GELUK BINNEN HANDBEREIK

Ton Roumen

Berne Media | uitgeverij abdij van berne, Heeswijk

Geluk binnen handbereik
© Ton Roumen, Berne Media 2015.
Ontwerp en opmaak: Studio Jan de Boer

Druk: Drukkerij Damen, Werkendam

Uitgeverij: Berne Media | uitgeverij abdij van berne, Heeswijk 2015.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorrafgaande toestemming van de uitgever.

ISBN 978-90-8972-091-7

Inhoud

Inleiding Terugkeren naar jezelf 7

1. Ritme dat je draagt 11
Druk – De last van extra taken – Prioriteiten stellen – Ritme – Ritme en religie – Kloosterritme – Afstand en betrokkenheid – De zon als inspiratiebron

2. Leven met aandacht 31
Arbeidsethos of aandachtsethos? – Bezige bijtjes en luie leeuwen – Druk of geluk? – In je hoofd – Prikkelbaar – Van multitasken naar monotasken – Aandachtsethos – Aandacht hebben – Aandachtig aanwezig zijn

3. Meditatie en aandacht 57
Een meditatieve leefstijl – Ademen – Getuige worden – Nietsdoen – Doe minder en bereik meer – Wakker worden

4. De stem van stilte 73
Cultuur van stilte – De rijkdom van stilte – Stilte als bron van vitaliteit – Stilte als poort naar God – Niet alles hoeft gezegd te worden

5. Oude patronen loslaten 89
Loslaten begint met accepteren – Beelden loslaten – De knop omzetten – Loslaten in kleine stapjes – Gedrag de-installeren – Afstemmen op pijn – Je innerlijke kind – Het veld van oneindige vreugde

6. Leven vanuit je hart 115
De reis naar je hart – Een angstig hart – Je hart openen – Rust in je hart – Een hart gevuld met liefde – Onvoorwaardelijke liefde

7. Thuiskomen bij jezelf 129
Thuiskomen als herkenning van de essentie van je geest – Zeg maar ja tegen het leven – Leven met een glimlach – Spijt op het sterfbed – De dood laat de waarde van het leven zien – Durf het leven los te laten – Weet je bemind – Houthakken en waterputten

Geraadpleegde literatuur 146

INLEIDING

Terugkeren naar jezelf

Geluk is dichterbij dan we vermoeden en het is binnen handbereik. Maar vaker ervaren we dat het niet te realiseren is of minstens een lange zoektocht vergt met veel worstelingen onderweg. Het bekende bijbelse verhaal van de verloren zoon laat zien dat geluk pas gevonden wordt na vele omzwervingen; het lijkt dus bepaald niet binnen handbereik. In deze parabel vertrekt de jongste zoon naar een ver land vanuit het besef dat geluk niet te vinden is in zijn ouderlijk huis. Met zijn vertrek laat hij alle oude waarden in de steek, vastbesloten een nieuwe, betere toekomst tegemoet te gaan. In het andere land treft hem echter slechts tegenspoed en hij keert berooid terug. Hij heeft geld, goed en gezondheid verloren. Hij is van zichzelf vervreemd geraakt.

De reis van de zoon naar een andere bestemming suggereert dat geluk ver van onze vertrouwde omgeving te vinden is. Het beeld van het verlaten van het huis van de vader betekent dat je je belaste ego, je oude leven, loslaat. Dit is de voorwaarde om terug te keren naar jezelf. In dit verhaal wordt daar het beeld van de thuiskomt voor gebruikt.

Dit verhaal laat echter zien dat je bestemming dichterbij te vinden is dan je denkt. De verloren zoon verlaat het ouder-

lijk huis, maar achteraf blijkt die vertrouwde plek juist zijn bestemming te zijn. Hij kan echter pas thuiskomen nadat hij onderweg tot een nieuw inzicht is gekomen. Het lukt hem zijn queeste tot een goed einde te brengen: hij vindt zichzelf. Daarvoor wordt hij beloond. Bij zijn thuiskomst wordt hij door zijn vader feestelijk en vreugdevol ontvangen. Dat is opmerkelijk en lijkt oneerlijk. De oudste zoon protesteert dan ook. Hij heeft zijn vader immers altijd trouw gediend en voor hem is er nog nooit een feest georganiseerd. Voor de jongste zoon wel omdat de vader blij is dat zijn zoon levend is teruggekeerd. Het leven wordt gevierd, het avontuur van het leven, want de jongste zoon heeft niet braaf geleefd. Hij is niet op het rechte pad gebleven. Hij heeft de hoogte, breedte en diepte van het menselijk leven verkend, is het avontuur van het leven aangegaan, heeft het leven omarmd en wordt daarvoor beloond met een feestmaal.

Het verhaal van de verloren zoon en andere wegwijzende verhalen suggereren dat er een queeste nodig is om geluk te verwerven. Een queeste is een zoektocht naar een persoon of een magisch voorwerp dat symbool staat voor geluk. Het is een zoektocht naar een leven waarin we geheeld zijn van onze wonden. Maar dat gaat niet zomaar omdat de held zich geconfronteerd ziet met een welhaast onuitvoerbare opdracht. Hij moet veel geduld oefenen, strijd voeren en pijnlijke tegenslagen incasseren. Want zo kan dat gaan in je leven. Misschien is er strijd om te overleven, strijd voor baanbehoud, voor geld, gezondheid, het vinden van je talent en het ontdekken en uitwerken van je missie in dit leven. Strijd voeren en zorgen hebben is menselijk. Het leven kenmerkt zich door weerbarstigheden en ongerijmdheden. Tussen geboorte

en dood is er veel verwarring en lijden, en de vraag is hoe je daarbij ooit je bestemming kunt vinden. Al deze gevoelens weerhouden je ervan het juiste spoor te vinden en geluk te verwerven. De weg naar een vreugdevol leven lijkt welhaast onbegaanbaar. Lijkt, want hij is dat wel. Dit boek stippelt een weg uit en in essentie is deze route simpel.

Dat de zoektocht naar een vreugdevol leven kans van slagen heeft, blijkt ook uit sprookjes. De held onderneemt een lange en gevaarlijke zoektocht. Hij vindt zijn bestemming als hij met de prinses van zijn dromen trouwt. De queeste van de held is uiteindelijk succesvol. Weliswaar onderneemt hij een gevaarlijke tocht, lijdt hij vaak een gevoelig verlies en moet hij zelfs offers brengen, maar uiteindelijk heft hij zijn persoonlijk gemis of dat van anderen op en wordt gelukkig, door te trouwen met Doornroosje of Sneeuwwitje.

De queeste veronderstelt een gemis, een universeel besef gescheiden te zijn van een vitale levensader en dit vraagt erom te worden opgeheven. Dit gemis wordt bijvoorbeeld gethematiseerd in het bijbelse verhaal van het verloren geraakte paradijs. En het motiveert je op zoek te gaan naar geluk. Dit is te vinden in je eigen innerlijke wereld, die diep in jou aanwezig is, maar waarvan je het bestaan niet vermoedt of waar je moeilijk contact mee kunt maken, omdat je gescheiden bent van deze vitale levensader.

Je kunt die scheiding opheffen. Je hebt namelijk de mogelijkheid wakker te worden en je te bevrijden van je geconditioneerde en onderdrukkende leefpatronen. Dit leven is immers de brug die je verbindt met je diepste bestemming, je bron. De modder in je leven – alle tegenslagen en worstelingen – is tegelijk ook meststof, en mest is groeikracht. Je kunt het ver-

gelijken met de lotus die in de modder groeit. Deze prachtige en bijzondere bloem dankt zijn bloei en schoonheid aan de blubber waarin hij staat.

Hoe maak je contact met je bron? Je hoeft alleen maar de essentie van je geest te herkennen. Dat gaat langs een weg die kort of lang kan zijn, maar uiteindelijk kom je thuis in de haven van het gelukkige leven, zoals Augustinus zegt. Je hoeft geen ander of beter mens te worden. Je hoeft niet te veranderen. Je hoeft alleen maar te ervaren dat je er al bent. Als iemand het moeilijk heeft, zeggen mensen hem dat het goed zal komen, maar het is in feite al goed. Je kunt je ogen dicht doen en zien of herinneren wie je bent. Dan kun je groeien en jezelf *ont-wikkelen* en alles wat in de weg zit loslaten en van je af laten vallen. Dan herken je de essentie van je geest, die er een is van eeuwigdurend geluk en oneindige vreugde. Dat is niet een staat van zijn buiten jezelf, iets groots. Hij is ook niet wezensvreemd, maar leeft in jezelf. Het is een natuurlijke en ontspannen manier van zijn. Het proces begint als een zaadje dat kan ontkiemen, groeien en zich kan laten zien. Hoe kun je de aard van je eigen geest herkennen? Hoe kun je het zaadje in je eigen ziel laten ontkiemen en groeien? Hoe kun je thuiskomen bij jezelf? Daarover gaat dit boek.