

De 7e L
Van lijden naar leiden

Patrick van den Oosten

Schrijver: Patrick van den Oosten
Redactie en ontwerp: Ellen Oortwijn
Foto omslag: Job IJlstra
ISBN: 9789463989664
Eerste druk, maart 2020
© EllenGeregeld

*Laat me niet alleen,
Ik ben bang,
Maar ik zet door,
Laat me niet alleen,
Ik kan het wel,
Mijn innerlijk overwinnen,
Ik ben bang,
Laat me maar alleen..*

Met speciale dank aan mijn wijze moeder Maria, slimme zus Petra, beste vrienden Sebastiaan en Richard, Lotte en natuurlijk mijn alleskunner en liefdevolle vriendin Ellen. Zonder jullie was dit boek niet meer uitgegeven en was het naar alle waarschijnlijkheid op de plank blijven liggen. Oude verhalen samengevoegd met nieuwe, maar grotendeels een vlucht door mijn tijd van 2004 tot heden. Ik begrijp dat het voor de lezer wel eens verwarrend kan zijn, maar de introductie van mijn ervaringen of belevenissen zijn van ondergeschikt belang en vooral een inleiding tot de onderwerpen in de hoofdstukken. Je kunt het boek in zijn geheel uitlezen of af en toe eens openslaan om een specifiek hoofdstuk te bestuderen. Het is in elk geval geen waarheid, alleen een beetje die van mij.

Zweverig gedoe

'Soft' en 'geitenwollensokken-figures' hoor ik nog wel eens wanneer ik het heb over bijvoorbeeld bewuster leven of persoonlijke ontwikkeling. Maar ondanks dat draag ik trendy sneakers, rijd ik in een flitsende auto en sla in mijn vrije tijd graag andere mensen (lees kickboksen). Mijn fiets laat ik staan en wollen sokken of sandalen heb ik nooit gehad. Wat bedoelt men dan met 'soft' of 'zweverig'? Nuchter en regelmatig met een sceptische blik, onderzoek ik graag nieuwe ontwikkelingen als het gaat om onze psychologische en lichamelijke gesteldheid of juist onze obstakels en problematiek. Toch blijft het verbazingwekkend hoeveel mensen bijvoorbeeld mindfulness, meditatie of zelfs psychologie 'zweverig' vinden. En wat is dan precies zweverig? Want als we iets nog niet begrijpen of het niet kunnen zien en aanraken, zal het niet bestaan, zo lijkt het. Onderzoek en wetenschappelijk bewijs vind ik belangrijk. Hoewel wetenschap en spiritualiteit vaak als twee uitersten worden gezien, zie ik het één graag als een aanvulling op de ander. Wanneer we iets niet echt weten, hoe kunnen we dit dan als onwaar bestempelen of zelfs afdoen als onzin? Hoe vaak is er nieuw wetenschappelijk onderzoek, dat voorgaande onderzoeken teniet doet? We blijven ons vernieuwen en doen dagelijks nieuwe ontdekkingen.

Laatst vroeg iemand aan mij: "jij doet toch ook dat zweverig gedoe, mindfulness?" "Wat versta je dan onder zweverig", vroeg ik hem. "Nou ja, niet echt met twee benen op de grond staan, in vage dingen geloven en meditatie enzo", was zijn antwoord. Maar mindfulness of simpelweg bewuster leven zorgt er juist voor dat je jouw aandacht en focus beter kunt richten op het hier en nu. Je kunt dus eigenlijk met beide benen steviger op de grond staan. Niet meer al je storende gedachten vol aannames, illusies en veroordelingen geloven.

Daarnaast is psychologisch wetenschappelijk bewezen dat ademhalingsoefeningen gezond zijn voor lichaam en geest. Je ervaart hierdoor meer rust en bent in plaats van zweverig, meer in contact met jezelf en anderen. Ik zie zijn opgetrokken schouders en fronsende voorhoofd vol gedachten terwijl hij zegt: "Ja, het zal wel, ik geloof er niets van en trouwens, daar heb ik het veel te druk voor, want ik moet nog dit en dat en..."

Inleiding

Ik staar naar een witte wereld buiten, vanuit mijn warme huis. De eerste keer dit jaar geeft het KNMI code rood af en blijven scholen gesloten vanwege de gladheid en kou. Niemand gaat de weg op en net als de meeste mensen, zit ik veilig thuis. Als ik voor me kijk zie ik de lege pagina op het scherm van mijn laptop, dat overeenkomt met de witte ijzige wereld buiten. De straat is stil, net als in mijn hoofd. Ik overpeins mijn leven, of beter gezegd het leven. De wereld waar wij gehaast rondrennen en blijven zoeken naar succes, de ware of simpelweg meer geluk.

Dan zie ik buiten toch een paar dappere mensen lopen. Er zijn geen auto's op straat door het dikke ijs, dat als een glazuurlaag de grond bedekt. Het zijn een man en vrouw van midden twintig, dik ingepakt tegen de kou. Waarschijnlijk geliefden gezien hun lichaamshouding en de regelmatige korte warme blikken die ze elkaar toewerpen. Het smelt de winterkou niet, maar geeft toch enige houvast in deze harde wereld. Dan glijdt zij uit en terwijl haar vriend tevergeefs een poging doet om haar op te vangen, gaat ook hij onderuit. Ze lachen moeizaam, proberen op te staan en gaan dan opnieuw onderuit. Ik glimlach en zie de gelijkenis. We lopen allemaal onze weg in deze soms koude wereld.

De warmte komt van de liefde voor elkaar. We vallen en staan weer op, tot vervelends aan toe. Maar we helpen elkaar, pakken elkaars hand om weer overeind te komen en door te gaan. We proberen vrolijk te blijven en ook al vergaat het lachen ons soms, we blijven niet liggen. We zoeken steun en houvast en gaan weer verder. Het liefst samen, maar als dat niet zo mag zijn, alleen. De wereld is soms koud en glad, voor je het weet ga je onderuit. We kunnen moedeloos worden van het telkens weer op moeten klauteren. Maar we leren ook doorzetten en blijven proberen,

zodat we kunnen meebewegen op de grillen van de natuur, van de maatschappij en van de wereld.

Durf te **Leven**, simpelweg leven. Het hoeft niet zo ingewikkeld. Stel je open voor **Liefde** en maak verbinding met jezelf en anderen. Zolang we altijd één keer vaker opstaan dan we vallen, **Leren** we groeien op onze weg. Misschien kunnen we hierbij af en toe een klein beetje **Lachen** om ons korte en soms absurde bestaan. Want ook het **Lijden** is een noodzakelijk onderdeel van ons pad. Net als **Loslaten** een onoverkomelijk gevolg is van ons leven hier op aarde. Alles komt en gaat en is aan verandering onderhevig.

Verandering is het enige dat écht zeker is. Maar hoe gaan wij nu om met deze zogenoemde 6 L-en? Hoe vaak blijven wij nog worstelen met onze gedachten, emoties en gevoelens? En wanneer stoppen we onze eeuwige zoektocht naar geluk en liefde? Of hebben we dit juist nodig voor een vervullend leven? Hoe overwinnen we onze innerlijke strijd, zodat we ons leven echt kunnen **Leiden** zoals wij dat graag willen, hopen en dromen? Dat is het geheim van de 7e L. De weg van lijden naar leiden...

Inhoudsopgave

Zweverig gedoe

Inleiding

Diep van binnen

| | |
|-----------------------------------|----|
| 1. Verloren en toch gewonnen..... | 3 |
| 2. Donkere wolken..... | 7 |
| 3. Rode tranen..... | 9 |
| 4. Initiatie..... | 15 |

De 6 L's

| | |
|---------------------------------------|----|
| 5. Doe normaal..... | 23 |
| 6. Verbinding..... | 26 |
| 7. Leven..... | 29 |
| 8. Relaties..... | 32 |
| 9. Ik hou van jou..... | 35 |
| 10. Liefde..... | 37 |
| 11. Samen..... | 40 |
| 12. Leren..... | 42 |
| 13. Bang..... | 45 |
| 14. Kwetsbaarheid..... | 48 |
| 15. Lachen..... | 51 |
| 16. Lichaam..... | 53 |
| 17. Dieper naar binnen..... | 55 |
| 18. Pijn..... | 57 |
| 19. Lijden..... | 59 |
| 20. Loslaten..... | 61 |
| 21. Acceptatie..... | 63 |
| 22. Als je denkt dat je het weet..... | 66 |
| 23. 100 problemen..... | 68 |

Overdenking

| | |
|------------------------------|----|
| 24. Adem..... | 73 |
| 25. Dromen..... | 75 |
| 26. Mindful..... | 77 |
| 27. Toevallig..... | 80 |
| 28. Best bewust vandaag..... | 83 |
| 29. Altijd druk..... | 87 |
| 30. Succes..... | 89 |
| 31. Krijgskunst..... | 92 |
| 32. Geef het zin..... | 95 |
| 33. Ik geloof het wel..... | 97 |

Het geheim van de 7e L

| | |
|----------------------------|-----|
| 34. Innerlijke strijd..... | 101 |
| 35. Balans..... | 104 |
| 36. Verlicht..... | 107 |
| 37. Geluk..... | 109 |
| 38. Leiden..... | 111 |

Nawoord