

Een gelukkig nieuw nu!

We zoeken geluk in de toekomst omdat we denken dat het niet hier en nu is te vinden. Een misvatting volgens Wendy's goeroe **Arold Langeveld**.

Ken je dat? Je bent je sleutels kwijt. Je blijft maar zoeken op alle mogelijke plekken. Je wanhoop stijgt en net als je de zoektocht staakt, blijken ze precies onder dat kussen te liggen waar je op neerploft. Het is alsof je ze pas mocht vinden toen je er niet meer naar zocht.

Zou het met onze zoektocht naar geluk ook zo werken? Bij sleutels hebben we een duidelijk beeld van wat we zoeken, maar wat zoeken we nu eigenlijk als we op zoek zijn naar geluk? Als antwoord kun je van alles tegenkomen. Een andere baan, een fijne relatie, een beter huis, nog een kind, meer geld, et cetera. Maar als je beter kijkt, zie je dat je dit zoekt omdat het je rust zou geven als je het bereikt had. Geen saaie rust om in te luieren, maar een gevoel van ontspannen tevredenheid. Het besef dat je kunt loslaten, omdat alles goed is zoals het is.

We zoeken geluk in de toekomst omdat we denken het niet hier en nu te kunnen vinden. Ontspannen mag pas als er iets is bereikt. 'Pas als mijn werk af is, mijn relatie weer goed is, mijn banksaldo aangevuld, de verbouwing af is, ik 10 kilo lichter ben, pas dán zal ik gelukkig zijn.' Zo lopen we rond met het idee dat we gelukkig kunnen worden, in plaats van het nu te zijn. Maar waar wachten we op? Waar is die toekomst? Is dat morgen,



Arold Langeveld

is counselor en begeleidt de top van bekend en zakelijk Nederland in het ontspannen jezelf blijven voor een camera of een groot publiek. Wendy noemt Arold haar goeroe. Zijn vertrekpunt is nondualiteit, een eeuwenoude filosofie die alles op zijn kop zet en steeds meer mensen nieuwsgierig maakt. Arold speelt zichzelf in de film *Alles over Niets*. Hij schrijft en spreekt over nondualiteit in binnen- en buitenland. alheel.nl

over twee weken, volgend jaar? Steeds als je arriveert in de toekomst, is het alweer 'nu'! Het was gisteren nu, het is nu nu en het is morgen nu. Is het dan altijd nu? Ja, we beleven alles altijd vanuit het huidige moment. Het is ongelofelijk, maar laat dat nu ook precies de plek zijn die we steeds over het hoofd zien!

De momenten waarop we ons het gelukkigst voelen, zijn de momenten waarop

we niet streven naar iets anders dan wat er is. Hoe vind je nu wat je in de toekomst zoekt? Zou het huidige moment de werkelijke sleutel kunnen zijn, die je bent kwijtgeraakt?

Kun je nu ontspannen en dit moment verwelkomen, precies zoals het is? Zonder het te veranderen? Zonder te hoeven vechten of ervoor te vluchten?

De vraag is niet wat je daarvoor moet doen, maar wat je er voor mag laten.

Als je zo vaak mogelijk uit de trein naar de toekomst stapt, wordt je leven een vindplaats en niet langer een zoektocht. Je hebt daar niets anders voor nodig dan wat er nu is. Precies zoals het is.

✿ Stop met waar je mee bezig bent.

Doe even niets.

✿ Leg een hand op je buik en volg zo'n 20 moeiteloze ademhalingen.

✿ Breng je aandacht naar wat er is: kijk, luister, ruik, proef en voel. Gedachten mogen opkomen en ook weer gaan.

✿ Leun achterover. Laat alles zijn wat het al is. Rust gewoon even uit, hier, nu.

Ontspan maar gewoon. Het mag echt.

Je verdient het om relaxed te zijn. Dus stop met zoeken. Laat je vinden. Want als jij stopt met het najagen van geluk, stopt het geluk met van je weg te rennen.

Hele fijne kerstdagen en een gelukkig nieuw... NU!

