

Spiritualiteit heeft de afgelopen dertig jaar terrein gewonnen. Maar wat heb je eigenlijk aan al die workshops en boeken? Glamour's Elles, normaal de nuchterheid zelve, besloot het mystieke een kans te geven, met verrassend resultaat.

**Tekst: Elles Beijers | Fotografie: Raymond Meier**

**“H**oud je ogen gesloten. Visualiseer een klein lichtbolletje dat via je hoofd langzaam naar beneden zakt... door je nek, langs je ruggengraat, via je stuitje zo de aarde in... dieper en dieper... via een symbolische draad ben je nu stevig verankerd met de kern van de aarde...” Jaren geleden was deze cursus mijn eerste spirituele ervaring. Om onduidelijke redenen heette het 'Zwemmen met dolfijnen' en het werd gegeven door een vrouw in een blauwe lap, een gewaad waar zweverige types het patent op lijken te hebben. Maar wat ik nog veel verontrustender vond, was haar hoofddeksel. Ze had, ja echt, een halve wolvenkop op haar hoofd. De snuit stak fier in de lucht. Ik kon me natuurlijk totaal niet concentreren op dat lichtbolletje. Ik vroeg me alleen maar af hoe dat vrouwtje met die zangerige stem het had klaargespeeld een wolf naar het hiernamaals te helpen, zijn kop te halveren en er vervolgens een harige hoed van te maken. Al met al was het een lachwekkende toestand. Hoe die vrouw op fluistertoon onze 'kern' ging versterken zodat 'ons bewustzijn beter in zijn kracht zou komen'. Toen ze ook nog vertelde dat dolfijnen helemaal in de war zijn, steeds vaker aanspoelen op het strand en dat dat hét bewijs was dat de wereld in 2012 zou vergaan, had ik het gehad met dat blauwe mens. Helaas werd de cursus gehouden tijdens een brainstormdag van mijn toenmalige werk, dus opstaan en weglopen behoorde carrière-

technisch niet tot de mogelijkheden. Lange tijd was het enige merkbare effect van deze cursus dat ik rillingen kreeg van alles wat riekte naar mystiek gedoe (en wierook). Al die vage terminologie als 'in je kracht staan' en 'een heel mens worden' vond ik spiri-blabla. Dat ondertussen het ene na het andere medium een eigen programma kreeg, vond ik ook maar merkwaardig. Dat mensen daar in trappen, dacht ik als ik Char haar semi-paranormale woordspelletje zag doen. Ik vond het allemaal ge...l - je hoeft geen informatie van boven door te krijgen om de ontbrekende letters in te vullen.

### ZENZWEEFKEES

Toch kreeg ook ik last van prangende vragen als: is dit het nou? En ik merkte dat al die aandacht voor het mystieke wellicht niet alleen bedoeld is voor naïevelingen met een abonnement op de astrolijn of types die van zweethutsessie naar klankschaaltherapie rennen 'om zichzelf te vinden'. Zin geven aan je leven kan ook hip, nuchter en stads. Die eye-opener dank ik aan Elizabeth Gilbert, van de megabestseller 'Eten, bidden, beminnen'. In haar autobiografische roman komt ze niet naar voren als een zweefkees zoals ik die kende. Ik bedoel: iemand die op zoek gaat naar een goeroe in India omdat ze in de knoop zit met zichzelf, maar eerst een paar weken in Italië vertoeft om eens lekker te eten - die heeft haar prioriteiten op orde. Gelukkig bleek ze in *real life* ook zo nuchter en grappig. Ik interviewde haar in het kader van de Nederlandse

vertaling van het boek en ze verkeerde nog in grote verwondering over haar verworven status als bestsellerauteur. Ze had bovendien net gehoord dat Julia Roberts haar zou spelen in de verfilming en dat vond ze helemaal een giller. Hoe dan ook, tijdens het interview vertelde ze zo aanstekelijk over mediteren en Kundalini yoga dat ik besloot dat spiritualiteit misschien toch niet zo jaren zeventig was als ik altijd had gedacht. Deze vrouw kwam over als doortastend en *down to earth*. En bovendien zag ze er ook nog eens relaxed en stralend uit. Dat wil ik ook, dacht ik toen ik weer buiten stond.

### SPOTTENDE BLIK

Jezelf spiritueel ontwikkelen gaat in kleine stapjes, merkte ik tot mijn grote opluchting. Want ergens in mijn achterhoofd was ik toch bang dat ik ineens een voorliefde voor oranje lappen zou ontwikkelen. Dat ik plotseling met Tibetaanse bedelnap in de hand en op blote voeten richting een zenklooster zou willen schuifelen om pas na tien jaar met schorre stem van het vele zwijgen weer tevoorschijn te komen. Maar zo radicaal is de weg naar innerlijke vrijheid gelukkig niet. Ik begon met lessen Hatha yoga op mijn zeer verantwoorde (lees: met zwart gelakt staal ingerichte) sportschool in de Jordaan en merkte dat je van yoga niet alleen lenig, maar ook heel gefocust wordt. En dat je vanaf de yogamat best wat parallellen kunt trekken met de rest van je leven. Met een relaxte blik en dito *attitude* zak ik niet alleen soepeler in een bepaalde houding, op die manier krijg ik een moeilijke opdracht voor mijn werk ook sneller gedaan. Dankzij yoga pik ik bovendien meer signalen op van mijn lijf. Zo blijkt een iets te enthousiast naar binnen gewerkte reep chocola steevast tot hoofdpijn te leiden - was me nooit eerder opgeval-

len. Ik eet nu dus veel gezonder. Vervolgens ontdekte ik vipassana-meditatie (het observeren van je gedachten), wat ook een bron van welkome inzichten bleek te zijn. Dat je je immer doorracende gedachtestroom heel makkelijk tot bedaren kunt brengen, bijvoorbeeld. Oké, als je zegt dat je gaat mediteren is daar wel de spottende blik van je met zijn ogen rollende vriend, maar verder heeft het slechts prettige bijwerkingen. Zo raak ik minder vaak in de war van heftige emoties nu ik inzie dat gevoelens gewoon voorbijgaan, ook als ik me niet laat meeslepen door frustratie en boosheid. Als je zoals ik gewend bent om vaker van stemming te wisselen dan van een paar sokken, is dat een eye-opener van jewelste.

### KLONEN VAN THE SECRET

Ik sta natuurlijk niet bepaald alleen in mijn spirituele ontwakings. Uit onderzoek van 'Netwerk' blijkt dat één op de vier Nederlanders wel eens een cursus met een zweverig tintje heeft gedaan. Op de afdeling lichaam & geest van een willekeurige boekhandel struikel je over de hypercommerciële klonen van 'The secret' en klassiekers als Dalai Lama's 'De kunst van het geluk'. Om maar te zwijgen van de hoeveelheid tijdschriften op dit gebied – van Happiness en Flow tot Mind Magazine. Er is dus een duidelijke behoefte aan verdieping, bezinning en inkeer. Al deze activiteiten die te maken hebben met leven in het nu, met de verbinding van mensen met iets 'hogers' dan alleen zichzelf en hun dagelijkse besommeringen, wordt ook wel 'nieuwe spiritualiteit' genoemd. "Oude spiritualiteit slaat op de grote godsdiensten, die daarmee doelden op de vroomheid binnen kloosters, de deugden die gelovigen nastreefden en de religieuze teksten die ze lazen,"

zegt Frans Jespers, godsdienstwetenschapper aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. "Zo'n dertig jaar geleden kwam de nieuwe spiritualiteit op, als opvolger van de New Age-stroming van de jaren zeventig. Dat was vooral een cultuurkritische stroming, die verwant was aan de hippiebeweging en met drugs gepaard ging. In de loop van de jaren tachtig werd het wat tammer en populairder."

## Zin geven aan je leven kan ook hip, nuchter en stads. Die eye-opener dank ik aan Elizabeth Gilbert

De geestverruimende middelen mogen dan hebben plaatsgemaakt voor brandnetelthee, de cultuurkritische functie is er nog steeds. Jespers: "Vooral ten opzichte van de harde maatschappij en het doorgeschoten kapitalisme. De spiritualiteit van nu gaat over het zoeken naar diepe zingeving, naar je persoonlijke bestemming in het leven. Die behoefte aan authenticiteit is een gevolg van de westerse welvaart en de individualisering. En het heeft ook te maken met het wegvallen van de oude godsdiensten die pasklare antwoorden boden op grote levensvragen." Als godsdienstwetenschapper vindt hij het een razend interessant verschijn-

sel. "Ik verbaas me wel eens over de fascinatie voor spiritualiteit. Kennelijk voelen veel mensen zich prettig bij het idee dat er mysteries zijn in het leven. Misschien omdat voor- en tegenspoed niet altijd zijn te verklaren vanuit onze nogal exact en materiële ingestelde levenswijze."

### DOLENDE DERTIGERS

Spiritualiteit heeft vooral te maken met zingeving, zegt ook coach Evelyn Prinsen. Ze schreef onlangs het boekje 'Spiritualiteit werkt... in de dertigersdip' (Uitgeverij Ten Have), omdat ze uit haar praktijk weet dat veel dertigers daarmee bezig zijn. "Veel mensen worstelen met de vraag wat ze nou eigenlijk te doen hebben op deze wereld, wat hun doel is. Vanuit onze cultuur zijn we gewend om heel veel in ons hoofd te zitten en ons te richten op de buitenwereld. Dat kan op den duur burn-outachtige klachten veroorzaken." Je richten op wat je eigen gevoelens je te vertellen hebben, kan helpen om uit je dip te komen. "Meditatie is daarbij een handig hulpmiddel," zegt Evelyn. "Door af en toe de stilte op te zoeken, leer je je afsluiten voor prikkels van buitenaf. Je intuïtie krijgt daardoor meer kans om je te leiden naar wat je écht wilt." Het lijkt misschien alsof spiritualiteit een heel egocentrische bezigheid is, maar dat is het niet. Uit het onderzoek 'Geloven in het publieke domein' van de Wetenschappelijke Raad voor Regeringsbeleid (WRR) blijkt juist dat de ongebonden spirituelen, samen met christenen, de meest betrokken burgers zijn die bewust in het leven staan. "Ik denk dat mensen die op het spirituele pad raken zich steeds bewuster worden van zichzelf en het effect van hun handelen op hun omgeving," zegt Evelyn. "Dolende dertigers hebben daar behoefte aan. Ze willen niet een onbetekenend

stukje in de schakel zijn, maar liever deel uitmaken van een groter geheel." Bijkomend voordeel van je daarvan bewust worden, is dat je vervelende gebeurtenissen eerder als een stap in je persoonlijke ontwikkeling zal zien dan als iets wat je nooit meer te boven komt. "Zo'n dertigersdip waarin je niet meer weet wat je moet met je leven, kan heel naar zijn. Maar het is ook een manier om dichterbij jezelf en je eigen waarden en wensen te komen," aldus Evelyn.

Voor schrijfster Susan Smit is spiritualiteit hetzelfde als bewust leven. "Je kijkt helder naar je daden en neemt verantwoordelijkheid voor de consequenties daarvan. Daardoor hoef je niet steeds in dezelfde valkuilen te stappen." Zelfreflectie is onontbeerlijk, aldus Susan. "Je kunt ervaringen pas echt benutten als je de tijd hebt genomen om ze te overdenken en je eigen aandeel erin te erkennen. Het is de combinatie die van kennis wijsheid

maakt. Introspectie zonder ervaring is navelstaarderij, maar ervaring zonder introspectie is als een kip zonder kop door het leven rennen."

### REIKI IN MANHATTAN

Dat spiritualiteit een fijn hulpmiddel is, blijkt ook uit de interesse van de wetenschap. Zo wordt regelmatig onderzoek gedaan naar de effecten van meditatie, met verrassende uitkomsten. Mediteren blijkt je concentratie te verbeteren, hoge bloeddruk te verminderen en je pijngrens te verhogen. Mindfulness, aandacht hebben voor het hier en nu, blijkt goed te werken tegen stress, pijn en angsten.

De spiri-trend lijkt dus nog lang niet voorbij. Sterker nog, de kans dat het steeds meer gemeengoed wordt, lijkt alleen maar toe te nemen. Zelfs van spiritualiteit op het werk wordt steeds minder vaak raar opgekeken. Menig brainstorm wordt tegenvoor-

dig voorafgegaan door een cursus intuïtieve ontwikkeling of yogasessie en er schijnen bedrijven te zijn die meditatieruimtes inrichten voor hun werknemers. En dat op een verre van zweverig instituut als Nyenrode zelfs een hoogleraar Business spiritualiteit actief is, zegt ook genoeg.

Zelf ben ik ook nog lang niet klaar met mijn zoektocht. Veel te leuk, want je maakt nog eens wat mee. Laatst heb ik me voor het eerst onderworpen aan een reiki-sessie, op een hotelkamer in het hippe (dat dan weer wel) Gramercy Park Hotel in New York. Het hele idee van je energie door je lijf sturen vond ik boeiender dan ik had gedacht. Ach, en zelfs het thuisfront raakt er aan gewend. Laatst vertelde ik mijn vriend over mijn nieuwste ontdekking: Kamasutra yoga. Hij vergat zowaar met zijn ogen te rollen, en in plaats daarvan verscheen een veelbetekenende grijns op zijn gezicht. Kijk, weer een ziertje gewonnen. **G**

### WIE IS WIE IN SPIRI-LAND

**MARIANNE WILLIAMSON** Wereldberoemd geworden dankzij Nelson Mandela, die een quote van haar gebruikte in zijn eerste speech als president. "Onze grootste angst is niet dat we inadequaat zijn, onze grootste angst is dat we onmetelijk veel kracht hebben..." Ze schreef verschillende bestsellers, zoals 'Terugkeer naar liefde' en 'Verandering doet wonderen'.

**ECKHART TOLLE** Liefeling van Oprah. Zag na jarenlange depressies opeens het licht. De essentie van zijn methode: "We zijn ons denken niet. Door het ego (dat stemmetje in je hoofd dat steeds kritiek geeft) los te laten, kun je jezelf verlossen van psychische pijn." Hij schreef twee bestsellers: 'De kracht van het nu' en 'Een nieuwe aarde' (Uitgeverij Ankh-Hermes).

**RHONDA BYRNE** Bedenkster van 'The secret'. Een soort spirituele catalogus, want ze zegt eigenlijk: door te visualiseren wat je graag zou willen, wordt het werke-

lijkheid.' Ja, ook die Ferrari of die zak met geld, aldus Byrne. Beetje oppervlakkig.

**BYRON KATIE** Ontdekte na een lange periode van depressies en alcoholisme dat je je leven kunt veranderen door vier simpele vragen te stellen. Haar methode The Work zegt dat de oplossing voor nare gevoelens in jezelf te vinden zijn. Ze schreef 'Vier vragen die je leven veranderen' en 'Onderzoek je denken, verander de wereld' (Uitgeverij Kosmos).

**DEEPAK CHOPRA** Amerikaanse arts met Indiase roots die bekend werd door de bestseller 'Zeven wetten van spiritueel succes'. Hij wordt door Time magazine omschreven als 'poëetprofeet van de alternatieve geneeskunde'.

**WAYNE DYER** Ook al een arts (en tevens ex-alcoholist) die de wereld wil verbeteren. Zijn vertaling van de 'Tao Tse Tjing' is inspirerend, net als zijn boek 'Stop! Geen excuses meer!', over hoe je kunt

breken met belemmerende gewoontes (Uitgeverij Kosmos).

**DE 14<sup>e</sup> DALAI LAMA** Tibetaans/boeddhistisch spiritueel leider, schreef o.a. 'De kunst van het geluk'. Heeft een neurowetenschapper geïnspireerd om The Center for Investigating Healthy Minds op te zetten, omdat de wetenschap volgens hem niet alleen angst en depressie moet onderzoeken maar ook 'gezonde' eigenschappen als geluk en compassie.

**NEALE DONALD WALSH** Spiritueel leider met als specialiteit: omgaan met verandering door je eigen perspectief te wijzigen. Geeft binnenkort een lezing in Nederland. Zie [www.inspirerendleven.nl](http://www.inspirerendleven.nl)

**THICH NHAT HAHN** Vietnamese zenboeddhist die ons leert hoe je kunt omgaan met frustraties. Zo is 'peace of mind' volgens hem eenvoudig bereikbaar door bewust te ademen, te glimlachen en je geest tot stilte te manen.