

# Overleven

Met het mooie weer van de afgelopen dagen is het goed toeven in de tuin. Ik heb een prachtig uitzicht op een nestkastje waar twee pimpelmezen hun eieren hebben uitbroed. Vader en moeder pimpelmees vliegen af en aan met rupsjes. Wat een drukte, wat een zorg voor de jonkies. Naarmate de jonge vogeltjes groter worden wordt er ook meer voedsel naar binnen gebracht. Overdag, tijdens het voeden, lijkt er geen tijd voor een pauze. Wat een energie om de soort te helpen voortbestaan.

Nu is het ene dier wel actiever dan het andere. Bijen zijn doorgaans ' bezig' en ook mieren zijn fanatieke actievelingen. Maar er zijn ook dieren die rustmomenten lijken te kennen. Toen we een aantal jaren geleden met de kinderen in de vakantie een dierentuin bezochten, besloten we ons brood op een bankje op te eten met links een prachtig uitzicht op de apen en rechts op de leeuwen. We hoopten spectaculaire acties te kunnen zien.

In het uur dat we op het bankje zaten, hebben we echter alleen maar sloom gedrag van deze dieren gezien. De leeuwen lagen te rusten en deden niets. De apen zaten inert en ongeïnteresseerd op een houtje te bijten. Weinig actie, weinig sensatie.

Ja, ook dieren kennen hun rustmomenten. Ze hoeven niet altijd in actie te zijn. Per saldo zijn ze minder actief dan mensen en verwijlen ze graag. Ze maken beslist geen overuren. Dat geeft te denken en de wereld van de dieren kan ons inspireren om voldoende pauzes te nemen.

*Ontspanning en genieting vormen de sleutel voor een leven dat stroomt.*

Kennelijk zijn er twee modi van leven. Een actieve, naar buiten gerichte, en een inactieve, naar binnen gerichte modus. Dat geldt voor mensen én dieren. Wat ook voor beiden geldt is het instinct om te overleven, om de soort in stand te houden. Dat is de drukte van de pimpelmeesjes: de zorg voor de jonkies, de zorg om het voortbestaan van hun populatie.

Mensen zijn ook vaak aan het overleven. Voor sommigen is iedere dag een strijd om te overleven. Gelukkig hebben wij mensen ook de mogelijkheid om te leven, om mee te gaan met de stroom van het leven. Dat kan als we zo nu en dan uit de drukte stappen om te kunnen ontspannen en genieten.

Momenten van ontspanning en genieting vormen de sleutel voor een leven dat stroomt. Daarin zijn we anders dan dieren, maar misschien ook weer niet.

Als de kat bij jou op schoot ligt en samen met jou deelt in ontspanning, is het een mooi geschenk voor mens én dier.

*Ton Roumen is een ervaren coach, retraiteleider en spreker.*

*Hij publiceert boeken en artikelen over spirituele thema's en persoonlijke ontwikkeling.*

*Meer informatie:*

[www.bezinnen.com](http://www.bezinnen.com)

