‘Hoe zen is Zuid?’ is jouw gids voor een gelukkiger leven,
- ook als je niet op Rotterdam-Zuid woont -

Minder stress, meer zen, dat is waar ‘Hoe zen is Zuid?’ om draait. Zenboeddhist Hanneke Dijkman, ontwikkelde deze aanpak samen met haar cursisten zenmeditatie op Rotterdam-Zuid. Laat je verrassen en ontroeren door hun verhalen en lees hoe zij in werk en privé meer inzicht ontwikkelen, meer rust ervaren en hun relaties verbeteren.

De oude zenboeddhistische geloften en verhalen in dit boek bieden wijsheid. De praktische speelse 5-minuten oefeningen daarna zetten je vanzelf in beweging. Je ontmoet je *onderzoekende-ik*, je *onzekere-ik*, je *loslaat-ik* en vele andere *ikken*. Je ontdekt hoe je de juiste *ik* op het juiste moment aan het stuur van je bus, jouw leven, zet.

Peter van Beukelen, zenmeester: Dit boek is het eerste Nederlandse boek dat de vier boeddhistische geloften als leidraad neemt. Hanneke vertaalt ze naar alledaagse praktische vragen en oefeningen om onszelf en de ander gelukkig(er) te maken.

Marco Pastors, Nationaal Programma Rotterdam Zuid (NPRZ):
Ik ben er trots op, dat Zuid dit boek heeft voortgebracht. Net zoals we met het Nationaal Programma Rotterdam Zuid andere gebieden in Nederland inspireren, verwacht ik dat dit boek ‘Hoe zen is Zuid?’ ook mensen elders zal inspireren.

Marijke Leijs, Voice Dialogue Instituut België: Hanneke’s eigen innerlijke *ikken* passeren de revue. Dat vind ik heel bewonderenswaardig. Walk your talk. Met mildheid en respect krijg je hier oefeningen aangereikt om jezelf te onderzoeken, het aan te gaan.

Hoe zen is Zuid?
De weg van vier geloften met een bus vol *ikken*

Hanneke Dijkman

Hoe Zen is Zuid? De weg van vier geloften met een bus vol ikken

hannekedijkman@newoptions.nl

© Hanneke Dijkman, New Options

ISBN: 9789082544411

Kaft: Janna Kool, jannakool.nl

2022, Uitgeverij New Options, Rotterdam

Eerder verschenen: Een 10 voor werkgeluk in vier stappen, voor meer zin en rust in je werk

FSC-papier

De auteur heeft alles ondernomen om de rechthebbende van de gebruikte teksten en beelden te achterhalen. Zij die desondanks toch menen recht te kunnen laten gelden op een tekst of beeld kunnen contact opnemen met de auteur.

Inhoudsopgave

Drie voorwoorden 5
Peter van Beukelen, Zenmeester 5
Marco Pastors, Nationaal Programma Rotterdam Zuid 7
Marijke Leijs, Voice Dialogue Instituut 9

Inleiding 11
5-minuten-oefening: Het begint met een vraag 14
Het verhaal van Ellen 20
Hanneke's weg: import op Zuid 21

1. Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te redden. Of: hoe maak ik anderen en mezelf gelukkig? 25
Mezelf gelukkig maken, wie is die zelf? 25
5-minuten-oefening: Welke ikken zitten in je bus? 28
Het verhaal van Geertje 31
Hanneke's weg: Rotterdamse of Japanse zendo? 33
Wie maak je gelukkig waarmee? 35
5-minuten-oefening: 360° geluksscan 36
Het verhaal van Ellen (deel 2) 39
Hanneke's weg: gratis is te goedkoop 41

2. Hoe misleidend de hartstochten en ijdele gedachten ook zijn, ik beloof ze alle te doorzien. Of: hoe ontdek ik kracht en kwetsbaarheid? 44
Nog meer ikken ontdekken 44
5-minuten-oefening: Meer ikken opsporen 46
Het verhaal van Marco 49
De dramadriehoek 54
5-minuten-oefening: jouw dramadriehoek 55
Het verhaal van Nico 59
In gesprek met ikken 61

5-minuten-oefening: in gesprek met een ik 61
Het verhaal van Lisette 65
Hanneke's weg: Boeddhabeeld als brandhout 68

3. *Hoe talloos de dharma's ook zijn, ik beloof ze alle te verstaan*. Of: ik wil bewust en speels leren 71
Leren: angst, spel en cellen 71
5-minuten-oefening: spelen met al je cellen 77
Hanneke's weg: econoom aan het flyeren 79
De leercyclus 81
5-minuten-oefening: Leerplan 86
Het verhaal van Nicole 88
Hanneke's weg: leer zeggen wat je wilt zeggen 91

4. *Hoe eindeloos de Boeddhaweg ook is, ik beloof hem tot het einde te gaan*. Of: Kies een doel en geniet je hier en nu? 94
De Boeddhaweg naar een doel 94
5-minuten-oefening: brainstormen rond je doel 98
Het verhaal van Hakima 101
Hanneke's weg: we worden oud 103
Genieten: acht misverstanden 105
5-minuten-oefening: genieten 107
Vastberaden 111
5-minuten-oefening: jouw weg 111
Het verhaal van Jeannette 114
Hanneke's weg: de nachtmarathons 115

Pauze 119

5. Eerste gelofte tweede ronde 120
Verbetering van één relatie 120
5-minuten-oefening: het begint met één relatie 124
Hanneke's weg: boek ontmoet lezers 127
Bij de ander aanwezig zijn met al je cellen 130

5-minuten-oefening: zijn met al je cellen bij de ander..131
Het verhaal van Joyce....134
Hanneke's weg: afscheid van de stoere ik....136
Bonus-5-minuten-reflectie-oefening....138

6. Tweede gelofte tweede ronde....140
In successen meer ikken ontdekken....140
5-minuten-oefening: START rond één ik....140
Hanneke's weg: leraar en groep, vrijheid en verbondenheid....145
Ikken van anderen....147
5-minuten-oefening: ikken van anderen....150
Het verhaal van Geertje....152
Hanneke's weg: Exposities en fotowedstrijd....154
Bonus-5-minuten-reflectie-oefening....156

7. Derde gelofte tweede ronde....158
Blokkades en fouten....158
5-minuten-oefening: leren van blokkades....163
Hanneke's weg: Corona en angst....167
Het verhaal van Annie....169
Het verhaal van Saima....173
Experimenteren met een koan....175
5-minuten-oefening: schrijfmeditatie met een koan....177
Het verhaal van Leon....180
Hanneke's weg: leraar zoekt cursist....183
Bonus-5-minuten-reflectie-oefening....185

8. Vierde gelofte tweede ronde....187
Eenheid ervaren....187
5-minuten-oefening: kwetsbaarheid en doelen....189
Hanneke's weg: maximaal 40 uur....191
Verhaal van Rense....194
5-minuten-oefening: samen genieten....198
Bonus-5-minuten-reflectie-oefening....201

Het verhaal van Patrick.....204
Hanneke's weg: wat is nu de laatste of eerste stap?.....207

Tot slot: Hoe zen is Zuid?.....209

Dankwoord.....211

Index van ikken.....212

Overzicht van afbeeldingen.....215

Noten.....217

Drie voorwoorden

Peter van Beukelen, Zenmeester

Hanneke is een ervaren zenleraar en haar ervaring met zen meditatie heeft haar de inspiratie en creativiteit gebracht om dit boek te schrijven. Als zenmeester bij zen.nl en als Hanneke's zencoach schrijf ik met veel plezier dit voorwoord.

Zen beoefening is vooral bekend van zen meditatie, een oefening in 'aandacht', in meer in het 'hier en nu' zijn. Door zaken, alledaagse en ingewikkelde, met aandacht te doen, ontstaat er meer kwaliteit en zeker ook meer verbinding binnen onszelf en met de mensen en dingen om ons heen waar we onze aandacht aan geven. Voor het oefenen van onze aandacht is de ademhaling een prachtig hulpmiddel. Onze ademhaling is altijd 'in dit moment' en door onze ademhaling gewaar te zijn, oefenen we die aandacht. In dit boek tref je dan ook diverse ademhalingsoefeningen.

De vier geloften zijn, naast meditatie, een ander kernelement uit het (zen)boeddhisme. Dat zijn zeer uitdagende geloften, zoals 'Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te redden'. Dit boek is het eerste Nederlandse boek dat deze vier boeddhistische geloften als leidraad neemt. Hanneke beschrijft de op het eerste gezicht onhaalbare geloften op zo'n manier dat we er niet terug van hoeven schrikken. Ze vertaalt ze naar alledaagse praktische vragen en oefeningen om onszelf en de ander gelukkig(er) te maken.

Zen, de vier geloften en dus ook dit boek bieden een methode om onszelf beter te **leren** kennen. Leren, levenslang blijven leren, draagt bij aan ieders groei en

ontwikkeling en daarmee aan de mogelijkheid om gelukkiger te worden. En 'geluk' dan niet in de zin van genot en of materieel bezit, maar in het vermogen om geluk te kunnen ervaren onder zoveel mogelijk situaties in het leven, dus ook onder lastige omstandigheden en moeilijkheden. En die zijn er op Rotterdam-Zuid natuurlijk genoeg te vinden.

Door ons te oefenen om met aandacht in het leven te staan, krijgen we ruimte om onszelf beter te leren kennen, alle aspecten van onszelf, die ons kunnen helpen of juist dwarszitten in ons dagelijks leven, kortom we kunnen leren te reflecteren. Hanneke helpt ons in deze zoektocht door onze veelheid aan 'ikken' ten tonele te voeren, en aan de hand van veel oefeningen te ontdekken wie we zijn en hoe we invloed hebben op welke 'ik' er aan het stuur zit in ons leven. De 'ikken', komende uit Voice Dialogue, als de grote diversiteit aan aspecten van onze eigen persoonlijkheid. Door de inzichten uit zen te combineren met de uitgangspunten van Voice Dialogue ontstaat een verrassende en krachtige mix.

Hanneke ken ik al vele jaren als een inspirerende zenleraar en zen-beoefenaar. Zij heeft op Rotterdam-Zuid de zaadjes gezaaid om talloze mensen de effecten van meditatie te laten ervaren, en daardoor te groeien en gelukkiger te worden. Dit boek kan mensen op Zuid en zeker ook in de rest van Nederland inspireren. Ik wens de lezer dan ook veel plezier met dit mooie boek en vooral ook veel leer-plezier door het doen van de vele oefeningen.

Peter van Beukelen
Zenmeester, Zen.nl Utrecht

Marco Pastors, Nationaal Programma Rotterdam Zuid

In 2011 startte het Nationaal Programma Rotterdam Zuid. Een programma ingezet door Rijk, Gemeente, schoolbesturen, zorginstellingen, woningcorporaties, veiligheidspartners en werkgevers, waarin we samen werken om de ruim 200.000 bewoners op Zuid een betere toekomst te bezorgen. We richten ons op school, werk, wonen, thuisbasis op orde en veiligheid. Maar wanneer iets wel of niet goed is, wordt daar niet mee beantwoord. Dat wordt bepaald door hoofd, hart en buikgevoel.

Dat gevoel wordt vaak vergeten. Veel mensen, ook professionals, doen wat verstandig wordt gevonden, en waar hun hart goed voor is, maar doen te weinig aan voelen of het echt klopt wat ze doen. Is het echt de beste oplossing, ben ik niet te aardig omdat de waarheid soms pijnlijk is: de echte antwoorden op deze vragen worden niet door hoofd en hart bepaald, maar door het echte gevoel, het buikgevoel. Daarnaar luisteren zorgt dat je de goede keuze maakt, in plaats van de makkelijke. Veel mensen werken met hun verstand en ook nog wel hun hart, maar drukken hun gevoel weg. Helpt het wel echt, is dit wel echt het beste advies of ben ik bang dat anderen boos worden als ik vanuit mijn gevoel vertel hoe ik erover denk. Als je je als mens wil ontwikkelen, moet je ook je gevoel mee laten beslissen.

Als directeur van het Nationaal Programma en als bewoner van Zuid gun ik dat heel veel mensen hier, en daarom ben ik heel blij met Hanneke Dijkman.

Hanneke weet met haar Zen meditatieschool de verschillende bewoners en professionals van Zuid te bereiken. Havenarbeiders en hulpverleners, studenten en

gepensioneerden, minima en ondernemers zitten bij haar op de meditatiekussens. Met haar lessen zorgt ze er in mijn ogen voor dat mensen hun hoofd, hart en buikgevoel en elkaar ontmoeten.

In dit boek is te lezen hoe Zuiderlingen leren omgaan met stress en tegenslagen, hoe ze hun zelfvertrouwen trainen en hoe ze bouwen aan een betere geestelijke en lichamelijke gezondheid. Voor een betere toekomst voor zichzelf en voor de mensen om hen heen.

Ik ben er trots op, dat Zuid dit boek heeft voortgebracht. Net zoals we met het Nationaal Programma Rotterdam Zuid andere gebieden in Nederland inspireren, verwacht ik dat dit boek 'Hoe zen is Zuid?' ook mensen elders zal inspireren.

Met veel plezier schrijf ik dan ook dit voorwoord in dit bijzondere boek.

De pragmatische manier waarop Hanneke Dijkman de lezer weet mee te nemen in zen en zelfinzicht, past helemaal bij de insteek van het Nationaal Programma Rotterdam Zuid: met feiten vaststellen, met overgave aan de opgave, en benoemen van wat goed voelt en wat niet, zorgen dat het elke dag een beetje beter gaat.

Marco Pastors,
Directeur Nationaal Programma Rotterdam Zuid

Marijke Leijs, Voice Dialogue Instituut

De innerlijke bus. Het blijft bij uitstek dé metafoor om Voice Dialogue uit te leggen. Wij die als mens in onze persoonlijkheid bestaan uit verschillende stukken. Delen die we goed kennen en vaak het stuur van de bus in handen hebben. Delen die we minder goed kennen of zelfs veroordelen in onszelf. De bedoeling van Voice Dialogue is dat we die delen leren zien, ontdekken en met nieuwsgierigheid tegemoet treden. Zodat we toegang hebben tot meer mogelijkheden, we meer in balans kunnen raken en ook op een andere manier kunnen kijken naar de ander zodat we ons minder ergeren en zelfs kunnen leren van wat die ander ons komt bieden.

Ik leerde Hanneke kennen toen ze in het Voice Dialogue Instituut in België de opleiding voor professionals kwam volgen. Dat was in 2009. Af en toe kwam ze terug voor vervolgopleidingen. Doorheen de jaren zag ik haar aan de slag gaan met de combinatie van Zen meditatie en innerlijk psychologisch werk. Het boek dat je nu in handen hebt is daar een prachtig resultaat van. Het is een doe- en voelboek geworden. Met mildheid en respect krijg je oefeningen aangereikt om jezelf te onderzoeken, jezelf niet te verstoppen. Het aan te gaan. In stilte en via woorden. Hanneke doorspekt dit boek met haar eigen proces. Haar eigen innerlijke ikken passeren de revue. Dat vind ik heel bewonderenswaardig en ook noodzakelijk. Walk your talk. Toon je kwetsbaarheid en verbind je met jezelf en de ander, in dit geval de lezer van het boek. Ik heb alleszins heel veel geleerd over Hanneke, doordat ze zoveel deelde. De verhalen van de mensen die op haar weg komen zijn ook allemaal herkenbaar. Dat maakt dit boek tot een laagdrempelig maar toch uitdagend werk. Je eigen ikken

onder ogen zien, voelen waar ze vandaan komen, hoe ze je beschermen en wat de onderliggende kwetsbaarheid is, daarvoor dien je als het ware je eigen Sherlock Holmes te ontwikkelen. Gelukkig reikt Hanneke veel vragen en oefeningen aan zodat je die weg kan bewandelen om zo stilaan te komen tot bewustere en gezondere keuzes voor jezelf en je relaties.

De bewuste keuzes ontstaan vanuit een plek die we in Voice Dialogue 'het bewuste ik' noemen, 'de innerlijke manager' of kortweg 'de middenpositie'. Het is een ruimte die ontstaat als je je ikken kunt zien als slechts een deel van je zelf. Door ze te honoreren komt er ruimte vrij om ook andere delen te ontdekken, maar vooral om je bewust te zijn dat je meer bent dan al deze ikken, dat je een centrum van bewustzijn bent (zoals Assagioli het beschreef in de psychosynthese) van waaruit je in relatie kan zijn met alles wat is in jou. Daarbij zijn alle aandachtsoefeningen vanuit de zen meditatie dan weer heel helpend.

Hanneke heeft met dit boek een mooi huwelijk tot stand gebracht tussen meditatie en zelfkennis. Je kan als lezer alle kanten uit. Via denken, voelen en lichamelijk gewaarzijn. Die opties worden je allemaal aangereikt. Ik wens je alleszins veel leerplezier bij de boeiende en nooit eindige reis in je innerlijke bus.

Marijke Leys
Oprichter Voice Dialogue Instituut België
Februari 2022

Inleiding

Beste lezer,

Met dit boek neem ik je mee op avontuur. Hoe zen is Zuid, dat klinkt als een raadsel. Zuid staat voor Rotterdam-Zuid, de plek waar ik sinds 2004 woon en sinds 2017 zenmeditatieles geef en mensen coach in werkgeluk en levensgeluk. Zen: dat staat voor aandacht, rust, geluk en ook voor zenboeddhisme.

Hoe zen is Zuid: dat is de vraag die mij de afgelopen jaren heeft bezig gehouden en me veel geleerd heeft. Wat ik heb geleerd over Zuid, de inwoners van Zuid, over zen, over mezelf, deel ik in dit boek graag met jou.

Tegelijk nodig ik je uit om met jouw eigen vraag aan de slag te gaan. Een vraag die wellicht gaat over jou, over hoe je beter met jezelf om kunt gaan en hoe je beter met de mensen om je heen kunt omgaan. Of dat nu op Rotterdam-Zuid is, of elders op de wereld.

De ondertitel van dit boek is de weg van vier geloften met een bus vol *ikken*. Ieder mens zou je kunnen zien als een verzameling van *ikken*. Mijn *creatieve ik* schrijft, mijn *verbinder* probeert het begrijpelijk te houden, mijn *doorzetter* helpt om dit af te maken. Wie weet ontdekken we samen wel duizend *ikken*!

De vier geloften in de ondertitel zijn de vier geloften uit het zenboeddhisme[1]. Het zijn eeuwenoude en tegelijk heel praktische leefregels. Je kunt ze bekijken, uitproberen en kijken of ze voor jou werken, of ze jou meer 'zen', meer gelukkig maken.

We gaan beginnen!

Welke vraag heb jij?

Ik vermoed dat je dit boek oppakte omdat je een probleem of een uitdaging hebt. Denken over problemen geeft vaak stress, een vol hoofd en slaapproblemen. In ons lijf komen rug, nek, schouders 'vast' te zitten. Hoofdpijn komt op, darmen werken niet meer zoals je gewend bent, je eet meer, of juist minder.

Onze gedachten geven ook signalen. Ons hoofd voelt vol aan. We gaan piekeren, kunnen ons minder concentreren. We vergeten dingen.

Wat betreft gedrag zijn we sneller geïrriteerd naar onszelf en de mensen om ons heen. Om onze zorgen te vergeten drinken we wat meer, of blowen we, of eten we teveel. We kijken veel tv of zitten steeds op social media en zien dat anderen een veel gelukkiger leven hebben dan wij. Vervolgens slapen we slecht, lukt het niet om in te slapen of liggen we 's nachts uren wakker.

Een gezonde dosis stress is prettig en goed. Wat spanning rond relaties, werk, eigen bedrijf, vrije tijd, vakanties, kinderen, ouders maakt dat we scherp zijn. Maar zoals mijn oma al zei: alles waar te voor staat is niet goed, behalve tevreden.

Uitdagingen, ook wel verlangen of ambities genoemd gaan bijvoorbeeld over persoonlijke of professionele groei en verbinding. In het lijf voelen we een positieve spanning in de buik, vlinders, of soms een verwachtingsvolle leegte. De gedachten zijn aan het puzzelen, proberen onszelf en anderen te analyseren, te begrijpen, keuzes te maken, te leren. Ambities komen op in onze gedachten, bijvoorbeeld over de impact die we willen hebben, wat we willen bereiken in ons leven, ons werk, in de wereld, Ons gedrag is gericht op leren, lezen,

luisteren van podcasts, ontmoeten van mensen, experimenteren.

Of je nu start vanuit een probleem of een uitdaging, dit boek geeft je handvatten om er een vraag van te maken en om met die vraag aan de slag te gaan. Je krijgt verhalen, praktische oefeningen, tips, ervaringen van anderen, inclusief die van mijzelf. De weg dat je gaat volgen gaat niet zozeer over andere dingen doen, als wel over dingen anders doen. Daardoor gaat je lijf anders voelen, je gedachten en gedachtenpatronen veranderen en verandert je gedrag bijna vanzelf.

Probeer dit boek snel of slow

Snel aan de slag? De hoofdstukken en oefeningen zijn zo opgebouwd dat je er snel baat bij kunt hebben. Snelheid heeft als voordeel dat je onbewuste zijn werk kan doen.[2] Ga dus gelijk naar de 5-minuten-oefeningen en noteer gewoon het eerste dat bij je opkomt. Als je na een paar dagen of weken nog een keer door de oefeningen heengaat zullen er nieuwe gedachten en gevoelens opkomen: je bent bijna vanzelf al stappen verder gekomen.

Liever kalm aan doen? Je kunt iedere week een hoofdstuk lezen en de bijbehorende oefeningen doen. Wellicht vind je iemand, of een groep, om samen met het boek aan de slag te gaan waardoor je elkaar stimuleert. Alleen al weten dat anderen met dezelfde vragen bezig zijn én dezelfde ideeën uitproberen helpt om je beter te voelen. We zijn sociale wezens.

De oefeningen en teksten zijn ontstaan vanuit de ruim 15 jaar dat ik mensen coach en de ruim 11 jaar dat ik meditatieles geef. Ik pretendeer niet de waarheid te vertellen. Ik kan je alleen aanmoedigen om mijn teksten

te lezen en de oefeningen te proberen en te kijken of ze voor jou werken.

Het is een spel!

De meeste oefeningen in het boek zijn 5-minuten-oefeningen. Dat wil zeggen: je kunt ze in 5 minuten doen. Korter of langer mag natuurlijk ook. Tip: zet een wekker op 5 minuten en stop als de 5 minuten voorbij zijn. Zo hou je de oefeningen voor jezelf behapbaar, blijft het een spel en blijf je door gaan!

5-minuten-oefening: Het begint met een vraag

Je hebt dit boek opgepakt omdat iets erin je aan trok, het aansloot bij iets wat nu speelt in je leven. Dat 'iets' zou je kunnen omzetten in een vraag. Zo'n vraag kan een handvat zijn om in dit boek te gebruiken. De vragen hieronder helpen je om jouw vraag helder te krijgen. Is je vraag al helder voor je? Noteer hem dan bij 7.

1. Datum:

2. Ik omschrijf mezelf aan anderen in drie woorden als:

1.
2.
3.

3. Ik pakte dit boek en sloeg het open omdat…

4. De volgende een of twee veranderingen spelen nu in mijn leven:

1.
2.

5. Ik heb al lang de volgende twee verlangens en/of ergernissen:

1.
2.

6. Mijn scores voor onderstaande stellingen:

Noteer een cijfer tussen 0 en 10:	*Cijfer*
Voor de afgelopen maand:	
Ik kan goed omgaan met stress	
Mijn lijf voelt gezond	
Ik kan goed slapen	
Ik heb goed contact met mijn naasten	

Ik heb goed contact met anderen (werk, sociaal)	
Ik ben blij met de persoon die ik ben	
Ik heb plezier in leren	
Ik kan goed omgaan met veranderingen	
Ik heb zin in het leven	
Ik kan genieten van kleine dingen	
Totaal	
Delen door 10	

7. De belangrijkste vraag die ik aan de hand van dit boek wil onderzoeken is: (zie de drie tips hieronder)

Hoe leer ik om:

8. Het is echt belangrijk voor me om met deze vraag aan de slag te gaan omdat:

Drie tips voor jouw vraag

1. Begin je vraag met 'Hoe leer ik om'. Waarom-vragen zijn meestal minder zinvol. Dus bijvoorbeeld niet 'Waarom heb ik vaak conflicten', maar 'Hoe leer ik

conflicten constructief en op tijd aan te kaarten'. Zie hieronder voor twintig mogelijke leervragen.

2. Zorg dat jij zelf de leiding hebt over jouw vraag! Dus niet 'Hoe krijg ik mijn baas/vriendin/vader zover dat hij of zij dit of dat gaat doen'. Maar: 'Hoe leer ik beter hulp te vragen of te delegeren'.
3. Voeg 'leren' toe aan je vraag. Leren betekent dat je steeds op zoek gaat naar nieuwe manieren om je vraag te beantwoorden. Het maakt je vraag speels. Als het een keer mis gaat: geen probleem, je ziet het als een leerproces. Dus noteer als vraag bijvoorbeeld: hoe leer ik om beter te slapen, hoe leer ik betere gesprekken voeren?

Twintig suggesties voor mogelijke leervragen[3]

1. Hoe leer ik opkomen voor wat voor mij belangrijk is
2. Hoe leer ik om zelfvertrouwen uit te stralen
3. Hoe leer ik open te luisteren naar standpunten van anderen
4. Hoe leer ik om meer zichtbaar te worden
5. Hoe leer ik beter hulp te vragen of te delegeren
6. Hoe leer ik meer uitkomen voor mijn eigen mening
7. Hoe leer ik mensen aanspreken op ongewenst gedrag
8. Hoe leer ik beter samenwerken met anderen
9. Hoe leer ik beter in te spelen op kansen in de omgeving
10. Hoe leer ik conflicten constructief en op tijd aan te kaarten
11. Hoe leer ik om betere relaties te krijgen met mijn naasten
12. Hoe leer ik constructief bij te dragen aan mijn familie /buurt /team /netwerk
13. Hoe leer ik zelfstandig keuzes maken
14. Hoe leer ik focussen op de belangrijkste zaken

15. Hoe leer ik gepaste risico's te durven nemen
16. Hoe leer ik een goed netwerk of vriendenkring op te bouwen en te onderhouden
17. Hoe leer ik gezonder te leven, beter slapen, meer sporten
18. Hoe leer ik besluitvaardiger worden
19. Hoe leer ik een gezonde balans tussen werk en privé
20. Hoe leer ik betere gesprekken voeren

Hoe verder met jouw score?

De stellingen in de tabel hierboven zijn een samenvatting van de thema's die in dit boek naar voren komen. Ze zijn varianten op de vraag 'Hoe gelukkig ben je?'.[4] Ze zijn vooral bedoeld om je aan het denken en voelen te zetten. Wellicht wil je de tabel later nog een keer in vullen om te ontdekken of het werken met dit boek je vooruit heeft geholpen. Suggesties bij de verschillende scores:

Scoor je bij de 6e vraag een 4 of minder? Met dit boek kun je ontdekken waar je lage score door komt en wat je zelf kunt doen om je beter te voelen. Maar een boek heeft ook zijn beperkingen. Mijn suggestie is om daarnaast hulp te zoeken. Bijvoorbeeld bij een goede vriend of vriendin, of een fijne collega. Of wellicht bij een huisarts, bedrijfsarts, psycholoog, maatschappelijk werker, zenleraar of coach.

Met een score van 5 tot 7 heb je momenten of momentjes van geluk. Tegelijk voel je ook net wat te vaak stress, onmacht, frustraties, ongerealiseerde verlangens of ambities. Je ervaart wellicht spanningen in je lijf en in de contacten met anderen. Of er verandert veel om je heen waar je je zorgen over maakt. Dit boek maakt je bewuster van wat je nu goed doet en geeft je

veel handvatten en concrete tips om meer geluk te ervaren.

Met 8, 9 of zelfs 10 is je geluk hoog. Je straalt je geluk ook uit naar de mensen om je heen. Met dit boek kun je je geluk verder bestendigen én kun je wellicht nog makkelijker anderen leren meer geluk te ervaren.

Ben je niet zo van de cijfers, of wisselen de antwoorden op de vragen per dag of week? Of spreken de vragen je niet aan? Cijfers zijn ook maar *een* manier van omgaan met de werkelijkheid.

Je bent al begonnen

Je hebt bij vraag 7 genoteerd wat jij wilt onderzoeken en je bent in feite al begonnen met het werken aan je vraag. Ook al zou je nu niet verder lezen, je hersenen hebben de vraag genoteerd en gaan op zoek naar oplossingen. Zoals je soms een naam niet weet die dan een uur later opeens oppopt in je hoofd, zo zullen je hersenen je verrassen met nieuwe ideeën[5].

Aandachtsoefening: een voorwerp

Naast de 5-minuten-oefeningen staan in dit boek ook regelmatig Aandachtsoefeningen. Het zijn meestal oefeningen die je door de dag heen kunt doen, zonder dat ze tijd kosten. Er is geen goed of fout antwoord op de oefening, ontdek zelf wat het met je doet.

Eerste oefening: kies een alledaags voorwerp of symbool waar je de komende tijd wat meer aandacht voor wilt hebben, dat iets te maken heeft met je vraag. Bijvoorbeeld je agenda als je meer wilt focussen op de belangrijkste, een foto van je naasten als je een gezonde belans werk-privé wilt.

Ik ga dit voorwerp / symbool observeren:

Noteer na een paar dagen: wat heb ik opgemerkt? Welke gedachten en gevoelens heb ik nu bij deze oefening?

Toelichting: symbolen

De wereld is vol symbolen[6]. Ieder merk, iedere organisatie, iedere stroming heeft zijn eigen symbool. Denk aan het rood en wit van Feijenoord (en ja, ook van nog wat andere clubs....). Daarnaast zijn er symbolen die we allemaal gebruiken zoals pijlen voor richting, V voor goed of voor vrede en hartjes voor liefde.

Symbolen zijn dus krachtig, ze herinneren ons aan wat we willen. Het voorwerp dat je koos in de aandachtsoefening is misschien wel zo'n symbool. Als je je symbool, of een foto ervan, een plek geeft waar je het vaak ziet, bijvoorbeeld op je telefoon, je desktop of ergens in huis, herinnert je dat aan je vraag. Zo stimuleer je jezelf om door te gaan met dit boek.

Het verhaal van Ellen

Om je te inspireren bij het werken met dit boek vind je in ieder hoofdstuk verhalen van eerdere lezers. In deze

inleiding en aan het eind van hoofdstuk 1 komt Ellen aan het woord. Ellen was 62 toen ze begon met dit boek en de oefening 'Het begint met een vraag'. Ze was toen werkzoekend. Niet lang hierna vond ze werk. Na een jaar is haar contract afgelopen. Nu ik haar interview is ze weer op zoek naar werk.

"Ik omschreef mezelf toen als een verbinder en een volhouder. Ik startte met het boek omdat ik onrustig was. Ik verlangde al lang naar een baan en het ergerde me iedere keer als ik afgewezen werd. Nu zit ik weer in dezelfde situatie. Met zen is het toch iedere keer opnieuw beginnen. Als je alle stappen gewoon doorneemt, dan biedt dat iedere keer een houvast.

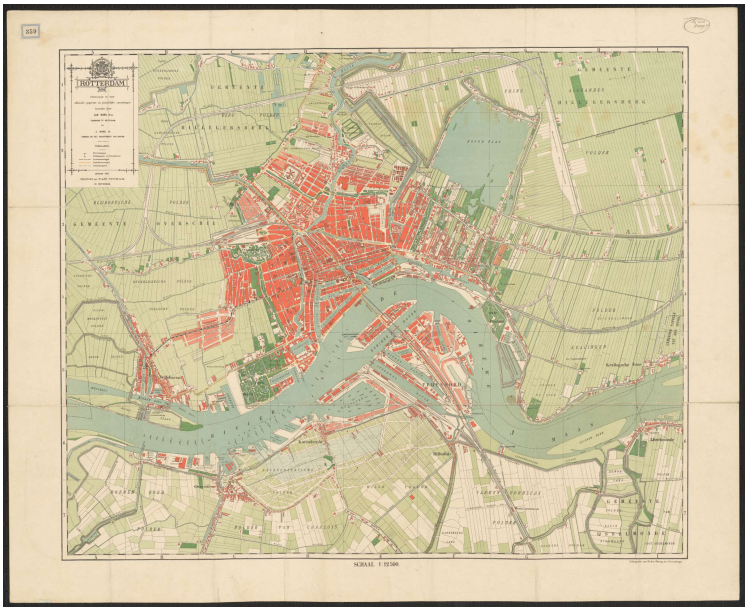
Ik heb vorige week een sollicitatiegesprek gehad en ik kan vanmiddag gebeld worden voor de uitslag. Het verlangen naar een baan en de ergernis van steeds afgewezen te worden speelt dus weer. Ik merk het, ik heb gewoon pijn in mijn buik, want ik weet bijna zeker dat die meneer die zo gaat bellen nee zal zeggen.

De aandachtsoefening vond ik mooi. Ik heb toen een smiley gekozen, om positief te blijven. Dus die zal ik zo weer tevoorschijn halen. Ik word al lezend weer blij moet ik zeggen."

Het verhaal van Ellen gaat verder aan het eind van hoofdstuk 1.

Hanneke's weg: import op Zuid

'Practice what you preach, preach what you practice' is mijn motto. Oftewel: doen wat ik vertel en vertellen wat ik doe. Daarom vind je in dit boek ook mijn eigen ervaringen.



Rotterdam 1899, Stadsarchief 1

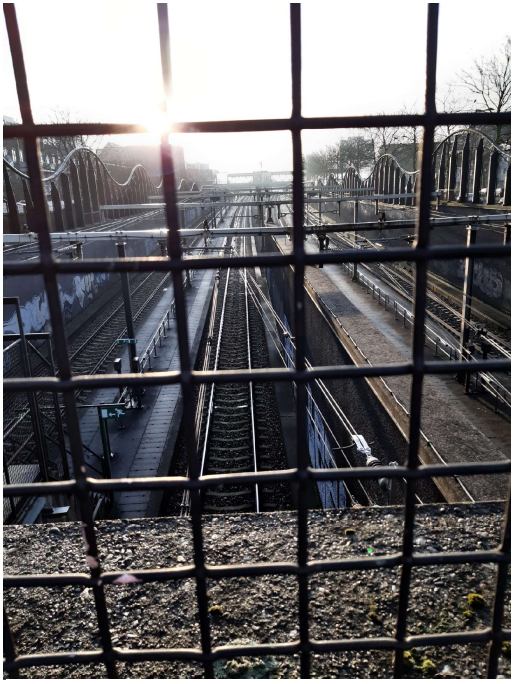
Hoe zen is Zuid, dat slaat op Rotterdam-Zuid, in dit boek verder kortweg Zuid genoemd. Zuid was begin 20e eeuw nog polderlandschap met een enkel dorp, wat boerderijen met sloten en dijken, met tegen de stad aan havens[7], zie de afbeelding. Dat maakt dat iedereen hier import is. Van de families die hier rond 1920 kwamen wonen zijn er wellicht nu, 110 jaren later, vijf generaties geboren hier op Zuid. Tot nu toe ben ik pas één zo'n familie tegengekomen.

Zelf kwam ik in 2004 op Zuid wonen, de liefde bracht me naar Vreewijk, het tuindorp dat in de jaren '20-'30 van de vorige eeuw werd gebouwd. Ik was dus import. Dat kende ik al. Mijn ouders waren in de jaren '60 in Vleuten beland, bij Utrecht, waar ik in 1962 geboren ben.

We hoorden dus niet bij de tuindersfamilies die daar al generatieslang woonden. Later kwam ik naar Rotterdam om te studeren. Daarna woonde en werkte ik in Afrika, waar ik zeer zichtbaar import was. Terug in Rotterdam belandde ik dus in Vreewijk onder de 90 jaar oude platanen.

Ik voelde me er niet zo thuis. Ik mediteerde toen al wat jaren en had het gevoel dat ik daarmee een buitenbeentje was. Gelukkig kon ik voor mijn werk nog vaak naar de andere kant van de rivier. Daar genoot ik van de contacten, de uitdagingen, de anonimiteit. Ik gaf zenmeditatieles aan drukke 30-ers en 40-ers bij Zen.nl Rotterdam. Ik werkte als zelfstandig coach in een hip bedrijfsverzamelgebouw en schreef er het boek 'Een 10 voor werkgeluk'.

Toen dat af was, fietste ik rond op Zuid. Het was de tijd van de rellen in Beverwaard, de protesten tegen het asielzoekerscentrum. Ik had in Afrika genoeg leed gezien om te begrijpen dat mensen veiligheid zoeken. Ik snapte niet waarom er zo



Station Rotterdam Zuid, Mar Ge

fel protest was.

Tegelijkertijd had ik met mijn werkgelukboek de conclusie getrokken dat we maar zo'n 8 procent van onze levensminuten werken en dat liefde het allerbelangrijkste is. Het idee kwam op om een meditatieschool op Zuid te starten. Om misschien wat meer onderling begrip te kweken. Om me niet alleen meer te richten op werk. Om weer wat nieuws te kunnen ondernemen.

En misschien onbewust ook wel om te onderzoeken of ik mezelf wat minder import kon voelen op Zuid.

Pas bij het schrijven en laten lezen van eerdere versies van dit boek kwam ik er achter dat het woord 'import' hier onbekend is. Omdat in feite iedereen import is, wordt het woord hier niet gebruikt.

Begin 2017 wist ik dat nog niet en startte ik met een meditatiegroepje op Zuid in een fitnessruimte. Met geld van mijn ouders kocht ik meditatiematten en -kussens. Juni 2017 vond ik een ruimte op de Weipoort waar we een eigen plek konden krijgen. Dezelfde maand kreeg mijn moeder een herseninfarct en een hersenbloeding. Ik zat naast haar in het ziekenhuis en besefte nog meer hoe belangrijk het is om te kiezen wat ik wilde in het leven. Eind juni stierf mijn moeder en kreeg ik de sleutels van mijn eigen zendo op Zuid.

1. Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te redden. Of: hoe maak ik anderen en mezelf gelukkig?

Mezelf gelukkig maken, wie is die zelf?

Zen staat voor mij voor aandacht, voor het contact met mezelf en alles om me heen, voor aandacht geven aan waar ik nu aandacht aan wil geven. Nu is dat; dit boek schrijven, op deze zonnige zaterdagochtend in mei, in mijn zendo op de Weipoort in Rotterdam Zuid een merel horen fluiten en doortypen. Niet mijn mail checken of mijn whatsapp. Focus op dit boek dat ik nu wil schrijven.

Zen is ook een eeuwenoude manier van denken, een tak van het Boeddhisme. Zen ontstond in de 5e eeuw na Christus in China, kwam naar Japan en vervolgens naar Amerika en Europa.

Zen en boeddhisme kennen vier geloften. De eerste daarvan is: *Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te redden.*

Daarbij staat levende wezens voor mensen, dieren, planten, alles wat leeft. Dat betekent dus ook inclusief mijzelf, het levende wezen dat ik ben.

Het woord 'redden' vertaal ik in dit boek als gelukkig maken of gelukkiger maken. Daarbij blijft de vraag wat ieder wezen nodig heeft om gelukkig te worden en of we überhaupt wel kunnen bijdragen aan het geluk van anderen.

Het woordje 'allen' roept vragen op. Het is natuurlijk onmogelijk voor één mens om alle levende wezens gelukkig te maken. Aan de andere kant: kan ik 100% gelukkig zijn als iemand waarvan ik hou ongelukkig is?

Als mens ben ik een sociaal wezen. Het zit in ons DNA. We zijn in wezen kuddedieren, die elkaar nodig hebben en dus werken aan elkaars geluk.

Voor mij is de kern van de gelofte: als je belooft om actief te werken aan het geluk van anderen en jezelf, dan voel je je gelukkiger. Of, zoals de zin die je waarschijnlijk wel kent: Er is geen weg naar geluk, geluk is de weg.

Je zou zelfs een stapje verder kunnen gaan en zeggen dat deze gelofte oproept om te onderzoeken of ik kan houden van al wat leeft. zodat ik zelf meer liefde ervaar.

Mezelf: de bus met *ikken*

Wie ben jij? Anderen en jezelf gelukkig maken, dat doe jezelf, Dus beginnen we bij het begin: wie ben jij? Dat is een vraag die we allemaal honderden zo niet duizenden keren beantwoord hebben. Op het schoolplein, in sollicitatiegesprekken, op tinder of tijdens het kennismakingsrondje bij een nieuwe cursus.

Wellicht zijn er ook momenten waarop je erover hebt nagedacht wie je bent en wie je wil zijn. Bijvoorbeeld bij het kiezen van een opleiding, baan, partner, het wel of niet stoppen met roken, wel of niet krijgen van kinderen, wel of niet verhuizen en waarheen.

Tegelijkertijd is het een diepe vraag: wie zijn wij wezenlijk? Wat is de kern van wie ik ben en hoe zou ik eigenlijk willen zijn? En nu je met een concrete vraag aan de slag gaat, is het de vraag wie die 'ik' is die naar een antwoord wil werken. Misschien is er wel niet één ik, maar zijn er meerdere, velen *ikken*!

Een van de *ikken*[8] is de *lerende ik:* de ik die naar oplossingen zoekt, die nu nieuwsgierig dit boek leest, die dingen uitprobeert. Deze *ik* is al heel lang in je leven. Je leerde als baby melk drinken, als kind om te schrijven,

als puber om zelfstandig keuzes te maken, als medewerker om je vak uit te oefenen. Je deed dat met vallen en opstaan en met energie en plezier.

Een andere *ik* die bijna iedereen wel heeft is de *gekwetste ik*. Ieder van ons is wel eens gekwetst. Door een kind dat je pestte en omduwde toen je probeerde te leren lopen. En op latere leeftijd door de leraar die je niet hielp, je vriend(in) die je in de steek liet voor een ander, een vervelende collega, de zoon die je ernstig heeft teleurgesteld, de buren die teveel lawaai maken. De *gekwetste ik* kan doorschieten naar de *slachtoffer-ik* die zich hulpeloos voelt.

Een *liefdevolle-ik* hebben we ook allemaal. We houden, in meer of mindere mate, van onze ouders, onze partner, onze kinderen, onze vrienden. En van onszelf…

De *liefdevolle-ik* kan doorschieten en een *pleaser-ik* worden. De *pleaser-ik* die iedereen tevreden wil houden. Niet de waarheid durft te zeggen. Nooit tegen de stroom in durft te gaan. De *pleaser-ik* zoekt altijd naar erkenning, wil graag horen en voelen dat er waardering is.

Stel je nu voor dat je een bus met *ikken* bent. Met de *pleaser-ik* achter het stuur maak je andere keuzes dan met de *lerende-ik* achter het stuur. Iedere *ik* denkt, voelt en gedraagt zich anders. Het is dus zaak om te weten welke *ik* op welk moment achter het stuur zit, de leiding heeft. En welke *ik* misschien al jaren op de achterbank zit.

Klinkt dit vreemd? Wees gerust: ieder mens heeft vele *ikken*. Deze *ikken* zijn ontstaan om jou te helpen om met verschillende situaties om te gaan. Zo kunnen er dus zelfs tegengestelde ikken zijn, bijvoorbeeld een *haastige ik* en een *geduldige ik*. Veel verschillende *ikken* ontdekken is een teken van een veel gezond zelfinzicht.

5-minuten-oefening: Welke ikken zitten in je bus?

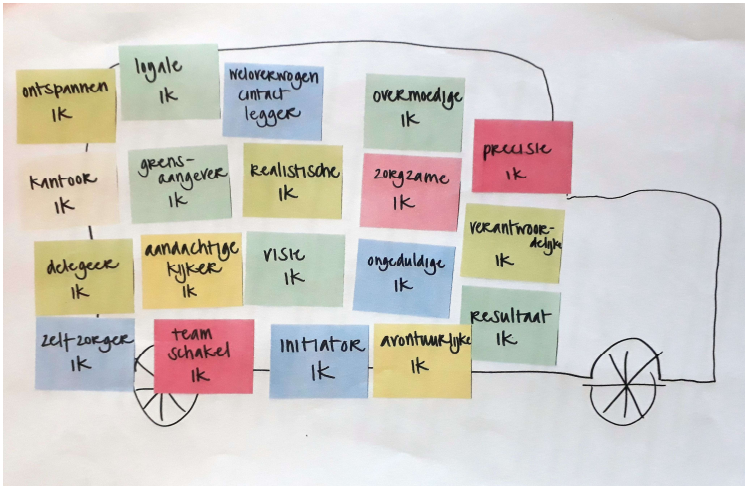
De eerste stap is om op de volgende bladzijde een zo groot mogelijk bus te tekenen. Het is geen tekenwedstrijd, dus hou het simpel. Belangrijkste is dat duidelijk is welke kant hij op rijdt.

Tweede stap: Pak nu post-its, liefst in verschillende kleuren om je creativiteit te stimuleren, of gebruik tape. Schrijf per plakkertje één *ik* op. Welke *ikken* spelen een rol bij de vraag die je in de inleiding hebt opgeschreven, zie pagina 14? Welke *ikken* helpen je bij deze vraag en welke houden je tegen? Probeer in 5 minuten minstens tien *ikken* te noteren!.

Derde stap: Plak de *ikken* op de plek waar ze nu, bijvoorbeeld de afgelopen week of maand het meest zaten. Voordeel van post-its of plakkers is dat je makkelijk je bus kunt veranderen, zoals je ook zelf verandert van gedrag.

Drie tips voor jouw bus met *ikken*

1. Soms helpt het om te kijken naar anderen. Hoe gaan zij om met zaken waar jij moeite mee hebt? Welke *ikken* hebben zij blijkbaar voorin hun bus zitten? Die kun jij dus toevoegen in je bus. Ze zitten nog weinig of niet voorin, maar dat kan veranderen!
2. Vraag twee mensen om advies, bijvoorbeeld een vriend, collega of familielid. Vertel hem of haar over je *ikken* en waarom je deze oefening doet. Vraag om eerst alleen te luisteren en daarna pas te reageren. Welke *ikken* ziet hij of zij nog meer bij jou?
3. Elke *ik* is ooit ontstaan om bij te dragen aan jouw geluk. Elke *ik* heeft het beste met jou voor. Ook *ikken* die je nu het liefst bij de bushalte eruit wil gooien. Merk iedere *ik* met aandacht op, schrijf hem op en plak hem in (of achter) je bus.



Aandachtsoefening: één ik

Kies uit je bus met *ikken* één *ik* die je de komende tijd wilt observeren. Je hoeft niets aan deze *ik* te veranderen.

Merk op wanneer deze *ik* actief wordt, wat voor gevoelens, gedachten en gedrag bij deze *ik* horen, hoe deze *ik* voelt in je lijf. Je kunt een *ik* kiezen waar je blij mee bent, of een *ik* die je het liefst uit je bus zet, dat maakt niet uit. Kies een *ik* die iets te maken heeft met jouw vraag.

Welke *ik* ga ik observeren de komende tijd?

Noteer na een paar dagen: wat heb ik opgemerkt? Hoe voelde deze *ik* in mijn lijf, welke gedachten en gevoelens had deze *ik*, welk gedrag? Wanneer was deze *ik* wel of juist niet actief?

Het verhaal van Geertje

Geertje is 28 jaar oud als ze met dit boek aan de slag gaat, als deel van de meditatiecursus.

"Net als vaker bij de cursus, en ook als onderdeel van het boek, begonnen we met het opstellen van een leerdoel, een vraag die ik wil onderzoeken. (zie p 14). Ik kon niet gelijk een belangrijkste vraag bedenken die ik 'goed genoeg' vond. Ik was in die periode bezit met solliciteren voor een nieuwe baan en besloot daar mijn vraag over te formuleren. Ik merkte dat het solliciteren mij veel stress opleverde dus ik wilde leren hoe ik met plezier kon solliciteren. Mijn vraag ging dus over het ervaren van plezier en het genieten van

het solliciteerproces. Ik moet hierbij zeggen dat ik in eerste instantie niet heel erg overtuigd was of ik dit zou lukken.

Door de verschillende oefeningen in het boek werd mij steeds duidelijker wat mij belemmerde om plezier te ervaren bij het solliciteren. Ik was te veel gericht op het eindresultaat (een baan vinden) en op het vermijden van stress (over het mogelijk niet kunnen vinden van een baan). Daardoor stak ik heel veel tijd in het voorbereiden van sollicitatiegesprekken en het schrijven van brieven, waarin ik veel moeite deed om mijzelf te presenteren op een manier dat bij de organisatie zou passen. In plaats van mijzelf te presenteren zoals ik ben.

Toen ik dit inzicht had, zag ik ook dat deze manier van solliciteren mij niet de beste baan zou opleveren, omdat ik mezelf misschien te veel zou aanpassen naar een organisatie, in plaats van volledig mijzelf te zijn. Ik zag in dat het veel belangrijker is om mezelf te presenteren zoals ik ben, met wat ik wil doen, en dan te kijken welk bedrijf hierbij past. Ik zette mezelf dus weer centraal in het solliciteren in plaats van het eindresultaat, en daardoor ging ik ook meer genieten van het hele proces. Als ik werd afgewezen, voelde het minder vervelend, omdat ik dan wist dat de match er gewoon niet was en dat het niet aan mij lag.

Uiteindelijk had ik zelfs de keuze uit twee banen en kon ik dus helemaal zelf bepalen waar ik het liefste wilde werken. Ondanks dat ik aan het begin sceptisch was over mijn vraag, heb ik toch geleerd met plezier te solliciteren, mede door de oefeningen uit het boek. Voornamelijk de oefening met de dramadriehoek (zie p 54) hielp mij te doen inzien waar de belemmering zat om te leren.

Het was voor mij de tweede keer dat ik met dit boek aan de slag ging. In eerste instantie was ik wat minder gemotiveerd om aan de oefeningen te beginnen, ik dacht: dit heb ik allemaal al eens gedaan. Maar ik heb er dus echt weer veel aan gehad. Dus ik heb ook geleerd: ook al doe je

oefeningen meerdere keren, dan kun je er nog steeds weer iets nieuws uit leren!"

Voor de eerste keer dat Geertje met het boek werkte, zie haar verhaal op pagina 152.

Hanneke's weg: Rotterdamse of Japanse zendo?

Eind juni 2017 kreeg ik de sleutel van Weipoort 31. Voor wie er nog onbekend is: het is een straatje nog net in tuindorp Vreewijk, bekend van het vele groen en de pittoreske huizen met rode daken. Met stadion de Kuip op loop- en gehoorafstand. Weipoort ligt op de grens met de wijken Hillesluis en Bloemhof. Bloemhof voelt voor mij als een tuindorp waar wat minder geld is en was voor groen en renovatie. Hillesluis is een wijk met veel portiekwoningen van begin 20e eeuw. Met centraal erin de oude winkelboulevard Beijerlandselaan-Groene Hilledijk, daarom heen steeds meer nieuwbouw en aan de rand een grote moskee.

Op de dag dat ik de sleutels krijg heeft mijn *praktische-ik* geregeld dat er een paar mensen komen helpen met schoonmaken. We schrobben en soppen. Riet heeft een hogedrukspuit om de buitenmuur schoon te spuiten. Petro helpt me om de kussens en matten hierheen te halen. Als we ze neerleggen lijkt het gelijk al een zendo! Ook het holle geluid is zo veel minder.

Op vrijdagochtend hebben we onze eerste les. Tijdens de meditatie klinkt opeens luide muziek vanaf de straat. O jee, is dat van het café hiernaast? Mijn *paniek-ik* denkt: hoe zat het ook al weer met de opzegtermijn van het huurcontract??? Een auto rijdt weg en neemt de muziek mee.

Het wordt tijd om te denken over de inrichting. Zen komt oorspronkelijk uit Japan. Dus veel collega zen-vestigingen hebben een Japanse inrichting: sisalmatten,

rijstpapieren afscheidingen en lampjes, keurig weggewerkte snoeren en leidingen. Maar past dat wel hier? In een wijk waar het gemiddeld jaarinkomen laag is? Waar bovendien mijn inkomen ook maar bescheiden is? Mijn *budget-ik* gaat liever naar de kringloopwinkel dan dat ik Japanse lampjes van 90 euro per stuk koop! Past het trouwens niet veel beter om het stoer Rotterdams te houden? Leidingen mogen zichtbaar zijn. Dat blauwe marmoleum is best mooi. Met rollers en kwasten zien de muren er ook weer strak wit uit.

Toch heb ik blijkbaar een *Japanse-ik* die op zoek blijft gaan. Als ik in Charlois handgemaakte vogelhuisjes op de stoep zie staan, loop ik naar binnen. Zouden ze hier ook Japanse lampjes kunnen maken? Dat blijkt te kunnen. In de werkplaats van Gemiva Hoekmaat werken meer en minder gehandicapte vakmensen die in een paar maanden tijd hele mooie lampjes voor ons maken. Het duurt even, maar eind november hangen de eerste Japanse lampjes in de zendo. Dat voelt toch wel even anders dan de tl-verlichting!

Wie maak je gelukkig waarmee?

De eerste gelofte gaat over anderen en mezelf gelukkig maken. Met de bus met *ikken* hebben we wat duidelijker gekregen wie die 'mezelf' is. Nu kijken we naar anderen.

Anderen: dat zijn alleen al meer dan 7,5 miljard mensen op deze aarde, alle dieren, planten, bacillen, et cetera niet meegerekend. Laten we ons richten op de wezens die voor jouw belangrijk zijn. Nu, in deze fase van je leven.

Eigenlijk is alles wat we doen wel met anderen verbonden. We rijden naar ons werk en zorgen ervoor dat we anderen niet raken, zodat wij en de anderen veilig op onze bestemming aankomen. We kopen een brood en dragen zo bij aan het inkomen van de bakker, de leveranciers van de bakker en de boeren die het graan verbouwden. We brengen onze kinderen naar school en dragen zo ons steentje bij aan hun ontwikkeling. We laten de hond uit voor ons en zijn/haar plezier.

Op de stoep in Oud-Charlois,

Monique Baalen

Normaal gesproken zijn de meeste mensen niet zo bezig met hoe ze bijdragen aan het geluk van anderen. Door dit nu wel te doen, bij de start van dit boek, doe je als