

MIJMERMATERIAAL
VOOR IN JE HANGMAT
OF TUINSTOEL





Columnist
Martine over
spiritualiteit

Zoeken naar **DE ZIN** van het leven

Speciaal voor ons zomernummer vroegen we gezondNU-columnist Martine Schrage over spiritualiteit te schrijven. Martine, die huisarts is, een zenleraar diploma in the pocket heeft en ook nog mindfulnessstraining geeft, voelde een lichte paniek opkomen toen we haar dit vroegen. “Die paniek had met van alles te maken: met onzekerheid, met tijdgebrek, maar vooral met een levensgroot vraagteken: wat zou ik in ’s hemelsnaam te melden hebben over spiritualiteit?” >

‘Het duurde een hele tijd voordat ik doorhad dat wonderoplossingen niet bestaan, hoe graag we daar ook in willen geloven’

“W at zou ik in 's hemelsnaam te melden hebben over spiritualiteit? Ik die met open ogen in de val liep van mijn toenmalige zenmeester, nu zo'n elf jaar geleden. Hij beloofde mij de hemel op aarde toen ik, vermoeid en de weg een beetje kwijt, bij hem aanklopte voor hulp. Het was een periode waarin mijn leven wat over de rand liep en ik niet goed wist waar te beginnen met hozen.”

“Al meteen in het eerste gesprek stelde hij me gerust: als ik nou maar braaf twee keer per dag ging mediteren, zou alles vanzelf goed komen. Werkdruk, stress, snoepdrang en andere ongemakken zouden verdwijnen als sneeuw voor de zon. Dat drukte hij mij zo stellig op het hart dat ik hem klakkeloos geloofde en met een glimlach een fortuin betaalde voor elk gekoesterd uur coaching. Het duurde een hele tijd voordat ik doorhad dat wonderoplossingen niet bestaan, hoe graag we daar ook in willen geloven. En hoe naïef we ons toch keer op keer laten verleiden tot de zoveelste belofte daartoe.”

Naar de kringloop

“Ik schrijf dit artikel na een grotendeels doorwaakte nachtdienst. Een beetje high van het slaapgebrek was de zin van het leven vannacht ver te zoeken. Van je bed uit moeten voor simpele kwaaltjes die gerust hadden kunnen wachten tot het ochtendspreekuur, word ik nog altijd niet

vrolijk. Maar nu zit ik hier, in mijn favoriete café, terwijl ‘Por Una Cabeza - La Comparsita’ van Laurent Korcia, Vincent Peirani en Pierre Bousquet uit de boxen klinkt (luistertip!).”

“Dus ja, wat is spiritualiteit? Ik vond geen antwoorden in moeilijke boeddhistische boeken. Ook van het uitzitten van ingewikkelde lezingen werd ik niet veel wijzer. De wijze boeddhistische boeken heb ik dan ook al lang geleden weggegeven aan de kringloopwinkel. Enkel het boek *Zen zaden* heb ik bewaard, omdat dat door een vrouw geschreven was, Shundo Aoyama, en – misschien wel daarom – haar teksten duidelijker snaren raakten dan de raadselachtige teksten van Suzuki bijvoorbeeld.”

‘Dat ‘trubbelige’ zelfje zit nog altijd in mij’

“Grote levenskunstenaars kunnen me wel erg inspireren met hun inzichten over spiritualiteit. Arno bijvoorbeeld, le beau, de Vlaamse trots, de zanger van niet kapot te krijgen nummers als ‘Les yeux de ma mère’ en ‘les filles du bord de mer’ (nog een luistertip!). Arno kreeg nog niet zo lang geleden de zware diagnose alveeslierkanker en antwoordde onlangs in een interview in dS Weekblad op de vraag of hij gelovig is: ‘Ik ben een atheïst. Maar toch denk ik dat er iets is. De mensen hebben God gecreëerd, en daar heb ik respect voor. Hier in de kerk bidden ze voor mij. (lacht) Ik vind dat mooi. Maar er is iets diepers, een spirit. Ik voel dat iedere dag. Ik weet niet wat ik erover moet denken. Ik ben curieus. Er is een geest, maar waaruit bestaat die? Hij is iets posi-



tiefs, dat weet ik zeker. Hij geeft kracht en evenwicht. En als ik dat evenwicht niet meer voel, haal ik domme stoten uit en voel ik me niet goed.”

“Dat zoeken van Arno, dat herken ik. Het gevoel van ‘er is iets hogers, iets wat we allemaal nodig hebben, waar we een beter mens van worden’. Spiritualiteit is niet meer vanzelfsprekend sinds we met de katholieke kerk het kind met het badwater weggegooid hebben. Er was iets heel heelends aan die mijmerende uurtjes in de kerk. Een beetje doelloos zitten wezen. Soms ben ik zelfs een beetje jaloers op mensen die het islamitische geloof praktiseren: vijf keer per dag een moment van stilte en rust inbouwen, hoe zou de wereld eruitzien als we dat allemaal deden?”

Leren van elkaar

“Wat spiritualiteit betreft, ben ik ook veel wijzer geworden van Edel Maex, de mindfulnessman van België. Zijn allerbelangrijkste boodschap is de oneindige nood aan mildheid in deze vaak harde wereld. Of onze andere beroemde psychiater, Dirk De Wachter, onze Nick Cave-lookalike, die de kunst van het afzien promoot: ‘Streven naar het geluk als levensdoel is een vergissing. Streven naar zin en betekenis daarentegen is waar het in het leven om draait.’”

“We kunnen veel leren van anderen. Correctie, we leren álles in interactie met anderen. En zo leren we onszelf kennen en onze eigen spiritualiteit. Maar, om het nog eens met Edel Maex te zeggen: ‘Hoed u voor degene die vertrouwen van je eist. Vertrouwen is niet afdwingbaar. Als iemand je zegt: Je moet mij vertrouwen! Zet dan al je stekels op en loop zo hard weg als je kunt.’”

“We moeten dus vooral de betekenis van ons eigen leven zien te vinden. En die betekenis reikt verder dan instantbeloften van dure zenmeesters. ‘Alles komt goed’, belofde die mij. Daarin had hij wel gelijk natuurlijk, want alles wás al goed. Ook als

het niet goed is. Je moet het alleen leren zien. Die wijsheid kunnen we leren uit een boek van de bieb, van wijze oude zangers of van elkaar.”

Ik heb het gevonden

“Nu wil je natuurlijk weten of ik de zin van het leven heb gevonden? De wijsheid met een grote W, spiritualiteit in zijn zuiverste vorm? Laat ik dan maar meteen een bekentenis doen: hoogdravende theorieën over de zin van het leven heb ik niet. Ik modder maar gewoon wat aan, ook al heb ik een zenleraar diploma en ben ik mindfulness trainer. Een goeroe-status zal ik nooit ambiëren, daarvoor zie ik te veel narigheid in de spreekkamer. Een huisartsenpraktijk is geen klooster of ashram in een sprookjesachtig landschap ver van de bewoonde wereld. Nee, een huisartsenpraktijk staat midden in de gewone wereld van lukken en mislukken. Ik weet allang dat het leven fifty-fifty is, dat lijden erbij hoort – een beetje voor de een en soms in verwoestend grote hoeveelheden voor een ander.”

‘De wijze boeddhistische boeken heb ik dan ook al lang geleden weggegeven aan de kringloopwinkel’

“Dat dat lijden erbij hoort en hoe je ermee om moet gaan, leer ik in mindfulness. Ja, ik heb de zin van het leven gevonden: meditatie en mindfulness geven me een inkijkje in dat grotere iets dat er moet zijn. Ik vind er aansluiting op iets groters, iets wezenlijkers. Ik voel dat er daar iets is dat diep in mij leeft en door meditatie gevoed ➤

wordt en levend blijft. Vooral door meditatie samen met anderen. Als je zo stil zit, herken je iets wezenlijks heel diep in jezelf. Het zat daar altijd al, maar pas in stilte voel je het. Zo verbonden in stilte pluggen we in op een onuitputtelijke bron van spirituele energie, waarna we weer die wereld van lukken en mislukken in gaan, verfrist en vol goede moed. Daar halen we de zin vandaan om elke dag op te staan en te ontdekken wat het is dat het leven van ons verlangt, wat ons doet volhouden en doorgaan, waar we een beter mens van worden. Ans Vroom, voormalig theatermaker, journalist en cafébaas, zei het in een interview zo: ‘Iedereen levert een eigen strijd, zelfs al zie je die niet aan de buitenkant. Ik wil tonen dat iedereen maar probeert en twijfelt en soms fouten maakt.’”

Het is er al

“Tegelijkertijd blijf ik vallen en struikelen. Ik vind het belangrijk om ook dat geworstel te laten zien. Mezelf durven tonen als een zoekend mens die dingen goed doet en fouten maakt. Die soms valt, klappen incasseert, het stof van haar kleren afklopt en weer doorgaat.”

“Muzikant Dijk Sanders maakte een reis naar Indonesië en Nepal en zag westerlingen in een midlifecrisis rondlopen in monnikengewaden. Voor hem zelf was het geen spirituele reis: ‘Je hoort mij niet beweren dat ik alle wijsheid in pacht heb, maar ik voel me goed in mijn vel. Dat volstaat qua spiritualiteit.’ (interview in De Morgen, februari 2020, red.)”

‘Soms zit de zin van het leven in een grootse liefde, in de glimlach van een kind, en soms gewoon in chocola’

“Die woorden ‘het volstaat’ zijn misschien wel de beste samenvatting van alles wat ik leerde uit de mooie woorden van de helden die ik in dit artikel citeerde: het is genoeg, er is genoeg, het is oké, je bent oké, je hoeft niet te streven, niets te bewijzen, je bent een geweldig mens, precies zoals je bent. Ze hebben me geleerd mezelf te accepteren zoals ik ben, dat ik niet hoeft te proberen beter te worden. Ze wezen me op de kracht die vanbinnen zit, leerden me openstaan voor de kennis en wijsheid die mijn lichaam bezit, waar ik alleen maar naar hoeft te leren luisteren.”

“Ik moest leren voelen, aandachtig aanwezig leren zijn bij wat er was. Ik leerde open en niet-oordelende aandacht beoefenen. Ik heb geen hoogdravende teksten of leraren nodig die perfectie belichamen. Ik word blij van mensen met een hoek eraf, mensen die de rafelranden van het leven niet verstoppen. Die door hun eigen geworstel respect kunnen opbrengen voor de janboel die we er soms allemaal van maken.”

Bots, val en sta op

“Mijn lieve assistent Esther noemde me vroeger soms de trubbelige dokter. Dat was weliswaar in de hectische tijden van doorwaakte babynachten, het bouwen van een huis en het bouwen van een praktijk, maar los daarvan: dat trubbelige zelfje



Ontdek je eigen spiritualiteit

Martine: “Hoe kom je meer in contact met je eigen spiritualiteit? Naar mijn idee helpt dit”:

zit nog altijd in mij. En mijn belangrijkste les: ik heb haar echt oprecht graag leren zien. Dat ik dat nu zo kan schrijven, voelt goed. Het voelt eerlijk en waar.”

‘Ik moest leren voelen, aandachtig aanwezig leren zijn bij wat er was’

“Lang geleden plakte ik een stoere kinderfoto van mezelf op de badkamerspiegel. Sindsdien lach ik dat pittige dondersteentje elke ochtend eens vriendelijk toe en geef haar een compliment. Geloof me, dat doet wonderen voor je zelfbeeld. Als iedereen zichzelf elke ochtend eens vriendelijk leerde begroeten in de spiegel, zouden we in een veel zachtere wereld leven.”

“Het zit in die kleine dingen. Muziek, schoonheid, een column van haast poëtische schoonheid in de krant, schrijven, de zon die een poging doet de wolken te verlichten die nog voortrazen na de storm van vannacht. Dat het gestopt is met regenen en ik droog en veilig hier raakte. Het koekje bij de thee. Stille.”

“En het zit in de grote dingen. Soms zit de zin van het leven in een grootse liefde, in de glimlach van een kind, en soms gewoon in chocola. Maar onthoud bovenal het enige zinnige advies dat ik u in dezen kan geven: hoed u voor al wie, voor een tarief van tweehonderd euro per uur, de wijsheid in pacht zegt te hebben. Ga rustig je eigen weg, bots, val en sta op. Leer, stoot je neus en krabbel weer recht. Je doet dat prima, alle wijsheid zit al diep in jezelf.” 🌿

1. Creëer momenten waarin je even helemaal niets moet doen en niets wilt bereiken. Dat mag je mediteren noemen, maar dat hoeft niet.

2. Geniet van kleine dingen.

3. Wat deed je als kind graag? Kun je dat terug in je leven inbouwen? Doe iets creatiefs, hoe klein ook. Enige voorwaarde is dat je je er goed bij voelt.

4. Bedenk waar je dankbaar voor kunt zijn. Houd een dankbaarheidsdagboekje bij of maak mentale lijstjes.

5. Kom buiten, trek de natuur in.

6. Leer jezelf graag zien. Plak een leuke kinderfoto van jezelf op de badkamerspiegel en begroet dat vrolijke kind elke ochtend met een lach en een complimentje.

7. Stop met jezelf verdoven, doe eens niets, eet eens niets, kijk naar wat je daaronder verstopt had, onder al die bedrijvigheid en bufferen, start met mededogen.

8. Goed genoeg is goed genoeg. Dat geldt voor je werk, je huishouden, je inkomen, maar vooral ... voor jezelf!

9. Sta open voor nieuwe dingen; wie weet vind je een bron van energie in zaken die je altijd bestempelde als ‘zweverig’.

10. Iedereen kan je leraar zijn.

11. Neem niets persoonlijk.

12. Leer compassie op te brengen voor jezelf. Neem eens een 'self-compassion-break': voel hoe fijn het voelt als je tegen jezelf zegt wat je eigenlijk van een ander zou willen horen: dit hoort erbij, dit is deel van het leven en ik ben niet de enige die hiermee zit. Ik ben er voor je, dit mag er zijn en ik zal voor je zorgen.

(self-compassion.org)