

Hans Kloosterman

Wat is Geluk? Laat je licht schijnen!

**Leef vanuit liefde voor jezelf, de ander,
de natuur en je werkelijke natuur**

**Leef vanuit liefde, licht, kracht,
wijsheid en overvloed**

De Oneindige Knoop

Het gelukssymbool uit het Tibetaans boeddhisme.

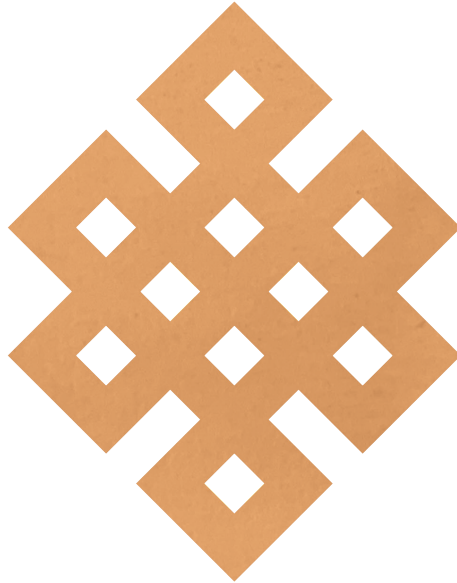
De Oneindige Knoop of Samsara geeft de cyclus weer van de dood en de wedergeboorte zonder begin en zonder eind. Samsara heeft echter ook een veel bredere betekenis in het boeddhisme.

NU en de Eeuwigheid

In de oosterse levensbeschouwing vallen het heden en het verleden samen in een eeuwigdurend NU. Tijd is een illusie, dat wordt mede door de Oneindige Knoop gesymboliseerd. Het enige moment waarin je werkelijk je vrije wil bewust kunt gebruiken voor het welzijn van jezelf en alle levende wezens, is het NU. Wees altijd wakker, wees altijd bewust en leef in het NU met een open hart en een zuivere geest.

Compassie en Wijsheid

Boeddha vertelde dat de Oneindige Knoop ook de wisselwerking tussen wijsheid en mededogen voorstelt. De wijsheid is de aandacht van de meditatieve geest en het spirituele bewustzijn en compassie is de helende kracht van het hart. Het zijn volgens Boeddha de energieën van opmerkzaamheid en vergeving, van bewustzijn en liefde die helpen om ons te verlossen van hebzucht, lijden en eenzaamheid.



Verlichting en Onsterfelijkheid

In het Verre Oosten is Samsara eveneens de term voor de oneindigheid van het leven. Alles is altijd in beweging, alles verandert van vorm. Dit geldt voor materie, maar ook voor leven, energie en bewustzijn. Het is in feite het principe van karma en reïncarnatie. Je groeit, je bloeit en je verandert. De diepe inzichten van compassie en wijsheid helpen om hierboven uit te stijgen en je minder mee te laten slepen door het emotionele tumult van de levensreis. De Oneindige Knoop staat vooral voor de sereniteit en verlichting die je spirituele ontwikkeling je kan schenken in dit leven.

© Hans Kloosterman, 2023

www.hanskloosterman.com

Auteur Hans Kloosterman

Editie Eerste druk november 2023

Ontwerp en omslag Akke de Wit, www.akkedewit.nl

Schilderingen en illustraties Akke de Wit

Tekstredactie Angèle Steentjes

Portretfoto omslag Fem Schook, www.femschook.nl

ISBN 978 94 92110 29 9

NUR 718, 728

Over de ontwerper Een mooie samenhang tussen tekst en beeld is een rode draad geworden in de vormgeving, en kon (vaak intuïtief) ontstaan door de fijne samenwerking tussen Hans en Akke. Alle schilderingen en design-elementen in dit boek zijn door Akke met de hand geschilderd met inkt en ecoline, de nature prints met de hand gedrukt. Grafisch ontwerp, kunst en illustraties en een combinatie daarvan is haar specialiteit.

Let op De oefeningen in dit boek zijn puur informatief en zijn bedoeld om je zelfinzicht te vergroten. Gebruik de informatie die de oefeningen opleveren altijd bewust en neem je eigen verantwoordelijkheid. De auteur kan niet aansprakelijk worden gesteld voor de resultaten van de oefeningen. Gebruik je gezond verstand.

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Hans Kloosterman.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from Hans Kloosterman.

Inhoud

De rode draad	6
Voorwoord	8
Over dit boek	11
Dankwoord	14

Deel 1

Mijn missie	16
--------------------	-----------

Deel 2

Het transformatieboek	40
------------------------------	-----------

1. Onwetendheid	42
2. De vier voorbereidende gedachten	52
3. Leren mediteren	64
4. De levenscyclus en de 7-jaarfasen	78
5. Wat heeft je gevormd?	98
6. Welke basisbehoeften heeft een kind en welke een volwassene?	112
7. Stress en geluk	146
8. Verandertechnieken en transformatiemethoden	168
9. Hoe jezelf te reguleren?	224
10. De relatie tussen concentratie, beeldend vermogen en manifestatie	238

Deel 3

Mijn inspiratie	272
------------------------	------------

De rode draad

De rode draad door dit boek vormt het gedicht van Marianne Williamson. Fijn dat Robert Bridgeman dit gedicht nog verder uitdiept in het voorwoord.

Dankbaar ben ik voor Marianne Williamson, die een prachtig boek geschreven heeft met de titel *Terugkeer naar liefde*.

Een gedeelte uit haar boek is voor mij een gedicht en een belangrijke inspiratiebron geworden. Ik lees het daarom iedere dag en wil het hier met jullie delen.



Onze grootste angst

Onze grootste angst is niet
dat we niet goed genoeg zijn.
Onze angst is dat we over een
grenzeloze macht beschikken.

We zijn vooral bang voor het licht in ons
en niet zozeer voor de duisternis.

We vragen ons af: wie ben ik om zo briljant,
knap, getalenteerd en geweldig te zijn?

Eigenlijk zouden we ons de vraag moeten stellen:
waarom zou ik dat niet zijn? Je bent een kind van god.

Jezelf kleineren is nergens goed voor.

Het is helemaal niet verlicht
om jezelf kleiner te maken dan je bent,
zodat andere mensen zich niet onzeker voelen
in jouw aanwezigheid.

Het is de bedoeling dat we allemaal stralen,
zoals kinderen dat ook doen.

We zijn geboren om de glorie van god,
die in ons innerlijk huist, zichtbaar te maken.
De glorie van god huist niet in enkelen van ons,
maar in iedereen.

Als wij ons licht laten schijnen,
geven we anderen onbewust toestemming
om dat ook te doen.

Als we onszelf bevrijden van angst,
bevrijdt onze aanwezigheid automatisch anderen.

Marianne Williamson

Voorwoord

Door Robert Bridgeman

Onze grootste angst is niet dat we niet goed genoeg zijn. Onze angst is dat we over een grenzeloze macht beschikken.

Bovenstaande schreef Marianne Williamson, een van de grote inspiratiebronnen van Hans Kloosterman. En geef toe, jij bent er ook bang voor. Bang voor je eigen grootsheid. Je weet dat je diep van binnen het hele Universum bent, maar hoe geef je dat handen en voeten in je leven? Je bent niet de enige.

In deze tijd van collectief ontwaken zijn er meer en meer mensen op zoek naar de juiste handvatten. De zoeker die op pad gaat verdrinkt haast in de overspoeling van teachers, boeken en cursussen. Waar moet je zijn? Wie is authentiek? Wat helpt echt? Laten we wel zijn, er bestaat niet een methode die iedereen helpt. Bewustwording is als een gepersonaliseerde puzzel die je zelf mag leggen, waarbij meditatie en transformatie hand in hand gaan. Enerzijds is het de kunst zelfinzicht te verwerven en je trilling te optimaliseren, anderzijds is het streven blokkades en trauma's te transformeren.

Er zijn weinig mensen die dit hele spectrum kunnen dragen, maar jij hebt het boek gevonden van een van die parels in de Nederlandse bewustzijnswereld.

Hans Kloosterman is een van de mensen in ons land die werkelijk doen wat ze prediken. Niet alleen werd hij opgeleid tot monnik binnen het eeuwenoude Tibetaans boeddhisme, ook begrijpt hij de behoeften van de moderne mens.

Na zijn bijna-doodervaring in 2006 begon het pad naar leraarschap voor Hans. Hij ontdekte de grootse kracht in hemzelf en leerde hoe hij daarmee anderen kon helpen op het pad van bewustwording.

We vragen ons af: wie ben ik om zo briljant, knap, getalenteerd en geweldig te zijn?

Dat vraag jij je ook af, diep in je hart.

Je weet dat je in essentie een goddelijk wezen bent, maar je wordt geremd door de ervaringen uit je jeugd, je zielskarma, de trauma's van je voorouders en de geconditioneerde perceptie waarvanuit je het leven tegemoet treedt. Hoe zou het zijn als je een kant-en-klare gids zou hebben die je stap voor stap naar je eigen essentie zou brengen?

Het is helemaal niet verlicht om jezelf kleiner te maken dan je bent, zodat andere mensen zich niet onzeker voelen in jouw aanwezigheid.

En toch pas je je steeds weer aan je omgeving aan. Doe je wat anderen van je verwachten. En ben je vooral bezig anderen geen onprettig gevoel te geven. Maar wat ben je toch aan het doen? Je wilt toch voluit leven? Je wilt alles uit je bestaan halen? Je wilt je zielsmissie kennen en je bestemming manifesteren? Waarom doe je dat dan niet? Je doet het niet alleen voor jezelf.

Als wij ons licht laten schijnen, geven we anderen onbewust toestemming om dat ook te doen.

Je doet het ook voor anderen. Uiteindelijk zijn elke meditatie die je doet, ieder trauma dat je heelt en alle stappen die je zet in je bewustwordingsproces voor het collectief. Alles is met elkaar verbonden, dus jouw zelfbevrijding helpt talloze anderen zichzelf te bevrijden.

En welke gids kun je daarbij beter hebben dan iemand die persoonlijk onderricht heeft gekregen van de Dalai Lama? Iemand die een meester is in EFT-traumaheling, in Systemisch Werk, in talloze meditatiemethoden als mindfulness, Vipassana- en Tummo-meditatie? En veel meer...

Voor je ligt een praktische handleiding naar een gelukkig en vrij leven. Een toepasbare gids, geschreven door een doorgewinterd meester die elke stap van de weg zelf gezet heeft. Niet een boekenwijze, maar een werkelijk doorleefd spiritueel leraar die zelf zijn vlieguren heeft gemaakt, zijn duister doorploegde en zijn dromen manifesteerde.

Hans schreef een handboek voor jou waarmee je stap voor stap je eigen proces kunt doorlopen. Een logische, beproefde route waarmee je de puzzel van je eigen transformatie kunt leggen. Dit boek is heerlijk luchtig geschreven. Het geeft je de oefeningen, inzichten en methoden die je kunt gebruiken om in je meesterschap te stappen.

Een nieuwtijdsboek, gebaseerd op eeuwenoude wijsheid.

Robert Bridgeman is auteur, transformatiecoach, documentairemaker en medeoprichter van de Bridgeman Academy.

Over dit boek

De naakte waarheid

Door Joya

Laten we eerlijk zijn...

Hoe de meeste mensen leven... klopt toch niet?!

We besteden meer tijd aan onze smartphone dan aan onze dierbaren.

De mate van échte diepgaande verbinding, van hart tot hart, is ver te zoeken.

We rennen maar door en verruilen onze gezondheid en levenskwaliteit voor het volgende salarisstrookje.

Alleen al in ons koude kikkerlandje zijn er meer dan een miljoen mensen depressief, tellen we 1,3 miljoen mensen met burn-outverschijnselen en is suïcide onder jongvolwassenen nog nooit zo hoog geweest.

Het goede nieuws is dat er steeds meer mensen wakker worden en op zoek gaan naar antwoorden in zichzelf.

Ik geloof dat dit boek *Wat is geluk?* ontzettend waardevol is om te lezen voor iedereen die zijn of haar leven wil gaan transformeren.

Naast de overvloed aan zeer praktische tools voor transformatie vind ik de puurheid waarmee dit boek is geschreven goud waard.

In een snelle ziekmakende wereld vol met leugens, filters en maskers hebben we meer mensen nodig die de naakte waarheid laten zien.

Ik vind Hans een super inspirerend voorbeeld, omdat hij zelf alle maskers afzet en je meeneemt in een meeslepend, eerlijk levensverhaal.

Het boek dat je nu in handen hebt zit (als je het mij vraagt) vol met waardevolle levenslessen die jou kunnen helpen op jouw pad naar een gelukkiger leven vanuit jouw ware essentie.

Lees het, maak aantekeningen en ga aan de slag met de oefeningen die jou inspireren.

'Samen maken we de wereld een mooiere plek.'

In liefde en waarheid,

Mathijs Bos/Joya is boodschapper en bruggenbouwer, voor een vrij leven. Hij helpt jou herinneren in jouw transformatieproces hoe GROOTS jij diep van binnen werkelijk bent.

Bewuste verandering

Door Mizza Marcel

De eerste woorden die Hans Kloosterman ooit tegen me zei waren: 'Hallo, moppie.'

Ik draaide mee in het productieteam van een retreat waar Hans de yoga begeleidde. Op een ochtend liep ik naar binnen bij het gebouw waar de yoga plaatsvond, terwijl Hans net naar buiten liep. In het voorbijgaan zei hij met een soort luchtige vredigheid 'Hallo, moppie' en in die twee woorden lag eigenlijk alles wat ik op dat moment nodig had. Ik voelde mij plotsklaps kilo's lichter, terwijl ik me tegelijk even af moest vragen wat ik daar ook alweer ging doen.

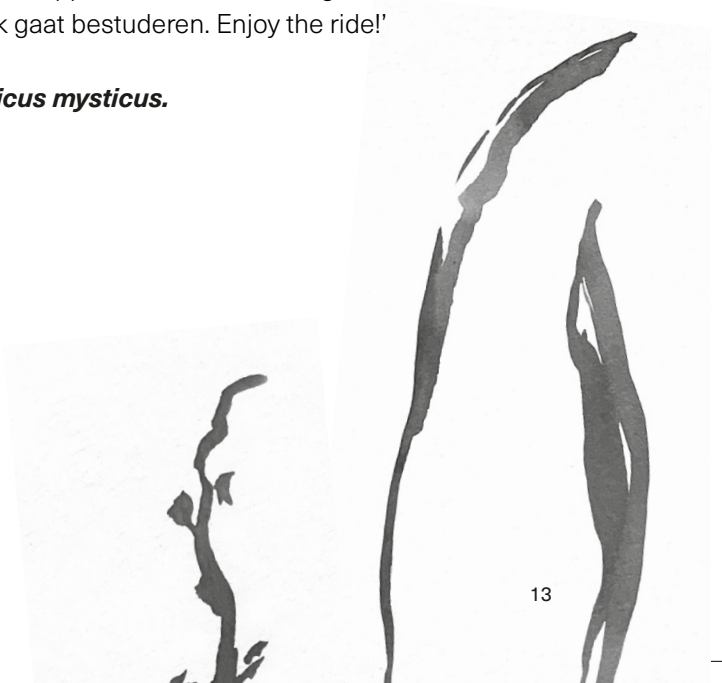
In het boek dat je nu vasthoudt, gebruikt Hans aanzienlijk meer woorden, maar ze dragen dezelfde onderliggende, helende intentie: 'Ik zie jou, ik voel jou, ik hoor jou en je mag er helemaal zijn, precies zoals je bent.' Of zoals in de conscious scene vaak wordt gezegd: Namasté.

Zijn, precies zoals je bent, betekent niet dat je nooit meer hoeft te veranderen. De mens is veranderlijk. Het is voor mij een geruststellende gedachte dat die verandering bewust kan worden vormgegeven, richting gegeven. Want ja, in essentie, of beter: als essentie zijn we weliswaar perfect, maar op het aardse vlak piept en kraakt er nog wel het een en ander. Bij mij wel althans en waarschijnlijk bij jou, beste lezer, ook. Anders had je dit boek nu niet vast.

Nu is er in mijn ogen een groot en wezenlijk verschil tussen het veranderen van jezelf en het veranderen van je gedachten, gevoelens en gedrag. Tot mijn grote vreugde laat *Wat is geluk?* zich op deze manier lezen. Ik ben wie ik ben en wat ik ben – in essentie perfect en als mens per definitie imperfect – en er zijn methoden beschikbaar om mijn gedachten, gevoelens en gedrag te transformeren. Zodat mijn gedachten, gevoelens en gedrag steeds meer in lijn komen met mijn perfectie en steeds minder gevoed worden vanuit mijn imperfectie. Methoden die ertoe leiden dat ik oprecht 'Hallo, moppie' tegen mezelf kan zeggen, ook als ik mijn imperfectie ontmoet. Ja, juist als ik mijn imperfectie ontmoet. En misschien nog belangrijker: dat ik dat ook tegen een ander kan zeggen.

Dus vanuit mijn diepste Zijn: 'Hallo moppie, wat enorm moedig en daadkrachtig van je dat je dit boek gaat bestuderen. Enjoy the ride!'

Marcel 'Mizza' Hendriks is musicus mysticus.



Dankwoord

Dankbaar ben ik voor alle schrijvers van boeken, podcasts en Facebookpagina's over geluk die mij hebben geïnspireerd.

Dankbaar ben ik voor de ontmoetingen met de boeddhistische leraar Lama Zeupa, die toen ik in de duisternis van een egokramp zat, mij de juiste spiegel voor kon houden en mij weer herinnerde aan de Lojong-praktijk/beoefeningen van liefde en compassie in combinatie met Shinee (Shamatha-concentratie/verstillingmeditatie). Het aanwezige team van vrijwilligers in het Tibetaans Instituut zorgde voor de benodigde verbinding die ik op dat moment nodig had om op aarde te blijven.

Dankbaar ben ik voor mijn moeder en stiefvader (toen 85 en 89 jaar), die mij met onvoorwaardelijke liefde opvingen in 2022 en 2023 en mij weer thuis lieten wonen, ondanks het feit dat zij hun eigen problemen van ouder worden hadden. Mijn stiefvader had last van vasculaire dementie en mijn moeder werd van een liefdevolle echtgenote een verzorgster.



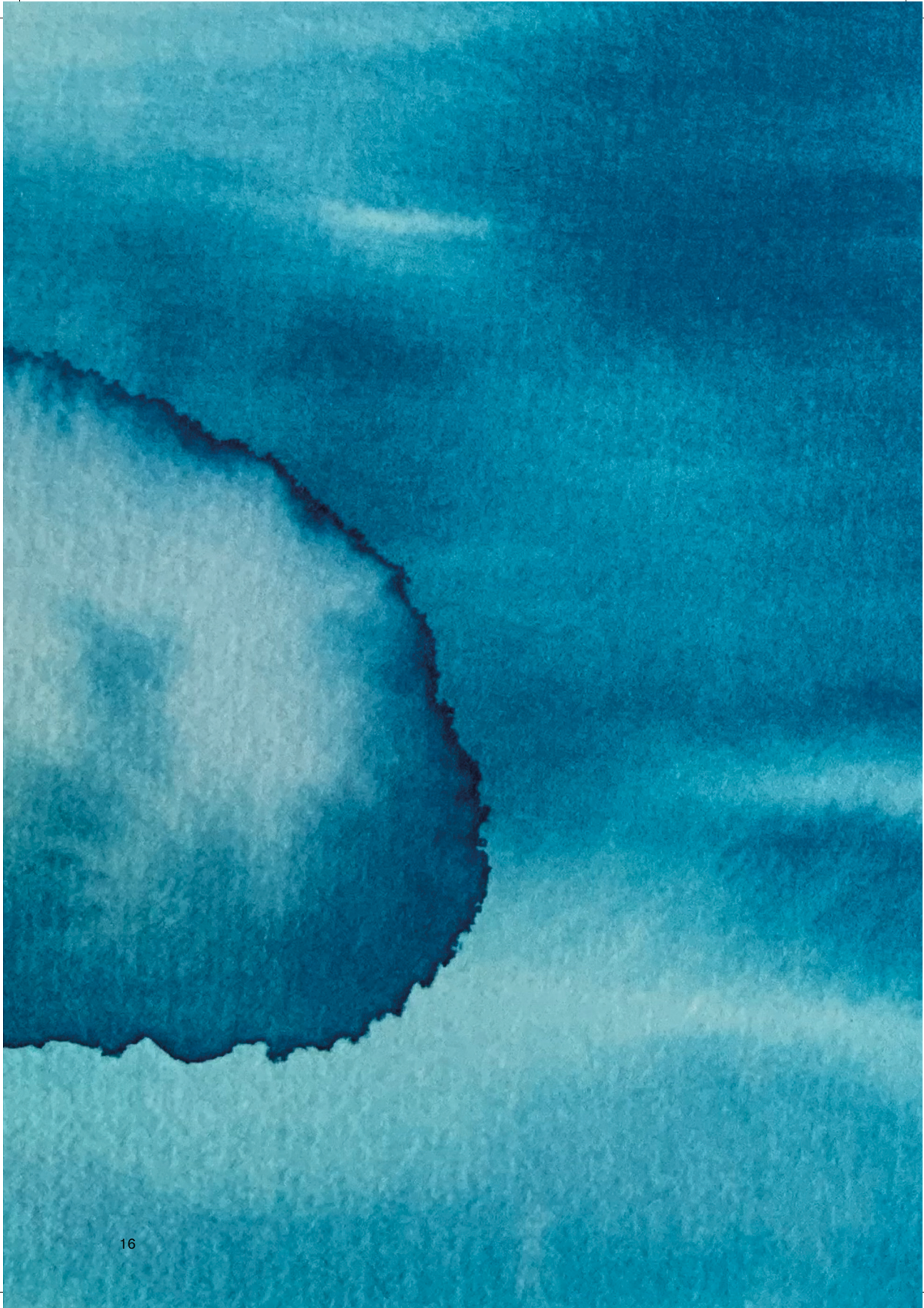
Dankbaar ben ik voor de diverse ontmoetingen en onderrichtingen van de Dalai Lama in ons Instituut in Hoei in de Belgische Ardennen, in Brussel en in Frankrijk.

Dankbaar ben ik voor de psychologen en therapeuten die mij in moeilijkere tijden hielpen om belemmerende familie-, denk-, emotie-, gedrags- en communicatiepatronen te helpen formuleren, te accepteren en vervolgens te transformeren.

Methoden als Systemisch Werk, neurofeedback, hypnotherapie, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), EFT (Emotionally Focused Therapy) en TRE (Tension Release Exercises) gingen verrassend diep om oude trauma's aan te pakken. Deze westerse methoden gecombineerd met de hindoeïstische en boeddhistische methoden werken perfect aanvullend. In het bijzonder ben ik blij met mijn leraar/vriend en meesteropsteller Hylke Bonnema, bij wie ik een tweejarige opleiding mocht volgen en bij wie ik werd opgenomen in zijn retraiteteam.

Dankbaar ben ik voor mijn vrienden en collega's die me bleven steunen in mijn werk en proces van bewustwording, van onwetend naar wetend, van kennis naar wijsheid en van duisternis naar licht.

Your nervous system will naturally feel calm around people with pure intentions and authentic energy - trust it.





Deel 1
Mijn missie

Mijn missie

In juni 2006 overleed ik rond middernacht.

Ik was onderweg naar mijn huis in Antwerpen en het onweerde en stortregende hevig. Bij Sint Job in het Goor raakte ik in de slip door het vele water op de weg, gleed van links naar rechts en botste toen met 120 kilometer per uur tegen een betonnen paal van een viaduct. Dat was het dan, dacht ik. Ik steeg op in een wit licht, voelde geen pijn en had geen lichaam meer, maar ik kon wel waarnemen en blijkbaar telepathisch luisteren want ik hoorde een bulderende zware mannenstem die vroeg: 'Wil je hier blijven of wil je weer vertrekken?' Dit moet dan god zijn, dacht ik. Wat bedoelde hij?

Ik voelde dat hij bedoelde: terugkeren naar de aarde, de wereld van vorm, of blijven in de wereld van niet-vorm, de universele energie, de hemel? Ik was verrast, maar ook verwonderd. Was dit een illusie? Er is dus een god? Waarom heeft god geen vrouwenstem? Waarom is god geen vrouw? Ik antwoordde: 'Ik ben net drie weken geleden gedurende drie dagen naar de onderrichtingen van de veertiende Dalai Lama geweest in Brussel en die vertelde dat er een trainbare methode naar geluk is. Ik wil dat leren en **het pad van lijden naar geluk** gaan onderwijzen.' Meteen ging ik terug naar beneden in het witte licht en werd wakker in mijn pijnlijk lichaam. Ik keek automatisch achter mijn stoel of mijn poes daar nog zat, omdat alles van de auto was afgeslagen. De deuren en ruiten weg – ik zat goddank in de kooiconstructie vast aan mijn autogordels. Ik pakte de poes vast in één greep en stopte haar in mijn leren reistas want haar plastic draagmand was totaal aan stukken.

When you talk,
you are only repeating
what you already know.
But if you listen,
you may learn something new.

De 14^e Dalai Lama

Van de ambulancedienst kreeg ik een kraag om als nekbeschermer en ik werd door vier Mexicaanse mannen uit mijn auto getild en op een brancard gelegd. Ik dacht: ben ik in de hemel? Dat was niet zo. De Mexicaanse mannen hadden in een camper achter mij gereden en kwamen van een voetbalwedstrijd in Amsterdam. Zij hadden mij zien slingeren over de weg en aangezien mijn auto was teruggeworpen op de rechterstrook van de snelweg, hadden zij hun camper met knipperlichten achter mij geparkeerd. Vervolgens hadden zij de politie en de ambulancedienst gebeld. Ik werd in het midden van de nacht afgevoerd naar het ziekenhuis en kwam op een kamer terecht met nog vier mannen die een auto-ongeluk hadden gehad door het vele water op de weg. Er werden foto's gemaakt van mijn hoofd, nek en lichaam en de volgende ochtend kreeg ik te horen dat ik niets mankeerde en naar huis mocht. Ik dacht toen: mijn leven moet anders. Ik werkte zeven dagen in de week, achttien uur per dag en reisde elke week naar de drie kantoren in Den Haag, Antwerpen en Brussel om mijn collega's aan te sturen. Zo wilde ik niet verder gaan. Voor de drie kantoren zocht ik een directeur en ik vertrok zelf naar Nepal en Tibet.

Voor de drie kantoren zocht ik een directeur en ik vertrok zelf naar Nepal en Tibet.