

## De ware vreugde

Er zijn angst, woede, somberheid en verdriet. En er is een immens verlangen naar een emotie met een heel andere kleur: vreugde. Of is het blijdschap, blijheid? De Engelsen zeggen: *Joy*. Als altijd moeten we onderscheid maken: er is oppervlakkige en diepgaande vreugde. De laatste is de ware. Wat is de aard van ware vreugde? Ze moet niet verward worden met oppervlakkige lolletjes. Dat zijn verslavingen die je uit de put van de negatieve emoties houden, maar daar slechts kortstondig in slagen. Vervolgens zak je weer weg in je somberte.

De ware vreugde wordt juist gekenmerkt door een zekere onverstoortbaarheid. Ze wordt niet weggevaagd door irritaties, kwaadheid, kwetsuren, pijn en verdriet. Deze worden wel waargenomen en gevoeld – ze worden niet onderdrukt – maar de vreugde blijft de boventoon voeren. Zo stelt deze ons in staat om te luisteren naar degene die de trigger is van onze irritatie, in plaats van meegevoerd te worden door je eigen emoties en van daaruit te reageren.

Als je dat in bepaalde situaties probeert, lijkt dit om vragen van het onmogelijke. Het gaat in tegen zware en langdurige conditioneringen. Er zijn te veel obstakels, zoals angst en andere negatieve emoties. Je valt daar mee samen, er is geen ruimte voor iets van een andere dimensie en dat is de ware vreugde zeker, het is iets wezenlijks.

Het wezenlijke kunnen we niet organiseren, zo ook niet de ware vreugde. Die is een geschenk, een cadeautje, hij komt ongevraagd of niet. Wat je kunt doen is de negatieve emoties serieus nemen, er niet van weg lopen, de donkere nacht van de ziel doorstaan. Misschien ben je daarna vrij om de ware vreugde te ervaren. Want: die komt alleen als ze welkom is, als je er voor open staat.

De ware vreugde heeft te maken met liefde voor het leven. Ondanks alles is er veel in het leven dat een bron van echte vreugde is, als je je er voor openstelt. De natuur, de kosmos, de mensen. Ook al zou je helemaal alleen zijn en misschien het nodige te lijden hebben, dan nog is er altijd de mysterieuze werkelijkheid, met alles wat daarin te zien, te beleven en te bewonderen valt. Als je je er maar voor openstelt en niet blijft hangen in je kleine, neurotische probleempjes. De vogels en de bomen zijn er altijd, evenals de hemel met zijn prachtige schilderijen. Het is allemaal even groots, schitterend, wezenlijk en prachtig. Het is van een andere orde. Zelfs als je op je sterfbed ligt is er dat nog steeds, als je geluk hebt. Terwijl je langzaam wegglijdt uit dit bestaan, voel je dat er iets is dat groter is dan jij en dat altijd zal blijven bestaan. Je kunt er dan misschien wel meer dan ooit tevoren contact mee maken. Je beseft dat je er uit voort gekomen bent en er weer in verdwijnt, het een al mysterieuzer dan het andere. Ik hoop dat dit zal gebeuren met een glimlach op mijn gezicht, het kenmerk van ware vreugde.