

Nikolaas  
Sintobin

# LEVEN'S LESSEN



Hoe  
oude  
wijsheid  
jouw leven  
in bloei zet

# Inhoud

Voorwoord	7
1. De kunst van het <i>danken</i>	10
2. Een boterham met <i>tevredenheid</i>	18
3. <i>Acceptatie</i> is een geschenk	26
4. <i>Vertrouwen</i> op wat komt	34
5. De uitdaging van de <i>trots</i>	42
6. Drie trappen van <i>liefde</i>	50
7. <i>Moed</i> om te leven	58
8. Geloven in <i>intuïtie</i>	66
9. In de <i>tijd</i> naar de eeuwigheid	74
10. Groeien in <i>verbondenheid</i>	82
11. <i>Creëren</i> doet hopen	90
12. <i>Aandacht</i> voor gevoelens	98
13. Op weg naar <i>vrijheid</i>	106
14. Leren <i>kiezen</i>	114
15. <i>Geduld</i> oefenen	124
16. De goede <i>twijfel</i>	132
17. <i>Veerkracht</i> in verlangen	140
18. Luisteren naar <i>stilte</i>	148

19. De winst van <i>pauze</i>	156
20. <i>Vreugde</i> in gewone dingen	164
Dankwoord	173

# Voorwoord

In dit boek vind je twintig overwegingen over het leven van alle dag. Elke bijdrage verkent één thema: geduld, twijfel, vertrouwen, danken, stilte, trots, veerkracht, liefde, vrijheid. De meeste bijdragen vertrekken van een anekdote.

De insteek van dit boek is die van de wijsheid. Ingewikkelde analyses vind je hier niet. Wel herkenbare en eenvoudige bedenkingen over dé vraag die alle mensen bezighoudt: hoe kan ik gelukkig leven?

Het bijzondere van de wijsheid is dat ze doet ontdekken hoe dichtbij dat geluk wel is. Het ligt op je te wachten. Je kan het zelf op het spoor komen. Het komt naar je toe. Het volstaat aandacht te hebben voor je eigen, gewone, dagelijkse ervaring. Wat ook je gender, ras, taal of religie zijn. De wijsheid verfijnt je ogen en oren om de vreugde van het leven te verwelkomen. Ze nodigt je uit een leven lang te groeien.

Dit boek heeft als ondertitel: *Hoe oude wijsheid jouw leven in bloei zet*. Dit is de hoop die ik koester voor de lezer van dit boek.

Dat deze levenslessen deuren openen op de eindeloze schoonheid van jouw uniek menszijn.

*Nikolaas Sintobin*

1.

# De kunst van het danken



Ik herinner het me haarfijn, ook al is het lang geleden. Ik snapte het niet. Een compliment krijgen vond ik heel leuk. Toch wist ik niet wat ik ermee moest. Ik dacht namelijk dat het verwaand was om op een compliment in te gaan. Zoiets als 'Goed van jou, jij hebt tenminste gezien hoe goed ik hier of daar wel in ben.' Vaak deed ik dan maar alsof mijn neus bloedde en reageerde helemaal niet op het compliment dat ik maar al te goed gehoord had. Die reactie liet elke keer opnieuw een onaangename nasmaak bij mij na. Het maakte me onrustig.

Intussen ben ik heel wat jaren ouder en heb ik een andere manier ontdekt om hiermee om te gaan. Het krijgen van een complimentje doet me nog steeds plezier. Het maakt me echter niet langer verlegen. In plaats van te zwijgen ga ik nu de gever van dat compliment meteen uitdrukkelijk danken. Die houding van dankbaarheid maakt de werking van het compliment enkel maar sterker. Bovendien is de nasmaak van deze wijze van omgaan met complimenten nu positief.



Dankbaarheid: iedereen weet uit eigen ervaring waar het over gaat. Tegelijk vinden de meeste mensen het moeilijk om onder woorden te brengen wat dankbaarheid precies is. Ik denk dat iedereen het ermee eens is dat dankbaarheid iets positiefs is. Het is een gevoel dat deugd doet. Dankbaarheid maakt blij. Het doet goed als je dankbaar bent. Dankbaarheid is niet alleen teken van geluk. Het is ook bron van geluk.

Ook duidelijk lijkt me dat je normaliter niet jezelf dankbaar bent. Je bent een ander dankbaar, iets of iemand, buiten je eigen persoon: een mens, een situatie, een gebeurtenis, het lot, God, enzovoort. Zo kun je iemand dankbaar zijn omdat die je geholpen heeft. Je kunt je huisdier dankbaar zijn omdat het je zoveel vriendschap geeft. Dankbaarheid kun je ook voelen omdat je gezond of muzikaal bent. Omdat het tijdens je vakantie mooi weer was. Of omdat je heelhuids uit een verkeersongeluk bent gekomen.

Bijzonder is hoe ver sommigen gaan in die dankbaarheid. Ze kunnen zich dankbaar voelen om zaken die de meeste mensen als negatief ervaren. Zo ontmoette ik ooit een oude man die met de jaren blind was geworden. Tot mijn verbazing vertelde hij me dat hij zich daar zo dankbaar om voelde. Zijn blindheid had namelijk zijn liefde voor zijn vrouw, die voor hem zorgde, danig versterkt. Dankbaarheid hoeft blijkbaar niet steeds te gaan over leuke dingen.

Een ander aspect van dankbaarheid is wat ingewikkelder. Aan de ene kant is het iets dat je kan leren. Dankbaar zijn heeft te maken met aandacht. Het is een gevoeligheid die je tot op ze-

kere hoogte kunt ontwikkelen en verfijnen. Niet voor niets besteden ouders vaak veel energie om hun kinderen te leren dankbaar te zijn. Tegelijk is dankbaarheid iets wat je ont-snapt. Je kunt niet zomaar beslissen om dankbaar te zijn. Dankbaarheid is iets wat je overkomt. Het welt in je op. Vaak is dankbaarheid iets wat je gegeven wordt, zoals veel goede dingen in het leven. Soms tot je eigen verwondering.

Een laatste, wel heel bijzonder, kenmerk van dankbaarheid is dat dankbaarheid meer lijkt voor te komen bij mensen die weinig hebben dan bij mensen die veel hebben. Arme, zieke of eenzame mensen lijken vaak een bijzonder vermogen te hebben om dankbaar te zijn voor de kleine dingen die hun te beurt vallen. Rijke, gezonde of beroemde mensen daarentegen lijken nogal eens weinig dankbaar te zijn voor de goede dingen die hun, vaak in overdaad, in de schoot worden geworpen. Vaak groeit en bloeit dankbaarheid weliger op een bodem van armoede en gebrek dan op een bodem van rijkdom en overvloed. Misschien zegt dit wel iets fundamenteels over wat het betekent mens te zijn.

Dankbaarheid is een deugddoend gevoel dat je niet zomaar op bevel kunt oproepen. Toch heeft het, ook, te maken met aandacht: aandacht voor wie of wat gedurende een gewone dag in je ziel vreugde, rust, vertrouwen, blijheid, verbondenheid, openheid, gedrevenheid, enzovoort teweegbrengt. Soms sterk. Meestal subtiel en nauwelijks merkbaar. Die aandacht is iets wat je kunt oefenen. Gewoon je eens of tweemaal per dag de vraag stellen: waar heb ik de voorbije uren iets ervaren van die deugddoende gevoelens? Oefening baart kunst. Ook inzake innerlijke gevoeligheid en dus vermogen tot dankbaarheid.

Het is zinvol om bij zo'n aandachtsonderzoek niet zozeer te focussen op feiten maar op gevoelens. Eerst dus de positieve gevoelens zelf opzoeken, en pas in een tweede beweging die gaan linken aan de feiten die ze hebben veroorzaakt. Dan kun je ontdekken dat er in je leven gebeurtenissen of ervaringen zijn die voor jou een bron van dankbaarheid vormen, soms zonder dat je dit echt beseft. Ga je je daarentegen meteen toespitsen op feiten, dan is de kans groot dat je vooral gaat vissen in de vijver van reeds vertrouwde ervaringen. Zo kun je er bijvoorbeeld achter komen dat contact met de natuur je diepe rust geeft, terwijl je daar nooit echt bij stil had gestaan. Mogelijk kun je daar dan uit besluiten dat je hier best meer tijd voor vrij kunt maken. Zo kan aandacht voor dankbaarheid een wegwijzer zijn naar een meer vervullend leven.

We zagen al dat dankbaarheid vaak te maken heeft met verbondenheid met andere mensen. Dit raakt aan de kern van ons mens-zijn. Mensen zijn graag zelfstandig. We willen onze eigen boontjes kunnen doppen, liever dan afhankelijk te zijn van anderen. Als we echter eerlijk zijn met onszelf, moeten we toch toegeven dat we niet voldoende hebben aan onszelf. We hebben medemensen nodig om gelukkig te zijn.

Vaak is deze ervaring van verbondenheid en afhankelijkheid sterker ontwikkeld bij eenvoudige en bescheiden mensen. Die hebben er vaak minder problemen mee om toe te geven dat er van alles is dat ze niet hebben of kunnen. Meer nog, dat ze kwetsbaar en gekwetst zijn, ver van volmaakt. Dit kan de weg effenen naar een grotere openheid naar andere mensen. Het versterkt de onderlinge verbondenheid. Ontvangen van een ander wordt makkelijker. Net als geven trouwens. De uitge-

stoken hand is dan geen uiting van persoonlijk falen. *Samen* wordt dan synoniem van *verbondenheid*, van *gedeelde vreugde* en steeds opnieuw reden tot dankbaarheid.

Als je daarentegen meent alles zelf in huis te hebben, kun je makkelijk verdwalen in de zoete leugen van de zelfgenoegzaamheid. Dan kom je snel tot de conclusie dat je de ander eigenlijk niet nodig hebt. Dat je het zelf beter kunt. Dat het niet wenselijk is om van anderen te leren, te ontvangen of om met hen samen te werken. Dan komt eenzaamheid snel om de hoek kijken en wordt dankbaarheid wel erg moeilijk.

Met deze houding doet een mens zichzelf geweld aan. Het is niet waar dat je alles zelf in huis hebt, en eigenlijk kun je ook niet zonder die ander. Een mens bestaat slechts in de mate waarin hij betrokken is bij anderen. Zozeer als dankbaarheid een mens gelukkig maakt, zozeer maakt een levenshouding die afsluit van dankbaarheid, een mens uiteindelijk ongelukkig. Ook al zal de zelfgenoegzame mens dit niet willen toegeven, opgesloten als hij zit in de kooi van zijn vermeende volmaaktheid.

Voor sommige mensen wordt dankbaarheid een wijze van in het leven staan. Dankbaarheid lijkt met de jaren diep in hun hart gegrift te zijn. Zij kunnen dankbaar zijn zonder dat daar een bijzondere aanleiding toe bestaat. Zij kunnen zomaar blij zijn. Zij hebben geleerd het leven te ervaren als een geschenk. Zij hebben ontdekt dat je zo kunt kijken naar mensen en dingen, jezelf inclusief, dat je er steeds weer iets van schoonheid of goedheid in kunt ontwaren.

Je merkt het, dankbaarheid is inderdaad niet zomaar te vatten. Misschien is het wel daarom dat de ongrijpbare dankbaarheid me soms doet denken aan die even mysterieuze Eros. In de oude Griekse mythologie is Eros de god van het verlangen. Hij is geboren op hetzelfde ogenblik als Aphrodite, de godin van de schoonheid. Daarom is Eros zo gevoelig voor schoonheid. Zo ook heeft dankbaarheid een fijne neus voor schoonheid en goedheid. Net als de eeuwig creatieve en gedreven Eros ziet dankbaarheid alsmäär nieuwe mogelijkheden en kan zij steeds fijner en subtieler worden. Eros heeft echter ook iets tragisch. Hij weet zijn einddoel nooit helemaal te bereiken. Daardoor is hij veroordeeld tot eeuwige onrust en frustratie. Dat is de grote beperking van Eros, die ook wel 'pakiiefde' wordt genoemd. Hier ligt het verschil tussen Eros en dankbaarheid. Dankbaarheid neemt niet, maar geeft. Dankbaarheid is niet angstig jaloers, maar mild en genereus. Daarom is dankbaarheid zo vervullend en geeft zij rust.

2.

Een boterham  
met  
tevredenheid



**A**ls Vlaming in Nederland leerde ik de afgelopen jaren heel wat nieuwe uitdrukkingen. De mooiste daarvan hoorde ik uit de mond van een oudere dame. Ze vertelde me dat ze als kind regelmatig een *boterham met tevredenheid* te eten kreeg. Blijkbaar vindt dit gezegde zijn oorsprong in de oorlogstijd. Mensen moesten het toen vaak stellen met droog brood, zonder beleg.

Ik vind die zegswijze iets ontroerends hebben. Ook al heb ik intussen begrepen dat ze in Nederlandse oren een wat nare bijklank kan hebben, voor mij gaat ze over wijsheid. Niet in onbereikbaar hoge hemelse sferen. Wel met de beide voeten op de grond. En heus niet enkel in oorlogstijd. Sommigen zullen opwerpen dat het gewoon een verbloeming is om te spreken over schaarste. Iets dat ons en anderen beter bespaard kan worden en waaraan je graag een einde maakt. Tevredenheid raakt verscheidene snaren. Sommige daarvan zijn gevoelig en complex. Grote kans dus dat tevredenheid iets te zeggen heeft over wat belangrijk is voor mensen.



Er bestaan veel synoniemen voor *tevredenheid*: *voldoening, genoegen, goedkeuring, voldaanheid, schik, instemming, ingenomenheid, bijval, bevrediging, waardering, vervulling*. Het zijn allemaal woorden met een positieve bijklank. Omgekeerd klinkt het woord *ontevredenheid* zonder meer negatief. Ontevredenheid is iets dat je beter kunt vermijden en dat je, als het zich aandient, het beste snel kunt aanpakken.

Als je, aan het einde van je leven, kunt zeggen dat je met tevredenheid terugblijkt, dan doet dit vermoeden dat je een goed leven hebt gehad. Als je daarentegen vaststelt dat je je, als gevolg van de coronacrisis, hebt moeten tevredenstellen met de helft van het verhoopte zakencijfer, dan klinkt die tevredenheid heel wat minder aangenaam in de oren. Tegelijk is het mogelijk dat het een echte prestatie is dat je erin geslaagd bent om de helft van je omzet te realiseren in die moeilijke omstandigheden.

Tevredenheid is niet objectief. Het is niet voor iedereen en alle omstandigheden gelijk. Tevredenheid is geen automatisme, iets dat je gegarandeerd verwerft als je voldoet aan bepaalde criteria. Waar jij oprecht tevreden mee kunt zijn, is misschien voor een ander onaanvaardbaar. Wat je op een bepaald ogenblik in je leven tevredenheid schenkt, kun je later juist als frustrerend ervaren. Sommige mensen leven in armoede en zijn toch tevreden. Anderen leven in overvloed en zijn diepongelukkig. Wat ingewikkeld toch, die tevredenheid!

In het midden van *tevredenheid* staat het woord *vrede*. Vrede staat goed aangeschreven. Wie verlangt er niet naar? Zowel in de omgang met jezelf als met anderen. Thuis, op het werk, in

je buurt, in het land. We weten dat vrede kwetsbaar is. Ze wordt makkelijk verstoord. Soms lijkt vrede onbereikbaar. Je betaalt er bijna altijd een prijs voor. Vrede komt niet vanzelf en blijft niet vanzelf. Ze is nooit definitief, eerder actief dan passief. Vrede is vaak het resultaat van onderhandelingen, soms langdurig en moeizaam. Het kan lang duren voordat je ertoe komt om *vrede te hebben* met een toestand. Iets *aanvaarden om de lieve vrede* kan even zinvol zijn als moeilijk.

Een oud woord dat wellicht het dichtst in de buurt komt van *tevreden* is *content*. *Content* is afgeleid van het Latijnse *contentus*, dat op zijn beurt voortkomt uit het werkwoord *continere*. *Continere* betekent letterlijk *samenhouden*. Het heeft een ondertoon van *zich beperken tot*. Ook van *in toom houden* en *bedwingen*. Deze korte woordgeschiedenis werpt een interessant licht op die soms moeilijk te bereiken tevredenheid.

Al of niet tevreden zijn, heeft te maken met het omgaan met het feit dat wij uit onszelf vaak meer willen dan wat mogelijk is. Dat ons mateloze verlangen ingetoomd moet worden om het zaakje leefbaar te maken en te houden. Voor onszelf, en voor anderen. Dat we spontaan gaan voor alles wat ons hartje begeert, maar dat we uiteindelijk – of we willen of niet – er vrede mee moeten hebben dat maar een beperkt deel daarvan daadwerkelijk binnen ons bereik ligt. Dat de drang van het verlangen zo sterk kan zijn, dat soms een vorm van dwang nodig is om te komen tot een haalbaar evenwicht.

Sommige mensen zijn chronisch ontevreden, ook al lijken ze alles te hebben waar ze maar van kunnen dromen. Andere mensen zijn er meester in om, ook in moeilijke omstandighe-

den, tevreden door het leven te gaan. Dit doet vermoeden dat (on)tevredenheid niet zozeer te maken heeft met toeval, met het hebben van geluk of ongeluk. Wel met een manier van in het leven staan. Wat kan helpen om te groeien in tevredenheid?

Om meer tevreden te zijn, is het nodig de werkelijkheid van je leven in de ogen te kijken. Leugen of zelfbedrog leiden niet tot vrede. Wel het leven in de waarheid van je bestaan zoals het is. Met zijn dosis van vreugde én verdriet. Met wat je hebt én wat je niet hebt. Elk mensenleven is een mengeling van mooie dingen én moeilijke dingen. De pijnpunten in het bijzonder hebben de nare gewoonte precies daar op te duiken waar je ze niet hebben wilt. De ervaring leert ook dat we bij het terugblikken als vanzelf bijzondere aandacht besteden aan die pijnplekken. Aarzel niet om toch voorkeursaandacht te geven aan de vreugde in je leven – hoe eenvoudig en onbenullig die vreugde soms ook mag lijken. Meer verbondenheid met vreugdebronnen doet het vertrouwen en de hoop groeien. Die maken het op hun beurt makkelijker om te gaan met wat pijn doet.

Bepaalde zaken nemen geen keer. Een verlieservaring kan onomkeerbaar zijn. Sommige ervaringen van onrecht kunnen niet hersteld worden. Wat je niet kunt veranderen, aanvaard je beter. Je blijven verzetten tegen wat definitief of onveranderlijk is, is vechten tegen de bierkaai. Het put uit en leidt tot ontmoediging en ontevredenheid. Dit aanvaarden is een teken van wijsheid, moed en nederigheid. De energie die zo vrijkomt, kun je besteden aan die vele aspecten van je leven die je wel kunt aanpakken, waar wel groei en vooruitgang mogelijk zijn. En meer tevredenheid.

Sommige mensen menen oprecht dat ze alleen tevreden kunnen zijn als alles precies verloopt zoals, wanneer en waar zij het willen. Water in de wijn is voor hen een teken van zwakte. Zij komen doorgaans van een koude kermis thuis. Of je het nu leuk vindt of niet, in deze wereld leef je samen met anderen. Je wordt ook met allerlei beperkingen geconfronteerd, in de eerste plaats die van jezelf. Alles naar je hand zetten lukt niet. Doen alsof dit voor jou anders zou zijn, is jezelf bedriegen. Het is een garantie voor frustratie en voortdurende onrust. Beter is een compromis te sluiten, wat niet betekent dat je een lafaard bent die er niet voor gaat. Zo'n compromis is de gouden regel. Iets wat leidt tot loutering: tevreden zijn met je oneindige verlangens en met het feit dat je deze maar in beperkte mate kunt bevredigen.

Tot slot wil ik twee valkuilen noemen die de zoektocht naar tevredenheid kunnen bemoeilijken.

Tevredenheid en jaloezie kunnen moeilijk door één deur. Strikt genomen betekent jaloezie dat het geluk van een ander je ongelukkig maakt. Je bent dusdanig gericht op wat een ander wel heeft en jij niet, dat je blind dreigt te worden voor al het goede dat jou wel te beurt valt. Ook nostalgie – het blijven hangen in het verleden dat toch zoveel mooier en beter was dan het heden – heeft dit kwalijke effect.

Er bestaat een eenvoudige remedie om niet vast te lopen op dit doodlopende pad. Ze heet dankbaarheid. Dankbaar zijn betekent dat je bewust aandacht geeft aan de grote en vooral kleine bronnen van geluk in je dagelijkse leven. Dankbare mensen beschikken over het vermogen om te genieten van de gewone

vreugde van elke dag. Afgunst heeft daardoor veel minder vat op hen.

De tweede valkuil is even subtiel als geniepig. Hij heeft te maken met de oude wijsheid dat 'het betere' de grootste vijand is van 'het goede'. Voor sommigen is het nooit goed genoeg. Groei en vooruitgang zijn goed en vaak wenselijk. Op zich is daar niets mis mee. Maar ze kunnen ook leiden tot permanente onrust, die het moeilijk maakt om het goede dat er is, naar waarde te schatten. Ook rust en het waarderen van wat reeds is, zijn waardevol. Tevredenheid mag geen alibi zijn voor passiviteit. Middelmatigheid is geen ideaal. Maar steeds meer, beter en verder zijn evenmin een doel op zich. Tevredenheid en mate gaan hand in hand.

Niemand is veroordeeld tot levenslange ontevredenheid. Tegelijk weten we dat tevredenheid niet te koop is, hoe rijk je ook bent. Niemand kan je tevredenheid op een schaalte aanbieden. Tevredenheid doet een beroep op je persoonlijke verantwoordelijkheid. Tevredenheid is nooit een verworvenheid. Zij is wel bereikbaar. Voor iedereen. Zoals vele goede dingen in het leven is tevredenheid iets wat je kunt leren, met vallen en opstaan. Het is een geluk als je van kleins af aan de kans krijgt om je hierin te bekwamen. Je bewijst je kind dan ook een waardevolle dienst wanneer je het af en toe een boterham met tevredenheid te eten geeft.

# HOE GELUK NAAR JE TOE KOMT

20 tips om het te verwelkomen

Wijsheid is eeuwenoud en tegelijk sprankelend jong. Zij breekt grenzen open. Mensen van alle tijden, culturen en godsdiensten kunnen elkaar ontmoeten in hun zoektocht naar een beter leven. Wijsheid is een betrouwbare richtingwijzer naar de vreugde. Zij verrast telkens weer door haar eenvoud en herkenbaarheid.

In deze levenslessen verkent Nikolaas Sintobin twintig uit het leven gegrepen onderwerpen: geduld, twijfel, vertrouwen, danken, stilte, trots, veerkracht, liefde, vrijheid.

Met herkenbare voorbeelden opent elke levensles vensters en deuren om de schoonheid van het leven verder te ontdekken.

Met twintig illustraties van Charlotte Schrameijer.

**Nikolaas Sintobin** is jezuïet en werkt als internetpastor. Hij is gespecialiseerd in ignatiaanse spiritualiteit. Deze eeuwenoude levenswijsheid leert hoe je in je eigen ervaring de weg naar een vervullend leven kan ontdekken. In 2021 publiceerde hij bij Kokboekencentrum de bestseller *Vertrouw op je gevoel*.



Kokboekencentrum.nl  
UITGEVERS | UTRECHT

Lannoo

ISBN 978 90 435 3935 7 • NUR 728



9 789043 539357