



Leven alsof het niet op kan.

TEKST EN FOTOGRAFIE MIKE RAANHUIS

We hebben allemaal onze dagelijkse bezigheden, maar hoe zorg je ervoor dat je een lekker leven leidt? Drie voorbeelden van mensen die weten hoe het echt moet.

Fred van Beek

Doorgaan.

“Ik bezit een enorme levenslust, met als lijfspreuk ‘Doorgaan’. Het maakt dat je niet in overjarige, vastgeroeste ideeën blijft hangen. Op doortocht blijven. Geen enkele ideologie of filosofie is zaligmakend. Dus als je werkelijk bewust wilt leven en het bestaan in al zijn wonderlijke verschijningen wilt kennen en verkennen, dan is doorgaan heel belangrijk, en rust is de grootste manifestatie van kracht. Iedere week ga ik als een soort kerkgang naar de zondagochtendconcerten in het Concertgebouw. Muziek geeft me een flow, vooral als je met aandacht de muziek in je lijf ervaart. Bij Bach begint en eindigt alle muziek. Mozart werkt helend. Mahler beleef ik thuis zingend en dirigerend mee. Als

er een muzikaal hoogtepunt is bereikt, lost de muziek op in de stilte, alsof een stoet monniken is voorbijgetrokken. Mijn levensmotto is de dingen doen waar mijn hart ligt, zoals drinken, vrijen en lekker eten. Geluk is een keuze, een besluit, een hormoon dat je kunt vrijmaken door een goede adem oefening. Op mijn 78^{ste} heb ik nog een volle agenda: (stoel) massages, yogalessen en ‘even op adem komen’ -sessies voor het bedrijfsleven als een aangename onderbreking van vergaderingen en seminars. Mijn werk geeft me een goed gevoel. Ik voel me zelden zo in balans als wanneer ik aan het werk ben. Vooral doe ik alles met liefde. Een mens wordt naarmate hij ouder wordt mooier en wijzer.”

Dossier kwaliteit: Leven alsof het niet op kan.

Wie: Fred van Beek (78)

Wat: Ontspanningstherapeut

Waar: Amsterdam