

Sterrenstof

Eerder verschenen van Susan Smit:

*Heks*

*Wijze vrouwen*

*De stad en de sterren*

*Elena's vlucht (roman)*

*De zweefmolen*

*Letterhonger*

*Wat er niet meer is (roman)*

*100 spirituele plekken die je gezien moet hebben*

*Vloed (roman)*

*Wijze mannen*

*Zwanger met lichaam en ziel*

*Zoals jij bemint (verhalenbundel)*

Susan Smit

# Sterrenstof

Beschouwingen over leven, liefde en spiritualiteit

Lebowski Publishers, Amsterdam 2012

Een deel van deze columns, essays en beschouwingen is eerder gepubliceerd in *Happinez*, *BOEK*, *Ouders van Nu*, *JFK*, *HP/De Tijd* en *Oculus*.

© Susan Smit, 2012

© Lebowski Publishers, Amsterdam 2012

Omslagontwerp: Veel Ontwerpers, Amsterdam

Omslagbeeld (foto auteur): © Paul de Graaff voor *Happinez*

Typografie: ZetSpiegel, Best

ISBN 978 90 488 1438 1

NUR 303

[www.susansmit.nl](http://www.susansmit.nl)

[www.lebowskipublishers.nl](http://www.lebowskipublishers.nl)

Lebowski Publishers is een imprint van Dutch Media Uitgevers bv



'Kom me niet aan met wijsheid die niet huilt, filosofie die niet lacht en grootheid die niet buigt voor kinderen.'

Kahlil Gibran



# Voorwoord door Tijn Touber

Ik kom ze niet veel tegen: mensen die zichzelf zijn. De meeste mensen – Oscar Wilde zei het al – zijn andere mensen: hun gedachten zijn de mening van iemand anders, hun leven is een imitatie, hun passies zijn een citaat. Susan lijkt zich daaraan te onttrekken. Ze staat zichzelf toe om helemaal Susan te zijn – met alles erop en eraan. En misschien is dat wel de grootste prestatie die een mens kan leveren: helemaal zichzelf zijn.

Met Susan kun je alle kanten op. Je kunt gieren van de lach en platte grappen tappen, kippenvet krijgen van diep mystieke ervaringen, serieus en intellectueel doorzagen over filosofische en maatschappelijke thema's, intiem praten over seksualiteit, je eigen issues op tafel leggen, die van haar tegen het licht houden en stil en verwonderd zijn. Hoeveel mensen ken je met wie je zoveel kanten op kunt?

Zo vanzelfsprekend is dat niet, zeker niet voor een knappe, mystieke, succesvolle en ook nog eens blonde heks. Nog geen driehonderd jaar geleden werden zulke vrouwen vervolgd en verbrand. Nog geen honderd jaar geleden mochten ze nog niet eens stemmen, laat staan opiniërende standpunten innemen en maatschappelijk succesvol zijn. Nog geen vijftig jaar geleden waren mooie blondines vooral mooi en blond. En nog



geen tien jaar geleden waren spiritueel ingestelde vrouwen nog 'zweefteven'.

Susan heeft al deze vrouwen in zichzelf tot uiting gebracht en is daarmee een van de vaandeldragers van de nieuwe, complete mens die zich ontplooit in alle aspecten van het mens-zijn: emotioneel, intellectueel, seksueel en spiritueel. Het maakt haar tot een boeiende schrijfster. De karakters die zij in haar columns, korte verhalen en romans tot leven wekt, zijn gelaagd en doorleefd. In hen trilt het hele spectrum mee. Daarom heeft ze soms zoveel moeite met afscheid nemen van haar personages wanneer een boek af is. Het zijn meer dan romanfiguren. Het zijn levende wezens, delen van haar eigen persoonlijkheid die tot leven zijn gekomen.

Ik kan me goed voorstellen dat Susan het liefst alleen in haar schrijfkamer vertoeft, waar ze uiting kan geven aan al deze delen van haar veelzijdige wezen. In de stilte van die plek ontdekt ze wie ze is en hoe groots, complex en gelaagd de mens is. Omdat zij in staat is haar ervaringen en inzichten zorgvuldig aan het papier toe te vertrouwen, komen ook wij – de lezers – in aanraking met de veelzijdigheid van ons eigen mens-zijn.

Dit boek is een verzameling columns en essays die Susan de afgelopen jaren schreef over leven, liefde en spiritualiteit. Het verkent de grenzen van het mens-zijn, de grenzen van de mogelijkheden die we in ons dragen en verlegt die op een speelse manier. Susan leeft graag in dat grensgebied en laat zich niet snel vangen in bestaande hokjes en bedachte kaders. Ze blijft je boeien. Net als je denkt dat je nu wel weet wie ze is en wat ze gaat schrijven, ontsnapt ze weer.

Tijn Touber (1960) is muzikant, leraar, columnist en schrijver van o.a. *Spoedcursus verlichting*.

# 1

## Over spiritualiteit

‘Was Doornroosje nooit door een prins gered, dan had ze haar eigen vermogen om zichzelf te redden ontdekt. Dan was ze opgestaan, had ze het stof van haar kleren geklopt, een heggenschaar gepakt en was ze dat verdomde paleis zelf uitgelopen.’



## **Kermis**

Hoe geweldig ik het ook vind dat het grote publiek zijn weg naar het mystieke heeft gevonden, soms heb ik het gevoel dat de samenleving één grote Paranormaalbeurs is geworden. Je hoeft de televisie maar aan te zetten of de Derek Ogilvies, Chars en AstroTV-paragnosten komen je tegemoet met hun voorspellingen en alwetendheid. Vriendinnen lijken hun dagen te vullen met het leggen van tarotkaarten, het volgen van reikicursussen en het laten maken van aurafoto's. Ze praten over geestverschijningen en bijna-doodervaringen alsof ze het over hun laatste vakantie hebben en spreken zinnen uit als 'alles is energie' en 'het heeft zo moeten zijn'. Allemaal mooi en prachtig, mij kun je ook betrappen op dergelijke uitspraken, maar de laatste tijd daagt bij mij het besef dat we het spirituele aan het uitventen zijn en met z'n allen als een dolle achter het verkeerde aanhollen.

Denk maar niet dat dit een nieuw fenomeen is, trouwens. Voor mijn boek *100 spirituele plekken die je gezien moet hebben* bezocht ik oude bedevaartsoorden en heilige plekken. Ik luisterde naar fantastische verhalen en openbaringen, bekeek Maria-beelden die bloedtranen zouden hebben vergoten, las met goud beslagen naslagwerken met wonderen die erkend zijn door

Rome en beklom heilige bergen waar God zou wonen. Ik streek met mijn vingers langs schrijnen met beenderen van heiligen erin die voorspoed zouden brengen, bezocht tempels van regengoden die ooit menselijke offers eisten en stak kaarsjes op bij wonderdoende Jezusbeelden. Dit alles deed ik terwijl me het gevoel becroop dat me op deze manier ontging wat echt heilig is.

Op de gewijde plekken die ik bezocht – of het nu de kathedraal van Chartres was, de stenencirkel in Stonehenge, de Mariakapel in Kevelaer of de Mayatempels in Chitzen Itza – voelde ik dat de bouwwerken slechts zichtbare tekens zijn van iets diepers. Wat het heilig maakt, is onzichtbaar. Geen storm kan het vernielen, geen vuur kan het in de as leggen, geen verhaal kan het ontkrachten. Het vergankelijke wordt gedragen door het onvergankelijke, het komt eruit voort.

Pas toen ik ophield met zoeken, vond ik het terug: het mystieke dat onder het tastbare ligt. Ik voelde tot mijn eigen verwondering dat ik ermee in contact sta en me eraan kan laven wanneer ik wil.

Wat zo vaak is gebeurd bij religies, dreigt te gebeuren bij de nieuwe spiritualiteit: de vorm overschaduwde de inhoud. We maken het mystieke veel te ingewikkeld. Het wordt allemaal zo dramatisch, spectaculair en onbereikbaar. Het is alsof het mystieke iets zweverigs en irrationeels is dat slechts voor enkelen, met eigen tv-programma's die hun naam dragen, is weggelegd.

In mijn beleving is contact maken met het hogere heel direct, alledaags en helder. Het past in het normale leven en is er niet hoog boven verheven. Mystiek is voor mij een kleine opvallende toevalligheid, de indruk opgenomen te worden in iets groots en liefdevols, het gevoel door onbekende krachten geholpen te worden.

Misschien hoeven we ons niet te verdiepen in cryptische

boodschappen en wonderen. Misschien is spiritualiteit juist een kwestie van onttovering; van oog hebben voor het bovennatuurlijke in het natuurlijke en het mystieke in het alledaagse. Laten we het rookgordijn van wierook opheffen en inzien dat de kernis die we van het hemelse maken nog het meest aards is van alles.

### **De ezel die je tot de deur brengt**

‘Je kunt kiezen voor liefde of angst,’ zei een vriendin op zalvende toon, ‘en ik kies voor liefde.’

Het klonk prachtig en ze had er een evenwichtige blik bij. Een statement om toe te juichen. En toch klopte er iets niet. Deze vrouw, zoals ik haar ken, wordt in beslag genomen door angsten en onzekerheden. Voor zover ik weet heeft zij deze niet doorvoeld, doorgrond en getransformeerd; ze heeft ze onder het tapijt geschoven en daarop met grote letters LIEFDE geschreven, als een bezwering.

Liefdevol zijn kun je niet afdwingen door simpelweg te besluiten dat je liefdevol bent. Vanuit wilskracht liefdevol zijn is niets meer dan... beleefdheid. Goede manieren. Het lijkt prachtig, maar is niet doorvoeld, niet waarachtig. Je geeft het vorm met woorden en laat het daarbij.

Woorden kunnen werken als een pleister: ze bedekken wat er aan de hand is, maar lossen het euvel niet op. Mensen die zichzelf als spiritueel beschouwen maken graag gebruik van het zweverige jargon van Liefde, Balans, Vrede en Eenheid. Van een afstandje ziet het er harmonieus uit, maar wie beter oplet merkt dat het maar een dun laagje is dat je er zo kunt afkrabben. De esoterische inzichten zijn blijven hangen in het hoofd, bij de ratio, bij de taal, en zijn niet dieper in het lijf gezakt, in het gevoel, de beleving en het gedrag.

Woorden kunnen ervoor zorgen dat we gaan geloven in een realiteit die nog niet is bereikt, maar slechts beschreven.

Een spirituele meester in een oud Oosters verhaal zegt tegen zijn volgelingen dat het woord en het idee 'eenheid' hun laatste barrière is om eenheid te bereiken. De mensen zijn gepikeerd. Ze zeggen dat het woord eenheid hen toch zeker naar eenheid kan leiden.

'Dat kan,' zegt de meester kalm.

'Hoe kan iets helpen en een barrière zijn?' vragen de mensen.

De meester zegt: 'De ezel die je tot de deur brengt, helpt je nog niet het huis binnen te komen.'

Voor mij is het mooiste voorbeeld van iemand die de daad bij het stichtelijke woord voegt Majoor Bosshardt. Zij is in mijn ogen de vleesgeworden spiritualiteit. Haar overtuigingen en idealen bracht ze tot uiting via haar doen en laten, en veel minder via haar uitspraken. In de periode dat ik haar voor mijn boek *Wijze vrouwen* opzocht, vroeg ik haar waarom ze zich bij het Leger des Heils had aangesloten en geen non was geworden. 'Het Leger des Heils doet de was,' zei ze eenvoudig, 'en de kerk hangt hem te drogen.' Zij wilde liever op de achtergrond tot aan haar ellebogen in het sop staan, dan er op de voorgrond over praten.

Voor ware bewustwording zijn woorden geen eindpunt, maar een instrument om dieper te graven en de vinger op de zere plek te leggen. Die woorden zijn doorgaans allesbehalve harmonieus en klinken als 'pijn', 'verdriet', 'angst' en 'woede'. Pas aan het eind van de rit, bij het bereiken van een doorbraak en inzicht, kun je woorden gebruiken om een waarheid te beschrijven die is doorleefd en doorvoeld.

'Eenheid', hopelijk. En 'liefde'.

## **Charlatan**

Nooit heb ik zoveel commentaar gekregen als die keer dat ik het voor medium Char Margolis opnam in *De Wereld Draait*

*Door.* De aanleiding voor mijn bezoekje was de documentaire *De trucs van Char, het medium* waarin beroepsscepticus James Randi kritiek gaf op de werkwijze van Char. Of ik tegenover de documentairemaker wilde zitten en over mijn ervaring met Char wilde vertellen? Dat wilde ik wel en in de uitzending vertelde ik vrijuit over de sessie waarin Char tot mijn verbazing in één keer de volledige naam van mijn grootvader noemde en vertelde hoe hij was overleden. Ik word er jaren later nog op aangesproken – meestal met een minzaam glimlachje of oprechte afkeuring. Ik, als niet onintelligent wezen, had me daar toch niet mee moeten inlaten – zeker als ik serieus genomen wilde worden als schrijfster!

Het verbaast me nog elke keer als ik merk dat wordt aangenomen dat mystiek iets is voor domme mensen. Bij de term esoterie denkt men kennelijk aan types op magneetzooltjes die zich in een extatische halfslaap geld uit de zak laten kloppen met ingestraald water en workshops over ‘een stukje wortelings- en voelingsbehoefte naar het Al toe’.

In de media worden mensen die spiritualiteit op een negatieve en smalende manier benaderen als kritische en intelligente geesten bestempeld, terwijl een positieve benadering als naïef en kritiekloos wordt beschouwd. ‘Je bent er véél te ver in meegegaan,’ kreeg ik al eens te horen na een stuk in *NRC Handelsblad* over diezelfde Char. Abonnees stonden op hun achterste benen. Mijn chef vond het wel een stunt, maar zelfs hij zag niet in dat ik het onderwerp wel degelijk kritisch had benaderd, maar tot een welwillender conclusie was gekomen dan de lezers bereid waren te accepteren. We lijken vergeten te zijn dat niet alles wat bestaat wetenschappelijk te meten en rationeel te verklaren valt.

Niet zo verwonderlijk dus dat James Randi, de ongelovige met bekeerdrang, de scepticus die een kruistocht onderneemt tegen alles wat riekt naar het paranormale, een buitengewoon



warm onthaal kreeg in Nederland. Voordat de documentaire überhaupt was uitgezonden werd het persbericht van de makers klakkeloos overgenomen en stond in alle kranten dat Char die avond zou worden ‘onthuld als bedriegster’. Kijk, dat noem ik nu kritiekloos.

De documentaire zelf bleek overigens erg tegen te vallen: er waren een paar cliënten met klachten opgetrommeld en er werden wat zwakke momenten uit Chars tv-programma gemonteerd, waar Randi vanuit zijn luie stoel kritiek op mocht geven. De documentaire bevatte geen weerwoord van Char, geen grondig onderzoek en al helemaal geen schokkende bevindingen. Maar Char was ‘ontmaskerd’ en haar naam moest in het vervolg een afkorting voor ‘charlatan’ zijn.

Ik heb een bloedhekel aan gedweep met kalenderwijsheden, kom bij mij niet aan met een ‘stukje eigen ik’ en, inderdaad, er wordt in het alternatieve circuit naast geholpen en genezen ook naar hartenlust geldgeklopt, volksverlakt, luchtgefietst, geprutst en goedbedoelde onzin verkocht. Dat is een kwalijke zaak, maar aan één ding heb ik een nog grotere hekel: de intellectuele arrogantie waarmee het mystieke terzijde wordt geschoven. Het superieure ‘wij weten wel beter’. De overschatting van het verstand tegenover de beleving, van de wetenschap tegenover de dagelijkse wonderen waarbij een universitaire graad je niet zal helpen, van de theorie tegenover de ervaring.

De Zwitserse psychiater en psycholoog Carl Jung zei het al en ik sluit me volledig bij hem aan: ‘Ik zal niet de modieuze stomiteit begaan om alles wat ik niet kan verklaren af te doen als bedrog.’

## **In de wereld**

Voor iemand die zichzelf een heks noemt, iemand die een natuurreligie aanhangt, ben ik helemaal niet zo aards. Meestal

loop ik mijmerend over straat, met mijn gedachten bij het boek dat ik aan het schrijven ben of bij een of andere krankzinnige fantasie; veel oog voor de bomen en de mensen om me heen heb ik dan niet. Als er geen eten in huis is, zal ik niet naar de winkel rennen; als er geen verse tijdschriften of boeken zijn wel. Ik kan vlammen in discussies over overtuigingen; ruzie om iets praktisch zul je me niet snel zien maken, om de simpele reden dat het alledaagse en het materiële me maar matig interesseren.

Het zijn dus juist de buitenwereld en de mensen die ik opzoek om in evenwicht te komen. Dan jaag ik mezelf weg uit mijn schrijfkamer en mijn eigen hoofd en kijk ik eens goed uit mijn doppen naar de vogels, de bomen en de mensen in de stad. Ik zet het achttuurjournaal aan, pak de krant en maak afspraken met vrienden. Ik ben een rare vogel, dat weet ik ook wel. De meeste mensen die in evenwicht willen komen, nemen zich immers voor om eens lekker alleen te zijn en de boel de boel te laten.

De apostel Johannes zei: 'Hebt de wereld niet lief, noch hetgeen in de wereld is.'

Sommige mensen lezen hierin dat zij door de vereniging met Christus 'der wereld gestorven zijn.' Ze horen niet langer bij de wereld, maar vertoeven ergens ver verheven boven het aardse tranendal, tot ze na hun dood écht naar het paradijs mogen. Het klinkt misschien oneerbiedig, maar ik geloof helemaal niet dat het de bedoeling is je te onttrekken aan de wereld en minzaam glimlachend om al die zondige toestanden zen te gaan zitten wezen. Hier, op deze chaotische, vreselijke, maar ook heerlijke planeet, zullen we ons leven moeten leiden en onze lessen moeten leren. Er wordt van ons verwacht dat we er helemaal induiken, fouten maken en ze herstellen, op ons gezicht gaan, weer opkrabbelen en langzaam een beetje wijzer worden.

Anders zullen we straks op ons sterfbed – of zoals ik geloof na onze dood – op ons leven terugkijken en enkel gemiste kansen zien.

De wereld heeft een miserabele reputatie als het gaat om spirituele verlichting. En dat terwijl de meeste spirituele leraren, inclusief Jezus, er toch ook niet van onthechtten, maar zich er stevig tegenaan bemoeiden. Alleen handelend in de wereld kun je laten zien wat je waard bent. Je kunt je geweldig sterk, zuiver en krachtig voelen als je een uur op je kussentje hebt gemediteerd, maar je kunt pas écht toetsen hoe evenwichtig je bent als je een zaterdag met je krijsende neefjes in een pretpark hebt doorgebracht.

Ik wil *in* de wereld zijn, niet *van* de wereld. Misschien is dat laatste wel wat Johannes eigenlijk bedoelde: neem de waan van de dag niet te serieus, wees geen slaaf van het materiële. Maar het eerste – *in* de wereld zijn – is minstens zo belangrijk: de aarde is geen voorportaal van de hemel, maar een plek waar je mag ontdekken en experimenteren, met je ogen open en je zintuigen gespist. Ergens tussen introspectie en actie, verstand en gevoel, praten en zwijgen, het aardse en het bovennatuurlijke, is het evenwicht dat we zoeken.

## **Red me**

Het verlangen gered te worden, zoals Debra Winger die door Richard Gere in *An Officer and a Gentleman* de fabriek wordt uitgedragen of zoals Doornroosje die wakker gekust wordt door een prins, is hardnekkig. Zowel voor mannen als voor vrouwen. Als ons nare dingen overkomen en we het even niet zien zitten, zijn we heus wel bereid te knokken, maar diep vanbinnen schreeuwt er ook een klein kind om een helpende hand – of liever gezegd, om iemand die het roer overneemt, de boel in orde maakt, ons troost en, als we uitgehuild zijn, een koekje geeft.

Daar moeten we vanaf. Natuurlijk, helpende handen, troostende schouders, luisterende oren en wakker kussende monden zijn heerlijk en welkom, maar de enige persoon die dat angstige kind werkelijk kan helpen ben je *zelf*.

Was Doornroosje nooit door een prins gered, dan had ze haar eigen vermogen om zichzelf te redden ontdekt. Dan was ze opgestaan, had ze het stof van haar kleren geklopt, een heggen-schaar gepakt en was ze dat verdomde paleis zelf uitgelopen. Zo bekeken moet je helemaal niet gered willen worden, want dan ontnem je jezelf de kans om je eigen innerlijke kracht aan te spreken. Die kracht is te vinden op een plek diep vanbinnen, ergens in je buik. Daar is het stil en vredig, klinken er geen gedachten meer en spelen er geen emoties. Het is er veilig en rustig. Hier zetelt slechts een oergevoel van geborgen zijn en gedragen worden door een grotere stroom of goddelijke bron.

Als Doornroosje dat allemaal had ontdekt, was ze werkelijk vrij geweest.

Wie vrij wil zijn, moet onafhankelijk durven zijn van de reddingsacties van anderen. Wie vrij wil zijn, moet ver wegblijven van ongelof in zichzelf, slachtofferschap, behaagzucht en jezelf klein houden. Wie werkelijk vrij wil zijn, is autonoom, maar op een zuivere manier innig verbonden met anderen.

Als we inzien dat alle kracht die we nodig hebben al in ons aanwezig is, kunnen we uitgroeien tot een grootsheid voorbij onze stoutste dromen.

## **Wees stil**

We denken de hele dag door na: over de klusjes die nog gedaan moeten worden, over de opmerking van onze buurvrouw, over wat we die ochtend in de krant hebben gelezen. Gedachten verschijnen als zeepbellen vanuit het niets, om meteen weer uit

elkaar te spatten of om hardnekkig in je hoofd te hangen en om aandacht te blijven vragen. De geest is als een tetterende radio waar geen volumeknop op zit – je krijgt 'm gewoon niet stil.

Meditatie is de enige manier om die blèrende radio zachter te kunnen zetten, heb ik ondervonden. Het brengt het gekakel van mijn geest tot rust, waardoor ik me vanbinnen stil en vredig voel. Niet dat mijn gedachten dan ophouden, o nee. Zolang je een geest hebt, zullen er gedachten zijn. Het is de kunst om geen aandacht aan die gedachten te schenken. Laat ze opkomen en weer wegdrijven, zeggen meditatieleraren, zoals golven in de zee.

Wanneer je mediteert, gebeurt er nogal wat in je lichaam. De hartslag en de ademhaling worden langzamer en de stofwisseling wordt trager. De zuurstofopname van het lichaam neemt met ongeveer twintig procent af – iets wat zelfs in onze slaap niet gebeurt. Verder daalt de bloeddruk en wordt de huid gevoeliger. Tot hun verbazing vonden onderzoekers een toename van alfa golven, die aanwezig zijn wanneer we wakker en ontspannen zijn, en delta golven, die normaal gesproken alleen in een diepe droomloze slaap aanwezig zijn. Het gelijktijdig voorkomen van deze hersengolven is volgens alle fysiologische standaarden onmogelijk. Toch lijkt het helemaal in overeenstemming te zijn met het gevoel dat ik in meditatie ervaar: zowel alert als ontspannen zijn.

Eigenlijk zou mediteren net zo normaal moeten zijn als ontbijten. Het probleem is alleen dat over meditatie zo verdomd interessant en hoogdravend wordt gedaan. Meditatieleraren en -adepten leggen de lat zo hoog dat de gemiddelde moderne mens er niet eens meer aan begint; elke dag een uur in diepe meditatie verzonken zijn is zo'n beetje het beginnersschema. Ik vroeg de Indiase arts en auteur Deepak Chopra eens hoe hij

zijn dag begon en hij beweerde dat hij eerst drie (drie!) uur mediteerde, daarna de sportschool in dook om zich in het zweet te werken en dan ontbeet, voor hij zijn eerste afspraak om een uur of tien ontving. Allemachtig. Daar valt niet tegenop te mindfulnissen.

Urenlang in lotushouding op een zenkussentje zitten is dan misschien haalbaar voor monniken die daarin getraind zijn en een hoop tijd voorhanden hebben, maar voor normale mensen levert het vooral vreselijke pijn in de onderrug op. En moordlust bij elke hond die het lef heeft te blaffen op gehoorafstand. Dus geven veel mensen het na een paar keer proberen op, want kennelijk is het niets voor hen. Doodzonde, want vijf minuten mediteren per dag kan al een wereld van verschil maken voor je innerlijke rust. Daar trekken doorgewinterde mediterenden misschien hun neus voor op, dat weet ik ook wel, maar dat doet er niet toe. Het is geen wedstrijd, het gaat er juist om dat je even niet meedoet aan welke wedstrijd dan ook. Die vijf minuten hoef je bovendien niet in kleermakershouding met kaarsrechte rug door te brengen zoals je op alle plaatjes ziet; je kunt ook gewoon op de bank ploffen. Of lekker gaan liggen.

Hoe ikzelf dan wel mediteer? Heel eenvoudig. Ik ga zitten met mijn benen recht naast elkaar en mijn handen los in mijn schoot, sluit mijn ogen en richt mijn aandacht op mijn ademhaling. Let maar op: je kunt je onmogelijk laten meevoeren door je gedachten én je bewust zijn van je ademhaling. De stilte in je hoofd breidt zich uit naar je lichaam en brengt ruimte, overzicht en een diepe tevredenheid.

Filosoof Friedrich Nietzsche schreef al: ‘Wat is er weinig nodig voor geluk! Het kleinste, het zachtste, het lichtste, het ritse-len van een hagedis, een zucht, een zweem, een blik – weinig zorgt voor het beste geluk. Wees stil.’

## Da's ook toevallig

'Toeval bestaat niet,' zeggen mijn zweverige vriendinnen vaak bezwerend, 'het heeft zo moeten zijn'. Ik ben daar niet helemaal van overtuigd, maar ik houd er wel van als dingen in elkaar lijken te schuiven als een puzzel. Als ik droom van een oude bekende die ik de volgende dag prompt tegen het lijf loop, of als ik per ongeluk de verkeerde straat in fiets en daardoor in een etalage een paar geweldige pumps zie staan, denk ik: dat is het lot. Geen ontkomen aan, concludeer ik berustend terwijl ik mijn pinpas door het gleufje haal. Pure overmacht.

Ik weet nog goed dat ik met mijn toenmalige vriend op zoek was naar ons eerste woonhuis. Het moest midden in de stad staan, ruim en licht genoeg zijn om ook in te werken en bovendien geschiedenis hebben. Een huis met karakter. In de map met papieren van de huizen die we wilden bekijken, stopte ik in een opwelling een witte veer die ik op straat had gevonden. 'Brengt geluk,' zei ik grijnzend tegen mijn vriend die een bedenkelijk gezicht trok. We bezochten het ene na het andere huis, maar steeds was er wel iets wat niet klopte: te duur, te klein, te vervallen of te donker. Totdat we in een huis rondliepen, elkaar aankeken en tegelijk voelden: dit wordt 'm. Vanaf dat moment ging alles snel. Voordat we het wisten stapten we na het tekenen van het koopcontract giechelig het lege huis binnen. Ik kon mijn ogen niet geloven: op de vloer, voor de open haard, lag een grote witte veer.

Nog steeds, of liever gezegd weer, woon ik in dit huis. En nog steeds moet ik vaak denken aan die mysterieuze veer. Was het stom toeval of een knipoog van het universum? Ik weet het niet. Soms roep je zó vaak 'Dat is ook toevallig!' dat je je begint af te vragen of het allemaal wel zo toevallig is. Zou het misschien een onderdeel van een groter plan zijn waarvan we geen weet hebben? Je vraagt je ineens af of je fiets nog wel veilig is en

even later krijg je een leuke band. Drie keer op dezelfde dag word je geconfronteerd met het land Italië en dan oppert je partner om er dit jaar op vakantie te gaan.

Iedereen kent dat soort situaties, maar niet iedereen ervaart ze als betekenisvol. Er zijn mensen die alles wat gebeurt als volslagen willekeurig beschouwen. Het leven is een chaos en proberen te achterhalen waarom iets gebeurt, is zinloos. Andere types, zoals mijn eerdergenoemde zweefvriendinnen, geven voortdurend zin aan de dingen. Als iets is mislukt hoor ik ze gelaten zeggen dat 'alles een reden heeft'. Toeval bestaat niet, vinden ze, en wonderen gebeuren elke dag.

Ikzelf zit er, zoals de meeste mensen, ergens tussenin. Veel van wat ons overkomt, komt logischerwijs voort uit de beslissingen die wijzelf en anderen hebben genomen. Kwestie van vrije wil en oorzaak en gevolg, als je het mij vraagt. Andere dingen lijken gestuurd te zijn en de bedoeling te hebben ons iets te leren of te brengen. Op die momenten verwonder ik me over de magie van het bestaan, glimlach eerbiedig en doe verder geen moeite om het te begrijpen.

'Zinvol toeval' noemen we onverklaarbare gebeurtenissen die van betekenis zijn voor degene die ze beleeft. De ene gebeurtenis is, zo op het oog, niet een logisch gevolg van een andere gebeurtenis, maar toch hebben ze gevoelsmatig iets met elkaar te maken. Carl Jung bedacht er in 1930 de term 'synchroniciteit' (letterlijk: gelijktijdigheid) voor. Jung noemt als voorbeeld dat een patiënte van hem vertelde over een droom waarin een scarabee voorkwam. Op datzelfde moment vloog er zo'n insect de kamer binnen, terwijl een scarabee hoogst zeldzaam was op de plek waar Jung woonde.

Soms hangen synchroniciteiten samen met belangrijke gebeurtenissen, bijvoorbeeld als een klok stil blijft staan op het moment dat iemand is overleden. Andere keren lijkt het geen



enkel gewicht te hebben en is het hoogstens amusant. Als je net stellig tegen een zweverige vriendin hebt staan beweren dat je nooit complimentjes van vreemden krijgt en er een moment later een dame voor je opduikt die je laarzen prijst, bijvoorbeeld. 'Als je ergens zeker van bent, zal het universum je onmiddellijk het tegendeel bewijzen,' zegt je vriendin dan natuurlijk wijsneuzerig.

Je kunt eindeloos blijven filosoferen over de werking van het verschijnsel zinnig toeval. Wie of wat laat die toevalligheden gebeuren? God? Het lot? De schikgodinnen? Wijzelf? Is er een groot Masterplan of is het toch een kwestie van met alle geweld betekenis willen geven aan het leven omdat het anders zo zinloos aanvoelt?

Deepak Chopra heeft er een theorie voor. Hij vergelijkt het met het gedrag van een zwerm vogels in de lucht. De honderden afzonderlijke vogels vliegen in harmonie met elkaar, zonder een duidelijke leider. Plotseling kunnen ze van koers veranderen – allemaal op precies hetzelfde moment, zonder dat er ook maar één achterblijft. Het is alsof er een onhoorbaar bevel is gegeven waar ze allemaal op hetzelfde tijdstip aan gehoorzamen.

Net als Jung noemt hij dit synchroniciteit: 'Wezens zijn volkomen afgestemd op hun omgeving en op elkaar. Ze dansen op het ritme van de kosmos.' Vogels zijn, net als mensen, aangesloten op een energieveld met informatie. Dat energieveld bevat volgens Chopra 'intenties, verbeelding, inzichten, gedachten en creativiteit'. Het is een aardige verklaring: we zouden dingen uit dat onzichtbare energieveld oppikken en zo onbewust dingen in beweging zetten. We durven er alleen niet op te vertrouwen dat het zo werkt. Vogels klimmen, wenden en duiken in de lucht zonder tegen elkaar op te botsen, omdat zij naar de informatie uit dat veld luisteren en handelen zonder het te

betwijfelen. Dat kun je van ons mensen niet zeggen: zonder stoplichten zouden we in het verkeer hopeloos verloren zijn.

Hoe het ook precies werkt, als je openstaat voor het principe van synchroniciteit kun je er je voordeel mee doen. Je kunt leren om de symboliek van toevallige gebeurtenissen te interpreteren op dezelfde manier waarop je kunt zoeken naar de betekenis van een droom. Vraag je af wat het voor jou betekent als steeds een bepaald onderwerp je aandacht vraagt. Sla liever geen boeken over dromen of symbolen na om te zien waar ze voor zouden staan. Symbolen zijn namelijk persoonsgebonden: ze maken deel uit van het alfabet dat je hebt ontwikkeld om met je eigen onderbewustzijn en dat van de wereld in contact te komen. Je leert dat alfabet alleen door fouten te maken, erover na te denken en ervan te leren.

Je zou opmerkelijke toevallen kunnen opvatten als tekens of je op de goede weg bent of als aanwijzingen voor een beslissing die je op het punt staat te nemen. Doe dit echter alleen als je een goed getrainde intuïtie hebt, want anders trap je onherroepelijk in de valkuil van het bijgeloof. Als we in alles tekens zien, zouden we stapelgek worden. Het is belangrijk dat je bij het interpreteren genoeg afstand neemt van je emoties, want anders verval je in *wishfull thinking*: iets zo graag willen, dat je in alles een bevestiging ziet dat het goed komt. ‘Kijk, alweer een groen stoplicht; het kán niet anders of ik krijg die hoofdprijs!’ Of ergens zo bang voor zijn dat je in alles ontmoedigende tekens leest om het maar niet te hoeven doen. ‘Zie je wel, de tram rijdt voor mijn neus weg. Het is vast niet de bedoeling dat ik straks in het openbaar ga spreken.’

Paulo Coelho, de auteur van *De alchemist*, beweert dat de wereld zich laat lezen als een boek, als we maar opmerkzaam zijn en de tekens kennen. ‘Leer de tekens te achten en te volgen,’ laat hij een wijze koning in zijn bekende roman zeggen. Om de

tekens te volgen moet je een vertrouwenssprong maken, een sprong in het onbekende. Het vraagt een rotsvast vertrouwen in een hogere ordening van de dingen, een eenheid waarin alles met alles verbonden is. Je moet durven om het intellect even te laten voor wat het is en met je intuïtie aan te voelen wat de toevalligheden je willen vertellen en daar vervolgens naar handelen.

Dat kan in de praktijk flink lastig zijn. Leg maar eens aan collega's uit dat je hebt besloten om je baan op te zeggen omdat je voortdurend leest, hoort en droomt over mensen die ontslag nemen. Het heeft iets heel avontuurlijks om een soort spion in je eigen leven te zijn en tekens, alsof het gecodeerde berichten zijn, te ontcijferen. Om het geheime alfabet van het bestaan onder de knie te krijgen en uiteindelijk te 'dansen op het ritme van de kosmos', zoals mijn vriendinnen het noemen. Waarom niet?

Ook al beschouw ik frappante toevallen als boodschappen, toch ben ik nog steeds terughoudend om ze als leidraad te nemen. Maar één ding heb ik geleerd: als alles tegen lijkt te zitten nadat ik een beslissing heb genomen, is dat meestal een teken dat ik fout zit. Als alles van een leien dakje gaat, en ik een 'meewind-gevoel' heb, dan weet ik dat ik op het goede spoor zit. Dan handel ik blijkbaar in harmonie met wat Chopra 'het energieveld' noemt, als een vogel met de wind onder zijn vleugels.

### **Ik kan niet heksen!**

De woorden 'gedachtekracht' en 'magie' klinken nogal aanstellerig en zweverig. 'Mindpower' klinkt juist erg modern en intelligent – iets wat je zomaar in de vergaderkamer van een bedrijfspan kunt horen zeggen. Toch betekenen al die woorden voor mij hetzelfde: met je gedachten de werkelijkheid beïnvloe-

den. Dit idee wordt door de nuchtere medemens doorgaans met hoongelach begroet. De werkelijkheid, zo is immers de heersende opvatting, bestaat onafhankelijk van onze gedachten, wensen en waarneming. Het is iets absoluuts.

Dat is bewezen onzin. In de kwantumfysica is aangetoond dat iets pas een deeltje of een golf wordt als er een waarnemer naar kijkt. Dit betekent dat de werkelijkheid niet iets vaststaands is, maar iets wat we kunnen beïnvloeden of zelfs creëren met onze gerichte aandacht.

Sinds ik in 2001 als moderne heks uit de bezemkast ben gekomen met mijn eerste boek *Heks* wordt mij gevraagd of ik kan toveren. 'Ja,' zeg ik dan met een grote lach op mijn gezicht, 'en u ook!' Je bent aan het toveren als je liefdevolle gedachten stuurt naar een vriendin die het moeilijk heeft, als je je tot in detail voorstelt wat je wilt bereiken en het daarmee dichter naar je toe trekt, als je denkt aan een oude vriend die daarna plotse-ling belt.

Gedachten zijn dingen. Ze hebben kracht. Het is grappig om te zien dat mensen die vroeger hartelijk lachten om het woord magie, nu massaal weglopen met een boek als *The Secret*. Dat boek draait volledig om de metafysische Wet van Aantrekking: energie – ook de energetische kracht van gedachten – trekt gelijksoortige energie aan. Waar je aan denkt, haal je naar je toe. Dat is een eeuwenoude wet, maar het is niet de enige natuurwet die zich laat gelden. De Wet van Causaliteit, van oorzaak en gevolg, heeft bijvoorbeeld ook een vinger in de pap. En de Wet van Overeenkomst heeft invloed: jij kunt alleen hebben en houden wat bij je bewustzijnsniveau past. Je ontvangt wat resonanceert met jouw manier van denken, van zijn. Einstein zei het al: 'Je kunt een situatie niet veranderen met dezelfde manier van denken als waarmee je die situatie heb geschapen.'

En zo blijkt magie toch weer gewoon een kwestie van werken

aan jezelf te zijn. We kunnen dan misschien allemaal toveren, maar niet heksen.

## **Licht en donker**

Ik heb lang geloofd dat het licht (het goede, liefde, bewustzijn) het altijd wint van de duisternis (het kwade, angst, onwetendheid), zoals in de beste sprookjestradiatie. Met een enkele kaarsvlam kun je immers een enorme donkere kamer verlichten. Pas later besepte ik dat dit niet altijd het geval is: het licht, hoe helder ook, kan een dichte kast in die kamer niet verlichten. Zolang er dichte deuren zijn in deze wereld, zal er duisternis zijn. Het licht heeft nog niet overal toegang. Het goede kan alleen daar zetelen waar de duisternis van onwetendheid is opgeheven.

Op een bepaalde manier vind ik dat inzicht heel bevrijdend. Het is kennelijk niet haalbaar om met veel duwen en trekken licht te brengen in de donkere delen van mensen, plaatsen en situaties, dus hoef je daar ook niet eindeloos veel energie in te steken. Als de kastdeur dicht is, zal er namelijk nog geen reepje licht binnendringen. Wat wel kan is je eigen licht ongehinderd laten schijnen: vol overtuiging en zonder enige terughoudendheid jouw bewustzijn tentoonspreiden. En daarmee anderen inspireren om hetzelfde te doen.

In deze wereld leven we met verschillen, uitersten, contrasten om ons heen en in onszelf. Alles is vertegenwoordigd: licht, halfduister en donker, illusies en waarheid, zuiverheid en ver sluierungen. Angst en liefde. Je zult als mens al die dingen op je weg tegenkomen en erop moeten reageren. Je kunt liefdeloosheid niet simpelweg ontkennen omdat het niet welkom is en je hoeft er ook niet buitensporig bang voor te zijn. Al die verschillende energieën staan met elkaar in contact en beïnvloeden elkaar. Je zult ermee dansen, strijden, samenwerken, er-

door teleurgesteld en geïnspireerd raken. En dat is nu nét de bedoeling.

Door alle uitersten en verschillen te beschouwen als boeiend en leerzaam, houd je angst en ontkenning buiten de deur. Je hebt je in dit aardse avontuur gestort. Doe dat met je ogen en je hart open. Duik erin, en koester ondertussen je eigen licht.

## **Intuïtie**

Stel je eens voor: je hebt een eigen bedrijf en wordt gebeld met een aantrekkelijk zakelijk voorstel. Je vindt de aanbieder oké, in het verleden zijn dat soort projecten altijd succesvol gebleken en je zou er goede sier mee maken. Kortom, er is geen enkele reden om het niet te doen. Alleen... een klein stemmetje van binnen vertelt je heel duidelijk dat je het voorstel beter af kunt slaan. Dat brengt je in een lastig parket. Als je inderdaad weigert, zullen je collega's redelijke argumenten willen horen en die heb je niet. Zeggen dat je 'er nu eenmaal geen goed gevoel over hebt' zal ze niet tevredenstellen, maar je wéét gewoon dat je er spijt van zult krijgen als je instemt.

Er is moed voor nodig om je beslissingen te baseren op vage ingevingen. We vertrouwen nu eenmaal liever op logica en rationele argumenten. Hoe langer we wikken en wegen, hoe meer informatie we verzamelen en overdenken, hoe beter ons besluit zal zijn. Denken we. Maar soms weet je in een flits precies wat je te doen staat, zonder dat je daar een logische verklaring voor hebt. Dat is je intuïtie die aan de deur klopt.

Intuïtie is afgeleid van het Latijnse woord 'intueri', dat 'naar binnen kijken' betekent. Mensen beschrijven het als 'innerlijk weten', 'een stemmetje van binnen' of 'iets aan je water voelen'. Je kunt ineens het gevoel hebben dat je een afspraak beter niet kunt maken, ook al weet je (nog) niet waarom. Je kunt weten dat je kind in moeilijkheden is, ook al ben je niet in dezelfde

ruimte. Je kunt iemand voor het eerst ontmoeten en aanvoelen dat diegene een belangrijke rol in je leven zal gaan spelen.

Kinderen laten zich voor het grootste deel leiden door hun innerlijke stem, totdat ze leren dat ze hun keuzes moeten kunnen verantwoorden en dat het beter is eerst te denken en dan te doen. De samenleving leert hun alleen te vertrouwen op het verstand, dus het gebruik van intuïtie wordt steeds verder naar de achtergrond gedwongen. Misschien komt daar langzaam verandering in: steeds meer psychologen cultiveren het gebruik van intuïtieve vermogens. Een razendsnelle, ongefundeerde conclusie kan volgens hen even juist zijn als een behoedzame en weloverwogen conclusie. Onderzoek naar intuïtie, of het 'adaptief onbewuste', is een van de nieuwste takken van psychologie. Dit moet je overigens niet verwarren met wat Sigmund Freud onder 'het onbewuste' verstond: het domein van verlangens, herinneringen en fantasieën.

Psycholoog Timothy Wilson schrijft in zijn boek *Vreemden voor onszelf*: 'De menselijke geest werkt zeer doeltreffend doordat hij een heleboel gecompliceerd denkwerk op hoog niveau aan het onbewuste uitbesteedt, net zoals een modern straalvliegtuig op de automatische piloot kan vliegen zonder noemenswaardige inbreng van de menselijke, bewuste piloot.' Het intuïtieve onbewuste is het deel van ons dat de wereld taxeert, ons waarschuwt voor gevaar en onmiddellijk aanzet tot handelen. Het stelt ons in staat een oordeel te vellen op basis van weinig informatie. En dat in een fractie van een seconde. Razend handig, dus.

Jammer genoeg vertrouwen we zelden op onze automatische piloot om onze intuïtie de ruimte te geven. Dat voelt namelijk onveilig, alsof we de zaak niet onder controle hebben en we elk ogenblik kunnen neerstorten. Intuïtieve signalen worden maar al te vaak weggedrukt, afgezwakt of zelfs uitgeschakeld. Niet zo

gek, want subtiële intuïtieve reacties moeten het opnemen tegen het zware geschut van het intellect en de vijf zintuigen. Het gezichtsvermogen, gehoor, de reuk, smaak en tastzin geven, samen met ons brein, zoveel en zulke sterke prikkels door dat de informatie die via de intuïtie doorkomt wordt overschreeuwd.

Als onze innerlijke stem ons iets wil vertellen, voelen we dat allemaal op een verschillende manier en op een andere plek in ons lichaam. Hoe je intuïtie zich manifesteert hangt af van je gerichtheid, van welk zintuig het meest ontwikkeld is. Sommige mensen krijgen kippenvel, anderen voelen kriebels of een knoop in hun buik, een enkeling ziet in gedachten een beeld. Ikzelf, en het merendeel van de mensen, ervaart het als een plotselinge gedachte die in hen opborrelt. Een innerlijk ‘weten’ om iets te doen of te laten. Belangrijk: die flits van ‘zeker weten’ draagt geen emotie in zich, al maakt de reactie daarop meestal wel emoties los. Als mens voelen we nu eenmaal overal iets bij en vinden we overal iets van. Maar de ingeving zelf is een droog, neutraal weten.

Nogal wat mensen die zichzelf als intuïtief beschouwen, verklaren hun emoties heilig. Ze begeven zich op glad ijs, want juist daardoor laten ze hun ingevingen vertroebelen door hun onderliggende angsten, verlangens en sentimenten – wat Freud met ‘het onbewuste’ bedoelde, inderdaad. Onderbuikgevoelens zijn géén zuivere intuïtieve boodschappen! Bij mensen die graag zeggen: ‘Dat voel ik zo,’ is het dus nog maar zeer de vraag of zij varen op zuivere intuïtie of vastzitten in oude patronen en angsten.

Dat onderscheid maken tussen onderbuikgevoelens en intuïtie vind ik nog steeds het moeilijkste aan het luisteren naar je innerlijke stem. Hoe weet je zeker dat een ingeving je intuïtie is, en niet zomaar een gedachte, wens of angst? Carolina Bont,



grondlegster en directeur van het Centrum voor Effectieve Intuïtie zegt het zo: ‘Hoe eerlijker je bent naar jezelf, des te meer helderheid je zult hebben. Zelfkennis is nodig om je intuïtie te onderscheiden van andersoortige signalen. Intuïtie is beslist niet alleen “op je gevoel afgaan”. Dat is misleidend. Gevoelens geven je informatie, maar je zult toch echt moeten onderzoeken wat dat gevoel voor jou betekent. Een valkuil is dat je er zo graag van uitgaat dat je goed zit, dat je onvoldoende oplet of het klopt. Je overschreeuwt je twijfel en mist zo datgene wat je intuïtie je echt te vertellen heeft.’

Vooraf in liefdeskwesities is dat verleidelijk: sommige mensen willen zó graag verliefd worden, dat ze denken te voelen dat een bepaalde persoon goed voor hen is, terwijl ze diep in hun hart beter weten. *Wishful thinking* neemt dan de plaats van intuïtie in. Geloof me, ik weet er alles van.

De allerbelangrijkste stap die je kunt nemen om je intuïtie te ontwikkelen is vertrouwen hebben. Geloof werkelijk dat het mogelijk is om je innerlijke stem te horen. Intuïtie is namelijk geen magische gave, maar een vermogen dat we allemaal bezitten, ook al hebben we het jarenlang verwaarloosd. De intuïtieve krachten werken net als spieren: hoe meer je ze traint, hoe sterker ze worden. Je moet willen oefenen, experimenteren en er uiteindelijk op leren vertrouwen.

Twijfels staan de ontwikkeling van je voorvoelende vermogens in de weg. De beste manier, helaas, is fouten maken: het gevoel hebben dat er iets niet klopt, het negeren en dan tot je spijt moeten toezien hoe het misloopt. Daar heb je je bewijs. De volgende keer zul je je ingeving waarschijnlijk wel serieus nemen en naar een succesvol resultaat worden geleid dat je met logica alleen nooit had kunnen voorspellen.

Het inzetten van je intuïtie heeft veel weg van telefoneren,

met jou aan de ene kant en het universum aan de andere kant van de lijn. Het universum kan bellen en bellen en bellen, maar je moet wel opnemen.

### **Van je eigen voetstuk vallen**

‘Er zijn de laatste tijd nogal wat mensen voor mij van hun voetstuk gevallen,’ zei een vriendin tegen me. Daar dacht ik even over na. ‘Eigenlijk ben ikzelf van mijn eigen voetstuk gevallen,’ zei ik toen.

De afgelopen maanden was er niet veel nodig om mij uit balans te brengen. Om een kleinigheid zat ik boven op de kast, na een aanvaring was ik diep verontwaardigd en ik was voortdurend bang om het broze moedergeluk dat me ten deel was gevallen te verliezen. Stel dat ik mijn baby liet vallen? Wat als mijn geliefde onder een tram reed? Of genoeg van mij kreeg? Ik voelde kleinzielige emoties die ik allang ontgroeid dacht te zijn en was verdrietig om kwetsuren die ik allang verwerkt dacht te hebben. Ik vond mezelf altijd behoorlijk evenwichtig en in staat om boven kinderachtige emoties en primair gedrag uit te stijgen. Niet, dus. Dat meerderwaardigheidscomplex ben ik in elk geval mooi kwijt.

Er waait momenteel een wind die ons bewust maakt van wat er ten diepste in ons leeft, die wakker schudt, loswrikt en schoonveegt. Wie ernaar verlangt om innerlijk te groeien moet genadeloos eerlijk naar zichzelf kijken, illusies doorprikken, duistere delen onder ogen komen en onderscheiden wat wel en niet zuiver is. Dat kan verdomd pijnlijk en confronterend zijn. Alsof je naar beneden kukelt in plaats van een volgende trede omhoog in je bewustwording te gaan. Maar dat is slechts schijn.

Vergelijk het eens met je huis grondig opruimen: het moet eerst een grotere bende worden voor het beter wordt. Pas als je het tapijt optilt zie je wat je er allemaal onder geschoven hebt.

Er komt rommel tevoorschijn waarvan je vergeten was dat je die had, waardoor de moed je in de schoenen kan zinken. Als je voor ogen houdt dat je straks kunt genieten van een opgeruimd huis, dan zet je door en blijf je positief. Als je dat niet doet, zie je alleen maar rotzooi om je heen en brengt het je uit je evenwicht. Je kunt niet opruimen zonder eerst alles overhoop te gooien; je kunt niet van de ene orde in de andere orde belanden zonder een tijdje chaos te verduren.

Het is helemaal niet zo verkeerd om van je eigen voetstuk te vallen, kan ik je melden, zolang je je nieuw ontdekte ‘rommel’ maar met begrip en mededogen bejegt. Je hoeft er niet tegen te vechten; er vanuit liefde en zelfacceptatie naar kijken transformeert het al.

Hier op de grond vertoeven voelt voor mij op een of andere manier echter, eerlijker. Steviger. Zonder iets te verdoezelen en met een glimlach om mijn eigen menselijkheid. Probeer het eens.