15 stappen naar geluk volgens paus Franciscus

Je eigen leven is het kostbaarste boek. Paus Franciscus deelt 15 tips om gelukkig te worden in zijn boek: 'Ik wil jouw geluk, het 100-voudige in dit leven' In zijn boek 'Ik wil jouw geluk, het 100-voudige in dit leven' deelt paus Franciscus 15 tips om gelukkig te worden. Sara Loobuyck vertaalde ze.

#1 Lees je leven als een boek

Ons leven is het kostbaarste boek dat aan ons wordt toevertrouwd, en net in dat boek vind je wat je tevergeefs via andere wegen zoekt. De heilige Augustinus had het begrepen: 'Keer in jezelf. In je innerlijk woont de waarheid.' Ik nodig iedereen uit om dit te doen, ook mezelf. Lees je leven als een boek. Lees in jezelf: Hoe zie je de weg die je afgelegd hebt? Op een serene manier. Keer in jezelf.

#2 Denk eraan dat je uniek bent

Elke mens is uniek, en iedereen is in de wereld om zich in zijn uniekheid bemind te voelen en om anderen lief te hebben zoals niemand anders het in zijn of haar plaats kan doen. Je zit niet op de reservebank te wachten om in te vallen voor iemand anders. Nee, iedereen is uniek in Gods ogen. Laat je dus niet 'homologeren'. We zijn niet in serie gemaakt. We zijn uniek, we zijn vrij. En we zijn in de wereld om een liefdesverhaal te beleven, met God, om sterke keuzes te durven omhelzen, om ons aan het prachtige risico van de liefde te wagen.

#3 Laat je schoonheid tevoorschijn komen!

Niet de schoonheid volgens de modetrends van de wereld, maar echte schoonheid. De schoonheid waarover ik spreek, is niet teruggeplooid op zichzelf, zoals **Narcis** die verliefd was op zijn eigen beeld en verdronk in het meer waarin hij zijn spiegelbeeld dacht te vinden. En het is ook niet de schoonheid die onderhandelt met het kwade, zoals **Dorian Gray** die, toen de spreuk uitgewerkt was, achterbleef met een gehavend gezicht. Ik spreek over de schoonheid die nooit verwelkt omdat ze de goddelijke schoonheid weerspiegelt: onze God is onverdeeld goed, waar en mooi. En schoonheid is een van de bevoorrechte wegen om tot bij Hem te komen.

#4 Leer met jezelf te lachen

Narcisten kijken voortdurend naar zichzelf in de spiegel... Ik raad aan om af en toe in de spiegel te kijken en om met jezelf te lachen. Lach met jullie zelf. Het zal je goed doen.

#5 Leef met een gezonde rusteloosheid

Leef met de soort rusteloosheid in je verlangens en doelen, die jou aanspoort om op weg te blijven, om je nooit 'aangekomen' te voelen. Isoleer je niet van de wereld door je op te sluiten op je kamer – zoals een Peter Pan die niet wil groeien – maar wees altijd open en moedig.

#6 Leer te vergeven

Iedereen weet dat hij of zij niet altijd de vader of moeder is die hij of zij zou moeten zijn, de echtgenoot of echtgenote, de broer of zus, de vriend of vriendin die hij of zij zou moeten zijn. We lijden allemaal aan 'een tekort' in het leven. En allemaal hebben we nood aan barmhartigheid. Denk eraan dat je het nodig hebt om te vergeven en vergeving te ontvangen, dat je geduld nodig hebt. En onthoud dat God je altijd voorafgaat en jou als eerste vergeeft.

#7 Luister naar je verdriet

In onze tijd wordt verdriet beschouwd als iets wat we koste wat het kost moeten vermijden, maar het kan daarentegen een belangrijke alarmbel zijn die ons uitnodigt om rijkere en vruchtbaardere omgevingen te verkennen. Het ontvluchten of ontwijken stelt ons daar niet toe in staat. Soms werkt verdriet als een verkeerslicht, dat ons zegt: het is rood, stop! Omarm dit gevoel, het zou veel erger zijn om dit niet te ervaren.

#8 Droom groot

Wees niet blij met wat moet. De Heer wil niet dat we onze horizonten beperken, Hij wil niet dat we geparkeerd staan aan de kant van het leven, maar verlangt dat we naar hogere doelen rijden, met vreugde en moed. We zijn niet gemaakt om enkel te dromen van vakantie of van het weekend, maar om Gods dromen in deze

wereld te realiseren. Hij heeft ons in staat gesteld om te dromen zodat we de schoonheid van het leven kunnen omhelzen.

#9 Luister niet naar mensen die illusies verkopen

Dromen is één ding, illusies koesteren iets helemaal anders. Wie over dromen spreekt en illusies verkoopt, is een manipulator van geluk. We zijn geschapen voor een grotere vreugde.

#10 Wees revolutionair, ga tegen de stroom in

In de cultuur van het tijdelijke en het relatieve verkondigen velen dat het belangrijk is om te ‘genieten’ van het moment, dat het de moeite niet loont om zich in te zetten, om definitieve keuzes te maken, omdat je niet weet wat morgen brengt. Ik vraag je om revolutionair te zijn, om je te verzetten tegen deze cultuur die in wezen gelooft dat jij niet in staat bent om verantwoordelijkheid op te nemen. Heb de moed om gelukkig te zijn.

#11 Neem risico’s, zelfs als je je uiteindelijk vergist

Kijk niet naar het leven van op het balkon. Verwar geluk niet met een sofa. Wees geen geparkeerde auto, maar laat veeleer je dromen bloeien en neem beslissingen. Neem risico’s. Leef niet met een verdoofde ziel en kijk niet naar de wereld alsof je een toerist bent. Laat van je horen! Verjaag de angsten die je verlammen. Leef! Doe je best in het leven!

#12 Ga de weg samen met anderen

Het is moeilijk om alleen te wandelen. Moeilijk en saai. Wandel in gemeenschap, met vrienden, met degenen die je graag zien: dit helpt jou om de bestemming te bereiken. En als je valt, sta dan terug op. Wees niet bang voor mislukkingen of valpartijen. In de kunst van het wandelen is het van belang om niet 'gevallen te blijven'.

#13 Ontvang en geef voor niets

Wie niet volgens de broederlijke gratuïteit leeft, maakt van zijn eigen bestaan een oppervlakkig handeltje. Hij berekent altijd wat hij geeft en wat hij daarvoor in ruil krijgt. God geeft voor niets, tot op het punt dat Hij zelfs diegenen helpt die niet trouw zijn, en 'de zon laat

opgaan over slechten en goeden' (Mt. 5,45). We hebben het leven gratis gekregen, we hebben hier niet voor betaald. Dus we kunnen allemaal geven zonder iets terug te verwachten. Dat is wat Jezus aan zijn leerlingen zei: 'Voor niets hebt gij ontvangen, voor niets moet gij geven.' (Mt. 10,8). En dit is de betekenis van een vervuld leven.

#14 Kijk verder dan de duisternis

Probeer zelfs in het donker licht te geven met je ogen, hou niet op om licht te zoeken in het midden van de duisternis die we zo vaak in ons hart dragen en om ons heen zien. Laten we onze blik van de grond naar boven richten, niet om te vluchten maar om de verleiding te weerstaan om op de grond van onze angsten te blijven liggen. Het gevaar is dat onze angsten ons zouden leiden. Dat we opgesloten blijven in onze eigen gedachten en jammeren. Ik nodig je uit: richt je blik naar boven!

#15 Denk eraan dat je voorbestemd bent voor het beste

God wil het beste voor ons: Hij wil dat we gelukkig zijn. Hij stelt zich geen grenzen en Hij vraagt ons geen intrest. In het teken van Jezus is er geen plaats voor bijbedoelingen of voorwendselen. De vreugde die Hij in ons hart legt, is overvloedig en onzelfzuchtig. Het is nooit een afgezwakte vreugde, en het is een vreugde die ons vernieuwt.

Uit: Paus Franciscus, Ti voglio felice. Il centuplo in questa vita, 2022, Libreria pienogiorno, pagina's 11-16