

## Blauw

Liggend in mijn tuinstoel speur ik de hemel af naar een stukje blauwe lucht.

De laatste dagen wordt dat hemelse decor aan het zicht onttrokken door een asgrijs gordijn, dat gevormd wordt door spectaculaire wolkenformaties.

Na verloop van tijd, toont diezelfde hemel me een klein stukje blauw en ik merk, dat ik er blij van word.

‘Achter de wolken schijnt de zon’; hoe moeilijk de mens het ook kan hebben in zijn/haar bestaan, de zekerheid bestaat, dat zo’n moment of periode altijd weer plaats maakt voor vreugde ( die tijdelijk afwezig is, c.q. lijkt).

Die blauwe lucht is voor mij synoniem aan ‘vreugde’

Problemen, lastige situaties, angsten, verkrampingen zijn immers allemaal wolken, variërend in vorm en intensiteit. Tegelijk met het verschijnen van deze wolken voel ik me aangemoedigd te beseffen, dat achter die wolken altijd weer de blauwe lucht aanwezig is.

Nou klinkt dit allemaal heel logisch en niet écht spectaculair.

Maar, de vraag is of het me in zo’n ‘moeilijke’ situatie ook werkelijk lukt, het vertrouwen in de aanwezigheid van die blauwe lucht te behouden?

Ik merk, dat ik me niet iedere dag écht happy voel. Dat zou overigens niemand natuurlijk vinden. Dus kan ik legitiem chagrijnig zijn, op alle slakken zout leggen, me gedeprimeerd voelen, boos worden om niets en met de deuren smijten. En tóch, ondanks dat het allemaal oké is wat er gebeurt – ik hoef dat niet te accepteren, want omdat het tóch al wel gebeurt, heeft de acceptatie al plaatsgevonden - voel ik ook het verlangen naar de ‘blauwe lucht’, de vreugde.

Ergens in de grond van mijn bestaan, voel ik dat zij permanent aanwezig bleef en dús steeds(= op elk moment) bereikbaar.

Nou heb ik van dat luie-stoel-moment geleerd, dat ik eigenlijk alleen maar de lucht hoef af te speuren, om te zien of er niet ergens een stukje blauw aanwezig is.

En dán gebeurt er het volgende:

Vanuit de chemische thermodynamica is daar het begrip ‘**entropie**’ op van toepassing, waaronder wordt verstaan: *‘het van nature aanwezige streven van geconcentreerde energie om zich spontaan te verspreiden over de ruimte die haar beschikbaar wordt gesteld.’*

Gedachten, gevoelens, emoties, het zijn allemaal pakketjes, bundels energie.

‘Het blauw’ (=de vreugde) waarin ze verschijnen, wordt aan ‘ons zicht’ onttrokken, als we met die energieën intiem gaan worden, dat wil zeggen als we er helemaal in mee- of in op gaan. En dat gebeurt doorgaans automatisch. Hebben we een probleem, dan zijn we dat probleem. Hebben we een angstig gevoel, dan zijn we ook dat angstige gevoel.

Wat ik heb geleerd is, dat ik die meegaande beweging niet hoef te maken.

Ik kan me er bewust afzijdig van houden door een klein stapje terug te doen, door met andere woorden uit te zoomen. Daardoor krijg ik (ook) wat meer van ‘de omgeving’ te zien en - zeker weten- daar vind ik altijd wel een stukje blauw (= vreugde). Een merel die haar hoogste lied zingt op

een tak van de boom die ik passeer, de uitbundige bloei van bloemen in de berm, de glimlach van een passant, muziek, .....

Als ik me daarop richt, dan doet zich het entropisch effect vrijwel direct voor. Met andere woorden, het blauw (de vreugde) breidt zich uit. Mijn kijk op het leven verandert, waardoor ik me weer meer 'in tune' voel met het bestaan.

Werkelijk, het is kinderlijk eenvoudig.

Ik geloof niet in uitspraken als 'je moet gewoon positief denken'. Dat houdt namelijk een streven in, een 'moeten' en op die manier lukt het nooit, nog sterker, je kunt er alleen maar gefrustreerd(er) door raken.

Mijn advies is daarom: vind dat ene stukje blauw, laat dat volledig toe en laat het met behulp van de beschreven wetmatigheid maar lekker groeien.

Ik wens je veel vreugde.

