

A man in a white long-sleeved shirt with a black patterned collar and black trousers is jumping joyfully on a sandy beach. His arms and legs are spread wide in a 'V' shape, and he has a wide, open-mouthed smile. The background shows a bright, sunny beach scene with the ocean and other people in the distance.

Wat is geluk?

Laat je licht schijnen!

Hippe deelrestaurants, flitsende co-workingspaces en vooral oortjes in je oren om je af te sluiten van de boze buitenwereld. De buitenwereld, daar waar bossen veranderen in kale vlaktes, bloedige oorlogen worden uitgevochten en eenzaamheid alle generaties treft. Is een Ayahuasca-trip, een tantracursus of alcohol de uitweg, of is de oplossing veel dichterbij? Interview met Hans Kloosterman, auteur van 'Wat is Geluk?'.

Wat is geluk voor jou Hans?

Voor mij is dat gezondheid, fijne verbindingen met vrienden en familie, het gevoel van vrijheid en geen financiële zorgen. Het ondersteunen van groepen of organisaties die zich bezighouden met de liefde voor deze planeet en alles wat leeft, maakt mij ook gelukkig. Daarnaast ondersteun ik natuurlijk mensen en organisaties met het oplossen van hun pijnplekken. Dit werk geeft mij veel voldoening en ervaar ik als zingevend.

Wat heeft ervoor gezorgd dat je het pad van bewustwording bent gaan bewandelen?

Ik had een vader met kenmerken van een narcistische en borderline persoonlijkheidsstoornis. Hij heeft veel gebrek aan liefde en veiligheid ervaren in zijn kindperiode en verdoofde dat met alcohol. Zijn karakter veranderde dan naar wantrouwend, achterdochtig en boosaardig. Hij gebruikte fysiek en geestelijk geweld. In mijn kindertijd vluchtte ik veel naar mijn moeder die vlakbij een huis had, en ik stortte mij in het leren voor school en reed veel paard. Vanaf mijn twaalfde ging ik in de weekenden en vakanties in een restaurant werken.

Veel vluchtgedrag omdat de spanning thuis om te snijden was. Ik realiseerde mij dit vluchtgedrag al heel jong. Ik zat namelijk vanaf mijn zevende in therapie omdat de verhouding met mijn vader zo slecht was. Er was sprake van een onveilige hechting. Ik moest dan meer met mijn vader gaan doen om de band te verbeteren. Dan moest ik mee gaan vissen, jagen en dingen doen die hij leuk vond, maar ik niet en ontstond er verdere verwijdering. Er was geen afstemming op mijn behoeften als kind. Mijn moeder

deed al het mogelijke om ons gelukkig te maken, maar was zelf ook slachtoffer in de relatie.

Er was geen afstemming op mijn behoeften als kind

We hadden thuis een grote bibliotheek dus ik vluchtte ook in de kunstboeken, de Griekse mythologie, hindoeïsme, boeddhisme en het taoïsme. Hierin vond ik veel verhalen die over geluk gingen en hoe je hier zelf verantwoordelijkheid in kon nemen. Het bestuderen van deze levenswijsheden gaf mij inzicht en rust. Het heeft ervoor gezorgd dat ik later, rond mijn vijfendertigste, me 5 jaar in het hindoeïsme heb verdiept en daarna, inmiddels 18 jaar, in het boeddhisme. Het zijn levenswijzen die vallen onder de positieve psychologie. Hoe je lijden kan omzetten naar geluk! Daar was ik precies naar op zoek. Het leren mediteren en yogaoefeningen doen op jonge leeftijd, gaf mij veel verlichting.

Wat ben je toen gaan studeren en waar ben je gaan werken?

Ik ben eerst naar de modeacademie gegaan en daarna naar de HTS voor de confectie. Je kon dan inkoper worden in de modewereld en de wereld bereizen, de culturen en levenswijzen ervaren en proeven. Zogezegd zo gedaan. Ik ben voor de kledinginkoop op het hoofdkantoor van de Bijenkorf, Kreymborg, Perry Sport en Promiss gaan werken, maar merkte dat ik me steeds minder kon motiveren. De overconsumptie, amper focus voor het duurzame produceren, het gebruik van gifstoffen, kinderarbeid, winstmaximalisatie ten koste van het welzijn van de werknemers et cetera zorgde ervoor dat ik na 10 jaar in de inkoop werkzaam te zijn geweest, switchte naar de Human Resource kant van de organisaties. Ik begon met de werving en selectie van medewerkers in de lifestyle sector en ging directie coachen in dienend leiderschap, accountability, stressreductie en winst optimalisatie in combinatie met het welzijn van de organisatie, de medewerkers en vergroten van de bewustwording ten aanzien van de beperkte grondstoffen en middelen van deze aarde. Meer bezig zijn met de liefde voor alle levende wezens en deze planeet aarde.



Ik wilde meer begrijpen hoe het individueel bewustzijn werkte ten opzichte van het collectief bewustzijn. Het hindoeïsme en boeddhisme hielpen me hierbij. Ik was nog steeds te hard aan het werk, wat ook een soort verdoving is. Ik voelde me onbewust nog steeds niet goed genoeg en niet waardevol. De afwijzing van mijn vader had een diepe impact op mijn functioneren, dit uitte zich in hard werken en veel leren om maar goed genoeg te zijn. Weer een soort verdoving van mijn pijnplekken (trauma's). Ik had al veel therapie gehad maar je lichaam en geest hebben een overlevingsinstinct wat pijn beschermt om goed door te kunnen functioneren. Je saboteert onbewust om naar de pijnplekken toe te gaan.

Wat zorgde voor een ommekeer in je leven?

In 2006 ontmoette ik de 14de Dalai Lama in Brussel. Hij gaf daar 3 dagen onderricht. Alles wat hij zei, raakte mij diep. Het boeddhisme heeft 2500 jaar onderzoek gedaan naar hoe de geest werkt ten opzichte van het lichaam. Hij had het over de essentie van mens zijn. Alle woorden resonanceerden in mijn hart. Drie weken later kwam ik in een dodelijk ongeluk terecht. Ik reed met 120 km tegen een betonnen aquaduct op de snelweg. Ik was terechtgekomen in een hevige onweersbui en was in een slip geraakt. Ik overleed en trok uit mijn lichaam. In een wit licht werd mijn geest naar boven getrokken. Een zware mannenstem

zei tegen mij: "Wil je hier blijven of wil je weer vertrekken naar de aarde?" Ik herkende de stem intuïtief meteen als die van God.

Waarom was God geen vrouw vroeg ik me af? Dat had toch ook gekund? Maar het is moeder aarde en vader hemel blijktbaar. Ik zei dat ik terug wilde omdat ik net 3 dagen les had gehad van de Dalai Lama en die vertelde dat er een leerbaar pad is naar verlichting en geluk. Lichaam en geest zijn dus te trainen. Je kunt hier meester over worden. Ik voelde dat ik dit pad wilde gaan en ook aan anderen wilde trainen. Ik daalde weer af naar mijn pijnlijk lichaam en werd afgevoerd naar het ziekenhuis. De volgende ochtend werd ik ontslagen uit het ziekenhuis en dacht: mijn leven moet anders. Ik zocht een directeur voor mijn drie kantoren in de werving en selectie en vertrok naar Nepal en Tibet. Na een aantal maanden bij verschillende kloosters in de leer te zijn geweest, moest ik Pali en Sanskriet gaan leren, maar ik ben zwaar dyslectisch. Ik werd teruggestuurd naar een Tibetaans klooster in België en daar bestudeer ik het boeddhisme sinds 2006, waarvan 6 jaar als monnik in opleiding.

Hoe heeft deze ervaring je leven veranderd?

Doordat het boeddhisme zo goed omschrijft hoe de geest werkt en wat de licht- en schaduwkanten zijn van een

kostbaar menselijk leven, kon ik veel beter signaleren wat mijn beperkende gebeurtenissen (trauma), gedachten, gevoelens en gedragspatronen waren. Het boeddhisme leert je om deze op te merken en te accepteren. Daarna om ze los te laten, om jezelf en de ander te vergeven en helpende patronen te installeren. Je leert je pijn te omarmen, te bevrienden en te ontwortelen. Je wordt dan daadwerkelijk vrij, bevrijd, verlicht. Echter in dit proces word je gevoel van compassie naar de ander toe groter. Als jij gelukkig wordt, wil je ook graag dat de ander gelukkig wordt. De definitie van compassie is: het lijden van de ander verminderen en het geluk bij de ander vergroten. Je hebt namelijk eerst je eigen lijden vermindert en geluk vergroot wat de definitie is van zelfcompassie. Ik ging steeds meer coachen op overweldigende gebeurtenissen in iemands leven omdat die de oorzaak zijn van niet helpende patronen in je leven. Geweldpleging, emotionele verwaarlozing en seksueel misbruik komt veel vaker voor dan je denkt.

Was het bestuderen van de oosterse filosofieën en gebruik van de technieken, voldoende om trauma te helen?

Ik ervaarde dat alleen de oosterse technieken niet voldoende waren. Zelf had ik in mijn coach/therapietrajecten veel gehad aan westerse traumatechnieken zoals systemisch werk (familie-opstellingen), Eye Movement Desensitization (EMDR), lichaamswerk via Tension Release Exercises (TRE) en de taptechniek Emotional Freedom (EFT). De mix tussen oosterse en westerse technieken bleek zeer succesvol.

Betekent dit nu dat je zelf 100% gelukkig bent?

Nee, want je kunt naar mijn mening niet 100% gelukkig zijn als er nog zoveel lijden om je heen is. Vanuit het gevoel van liefde en compassie voor de andere levende wezens, onze planeet en dit universum, kan ik niet 100% gelukkig zijn. Het lijden van anderen is voelbaar voor mij. Daarnaast blijf je ook interne en externe vervelende situaties meemaken. Enkele jaren geleden ging mijn relatie uit. Vanuit een oude wond kwamen blinde paniek en angstaanvallen omhoog. De hele dag door. Ik kon het niet oplossen met al mijn technieken en ging naar de huisarts om mij te helpen. Ik kreeg het medicijn Lorazepam. Het werkte meteen, maar na een half jaar dacht ik dat ik wel kon stoppen. Niet dus. Ik bleek verslaafd. Als ik maar 1% minderde kwam de blinde paniek terug.

Daarnaast kreeg ik heftige bijwerkingen van het medicijn: tinnitus, hyperacusis, zware griepverschijnselen, enorme moeheid en ik raakte in een burn-out omdat ik niet meer kon slapen. Ik kon niet meer functioneren. Ik moest stoppen met werken en verkocht mijn huis om een inkomen te hebben. Ik ging bij mijn ouders wonen. Ik werd depressief en vervolgens suïcidaal. Ik ging naar mijn Tibetaanse leraar en vertelde hem dat het niet meer draagbaar was. Hij nodigde mij uit om 6 maanden bij hem te komen zitten en een compassietraining van de geest te volgen. Dit hielp en het lijden werd 50% verminderd maar het leven bleef onleefbaar.

*De definitie van compassie is:
het lijden van de ander
verminderen en het geluk
bij de ander vergroten*



Op 1 september vorig jaar werd in overleg en na 1 jaar observatie door de huisarts en psychiater besloten om euthanasie te plegen, omdat het leven niet meer draagbaar was. Er was geen kwaliteit van leven. Ik besloot alles op alles te zetten en ging naar een afkickkliniek en na 3 maanden in een hel geleefd te hebben, was ik van dit medicijn af. Als het niet nodig is, gebruik het nooit! Er zijn betere niet verslavende alternatieven. Nu help ik ook mensen die aan dit medicijn verslaafd zijn. Ik ben zo blij dat ik ben blijven leven. Mijn leerles: op een diepere laag van de ui was er te weinig eigenliefde en eigenwaarde en toen ik de pijnplekken kon transformeren in mijn schaduwzijde, kwam daarvoor in de plaats: licht en liefde en een groot gevoel van geluk. Microdosering met magic mushrooms heeft me erg geholpen in mijn herstel.

Hoe maak je mensen bewust?

Ik werk in de week met een-op-een en duo-coaching voor stellen. Ik geef een paar weekend- en midweekretraites en op dinsdag- en donderdagmorgen leer ik mensen gratis online mediteren. Daarnaast heb ik een meditatieapp: mreset die via de Applestore te downloaden is en ik heb twee boeken geschreven over bewustwording. Ik geef dagworkshops en binnenkort ga ik het theater in met de voorstelling 'Wat is geluk?'

Mediteren is een vast onderdeel van mijn leven

Waar maak je je nog zorgen over?

Ik zie een massaal terugtrekken/dissociatie in de westerse maatschappij en de hele wereld. Men stapt uit de realiteit van het NU naar aanleiding van een wereldwijde overkill aan informatie. De mens voelt zich onbewust onveilig. Dreigende oorlogen, onrecht, overconsumptie, stijgende prijzen voor huisvesting, energie en boodschappen, een dalende koopkracht, financiële en overheidsinstellingen die niet meer functioneren, je persoonlijke gegevens zijn niet meer veilig, de komst van cybercriminelen, noem maar op. Mensen gaan uit verbinding met zichzelf en met elkaar. Het fysiek en emotioneel voelen is helemaal aan het verdwijnen. Mensen worden rondlopende hoofden. Ik noem het de robotisering van de wereld. Mensen trekken zich terug in het hoofd waar de innerlijke criticus overheerst met zijn oordelen, meningen, aannames en invullingen.

Deze zijn echter niet waar. Fysieke en emotionele sensaties zijn wel waar en daar kun je echt op leren vertrouwen. De verbinding met het liefdevolle hart en de buik verdwijnt. Gelukkig zijn er ook tegenbewegingen die de balans zullen herstellen. Ik signaleer ook een massale vlucht in blowen, ecstatic dance, tantra & breathing workshops en ayahuasca-workshops. Ik heb dit zelf ook allemaal geprobeerd om te kijken of het kan bijdragen in mijn zoektocht naar geluk en het gevoel van liefde, verbinding en heelheid. Dat is een zuivere doelstelling. Maar als je de workshops gebruikt om te vluchten uit je werkelijkheid dan gaat dit uiteindelijk tegen je werken. Onderzoek bij jezelf je motivatie, je intentie. Uiteindelijk kun je ook weer verslaafd raken aan de eenheidservaring die je soms hebt in deze workshops. Het gaat erom dat je jouw methoden vindt die je in het dagelijks leven kunt gebruiken om een permanent karakter van geluk te bewerkstelligen.

Je bent nu 60 jaar. Watervaar je nu als anders?

- Mijn missie, roeping, blauwdruk is nog helderder geworden: mensen begeleiden van lijden naar geluk en uitnodigen door hun schaduwkant en pijnplekken te gaan.
- Ik zoek veel vaker de stilte op en ben gaan wonen in de natuur. Mediteren is een vast onderdeel van mijn leven.
- Ik word meer naar jongeren getrokken omdat die behoorlijk op zoek zijn en uit verbinding zijn met zichzelf.
- Ik voel een grotere verantwoordelijkheid naar liefdevol en duurzaam omgaan met deze leerplaneet aarde.
- Er is geen onrust, verwarring, twijfel en onzekerheid meer. Er is helderheid.
- Ik ben tevreden, blij en gelukkig.



tekst: Hans Kloosterman
www.hanskloosterman.com

Hans Kloosterman is life coach, transformatie en trauma therapeut, mindfulness & meditatie expert en auteur. Zijn nieuwe transformatiewerkboek 'Wat is geluk?' laat jouw licht schijnen. Het is verkrijgbaar via zijn website, www.hanskloosterman.com, en de betere boekwinkel.