

NATUUR DE BAAS

HEIDI LEENAARTS:  
"KIES VOOR JE  
EIGEN GELUK."

## – E S S A Y –

# Wees gelukkig... voor een duurzame wereld

Dat ons ecologisch systeem zwaar onder druk staat, en dat daardoor de toekomst van de mensheid op het spel staat, weten we inmiddels. Het nieuwste IPCC-rapport van de Verenigde Naties heeft de urgentie om daar wat aan te doen, nog extra benadrukt.

TEKST HEIDI LEENAARTS

**H**et is tijd voor een rigoureuze koerswijziging. Het roer moet echt om. Dus is het tijd om vanaf de basis te kijken hóe we dat voor elkaar gaan krijgen. Essentieel is om realistisch te zijn over onszelf als mens. Als we eerlijk zijn, dan hebben we te erkennen dat we allemaal geluk nastreven. Niet dat dat voor 100 procent is wat ons drijft, maar het is een zeer sterke drijfveer.

In die zin lijken we allemaal op elkaar. We hebben een ingebakken natuurlijke neiging om ernaar te streven ons goed te voelen. Het liefst gelukkig. Waar wél een groot verschil zit tussen mensen, is wáár we geluk in (denken te) vinden. Die vraag staat aan de basis van de transitie van onze tijd.

Ik zal vanuit m'n eigen ervaring vertellen. Al van jongs af aan ervaar ik veel geluk in m'n leven. Ik bedoel dan de bewuste alledaagse momenten die het best te omschrijven zijn als 'geluk dat door m'n aderen stroomt'. Ik ervaar dat steeds opnieuw als een heel speciaal gevoel. Het komt niet voort uit succes of iets bereikt hebben of materiële rijkdom of iets dergelijks. Het komt juist voort uit kleine dingen. Preciezer gezegd: het komt voort uit me bewust zijn van de kleine dingen. Kleine dingen die ik werkelijk en heel bewust ervaar, in het huidige moment. Zoals de wind op je huid voelen, het speciale geluid van bladeren die ritselen, het licht dat een kamer in schijnt. Dát soort kleine dingen bedoel ik.

Ook toen al voelde ik dankbaarheid dat ik het leven vaak op die manier ervaar. 'Sprankelend' is een goed woord ervoor. Ik ervaar dan de sprankelendheid van het leven. Maar het leven is niet voor iedereen sprankelend. Door allerlei omstandigheden. Al als kind wilde ik daar wat in willen betekenen. Want ik gun het iedereen. Iedereen zou de kans moeten hebben dat in het leven te ervaren. Wat mij betreft zijn het die kleine, sprankelende momenten die het leven de moeite waard maken.

Nu ik dit schrijf, vraag ik me af:

- Zijn die sprankelende momenten essentiële voeding voor de mens? Net zo belangrijk als eten, drinken en zuurstof? Is het de motor waarop we innerlijk lopen en voelen we ons uitgehold en leeg als we dit lange tijd niet ervaren?
- Wat zijn de voorwaarden om het leven op die manier te kunnen ervaren? Het ligt voor de hand dat honger, lichamelijke pijn, angst en zorgen er geen goede voedingsbodem voor zijn. Maar is het ook niet een voorwaarde dat je weet hóe je je voor deze geluksmomenten open kunt stellen? En weet je dat dan door voorbeeldgedrag, of is het aangeboren, of via een leerproces? Hoe zou het zijn als we in onze cultuur en onderwijs daar veel meer aandacht voor hebben?

### ESSENTIEEL THEMA

In onze cultuur zien we geluk vaak als iets dat privé is en moet blijven: iedereen moet zelf maar weten hoe hij of zij het leven ervaart. Het klopt natuurlijk dat het iets persoonlijks is. Toch denk ik dat we ‘geluk’ tot een belangrijker onderwerp van onderzoek en visie op onze samenleving dienen te maken. Immers, als dát is wat iedereen in z’n leven nastreeft, dan móet het wel een essentieel maatschappelijk thema zijn toch? In het bijzonder is het belangrijk ons af te vragen hóe mensen streven naar geluk. En welke verschillende keuzes daarin mogelijk zijn.

Zo komen we terug op de verbinding tussen de duurzame transitie van onze samenleving en ieders persoonlijk streven naar geluk.

Die verbinding heeft alles te maken met de manier waarop we in onze samenleving naar geluk streven. De ‘consumptiemaatschappij’ geeft ons voortdurend prikkels dat we geluk kunnen vinden door iets te kopen. Maar leidt ons dat niet af van ‘echt’ geluk? Het maakt nogal een verschil of je geluk hoopt te vinden in materiële zaken, geld of status of dat je het verwacht te vinden in de kleine en tegelijk wonderbaarlijke dingen van het leven. Zowel voor jezelf als voor de toekomst van de mensheid. Voor jezelf maakt het veel verschil, want als je leert om volop geluk te vinden in de kleine dingen van het leven, dan is geluk steeds binnen handbereik. Dat maakt je veerkrachtiger, onafhankelijker, authentieker en stressbestendiger. En gelukkiger natuurlijk.

Maar ook voor de toekomst van de mensheid maakt de manier waarop mensen geluk nastreven een groot verschil. Als je geluk vindt in kleine dingen, dan ontdek je hoeveel je te geven hebt. En dat geven je nóg gelukkiger maakt. Zoals het geven van je talent aan iets wat de wereld of je directe omgeving een stukje mooier maakt. Door de kleine dingen van het leven belangrijk te maken, stel je je meer open voor de wereld om je heen. Ervaar je dat je in verbinding bent. Het is dan bijna vanzelfsprekend om wat voor je omgeving te willen betekenen. En tevens om niet meer te willen ‘nemen’ dan je nodig hebt om je simpelweg goed te voelen. Je gaat houden van de ervaring dat je deel uitmaakt van een positieve weg vooruit, een weg die we samen bewandelen. Als je geluk haalt uit kleine dingen, word je vrijer. Je ervaart meer ruimte om je hart te volgen.

**“JE DRAAGT BIJ AAN EEN  
MOOIE TOEKOMST DOOR NÚ TE  
KIEZEN VOOR JE EIGEN GELUK”**

Iemand die daarentegen geluk verwacht te vinden in materiële zaken, status, uiterlijk succes en zekerheden, zal merken dat dat voortdurend veel tijd, energie en aandacht blijft vragen. Er is minder ruimte om je hart te volgen. Minder ruimte om in het huidige moment gelukkig te zijn. Zolang dat blijft bestaan, is er (onbewust) sprake van uitholling van jezelf én van jouw waarde voor de wereld om je heen.

### PERSOONLIJKE KRACHT

Maar er is nog iets waarom dát wat we nastreven, zo’n groot verschil maakt voor een duurzame toekomst. Dat gaat om het optimaal tot bloei laten komen van onze persoonlijke kracht. Door ons open te stellen en bewuster in het leven te staan, ontdekken we ook dingen over onszelf die we daarvoor misschien niet zagen. Of ons niet echt bewust van waren. Door duidelijk zicht te krijgen op wat er in onszelf omgaat – aan motivaties, gevoelens, twijfels, angsten, overtuigingen en patronen – leren we onszelf beter kennen. En dat is de beste sleutel tot persoonlijke groei. Jouw kracht neemt toe. En dat helpt enorm voor een duurzame toekomst. Want het potentieel van ieder van ons is zó nodig op de weg die voor ons ligt.

Niet voor iedereen is het makkelijk om te weten hoe je het geluk in de kleine dingen vindt. Het vraagt om vertrouwen, je openstellen en kwetsbaar durven zijn. Misschien vraag het ook om het verwerken van pijn die in je zit. Dat gaat niet van de ene op de andere dag. Het is dan goed om te weten dat je er niet alleen voor staat. Diep van binnen heeft iedereen dit soort levensvragen. Iedereen zoekt zijn weg in het leven en dat is nou juist wat het leven zo boeiend en mooi maakt. Als we samen het lef hebben om geluk en ‘bewust zijn’ een belangrijkere plek te geven in hoe we met elkaar omgaan, als we elkaar erin steunen en eraan herinneren, dan is dat op zich al een prachtige bijdrage aan een mooiere wereld.

Ik ga er vanuit dat iedereen het belangrijk vindt dat ook volgende generaties in een wereld leven waarin je je gelukkig kunt voelen. Waarin leven méér inhoudt dan overleven. Het is niet dat we een duurzame toekomst niet belangrijk vinden, maar het is lastig om ons leven grondig aan te passen en daarop te richten. Zeker zolang we denken dat we ons eigen geluk, of ons zoeken naar geluk, ervoor zouden moeten inleveren. Het mooie is dus dat dat helemaal niet hoeft. Integendeel. Je draagt juist enorm bij aan een mooie toekomst door nú te kiezen voor je eigen geluk, dat je uit de kleine dingen haalt. Dat is én de meest diepgaande en blijvende manier om je goed te voelen én de beste manier om jouw unieke rol te vervullen in het grotere geheel.

Ik maak een diepe buiging voor je. ■

*Heidi Leenaarts, initiatiefnemer en directeur coöperatie United Economy, [www.unitedeconomy.nl](http://www.unitedeconomy.nl)*