SPIRITUALITEIT IS EEN CADEAU

François de Waal

Spiritualiteit is een cadeau

SCRIPTUM

Copyright © 2008 François de Waal
Copyright foto omslag © Corbis
Vormgeving omslag en binnenwerk igraph bvba

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any other means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any other information storage and retrieval system, without permission from the publisher.

ISBN 978 90 5594 612 9 NUR 370 Cadeauboeken Algemeen

In religion, as in war and everything else, comfort is the only thing you cannot get by looking for it. If you look for truth, you may find comfort in the end. If you look for comfort you will not get either comfort or truth – only soft soap and wishful thinking to begin with and, in the end, despair. – **C.S. Lewis**

INHOUD

	Voorwoord	8
1	Spiritualiteit en psychologie zeggen: doe het goede!	12
2	Wie is de baas: instinct of intuïtie?	16
3	Spirituele kanker: het ego zeurt en dramt	20
4	McHappiness: spiritualiteit als verkooptruc	28
5	Je eigen grootste vijand of beste vriend	32
6	Gelukkig zijn is gewoon beroemd worden!	36
7	Als ik nou eens een miljoen had!	40
8	Volksziekte nummer 1	44
9	Geef een cadeau en voel je rijker	48
10	Het goed én het kwaad	54
11	Je gelukkig denken	58
12	Mediteren: niet de gilstem maar de fluisterstem	62
13	Is dit alles?	66
14	Eeuwige wijsheid: de spirituele overeenkomsten van godsdiensten	70
15	Nu of nooit	76

16	Retrocalvinisme	80
17	We willen allemaal gelukkig worden	84
18	Spiritualiteit is een werkwoord	88
19	Spiritualiteit is eigenbelang	92
20	Spiritualiteit is geen gevoel	96
21	De leegte in ons allen	100
22	Alles is liefde	104
23	Spiritualiteit is no Secret	108
24	Gevaarlijk denken	112
25	Ononderbroken bidden	116
26	Spiritualiteit is onttovering	120
27	Spiritualiteit is vergeven	124
28	Zelfbeheersing is vrijheid	128
29	De tien juiste vragen bij twijfel	132
30	Zinloos geleefd	136
	Literatuur	141
	Over de auteur	143

VOORWOORD

Spiritualiteit
komt niet meteen,
is niet makkelijk en is
niet te koop. Het is
geen hamburger

Spiritualiteit is een cadeau

Ik ben er diep van overtuigd dat spiritualiteit een groot cadeau is, het grootste cadeau dat er is. Het geeft je zoveel. Het geeft je meer dan al het geld dat je zou kunnen wensen. Het geeft je meer dan roem en status en het grootste succes. Het geeft je veel meer dan plezier en genot. Het geeft je meer dan wie dan ook je kan geven, zelfs al is het de liefde van een fijne partner of de lach van je schattige baby. Het geeft je de kracht om allerlei tegenslagen het hoofd te bieden, die het leven voor ons allemaal in petto heeft: verdriet, pijn, eenzaamheid, ziekte en ouderdom. Het geeft je datgene wat mensen vroeger ervan overtuigde om alles, hun familie, hun ambities en hun seksualiteit, kortom hun hele leven op te geven als ze een klooster in gingen. Die mensen deden dat niet voor niets, die kregen er iets enorms voor terug, die kregen een enorm cadeau.

Dat klinkt wel mooi, hè? Ja, dat klinkt als het ei van Columbus! Maar als dat allemaal echt waar is, waarom kiest dan niet iedereen voor spiritualiteit?

Wat houdt ons tegen? Dat is een van de dingen waar dit boek over gaat. Spiritualiteit is een cadeau maar je moet er

een prijs voor betalen. De reden dat de meeste mensen er niet voor kiezen, zit 'm in die prijs. Spiritualiteit vertelt je over wijsheid, goedheid, stilte, innerlijke vrede, zelfkennis en gelukkig zijn en dat is inderdaad een groot cadeau, nee, het grootste cadeau, maar als je dit dagelijks in de praktijk gaat brengen, merk je hoe ontzettend moeilijk het is. Dat is de prijs. Spinoza besluit zijn hoofdwerk *Ethica* met de zin: 'Maar àl het voortreffelijke is evenzeer moeilijk als zeldzaam.'

Je merkt dat over spiritualiteit denken, praten en heftig jaknikken één is, maar je ernaar gedragen iets geheel anders. En het een gaat, als je jezelf serieus neemt, nooit zonder het ander. Want hoe spiritueel is het om goedheid en liefde te prediken maar je egoïstisch te gedragen? Vrede willen brengen, maar in werkelijkheid roddelen en kankeren. Naar anderen willen luisteren, maar steeds over jezelf praten. Iemand je woord geven en dan diegene laten stikken. De waarheid willen spreken, maar elke dag liegen. Dan merk je dat spiritualiteit zonder het daarbij behorende gedrag helemaal geen spiritualiteit is.

Helaas, deze prijs is voor de meeste mensen te hoog. Ze weten vaag dat er iets essentieels niet deugt in hun leven, maar doen niks of gaan door met hun vroegere, destructieve gedrag. Dan kiezen ze er dus voor om problemen uit de weg te gaan, te ontkennen of uit te stellen. Ze kiezen ervoor om zich klein te maken en zich te verbergen, in het beste geval te klagen en te roddelen. Het is vergelijkbaar met kiespijn hebben en daar jaren mee blijven rondlopen, liever dan een oplossing te zoeken en naar de tandarts te gaan. Die kort durende (angst voor) pijn bij de tandarts vinden ze blijkbaar erger dan jaren rondlopen met een eeuwig pijnlijk en lelijk gebit. Als je niet bereid bent om nu de prijs te betalen voor spiritualiteit, dan blijkt

later *altijd* dat je met een onspiritueel leven een veel hogere prijs betaalt. Discipline is vervelend, geen discipline veel erger. We zoeken troost, maar hebben waarheid nodig.

We leven in het rijke Westen, waar spiritualiteit sinds zo'n tien jaar een trend is. We zien het overal om ons heen en in de meeste gevallen belooft het ons gouden bergen als we maar geld neertellen voor een boek, een blad, een cursus of een workshop. Je hoeft die prijs van je spiritueel gedragen niet te betalen, gewoon een Boeddhabeeld kopen en wierook aansteken, da's voldoende. We leven in een cultuur waar iedereen denkt dat hij met geld alles meteen kan kopen. Onmiddellijke behoeftebevrediging heet dat: ik heb hier en nu honger en verlang nu meteen een hamburger. Nee, spiritualiteit komt niet meteen, is niet makkelijk en is niet te koop. Het is geen hamburger. Dit is de zoveelste manier waarop mensen, reclame en ons kapitalistische stelsel ons iets willen verkopen. Ook spiritualiteit probeert men te verkopen als waspoeder.

Tegelijk horen we de stemmen van esoterie en new age, die ons met hun wichtigmacherei en onbegrijpelijke wartaal proberen te overtuigen. Tarot, astrale lichamen, reïncarnatie, spreken met dode mensen, Char, geestesverschijningen en bijna-dood-ervaringen, allemaal onzin. Nee, spiritualiteit is iets wat je in stilte tot je neemt en wat jaren duurt voordat je er goed in wordt. Ja, je moet het leren. Dit boek kan je iets leren over wat spiritualiteit in het dagelijkse leven van ons allemaal is, dus de prijs maar ook het grote cadeau!

François de Waal,
zomer 2008, Amsterdam

1

Spiritueel leven
is voor een groot
deel niets anders dan
deugdzaam leven

Spiritualiteit en psychologie zeggen: doe het goede!

Ik weet nog dat ik mezelf vroeger afvroeg: oké, die spiritualiteit is geweldig en het klopt allemaal als een bus, maar wat nu? Spiritualiteit komt van 'spirit', dus je geest, maar is dat alles? Dóé je er verder niks mee? En als je wel iets doet, hoe doe je dat dan? Ik zal eerlijk zijn, de waarheid die daarna langzaam maar zeker door begon te dringen, was niet de waarheid waar ik op zat te wachten: spiritueel leven is voor een groot deel niets anders dan deugdzaam leven. Dat klinkt niet erg vrolijk, maar da's dan erg jammer want zo is het wel. Laten we de dingen bij hun naam noemen.

Ik had die ontdekking ook al gedaan bij het lezen van boeken over psychologie. Waarom hebben mensen last van schuldgevoel? Waarom last van schaamte? Waarom schelden ze zichzelf uit? Waarom voelen ze zich zo ongelukkig? Omdat ze vaak niet willen luisteren naar de redelijke, deugdzame stem in hun hoofd die eerst zachtjes maar later harder klinkt en zegt: je doet het verkeerd, luister naar je redelijke geweten! Die stem zal je nooit met rust laten en je geestelijk in de war maken, labiel en humeurig maken, je laten piekeren en tobben, je boos en geïrriteerd maken,

je misschien depressief maken en die stem van je geweten kan je zelfs tot zelfmoord aanzetten.

In het eerste, briljante boek van psycholoog Albert Ellis, *How to live with a neurotic* (vertaald als *Leven met moeilijke mensen*, uitgeverij Intro, 1988), schrijft hij: 'Uiteindelijk komen veel emotionele problemen voort uit een moreel probleem [...] Als mensen bepaalde aspecten van hun gedrag als slecht of gemeen bestempelen en zichzelf uitfoeteren omdat ze zich zo blijven gedragen (in plaats van iets opbouwends te ondernemen ten einde dit gedrag te veranderen), gaan ze zichzelf haten. Deze symptomen leiden op hun beurt tot een nog grotere zelfhaat, en tot nog problematischer gedrag.'

Dus spiritualiteit en psychologie zijn sterk verbonden met deugdzaamheid. Oké, volgend probleem, hóé je deugdzaam te gedragen? Je hoort mensen wel eens zeggen: in deze moderne tijden waar godsdienst haast verdwenen is, weten we niet meer wat goed en kwaad is. Wat zijn nou onze normen en waarden? Dat is grote onzin: we weten allemaal prima wat wel en niet mag, maar we leven helaas in een agressieve cultuur waar niemand meer tegen iemand anders durft te zeggen: 'Zeg, ben je nou helemaal gek geworden!' Terecht misschien, want hoe vaak lees je niet in de krant dat de enige die wel iets durft te zeggen bij een conflict op straat, wordt neergestoken? We moeten wachten op een mentaliteitsverandering maar onderwijl lijkt het me goed als de overheid alerter en harder optreedt. Ben ik dan een fatsoensrakker? Prima.

We weten allemaal wat goed en kwaad is. De normen en waarden van het christendom zijn overgenomen van andere, primitievere geloven die dateren van ruim voor het jaar nul. Er is weinig veranderd en er zal op dit gebied weinig

veranderen. Hopelijk gaan te-kwadertrouw-denkers nu niet roepen: 'Ja, maar de Bijbel veroordeelt homo's!' Laten we die oude boeken serieus nemen door ze te lezen als oude boeken en dus met een groot onderscheidingsvermogen. Als je wijze ouwe grootmoeder veel verstandige dingen zegt, maar tegelijk beweert dat de aarde plat is, dan luister je met veel aandacht naar de verstandige dingen, maar blijf je hopelijk bij je oude mening dat de aarde rond is.

Als mensen doorgaan met net doen alsof ze niet weten hóé deugdzaam te handelen, dan zeg ik: 'Behandel anderen zoals jij behandeld wilt worden.' Als ze serieus zijn, zie ik na een tijdje in hun ogen hetzelfde als indertijd in mijn ogen: da's niet precies wat ik wilde horen. Maar als je werkelijk deugdzaam probeert te leven, met vallen en opstaan, dan weet je op een bepaald moment: dit is het enige dat ik moest horen, dankjewel.

2

De oorzaak van onze problemen, nee, de bron van alle kwaad: onze instincten die eisen dat we destructieve dingen doen

Wie is de baas: instinct of intuïtie?

Vroeger was ik aan het meedoen in onze wedstrijdmaatschappij en druk bezig met jagen naar geld, bezittingen, macht, status en succes. Allang heb ik door dat al die dingen me niet gelukkig maken. Al jaren weet ik dat ik genoeg heb, meer dan genoeg. Ik hoef niet meer te jagen, niet meer af te pakken. We moeten simplificeren, consuminderen.

Dat laatste zegt mijn intuïtie, mijn geweten, mijn hogere zelf. Maar mijn ego, mijn egoïsme, mijn instinct schreeuwt tegen me: ik wil meer geld, een mooier huis en een grotere auto. Ik wil een betere baan en luxe verwegvakanties. Meer aanzien en succes. Anderen hebben meer dan ik en dat wil ik ook!

Ik vind het erg moeilijk om te zeggen: ik heb genoeg. Mijn instinct dat meer wil, is als een stampvoetend jongetje dat de baas wil spelen en gaat zeuren, dreinen en daarna krijsen als hij zijn zin niet krijgt. Bij erg veel mensen is dat jongetje echt de baas in hun leven, degene die aan het stuur zit en de auto rijdt (ongelukken!). In mijn leven zit ik, de wijze volwassene aan het stuur, maar helaas, hij, het kleine jongetje, zit altijd naast me te zieken.

Ik vind het minstens zo moeilijk om te zeggen: ik *ben* genoeg. Mijn instinct vertelt me dat ik een loser ben als ik niet druk bezig ben om gelijk te hebben, de baas te spelen, de belangrijkste te zijn en de beste. Kernbegrippen: ambitie, veel praten en snel beledigd zijn. En als ik de prijs moet betalen door tegen mijn geweten in te handelen, moet dat maar.

Ik heb ook allang door dat ik genoeg ben en niet meer hoef te bewijzen dat ik iemand ben. Maar hoewel ik weet dat dat jagen naar gelijk hebben, de baas spelen en de beste te zijn mij niet gelukkig gaan maken, nee, mij zelfs óngelukkig gaan maken, is en blijft het een worsteling om niet naar die vreemd verleidelijke stem te luisteren. Die stem dat ik niks heb en niks ben en me daarom moet bewijzen en dus meer moet, méér!

Het is me al gelukt om dat stampvoetende jongetje niet meer aan het stuur van mijn leven te laten. Maar hij blijft aanwezig. Hij is bang, hebberig, hatelijk, gefrustreerd, jaloers, bitter en hij heeft een heel kort lontje. Als ik zo om me heen kijk, is dit de oorzaak van onze problemen, nee, de bron van alle kwaad: onze instincten die eisen dat we destructieve dingen doen. Terwijl onze intuïtie zegt: doe het goede, wijze en verstandige. We luisteren naar onze instincten omdat wij mensen zo in elkaar steken, dus beste lezer, wees niet boos op jezelf. Toch kunnen we beter naar onze intuïtie luisteren. Hoe?

Door kalm te worden. Geen paniekvoetbal, geen angst, niet meer de ADHD en chaos van tv, vreten, boosheid, dingen kopen, drank, gelijk willen hebben en andere verslavingen. Rustig de dingen op een rijtje zetten. Je instincten laten uitrazen en naar de fluisterstem van je intuïtie luisteren. Je kunt naar een kerk gaan en bidden. Je kunt het ook mediteren noemen. Geen ruzie, geen drukte of spanningen. De oplos-

sing is stilte, concentratie en je zegeningen tellen, dankbaarheid, zelfbeheersing, rustig ademen, yoga, spirituele boeken lezen, aandacht en tijd geven aan jezelf en anderen.

Deze oplossing, deze wijsheid, dit soort gezond verstand, zo'n deugdzaam leven is al eeuwenoud en gepropageerd door alle religies, filosofie, zelfhulpboeken (goede, zoals van dr. Phil), psychologie, sprookjes, Jacob Cats en spreekwoorden, ja, zelfs in moppen. Nu alleen nog doen.

3

Ego is angst, verpakt als arrogantie. We zijn allemaal min of meer narcistisch

Spirituele kanker: het ego zeurt en dramt

Soms, als Kuifje een gewetensconflict heeft, wordt hij bezocht door een engeltje en een duiveltje die hem om de beurt raad geven. Die twee kun je ook het goede en het kwade in onszelf noemen, altruïsme en egoïsme, het hogere zelf en het lagere zelf, je spirituele zelf en je materialistische zelf, de fluisterstem en de gilstem, of God en je gewone ik. Of je goede zelf en je ego.

Wat is je ego? Al je angsten die je continu toeschreeuwen dat je door alles en iedereen gekwetst, uitgelachen en bedreigd wordt, dat je niet deugt en minderwaardig bent en dat je nooit genoeg hebt of bent. Je ego denkt dat de oplossing voor al die pijn van gekwetst en minderwaardig zijn is: geld, roem, macht, seks, succes, applaus, opscheppen, aanzien, de-beste-zijn, het perfecte gezinnetje, een groter huis, een dikkere auto of een nieuwe, jongere partner. Want met al die dingen ben je geen *loser* maar een *winner* zonder angst of pijn.

Je schaamt je zó voor je authentieke, bange, vernederde, kleine en door jezelf gehate zelf dat je een stoere, opgeblazen, superieure, cynische, zogenaamd rechtschapen, politiek correcte, respectabele

en glanzende buitenkant creëert waar je verliefd op bent. Het pantser van Mulisch. Ego is angst, verpakt als arrogantie. We zijn allemaal min of meer narcistisch.

Als je, zoals de meeste mensen, door je ego wordt geleefd, ben je bezig met jagen naar die nepoplossingen. Dan ziet je leven er zó uit: je bent ontevreden, ongeduldig, geïrriteerd, je voelt je tekort gedaan en je ziet niets van de mooie dingen in de wereld, in anderen en in jezelf. Je bent gestrest, boos en jaloers. Je wreekt je op jezelf (vrouwen straffen zichzelf, bewerken zichzelf met een mes, worden depressief) of op anderen (mannen straffen anderen, bewerken anderen met een mes, worden psychopathisch). Je móét bijzonder zijn en horen bij het succesvolle groepje dat 'ertoe doet', maar of die dingen nou wel of niet lukken (vaak niet), jij vindt het nooit genoeg en gaat drie minuten na elk succes wanhopig verder met een ander succes najagen. Je arriveert nooit, je geniet nooit, je voelt je leeg met je dure huis, je dikke auto, je maatpak, je ordinaire glimhorloge, je gekochte relatie en al je indruk-wekkende succes.

Hoe weet je dat je ego praat? Als je ego praat, is het onrustig in je hoofd; de zeurende, bange, negatieve lawaaistem vergalt je leven. Hieronder een aantal manieren om te weten te komen wanneer niet je spirituele zelf spreekt, maar je ego:

- je vergelijkt jezelf steeds met mensen die het beter doen dan jij, die meer succes hebben, en die mensen ga je haten; alles in je leven wordt een wedstrijd, je moet beter zijn dan anderen, meer hebben en zijn dan anderen, mooier, succesvoller en rijker, je maakt luidruchtig duidelijk dat jij meer hebt en beter bent dan al die luie slappelingen;
- ook ontmoetingen en gesprekken met anderen zie je als wedstrijden;

als je praat met anderen, luister je niet of slecht en je bent steeds bezig met wat jij straks gaat zeggen; je overdrijft en liegt als dat nodig is, en dat is het heel vaak;

- je bent snel beledigd en gaat dan zeuren en je gelijk halen, 'Hoe durven ze!', je wordt eerst boos, daarna bitter en als het moet, span je een proces aan;
- al je eigen, egoïstische daden vergoelijk je, ja, het verdient misschien niet de schoonheidsprijs maar in dit geval was het gewoon echt nodig; je zit vol smoezen: je gedraagt je slecht want 'iedereen doet het';
- je bent enorm gespitst op andermans fouten, als iemand maar de minste hint van een vergissing maakt, zul je geen gelegenheid voorbij laten gaan om het op te merken, erop terug te komen en van een mug een olifant te maken (columnisten, cabaretiers en al die lollige radio- en tv-presentatoren);
- jij moet altijd bijzonder zijn, of het nou een nieuwe, dure auto is of een ontmoeting met een bekende Nederlander, als je er maar op feestjes over kunt opscheppen en anderen jaloers mee kunt maken; voor sommigen is het een baan om de hele dag bij elke gelegenheid het kinderachtige 'Kijk mij!' impliciet te roepen; voor jou geen vakantie maar supervakanties, geen baan maar een superbaan, geen sport maar supersport, geen huis maar een superhuis, geen partner maar een superpartner;
- in je hoofd zit steeds die stem die je onderuit haalt, die zegt dat je dit stom zei en dat stom hebt gedaan, voor je ego ben je nooit perfect genoeg;
- door al dat gepieker van je ego ben je zo ongelukkig dat je die pijn gaat verdoven met een of meer obsessies: voedsel, drank, aandacht, applaus, opscheppen, gokken, godsdienst, televisiekijken, shoppen, bezuini-

gen, vermageren, winnen, seks, aanzien of succes;

- je denkt veel na over geld en seks; eigenlijk is de hele wereld een potentieel slachtoffer om geld aan te verdienen en de helft van de wereld een potentieel seksobject; alle geluk zoek je buiten jezelf;
- je voelt je slecht, er is altijd schaamte, schuld, boosheid of verdriet over dingen uit het verleden, en je blijft altijd piekeren, je zorgen maken en angstig zijn voor dingen in de toekomst, zodat je nooit geniet van het huidige moment, het hele leven in de vorm van alle nu-momenten gaat aan je voorbij en na jaren en jaren van leven in deze zombietoestand, zeg je als je wakker wordt dat je je 'leeg' voelt; je leven voelt als een leugen, een buitenkant, een façade;
- er is altijd sprake van ruzie, roddelen, conflicten, spanningen, confrontaties en willen overtuigen; je bent altijd bezig met anderen veroordelen, je hebt steeds iets aan te merken: de lelijke mensen zijn *losers* en de mooie zijn opscheppers; de dikke mensen zijn varkens en de dunne zijn sport- en gezondheidsfanaten; de arme mensen zijn zielige sloebers en de rijken zijn uitslovers, het is nooit goed; anderen worden naar beneden gehaald, jij probeert jezelf naar boven te stuwen door anderen te veroordelen;
- je stelt doelen waar je je aan móét houden, je móét perfect zijn, je stelt jezelf strakke deadlines zoals de belachelijkste: voor mijn veertigste moet ik miljonair zijn, je zúlt je doel bereiken; als het moet met liegen en bedriegen;
- je bent blij als het succesvolle anderen slecht gaat, als ze ontslagen worden, als ze ongelukkig zijn, als ze ziek worden, scheiden, failliet gaan, zelfs als ze doodgaan;

- je bent altijd druk druk druk, je neemt geen seconde rust en wilt zoveel mogelijk dingen tegelijk doen, rennen, roken, drinken, nagelbijten, gevaarlijke dingen doen, vergelijken, tv-kijken, alles snel doen, met als gevolg tandenknarsen, spierpijn, hoofdpijn, maagzweren en hartinfarcten; en o ja, iemand die niet druk doet, is een watje;
- 'kleine' (zwakke, arme, onopgeleide, ondergeschikte) mensen minacht je, verneder je, behandel je slecht, schoffeer je, beledig en negeer je, maar bij 'grote' (machtige, imponerende, bekende, rijke) mensen ben je behaagziek, knik je schijnheilig ja en ga je ineens slijmen;
- je maakt je verleden mooier dan het is, je vaders baan maak je belangrijker, het vroegere, huiselijke geluk maak je groter, zelfs je naam probeer je deftiger te maken;
- je hebt eeuwige twijfel over jezelf, je hebt veel zelfkritiek en anderen duw je weg want je bent bang dat anderen dan ook die kwetsbare kant van je zullen zien, niemand mag dichtbij komen om je echte, authentieke, zachte kant te zien en je bent dus ook bang voor intimiteit;
- uiterlijk is erg belangrijk, dus mooie kleren, dure juwelen, prestigieuze auto, opschepperig huis, veel make-up, je haar verven, te witte tanden en plastische chirurgie, geld uitgeven zonder oponthoud, ook uiterlijke prijzen willen winnen zoals diploma's, een lintje, een titel, promotie en salarisverhoging, want status en carrière zijn erg belangrijk;
- eindeloos klagen over alles en iedereen, maar nooit tegen de persoon die er wat aan zou kunnen doen en helemaal nooit actie ondernemen om het probleem daadwerkelijk op te lossen;
- bang en gek worden als je alleen bent en het stil is, maar dat dan 'saai' en 'burgerlijk' noemen, net zoals tevre-

denheid iets is voor 'saaie, burgerlijke typetjes';
- er is maar één manier, de jouwe, en verder is iedereen gek; je voelt je dus stiekem eenzaam, apart en buitengesloten en niet verbonden met anderen;
- je bent een nemer, geen gever en als je al wat geeft, doe je dat alleen om er iets, liefst iets groters, voor terug te krijgen, en wanneer dat niet gebeurt sla je op tilt.

Uit deze opsomming wordt duidelijk in wat voor een zeurende hel de meeste mensen dagelijks leven. Dit geldt ook voor Quote-miljonairs en BN'ers, nee, voorál voor hen. Hun angst is zó groot dat zij harder dan de rest geknokt hebben om die nepoplossingen (rijk, beroemd) te pakken te krijgen. Maar hoe rijk, beroemd, succesvol en machtig je ook wordt, je blijft een trillende angsthaas.

Besef dat je ego alleen nepoplossingen kent en dat er maar één echte oplossing is. Je ego is een spirituele kanker en als jij je ego niet breekt, breekt hij jou.

4

Spiritualiteit
is niet wazig of zwe-
verig maar zo helder
als een net gewassen
autoruit. Spirituali-
teit is niet voor
watjes

McHappiness: spiritualiteit als verkooptruc

Sinds eind jaren vijftig is het hip om nihilistisch, cynisch en materialistisch te denken. 'Ik geloof alleen dingen die ik kan zien.' God bestaat niet meer. Als je deze mensen voorhoudt dat je bijvoorbeeld vrijheid en geweten ook niet kunt zien, worden ze ongedurig. Antoine de Saint-Exupéry zei: 'Alles wat belangrijk is, kunnen je ogen niet zien.'

Het is goed dat spiritualiteit weer terug is omdat wij mensen het nodig hebben. We hebben het altijd nodig gehad en zullen het altijd nodig hebben. We kunnen niet zonder. Zonder worden we blasé, narcistisch of overdreven materialistisch (de gedachte dat spullen, geld, macht of roem bevredigend zijn), lusteloos en verveeld (zoals veel westerlingen ondanks een enorme materiële én immateriële rijkdom), verwarren we plezier met geluk en zijn we zelfs slechtgehumeurd, jaloers en boos (verdomme, ben ik rijk, voel ik me nog steeds ontevreden!).

Dus dat we weer op zoek zijn naar verdieping, geluk, geloof, filosofie, wijsheid, levenskunst, kortom spiritualiteit, dat is een goede zaak. Niet alleen maar verlangen naar materiële maar ook geestelijke (spirituele) dingen. *Uitsluitend*

dié dingen kunnen ons innerlijke vrede geven. Alle andere zaken, zie boven, beloven dat wel, net als advertenties, maar het zijn loze beloftes. Coca Cola zegt the real thing te zijn maar the real thing, ja, dat geloof ik toch echt, is iets geheel anders (rara, wat zou het wel zijn?).

Spiritualiteit is dus goed. Maar wat zie ik om me heen te voorschijn komen en zich spiritualiteit noemen? Praten met bomen. Wierook, meridianen, ashram, India. Aromakaarsen, astrologie, tarotkaarten. Char!-latans en bedriegertjes die je beloven dat als je hun boeken, tv-programma's en workshops consumeert (dus ervoor betaalt), dat dan het eeuwige geluk op je ligt te wachten en dat je plotseling 'spiritueel bezig bent'.

Onze materialistische cultuur die overal munt uit wil slaan, heeft nu ook spiritualiteit ontdekt en verkoopt het, zoals het wel vaker knollen voor citroenen verkoopt. Helaas denken zo steeds meer mensen dat spiritualiteit iets makkelijks is, iets dat je 'erbij' doet, handig voor je image, leuk en geinig en goed voor de doorbloeding van de huid. Slecht geschreven new age-proza van tante-Betje-in-dromenland, abracadabra van geitenwollensokken-guru's en fijngemalen poppestront van hysterische wijven in de overgang met hun weeïge, leugenachtige glimlach.

Zo wordt spiritualiteit iets obscuurs en smakeloos, iets anti-intellectualistisch, provinciaals, oppervlakkig en middelmatig. Iets wat je gezellig één keer per week bij de thee oppeuzelt – als een mierzoet gebakje. Iets wat gekocht, aangeschaft kan worden en dus buiten jezelf ligt.

Nee, helaas. Spiritualiteit is een vlijmscherp (maar reinigend) mes dat je leven overhoop gooit. Het confronteert je met jezelf en zegt dat jij de oplossingen weet en bent. Het is niet wazig of zweverig maar zo helder als een net gewassen auto-

ruit. Het heeft niks met ver weg, lang geleden of anderen te maken maar met hier en nu en jou. Het is niet iets wat je relaxed maakt en in slaap sust maar iets wat je wakker schudt en enthousiast maakt voor jezelf en je leven. Het is niet makkelijk maar vereist discipline en zelfbeheersing. Het is hard werken, uitstel van plezier, matiging en deugdzaamheid. Spiritualiteit is een keiharde confrontatie die pijn doet. Spiritualiteit is niet voor watjes.

5

Je zou spiritualiteit een relatie met jezelf kunnen noemen, of: de beste vriend worden van jezelf

Je eigen grootste vijand of beste vriend

Een van de grootste, spirituele eyeopeners in mijn leven was dat ik de hele tijd iedereen onterecht de schuld gaf van wat er verkeerd ging in mijn leven. En helaas ging er constant van alles en nog wat fout. Iedereen kreeg de schuld, mijn partner, mijn familie en vrienden, mijn collega's, allochtonen en andere makkelijke slachtoffers. Verder iedereen die het beter had dan ik (ik geloofde naïef-gulzig hun glanzende leugentjes dat het zo fan-tas-tisch met hen ging), winkelbediendes, serveersters en telefonistes tot en met mijn medeweggebruikers. Ik schold iedereen binnensmonds uit of hardop veilig-laf in mijn auto of achter de computer als ik een boze column schreef.

Tot ik erachter kwam dat ik zo mijn eigen grootste vijand was. Zolang je anderen de schuld geeft van je problemen, hoef je nooit een oplossing te zoeken want het is immers hun schuld. Zo ontneem je jezelf de mogelijkheid van een oplossing. Neem de verantwoordelijkheid voor ál je problemen, of kijk in ieder geval in hoeverre jij (een onderdeel van) het probleem hebt gecreëerd en in hoeverre jij (een onderdeel van) de oplossing zou kunnen

zijn. Vreemd genoeg kom je er op deze manier ook achter dat sommige problemen niet jouw verantwoordelijkheid zijn.

Een subtiel voorbeeld van hoe wij onze eigen grootste vijand zijn is als we tegen anderen zeggen dat we ongelukkig zijn. Dat doen we allemaal (het is trouwens beter dan steeds aan iedereen de glanzende goednieuwsshow verkopen), en we blijven zeuren, klagen, mopperen en kankeren. Maar als we tegen iemand zeggen dat we ongelukkig (geïrriteerd, ongeduldig, verward, verdrietig, gefrustreerd, boos enzovoort) zijn, dan zeggen we eigenlijk: … en ik wil dat iemand, jij bijvoorbeeld, daar iets aan gaat doen. Wat die ander natuurlijk niet doet, zodat jij lekker door kan gaan met zeuren. Pas zodra jij er zelf iets aan gaat doen, zul je merken dat je ophoudt met zeuren.

Maar nu over hoe spiritualiteit je leert hoe je je eigen beste vriend kunt worden. Spiritualiteit is een cadeau, net zoals een relatie of een goede vriendschap een cadeau is. Maar mensen die een relatie hebben, weten dat het een cadeau is waar je een prijs voor betaalt (wat al die duizenden die op relatiesites surfen gelukkig even zijn vergeten): je moet die ander tijd en aandacht geven, eerlijke kritiek geven, affectie tonen maar ook grenzen stellen.

Je zou spiritualiteit een relatie met jezelf kunnen noemen, of: de beste vriend worden van jezelf. Ook voor dat cadeau betaal je een prijs. Je moet jezelf tijd en aandacht geven. Dat betekent dat je regelmatig tijd moet nemen om aan jezelf moeilijke, soms pijnlijke vragen te stellen: welk leven wil ik écht leiden? En: hoe wil ik mij gedragen? Geduldig of ongeduldig? Begrip eisend of gevend? Luisteren of praten? Geven of nemen? Vergeven of haten? Jaloers zijn op anderen die meer succes hebben of ze dat oprecht gunnen?

Jezelf eerlijke kritiek geven is ook niet gemakkelijk. Niet zoals autoritaire ouders het doen ('Nee! Stommerd!' Pets!), maar ook niet zoals moderne ouders ('Lieverd, zou je alsjeblieft willen stoppen met krijsen, spugen en schoppen?'). Eerlijke, opbouwende maar scherpe kritiek is bijvoorbeeld weten welk dwangmatig, destructief gedrag je vertoont en een keiharde afspraak met jezelf maken om ermee te stoppen. En als dat lukt jezelf een schouderklopje geven. Jezelf complimenteren is trouwens ook weer moeilijk; we moeten begrijpen dat het absoluut niks met verwaandheid of narcisme heeft te maken.

Spiritualiteit is een cadeau aan jezelf waar je een prijs voor moet betalen: op de korte termijn kan het soms vervelend, ja zelfs afschuwelijk zijn (de prijs), maar op de lange termijn is het heerlijk, is het het mooiste wat er is (het cadeau).

6

Als je gelukkig wilt worden, moet je niet knokken om beroemd te worden, daarbij gaat het om wat anderen van jou denken, maar je moet ontdekken wat jij van jezelf denkt

Gelukkig zijn is gewoon beroemd worden!

Omdat we leven in een cultuur waarin gelukkig zijn geheimzinnig klinkt, een cultuur waarin intelligente mensen er alleen lacherig over kunnen, durven te praten, is het misschien geen verrassing dat gelukkig zijn omgeven wordt door misverstanden.

Ik krijg bijvoorbeeld de indruk dat jonge mensen in onze cultuur denken dat gelukkig zijn iets is wat bestemd is voor andere mensen, voor mensen die beroemd zijn. Eigenlijk moet je erbij horen, bij dat groepje dat je dagelijks op tv ziet, zij die met hun ordinaire koppen, modieuze kleren en opgewonden succes handtekeningen uitdelen. Als je gelukkig wilt worden, dan is er maar één opdracht: een bekende Nederlander worden.

Als je met dit misverstand door het leven gaat, ben je nog niet jarig. (Niet alleen jongeren maken trouwens deze denkfout.) Je gaat proberen om beroemd te worden. Je wordt dan een van de duizenden enthousiastelingen die wanhopig graag (soap)acteur willen worden, of cabaretier, zangeres, musicalster, lolbroek-presentator, topmodel of Quotemiljonair. En als je echt helemaal niets kunt behalve je aanstellen als een pot-

sierlijke idioot mag je heel misschien meedoen aan een mensonterende reality-tvshow en je ziel en waardigheid verkopen voor een dubbeltje.

Als je probeert om bij dat selectieve groepje te horen, kunnen er twee dingen gebeuren. Het lukt je niet en dan ben je teleurgesteld. Het is mislukt, je hoort er niet bij, kies maar voor de troostprijs: een stom baantje en een middelmatige relatie. Er komen kinderen (natuurlijk!) en de sleur begint. Nog maar een halve eeuw hetzelfde doen en langzaam maar zeker elke druppel enthousiasme voor het leven verliezen. Gelukkig zijn is er voor jou niet bij.

Maar stel dat je een strebertje bent met een sluw verstand en ook nog wat geluk: je doet er alles aan om beroemd te worden. En verdomd, het lukt! Elk jaar komen er nieuwe mensen bij die tot dit selectieve groepje behoren. Ik ga geen namen noemen maar we kennen allemaal, of we nu willen of niet, hun namen en gezichten. Ook al de miljoenen mensen die bij elke gelegenheid schaapachtig het vrome leugentje debiteren: 'Ik kijk nooit tv.'

Ik ga u een geheim verklappen. Ik werk al twintig jaar bij de televisie. Dus ik ken behoorlijk veel mensen die tot dat groepje behoren. Uit de eerste hand! Als ik ze tegenkom, kus ik ze drie keer op hun twee wangen. Dat was trouwens niet het geheim; dit is het geheim: al die beroemde mensen zijn even ontevreden, teleurgesteld, jaloers, boos en dus ongelukkig als de sleur-mensen.

Dat was het misverstand. Maar wat is dan de juiste, de gezonde, de wijze gedachte over gelukkig zijn? De gedachte die wél werkt? Als je gelukkig wilt worden, moet je niet knokken om beroemd te worden, daarbij gaat het om wat anderen van jou denken, maar je moet ontdekken wat jij van jezelf denkt. Geen *image* maar introspectie. Je wordt

niet gelukkig van roem, maar als jij jezelf een goed iemand vindt. Niet door applaus van anderen maar door applaus van jezelf. Wanneer vind jij jezelf een goed iemand? Als je goed handelt. Wat je van jezelf denkt, is direct afhankelijk van je handelen (zie ook het hoofdstuk *Spiritualiteit is een werkwoord*).

Goed handelen is vaak het resultaat van vechten tegen je eigen luiheid, zelfmedelijden, nooit-genoeg-hebben, ondankbaarheid, boosheid en jaloezie. Goed handelen is en blijft moeilijk. Na veel schade en schande blijkt de beste hulp om elke dag goed te handelen, om de volgende dingen elke dag te herhalen: ik breng vrede, ik ben moedig, ik ben geduldig, ik vergeef, ik ben vriendelijk, ik ben eerlijk, ik gun iedereen alle succes, ik ben verantwoordelijk, ik heb vertrouwen, ik ben dankbaar, ik heb genoeg, ik ben genoeg.

7

De manier om rijk te worden: dingen doen die je boeien en enthousiast maken en op die manier veel geld verdienen

Als ik nou eens een miljoen had!

Net als jij ben ik een slappeling die niet eerlijk zegt dat hij maar al te graag miljonair zou willen zijn. Maar stiekem denk ik 't wel: o, wat zou dat heerlijk zijn! Een groter huis! Een mooie sportauto! Dat tweede huis in de zon. Zoveel vakanties als ik maar wil. Eindelijk alles kopen wat ik verlang! Tegen m'n baas kunnen zeggen: 'Stik maar!' Eindelijk kunnen doen wat je wilt! Geen zorgen meer, geen gepieker meer! Nooit meer dat gevoel van onveiligheid, tekort komen en te weinig geld hebben.

Al die slappelingen (zoals jij en ik) halen nuffig hun neus op: ik hoef geen miljonair te zijn, want geld maakt niet gelukkig. Dat zeggen we heel trots. Hoe weten we dat? Wij zijn geen miljonair! We zeggen dat omdat we boos zijn; we zijn jaloers en zouden dolgraag miljonair willen zijn! Het is theoretisch geklets.

Alleen mensen die wél miljonair zijn, die wéten het, uit de eerste hand, uit de praktijk, die weten dat geld niet gelukkig maakt, weten dat er sinds dat miljoen, en daarna die miljoenen, geen steek is veranderd wat betreft de dingen die van wezenlijk belang zijn. Bijvoorbeeld dat de relatie met hun partner,

kinderen, familie, vrienden en collega's (en vooral met zichzelf) nog steeds moeilijk is (waarschijnlijk moeilijker; mensen in de omgeving reageren ineens 'anders' omdat ze stikjaloers zijn). Ze geven dat natuurlijk niet toe, want dan zouden ze een *loser* lijken, en dat proberen ze, nota bene met al hun geld, nou juist te verbergen. Het enige wat is veranderd, is dat er enkele nieuwe problemen zijn bijgekomen en enkele oude verdwenen.

Ik zal je in dit korte hoofdstuk uitleggen waarom geld inderdaad niet gelukkig maakt. En wat je wel gelukkig maakt. Daarna ga je alles vergeten en zo jaren van je leven verpesten (zoals ik) met dingen doen die je niet gelukkig maken (zoals bijvoorbeeld miljonair willen worden). Je wilt niet miljonair worden om dat geld te hebben maar om het gevoel te hebben dat dat geld je hopelijk gaat geven. Het heerlijke gevoel als je dingen koopt met dat miljoen. Het gevoel van elke dag precies doen wat je wilt, eindeloos met vakantie gaan en nooit meer piekeren. Of een gevoel van rust en veiligheid: genoeg eten en een dak boven je hoofd tot je dood. Of een gevoel van succes: kijk, ik ben een miljonair, ik ben lekker een groot succes, dus ik ben niet armoedig en mislukt!

Helaas, de praktijk toont iets anders. Je gevoel van onveiligheid komt terug, je gevoel dat je arm en ontevreden bent ook. Als je eenmaal miljonair bent, is het enige wat je wilt kopen tijd, gezondheid, liefde en vriendschap en wederom kun je niet kopen wat je wilt. Je begrijpt al snel dat je niet wezenlijk bent veranderd. Dus denk je dat twee miljoen je gelukkig zal maken. Da's ook weer een illusie waar je achteraan gaat jagen. Want dat gevoel van 'ben ik wel gelukkig?', 'heb ik wel genoeg tot mijn dood?' en: 'ben ik wel een echte *winner*?' – dat zijn knagende piekerijen die niet ver-

dwijnen met geld. Gelukkig willen zijn is niet te bereiken met geld, alleen met spiritualiteit.

Die knagende piekerijen verdwijnen niet als je doel is: een miljoen. Maar wél als je doel is: dingen doen die je boeien en enthousiast maken (en dat is nooit geld). Dan verdwijnt de onveiligheid en dat indruk willen maken. Dit is ook de manier om het rijkst te worden. Dus niet eerst een miljoen willen hebben om daarna te kunnen doen wat je wilt. Maar doen wat je boeit en op die manier veel geld verdienen. Dat zijn naar mijn ervaring de leukste miljonairs. (Voordat ze dat geld hadden, waren het al bijzondere mensen.)

Hoe weet ik dit allemaal terwijl ik inderdaad geen miljonair ben? Ik heb een oom en een neef die allebei niet miljonair zijn, niet multimiljonair maar multimiljardair.

8

Stop met piekeren dat je zoveel piekert. Onze beste hoop is om het een beetje te minderen

Volksziekte nummer 1

Piekeren is je overdreven zorgen maken en jezelf uitlachen, veroordelen en uitschelden zoals je grootste vijand dat graag zou doen. Zonder dat je dat wilt, dus dwangmatig, blijven die negatieve, zelfsaboterende monologen, soms dialogen, in je hoofd rondtollen als een kapotte langspeelplaat. Het is zo dwangmatig dat we er 's nachts speciaal voor wakker worden.

David D. Burns noemt in zijn beroemde boek *Feeling good, the new mood therapy* enkele manieren waarop wij denkfouten maken en dus piekeren:

- zwart-witdenken: als ik niet perfect ben, dan ben ik een mislukkeling;
- generalisatie: één tegenslag is vast en zeker de eerste in een lange rij;
- mentaal filter: je concentreert je op één tegenslag totdat alles donker is, zoals een scheutje inkt een glas water donker kleurt;
- positieve dingen zoals complimenten verwerpen want 'die doen er niet toe';
- te snel conclusies trekken: zonder feiten toch jezelf veroordelen, bijvoorbeeld zeker weten dat iemand

iets denkt, of heilig geloven in je negatieve verwachting;
- irrationeel redeneren: ik voel het zo en daarom is het zo;
- steeds tegen jezelf zeggen: je móét dit doen, je móét dat doen;
- na een tegenslag jezelf uitschelden en beledigen;
- verantwoordelijkheid nemen voor een tegenslag die niks of weinig met jou van doen heeft.

In het leesbare en praktische boek *How to have what you want* zegt de schrijver/psycholoog Timothy Miller: 'Ik kan met grote zekerheid en na jarenlange ervaring vaststellen dat piekeren de grootste hindernis is voor het welzijn van de moderne mens.' Meer therapeuten noemen piekeren volksziekte nummer 1. Wat te doen?

Het barst dus van de theorieën en boeken hierover. Na veel lezen en nog meer ervaring (járen en járen!) is de conclusie: piekeren stopt nooit helemaal. Onze primitieve hersenen denken dat we nog steeds in grotten leven en van alle kanten bedreigd worden. Onze geest is zó ingesteld: pas op, wat kan er allemaal fout gaan? Dus stop met piekeren dat je zoveel piekert. Onze beste hoop is om het een beetje te minderen. Net zoals de belofte van honderd procent gelukkig worden een desillusie oplevert en zo ironisch genoeg dus voor ongeluk zorgt, zo ook de belofte van nooit meer piekeren.

Nu de oplossing. Ga niet het opsommen van negatieve dingen vermijden (want dan blijf je dááraan denken), maar stel er iets anders voor in de plaats: ga je zegeningen tellen. Hoe? Ga stil op een stoel zitten, zet je telefoon uit en haal drie keer diep adem. Noem nu kalm al je zegeningen op. Je geest dwaalt constant af, want positieve dingen opnoemen is veel moeilijker dan negatieve. Haal steeds opnieuw je chaotische geest terug

naar je zegeningen. Dit doe je elke ochtend, een kwartier lang. Bravo, je kunt mediteren.

De meesten van ons piekeren veel te veel maar er zijn ook gewetenloze egoïsten die te weinig piekeren. Ze liegen aan één stuk door, knoeien met andermans gevoelens en doen maar wat. Ze zijn niet empathisch maar impulsief, immoreel, agressief, roekeloos, onverantwoordelijk en kennen geen berouw, schaamte of schuldgevoel. Wij mensen die piekeren, dus met anderen rekening houden en eerlijk zijn, veroorzaken veel minder ellende in het menselijk verkeer. Een beetje piekeren is goed.

Als je je consistent slecht gedraagt en daarover piekert, dan is er een eenvoudige oplossing: gedraag je beter en je zult minder piekeren.

Intellectueel verschillen we erg maar emotioneel lijken we op elkaar als tieneurobiljetten. Bij ons allemaal gaat het zó: als we niet elke dag opnieuw onze zegeningen tellen, dan tellen we elke dag, elk uur, onbewust, dwangmatig en uiterst repetitief onze verdrietigheden, boosheden, mislukkingen en vernederingen, 1 … 2 … 3 … 100!

Het is het een of het ander; als je niet je zegeningen telt, tel je je ellende, kies maar. Als je niet kiest, dan kies je helaas voor wat je tot nu toe altijd deed.

9

Geluk vind je
in jezelf, maar een
van de beste manieren
om gelukkig te worden
is anderen gelukkig
maken

Geef een cadeau en voel je rijker

Als je spirituele boeken leest, kom je vroeg of laat de gedachte tegen dat we allemaal ons geluk buiten onszelf zoeken (geld, roem, status, succes, drank, drugs, uiterlijk, huis, auto, superieur zijn, zwembad, lintje, erbij willen horen, relatie, kinderen, vakanties, enzovoort), maar dat dat helaas een doodlopende weg is, een marathon zonder finish. Geluk vind je in jezelf, in de rust en stilte van je eigen geest. Je denkt jezelf gelukkig, het is een besluit dat losstaat van de wereld. In het heldere boek *Plaidoyer pour le bonheur* haalt de boeddhistische monnik Matthieu Ricard, een sinds decennia in Tibet levende Fransman, een Tibetaans gezegde aan: 'Geluk zoeken buiten jezelf is vergelijkbaar met wachten op felle zonnestralen in een grot die pal op het noorden staat.' Zijn boek is samen te vatten in deze zin: gelukkig zijn heeft niks te maken met de vervulling van ongelimiteerde wensen maar uitsluitend met bewustwording.

In spirituele teksten kom je woorden tegen als 'zelfvertrouwen', 'zelfkennis', 'mediteren', 'stilte', 'zelfliefde', en zinnetjes als: 'Houd van jezelf', 'God zit in jezelf' en 'Vergeven doe je zelf en is een

cadeau aan jezelf'. Hier zit veel waarheid in en het heeft iets tragisch als je mensen wanhopig op alle verkeerde plekken ziet zoeken. Zodat ze dus niets zullen vinden en nóg wanhopiger gaan zoeken op dezelfde plekken, waar ze wederom niets zullen vinden. Je zoekt geluk overal behalve daar waar het is.

Oké, geluk vind je dus in jezelf, maar een van de beste manieren om gelukkig te worden is anderen gelukkig maken. Volgens de wetenschap werkt ons onderbewustzijn zelfs zó dat het anderen helpen en jezelf helpen als hetzelfde ervaart. Dus als je iemand anders helpt, voel jij je beter. Maar voordat de wetenschap dit zei, wisten wij al: het is beter te geven dan te ontvangen. Er schuilt een groot genoegen in geven en je ziet het zelfs bij kinderen die blij worden als ze een cadeau krijgen maar helemaal smelten als ze ook eens een cadeau aan iemand anders kunnen geven. Elk cadeau aan een ander, materialistisch of spiritueel, is ook een spiritueel cadeau aan jezelf. Albert Schweitzer zei: 'De enige mensen die echt gelukkig zullen worden, zijn degenen die aan anderen geven.'

Psychologen, die zien dat mensen die geven zich beter voelen dan mensen die nemen, noemen dit oude fenomeen sinds 1988 'helper's high'. Ze leggen deze paradox zo uit: het voordeel van iets spiritueels geven, bijvoorbeeld affectie, vergiffenis, vertrouwen of een compliment, is dat de intenties daarvan, de gedachten en gevoelens die daaraan voorafgaan, eerst in je eigen hoofd gevormd moeten zijn. Als ze eerst in je eigen hoofd gevormd zijn dan zijn ze daar geboren, hebben ze water van jou gekregen, zijn ze gaan groeien en bloeien – en al die tijd heeft er in de eerste plaats één persoon baat bij al die positiviteit en dat ben jij.

'Helper's high' wordt ook zo uitgelegd: als je geld geeft, tijd, aandacht,

warmte of goederen, dan zeg je impliciet: ik heb genoeg. Ik heb zoveel, eigenlijk te veel, ik kan dit geven zonder dat ik me arm en leeg voel. Als je waarachtig, onvoorwaardelijk geeft (= zonder de voorwaarde ik wil iets terug), komt er vreemd genoeg niet een sensatie van ik- kom-tekort maar een gevoel van *ik heb meer dan genoeg*. Eigenlijk is dat een manier om indirect te zeggen dat je tevreden bent met alles wat je hebt, dus dat je dankbaar bent. Als anderen je dan ook nog eens gaan bedanken, wordt het feest alleen maar groter. De 'runner's high' van sport is de 'helper's high' van altruïsme.

Als je geeft en geïrriteerd of boos wordt omdat je niets terugkrijgt, dan geef je niet onvoorwaardelijk maar met de voorwaarde: ik wil er iets voor terug. Dat is geen waarachtig geven maar een handeltje: ik doe dit voor jou als jij dat voor mij doet. Vergelijkbaar is je opofferen voor iemand: als je dat doet om die ander zich bijvoorbeeld schuldig te laten voelen en zo tot een bepaald door jou gewenst gedrag te manipuleren, dan is het niet geven maar nemen. Opofferen doen mensen vaak, indirect, voor zichzelf, om zo een eigen verborgen behoefte te bevredigen.

Je hoort wel eens zeggen: mensen helpen anderen alleen maar om er zelf beter van te worden. Ze geven en zeggen tegen anderen: 'Wat ben ik goed, hè?!' Dat lijkt op de vorige alinea. Je wilt er iets voor terug: complimenten en dankbaarheid. Probeer het eens zonder trompetgeschal. Anderen hoeven jou niet te bedanken want jij bedankt jezelf.

Wat ook geldt, is dat als jij met anderen bezig bent je minder kunt piekeren over jezelf. Mensen die geven, zoals vrijwilligers (zij geven tijd en energie), maken een veel gelukkiger indruk dan hebberige effectenhandelaren.

Een mooi fenomeen is *to give random*

acts of kindness: gewoon in het wilde weg iets aardigs doen voor je medemens. Bijvoorbeeld: je gaat naar een oud iemand en stelt voor om vandaag boodschappen te doen die jij betaalt. Je koopt enkele strippenkaarten en geeft ze aan toeristen die niks van de tram, metro en bus begrijpen. Ja, zij voelen zich beter maar niet zo goed als jij.

Mensen met een betaalde baan kunnen hun werk radicaal veranderen door het niet te zien als een manier om geld te verdienen maar als een manier om anderen te helpen. Je kunt serveerster zijn in een restaurant, er de kantjes vanaf lopen, snel geïrriteerd raken en dus ongelukkig zijn. Of je kunt een zo goed mogelijke serveerster zijn, attent, vriendelijk, capabel en efficiënt, en dus gelukkig zijn. Dit geldt voor elke baan.

Geven lijkt jezelf opofferen, maar nemen, pakken en graaien is jezelf pas echt opofferen: je tijd, energie, talent, gezin en geweten, kortom je leven weggooien.

10

De werkelijkheid
is bontgekleurd en je
vindt daarin veel goed
maar ook veel kwaad.
Ook in jou en in mij!

Het goed én het kwaad

Sinds ik in spirituele kringen verkeer (spirituele voordrachten, idealistische bladen en zelfs constructieve tv-programma's) kom ik steeds meer positieve mensen tegen. Da's een groot voordeel ten opzichte van vroeger toen ik rondspartelde in een zwarte soep van cynische journalisten, sarcastische tv-presentatoren en eeuwig ironische collega's en vrienden. Je moest steeds op je tellen passen met wat je zei. Eén verkeerd woord en wekenlang werden er pesterige grapjes gemaakt. Kortom: men concentreerde zich op alle (in hun ogen) verkeerde dingen van mij. Dat accepteerde ik zonder daar ooit aan te twijfelen, omdat ik dat zelf namelijk ook deed: me concentreren op alle verkeerde dingen van mij. Je begrijpt: mijn leven was niet erg ontspannen. Met als gevolg een sterk wisselend humeur, stress, rare pijntjes, boze uitvallen, plotselinge, onverklaarbare moeheid en vooral me onophoudelijk slecht voelen.

Ik heb nooit meer terugverlangd naar die oude situatie. Volgens een bepaalde (protestante?) denktrant zou je beter gaan presteren door kritiek. Maar reeds als kind op de lagere school voelde ik (ik *wist* het nog niet, ik kon

het niet benoemen, laat staan analyseren) dat dit mechanisme bij mij in ieder geval niet werkte. Steeds als ik straf kreeg of een slecht cijfer, werd ik stil, apathisch en soms zelfs depressief. Later maakte het me boos en zette ik mijn hakken in het zand. Ik voelde dat die kritiek niet uit liefde kwam maar omdat de ouder/leraar ongeduldig en lui reageerde: iets niet goed? Hup, straf of een slecht cijfer. Als ik (onbewust) had gemerkt dat de critici er tijd en aandacht aan hadden besteed, bijvoorbeeld door uitleg te geven, dan had ik die kritiek veel beter kunnen accepteren.

Sindsdien geniet ik dan ook heel erg van de goede sfeer en de positieve mensen. Eindelijk mensen die begrijpen dat een complimentje veel meer helpt dan kritiek en dat mensen uitlachen niemand ooit heeft geholpen. Maar ik merk dat er ook in die spirituele kringen overdreven wordt. Vreemd genoeg vergelijkbaar met hoe mijn vroegere vrienden overdreven door *uitsluitend* oog te hebben voor negatieve dingen. Eigenlijk zoals het journaal en de kranten elke dag alleen maar alle verschrikkelijke dingen van over de hele wereld keurig netjes op een verschrikkelijk lelijk rijtje zetten.

Ik besef niet alleen dat die journalisten ook goede dingen zouden moeten tonen, maar dat de spirituele mensen de afschuwelijke dingen niet moeten vergeten. Alles en iedereen lief en mooi vinden, sentimentaliteit, is een even grote overdrijving. Al die zoet-weeïg glimlachende en eikeltjesthee drinkende dames in de overgang met hun lange, grijze vlechten zien maar een deel van de werkelijkheid. Dat is de blik van esoterie en new age.

Volgens mij is de werkelijkheid bontgekleurd en je vindt daarin veel goed maar ook veel kwaad. Ook in jou en in mij! Die zoetsappige glimlachjes maken mij niet van de wijs. Laten we ons niet

concentreren op het kwaad maar laten we *het ook niet ontkennen*. Als je bijvoorbeeld negatieve mensen, inclusief jezelf, geen duidelijke grenzen aangeeft (genoeg!), dan doe je jezelf geen plezier en die negatieve mensen (en kinderen en pubers) uiteindelijk ook niet. Wij hebben in Nederland voor negatieve dingen relativeren/ontkennen en dus ook geen grenzen stellen een mooi spreekwoord: zachte heelmeesters maken stinkende wonden. Al jaren bezit ons land een paar van die gapende wonden.

Laten we niet zozeer positief proberen te zijn maar kijken naar hoe het echt is, dat wil zeggen kijken met tijd en aandacht. Dus: gebalanceerd, redelijk kijken naar het goed én het kwaad. Spiritualiteit is niet positief of negatief zijn maar het steeds opnieuw vinden van een balans daartussen en zo de waarheid proberen te vinden.

Heb je al gemerkt dat nadat je een probleem hebt opgelost er altijd een ander probleem vooraan in de rij staat te wachten?

11

Je gelukkig denken

Mensen zoeken naar geluk en denken dat het de afwezigheid van moeilijkheden is. Als er problemen komen (natuurlijk!), dan gaan ze die ontkennen, bagatelliseren of oplossen. Die eerste twee zijn manieren om het probleem te vergroten of een ander, misschien wel groter probleem erbij te creëren. Een probleem oplossen is wel aan te bevelen, maar heb je al gemerkt dat nadat je een probleem hebt opgelost er altijd een ander probleem vooraan in de rij staat te wachten? We hebben allemaal altijd een aantal problemen en de eerste in de rij is altijd het probleem 'waarom ik niet gelukkig ben'.

Problemen oplossen is niet verkeerd, maar wel de illusie dat je daarna gelukkig wordt. Die als/dan-denkfout zie je ook in het groot: als het katholieke geloof/communisme/nazisme/socialisme/de islam de wereld zal regeren, dán zullen we allemaal gelukkig worden. Nee, dan blijven wij mensen moeilijk doen, maar ondertussen zijn er wel miljoenen dood.

Het leven is zwaar en complex, voor iedereen, overal op de hele wereld, en dat geldt voor alle eeuwen die er zijn geweest en alle die nog komen. Het leven was onrechtvaardig, is onrechtvaardig

en zal dat altijd blijven. Dit is geen cynisme dat je murw en apathisch maakt maar een realistische observatie die je lichter, actiever en creatiever maakt. Accepteer je moeilijke leven, paradoxaal genoeg de beste manier om er iets aan te veranderen.

Maar besef dat er, hoeveel problemen je ook oplost, altijd nieuwe zullen zijn. De oplossing is dat we ons geluk niet zoeken in de afwezigheid van problemen maar gelukkig zijn ondanks de problemen. Hoe kun je nu gelukkig zijn als je problemen hebt? Het gaat niet om wat er gebeurt om je heen, maar wat er gebeurt in je hoofd. De Romeinse keizer en stoïcijns filosoof Marcus Aurelius, die leefde van 121 tot 180, schreef: 'Het zijn niet de dingen die gebeuren die ons een bepaald gevoel geven, maar onze houding tegenover die dingen.' Gelukkig zijn is de beslissing deze levenshouding aan te nemen en je redelijk happy (honderd procent gelukkig zijn is een gevaarlijke, ongelukkig makende illusie) te voelen ondanks al je altijd aanwezige problemen. Gelukkig zijn is alle pikzwarte rottigheid van ons mensen en het leven accepteren en tegelijk proberen om altijd de goede dingen te zien én te doen. Dit is geen lafheid maar het tegendeel.

Een mooie, bekende vergelijking is die van je geest met een vijver. Onze geest leeft aan de oppervlakte van de vijver met soms zon en stilte maar vaak regen en wind, en regelmatig woeste stormen: alle moeilijkheden waar we allemaal regelmatig mee te maken hebben. De geest van sommige mensen leeft trouwens niet in een vijver maar onder een eindeloos voort denderende waterval. Maar we drijven allemaal mee op de golven van angst en boosheid, jaloezie, impulsen en humeuren, zelfmedelijden, pijn, verdriet, schaamte, egoïsme en wraak. Van spanningen, verlies, ziekte, dood en echte natuurrampen. Iets

dieper in de vijver is het rustiger, zon en regen worden wel gezien maar niet zo sterk gevoeld. En helemaal onder in de vijver zwemt rustig en sierlijk onze ziel die vanuit de verte ziet wat er boven allemaal gebeurt maar er alleen maar naar kijkt. Probeer niet de storm te zijn maar ernaar te kijken.

Marcus Aurelius zegt in zijn *Overpeinzingen* dat je elke dag moet beginnen met tegen jezelf zeggen dat je ook weer vandaag met alle vormen van het menselijk kwaad te maken zult krijgen, maar dat geen van die dingen je zal raken.

Martin Seligman: 'Een van de belangrijkste ontdekkingen in de psychologie van de afgelopen twintig jaar is dat mensen kunnen kiezen wat te denken.'

Je gelukkig denken is de enige manier om gelukkig te worden en dus ook de beste.

12

Pas als je bereid bent om te luisteren kun je de innerlijke fluisterstem van je intuïtie horen

Mediteren: niet de gilstem maar de fluisterstem

Mediteren is iets waar mensen nog steeds hun schouders bij ophalen. Het woord klinkt in hun oren zweverig en exotisch. Maar volgens kenners is het een doodgewone bezigheid die voor iedereen veel kan betekenen. Er zijn een hoop boeken over geschreven, waarvan een deel ook goede (mijn favoriet: *Mindfulness in plain English* van B. Henepola Gunaratana), maar om eraan te beginnen hoef je niks te lezen. Je zult merken dat je, als je het echt doet, elke dag een kwartiertje, er dan vanzelf meer over wilt lezen en leren. Ook zul je merken dat niets je leven zo kan veranderen en binnen een zo korte tijd.

Mediteren kun je samenvatten met deze zin: je geest stil maken zodat er orde komt in je hoofd. Het lijkt wel alsof we al onze verkeerde beslissingen nemen in haast, als er spanningen zijn, als er drukte, ruzie en dwang is (vooral dwang van en ruzie met jezelf), of als je half bewust in bed wanhopig ligt te piekeren en te doemdenken. In die situaties luisteren we naar onze luide boze stem, onze angstige gilstem of naar onze ongeruste piekerstem. Natuurlijk zijn er situaties waarbij je angstig, boos of ongerust moet

reageren maar vaak zijn deze reacties overdreven, onterecht en werken ze averechts.

Ga thuis rustig en ontspannen zitten en doe de telefoon uit. Rustig diep in- en uitademen. Dan komt er kalmte en rust. In ieders geest gebeurt dan altijd het volgende: de boze stem, de piekerstem en de gilstem blèren continu door de stilte en de concentratie heen: Hoe moet dat nou met de verjaardag van Hans? Hoe kon ik in hemelsnaam zoiets stoms zeggen? Waarom doet mijn partner altijd dit of dat? Waarom zei Karin eergisteren in de supermarkt dat haar broer Peter mijn neefje Dennis haat als hij zondag tijdens voetbal … Enzovoort. Dit is normaal; accepteer het, word in ieder geval niet boos op jezelf. Want dan heb je die boze stem aan de voordeur weggestuurd, maar via de achterdeur weer naar binnen gelaten.

Mediteren bestaat er voor een groot deel uit om je geest steeds weer opnieuw, steeds weer opnieuw terug te brengen naar de kalmte en de rust en de fluisterstem. In die stilte kun je jezelf een vraag stellen, bijvoorbeeld over wat je nou echt wilt van je leven. Wil je misschien geduldiger zijn? Dan kun je zeggen: 'Ik ben zo ongeduldig, laat ik wat geduldiger zijn.' Maar het blijkt dat je beter kunt zeggen: 'Ik ben geduldig.' Andere dingen die je kunt zeggen: ik ben dankbaar; ik breng vrede; ik luister; ik vergeef; ik ben moedig en ik heb genoeg. Een van de mooiste is: ik ben genoeg, dus ik hoef niks meer te bewijzen, ik ben belangrijk, de moeite waard, nú al, ik hoef niet meer te jagen, ik ben er al, ik ben gearriveerd. Mensen die bang zijn dat er dan niks meer uit hun handen komt: nee, integendeel, je bent rustig, vriendelijk, geduldig, je vraagt om wat je wilt, mensen willen je helpen, je bent niet boos dus hebt juist veel energie, er komt meer uit je handen dan toen je zo druk deed.

Misschien heb je mensen wel eens horen zeggen: 'We weten alles al.' Dan bedoelen ze dit: als je stil bent (en mediteert), dan komt dat kleine, stille, bescheiden stemmetje fluisteren dat al zo lang door al die andere lawaaistemmen heen je iets probeert te vertellen. Pas als je bereid bent om te luisteren kun je deze stem horen.

Mediteren lijkt geheimzinnig en exotisch maar is juist het tegenovergestelde: het is helderheid proberen te krijgen, jezelf proberen te beheersen zodat je steeds de wijze, volwassen en verstandige beslissing kunt nemen. Je kunt het ook 'bidden' noemen of 'een rustig moment met jezelf'. Het bekende boek *The Power of Your Subconscious Mind* van Joseph Murphy bevestigt dat dit een goede manier is om je onderbewuste geest te beïnvloeden. Binnen drie weken kun je zo je denken veranderen en dus je leven. We zijn wie en wat we denken dat we zijn.

Mediteren is de beste manier om naar die fluisterstem te luisteren. Als je niet naar je stille fluisterstem luistert, luister je naar die andere stemmen.

13

McHappiness is onzin. Maar cynisme is even grote, even gevaarlijke onzin

Is dit alles?

Veel mensen reageren nerveus als je het woord 'gelukkig' gebruikt. Ze halen gegeneerd hun schouders op. Of ze reageren geïrriteerd: 'Pfff! Ge-luk-kig… Wat een groot woord meteen, zeg!' Zijn zij misschien gelukkig? 'Nou wordt het helemaal mooi! Gaan we persoonlijk worden? Zeg, doe niet zo mal. Dat vraag ik toch ook niet aan jou!' Terwijl toch steeds meer mensen in ons land hierover nadenken.

Kijk bijvoorbeeld naar het succes van een blad als *Happinez*. Ook hoor je mensen dingen zeggen als (wat vroeger taboe was onder intelligente mensen): 'Er is meer tussen hemel en aarde.' Of ze zeggen: 'Maar wat voél je dan?' Of: 'Je mag jezelf best verwennen, hoor.' Vreselijke clichés inmiddels, maar ook wel lief.

Het is al lang ook in de wetenschap bekend; als mensen (zoals nu velen in Nederland) alles hebben, een baan, een huis, een relatie, vrijheid en gezondheid, ja, dan hebben ze eindelijk de tijd om te denken: is dit alles? Ik voel me nog precies zoals vroeger: ontevreden (waarom heb ik dát nog niet), een beetje leeg en ik pieker ook nog steeds. Dat zinnetje *is dit alles?* kun je tientallen,

honderden keren denken. Maar als je intelligent bent, denk je de honderd-en-eerste keer: maar wacht even, iedereen denkt dit, ook miljonairs en miljardairs, ook prinses Maxima en ook Paul de Leeuw. Is er misschien *iets anders* aan de hand?

Deze laatste vraag over dat *iets anders* betekent, even kort door de bocht, dat je nadenkt over gelukkig zijn. Als ik met al deze dingen nog steeds niet gelukkig ben, wat gaat mij dan wél gelukkig maken? Dat laatste is een goede maar moeilijke vraag. Aan de ene kant worden we doodgegooid met wat ik noem 'McHappiness'. De snelle hap, de *quick fix*. Hoe word ik gelukkig in tien dagen? Net zoiets als: hoe word ik dun in tien dagen? De Amerikanen zijn er goed in. Oppervlakkig, het werkt eventjes, maar de kater doet pijn.

Aan de andere kant de zure intellectuelen die zeggen: 'Gelukkig zijn? Wat een onzin! Alle mensen zijn geneigd tot alle slechtheid. Elk motief, zelfs om goed te doen, komt voort uit egoïsme. Kijk maar naar de kranten en het journaal: overal rampzalige ellende die mensen elkaar aandoen.' Cynisme verkocht als realisme.

McHappiness is onzin. Maar cynisme is even grote, even gevaarlijke onzin. Is er misschien een derde, subtielere, genuanceerdere, meer weloverwogen manier om na te denken over gelukkig worden? Ja, die is er. De Amerikanen hebben gelijk met dat je gelukkig kunt worden. En de intellectuelen hebben gelijk dat we allemaal tot alle slechts in staat zijn. De conclusie: omdat we van nature slecht zijn, moeten we dagelijks en tot onze dood worstelen, maar in ieder geval moeite doen om gelukkig te worden. Hoe? Door niet dom te doen maar verstandig. Niet te handelen op korte maar op lange termijn. Niet je instinct volgen maar je intuïtie (is het

tegenovergestelde). Niet egoïstisch zijn maar altruïstisch. Elke dag proberen om een wijs, deugdzaam leven te leiden. Dat is spiritualiteit. Ongelukkig worden gaat vanzelf, gelukkig worden is hard werken.

14

Alle godsdiensten,
ook het christendom
en de islam, verkondigen
wijsheid, goedheid,
liefde en zelfkennis

Eeuwige wijsheid: de spirituele overeenkomsten van godsdiensten

We leven in een tijd waarin mensen van verschillende godsdiensten elkaar beestachtig te lijf gaan. Beoefenaars van religies hadden al geen mooie reputatie in het behandelen van elkaar. Zelfs de beoefenaars van dezélfde religie deinzen er niet voor terug om elkaar op te jagen, te martelen en te doden. Uit naam van dezelfde godsdienst! Het geloof maakt boze dingen los in ons mensen.

Atheïsten hebben dus gelijk in hun kritiek op godsdiensten. De rol van godsdiensten en kerken door de eeuwen heen is vaak verwerpelijk. Alleen al dat de paus nu nog steeds condooms, abortus en de pil verbiedt is een misdaad. Het is verbazingwekkend hoe ongodsdienstig sommige godsdienstige mensen zich gedragen. Religies zitten vol verplichte rituelen waar niemand meer de zin van inziet of zelfs weet, en die ons kunnen afleiden van waar het werkelijk om gaat.

Maar atheïsten hebben ongelijk als ze boos alle godsdiensten willen weggooien (kind met het badwater). Godsdiensten hebben ook goede dingen; bovendien voorzien ze in een behoefte die niets of niemand anders kan bevredigen.

Wat je bij al die agressieve gelovigen ziet, is dat ze zich concentreren op de verschillen van elkaars (interpretatie van dezelfde) godsdienst. Da's heel gemakkelijk. Bij jullie mogen homo's trouwen in de kerk, gatverdamme! Waarom lopen jullie vrouwen met die stomme hoofddoekjes?! Maar jullie eten varkensvlees, bah!

Godzijdank concentreert spiritualiteit zich niet op de (materialistische) verschillen van godsdiensten, maar op de (spirituele) overeenkomsten. Het bekende boek *The Perennial Philosophy* van Aldous Huxley uit 1944 ontleent zijn boektitel aan Gottfried Leibniz, de zeventiende-eeuwse filosoof en wiskundige die zag dat alle religies in essentie dezelfde dingen vertelden. Huxley inventariseert in zijn boek de overeenkomsten van alle belangrijke godsdiensten.

Hier enkele voorbeelden van twee godsdiensten, christendom en islam, die, als je het gedrag van ons mensen zou moeten geloven, water en vuur zijn. De voorbeelden zijn gehaald uit het boek *Essential Spirituality* van Roger Walsh, hoogleraar psychiatrie, filosofie en antropologie aan de Universiteit van Californië.

- Niet alleen het christendom is een voorstander van vergeven. Mohammed zei: doe goed tegen hen die jou kwaad doen.
- Alle religies geven wijsheid een grote plaats. De christenen zeggen: wijsheid is het allerbelangrijkste, en de Koran zegt: de mensen aan wie wijsheid is gegeven bezitten het grootste goed.
- Jezus en Mohammed zeiden beiden: het is beter te geven dan te ontvangen, en als je geeft, geef dan in stilte en bescheidenheid. (Geven met veel lawaai, dus geven en zeggen 'kijk eens hoe goed ik ben', wordt spiritueel materialisme genoemd.)

Alle godsdiensten, ook het christendom en de islam, verkondigen wijsheid, goedheid, liefde en zelfkennis. Er zijn boze mensen die zeggen dat je deze dingen geheel verschillend kunt interpreteren, maar zijn die te goeder trouw? Fundamentalisten van verschillende godsdiensten vervloeken elkaar en agressieve atheïsten vervloeken hen weer en zo lijken al die vijanden wat betreft hysterie en kortzichtigheid sprekend op elkaar.

Waarom zien mensen alleen de verschillen en niet de overeenkomsten? De godsdiensten geven zelf het antwoord. Nog een andere overeenkomst van het christendom en de islam is namelijk dat ze beide verkondigen dat wij mensen niet wakker zijn. Paulus zegt dat er een sluier over onze geest ligt. Volgens de islam liggen er zeventigduizend sluiers overheen. Deze sluiers wegnemen, dit wakker worden, deze bewustwording dat we wijs moeten handelen, het besef dat we allemaal hetzelfde zijn en allemaal gelukkig willen worden, is voor sommige denkers synoniem aan spiritualiteit.

Laten we wakker worden en laten de redelijke beoefenaars van alle godsdiensten plus alle redelijke atheïsten kiezen voor wijsheid, goedheid, liefde en zelfkennis. Ik ben ervoor. Jij ook? Dat zijn er al twee.

Religie is een vergif als je het materialistisch, dus concreet en letterlijk opvat. En een godsgeschenk als je het spiritueel, naar de geest en symbolisch opvat. God heeft niet ons geschapen, maar wij hebben God geschapen, plus alle godsdiensten. Als je er zo naar kijkt, kun je de letterlijke woorden van ouderwetse en voor een flink deel achterhaalde boeken loslaten en de constructieve, prachtige overeenkomsten zien tussen alle godsdiensten, die voor elke plaats en tijd waarde hebben. C.S. Lewis schrijft in *Mere Christianity*: ‘Mensen die deze symbolen (uit de Bijbel; FdW)

letterlijk nemen, denken misschien ook dat, toen Christus ons vertelde om als duiven te zijn, Hij bedoelde dat we eieren moesten leggen.'

Er zijn moderne atheïsten die niet bitter zijn over religies en lachen om de irrationeel-felle rationaliteit van hun voorgangers. Een ervan is Dylan Evans, die in de *NRC* van 22 juni 2005 het, uit het Engels vertaalde, opstel 'Bezie religie bovenal als een soort kunst' publiceerde. Hij zegt ondermeer: 'Wanneer ik zeg dat ik waarde hecht aan religie, bedoel ik niet dat er volgens mij waarheid steekt in de verhalen over goden, duivels, zielen en verlossers. Wel denk ik dat religies in één opzicht waarachtiger zijn dan de wetenschap, namelijk in het beeld dat zij geven van het verlangen naar transcendente betekenis dat de mens in zijn hart draagt. Geen wetenschappelijke theorie heeft dat verlangen ooit recht gedaan, en in dat opzicht geven religies een getrouwer beeld van de menselijke geest. Mijn soort atheïsme ziet religies als leveranciers van zeer krachtige metaforen en beelden voor het menselijk streven naar transcendentie. Pas wanneer die metaforen als zodanig worden opgevat, en niet abusievelijk worden aangezien voor letterlijke beschrijvingen, komt de eigenlijke waarde van de religie aan het licht [...] Religies zijn mooie dingen, maar hun schoonheid kan slechts ten volle worden gewaardeerd wanneer wij ze beschouwen als scheppingen van de mens – als kunstwerken. Atheïsten die religies verwijten dat zij een vals beeld van de wereld schilderen, zijn net zo bot en onvolwassen als de gelovigen die het beeld aanzien voor de werkelijkheid.'

15

Word wak-
ker en blijf niet
rondtollen in je
eigen hoofd

Nu of nooit

Iedereen denkt wel eens: shit, ik heb niet opgelet toen de zon scheen en nu regent het. Of toen je baby jou voor het eerst echt herkende en naar je glimlachte. Toen we nog zo arm waren en al die rijpe perziken voor niks kregen; nooit meer zulke heerlijke perziken geproefd! Niemand zei: jongens, even concentreren, laten we beseffen hoe gelukkig we eigenlijk zijn. Toen met je baby dacht je waarschijnlijk aan die ruzie met je vader en hoe je in hemelsnaam een grotere woning kon bemachtigen. En toen met die perziken dacht je waarschijnlijk: als Ellen maar niet zwanger is, want dan word ik gek!

Dit is de menselijke natuur; laat niemand zichzelf iets verwijten. Bestsellers als *Mindfulness* van Ellen J. Langer, *Flow* van Mihaly Csikszentmihalyi en *De kracht van het Nu* van Eckhart Tolle lijken iets nieuws te zeggen, maar leven in het hier en nu is een eeuwenoud spiritueel thema. Iedereen kent het gezegde 'Pluk de dag'. Dit is de essentie: onze angsten laten ons steeds piekeren over het verleden (Oh, waarom heb ik die kans toen niet gepakt? Waarom was mijn jeugd zo

afschuwelijk?) en piekeren over de toekomst (Waarom geven ze me geen opslag? Als ik zo doorga, word ik een ouwe vrijster), zodat we steeds het heden vergeten.

Een goede vraag is: wat is er mis met het heden? Niks? Nou, ontspan dan, haal diep adem, kijk en luister en ruik en proef en voel hoe mooi alles is, de natuur, jij, de anderen, de wereld, je kinderen, alles! Er is haast nooit iets mis met het heden en als we daar niet van genieten dan… genieten we nooit.

Als er nu wel iets mis is, dan gaan we nú over het probleem nadenken. Is het niet te veranderen, bijvoorbeeld ouder worden, laten we dat dan accepteren. Of is het wél te veranderen, bijvoorbeeld een probleem in je relatie/werk, dan gaan we daar nú een praktische, haalbare oplossing voor verzinnen en uitvoeren. Kan ik nú een afspraak met iemand maken voor een gesprek of iemand bellen/een mail sturen?

Je kunt het ook zo omschrijven: niet alleen het doel, ook de weg ernaartoe is belangrijk. Als de weg vreselijk is, doe het dan niet want dan doe je dingen alleen voor het doel. Doelen die je alleen najaagt omwille van het doel zelf, hebben gemeen dat je er bij anderen indruk mee wil wekken (geld, succes, erbij willen horen maar voor sommigen is trouwen en kinderen krijgen zo'n doel) en dat geeft een kortstondig, maar geen blijvend genoegen. Dan is het doel onbevredigend én de weg ernaartoe. Nu of nooit? Voor jou is het dan nooit.

Een psychiater was op een avond samen met een collega aan het werk op een ziekenhuisafdeling met depressieve mensen. Het was stil, iedereen was druk bezig met niksen, in het niets staren en dus diep ongelukkig te zijn. De psychiater was aan het praten met zijn collega bij de koffiemachine toen het ineens begon te sneeuwen. Samen liepen ze naar de ramen en keken naar buiten waar in de

diepzwarte, fluwelen nacht de sneeuwvlokken met miljoenen tegelijk naar beneden dwarrelden. Het was een sprookjesachtig gezicht en ze merkten dat ze er stil van werden, zo mooi was het. Daarna merkten ze pas de stilte om zich heen. Ze stonden alleen aan het raam naar buiten te staren. De patiënten waren precies blijven doen wat ze deden: niksen en in het niets staren. De sneeuw had geen enkele indruk op hen gemaakt. Dat is ook genieten van het moment: nieuwsgierig zijn en enthousiast zijn voor het leven. Hoe gaat dat liedje ook alweer van Shaffy? Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder. Hoe dan ook, word wakker en blijf niet rondtollen in je eigen hoofd.

16

Discipline en
regels zijn vervelend
maar leven zonder is veel
erger. Je betaalt nu een
kleine prijs of straks
een grote

Retrocalvinisme

Een streng protestants opgevoede kennis zei eens pinnig tegen me: 'Zeg, ik ben opgegroeid met een boze God die strenge regels stelde en me strafte. De afgelopen jaren is er gelukkig een nieuwe spiritualiteit gekomen die zegt: voel je vrij, wees positief en luister naar je gevoel. Maar nou kom jij weer met zelfbeheersing, regels en straf!'

Ik begrijp wat ze bedoelt. Zij komt uit een vreugdeloos, humorloos en negatief geloof dat haar probeerde te helpen door helaas alleen kritiek te geven op wat ze verkeerd deed en nooit eens een compliment voor iets wat ze goed deed. Dat is de reden dat ze nog steeds opstandig wordt bij woorden als 'regels' en 'straf'. En misschien is dat uiteindelijk ook wel de reden dat moderne spiritualiteit in ons land zo'n halfzachte en mierzoete hap is geworden. Door alles wat riekt naar negativiteit te weren wordt het smakeloos, sentimenteel en steriel. En dus leugenachtig.

Die vrouwelijke kennis ging door: 'Al die regels die jij jezelf stelt, je bent zo streng voor jezelf! Je moet wat aardiger zijn, ik word bang van hoe jij jezelf straft.' Inderdaad, ik denk dat ik streng ben voor mezelf, niet omdat ik streng

wil zijn maar omdat ik weet: als ik nu niet streng ben voor mezelf dan is het leven straks veel strenger. Als ik nu niet vrijwillig stop met drinken en autorijden, dan rij ik straks iemand invalide of dood en voel ik me voor de rest van mijn leven doodongelukkig want schuldig als de pest. Je zou dus kunnen zeggen dat ik niet mezelf straf maar dat die anderen die uitstellen, ontkennen en dronken gaan autorijden, dat dié zichzelf straffen. En ook nog eens onschuldige anderen, dus de oplossing is niet moeilijk. Trouwens, die straf is bij mij vaak niets anders dan een gevoel van spijt of schaamte dat me de volgende dag komt bezoeken. Zoals bij vrijwel iedereen.

Om het goede te doen hebben wij mensen regels, discipline en straf nodig. Wij kunnen het kwaad ontkennen maar het kwaad ontkent ons niet. Discipline en regels zijn vervelend maar leven zonder is veel erger. Je betaalt nu een kleine prijs of straks een grote. Zelfbeheersing lijkt een opoffering maar is slim eigenbelang.

In het boek *Zo werkt dat in Nederland* van Jacob Vossestein staat in hoofdstuk 1, 'Over beelden en stereotypen': 'Halverwege de zestiende eeuw werd het calvinisme (een uitzonderlijk strenge versie van het protestantse geloof) met groot succes de dominante religie. Het benadrukte dat alle mensen onvolmaakt geboren worden, geneigd tot zonde, en dat je er je hele leven aan moet werken om jezelf te verbeteren om God te overreden die oerzonde te vergeven. Dit geldt voor iedereen, dus het houdt in dat in moreel opzicht iedereen even slecht is, broeders in de zonde, wat je rang of stand ook is. In de Bijbel maakt Jezus duidelijk dat een rijk of aanzienlijk persoon stiekem een grotere zondaar kan zijn dan een berouwvolle dief of prostituee. Daarom moet iedereen zijn eigen gedrag onder de loep nemen

om na te gaan welke smetten er aan kleven, om daar dan aan te werken. Dat was dus eerder een oproep tot individueel zelfonderzoek dan tot collectieve geloofsuiting. Tot op de dag van vandaag bevorderen calvinistische kerken met hun vrij lege, weinig versierde en witte interieur een individualistische, naar binnen gekeerde stemming.'

Als je zoiets leest, kun je niet anders dan concluderen dat het calvinisme, dat zijn dominante positie tot ongeveer 1850 behield, zo slecht nog niet was, vooral dat *individuele zelfonderzoek* en *er je hele leven aan moet werken om jezelf te verbeteren*. Nederland van 2008 kan er nog wat van leren. Die nieuwe, trendy spiritualiteit is in principe goed nieuws. Maar het mag best iets calvinistischer.

Wat betreft het straffen: het lijkt me beter om iets goed te doen omdat je dat wilt, niet omdat je anders gestraft wordt. Als je mensen straft is er maar één gevolg: ze gaan de straf proberen te vermijden. Toch is het beter te straffen dan wat je nu vaak ziet in ons land: net doen alsof er niks gebeurt en niet reageren, zodat er stinkende wonden ontstaan.

17

We willen allemaal hetzelfde: gelukkig worden. De een heeft daar niet meer recht op dan de ander. Maar ook niet minder

We willen allemaal gelukkig worden

Wind je je ook zo op als mensen het nodig vinden om luidruchtig feest te vieren met van die keiharde, dreunende housemuziek? Erger je je ook zo aan iemand in jouw vak die jonger is dan jij, maar die je nu al voorbij is gestreefd? Aan mannen die met veel bombarie hun midlifecrisis vieren en dan alle clichés bevestigen door een nieuwe auto plus een nieuwe vrouw te kopen? Of aan vrouwen die hun verwende rotkinderen behandelen als tere kasplantjes en overal rondbazuinen dat zijzelf hypersensitief zijn en hun kinderen hoogbegaafd?

Je kunt je zo blijven ergeren aan allerlei mensen tot je hele leven erdoor is vergiftigd. Ben jij zo perfect? Heb jij nooit luidruchtig feestgevierd? Doe je dan misschien andere dingen die irritant zijn? En diegene die je qua werk voorbijstreeft; zou je misschien zelf graag collega's voorbijstreven? Wat die midlifecrisismannen betreft, die zijn tijdelijk erg in de war. Ben jij nooit eens in de war? En ten slotte die moeders, die geven de indruk dat ze zich vervelen; misschien hopen ze zo eindelijk wat aandacht te krijgen. Heb jij je nooit verveeld en naar aandacht gesnakt?

Je kunt op een mooie dag wakker worden. Probeer je voor een keer niet te concentreren op de verschillen maar op onze overeenkomsten. We zijn namelijk allemaal gelijk. We doen stoer en zeggen dat het goed met ons gaat, maar we zijn zonder uitzondering teleurgesteld en vernederd en we schelden onszelf allemaal uit en zijn op een eeuwig-zeurende manier ongelukkig. En ja, we willen allemaal hetzelfde: gelukkig worden. De een heeft daar niet meer recht op dan de ander. Maar ook niet minder. Als we allemaal gelijk zijn, kunnen we anderen beter begrijpen: die ander wil hetzelfde als jij. Je hoeft het niet altijd eens te zijn met hun manieren om gelukkig te worden, maar je begrijpt ze wel. Dan ga je hen beter behandelen en zullen zij dat ook met jou doen.

Iedereen zal nu heftig jaknikken, maar besef dat deze boodschap moeilijk is in deze tijden van vergaand individualisme. Ja, we zijn zo langzamerhand allemaal eigenwijze, verbale, lastige individualisten geworden die zeker weten dat we recht hebben op dit en recht hebben op dat. En we kunnen altijd wel een reden verzinnen waarom wij er méér recht op hebben dan een ander. Een nieuw trendy woord in de psychologie, *entitlement*, betekent: ik heb er hier en nu recht op! Dit zijn volwassenen die zich gedragen als baby's: als ik het niet nu krijg (van iemand anders), ga ik zeuren en als het nodig is, ga ik gillen en het afpakken.

Het individualisme, dat zo is doorgeschoten, was een gezonde reactie op de schapenkuddegeest van de jaren vijftig en daarvoor. Maar na het gezonde individualisme ligt er een nog gezondere fase op ons te wachten. De fase van naastenliefde. De fase van je verbonden voelen met álle anderen. Ja, ook je vervelende buren, je jaloerse collega's en zelfs je grootste vijanden. Rustig, je hoeft ze niet aardig te vinden, gewoon

respecteren en hun behoeften en verlangens net zo waarderen als die van jezelf (liefde is geen gevoel).

Als je je zo gedraagt, komt er een grote vrede. Die stem die onophoudelijk zeurt en bromt: *gedraag je niet zo egoïstisch*, valt je steeds minder lastig. Al die mensen die je vriendelijk bejegent, gaan dat ook bij jou doen. Misschien niet iedereen zal je terugbetalen in gelijke munt, maar je karakter wordt zoveel prettiger en dat zul je in alles terugvinden, ook in de reacties van vreemden. Dat bedoelt men met karma. Je krijgt terug, maar niet altijd van degenen aan wie je het gaf.

Onze cultuur kent deze boodschap van naastenliefde als: 'Heb uw naaste lief als uzelf.' Aan het feit dat deze regel al eeuwen overal bekend is maar zo te zien nog niet erg veel navolging heeft gekregen, kun je afleiden dat het een erg, erg moeilijke boodschap is. Mensen (bijvoorbeeld ouders en partners) houden niet van anderen en niet van zichzelf.

Als we naastenliefde echt een mooie regel vinden en onszelf serieus nemen, dan zullen we tot onze dood moeten blijven worstelen, en elke dag, elk uur ons eraan moeten proberen te houden. Verander je gedachten, zo vaak dat die gedachten nieuw gedrag en daarna nieuwe gewoonten worden.

Egoïsme en individualisme beloven plezier, maar geven ongeluk terwijl naastenliefde en altruïsme opoffering en afzien suggereren maar geluk geven.

18

Steeds maar
lezen over waarom mede-
leven hebben met anderen
belangrijk is en heftig jaknik-
ken maar vervolgens geen
medeleven tonen, is op
z'n minst vreemd

Spiritualiteit is een werkwoord

Misschien ligt het aan het woord 'spiritualiteit'. Dan denk je eerder aan geestelijke dan aan concrete dingen. Je denkt aan gedachten en emoties, aan denken en dromen, invallen en hogere sferen (wat dat ook moge betekenen).

Als je met spiritualiteit te maken krijgt, op een cursus, in een boek, in een contact, wil je het eerst helemaal begrijpen. Daarna ga je nadenken of je het ermee eens bent. Ik ben iemand die het liefst een boek leest. Lezen kun je op momenten die je zelf uitkiest, dus als je rustig bent en openstaat voor wat je leest. Je kunt het boek even wegleggen, je kunt iets overlezen en iets aanstrepen. Zo heb ik veel boeken gelezen over spiritualiteit. Veel slecht geschreven en simplistische, vaak Amerikaanse boeken vol oppervlakkige kretologie en schreeuwerige herhalingen. Maar ook enkele briljante, wetenschappelijk onderbouwde en goed geschreven klassiekers. Ze hebben me allemaal iets gegeven, ook de eenvoudige.

Na een flink aantal boeken én jaren begon de mist op te klaren. Helderheid kwam: al die boeken beweren, hoe verschillend ze ook zijn, eigenlijk allemaal hetzelfde. Auteurs gebruiken in hemels-

breed uiteenlopende boeken verschillende talen en woorden, maar hun boodschap is eenduidig. Op zoek naar spiritualiteit kom je met behulp van religies, filosofie, psychologie en een beetje gezond verstand tot een eenduidige boodschap. Spiritualiteit is je richten op wijsheid, concentratie, goedheid, zelfbeheersing, redelijkheid, geven en zelfkennis. Zoiets.

Net als godsdienst lijkt spiritualiteit heel erg groots en ingewikkeld en dat is het óók, maar het is tegelijk klein en eenvoudig. Een katholieke kennis die veel vrijwilligerswerk doet, zei eens tegen me dat zijn hele geloof in essentie beschreven kon worden op de zijkant van een luciferdoosje. Na een tijd merk je dat je het onderwerp steeds beter begrijpt, dat je met gelijkgezinden er lekker over kunt praten en dat je ook steeds vaker denkt: o, dat boek zegt in weer andere bewoordingen, geuren en kleuren datgene wat ik al weet. Eenmaal gegrepen door spiritualiteit bestaat het gevaar dat je er veel over denkt en praat, maar het daarbij laat. Spiritualiteit is toch iets geestelijks?

De fase hierna is nogal vervelend. Die boeken blijken niet het doel maar het middel. Het vervelende is dat je, indien je die teksten echt goed begrijpt, ook het volgende gaat begrijpen. Steeds maar lezen over waarom medeleven hebben met anderen belangrijk is en heftig jaknikken maar vervolgens geen medeleven tonen, is op z'n minst vreemd. Dan begrijp je niet wat je gelezen hebt. Of je bent het er niet mee eens. Maar dat is, denk ik, niet het probleem, je begrijpt het wel en je bent het er ook mee eens. Wat je tegenhoudt, is iets anders: je doet wat vertrouwd is, wat makkelijk is, wat lui is, wat het minst angstig maakt. Die spiritualiteit die al lezend zo fijn leek, is ineens niet leuk en makkelijk meer, maar vervelend en moeilijk.

Het wordt je steeds duidelijker wat er elke dag gebeurt. Geduldig willen zijn, maar ongeduldig handelen. Vrede willen brengen, maar in werkelijkheid chaos en negativiteit meenemen. Naar anderen willen luisteren, maar steeds over jezelf praten. Moedig willen zijn, maar als het er op aankomt laf zijn. Willen geven maar toch liever zelf houden. De waarheid willen spreken, maar elke dag liegen. Willen consumin-deren, maar toch dingen kopen die je niet nodig hebt. Dan merk je dat spiritualiteit zonder het daarbij behorende gedrag helemaal geen spiritualiteit is, eerder het tegenovergestelde. Jezus zei: 'Aan hun vruchten zult gij hen kennen.'

Niet alleen voor liefde en voetbal maar ook voor spiritualiteit geldt: geen woorden maar daden. Niks nieuws onder de zon. Zonder het gedrag is spiritualiteit een leugen. Net als liefde is spiritualiteit een werkwoord. Als je zegt tegen iemand: 'Ik houd van je', maar je negeert of slaat die ander, dan haat je die ander. Als je spiritualiteit zou moeten reduceren tot één woord, dan is het niet Liefde, Waarheid of God (met allemaal deftige hoofdletters), maar: dóén.

19

Als je alleen
aan je eigenbelang
denkt en anderen dus
slecht behandelt, zullen
die anderen zich vroeg
of laat tegen je
keren

Spiritualiteit is eigenbelang

Spiritualiteit wordt soms voorgesteld als zelfopoffering. Nobel, vroom, ijverig, respectabel maar vreugdeloos. Je bent niet egoïstisch maar altruïstisch, je stelt het belang van anderen boven je eigen belang. Je doet goed en stelt je dienstbaar op. Ja, je houdt zelfs van je vijanden.

Je staat in een winkel en wilt dolgraag die mooie zachte trui. Maar je hebt al zoveel mooie zachte truien. Dat besef je terwijl je al met die heerlijke trui in je handen bij de kassa staat. Je zegt nee tegen jezelf en legt de trui terug. Rijdend op straat word je schandalig afgesneden en je krijg haast een hartaanval, maar je dwingt jezelf om tot tien te tellen en niet boos te worden. Iemand achter je in de rij staat te zenuwen en in plaats van geïrriteerd te raken zeg je: 'Ik heb geen haast, neem mijn plaats.' Iemand die de oorzaak is van veel pijn of schade in je leven, besluit je knarsentandend te vergeven. Je betrapt jezelf op een leugentje en neemt je voor om de volgende keer, moeilijk, héél moeilijk, de waarheid te zeggen. Zo aardig mogelijk de waarheid te zeggen maar tóch.

Wij verstandige mensen zeggen tegen elkaar: doe zuinig, zeg nee tegen jezelf, doe niet mee aan die nooit op-

houdende consuméér-wedstrijd, probeer verstandig na te denken en wijs te handelen. Al deze deugdzame dingen doen is inderdaad moeilijk en nobel, maar is het zelfopoffering? Zien we af van het kopen van die trui om de dolgedraaide consumeer-maatschappij te redden? Weigeren we om boos te worden op iemand omdat we hem of haar willen helpen? Volgens mij helpen we inderdaad de maatschappij met die trui. En helpen we inderdaad die iemand met dat niet boos worden. Maar ook onszelf. Als je de zoveelste trui koopt, kom je thuis en denk je: sufferd dat je d'r bent, je hebt je weer laten verleiden, je bent hebberig geweest, je hebt al genoeg truien en je bent nu ook nog eens je geld kwijt. Gevolgd door schaamte en later een vaag schuldgevoel. Als je boos wordt, denk je even later: ach, wat overdrijf ik toch weer, ik voel me helemaal niet opgelucht na die driftaanval maar juist extra gestrest. Die ander had het waarschijnlijk niet zo bedoeld, waarom moet ik meteen zo'n agressieve toon gebruiken? Je geweten gaat zeuren en laat je niet met rust.

Spinoza zei: 'Deugd is zijn eigen beloning.' Voorbeeld: als je in een moeilijke situatie geduldig bent/niet boos wordt, doe je een ander goed maar vooral jezelf. Die ander wordt niet gehaast/gekwetst (en gaat je beter behandelen), maar wat minstens zo belangrijk is: jij hebt rust. Zo is het met alle deugden: degene met het meeste profijt ben jezelf. Je kunt het ook omgekeerd zeggen: het kwaad straft zichzelf. Als je alleen aan je eigenbelang denkt en anderen dus slecht behandelt, zullen die anderen zich vroeg of laat tegen je keren. Onethisch gedrag veroorzaakt bovendien bij degene die zich zo gedraagt angst, wroeging, argwaan, gepieker, zelfwantrouwen en depressie

Het voorgaande verwoordde Franciscus van Assisi zó: 'Door te geven ontvan-

gen wij.' Boeddha zei het zó: 'Wat je ook doet, je doet dat ten aanzien van jezelf.' De Engelse schrijver Quentin Crisp zei: 'Er is één ding erger dan slecht behandeld worden en dat is anderen slecht behandelen.' De wetenschap zegt: 'Je onderbewustzijn herkent anderen helpen als jezelf helpen.' Ik zeg: 'Spiritueel zijn, je spiritueel gedragen, is niet zelfopoffering maar je reinste zelfbelang. En zelfs de *enige* manier om je eigenbelang te dienen.'

20

Onze emoties zijn belangrijke hulpmiddelen, maar ons verstand is de baas over die hulpmiddelen. Dat is emotionele intelligentie

Spiritualiteit is geen gevoel

Moderne, trendy spiritualiteit lijkt te maken te hebben met spontaniteit, persoonlijke opwellingen, naïeve zweverigheid ('Ik voel dat zo'), sentimentaliteit (alles en iedereen is lief), inspiratie, een gevoel-in-je-buik, met dingen die op je neerdalen en even plotseling weer verdwijnen, kortom, met emoties.

Een gevoel komt spontaan bij ons op. Kijk eens hoe stom die idioot rijdt! Als ik aan mijn dochtertje denk, krijg ik een heel warm gevoel. O, als ik die baan eens kreeg! En al die gevoelens gaan ook weer spontaan weg.

Een onderdeel van spiritualiteit is vergeven. Stel dat je wacht op de emotie dat je iemand vergeeft, dan kun je lang wachten. Ons instinct vertelt ons namelijk om wraak te nemen. Of om in ieder geval wraakzuchtige gedachten te koesteren. Maar goed, stel dat je iemand inderdaad spontaan vergeeft, gebaseerd op een gevoel dat later ook weer spontaan verdwijnt. Dan ben je verder dan huis: jij bent in de war en als je de ander op de hoogte heb gesteld van jouw vergiffenis, is die ander ook in de war. Heb je me nou wel of niet vergeven?

Of neem geduld. Mijn ervaring is dat ik spontaan erg ongeduldig ben. In de

auto, dus veilig en anoniem (en dus lekker laf), ben ik nóg ongeduldiger. Als je met mensen praat over hun ongeduld, dan beginnen ze hun antwoord altijd met 'Ja, maar'. Nee, oké, natuurlijk is geduld een schone zaak maar hun situatie is altijd nét ietsje anders en een goed excuus om ongeduldig te handelen. Onze hele maatschappij is ongeduldig: als we honger hebben, gaan we naar een hamburgerzaak en zijn we geïrriteerd als we niet onmiddellijk onze hap krijgen. We gedragen ons als baby's en verwende kinderen die ook altijd alles nu meteen moeten hebben. Het is mij pas na veel oefenen en meditatie gelukt om nieuwe gedachten om te toveren tot nieuwe gewoonten.

Spiritualiteit, in casu vergeven en geduldig zijn, is dan ook niet gebaseerd op een gevoel maar op een beslissing. Deze opvatting is in bepaalde spirituele kringen niet erg populair ,want daar klinkt 'beslissing' koud en rationeel en zij hadden nou juist besloten dat we 'meer naar ons gevoel moeten luisteren en minder in ons hoofd moeten zitten'. Ik denk dat ze gedeeltelijk gelijk hebben. Je gevoel ontkennen heeft schade aangericht, maar het blindelings volgen doet dat evengoed. Onze emoties zijn belangrijke hulpmiddelen, maar ons verstand is de baas over die hulpmiddelen. Dat is emotionele intelligentie. Als je gevoel steeds de baas is, ben je hysterisch en leid je een chaotisch leven.

Net als liefde, relaties en vriendschap heeft spiritualiteit weinig met spontaniteit en gevoel te maken en veel met een beslissing om je rationeel te gedragen, beschaafd, betrouwbaar, nuchter, redelijk, volwassen, onnatuurlijk, kortom, met discipline, zelfbeheersing en gezond verstand. Met het woord 'onnatuurlijk' bedoel ik dat spiritueel gedrag bestaat ondanks alle instincten die in ons huizen. Zoals T. Miller zegt in zijn boek *How to want what you have*:

‘It’s human nature to want what you don’t have.’ Volgens Aristoteles is de deugd een verworven neiging het goede te doen.

Spiritualiteit is dus de beslissing om je rationeel en verstandig te gedragen. Soms helpt je gevoel je daarbij, maar veel vaker juist niet.

21

Al onze verlangens worden bevredigd, maar steeds meer mensen hebben pijn die ze willen verdoven

De leegte in ons allen

We worden steeds rijker, leven steeds comfortabeler, hebben een relatie, kinderen en heel veel van ons hebben een auto en gaan meerdere keren per jaar op vakantie. Maar in een *NRC*-boekenbijlage staat boven een paginagrote recensie: 'Verslaving aan drank en drugs is sterk toegenomen.' Op 15 augustus 2008 staat in die krant: 'Het aantal mensen dat zich meldt bij instellingen voor verslavingszorg is in 2007 met 9% gestegen, onder jongeren was de toename 25%.' (Cijfers van de Stichting Informatievoorziening Zorg).

We hebben een baan of uitkering, een dak boven ons hoofd, onderwijs en gezondheidszorg, allerlei vrijheden en vangnetten en zijn bevrijd van ouderwetse ketenen. Maar in dezelfde krant staat een interview met de ex-alcoholicus en nu hulpverlener Erik Stofferis, die het boek *De grote verdoving* schreef. Hij is directeur van De Helderheid, een stichting voor verslavingsproblematiek in Utrecht en hij noemt het verrassende aantal Nederlanders dat een serieus alcoholprobleem heeft: anderhalf miljoen!

Dus we hebben steeds meer welvaart, maar tegelijk steeds meer drank

en drugs. Al onze verlangens worden bevredigd, maar steeds meer mensen hebben pijn die ze willen verdoven. Het lijkt wel alsof het een niet ondanks het ander bestaat maar dankzij, of liever: te wijten is aan. De volksmond zegt: hoe meer we hebben, hoe ontevredener we zijn. Die enorme welvaart heeft een prijs en een onderdeel van die prijs is deze desillusie: hé, ik heb alles wat ik ooit wilde, maar ben nog steeds humeurig, ontevreden en ongelukkig. De reactie die in onze maatschappij als regel op deze desillusie wordt gekozen is: ontevreden? Nou, dan ga ik jagen op nóg meer geld, spullen, macht, status en vakanties. De gouden handdruk, dat tweede huis, die nieuwe jonge partner. Dán zal ik gelukkig zijn!

Maar al dit lawaai, gegraai en geweld levert misschien een halfuur geluk op, maar daarna méér stress, schaamte, onvrede, zich-tekort-gedaan-voelen, verveling, verwarring, onbeleefdheid en jaloezie. Al deze pijn wil men verdoven met drank en drugs.

Als geld en drank en zelfs die nieuwe jonge partner de pijn niet stoppen, zou de genezing dan heel misschien niet materialistisch, maar spiritueel kunnen zijn? Dezelfde hulpverlener zegt: 'Veel mensen zijn op zoek naar zingeving. Ze hebben carrière gemaakt, maar vragen zich af of dit alles is. Vrijwel al mijn cliënten zitten met die vragen.' Het is niet verrassend dat een succesvolle manier om alcoholici te helpen met hun verslaving, Alcoholics Anonymous, veel aandacht besteedt aan spiritualiteit.

Er is een leegte in ons allen die niet is te vullen met een relatie, een superbaan, genot, roem, kinderen, een miljoen euro, individualisme, tv-kijken, een huis, een auto, beter-zijn-dan-anderen, een tweede auto of verre vakanties, en helemaal niet met drugs of alcohol. Die leegte is de giftige gedachte die ons allemaal (ja, allemaal, degenen die dit

ontkennen zijn er het ergst aan toe) gek maakt: dat we niet goed genoeg zijn, dat er iets mis is aan ons, dat er iets aan ons ontbreekt en dat we moeten bewijzen dat we wél deugen. Dat kunnen we bewijzen, beweert onze cultuur, met rijk worden, beroemd worden, een goede baan hebben, een mooie partner hebben, meerdere verre vakanties hebben per jaar, enzovoort. Als dat bewijzen niet lukt of als we ons tijdens de jacht al beroerd gaan voelen, dan willen we die pijn verdoven met eten, drinken, tv-kijken, slapen of verslaafd worden aan van alles en nog wat.

Er is maar één remedie voor al die leegte. En die remedie is spiritualiteit. Leven zonder spiritualiteit is pijnlijk.

22

Spirituele liefde:
de constructieve kracht
van ons mensen, de natuur,
zo je wilt God, ja, van álle
krachten in deze wereld die
het goede willen en doen
voor ons allemaal

Alles is liefde

Dichters, damesbladen en zangeressen raken er maar niet over uitgepraat. Liefde is een woord dat door iedereen wordt gebruikt en steeds iets anders betekent. Is het nou seks, verliefdheid, romantiek, affectie, vriendschap, de (levenslange) band tussen twee volwassen partners, moederliefde, naastenliefde, de liefde van God of spiritualiteit?

De volgorde in de vorige zin is niet toevallig. Als je het criterium geven/nemen gebruikt, dan hebben seks, verliefdheid en romantiek meer met nemen dan geven te maken. Seks lijkt vaak op egoïstisch afpakken van een ander, verliefdheid op wanhopig jouw droombeeld op iemand plakken (zodat jij bevredigd wordt) en romantiek op passief-agressieve wijze iemand manipuleren in het geven van rozen en kaarslichtdineetjes.

In het beste geval hebben deze drie te maken met geven én nemen. Je wilt in de eerste plaats iets krijgen, maar bent bereid om daarna iets terug te doen. Het lijkt op een handeltje: ik doe iets voor jou als jij wat voor mij doet. Als je denkt dat dit liefde is, is de kans groot dat je het leven leidt van een ongelukkige,

wrede knoeier die eigen en andermans leven tot een chaos maakt.

Bij affectie en vriendschap wil je nog steeds wat terug, maar je bent bereid om iets te geven zonder er onmiddellijk iets voor terug te willen. Je laat die ander vrij iets terug te geven en als dat niet gebeurt, zal er vroeg of laat een eind komen aan de band maar de relatie is minder omgeven door verwachtingen, verlangens en eisen, een stuk *vriend*elijker.

De liefde tussen twee partners behelst niet (alleen) seks, verliefdheid en romantiek, gaat verder dan affectie en vriendschap en komt in de buurt van moederliefde: het onvoorwaardelijk geven van tijd, aandacht, geduld, respect, troost, warmte én de moed om opbouwende kritiek te uiten. (Dat laatste aspect van liefde wordt in Amerika 'tough love' genoemd en in Nederland 'liefdevolle confrontatie', denk aan wethouder Geluk in Rotterdam.) Als je niks terugkrijgt of zelfs iets negatiefs, ga je toch door, bijvoorbeeld bij een huilbaby of een autistisch kind, een opstandige puber of een invalide of demente partner. Naastenliefde betekent dat je je niet alleen bij familie, maar bij iedereen zo gedraagt.

Zo komen we bij spirituele liefde: de constructieve kracht van ons mensen, de natuur, zo je wilt God, ja, van álle krachten in deze wereld die het goede willen en doen voor ons allemaal. Zo worden kreten als God is liefde, Liefde is waarheid en ja, ook Alles is liefde, begrijpelijk.

De *Encyclopedia of Religion* definieert liefde als 'the single most potent force in the universe, a cosmic impulse that creates, maintains, directs, informs and brings to its proper end every living thing'.

Volgens de geweldige schrijver/psychiater M. Scott Peck is liefde de

moedige beslissing om iemand (inclusief jezelf!) tijd en aandacht te geven zodat diegene spiritueel kan groeien. De even geweldige Erich Fromm schreef er een heel boek over, *The art of loving*, met een veelzeggende titel en een soortgelijke definitie. Hij noemt als kenmerken van liefde: een handeling, geestelijk geven, zorgzaamheid, verantwoordelijk zijn, respect, waarlijk kennen en seksualiteit.

De Bijbel (1 Korintiërs 13, NBV) zegt het zo: 'De liefde is geduldig en vol goedheid. De liefde kent geen afgunst, geen ijdel vertoon en geen zelfgenoegzaamheid. Ze is niet grof en niet zelfzuchtig, ze laat zich niet boos maken en rekent het kwaad niet aan, ze verheugt zich niet over het onrecht maar vindt vreugde in de waarheid. Alles verdraagt ze, alles gelooft ze, alles hoopt ze, in alles volhardt ze.'

23

Eigenlijk
zou je over spiritueel
handelen kunnen zeggen wat
sommige verstokte commu-
nisten over het communisme
zeggen: het is niet mislukt,
want het is nog nooit
geprobeerd

Spiritualiteit is no Secret

Een van de slimste verdedigers van het christelijk geloof, de briljante Britse schrijver C.S. Lewis (tevens hoogleraar letterkunde aan Cambridge, vriend van Tolkien en schrijver van de Narnia-reeks, die nu verfilmd wordt) gaf ruiterlijk toe dat onze normen en waarden al eeuwen voor Christus bestonden. Tot ze na onze jaartelling plotseling tot christelijke waarden werden gebombardeerd.

C.S. Lewis is vaak belachelijk gemaakt als verdediger van het christelijk geloof, maar naast een briljant schrijver was hij ook een origineel denker en een groot psycholoog. Een andere opmerkelijke mening van hem was dat het probleem met die normen en waarden niet was dat men ze niet (meer) kende, maar dat ze te weinig werden nageleefd. Nu én vroeger. Iedereen weet wat die normen en waarden zijn, maar lapt ze aan zijn laars.

Iets soortgelijks geldt voor spiritualiteit. We weten min of meer wat dat inhoudt (deugdzaamheid, wijsheid, redelijkheid, stilte, dankbaarheid, vergeven, anderen helpen, zelfkennis, enzovoort), maar ons gedrag laat zien dat we het aan onze laars lappen. Eigenlijk zou je over spiritueel han-

delen kunnen zeggen wat sommige verstokte communisten over het communisme zeggen: het is niet mislukt, want het is nog nooit geprobeerd. Er is nog nooit een tijd geweest waar een grote groep mensen onafgebroken spiritueel handelde.

Maar hoe vaag ook, we hebben wel een idee wat spiritualiteit en wat spiritueel handelen inhoudt en daarom is het ook zo jammer dat het meest succesvolle, recente boek dat je met enige moeite spiritueel zou kunnen noemen *The Secret* heet. Dit Amerikaanse boek heeft een nadeel en een voordeel. Het is zweverig, irrationeel, simplistisch, oppervlakkig, anti-intellectueel, bestaat uit kretologie en behaagzieke, ronkende reclametaal en pretendeert een geheim uit de doeken te doen terwijl er helemaal geen geheim is. Maar oké, 'geheim' klinkt opwindend en we weten dat Amerikanen alles verkopen als waspoeder, dus ook spiritualiteit.

Er is terecht veel kritiek geuit op de inhoud. Het geheim van de titel is in deze zin samen te vatten: elke gram aandacht die je besteedt aan je doel, brengt je er dichterbij. Veel van de genoemde doelen zijn materialistisch zoals 'Hoe word ik rijk en succesvol?' en dus niet erg spiritueel, zoals 'Hoe word ik tevreden met wat ik heb?' Ook wordt het allemaal weer erg concreet uitgelegd: als je je doel niet haalt, dan moet je beter je best doen. Hoe leg je zulke hardvochtige algemeenheden uit aan kinderen/mensen die jaren in de chaos en ellende van hun ouders/land leven? Het echte leven is moeilijk en complex en veel van onze pijn, ellende en verdriet moeten we accepteren, niet ontkennen.

Maar het voordeel is dat de boodschap in deze bestseller hoe dan ook spiritueel is. Deze boodschap bestaat al heel lang, te vinden in verschillende boeken op het plankje zelfhulp in de boekhandel.

Daar heet het onder meer *The law of attraction*, de wet van aantrekking: probeer er alles aan te doen om je droom of doel waar te maken; visualiseer wie je bent en hoe je je voelt als je dat doel hebt bereikt. Het wordt verkocht als het enige fenomeen wat nodig is om te slagen in dit leven, wat erg overdreven is, maar het is in ieder geval beter dan te denken: laat maar, dat doel is te hoog gegrepen, dat lukt mij nooit.

Nederlands grootste intellectueel Rudy Kousbroek interviewde ooit Frankrijks grootste intellectueel Claude Lévi-Strauss. Kousbroek ergerde zich aan het feit dat Lévi-Strauss de astrologierubriek in de populaire media serieus nam. Rudy stelde er een vraag over en Claude antwoordde (uit mijn hoofd): 'Ja, astrologie is natuurlijk totale onzin maar het geeft mensen die nooit over zichzelf nadenken, de mogelijkheid om dat nu tóch te doen.' Hoe simplistisch ook, het is een vooruitgang. Dat laatste geldt ook voor *The Secret*.

24

Positief denken werkt net als negatief denken: onze geest wil ons gelijk geven en maakt onze verwachtingen waar *(self-fulfilling prophecy)*

Gevaarlijk denken

Voorstanders van positief denken zeggen: het glas is niet half leeg maar half vol. Maar is een half vol glas niet automatisch ook half leeg? Het is dus allebei waar: er is veel goeds, maar ook veel kwaads te ontdekken in de wereld, in anderen en onszelf. Positief denken betekent dat je je probeert te concentreren op het halfvolle glas, dus op de goede dingen in de wereld, in anderen en onszelf.

Dat proberen te concentreren op de goede dingen is noodzakelijk, want als we niet bewust zijn concentreren we ons op de negatieve dingen. De menselijke natuur zit namelijk zo in elkaar: onze angstige instincten willen ons in leven houden door zich te concentreren op de slechte dingen. Vergeet de goede want alleen die slechte dingen kunnen ons in (levens)gevaar brengen.

Maar waarom zou je dan toch al die moeite doen om positief te denken? Als je vooral die negatieve dingen ziet, leef je in een vijandige wereld met mensen die jou te slim af zijn en die dingen van je willen afpakken. Je ziet je leven als een wedstrijd met maar één winnaar (en dus veel verliezers). Gevolg: je bent constant angstig, gestrest, jaloers en

boos als je weer klotedingen ziet gebeuren – niet verrassend, want daar concentreer je je op. Positief denken werkt net als negatief denken: onze geest wil ons gelijk geven en maakt onze verwachtingen waar *(self-fulfilling prophecy)*.

Er is veel over positief denken geschreven. Er zijn nu zelfs boeken die positief denken relativeren door te zeggen: luister, het is niet alleen maar rozengeur en maneschijn en er zijn veel personen en instanties die dingen van je af willen pakken, dus let op. Dat klopt wel, maar pas op dat je je daarop niet gaat concentreren want dan zie je alleen dát. Ook zijn er mensen die bang zijn dat ze slap worden, hun ambities verliezen en een bedelaar worden. Dat klopt niet. We worden geen naïeve kaboutertjes die beukennootjesthee drinken, brandnetelwiet roken en de dag glimlachend wegdromen. Winnen wordt juist makkelijker als je zelfvertrouwen hebt en niet doodsbang bent dat je gaat verliezen.

Twee goede auteurs op dit gebied zijn Albert Ellis en David D. Burns, die in essentie zeggen dat je je gedachten kunt beïnvloeden. In de praktijk komt het erop neer dat we naar onze negatieve gedachten kijken en vragen: Is deze gedachte waar? Overdrijf ik niet? Welk bewijs heb ik voor deze negatieve gedachte? Welk voordeel brengt deze gedachte me? Hoe irrationeel ben ik aan het denken?

Maar het beste boek hierover is *Learned Optimism* van Martin Seligman, die adviseert om onszelf te vragen:
(1) in hoeverre is je tegenslag tijdelijk?
(2) is je tegenslag echt jouw schuld? en
(3) wat gaat er allemaal wél goed?

Optimisten zien zó het nut van vechten bij tegenslagen terwijl pessimisten bij tegenslagen denken 'Zie je wel' en zich erbij neerleggen. Pessimisten zijn vaak *dramaqueens* die overdrijven en daar pervers van genieten.

Ieders leven zit vol tegenslagen. Ook het leven van bekende Nederlanders, ook van multimiljonairs en ook van prinsen en prinsessen. Dus dat zijn wat betreft gelukkig zijn geen interessante criteria. Het enige interessante criterium is hoe we denken: positief of negatief. Optimisten staan op bij dezelfde tegenslagen waar pessimisten bij blijven liggen. Dus niet de tegenslag zelf, maar hoe je erover denkt is verantwoordelijk voor wat je ziet, hoe je je voelt, voor humeuren, apathie, buikpijn, hartinfarcten, depressies en zelfmoord. En voor klein, groot en fenomenaal succes. We zijn wie we denken dat we zijn en we leven het leven dat we denken te leven. Oprah Winfrey schrijft in haar boek *What I Know For Sure*: 'You become what you believe – not what you wish or want but what you truly believe. Wherever you are in life, look at your beliefs. They put you there.'

Wees dus uiterst voorzichtig met *hoe je denkt*. Het denken dat ons wil behoeden voor gevaar, is gevaarlijk.

25

Het goede doen,
een essentieel onderdeel
van spiritualiteit, is ons zo
wezensvreemd dat we ons
dat elke dag, elke minuut
moeten voorhouden

Ononderbroken bidden

Een belangrijk verschil tussen het christelijk geloof en new age is dat het eerste ervan uitgaat dat de mens slecht is en het tweede dat de mens goed is. Dat is ook meteen het grootste nadeel van new age: het is een sentimentele kijk op de mens. Als slechtheid wordt ontkend, gaan mensen daarover liegen of het onderdrukken, beide met akelige gevolgen. Inhouden en oppotten veroorzaken verrassende en venijnige explosies en in liefbedoelde sekten en utopische gemeenschappen is dat vaste prik.

Godsdienst zou je cynisch kunnen noemen. Volgens het christelijke geloof is de mens namelijk gevallen (slecht), maar kan hij gered worden door dat geloof. Religies weten hoe slecht wij mensen zijn en geven daarom strenge regels: naast de Tien Geboden en de Zeven Hoofdzonden kent het christendom regelmatig bidden en voor elke maaltijd dankzeggen. Hoewel de Koran er niet van uitgaat dat de mens tot alle kwaad geneigd is, kent ook de islam de Tien Geboden en allerlei andere voorschriften waaronder dat moslims elke dag vijf keer moeten bidden. De gedachte daarachter lijkt mij om de goede boodschap erin te stampen.

Helaas, de Bijbel en de Koran hebben gelijk. We moeten constant door onszelf (de beste manier, beter dan door anderen) eraan herinnerd worden om het goede te doen. Dan is de kans het grootst dat we het ook daadwerkelijk zullen doen. Zo groot is die kans trouwens niet als je naar de geschiedenis kijkt en naar het gedrag van al die mensen die beweren dat ze in God geloven. Daarom geloof ik eerder in het goede gedrag van enthousiaste mensen die zelf spiritualiteit ontdekken (net als mensen die klassieke muziek zelf ontdekken), dan in dat van de mensen die opgevoed worden met de godsdienst van hun ouders. Dat zijn brave kinderen die de noodzakelijke puberteitsfase overslaan en die dus nooit met hart en ziel te weten komen hoe waar het is wat ze zeggen en denken, het type EO.

Ooit werd ik geïnterviewd door een journalist van *Happinez* die duidelijk verrast was door mijn boodschap dat de mens slecht is. Spiritualiteit wordt vaak verward met sentimentaliteit en new age, die beweren dat de mens van nature goed is maar door onze vreselijke maatschappij slecht wordt gemaakt. Vergelijkbaar met 'de goede wilde' van Jean-Jacques Rousseau, die geloofde in de aangeboren goedheid van de mens. Samen met Voltaire geloof ik het tegenovergestelde. Waarom bestaan er anders normen en waarden, waarom bidden en godsdiensten, waarom Geboden en Hoofdzonden, waarom beschaving en ethiek, waarom spiritualiteit? Juist om dié reden: om ons slechte mensen op het goede pad te brengen en te houden. De Engelse schrijver Samuel Johnson zei dat mensen het goede geleerd moet worden, maar dat ze er veel vaker aan herinnerd moet worden.

Net als wilde dieren worden we elke minuut gebombardeerd door signalen van ons instinct. Ik heb honger, dus dat ga ik opeten, niet goedschiks dan wel

kwaadschiks. Ik vind die persoon aantrekkelijk, hup, ik spring er bovenop. Hij doet me kwaad, ik doe kwaad terug. Mijn man wil geen kind maar ik wel, dan maar stiekem. Iedereen heeft die laffe, politiek-correcte mening, oké, ik dan ook maar. Geen geduld, ik wil het nu! Deze overlevingssignalen geboren uit doodsangst zullen nooit ophouden, dus ontken ze niet, maar erken ze, luister ernaar en kies daarna met je gezonde verstand de goede oplossing.

Het goede doen, een essentieel onderdeel van spiritualiteit, is ons zo wezensvreemd dat we ons dat elke dag, elke minuut moeten voorhouden. Dat bedoelt de Bijbel (1 Thessalonicensen 5:17) met ononderbroken bidden. Elke dag dat we ons hier niet van bewust zijn, gaat het honderd procent zeker fout. Zoals bij de pedagoog Rousseau, die bij zijn huishoudster vijf kinderen verwekte en ze bij de geboorte stuk voor stuk afstond aan een vondelingenhuis.

Spiritualiteit heeft een alles-of-niks-aspect: met elke gedachte en elke daad draag je bij aan de vrede op aarde, of draag je bij aan de onvrede, aan de oorlog van allen tegen allen. Dit heeft iets rechtlijnigs en zelfs bedreigends, maar als je het leven en jezelf serieus neemt, dan kun je er niet omheen. We leven in een cultuur met erg veel spielerei maar spiritualiteit hoort daar niet bij.

In tegenstelling tot esoterie en new age is spiritualiteit helder en begrijpelijk

26

Spiritualiteit is onttovering

Spiritualiteit is een trend in het rijke Westen. Overal om ons heen zien we het: in de media, in gesprekken wachtend op de bus en nu zelfs ook, het ultieme bewijs, in de reclame. Wees jezelf en koop deze auto! Smeer deze crème, je bent het waard! In een cultuur vol individualisme, onvrede en geweld kan de conclusie niet anders zijn dan: goddank dat deze trend er is.

Luisterend naar lieve collega's en lezend in goedbedoelende bladen en boeken krijg je de indruk dat deze trendy spiritualiteit vooral te maken heeft met door veel mensen herhaalde clichés als: *er is meer tussen hemel en aarde!* Of: *het is allemaal energie!* Er worden congressen georganiseerd over genezing door handoplegging en er zijn steeds meer weeïg glimlachende mevrouwen in 't Gooi die zeker weten dat ze in een vorig leven een middeleeuwse non zijn geweest. Als je je niet goed voelt, laat je een foto maken van je aura en als je nog eens wilt praten met je overleden opa, ga je naar Char.

Een van de grootste Nederlandse schrijvers uit de vorige eeuw was Karel van het Reve, die een bloedhekel had aan pretentie, slap gewauwel en gebak-

ken lucht. Hij legde uit dat voor veel mensen onhelderheid en onbegrijpelijkheid niet een nadeel maar juist een voordeel zijn, een kwaliteit. Hij schreef (uit mijn hoofd): 'Je hebt van die mensen die bij het woord geestesverschijning heftig naknikken, maar bij de wet van Archimedes verlegen het hoofd schudden.'

Een andere scherpe grappenmaker was Groucho Marx, die een keer een waarzegger bezocht. Hij mocht een vraag stellen aan een geest maar in plaats van iets te vragen als hoe het was om dood te zijn, stelde hij deze vraag: wat is de hoofdstad van Minnesota? Humor is nog steeds het beste wapen tegen opgeblazen leugenaars, veel effectiever dan met geweld ontmaskeren, een scherpe kritiek schrijven of in discussie gaan.

Al die gekwetste cynici die misprijzend grinniken als er een verdwaalde prinses met bomen praat en er zelfs een boek over publiceert, hebben helaas gelijk. Fenomenen en woorden als reiki, astrale lichamen, reïncarnatie, tarotkaarten, spreken met dode mensen, geestesverschijningen en bijna-doodervaringen kunnen ons door hun exotische suggestie betoveren, maar ze geven tegelijk de indruk dat spiritualiteit iets zweverigs is, iets vaags, onbegrijpelijks en vooral irrationeels. Veel mensen prefereren onbegrijpelijke zaken boven begrijpelijke, en immorele circusartiesten als Char, Uri Geller, Derek Ogilvie en hun talloze collega's maken hier graag misbruik van.

In tegenstelling tot esoterie en new age is spiritualiteit helder en begrijpelijk. Neem nou een onderwerp als mediteren. Ook dat woord klinkt exotisch maar het is zo klaar als een klontje. Om het in één zin samen te vatten: het is je drukke verstand tot rust brengen zodat er orde komt in je hoofd.

Een puntige schrijver over spiritualiteit is de uit India afkomstige Eknath

Easwaran, die in zijn boek *Op de goede weg, meditatie in acht stappen* beweert dat mediteren ons bevrijdt van allerlei illusies en afhankelijkheden en dat het niets heeft te maken met het occulte of het paranormale: 'Wat we nodig hebben is juist het verbreken van de betovering.'

Bij aankomst in Amerika vroegen studenten hem of hij had gereisd in zijn astrale lichaam. Easwaran antwoordde: 'Nee, met Air India … voorspoedige vlucht.'

27

Vergeven is een daad van egoïsme in de meest gezonde zin van het woord. Je geeft niet die ander een cadeau, maar jezelf

Spiritualiteit is vergeven

Stel dat je in het verre of recente verleden door iemand geweldig bent gekwetst. En dan bedoel ik écht gekwetst, zó dat je hersenen er nog steeds van kraken als je er, zo nu en dan, en elke keer is weer één keer te veel, aan terugdenkt.

Ik kan dat *Stel dat je* heel makkelijk schrijven want pijn, angst, vreugde, woede, vernederingen, mislukkingen, schaamte, verdriet, dat voelt bij iedereen vrijwel hetzelfde. C.S. Lewis schrijft in zijn boek *The problem of pain*: 'Maar waarom zou ik je over mijn gevoelens vertellen? Je kent ze al; ze zijn dezelfde als die van jou.'

Maar goed, stel dat je dus diep bent gekwetst, dan moet je nu even je fantasie gebruiken. Stel dat je, nadat je bent gekwetst door persoon A, diegene achterna bent gerend en een grote klap op de kop hebt gegeven zodat die het bewustzijn heeft verloren. Dat is pas het begin. Toen heb je die A naar een kleine, donkere kelder gesleept. Je hebt toen jezelf aan die A vastgebonden met grote kettingen van het sterkste staal en die vastgezet met dikke sloten. De sleutels daarvan heb je toen met je voeten buiten de kelder geschoven en vervolgens de deur van dat kamertje ook

dicht geschopt zodat die aan de buitenkant in het slot viel. Kloink!

Ha! Het is je gelukt! Goed zo! Je zit van nu af aan goed vast aan die ander. Dit wilde je en het is gelukt. Gefeliciteerd!

Ik hoor je denken: zeg, waar heb je 't over? Ik zou wel gek zijn als ik dat deed! Maar ja, da's toch echt wat wij allemaal doen als wij heel erg boos worden én blijven op iemand die ons heeft gekwetst. De haat doet ons steeds opnieuw denken aan die figuur en elke keer opnieuw voelen we onze pijn en ons verdriet. Met al die negatieve emoties zitten we muurvast aan degene die we zouden moeten vergeten.

Kijk, dat vergeten … dat is nou vergeven. Je praat het kwetsen niet goed. Je wordt ook niet de beste vrienden. Er wordt waarschijnlijk niks gezegd. Maar je bevrijdt jezelf van de loodzware last van boosheid, pijn en verdriet. Vergeven is een daad van egoïsme in de meest gezonde zin van het woord. Je geeft niet die ander een cadeau, maar jezelf.

Je zit nu al jarenlang in die stinkende, donkere kelder vastgeketend aan de persoon die je je vijand noemt en je voelt je doodongelukkig. Wil je er volgende week uit of vandaag? Wil je er vanavond laat uit of nu? Nu? Doe me een plezier, wacht geen seconde langer! Doe het alsjeblieft nu. Vergeven is een beslissing.

Na het vergeven zul je helaas tot je dood bezocht worden door negatieve gedachten over die persoon of gebeurtenis. Niet erg, en niet boos worden, je bent nu alert en steeds opnieuw … steeds weer opnieuw hoor je die negatieve gedachten aan en laat ze daarna los. Het wordt steeds makkelijker. Mij helpt het om, als het hard waait, lange wandelingen te maken en die negatieve gedachten dan los te laten. Doei!

28

Veel volwassenen leven nog steeds als baby, als kind of als puber, dus zonder zelfbeheersing

Zelfbeheersing is vrijheid

In de jaren zestig en zeventig waren de idealisten provo's, hippies en kabouters, kinderen van ouders die geleden hadden onder de repressie van kerk en staat, onder de ellende van bittere armoede en strenge hiërarchie en onder de Tweede Wereldoorlog met die vreselijke implicatie: we hebben ons als laffe, bange schapen gedragen met krankzinnige gevolgen.

Een van de centrale ideeën van die idealisten was dat ze vrijheid wilden en die betekende voor hen: je eigen geweten volgen, je eigen weg kiezen, een individualistische levensstijl en vrije expressie en ontplooiing, populair gezegd: doen wat je wilt. Het was een gezonde reactie op alle strenge decennia daarvoor van slaafs in het gareel lopen, keurig netjes je plicht doen en niet zeuren.

Maar het lijkt wel of deze infantiele cultuur van braaf je mond houden en geen vragen stellen (jaren vijftig en alle eeuwen daarvoor) sindsdien is veranderd in een pubercultuur waar nee-zeggen tegen jezelf en het uitstellen van genot taboe zijn en regels en autoriteiten synoniem zijn aan het verderfelijke vroeger. We leven voor een groot deel nog steeds in de naweeën van die

pubercultuur die dat oorspronkelijke vrijheidsideaal (existentialisme) gepopulariseerd en gevulgariseerd heeft. Hele generaties is met succes de gedachte verkocht dat vrijheid hetzelfde is als doen wat je wilt en je niet storen aan al die stomme regels.

Onze helden zijn cynische columnisten die luidruchtig en nu alweer zo'n veertig jaar alles uitlachen dat te maken heeft met regels, zelfbeheersing en autoriteit. Sindsdien gaat het in veel gezinnen, klassen, buurten en bedrijven als volgt: omdat degene met de meeste hersens niet de baas is (want elke autoriteit is verdacht), is de grootste schreeuwer de baas. Ook op tv zie je het: pubers van inmiddels middelbare leeftijd zoals Paul de Leeuw (en de talloze na-apers van deze na-aper) geven de toon aan, net als BNN met zijn 'irrationele, soms nauwelijks verbale, maar altijd impotente kritiek op alle waarden' (José Rentes de Carvalho al in 1972 in *Waar die andere God woont* over Nederlandse jongeren). Precies doen wat je wilt was een individualistische levensstijl die verworden is tot een schapenkuddelevensstijl: waarom kun je geen nonconformist zijn zoals iedereen?

Omdat vrijheid in ons land nog steeds wordt gezien als vrij zijn van regels, (zelf)discipline en autoriteit, is het te begrijpen dat veel mensen in deze tijd (van naweeën) spiritualiteit, die toch ook die mooie vrijheid propageert, niet kunnen verenigen met die verderfelijke, ouderwetse en onvrije zelfbeheersing. Helaas, spiritualiteit is een goed leven leiden en dat moet je leren. Als je dat niet hebt geleerd, leef je nog steeds als baby of kind dat als een dier gilt als het zijn zin niet krijg en als het moet dingen van anderen afpakt. Veel volwassenen leven nog steeds als baby, als kind of als puber, dus zonder zelfbeheersing.

Vrijheid is niet zomaar spontaan doen wat je wilt, maar luisteren naar al

je (spontane) emoties en gedachten en daarna pas kiezen hoe je je gaat gedragen. Die keuze, die mogelijkheid om te kiezen, die zelfbeheersing, dát is vrijheid. Zo betekent bijvoorbeeld seksuele vrijheid niet promiscuïteit, maar je seksuele driften de baas zijn (anders zijn zij jou de baas). Want inderdaad, als jij jezelf niet beheerst, wie beheerst jou dan? Dan word je beheerst door rauwe emoties die op angst zijn gebaseerd. Dus dan ben je een slaaf van je emoties, die overdreven zijn, die per minuut veranderen en die je angstig doen kiezen voor egoïsme, leugens en het kwaad. Dat is onvrijheid.

Als we volwassen, constructief en spiritueel willen leren leven, dan moeten we ons beheersen en daar veel moeite voor doen. Anders gaat het fout. Leren leven is vergelijkbaar met leren viool spelen of een hersenoperatie leren uitvoeren. Als iemand de viool ter hand neemt maar nooit een uur les heeft gehad, dan is het gekras niet om aan te horen. Als iemand het operatiemes ter hand neemt zonder een boek over chirurgie te hebben bestudeerd, dan vallen er doden. Als je leeft zonder regels, discipline of zelfbeheersing, dan is je leven een egoïstische chaos met veel onschuldige slachtoffers, bijvoorbeeld kinderen, partners, ondergeschikten, collega's maar ook elke serveerster en winkelbediende die je tegenkomt.

Spiritualiteit heeft, in tegenstelling tot wat veel lieve, goedbedoelende mensen denken, te maken met verstandig en volwassen zijn, met nee-zeggen tegen jezelf en anderen, met uitstel van genot, met hard werken en (zelf)discipline. Zelfbeheersing is pijnlijk, maar spontaan leven als een kind/puber is veel pijnlijker. Soms denk ik wel eens dat spiritualiteit niks meer is dan gewoon gezond verstand.

29

Je onvoor-
spelbare, chaotische
gedrag is voor anderen
verwarrend en irritant.
Maar ook voor jezelf.
Wie ben je nou
eigenlijk?

De tien juiste vragen bij twijfel

John Gray beweert in zijn boek *How to get what you want and want what you have* dat mensen die veel twijfelen (vaak) iets gedaan hebben, misschien in hun jeugd, dat uit hun hart kwam, maar daar zó voor gestraft zijn dat ze nu hun eigen stem niet meer vertrouwen. Ze zeggen: 'Ik weet niet meer wat ik wil.'

Bij twijfel hoor je in je hoofd twee stemmen die het niet met elkaar eens zijn. Het is de stem van je angst en lafheid: oh, wat zullen m'n ouders/vrienden/collega's wel zeggen? Tegenover de stem van je moed: dit vind ik boeiend en dit hoort bij mij, ik ga het doen. Die twee stemmen kunnen ook zijn de stem van je ongeduld, die strijdt met de stem van je beleefdheid. Verstand met emotie, geweten met leugen, vergeven met wraak, goed met kwaad. Het is de stem van je hebzucht die absoluut moet hebben wat die anderen ook hebben, en dramt tegen de stem van je sobere ik, die rustig herhaalt dat al dat pakken en graaien je rust, je relatie en dus je leven verpesten. Dat je bovendien al meer dan genoeg hebt en dat geld verdienen ten koste van alles en iedereen gaat, ook van veel tijd.

Je kent de term 'innerlijke vrede'. Bij twijfel heb je last van innerlijke onvrede,

het maakt je gek als je weer eens het gaspedaal en de rem tegelijk intrapt. De richtingaanwijzer naar links knippert, maar de richtingaanwijzer naar rechts ook. Je onvoorspelbare, chaotische gedrag is voor anderen verwarrend en irritant. Maar ook voor jezelf. Wie ben je nou eigenlijk? Wat wil je nou echt? Je bent besluiteloos omdat je bang bent te falen. Je bent bang hoe mensen over je denken. Je wilt iets graag maar je schaamt je en voelt je schuldig. Je vindt jezelf egoïstisch, dom en lui en daarom heb je een hekel aan jezelf. Je hebt ruzie met jezelf!

Als je twijfelt, wees je daar dan bewust van en ga jezelf niet overschreeuwen. Wees stil en luister. Een goede regel is: bij twijfel (nog) niet doen, er komt een antwoord. Zelfs de wetenschap zegt het. Hoogleraar sociale psychologie Ap Dijksterhuis aan de Universiteit van Amsterdam beweert: laat bij twijfel belangrijke vragen over aan je onderbewustzijn, enkele dagen later krijg je een antwoord, een nachtje slapen doet vaak wonderen. Volgens hem zijn de beslissingen die iemand neemt na een zorgvuldige, bewuste afweging, vaak helemaal niet bevredigend. Sommige dingen kun je beter even laten bezinken. Dijksterhuis: hoe ingewikkelder de kwestie, hoe slimmer het is even afleiding te zoeken voordat je definitief beslist. Laat het onderbewuste intussen zijn werk doen bij belangrijke beslissingen.

Ik noem dat onderbewuste al heel lang 'de intuïtie die tegen ons praat met een fluisterstem'. Het is de stem die jou goed kent en weet wie je echt bent en wat je echt wilt. Enkele jaren geleden kwam ik op internet een onbekende parel tegen die me al vaak heeft geholpen. Ik weet ook niet meer waar ik het vond, maar het zijn tien vragen die je jezelf kunt stellen als je twijfelt. Ik ben ze 'De tien juiste vragen bij twijfel' gaan

noemen. Als je twijfelt tussen A en B, stel jezelf dan deze vragen:

1. Zal het me een inspirerende toekomst geven of blijf ik zo steken in het verleden?
2. Geeft het een lange- of een kortetermijnbevrediging?
3. Is het iets wat ik wil doen of wat een ander wil dat ik doe?
4. Is het het goede of het kwade?
5. Zal het me energie geven of kosten?
6. Is het een aanleiding om te groeien of om mezelf later verwijten te maken?
7. Krijg of verlies ik zo macht over mijn leven?
8. Houd ik zo van mezelf of saboteer ik zo mezelf?
9. Is de keus een teken van vertrouwen of van angst?
10. Spreekt mijn hogere zelf of mijn lagere zelf?

Ga niet als een gek met die vragen aan de slag. Rustig. Als je haast hebt, zet je jezelf onder druk en is de kans erg groot dat je het verkeerde kiest. Zoals gezegd: slaap er een nachtje over. Of twee. Als je echt luistert naar je ware ik, je ziel, je geweten, je fluisterstem, je hogere ik, je God, dan weet je ineens zeker: dit is de goede beslissing. Een last valt van je schouders. Dan heb je de juiste keuze gemaakt, twijfel valt weg, dat is innerlijke vrede.

30

De zin van
het leven is de
zin die jij aan jouw
leven geeft

Zinloos geleefd

Een crisis is een veel gebruikt moment om te zien hoe zinvol je leven is. Als er iets vreselijks gebeurt, een plotselinge dood, je baan kwijt of het einde van je relatie, dan ben je ineens op jezelf aangewezen en… dan is er niks. Er is geen 'jezelf'. Je mooie auto, je succes, al je geld en cynische praatjes vullen dat zwarte gat in je ziel niet. Je leven heeft ineens geen zin meer. Nou, dat was al zo maar de lawaaistem die doodsbang is om minderwaardig te zijn en daarom wanhopig indruk wil maken op anderen, overschreeuwde makkelijk de stem die rustig bleef zeggen dat er iets niet deugde in je leven. Nu is er een doodse stilte zodat die fluisterstem keihard klinkt.

Misschien is het beter deze crisis niet af te wachten en met nadenken over jezelf en je leven (= spiritualiteit) eerder te beginnen, en op een zelf uitgekozen moment. Van tevoren nadenken kan net het verschil uitmaken tussen veel huilen/verdriet hebben/verwerken en van slag raken/bitter worden/een depressie krijgen.

Vóór de ergste crisis is dan ook een slimmer moment om te zien hoe zinvol je leven is. Eind deze week is er een

groot ongeluk en begin volgende week staan enkele bekenden rond je doodskist. Gaat er iemand iets zeggen en wat gaat die zeggen? Wat zou je graag horen dat er gezegd werd? Zou je graag willen dat iemand een formeel, verplicht toespraakje hield? Over hoeveel tijd je verloor in de file, je immer correcte meningen, over je koninklijke lintje en dat je zo'n voorzichtig leven leidde? En zo de waarheid omzeilend: je stukgevroren relatie, je handig in elkaar geflanste baan en dat je keurig netjes alle risico's vermeed?

Of zou je liever willen dat er minstens één iemand echt eerlijk sprak, uit het hart? Over dat je een altijd enthousiaste en aanwezige ouder was, een trouwe vriend en een gepassioneerde collega, en dat je op al deze drie vlakken risico's nam? Dat je relatie een troost was, je huis een thuis en je leven een inspirerend voorbeeld? En dat er tot ieders verbazing een onbekend iemand ineens vertelt over dat jij in stilte mensen in nood hebt geholpen?

De zin van het leven is de zin die jij aan jouw leven geeft. Als je er geen zin aan geeft, komt er op je grafsteen te staan wat op de meeste grafstenen zou moeten staan: 'Zinloos geleefd.'

Als je met mensen praat over wat ze zouden willen dat men op hun begrafenis zegt, dan heeft dat altijd met het helpen van anderen te maken, nooit met het helpen van jezelf. Zo'n vijftien jaar geleden ontmoette ik kloosterzuster Guiseppe (zuster Eef voor ons gewone stervelingen), die met haar collega-zuster een huis bewoonde in de binnenstad van Utrecht en daar de ergste junkies hielp. Ik kon goed met haar praten want wie God nou was en óf hij er wel was, eigenlijk deed dat er voor haar niet zoveel toe. Wat er wél toe deed, was dat zij daar aanwezig was om misschien sommige van de allerzwartste junkie-ellende iets lichter te kleuren. Zij luisterde

naar de verslaafden, knikte en geloofde wat ze wilde geloven. Maar ze wás er en ze hielp. Ze vertelde eens dat een junk erg boos op haar werd toen zij weigerde hem bij zijn door iedereen gebruikte naam te noemen: puistenkop. Zij wilde hem graag bij zijn echte voornaam noemen. Op een keer kwam ze erachter hoe hij echt heette: Maarten.

Hoewel ik zelf lyrisch word van zulke verhalen, bleef de uit Friesland afkomstige zuster Eef er laconiek onder en herhaalde altijd dezelfde woorden als ik haar ondervroeg over haar (heiligen)werk: 'Ik doe graag zinnig werk.' Met haar klemtoon op zinnig. Dat was voor zuster Eef de zin van haar leven: de ellende in de wereld een beetje verminderen. Ze doet me wel eens denken aan Moeder Teresa. Een journalist (wie anders?) vroeg haar eens midden in de chaos en ellende van India: 'Maar wat u doet, is dat niet een druppel op de gloeiende plaat?' Met dat verkreukelde gezichtje van haar keek ze op naar de minstens één meter langere journalist, moest even nadenken en zei toen: 'Ik hou me niet bezig met de plaat, ik hou me bezig met de druppel.'

Literatuur

Aurelius, Marcus (2003). *Overpeinzingen*. Ankh-Hermes.

Burns, David D. (1999). *Feeling Good, The New Mood Therapy*. Harper. Niet in het Nederlands vertaald.

Csikszentmihalyi, Mihaly (1991). *Flow. The Psychology of Optimal Experience*. Harper Perennial. Nederlandse vertaling (1999): *Flow. Psychologie van de optimale ervaring*. Boom.

Dijksterhuis, Ap (2007). *Het slimme onbewuste*. Bert Bakker.

Easwaran, Eknath (1993). *Op de goede weg, meditatie in acht stappen*. Ankh-Hermes.

Ellis, Albert (1979). *How to live with a neurotic*. Wilshire Book Company. Nederlandse vertaling (1988): *Leven met moeilijke mensen*. Intro.

Fromm, Erich (2000). *The art of loving*. Harper Perennial. Nederlandse vertaling (2006): *Liefhebben, een kunst, een kunde*. Bijleveld Press.

Gray, John (2000). *How to Get What You Want and Want What You Have*. Harper. Nederlandse vertaling (1999): *Krijgen wat je wilt en willen wat je hebt*. Het Spectrum.

Gunaratana, B. Henepola (2002). *Mindfulness in plain English*. Wisdom Publications. Nederlandse vertaling (2005): *Meditatie in alle eenvoud*. Altamira-Becht.

Huxley, Aldous (2004). *The Perennial Philosophy*. Harper Perennial. Nederlandse vertaling (2004): *De eeuwige*

wijsheid. Kosmos Uitgevers.
Knol, Jan (2006). *En je zult spinazie eten. Aan tafel bij Spinoza, filosoof van de blijvende blijdschap*. Wereldbibliotheek.
Kousbroek, Rudy (1979). *Anathema's 4*. Meulenhoff.
Langer, Ellen J. (1990). *Mindfulness*. Da Capo Press. Niet vertaald in het Nederlands.
Lewis, C.S. (2001). *Mere Christianity*. Harper. Nederlandse vertaling (2002): *Onversneden christendom*. Kok.
Miller, Timothy (1996). *How to want what you have*. Harper Perennial. Nederlandse vertaling (1996): *Willen wat we hebben*. Bruna.
McGraw, dr. Phil (2006). *Life strategies*. Hyperion. Nederlandse vertaling (1999): *Leer te leven*. Het Spectrum.
Murphy, Joseph (2008). *The Power of Your Subconscious Mind*. Wilder Publications. Nederlandse vertaling (1990): *De kracht in jezelf*. Altamira-Becht.
Peck, M. Scott (2003) *The road less travelled*. Touchstone. Nederlandse vertaling (2008): *De andere weg*. Maarten Muntinga.
Rentes de Carvalho, J. (1996). *Waar die andere God woont*. Singel Pockets.
Ricard, Matthieu (2004). *Plaidoyer pour le bonheur*. Pocket. Nederlandse vertaling (2005): *Gelukkig leven*. Asoka.
Tolle, Eckhart (2001): *De kracht van het Nu*. Ankh-Hermes.
Seligman, Martin (2006). *Learned Optimism*. Vintage. Nederlandse vertaling (1991): *Optimisme kun je leren*. Het Spectrum.
Vossestein, Jacob (1998). *Zo werkt dat in Nederland*. Koninklijk Instituut voor de Tropen.
Walsh, Roger (2000). *Essential Spirituality*. Wiley. Nederlandse vertaling (2000): *Het wezen van spiritualiteit*. Wereldbibliotheek.
Winfrey, Oprah (2005). *What I Know For Sure*. Hearst Communications. Niet vertaald in het Nederlands.

Over de auteur

François de Waal is oorspronkelijk jurist en woont in Amsterdam. Hij was hoofdredacteur van filmblad *Skoop*, filmrecensent van *de Volkskrant* en medewerker van *NRC Handelsblad*. Lang werkte hij voor televisie, waaronder programma's als *RUR*, *Sonja*, *Glamourland* en *Paul Haenen*. Hij verzon verschillende tv-formats (voor KRO, NPS, AVRO) en maakte verscheidene documentaires (voor Veronica, EO, NPS, KRO).

Ook schreef hij columns voor de VPRO-radio, *Penthouse*, *Miljonair* en *Psychologie Magazine*. Hij publiceerde eerder twee boeken: *Heimelijke Genoegens* (ook een tv-serie bij de KRO) en *Hoe vertel ik het mijn ouders*?

Het in 2005 gepubliceerde *Vijftig manieren waarop ik mijn leven verpestte en hoe jij dat kunt voorkomen* was een succes en er zijn vertalingen verschenen in het Koreaans, Russisch, Spaans en Engels.

Regelmatig publiceert hij in kranten en bladen, bijvoorbeeld in de *NRC* over pesten op het werk. Of in *de Volkskrant* over rouwende kinderen. Hij schreef in 2008 een serie voor *NRC Next* over no-nonsense spiritualiteit en is op dit moment columnist van *Genoeg*. Eind 2007 maakte hij de KRO-documentaire *Het gevoel van Allerzielen*, over pubers en rouw. Hij werkt op dit moment bij *De Wandeling* (KRO).

Voor voordrachten, coaching (twee uur voor honderd euro) en andere zaken: fdewaal@xs4all.nl.

Zie ook www.francoisdewaal.nl