



## Inhoud

|                                                                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Waarom ik dit boek <i>moest</i> schrijven .....                                                                        | 1  |
| Hoe dit boek te lezen (maar niets <i>moet</i> !) .....                                                                 | 7  |
| Mindful poetry  Openingsgedicht ..... | 9  |
| Ik <i>moet</i> altijd productief zijn                                                                                  |    |
| <i>Rusten is tijdverlies</i> .....                                                                                     | 11 |
| Nooit geen rust? Niet jouw schuld!                                                                                     |    |
| <i>Hoe we collectief verslaafd zijn aan druk-druk</i> .....                                                            | 15 |
| Lof der luiheid                                                                                                        |    |
| <i>Lessen van een zenmeester</i> .....                                                                                 | 19 |
| Koningin van de traagheid                                                                                              |    |
| <i>Diep tot rust komen in de wintertijd</i> .....                                                                      | 23 |
| Ode aan de vrouwelijke cyclus                                                                                          |    |
| <i>Vertrouwen op het ritme van je lichaam</i> .....                                                                    | 27 |
| Durven rusten                                                                                                          |    |
| <i>Ongegeneerd horizontaal mogen gaan</i> .....                                                                        | 31 |
| Mindful poetry  Lente .....         | 33 |

|                                                                                                                                          |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Ik moet me altijd sterk houden</b>                                                                                                    |           |
| <b><i>Kwetsbaar zijn mag niet</i></b> .....                                                                                              | <b>35</b> |
| 'Wenen doe je best thuis?'                                                                                                               |           |
| <i>Naar een cultuur van kwetsbaarheid</i> .....                                                                                          | 39        |
| The mindful warrior                                                                                                                      |           |
| <i>Mindfulness voor moedige zielen</i> .....                                                                                             | 43        |
| Als het leven niet loopt zoals gehoopt                                                                                                   |           |
| <i>De kunst van ware acceptatie</i> .....                                                                                                | 47        |
| Het leven is vieren én rouwen                                                                                                            |           |
| <i>De valkuil van het halfvolle glas</i> .....                                                                                           | 51        |
| De moed om te voelen                                                                                                                     |           |
| <i>Een nieuwe mantra voor de wereld</i> .....                                                                                            | 55        |
| <b>Mindful poetry</b>  <b>Rust vinden we niet</b> ..... | <b>59</b> |

|                                                                                                                                      |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Ik mag niet boos worden</b>                                                                                                       |           |
| <b><i>Ik moet altijd liefdevol zijn</i></b> .....                                                                                    | <b>63</b> |
| Mindful boos zijn                                                                                                                    |           |
| <i>De weg naar zelfinzicht</i> .....                                                                                                 | <b>67</b> |
| De heks in mij                                                                                                                       |           |
| <i>Wat als boosheid er helemaal mag zijn?</i> .....                                                                                  | <b>71</b> |
| Zwijgen is zilver, spreken is goud                                                                                                   |           |
| <i>Als je je woorden vaak inslikt</i> .....                                                                                          | <b>75</b> |
| Zachte ogen, stevige ruggengraat                                                                                                     |           |
| <i>Mededogen in balans</i> .....                                                                                                     | <b>79</b> |
| Nooit meer ruzie                                                                                                                     |           |
| <i>Een andere kijk op boosheid</i> .....                                                                                             | <b>85</b> |
| <b>Mindful poetry</b>  <b>Als de razernij</b> ..... | <b>89</b> |

|                                                                                                                                                            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Ik moet een betere versie van mezelf worden</b>                                                                                                         |     |
| <b><i>Ik ben niet goed zoals ik ben</i></b> .....                                                                                                          | 91  |
| Te dik, te dun, te dit, te dat?                                                                                                                            |     |
| <i>De lange weg naar zelfaanvaarding</i> .....                                                                                                             | 95  |
| De relatie met mijn okselhaar                                                                                                                              |     |
| <i>Diepgewortelde overtuigingen deconditioneren</i> .....                                                                                                  | 99  |
| Ik zou spontaner moeten zijn                                                                                                                               |     |
| <i>Naar een diepere laag van zelfaanvaarding</i> .....                                                                                                     | 103 |
| Want ze is puur goud                                                                                                                                       |     |
| <i>Mijn innerlijk kind leren liefhebben</i> .....                                                                                                          | 107 |
| <b>Mindful poetry</b>  <b>Duik diep in je eenzaamheid</b> .....           | 111 |
| <b>Ik moet alles alleen doen</b>                                                                                                                           |     |
| <b><i>Ik mag niemand tot last zijn</i></b> .....                                                                                                           | 113 |
| Durven buigen                                                                                                                                              |     |
| <i>Omdat je niet alles alleen hoeft te dragen</i> .....                                                                                                    | 117 |
| Gedragen door het Leven                                                                                                                                    |     |
| <i>Je hoeft jezelf niet te helen</i> .....                                                                                                                 | 123 |
| Wie ben je?                                                                                                                                                |     |
| <i>Waking up to your true nature</i> .....                                                                                                                 | 127 |
| <b>Mindful poetry</b>  <b>Wat zie je als je in de spiegel kijkt?</b> .. | 132 |
| <b>Mijn wens voor jou</b> .....                                                                                                                            | 135 |
| <b>Woorden van dankbaarheid</b> .....                                                                                                                      | 136 |

## Waarom ik dit boek *moest* schrijven

### Innerlijke rust: een eindeloze zoektocht

Er is iets vreemds aan de hand.  
We hebben allemaal een verlangen naar rust  
en toch vinden we die rust slechts heel zelden.

Enkele jaren geleden nam ik me voor  
om diep in deze paradox te duiken  
en hem tot op de bodem uit te spitten.

Waarom is het toch zo moeilijk om niets te doen?  
Waarom lukt het zo zelden om gewoon te Zijn?  
Waarom lijkt innerlijke rust ons telkens te ontglippen?

*'I want to get to the bottom of this',*  
hoor ik mezelf nog tegen een vriendin zeggen.  
De laatste jaren heb ik er zowat mijn leven aan gewijd.

Ik legde mezelf toe op de kunst van het nietsdoen,  
stoppen, stilvallen, rusten en ont-moeten.  
En vooral: op wat er allemaal in de weg zit.

## ☞ De wijsheid van het klooster

Na talloze retraites bij verschillende leraren  
begon het me stilaan te dagen  
dat de sleutel voor innerlijke rust  
nergens anders ligt dan in mezelf.

Dat de grootste drempel niet de omgeving is,  
het jachtige leven van onze huidige maatschappij,  
maar de vele overtuigingen in mijn eigen geest.  
Allerlei ideeën die ik met de paplepel meekreeg:

‘Je moet altijd nuttig bezig zijn.’

‘Je moet harder je best doen.’

‘Je mag niet verdrietig zijn.’

‘Je moet je vooral sterk houden.’

In het klooster leerde ik mijn geest observeren  
en met milde ogen kijken naar die overtuigingen.

Soms was het best confronterend om te merken  
hoe hardnekkig sommige patronen kunnen zijn.

*‘Just be’*, zeggen ze dan.

Hoezo *‘just’*?

Het vraagt verdorie heel wat innerlijk werk  
om ‘gewoon’ te kunnen Zijn, te ontspannen.

Daar lag ik dan in mijn hangmat,  
me schuldig en opgejaagd te voelen.

Daar zat ik op mijn meditatiekussen  
vol zelfkritiek, weerstand en onrust.

Niet meteen hoe ik me een retraite had voorgesteld.

### De diepere oorzaak

De zoektocht naar rust en innerlijke vrede bracht me  
onvermijdelijk bij de gebroken relatie met mezelf.

Het vereiste dat ik dieper durfde kijken  
in de overtuigingen die ik al zolang meedraag.

Zo kwam ik in contact met de basis van mijn lijden:  
de onophoudelijke neiging tot zelfafwijzing.

‘Er is iets mis met me.’

‘Ik moet mooier zijn, sterker,  
meer gecenterd, minder gevoelig.’

En misschien de pijnlijkste van al:  
‘Ik ben niet goed genoeg.’

Het was tijd om dat onder ogen te zien  
en in vraag te durven stellen.

Tijd om de pijn die eronder zit te erkennen  
en mezelf zo dieper te leren liefhebben.

De decennialange conditioneringen doorzien  
was de eerste stap naar meer bevrijding ervan.

Me bewust worden van al die onderhuidse illusies  
was het begin van een diep proces van heling.

De beoefening van mindfulness is daarin voor mij  
het belangrijkste medicijn geweest. En nog steeds.

### **Als een vis in het water**

Ondertussen ben ik ervan overtuigd  
dat we innerlijke rust en vrede kunnen ervaren  
te midden van ons woelig dagelijks leven.

Als we tenminste bereid zijn om te kijken  
naar de overtuigingen die ons sturen  
en waar we zo vaak in gevangen zitten.

Als een vis die zich niet bewust is van het water,  
zwemmen wij voortdurend rond in die overtuigingen.

We marineren erin van het moment dat we geboren worden  
en zowat iedereen rondom ons lijkt ze blindelings te geloven.

‘Nietsdoen is lui.’

‘Ik moet productief zijn.’

‘Kwetsbaarheid is zwak.’

‘Ik moet gelukkig zijn.’

Wat als dat allemaal niet klopt?

Wat als het de grootste onzin blijkt?

Stel je even voor...

dat je he-le-maal niets hoeft te doen.

Niet hard werken.

Geen indruk maken.

Niet altijd nuttig bezig zijn.

Dat je zelfs niemand hoeft te zijn.

Dat er niets aan jou moet veranderen.

Dat je mag zijn precies zoals je bent.

In dit boek neem ik je mee

langs de diepgewortelde overtuigingen

die ware rust en zelfliefde zo in de weg zitten.

Hardnekkige 'moetens'  
die we elke dag ervaren,  
vaak niet eens bewust.

Opdat we mogen ontwaken uit deze illusies  
en we eindelijk de rust en vrede mogen ervaren  
waar we ten diepste naar verlangen.

∞ Leni Cellini

Herent, 13 maart 2025

## Hoe dit boek te lezen (maar niets *moet*!)

Dit is wellicht geen boek om in één ruk uit te lezen.  
Om snel-snel even door te razen.  
Ik wil je uitnodigen om de teksten en gedichten  
met mondjesmaat tot je te nemen.

Er worden diepgaande thema's aangeraakt,  
dus neem gerust de tijd om alles te laten bezinken.  
Om de hoofdstukken zachtjes te laten nazinderen  
en de betekenis langzaam te laten binnensijpelen.

Het boek is opgebouwd uit verschillende hoofdstukken,  
waarin steeds een bepaalde overtuiging centraal staat:

- #1 Ik moet altijd productief zijn
- #2 Ik moet me altijd sterk houden
- #3 Ik mag niet boos zijn
- #4 Ik ben niet goed zoals ik ben
- #5 Ik moet alles alleen doen

Ieder hoofdstuk eindigt met een stukje 'mindful poetry'.  
Woorden die spontaan kwamen opgeborreld uit de stilte.  
Die nooit bedoeld waren om in een boek te belanden,  
maar die wonderwel bleken te passen bij de thema's.

De teksten in dit boek zijn geschreven  
gedurende een periode van een tweetal jaar.  
Ik schrijf openlijk over mijn worstelingen en uitdagingen,  
maar ook over mijn inzichten en helende ervaringen.

Ik hoop dat dit boek jouw hart mag raken,  
je geest mag prikkelen en jou mag laten proeven  
van de kunst van het ont-moeten.

## *Mindful poetry*

*Ik leerde alle rivieren van België uit het hoofd kennen,  
alle landen van Latijns-Amerika en hun hoofdsteden,  
alle vroegere vorsten en koninkrijken van de Lage Landen.*

*Maar mijn eigen emoties benoemen, leerde ik niet.*

*Mijn gedachten observeren, leerde ik niet.*

*Vriendelijker met mezelf omgaan, leerde ik niet.*

*Mijn angst en boosheid aanvaarden, leerde ik niet.*

*Ik leerde alle priemgetallen uit het hoofd, het getal pi  
tot ver na de komma en de hele tabel van Mendeljev.*

*Maar mijn kwetsbaarheid en verdriet uiten, leerde ik niet.*

*Luisteren naar de wijsheid van mijn lichaam, leerde ik niet.*

*Vertrouwen op mijn aangeboren intuïtie, leerde ik niet.*

*Ontspannen aanwezig zijn hier en nu, leerde ik niet.*





Illusie # 1

Ik *moet* altijd productief zijn



Rusten is tijdverlies





*We humans have lost the wisdom  
of genuinely resting and relaxing.*

*We worry too much.*

*We don't allow our bodies to heal,  
and we don't allow our minds  
and hearts to heal.*

Thích Nhat Hanh



*It takes courage  
to say yes to rest and play  
in a culture where exhaustion  
is seen as a status symbol.*

Brené Brown





## Nooit geen rust? Niet jouw schuld!

Hoe we collectief verslaafd zijn aan druk-druk



Onlangs op de fiets overviel me het besef: ont-moeten is verdomd moeilijk. Alles in onze maatschappij lijkt erop gericht om ons aan de gang te houden. Doe dit, koop dat, maak die verre reis, mis de solden niet, kom naar dit concert, boek NU je tickets. Ondertussen moeten we ook nog eens op onze lijn letten, onze baas tevreden houden, leuke dingen delen op sociale media, het huis op orde hebben en tijd maken voor onze familie en vrienden. Poeh.

Een heel ontmoedigende vaststelling was dat. Ik probeer mensen te helpen om meer te ont-moeten, om zo gelukkiger en vrijer in het leven kunnen staan. Ik moedig hen aan om stil te vallen, te vertragen en tijd te nemen om gewoon te mogen Zijn. Maar als ik heel eerlijk ben, weet ik hoe moeilijk het is om te ont-moeten in een wereld die ons voortdurend andere boodschappen geeft. We 'moeten' zoveel. We zijn geconditioneerd om maar te blijven gaan. Ook al willen we het rustiger aan doen, het lukt niet. Tot onze eigen frustratie en teleurstelling.