

# HET DOORLEVEN VAN PIJN EN PLEZIER IS HET DOEL VAN EEN KOSTBAAR MENSELIJK LEVEN

**We verlangen allemaal naar geluk. Maar hoe harder we ernaar zoeken, hoe verder het soms lijkt. Vaak zoeken we het buiten onszelf. Wat als geluk niet te vinden is in het najagen van lichtheid, maar juist in het volledig aanwezig zijn? Coach en therapeut Hans Kloosterman nodigt uit tot een andere benadering: Geen weg om de pijn heen, maar er dwars doorheen. Geen streven naar een ideaalbeeld, maar een thuiskomen in wat er nú is.**

**Misschien draait het leven niet om het vermijden van lijden, maar om het durven voelen van alles wat zich aandient, van rauwe pijn tot diepe vreugde. Zoals de Boeddha zegt: 'Het leven is lijden!'**

## Geluk als echo van waarheid

Geluk is een thema dat onze samenleving doordrenkt. In reclames, zelfhulpboeken, spirituele workshops en gesprekken met vrienden klinkt steeds de belofte van een lichter, vrijer leven. Maar wat bedoelen we eigenlijk met geluk? Is het een constante staat van blijdschap? Innerlijke rust? De afwezigheid van pijn? Voor Hans is geluk iets anders minder spectaculair misschien, maar veel wezenlijker.

'Gelukzaligheid, helderheid en een diep innerlijk weten is wat overblijft als alles wegvalt. Als je geen behoefte meer hebt om ergens anders te zijn dan waar je bent. Als je durft te blijven bij alles wat je voelt, ook als dat pijn is.'

Juist daar wringt het vaak: in onze zoektocht naar geluk vermijden we onbewust de plekken waar het schuurt. We willen 'licht' leven, 'hoog' trillen en vrij zijn van negativiteit. Maar dat streven kan een valkuil worden; een vorm van *spiritual bypassing*.

Veel van wat we proberen te vermijden, ligt als oud zeer opgeslagen in lichaam en geest. Trauma's, groot of klein, nestelen zich diep in ons systeem. Wanneer we getriggerd worden, reageren we anders dan we zouden willen. Alsof oude patronen ons overnemen.

Voor Hans ligt de sleutel in aanwezig blijven, juist bij de plekken die branden, verstillen of verkrampen. 'We denken vaak dat geluk de afwezigheid van pijn is, maar misschien is het juist de afwezigheid van verzet tegen pijn.'

Geluk komt niet als we ons beter voordoen, als we ons verdriet transformeren tot licht, als we altijd liefde uitstralen. Geluk verschijnt als we durven landen in de realiteit zoals die is. We hebben het hier over de relatieve waarheid van gevangen zitten in de wereld van dualiteit. De absolute waarheid is dat alles voorkomt en terugvalt in het eenheidsbewustzijn, daar waar geen oordeel of goed en slecht heerst. Er is geen begin en geen eind in dit eenheidsbewustzijn. 'Mijn waarheid is: ik ben geankerd in het eenheidsbewustzijn en bekijk de dualiteit. Eén voet in het WIJ en één voet in het IK. Ik ben iets, maar ook niets.'

## De moed om te leven met wat is?

In veel spirituele tradities, waaronder het boeddhisme, is geluk niet de tegenpool van lijden. Geluk is het gevolg van aanwezig zijn. Van niet vechten tegen het leven zoals het zich aandient. 'We zijn vaak zo druk met het vermijden van afwijzing, verlies, schaamte,' zegt Hans. 'Maar in dat vermijden verliezen we ook onszelf. Het is pas in het volledig toelaten van het ongemak, dat we werkelijk thuis kunnen komen.'

'Door schade en schande ben ik 'WIJ' geworden', zegt Hans. 'Ik herken me in ieders lijden en alle slachtofferrollen, bijvoorbeeld: rationaliseren, vermijden, vechten, jezelf kleiner of groter maken, hoog sensitiviteit, ADHD, burn-out, depressie, verslaving en suïcidale gedachten. Het is een lange weg van studie, beoefening, blinde vlekken, blokkades en trauma's transformeren.'

### Oefening de vier voorbereidende gedachten

In zijn boek *Wat is geluk voor jou?* nodigt Hans ons uit tot diepe reflectie. Niet door pasklare antwoorden te geven, maar door ruimte te maken voor vragen die er werkelijk toe doen. De vier voorbereidende gedachten uit het boeddhisme vormen daarin een krachtig beginpunt:

1. **Het kostbare menselijke leven** – Sta stil bij hoe bijzonder het is om bewust te zijn, te kunnen voelen, groeien en liefhebben. Wat doe jij met deze unieke kans?
2. **Vergankelijkheid** – Alles verandert. Elke dag is uniek en komt nooit meer terug. Wat probeer jij vast te houden dat allang stroomt?
3. **Oorzaak en gevolg** – Je handelingen hebben gevolgen. Wat zaai jij in jezelf, in relaties, in het collectief?
4. **Lijden is onderdeel van het leven** – Geen mens ontsnapt eraan. Maar hoe je ermee omgaat, bepaalt je ervaring. Durf jij het lijden te ontmoeten?

#### Conclusie:

Noteer achter elk punt jouw eigen reflectie en ook jouw conclusie. Deze oefening nodigt uit tot vertragen, eerlijkheid en mededogen met jezelf én met het leven.

Oefenen in zuiver denken, spreken en handelen, geweldloos communiceren, me niet goed genoeg voelen, overcompenseren door 100.000 cursussen te volgen, iedereen te overbluffen met mijn kennis en te vluchten in spiritualiteit. Gelukkig zit ik nu in rustig vaarwater en kan ik een steunpunt zijn voor iedereen die er aan toe is en de moed heeft om iets in zichzelf aan te pakken. Ik kan nu mensen coachen tot het niveau van bevrijding waar ik zelf ben. Je blijft een diamant waar altijd nog wel facetten in zijn te verlichten. Ik ervaar veel zingeving om mensen lichter en met een groter bewustzijn de deur uit te laten gaan.

Door mijn stomme zet vier jaar geleden om mijn eigen pijn te verdoven met het medicijn Lorazepam, begon een lijdensweg van angst, verslaving, afgescheidenheid, zware griepverschijnselen, tinnitus (oorsuizen), hypoacusis (alles tien keer harder horen), destructieve gevoelens etc. Alsjeblieft, begin er nooit aan! Het moet echt van de markt af. Iedereen die dit nog voorschrijft mag eerst het zelf een maand gebruiken en dan weet ik zeker dat je het nooit meer voorschrijft. Er zijn veel minder verslavende symptoombestrijders. Natuurlijk had ik op dat moment door de angst heen moeten gaan met therapie/coaching. Ook ik had een blinde vlek en zoals mijn Tibetaanse leraar zei: 'Hans, je wilt niet door de diepere lagen van je

## WE DENKEN VAAK DAT GELUK DE AFWEZIGHEID VAN PIJN IS, MAAR MISSCHIEN IS HET JUIST DE AFWEZIGHEID VAN VERZET TEGEN PIJN



#### Onderzoek jouw neiging tot spiritual bypass:

- Wat ga jij uit de weg?
- Ga jij om je pijn heen?
- Ben je eerlijk over je pijn, of plak je er spirituele etiketten op?



schaduwkant heen.' Ik ben door de angsten heen gegaan met veel therapie/coaching en nu help ik veel mensen met hun trauma's. Mensen die nu aan de Lorazepam verslaafd zijn en suïcidaal zijn, halen hoop uit het feit dat ik er doorheen en vanaf ben gekomen.

Ik werk met TRE lichaamswerk in combinatie met mindfulness om het niveau van dissociatie op te heffen en het zelfhelend vermogen weer te vergroten, EMDR in combinatie met hypnotherapie, Emotional Freedom Tap techniek (EFT) en systemisch werk. Cliënten met enkelvoudig, meervoudig en ontwikkeltrauma maken in vier tot acht sessies grote vorderingen in vermindering van hun lichamelijke en geestelijke pijnplekken.

Wie bezoekt mijn praktijk? Eigenlijk iedereen die lijden en trauma ervaart in zijn persoonlijk of zakelijk leven. Enkele voorbeelden zijn: narcistisch misbruik en mishandeling, geweldpleging, verwaarlozing, adoptieproblematieken, seksueel misbruik, angst stoornissen, scheidings-, relatieproblemen, niet functioneren in een organisatie en/of team, grensoverschrijdend gedrag, potential assessments etc.

Naast 25 jaar opleidingen te hebben gevolgd als coach/therapeut in het transformeren van pijnplekken ben ik ook vijfentwintig jaar directeur geweest in mode-organisaties. Dus ik ben zowel gesprekspartner in bewustzijnsontwikkeling als ook adviseur in mens- en organisatieproblematieken.

#### De vier vergiften van de geest

Het boeddhisme spreekt over vier vergiften die onze helderheid vertroebelen en ons geluk ondermijnen:

1. **Onwetendheid** – niet willen zien wat er is; leven in automatische patronen.
2. **Hebzucht** – vastklampen aan wat prettig voelt; altijd meer willen.
3. **Afkeer** – vermijden, verdoven of verzetten tegen wat ongemakkelijk is.
4. **Jaloezie en hoogmoed** – jezelf meten aan anderen; competitie; oordeel.

Deze vergiften zijn universeel want ieder mens kent ze. Maar zodra we ze herkennen, kunnen we ermee werken. Niet om 'goed' te worden, maar om helder te worden. Zo ontstaat er ruimte voor iets anders: liefde, gelijkmoedigheid en compassie.

#### Oefening – breng de vier vergiften in kaart:

- Waar leef jij nog in onwetendheid of automatische patronen?
- Wat probeer jij krampachtig vast te houden?
- Wat vermijd jij stelselmatig?
- Waar vergelijk jij jezelf met anderen?

Maak van je leven een oefening in mildheid en aanwezigheid.



## IN HET HART VAN WAT JE LIEVER VERMIJDT, LIGT DE OPENING NAAR EEN LICHTER LEVEN

Veel mensen kunnen niet terecht bij de ggz of bij de reguliere gezondheidszorg. Het is vaak cognitief gericht. Dat is prima om mee te beginnen, maar er is ook emotioneel, lichamelijk en energiewerk nodig. Ik geloof echter zelf wel in de combinatie van de reguliere en irreguliere gezondheidszorg. Ze kunnen heel goed aanvullend werken. Het grote probleem zit in het feit dat je zoekt naar een oplossing van je lijden. Je zoekt een symptoom bestrijdend medicijn in plaats van de zelfreflectie te starten en de oorzaak van je pijn te vinden. Ook ik heb me hieraan schuldig gemaakt en ik weet als geen ander dat het lijden dan zeker niet ophoudt. Het pad is niet altijd gemakkelijk, maar het is wél mogelijk. Ieder mens draagt een zelfhelend vermogen in zich dat, eenmaal aangeraakt, sterker blijkt te zijn dan je ooit had gedacht. Mijn eigen weg door de donkerste stukken heeft me niet alleen teruggebracht naar mezelf, maar heeft me ook de diepe vreugde gegeven om anderen te begeleiden op hún

### De vijf pijlers van geluk

In zijn werk onderscheidt Hans vijf pijlers die geluk niet forceren, maar voeden:

1. **Bewuste aanwezigheid** – in het lichaam, in de adem, in het moment.
2. **Zelfonderzoek** – zonder oordeel kijken naar je patronen.
3. **Verbinding** – met jezelf, met anderen, met het leven zelf.
4. **Mededogen en medevreugde** – kunnen meeleven én meejuichen.
5. **Gelijkmoedigheid** – rust bewaren te midden van verandering.

In Hans' voorstelling: 'Hoe word je gelukkiger?' noemen we vijf andere pijlers van geluk, voortkomend uit wetenschappelijk onderzoek: geestelijke en lichamelijke gezondheid, autonomie, relaties, persoonlijke groei en zingeving. Deze pijlers zijn geen doelen, maar uitnodigingen. Ze vragen om oefening, dagelijks.

Wat zijn jouw pijlers van geluk?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

pad. Geluk is dan geen eindbestemming meer, maar een stille metgezel op de weg. En misschien is dat wel het mooiste wat er is: dat we samen, van mens tot mens, het leven durven leven in al zijn rauwheid én in al zijn glans.

### Van spiritual bypass naar belichaamde aanwezigheid

In spirituele kringen is er een neiging tot 'bypassing': moeilijke gevoelens worden overschaduwd door rituelen, spiritueel taalgebruik of intenties. Je 'kiest voor licht', 'vergeeft', 'zendt liefde', maar ondertussen wordt de pijn weggeduwd. Als we alleen maar streven naar eenheid, liefde en licht, ontkennen we de helft van het mens-zijn. En daarin ontkennen we onszelf. We ontkennen het kostbaar menselijk leven dat door de bron, God of het alwetend veld is geschapen.

De weg naar geluk loopt niet om het duister heen, maar erdoorheen. Door het lichaam, niet alleen via het denken. Door het verdriet, de schaamte, de woede, het verlangen. Daar, in het hart van wat je liever vermijdt, ligt de opening naar een lichter leven.

### Over Hans: East meets West!

Als coach en therapeut begeleidt Hans mensen bij het verwerken van trauma's, het vergroten van geluk en het bewust vormgeven van persoonlijke groei. Dit doet hij via een-op-een coaching en het organiseren van evenementen.

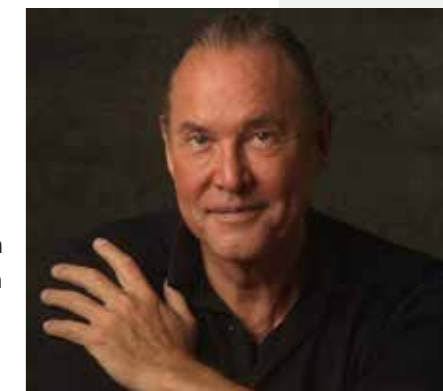


Foto: Govert de Roos

Hij maakt gebruik van diverse methoden, waaronder yoga, meditatie, mindfulness, ademhalingstechnieken, voeding, massage, systemisch werk, EFT, EMDR en TRE. *East meets West*: zijn aanpak combineert zachte en directe benaderingen om diepgewortelde blokkades en pijnplekken aan te pakken en te ontwortelen. Dit doet hij op vier niveaus: fysiek, emotioneel, mentaal en energetisch.

### Over het boek en de theatervoorstelling

Het boek *Wat is geluk voor jou?* is een uitnodiging tot zelfinzicht, gevoed door boeddhistische wijsheid en levenservaring, en verrijkt met praktische oefeningen. Bij het boek ontstond ook een interactieve theatershow. Met humor, zelfspot én verdieping neemt Hans je mee van onrust naar rust, van twijfel naar zelfvertrouwen, van verwarring naar helderheid en van angst naar geluk. Door korte meditatie's, contemplaties en oefeningen nodigt hij uit tot zelfreflectie en versterkt hij de verbinding met jezelf én met anderen. Zoals Hans zegt: 'Ons DNA schreeuwt om verbinding.' Je verlaat de avond verrijkt, met concrete handvatten om (meer) in geluk te leven.



Meer informatie & tickets: [hanskloosterman.com](http://hanskloosterman.com)

