

Lees ook van Johan Noorloos:

Hoe yoga je leven kan veranderen

Twaalf goeroes, dertien ongelukken

JOHAN NOORLOOS

Het Inzicht

In vijf stappen naar je mooiste leven

Voor meer informatie over Johan Noorloos ga je naar:

johannoorloos.nl



[@JohanNoorloos](https://twitter.com/JohanNoorloos)

Meer weten over Glorïae?



facebook.com/GloriaeNL



[@GloriaeNL](https://twitter.com/GloriaeNL)

GLORIAE

Als je zelf
je dromen
laat uitkomen,
inspireer je
daarmee
anderen
om hetzelfde
te doen



*Wat wil je echt?
Waar word je blij van?
Waar verlang je werkelijk naar?
Wat is je talent?
Hoe wil je leven?
Wie wil je zijn?
Wat houdt je tegen?*

Ieder mens heeft een uniek talent en een unieke manier om dit te uiten. Geloof jij in jezelf? Geloof jij dat je in staat bent je dromen te verwezenlijken? Zodra je in jezelf gelooft en kennismaakt met je diepste verlangens zul je een inspiratie zijn voor anderen. Ik hoop je daar de bouwstenen voor aan te kunnen reiken.

Ik heb een reis gemaakt van een devoot jongetje, opgegroeid in de christelijke leer, naar een bestaan als yogaleraar. Onderweg stuitte ik op tegenstellingen. Zo leken uitspraken van Jezus en die van Boeddha soms uiteenlopend. Tijdens mijn zoektocht was ik niet geïnteresseerd in mogelijke verschillen, maar voelde ik me juist gedreven om overeenkomsten te vinden. Ik heb boeken gelezen, mensen ontmoet, lezingen bezocht, boeken herlezen: ik heb dankbaar gebruikgemaakt van de inzichten van inspirerende mensen als Paulo Coelho, Deepak Chopra, de Dalai Lama, Albert Einstein, Mahatma Gandhi, Goethe, Byron Katie, Martin Luther King, Nelson Mandela, Sogyal Rinpoche, Thich Nhat Hahn en Eckhart Tolle, en ook van die van landgenoten Jan Geurtz en Marinus Knoope. Hun inzichten leken elkaar, naarmate ik ze langer bestudeerde, te versterken.

Wat ik in de afgelopen jaren heb geleerd, heb ik – met de inzichten van grote meesters die mij hebben geïnspireerd – samengevoegd tot dit verhaal. Soms wat theoretischer, soms wat persoonlijker. Maar gezamenlijk vormen ze, gestructureerd in vijf overzichtelijke stappen: ‘Het Inzicht’. Het is een ontdekkingsocht. Hoewel de volgorde belangrijk is, kun je ze in het dagelijks leven tegelijkertijd onderzoeken en ervaren:

Stap 1: Mediteren

Vanuit de stilte zal dat wat in jou leeft zich kenbaar maken. In de stilte ben je in staat te ontdekken en te voelen waar je werkelijke verlangens liggen.

Stap 2: Accepteren

Wanneer je je meest authentieke dromen herkent, wees dan bereid deze te accepteren.

Stap 3: Visualiseren

Zie je dromen en verlangens zo helder en concreet mogelijk voor je.

Stap 4: Realiseren

Wees bereid om er hard voor te werken deze dromen waar te maken.

Stap 5: Inspireren

Op een dag zul je anderen inspireren hetzelfde te doen.

Jouw verhaal zal ongetwijfeld verschillen van het mijne. Sommige mensen zijn bang om een ongelukkige relatie te beëindigen. Anderen zijn juist bang dat ze nooit een partner zullen vinden, dat ze hun baan verliezen, dat het succes uitblijft, of bang om alleen achter te blijven. De meeste mensen vrezen ziekte, ouderdom en de dood. Het is uiteindelijk allemaal angst voor verlies. Feitelijk maakt het niet zoveel uit waar je nou precies bang voor bent: angst is angst. Het is meer de vraag hoe je ermee omgaat. Je kunt je angsten ontkennen en uit de weg gaan of je verzamelt moed en confronteert jezelf ermee. In het laatste geval zul je zeker ervaren dat je sterker bent dan je angsten.

In mijn yogalessen, die ik altijd afsluit met een korte meditatie, en tijdens workshops ontmoet ik vaak mensen die vinden dat ze niet helemaal zichzelf kunnen zijn vanwege iets wat er is gebeurd. Ze hebben een tegenslag ervaren, een verlies geleden, of er is juist iets níét gebeurd. Als ik doorvraag hoor ik soms van mensen dat ze zichzelf niet bijzonder genoeg vinden. Ze beschouwen hun leven als een mislukking. Maar mislukkingen zijn minder erg dan je denkt! Het boeddhisme hecht grote waarde aan de symboliek van de lotusbloem. De lotus, een van de mooiste bloemen ter wereld, groeit alleen op de smerigste modder. Dit beeld roep ik vaak op in lastige situaties, als troost voor mezelf of voor anderen.

Jij hebt je eigen verhaal, je eigen angsten. Maar je hebt ook je eigen dromen en verlangens. Ik hoop dat dit boek je zal helpen om je mogelijkheden, je kansen en je talenten te zien en te benutten. Uit de grond van mijn hart hoop ik dat jij in dit boek datgene zult herkennen waarmee je verder kunt. Op jouw reis naar je mooiste leven.

Johan Noorloos