

DEEL II  
HET LICHAAM

<b>1</b>	<b>Schoonheid en wat ze voor jou betekent.....</b>	<b>97</b>
	Leer jezelf kennen.....	97
	Bevrijd je lichaam met wat liefde en slaap.....	105
<b>2</b>	<b>De verzorgingsrituelen van een minimalist.....</b>	<b>108</b>
	Huid, haar en nagels.....	108
	Gedaan met onzuiverheden.....	119
	Je hebt helemaal geen sportclub nodig.....	126
<b>3</b>	<b>Eet minder, maar beter.....</b>	<b>132</b>
	Wanneer je teveel eet.....	132
	Aan tafel: soberheid en verfijning.....	136
	Enkele voedingstips om je lichaam te zuiveren.....	141
	Geef een nieuwe betekenis aan je hongergevoel.....	148

DEEL III  
MENTALE KRACHT

<b>1</b>	<b>Je interne biosysteem.....</b>	<b>171</b>
	Zuiver je geest.....	171
	Controleer je geest.....	182
	Concentratie en meditatie.....	185
<b>2</b>	<b>De anderen.....</b>	<b>192</b>
	Dun je adressenboekje uit.....	192
	Als je onder de mensen bent.....	194
	Altruïsme en eenzaamheid.....	199
<b>3</b>	<b>Polijst jezelf tot je straalt.....</b>	<b>205</b>
	Omarm verandering.....	205
	Lezen en schrijven.....	213
	Oefening en discipline.....	218
	Besteed je energie verstandig.....	228
	 Conclusie.....	 234

Zou het daarom niet beter zijn als je een einde maakt aan die drang naar meer en focust op je lichaam? Want als je je goed in je vel voelt, plaats je hebzucht buitenspel en kun je je geest verruimen. Dan open je de deur naar een zinvol bestaan. De deur naar meer en geluk!

Eenvoud is synoniem met weinig bezitten. Het zorgt ervoor dat je je onbelemmerd kunt openstellen voor de essentie en de kern van de wereld rondom jou. En weet je... eenvoud siert omdat het heel wat moois verbergt.

## HET GEWICHT VAN BEZITTINGEN (LETTERLIJK EN FIGUURLIJK)

### Verzamelwoede

**‘Ze bezaten dozen en dozen vol spullen die stonden te popelen op een dag te worden gebruikt, maar toch zagen de Kleins er maar arm uit.’** Citaat uit *The X-Files*

De meesten onder ons gaan door het leven met een grote, soms zelfs overvolle rugzak. Wordt het niet eens tijd dat we ons afvragen waarom we zoveel belang hechten aan zoveel spullen?

We hebben de neiging materiële rijkdom als een reflectie van ons leven te beschouwen, een bewijs dat we bestaan. Al dan niet bewust vereenzelvigen we onze identiteit en ons eigenbeeld met wat we bezitten. Hoe meer we hebben, hoe veiliger en geslaagder we ons voelen. Deze drang kent overigens geen einde: materiële spullen, koopjes, kunstwerken, kennis, ideeën, vrienden, geliefden, reizen, een god en zelfs het ego.

We kopen, verwerven, verzamelen en stapelen van alles op. We ‘hebben’ vrienden, we ‘vermeerderen’ onze connecties, we ‘behalen’ diploma’s, titels, medailles... We gaan gebukt onder het gewicht van onze bezittingen en vergeten of zijn er ons niet van bewust dat onze hebzucht ons reduceert tot levenloze wezens. We willen steeds meer en kunnen ons daar niet tegen verzetten.

Toch zijn er zoveel dingen waar we het perfect zonder kunnen stellen, al hebben we dat pas door als we er niet langer op kunnen rekenen. Er zijn zoveel dingen die we enkel gebruiken omdat we er toegang toe hebben, niet omdat we ze echt nodig hebben. Zoveel dingen die we kopen omdat we ze bij iemand anders zien!

### Besluiteloosheid en de drang om alles op te stapelen

**‘Deze wereld herbergt voldoende kennis om ons ons hele leven lang te fascineren. Daarbij hebben we geen nutteloze prullen nodig die onze geest slechts vertroebelen en onze vrije tijd verspillen.’** Charlotte Perriand, *Une Vie de Création*

Als je eenvoudiger wil leven, moet je keuzes maken, hoe moeilijk ze soms ook zijn. Heel wat mensen brengen hun laatste dagen door omringd met (letterlijk) tonnen voorwerpen waar ze geen belang aan hechten en die geen meerwaarde bieden, enkel en alleen omdat ze niet wisten wat ze ermee moesten doen, omdat ze ze niet durfden weggeven, verkopen of weggooien. Ze klampen zich krampachtig vast aan hun verleden, hun voorouders, hun herinneringen, maar vergeten daarbij het heden en denken al helemaal niet aan de toekomst.

Weggooien is allesbehalve eenvoudig. Al is het niet zozeer het weggooien zelf dat zo moeilijk is, maar de keuze tussen wat nuttig is en

Niet wij zijn heer en meester over de voorwerpen rondom ons, maar zij over ons.

Het staat ieder van ons vrij om te bezitten wat we het liefste bij ons houden. Wel moet je daarbij één ding steeds voor ogen houden: je moet je bewust zijn van de grenzen van je eigen behoeften en van wat je precies verwacht van je leven. Zo moet je weten welke boeken je het liefste leest, welke films je graag wil zien, welke plaatsen je oprecht gelukkig maken...

Vul je handtas met wat lippenstift, je identiteitskaart en enkele bankbiljetten en klaar is kees, meer hoeft er niet in. Ook een nagelvijl vind je sneller terug als je er maar één hebt. Materiële spullen mogen eigenlijk niet zo belangrijk zijn, met uitzondering dan van spullen die je comfort verhogen, je omgeving aangenamer maken en misschien één of twee mooie meubelen. Als je er stevast naar streeft zo weinig mogelijk te bezitten, kun je je veel makkelijker openstellen voor spirituele, emotionele en intellectuele prikkels.

Waar wacht je dus op? Op naar het containerpark met alle overbodige en versleten spullen. (Of stapel ze misschien aan de voordeur op, met een bordje dat iedereen die wil ze naar hartenlust mag meenemen.)

Alles wat nog gebruikt kan worden (boeken, kleren, borden, pannen...) kun je schenken aan ziekenhuizen en rusthuizen. Je verliest er toch niets mee, integendeel: het geeft je zoveel meer voldoening en vreugde.

En ten slotte kun je alle spullen die je nooit of nauwelijks gebruikt verkopen. Maak schoon schip en geniet van het idee dat dieven, vuur, huismijt en jaloerse mensen niet langer vrij spel hebben. Als je meer dan het strikt noodzakelijke bezit, roep je alleen maar een heel pak onnodige zorgen over je uit. En trouwens, we weten allemaal dat niemand blijft drijven met zoveel ballast op zijn rug.

## HET HUIS: GEDAAN MET OPEENSTAPELEN

### Je huis, een baken van rust in een drukke stad

**‘Ruimte, licht, orde. Voeg daar nog eten en een bed bij en meer heeft een mens niet nodig om te overleven.’**

Le Corbusier

Een huis dat op enkele mooie en strikt noodzakelijke spullen na helemaal leeg is, wordt al snel een oase van rust. Koester deze plek, hou hem netjes en kleed hem met respect in, zodat je jouw kostbaarste bezit de bescherming kunt bieden die het verdient: jezelf.

Het is namelijk pas als je je niet langer hoeft te bekommeren om materiële zaken, dat je je volledig kunt ontplooien. Je lichaam omhult je geest zoals een huis je lichaam omhult. Je geest moet daarbij vrij zijn om zich te kunnen ontwikkelen. Eigenlijk zouden al je bezittingen je er voortdurend aan moeten herinneren dat je enkel je huis nodig hebt. Je huis is erg belangrijk en net daarom is het zo kostbaar. Zonder een dak boven je hoofd kun je namelijk niet normaal ‘functioneren’.

Je huis moet daarbij een baken van rust zijn, een inspiratiebron, een therapeutisch nest. Het tegenovergestelde van steden, die overbevolkt zijn en veel te lawaaierig. Er zijn te veel kleuren en er komt te veel visuele afleiding op je af, met als gevolg dat je in de war raakt. Maar thuis! Thuis vind je je energie, je levenskracht, je evenwicht en je vreugde

terug. Thuis ben je materieel en psychologisch beschermd en kunnen zowel je geest als je lichaam helemaal tot rust komen.

Het is algemeen geweten dat je lichamelijk ondervoed kunt zijn. Maar wist je ook dat je spiritueel ondervoed kunt zijn? Je huis speelt daar een belangrijke rol bij. Net zoals je eetpatroon je gezondheid beïnvloedt, heeft de manier waarop je je huis inricht een aanzienlijke impact op je psychologische welzijn.

### Goed doordacht, veelzijdig en zonder enige versiering

**‘Net zijn liefde voor alles wat abstract was, zorgde ervoor dat de Zen een voorkeur ontwikkelde voor zwart-witschetsen, en niet de zorgvuldig ingekleurde schilderijen van de klassieke boeddhistische leer.’**

*Mai-Mai Sze, Le Tao de la peinture*

Ik noem een huis ‘hyperdoordacht’ als er bij de inrichting werkelijk met alles rekening is gehouden. Als ik getuige ben van het ideale interieur dat weinig onderhoud, schoonmaak en werk vergt en tegelijkertijd comfort, rust en levensvreugde biedt.

Neem nu het Bauhaus<sup>1</sup>, de kunst van de shakers<sup>2</sup> en de Japanse interieurtraditie. Verschillend als ze zijn, hebben deze stromingen toch

1 Duitse school voor architectuur en toegepaste kunst die de architectuur- en designwereld in het begin van de 20<sup>e</sup> eeuw volledig op z'n kop heeft gezet.

2 Christelijke geloofsgemeenschap die naar de Verenigde Staten is verbannen en perfectie op aarde nastreeft in de vorm van ‘praktische’ schoonheid.

enkele dingen gemeen, namelijk hun voorkeur voor doeltreffendheid, flexibiliteit en ‘MINDER IS MEER’.

Een huis met weinig meubelen biedt zoveel meer bewegingsvrijheid. Het is dan ook belangrijk te beseffen dat je beter niet te veel overdrijft met voorwerpen en meubelen. Tuurlijk, het oog wil ook wat, maar je moet in de eerste plaats denken aan je lichaam. Dat moet namelijk ‘voelen’ hoe zacht een tapijt wel niet is, hoe heerlijk een houten wandbekleding ruikt of hoe verfrissend een douchecabine aanvoelt. Alles dat daar niet toe bijdraagt, zet je het beste buiten: overvolle asbakken, wollen tapijten die je niet zonder de nodige rugpijn kunt opheffen, lampen waarbij je steeds over de kabel struikelt, borduurwerkjes van je groot tante, koperwerk dat mat wordt zodra je erover wrijft en de duizenden vuilnisblikken die je op de schoorsteenmantel, op dat tafeltje in de hal of in een van je vele schappen opbergt. Wat zou je er in plaats daarvan van vinden om wat met architectuur te spelen, praktische en zachte lampen te installeren, kapotte kranen te vervangen...? Comfort is een kunst. Wanneer dat ontbreekt, is elke inspanning voor een mooier interieur vergeefs.

De ‘zweverige’ lege-huisstijl waarmee architecten maar al te vaak worden geassocieerd, heeft weliswaar een voorkeur voor leegte, maar een soort leegte die alle voorwerpen in de ruimte doet opleven. Liefhebbers van deze inrichting putten heel wat kracht uit slechts een handjevol spullen: twee, misschien drie boeken, een geurkaars en een lekker grote, zachte sofa om in weg te smelten.

Psychologisch gezien ontstaat er zo ruimte voor meer licht en een ontspannen sfeer waarmee de bewust leeg ingerichte ruimte zich mee kan vullen. Elk voorwerp wordt verheven tot een kunstwerk en elke minuut voelt aan als een moment om te koesteren. Een lege ruimte geeft je het gevoel dat je baas bent over je eigen bestaan. Je voelt je niet langer een marionet en dat doet wonderen voor je comfort en geluk. Zonder leegte zou er dus geen schoonheid zijn. Zonder stilte geen muziek. En zo krijgt alles betekenis: een kopje thee in een extreem lege ruimte

## JE SPULLEN: WAT GOOI JE WEG EN WAT HOU JE?

### ‘Hebben’ ontleed

Wat heb je echt nodig? Om te overleven eigenlijk bitter weinig, en om goed te leven niet veel meer.

In de middeleeuwen gingen minimalisme en spiritualiteit hand in hand. Tot aan de renaissance at en droeg men niet meer dan wat redelijkerwijs strikt noodzakelijk was en ook de huizen telden slechts de voorwerpen die nodig waren om te overleven. Vandaag de dag daarentegen, is dat niet langer waar en ook niet meteen mogelijk, toch niet in de maatschappij waarin we wonen.

Een bekende fotograaf heeft ooit eens onderzocht hoeveel voorwerpen mensen overal ter wereld gemiddeld bijhouden. In Mongolië waren dat er 300 en in Japan 6000. En jij? Hoeveel voorwerpen heb jij nodig om te leven?

In een kloosterkamer of gevangenis volstaan een tafel, een bed en een kaars. Goed, de ruimte is kaal en deprimerend, maar meer heb je niet nodig om te overleven. Voeg daar nog twee of drie heel mooie voorwerpen aan toe die je geheel conform je streven naar minimalisme uitkiest, en je leeft al iets comfortabeler. Want dat is de kracht van enkele mooie spullen zoals een mooi juweel of een Italiaanse sofa: ze voeden je geest en bevredigen je behoefte aan schoonheid, comfort en veiligheid.

In de ideale wereld bezit je niet meer dan strikt noodzakelijk, leef je op een plek die doet dromen, in een strak ingericht huis, en is je lichaam

strak, soepel en verzorgd. In de ideale wereld ben je volledig onafhankelijk, zodat je geest vrij en open is voor alles wat nog onbekend is.

Als je kijkt naar onze basisbehoeften, merk je dat mensen in de eerste plaats moeten leven in omstandigheden die hun gezondheid, evenwicht en waardigheid bevorderen. Pas in tweede instantie gaan we op zoek naar betere kleren, beter eten en een betere omgeving. Alleen is het jammer dat een goede levenskwaliteit luxe is geworden!

### Je persoonlijke bezittingen

Alles wat je bezit, zou je moeten kunnen opbergen in een of twee reistasen: een goed uitgedachte garderobe, een koffertje met al je verzorgingsproducten, een album met favoriete foto's en twee of drie persoonlijke voorwerpen. Al de rest, dus alles wat je standaard in een huis terugvindt (bed, vaatwasser, televisie, meubelen), tellen niet mee als persoonlijke bezitting.

Als je het met zo weinig kunt stellen, kun je in alle rust en sereniteit leven. Dan krijg je iets wat maar weinig mensen hebben: tijd.

Als het moment aanbreekt waarop je je leven op aarde inruilt voor het hiernamaals, zou je eigenlijk niets meer mogen achterlaten dan een huis, een auto, wat geld... en enkele mooie herinneringen. Geen zilveren lepeltjes, geen kantwerkjes, geen erfenisgeschillen, geen dagboeken.

Gooi al je spullen weg en vertel je omgeving dat een bezitloos bestaan het enige is wat je wil. Vervang je oude kasten door een zachte sofa, je zilverwerk door sanitair uit chroom, de vele jurken die je nooit zult dragen door een knusse trui van hoge kwaliteit, de vele oppervlakkige relaties door meer tijd met je echte vrienden en je sessies bij de psycholoog door een heerlijke kist Moët & Chandon!

- voorzien van enkele metalen koppen onderaan, zodat je de tas veilig op de grond kunt zetten zonder dat hij vuil wordt;
- is net zoals een jas of een hoed de 'juiste maat', zodat hij je vormen flatteert. Vraag je bij het shoppen af hoe je wil overkomen (kleine tassen laten je er sterker uitzien, terwijl grote tassen voornamelijk in de weg zitten);
- geen puntige hoeken (neemt alle vrouwelijkheid en zachtheid weg), maar ook geen overdreven ronde hoeken (symboliseert chaos);
- weegt nooit meer dan 1,5 kilo als hij vol zit;
- is leuk gevuld, het zijn namelijk de details die tellen (een mooie agenda, een kleine portefeuille, een effen wit zakdoekje...).

## 2

# Minimalisme in al zijn voordelen

### TIJD: HAAL MEER UIT MINDER TIJD

#### Het heden, jouw kostbaarste goed

**'Een dag is meer waard dan een berg goud. Wie de dood schuwt, houdt des te meer van het leven.'** Yoshida Kenko,

*Tsurezuregusa*

Een dag is eigenlijk het enige wat je écht bezit. Je leven speelt zich af in het hier en nu, niet in het verleden of de toekomst. Tijd is een kostbaar geschenk. Als je niet weet hoe je het beste uit het heden kunt halen, kun je onmogelijk genieten van een hypothetische toekomst.

## 3

## Ethiek en esthetica

## ONZE DRANG NAAR SCHOONHEID

Eenvoud en schoonheid  
(de theeceremonie)

‘De filosofie achter het theezetten is niet zomaar een kwestie van esthetica in de enge zin van het woord. De theeceremonie helpt ons, net zoals de ethiek en het geloof, om ons beeld van de mensheid en de natuur vorm te geven. Het symboliseert hygiëne, want het zet aan tot reinheid. Het symboliseert zuinigheid, want het toont dat welzijn te vinden is in eenvoud en niet in overdaad of hebzucht. Het symboliseert morele geometrie, want het geeft vorm aan onze relatie tot het universum.’

Kakuzo Okakura, *Het boek van de thee*

De meeste oosterse esthetische idealen zijn terug te leiden tot het taoïsme. Toch is het de zenfilosofie die deze idealen heeft omgevormd tot concrete acties die je dagelijks kunt toepassen. In *Het boek van de thee* vertelt Okakura hoe hij zijn leerlingen opleidde tot aristocraten van de smaak. De theeceremonie is een belangrijk ritueel dat steunt op esthetische en filosofische waarden zoals discipline en sociale verhoudingen. De spirituele ‘thee’ wordt daarbij teruggebracht, vereenvoudigd, omgetoverd tot een handjevol strikte regels die vertrekken van zuiverheid en sereniteit. Wie deze regels volgt, kiest voor een verheven levensstijl waarin de wereld en de geest geen geheimen meer voor je hebben. Materie en geest worden één en het pad naar meer schoonheid is geëffend.

Alles is kunst: onze gebaren, de voorwerpen rondom ons, onze kleren, de manier waarop we ons gedragen... Heel wat mensen verzamelen voorwerpen, maar slechts weinigen verrijken hun geest. Toch heb je niet veel nodig om je band met de wereld te versterken en je geest zo te zuiveren. Deze ceremonie helpt daarbij, als weerspiegeling van het dagelijkse leven.

Tijdens de ceremonie wordt de thee met zo weinig mogelijk voorwerpen en bewegingen bereid, volgens een aantal strenge regels. Wie deze regels beheerst en kan toepassen, komt al snel tot de essentie van de ceremonie en treedt toe tot een hoger bewustzijnsniveau.

De theeceremonie is een goed hedendaags voorbeeld van minimalisme en ethiek: de hele ceremonie staat in het teken van schoonheid, elegantie en zuinigheid waarmee een bepaald resultaat wordt beoogd. Japanners beschouwen de waardering van schoonheid als een heilige, bijna religieuze activiteit. Zo ook een monnik, die in lotushouding zit en niet beweegt zolang de wierook brandt, in een ruimte vol gouden beeldjes en kaarsen, terwijl hij met zijn ziel opstijgt naar een vredig, schoon oord. Hij houdt er een spartaanse levensstijl op na, maar dan in een wereld van houten bouwwerken en stralende kaders.

## MINDER VOOR MEER ORDE EN NETHEID

### Netheid en ethiek

**‘Een onberispelijke netheid, perfecte orde en een vlekkeloze keuken die heerlijk rook... Haar taken bezorgden de huishoudster heel wat voldoening, trots en motivatie. Een leven vol innerlijke rust, zeg maar.’**

*George Gissing, De intieme geschriften van Henry Ryecroft*

De theeceremonie bestaat traditioneel uit een reeks eenvoudige handelingen die discipline en precisie bevorderen en rust brengen in je hoofd. Je moet maar eens naar het gezicht van een zenmonnik uit de jaren 90 kijken om te zien hoeveel deugd deze oefening doet. Een monnik beschouwt al zijn taken in het huis en in de tuin als bezinningsoefeningen. Hij draagt zorg voor en respecteert de wereld rondom hem omdat hij weet dat de aarde hem zijn leven heeft geschonken. Een borstel is een heilig voorwerp voor hem, en wanneer hij hem gebruikt, maakt hij in de eerste plaats zijn ziel schoon. Volgens de leer van de zen hebben huishoudelijke taken een zuiverende werking op je geest. Als je een voorwerp opnieuw op zijn plaats zet, een kamer opruimt en de deur van een kraaknette ruimte achter je kunt dichttrekken, haal je het stof van de wereld. Schoonmaken vestigt je aandacht op de essentie van de mensheid en de natuur.

Bij elke centimeter die je schoonmaakt, word je onmiddellijk overspoeld door een golf puur geluk. Stel je voor dat er een god schuilt achter elke pan en laat ze stralen als nooit tevoren. De verschillende dagelijkse

klusjes maken deel uit van je levenscyclus. Elke dag, elk seizoen kan de beste zijn. In Japan wordt huishouden niet beschouwd als een minderwaardige taak. Wist je dat iedereen er zijn dag begint met enkele schoonmaakklusjes? Kinderen op school, werknemers in een bedrijf, bejaarden op straat... De overheid verspilt geen geld aan straatvegers of schoonmaakpersoneel. Huishouden is een belangrijk onderdeel van het leven. Schoonmaken, vegen, wassen en koken zorgen ervoor dat je in vorm blijft en maken je ook meteen verantwoordelijk voor je eigen leven. Als je elke dag opnieuw voldoende inspanningen levert om aan je behoeften te voldoen, is de kans kleiner dat je ten prooi valt aan een beroerte, slaapzucht of mentale apathie, alsof je ideeën niet meer zijn dan enkele zwevende wolkjes.

Iedereen, man of vrouw, die zich ook maar iets of wat naar waarde schat, moet schoonmaken wat hij of zij vuilmaakt. Verwaarloos de materiële wereld niet: ook daar gaan er namelijk heel wat schoonheid en positiviteit schuil. Zie je huis schoonmaken als je tanden poetsen: beide zijn noodzakelijk.

Maak van alles wat je doet, hoe klein en bescheiden ook, een kunst. Ja, je mag gerust wat verfijning toevoegen aan je gebaren. Elke handeling, zelfs de meest pietluttige dagdagelijkse taak, kan een creatieve oefening worden die je respectvol uitvoert. Hier heb je alvast drie vuistregels om je op weg te helpen:

- Een plaats voor alles en alles op z'n plaats.
- Orde bespaart tijd en ontlast het geheugen.
- Een goede werkdag begint bij een propere en geordende werkomgeving.



## Bescheiden, proper en geordend

‘Orde is de basis waarop schoonheid rust.’ Pearl S. Buck

In een wereld waar chaos overheerst, kan het erg geruststellend zijn om je lakens in mooie stapels op te bergen. We staan machteloos tegenover de pest, de dood en alle andere nachtmerries die ons plagen. Maar met een propere kast heb je op z'n minst het gevoel dat je toch een klein hoekje in dit universum kunt controleren.

Gun jezelf een aantal kleine pleziertjes door je lakens op te bergen, de lavabo naast je toilet schoon te maken, het deksel van de cornflakespot te sluiten en de pot meteen terug op de juiste plek te zetten na je ontbijt... Geniet oprecht van al deze kleine handelingen: voel het plezier door je aderen stromen, het gevoel van tevredenheid, en geniet van de schoonheid die je zonet gecreëerd hebt. Het zijn kleine, geheime pleziertjes die je echt wel mag koesteren.

Schoonheid is een van de weinige dingen die het leven de moeite waard maken. Een mooi leven is het hoogste goed dat we allemaal zouden moeten najagen. En daarbij moeten we vooral op de details letten, op orde en netheid, want daarin gaat schoonheid schuil. Het zijn de details die kracht geven en verrijken.

Als je overal in je leven orde brengt, breng je ook orde binnen in jezelf. Elke schuif die je leegt, elke kast die je sorteert, elke geslaagde poging tot organisatie en eenvoud geeft je namelijk het gevoel dat je een nieuw stukje van je leven volledig zelf in de hand hebt.

## De kunst van het schoonmaken

Tover je huishoudklusjes om in een kostbaar moment vol plezier. Kruip in een passende outfit, zet een deuntje op en maak je klaar voor een stevige work-out. Gebruik niet te veel verschillende producten, want dat bezorgt je toch alleen maar hoofdzorgen. Hou het liever op twee of drie producten (het beste middel is en zal altijd water en javel zijn!) die je ergens op een toegankelijke plek bewaart. Als je huis verdiepingen heeft, kun je bijvoorbeeld op elke verdieping een poetsset plaatsen, zodat je niet voortdurend op en neer moet lopen.

Creëer een echte schoonmaakkast waarin je je borstel, stofzuiger, emmers en al die andere ondergewaardeerde spullen bewaart.

### De vuistregels van een goed huishouden (tips om beter op te ruimen)

- Hang aan de binnenkant van je keukenkast een rooster met enkele nagels om je keukenmessen, soeplepels enz. aan op te hangen.
- Gebruik boekensteunen om plateaus en planken omhoog te houden.
- Vouw je toilethanddoeken in drie en zorg dat de naden goed verborgen zitten.
- Bewaar watjes, tandenborstels en andere kleinigheden in glazen, doorzichtige bokalen.
- Rol je kabels en draden met duim en wijsvinger op in een 8 voor je ze opbergt.
- Gebruik een grote vuilniszak als schort bij grote werken.
- Hang een aantal rekjes op in de inkomhal of voorzie haakjes om je tassen, jassen, handschoenen, sjaals enz. aan op te hangen.

## 2

## De verzorgingsrituelen van een minimalist

### HUID, HAAR EN NAGELS

#### Een verzorgde huid

Ook voor je huid geldt dat minder meer is. De meeste producten in de handel beschadigen namelijk de huid.

Maar waar begin je nu? Mijd allereerst alle industriële voeding, of zoals de Engelsen het noemen: junkfood. Vul je koelkast in functie van wat je nodig hebt om gezond en mooi te zijn, niet in functie van waar je momenteel zin in hebt. Wist je bijvoorbeeld dat Chinezen eten als een krachtig geneesmiddel beschouwen? In West-Europa daarentegen gebeurt het nog maar zelden dat een arts volkorenbrood aanraadt tegen reuma!

Ten tweede moet je goed beseffen dat je evenveel *junk* schoonheidsproducten in de winkel terugvindt als junkfood. Als je een schone huid wil, ga je het best op zoek naar een milde zeep op basis van glycerine of honing. Gebruik hem 's avonds om je make-up te verwijderen en gebruik hem ook gerust wanneer je geen make-up draagt. De huid scheidt namelijk een bescherm laagje uit dat heel wat stof en onzuiverheden vasthoudt (vandaar dat je er 's avonds meestal grauwer uitziet). Ga erover met wat zeep en je huid kan opnieuw ademen! 's Ochtends kun je de zeepbeurt gewoon overslaan. Koud water is dan beter. Japanners tikken wel honderdvijftig keer met hun vingers op hun gezicht om de bloedsomloop te stimuleren en de huidskleur op te fleuren.

Hierna volgt het voedingsritueel. Voed je huid naargelang haar toestand: als ze vettig is, hoef je nauwelijks iets te doen. Als je huid daarentegen trekkerig en droog aanvoelt, kun je een of twee druppeltjes voorverwarmde olie op je handpalmen wrijven en vervolgens op je huid smeren. Zo kan de olie goed intrekken. Maar welke olie gebruik je nu? Als vuistregel geldt dat alles wat goed is om te koken ook goed is voor je lichaam: olijfolie, avocado-olie, sesamolie, amandelolie... Je kunt ook een beetje thee over je huid wrijven als lotion. Met zijn natuurlijke oliën beschermt thee de huid, zonder de poriën te verstoppert.

Wanneer je olie op je huid doet, kun je meteen van de gelegenheid gebruikmaken om jezelf een massage te geven. Een massage is trouwens een interessante dagelijkse handeling die echt wel de moeite loont om te bestuderen, beter te begrijpen en toe te passen. Alleen al je gezicht telt meer dan driehonderd minuscule spieren die, wanneer ze regelmatig gemasseerd worden, je huid strak houden. De kwaliteit van jouw huid hangt nauw samen met haar elasticiteit. Probeer ze dus niet te beschadigen door te hard te wrijven of door slechte gewoonten (in je wangen knijpen, je kin in je vuist duwen...). Het is belangrijk om je bewust te worden van al je verschillende handelingen, want de geestestoestand waarin je je bevindt wanneer je ze uitvoert, heeft een grote impact op het resultaat. Net zoals een bloem mooier wordt als je ertegen praat bij het water geven, gaat je huid stralen als je ze wat liefde

en met mijn ogen wijd open dompelde ik mijn hoofd verschillende keren dertig seconden onder. En dan... wat een verrassing! Toen ik opkeek, had ik het gevoel beter te zien. Mijn ogen voelden minder vermoeid aan en ook de lucht door mijn neus voelde frisser aan dan ooit! Wat later leerde ik dat dit ritueel eigenlijk heel gebruikelijk is, zeker bij Vietnamese nonnen, die geloven dat een schoon lichaam steeds gepaard gaat met een reine geest.

### Maak van je bad een zuiverende ervaring

Zoals ik al een paar keer heb gezegd, gaat een schoon lichaam in de zentraditie steeds gepaard met een reine geest. Het verbaast dan ook niet dat heel wat hamams uitlopen in een moskee, een spirituele plek die met zijn architectuur aanzet tot denken. Als je eens helemaal alleen en op je gemak bent, kan het helend werken om een bad te nemen. Zulke momenten zijn namelijk een van de weinige gelegenheden waarop al je zintuigen actief zijn. Het is een van de beste manieren om je lichaam en je geest te zuiveren en jezelf nog eens goed te verwennen.

Geniet eerst van een uitgebreide maaltijd en drink dan een kopje Chinese oolongthee. Stap in een heel warm bad en voel hoe het zweet je lichaam verlaat. Leg je daarna meteen neer, zodat je poriën de afvalstoffen blijven uitscheiden. Vervolgens neem je een lauwe douche, om alles goed af te spoelen. Een goed bad is essentieel voor je gezondheid. Het stimuleert niet alleen de bloedsomloop, maar zet het lichaam ook aan om afvalstoffen af te voeren. Het is dus erg belangrijk dat je goed zweet wanneer je een bad neemt.

Een koude douche na een warm bad is ongelooflijk zalig. Het koude water dat over je warme lichaam stroomt, vernauwt je bloedvaten en voorkomt dat je hart uitgeput raakt. Het sluit de warmte in je lichaam op, als een deur die op slot gaat. Door warmte met koude af te wisselen, zetten de bloedvaten onder de huid afwisselend uit en trekken

ze samen, waardoor de lichaamstemperatuur opnieuw in evenwicht komt. De bloedsomloop wordt gestimuleerd en je organen krijgen extra energie om afvalstoffen te elimineren.

Wanneer je met een borstel over je lichaam gaat tijdens je bad, verwijder je alle dode huidcellen, waardoor je geen zeep meer nodig hebt, behalve dan op de zones waar je het meeste zweet. Zet ook gerust een muziekje op: melodieuze deuntjes zorgen ervoor dat je hersenen een hormoon genaamd ACTH (adrenocorticotroop hormoon) afscheiden dat je ontspant en kalmeert.

Geniet van het contact met het water en luister hoe het over je lichaam stroomt. Chinezen geloven dat water een krachtig medium is dat energie aanlevert, ki. Drink ook regelmatig een glas water en schenk jezelf 's ochtends een lauw glaasje water in met wat citroen. In goede gezondheid verkeren houdt zoveel meer in dan vrij zijn van ziekten. Wie gezond is, voelt zich ook opgewekt en kan zijn energie sturen. Net daarom heb je evenveel 'vitale' energie nodig als eten. Maar let op: een goede gezondheid mag geen doel op zich zijn. Ga liever op zoek naar een evenwicht dat je toestaat gelukkig en vol energie te leven en werken. Heel wat mensen onderschatten het belang van een goed bad. En dan nog vooral een dagelijks bad. Het stimuleert je metabolisme en maakt knopen in je spieren los. In Japan en Korea is het bad zelfs heilig; maar weinig mensen gaan 's avonds slapen zonder. Dat verklaart waarschijnlijk ook meteen waarom ze zo weinig ziek lijken te worden.

## JE HEBT HELEMAAL GEEN SPORTCLUB NODIG

### Werk je eigen schema uit

Je hebt helemaal geen strak trainingsschema nodig om te sporten of aan yoga te doen.

Je lichaam geeft zelf wel aan wat het nodig heeft, wanneer en hoe. Het is dan ook voor je lichaam dat je in het zweet werkt!

Lees gespecialiseerde tijdschriften en boeken, overleg met specialisten, volg allerlei lessen en stel dan gewoon zelf een programma op op basis van wat je hebt bijgeleerd. Vier sessies van een uur per week zijn daarbij een goed uitgangspunt. Vergeet ook niet af te wisselen tussen oefeningen op de vloer, in open lucht en in het water.

### Maak je spieren soepeler met yoga

**‘Iedereen moet elke dag opnieuw zorg dragen voor zijn lichaam. Anders sta je op een dag op en merk je dat je lichaam niet meer naar je luistert. Het voelt bizar als je niet langer meester bent over je lichaam. Voor mij helpt in verbinding staan met mijn lichaam me om in contact te blijven met de echte “ik”, die ergens diep binnen in mij schuilgaat.’ Shirley MacLaine**

Het leven is een opeenvolging van bewegingen. Om je beter in je vel te voelen, is het dan ook geen slecht idee om aan je souplesse te werken. Denk aan een wilg die meebuigt met de wind en heen en weer wakkert. Hij buigt mee met het leven, in alle elegantie en schoonheid.

Wandelen, zwemmen, sporten... we brengen te veel tijd al zittend door, waardoor sommige spieren in het lichaam nooit aangesproken worden. Daardoor kunnen afvalstoffen zich ongestoord opstapelen en je lichaam vergiftigen. Spieren hebben dus een levensbelangrijke functie. En wanneer je ze beweegt, onthullen ze een stukje natuurlijke schoonheid: een evenwichtig getraind lichaam straalt levenskracht uit, ook wanneer je rust. Dan is je houding juist en lijdt je niet langer onder afwijkingen. En wanneer je spieren bewegen, bewegen ze elegant en soepel. Elk gebaar versterkt jouw aanwezigheid. Bovendien blijft een verzorgd, getraind lichaam zelfs op oudere leeftijd goed in vorm. Maar om dit te bereiken, moet je eerst aan heel wat introspectie doen en je hele lichaam trainen, zowel fysiek als mentaal. Je geest is tot veel in staat, maar je moet ook je lichaam aanspreken als je verlicht wil worden. Je kunt heel wat over jezelf leren op je zoektocht naar perfectie. Het is dan ook deze zoektocht die in alle oosterse disciplines naar voren komt als vertrekpunt. Beweeg om je lichaam jong en gezond te houden. Fysieke oefeningen nemen angst weg, maken je aantrekkelijker en geven je een gevoel van zelfcontrole. Neem ze op in je dagelijkse routine, alsof je een maaltijd zou bereiden of je tanden poetst.

Telkens als je je spieren aan het werk zet, moedig je ze aan om sterker te worden. Passiviteit daarentegen, leidt tot atrofie en zo tot overgewicht en depressie. Je kwaliteit van leven hangt af van de aandacht die je aan jouw lichaam schenkt, aan wat je doet, denkt en kiest. Want weet goed: alles waar je je aandacht op vestigt, groeit.

Probeer je hersenen te ‘voelen’ in je benen. Sporten helpt je namelijk om je ideeën te ‘verteren’. Je lichaam wordt wakker. Je geest ook. Misschien krijg je wel een aantal geniale ingevingen tijdens het sporten?

## CONCLUSIE

### Reis, leef

**‘Zolang mensen op verkenning trekken naar verre, afgelegen dorpen waar ze overnachten in een kleine kamer, genieten van het openbare vervoer en lokale groenteboeren, vinden ze geluk in kleine dingen.’**

*Alexandra David-Néel, La lampe de sagesse*

Als je te veel zit, val je vroeg of laat ten prooi aan depressie, raakt je leven ontwricht en kwijn je langzaam weg. Laat in plaats daarvan het licht en aangename gedachten doordringen tot in de meest duistere hoekjes van je geest. Probeer je verleden een nieuwe, positieve betekenis te geven en vraag jezelf niet voortdurend af waarom je leeft. Daar is geen antwoord op. Vraag jezelf liever wat het leven van je verwacht. Verander eens van omgeving, mensen en klimaat. Een reis is heel verkwikkend voor je geest en je moraal. Het verzacht alle leed, lucht op en geeft je opnieuw kracht.

Hoe kun je vrij zijn als je blijft vastklampen aan je huis als een oester aan zijn rots? Als je blijft vasthouden aan routine en verveling? Trek eropuit voor het plezier, niet om terug te komen met tientallen trofeeën of om anderen jaloers te maken. Neem enkel een potlood en een schriftje mee. Heel wat mensen vermijden onstabiele situaties. Maar er zijn evenveel mensen die stabiele situaties zonder verrassingen verafschuwen. Wat ook het geval is voor jou, besef dat het erg fascinerend kan zijn om eens van het pad af te wijken, net omdat je eindbestemming onbekend is. Hoe leuk is het niet om op een onbekend avontuur te vertrekken, zonder verplichtingen of taken, met een kleine rugzak en

de hele wereld aan je voeten! Geniet van het feit dat je gewoon ademt, zonder iets of iemand rondom je. Geniet van de charmante landschappen, de nieuwe gezichten die je pad kruisen... Van de nieuwe ervaringen die ongetwijfeld een permanente stempel op je ziel drukken.

### Lach, wees gelukkig

Lachen is belangrijk. Het is een manier om alles er even uit te laten en met jezelf in het reine te komen. Sommige Indiase ziekenhuizen zweren bijvoorbeeld bij lachtherapie. Het voorkomt rimpels en brengt allerlei gevoelens naar boven. Iemand die nooit lacht, is ziek. Concentreer je op het heden: het is zo mooi. Overtuig jezelf ervan dat alles verandert, ook zorgen en ongeluk. Niets is eeuwig.

Stel een lijst op met dingen waar je van houdt en probeer vervolgens elke dag minstens één ding te doen. Werk in de tuin, kook, ga wandelen of drink je thee bij enkele toastjes. Werk elke dag aan iets waar je vervolgens vol trots van geniet (een hele berg koekjes, je tuin, een perfect geordende kast...). Je geluk hangt af van heel kleine dingen die je toestaan om vrij, bescheiden, aangenaam en sociaal te zijn. Geluk is een constante fysieke en mentale oefening, een oneindig gevecht. Je moet je voortdurend verdedigen en een schuilplek zoeken. En zodra je die schuilplek hebt gevonden, zodra je weet waar je goed kunt leven, houdt niets je nog tegen.

Het is niet het doel om ultiem geluk te zoeken in tijdelijke voorwerpen, maar in je ziel en je geest. In vrijheid en een kleurrijk bestaan vol schoonheid. En vanuit dat opzicht kan alles gelukkig maken. Alles kan jou helpen groeien, leren en jezelf te zijn. Ja hoor, heel wat kleine, dagelijkse handelingen kunnen een bron van geluk zijn: een brief schrijven, een etentje met vrienden organiseren, een kast opruimen...