

Koorddanser

Online platform voor bewustwording en spiritualiteit



De kunst van het geluk: opruimen, vloeibaar maken en oefenen

Door [Jan Den Boer](#)

op 4 januari 2022

De hele wereld zoekt geluk en soms, heel soms, wordt het gevonden. Maar is die golfbeweging te stoppen en de ervaring van geluk constant te maken? Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden geven hierin meer inzicht.

Veel mensen ervaren een eindeloze golfbeweging tussen gelukkig en ongelukkig zijn. Ze zoeken dikwijls het geluk in het vervullen van verlangens naar zaken buiten zichzelf. Is er een basis van geluk in onszelf, onafhankelijk van dit verlangen? Probeer eens het volgende experiment hierover.

Leg iets lekkers voor je, waar je heel veel zin in hebt, voel je verlangen, maak dan het verlangen los van het voorwerp en kijk of je het verlangen op zich kunt blijven voelen als een aangename ervaring van geluk in jezelf. Neem vervolgens een hapje of een slok, voel de

aangename ervaring van geluk en kijk of je dit gevoel van geluk zo diep en goed kunt leren kennen, dat je kunt ervaren dat je dit kunt blijven voelen onafhankelijk van het nuttigen van dit lekkers.

Opruimen

Je zult waarschijnlijk ontdekken dat dit nog niet zo makkelijk is. Er zijn vaak veel overtuigingen, emoties en fysieke blokkades die verhinderen dat je dit geluk voelt. Dus er is waarschijnlijk nog wel wat op te ruimen. De vele vormen die daarvoor beschikbaar zijn kunnen we samenvatten in twee richtingen: therapie en training.

Therapie kan behulpzaam zijn als je regelmatig overvallen wordt door heftige gevoelens van ongeluk, waar je weinig controle over hebt. Heftige gebeurtenissen uit het verleden hebben als het ware een eilandje van pijn in je bewustzijn gecreëerd, waar je ineens op terecht komt en waar je niet makkelijk vanaf komt. Therapieën zoals EMDR helpen je om weer een brug te slaan naar je dagelijks leven.

Jan: "Tijdens een EMDR sessie ervoer ik een totaal liefdevol zijn, die de slaapkamer in kwam waar Jan op zijn 18^e eenzaam in paniek in bed lag. Dit liefdevolle zijn omarmde Jan, smolt met hem samen, en een bevrijde man sloeg de dekens op en ging in balans de wereld in."

Vloeibaar maken

Als je de heftige dingen uit je verleden hebt opgeruimd is de volgende stap om verbinding met het heden te ontwikkelen. Ons brein is in de loop van de evolutie opgebouwd uit drie verschillende delen die slecht verbonden zijn. Recent neurowetenschappelijk onderzoek van onder meer Antonio Damasio laat zien dat er een conflictueuze relatie is tussen de drie hersensystemen die te maken hebben met emoties, gevoelens en denken.



Drie eilanden: Voelen, Denken en Emoties

Je kunt dit zelf onderzoeken. Maak met matrassen of doeken drie eilandjes. Eén voor de verstorende of negatieve emoties zoals woede en haat (onrust, de onderbuik), één voor de positieve gevoelens zoals liefde en verbinding (rust, het hart) en één voor het piekerende denken (onrust, het hoofd). Ga elke keer op het eilandje zitten vanuit wat je op dat moment het sterkste ervaart. En zodra het verandert, hop je naar het dan passende eiland. En als je het niet weet, beweeg je tussen de eilanden door. Je zult waarschijnlijk verrast zijn over wat hierin te ontdekken is en wat veel van je zoektocht naar geluk kan verklaren. Veel

ervaringen van ongelukkig zijn hebben te maken met de negatieve emoties die je verstoren of de eindeloos malende gedachtstroom.

Meditatie is een van de krachtigste technieken om deze drie delen van ons brein met elkaar te verbinden. Dat doen wij door een onderzoek te doen naar praktische conflicten: hoe we de betekenis kunnen ontdekken van waarin we soms vastzitten om die daarna vloeibaar te maken.

Vrijheid

Een voorbeeld. Een stel dat deelnam aan één van onze workshops over het geluk, zat in een conflict rond het thema vrijheid. De vrouw had behoefte aan seksuele feestjes, de man voelde zich meer comfortabel bij monogamie. Als de behoefte aan seksuele feestjes doorslaat, krijgt vrijheid de betekenis van vrijblijvendheid,. Dan worden de eigen primaire emoties en intuïties gevolgd en is er te weinig afstemming op de ander. Als de behoefte aan monogamie doorslaat, krijgt vrijheid de betekenis van controle, rationele regels. Door deze beide behoeftes op de verschillende eilandjes te onderzoeken, konden ze ontdekken dat er rust ontstaat op het gevoelseiland, waar vrijheid een verantwoordelijke keuze wordt die je samen maakt. Vervolgens deden beiden een individuele meditatie om een verbinding te maken tussen buik (emotie), hart (gevoel) en hoofd (denken). In deze meditatie kon het begrip vrijheid vloeibaar worden, zodat ze kon gaan stromen tussen vrijblijvendheid, verantwoordelijkheid en controle. Elke keer konden ze samen in vrijheid kiezen voor een positie die beiden paste.

De man beschreef zijn ervaring als volgt: “Ik voel dankbaarheid in deze synthese waarbij jullie ons zeer liefdevol meenamen in een avontuur waarin ook de hart-hoofd-emotie-verbinding geïmplementeerd werd. Het heeft onze relatie herinnerd aan hoe mooi ze is, met handvatten die helend zijn en blijven.” En de vrouw schreef dat ze na de workshop veel rust, ontspanning en dankbaarheid voelde en ze de hele avond fijne gesprekken gehad hebben. “Dit was het eerste gesprek in vier weken tijd over dit onderwerp waarin we vanuit ons hart konden blijven communiceren.”

Oefenen

Dit meditatieve onderzoek kan iedereen zelf of met een partner gaan doen voor interessante ‘geluks-onderwerpen’ zoals over de waarheid en seks. Creëer steeds eerst de drie eilandjes emoties, denken en voelen met matrassen of doeken.

Onderzoek samen de verbinding geluk & waarheid:

Kies een onderwerp waar je een conflict over hebt. Onderzoek wat je ervaart op de drie eilandjes. Als je onrust voelt, onderzoek hoe je in het denken en de emoties al snel opgesloten zit in je eigen waarheid, je eigen gelijk. En dat botst met de waarheid van een eventuele partner. Als je meer rust voelt, onderzoek dan op het gevoels-eiland hoe je nieuwsgierig en open in gesprek kunt zijn en zo een gezamenlijke weg ontdekken waar je van mening mag verschillen en toch in verbinding kunt zijn. Daarin ontstaat dan meer een ervaring van geluk.

Onderzoek samen de verbinding geluk & seks:

Als je onrust ervaart, onderzoek op het denk-eiland al je overtuigingen hierover, spreek ze uit of breng ze in gesprek. Of onderzoek je op het emoties-eiland wat er beweegt in je lijf, in je onderbuik, alle lustgevoelens en emoties die daarbij horen. Breng het in beweging, geef het geluid. Op het moment dat je meer rust ervaart, ga je naar het gevoels-eiland.

Caroline: “In dit gevoel ontdekte ik een andere betekenis van seksualiteit. Levensenergie en helderheid, waarin alle argumenten en emoties welkom zijn, mogen smelten en in verbinding komen. Het verlangen kan vrij in mij bewegen. Daar ontstaat voor mij geluk.”

Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden

Jan en Caroline geven ruim 25 jaar tantra workshops en workshops over de kunst van het geluk. Ze geven individuele (EMDR) therapie en relatie sessies. Meer informatie: www.tantratraining.nl

Een krachtige meditatie van Jan en Caroline om denken, voelen en emoties te verbinden kun je dan doen via [deze link](#).