

Inhoud

EERSTE DEEL 7

De hemel op aarde 9

Inleiding

De kern van het geluk – wees wie je bent 15

Accepteer jezelf, wees goed voor jezelf

Iedere dag is de moeite waard 33

Neem de tijd – laat je ziel ademen

Maak je werk zinvol 65

Over de juiste balans

Zoek diepgang in al je relaties 91

Blijf bij jezelf – wees een zegen voor anderen

Neem je vrienden aan als een geschenk 117

Resonantie van de melodie van je hart

Vriendschap en liefde – doorleef ze heel intens 133

Alleen met je hart zie je goed

Laat veranderingen toe 147

Uit een crisis ontstaan groei en geestelijke volwassenheid

Geef je volledig over aan je verlangen 177

Verlangen is het begin van alles

Leef – en laat je niet leven 195
Kies nu voor het leven

TWEEDE DEEL 219

Je hebt niet veel nodig 221
Inleiding

Laat je zorgen los 225
Dan wordt je leven goed

Kom in harmonie 263
Wees zelf klank en melodie

Eenvoudig leven 297
Rust in jezelf en maak niets gecompliceerd

DE KERN VAN HET GELUK –
WEES WIE JE BENT

Accepteer jezelf, wees goed voor jezelf

De kern van het geluk

De kern van het geluk: degene willen zijn die je bent.

Desiderius Erasmus

In mijn jeugd heb ik geprobeerd om beroemde voorbeelden na te volgen. Ik wilde beslist net zo belezen en net zo scherpzinnig zijn als de grote theoloog Karl Rahner, en het was mijn droom om net zo goed te kunnen zingen als de stralende tenor Fritz Wunderlich. Ik weet nu natuurlijk: wie zich uitsluitend richt op de sterren, kan gemakkelijk het contact met de aarde verliezen. De volgende regel gaat echter ook nog altijd op: voorbeelden hebben zin. Ze zullen weliswaar wisselen in de loop van je leven – en dat is ook goed. Maar er gaat van hen in ieder geval een aansporing uit die je motiveert, ook al veranderen de omstandigheden in de loop van je ontwikkeling en komen er andere doelen – en daarmee ook andere voorbeelden. Voorbeelden dagen mij ook altijd uit om aan mijzelf te werken. En ze helpen me om ook innerlijk verder te komen. Maar, wanneer ik enkel en alleen gefixeerd ben op die voorbeelden, zal ik nooit tevreden kunnen zijn met mijzelf.

Op dit ogenblik ben ik dankbaar voor datgene wat ik ben. Natuurlijk heb ik soms nog de gedachte: ‘Ik wil zo goed kunnen formuleren als Augustinus of als Erhart Kästner.’ Of ik denk: ‘Kon ik in een gesprek maar net zo helder interveniëren als mijn supervisor.’ Maar wanneer ik dat constateer, probeer ik bij mijzelf te blijven en tegen mijzelf te zeggen: ‘Ik ben ik. En zoals ik ben, is het goed. Ik doe datgene wat voor mij klopt.’ Wanneer het mij lukt om helemaal in harmonie te zijn met mijzelf en dankbaar te accepteren wat God mij aan capaciteiten heeft gegeven, maar ook dankbaar te zijn voor de grenzen die ik in acht neem, dan voel ik wat werkelijk geluk betekent. Ja zelfs: dan kan ik van mijzelf zeggen dat ik gelukkig *ben*. Zoals het is, is het goed. Ik zit op mijn stoel, adem in en uit en ge-

niet ervan om het leven te voelen, mijzelf te zien in mijn uniciteit. Dan proef ik leven, dan ervaar ik geluk. Ik hoef niets gewelddadig of verbeterd te veranderen, ik hoef niet constant hard te werken aan mijzelf. Ik ben die ik ben, door God zo gevormd en gemodelleerd, geborgen in zijn liefde, onvoorwaardelijk aanvaard. Dan is er vrede in mij. Dan is alles goed.

Desiderius Erasmus, de grote humanist en mensenkenner, heeft in één zin precies gezegd waar het om draait.

Alles zit in jou

‘Datgene waar jij voor wegloopt en datgene waar jij naar verlangt, zitten allebei in jezelf.’ Dat heeft de Indiase pastor Anthony de Mello gezegd. En inderdaad: veel mensen zijn op de vlucht voor zichzelf. Ze lopen weg voor hun angst of vluchten voor hun schuldgevoelens. Ze lopen weg voor dreigende situaties en conflicten met anderen. Maar alles waar zij voor wegluchten, zit *in* henzelf. Ze kunnen helemaal niet weglopen voor zichzelf, want ze nemen alles mee.

Dat doet mij denken aan de man die probeerde te vluchten voor zijn eigen schaduw. Hij ging sneller lopen om zijn schaduw kwijt te raken. Maar zodra hij omkeek, zag hij zijn schaduw weer. Hij kon hem niet van zich afschudden. Hij jakkerde door en rende tot hij dood neerviel. Wij kunnen net zomin datgene afleggen waar wij voor weglopen. We nemen het mee, het zit in ons. Het heeft geen enkele zin om weg te rennen en je af te jakkeren. Wij zullen het op die manier nooit kwijtraken. Er blijft voor ons maar één ding over: blijven staan en ons verzoenen met datgene wat in ons is.

Wij doen de eerste stap in het proces van verzoening wanneer wij toestaan dat datgene waar wij het liefst voor zouden weglopen, in ons blijft en op deze manier niet van ons af te schudden is. We zien af van een beoordeling. Het is zoals het is. En het mag er zijn.

Bij de tweede stap richten we ons vervolgens liefdevol op datgene wat wij in onszelf zo sterk afwijzen. Het hoort bij mij. Het is een deel van mijzelf. En ook dit deel wil geliefd worden.

Maar niet alleen deze angstreflex, ook het verlangen zit in ons en stimuleert ons: het verlangen naar een plek waar wij ons volledig thuis voelen, het verlangen naar liefde en geborgenheid. Dit verlangen kunnen wij niet doodslaan. Het is het spoor dat God diep in ons hart heeft gelegd om ons te herinneren aan Hemzelf. Het verlangen zit in ons als een kracht die ons boven deze wereld

uit leidt. Ook datgene waar wij naar verlangen, zit altijd al in ons. Wij verlangen naar succes, naar liefde, naar waardering, naar vrede, naar geborgenheid. Dat zit allemaal al in mij. In mij is liefde. Ik hoef deze liefde alleen maar waar te nemen. In mij is geborgenheid. Wanneer het diepste geheim van het leven zelf in mij woont, kan ik mij thuis voelen in mijzelf. In mij is succes. Wanneer ik ja zeg tegen mijzelf zoals ik ben, voel ik mijzelf, voel ik vitaliteit en ruimte. Wat is dan succes? Mij lukt iets. En wanneer mij iets lukt, ben ik gelukkig. Het geluk is dus al in mij. Ik hoef het niet te kopen. Ik hoef het niet door uiterlijk succes te bereiken. Ik hoef alleen maar in harmonie te komen met mijzelf, blij te zijn met datgene wat uitgaat van mijzelf. Dan zal ik deze gelukkig makende harmonie zien als een kracht die op zichzelf voldoende is, maar ook een uitstraling heeft naar buiten. De waardering zit ook in mijzelf. Wanneer ik mijzelf waardeer, hoef ik niet achter de waardering aan te jagen. Dan is het niet meer zo belangrijk of de anderen mij waarderen.

Het aan het begin geciteerde inzicht van Anthony de Mello nodigt ons uit om onze verlangens nauwkeurig te bekijken, steeds weer stil te houden en ons ervan te vergewissen: al datgene waar ik naar verlang, zit al in mij. Wanneer ik stil blijf staan en naar binnen luister, vind ik alles al in mijzelf. Dat is de diepste waarheid van mijn leven: God is in mij. En daarmee is alles waar ik naar verlang, in mijn hart. Het is uiterst belangrijk om niet weg te lopen voor deze waarheid, maar stil te staan en haar onder ogen te zien. Hoe paradoxaal het ook klinkt: deze onderbreking is de voorwaarde voor alle menselijke en geestelijke vooruitgang.

Een ruimte in mij

Klagen is tegenwoordig aan de orde van de dag. De een klaagt erover hoeveel werk hij heeft, de ander dat hij niet meer overweg kan met de verwachtingen van anderen, en een derde zegt dat hij zich alleen gelaten voelt in datgene wat hij plant en presteert.

Het leven van alledag geeft zeker aanleiding tot veel klachten. Maar wij zijn toch meer dan mensen die alleen maar hun plicht doen, meer dan crisismanagers of mensen die conflicten oplossen. Wij hebben in ons een ruimte waar de dagelijkse problemen geen toegang hebben, waarin wij op adem kunnen komen omdat God zelf ons in die ruimte bevrijdt van de macht van mensen en van de macht van het eigen superego, van de macht van zelfbeschuldigingen en zelfverwijten. In deze ruimte kan ik de ervaring opdoen: ik heb fouten, maar ik ben niet mijn fouten. Ik draag schuld, maar ik ben niet mijn schuld. In deze ruimte wordt alles wat mij veel last bezorgt, gerelativeerd. Het heeft geen ultieme macht over mij. Deze ruimte is vrij van woede en angst, vrij van teleurstellingen en zelfverwijten. Ik kan ja zeggen op alles wat in mij leeft. Ik hoef in deze ruimte mijn zwakke kanten niet meer te bestrijden en te overwinnen en daarbij met mijn hoofd steeds weer tegen de muur te lopen. Ik weet dat in deze ruimte niets macht over mij heeft. Omdat ik daar al gaaf en heel ben, mag ik mild en barmhartig omgaan met mijzelf.

Doorzie jezelf

‘**W**at baat het ons dat we naar de maan kunnen reizen wanneer we niet de afgrond kunnen overbruggen die ons scheidt van onszelf? Dat is de allerbelangrijkste ontdekkingsreis; zonder deze reis zijn alle andere reizen niet alleen zinloos, maar ook ruïneus.’ De trappist en spirituele auteur Thomas Merton heeft deze waarschuwing uitgesproken direct nadat de wereld gefascineerd was door de landing van de eerste mens op de maan en de fantasie van de mensen schijnbaar grenzeloos werd gestimuleerd door optimistische technische utopieën.

Dat is tientallen jaren geleden – en is nog net zo waar als destijds: onlangs vertelde een vrouw mij over haar vroegere vriend, die een succesvolle ondernemer is maar haar heeft verlaten toen zij van hem zwanger werd. Deze man wordt door velen bewonderd. Maar hij voelt helemaal niet hoe hij vrouwen behandelt zodra ze zijn imago aantasten. Dan merk je hoe ver hij van zichzelf af staat. In zijn beroep realiseert hij ambitieuze projecten. Hij brengt de halve wereld in beweging. Maar de weg naar zichzelf kan hij niet vinden. Hij heeft geen contact met zijn zwakke kanten, hij moet ze naar buiten toe camoufleren door succesvolle acties. Zolang hij de afgrond niet heeft overbrugd die hem scheidt van zijn ware zelf, zal hij nooit enige zegen verspreiden. Hij zal steeds weer mensen kwetsen. Hij moet anderen kleineren om te kunnen blijven geloven in zijn eigen grootheid. Hij moet onbeduidende mensen om zich heen verzamelen die hem kritiekloos bewonderen, zoals de therapeut Albert Görres uit München het eens heeft geformuleerd. Maar hij wijst alles af wat hem op weg zou kunnen helpen om zijn eigen zelf te ontdekken. Daarom zullen zijn activiteiten, ook al zijn ze op het eerste gezicht uiterst succesvol, steeds weer mensen ruïneren en uiteindelijk ook niet heilzaam zijn voor deze wereld.

Overschat jezelf niet

Alle godsdienststichters en de grote wijsheidsleraren van alle spirituele tradities van de mensheid laten ons gelijksoortige wegen zien van ware levenskunst. Hun wijsheid heeft een gemeenschappelijke bron, waaruit alle mensen, alle culturen en godsdiensten putten. ‘Drie dingen in het leven zijn ruïneus: woede, begeerigheid en zelfoverschatting.’ Mohammed heeft dit inzicht geformuleerd. Het is vandaag de dag nog net zo actueel als bijna vijftienhonderd jaar geleden. En dit inzicht sluit aan bij de psychologie van christelijke kloostervaders die nog eerder dan Mohammed leefden.

De drie dingen die Mohammed als ruïneus voor het leven beschouwt, komen overeen met de drie domeinen waar de negen zonden uit voortkomen die Evagrius Ponticus, de waarschijnlijk belangrijkste christelijke monastieke auteur, in de vierde eeuw heeft beschreven. Evagrius onderscheidt net als de Griekse filosofie drie domeinen in de mens: het domein van de begeerten, het domein van de emoties en het geestelijke domein. En bij ieder domein brengt hij drie hartstochten onder, die in eerste instantie waardevrij zijn maar zich ook tot zonden kunnen ontwikkelen wanneer de mens er niet bewust en attent mee omgaat.

Het terrein van de begeerten waar Evagrius over spreekt, komt overeen met de begeerigheid uit de analyse van Mohammed. Begeerigheid kan betrekking hebben op eten (geschrans), op seksualiteit (ontucht) en op bezit (hebzucht). De gulzigaard kan niet genieten, noch van eten, noch van seksualiteit, noch van zijn bezit. Hij moet steeds meer naar binnen schrokken om zijn innerlijke leegte te camoufleren. Hij heeft steeds nieuwe seksuele contacten nodig om bij zijn innerlijke verkramptheid nog iets van vitaliteit te voelen. En hij is bezeten van bezit. Hij kan niet uitrusten, maar wordt voortgedreven om steeds meer te bezitten, in plaats van te genieten van datgene wat hij heeft, en daar blij mee te zijn.

Bij het terrein van de emoties maakt Evagrius onderscheid tussen droefheid, woede en *akedia* (lusteloosheid, loomheid). Maar alle drie de verkeerde emotionele houdingen hebben uiteindelijk te maken met onverwerkte woede. Agressie kan immers ook een positieve kracht zijn. Maar wanneer ik haar opkrop, ontwikkelt ze zich of tot depressie (droefheid, zelfmedelijden) of tot wrok en verbittering. Ofwel laat ze mij niet tot rust komen (*akedia*). Ze jaagt me constant op omdat ik niet weet hoe ik op adequate wijze kan omgaan met de energie van mijn agressie.

Bij het geestelijke terrein noemt Evagrius drie bedreigingen van de mens: zucht naar roem, jaloezie en hybris.

Mohammed vat deze drie zonden samen in het begrip zelfoverschatting. Wie zichzelf overschat, loopt zichzelf voorbij en vernietigt zichzelf. Hij weigert zijn eigen werkelijkheid onder ogen te zien en te accepteren. De zelfoverschatting zal ertoe leiden dat hij op een bepaald moment van het voetstuk van zijn hoge zelfbeeld valt en ten onder gaat.

Ontmoet jezelf

Ontmoet jezelf – dat is een van de belangrijkste taken voor alle mensen die bezig zijn met hun innerlijke ontwikkeling. Voor de oude monniken was de ontmoeting met jezelf en het inzicht in jezelf de voorwaarde voor de ontmoeting met God. ‘Wil je beseffen wie God is, leer dan eerst jezelf kennen.’ Wie niet inziet wie hij zelf is, zal zijn onbewuste wensen en verlangens, zijn verdrongen behoeften op God projecteren. En dan aanbidt hij zijn eigen beelden en komt niet in contact met de ware God, die altijd de geheel Andere is. Zelfinzicht bevrijdt ons van onze eigen illusies, en daardoor krijgen we een heldere en onbevangen kijk op deze geheel andere realiteit. God blijft dan niet meer een symbool van de eigen ziel, maar Hij verschijnt als de Werkelijke, die ons tegemoet treedt.

Het is een oud inzicht dat het in het geestelijk leven essentieel is goed om te gaan met de hartstochten van de ziel, los te komen van de macht van de door emoties gevormde gedachten en de toestand van innerlijke vrijheid te bereiken. Daarbij gaat het er steeds weer om de gevoelens niet te beoordelen, maar ze eenvoudigweg toe te laten en te bekijken. En wat ook steeds weer opnieuw uiterst belangrijk is: een gesprek voeren met je eigen gevoelens en hartstochten om de positieve kracht die daarin schuilt, vruchtbaar te maken voor je innerlijke leven. Alleen wanneer jij je gevoelens toelaat en bekijkt, kan je geestelijke leven zich ontwikkelen. Dat laat overigens ook onze adem zien: onze adem heeft een integrerende structuur, voor zover hij in zijn beweging hoofd, hart en buik, verstand, gevoel en vitaliteit met elkaar verbindt. Hij verwijst in zijn dynamiek naar de weg van menselijke zelfwording: in het aannemen, loslaten, in de eenwording en nieuwwording – dat allemaal ervaren we steeds weer opnieuw in de stroom van onze ademhaling.

Geef vorm aan je eigen leven

Iedereen mag zichzelf de vraag stellen: Waaruit put ik? Wat zijn mijn wortels? Waardoor worden mijn denken en voelen gevormd? En ook deze positieve impuls kan in het leven van ieder individu doorwerken: kijk dankbaar terug op datgene wat jij hebt ontvangen van de mensen die voor jou leefden, wat jij hebt ontvangen aan ideeën die anderen in deze wereld brachten. Ook door jou zelf heen wil iets nieuws gaan stralen. God is de eeuwig Nieuwe. Hij heeft ook met jou een nieuw begin gemaakt. Hij wil door jou nieuwe woorden, nieuwe gedachten, nieuwe oplossingen in deze wereld brengen. Geef je leven opnieuw vorm, zoals de eeuwig nieuwe God van jou verwacht.

Word capabel om je eigen leven te leven, opdat het een inspirerende bron wordt voor anderen. Heb de moed om je eigen leven te leven. Je bent niet vastgelegd door het raderwerk van jouw levenspatronen, die zich met hun scherpe nagels in jou boren. Een engel zal ook de raderen in jouw leven vernietigen, zodat jij je eigen leven kunt leven. Jij bent er niet toe veroordeeld om de situaties van het gekwetst-worden uit je kinderjaren te herhalen. Het raderwerk is stukgebroken. Jij bent vrij. Leef nu uit de wijsheid die God ook jou heeft geschonken.

Kies partij voor jezelf

Wij hebben allemaal onze schaduwkanten. Welke 'draak' trekt tegen jou ten strijde, welke negatieve macht dreigt jou te verslinden? Zijn het depressieve gevoelens of mensen tegen wie jij je niet kunt verdedigen omdat ze jouw hulpeloze kant raken? Ook in jou zelf is kracht. Jij kunt jezelf verdedigen. Je verdedigen betekent niet dat je een machtsstrijd voert tegen degene die jou bedreigt. Het gaat erom standvastig te zijn, op je eigen benen te blijven staan, partij te kiezen voor jezelf. En je hebt de agressie nodig om je te verdedigen, opdat de aanvallen van de ander jou niet verwonden. Wanneer jij in contact staat met jouw innerlijke kracht, dan hebben mensen geen macht over jou. Met deze kracht kun jij alle gedachten en gevoelens uit jou bannen die jou naar beneden willen trekken.

Wij moeten allemaal stevig in onze schoenen staan. Je kunt de volgende oefening doen om je eigen standvastigheid te voelen: ga stevig op je benen staan, de voeten ongeveer op heupbreedte uit elkaar. Zeg tegen jezelf: 'Ik heb uithoudingsvermogen. Ik kan voor mijzelf opkomen. Ik kies partij voor mezelf.' Voel naar binnen of deze zinnen congrueren met jouw manier van staan. Ga dan met je benen dicht tegen elkaar aan staan, je schouders hoog opgetrokken en spreek dezelfde zinnen uit. En ga daarna met je voeten ver uit elkaar staan, zoals cowboys in wildwestfilms, en verdiep je in deze zinnen. Je zult zien dat de beide laatste houdingen in tegenspraak zijn met deze zinnen. Wie een te bekrompen standpunt heeft, wie zich angstig vastklampt aan zichzelf, kan niet echt stevig staan. En wie zijn kracht wil demonstreren door al te wijdbeens te gaan staan, merkt helemaal niet hoe gemakkelijk hij omvergeduwd kan worden. Wie rust heeft gevonden in zichzelf, respectievelijk in God, staat stevig op zijn benen zonder zich krampachtig schrap te zetten. Hij heeft duidelijkheid over zichzelf. Hij is zoals hij is. En daaraan blijft hij trouw. Daarop kunnen anderen bouwen.

Gedachten toelaten

De vele psychische oorzaken voor de rusteloosheid van de mens laten zien dat de onrust niet uitsluitend kan worden veranderd door uiterlijke wijzigingen. Alleen wie in alle rust zijn onrust onder ogen ziet, de oorzaken bekijkt en naar wegen zoekt om in harmonie te komen met zichzelf, zal de rust vinden waar hij naar verlangt.

Wanneer ik mijn innerlijke onrust trotseer en deze preciezer bekijk, kan ik misschien ontdekken wat zich in die onrust manifesteert. Dan merk ik dat deze onrust een betekenis heeft. De onrust wil mij bevrijden van de illusie dat ik mijzelf door discipline kan verbeteren en mijzelf onder controle kan krijgen. De onrust laat mij mijn machteloosheid zien. Wanneer ik mij daarmee verzoen, wordt mijn ziel gezuiverd en krijg ik opnieuw helderheid vanbinnen. Ik voel midden in mijn onrust een diepe vrede. De onrust mag er dus zijn.

Wij zijn niet verantwoordelijk voor de gedachten die in ons opkomen, maar alleen voor de manier waarop wij daarmee omgaan. Wij zijn dus niet slecht wanneer gedachten ons bestoken. Want niet wij bedenken deze gedachten, maar ze komen van buiten op ons af. Dit onderscheid tussen ons als persoon en de gedachten die ons binnenstromen, geeft ons eigenlijk pas de mogelijkheid goed om te gaan met deze gedachten. Dan zullen we onszelf niet meteen beschuldigen wanneer er bijvoorbeeld haat of jaloezie in ons is. We zullen veeleer gaan nadenken over hoe wij er zo op kunnen reageren dat we er niet door worden beheerst.