

Inhoud

Voorwoord	II
DEEL I MINDFULNESS: EEN WAARDERENDE BENADERING	19
1 Hoe drink jij je thee?	21
2 Mindful leven als voorbereiding op een soulful leven	31
3 Discipline van de geest: hoe het brein ons dieper voert	37
4 Van time-out naar time-in	47
 Intermezzo: Klaar voor het avontuur?	 61
DEEL 2 INKEREN: JE BEWUST WORDEN VAN JE UNIEKE INNERLIJK LEVEN	69
5 Ontwaak, mijn ziel	71
6 Je bewust worden van bezield leven	91
7 Jezelf ontmoeten alsof het de eerste keer is	99
8 Wat maakt jou uniek? Enkele reflectievragen	115
 DEEL 3 JEZELF OPENSTELLEN: JE OPNIEUW LIEFDEVOL VERBINDEN MET ALLE FACETTEN VAN HET LEVEN	 123
9 Zielsverwantschap	125
10 Jezelf verbinden met God	133
11 De hemel inademen: de natuur en de menselijke ziel	139

12 De ruimte tussen jou en mij	157
--------------------------------	-----

DEEL 4 SOULFULNESS: JE MENS-ZIJN MET BEZIELING

TOT UITDRUKKING BRENGEN 165

13 Je unieke innerlijk leven tot uitdrukking brengen	167
--	-----

14 Hygge – het volle leven warm en bezield omarmen	173
--	-----

15 Vrede, heelheid en de paradox omarmen	185
--	-----

16 Een bezield ritme vinden dat even natuurlijk is als ademen	199
--	-----

17 Bezieling in je werk	217
-------------------------	-----

18 Volg je ziel	233
-----------------	-----

EPILOOG: HET GAAT GOED MET MIJN ZIEL 241

Als je één ding zou doen na het lezen van dit boek, wat zou het dan zijn?	245
--	-----

Om je geheugen op te frissen: alle oefeningen en suggesties uit dit boek op een rij	249
--	-----

Dankwoord	259
-----------	-----

Verantwoording	256I
----------------	------

Voorwoord

Toen ik vandaag aan het hardlopen was en bijna bij een natuurgebied kwam, werd de lucht plotseling inktzwart en begon het te stortregenen en te hagelen. Hiervan had ik me een andere voorstelling gemaakt. Maar toen ik over het pad langs de uiterwaarden terugliep, kwam opeens de zon weer door de stromende regen tevoorschijn en boven het riet verscheen een ongelooflijk heldere dubbele regenboog. Ik werd erdoor geraakt en stopte om het beeld in me op te nemen. Op dat moment voelde ik me opnieuw verbonden met de natuur en met God. Ik was voor even bevrijd van mijn onbetekenende frustraties over de wereld en ik voelde me een gezegend mens. Maar even snel als de regenboog was verschenen, vervaagde hij weer en verdween.

Dit soort speciale en onverwachte momenten kunnen ons als het ware 'wakker schudden'. Heel vaak weten we niet wat we met dit soort vluchtige maar concrete ervaringen van goedheid 'moeten' doen of hoe we ze moeten waarderen. Ze lijken op zo'n moment te zeggen dat er *meer* is – ze getuigen er op de een of andere manier van dat een diepere verbondenheid met het leven mogelijk is – maar al te vaak rennen we naar huis, ons hoofd vol van duizend-en-een andere dingen, om direct over te gaan tot de orde van de dag. En deze ervaringen verdwijnen, net zoals de regenboog, in het niets.

Ik wilde al een tijdlang een boek schrijven dat de toegankelijkste elementen van mindfulness, die heel concreet en praktisch toepasbaar zijn, verbindt met dat waar ik ongelooflijk enthousiast over ben: leven met je ziel!

Mindfulness heeft mij bijvoorbeeld enorm geholpen om mij bewuster te zijn van het nu (een mooi geschenk an sich!) en om rustig(er) te blijven als zich een crisis voordoet. Mindfulness helpt me om met meer aandacht aanwezig te zijn bij anderen en om doelbewuster te leven, minder reactief, terwijl ik tegelijk open blijf staan voor de mogelijkheden die zich in het leven voordoen. Maar mindfulness heeft me vooral bewust gemaakt van de onzekere stem van mijn ego, die zo vaak het leven met een ijzeren greep wil beheersen, vanuit eigenbelang wil concurreren en eindeloze en onbevredigende vergelijkingen maakt met anderen. De eenvoudigste mindfulness technieken hebben mij meer geleerd over mijn eigen christelijk geloof en in het bijzonder over hoe het egoïstische ‘valse zelfbeeld’ de waarheid kan maskeren. Mindfulness heeft voor mij enkele spirituele schatten opgedolven die zo vaak begraven raken onder het zielloze dogma van de georganiseerde religie. Daarom beschrijf ik in deel 1 van dit boek wat ik waardeer aan de technieken van mindfulness en hoe deze ons kunnen helpen.

Tegelijk ben ik er diep van overtuigd dat ons mens-zijn meer omvat dan een kalme geest, al is dit een cruciaal uitgangspunt. Een kalme geest schept ruimte voor een *bezield leven*. Mindfulness bevrijdt ons van de stress en de afleidingen die het dagelijks leven met zich meebrengt, maar brengt ons ook naar een grens: de

grens van de ziel. Die wekt verwachtingen, vergelijkbaar met het moment waarop we een glimp waarnemen van een regenboog. En nu dan? Wat *doen* we ermee?

Ik houd van het woord 'ziel'. Het heeft een rijke, warme en uitnodigende betekenis. Graag zou ik met jou de ruimte die het woord 'bezield leven' opent willen verkennen. In deze ruimte kunnen we meer ontdekken van onze uniciteit. Ook kunnen we onze ziel liefdevol en doelgericht tot uitdrukking brengen in wat we doen. Ik wil niet vast komen te zitten in een zielloos, vastgeroest levenspatroon. Ik wil het ritme van de ziel ontdekken, leren leven met energie en creativiteit en op een positieve manier betrokken zijn bij en deel uitmaken van een oplossing in een tijd vol onrust.

Dit roept verschillende vragen op. Hoe kunnen we meer ons stempel op de wereld zetten in plaats van ons terugtrekken in de wereld van ons ego? Hoe kunnen we de grens van dit bezielde leven overgaan? Hoe ziet de ziel er eigenlijk uit? Hoe verbindt de ziel ons met elkaar? Wat voor soort ruimte opent de ziel? En hoe zou een bezield leven, waaraan wij allemaal op een unieke manier uitdrukking geven, eruit kunnen zien?

Het is uiteraard nagenoeg onmogelijk om vast te stellen wat de ziel is. Dit boek is daarom meer een creatieve verkenning dan een wetenschappelijk proefschrift (hoewel we kennis zullen maken met enkele fascinerende inzichten uit de neurowetenschappen). In dit boek definieer ik 'ziel' als 'innerlijk leven' en dit is voor ieder van ons uniek.

In deel 2 stel ik vervolgens de vraag hoe we kunnen leren om in te keren, waardoor we vertrouwder raken met de aanwezigheid van onze ziel, onze ziel doelbewuster verwelkomen en er-

mee bevriend raken. Hierdoor leren we onszelf beter kennen en ontdekken we wat ons uniek maakt. (Want we zijn allemaal uniek, ondanks de rollen die we spelen, de maskers die we dragen en de façades die we ophouden.)

Als we inkeren in onze ziel, zullen we ook merken dat we onszelf, *door* onze ziel, openstellen voor de wereld om ons heen. De ziel verbindt ons (opnieuw) op krachtige wijze met zo veel dingen, met andere mensen, met God, met de natuur en cultuur. Dat ontdekken we in deel 3: hoe de ziel ons opnieuw en liefdevol verbindt en ons weer tot leven wekt.

Ten slotte stelt deel 4 de vraag hoe een bezield leven eruitziet als we uitdrukking geven aan ons unieke innerlijk leven. Want een bezield leven zorgt er niet voor dat we op een spirituele wolk wegzweven naar een of andere betoverende plek die verwijderd is van de dagelijkse realiteit. Integendeel, bezield leven is een manier om heel down-to-earth onze menselijke wereld te omarmen en te veranderen. Hoe kunnen we dus een bezield ritme creëren en geen ritme dat gericht is op overleven en het voorkomen van burn-out? Hoe kunnen we leren om het leven in al zijn volheid te verwelkomen in plaats van proberen er zo veel mogelijk aan te ontsnappen? Hoe ziet ‘bezield werken’ eruit?

Ik denk dat we zo nu en dan allemaal bijdragen aan de zielloosheid in deze wereld. Maar wat kunnen we doen om een inspirerender – *bezielder* – voorbeeld te stellen in de wereld om ons heen? Als jij graag een positief verschil wilt maken in je eigen leven of in het leven van je familie en vrienden, je werk of onderneming, de gemeenschap waar je deel van uitmaakt of breder, de wereld waarin je leeft, dan is de meest haalbare, po-

sitieve, duurzame en vreugdevolle manier om dat te doen *met je ziel*. Daar ben ik diep van overtuigd.

Deze uitnodiging heeft echter een prijs. Het is geen op jezelf gerichte, individualistische uitdaging. Bezielde lezen maakt je niet per definitie rijk of succesvol in de ogen van de cultuur waarin we leven. Zoals Jezus, die ik volg, eens stelde: ‘Want wat zal het een mens baten als hij heel de wereld wint en aan zijn ziel schade lijdt?’ (Marcus 8:36, Herziene Statenvertaling) Als we ons in dit avontuur begeven, zouden we hieraan wellicht kunnen toevoegen: ‘En wat zou het kosten om onze ziel terug te winnen?’

Iets meer over mijn eigen spiritualiteit

Het christelijk geloof vormt de kern van mijn leven in alles wat ik ben en doe. Daarom word ik enthousiast als ik relevante verbanden kan leggen tussen het dagelijks leven en het christelijk geloof. In het BBC-programma *Thought for the Day* en in mijn boeken probeer ik daarbij zo veel mogelijk te voorkomen dat ik over religie praat, terwijl ik er tegelijk voor waak dat ik integer blijf en mijn eigen spiritualiteit behoud.

Ik heb lange tijd gezocht naar manieren om deze dynamische relatie tussen leven en geloof te verkennen en hier uitdrukking aan te geven, voor mijzelf, maar ook op zo’n manier dat het anderen zou raken. Ik ben er dus niet op uit om jou te bekeren of te overtuigen. In plaats daarvan laat ik je, als ik in het vervolg verwijs naar bijbelteksten of naar het christelijk geloof, zien hoe het werkt voor mij. Zoals mijn wiskundeleraar mij op een vergelijkbare manier les gaf door te laten zien hoe hij zijn berekeningen maakte. Daarom is dit geen boek over geloof. In plaats

daarvan stelt het de vraag: hoe kan ik bezield leven?

Ik moet denken aan een vrouw die een dierbare vriendin van mij is geworden; ze werd onlangs 96, maar ze is gezegend met zo veel gezondheid en energie dat jij waarschijnlijk zou denken dat ze 70 is. Peggy is op een van mijn retraites geweest en bezoekt de stilteavonden die ik in mijn eigen anglicaanse kerk leid. De stilteavond wordt één keer per maand gehouden; gedurende een klein uur zitten we met een aantal mensen rustig in ‘de ruimte’ en veel meer dan dat doen we niet. Soms luisteren we naar een muziekstuk of staan we stil bij een thema dat te maken heeft met de seizoenen ... Het idee achter de stilteavonden is om een plek te creëren waar het stil kan worden, waar we op adem kunnen komen, waar we ons tempo kunnen verlangzamen en ons bewust kunnen worden van de ‘aanwezigheid’ voorbij het leven – die ik de aanwezigheid van God zou noemen – en die we allang hadden kunnen opmerken als we er maar de ruimte voor hadden genomen.

Peggy is een kunstenaar die afstand nam van het geloof van haar jeugd. Ze was naar een extreem strenggelovige school gestuurd en dat had haar beschadigd. Toch is ze zich altijd bewust geweest van de ‘spirituele kant’ van het leven en hoopte ze er op een dag een ‘thuis’ voor te vinden.

Binnen de expliciet christelijke en tegelijk open, inclusieve en ruime setting van de stilteavonden vond Peggy eindelijk een plek om haar spiritualiteit te verkennen en hier vorm aan te geven. Samen met mensen die al decennialang trouwe kerkgan- gers zijn, maar die Peggy’s verlangen delen om zich te verbinden met God en het leven – diepgaand, creatief en vol overtuiging – zonder daarbij al te fanatiek gelovig te willen zijn.

Ik hoop dat jij dit boek ook als een ruimte vol bezieling ervaart. Weet je welkom om deze ruimte zonder enige vorm van dwang binnen te treden, op adem te komen en stil te zijn ... en om je opnieuw te verbinden met het 'leven in al zijn volheid', zoals Jezus het eens zei. (Johannes 10:10) Niets meer en hopelijk ook niets minder.

1 Hoe drink jij je thee?

De grote kracht van mindfulness is haar eenvoud, helderheid en effectiviteit. Ik zal enkele definities kort aanstippen, maar een goed uitgangspunt is starten met het tegenovergestelde. Stel jezelf bijvoorbeeld eens deze vraag: wanneer deed ik voor het laatst iets *mindlessly*, gedachteloos?

Misschien was het de manier waarop je vanochtend ontbeten hebt. Misschien was het een race tegen de klok om op tijd de deur uit te zijn voor je werk of de kinderen klaar te krijgen voor school of de kinderopvang. Wellicht was je minder gejaagd en zette je in plaats daarvan de radio aan voor het ochtendnieuws, maar raakte je in gedachten verzonken of begon je je zorgen te maken over de dag die voor je lag. Waarschijnlijk heb je nauwelijks opgemerkt wat je hebt gegeten, laat staan hoe je at. Waar smaakte je ontbijt eigenlijk naar?

En even daarvoor, hoe ben je eigenlijk opgestaan? Je wekker ging af en bracht mogelijk een onaangename sensatie teweeg; misschien schoot je vol adrenaline je bed uit en was je bang om te laat te komen, nog voor je goed en wel op weg was. Of je voelde je zo uitgeteld dat je nauwelijks in staat was om een spier te verroeren. Wat ook mogelijk is, of misschien zelfs waarschijnlijk, is dat je (uiteindelijk!) fysiek wakker werd, maar deze dag begon zonder besef van het leven zelf – het grote geschenk van

‘er zijn’ dat ons elke morgen wordt geschonken als we het maar willen ontvangen.

En hoe zit het met de laatste kop thee die je voor jezelf zette of de koffie ‘to go’ die je kocht? Voelde je de warmte ervan toen je een slok nam en gehaast je weg vervolgde? Was je in staat om het te proeven?

Veel dagelijkse routines, rituelen en taken voeren we zo automatisch uit dat we ze heel gauw gedachteloos of *mindlessly* doen. Gedachteloos houdt niet in dat we de hele dag leven als onbewuste zombies (hoewel we dat ook vaak doen); een grotere uitdaging is het juist om te *stoppen* met denken – heel vaak voert onze rusteloze en bezorgde geest ons weer terug naar het verleden (waardoor we gebeurtenissen keer op keer herbeleven) of duwt hij ons de toekomst in (waardoor we ons onnodig druk maken om toekomstige situaties). Als gevolg daarvan kunnen we terecht komen in een maalstroom van conflicterende gedachten en gevoelens en het spreekt vanzelf dat dit serieuze gevolgen heeft voor de ‘kwaliteit’ van ons leven. Ik noem er drie en hierna ga ik op elk van deze gevolgen kort in:

- 1) We gaan voorbij aan het zijn in het *hier-en-nu*; in het moment.
- 2) We reageren continu op de behoeften van ons ego.
- 3) We beoordelen ons leven steeds met een beperkte en vooringenomen blik.

1) We gaan voorbij aan het zijn in het *hier-en-nu*; in het moment

Het gebeurt maar heel zelden dat we erin slagen om zo vol-

komen op te gaan in het moment dat alle onrustige gedachten afnemen en we ontspannen in het besef van het goede nieuws dat we er zijn, nu.

Denk eens terug aan een moment dat dit je overkwam: je zwom op een warme dag in een zwembad of in een riviertje en je voelde je volkomen levend; je was aan het sporten en je was in topvorm; je was een ommetje gaan maken en toen je een hoek om sloeg stond je oog in oog met een adembenemend schouwspel.

Dit soort momenten zijn zeldzaam, maar heerlijk. En ik ben ervan overtuigd dat de herinneringen uit onze kindertijd vaak zo levendig zijn omdat we toen beter in staat waren om in het 'nu' te zijn en niet alles steeds opnieuw beleefden of ons zorgen maakten over wat er in de toekomst zou gebeuren (wat in zekere zin logisch is, omdat we minder druk waren en ook minder hadden om ons zorgen over te maken). Als je je ogen sluit om een mooie jeugdherinnering op te halen – probeer maar eens als je wilt – dan is het er doorgaans een van *er zijn*.

Voor mij is dat cricket spelen met mijn broer op een zonnige dag in de zomervakantie; of op een schemerige namiddag sleetje rijden in de besneeuwde bossen; of (in mijn beleving urenlang) kijken naar vlinders die landden op de paarse bloemen van de vlinderstruik in onze achtertuin. Of een schuilplaats maken in de bossen. Zandkastelen bouwen op het strand. Een paleis van lego in elkaar zetten.

Als het je lukt om een dergelijke herinnering van *er zijn* op te roepen, neem dan, voor je verder leest, de tijd om hier dankbaar voor te zijn. Dankbaarheid en waardering zijn cruciaal als we als mensen tot bloei willen komen.

Het goede nieuws is dat zulke levendige herinneringen niet achter slot en grendel hoeven te verdwijnen om stof te vergaren, want het heden is – per definitie – altijd hier en het wil ons, als we ervoor openstaan, opnieuw meevoeren in deze eeuwige stroom van het ‘nu’. Misschien interpreteren we het begrip ‘nostalgie’ niet altijd goed. Nostalgie is niet zomaar een soort verlangen naar die ‘goede oude tijd’, maar iets diep in ons wat ons eraan herinnert dat de schoonheid van het moment, waar we als kinderen zo intens van genoten, nog altijd mogelijk is.

2) We reageren continu op de behoeften van ons ego

Als ons mentale geklets ons uit het hier-en-nu haalt, dan ontnemen we onszelf de mogelijkheid om bewust te leven. Onze innerlijke monoloog vertelt ons dat we onszelf voor gek zetten, dat we niet goed genoeg zijn of dat we moeten doen alsof we het druk hebben (want anders ...!). Deze stem kan – ongeacht wat hij zegt – snel en gemakkelijk onze ‘standaardinstelling’ worden, omdat zijn boodschap zo overtuigend is. We kunnen zo aan deze stem gewend raken dat we er in ons leven heel vaak gehoor aan geven, terwijl we ons onvoldoende realiseren dat we onbewust reageren op de angsten en onzekerheden die hij verkondigt.

Ik noem dit de stem van ons ego. Als je deze stem wilt leren

kennen, stop dan eens en hoor alle gedachten die lijken te willen beheersen, concurreren of je jaloers vergelijken met anderen. Je ego houdt ervan als je jezelf continu vergelijkt met anderen, wat je ertoe brengt om je plek in het leven te bevechten of deze met hand en tand te verdedigen. Vaak zul je ook een lichamelijke reactie ervaren op je mentale geklets, omdat de stress in je toeneemt of je gespannen raakt.

(Pauzeer even om na te gaan of je ergens in je lichaam stress of spanning waarneemt. Soms loop je zonder dat je het in de gaten hebt de hele dag rond met op elkaar geklemde kaken of een rimpel in je voorhoofd. Als je ergens lichamelijke spanning voelt, neem dan een minuut of twee om je lichaam te ontspannen voor je verder leest.)

De stem van ons ego – die ervan houdt om de kritiek die mensen met autoriteit ooit over ons hebben geuit continu af te spelen en te mixen met onze eigen onzekerheden – neemt de leiding en uiteindelijk stemmen we ons handelen bijna volledig af op deze informatie in plaats van dat we ons handelen laten bepalen door en laten voortkomen uit een diepere bron in ons: de ziel.

We lijken misschien niet op die typische persoonlijkheden die zichzelf groot maken en op de borst kloppen en die we associëren met het hebben van een ‘ego’; ook zijn we er misschien helemaal niet op uit om een nog mooiere auto te kopen of een

nog groter huis. Toch worden onze levens, hoe dan ook, vaak evengoed beïnvloed door de subtiele, onzekere boodschappen van ons ego die leiden tot gevoelens van onrust en jaloezie, die ons bang maken om iets te missen, die ervoor zorgen dat we ons waardeloos voelen enzovoorts. Omdat dit achtergrondgeluid ook nog eens vermoeiend is en ons uit onze slaap houdt, gaan we wellicht te veel drinken om het geklets stil te krijgen. Of blijven we praten om het te overschreeuwen. Of blijven we druk, zodat we niet hoeven stil te staan om hierover na te denken.

Want wanneer we handelen op basis van ons ego, dan zal ons leven, in meer of mindere mate, draaien om beheersen, concurrentie en het maken van vergelijkingen; en wanneer iedereen dit gaat doen, wordt de wereld een onveilige, teleurstellende en soms ook gevaarlijke plek om te leven.

Al die tijd hebben we ook de mogelijkheid om afstand te nemen van deze door onszelf opgelegde beperkingen en om een dieper bewustzijn te ontwikkelen van wie wij werkelijk zijn en wat wij kunnen *geven* aan de wereld om ons heen.

3) We beoordelen ons leven steeds met een beperkte en voorin- **genomen blik**

Als ons leven voornamelijk bepaald wordt door het rusteloze geklets van onze innerlijke onzekerheid en de gevoelens die dit teweegbrengt, dan zijn we niet meer in staat om de wereld om ons heen te zien, of onze rol erin, met een zekere kinderlijke verwondering of nieuwsgierigheid. Dat is verlies. We beperken de mogelijkheden of het potentieel van ons leven door situaties vooraf te beoordelen en uit te gaan van wat anderen denken (met name over ons).