



Terug naar de basis

Je leven leiden op een manier die voor jou betekenisvol is. Hoe doe je dat? Deze vraag hield twee Amerikaanse jongemannen bezig nadat hun 'geluksformule' maar niet het geluk bracht waar ze op hoopten. Over hun zoektocht schreven ze een boek, getiteld 'Minimalisme, leef een betekenisvol leven'. Afgaand op de titel zou je denken dat ze hun spullen radicaal de deur hebben gewezen. Ze laten inderdaad veel spullen los maar het overgrote deel van het boek besteden ze aan het beantwoorden van de vraag wat - volgens hen - werkelijk bijdraagt aan een betekenisvol leven.

Oude vrienden en collega's Joshua Fields Millburn en Ryan Nicodemus groeiden op in armoede. Beiden besloten dat ze dit, eenmaal van school, anders zouden gaan doen. Gelukkig worden was binnen handbereik als ze 50.000 dollar per jaar zouden verdienen. Dit lukte! Ze konden zich een woonhuis veroorloven, dure kleding, dure auto's, vakanties. Maar ergens bleef er iets knagen, want de bezittingen gaven slechts een kort gevoel van geluk. Nog harder werken om nog meer te verdienen, dachten ze, dát was de oplossing om wél het zo begeerde geluksgevoel te kunnen pakken. Echter, de leegte bleef.

Ommekeer

Het roer ging om nadat Joshua's moeder aan kanker was overleden. De jongemannen realiseerden zich: "Onze tijd hier op aarde is eindig. De tijd die we hebben, kunnen we gebruiken om rijkdom te vergaren of om een



betekenisvol leven te leiden - waarbij het laatste het eerste niet per se uitsluit, maar het eerste nooit tot het laatste zal leiden." Ze verkochten een groot deel van hun bezittingen, gingen kleiner wonen en losten hun schulden af. En ze formuleerden vijf pijlers die volgens hen 'betekenisvol leven' mogelijk maken: *Gezondheid, Relaties, Bezieling, Groei en Betrokkenheid*.

Even belangrijk

De jongemannen brengen bewust geen ordening aan in de vijf pijlers. Ze zijn voor hen allemaal even belangrijk. Over **Gezondheid** zeggen ze: "We kunnen alles hebben wat ons hart begeert, maar zonder gezondheid hebben we niets." **Relaties** zien ze heel breed: contacten met vrienden, levenspartner, familie, huisgenoten, collega's, kennissen, burens en cetera. Joshua en Ryan stellen zichzelf en hun lezerspubliek de vraag: hoe verdelen we onze tijd over de mensen die we in het leven tegenkomen?

Waardevol aanknopingspunt

Bezieling gaat over het ontdekken wat ons voldoening geeft, weten wat onze passies zijn. Wanneer we eenmaal op zoek gaan naar wat ons betekenis geeft in het leven, dan gaat er een innerlijke 'groeiknop' om. **Groei** en groeien is een proces van vallen en opstaan, met af en toe pijnlijke groeistuipen.

Gezondheid, Relaties, Bezieling, Groei. De mannen ervoeren: "Deze vier pijlers kunnen we voor onszelf aardig op een rijtje hebben, maar dan vergeten we een essentieel onderdeel van ons mens-zijn. Ons leven wordt betekenisvol als we **Betrokkenheid** hebben bij elkaar en iets kunnen betekenen voor een ander."

Terug naar de basis gaan. Wanneer omstandigheden in het leven ons daartoe uitnodigen, dan kunnen deze vijf pijlers een waardevol aanknopingspunt zijn voor een herijking van wat een betekenisvol leven voor jezelf inhoudt.

de ontluikende roos

Leni van Noord

Gratis abonneren op *La vie en rose*?

Met deze link kun je je aanmelden:

<https://www.deontluikenderoos.nl/la-vie-en-rose-aanmelden/>