

LISETTE THOOF

WIE DOMME DINGEN DOET WORDT WIJS

INZICHTEN VOOR SPIRITUELE GROEI



Domme dingen doen



Als kind las ik veel sprookjes en ik wist zeker: als er ooit een toverfee bij mij langskomt en zegt dat ik een wens mag doen, dan wens ik dat ik wijs word. Want daar heb je het meest aan. Meer dan aan geluk. Veel meer dan aan rijk en beroemd worden. Zelfs meer dan aan liefde. Als je de wijsheid in pacht hebt, komt de rest vanzelf, dacht ik.

En eigenlijk denk ik dat nog steeds. Wijsheid is verreweg de meest praktische en handige eigenschap die je kunt hebben, als mens. Je hebt er meer aan dan aan ambitie, talent of doorzettingsvermogen. Want je kunt nog zo arm, lelijk of ziek zijn, als je wijs bent, zul je altijd het wonder en de schoonheid van het bestaan kunnen zien. En voelen, ervaren. En zul je er altijd van kunnen genieten.

Als je wijs bent, kijk je dwars door mensen, dingen en gebeurtenissen heen en heb je een innerlijk contact met iets groters, iets ontzagwekkends en diep ontroerends, wat er

ook gebeurt. In een relatie zal wijsheid je door alle onvermijdelijke botsingen heen leiden. Ben je alleen, dan zal je wijsheid ervoor zorgen dat je in je eentje gedijt. Kortom, wijsheid is het hoogste goed.

Maar waar word je wijzer van? Ik ben nog lang niet wijs genoeg naar mijn eigen zin, maar ik weet inmiddels wel iets van wijzer worden.

Wijze woorden, teksten, boeken zijn er in overvloed. We leven in een fantastische tijd wat dat betreft: de wijsheid ligt bij wijze van spreken op straat. Nou ja, in elk geval in de kiosk. En thuis hoef je je laptop maar open te slaan en je hebt via internet toegang tot enorme hoeveelheden tekst en gesproken woorden van wijze mensen. Dat is uniek in de wereldgeschiedenis. Vroeger hoorde je als spiritueel zoeker misschien ooit een verhaal over een of ander wijs mens, een verlichte, en als je geluk had, dat wil zeggen genoeg geld en vrije tijd, kon je naar hem toe reizen om je licht op te steken. Als je zo'n leraar gevonden had, dan nog had je kans dat je onverrichterzake terugkeerde, bijvoorbeeld als hij geen ruimte had voor leerlingen. Of als hij je wegstuurde om het leven zelf als leermeester te nemen.

Alle goede leermeesters en goeroes vertellen je dat je hen niet op hun woord moet geloven, maar hun lessen moet toetsen aan je eigen leven. Dat is denk ik de betekenis van het raadselachtige boeddhistische motto: 'Als je onderweg de Boeddha tegenkomt, dood hem dan.' (En loop verder...)

Want een goeroe is vaak zo aantrekkelijk, zo charismatisch, dat je gevaar loopt aan hém te gaan hangen, in plaats van op zoek te gaan naar de bron waaruit de goeroe put, het goddelijke of het bewustzijn zelf. Dan word je afgeleid en kijk je naar de vinger die naar de maan wijst, in plaats van naar de maan zelf. Om een bekende spirituele beeldspraak te gebruiken.

Goeroes zijn uit, heb ik vernomen. Persoonlijk heb ik niets tegen goeroes, integendeel – ik heb zelf jarenlang met hart en ziel een goeroe gevolgd en dat heeft me veel goed gedaan. Als je ouders verlicht waren, heb je geen goeroe nodig, denk ik. In alle andere gevallen echter kun je veel baat hebben bij het contact met een spiritueel leraar tegen wie je opkijkt zoals een klein kind tegen zijn ouders – dat geeft je een ander wereldbeeld. Maar het is waar: uiteindelijk besef je toch dat je het zelf moet doen. Het is net als met je eigen ouders: als je heel klein bent, bewonder je ze kritiekloos en wil je net zo worden als zij. Later maak je je los en ontwikkel je je eigen levensfilosofie.

Vroeg of laat sta je helemaal op eigen benen en besef je: wijsheid moet ik zelf bij elkaar leven.

Hoe?

Door domme dingen te doen, natuurlijk.

Het meeste dat ik tot nu toe echt geleerd heb in mijn leven, dat mij veranderd heeft en doen groeien als mens, dank ik aan de domme dingen die ik heb gedaan. Aan mijn roeke-

loze, onbezonnen acties. Mijn relaties met foute mannen. Mijn verkeerde keuzes. Mijn onverstandige uitgaven. Mijn blinde vertrouwen in mensen die zelf domme dingen aan het doen waren. En mijn argwaan op momenten dat er niets te vrezen viel.

Ik was dan ook blij verrast toen koning Willem Alexander in een interview vlak voor zijn inhuldiging zei dat hij fouten gemaakt had en dat hij daarvan geleerd had. En dat hij ook in de toekomst fouten zou blijven maken. Dat leek me een heel verstandig besluit van onze vorst. Een lichtend voorbeeld voor de natie. Want iedereen maakt fouten, domme fouten, aan de lopende band. En daar leren we van. Stel je voor dat we ermee zouden stoppen! Onze hele ontwikkeling zou acuut stagneren.

Willem Alexanders moeder, Beatrix, heeft volgens de berichten altijd haar uiterste best gedaan om een perfecte koningin te zijn. Dat lukte zo goed dat het haar een beetje afstandelijk maakte, alsof ze verheven was boven gewone mensen. Pas toen ze getroffen werd door allerlei persoonlijke narigheid steeg haar populariteit. Toen werd ze een echt mens. Want echte mensen, daar is altijd wel iets mee.

Vanwaar toch onze hang naar perfectie? Waarom doen we zo ons best om volmaakt te worden, volmaakte werknemers, moeders, vriendinnen, minnaressen? Ik zal geen namen noemen maar ik kijk hierbij vooral mijn vrouwelijke lezers aan – met een veelbetekenende blik. Ik heb er wel een antwoord op gevonden, en dat geef ik in dit boek.

Ik lijd er zelf ook onder hoor, die drang. Soms. Of vaak. Maar dit weet ik: als je denkt dat je perfect zou moeten zijn, dan snap je er niets van. Want juist alles wat imperfect en dom is, fout, slecht, donker, treurig, akelig of pijnlijk, is nuttig voor spirituele groei en rijping.

Van domme dingen doen word je wijs. Domme dingen doen is als een soort homeopatisch medicijn voor onze menselijke onmacht en onwetendheid: door een beetje extra domheid gaan ineens je ogen open.

Fouten maken moet. Is het niet voor jezelf, dan wel voor een ander. Iets dat fout lijkt in je eigen ogen is misschien wel het beste dat een ander overkomt. Als de domme dienaren de kist van Sneeuwwitje niet hadden laten vallen, was die giftige brok appel nooit uit haar keel geschoten. Dan was ze niet wakker geworden om met de prins te trouwen.

Stress is trouwens ook heel goed voor je. Net als zenuwachtig zijn, nerveus en gejaagd – dat scherpt je zintuigen, het maakt je wakker. Niet altijd natuurlijk, maar af en toe.

Dat weet ik door de lezingen die ik geef. De reis erheen vind ik altijd het spannendst. Ik ben niet zo handig in die dingen en ik maak me altijd zorgen: rijdt de trein wel, ga ik het vinden, zijn er geen wegomleggingen zodat de TomTom in de war raakt, ben ik op tijd? Die spanning is precies wat ik nodig heb. Dat weet ik omdat ik eens door mijn man ergens heen gereden werd. Heerlijk achterovergeleund liet ik me vervoeren, in totale ontspanning. Plotseling stond ik voor een volle zaal achter een lessenaar en moest ik gaan

praten. Help! dacht ik, waar zijn mijn praatjes gebleven? Ik was veel te relaxed.

Niets mis met een gezonde dosis zenuwen op zijn tijd.

Ook piekeren en je zorgen maken is helemaal niet zo verkeerd, tenminste als je het niet overdrijft. Een beetje zorgelijkheid maakt je zorgvuldig, zorgzaam. Dus daarover hoeft je je ook al geen zorgen te maken.

En slechtheid hoort erbij. Het kwaad zorgt dat je op zoek gaat naar het goede. Duisternis doet je verlangen naar het licht. Treurigheid is in het leven ingebakken als het desem in het brood: zonder dat rijst het leven niet op, word je niet groot. En hartenpijn, niet te vergeten, is gezond. Want je hart moet uiteindelijk opengebroken worden, in duizend gruzelmenten uiteenvallen. Wijs ben je pas als je geen pogingen meer onderneemt om de stukken aan elkaar te lijmen.

Het lijkt wel of we met ons allen tegenwoordig ontdekken dat die andere kant van het leven, die domme, donkere kant, erbij hoort. Dat merk je aan allerlei subtiele en minder subtiele signalen. Mensen zeggen zo vaak: 'Het is niet óf-óf, maar én-én' dat het al bijna een cliché is. Dit, en ook dat. Twee zaken die tegenovergesteld zijn of lijken, zijn tegelijkertijd waar. Je hebt ruzie met iemand en toch weet je dat het geen slecht mens is. Jij hebt gelijk maar die ander ook. Een baan stelt je voor heftige uitdagingen en toch wil je hem niet kwijt. Iets is moeilijk en tegelijkertijd goed voor je. Ik vind het zelfs een goed teken dat meubels van sloophout zo

hip zijn, tegenwoordig. Het versletene, het verbleekte, het oude en geleefde, het gekreukelde en gebarstene vinden we mooi.

Wij willen het leven in al zijn heelheid omarmen. Niet de ene helft van het bestaan – het lichte, goede, nieuwe, glanzende, gezonde en welvarende – najagen en de andere helft verdringen of ontkennen. We zoeken naar verbinding van de twee helften van het leven. Net zoals we de rechter- en de linkerhelft van onze hersenen willen verbinden. En het yin en het yang. En het donker en het licht. We zoeken ook verbinding met elkaar, want we zijn zo individualistisch geworden dat we hunkeren naar het gevoel deel uit te maken van een zinvol geheel.

Wonderlijk, dat verlangen naar verbinding.

Want eigenlijk is alles allang één, dat weten we natuurlijk best – het is een spiritueel axioma dat we al duizenden jaren horen van grote leraren en dat tegenwoordig ook uit de natuurkundige hoek klinkt. In de quantummechanica is ontdekt dat twee deeltjes die bij elkaar horen, altijd met elkaar blijven communiceren, al stuur je ze naar verschillende uiteinden van het heelal.

Diep. Maar ook wel onbegrijpelijk esoterisch. En hoe verbind je het met je eigen leven? Mijn antwoord daarop is simpel: begin bij jezelf. Als je in jezelf het duister en het licht verbindt, het zwart en het wit en de hele regenboog ertussen, dan krijg je vanzelf verbinding met de rest van de wereld,

met andere mensen, met het geheel.

Daarover gaat dit boek: het verbinden van de twee helften, of liever gezegd het inzicht dat alle zogenaamde tegendelen al verbonden zijn.

Wil je je twee hersenhelften beter laten samenwerken? Body Talk, ontworpen door John Veltheim, heeft daarvoor een simpele techniek. (Als je googelt op 'Cortices Technique' vind je allerlei filmpjes op YouTube.)

Je legt een hand plat onderaan op je achterhoofd en met je andere hand klop je, met gespreide vingertoppen, licht op de bovenkant op je haar. Daarbij kun je hardop zeggen of denken: 'Links – rechts, communiceer...'
Dan klop je ook met je vingertoppen op je borst, ter hoogte van je hart, en je vult aan: '... en circuleer.'

Daarna leg je je hand een handbreedte verder naar boven plat op je achterhoofd en je herhaalt het kloppen, op je hoofd en je hart. Vervolgens weer een handbreedte verder tot je met je platte hand bij je wenkbrauwen bent aangeland. Ten slotte leg je je beide handen aan weerszijden van je slapen, je laat een hand los, maakt niet uit welke, en klopt nog eens op dezelfde manier op je hoofd en je hart, met de woorden: 'Links – rechts, communiceer en circuleer.'

Dat is de Cortices Techniek. Ik heb sterk de indruk dat het werkt. Je voelt je helderder en creatiever als je dit

regelmatig doet. Sommige mensen rapporteren dat het hoofdpijn verdrijft. Misschien is het suggestie, maar dan zeg ik: leve de suggestie.

Ik maak graag gebruik van verhalen – vooral de verhalen over domme dingen die ik gedaan heb en die andere mensen deden. Waarom brengen verhalen ons meer wijsheid dan theorieën en voorschriften? Omdat verhalen rechtstreeks binnenkomen in ons hart.

‘Wijsheid is niet iets wat je kunt verzamelen, zoals kennis,’ zei de Indiase goeroe Osho, ‘want wijsheid komt door je hart, door liefde. Als je hart in liefde openstaat, in vertrouwen, in overgave aan het leven als geheel, dan komt er een nieuw soort inzicht in je op, een helderheid, een diep begrip van waar het om gaat in het leven en wie jij eigenlijk bent. De weg naar God gaat niet door het denken, maar door het hart.’

Dit is een van de vele verhalen die Osho vertelde. Toen de beroemde soefimysticus Hasan al-Basri (hij leefde van 642 tot 728) op sterven lag, vroeg iemand wie zijn leraar was geweest.

‘Ik heb duizenden leraren gehad,’ zei de heilige, ‘maar over drie van hen zal ik jullie vertellen: een dief, een hond en een klein jongetje.’

De dief, vertelde hij, was eens een maand lang zijn gastheer geweest. Elke nacht vertrok de dief om te kijken of hij