

3 simpele stappen naar meer geluk



Een simpel boekje



Over geluk zijn al veel (lijvige) boeken geschreven. Lijvige boeken verkopen goed, maar worden zelden helemaal uitgelezen.

Dit is een doodsimpel, pretentieloos boekje. In minder dan een kwartier heb je de eerste twee hoofdstukken uitgelezen. Dan kan je meteen aan de slag om de 3 simpele stappen toe te passen. Die stappen vragen amper enkele seconden van je tijd. Meer niet.

Geen excuses. Gewoon doen.

Hoofdstuk drie lees je beter gespreid in de tijd.

Gelukkig zijn?



“Gelukkig zijn, gelukkig zijn
Daarvoor wil ik alles geven
Liefde en warmte
Gelukkig zijn, gelukkig zijn
Daarvoor wil ik alles geven
Weg wat te veel is
Geen stress aan mijn lijf
Gelukkig zijn, gelukkig zijn
Gelukkig zijn, gelukkig zijn, gelukkig
zijn”

Raymond van het Groenewoud



Het slechte nieuws

Wetenschappers zeggen dat het eerste leven op aarde wellicht 600 miljoen jaar geleden ontstaan is. Jij en ik, wij dragen in onze genen de sporen van dit lange evolutieproces. Honderden miljoenen jaren lang was het een strijd op leven en dood: over opeten of opgegeten worden.

Ons brein heeft daardoor een natuurlijke overgevoeligheid voor negatieve, bedreigende ervaringen.

Dankzij deze vervorming zijn onze voorouders in leven gebleven. Wij hebben hun brein geërfd.

De media spelen handig in op dat vertekende brein, door het dagelijks te voeden met dreigende, negatieve verhalen.

De afgelopen vijftig jaar heeft de technologie onze leefomgeving explosief veranderd. Ons brein is (nog) niet aangepast aan deze explosieve evolutie. Het wordt tijdens een doorsnee dag overmand door meer visuele- en auditieve prikkels dan het brein van onze voorouders op een heel jaar te verwerken kreeg. Dat maakt ons brein angstig en verward, vandaar het stijgend aantal depressies en zelfdodingen.



Het goede nieuws

De afgelopen twee decennia hebben de neurologen, met behulp van gesofistikeerde scanners een zeer belangrijke ontdekking gedaan: de neuroplasticiteit.

Dat betekent dat je brein kneedbaar is. Vroeger had men enkel aandacht voor het afsterven van de hersencellen door het verouderingsproces. Nu weten we dat het brein in staat is om nieuwe verbindingen te bouwen tussen de cellen.

Net zoals jij je spieren kan trainen, kan jij je geest gebruiken om je brein te trainen en te veranderen, waardoor ook je geest veranderd.

Dat is een positieve, hoopvolle groeispiraal.

Je bent daardoor in staat om de natuurlijke neiging van je brein om te focussen op het gevaar en het negatieve te compenseren. Waardoor je niet alleen actief werkt aan je eigen geluk, maar je ook beter in staat bent om bij te dragen tot het geluk van anderen.

Geluk?

Vraag aan honderd mensen wat hun ultieme doel is in het leven en wellicht zal je honderd keer horen “gelukkig zijn”. Vraag aan honderd mensen wat hen gelukkig maakt en je zal evenveel verschillende antwoorden krijgen.

Het fundament van duurzaam geluk is een diepe gemoedsrust, die de kortstondige vreugdemomenten overstijgt.

Echt geluk is diep verankerd en is permanent aanwezig, zelfs op die momenten dat je er het contact mee verliest.

Geluk is meer dan de uitbarsting van vreugde als je favoriete ploeg of je favoriete wielrenner wint.

Geluk is ook hoe jij omgaat met het verlies van je favoriete ploeg of wielrenner.

Geluk is meer dan het gelukzalige gevoel bij het begin van het weekend of de vakantie. Geluk is ook hoe jij omgaat met de dagelijkse sleur en de uitdagingen in je job.

Geluk is meer dan het warme gevoel tijdens een romantisch etentje. Geluk is ook hoe jij reageert als er spanningen zijn tussen jou en je partner.

Geluk is meer dan de vreugde die je ervaart bij de aankoop van een nieuw product -dat paar keileuke schoenen of die blitse smartphone- waar je al heel lang naar verlangt. Geluk is ook hoe jij je voelt als die aankoopvreugde al lang is weggeëbd.



De kers op de taart

Natuurlijk kunnen al deze zaken bijdragen tot het versterken van je geluksgevoel. Maar ik zie ze eerder als de knalrode kers op een stevige, romige taartbodem. Die kers trekt dan wel de meeste aandacht, zonder de romige taartbodem is ze nietig en schraal. Je koopt niet elke dag nieuwe schoenen of een nieuwe smartphone, je hebt niet elke dag een romantisch

etentje en je ploeg wint ook niet elke dag.

In dit boek gaat het over hoe je die andere, schijnbaar banale gebeurtenissen van elke dag, gebruikt om de bodem van je gelukstaart te verstevigen.

***Geluk is niet iets wat je overkomt.
Het is iets wat je cultiveert, wat je traint,
zoals een spier.***

Het werkt in twee richtingen

Met de 3 stappen oefen jij jezelf om meer oog te hebben voor de kleine, schijnbaar banale geluksmomenten en niet louter voor de kick van de eerder uitzonderlijke piekmomenten van genot, of voor de negatieve, minder aangename gebeurtenissen. Daardoor verstevig jij je geluksfundament.

Dat gaat in tegen onze biologische automatische piloot waardoor we ons te vaak vooral concentreren op het ongeluk: op wat we NIET willen.

De impact van dit geluksfundament

1. **Het geeft je meer veerkracht om tegenslagen op te vangen.** Je hebt, laag na laag, een stevige “matras” gebouwd om de onverwachte, onaangename tegenslagen op te vangen.

2. **Het brengt je dichterbij je ware, authentieke zelf.** Je kan én durft te luisteren naar je ware verlangens. Je bent geen kat die zonodig wil afstuderen als hond. Je hebt oog voor je talenten en durft die ook ten volle te gebruiken.



De zelfherkenning in deze aanpak is ofwel confronterend,

ofwel troostend, afhankelijk van het beeld dat je meent te zien.

3. **Het doet je beseffen dat het ware geluk vooral te maken heeft met het delen met de anderen.** Jouw geluk heeft een invloed op het geluk van de anderen. Jij voelt je sterker verbonden met de anderen. Je beseft dat op deze nietige blauwe planeet alles met alles samenhangt.

Aanvaarding

De eerste stap naar geluk is zelfaanvaarding, houden van wie je bent, met je sterktes en zwaktes, je goede en je minder goede kanten.

Dat is geen passieve berusting, maar wel een actieve startpositie van waaruit je kan werken om je sterktes te laten groeien, zodat ze je zwaktes overschaduwen.

Door die zelfaanvaarding, bevrijd je jezelf van de balast van de zelfverwijten. Waardoor je met een vrij en opgewekt gemoed op pad kan gaan. Je verliest geen energie aan zelfmedelijden.

Vanuit een vrede met het heden, werken aan wat kan zijn. Dat is de kracht van aanvaarding.

Cynische mensen willen vooral bewijzen hoe slim ze zijn, door er naar te streven het vuur van liefde, begrip en mededogen bij de anderen te doven.

Denkfouten in verband met geluk

1. Het beste moet nog komen

Voor veel mensen ligt het geluk in de toekomst, in later. Ze vergeten dat hun dood de enige zekerheid is die in de toekomst ligt. Al de rest is onzeker, hoopvol verlangen. Op zich niets fout mee, ware het niet dat men door die fixatie op de verhoopde betere toekomst, het goede heden over het hoofd ziet.

2. Als we maar gezond zijn

Gezondheid draagt zeker bij tot geluk. Toch zijn gezonde mensen niet perse gelukkiger. In een palliatieve afdeling vind je veel meer gelukkige mensen dan in een doorsnee kantoor.

Het verschil zit in het bewuster in het hier en nu zijn en in de dankbaarheid voor elk moment.

Kijk eens wat een kracht triatleet Mark Herremans haalt uit zijn “gebrekkige” lichaam, precies omdat hij geleerd heeft om zijn beperkingen te aanvaarden en bereid is om dat leerproces te delen met anderen.

3. Oud worden

Om lang te leven moet je bereid zijn om oud te worden. Dat betekent: verandering aanvaarden. Wie leergierig is en bereid is nieuwe ervaringen op te doen en niet op zijn lauweren rust, die beschouwt de veranderingen en de ongemakken van het ouder worden als een groeikans.

Besef dat oud worden je toelaat om wijzer te worden en om deze wijsheid te delen met anderen. Hoe ouder je wordt, hoe sterker het besef dat je zelf verantwoordelijk bent voor je geluk.

4. Succes hebben

Verwar uiterlijk succes niet met innerlijk geluk. Kijk naar het verdriet en de pijn van veel zogenaamd succesvolle personen. Met verslaving of soms zelfdoding als gevolg. In het verhaal dat Piet Huysentruyt over zijn succes vertelde aan Martin Heylen in het programma God en Klein Pierke, hoorde ik flink wat woede en rancune. En drankproblemen om die pijn te verdoven.

***“Succes is niet de sleutel tot geluk.
Geluk is de sleutel tot succes.”
Albert Einstein***

5. Het is de schuld van de anderen

“L'enfer, c'est les autres” zei Sartre. Wat een cynische, egocentrische kijk op de wereld. Het paradijs is een plek waar je zeker niet naartoe moet, als er niemand anders is. Echt geluk zit in onze verbondenheid met de anderen en vooral in het kunnen delen met de anderen. Geluk is niet ik + ik, maar jij + ik.

3 stappen



15232 [RF] © www.visualphotos.com

“Now there are three steps to heaven
Just listen and you will plainly see
And as life travels on
And things do go wrong
Just follow steps one, two and three”

Eddy Cochran

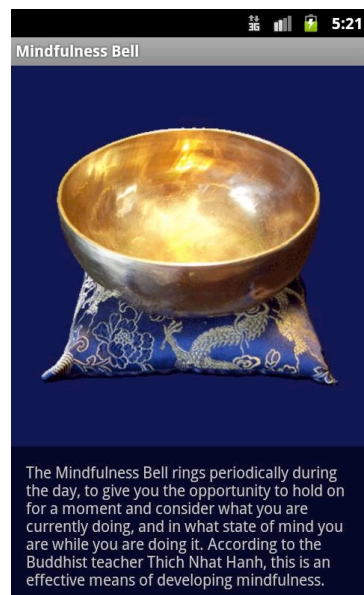
De 3 stappen in het kort

De eerste en de derde stap vragen nauwelijks tijd of moeite. Enkel de tweede stap duurt 15 tot 20 seconden.

1. Bewust worden

Spreek met jezelf af dat je een paar keer per dag bewust zal stilstaan bij een positieve ervaring. Hoe schijnbaar banaal die ervaring ook mag zijn. Gebruik eventueel een aantal vaste handelingen die je elke dag doet als anker om je te herinneren aan dit engagement. Bijvoorbeeld: op weg naar de drankautomaat, als je de laatste slok uit je koffiekop hebt gedronken, bij het opstarten van je pc, na het openen van je mail, na een telefoongesprek, bij het verlaten van een vergadering, bij het instappen in je auto, bij het ophalen van de post uit de brievenbus, bij het binnenstappen van het toilet,...

Of kleef een kleine sticker op een aantal plekken thuis of op het werk. Telkens je blik op de sticker valt, gebruik je dit als een herinnering om de drie stappen te zetten.



Zelf activeer ik sommige dagen de app “mindful bells” genaamd op mijn iPhone, waardoor tijdens de dag op de meest onverwachte momenten een zacht belletje mij er aan herinnert om even bewust stil te staan bij wat er op dat moment is.

2. Beleven

Blijf gedurende een vijftiental seconden heel bewust bij de ervaring van dat moment. Beleef het moment met zoveel mogelijk zintuigen. Gebruik daarbij je kinderlijke fantasie.

3. Bezinken

Laat de dankbaarheid om die ervaring rustig bezinken. Berg ze op in je hart, zoals je een waardevol geschenk opbergt in een fluwelen doosje met een grote strik eromheen.

En ga nu verder met je dagelijkse bezigheden.

En jawel, zo’n schijnbaar banale oefening maakt een verschil. Als jij er in slaagt om dit elke dag te herhalen, 7 dagen per week, zal jij al na amper enkele maanden je geluksspier verstevigd hebben. Op den duur maken deze drie stappen spontaan deel uit van je manier van zijn.

Slow

Je kan dit ritueel ook samenvatten met het acroniem SLOW: Stilstaan, Landen, Observeren en Weer verder gaan.

Druppel voor druppel

Zoals elke nietige druppel in de grot zijn bescheiden bijdrage levert aan de bouw van een stevige stalagmiet of stalactiet, zo versterken deze dagelijkse korte momenten van bewuste aandacht de geluksspier in je brein.



Stap 1: Bewust kijken

We rennen door het leven, op zoek naar méér, waardoor we geen tijd hebben om wat nu al IS te laten doordringen.

Als je een glas water uitgiet over een harde, droge spons die je schuin houdt, zal de spons weinig water opnemen. Als je de spons langzaam onderdompelt in het water, zal de harde spons zachter worden door zich te laven aan het voedende water.

**Geluk heeft niet te maken met meer, en snelheid
maar met minder en traagheid.**

In de bijbel staat dat we verjaagd zijn uit de Tuin van Eden. In de eerste stap leer je om je bewust te worden van de Tuin van Heden: wat is er hier en nu?

Hier en nu zijn er honderden schijnbaar banale dingen waar je achteloos aan voorbij rent, op weg naar ginder. Je kan enkel ginder aankomen, als ginder zich manifesteert in het hier en nu en als je er dan ook nog bewust aandacht aan besteedt.

Doe het nu

Lees de onderstaande oefening, en leg daarna het boek even neer en kijk wat er in het hier en nu is waar jij dankbaar kan voor zijn.

Enkele simpele suggesties om je op weg te helpen:

- Je ogen kunnen je omgeving ZIEN. (Wat zou er gebeuren als je niet meer kon zien?)
- Jij kan deze tekst LEZEN. (Hoe zou jij leven er uitzien als niet niet meer kon lezen?)
- Jij kan dit boek zelfstandig VASTHOUDEN, zonder hulp van anderen. (Hoe zou jij je voelen als jij je ledematen niet meer kon gebruiken?)
- Je lichaam ADEMT zonder pijn of moeite. (Hoe zou het voelen als iemand je mond en neus tien minuten dichtknijpt?)
- Jij zit in een VERWARMDE kamer.
- Je zit op een COMFORTABELE stoel of bank.
- Jij hebt voldoende te ETEN vandaag.

- Jij kan alleen je koffie of thee DRINKEN
- Jij kan STAPPEN zonder hulpmiddelen
- Jij kan een huilend kind of een verdrietige medemens TROOSTEN
- Jij kan muziek HOREN
- Jij kan een geliefde in je ARMEN nemen.
- Jij kan je VRIJ bewegen
- Jij kan je fijne momenten HERINNEREN en ze herbeleven in je geest.

Elke dag maak jij gegarandeerd tientallen dergelijke dingen mee, die schijnbaar zo banaal zijn dat je ze vanzelfsprekend vindt en er niet meer bij stil staat.

Voor miljoenen mensen zijn die banale dingen niet zo vanzelfsprekend.

Deze oefeningen hebben tot doel je te doen beseffen dat die banale dingen niet evident zijn. Als je ooit één uurtje hebt doorgebracht op de kankerafdeling of de revalidatieafdeling van een ziekenhuis weet je wat ik bedoel.

Het vraagt geen moeite en het vraagt nauwelijks tijd om elke dag een paar keer bewust te stoppen en te kijken naar die kleine dingen.

Stap 2: Bewust Beleven



Nu je bent gestopt en geland om bewust te kijken naar de kleine dingen in het hier en nu, gun jij jezelf een korte time-out van een enkele seconden om dat ene moment, dat ene ding, die ene gebeurtenis, dat ene gebaar, die ene mens te beleven met je hele lichaam.

Hoe voelt het aan? Hoe zou je dat gevoel omschrijven? Warm, zacht, tintelend, neutraal?

Waar in je lichaam leeft dat gevoel het sterkst? In je hart, je buik, je ogen, je geest of overal in je lichaam?

Gebruik je fantasie: als je dankbaarheid een kleur was, welke kleur zou dat zijn? Als je dankbaarheid een geluid was, hoe zou dat klinken? Als je dankbaarheid eetbaar was, naar wat zou het smaken? Als je dankbaarheid een voorwerp was, hoe zou het het aanvoelen?

Laat je kinderlijke geest toe om dit spel van de verwondering te spelen.

Kortom: gebruik alle capaciteiten van je zintuigen om dat ene moment diep te laten doordringen tot in de kleinste vezel.

***Is er twijfel in je kritische geest? Zeg in jezelf:
“Dank je wel kritische geest, ik zie wat je bedoelt,
maar nu even niet.”***

Stap 3: Bewust Bewaren



Stop nu in je verbeelding je dankbaarheid in een doosje. Doe ook dit gebaar zeer bewust en met al je zintuigen.

Hoe ziet het doosje er uit? Van welk materiaal is het gemaakt? Welke kleur heeft het? Doe er een strik omheen en geef het een plaats in je hart.

En nu ga je weer verder met je dagelijkse bezigheden.

***Deze korte omschakeling van een onrustige,
naarstige “human doing” naar een rustige,
beschouwende “human being” maakt echt een
wereld van verschil.***

Besluit met jezelf te bedanken voor dit geschenk.

Inspirerende mijmeringen



Dit hoofdstuk bevat een reeks korte mijmeringen, die je misschien kunnen inspireren bij het reflecteren over de gebeurtenissen in je dagelijkse leven.

Ze komen uit mijn collectie moleskine notitieboekjes die ik altijd bij de hand heb. Soms zijn ze van mezelf, soms van anderen.

Jammer genoeg heb ik niet altijd genoteerd wie die anderen zijn. Ik ben ze in elk geval zeer dankbaar voor hun wijze woorden.

OGEN

Ik adem in
en ben mij bewust van mijn ogen.
Ik adem uit
en glimlach naar mijn ogen.
Thich Nhat Hanh

HART

Ik adem in
en ben mij bewust van mijn hart.
Ik adem uit
en glimlach naar mijn hart.
Thich Nhat Hanh

WOEDE

Ik adem in
en voel dat er woede is in mij.
Ik adem uit
en weet dat die woede onplezierig is.

Ik adem in
en voel mij kalm.
Ik adem uit
en weet dat ik nu sterk genoeg ben
om voor mijn woede te zorgen.
Thich Nhat Hanh

GELUK

Geluk is als een vlinder,
als je er jacht op maakt
vliegt hij weg.

Maar als je stil zit,
landt hij op je schouder.

MINDFULNESS

Mindfulness is
leren om onze aandacht
- het licht van ons bewustzijn-
te richten op plekken
waar er meer kans is
dat we vinden wat we zoeken.
M. Rosenberg

WAARNEMEN

Waarnemen zonder oordelen,
is de hoogste vorm
van menselijke intelligentie.
Krisnamurti

LEVEN

Life is not a problem to be solved,
but a mystery to be lived.
Osho

VERLANGEN

Wat ik ook zoek
of denk te willen,
hoe lang het verlanglijstje ook is,
al mijn wensen zijn slechts een reflectie
van mijn verlangen om thuis te komen.

Tony Parson

TIJD MAKEN

It takes time
to make time
for a while.

RUIMTE

Laat een bom ontploffen
in een klein huisje, en alles is vernield.

Een mega waterstofbom in de ruimte
noemen we een fonkelende ster.
Ruimte maakt immers het verschil.

GEDACHTEN

Gedachten zijn gedachten,
geen feiten.

Emoties zijn signalen,
geen bewijzen.

OBSERVEREN

Je observeert niet alleen
een verschijnsel dat opduikt,
maar ook de manier waarop
je geest en je lichaam
erop reageren.

DENKEN

Plus on pense, moins on vit.
Plus on vit, moins on pense.
Arnoud Desjardin

DURVEN

Osez vivre, osez respirer,
vous ouvrir ressentir.

Plus vous avez peur
de la richesse de la vie
plus vous devenez
esclaves de la tête
et des pensées.

GENOEG

Als je kijkt naar wat je hebt in het leven,
heb je altijd genoeg.
Als je kijkt naar wat je niet hebt,
is er altijd te weinig.
Oprah Winfrey

VRIENDSCHAP

Meditatie betekent
vriendschap sluiten met jezelf
en met wie je bent.

Wouter Torfs

STILTE

Je moet niet naar de Himalaya gaan
om de stilte te vinden.

Dat is 'geleende' stilte.

Leef in de gewone wereld
en maak een Himalaya van je hart.

Osho

GEBREK

There is a crack, a crack in everything,
that's where the light gets in.

Leonard Cohen

GEDACHTENMOLEN

Mediteren is kijken
door het raampje van je mentale wasmachine
hoe je gedachten als wasgoed
rusteloos heen en weer tollen.

FILE

Voorzie ook wat filetijd in je denken en doen.

Even spontaan vertragen, stilstaan, observeren, relativeren
en dan pas langzaam en bewust het gaspedaal weer
indrukken.

BEWEGEN

Als je lichaam in beweging komt,
komt al de rest ook in beweging.

Een pelgrim naar Compostella

KEUZE

Je hebt twee keuzes:

ofwel aanvaard je de omstandigheden zoals ze zijn,
ofwel aanvaard je de verantwoordelijkheid om ze te
veranderen.

Denis Wailey

ZELFREALISATIE

Het streven naar zelfrealisatie,
houdt ook in het aanvaarden van dit streven bij de andere
en de grenzen herkennen door het bestaan van de andere.

ADEMEN

Ik adem in en weet dat ik inadem.

Ik adem uit en weet dat ik uitadem.

Ik adem in en glimlach naar mijn inademing.
Ik adem uit en glimlach naar mijn uitademing.

Ik adem in en geniet van mijn inademing.
Ik adem uit en geniet van mijn uitademing.
Thich Nhat Hanh

KALMTE

Ik adem in en kalmeer mijn lichaam,
ik adem uit en voel mij ontspannen.

Ik adem in en glimlach,
ik adem uit en laat los.
Thich Nhat Hanh

THUISKOMEN

Thuis in het huidige moment,
weet ik dat dit een heerlijk moment is.

Ik adem in, en ik ben thuis aangekomen.
ik adem uit en voel me thuis.

Ik adem in en zie mezelf als een berg,
ik adem uit en geniet van mijn stevigheid.
Thich Nhat Hanh

OUDER WORDEN

Om lang te leven, moet je bereid zijn om oud te worden.
Om gelukkig te zijn moet je verandering aanvaarden.

Wie leergierig is, bereid is nieuwe ervaringen op te doen
beschouwt verandering als een kans.

Rouw niet om het verleden.
bedenk dat je nu slimmer en wijzer bent,
meer herinneringen en ervaring bezit
die je kan delen met je geliefden.

LEEFTIJD

Jongeren verwachten dat ze gelukkiger zullen zijn
als ze ouder zijn.

Ouderen herinneren zich dat ze gelukkiger waren
toen ze jonger waren.

VERANTWOORDELIJKHEID

Toen Paus Johannes XXIII pas verkozen was schoot hij op een
nacht wakker van een bepaald probleem. Hij dacht: dat moet
ik morgen aan de Paus voorleggen. Tot hij plots besepte: ik
ben de paus!

VERGELIJKEN

Vergelijken met anderen, maakt je ongelukkig,
als je afgunstig bent.

Vergelijken met anderen, maakt je gelukkig
als het je groeiproces stimuleert.

DOELEN

Jouw doelen zijn een onderdeel
van het verhaal dat jij jezelf vertelt om gelukkig te zijn.
Soms kan je die doelen niet bereiken.
Besef dan dat jij als auteur je verhaal
en dus ook je doelen, kan bijstellen.

GELD

Eens je inkomen een bepaald minimum niveau heeft bereikt,
heeft een toename ervan geen invloed op een hoger geluk.

Een toename van vriendschappelijke relaties, levenskwaliteit
en vrijheid wel.

VERBINDEND

Gezond geluk verbind je met anderen.
Verslavend geluk verwijdert je van anderen.

GELUK

Geluk zit in de juiste balans
van opwindning en extase
en van rust en sereniteit.

PERSOONLIJK LEIDERSCHAP

Persoonlijk leiderschap heeft twee facetten:
je verantwoordelijk weten voor je keuzes
en je geloof in je persoonlijke vrijheid om er naar te handelen.

V3

Geluk is...
Verbondenheid met anderen en met je authentieke zelf
Vrijheid om keuzes te maken
Verwondering voor het leven in al zijn aspecten.
Gooi een V3 bom in je leven.

PROCES

Is geluk een toestand,
dan wel een proces om een toestand te bereiken?

ONGELUK

Mensen streven naar geluk,
maar concentreren zich vooral op hun ongeluk,
op wat ze niet willen.

B3

In welke mate heb jij het gevoel dat je leven
Begrijpelijk,
Beïnvloedbaar en
Betekenisvol is?

HEBBEN

Het gaat niet alleen om wat je hebt,
maar ook hoe je, wat je hebt benaderd.

GEVOELENS

Je gevoelens zijn je vriend: het zijn je statusrapporten. Ze vertellen je van minuut tot minuut hoe jij overeenkomt met de wereld rondom jou.

EEN MINUUT STILTE

De minuut stilte na het pijnlijke busongeval in Sienne,
toonde op een fysisch tastbare manier
de kracht van de stilte,
de verbondenheid in de stilte,
de diepte van de stilte,
de onrust van de geest in de stilte.

Er zijn mensen die luid of stil praten,
snel of traag,
vlot of aarzelend,
zingend of monotoon,
maar...

In de stilte is iedereen gelijk.

RUSSISCHE POPPETJES

Als je in stilte kijkt naar je gedachten,
zonder oordelen of veroordelen,
zal je ontdekken dat ze zijn als Russische poppetjes:
uit elke gedachte wordt weer een andere gedachte geboren.

MENTAAL ANALFABETISME

Onze samenleving lijdt onder mentaal analfabetisme. We nemen niet de tijd noch de moeite om stil te staan bij de creatieve maar ook de destructieve kracht van onze gedachten.
Mindfulness is een waardevolle remedie tegen dit analfabetisme.

TESTOSTERON TERREUR

Tom Testosteron is misschien leuke televisie, het is ook een verheerlijking van de testosteron terreur, de Red Bull cultuur van sneller, hoger, gedurfter.

Tot we uit de bocht vliegen,
tegen de muur knallen, of het hart het begeeft.
Dan pas dan ontdekken we de waarde van rust, traagheid en sereniteit.

ONTMOETEN

jezelf ont-moeten
kan een ver-ademing zijn.

OVERWINNEN

Je overwint niet de berg,
je overwint je angsten en je twijfels.
Wittaker

OEFFENEN

Mediteren is als sporten:
de formele zitmeditatie is de training,
het dagelijkse leven is de wedstrijd.

BESCHOUWENDE GEEST

Door Alzheimer lijkt het leven van mijn moeder zinloos.
Haar woordenschat verschaalt,
ze heeft geen herinneringen meer,
geen perspectief, maar dat beseft ze niet.

Enkel de emotie van het moment domineert.
Zonder relativiserend kader is er enkel de absoluteheid van het
hier en nu.

If you are only now here,
you are nowhere.

Dankzij mijn moeder heb ik geleerd
dat mindfulness vereist dat je in het hier en nu,
toch het breder perspectief moet behouden van
de beschouwende geest
die zich bewust is van de context,
van het verleden en de toekomst.

INTERNET

Internet is als het toilet, het kleinste kamertje voor de geest.
Met een muisklik droppen mensen er hun shit.
Met een tweet strooien ze hun mentale keutels uit over de
mensheid, in de hoop onsterfelijk te worden, doordat anderen
hun shit behandelen als ice cream.
Er is een grote nood aan mentale hygiëne.

WITRUIIMTE

Mindfulness is witruimte laten tussen de regels.
Bezinning en rust om iets te laten ontstaan
zijn minstens zo belangrijk
als doelen stellen en resultaten halen.
Lenette Schuyt

TWITTER

Twitter en Facebook hebben ons collectieve geduld aangetast.
iets moet goed zijn en het moet NU goed zijn.
Een tv-programma - maar ook ons leven- moet aan elkaar
hangen van tweetbare hoogtepunten.
Kristof Hoekens

ETIKETTEER MACHINE

Ons denkend brein is als een etiketteer machine: op alles en
op iedereen plakken we meteen etiketten.

GEHECHTHEID

Het mentale welzijn dat ik nu ervaar is zo intens,
dat ik vrees: dit kan niet blijven duren.
Tot ik beseft dat net die angst dreigt om mijn hier en nu geluk
te overschaduwen. Als ik mijn verkrampte gehechtheid aan
het welzijn loslaat, verdwijnt ook mijn angst.

LIJDEN

Lijden maakt deel uit van het leven.
De intensiteit bepaal je zelf.
30% is lijden,
70% is verzet tegen die 30%

TRAKTEER JEZELF

Trakteer jezelf elke dag
met een gulle, diepe inademing.
Laat de verwikkende zuurstof langzaam binnenvloeien
vanuit de onderkant van je buik naar boven,
via je middenrif, je borstkas, je flanken en je schouders.

BEWUSTZIJN

Bewustzijn is een tweesnijdend zwaard.
Door het bewustzijn is de mens gaan inzien dat het leven 'an
sich' zinloos is.
Maar het bewustzijn schenkt ook de vrijheid om binnen dat
kader van de grote leegte zelf de zin in te vullen.
De grote uitdaging is het bewustzijn te leren gebruiken
warvoor het bedoeld is: bewust zijn.

JA

Zeg maar ja tegen het leven,
ja tegen het leven
zeg maar jaaaa.
Wim Sonnefeld alias Fra Vanantius

DORPSGEEST

Bomaanslagen, moorden, dodelijke agressie,
verkeersongelukken... de media bestoken onze geest,
24 u op 24u, 7 dagen op 7.

We denken dat het vooruitgang is om altijd snel en meteen te
weten wat er in de kleinste uithoek van de wereld gebeurt.
Maar we bezitten geen wereldgeest, maar een dorpsgeest. De
overvloed aan real time informatie zorgt voor overbelasting en
onrust. Onze geest is er niet op gebouwd om alle ellende van
de wereld te bevatten.

KEUZE DILEMMA

Veel keuze lijkt goed,
maar het kiezen zelf is een pijnlijk proces.
Na de keuze blijft het verlies van wat niet gekozen is.
Hoe groter de keuze, hoe groter het gevoel van verlies.

UNIVERSELE GEDACHTE

Wat is er in de kosmos?

Eindeloos veel ruimte en stilte.

Meditatie is voor onze hyperkinetische geest
de herinnering aan die bevrijdende leegte en stilte.

BESTAAN

Nu ben ik tot inzicht gekomen.

Voordien leefde ik niet, ik bestond.

KONIJN

De denkende geest is als een knagend konijn:
altijd op zoek naar iets om op te knabbelen.

VERWACHTINGEN

Als de mogelijkheden van wat we kunnen doen verdubbelen,
dan verviervoudigen onze verwachtingen van wat we zouden
willen doen.

Zoals Bram Vermeulen zingt:

Het is een wedstrijd, die je niet winnen kan.

ACHERUITKIJKSPIEGEL

Elk leven lijkt in de achteruitkijkspiegel één rechte lijn.

Maar vanaf het nu-moment beschouwd, zijn er potentieel heel
wat richtingen mogelijk.

KNOOPPUNTEN

Een leven is een aaneenschakeling van momenten.

Elk moment is in feite een potentieel knooppunt,
waarop het leven een totaal andere wending kan nemen.

Soms gebeurt die wending door een keuze, soms door de
omstandigheden. Zelfs dan is er nog een keuze.

BIJ DE DOOD VAN MIJN SCHOONBOER

Norbert is dood. Plots. Ik voel hoe mijn vingers zich verzetten
tegen het schrijven van deze regels, hoe mijn ogen het blad
verwijten dat het liegt. En toch is het waar. Zeggen ze.

De dood besprong hem als een lafhartig roofdier, terwijl hij in
de tuin aan het werken was. Geen tijd voor vaarwel. Geen tijd
voor dank u wel.

Hoe leer je beseffen dat iets wat er altijd is geweest, er nu niet
meer is?

Je kan die miljoenen hersencellen, waarin zijn beeld, zijn
stem opgeslagen zit toch niet zo maar wissen of amputeren?

Ik weet nu nog sterker dan gisteren dat niets, werkelijk niets,
in dit leven vanzelfsprekend is.

SPIRITUALITEIT

Spiritualiteit is voor mij de nieuwsgierige, dankbare verwondering en bewondering voor alles wat leeft én het besef dat alle leven voortkomt uit dezelfde bron, dat alles met alles verbonden is.

ONTWAKEN

Als jij je gedachten gelooft zoals jij je dromen gelooft, betekent dit, dat jij ook overdag onbewust leeft.

‘s Nachts geloof jij je dromen, omdat je op dat moment onbewust bent.

Je gedachten erkennen voor wat ze werkelijk zijn, namelijk: zo maar gedachten, is het begin van het ontwaken.



Erik Van Vooren (°1953) woont in Gent en is gehuwd met Linda en heeft twee zonen (Maarten en Wouter) en drie kleinkinderen (Jip, Trix en Sookie).

Erik geeft speelse lezingen over persoonlijk leiderschap, stress beheersing en teamwerk.

Andere boeken van hem zijn:

Succes zit tussen je oren, Roularta books

Dagboek van een stresskonijn, Van Halewyck

Stresssurvival zakboek, Lannoo

We can work it out, Inspireer uw team met the Beatles, Lannoo campus

Wijsheid van de ezel, Mindfulness voor beginners, Lannoo

contact: erik@vanvooren.be

www.vanvooren.be