

17 januari 2007

Theije Twijnstra

Web: www.in-zicht.nl

E-mail: post@in-zicht.nl

Iedereen wil gelukkig zijn, niemand wil het worden

Jan begint met het lezen van een gedicht dat hij deze week tegen kwam. Daarna is er een stilte moment, waarin we een poosje dicht bij onszelf kunnen zijn en waarin we naar binnen kunnen gaan en ons onderling verbonden mogen voelen en weten en met de geestelijk goddelijke wereld die zo heel dicht bij en om ons heen is

Het Geluk.

Geluk is een kleinood
dat je slechts vindt
in de eenvoud van je hart.

Een parel die verborgen zit
in de kleine genietingen.

Geluk is het toewensen
van blijheid en liefde
in het leven van je medemens.

De weg naar het geluk
is dus eigenlijk
makkelijk te vinden.

Maar hoeveel dwaalwegen
worden er niet bewandeld
op zoek naar dat Geluk?

En op die dwaalwegen
wordt er geklaagd
over het ontbreken
van het geluk.

Is dat niet wonderlijk?

Terwijl het geluk zo dicht bij is.

In je Huis van Tevredenheid
en in je Huis tot zin voor de Eenvoud.

Geluk is een kleinood
zowel in de bries van je leven
als in de meest onstuimige storm.

Geluk is gehoor geven
aan de Stem van het Leven.

In verwondering.

Volkskrant weblog
Avond 3 Januari 2007.
Theo.

Goedenavond dames en heren, mijn naam is Theije Twijnstra, schrijver van o.a. “Een gelukkig mens en andere geheimen”. Uit dit boek zal ik ook enkele fragmenten voorlezen.

Iedereen wil gelukkig zijn maar niemand wil het worden.

Daarmee bedoel ik; iedereen wil het liefst meteen gelukkig worden en de lange weg er heen overslaan.

Geen inzet, geen strijd, maar meteen volmaakt gelukkig zijn. En daarom is in een ieder van ons een diep verlangen naar dat geluk geplaatst, zodat we wel op weg moeten gaan. Ieder mens zoekt op zijn of haar manier naar het geluk.

Geluk stuwt de mens tot groei. Gelukkig willen zijn is een universeel gegeven een kracht die ons op weg stuurt door het leven zodat we allerlei ervaringen opdoen zoals pijn, verdriet, vreugde, samenzijn, eenzaamheid. We komen het allemaal tegen. Zonder het verlangen naar geluk zouden we al deze ervaringen en gevoelens niet hebben. We zouden stil blijven staan in een soort lauwe onverschilligheid. Van innerlijke ontwikkeling zou er geen sprake zijn.

Maar gelukkig is het gevoel van ongelukkig zijn zo dwingend en het verlangen naar geluk zo sterk dat we vanaf onze eerste ademteug op zoek gaan naar dat geluk.

De wijze waarop we dit geluk denken te vinden hangt samen met ons bewustzijnsniveau. Hoe onbewuster we zijn, hoe meer we het geluk buiten onszelf zoeken. We zoeken het in geld of in macht, in resultaten of in luxe of in bewijzen. Maar we zoeken het buiten onszelf. Daar zoeken we ons houvast. Omdat we innerlijk nog te weinig hebben om ons aan vast te kunnen houden.

We hebben die uiterlijke vastheid nog nodig. Maar ook als we eenmaal zover zijn gekomen dat we de betrekkelijkheid van al deze uiterlijke dingen inzien, duurt het nog heel lang omdat we met de gewenning blijven zitten die we met deze houding hebben opgebouwd in onszelf. Onze hang en gewenning aan resultaten blijft heel lang nazeuren. Alleen nu niet meer voor materiële verleidingen maar voor geestelijke zaken.

Vele zogenaamde spirituele mensen maken daar misbruik van, van dit verlangen naar geluk en onze hang naar resultaten. Ze beloven je van alles, zoals geluk in zeven dagen, wees jezelf in minder dan twee weken, al je problemen verdwijnen als je het wilt of volg de zes inzichten. Ze spelen handig in op ons verlangen om zo snel mogelijk bij dit geluk te willen zijn.

Want dat is ook precies wat de meeste mensen het liefst willen horen: heel snel en heel gemakkelijk gelukkig worden.

Veel mensen geloven in de kneedbaarheid van het leven, en je kunt dan ook zeggen, niet wat je zoekt bepaalt je bewustzijn, maar wat je tevreden stelt.

Wie zijn gemak in de materie zoekt, zoekt in wezen bevrediging, de bevrediging van zijn emoties. Wie zijn geluk in zijn innerlijk zoekt, zoekt in wezen naar bevrijding, de bevrijding van zichzelf.

Over de materiële zijde van het geluk hoef ik het niet te hebben. Dat zien we overal om ons heen. Daarmee worden we dag in dag uit van alle kanten geconfronteerd.

Maar het vinden van innerlijk en duurzaam geluk is iets heel anders, dat kunnen we niet kopen, dat kunnen we niet beetpakken, daar zijn geen bewijzen voor of statistieken, dat kan door niemand bevestigd worden, alleen door onszelf. Daar zullen we hard voor moeten werken, harder dan ooit voor de materie nodig was. Dan zullen we op reis moeten, namelijk naar de kern van onszelf. Want het is in die kern waar onze reis echt kan beginnen. De kern in ons is ook de kern van ons geluk. Want alleen van uit deze kern kunnen we onszelf laten ontstaan op dezelfde wijze als de kiem van een beukenboom tot een beuk kan groeien. Ook in ons zit iets groots dat we kunnen laten groeien. Maar dat kunnen we alleen als we bij de kiem beginnen en ons van daaruit willen ontwikkelen. Daarom zullen we naar binnen moeten keren, zullen we die reis moeten ondernemen. De belangrijkste maar ook de mooiste reis van ons leven..

Goed we gaan op reis vanavond, op zoek naar ons geluk. Wat is het eerste wat je nodig hebt voor die reis?

En dan moet ik jullie meteen alweer teleurstellen, want het is iets waar we geen van allen verstand van hebben. Geduld, geduld, heel veel geduld.

Fragment uit: "Een gelukkig mens en andere geheimen", hoofdstuk 2, het geheim van de bagage.)

Het eerste wat je nodig hebt is heel veel geduld. Zonder geduld neem je steeds de verkeerde afslag, steeds te vroeg. Je bent tevreden met de eerste de beste, want jouw verlangen stuwt je voort als een vluchtend vuur. Zonder geduld moet alles vandaag. Wil je alles nu hebben en daardoor loop je alles mis.

Want alleen door het gespreide innemen, neem je de stof op. Terwijl bij het gulzig binnenslurpen je wel de stof opneemt maar niet de voedende kracht, die druipt er naast, die valt op de grond. Die gaat aan jou voorbij. Want je eet met de lippen van de gulzigheid en niet met de mond van het geduld.

Geduld heb je nodig om al je excuses, al jouw smoesjes en vluchtplaatsen, al je redeneringen en conclusies, al je prachtige bedenkingen en rondgedraaide argumenten te ontzenuwen, van hun troon te stoten, te laten verdwijnen, op te laten lossen.

Dus weet wat je doet als je zonodig in het land van de geest wilt reizen. Bereid je voor, zorg dat je altijd genoeg geduld hebt.

Genoeg om alle stille momenten rustig op je af te laten komen. Genoeg om alle eenzame valleien kalm te doorlopen. Genoeg om na vele jaren inspanning te moeten concluderen dat je nog niets bent opgeschoten.

Zorg dat je zo veel geduld bij je hebt dat je na al die jaren vergeefsheid weer net zo vrolijk opnieuw kunt beginnen met net zoveel energie als de eerste keer. Met net zoveel hoop en verlangen, met net zoveel frisheid en kinderlijke blijheid. En zorg dat je ook na de tienduizendste keer van jaren vergeefsheid, van jaren ploeteren, werken, hopen, bidden, vechten en wachten en toch niet lukken, zorg dat je ook dan weer net zo jong en vrolijk bent als de eerste keer.

Zoveel geduld heb je nodig en nog meer.

Geduld? Dat heb ik helemaal niet ik voel me ongelukkig en daar wil ik zo snel mogelijk vanaf. En een ander die zegt: mijn relaties lopen op de klippen, wanneer ontmoet ik nou eens een keer de ware? En weer een ander; ik heb altijd problemen met geld. Wanneer zou ik eens een keer met vakantie kunnen of een andere auto kunnen kopen? En de vierde; ik heb altijd lichamelijke klachten wanneer zijn die eens voorbij? Geduld, moet ik dan nog meer geduld hebben?

Wie zo ongeduldig reageert is dat in de allereerste plaats met zichzelf. Die wil niet iets weten, die wil alleen iets oplossen. Die wil niet genezen, die wil er alleen een pleister opleggen. Die

wil niet echt veranderen. Die wil alleen zijn best doen tot hij bereikt heeft wat hij wilde om daarna weer verder te kunnen slapen.

Maar zo zul je nooit gelukkig worden, omdat je op de oude, uiterlijke haastige manier de reis naar je innerlijk wilt ondernemen

Zoals je ook met oude afgetrapte schoenen geen grote wandeltochten kunt maken. Of zoals je met clichés geen originele denkbelden ontwikkelen. Zolang je nog zo ongeduldig bent, ben je nog te uiterlijk gericht. Om naar binnen te kunnen gaan, moet je al die ideeën over snelheid en resultaten loslaten .

We zijn zo gewend om te vragen wanneer is het klaar? Wanneer krijg ik het? Wanneer kan ik het gebruiken? En zo gewend ook om te horen: over drie weken, over een uur. U kunt het meteen meenemen. Technische ontwikkelingen besparen ons veel tijd en moeite, maar we betalen er ook een prijs voor: onrust, ongeduld, onverschilligheid.

Daarom geduld, stil zijn, luisteren. Wie te haastig is komt te vroeg. Wie te aarzelend is komt te laat. Alleen geduld brengt het juiste ritme. Alleen met geduld kun je beginnen met een werkelijke verandering. Alleen met geduld kun je begrijpen wat echte verandering is. Niet zo maar een beetje, maar tot in al jouw vezels en zenuwen. Alleen met geduld durf je deze weg te gaan, deze weg naar binnen, deze weg van de verandering. Want echt veranderen vraagt veel, heel veel.

(Gedicht: “Het geheim van de verandering” Lees deze tekst in: “Een gelukkig mens en andere geheimen”, hoofdstuk 12)

Goed je begrijpt steeds beter dat geduld nodig is om echt te kunnen veranderen. En stilte. En je wordt ook al geduldiger. Je neemt meer tijd voor jezelf, je mediteert, je loopt in de natuur. Je brandt een kaarsje.

Je laat alles steeds meer op je inwerken. Wat moet er dan nog meer gebeuren?

Steeds weer komt de behoefte naar resultaten tevoorschijn. Ze lijkt wel in ons gebrand te staan. Hoe komen van deze dwangmatigheid af?

Eigenlijk is er maar één manier, één kracht die al onze oude vastgeroeste patronen van het oude en bekende kan weerstaan. Die kracht is vertrouwen. Het is de enige werkelijke tegenhanger van al het oude en bekende.

Leren vertrouwen op dat wat niets belooft. Alleen met zulk vertrouwen kun je je losmaken van je hang naar resultaten, statistieken, bewijzen, meningen, autoriteiten, kerk. Je zult je behoefte aan bevestiging van wie dan ook moeten doorzien. Dat is het eerste wat je moet doen, je eigen afhankelijkheid beseffen. En daar tegenover zul je vertrouwen moeten plaatsen. Vertrouwen waarin?, vragen de mensen dan.

In het leven.

Dat is zo vaag.

Vertrouwen in het proces waarin je je bevindt.

Dat is me ook veel te abstract.

Vertrouwen in de reis die je begonnen bent.

Is er niets concreters? roepen ze wanhopig.

Nee, deze onbekendheid, deze oningevuldheid is noodzakelijk. Noodzakelijk om los te komen van je oppervlakkige vertrouwen.

Als er maandag om 9 uur een uitverkoop is dan hebben we daar geen enkel probleem mee om er op te vertrouwen dat het ook gebeurt. Als er maar genoeg mensen iets beweren, dan hebben we er vertrouwen in dat dat zo is, we vertrouwen er op. We zijn zo vertrouwd met de anderen en zo onbekend met onszelf.

Vertrouwen in jezelf of in het leven is van een geheel andere orde. Dat is een orde die los staat van al het maatschappelijke en het gemeenschappelijke. Vertrouwen in jezelf

ontwikkelen is leren vertrouwen op iets wat alleen jij kunt bevestigen, waarmaken, beamen. Dat zijn we niet gewend, we zijn gewend te overleggen samen te werken, verantwoordelijkheden te delen, moeilijkheden uit de weg te gaan, conflicten te vermijden, onzekerheden uit te sluiten, risico's te verzekeren. Dus om vertrouwen te kunnen opbouwen zullen we eerst op een geheel nieuwe manier moeten leren vertrouwen.

Fragment uit: "Een gelukkig mens en andere geheimen", hoofdstuk 2, het geheim van de bagage.

Met vertrouwen bedoel ik iets heel anders. Met vertrouwen bedoel ik dat je stom moet zijn, zo stom dat je niet meer weet wie je bent. Dat je niet meer weet waar je bent en wat er gebeurt. Zo stom moet je zijn. Je kunt niets, je bent niets, je hebt niets. En terwijl je daar in je naakte kleinheid staat te rillen van de levenskou, vertrouw je. Jje weet niet waarop en je weet niet op wie. Je vertrouwen heeft geen naam en geen adres, geen vorm, geen inhoud, geen begin, geen einde. Je vertrouwt dat is alles.

En doof, doof moet je zijn. Doof voor alle mensen die je willen helpen met hun godsdiensten, hun bijbelverzen, hun regelmaat, hun fatsoen, hun scepsis, hun ironie, hun logica, hun opleiding, hun verzekeringspremies en hun cabaretwijsheid. Doof moet je zijn voor vrienden familie, kennissen, geliefden, eenzamen, overwinteraars, vogelaars, verdwaalden, buitenstaanders en nooit teruggekeerden.

Doof moet je zijn, doof van vertrouwen. Want alleen doof, hoor je de zachte stem die alleen voor jou zijn adem heeft. Die alleen voor jou zijn woorden vormt, zijn zinnen fluistert, in elke druppel bruist.

En blind moet je zijn. Blind van vertrouwen, niets moet je zien, geen hand voor ogen, geen zon, geen maan, geen sterren op je pad. Maar enkel duistere zwartenis.

En in die lichtloze wereld, waarin elke volgende stap een stap in het ravijn kan zijn, waarin elke tastende hand naar de bek van een verscheurend dier kan reiken, in die blinde wereld moet je lopen als een koning naar zijn troon. Aals een kind naar zijn cadeau, als een minaar naar zijn geliefde. Alleen dan ben je blind van vertrouwen.

Stom doof en blind moet je zijn want alleen dan heb je voldoende vertrouwen om in de wereld van de geest te reizen.

Zoveel vertrouwen heb je nodig en nog meer.

Vertrouwen in het leven, overgave aan het wonder van het leven is één van de meest moeilijke dingen die we tegenkomen, die we kennen.

Waarom is dat?

Omdat we dan helemaal op onszelf zijn aangewezen, omdat we dan helemaal alleen zijn. Eén van de meest krachtige dingen die ons van wezenlijke verandering afhoudt, is de eenzaamheid die we tegemoet zullen gaan. Ergens voelen we dit aan en daarom stellen we deze reis naar binnen zo lang mogelijk uit.

Waar komt deze eenzaamheid vandaan?

Het eenvoudige antwoord is: omdat we niet samen met onszelf zijn. We zijn samen met beloften, we zijn samen met anderen, met onze ouders, met verwachtingen, met leerkrachten, met aanpassingen, we zijn samen met een heleboel, behalve met onszelf. Omdat we van onszelf zijn afgeraakt, omdat we van jongs af aan gestimuleerd worden ons innerlijk los te laten en ons op anderen te richten en daar ons geluk te vinden.

De eenzaamheid die we beleven als we onszelf willen leren kennen is niets anders dan de verwijdering die we onder ogen komen, de verwijdering van onze eigen individuele uitgangspunten. We hebben ons met onze ouders, de school, de leraren, de mensen, het succes, de belofte laten meenemen, laten wegvoeren van onszelf. Het is deze wegvoering die

we ineens onder ogen komen en die ons een diep gevoel van eenzaamheid geeft. En dat klopt, er is geen eenzamer mens dan de mens die niet zichzelf is.

Het voelen van deze eenzaamheid is het resultaat van de ontkenning van ons innerlijk van wie we in de kern zijn. Wanneer we onszelf naderen, gaan we tegelijkertijd vaak van anderen weg. Weg van verplichtingen, weg van verlangen, weg van tradities, weg van verwachtingen, weg van schuldgevoelens. Dit is geen straf, het is de ontmanteling van ons verleden.

Met hoeveel mensen hebben we nu een werkelijk contact? Met wie hebben we echt wat en met wie onderhouden we vooral een plichtmatig contact? Met wie voelen we een voeding, een inspiratie en bij wie voelen we ons vooral leger worden, alsof we leeg gezogen worden?

Op reis naar ons innerlijk zullen we merken dat we met sommige mensen steeds meer moeite zullen krijgen. Ze herinneren ons aan een tijd dat we nog niet zo eerlijk waren. Dat we nog niet echt gelukkig wilden zijn, maar genoeg namen met een beetje geluk, een beetje contact, een beetje eerlijkheid. Maar nu gaan we voor de volle keuze. Ineens ga je dingen zien die je tot voor kort ontkende, omdat het je niet uitkwam. Omdat je geen zin had in toestanden. Ineens ga je mensen zien zoals ze echt zijn. En het ergste is, het ligt niet aan hen, je hebt het zelf laten voortbestaan, laten duren en duren terwijl je innerlijk al wist dat het niet helemaal goed zat.

Moet je de ander dan teleurstellen omdat jij zonnodig moet veranderen? Daar kan de ander toch niets aan doen? En daarbij het is toch je moeder, het is toch je kind het is toch je buurman het is toch je collega of de baas?

Ja en wat doe jij dan? Wat doe jij met je gevoel?

Blijf je dat ontkennen, wegedeneren of durf je verder te gaan? Durf je de consequenties onder ogen te komen, durf je de verantwoordelijkheid aan? Proberen uit te leggen waar je mee bezig bent? Ondanks al hun verwachtingen toch je eigen weg durven gaan?

Moeilijke afwegingen, jij beslist. Je staat er alleen voor.

Hoe belangrijk is geluk voor jou? Hoe belangrijk vind je het om naar je innerlijke overtuiging te leven? Want dat heb je inmiddels wel begrepen. Geluk is te kunnen zijn wie je ten diepste voelt. Geluk is kunnen vormgeven wie je in wezen bent. Dus om gelukkig te kunnen worden zul je eerst moeten weten wie je bent, wie je echt bent.

Maar ja, de anderen hoe los je dat op? Hoe verander je iets wat je al zolang hebt laten voortbestaan, laten voortmodderen?

Fragent uit: "Een gelukkig mens en andere geheimen", hoofdstuk 73, het geheim van de ander.

Waarom woont u in het bos, vroeg Frederike, waarom woont u niet bij ons in het dorp?

Omdat ik een eenling ben, zei de vreemde man. Eenlingen wonen op zich zelf.

Wat is een eenling?

Iedereen is een eenling, zei de vreemde man, maar bijna niemand weet het.

Frederike keek hem ernstig aan. Waarom niet?

Omdat de meeste mensen bang zijn voor zichzelf. Ze willen liever samen eenzaam zijn.

Ben ik ook een eenling? vroeg Frederike.

Ja, jij ook, zei de vreemde man.

Zal ik later ook een eenling zijn?

Dat hangt van jou af, bedenk wel dat het heel moeilijk is om een eenling te zijn. Ieder mens wil je beïnvloeden. Iedereen wil zich met jou bemoeien, zodat je net zo wordt als zij. Want als je een eenling wilt zijn, dan blijf je altijd een ander voor de ander en dezelfde voor jezelf.

Dan blijf je altijd vrij. Zorg dat je vrij blijft.

Hoe moet ik dat doen, vroeg Frederike zacht. Ik ben vaak heel bang voor de mensen, vooral op school. Ze schelden me uit omdat ik zo goed kan leren.

Dat maakt niets uit, het gaat erom dat je niet bang bent voor jezelf. Eenlingen reageren altijd op zichzelf en nooit op de ander. Dus als de ander je uitscheldt, dan scheld je niet terug. Je vraagt je alleen af waarom doet het nu zo zeer in mij? Is dat mijn trots, is dat mijn onzekerheid, is dat mijn angst? En waarom wil ik nu zo graag terugschelden? Komt dat door de ander of komt dat omdat ik zo van schelden hou? Omdat ik nog zoveel gescheld in mij heb zitten? Vraag altijd aan jezelf en nooit aan de ander, want anders komt er een ander in je wonen en weet je niet meer wie je bent.

De vreemde man pakte een beukenootje van de grond en zei: ieder mens is als dit zaadje. De ander is alleen het water of het zonlicht, maar nooit het zaadje zelf. Dat zaadje zit in jou. Verbind je altijd met jouw eigen oorzaak en niet met de motieven van de ander. Zo maak je je vrij van de motieven van de ander. De ander raakt je alleen maar aan, zoals ook de regen of de zon alleen het zaadje aanraakt, maar niet weet of er een beukenboom of een dennenboom uit groeit.

Of een roos zei, Frederike.

Precies, of een roos. Niemand weet wat jij in je hebt. Dat moet je zelf ontdekken. De ander kan je niet raken, als jij het niet in je hebt. Dus iedere keer als je door de ander wordt aangeraakt, of dit nu met vloeken gebeurt of met een compliment, met slaan of met een streling, iedere keer kun je iets over jezelf te weten komen. Dat is het mooie van de ander. Dat is het mooie als je een eenling bent. Een eenling doet dankzij de ander steeds nieuwe ontdekkingen over zichzelf. Eigenlijk kan de ander je dus heel weinig aandoen. Je doet het allemaal zelf. Je kunt de ander ook heel weinig aandoen. Wees dan ook niet bang de ander te kwetsen, want dat is niet mogelijk. Je kunt de ander alleen aanraken op de plek waar hij al gekwetst was, maar dat is niet jouw schuld, dat heeft hij zelf gedaan. En het is ook aan hem of hij deze kwetsing vergroot, of juist beter wil leren begrijpen. Bemoei je niet met de ander, maar laat hem vrij, voel je ook niet gehinderd om alles te zeggen wat je wilt zeggen, zo blijf je in evenwicht. Zo blijf je vrij van elkaar en geef je de ander geen macht over jou.

Wie zichzelf nadert verwijderd zich vaak van de ander. Maar deze verwijdering was er eigenlijk al, het is meer een durven zien van wat er werkelijk aan de hand is.

Werkelijk durven zien is niet meer oordelen. Hoe minder je oordeelt hoe gemakkelijker je je van de ander kunt bevrijden. Met elk oordeel maak je je aan de ander vast, of dit nu in positieve zin is of in negatieve zin. Wat de ander je ook aan doet, je doet het jezelf aan als je daarop reageert met dezelfde soort reactie. Maak je los van de vaste reactiepatronen die meteen opspelen. Snijdt iemand ons in het verkeer, dan willen we meteen terugpakken, het gaat vanzelf en het gaat snel. We zijn geprogrammeerd om ons niet op de kop te laten zitten, niet over ons heen te laten lopen of de kaas van ons brood te laten eten. We denken dat we voor onszelf opkomen, maar in werkelijkheid is het ons trotse ego dat reageert.

En natuurlijk zijn er ook mensen die alles over zich heen laten gaan, maar dat is niet vanuit een diepe acceptatie, maar meestal vanuit een diepe angst afgewezen te worden.

Als je werkelijk gelukkig wilt worden, maak je een nieuwe wet in je leven van kracht, bemoei je alleen met jezelf.

Keer steeds weer terug naar jezelf. Als je dat beoefent, schep je ruimte voor jezelf, ruimte, tijd energie, aandacht, die anders naar anderen ging. Bemoei je alleen met jezelf en neem verder alleen maar waar. Maak van alle beledigingen, agressie, trots of angst of wat het ook is wat je tegenkomt, iets mooiers iets werkelijsers, iets waarachtigers, iets waar je wat aan hebt.

Waardoor je kunt groeien. Laat dit eveneens een nieuwe wet in je leven worden: maak alles waardevoller dan het was. Om dat te kunnen doen zul je er diep van overtuigd moeten zijn dat je alleen maar aangeraakt kunt worden op die plekken waar je nog moet groeien, waar je nog sterker moet worden. Kom je bijvoorbeeld steeds maar mensen tegen die je willen overheersen, begrijp dan dat je ze tegenkomt omdat ze je aanraken waar je zelf nog

onzelfstandig bent. Ieder mens is van zich zelf, dat moet jij alleen nog duidelijker beseffen, en daarom kom jij deze mensen tegen. Daarom willen ze jou overheersen opdat je het benauwd zult krijgen, zodat je erdoor in moeilijkheden zult komen, zodat je gaat denken en denken, zodat je net zolang gedwarsboomd zult worden tot jij je eigen zelfstandigheid gaat vergroten, je eigen vrijheid serieus leert nemen. Want je wordt geraakt op je zwakke plek, daar waar je nog moet groeien. Nooit daar waar je al sterk bent en waar je al overtuigd bent.

Moeilijkheden wijzen op onze mogelijkheden, daar waar we moeten groeien. De moeilijkheden zijn alleen maar de boodschappers, ze wijzen het alleen maar aan. Laat je niet door de moeilijkheden verleiden en deze te willen oplossen voor je weet waar hun werkelijke oorzaak ligt.

Het leven wil ons wakker maken, bewust maken daarom raakt het ons aan. Daarom moeten we pijn voelen, ongemakkelijkheden, zorgen, verdriet beleven. Zonder deze moeilijkheden en problemen zouden we in een gemakkelijk slaapleventje blijven hangen en niet groeien. Nu we op weg gaan naar onszelf, nu we zien wat de anderen werkelijk voor ons betekenen en dat moeilijkheden geen moeilijkheden zijn, maar juist mogelijkheden om ons zelf te leren kennen. Nu gaan we ook pas leven.

Beginnen we met leven.

Het is er niet gemakkelijker op geworden, maar dat is logisch, want we leggen onze beschermende lagen, onze valse omhulsels, onze namaak gedragingen, onze plichtmatige bezigheden. We doen ze af, we willen ze niet meer dragen.

Maar dan voelen we ineens hoe koud het eigenlijk is geworden, hoe guur het is, hoe weinig warmte. Maar daar moeten we ons niet door laten tegenhouden. We moeten alleen de logica van onze moeilijkheden leren begrijpen en aanvaarden.

Goed we zijn op reis en we hebben al heel veel ontdekt. Hoe gaat het verder?

Dan komt er een tijd dat we alleen maar moeten leren om door te gaan, hoe moeilijk het ook gaat. Hoe weinig verandering er ook te bespeuren valt en vooral hoe gemakkelijk schijnbaar anderen leven. Anderen die helemaal geen moeite doen zichzelf te willen leren kennen. Die lol hebben, geld hebben, een relatie hebben, werk hebben, gezond zijn, enzovoorts. Doorgaan op onze eenzame weg.

Alleen durven zijn, alleen durven gaan, ophouden met vergelijken. Ja, het is een tocht door de woestijn. Je zult zelf voor drinken moeten zorgen. Je zult zelf moeten zorgen dat je geestelijk niet opdroogt, uitdroogt, omkomt.

Waar vind je voeding, waar haal je uithoudingsvermogen vandaan? Je doorzettingsvermogen, je troost, je moed?

Fragment uit: "Een gelukkig mens en andere geheimen, hoofdstuk 2, het geheim van de bagage.

Ik bedoel het doorzettingsvermogen waar geen enkele prijs op staat. Geen enkele belofte.

Geen hoop, geen uitzicht, geen uitkomst, geen resultaat, geen beeld, geen horizon.

Je gaat door en je weet niet waarom. Er is geen verlangen aan het begin en er is geen vervulling aan het einde. Er is alleen het midden waarin je gaat, als een smalle strook land omgeven door zee. En met iedere stap die je doet, groeit het land in de richting die je gaat en kalft het af in de richting die je achterlaat. Je gaat en dat is het enige dat je weet.

Maar het is geen automatisch gaan, geen robot die zich in jou voortbeweegt, maar een zeker gaan. Een rustig en een helder gaan.

Het is als met het ruisen van het riet, het bewegen van het riet lijkt zinloos, want dit is enkel heen en weer. Maar het gaat ook niet om de stengels die je ziet, maar om het ruisen dat je niet ziet en dat je toch verder brengt. Dit ruisen brengt je naar de zee, naar de oevers van je ziel.

Het is als met het waaien van de wind. Ook de wind gaat nergens naar toe, maar schuift van oost naar west en alle kanten op, maar zonder haar eindeloze gaan zou er geen streling zijn, zou je nooit weten hoeveel zachtheid er boven jouw botten woont.

Het is als met de golven van het water, ook de golven rollen maar door, schijnbaar zinloos van kust naar kust en dat oneindig maal. Maar ondertussen nemen ze wel de geuren mee.

De geuren van zout en regen en zon en storm en zand. En de geuren van landen waar je nooit bent geweest en de geuren van mensen die je nooit hebt gekend.

Het is als met de zon die elke dag weer gaat schijnen en steeds weer dezelfde banen maakt en de zelfde warmte en hetzelfde licht. Maar het gaat ook niet om de stralen die alles zichtbaar maken of de warmte die je voelt, maar om de tijd die zo ontstaat. De mogelijkheid die hij maakt. De kansen die je van hem krijgt. De ruimte die hij je geeft.

Dat is het doorzettingsvermogen dat ik bedoel. Je gaat door maar je weet zelf niet wat je ermee bereikt. Het enige wat je weet is dat je samengaat, met de smalle strook zand in zee, met het ruisen van het riet, met het waaien van de wind met het rollen van de golven en met het schijnen van de zon.

Dat is het enige wat je weet.

En dat is alles waardoor je nooit meer stoppen wilt.

Goed, je gaat door. Je geeft niet op. Je bent vastbesloten. Maar om gelukkig te kunnen worden, zul je moeten leren eerst al een beetje gelukkig te zijn.

Hoe?

Door je bewust te worden van alles wat je al hebt, maar wat je zo gewoon vindt, zo vanzelfsprekend.

Voeg een nieuwe wet aan je leven toe: "vind niets vanzelfsprekend".

Maak de verwondering weer een vast onderdeel van je dagen. Hoeveel krijgen we niet?

Gezondheid, liefde, kinderen, partner, huis, eten, vrijheid. Bekijk je eigen situatie en wordt je bewust van wat je allemaal geschonken krijgt. Hoe goed je het hebt, durf dankbaar te zijn.

Dankbaarheid, steeds weer, elke dag weer, is van een enorme voedende kracht. Het maakt je kleiner, het maakt alles veel relatiever. Het brengt alles weer terug naar zijn ware verhouding. Durf klein te zijn, dankbaar te zijn, het is de volgende stap op weg naar het geluk.

(Gedicht: "Het geheim van de deemoed." Lees deze tekst in het boek: "Een gelukkig mens en andere geheimen", hoofdstuk 64.)

Dankbaarheid moet je ontwikkelen, daar moet je je in oefenen. Dat gaat niet vanzelf, daarvoor denken we teveel in rechten, in vanzelfsprekendheden, in eisen, in maakbaarheid.

Maar we hebben niets te willen. We hebben niets te eisen. We hebben slechts te volgen, te volgen waar het leven ons naar toe brengt. Waarom te volgen?

Omdat we nog zo weinig weten. Wat weten we van morgen? Niets. Wat weten we van oorzaak en gevolg? Niets.

Wat weten we van de dood, onze sterfdatum, de reden van onze geboorte, de reden waarom de dingen gebeuren zoals ze gebeuren, de reden van de mensen die we tegenkomen, waar we mee te maken hebben? Wat weten we er vanaf?

Zoveel wat we nog niet weten. De belangrijkste levensvragen blijven een mysterie. Dus is het beter een leerling te zijn, een kind te zijn, een overgave te zijn.

En omdat we nog zo weinig weten, is het veel beter er vanuit te gaan dat het leven het weet.

Dat de kennis in de gebeurtenissen verscholen zit.

En dat we weer op zoek gaan naar de geheimen van het leven. Waarom overkomt mij dat, waarom mij, wat wil het leven me zeggen?

Aandachtig zijn voor wat er is, verwonderend zijn voor wat je nog niet begrijpt, maar waar je wel mee te maken hebt. En zie aan de andere kant het kleine in je leven, de kleine bloemen, de onnozele dingen in je leven; een zonnevlek op het behang, een stille morgen in de herfst, een avond buiten, de sterren.

Er is zoveel om te zien en er is zoveel om te ontdekken. Dat moet je nieuw levenshouding zijn: wat ik niet begrijp heeft een logica en deze moet ik zien te vinden. Wat ik al voel, stemt mij dankbaar, dat is mijn bezit,. Zo ben ik in het juiste midden tussen dankbaarheid en ontdekking, tussen bezit en groei.

Bezit en groei, verwondering, verwondering en dankbaarheid, verwondering om wat we nog niet begrijpen, maar kunnen ontdekken, dankbaarheid voor wat we al bezitten. Zo maak ik mezelf tot een leerling vanuit dit evenwicht, niet meer de leerling van de anderen, de maatschappij of welke macht ook, maar alleen de leerling van de enige autoriteit die er is, het leven.

(Gedicht: "Het geheim van het ontvangen". Lees deze tekst in het boek: "Een gelukkig mens en andere geheimen". Hoofdstuk 9.)

En als we dit alles hebben gedaan, als we geduldig zijn geworden, heel geduldig.

En we hebben vertrouwen ontwikkeld, vertrouwen in dat wat niets belooft. En we durven onze eenzaamheid onder ogen te komen en de verantwoordelijkheid voor onszelf te nemen. Als we geleerd hebben dat oordelen over een ander ons vast maakt aan de ander, terwijl als we ons alleen met onszelf bemoeien we ons losmaken van de ander.

We weten dat we aangeraakt worden waar we kunnen groeien en dat moeilijkheden geen vijanden zijn, maar ons de weg wijzen naar onze mogelijkheden. Als we geleerd hebben om ons niet meer met anderen te vergelijken, maar we geleerd hebben op ons eigen gevoel te vertrouwen. En als we weten dat we hele stukken gewoon door moeten gaan, vol moeten houden en dat we niets vanzelfsprekend moeten vinden, maar dat we ons moeten verwonderen en het juiste evenwicht moeten bewaren tussen dankbaarheid voor wat we al bezitten en de groei die we tegemoet gaan.

Als we dit alles zo doen en elke dag weer en opnieuw, dan worden we een leerling van het leven.

En dan op een dag, kan het gebeuren, geheel onverwacht kan het gebeuren, dat je je heel even gelukkig voelt. Een ervaring die je nog nooit zo intens hebt gehad, het was de aanraking van jezelf. Een ervaring zo bijzonder, zo volledig, opgenomen, een geheel, een tijdloos gevoel van vervulling en bevrijding. Het duurt misschien maar even, en je bent misschien verbaasd hoe snel het weer weg is, maar de ervaring vergeet je niet meer.

Het was precies genoeg om je vanaf dat moment nooit meer te laten tegenhouden. Hoe moeilijk het misschien ook nog wordt, je gaat door. Jouw geluk, jouw grootste geluk is de beleving van jezelf. Niet als egoïst, maar als kenner, doorgever, brenger.

Niet dat het daarna gemakkelijker zal worden, want juist de herinnering aan dit geluismoment kan heel weemoedig maken, maar je weet nu zeker dat het mogelijk is. Dat het geen verhaaltje is, geen theorie, maar een werkelijkheid, jouw werkelijkheid.

En dat er ook niemand is die jou hierbij kan helpen of raden. Je zult het helemaal zelf moeten doen. Je staat er helemaal alleen voor, dat is je vrijheid.

Van eenzaamheid heb je onafhankelijkheid gemaakt.

Van zelfmedelijden heb je onderzoek gemaakt.

Van trots heb je dankbaarheid gemaakt.

Het leven is waarachtig geworden. De logica en de rechtvaardigheid zijn overal aanwezig.

Of, zo als mij door de geestelijke wereld is geleerd, "alles is er al, alleen jij bent er nog niet"

Ik wens u heel veel ontdekkingen toe en veel geluk.

Na de pauze.

Er zijn al twee schriftelijke vragen binnengekomen, maar we doen eerst een vraag uit de zaal.

Vraag: Wat is geluk, hangt dat niet af van de levenservaring die je hebt opgedaan, is het met een positieve levenservaring niet veel gemakkelijker dan met een negatieve?

Antwoord: Ja, als je veel moeilijkheden tegenkomt, verdriet, zorg en verlies van een kind of partner die je erg dierbaar is, dan is dat erg moeilijk om te overwinnen. En toch ben ik er heilig van overtuigd dat niets in ons leven gebeurt zonder een zin, zonder een diepere liefde die erachter zit, hoe moeilijk dat ook te begrijpen is omdat we het liefste dat we hebben, verloren hebben. Toch ben ik er zelf van overtuigd dat er niets verloren kan gaan, dat de dood, onze grootste vijand, vaak de grote onbekende is en dat die grote onbekende gekend moet worden. Dat dat onze opdracht is, om dat onbekende te leren kennen en als we dat onbekende van de dood, en de dood heeft vele vormen, want als we onze tijd niet gebruiken naar ons gevoel, dan doden we onze tijd. De dood heeft vele vormen, niet alleen de fysieke dood, maar ook de geestelijke dood en wakker worden moeten we allemaal, ieder op onze eigen manier. En wakker worden we het beste door pijn, verdriet, moeilijkheden. Maar die pijn mag ons niet smoren, mag ons niet breken, mag ons niet kapot maken. Dat is de opdracht die we hebben, we moeten ons hoofd buigen, maar we moeten ons niet laten breken, omdat wat ons ook overkomt, er altijd iets achter zit wat ons verder kan brengen. Zolang we dat geloof in onszelf houden, zolang we het geloof in die logica willen blijven geloven, dat er iets achter zit, waarvan we iets kunnen maken, wat ons dieper kan doen beseffen hoe kostbaar het leven is, hoe kostbaar onze tijd is, zolang we dat doen, dan doen we iets met dat verdriet. Elk verdriet, elke moeilijkheid heeft een geheim in zich en zolang we dat geheim niet kennen, hebben we als het ware de innerlijke uitnodiging om dat geheim te gaan zoeken.

Vraag: Na zo'n moeilijke ervaring zeg je achteraf misschien; wat ik er door geleerd heb was het lijden waard, maar als je van tevoren had geweten welke prijs je er voor had moeten betalen, had je waarschijnlijk drie keer gearzeld voordat je de prijs aanvaard zou hebben.

Antwoord: Precies en daarom wordt het ons niet van te voren voorzgd. Daarom is het een geheim. We worden er door overvallen en door die overval van dat verdriet, moeten we er aan. Zou het ons aangeboden worden, zo van: het komt eraan, dan zouden we als gekken op de vlucht slaan, zoals met de dood in Isphahan.

We worden er altijd door overvallen, maar het kan niet anders, omdat we allemaal in geestelijke zin kinderen zijn. Dus we moeten nog overvallen worden, willen we echt aan de slag gaan. En omdat dat zo is, omdat het echt bij ons leven hoort, overvalt het ons. Het pakt ons bij onze kladden en roept ons op: wees verdrietig, huil je kapot maar ga er niet aan onderdoor. Er zit een geheim achter en dat geheim, daar geloof ik heilig in. En dat geheim probeer ik ook steeds weer door te geven aan andere mensen. Zoek dat geheim, laat je niet door de illusie breken, dat de moeilijkheid, het verdriet, jou kapot wil maken. Laat de dood je niet breken, want er is geen dood, dat is de boodschap. Er is geen dood, er is een fysieke dood. Wij zitten hier als fysieke wezens, maar veel meer als geestelijke wezens. Wij zijn honderdduizend keer meer geest dan lichaam en die verhouding moeten we meer en meer leren zien. Honderdduizend keer meer geest dan lichaam. Honderdduizend keer meer leven dan dood.

Vraag: Er zijn 4 Vraag- en Antwoordboeken door jou geschreven over uiteenlopende onderwerpen.

Ja, deze boeken zijn geschreven, maar die kunnen nog niet worden uitgegeven omdat ik een hele kleine uitgeverij heb samen met Joan en we afhankelijk zijn van de opbrengsten van de boeken om de drukker te kunnen betalen. Er zijn misschien wel twintig boeken die allemaal klaar staan om uitgegeven te kunnen worden maar de centjes zijn er niet. We wachten rustig af tot het zover is, ik hoop van u ook dat geduld te mogen vragen.

Vraag: Waar bevindt u zich op de weg naar geluk, wilt u daar iets persoonlijks over zeggen, wat bent u zelf allemaal tegengekomen?

Antwoord: Dat is een ontzettend moeilijke vraag. Ik wil het zo zeggen, ik ben in de beweging, ik bevind me in de beweging en het is voor mij een dagelijks bezig zijn met de diepte van die beweging, dat is mijn geluk.

Ik zie leven als een stroom, een stroom waarin ik mij bevind en die stroom brengt me gedachten, ontmoetingen, mensen, teleurstellingen, pijn, verdriet, vreugde, blijdschap. En steeds weer moet ik goed opletten waar ik me bevind in die stroom.

Soms laat je je heel gemakkelijk naar een bepaalde kant drijven en ineens zit ik aan zo'n sombere oever. Ik moet terug en zo zie ik me ongeveer, als een takje in de rivier.

Ik zal zeggen wat ikzelf het moeilijkste vond en nog steeds, maar wel minder. De overgave, de overgave aan die stroom, aan het leven. Het vertrouwen dat je moet hebben, dat het juiste gebeurt, dat je dat steeds weer opnieuw moet beseffen, dat het juiste met je gebeurt.

Het is een wonderlijk iets om dat steeds dieper te voelen, dat het juiste gebeurt. Nu kijk ik jou aan, het juiste gebeurt nu.

Het is heel bijzonder om dat elke dag opnieuw zo te voelen. Je kijkt naar buiten en je ziet zo'n tortelduif in die boom zitten en hij kijkt jou even aan, het juiste gebeurt. En al die gebeurtenissen, om daar zo goed mogelijk bij aanwezig te zijn, dat is wat ik probeer om elke dag zo diep mogelijk te ervaren. Omdat ik dan denk: nu leef ik, ik ben er, ik ben hier beneden. Ken je dat gevoel? Ik ben hier beneden, ik ben hier op aarde. Wat raar, alsof je van boven zo ineens op jezelf kunt kijken. Ik loop hier beneden op de aarde, tussen de bomen en de mensen, zo'n gevoel. Dat is een wonderlijk gevoel en tegelijk ook heel bevrijdend, omdat je weet dat je straks weer ergens anders bent. Dat is het mooie, je bent een reiziger, steeds onderweg. Wij allemaal, reizigers, wonderlijk. Hoeveel levens gaan er hier niet door elkaar, we weten het niet, maar wonderlijk om er over na te denken.

Vraag: Vindt u niet dat in zo'n zaal iedereen tegen u opkijkt en u als voorbeeld neemt?

Antwoord: Ja, het vraagt een voortdurende alertheid om eenvoudig te blijven. En niets is moeilijker met een aandachtig gehoor dan eenvoudig te blijven.

Vraag: Waarom zegt u niet, kijk eens naar de kinderen, want een kind valt, huilt, draait zich om en loopt weer te zingen. We moeten meer als kinderen zijn, dan gaan we gemakkelijker met het leven om.

Antwoord: Ja, maar we zijn volwassenen en we moeten weer kind worden, maar wel een volwassen kind met een bewustzijn.

Kleine kinderen zijn prachtig, maar we zijn allemaal kind geweest en in de loop van de tijd zijn we onze onschuld kwijtgeraakt. Dat is op zich niet erg, als we maar weer teruggaan naar dat kind, met alles wat we op de terugweg weer hebben vrijgegeven. Kijk dan heb je een prachtige reis gehad, je hebt eerst verzameld en dan denk je: dat kan er af en dat kan er af, geweldig, en dan ben je toch weer het kind.

Vraag: Vandaag hebben we het over geld gehad en dat ik eigenlijk niet begrijp waarom ik me zo druk maak over geld, terwijl dat niet nodig is. Ik heb genoeg, terwijl ik heel vaak het idee heb dat ik te weinig heb, terwijl dat niet zo is.

Antwoord: Als je het gevoel hebt iets te kort te komen is dat een signaal dat je in jezelf iets mist. Op een dieper niveau mis je iets en op dat andere niveau ga je aan de slag om dat gemis kwijt te raken. En het kan heel lang duren, zoals met dat geld, voordat je er achter komt dat dat geld je toch niet die rust geeft waarnaar je innerlijk zo verlangt. Maar dat heeft zijn tijd nodig, dat kun je ook niet forceren. Je kunt beter een onbehouden iemand zijn dan te vroeg heilig. En ik zeg niet dat u onbehouden bent, maar het is een voorbeeld. Je kunt beter eerlijk zijn in je gebreken dan oneerlijk in jouw zogenaamde goedheid.

Op een gegeven moment is zoiets uitgewerkt en dan is het ook de juiste tijd om op een dieper niveau te gaan zoeken wat u werkelijk wilt, maar verwijt het uzelf niet, het is geen tekortkoming. En alleen het feit al dat u erover begint en het wilt weten laat al zien dat u aan het loskomen bent van dat vaste patroon. U bent al onderweg, u bent al aan het zoeken.

Vraag: Hoe zou je mensen die aan alcohol of drugs verslaafd zijn, kunnen helpen om daar los van te komen, omdat het een substituut is van wat ze eigenlijk zoeken?

Antwoord: het probleem met verslaving is dat mensen ingrijpen. Als je weet hoeveel macht verslaafden kunnen uitoefenen in hun omgeving, als je weet hoeveel levens ze kunnen teisteren. Hoe ze alles onder controle kunnen krijgen en zelfs het hele beleid van Nederland werkt daaraan mee door het gratis verstrekken van middelen en de gratis opvang en noem maar op. Het punt is dat de verslaafde het probleem dat hij heeft, moet uitwerken, en die ruimte moet hij krijgen. Hij moet de consequenties van zijn gedrag onder ogen zien en de hulpverlening springt er bij de eerste de beste mogelijkheid al op in en voorkomt dat de verslaafde zijn proces naar beneden maakt. Door de hulp die gegeven wordt, wordt het proces vertraagd, in plaats van dat de verslaafde met de consequenties van zijn gedrag wordt geconfronteerd. Wanneer een kind struikelt, valt, doet het zeer, daar leert het van. Wat leert een verslaafde? Als ik maar gewoon mijn gang ga, dan staat iedereen voor me klaar. Dat is het mooie van levenswetten, ze gelden voor iedere situatie. Zoals een kind leert wanneer het iets verkeerd doet, van de consequentie, van het vallen, van de pijn. Zo moeten we allemaal leren. Dat is onze weg, dat is een natuurlijke manier van leren, van oorzaak en gevolg en dat geldt voor alles, ook dus voor verslaving.

Als we ermee te maken krijgen, en dat is met opvoeding net zo, we hebben altijd met onszelf te maken. Wanneer we consequent moeten zijn dan vinden we dat heel moeilijk, want zijn we wel consequent tegen onszelf? Dat komt als eerste boven en omdat we niet consequent tegen onszelf zijn, maar een beetje sjoemelen hier en daar, hoe kunnen we het dan tegenover een ander zijn, die zoveel macht heeft?

Vraag: zijn zondagskinderen al een eind op weg naar het geluk?

Wat bedoelt u met zondagskinderen?

Mensen die alles gemakkelijk af gaat, die snel leren altijd succesvol zijn een bepaalde uitstraling hebben.

Antwoord: Niemand is verder, we zijn allemaal onderweg, en niemand krijgt iets voor niets., We hebben het allemaal veroverd. Als u iemand tegenkomt waarvoor alles gemakkelijk lijkt,

die heeft het al veroverd, vaak hebben die mensen ook een taak. Ze komen hier en kunnen meteen aan de slag.

Vraag: als ouders een kind verliezen door bijvoorbeeld een moord, hoe kunnen die ouders vertrouwen terugkrijgen in het leven?

Antwoord: Het is heel moeilijk, maar ook die ouders moeten weten; het kind is niet meer in die pijn.

Het is heel belangrijk dat wanneer we aan zoiets denken, dan is het net of we dat moment van die pijn in onszelf bevroren. Is u dat wel eens opgevallen? Het is net of we het lelijke heel erg vasthouden, geconcentreerd in onszelf.

Maar de werkelijkheid is dat alles verder gaat. Dat kind is ook weer verder, is niet meer in die pijn, dat zou ik die ouders zeggen. Weet dit, durf dit te aanvaarden. Hoe verschrikkelijk het ook is om als ouders daar zelf mee in het reine te kunnen komen. Om weer vertrouwen te krijgen in mensen.

Vraag: we zaten in de pauze in het café aan de stamtafel en na een poosje zei een van de mensen die daar zat, de meest afschuwelijke dingen over allochtonen. Ik was blij om alle mooie dingen die je gezegd had en dan maak je zoiets negatiefs mee, wat is dat voor signaal?

Antwoord: het negatieve is overal om ons heen en het probeert ons neer te trekken.

Het is in het negatieve van mensen maar ook in de materie, in de dingen die we zogenaamd moeten hebben, in de drukte, in de haast. Het is aan ons om er heel goed op te letten en dat wat je als goed van jezelf ervaart groter te maken.

De Dalai Lama zegt op de vraag of hij nooit eens kwaad wordt op de Chinezen die zijn land bezetten en zijn volk onderdrukken; ze leren me geduld te hebben.

Hij maakt van iets negatiefs iets positiefs, dat is toch prachtig.

Vraag: wat kan een ouder doen om zijn kinderen meer kans op geluk te geven?

Antwoord: Het belangrijkste wat een ouder kan doen is zichzelf te zijn, echt te zijn, waar te zijn in alles wat hij is. Als je dat kunt zijn, ben je een voorbeeld. Een kind heeft het vermogen om je echtheid te zien. En het is die echtheid waar hij naar verlangt. En het maakt niet uit of je in kwaadheid echt bent of in goedheid of in verdriet echt bent, als je maar echt bent, dat is het enige wat een kind nodig heeft.

Vraag: Er zijn veel mensen depressief, ze krijgen dan medicatie die de emotie onderdrukt, dat helpt toch niet om het te doorleven?

Antwoord: voor sommige mensen is het na het leveren van zoveel strijd wel prettig om even in de luwte te komen.

De medicatie is nooit de oplossing, maar soms kan het even een luwte geven.

Het te vroeg innemen omdat je er geen zin meer in hebt is niet goed, maar dat is moeilijk aan te geven.

Het is wel zo dat hoe meer je geestelijk bent ingesteld en hoe meer je wilt weten, dat je dan best even in die luwte mag komen om weer kracht op te doen.

Als je aan de andere kant alles gemakkelijk wilt oplossen, kun je beter zolang mogelijk van die medicijnen afblijven.

Vraag: wat moeten we doen met ADHD kinderen, die krijgen op jonge leeftijd vaak al medicatie.

Antwoord: waarom zijn er zoveel ADHD kinderen? Omdat er zoveel ADHD ouders zijn, die maar rennen en maar vliegen en alles willen hebben en met zijn tweeën knoeper hard werken en racen en vliegen en dan vinden ze het vreemd dat ze ADHD kinderen hebben. Breng ze naar hun grootouders en ze zijn rustig.

Het probleem ligt bij de ouders, laat de ouders weer rustig worden, laat ze hun banen verdelen, ga desnoods weer in een huurhuis. Zie wat belangrijk is.

Mensen hebben een lijst met zaken die ze belangrijk vinden, maar ze weten niet wat ze met die keuze aanrichten in hun gezin, daar komen ze later achter. Dan worden de kinderen onrustig, dan moet er gescheiden worden en moeten ze nog harder werken om het allemaal te bolwerken. Het wordt alleen maar erger en erger, want ze moeten leren: het moet anders. Er moet rust komen, er moet rust van die vader en van die moeder uitgaan, er moet aandacht van ze uitgaan. Niet even hollen naar Snowworld en even kwaliteitsuurtjes maken en dan hup weer terug, dat is het niet. Het zit hem in het kopje thee, het zit hem in een wandeling, het zit hem in samen spelen, het zit hem in de verwondering, het zit hem in het delen.

Nou maak ze dat maar eens wijs met een dubbele hypotheek als je er in vast zit, dan kun je er niet meer uit. Ik overdrijf misschien een beetje, maar ik wil u aanzetten er over na te denken.

Afsluiting met het gedicht: Het geheim van uw innerlijk. Lees deze tekst in: “Het was een mooie dag”.

Verslag: B.J. van Dijk

Website over het werk van Theije Twijnstra: www.voltare.nl