

Ik, Wijsheid,
ik woon bij Beraad.
Door overpeinzing
vind ik Kennis.

SPREUKEN 8:11 – 12.

Inleiding

Elke nieuwe levensfase biedt kansen, daarmee kan zich iets nieuws ontfouwen. Verandering heeft meerdere kanten: het kan ontredderen, de boel opschudden, nieuwsgierig maken en hoop geven. Beland je via een onbekend pad in een dal van angst en paniek? Of ga je een groots avontuur tegemoet? Hoe je reageert op verandering zal mede bepalen waar je uitkomt.

Hoe blijf je kalm terwijl alles op z'n kop staat? Hoe maak je van een stressvolle tijd juist een periode van bewust en kalm stilstaan bij verlies en verdriet, maar ook bij je diepste wensen en verlangens? *Droompauze, leven naar je idealen* is een gids die je leidt langs de meest ingrijpende veranderingen van je leven. Je doet een beroep op je deugden – de innerlijke kwaliteiten van je ziel die jouw karakter vormen. Eenvoudige strategieën (zie blz. 219), bedacht om deugden tot leven te wekken, helpen je om een nieuw pad te vinden dat je, diep van binnen, echt wilt bewandelen.

Het overlijden van een naaste, een ziekte, het verlies van je baan, een verhuizing, met pensioen gaan, afstuderen, een persoonlijke of een (inter)nationale crisis, zoals een economische crisis of een pandemie: er kan een heel nieuwe wereld voor je opengaan. Je hebt veel moed nodig om de consequenties van deze veranderingen onder ogen te zien. Om met onbekende zaken te leren omgaan. En ook om de mogelijkheden, die veranderingen óók met zich meebrengen, te ontdekken en te benutten. Je mag erop vertrouwen dat je een crisis niet alleen overleeft, maar dat er nieuw geluk uit kan ontstaan; mits je duurzame en creatieve keuzes maakt.

Hoe breng je een nieuwe droom tot leven? Hoe stel je het je voor? Soms kan zelfs een diepgaand verlies onze waarneming veranderen over wat we van het leven verwachten. Je voelt je misschien verdwaald en machteloos, of 'opgewonden', maar stuurloos. Als medeoprichter van The Virtues Project™ (zie blz. 219) geloof ik dat tijdloze deugden, zoals liefde, rechtvaardigheid, mededogen en dankbaarheid, de innerlijke wijsheden zijn die we in iedere situatie in ons leven kunnen inzetten. Deugden zijn universeel gewaardeerde, positieve karaktereigenschappen. Vele religies en andere bronnen van wijsheid omschrijven ze als 'de zin van het leven', 'kwaliteiten van de ziel' en 'vruchten van de geest'. Deugden zijn eigenschappen die je in je dagelijkse leven toepast. Het zijn krachten waarvan je zelf misschien niet eens wist dat je ze in je had – terwijl ze de essentie vormen van wie jij bent en je er altijd een beroep op kunt doen.

Dit boek heeft als doel je op je pad bij te schijnen terwijl je de golven van veranderingen trotseert. Het helpt je gebruik te maken van je innerlijke wijsheid.

Mogen de deugden en de strategieën die worden beschreven een bron van steun voor je zijn, terwijl jij jouw unieke droom realiseert en je werkelijke intenties ontdekt.

Het is de bedoeling dat dit een beschouwende ervaring wordt. Elk hoofdstuk bevat oefeningen die uitnodigen tot reflectie en het openen van je verbeeldingskracht. Ze leren je om met mededogen en oprechtheid te luisteren naar je gedachten, gevoelens, wensen en verlangens. Een dagboek waarin je jouw reis bijhoudt, kan een fijne metgezel zijn.

Ben je aan het herstellen van verlies? Heb je een grote stap te zetten? Zoek je een nieuwe baan? Ga je met pensioen of ben je op zoek naar een nieuwe, meer oprechte, zuivere levensstijl waarin je meer trouw bent aan jezelf? Ik hoop dat dit boek je zal ondersteunen om je dromen gewaar te worden, en ze waar te maken.

Angst verandert niets
aan verdriet van gisteren
en lost problemen van
morgen niet op.

CORRIE TEN BOOM

1 De moed om voor verandering te kiezen

Wanneer je op een belangrijk kruispunt in je leven komt, moet je kiezen hoe en waar je verder wilt gaan. De stap om de vertrouwde patronen van je werk, levensstijl of studie los te laten, lijkt op het verlaten van je huis; letterlijk of emotioneel. De rollen die we hebben aangenomen, hebben ons grotendeels bepaald en onze dagen zijn gevuld met de bijbehorende activiteiten. Wanneer zo'n rol verandert, kan de overvloed aan onzekerheden en mogelijkheden overweldigend lijken. Sommige mensen hebben dit beschreven als 'in een afgrond staren', 'een grote kloof vol mogelijkheden' of als 'van de rand van de bekende wereld springen'.

Mogelijk ben je ontevreden over je huidige levensstijl en verlang je naar verandering. Voelt je normale leven afgezaagd, saai, te overweldigend of veeleisend? Het kan zijn dat zelfs als je niet echt ontevreden bent met de huidige situatie, er toch aspecten zijn die je niet prettig vindt, die

je enthousiasme temperen. Lichamelijke of emotionele vermoeidheid is een sterk signaal van je ziel dat het tijd is voor iets nieuws, of in ieder geval om te kijken naar nieuwe perspectieven. Wat de verandering in je leven ook is, misschien is het tijd om je open te stellen voor nieuwe vrijheid.

Het verhaal van Cheryll

Tien jaar lang kwamen wij met tien vrouwen elke zomer samen in een klein vakantiehuis aan de Koksilah-rivier op Vancouver Island, voor de westkust van Canada. Een week lang dreven en zwommen we in zee, zongen, knutselden, baden en deelden onze levenservaringen. Later verplaatsten we de retraite voor nog eens tien jaar naar Lake Chelan in Oost-Washington. We noemden onszelf de she-bears, We gaven elkaar waar nodig felle rugdekking en tot op de dag van vandaag dienen we als elkaars verhalenbewaarders, ook al wonen we in verschillende landen.

Toen Cheryll's pensionering in zicht kwam – ze was advocaat bij een bureau voor gesubsidieerde rechtsbijstand – sloeg de angst haar om het hart. Ze vroeg ze me mee op een privé-retraite, alleen wij tweeën. We vertrokken naar een bed & breakfast in de bossen van Washington.

Terwijl we langs een zacht kabbelende rivier liepen, stortte ze haar hart uit. 'Wie zal ik zijn zonder mijn werk? Wat moet ik elke dag doen?' Haar jongere partner Kara, die concertcelliste en muziekdocent was, had nog jaren werk voor de boeg. Cheryll zag het schrikbeeld voor zich opdoemen van ontmoedigend eenzame dagen zodra ze de onvoorstelbare stap naar haar pensioen zou zetten. Ze had met haar krachtige gevoel voor rechtvaardigheid zoveel geïnvesteerd in de ondersteuning van de kansarme gezinnen die ze hielp, dat haar identiteit volledig verweven was met haar werk. Maar het ouder worden en de

Reflectieoefening 1: maak de balans op

Neem, voordat je van de rots van je bekende leven stapt en niet zeker weet of je zult vallen of vliegen, even de tijd om na te denken over de komende verandering. Om een nieuw normaal te overwegen, moet je eerst je huidige situatie beoordelen. Houd een dagboek bij je om je gedachten in op te schrijven. Zoek een plek waar je je veilig voelt en vrij bent van verantwoordelijkheden. De logeerkamer van een vriend. Een huisje in het bos. Een bungalow aan de kust. Een autorit of een fietstocht. Ga ergens heen waar je kunt lopen, zitten en voor je uit staren. Waar je nieuwe geuren ruikt en het nieuwe van stilte ervaart, verlost van de eisen van een dagelijkse routine. Zelfs een paar dagen ononderbroken stilte kunnen je geest openen voor nieuwe inspiratie.

Beoordeel je huidige situatie en vraag jezelf in alle openheid en eerlijkheid af:

- » Hoe gaat het eigenlijk echt met mij?
- » Waar loop ik van leeg?
- » Wat houdt me op de been?
- » Wat geeft me energie?
- » Waarvan wil ik in deze fase van mijn leven minder?
- » Welke gevoelens heb ik over deze mogelijke verandering?

Duik dieper

Haal je zorgen uit het duister. Onderzoek ze met mededogen en onthechting, zonder oordeel. Gevoelens reageren niet op wat wel of niet zou moeten. Ze zijn er gewoon. Met een onderzoekende houding verliezen ze hun zwaarte.

- » Waar ben ik bang voor als ik mijn baan opzeg (of mijn stad of deze levensstijl)?
- » Wat is het moeilijkste om op te geven? Gaat het er om dat je nog niet voldoende succes had? Is het schuldgevoel bij het opgeven van een lang gekoesterde verantwoordelijkheid? Een doelstelling die niet is behaald? De vertrouwdheid van mijn huidige routine?
- » Hoe reageer ik normaal gesproken op verandering?
- » Wat heb ik nodig om me veilig te voelen als ik een omslag maak in mijn normale werk en leven? Een zekere (geld- of tijd)besparing? Tijd met vrienden of familie?

Als je jezelf eenmaal de tijd en de ruimte hebt gegeven om over die vragen na te denken, concentreer je dan op de toekomst:

- » Waarmee wil ik ophouden? Waarmee wil ik doorgaan? En waarmee wil ik beginnen voor een leven zoals ik het werkelijk wil? (Neem hier rustig de tijd voor.)
- » Hoe zou herstellende rust er voor mij uitzien? Heb ik dat als eerste nodig?
- » Welke avonturen prikkelen mij?
- » Waar wil ik meer van in mijn leven?
- » Welke levensstijl spreekt mij aan?
- » Is er een nieuw doel dat ik wil bereiken?

Een vriend van mij zei ooit: 'Ik weet niet wat ik denk, totdat ik het uitspreek.' Als je iemand bent die duidelijkheid krijgt door dingen onder woorden te brengen, zoek dan iemand die je vertrouwt. Laat hem of haar je deze vragen stellen en deel je overpeinzingen. Je hebt op dit moment de wijsheid van iemand anders niet nodig. Je hebt alleen je eigen waarheid en moed nodig om de uitnodigingen van het leven volledig te onderzoeken.

Overal zit een barst in.
Zo komt het licht binnen.

LEONARD COHEN

2 Verdriet als katalysator voor hoop

Verandering kan verdriet veroorzaken. Verlies van het vertrouwde, het comfort van de bekende platgetreden paden die we gewend zijn, kan – zelfs als we niet gelukkig zijn – een ontmoedigende ervaring zijn. Als we houden van het leven dat we hadden en we dat plotseling verliezen, komt verdriet plotseling, zonder dat we het willen.

Wie zich wil openstellen voor nieuwe mogelijkheden zal eerst zijn verdriet moeten herkennen, erkennen en eerbiedigen. Als we ons verdriet geduldig verwerken, kan het ons genezen.

Het schept ruimte en bereidt ons voor op nieuwe mogelijkheden. Dat is moeilijk te geloven, en we willen het zeker niet horen als we midden in een nieuw verlies zitten. (Vooral niet van goed bedoelende familieleden of vrienden die ons langs deze aardverschuiving in onze ziel willen haasten!) Toch komt de tijd dat we weten dat we verder moeten.