

In gesprek over: Geluk

Geluk... Iedereen heeft er wel een bepaald beeld of een gevoel bij. De één zegt dat je geluk in eigen hand hebt, de ander dat het ongrijpbaar is. Hoewel geluk voor iedereen een andere betekenis heeft, streven we er allemaal naar.

Neem een groot vel papier en schrijf daarop: 'Geluk is voor mij....' Schrijf de antwoorden die elk van u geeft kriskras op het vel en bespreek wat u van elkaar hoort en leest.

Blader eens door dit nummer van Open Deur en bekijk de gebruikte afbeeldingen. Welke afbeelding laat voor u het best zien wat geluk voor u betekent?

Lees met elkaar de 'tegeltjeswijsheden' op pag. 4 door. Welk tegeltje zou u in uw huis hangen?

Geluk in eigen hand?

Dochter Merel zegt in het gesprek met haar moeder over geluk (pag. 2): *Geluk is niet vast te pakken maar moet je zelf afdwingen! En: Ik geloof sterk in het kunnen afdwingen van wat je overkomt of hoe je je voelt.*

Er zijn veel zelfhulpboeken op de markt die deze stelling ondersteunen, zoals bijvoorbeeld *Mijn weg naar geluk* van Philippe Izmailov ('een gids voor zelfhulp om je weer goed te voelen en in jezelf het geluk te vinden') en *Mood Mapping* van Liz Miller, met als ondertitel 'Je Routeplanner Naar Geluk'.

- Hoe denkt u over de stelling dat je je geluk in eigen hand hebt?
- Als u het totale gesprek eens doorneemt, in wie herkent u zich dan meer: in de dochter of in de moeder? Waarom?

Op pag. 9 vindt u de 'Tien Gouden Regels voor Geluk'. Bepaal voor uzelf:

- welke regel(s) u al hanteert en op welke manier
- welke regel(s) u het moeilijkst vindt en waarom
- welke regel(s) u overbodig/ zinloos vindt en zou willen schrappen.

Bespreek de uitkomsten met elkaar.

Geluk in de Schrift

Jean-Jacques Suurmond schrijft over hoe de Prediker het leven ziet.

- Wat wil hij eigenlijk zeggen? Kies de meest passende optie en bespreek waarom deze het best past.
 - a) Je moet je in het leven maar nergens druk om maken want dat heeft toch geen zin.
 - b) Als we het leven willen beheersen, krijgen we er een afkeer van.
 - c) We hebben geen invloed op ons leven, en we hebben geen invloed op ons sterven. De mens is nietig.
 - d) Als je beseft dat je het leven en het sterven niet kunt beïnvloeden, ontstaat er ruimte om je door het bestaan te laten verrassen.

- Hoe zou je met de visie van de Prediker om kunnen gaan in tijden dat het niet goed gaat? (bijvoorbeeld wanneer je ernstig ziek wordt, of wanneer er een dierbare naaste overlijdt)
- Bemoedigt de Prediker in deze situaties, of juist niet?

Op pag. 10 staat in het kader 'hoe gelukkig ben je?' een aantal 'geluksmakers' beschreven. Eén van de dingen die mensen gelukkig maken is 'het gevoel controle te hebben over je leven'.

- Zou de Prediker deze 'geluksmaker' ook als zodanig hebben erkend, denkt u? En, zo ja, hoe zou hij dat in zijn visie op geluk hebben ingepast?

Lees met elkaar Psalm 1 op pag. 13 of in de vertaling van de NBV:

1 Gelukkig de mens
die niet meegaat met wie kwaad doen,
die de weg van zondaars niet betreedt,
bij spotters niet aan tafel zit,
2 maar vreugde vindt in de wet van de HEER
en zich verdiept in zijn wet, dag en nacht.

3 Hij zal zijn als een boom,
geplant aan stromend water.
Op tijd draagt hij vrucht,
zijn bladeren verdorren niet.
Alles wat hij doet komt tot bloei.

4 Zo niet de wettelozen!
Zij zijn als kaf
dat verwaait in de wind.

5 Wettelozen houden niet stand waar recht heerst,
zondaars niet in de kring van de rechtvaardigen.

6 De HEER beschermt de weg van de rechtvaardigen,
de weg van de wettelozen loopt dood.

Mirjam Wolthuis schrijft: *In Psalm 1 wordt wel ronduit over geluk geschreven. Daar wordt het verbonden met een manier van leven. [...] Geluk is er dus niet alleen vanzelfsprekend voor wie in voorspoed leeft, maar er is ook – en misschien wel bovenal – geluk voor degene die leeft volgens de weg die God wijst. Dat is degene die kiest voor trouw en gerechtigheid, voor liefde en compassie, voor solidariteit en recht.*

- Als u deze visie eens vergelijkt met de eerdere visies op geluk die we hebben gezien en waarover we hebben gelezen, wat valt u dan op?
- Lees met elkaar de laatste alinea van het artikel door. Wat herkent u hiervan in uw eigen leven?

Tot slot

Kijk als afronding van het gespreksmoment eens terug naar het vel met 'Geluk is voor mij...' Zou u, na met elkaar over geluk nagedacht te hebben, iets aan uw antwoord willen toevoegen of weghalen?

Wens elkaar bij het afscheid nemen veel geluk!

Annemarie Roding, theoloog binnen de Protestantse Kerk in Nederland en geestelijk verzorger bij Careyn

Voor een gratis abonnement op deze gespreksleidraad kunt u een mailtje sturen naar: kio@pkn.nl

Voor een abonnement op Open Deur, oecumenisch maandblad over vragen van geloven en leven, voor mensen binnen en buiten de kerken kunt u contact opnemen met Boekencentrum uitgevers, tel. (079) 362 86 28, www.open-deur.nl.