

1. De basis van geluk

Houden van jezelf, mag dat wel?

In onze cultuur is houden-van-jezelf heel lang als egoïsme bestempeld. Gelukkig komt daar nu verandering in. We kunnen houden-van-jezelf ook iets anders formuleren, en dan wordt het: jezelf accepteren. Maar bij het begrip ‘accepteren’ ontbreekt innerlijke warmte. Acceptatie van jezelf is het belangrijkste uitgangspunt van innerlijke groei en voor bewustwording.

Het klinkt misschien gek, maar wij, ieder van ons, zijn het centrum van onze wereld. Wij kunnen de wereld en het leven alleen maar vanuit onszelf bekijken. Hóe belangrijk anderen om ons heen ook zijn, hóe wijs ze ook zijn, hún leven kunnen wij niet leiden, hún ideeën zijn nooit honderd procent de onze. Wij hebben ons eigen doel, onze eigen weg, onze eigen visie en onze eigen verantwoordelijkheid.

Onze eigenheid is het unieke van ons. De wereld wordt door ons altijd subjectief ervaren. Objectiviteit ... het is een kreet. We kunnen die objectiviteit in onze kijk op de wereld nastreven ... maar dat is zeer onpersoonlijk en kan ons ook heel ver van ons wezen

wegvoeren. Ter introductie volgt hier een verhaal, door mijn vrouw Anke geschreven:

Mijn engel en ik

We keken samen naar beneden, mijn engel en ik, over het randje van een door de zon gekleurde wolk. Het was vlak voor mijn afdaling naar de aarde en we waren een beetje droevig gestemd en toch voelde ik me ook plezierig opgewonden over mijn grote avontuur.

‘Weet je’, zei mijn engel, ‘je krijgt zoals iedereen een opdracht mee en genoeg vermogen om die te realiseren. Maar verspil niet al te veel energie aan alle boeiende, enerverende en spannende avonturen die het leven op aarde te bieden heeft. Ze kunnen je kennis en ervaring opleveren, maar er bestaat het gevaar dat je niet toekomt aan je opdracht.’

Overmoedig dacht ik: wat kan me nu overkomen, zo moeilijk kan het toch niet zijn. Ik ga regelrecht op mijn doel af dat zo vurig en duidelijk in mijn ziel staat gegrift.

‘Het is een sprong in het duister’, waarschuwde de engel nogmaals, ‘het kan er erg koud zijn.’ ‘Ik heb het toch nooit koud’, zei ik argeloos, ‘mijn hart is zo warm’ en ik dacht erbij: En ik wil het ook niet koud hebben. ‘We zullen elkaar nog wel ont-

moeten', zei mijn engel. 'Ik ben er altijd. Je zult me niet altijd herkennen, niet altijd verstaan, maar verlies nooit de moed en het vertrouwen in jezelf en in mij. Ik ben immers jouw voorbeeld, jouw innerlijke droombeeld, zoals ik ook weer mijn voorbeeld heb. We zijn onontkoombaar met elkaar verbonden in pijn en verdriet, in vreugde en overwinning en vooral in liefde en vrede.' Ik antwoordde: 'Wat ik wil is net zo wit en stralend worden als jij en de aardse kou en donkerte kunnen mij dan toch geen verdriet en pijn doen? Ik volg gewoon het licht, jouw licht. De aarde ziet eruit als donkere mist, dat is lastig maar toch niet pijnlijk?'

Met onuitsprekelijke liefde keek de engel me aan. Zijn blik was als een zachte, geurende balsem, die alles verzachtte en beschermde. 'Ik geef je een stukje van mijn witte licht mee. Soms zul je het ervaren als zuivere energie, soms misschien als een verscheurend heimwee, als een blij gebeuren, als een stuk vrede en soms zul je het uitbannen als de aardse sfeer al je aandacht opeist.'

Ik was diep onder de indruk van de ernst van de engel maar voelde me zo doordrongen van en gedragen door zijn liefde, dat ik zonder angst aan de afdaling begon, meegezogen in een wervelende spiraal.

Het verblijf in een groeiend lichaampje, zo afhankelijk en onhandelbaar, was een regelrechte schok voor mij. Alles was zo anders dan ik gewend was in de omgang met de engel, die alles direct in volle omvang begreep, die nooit oordeelde, die mij hulde in de zachte balsem van volledige acceptatie. Hier waren er muren tussen de mensen, muren van onbegrip en oordeel. Het was er koud en ik had het koud en schreeuwde om begrip en acceptatie en om er te mogen zijn. Gelukkig mocht ik veel slapen en ik vluchtte dan in de armen van mijn engel. Langzaam kreeg ik meer belangstelling voor mijn omgeving. Ik herkende de andere zielen, maar we communiceerden niet meer zoals vroeger. Er moesten zoveel woorden en gebaren gevonden worden die wel begrepen werden in de materie maar niet meer in hun werkelijke waarde. Ik ontdekte ook de vreugde van een lichaam, de streling, het warme water, lekker eten, bewegen en ervaren, de kleuren en geuren en klanken, een wijze oude boom, en al die afwisseling.

Ik ging op onderzoek uit en dwaalde door de doolhoven van het aardse leven. Tot mijn schande herinnerde ik me mijn engel soms pas weer als ik dreigde te verdwalen. Het stralende licht bracht weer rust en evenwicht en maakte dat ik de weg terug wilde vinden naar iets dat belangrijker was dan alle aardse schittering. Ver weg, heel ver weg

was er een naamloos weten, een eindeloze echo, een onnoembaar verlangen naar wat ... vrede, liefde, contact, acceptatie ...? Kon ik mezelf dat dan niet geven als anderen het niet deden? Wat is belangrijk om te doen en wat niet, wat moet je geloven, wat moet je willen of juist niet willen? Juist als de donkere mist mijn wezen en ogen verblindde, was er toch een teken van mijn engel. Hij heeft me gesteund, getroost, en de weg gewezen. Had ik maar beter naar hem geluisterd. Ik was overmoedig en zou het wel even volbrengen. Misschien was de schok dan niet zo hard aangekomen en had ik me beter kunnen aanpassen aan het leven tussen en met de mensen. Maar misschien was ik dan niet zo hard op zoek gegaan naar het leidende licht, waarvan ik vaak de oorsprong niet herkende. Soms zag ik mijn engel in de ogen van een ander en verwarde beiden met elkaar, soms zag ik zijn schim in een liefdevol gebaar, een schitterende zonsondergang, prachtige muziek, zo voedend en vertroostend, of in een kleur, zo helder en fris.

Op zoek naar mijn engel vond ik hem soms in een moment dat tot eeuwigheid wordt. Ik herken ook mijn medemensen als kinderen van hun engel, op zoek naar hun ideaal, hun eigen droombeeld, naar dat wat ze in wezen zijn, hun inbeeld, met een eigen, unieke opdracht en dat maakt ons tot

werkelijke broeders en zusters. Ik weet nu dat ik altijd het geliefde kind van mijn engel ben, hoe ik ook dwaal. Steeds zijn daar de momenten van pure vreugde, grote vrede en het schitterende licht als een bewijs dat Hij er is, altijd ...

Dit verhaal heb ik daarom als inleiding gekozen, omdat dit ons leven in een groter kader plaatst: een leven met een hiervoormals, waarin ons komende leven (dus ons huidige bestaan) al wordt overzien. Voordat we hier op aarde komen hebben we al een taak op ons genomen, die we hier willen uitwerken en realiseren. Hoe bewuster we leven, des te meer we ons realiseren welke taak we op ons hebben genomen, welk facet we in onszelf willen uitwerken of wat we in de wereld willen neerzetten of realiseren. Hoe beter we in ons vel zitten, des te beter we kunnen werken; hoe meer we van onszelf houden des te beter we ons kunnen manifesteren en des te beter we onze opdracht kunnen vervullen.

Wat staat ons in de weg

Voor de een zal houden-van-jezelf eenvoudiger zijn dan voor de ander. Maar als we nu eens een lijstje maken van alles wat ons in de weg kan staan om van onszelf te houden, dan zullen we onszelf wel ergens herkennen.

- Wij willen graag door anderen erkend worden.
- Wij willen graag bemind worden.
- Wij willen graag bevestigd worden.
- Wij willen net zo goed zijn als ...
- Wij willen net zo'n succes hebben als ...
- Wij vissen naar complimentjes.
- Wij zijn bang niet aardig gevonden te worden.
- Wij zijn bang voor afkeuring.
- Wij zijn bang niet aan de verwachtingen van anderen te voldoen.
- Wij zijn bang geen aandacht te krijgen.
- Wij zijn bang om niet op te vallen.
- Wij zijn bang om op te vallen.
- Wij voelen ons in allerlei situaties niet op ons gemak.
- Wij voelen ons gauw onzeker.
- Wij voelen ons afhankelijk.
- Wij voelen ons bepaalde dingen niet waard.
- Wij voelen ons een mislukking.

Herkent u zich?

Zullen we nog even verder gaan?

- Wij hebben gevoelige tenen.
- Wij zijn snel gekwetst.
- Wij betrekken algemene opmerkingen gauw op onszelf.
- Wij zijn snel beledigd.
- Wij ergeren ons bij het minste of geringste.

- Wij voelen ons slachtoffer van ons verleden, onze situatie.
- Wij voelen ons schuldig over van alles.
- Wij voelen ons alleen maar goed als alles perfect in orde is.
- Wij moeten veel, vooral van onszelf.
- Wij zijn jaloers op mensen die meer hebben, krijgen of zijn.
- Wij willen altijd gelijk hebben.
- Wij durven ons ongelijk niet toe te geven.
- Wij kunnen ons moeilijk verontschuldigen.
- Wij hebben voor alles smoesjes als we iets stoms of fouts hebben gedaan.
- Wij zeggen snel: ja, maar ...
- Wij kunnen moeilijk nee zeggen.
- Wij stellen ons gedienschtig op.
- Wij laten ons uitbuiten.
- Wij offeren ons op.
- Wij zijn een beetje koopziek.
- Met snoepen proberen we onszelf gerust te stellen.
- Wij gunnen onszelf geen stilte en rust.
- Wij mogen van onszelf niet niets doen.
- Wij mogen van onszelf niet iets voor onszelf doen.
- Wij mogen voor onszelf niet iets kopen.
- Wij schamen ons voor ons uiterlijk.
- Wij zitten niet lekker in ons lichaam.
- Wij schrikken als de bel of de telefoon gaat.
- Wij voelen ons ongelukkig omdat ...

- Wij proberen invloed op anderen uit te oefenen.
- Wij veroordelen vaak.
- Wij kunnen moeilijk luisteren.
- Wij willen de eerste of de beste zijn.
- Wij zijn perfectionistisch.
- Ons moeten drijft ons op.
- We gunnen ons geen tijd om stil te zijn of niets te doen.
- We hebben het gevoel: iedereen let op mij.
- Anderen kunnen alles beter.
- We voelen ons vaak bedreigd.
- We overdrijven graag.
- We kunnen lekker opscheppen.
- De wereld is slecht ...

Vult u zelf maar in.

Is dit voor u een moeilijk lijstje? Nee? Prima. Ja? Nog beter. Dan bent u niet voor niets op aarde! U krijgt nooit een onvoldoende, ook al zou u alles van het lijstje met ja beantwoorden. Dat betekent een x-aantal keren ja, wat schitterend is, omdat het zo eerlijk, positief en hoopgevend is! Want met het inzicht dat de antwoorden bieden kunt u zelf aan de slag.

Als u ertoe komt uzelf helemaal te aanvaarden, dan wordt het leven veel gemakkelijker. Dan legt u de basis voor geluk, ja dan kunt u echt vanbinnen diep gelukkig en in harmonie met alles zijn. Als we alle

onvrede met onszelf hebben opgelost, dan is er plaats voor vrede en geluk.

Voor het ervaren van vrede en geluk is het van fundamenteel belang dat we kunnen onderscheiden tussen twee heel wezenlijke begrippen in het leven, te weten: 'hebben' en 'zijn'. Ed Hoornik heeft hierover een gedicht geschreven, waardoor ik me heb laten inspireren tot het volgende sonnet:

Hebben en zijn

*In het leven zijn twee basale zaken
die de wereld en ons wezen raken
en die met alles verbonden zijn.
Wij verwoorden het met hebben en zijn.*

*Hebben is ego, is tijd, is hechten,
is verwerven, behouden en vechten.
Zijn is geest, is tijdloos, is geven,
is liefde, is stromen, is leven.*

*Hebben is bezit en uiterlijke macht.
Zijn is bezinning en innerlijke kracht.*

*Hebben is aarde, is hevig en hard.
Zijn is hemel, is gevoel en is zacht.*

*Hebben is kennis, is denken en rede.
Zijn is het ervaren van vrijheid en vrede.*

Ik kom op dit hebben en zijn straks nog terug. Eerst wil ik met u bespreken waarom we niet van onszelf houden, of waarom we dat maar ten dele doen. Ja, waarom? We denken dat we dat niet mogen doen. Er is dat stemmetje in ons dat zegt: houden van jezelf is egoïstisch. We hebben om ons heen de afschrikwekkende voorbeelden van mensen die alleen maar aan zichzelf denken. Mensen, die het almaar over zichzelf en hun heldendaden hebben, mensen die ... vul zelf maar verder in wat die egotrippers allemaal doen, of juist niet doen; zeggen of juist niet zeggen.

Maar nu de grote vraag: houden die mensen wel echt van zichzelf? Of lijkt dat alleen maar zo? Verbergen ze een heel onzeker ikje achter een façade? Zorgen ze zo 'goed' voor zichzelf omdat ze het idee hebben dat ze anders tekortkomen, of omdat ze denken dat anderen meer hebben of het beter hebben? Of omdat niemand goed (genoeg) voor hen zorgt en ze het daarom zelf moeten doen, of omdat ze in hun jeugd erg verwend zijn en hen nooit iets verboden is, er geen grenzen gesteld zijn?

Mensen die als enig kind zijn opgegroeid of in hun jeugd verwend zijn en die nooit iets verboden is, kunnen soms zeer ego-gericht zijn omdat ze niet geleerd

hebben om te delen en ze alle aandacht kregen en niet op hun beurt hoefden te wachten.

In het patroon van niet houden van jezelf past ook jaloezie. Of iets schijnbaar heel anders, maar dat wel typisch bij jaloezie hoort: roddelen. Jaloezie en roddelen hebben allebei met ontevredenheid te maken; geen vrede met jezelf hebben. Bij jaloezie zijn we bang dat de ander meer krijgt, het beter heeft of bevoordeeld wordt. En in het geval van roddelen beoordelen en veroordelen we een ander opdat we er zelf beter bij afsteken en het lijkt alsof we het beter weten of kunnen. Roddelen is vaak een actie van overcompensatie, van schijnbare meerderwaardigheidsgevoelens. Van zelf beter willen lijken. Wie veel praat over anderen, wie kletst, zit vaak vol met oordelen. De ander wordt afgemeten aan de eigen normen, dat wil zeggen, aan eigen kortzichtigheid. We kijken niet naar de ander zoals die echt is; zoals hij of zij op zijn eigen wijze bijzonder en uniek is. We gebruiken onze maatstaf om die ander te meten ... Laten we liever observeren hoe die ander op zijn eigen wijze spreekt, denkt, liefheeft, leeft en functioneert. Die ander is een goddelijk schepsel, net zoals wij dat zijn.

Minder waardigheid

Ja, die meerderwaardigheidsgevoelens zijn veelal gebaseerd op het gevoel minder waard te zijn. Ze getuigen van een laag zelfbeeld. We hebben allerlei

maniertjes en trucjes om minderwaardigheidsgevoelens te verbergen: bijvoorbeeld door het gebruik van bepaalde soorten humor, zoals wrange humor, sarcasme, en door anderen belachelijk te maken. Maar ook het lachen om ieder woord dat je zelf spreekt, getuigt vaak van onzekerheid en onveiligheid ... En wat te denken van intolerantie, gelijk willen hebben, snel beledigd zijn, gevoelige tenen hebben, allerlei soorten angst, waaronder vooral ook faalangst? Iedereen kan dit om zich heen zien. En misschien ook wel in zichzelf herkennen. Opnieuw zeg ik: prachtig! Dat hoort allemaal bij ons leven. Bij onze manier om ons te manifesteren en te handhaven en in het leven te staan; en ons uit te drukken. Mooi toch? We zijn allemaal op weg. We zijn goed zoals we zijn, hoe onvolmaakt dat ook lijkt. In onze diepste kern zijn we wel volmaakt. En al dat geworstel met onze karaktereigenschappen, al dat naar buiten brengen en al dat verhullen en verbergen – dat is onze heel eigen manier om ons bewust te worden. Laten we wel wezen: wij allemaal zoals we onze levens leiden, zijn bezig met dat grote proces dat leven heet. We proberen daarin ons te realiseren wie we zijn. Dat is bewustwording, zelfrealisatie.

Ieder doet dat op zijn eigen manier, met zijn eigen mogelijkheden, zijn eigen gereedschap. Wat het aller-, allermooiste van dit alles is, is dat wij een deel van de schepping zijn. Dat de schepper voortdurend en opnieuw scheidt, dat Hij door ons scheidt, dat wij

schepper zijn van ons leven, dat wij verbonden zijn met iedereen en alles en met dat grote geheel, met dat Alles Wat Is. Wij maken daar deel van uit. Wij zijn goddelijk. Alles is goddelijk. Het leven is één grote beweging van God. God is die onbewogen kern, met om zich heen, in zich, die grote beweging van het heelal. Alles vibreert: van de sterren tot de atomen. Dat is leven. En wij zijn dat leven.

God houdt van zijn schepping, van dat leven, van ons. Zouden wij dan niet van onszelf mogen houden? Dat zou heel hoogmoedig zijn. Mensen, laten we blij zijn dat we deel van die liefde zijn. Ieder van ons. Als we in dit besef van onszelf houden, dan kunnen we van iedereen en alles houden. Ook van alles wat wij slecht vinden. Het hoort er allemaal bij. Als je van jezelf houdt, houd je van het leven. Dat is de weg van geluk. Houd je niet van jezelf, dan ben je bezig met overleven. Dat is ver weg van geluk. Als we zo spiritueel denken, wat is dan goed en wat kwaad? Hoe kwaad is het kwaad?

Tegenstellingen

In deze wereld van tegenstellingen denken we graag in polariteiten. Maar Laozi zei het vijfentwintig eeuwen geleden al in de *Daodejing** spreuk 21:

* Zie literatuurlijst achterin.

Ieder onder de hemel weet,
wil het schone schoon zijn
dan hoort daar het lelijke bij.
Ieder onder de hemel weet,
wil het goede goed werken
dan hoort daar het kwaad bij.*

Daarom de wijze:

*Hij verblijft in het doen van niet-doen
en geeft woordeloos onderwijs.*

*De duizend wezens leren zo
en hij wijst ze niet af.*

*Hij laat alles groeien
en grijpt niet in.*

*Hij bewerkstelligt
maar maakt er geen aanspraak op.*

*Hij vervolmaakt het werk
maar hecht er niet aan.*

*En juist omdat hij zich niet hecht
wordt hem ook niets ontzegd.*

In deze wereld hebben we tegenstellingen nodig. Wij verbinden er oordelen aan, maar die zijn vaak zeer persoonlijk. Wat de een mooi vindt, vindt de ander lelijk, wat de een veel vindt, vindt de ander weinig, wat de een snel vindt, vindt de ander langzaam, wat

* Dit is het Chinese beeld voor: iedereen.

de een goed vindt, vindt de ander slecht, wat de een schande vindt, vindt de ander eerlijkheid.

In ieder geval is het zo dat het zogenaamd slechte altijd de mogelijkheid tot het goede in zich heeft. Een crimineel heeft kansen om goed te worden. Als je volmaakt bent kun je niet nog beter worden. Als je matig bent kunt je groeien. We zijn allemaal matig. Laten we dat vooral aan onszelf toegeven.

Het besef van die 'matigheid' van onszelf kan heel veel krampachtigheid en spanning voorkomen. Het slechte kan ons zeer tot het goede aanzetten: oorlog helpt ons tot verbroedering te komen en roept het verlangen naar vrede in ons op.

Ruzie roept ons op tot inzicht en inkeer. Ziekte voert tot bezinning. Het donker laat ons licht ontsteken. Het is goed om te onderscheiden. Maar dan als observatie en niet om te (ver)oordelen.

Hoe meer we van de grootsheid en zin van de schepping doordrongen worden, des te meer we beseffen dat alles Goddelijk is. Dat niets niet-goddelijk is. Dat er niet zoiets bestaat als het slechte, het boze, de duivel, satan. Deze begrippen behoren bij de dualiteit van de wereld. Niet bij de eenheid van de schepping. Voor ons gemak is het wel goed, wel gemakkelijk, als we in termen van goed en kwaad, van dualiteit, blijven denken. Dat is voor ons bewustwordingsproces een opstapje. En een soort graadmeter. Maar voor het bewust zijn bestaat dualiteit niet wezenlijk.