

GELUK IS JE WARE AARD

DORIEN VAN NIEUKERKEN

Mensen hebben wensen, maar uiteindelijk overheerst de universele wens gelukkig te zijn. Geluk is de drijfveer in ons leven. Onbewust en bewust zijn bijna al onze keuzes gebaseerd op een diep verlangen geluk te vinden. Of we nu een bepaalde relatie aangaan, naar een film gaan, yoga beoefenen, een boek lezen, een hobby uitvoeren of keuzes maken in de supermarkt.



I am changeless, devoid of desire or anger, I am detached

I am One Essence, unlimitedness, utter consciousness

I am boundless Bliss, existence and transcendent Bliss

I am the Atman, that revels in itself

I am the Sacchidananda that is eternal, enlightened and pure

Tejobindu Upanishad, 3.1-3.12 (Abridge)

Deze oude wijsheden ondersteunen mij tijdens ups-and-downs. Ik kan altijd terugkeren naar het gegeven dat ik geboren ben voor geluk. Dat ik gelukkig mag zijn, geluk mag delen, dat ik mag genieten en dat dit mijn essentie is. Maar hoe dan ook ben ik niet altijd gelukkig. Geluk is een golf op de eindeloze oceaan van het leven, waarop we soms worden meegenomen tot hoge hoogtes en dan weer naar donkere dieptes. Het is een bron die kan opwellen als ultiem geschenk van het bestaan. Een moment in overgave, delen, schoonheid, een pure beleving. Waarom zijn we niet allemaal voortdurend in een *bliss state* terwijl we de vonk van het geluks-vuur in ons dragen? Wat houdt ons tegen en hoe kunnen we geluk vergroten?

De Boeddhistische filosofie gaat ervan uit dat het leven onvermijdelijk lijden bevat dat zich in talrijke gedaanten manifesteert. We lijden door de wonden van het verleden en de angsten voor de toekomst. Onze geest is vol met interpretatie, oordelen en misvattingen welke leiden tot onzuiverheid en verwarring in ons zijn. We identificeren ons met de rollen die we spelen, de

Volgens de eeuwenoude wijsheden van de Vedanta filosofie hebben wij als mens de vonk van duurzaam geluk meegekregen in ons hart. Deze vonk wordt beschreven als 'Sat Cid Ananda', 'Waarheid, Bewustzijn, Bliss'. Het zijn de drie belangrijkste aspecten van Atman (ziel) en Brahman (universele ziel, de onveranderlijke essentie van de realiteit). Waarbij Ananda de ruime betekenis draagt van geluk: 'Bliss, geluk, vreugde, sensueel genot'. Onze weg als mens is om onze ware Zelf, Atman, te realiseren.

Zo staat er in de Upanishads beschreven: **The realization of Atman.**

*I am of the nature of consciousness
I am made of consciousness and bliss
I am nondual, pure in form, absolute knowledge, absolute love*

INNERLIJKE STILTE IS DE GEBORTEPLAATS VAN VREDE

vergankelijke dingen die we bezitten, de emoties die we ervaren. We zijn gewend geraakt om ons ego te volgen welke voortdurend de behoefte heeft aan aandacht, controle en macht. We zijn afhankelijk van een reactie van buitenaf om ons goed te voelen. De enige oplossing om uit dit menselijk

lijden te stappen is om onze ware aard te leren kennen, ons Atman bewustzijn te ontwaken in alle delen van ons bestaan, te leren leven vanuit onze innerlijke bron van kracht en liefde, beginnend met zelf liefde. Zodat we een waarheidsgetrouw leven leiden wat zorgt voor een zuiverder, ge-aarder en gelukkig bestaan.

★ TIPS GELUK ★

Ik oefen dit door de volgende richtlijnen:

- 1) Creëer meer stilte in lichaam en geest. Neem regelmatig de tijd om in de natuur te zijn en met je eigen innerlijke natuur. Creëer een dagelijks ritueel om vanuit stilte de dag te beginnen. Laat meer stiltes vallen gedurende de dag. De innerlijke stilte is de geboorteplaats van vrede, van alle manifestaties in het leven. Laat zo de mind tot rust komen. De Tibetanen zeggen: 'De ware aarde van de geest is oneindig als de ruimte'. Laat alle gedachten en emoties los en ga voorbij aan de relatieve aspecten van het leven.
- 2) Wanneer er meer stilte komt van binnen, kan je beter luisteren naar de wijsheid van je lichaam die tot uitdrukking komt door prettige en minder prettige signalen. Kies om deze te volgen. Het lichaam liegt nooit. Voed het lichaam met gezonde voeding,

bederf het lichaam niet met afvalstoffen of toxische emoties.

- 3) Merk op waar je drijfveer vandaan komt. Wanneer het ego opspeelt, probeer je behoefte aan erkenning, controle en macht te laten varen. Vertrouw op de wijsheid van de natuur. Je zult een grote vrijheid gaan ervaren. Wanneer je merkt dat je je irritatie of boosheid op een ander projecteert, herken dan dat je met jezelf aan het vechten bent. Wees milder naar jezelf.
- 4) Houd je aandacht bij de realiteit van het moment. Dit moment is het wonder van het bestaan. Wanneer je volledig dit moment omarmt, wordt er voor je toekomst gezorgd, en wordt het verleden geheeld. Dit moment is zoals het is. En zo is het. Omarm je leven en omarm jezelf.
- 5) Leef de liefde. Vervang angst door liefde. Vervang ego gedreven motivaties door liefde. Deel je liefde.

Be Happening! Graag nodig ik je uit om in mijn Heart to Heart yogacentrum te komen waar ik met mijn team van docenten en therapeuten vele yoga-meditatie-mindful-lessen geef en waar we diverse inspirerende workshops en lezingen organiseren op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Je kunt ook de meest heerlijke massages ondergaan. Allemaal gericht op de groei van geluk in ons zelf.

'Sleutels tot geluk' is een yoga-meditatie serie met Dorien op 7 maandagavonden vanaf 29 oktober 2018 in Bussum.

Meer informatie: Heart to Heart centrum voor welzijn en inspiratie. In: Heart House Bussum

www.hearttoheart.nl / info@hearttoheart.nl / www.dorienvannieukerken.nl