

Eenvoudig leven: een onmogelijke opdracht

Een lezing van Lisette Thooft

woensdagavond 13 november 2013
Vrije school Michaël
Esther de Boer van Rijklaan 24, Bussum
Aanvang 20 uur • Toegangsprijs: € 6,50

Als ouders en docenten willen we het allerbeste voor onze kinderen. Daarnaast zijn we grote idealisten en geloven dat het anders kan en moet dan het in onze Nederlandse cultuur gangbaar is. We leggen de lat hoog en niets is ons teveel. Maar dat geeft ook veel stress, precies hetgeen we niet wilden.

Hoe breng je rust in een jachtig leven? Hoe voorkom je een burnout? Hoe combineer je je idealen met de eisen van het drukke dagelijks bestaan?

Het antwoord is: door je eigen kwetsbaarheid te accepteren. Dit is voor veel mensen van nu, ambitieus, getalenteerd en geprivilegieerd als we zijn, een bijna onmogelijke opdracht. Maar ook onmogelijke opdrachten kun je leren vervullen - sprookjes en mythische verhalen wijzen de weg.

Hierover gaat de lezing die Lisette Thooft op woensdagavond 13 november zal geven.

We zijn erg trots dat deze bekende schrijfster dit jaar de eerste lezing op onze school wil geven. Lisette Thooft (60) is mythosoof, 'huisfilosoof' van Hapinez en auteur van o.a. het boek 'Wie domme dingen doet, wordt wijs'.

8 Stappen naar een simpeler leven

door Lisette Thooft

Wat kun je doen om een eenvoudiger pad te bewandelen, temidden van al het innerlijke en uiterlijke tumult? Niemand zal beweren dat het makkelijk is. Maar het is toch simpeler dan je denkt.

1. Neem de tijd

Neem de tijd voor alles wat je doet. Met andere woorden: stop met multitasken. Doe wat je doet, met volle aandacht. Heb je geen tijd voor, zeg je?

Er is iets raars aan de hand met tijd. Tijd kun je niet kopen of krijgen van iemand anders. Tijd kun je ook niet sparen. Wat blijkt: de meeste tijdbesparende apparaten maken ons leven automatisch drukker en voller. Vroeger schreven mensen hooguit een paar trage brieven met de hand per dag; nu flitsen er dagelijks dozijnen mails, sms'jes, tweets, whatsapps en pings onder onze vingers uit. Dit geldt voor veel moderne apparatuur. Met

een wasdroger in huis bijvoorbeeld blijken mensen méér tijd aan de was te besteden dan zonder. Waarschijnlijk omdat je daardoor ook snel-snel even een wasje kunt draaien en daarom vaker wast. Het kan snel, en dus willen we het ook snel. Maar veel dingen die je snel-snel even tussendoor doet, doe je met halve aandacht. En alles wat je met halve aandacht doet, geeft een opgejaagd gevoel. Een opgejaagd gevoel maakt je leven ontzettend ingewikkeld. Want het is voor je gevoel nooit goed, het is nooit af.

Dit is de wonderlijke waarheid: tijd kun je alleen maar némen. Als je hem neemt, heb je hem ook meteen. En alles wat je gedaan wilt hebben, is de moeite waard om de tijd voor te nemen. Als je met iemand belt, check dan niet ondertussen ook je mail maar neem de tijd voor dat telefoongesprek. Sta je op het punt om weg te gaan en zie je ineens dat er nog een was in de wasmachine ligt, trek dan je jas uit, zet je tas op een stoel en ga rustig en aandachtig de was ophangen. Je denkt misschien dat je dan te laat komt, dat alles misloopt en dat je minder gedaan krijgt op een dag, maar het tegendeel zal blijken. Je wordt vanbinnen rustiger en daardoor word je efficiënter. Tijd nemen creëert namelijk tijd, omdat het innerlijke rust schenkt en concentratievermogen traint.

Neem de tijd en neem hem ruim: plan genereus in en niet schrieperig. Neem zelfs iets meer tijd dan je denkt nodig te hebben. Je denken gaat namelijk altijd sneller dan je met je lichaam kunt bijbenen. En je lichaam heeft altijd gelijk. (Zie ook stap nummer 8).

2. Doe duffe dingen

Neem ook regelmatig de tijd voor saaie, misschien zelfs vervelende klusjes: de vloer dweilen, een rits inzetten, de stoep vegen, aardappelen schillen. Eendjes voeren, je schoenen poetsen, een brief schrijven met de hand. Strijken, breien, jam maken. De vuilnisbak uitspuiten. Al die dingen die vroeger volstrekt normaal waren, maar die drukbezette mensen tegenwoordig niet meer doen of uitbesteden. Waarschijnlijk vind je ze niet meer vervelend zodra je er de tijd voor neemt, want alles wat je met volle aandacht doet, ontvouwt zijn eigen charme. Maar als je je een beetje verveelt, geen nood – des te beter! Zie het als een meditatie. Helemaal niets doen is het allerbeste wat je doen kunt om je leven te versimpelen, maar dat kunnen de meesten van ons niet opbrengen. Duffe klusjes zijn een goede tweede.

En er is nog iets. Als je alles wat saai en nederig is uit je programma schrapt en alleen nog maar bijzondere dingen doet, wordt je leven misschien wel een stuk spannender, maar op den duur gaat de rek eruit. Er is geen contrast meer, alles is even belangrijk en opwindend, en daardoor sippelt de spanning er langzaam maar zeker uit. (Altijd vakantie is geen vakantie meer, dat effect). Het gevolg is dat je geneigd bent om het steeds ingewikkelder te maken voor jezelf, omdat je behoefte hebt aan meer sensatie. Houd je die 'lage spanningsmomenten' er ook in, dan blijft het reliëf bewaard en is elke dag afwisselend en daarom boeiend. Dus kijk nooit neer op iets dufs en saais, maar doe het gewoon omdat het erbij hoort, en doe het met je volle aandacht. En doe het niet omdat het hip is of spiritueel, want dan is het geen nederig klusje meer...

3. Beweeg ritmisch

Alles heeft een ritme, een afwisseling van rust en drukte. Elk levend organisme heeft zijn eigen natuurlijke ritme. Bloemen openen zich 's ochtends en sluiten zich als de zon ondergaat. En ook wij hebben behoefte aan ritme in onze dag. In de 24/7 maatschappij zijn we dat ritme vaak kwijt. Alles moet altijd kunnen. Maar alles kan niet altijd.

Let op het ritme van je dag. Het hoeft geen rigide patroon te worden, maar respecteer je behoeften. Neem bijvoorbeeld drie maal per dag rustig de tijd om te eten en ga de meeste dagen netjes op tijd naar bed. Neem pauzes in je werktijd, blaas even uit,

ontspan. Als je jezelf die natuurlijke pauzes niet gunt, heb je kans dat je 's nachts ook minder goed in slaap kunt komen. Verrassende tip tegen slapeloosheid 's nachts: neem overdag de tijd voor ontbijt, lunch en avondeten! Neem ook regelmatig vrij en noem die vrije dag maar gewoon 'heilig', net zoals vroeger de zondagsrust heilig was. Heilig is alles wat heel is, ongeschonden en oprecht. Je hele leven wordt een beetje heiliger als je je innerlijke ritme omarmt.

4. Ga af en toe op info-dieet

Groeit je smartphone bijna aan je duimen vast? Check je om de haverklap je mail? Houd je angstvallig elke tweet bij die langsvliegt en zit je elke dag urenlang te facebooken? Vooral vrouwen zijn hier vatbaar voor, omdat sociale media ons verbinden met anderen en daar houden vrouwen van.

Maar al die snelle oppervlakkige verbindingsmomenten putten je ook uit. En ze missen een reality-factor: het is allemaal bedacht en gemaakt. Ten slotte krijg je het gevoel dat het echte leven tussen je vingers doorglipt terwijl jij je smartphone checkt. Verbinding met anderen is ook een soort emotioneel voedsel. Een intiem gesprek is als een gezonde maaltijd. Veel gebruik van moderne media kan de kwaliteit hebben van een snelle snack: lekker, maar niet echt voedend. Als je te veel infosnackt, is infobesitas het gevolg: het voortdurende gevoel dat je ziel te vol zit.

Help jezelf met een beetje zelfdiscipline. Pak het niet al te rigoureuus aan want dat houdt je niet vol. Wat vind je onmisbaar, waar kun je buiten? Probeer eens minder vaak je mails te checken. Bouw het langzaam op. Hoe erg is het om een uurtje te werken met afgesloten mailprogramma? Lukt het een hele ochtend? Een hele dag? Of experimenteer met een apparaatloze dag in de week. Zie het als een spirituele oefening.

5. Geniet van wat je al bezit

Tel je zegeningen. Dit is een oeroud advies en de beste remedie tegen het knagende gevoel dat het niet genoeg is, dat je nog iets mist, dat je harder zou moeten werken, meer geld verdienen en nog mooiere dingen kopen dan je al hebt. Kijk om je heen en som innerlijk op wat je allemaal bezit, al die geliefde, vertrouwde voorwerpen in je kamer en in je huis. Doe je kast open en tel je kleren en je schoenen. Stel je eens voor dat je in de Middeleeuwen leefde. Alleen de allerrijkste mensen, de koningen en edellieden, hadden toen wat wij nu allemaal hebben. Leven we hier en nu niet allemaal als de elite van weleer? Met zoveel persoonlijke bezittingen, zoveel comfort, zoveel mogelijkheden... Moet er echt nog meer bij?

Maak er een gewoonte van de overvloed te zien die er al is. Dat maakt je tevreden, en tevreden mensen leiden minder ingewikkelde levens. Volgens onderzoek werkt het zelfs met eten: als je tevreden terugdenkt aan je lunch, heb je minder neiging om te snoepen bij de thee. Herinner je vaker de rijkdom die er allang is in je leven.

6. Los je echte problemen op

Vaak lopen we om een probleem(pje) heen dat we niet willen zien, of dat we wel zien maar waarvan we denken dat het te pijnlijk of te ingewikkeld is om op te lossen. We besluiten dat we er maar mee moeten leren leven. Je kunt jezelf zelfs wijsmaken dat je spiritueel bezig bent als je probeert iets te accepteren wat je eigenlijk niet wilt accepteren. Maar dat maakt je leven ingewikkeld. Het is als een klein onschuldig leugentje waardoor je gedwongen wordt steeds meer erbij te verzinnen en uiteindelijk ben je verstrikt in een kluwen van onwaarheid. Dus wees dapper, daal in jezelf af en stel de vraag: waar zit het echte pijnpunt nu?

Het kan iets zijn in de relatiesfeer, of op het werk, of in je huis. Misschien is het zo iets kleins als die permanente rommel in de garage waaraan je alsmaar niet toekomt. Het echte pijnpunt zou kunnen zijn: ik neem niet genoeg tijd voor mijn huis, voor mijn privéleven, met andere woorden voor mezelf (zie ook stap 1). Het kan ook zijn dat je een vage ergernis voelt tegenover je partner en 'vergeten' bent dat die een paar dagen geleden een sarcastisch grapje maakte of op een andere manier op je tenen trapte. Je wilde niet kinderachtig zijn, je niet op de kast laten jagen, niet zeuren, enzovoort – maar er is toch een haakje blijven zitten, ergens in je ziel. Het is beter om je gevoelens wel te uiten, want dan kunnen ze oplossen.

Het gaat om kwetsbaarheid. Doe niet stoer, doe niet alsof je overal tegen kunt. Wees kinderlijk, naïef, open en eerlijk. Dat maakt je leven transparant.

7. Hoef niet alles te kunnen

De meeste vrouwen – en spirituele vrouwen zijn geen uitzondering – zijn perfectionisten voor zichzelf, strenge managers. Je vindt eigenlijk dat je alles zou moeten kunnen, weten en begrijpen. Als je iets niet kunt, weet of begrijpt, voel je je dom. Dat leidt tot voortdurend op je tenen lopen. Met argusogen om je heen spieden. En je hersens laten kraken. Het is eigenlijk controlebehoefte: je probeert het chaotische bestaan onder de duim te krijgen. Of althans onder de knie.

Als je iets niet kunt, ontspan dan en beken hardop dat je het niet kunt. Dan komt er meestal hulp opdagen, vaak uit onverwachte hoek. In sprookjes krijgen de heldinnen soms onmogelijke opdrachten: ze moeten uit stro goud spinnen, of in korte tijd een grote berg linzen en bonen sorteren. Zo'n heldin wanhoopt dan ongeremd, zit wenend bij de pakken neer. En uit totaal onverwachte hoek verschijnen de helpers: er staat ineens een klein mannetje in de kamer, of de duiven of de mieren doen het werk. Dat symboliseert dat er langs mysterieuze weg hulp kan komen, uit de omgeving of 'van boven' – maar alleen als je ervoor open staat. Als je niet meer vindt dat je zelf alles moet oplossen. Als je de eenvoud van het 'niet-weten' in jezelf kunt toelaten.

8. Blijf in je lijf

Dit zou je ook stap 1 kunnen noemen want het is misschien wel het belangrijkste van alles: houd voeling met je lichaam, met je gevoelens en wat je lichaam nodig heeft. Als je moe bent, rust dan. Ben je gespannen, gun jezelf dan een moment om daar bewust bij stil te staan en je af te vragen waardoor het komt. En ontspan.

Voel je voeten, voel je knieën, voel jezelf zitten op je stoel. Voel je hartslag in je borstkas, in je lippen, in je vingers, overal.

Het jachtige bestaan van de gemiddelde hardwerkende mens heeft de neiging ons uit ons lichaam te trekken richting ons hoofd. Er is altijd zoveel te beleven voor onze hersens – zoveel te zien en horen, zoveel om over na te denken. Maar in dat hoofd wordt het altijd ingewikkeld, daar tolleren de gedachten rond en jut je jezelf op. Eenvoudig leven is contact houden met je lichaam, met je hart, met je buik. Beetje buikpijn? Je buik fluistert: 'Er is hier iets dat niet klopt of dat mij bang maakt.' Moe gevoel? 'Ik moet even stoppen,' is de boodschap, 'Ik wil ontspannen en uitrusten.' Luister naar het zachte gefluister van je eigen lieve lijf. Dan ben je één met jezelf – en dat is eenvoud.