

# INHOUD

Woord vooraf 11

## DEEL I Bewustzijn: stem je af

- 1 Mindful opruimen 21
- 2 Het is een jungle... in je binnenste 24
- 3 Wat is rommel eigenlijk precies? 30
- 4 Tastbare rommel 37
- 5 Mentale rommel 43
- 6 Emotionele rommel 55
- 7 Voelen om te helen 65
- 8 Mindfulness 71
- Samenvatting Deel I 75

## DEEL II Intentie: verander van focus

- 9 Opruimen met intentie 79
- 10 Een nieuwe 'ik' 81
- 11 Doen alsof 84
- 12 Dankbaar zijn 88
- 13 Loslaten 93
- 14 Genoeg 97
- 15 Prioriteiten stellen 101
- 16 Adempauze 105
- Samenvatting Deel II 108

### DEEL III Actie: doe kalm aan om snel te gaan

- 17 Actief opruimen 111
- 18 Kies voor gemak 114
- 19 Beginnen waar je bent 120
- 20 Verplaatsen 125
- 21 Mindful plaatsen 128
- 22 Dagelijks opbergen 133
- 23 Sorteren 138
- 24 Bezemen 146
- 25 Omhelzen 148
- 26 Verwijderen 152
- 27 Doen! 155
- Samenvatting Deel III 159

### DEEL IV Niet-vereenzelvigen: wees een toeschouwer

- 28 Opruimen zonder identificatie 163
- 29 Aanvaarden 166
- 30 Laten gebeuren 169
- 31 Onthechten 174
- 32 Teleurstellen 177
- 33 Niet identificeren 179
- 34 Het mysterie toelaten 182
- 35 Niets doen 186
- Samenvatting Deel IV 188

### DEEL V Compassie: voel je nu goed

- 36 Opruimen met compassie 191
- 37 Rusten 194
- 38 Voeden 197
- 39 Ondersteunen 201
- 40 Verfrissen 205
- 41 Tijd doorbrengen in je eentje 210
- 42 Om hulp vragen 214

- 43 Kop op 214
- 44 Vergeven 218
- Samenvatting Deel V 221

## DEEL VI Wijsheid: onthul je ware zelf

- 45 Opruimen met wijsheid 225
- 46 Verandering vindt plaats 229
- 47 Een plan maken 236
- 48 Verfijnen 241
- 49 Samenwerken met anderen 246
- 50 De inventaris opmaken 250
- 51 Groot denken 253
- 52 Opnieuw beginnen 256
- Samenvatting Deel VI 258

Een tocht zonder einde: tien waarheden en tien sleutels 259

- Bijlage 1 Opruimplan – Wekelijks werkblad 262
- Bijlage 2 Opruimkring – Stappen om een opruim-steungroep te vormen 264
- Bijlage 3 Opruimkring – Zes voorbeeldagenda's van een bijeenkomst 270

Voor meer inspiratie 274

Dankwoord 283

# WOORD VOORAF

*We moeten bereid zijn ons geplande leven los te laten om  
het leven dat op ons wacht te krijgen.*

JOSEPH CAMPBELL

Ik stikte bijna. Overal waar ik keek lagen spullen... en al die spullen begonnen me zo te beklemmen dat ik bijna geen lucht meer kreeg.

Toen kreeg ik last van keelpijn, wat ik weet aan de stress van de vakantietijd, maar er kwam koorts bij, en hoestbuien waar geen einde aan kwam, slapeloosheid en mijn eerste voorhoofds-holteontsteking die zo pijnlijk was dat ik dacht dat ik gek werd. De medicijnen die de hoofdpijn verlichtten, maakten dat mijn maag volledig van streek raakte. Mijn lichaam kon niets meer binnenhouden. Ik voelde me als een aan de grond gelopen schip.

In een wanhopige poging beter te worden, slikte ik alles wat ik maar te pakken kon krijgen: antibiotica, homeopathische remedies, theetjes en tincturen, vitaminepillen. Ik raasde en tierde en zweette. Niets hielp. Ik kon het niet verdragen zo ziek te zijn. Ik kon niet accepteren dat ik uitgeteld in bed lag en niets anders kon dan kotsen. Ik kon niet uitstaan dat ik niet wist wat er met me aan de hand was.

Mijn benadering van iedere uitdaging in het leven kenmerkte zich destijds altijd door een logische aanpak: als iets niet werkt, zorg je dat het werkt. Je zoekt het uit; je gebruikt je wilskracht en verandert wat nodig is. Je doet er iets aan. Ik had geen idee dat mijn lichaam, in zijn oneindige wijsheid, precies wist wat het

moest doen om zichzelf weer in balans te brengen en te genezen. Lichamen zijn, net als huizen, constant aan het zoeken naar evenwicht. Ze passen zich aan en creëren wat nodig is, in een dans met de keuzes die we maken en de natuurwetten. Had ik maar geluisterd, dan had ik geweten dat ik mezelf in de weg zat en dat ik het aan mijn lijf moest overlaten!

De uitslag die mijn hele lichaam bedekte leek een passende afsluiting voor een maand vol zelfbeklag. Deze laatste oprisping was zo hevig dat het bijna grappig was. En omdat ik er uiteindelijk om kon lachen, werd het langzaam minder en (wat een verrassing) verdween helemaal.

Terugkijkend kan ik zien dat mijn lichaam niets anders deed dan de enorme hoeveelheid opgebouwde stress weerspiegelen die ik in geen jaren had willen onderkennen. Die stress was het opeengestapelde effect van twintig jaar voor de klas staan, vier jaar van ontregelende vruchtbaarheidsbehandelingen en een ingrijpende verhuizing uit de buurt die negen jaar mijn thuisbasis had gevormd naar een nieuw huis in een nieuwe stad met een veel langere reistijd om op mijn werk te komen.

Zonder enige twijfel leverde ook mijn zich uitbreidende verzameling rommel een grote bijdrage aan deze 'perfecte storm' die ik had ontketend. Ik was toen tweeënveertig jaar, moeder, echtgenote en leraar, en ik had een burn-out. Ik wist niet meer wie ik was of waar ik van hield. Ik was het spoor bijster en kon geen contact meer maken met de verlangens van mijn hart. Ik was verdwaald.

Soms zitten we zo in ons hoofd vast dat we hardhandig wakker geschud moeten worden. Mijn helende crisis die winter maakte duidelijk dat ik ernstig uit de pas liep met mijn ware Zelf. Ik wist dat als ik geen – acute – aandacht zou besteden aan deze vroege waarschuwingssignalen, het wel eens veel erger zou kunnen worden.

Dus ik deed het ondenkbare en sloeg er acht op. Ik gaf mijn baan als leraar op een van de hoogst in aanzien staande scholen van Boston op. Ik was op de top van mijn kunnen en nam, alsof het niets was, afscheid van een twintigjarige carrière, een senior-

positie, een goed maandsalaris met gunstige secundaire arbeidsvoorwaarden en collega's die bijna familie van me waren, om de sprong te wagen in de angstaanjagende diepte van niet weten.

Wat bezielde me? Wat ging er door mijn hoofd?

Niets. Daarom kon ik het doen.

De stekker eruit trekken was geen geringe prestatie voor iemand die zo vastzit in een dagelijkse routine, professionele status en financiële zekerheid. De eerste maanden nadat ik was gestopt kon ik niets anders doen dan rouwen om de oude delen van mezelf die ik stap voor stap losliet en ik besepte nog niet dat dit slechts het begin was van een proces van zuivering en transformatie die tot op de dag van vandaag voortduurt.

Door een groot deel van mijn persoonlijke en professionele identiteit los te laten, slaagde ik erin contact te maken met de dingen die mijn hart lieten zingen (en ineenkrimpen): mijn passies, mijn verlangens, mijn angsten, mijn rommel! Voor de supergeorganiseerde poetsfreak die ik ben, kwam deze laatste onthulling als een klap in mijn gezicht.

Zoals mijn echtgenoot ooit zei: 'Verandering gaat eerst langzaam, en dan gebeurt alles tegelijk.'

De maanden nadat ik was gestopt met werken volgde ik simpelweg mijn 'weten' en improviseerde ik mijn leven – soms deed ik een halfslachtige poging een kast uit te ruimen, soms deed ik dingen die mijn hart deden zingen en soms deed ik dingen die helemaal nergens op sloegen.

Er was geen sprake van een bepaald patroon of verbindend principe of plan. Ik liet m'n kleine 'reddingsvlot' – inmiddels gerepareerd en in veel betere conditie – maar wat aandobberen, op zoek naar de eerste de beste sterke stroming.

Hoewel het bescheiden begon, leek het proces van opruimen van mijn fysieke troep zich organisch en exponentieel te ontwikkelen: zoeken naar een pen in een lade die volgestouwd was met alle schrijfbenodigdheden die je maar kunt verzinnen (inclusief de nog ongerepte doos met gepersonifieerde potloden die ik had gekregen toen ik nog op de lagere school zat), leidde tot het op-

ruimen van die lade en de lade eronder, wat leidde tot het opruimen van de boekenkast, vervolgens de stapel tijdschriften met de recepten om van te watertanden, maar die ik nog nooit had uitgeprobeerd.

Het zoeken naar een plastic voedselbakje leidde tot het recycelen van dozijnen overtollige, want dekselloze yoghurtbekers, het bij elkaar zetten van de kruiden in de koelkast en het weggooien van niet te identificeren, met een ijslaag overdekte dingen uit de vriezer. Het verwijderen van talloze plakbriefjes van het prikbord, flyers met ezelsoeren, verlopen coupons, verjaarde artistieke meesterwerken en koelkastmagneten (die ongediertebestrijding aanprezen) leidde tot het renovatieproject dat ik al lang voor me uit geschoven had, en waarbij een scheidingsmuur in onze keuken gesloopt werd. Alles kreeg een kleurrijke lik verf en zag er veel beter uit.

De makkelijke dingen leidden tot het opruimen van de moeilijker zaken, zoals kleren: ‘Misschien pas ik er ooit weer in’ (niet dus), de schattige babykleertjes van mijn dochter, mijn lucifersdoosjesverzameling, al mijn schoolrapporten en twintig jaar onderwijsparafernalia.

Voor ik het wist was mijn opruimwoede uitgegroeid tot iets veel groters dan een reeks van willekeurige handelingen die een goed gevoel gaven. Het werd een reis – een reis die veel minder te maken had met het opruimen van ‘dingen’ als wel met het opruimen van mijn gehechtheden aan dingen.

Het zuiveren van mijn huis en mijn leven van materiële excessen werd een leerzame en verlichtende exercitie in voelen wat opruimen met je doet. Voelen hoe verstopt of kleverig of zelfs miselijk ik kan zijn na een uur troep te hebben rondgeschoven. Voelen hoe mijn voeten pijn doen of hoe dorstig en futloos ik word van opruimen. Voelen hoe hard en pijnlijk en beschamend het is om sommige dingen weg te doen. Voelen hoe goed het voelt in huis nadat ik spullen in de bak voor hergebruik heb gestopt en die naar de stoep heb gereden voor het legen ervan op vrijdagochtend. Mijn gevoelens volledig ervaren zonder er een drama van te maken of ze al te persoonlijk te nemen.

Het bleek dat ik helemaal niet op een pelgrimstocht hoefde te gaan of te mediteren op een bergtop om mezelf te vinden. Mijn huis werd mijn tempel, mijn troep was mijn leraar en de ontdekkingstocht van mezelf begon met het opruimen van één enkele lade. Als het waar is dat het leven beoogt je af te leren wat je hebt geleerd en je te herinneren aan wat vergeten is, zoals het soefispreekwoord luidt, dan was ik onopzettelijk tegen mijn leerplan aan gelopen. Ik begon me te herinneren wat ik al lang vergeten was; dat ik het heerlijk vind om in huizen mooie plekken te scheppen die goed aanvoelen en mensen energie geven. Zelfs als kind was ik altijd bezig met het bouwen van schuilplaatsen voor mezelf, mijn poppen, de buurkinderen. Ik kon een kartonnen doos in een paleis veranderen.

Alles bij elkaar zou je de hoogtepunten die de laatste twintig jaar van mijn leven kenmerken gemakkelijk kunnen lezen als de studiecatalogus van een zichzelf organiserend, non-lineair afstudeerprogramma. Ik ontdekte en volgde, geïntrigeerd als ik was door de grotere vragen over hoe onze levensruimte onszelf reflecteert en draagt, een wat meer intuïtieve tak van feng shui (toen nog niet erg bekend) dat 'ruimte opruimen' heette. Het trainen met een aantal van de meest toonaangevende experts op dat gebied leverde me twee diploma's op, de oprichting van een les- en adviespraktijk en een passie voor schrijven (wat ik in geen miljoen jaar verwacht had).

Gefascineerd als ik ben door vrouwelijke principes als overgave, ontvankelijkheid, zelfzorg en mysterie die aan mijn opruimbodschap ten grondslag liggen, heb ik veel tijd besteed aan het bestuderen van de spiritualiteit van vrouwen, yoga, meditatie en energetisch genezen. Ik hernieuwde mijn kennis over genezen op afstand, een studie waar ik aan begonnen was toen ik als tiener in Mexico-stad woonde, waar ik ben geboren en opgroeide.

Met alle kennis en levenservaring die ik opdeed en de kansen die ik kreeg, moet ik zeggen dat het waardevolste inzicht van jaren in de loopgraven van het opruimen deze is: Niets is te vergelijken met de wijsheid die komt van leven in het nu, aanvaarding van de schaduw wanneer die zich laat zien en het met onschul-



dige nieuwsgierigheid tegemoet treden van ieder moment.

Er is geen spoedcursus in hoe je je moet ontwikkelen. Je kunt geen helderheid en wijsheid kopen in de winkel, je kunt het niet produceren in een laboratorium of je erin trainen. Het leven stelt zich niet altijd beschikbaar om te worden opgepoetst en ingepakt, en onze ervaringen voegen als het erop aankomt niet altijd iets toe. Geen enkele beschrijving, ook al is hij nog zo goed, kan de essentie van de zoektocht vangen, en al helemaal niet als het gaat om het opruimen van onze troep.

Daarom heeft het me jaren gekost om dit boek te schrijven.

Als ik in drie woorden de essentie van het opruimpad zoals ik het ervaren heb, moest weergeven, dan zouden het deze zijn: bevorderen, bevrijden, bekendmaken.

Ik noem ze mijn drie B's: opruimen bevordert bewustzijn; opruimen bevrijdt je van gehechtheden; opruimen maakt ons bekend met een ruimtelijk stuk in ons dat er altijd al was. De drie tezamen zijn als een organisch geheel. Hoe bewuster we ons worden van de dingen die we niet kunnen loslaten, hoe waarschijnlijker het is dat we ze wel los zullen laten, en des te ruimer zullen we ons voelen. Hoe ruimer we ons voelen, des te gemakkelijker is het om het volgende ding of de volgende kwestie op te ruimen. Klinkt dat goed?

Als het zo eenvoudig was, zou niemand op dit boek zitten wachten. Je zou nu kunnen stoppen met waar je mee bezig bent en het gaan 'doen', gaan opruimen. Maar rotzooi is nou eenmaal geen eenvoudig concept. Het opruimpad is rommelig en slingerend en vol onverwachte verrassingen. Troep opruimen is niet alleen iets wat we doen, zoals ergens les in nemen of op dieet gaan. Het is een tocht die vrijwel onmogelijk is te meten, in getallen uit te drukken of zelfs maar te beschrijven.

Maar per slot van rekening ben ik een door de wol geverfde leraar, en ik houd wel van een stevige uitdaging. Ik houd ervan de diepere waarheid te destilleren uit dingen en die zo duidelijk te maken dat mensen dit kunnen begrijpen en dagelijks gebruiken. Met mijn bijna veertig jaar ervaring meen ik dat het me gelukt is de code van dit onderwerp te breken. Ik ben er klaar voor wat ik

geleerd heb te delen en bied een opruim-methode aan die zowel radicaal is qua boodschap als krachtig door eenvoud; een methode die aan de praktijk is getoetst en mijn leven als voornaamste bron gebruikt.

Hier is het dan, van mijn huis naar dat van jou: een boek dat geschreven is door een leraar die bepaald een leerling op het opruimpad is en dat altijd zal blijven. Een boek dat de oude wijsheid van het opschonen van een ruimte paart aan de moderne praktijk van het opruimen van troep, op een wijze waar iedereen mee overweg kan, die iedereen kan gebruiken en waar je dagelijks van kunt genieten.

Moge dit boek je, iedere keer dat je erin leest, rijke inzichten bieden. Moge het je helpen om sommige van de kleurrijke manieren waar je aan vasthoudt te verzachten en los te laten. Moge het je vergezellen, inspireren en ondersteunen bij de ontdekking van wie je werkelijk bent.