



Geluksmomenten opzoeken in tijden van onrust (2024)

Samenvatting

Verdieping en praktische handreikingen (waaronder een meditatie) om geluksmomenten voor jezelf te kunnen definiëren, creëren, opzoeken en herbeleven. Persoonlijke zelfzorg is juist in deze tijden van onrust in de wereld van levensbelang. Hoe zorg je dat je niet afgeleid wordt door wat voor anderen nodig is, maar blijf je in contact met wat voor jou leidend is om vervuld en gevuld te blijven. Zodat je er vandaaruit ook voor anderen kunt zijn. Want uit een leeg vat kun je niet putten.

Inspiratie

In de stormachtige periode waarin wij nu leven, is het essentieel om momenten van rust en ontspanning in te bouwen. Sterker nog, om geluksmomenten te creëren, aangepast aan de persoonlijke behoeftesfeer.

Wie nalatig hierin is, bouwt te weinig reserve-energie op om ongedurigheid te verdragen. Hoe meer secuur geluksmomenten toegeëigend worden, hoe beter men langdurig bestand blijft tegen dat wat een wirwar van zaken doet uitdrukken.

Zo, stem af op wat een geluksmoment betekent voor uzelf alleen.

Én hoe u dit geluk vervolgens kunt delen met anderen die ook geluk-voorbestemd zaken in zichzelf wensen te ontmoeten.

Verdieping per zin en praktische handreikingen

In de stormachtige periode waarin wij nu leven, is het essentieel om momenten van rust en ontspanning in te bouwen.

In het begin van de zin wordt gesproken over de stormachtige periode waarin we nu leven, daarna over de tegenpool, rust en ontspanning. Die momenten zijn nodig om het stormachtige in ons leven toch te aanvaarden als momenten waarin we oefenen ons

ertoe te verhouden. In onszelf dient dan voldoende rust en ontspanning geactiveerd te worden om bijvoorbeeld de ongedurigheid van deze tijdsperiode, zowel in de wereld buiten ons in het grotere collectieve veld als vaak ook nabij, als het ware te verduren. De tijd die daarmee gemoeid is reikt verder uit dan dit moment alleen. De kunst is daarmee te zijn op een wijze dat je er zelf niet tureluurs van wordt.

Sterker nog, om geluksmomenten te creëren aangepast aan de persoonlijke behoeftesfeer

Hoe moet je dat dan doen?

Mensen zijn zich vaak niet bewust van opgedane ervaringen in hun leven rondom momenten waarin geluk toetrad. Hun herinneringen daaraan kunnen versmald zijn, niet goed bijgehouden en ver weggezakt. Wat vroeger geluksmomenten creëerde is niet meer actueel of wordt niet meer geactiveerd. Men is wellicht op andere onderwerpen van begeestering gericht. Velen brengen te weinig gerichte aandacht naar die persoonlijke behoeftesfeer voorbij het algemene, om van daaruit bewust herinneringen levend te houden.

Wie nalatig hierin is, bouwt te weinig reserve-energie op om ongedurigheid te verdragen.

Als je je herinneringen niet koestert aan momenten waarin geluk toetrad of waarin je zaken van geluk zelf hebt kunnen creëren, dan loop je een hoger risico om niet alleen minder reserve-energie op te bouwen voor zaken die langdurig je aandacht vragen (wat moeilijk is om die blijvend te geven), maar je wordt ook ongeduriger en geprikkelder in relatie tot dat wat nu actief is in jouw leven, zowel nabij als verder weg.

Hoe meer secuur geluksmomenten toegeëigend worden, hoe beter men langdurig bestand blijft tegen dat wat een wirwar van zaken doet uitdrukken.

Staan we er weleens heel bewust bij stil dat als we onszelf geen geluksmomenten gunnen, dat we dan steeds minder goed bestand zijn tegen oplopende stresssituaties in de nabije omgeving of verder weg. Geluksmomenten van rust, ontspanning, creativiteit, of bezigheden waaraan we opluchting ervaren. Zonder geluksmomenten bouwen we te weinig reserve-energie op in ons fysieke lichaam, en ontstaat er achterstallig onderhoud van wat we al meegemaakt hebben en wat ook psychisch doorleefd dient te worden voordat we het kunnen onthechten. En in contact met anderen worden we vaak sikkeneuriger, wispelturiger en onrustiger. Geduld is een schone zaak, maar dat kunnen we dan niet altijd meer opbrengen. Sterker nog, mensen worden ook minder vergevingsgezind als geluksmomenten ontbreken. En ook jaloersheid rijst op, wanneer

men afgunstig wordt op situaties van anderen wie het ogenschijnlijk eenvoudig vergaat; dus je wordt in je psyche ook letterlijk minder aantrekkelijk voor de ander.

Zo, stem af op wat een geluksmoment betekent voor uzelf alleen.

En hoe u dit geluk vervolgens kunt delen met anderen

Die ook geluk-voorstemd zaken in zichzelf wensen te ontmoeten.

In deze tijd vragen vele zaken die geschieden de aandacht van de mens, en is er in het algemeen te weinig aandacht van de mens naar zichzelf toe om te bekomen van de veelomvattendheid van deze tijdsperiode en wat dat met het persoonlijke leven doet. Ieder mens is anders, maar gemeenschappelijk staan we uit met ervaringen die in het grotere collectieve veld actief zijn, of we dat nu wel of niet bewust opzoeken.

Ook in het persoonlijk leven gebeurt veel en wanneer er een tekort aan verwerking plaatsvindt van grotere en kleinere thema's en er te weinig aandacht is voor rust en ontspanning en het opzoeken van persoonlijke geluksmomenten, dan zijn we minder goed bestand tegen het tijdsfragment waar we nu mee uitstaan.

Meditatie kan uiterst behulpzaam zijn ter afstemming op persoonlijke gelukservaringen, om deze door bewust oproepen en herbeleven opnieuw toe te eigenen. Dit kan een aanzet zijn om nieuwe zaken te activeren als een persoonlijk geluksmoment dat past bij jouw eigenheid. Als je hier bewuster mee omgaat en dat uitbeeldt, dan kan dit ook anderen stimuleren om daar evenzo ruimte voor te creëren. Daaruit kan zelfs een gemeenschappelijk veld ontstaan van belangstelling en samen genieten.

Meditatie

(afstemming om een persoonlijk geluksmomentervaring weer deelachtig te worden).

- Plaats, indien mogelijk, beide voeten zo op de ondergrond dat er een bewust contact ontstaat van de voetzolen met die ondergrond.
- Leg beide handpalmen op de knieën en visualiseer dat u verbonden bent met de aarde en daarop plaatsgenomen hebt. De aarde is een levend mechanisme en schenkt leven niet alleen aan mensen, dieren, insecten en de amfibieënwereld maar het creëert ook vegetatie. Het etherveld is vol met ljechtstromen en de aarde kent vele bewateringsvormen die al wat leeft mee ondersteunen.
- In de wisselwerking van seizoenen en getijden beweegt de mens zich binnen zijn eigen levensveld verbonden met dat waartoe hij zich verhoudt, maar sterker nog,

met dat wat al hem doet omringen. Veelal onbewust voelt de mens zich gestremd raken wanneer er veel gaande is in het veld van interactie tussen dat wat zich in leven doet uitbeelden op de aarde.

- Daar zaken vaak onnavolgbaar geschieden en de mens niet immer weet heeft van wát geschiedt, kan hij slechts alleen vertrouwend op zichzelf herbalancerend activeren nadat stremming is opgetreden.
- Eén van de vormen waardoor ontspanning weer kan toetreden is het opzoeken van herinneringsvelden waarin geluk actief was. Zo leg nu beide handpalmen kruislings op uw borstkas met de duimen ineengeslagen. En bevoel het volgende.
- Herinner u zich een moment waarop uw ogen straalden? Graaf in uw nabije of verre verleden en bevoel of u een moment als dit kan herinneren.
- Als u bij zo'n moment komt, bevoel dan tevens welke kwaliteiten in u geactiveerd werden die deze ogen van u deden stralen, was u bijvoorbeeld enthousiast, wellicht verliefd, wellicht ondernemend of wat dan ook, bevoel wat de ogen deed stralen.
- Had het te maken met schoonheidservaring, met creativiteit, met verbinding die waarachtig was, is het natuur-gerelateerd of gerelateerd aan mensen of dieren.
- Bevoel nu voorbij de ogen waar fysiek in uw lichaam gelukervaring beleefd wordt. Welke gevoelens komen daarbij kijken, is er tederheid, compassie, verwondering, gedragenheid, of wat dan ook, wat uitstaat met uw beleving van geluk en wellicht zelfs gelukzaligheidsbeleving.
- Is het fysiek, is het geestelijk, is het beide.
- Welke natuurherinneringen doen u goed.
- Voelt u zich verbonden met de kosmos en de oneindigheid als u naar de sterrenhemel u richt.
- Geschiedt het ook als u zich beziel verbonden weet met medemensen.
- Welke aspecten in uw doen, schenken u geluk.

- Geluk lijkt soms afgebakend maar soms ook grenzeloos in de ervaringswereld. Heeft u grenzeloze geluksmomenten in uzelf ontmoet, wellicht zelfs extatisch van aard.
- Verbind u nu in de komende stilte minutenlang met een ervaring die gelukkig makend was.
- Laat dan in uzelf toe dat uw geluk ook betekenisvol is voor de ander en voor het veld van gemeenschappelijkheid waartoe u behoort.
- Neem indien u dat wenst, uzelf voor geluksmomenten van weleer aaneen te rijgen in een symbolische ketting van geluk opdat de herinneringservaringen die u heeft mogen opdoen een leidraad mag vormen voor dat wat nog in het verschiet ligt.
- Hoe meer aandachtvolheid naar het moment van nú uitgaat, hoe diepgaander beleefd kan worden momenten van verbinding met dat wat is: de mensen om u heen, de natuur, dieren en mensen die met sociale goede intentie zaken trachten te creëren naar beste kunnen, soms zelfs tegen de stroom in.
- Richt u op het goede telkens weer opdat u opgemonterd blijft en ondanks de zaken die belastend en soms zeer belastend zijn, u toch opgewassen blijft naar dat wat het leven u nu vraagt hier op aarde.
- Voorkom naar beste kunnen dat uw gevoelswereld gestremd raakt en houd tijdig de pas in om rust en ontspanning op te zoeken en eigen geluksmomenten te creëren.
- Ga vanuit rust langzaam weer bewegen door bijvoorbeeld je vingers en je tenen in beweging te brengen, je schouders op te trekken, even uitgaper, zodat je weer helemaal in het hier en het nu aanwezig bent.

Persoonlijke zelfzorg

Voor de beleving van geluksmomenten dien je voor jezelf een klimaat te scheppen waarin dat kan ontstaan, waarin je ook verdiepende stilte in jezelf ontmoet. We menen vaak dat geluk van buitenaf dient te komen, dat een ander het dient te creëren voor ons, of dat we iets van buiten nodig hebben waardoor we ons gelukkig gaan voelen. En toch:

De sterkste beleving van geluk zul je nooit in buiten jezelf vinden maar alleen in jezelf.

Persoonlijke zelfzorg is daarvoor onmisbaar. Als dat je basis is waarop je kunt rekenen, dan kun je situaties volhouden die buitengewoon moeilijk zijn. Het creëert ook momenten van rust en ontspanning die grenzen aan zelfgeluk. Je raakt zó vertrouwd met jezelf dat je kunt zijn met jezelf in plaats van aan jezelf voorbij te lopen, of de zaken die verwerking behoeven maar blijft uitstellen. Je hebt een vorm van genegenheid voor jezelf nodig, waarmee je in je eigen armen mag vallen. Waarbij je zeker weet dat welke pijn je ook zal treffen, dat jij zelf degene bent die het sterkst bevoegd is jou daarin te troosten en te helpen om weer zelf-genezend op te staan, óók al ben je verwond. Daar moet je echter aan werken al vóóordat er iets ernstigs geschiedt. Als je dat huiswerk hebt laten liggen, dan blijft het belangrijk om het wel op te gaan tuigen, want hoe langer je dat uitstelt hoe minder reserve je hebt om op cruciale momenten jezelf op te vangen op de voor jou juiste manier. Dat is ook geluk, en ook terugkerend geluk en geluk wat je weer kunt hervinden als je je daarvan afgekeerd hebt.

Deze tijd kenmerkt zich

*Deze tijd kenmerkt zich door een bijzondere zorg
naar mijzelf toe.*

*Er is een zachte liefde in mij
die zelf-schenkend is.*

*Alle dagelijkse zaken zijn ontmanteld
gedragen door wezenlijke aandacht.*

*De manier waarop ik mijzelf toedek
voor het slapen gaan
mij begroet bij het wakker worden
maken de overgang tussen dag en nacht
tot een feest.*

*Teleurstellingen worden omkleed
met persoonlijke warmte
waardoor te verdragen valt*

*wat onaf zich toont.
Ik kleed mij aan met zorg.
Maak mij mooi voor mijzelf
en blijf voortdurend in contact
met mijn behoefte
van-zelf-sprekend
mijn Zelf waardig te zijn.*

Uit 'Eenzaamheid als loutering' nr. 105

Je vraagt je af waarom we niet actiever zijn in het opzoeken van geluksmomenten, want geluksmomenten zijn toch juist heerlijk !?!

In doorsnee zijn mensen eigengereid, zelfonderzoekend, zelfwillend, en vaak meer willend dan wat noodzakelijk is. En veel mensen vinden het heel moeilijk om geluk te ervaren in relatie tot dat wat is, wat zich al toont, wat in het moment wél aanwezig is. De mens is vaak zoekend naar een meerwaarde in plaats van blij te zijn in het moment zelf waarin hij leeft.

- In onze vooruitziende blik, in onze wenskracht tot meer, en in te weinig genoegen nemen met wat al gerealiseerd is en waar men geluk uit zou kunnen putten, raakt menigeen het spoor bijster en vergeet dat er momenten van rust nodig zijn om te inhaleren wat er in elk moment is. Dat je ook van dat moment kan genieten.
- Afgunst kan een ander obstakel zijn dat mensen in de weg zit om geluksmomenten in zichzelf te activeren. In afgunst ben je zo buitengewoon gefixeerd op anderen die meer lijken te kunnen of te hebben, of meer te tonen dan waar jij zelf toe in staat bent om welke reden dan ook, dat je voorbijziet aan het moment waarop jij nú bent om dat voor jezelf meer bijzonder te maken. Bijvoorbeeld, de alleenstaande kijkt naar hen die samen zijn, maar soms heeft die alleenstaande meer rust en mogelijkheid tot innerlijke overgave naar persoonlijk leven dan wat die ander heeft in het steeds weer gemeenschappelijk delen en overleggen en de verantwoordelijkheden die uitstaan met samenzijn. Ieder voordeel heeft zijn nadeel en ieder nadeel heeft zijn voordeel. Dus dat geldt ook andersom, als mensen soms hun huwelijksrelatie even helemaal zat zijn en/of de overbezetheid van een gezin, dan kunnen ze denken: óh, mijn vriendin die alleen is kan gewoon weinig boodschappen doen, heeft haar huishouden eerder aan kant en niet steeds weer een chaos binnen een paar uur. En dan hoef ik ook niet steeds weer te wachten met eten tot mijn partner thuis komt, want die komt nu weer te laat" en ga zo maar door. Wij zijn gefixeerd op het leven van een ander, dat geldt voor veel mensen,

waardoor er te weinig aanvaarding is van het eigen leven. Je vergeet als het ware om het leven dat jou toebehoort in het moment zelf zo creatief en bijzonder mogelijk te maken, zodat jij er zelf van gaat genieten.

- Ook een overmaat van zaken kan steeds weer onrust creëren, want wanneer het aanwezige niet genoeg is, laadt je altijd op met ervaringen die ook weer aandacht behoeven en afwerking en wellicht ook weer zaken activeren waar je helemaal niet op zat te wachten.

- Sommige mensen hebben echt moeite om zonder gêne gelukkig te zijn, zeker in omgevingen waar geluk ver afwezig lijkt te zijn. Maar vergeet niet, dat als je onvoldoende verzadiging oploopt in geluksmomenten, er ook sneller leegstand komt in zorgbereidheid naar derden die aandacht behoeven. Je kunt op een gegeven moment niet meer uit een leeg vat putten wanneer je iets wenst te schenken aan die ander, als je het zelf niet meer in huis hebt. Dus er zijn momenten nodig waarin je vervuld raakt met eigen gelukservaringen, die je dan ook zonder gêne jezelf mag leren toe eigenen.

Het leven is een leerschool

Vergeet dat het leven gelukzalig zou moeten zijn, dat het alleen maar leuk is of bedoeld is om leuk te zijn; het leven is een leerschool ter ontwikkeling van jou en van anderen. Evolutionair zijn we gebonden aan bewustzijnsontwikkeling en er zijn tijden waarin dat buitengewoon wezenlijk is ten bate van het geheel. We leven op dit moment in zo'n periode dat wanneer die bewustzijnsontwikkeling onvoldoende vlot, het te veel consequenties heeft voor al wat leeft inclusief de aarde.

Dat er veel gaande is, is in wezen ten positieve bedoeld ook al zullen we dat emotioneel niet zo ervaren. Belangrijk is dat als jij in balans blijft je ondersteunt dat de disbalans niet verder uitgroeit, sterker nog, dat je een ondersteunende factor kunt zijn om het te helpen her-balanceren. Doe dat in je persoonlijke omgeving en doe dat waar jij je toont maar doe het vooral innerlijk, blij-makend naar jezelf toe, waardoor er momenten zijn waar verbinding bijzonder mag zijn met anderen en dat je ook in het moment nú bewust bent van wat je daar zelf aan kan verbeteren.

Tot slot

Jouw geluksmoment is anders dan wat een ander als geluk ervaart. Het gaat écht om het ontdekken van het specifiek eigene waar jij gelukkig van wordt. Mensen kunnen helemaal gelukkig worden van een verzameling van iets waarvan jij denkt: "wat zién ze erin?". Het maakt niet uit wát, maar als iemand zich daar helemaal happy in voelt, dan is dát een gelukservaring. Ben je iemand die graag naar vogels kijkt en liefst de natuur in gaat, dan creëert dát jouw geluksmoment. Doe je graag dingen met je handen, omdat je geest daar helemaal stil van wordt en je dan gedachteloos creatief bezig bent, dan is dat jóuw

moment. Sommige mensen zijn intens gelukkig tijdens mediteren omdat ze dan in een heilige stilte geraken, een ander komt al wandelend in de natuur in stilte in zichzelf. Je kan het voor een ander niet invullen, dat heeft helemaal geen zin. Je kunt dus ook niet jaloers worden op een ander om wat bij die ander werkt; je dient alleen maar te onderzoeken wat bij jou geluk creëert.

Om dat ruimte te gunnen, is een inzet van jezelf tot jezelf.