

leven
van
je
tijd

een
bundeling
van persoonlijke
ervaringen over
betekenisvol
leven

Redactie
Joeri Kabalt
Nina Timmermans

Proloog

We zijn op zoek. Naar geluk, fijn werk, onze bijdrage aan de wereld. We ervaren druk en hebben het (te) druk. We proberen te mediteren of lezen een boek. Op zoek naar antwoorden en aanknopingspunten. Hoe lééf ik mijn leven? En hoe kan ik dat doen op een manier die voor mij van betekenis is? We hebben dit boek geschreven voor mensen die met deze vraag bezig zijn.

Ons houdt die vraag in ieder geval bezig. Het is een onderwerp dat al geruime tijd in onze gesprekken terugkomt. Iedereen kent wel iemand die een tijdje uit de running is geweest of iemand die maar niet weet wat hij echt wil. Of iemand die het juist allemaal lijkt te hebben en zich, net als Doe Maar, afvraagt: is dit alles?

Wij zijn die iemanden. En vanuit daar zijn we dit boek een jaar geleden gaan schrijven.

De tendens van druk zijn en zoeken naar betekenis ontketent allerlei reacties. Veel gaan over het vinden van de juiste antwoorden. Er zijn zelfhulpboeken die vaste dagindelingen aanreiken en het zoeken naar geluk in een stappenplan gieten. Snelle en eenvoudige oplossingen, je hoeft de aanwijzingen alleen maar op te volgen. Brengen die oplossingen ons echt verder? Ze helpen ons vooral om minder druk te zijn. Is dat hetzelfde als een betekenisvol leven leiden?

Wij vragen ons af of we de antwoorden waar we naar op zoek zijn niet al hebben. Stellen we onszelf wel de juiste vragen? Nemen we überhaupt de tijd om echt over een vraag na te denken? Misschien is het al voldoende om wat vaker een vraagteken te zetten in plaats van een punt. Geeft alleen dat al meer ruimte om te twijfelen en te overwegen. Vragen in plaats van

antwoorden. Met dit boek nemen we de proef op de som.

We begonnen eind 2015 met schrijven over persoonlijke vragen, ervaringen en gedachten. Recht voor z'n raap, zonder filters. We nodigden Pieterjan van Wijngaarden, Sofie Hendrickx, Joep Schuermans, Mara Spruyt, Margriet Schut, Arjan de Hoog en Anne Marie van de Wiel uit om ook over hun vragen te schrijven. We vroegen fotograaf Sanne Kabalt om haar vragen in beeld te brengen.

In dit boek vind je een bundeling van verhalen over deze persoonlijke vragen en ervaringen. Het zijn vragen die voor ons het afgelopen jaar van betekenis waren. En vragen die na een jaar nog steeds bij ons leven. Paradoxaal genoeg is het dus toch een zelfhulpboek geworden. Maar dan omdat het ons, als auteurs, geholpen heeft.

Dit boek is een uitnodiging om zelf na te denken over de vraag hoe je je leven leeft. En wilt leven. Je vindt er veertig verhalen over wat ons, de auteurs, bezighoudt in die zoektocht. De ene keer gaat het over manieren om ruimte te maken om een stap terug te zetten en te reflecteren, de andere keer juist over manieren om vol in het leven te stappen. Over op een andere manier denken of kijken, of over iets op een andere manier doen. Soms gaat het over iets groots en soms ook over iets minuscuuls. Grote en kleine vragen, acties en reflecties. De verhalen zijn hersenspinsels, met een vraagteken.

Veel plezier met het lezen van 'Leven van je tijd'.

Joeri & Nina

Je laatste dag – Joeri
Vriendelijke vijf minuten – Nina
Verlangen naar veelheid – Sofie
Loop je hoofd leeg – Joep
Menshonger – Mara
Bezigheden – Nina
Bankje in het bos – Anne Marie
Welterustenkus – Arjan
Luikjes in de tijd – Joeri
Fietsen als bestemming – Margriet
Precies op tijd – Pieterjan
Leven vanuit vrijheid – Sofie
Er was eens – Joeri
Leven lezen – Mara
Buiten slapen – Joep
Een berg onzekerheden – Nina
Mens zijn – Joeri
Pientere plekjes – Sofie
Nadenken of niet – Nina
Rust in mijn tuin – Margriet
Schuld en verzoening – Pieterjan
Wie ik laat zien – Nina

De dag in stappen – Joeri
Dans bij iedere kans – Sofie
Het nut van de nuttigheidsvraag – Nina
De verleiding weerstaan – Arjan
Naar een andere versnelling – Margriet
Ritualiseer luisteren – Joep
Zeven jaar – Joeri
In de kerk – Pieterjan
Onverwachte tijd – Sofie
Knagende vragen – Nina
Adem in, adem uit – Joep
De liefde van mijn lijf – Nina
Lastige aap – Anne Marie
Zorgen – Joeri
Meditatiemildheid – Sofie
Aan/Uit – Mara
Lege en volle dagen – Joeri
Tweestemmig ideaal – Nina



Wat zou je liever willen: elke dag leven alsof het je eerste is? Alles zien door de ogen van een kind, nieuwsgierig, verwonderend. Of elke dag leven alsof het je laatste is? Een waardige laatste dag waarop je alleen die dingen doet die er echt toe doen, en waarvan je nog even extra geniet.

Deze vraag stelde filosoof Lammert Kamphuis aan een volle zaal. Bijna iedereen koos voor de verwondering. Het vooruitzicht van de dood schrikt af. Beangstigt.

Mij ook natuurlijk. En toch koos ik voor de laatste optie. Het idee van de eindigheid, de begrenzing, maakt het nu veel echter. Nu is nu. En nu gebeurt het. Nu is niet voor altijd. En dat is niet erg, maar ik wil er wel nú iets van maken. Niet morgen of volgende week, nee, vandaag.

Zo naar die afspraak gaan waar ik eigenlijk geen zin in heb? Uren piekeren over iets wat er vanochtend is 'misgegaan'? Iets doen uit plichtsgevoel? Nu iets doen tegen mijn zin, omdat het later misschien iets oplevert?

En wat als dit nou inderdaad mijn laatste dag is? Zou ik dan zo mijn tijd willen besteden? Nou, dan dus niet.

'Nee' wordt ineens een stuk makkelijker. Het leven blijkt vloeibaarder dan ik dacht. Er kan veel meer.

Denken aan de dood doen we niet graag. Het liefst doen we alsof we eeuwig de tijd hebben. De stoïcijnse filosofen in de tijd van de Romeinen moedigden iedereen aan om dagelijks te mediteren over je eigen dood. Zodat de dood je niet meer kan verrassen of overvallen. En zodat je elke dag leeft alsof het je laatste is.

Vol leven. Echt leven. Als we met onze eigen sterfelijkheid of die van iemand dicht bij ons geconfronteerd worden, voelen en weten we dat weer. Voor een tijdje. Totdat de krachten van alledag ons weer voor zich winnen. Terwijl de dood zich altijd om de hoek bevindt.

En dan, heel misschien, heeft John Lennon voor één keer geen gelijk als hij zingt: life is what happens to you while you're busy making other plans.

Hoe gaat het met je?

Zo'n fijne vraag en zo vaak stel je hem niet. Uit gemak of ongemak. Of omdat er belangrijkere dingen zijn om te bespreken. Agendapunten bijvoorbeeld. Of het doel van het overleg. We hebben maar een uurtje, dus laten we snel beginnen.

Beginnen doe ik dan gewoon zoals ik het gewend ben. Maar als je dit begin nou juist al anders begint, dan wordt het leuk. En interessant.

In het begin is er nog zoveel ruimte. Is dat pas het moment waarop je werkelijk kunt beslissen waar een meeting of gesprek over moet gaan?

Nu ik erover nadenk, maken we vaak een begin door te bedwingen. Waarom geen start door te bezinnen? Eerst maar eens een check-in. In dezelfde ruimte samenkomen. Aankomen.

Vijf minuten voelt als een zee van tijd. Hoe gaat het met je? Hoe stond je op vanmorgen? En prompt komt daar het

belangrijkste al op tafel. Warempel direct aan het begin.

Nog voor we echt begonnen waren. Welke thuisen er op de achtergrond meespelen. Welke zin en tegenzin er is. Welke vragen er zijn. Wat de hoop is voor dit moment.

Het is dat wat je met goede vrienden kunt hebben. Dat je afspreekt om het afspreken. Gewoon om elkaar te zien. Je ziet wel wat er komt en waar het gesprek heen gaat. Geen doel. Gewoon duiken.

Vanuit dat principe een gesprek in gaan, ook als het niet met mijn goede vrienden is. Met een klant of collega. Soms ontstaat er een heel zinnig ander gesprek door. Wat eerst als een omweg voelt, is eigenlijk juist de kern. En soms blijkt een kern geen kern te zijn. Dan weet ik dat gelukkig ook.

*Hoe
wil
je
beginnen
?*

In mijn job ondersteun ik mensen om meer mindful in het werk en in het leven te staan. En vragen die steevast terugkomen zijn: Hoe kan ik minder nadenken? Hoe kan ik mijn stress verminderen? Hoe kan ik minder hooi op mijn vork nemen? Less is more, lijkt het wel.

Minderen heeft mij de afgelopen jaren ook beziggehouden. Ik ben er intens mee aan de slag gegaan en ben een rustiger, meer tevreden, milder en gelukkiger mens geworden. Daar ben ik blij om. Tegelijkertijd roert er zich iets in mij, ik begin mij vragen te stellen.

Klopt het wel, dat 'less more is'? En hoe zit het dan eigenlijk met de wijze woorden van Mae West: 'Too much of a good thing can be wonderful'?

Wat doe ik met het verlangen naar meer? Bestaat er zoiets als te veel van datgene waar je geest en lichaam gelukkig van worden? Kun je ooit te veel liefde geven aan je kinderen, te veel dansen, te veel choco op je boterham smeren, te veel plezier maken, te veel luisteren naar je buikgevoel, te veel leren over jezelf, te veel genieten van zijdezachte lakens op je huid? Bestaat er zoiets als te veel leven?

Kun je mindful zijn én tegelijkertijd verlangen naar meer?

Volgens mij is er een tijd voor minder én een tijd voor meer. Ik merk dat mij overgeven aan de veelheid, de intensiteit van het leven mij op dit moment in mijn leven meer rust brengt. Dat meedeinen op de golven, ook al zijn ze soms hoog en is de zee onrustig, mij gelukkig maakt. Het verlangen naar veelheid onderdrukken voelt aan als tegen de stroming in zwemmen.

Volgens mij kun je de rust pas écht ervaren als je de onrust een gelijkwaardige plek geeft. Zonder het ene is er het vele niet, en omgekeerd.

Eenheid in de veelheid vinden.