

GELUK IS JE GEBOORTERECHT

HANS KLOOSTERMAN

De eerste liefdesrelatie die we hebben is die met onze ouders. Deze ervaring vormt later onze definitie van liefde en zullen we blijven herhalen, als je onwetend blijft. Op mijn tiende jaar voelde ik me als een gevangene. Mijn vader was een narcistische, aan alcohol verslaafde man en mishandelde mijn moeder en twee broers geestelijk en lichamelijk. Voor de buitenwereld was mijn vader een held, een charmante, flamboyante man. Voor ons was hij een monster.



Doordat mijn vader me afwees, ontwikkelde ik het gevoel dat ik geen bestaansrecht had. Later kwam ik erachter dat er een hechtingsproblematiek was ontstaan die zich uitte in please gedrag. Ik ging me sterk aanpassen aan mensen en in situaties, om maar gezien, gehoord en gevoeld te worden. Mijn ratio werd mijn grootste vriend, om maar niet te hoeven voelen. Maar ik kreeg op een dieper niveau last van de negatieve affirmatie: ik zal nooit goed genoeg zijn. Als afleiding richtte ik me op de buitenwereld, ik doorzag de pijn van anderen feilloos, en probeerde hen te helpen, in plaats van mezelf. Ik begon op 12-jarige leeftijd al met hard werken in een restaurant en ik studeerde me suf, als vlucht, en ook om maar goed genoeg te zijn.

Ik had ook positieve overlevingsstrategieën: ik ging schilderen om via mijn creativiteit onvrede kwijt te raken. Ik ging naar mijn grootmoeder die vlakbij woonde, daar was het wel veilig.

En eenmaal volwassen ging ik in de modewereld werken. Ik had voldoende antennes ontwikkeld door de omgang met mijn onvoorspelbare vader, om mij steeds aan te passen aan de dynamische modemarkt. Maar ik zat in een overlevingsstand van vechten, vluchten of verkrampen. En op mijn vijfendertigste liep ik vast met een burn-out.

Ik kon en wilde niet meer vluchten en de behoefte ontstond om mezelf via yoga en meditatie te ontwikkelen en te leren kennen. Ik volgde een hatha yoga en een meditatie opleiding. Ik leerde mijzelf te vertragen. De spanning in mijn lichaam en geest te verminderen.

Geluk is maakbaar

Een vriendin nam mij in 2006 mee naar de 14de Dalai Lama. Zijn aanname dat geluk methodisch getraind kan worden door de drie lessen van de Boeddha, raakte mij diep. In het Boeddhisme neem je zelf verantwoordelijkheid voor je lijden en je geluk. Je kunt je brein trainen als een spier. Door jezelf te bevragen middels meditatie ontdek je de bron van je lijden. Om vervolgens je ondeugden om te buigen naar deugden, en dus naar geluk. Door het trainen van focus en concentratie word je bewuster en leer je het lijden om te buigen.

Leven of dood

Drie weken na dit bezoek kreeg ik een ernstig auto-ongeluk. Ik steeg op in een vredig wit licht. Een zware stem zei: 'wil je hier blijven of vertrekken?' Ik antwoorde:

In het Boeddhisme neem je zelf de verantwoordelijkheid voor lijden en geluk.

'ik wil terug, om lijden te leren omzetten in geluk en daar anderen in trainen'. Dit was mijn wake-up call. Ik wilde leven en gelukkig zijn. Ik vertrok naar Nepal en Tibet om het boeddhisme te bestuderen en beoefenen. Een leraar vertelde mij dat zich een authentiek Tibetaans Klooster in België bevond. Hier ben ik sinds 2007 het boeddhisme gaan bestuderen, waarvan zes jaar als monnik in opleiding. Het boeddhisme behoort tot de positieve psychologie waarbij je op vier niveaus (fysiek, emotioneel, mentaal en energetisch) lijden kunt transformeren. Je leert formuleren en observeren wat je als prettig, onprettig of neutraal ervaart, je onwetendheid wordt minder.

Ervaringsdeskundige

Door het transformeren van mijn lijden ben ik een ervaringsdeskundige geworden. Ik leef nu mijn droom door mensen fysiek, emotioneel, mentaal en energetisch op het diepste niveau te helpen met het transformeren van lijden naar geluk. Want geluk is ons geboorterecht.

TIPS VAN HANS

1. We zijn maar 5% wetend. Keer naar binnen en leer je jezelf kennen door meditatie, dan begrijp je je omgeving ook beter. Onwetendheid kan werken als een vergif, als we er ons niet bewust van worden.
2. We leven maar 5% van de dag in het nu. Door aandachtstraining maak je weer verbinding met het hier en nu en stap je uit het verleden en de toekomst.
3. Geluk is trainbaar. Je hersenen kun je trainen als een spier. Lijden is eigenlijk: last hebben van verstoringen emoties. Meditatie leert ons emoties te reguleren.
4. Zie de toekomst als een wit filmdoek. Jij maakt je nieuwe film. Stap uit je slachtofferschap en zelsabotage op de weg naar geluk.
5. In onze op efficiëntie en effectiviteit gerichte samenleving leven we voornamelijk in ons hoofd en zijn we gericht op resultaat. We zijn als robotten geworden. Onze focus zou een derde aandacht in het hoofd, een derde in het hart en een derde in de buik moeten liggen. In ons hoofd vindt geen verbinding met anderen plaats, deze komt uit het hart. Verbinding is wat ons geluk geeft. Leer je aandacht op het hart te richten en van hieruit te gaan leven. In het hart wonen de transcendenten deugden als: liefde, vriendelijkheid, compassie, gelijkmoedigheid en vreugde. Via stilte en analytische meditatie leer je om hier vanuit te gaan leven.

www.hanskloosterman.com

Hans Kloosterman is Life & gelukcoach, yoga & meditatie & mindfulness leraar en Tibetaans Boeddhist.