

ANNE BOKMA



Het jaar  
waarin ik  
spiritueel  
probeerde  
te leven



Van ademwerk tot  
zangtherapie



*ten have*



Het jaar waarin ik spiritueel probeerde te leven



ANNE BOKMA

HET JAAR WAARIN  
IK SPIRITUEEL  
PROBEERDE TE LEVEN

Van ademwerk tot zangtherapie

*Vertaald uit het Engels door Suus van de Kar*

th ten have



Oorspronkelijk verschenen onder de titel *My Year of Living Spiritually; From Woo-Woo to Wonderful – One Woman's Secular Quest for a More Soulful Life*

© 2019, Anne Bokma

© Nederlandse vertaling: Uitgeverij Ten Have, 2021

Postbus 13288

3507 LG Utrecht

[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)

Omslag: Bij Barbara

Binnenwerk: Gewoon Geertje

Foto auteur: Lucy Mahoney

ISBN: 978 90 259 0925 3

ISBN e-book: 978 90 259 0926 0

NUR 728

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij Ten Have vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

# INHOUD

Inleiding	11
Hoofdstuk 1 <i>Januari</i> WAKKER WORDEN	19
Hoofdstuk 2 <i>Februari</i> HEILIGE RUIMTE CREËREN	39
Hoofdstuk 3 <i>Maart</i> NIEUWE RITUELEN	57
Hoofdstuk 4 <i>April</i> HART VAN STILTE	79
Hoofdstuk 5 <i>Mei</i> HET BOS IN	97

Hoofdstuk 6	111
<i>Juni</i>	
MIJN STEM VINDEN	
Hoofdstuk 7	131
<i>Juli</i>	
TRIPPEN	
Hoofdstuk 8	161
<i>Augustus</i>	
MIJN STAM VINDEN	
Hoofdstuk 9	193
<i>September</i>	
HET BOVENNATUURLIJKE	
Hoofdstuk 10	221
<i>Oktober</i>	
STILSTAAN BIJ DE DOOD	
Hoofdstuk 11	253
<i>November</i>	
PRAKTISCHE SPIRITUALITEIT	
Hoofdstuk 12	273
<i>December</i>	
LOSLATEN	
Verantwoording en bronvermelding	297
Over de auteur	299

*Voor mijn dochters Ruby en Lucy, kostbare juwelen  
en mijn vriendinnen, puur goud*



‘Je ontdekt de wereld niet door te reizen, hoe ver je ook gaat. De enige ware ontdekkingsreis is een spirituele reis, waarvoor je je geen centimeter hoeft te verplaatsen. Die reis is zwaar, stemt soms bescheiden, is soms vol vreugde. Het is een reis naar de plek waar we thuis zijn, waar we ons thuis leren voelen.’

– *Wendell Berry*





## INLEIDING

‘Religie is voor degenen die bang zijn voor de hel. Spiritualiteit voor degenen die er geweest zijn.’

– *Vine Deloria jr.*

**I**k was een jaar of negen toen een radiostation in Hamilton, Ontario, een programma uitzond waarin kinderen mochten vertellen hoe zij dachten dat de hemel eruitzag. Mijn moeder moedigde me aan om het radiostation te bellen, en stond trots glunderend naast me toen ik aan de presentator vertelde over het hemelse koninkrijk dat me wachtte. Ik ben opgevoed met het geloof dat ik tot Gods uitverkoren volk behoor. Mijn hele leven draaide om religie – op zondag twee keer naar de kerk, christelijke privéscholen, wekelijkse catechisatielessen, bidden voor het eten, bijbellezen erna. Simpelweg omdat ik als kind was gedoopt in de Enige Ware Kerk – om precies te zijn: de Dutch Calvinist Canadian Reformed Church, een kerk met ongeveer tienduizend leden verspreid over tientallen dorpen door het hele land – had ik de religieuze loterij al gewonnen. Aan het eind van mijn leven zou ik de prijs krijgen: het eeuwige leven in de hemel.

Ik had een beperkt, maar heel concreet beeld van de hemel. Tegen de radiopresentator vertelde ik over de gouden straten die ik voor me zag. De engelen, de trompetten, de harpen en heiligen. Er klonk altijd muziek in de hemel, er werd prachtig

gezongen. En het was de plek waar God woonde, vergezeld door een zeer select clubje mensen: ik, en iedereen die naar dezelfde kerk ging als ik. Veel meer had ik niet te zeggen over de hemel. Het was dan wel mijn eindbestemming, maar de reisgids van dit felbegeerde beloofde land bevatte maar weinig details.

Het karakter van God kende ik wel tot in detail. Dat was ingewikkelder. Hij hield van je als je braaf was en in Hem geloofde. Maar Hij zou je aan de duivel voeren of in het vuur gooien als je tegen je moeder loog, of je handen niet boven de dekens hield. Hij was almachtig maar liet toch een hoop nare dingen gebeuren, zoals aardbevingen, en acne. Hij luisterde wel als je tot Hem bad, maar Hij zou je niet zomaar geven wat je wilde (in mijn geval: dat Danny Linde uit de vierde me leuk zou gaan vinden). God was onzichtbaar, maar altijd aanwezig. Liefdevol, maar altijd kwaad. Een bipolaire godheid was het. En toch geloofde ik met hart en ziel in die onzichtbare man.

Tot de dag dat ik *niet* meer geloofde.

Van jongs af aan hadden de gezaghebbende mensen in mijn leven me opgedragen om 'te geloven als een kind'. Dat was het makkelijke antwoord op alle geloofsvragen. Als God kon ingrijpen, waarom liet Hij kinderen dan doodgaan aan kanker of honger? 'Heb vertrouwen, als een kind.' Had Mozes echt de Rode Zee in tweeën gesplitst? En hoe had Noach al die dieren aan boord gekregen? 'Geloof als een kind.' Was het niet een beetje gemeen van God, dat iedereen naar de hel moest, behalve die paar duizend mensen van onze kerk? 'Geloof als een kind.' Liever kinderlijke acceptatie dan zelf logisch nadenken. Echte gelovigen stelden geen vragen.

Ik was een van Gods uitverkorenen en ik had er niets voor hoeven doen. Die genade was me zomaar verleend dankzij de *onvoorwaardelijke verkiezing*, een idee van de zestiende-eeuwse theoloog Johannes Calvijn: sommige mensen waren door

God voorbestemd tot verlossing en genade, anderen zouden eeuwig in zonde blijven verkeren en in de hel eindigen. Calvin bedacht ook het principe van *totale verdorvenheid*, het idee dat we dankzij de erfzonde allemaal zondaars zijn, gevallen mensen, door en door slecht, wezenlijk geneigd tot het kwaad. Een stelletje smeerlappen, wij mensen.

Dat ik als jonge vrouw aan deze ideeën begon te twijfelen, was een probleem. Het risico was dat ik niet alleen mijn geloof zou kwijtraken maar ook de relatie met wie en wat me lief was: mijn moeder, met wie ik heel close was, mijn drie broertjes en zusjes, mijn enorme familie, de vrienden uit mijn kindertijd, en een stuk cultuur van mijn Nederlandse voorouders. De kerk was het middelpunt van ons bestaan. Ik zou alles kwijtraken als ik de kerk de rug toekeerde, maar ik wist ook dat ik *mezelf* zou kwijtraken als ik bleef. Mijn moeder en stiefvader zagen de werkelijkheid door een religieuze bril – het was hun manier om de wereld te begrijpen. Maar ik begreep het niet meer. Ik verliet de Canadian Reformed Church op mijn twintigste, en tussen mij en mijn familie zou het nooit meer hetzelfde worden. Ze vergaven het me nooit.

Het woord ‘religie’ komt van het Latijnse ‘ligare’, dat ‘(ver)binden’ betekent. In mijn geval kreeg het een omgekeerde betekenis. De kerk verlaten was de juiste beslissing, maar het was heel moeilijk om mijn familie op die manier pijn te doen.

Dr. Marlene Winell, een psycholoog uit San Francisco die baanbrekend werk heeft verricht op dit gebied, gebruikt de term ‘religieus traumasyndroom’ (*religious trauma syndrome*) om te beschrijven wat het effect kan zijn als iemand breekt met een onderdrukkende of verstikkende religie. Winell is niet antireligieus; wel anti-dogmatisch. Volgens haar wordt een religieus trauma veroorzaakt door geloofsgemeenschappen waarin zelf nadenken ontmoedigd wordt. Hersenspoeling en emotionele mishandeling worden vaak geassocieerd met

sektarische bewegingen, aldus Winell in *Leaving the Fold*, maar apocalyptische bangmakerij is een tactiek die net zo goed wordt toegepast binnen ‘gewonere’, strenge, conformistische geloofsgemeenschappen. In zulke gemeenschappen hebben godvrezende ouders – vaak met de beste bedoelingen – het idee dat ze het recht hebben om hun kinderen, met enig machtsmisbruik, te hersenspoelen tot gelovige wezens. Het kan verwoestende gevolgen hebben om uit zo’n religie te stappen, schrijft Winell. ‘Het is alsof de grond onder je voeten vandaan wordt geslagen, want religie bepaalt alles – het bepaalt wie je bent, het bepaalt je relaties, je doelen in het leven, je wereldbeeld, je toekomstbeeld, je beeld van het hiernamaals. Het hele bouwwerk stort in.’

Ik voelde inderdaad de grond onder m’n voeten verdwijnen toen ik uit de kerk stapte – het ergste was om mijn moeder kwijt te raken, die ik als kind altijd had verafgood. We waren altijd onafscheidelijk geweest, ook omdat mijn biologische vader ons gezin verliet toen ik drie was. Mijn moeder heeft mij en mijn broertje in haar eentje opgevoed. Ze zou pas zes jaar later opnieuw trouwen. In die zes jaar leefden we van de bijstand, en van het beetje geld dat mijn moeder verdiende met fruitplukken en schoonmaken. Ik heb nooit het gevoel gehad dat we iets tekortkwamen. Ze was een liefdevolle moeder en ik wilde heel graag een goede dochter zijn. Maar toen ik uit de kerk stapte, was ik plotseling de grootste bron van verdriet en schaamte in haar leven. Ik ging haar liever uit de weg dan dat ik de teleurstelling op haar gezicht onder ogen moest komen. Ze beschouwde me als een hopeloos verloren geval. We zouden niet samen in de hemel eindigen. Achteraf gezien denk ik dat haar bezorgdheid over mij – hoe misplaatst die ook was – voortkwam uit liefde. Maar macht en controle speelden ook een rol. Ik had geen ‘kinderlijk vertrouwen’ meer. Ik was m’n boekje te buiten gegaan. Er waren momenten waarop ik zo

graag weer bij haar in de gunst wilde komen dat ik overwoog om terug te gaan naar de kerk. Maar als je het licht eenmaal hebt gezien, kun je niet meer terug naar een leven in duisternis.

Het schuldgevoel verdween nooit helemaal. Ik had mijn familie teleurgesteld. De onregelmatige bezoeken over en weer voelden geforceerd. Ik deed mijn best om gedoe uit de weg te gaan, maar ik was nou eenmaal een liberale *pro-choice* feminist geworden, die plotseling geloofde in evolutietheorie, homohuwelijk, klimaatverandering, euthanasie, de New Democratic Party of Canada – allemaal dingen die mijn ouders verafschuwden. Ik was nog steeds welkom bij het kerstdiner, maar alleen als ik mijn mond hield over deze onderwerpen. Natuurlijk was het onvermijdelijk dat de verhoudingen hieronder zouden lijden.

\* \* \*

Hoe moeilijk het ook is om aan zo'n gesloten kerkgemeenschap te ontsnappen, er zijn genoeg mensen die het lukt, die weglopen uit kerken waar autoriteit op de verkeerde manier wordt uitgeoefend. Maar niet alleen fundamentalistische kerken zien hun ledenaantallen teruglopen. Sommige mensen verlaten de kerk omdat ze de dogma's niet met hun eigen leven kunnen verenigen. Anderen zetten vraagtekens bij het hele idee van een georganiseerde religie in de eenentwintigste eeuw. En weer anderen willen gewoon liever uitslapen op zondag, een yogalesje doen, hun kinderen naar voetbal brengen. De meeste millennials weigeren überhaupt een religieus gebouw binnen te stappen. Elk jaar komen er bijna drie miljoen Amerikanen bij die bij geen enkele religie zijn aangesloten, en jaarlijks sluiten vierduizend kerkgebouwen de deuren, volgens Amerikaanse tellingen. In Canada verwacht erfgoedorganisatie National Trust (Monumentenzorg) dat bijna



tienduizend kerken in de komende tien jaar hun deuren zullen sluiten – een derde van alle gebedshuizen. Kortom, traditionele westerse religies happen naar adem, terwijl hun oude, trouwe gemeenschap langzaam uitsterft.

Maar van die miljoenen mensen die religie vaarwel zeggen, zijn er velen die toch een spiritueel leven willen leiden. Zoveel zelfs dat we een eigen aanduiding hebben gekregen: *spiritueel-maar-niet-religieus* (*spiritual but not religious*), afgekort SBNR. Bijna tachtig miljoen Noord-Amerikanen (27 procent van de Amerikanen en 39 procent van de Canadezen) noemen zichzelf SBNR, waarmee we het snelstgroeiende ‘geloof’ in de westerse wereld zijn. SBNR’s worden hier in Noord-Amerika soms ook wel ‘Nones’ genoemd (omdat ze bij onderzoek naar religieuze overtuigingen vaak het vakje ‘none’ invullen), of ‘Dones’ (omdat ze *‘done with religion’* zijn). In 2019 was het aantal ‘nones’ even groot als het aantal katholieken. ‘Spiritualiteit wordt de religie van dit millennium,’ aldus Siobhan Chandler, een toonaangevende Canadese wetenschapper op dit gebied.

SBNR’s mogen dan wel hun neus ophalen voor de formele religieuze rituelen, maar de meerderheid gelooft wel in God en voelt een diepe connectie met de natuur en de aarde. De meeste SBNR’s bidden nog steeds, al is het maar af en toe. Ze vinden autonomie belangrijker dan groepsdenken en ze volgen geen kant-en-klare set geloofsovertuigingen, behalve dan misschien ‘wat gij niet wilt dat u geschiedt...’ SBNR’s voelen zich thuis bij wat de Indiase hindoe-monnik Swami Vivekananda schreef: ‘Groei moet van binnenuit komen. Niemand kan je onderwijzen, niemand kan je spiritueel maken. Er is geen andere leraar dan je eigen ziel.’

Critici verwijten SBNR’s dat ze geloof op een cafetaria-manier benaderen, dat ze ‘shoppen’, kiezen en mixen wat hun bevalt vanuit allerlei spirituele richtingen, in plaats van dat ze zich verdiepen in één religie. ‘Burger King-spiritualiteit’ wordt deze

benadering ook wel spottend genoemd. Maar ik vraag me af: wat is er eigenlijk mis mee om uiteenlopende spirituele praktijken met elkaar te vermengen, als dat je leven verrijkt?

Ik heb de afgelopen vier jaar over het SBNR-fenomeen geschreven als ‘seculiere-maar-spirituele’ columnist voor de *United Church Observer* (die nu *Broadview* heet), het tijdschrift van de grootste vrijzinnig protestantse kerk van Canada. Door het onderzoek dat ik deed naar SBNR-spiritualiteit werd ik steeds nieuwsgieriger en wilde ik die praktijken ook graag zelf ervaren. Mijn eigen spirituele zelf kon ook wel een opkikker gebruiken. Na wat overleg en financiële planning besloot ik om mezelf een jaar lang volledig te wijden aan ‘spiritueel leven’. Ik zou meedoen aan alle mogelijke spirituele praktijken die ik kon vinden, inclusief de dingen die onder de noemer *new age* vallen, heidens, mystiek, transcendentiaal, bovennatuurlijk, diepzinnig, of ronduit zweverig. Twaalf maanden lang zou ik mezelf toelleggen op spiritualiteit. En ik zou alleen maar boeken lezen met een spiritueel tintje.

Mijn inspiratie kwam deels van journalist A.J. Jacobs, die een jaar lang heeft geprobeerd alle zevenhonderd leefregels uit de Bijbel zo precies mogelijk na te leven. Dat resulteerde in het boek *The Year of Living Biblically*. Hij volgde de tien geboden op, stond tien procent van zijn salaris af aan een goed doel, maar ging ook op zoek naar de meer dubbelzinnige en duistere wetten. Hij mocht zijn baard niet scheren, geen kleding dragen die uit verschillende stoffen bestond, en hij moest bereid zijn om vreemdgangers te stenigen. (Dat laatste kwam er in de praktijk op neer dat hij halfhartig een steentje gooide naar iemand die opbiechtte dat hij zijn vrouw bedroog.)

Ik raakte geïnspireerd door Jacobs’ aanpak, maar ik was niet geïnteresseerd in het volgen van de bijbelse wetten en voorschriften. Dat had ik lang genoeg gedaan. Ik wilde nieuwe spirituele praktijken ontdekken. En dan hoefde ik echt niet

meteen theologie te gaan studeren, naar Santiago de Compostella te wandelen of extatisch te dansen op Burning Man. Ik maakte een lijst van ervaringen die ik wilde uitproberen. Niet te hoog gegrepen, haalbaar – en als ik het licht zou zien, was dat mooi meegenomen.

Ik wilde ontdekken wat ik miste. Ik was opgevoed in een gesloten, kortzichtige geloofsgemeenschap, maar nu was ik vastberaden om met grote nieuwsgierigheid, een zoekende houding en een gezonde dosis journalistieke scepsis de geestverruimende gevolgen vast te leggen van dit spirituele experiment. Burger-King-spiritualiteit? Ik wilde m'n dienblad helemaal volladen.

*Volgende bladzijde: plezier met mijn pluizige vriend Henry  
bij de geitenyoga*



‘Ik besloot om mezelf een jaar lang volledig te wijden aan “spiritueel leven”. Ik zou meedoen aan alle mogelijke spirituele praktijken die ik kon vinden, inclusief de dingen die onder de noemer new age vallen, heidens, mystiek, transcendentiaal, bovennatuurlijk, diepzinnig, of ronduit zweverig.’

Na een moeilijke periode in haar leven neemt Anne Bokma het besluit om zich een jaar lang onder te dompelen in spiritualiteit. Met de nieuwsgierigheid van een avonturier en de open geest van een onbevooroordeelde onderzoeker neemt ze twaalf spirituele richtingen onder de loep – elke maand één. Zo probeert ze te mediteren, doet ze aan yoga met geiten, gaat ze bosbaden, beleeft ze een kosmische hergeboorte, kiest ze alvast een doodskist uit en neemt ze magic mushrooms.

Met veel humor beschrijft Bokma de ongemakkelijkheden en haar twijfels, maar ook hoe ze uiteindelijk meer dankbaarheid, eenvoud en innerlijke rust ervaart.



**Anne Bokma** is een Canadese, met prijzen onderscheiden journalist. Haar wortels liggen in Nederland: haar grootouders emigreerden in de jaren 1950 van Nederland naar Canada.

[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)

