

Wat wil je echt?

Voel je dat je leven niet helemaal is zoals je wilt, maar weet je niet hoe je er dan wél echt zin aan kunt geven? Met het vijfstappenplan van yogaleraar Johan Noorloos ontdek je waar je ware passie, dromen en verlangens liggen.

Tekst: Angélique Heijligers, beeld: Harold Pereira



Johan Noorloos

Vaak zijn we zo gefocust op onze carrière, zekerheden, verplichtingen en materiële rijkdom dat we vergeten ons af te vragen wat we nu écht willen met ons leven. Door een ingrijpende gebeurtenis, persoonlijke groei of bijvoorbeeld een inspirerende reis kun je het leven ineens vanuit een ander perspectief gaan zien. Je wilt er een nieuwe richting aan geven, en dat brengt je bij de vraag: wat wil ik echt? Yogaleraar Johan Noorloos ontwikkelde een concreet vijfstappenplan waarmee je het meest eerlijke antwoord vindt.

Opgelegd of authentiek?

Vorig jaar publiceerde Johan zijn eerste boek *Hoe yoga je leven kan veranderen*, een praktische handleiding voor een complete yogaworkout. Met zijn multimediale voorstelling *Leef je mooiste leven* geeft hij hier een vervolg aan. In een lezing ondersteund door muziek, foto's, video's, inspirerende quotes en meditatie-

oefeningen wordt uiteengezet hoe je in vijf stappen in contact kunt komen met je authentieke gevoelens en verlangens, om die vervolgens voluit te gaan leven. Johan: 'Mijn leven heeft een aantal onverwachte wendingen en tegenslagen gekend, waardoor mij uiteindelijk duidelijk werd dat ik nooit de baan en het gezin zou krijgen waar ik vroeger van droomde. Ik kwam uit bij de vraag: wat wil ik echt? Yoga en meditatie bleken voor mij krachtige instrumenten om de obstakels in mijn leven te accepteren, en het verschil te ontdekken tussen door de maatschappij opgelegde ambities en authentieke verlangens. Daardoor kon ik mijn leven een nieuwe, zinvolle richting geven. Het vijfstappenplan is een praktische weergave van het proces dat ik heb doorlopen en doorvoeld om het antwoord op mijn vraag te vinden. Ontdekken wat je werkelijk wilt is de eerste, meest cruciale stap die je moet zetten om je mooiste leven te kunnen leiden.'

Mediteer Accepteer Visu

'Wanneer je leeft vanuit je passie
ben je vanzelf een inspiratie voor anderen'

Het vijfstappenplan

1. Mediteer

Johan: 'Meditatie hoeft niet urenlang te duren. Sluit gewoon een paar keer per dag even je ogen om in contact te komen met de stilte in jezelf. Naarmate je meer oefent, zul je merken dat het gemakkelijker wordt om in contact te komen met die stilte en er ook te blijven. Daar kun je naar jezelf luisteren en jezelf de vraag stellen: wat wil ik echt? De volgorde van dit stappenplan is cruciaal. Het is een soort ketting, waarbij je eerst een stap moet hebben doorlopen om klaar te zijn voor de volgende. Maar je kunt bij elke stap terugkeren naar dit eerste punt, waar je contact maakt met je authentieke verlangens.'

2. Accepteer

'Als je nu kijkt naar de omstandigheden van je huidige leven, kun je dan accepteren dat je zelf aandeel hebt in wat jou is overkomen, of zie je jezelf als slachtoffer? Pas op het moment dat je inziet en accepteert dat je zelf, bewust of onbewust, aan-

deel hebt in jouw leven zoals het nu is, geef je jezelf de macht om je leven te veranderen. Je tegen de stroom verzetten of erin meegaan is een keuze.'

3. Visualiseer

'Je bent in contact gekomen met je authentieke verlangens, dat wat in de stilte ontstond. Nu je weet wat die verlangens zijn, kun je je een voorstelling maken van de toekomst. Laat daarbij je beperkingen los; denk niet: dat kan ik niet, of: dat lukt me nooit. Visualiseer datgene wat je wilt vrijuit en tot in detail. Daarmee maak je voor jezelf concreet wat je moet doen om je ideaal te verwezenlijken. En bedenk: alles wat ooit door mensen is gecreëerd, werd eerst gefantaseerd.'

4. Realiseer

'Werk heel gericht toe naar datgene wat je zo helder hebt gevisualiseerd. Geloof in wat je wilt bereiken en wees je ervan bewust dat je geloof voortdurend op de proef zal worden

gesteld. Je authentieke verlangens realiseren is een kwestie van hard werken, discipline, volharding en grenzen verleggen. Maar hoogstwaarschijnlijk zul je het niet ervaren als hard werken. Je bent bezig met datgene waar je passie ligt, je leeft je passie. Geef je over aan de stroom en je zult juist energie krijgen van je inspanningen.'

5. Inspireer

"'Voor jezelf kiezen'" klinkt misschien egoïstisch, maar -als je leeft vanuit je passie ben je vanzelf een inspiratie voor anderen. De meeste voldoening komt echter pas als datgene wat je hebt bereikt, betekenis krijgt voor een ander. Deel wat je hebt gecreëerd. We hebben allemaal een verantwoordelijkheid naar de wereld om ons heen. Bij alles wat ik doe, groot of klein, probeer ik de woorden van Gandhi voor ogen te houden: *Be the change you wish to see in the world.*

Bezinning aan zee

Speciaal voor lezers van *Yoga Magazine* geeft Johan Noorloos op zondag 6 juni een workshop bij Parnassia in Bloemendaal aan Zee. Met het vijfstappenplan en beeld en muziek, stilte-meditatie, wandelingen en gesprekken. Inclusief koffie, thee en lunch. Kosten: € 120,-. Geef je snel op via www.yogaonline.nl

Visualiseer Realiseer Inspireer