



Happytivismme, geluk is een keuze én een werkwoord



In mijn praktijk ontmoet ik mensen die worstelen met het leven. Zij ervaren tegenspoed, ongeluk, pech. Wanneer het leven mij tegen zit, wanneer het leven als ‘stroperig’ wordt ervaren, is dat dan gewoon domme pech? Of zit er misschien toch meer achter? In deze column schijn ik er graag mijn licht op.

Deze column is gebaseerd op mijn eigen persoonlijke ervaring met het leven, op het werken met kinderen, jongeren en volwassenen in de praktijk. Maar óók op oude kennis, die verborgen ligt in religieuze- en oude wijsheid-geschriften.

Zicht op het grotere geheel

Het menselijk lichaam is een wonderbaarlijk, mega-complex, super hightech, zichzelf herstellend organisme dat bestaat uit ~50 *triljoen* perfect samenwerkende cellen. Al deze cellen voeren ieder hun specifieke taak uit en maken zich daarbij ondergeschikt aan een hoger doel: de instandhouding van het organisme ‘mens’. Iedere cel voert zijn taak dus uit *in dienst van* een groter geheel: het organisme ‘mens’. Wanneer cellen zich niet meer houden aan hun

taak en zouden besluiten om iets anders te gaan doen, heeft het organisme ‘mens’ een groot probleem. Zo is bijvoorbeeld een ziekte als kanker het resultaat van cellen die besluiten een andere- of helemaal geen taak meer uit te voeren dan waar ze in de kern voor geprogrammeerd zijn. Dergelijke cellen zitten in de weg. Ze vormen in het lichaam een belasting voor de instandhouding van het organisme ‘mens’. Het lichaam is deze cellen dan ook liever kwijt dan rijk en zal de aanval inzetten. Hun afwijkend gedrag is dan de oorzaak van hun vernietiging.

Bestemming

Net zoals iedere lichaamscel een bestemming heeft, ga ik er óók vanuit dat ieder mens met een bestemming wordt geboren. Deze bestemming, deze voorbestemde taak, is de praktische uitvoering van een persoonlijk talent dat deze mens inspireert. De blauwdruk van dit talent ligt in de vorm van DNA opgeslagen in de kern van elk van de ruim 50 triljoen cellen waar ik als mens weer uit ben opgebouwd. Wanneer ik uitdrukking kan geven aan mijn talent, wanneer ik bezig kan zijn met mijn bestemming, doe ik precies waar ik in de kern voor op de wereld bent gezet. Ik dien daarmee mijn omgeving, het geheel waar ik deel van uitmaak: de maatschappij, de samenleving, de wereld, de kosmos waarmee ik verbonden ben. Mijn bestaan wordt zo zinvol.

Wanneer het leven tegen zit

Wanneer het leven tegen zit, hebben we de logische neiging om met onze vinger naar de buitenwereld te wijzen. Maar wanneer ik me realiseer dat ik als individueel mens, net als de individuele lichaamscellen in mijn lijf, een onderdeel ben van een grotere ‘machine’, van een groter geheel, dan begrijp ik ook dat ik tegenspoed zal gaan ervaren op het moment dat ik het grotere geheel niet (meer) dien. Wanneer ik daarentegen uitdrukking kan gaan geven aan mijn voorgeprogrammeerd talent, dien ik het groter geheel en zal het leven weer mee gaan zitten. Ik ervaar weer voorspoed en gelukzaligheid.

Het is net als bij een klok: zolang ieder radertje zich houdt aan de voorbestemde draairichting, loopt de klok soepel. Besluit een radertje om niet meer mee te draaien, of om de andere kant op te draaien, dan krijgt dit radertje het zwaar want het ervaart tegenwerking vanuit zijn directe omgeving. Andere radertjes krijgen het lastig door dit ‘eigenwijze’ gedrag van het radertje en dat niet alleen: het radertje vormt uiteindelijk een belasting voor de werking van de gehele klok! Het radertje moet er dan ook niet van staan te kijken wanneer de klokkenmaker zal ingrijpen en het radertje zal vervangen.

Van het padje af

Volgens mij bestaat er voor ieder mens een geplaveid pad. Dit geplaveide pad wordt aan beide zijden ingesloten door een obstakels, in de vorm van struikgewas, doornstruiken, gaten, rotsblokken, draken, monsters, heksen, trollen, roofdieren en ravijnen. Hoe verder we van het pad afraken, hoe zwaarder de weg, hoe meer het terrein onbegaanbaar wordt en hoe heftiger de confrontaties worden. Je zou kunnen zeggen dat de afstand tot het geplaveide pad een maat is voor de ervaren levensbelasting. Hoe dichter in de buurt van het pad, hoe verlichter de ervaring van het leven.

Niet iedereen kent of is bekend met dit geplaveide pad. Er loeren overal valse belangen die ons ego dagelijks verleiden om het geplaveide pad te verlaten. Sommigen zijn daardoor volkomen de weg kwijtgeraakt. Dat heeft dus niet alleen te maken met onwetendheid, maar heeft ook te maken met zijn geschiedenis, zijn keuzes tot nu toe, de weg en ervaringen van zijn (voor)ouders, zijn ‘wortels’.

De weg naar zelfkennis

Vanuit dit perspectief is het voor de ervaring van geluk en voorspoed van groot belang om te

weten wie je in de kern bent, wat je talent is, wat je inspireert en om daar vervolgens uitdrukking aan te geven. De grote vraag is echter: wie ben je nu eigenlijk in de kern? Hier komt de weg naar zelfkennis om de hoek kijken. En het komen tot zelfkennis, dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Daar is héél veel moed voor nodig. Het betekent dat je de volledige verantwoordelijkheid dient te nemen voor de ervaring van je werkelijkheid. Dat is nogal wat! Het is dan ook een pittig bewustwordingsproces. Het is net als **de weg van de held** zoals hoogleraar, cultuurfilosoof en auteur Joseph Campbell dit heeft benoemd. Want zelfkennis, hoe doe je dat? In mijn boek *[De droom van Ha'Adam](#)*, over het mechanisme van het leven heb ik gepoogd daarop een antwoord te vinden. [Hier](#) vind je een uitgebreide boekbespreking door Paul Delfgaauw, freelance schrijver bij de Academie voor Geesteswetenschappen.

Een uitzondering wil ik hier graag nog maken: het betreft de levensbelasting van kinderen. Het gaat te ver om daar in deze column over uit te weiden. Ik verwijs dan graag naar het hoofdstuk *Onschuldig lijden: oorzaak en zin van het lijden van kinderen* in mijn boek de Droom van Ha'Adam.



[AUTEUR HAROLD STEVENS](#) | [@EVOLUTIEGIDS](#) | 201122

*Preventiegids Harold Stevens is psychosociaal therapeut, trainer en coach
voor de vitaliteit en het welzijn van de mens.*