

# Dankbaarheid, de snelste weg naar geluk



Ik focus op dankbaarheid, zei één van de deelnemers bij de afsluiting van het eerste jaar van de leergang leiderschap en spiritualiteit (<https://www.broze.nl/leiderschap-en-spiritualiteit-een-leergang/>). Gewoon iedere dag, de kleine dingen zien. Het zonlicht op mijn bureau, een bloem, een glimlach. Ik wil gelukkig zijn en dankbaarheid is volgens mij de kortste weg naar geluk.

Wat een bijzondere uitspraak! Dankbaar zijn voor alles wat goed is, is een fantastische gewoonte, aldus de benedictijner monnik (tevens theoloog, econoom en psycholoog) Anselm Grün (in: *Bezielend leidinggeven*). Hij wijst op de waarde ervan voor de werkvloer. Omdat deze geesteshouding positief doorwerkt in het waarderen van en samenwerken met elkaar. Hij wijst er bovendien op dat Benedictus de monniken aanspoort om God te danken in *alle* situaties, ook en juist als er moeilijkheden zijn of als ze het zonder iets moeten stellen. Door te danken veranderen gevoelens van afwijzing of verzet, en ga je op zoek naar de waarde van de ervaring. Ook heel handig vanuit het perspectief: fouten zijn er om van te leren, in plaats van de afrekencultuur die we op de werkvloer soms tegenkomen.

God danken voor alles wat is. Maar wie of wat bedank je dan: wat is God?

Alice Walker laat Shug, één van de hoofdpersonen in de roman De Kleur Paars het volgende antwoord geven op die vraag:

*“Here's the thing, say Shug. The thing I believe. God is inside you and inside everybody else. You come into the world with God. But only them that search for it inside find it. And sometimes it just manifest itself even if you not looking, or don't know what you looking for. Trouble do it for most folks, I think. Sorrow, lord. Feeling like shit. It? I ask. Yeah, It. God ain't a he or a she, but a It. But what do it look like? I ask. Don't look like nothing, she say. It ain't a picture show. It ain't something you can look at apart from anything else, including yourself. I believe God is everything, say Shug. Everything that is or ever was or ever will be. And when you can feel that, and be happy to feel that, you've found it.”*

De Vietnamese boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh geeft een soortgelijk antwoord op de vraag van een klein jongetje: Wat is God? Maar voegt er nog aan toe dat ieders levende ervaring belangrijker is dan welk concept ook. (Zie het youtube filmpje via deze link:

<https://video.search.yahoo.com/search/video?fr=yfp-t&p=what+is+god+thich+nhat#id=2&vid=70580c05732ba81f058438a1e3fb0dcc&action=click>)

Blijkbaar is het belangrijk, te weten dat we het niet weten. Laten we ons vooral blijven verwonderen. Opnieuw in de woorden van Shug: *“I think us here to wonder, myself. To wonder. To ask. And that in wondering bout the big things and asking bout the big things, you learn about the little ones, almost by accident. But you never know nothing more about the big things than you start out with. The more I wonder, the more I love.”*, aldus Shug in De Kleur Paars.

Een visie die aansluit bij het boeddhistische spreken over de *don't know mind* of de christelijke apofatische theologie, denk hier ook aan het mystieke geschrift: Wolk van niet-weten. Jack Kornfield, psycholoog en boeddhistisch monnik, adviseert het cultiveren van de *don't know mind* in situaties van conflict. Hij geeft een heel praktisch advies:

*Zit stil en op je gemak, focus op de adem of op het lichaam. Als je tot rust gekomen bent, denk dan aan een situatie ten jaar verder in de toekomst. Erken dat je niet weet wat dan gebeurt. Voel het niet weten en ontspan daarin. Denk aan de aarde die om haar eigen as draait door de ruimte met honderdduizenden mensen die elke dag geboren worden of sterven. Waar komt dit leven vandaan? Hoe is het begonnen? Er zijn zoveel dingen die we niet weten. Voel de waarheid van de don't know mind, ontspan en voel je ermee op je gemak. Breng vervolgens een conflictsituatie in gedachten, iets in je of buiten je. Wordt je bewust van alle gedachten en meningen die je hebt over hoe het zou moeten zijn, over hoe zij zouden moeten zijn. Erken dan dat je het niet echt weet. Misschien leidt het verkeerde ding wel tot iets beters. Je weet het niet. Hoe zou het zijn jezelf, de ander, de situatie, met deze don't know mind te benaderen. Voel het. Weet het niet. Niet zeker. Geen gefixeerde mening. Sta jezelf toe het opnieuw te willen weten. Met openheid. Hoe beïnvloedt deze don't know mind de situatie. Verbeterd deze? Wordt ze wijzer, eenvoudiger? Meer ontspannen? Oefen deze don't know mind totdat je rust krijgt in het niet zeker weten. Totdat je je best kunt doen en lachen en zeggen "Don't know." (Passage vrij vertaald uit het boek The Wise Heart an Jack Kornfield).*

Als leider denk je vaak voorop te moeten lopen en het te moeten weten. Maar wie weet, brengt de *don't know mind*, en daarmee het stimuleren van verwondering en dankbaarheid, wel een bijzondere dynamiek op gang in de organisatie, die alle aanwezige wijsheid aanboort en benut, zonder de starheid en het gevaar van conflict, die 'het zeker weten' zo vaak vergezelt.

Birgit Verstappen [www.broze.nl](http://www.broze.nl)