



# "Route van voldoening"

-Drs. Gérard H.C. Roseval-  
Cultuur- en Godsdienstpsycholoog

*Dit stuk gaat over de manier waarop de westerse mens in haar werkelijkheid staat en antwoord probeert te geven op de vraag: hoe krijg ik grip op mijn leven, op een manier die voldoening geeft?*

*Permanente grip en eeuwige voldoening. Dat dit niet kan weten we. Toch gaan trainingen erover, worden er bestsellers over geschreven en is de zoektocht naar grip en voldoening gewoonweg dwingend.*

*De sleutel tot antwoorden vraagt bijstelling van ons vooruitgangsgeloof. Het geloof dat wetenschap grip biedt op het leven en onze natuurlijke omgeving. De overtuiging dat met de ontwikkeling van intellectuele vermogens het leven stuurbaar is en te creëren valt.*

*We proberen in toenemende mate elementen uit de oosterse filosofie te integreren in ons westerse leven. Alleen vraagt deze niet-westerse zienswijze van ons een totale omslag in ons denken, voelen en handelen.*

*We zullen namelijk nooit arrivé zijn in dit aardse leven. En ook zullen we niet continu harmonie en welzijn ervaren. Wel zal het leven een stuk lichter, rijker en draaglijker zijn, wanneer we onze perceptie van maakbaarheid en controle serieus relativeren.*

## **De 'hoe' vraag**

Lezen over ZEN? Of mediteren? Eén keer in de week naar Yoga? Of toch maar een persoonlijk ontwikkelingsprogramma volgen. En, wat is nou authentiek leiderschap? Hoe kom ik in mijn kracht! En hoe kan ik anderen zodanig sturen dat ik meer invloed heb? De markt wil antwoorden. Professionals proberen deze te leveren.

## **Grip en voldoening**

De zoektocht naar grip en voldoening is een algemeen menselijk gegeven. Wij in het westen worstelen hier nog het meeste mee. Onze filosofie is van dien aard, dat we hier nog wel even mee bezig zullen zijn.

We leren namelijk dat alles mogelijk is in dit leven, zolang we er maar voor gaan. We zijn zelf verantwoordelijk voor ons geluk. Daarbij zit de beleving van geluk ook nog eens tussen onze eigen oren. Nemen we onze eigen verantwoordelijkheid niet, dan zijn we slachtoffer, geven we ons lot uit handen. Daar komen we niet verder mee. Wij nemen de wereld waar als een omgeving waarin alles in

principe bereikbaar is. We vormen een wereldbeeld waarin aan geluk gewerkt kan worden en dit eigenlijk van onszelf afhankelijk is. In deze wereld is ieder op zichzelf aangewezen en ben je dader of slachtoffer.

Integratie van het oosterse gedachtegoed gaat moeizaam en biedt hiermee slechts een deel van mogelijke antwoorden. In contact met andere levensbeschouwingen komen we namelijk ons eigen grondvest, onze eigen filosofie tegen. Ze is geïntegreerd met ons zelf.

## **Leren en lijden tegelijk**

Gedurende onze reis door Azië hebben mijn vrouw en ik ons telkens verbaasd. Aziaten leken een ander soort mens. Flexibel in lichaam en geest. Alsof hun levenshouding anders is.

Door de drang naar begrip en inzicht zijn we met monniken het gesprek aangegaan.

Elke vraag omtrent; "vertel eens; waarom ben je monnik, hoe zie je het leven, wat levert het je op?", leverde antwoorden over de schoonheid van groeiend inzicht. Het ging om studeren, elke dag weer studeren en leren en steeds meer leren



We moeten het samen doen

en worstelen, maar vooral doorzetten, proberen te accepteren en meer begrijpen.

Dit is volgens hen overigens helemaal niet soepel en makkelijk. Het hele proces is, naast verrijkend en inspirerend, een worsteling. Deze gaat over normale menselijke dingen als jaloezie, verlangen, ego, onrust, weerstand, luiheid en twijfel. Dat is niet makkelijk, dat wordt het ook niet, maar daarvan leer je weer! En dit naast je, zeg maar, theoretische studie. Dus je bestudeert een zienswijze, dit is interessant en leerzaam. Tegelijkertijd worstel je met van alles en daarvan kun je leren.

Ja, dit klinkt natuurlijk wel aardig, maar... hoe doe je dit nou en wat moet je er eigenlijk mee? Het was tijd om een volgende stap te maken.

### **Aanvaarding**

Vervolgens hebben we een aantal weken in een klooster doorgebracht, om het boeddhisme meer fysiek te ervaren en van daaruit meer te begrijpen. Maar de opdracht die ze bij de mens neerlegt bleek weer niet eenvoudig. In feite is de opgave veel lastiger dan het lijkt. Ze vraagt inzet en aanvaarding tegelijk. Dus hoe zwaar je het ook had met wat dan ook, het ging om hoe je de worsteling onderging en aanvaardde. De Thai leek daar minder moeite mee te hebben, ondanks dat ze vertelden dat dit zeer zeker niet het geval is.

Dit laatste was ook zo opvallend. Het ogenschijnlijke gemak waarmee de Thai zich lijkt te bewegen en bijvoorbeeld een meditatieve staat oppakt, of over een smalle balk loopt. Alsof ze vaker en gemakkelijker contact kunnen maken met een zekere basishouding. Ondanks de dagelijkse worstelingen die ook zij ervaren. Het schakelen naar die andere houding komt niet alleen voort uit vaardigheden. Het komt voort uit de filosofie die aan hun aardse leven ten grondslag ligt.

### **Het grondvest**

Het grondvest waarop boeddhistische culturen rusten, is fundamenteel anders. Wij worden geteisterd door ons eigen vooruitgangsgeloof. De weg van A naar B is dan lineair. We kunnen het grotendeels voorspellen en beheersen. Niets blijkt minder waar.

Mocht het leven er aan de materiële kant voortvarend uitzien met een huis, goede baan en grote auto, dan zegt dit nog niks over innerlijke rust en voldoening. Wanneer we tot mooie inzichten komen en even die prikkeling van de geest ervaren, dan geeft deze betekenisvolle informatie over het heden en niet over morgen of volgend jaar.

Niets is permanent. De ene dag is beter dan de andere. Dit betekent niet dat aanvaarding stilstand impliceert. En ook niet dat persoonlijke ontwikkeling zinloos is. Juist niet. Er zijn meerdere wegen naar Rome dan die ene rechte weg.

### **De opgave**

Onze samenleving komt zichzelf tegen. We krijgen door dat het idee van controle over het leven niet in direct verband staat met ons welzijn. Ons idee van maakbaarheid begint te wankelen en roept om bijstelling. De dualistische benadering waarbij je zowel probeert te sturen als te ondergaan, dat wat er met jou of om je heen gebeurt, is uiteraard lastig te integreren. Toch is dit de meest realistische benadering van het leven. Het gaat hierbij niet om passief achterover hangen en kijken wat je overkomt. Het gaat erom dat je actief in het leven staat en de minder leuke omstandigheden en emoties niet vermijdt of omzeilt, maar aangaat, ermee worstelt zo goed en zo kwaad als dat kan, om je vervolgens te verrijken met de leerervaring, omdat je tracht het leven met zoveel mogelijk wijsheid te volmaken.

### **Dus?**

Wanneer wij westerlingen ons ten diepste realiseren dat het leven niet te controleren valt,



We moeten het samen doen

geluk geen moeten is en ook nog meerdere smaken heeft, pas dan kan de benadering van leren en lijden op een basaal niveau worden geïntegreerd.

Het leven heeft meer kleur. We zijn bewuster van alle rijkdom die reeds aanwezig is. We beseffen dat het krampachtig najagen van 'hoe we het precies willen' weinig zinvol is en dat het leven ons toelaat zaken op meerdere manieren te realiseren.

De niet-westerse benadering van het leven biedt ons meer lucht en ruimte.

Jammer genoeg is dit geen eenvoudige weg

Ondersteun het proces van voldoening door leren en aanvaarding van lijden. Omarm het besef dat investering in persoonlijke groei verrijkend is. Probeer te dragen het gegeven, dat terwijl wij hierin investeren, het leven lastig blijft. Dat juist dit onze route is. Onze route van voldoening.

### **De auteur**

*Drs. Gérard Roseval studeerde Cultuur- en Godsdienstpsychologie aan de Katholieke Universiteit in Nijmegen. Hij leerde het vak van Trainer/adviseur bij Bureau Zuidema in Leusden en maakte vervolgens een lange reis door Zuidoost-Azië. Hij verbleef enige tijd in een klooster bij Chang Mai, Thailand en bracht een maand door in Tibet.*

*Momenteel werkt hij zelfstandig als trainer, procesbegeleider en coach. Hij behandelt vraagstukken op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en cultuurveranderingen in organisaties. In zijn visie op leren en groei combineert hij westerse uitgangspunten met niet-westerse principes. Voor meer informatie, kijk op [www.roseval.nl](http://www.roseval.nl)*