



nanne van der leer

licht leven

EEN WEG NAAR GELUK



Licht leven

Ik woonde in Amsterdam, had een gigantisch sociaal leven en een goede baan met fijne collega's. Toch voelde ik me jarenlang ontzettend eenzaam en ongelukkig. Niemand kon me werkelijk bereiken. Ik droeg een vrolijk masker, terwijl ik vanbinnen geen idee had wat ik met mezelf aan moest. Als we met vriendinnen een weekendje weg gingen, wist ik niet hoe snel ik weer moest vertrekken. Tijdens een etentje was ik al aan het bedenken bij welke gang ik weg kon sneaken, en zodra ik de kans kreeg vertrok ik. Ik bedacht ontelbaar veel smoesjes om ergens maar niet te lang te hoeven zijn. Ik heb door de jaren heen zoveel afspraken afgezegd dat mensen bijna schrokken als ik iets wel door liet gaan. Vrienden en familie sloot ik buiten en ik was altijd aan het rennen naar morgen om maar niet te hoeven voelen. Op dat moment wist ik eigenlijk nog helemaal niet waarvoor ik aan het rennen was en hoe de pijn te verklaren viel. Ik stond er simpelweg niet bij stil.

De uitwegen voor het nare gevoel vanbinnen waren werk en feesten. Daar was het contact vluchtig en was er geen ruimte voor emoties. Ik werkte het liefst dag en nacht en als ik niet werkte, dan was ik wel op een feestje te vinden. Daar wilde ik het liefst zo hard mogelijk gaan, om maar niet te hoeven voelen. Van rechtsvoor met flessen champagne in de Jimmy Woo, tot techno-huisfeestjes waarin ik van alles door elkaar heen gebruikte. Van sommige nachten

ben ik achteraf zelfs blij dat ik de volgende dag mijn ogen weer opende. Ik was totaal niet bezig met luisteren naar wat ik eigenlijk nodig had. Ik walste er als een stoomwals overheen. Al voelde ik ergens wel dat mijn batterij op aan het raken was, verdoving was de enige manier om vooruit te komen. Dacht ik.

In februari 2015 besloot ik vóór de start van een nieuwe baan naar Bali te gaan om, na een heftige periode van 24/7 mezelf verliezen in werk en feestjes, mezelf weer even terug te vinden en op adem te komen voordat het nieuwe avontuur zou beginnen. Lekker in mijn eentje op reis, want dat doe je toch als onafhankelijke millennialvrouw van de wereld? Wat ik bij het boeken van mijn ticket alleen nog niet wist, was dat KLM er gratis en voor niets een grote spiegel bij cadeau deed. Wat ik toen nog niet wist was dat deze reis mijn leven uiteindelijk zou gaan veranderen. De vakantie werd een kijkcijferkanonwaardige aflevering van *Red mijn vakantie!*. In plaats van mezelf vond ik hoe ver ik van mezelf af stond, en in plaats van rust vond ik complete paniek. Ik vertel je straks natuurlijk alle smeuije details, maar nu wil ik je graag eerst uitleggen wat ik bedoel met een licht leven. Bij terugkomst in Nederland besloot ik om er alles aan te doen om mezelf te bevrijden van het duister en de zwaarte van het leven dat ik leidde. Dat dieptepunt werd het startpunt van mijn reis naar een licht leven. Het startpunt van dit boek.

Toen mijn therapeut een paar jaar geleden vroeg wat voor mij het doel van de therapie was, wist ik dat direct: ik wil licht leven. De kilo's van mijn schouders af laten glijden. De zwaarte van de herinneringen aan vroeger en de angst voor later niet meer dragen. Spontaan leven en echt plezier hebben. Schaterlachen. Verbinding voelen met mezelf en anderen. Leven vanuit mijn kracht, in plaats van de rollen en maniertjes die ik had aangeleerd.

Een boek over een licht leven. Wat moet je je daar dan in hemelsnaam bij voorstellen? Dat je elke dag in lotushouding en al mantra

zingend door het leven moet gaan? Dat je nooit meer verdrietig mag zijn? Elke dag fluitend over straat gaat, omdat voor jou de zon alleen nog maar schijnt? Nee. Dat heeft bar weinig met een licht leven te maken. Een licht leven hoeft helemaal geen verlicht leven te zijn. *Zucht van opluchting*. Je hoeft niet als monnik of non door het verdere leven. Integendeel. Dit aardse leven, in dit fysieke lichaam, dat is het leven dat we op dit moment te leven hebben. Vol ups en down. Zonnestralen en regen. Eb en vloed. Het ontkennen daarvan zou ook een soort ontkenning van dit leven zijn. Sommige mensen zijn werkelijk verlicht. Dat is geweldig en heel inspirerend, maar veel mensen haken al af bij 'haal eens diep adem' of raken verstrikt en gefrustreerd op een pad naar een utopisch ideaal en vergeten om in dit leven ook gewoon te leven. Hier en nu.

Een licht leven is je absoluut soms nog even helemaal klote voelen en dat oké vinden. Je mag huilen, boos zijn, schreeuwen of wat dan ook. Het mag er allemaal zijn. Dit boek gaat niet over je elke dag gelukkig voelen, het gaat over geluk vinden ook in de donkere kant van ons bestaan, omdat dit de plek is waar we onze groei en transformatie kunnen vinden. Het gaat erover dat je de pijn en het verdriet er laat zijn en niet wegdrukt. Energie moet juist stromen! Ik heb af en toe nog steeds absolute rotdagen, maar ik zak nooit meer zo diep weg als ik dat vroeger deed. Er bestaat nu een ruimte tussen wat me overkomt en mijzelf, en in die ruimte schuilt geluk. Als ik bijvoorbeeld een conflict heb, dan probeer ik even afstand te nemen en vooral mezelf vragen te stellen. Waarom raakt dit mij? Waarom reageer ik op deze manier? Wat heeft de situatie mij te leren? Ik accepteer mijn woede en frustratie en geef dat even de ruimte door afstand te nemen en niet direct te reageren, en vervolgens ga ik op zoek naar een manier om hiervan te leren. Over mezelf en het leven. Een licht leven is dus af en toe ook gewoon een kloteleven, maar dat gevoel ga je niet uit de weg. Je accepteert het precies zoals het komt en probeert in alles een mogelijkheid te zien om te groeien. Mijn vriend opperde laatst om een Instagram-

pagina te maken die ‘Kut Leven’ heet. Ik vind dat eigenlijk best wel een goed idee.

Voor mij zit een licht leven tussen die twee in. Aan de ene kant streven naar steeds meer licht in mijn leven en tegelijkertijd af en toe heerlijk met een fles wijn achter de kiezen op de bar dansen om de volgende dag met een zak paprikachips en een Netflix-serie op de bank te verdrinken in zelfmedelijden. Verlichting Light, zullen we maar zeggen. Het gaat over het leren kennen van jezelf, de echte jij, en de plek die je daarmee wilt innemen op deze aarde. Ik zeg ook bewust ‘een weg’, niet dé weg. Iedereen bewandelt zijn of haar eigen pad en voor iedereen werkt weer iets anders. Al is de reis naar binnen de enige reis die je bij jouw bestemming zal brengen. Dat is een feit. Licht leven is een manier om duister te bestrijden, want duister bestrijden met duister brengt je geen steek verder.

Een licht leven is een leven waarin jij weet wie je in de kern werkelijk bent. Een licht leven is een leven waarin jij snapt dat het duister zich alleen maar aandient om nog meer licht in jouw leven te brengen. Als littekens goed helen, zijn ze namelijk de plekje's die licht binnenlaten. Je wordt door de wonden gedwongen om de reis naar binnen af te leggen en die reis naar binnen is de mooiste reis die je ooit zult maken. Daar kan geen Bali of andere tropische verrassing tegenop. In een licht leven drukken de kilo's van gedachten over later en herinneringen aan vroeger niet meer zo zwaar op je schouders en je leert om mee te gaan met de stroom van het leven. Het leven werkt vóór, in plaats van tegen jou. Je leert het leven weer vertrouwen en weet dat je het niet alleen hoeft te doen. Als je je dit eenmaal realiseert, dan verandert je hele leven en kun je altijd een beroep doen op een superkracht, die je stiekem altijd al bezat.

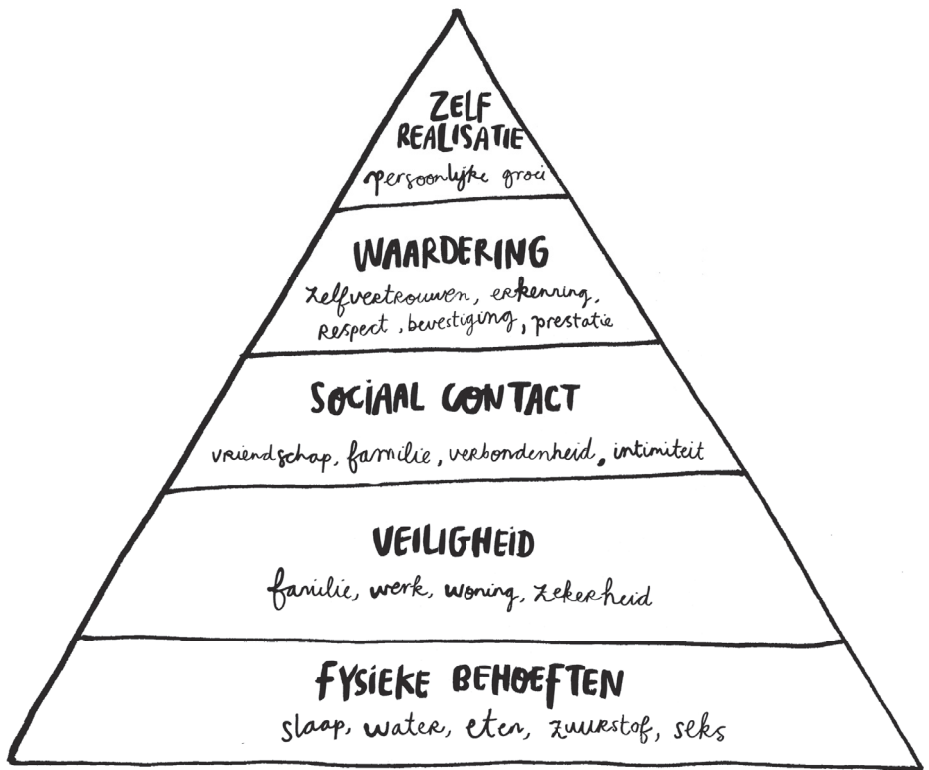
Om te veranderen moeten we onze oude overtuigingssystemen onder de loep nemen. Lagen van de ui afpellen. Patronen doorbreken. Als een grote schoonmaak. Helemaal Marie Kondo, maar dan

binnen in jou. Een leven waarin jij jezelf op de eerste plaats zet, omdat je weet dat je dan pas echt iets te geven hebt aan anderen. Een leven dat bewust en vol intentie wordt geleefd. Een leven dat stroomt in plaats van jou tegenwerkt. Een leven waarin jij aantrekt waarvan je altijd al hebt gedroomd en vervolgens dat licht weer doorgeeft aan anderen, want dat is ons collectieve levensdoel. Tot slot ga je ervaren wat geluk werkelijk is. Onze westerse overtuiging over geluk verdient namelijk wel wat aandacht.

Met dit boek hoop ik je te laten zien dat jij jouw leven eigenlijk heel eenvoudig kunt veranderen. Dat het zelfs leuk is om te veranderen! Niet zoeken, maar herinneren. Niet controleren en harder werken, maar loslaten, vertrouwen en ontspannen. Klinkt als een prima plan, hè? Je gaat ervaren dat het werkt. Dit is geen proces van een dag of een week, maar van een heel leven. Met elke dag weer een nieuwe uitdaging, want van uitdaging groeien we. Tot slot, zoals ik al zei in het voorwoord: jouw wil of bereidheid om te veranderen is de grootste indicator van de mate van verandering. Als je maar graag genoeg wilt, dan gaat jouw leven ook veranderen. Dan overwin je alle weerstand. Ga bij jezelf alvast na wat je misschien wel wilt veranderen aan je leven. In de komende hoofdstukken gaan we de zeven lessen voor een licht leven langs, maar voordat we op reis naar binnen gaan, wil ik graag nog de structuur van dit boek wat verder toelichten.

Een weg naar geluk

De zeven lessen in dit boek zijn ingedeeld in een chronologische volgorde. Deze volgorde is geïnspireerd door de piramide van Maslow (voor wie wat meer met beide benen op de grond wil blijven, zie p. 24) en het chakrasysteem (voor wie niet vies is van een beetje zweven, zie p. 26). Het chakrasysteem stamt uit het oude India en omschrijft zeven punten (wielen) in ons lichaam, die de stroming van bio-energetische energie weergeven. Je kunt die niet

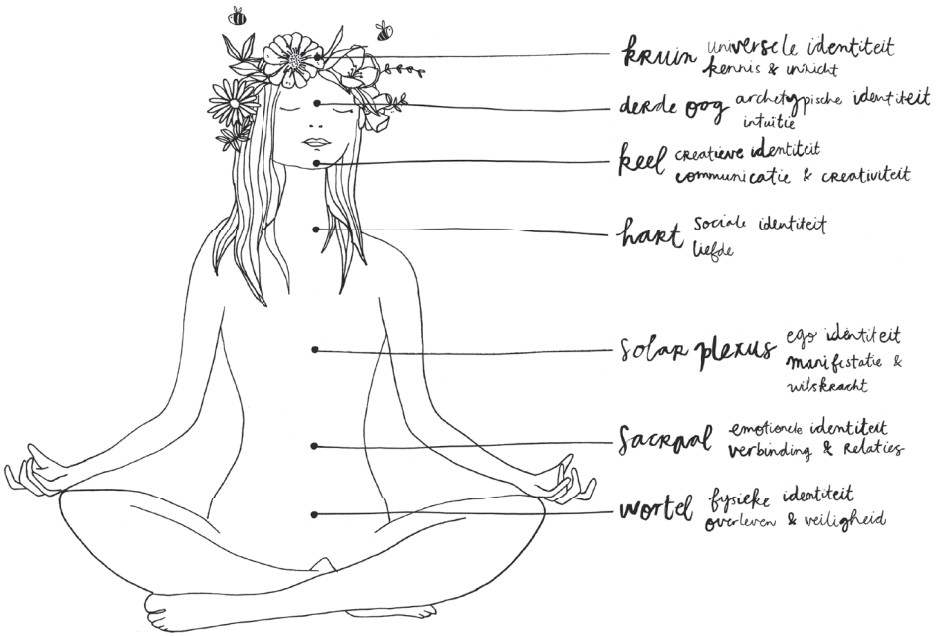


Piramide van Maslow

meten, wel voelen. Net als gevoelens of ideeën. Ze zijn centra waarmee levensenergie kan worden waargenomen, beïnvloed en overgedragen. De piramide van Maslow geeft de menselijke behoeftehiërarchie weer.

Deze systemen over de menselijke ontwikkeling verschillen qua raamwerk niet gek veel van elkaar. Ze gaan beide over de fasen die we in onze levensontwikkeling doormaken. Zo starten ze beide bij onze meest primaire basisbehoeften, zoals eten, drinken en veiligheid. Zoals een kind ook aan het leven begint. Vervolgens gaat het over de verbinding met jezelf en anderen. Sociale behoeften en erkenning. Dat is wat we in onze jeugd en jongvolwassenheid leren. Het gaat vervolgens over manifesteren, creëren en zelfverzekerdheid. Wie willen we worden? Wat willen we doen? Beide systemen beschrijven vervolgens hoe je leert leven vanuit je hart. Hoe je omgaat met creativiteit, flow en het laten horen van je stem. Het leven waar je naar verlangt uitspreken, voor je zien en aantrekken. En tot slot groeien we naar het licht. Ons hogere bewustzijn of hoogste niveau van zelfontplooiing, -ontdekking en -realisatie. Voor mij zijn beide systemen, het een nuchter en psychologisch, het ander spiritueler, een heel mooie wegwijzer op het pad van persoonlijke groei. Ze wijzen ons de weg naar het licht.

Om de zeven stappen naar een licht leven te illustreren gebruik ik mijn levensverhaal. Wat ik daar graag bij wil zeggen, is dat onze verhalen vaak juist de blokkades voor een licht leven vormen. Het is goed om jouw verhaal een plek te geven en soms moet je het daarvoor eerst delen en helen, maar uiteindelijk is afstand doen van je verhaal de krachtigste manier om naar het licht toe te groeien. Zo heb ik in mijn jeugd heel wat drama meegemaakt, waardoor drama een onderdeel van mij werd. Het was voor mij vertrouwd terrein en ik kon me eigenlijk niet voorstellen wie ik zou zijn als mijn leven een kabbelend beekje was geweest. Zo had ik altijd grootse verhalen over wat voor avonturen ik nu weer had meege-



Chakrasysteem

maakt, waar anderen op hun beurt weer van smulden. Je komt dan klem te zitten in een vicieuze cirkel, waar soms maar moeilijk aan te ontsnappen valt. Pas toen ik afstand had gedaan van ‘mijn verhaal’, kwam er ruimte voor rust, ruimte, blijdschap, balans, geluk en ga zo maar door. Mijn verhaal is een goed voertuig voor de boodschap die ik met dit boek wil overbrengen, maar ik wil dat je weet dat ik dit inmiddels niet meer zie als onderdeel van mezelf. We zijn zoveel meer dan ons verhaal.

In zeven stappen

Ik wil jullie graag alvast meenemen in de structuur van dit boek, door de zeven stappen kort in chronologische volgorde te doorlopen. De eerste stap voor een licht leven is dichterbij en eenvoudiger dan je misschien wel denkt. We kunnen tegenwoordig zoveel worden dat we verdwaald raken in het bos der mogelijkheden. Dit maakt dat veel mensen lange tijd op zoek zijn naar zichzelf en geluk buiten zichzelf, en vaak zonder duurzaam resultaat. Verrassing: je mag stoppen met zoeken. Wie we in de kern zijn, heeft ons namelijk nooit verlaten. We zijn het altijd al geweest. We zijn het nog steeds. Het wordt ons alleen afgeleerd en we vergeten hoe we eigenlijk heel eenvoudig altijd terug kunnen keren naar de plek waar onze authentieke kracht ligt. Onze echte ik. Veiligheid. Vrede. Heelheid. Liefde. Licht. Je hoeft vooral helemaal niet zo je best te doen, want alles wat je zoekt heb en ben je al. Fijn, hè? Je leert niet alleen wie je bent, maar vooral ook wie je niet bent. Want je weet vaak pas wie je bent als je weet wie je niet bent. Je leert de onware jij herkennen en elimineren en dat het antwoord voor alle uitdagingen in dit leven binnen in jezelf ligt. Niet daarbuiten. De reis naar binnen begint.

Heel leuk dat we naar binnen gaan reizen, maar waar halen we in hemelsnaam de tijd vandaan, nietwaar? Met onze drukke agenda's, overprikkelde gedachten en gebrek aan zelfliefde, omdat ons aangeleerd wordt dat dit egoïstisch is, schiet dit er maar al te vaak bij

in. Veel mensen geven hun ruimte om te leven al in de jonge jaren op. Het wordt tijd om die plek terug te claimen, want zonder de ruimte om naar jezelf te kijken en rust om te luisteren gaat er helemaal niets veranderen. Je opnieuw met jezelf leren verbinden. Ruimte maken om te voelen wat er in je omgaat en wat jij nodig hebt. Ruimte om jezelf vragen te stellen over de manier waarop je je leven hebt ingericht en waar je naartoe wilt. Om die ruimte voor jezelf te bewaken, moet je je grenzen aangeven. Hier krijg je in dit hoofdstuk praktische tips voor. Jij even lekker op nummer één! Wat is dát bevrijdend.

Als we ruimte hebben gecreëerd, gaan we vervolgens leren om de stilte en alles wat daarbij komt kijken te omarmen. In het moment leven. Hier en nu. Bewust (*wait for it*) zijn. Ik vond dat zelf jarenlang zo vaag klinken en het heeft me dan ook jaren gekost om dit echt te begrijpen. Zelfs al voel je je op dit moment helemaal niet goed, dan vóél je tenminste. Alles mag er zijn. Door alles te accepteren zoals het zich aandient, zonder verzet of zelfmedelijden, zal het jou ook weer sneller loslaten. Vaak drukken we van alles krampachtig weg, maar dat is precies hoe we in die negatieve spiraal blijven hangen. Jij gaat de simpele, maar uiterst effectieve formule leren kennen om steeds meer in het hier en nu te kunnen zijn.

Als ik je zeg dat ik bijna al mijn dromen heb waargemaakt, dan klinkt dat misschien wel heel verwaand. Toch is het zo, al ben ik natuurlijk nog lang niet klaar met dromen! Hoe je dat doet? Door het aan te trekken. Het te zijn. Het principe is heel simpel, maar je kunt jezelf in dit proces flink in de weg zitten. In dit hoofdstuk gaan we op zoek naar jouw dromen en deel ik de fijne kneepjes van de ‘wet van de aantrekkingskracht’ met je, om vervolgens dingen aan te trekken. Het enige wat je hoeft te doen is de blokkades opruimen zodat het leven kan gaan stromen.

Dan zijn we er nog niet. Veranderen en groeien is elke dag weer een uitdaging en de koning van al deze uitdagingen is ons ego. Onze identiteit. Een onwaar deel van ons dat ervoor zal zorgen dat je continu de neiging hebt om terug te vallen in oude patronen en oud gedrag. Jouw ego wil namelijk helemaal niet dat jouw leven licht wordt, want zodra dat gebeurt verliest deze kant van jou zijn bestaansrecht. Hij verliest zijn identiteit. Je ego elke dag overwinnen is een grote uitdaging, want het zal steeds in de meest verrassende vormen en gedaanten weer opduiken. Toch is het best een leuk spelletje en je zult zien dat als jou dit lukt, je de sleutel hebt gevonden om je hele leven te veranderen.

Vervolgens gaan we het hebben over een piepklein woord dat bij ons in het Westen eigenlijk veel te weinig aandacht krijgt: flow. Het klinkt zo eenvoudig. Ach, laat gewoon los, joh. Laat het lekker ontstaan. Maak je niet zo druk. Toch hebben we er allemaal moeite mee. We willen maar al te graag de touwtjes in handen houden, omdat we denken dat dit ons het beste resultaat zal brengen. Maar wat als ik je vertel dat we het al die jaren bij het verkeerde eind hebben gehad? We hoeven de wereld helemaal niet op onze schouders te dragen; de wereld werkt vóór en niet tegen ons. Als een vis in de rivier kunnen we haar stroom volgen en dat kan jouw leven naar een heel nieuw niveau brengen. Van weerstand naar flow.

Tot slot, mijn lievelings- en tevens laatste hoofdstuk: stralen! Je bent geboren om te stralen. Veel mensen houden zich echter in, omdat ze bang zijn uit de toon te vallen. Veel mensen doen werk waar ze niet blij van worden, omdat ze denken dat werk hun geen energie hoeft te geven. Veel mensen houden hun stem klein. Laten anderen steeds voor. Passen zich aan. Maar die tijd is voorbij. Jij gaat jouw stem laten horen en de weg naar geluk volgen. Plezier hebben. Wil je nog meer stralen? Geef dan zonder iets terug te verlangen. We staan stil bij intenties en de manier waarop jij licht weer door kunt geven. Een revolutie begint bij de acties van één of

een paar personen, dus elke kleine lichtactie draagt bij aan het grotere geheel. Het zet de wereld in beweging.

In ons leven leren we allerlei overtuigingen, gewoonten en patronen aan, zowel in ons denken als in ons handelen. Vaak nemen we dat voor lief. Het is wat het is. 'Zo heb ik het altijd al gedaan.' Maar door te blijven doen wat je altijd hebt gedaan en te denken wat je altijd hebt gedacht, gaat jouw leven niet veranderen. Aan de hand van deze zeven stappen, met lessen van denkers van over de hele wereld vanuit allerlei verschillende tijdperken, gaan we die overtuigingen, gewoonten en patronen opnieuw onder de loep nemen. Het gewicht van jouw schouders halen en de weg vrijmaken voor de echte jij om nog meer te kunnen stralen.

Waarom het nodig is

Ik geloof erin dat het doel van ons leven is ons te herinneren wie we echt zijn. Als je de modder die in jouw vijver ligt gebruikt als grond om op te groeien, als je littekens gebruikt als plekje die licht binnenlaten, dan zijn dit ingangen naar binnen. Wegwijzers naar de kern. De echte jij. Ik heb de littekens van mijn leven uiteindelijk kunnen gebruiken om me te realiseren wie ik ben. Wie wij zijn. Ik schrijf dit bewust op deze manier, omdat we zijn gaan geloven dat we individuen zijn, maar dat zijn we op ons diepste niveau niet. We zijn één. Verbonden. Eén met elkaar, één met de natuur. Geen opzichzelfstaande druppel, maar de hele oceaan verenigd in een druppel. We zijn gemaakt van hetzelfde, zijn hetzelfde en gaan uiteindelijk weer terug naar hetzelfde. De gedachte dat wij daar los van staan, afgescheiden, is de bron van ongeluk. Als je begrijpt dat je onderdeel bent van een groter geheel, verschuif je je perspectief automatisch van ik naar wij. Van klein naar oneindig groot. Van duister naar licht. Van ego naar eco. Waarbij je voelt dat je onderdeel bent van alles om je heen, waardoor je potentie oneindig veel groter wordt dan je nu kunt voorstellen.

De wereld is aan het veranderen, zoals alles continu in beweging is. Steeds meer mensen worden zich bewust van wie ze zijn. Van hun plek in de wereld en hoe ze hier een bijdrage aan willen leveren. Terwijl onze verre voorouders nog moesten overleven, jagen voor eten en vluchten voor vijanden, hebben wij een relatief comfortabel leven. Met een dak boven ons hoofd, een oneindig aanbod aan gevarieerd voedsel, vervoer waarmee we ons gemakkelijk kunnen verplaatsen, verzekeringen, vrede en ga zo maar door. Onze fysieke veiligheid, onder in de piramide van Maslow, of in het eerste chakra, is daarmee behoorlijk gedekt. Alleen staan wij in vele opzichten veel verder van het echte leven dan onze voorouders, en dat brengt een ander soort onveiligheid met zich mee.

Van ego- naar ecosysteem

Het systeem is stuk. We hebben de aarde en haar bewoners al heel lang uitgeput. Wij als mens boven alles. We domineren, heersen en cultiveren. We zijn vergeten wie wij binnen dit systeem eigenlijk zijn. Onze welvaart gaat voor en ten koste van alles. Dit klopt niet en diep vanbinnen weten we dat allemaal. Het knaagt. Dit is de tijd dat we weer in harmonie met onze omgeving gaan leven en daar is maar één weg in te bewandelen: naar binnen keren en eerst de harmonie vinden in onszelf. Als je met je eigen blote handen het aantal dieren zou moeten doden die je misschien wel in je leven hebt gegeten, zou je zeer waarschijnlijk geen vlees meer eten. Als je zou zien hoe de kleurstof van jouw spijkerbroek de rivier in Pakistan vervuult, zou je minder of vintage kleding gaan kopen. Als je wist hoeveel bomen er gekapt worden voor papier, zou je niet meer printen. Deze voorbeelden illustreren hoe de reis naar binnen kan werken aan de buitenkant. Ik eet al jaren geen vlees, koop vooral vintage en plant bomen (voor dit boek worden door Trees for All nieuwe bomen geplant), maar ben allesbehalve perfect en heb dan ook zeker geen oordeel over ons gedrag. We zijn een product van onze tijd. Wel denk ik dat het anders kan en dat nú de tijd is. Als je echte liefde voor jezelf ervaart, dan ervaar je automatisch liefde

voor anderen en de wereld. Als je balans voelt vanbinnen, komt er balans aan de buitenkant. Als je goed zorgt voor jezelf, kun je pas echt goed voor anderen zorgen. Als je weet wie je werkelijk bent, dan begrijp je dat je onderdeel bent van iets groters en dat het belang van dat 'iets groters' groter is dan jouw individuele behoeften. Ik geloof dat als wij ons systeem vanbinnen herstellen, we bijdragen aan het herstel van het grotere systeem.

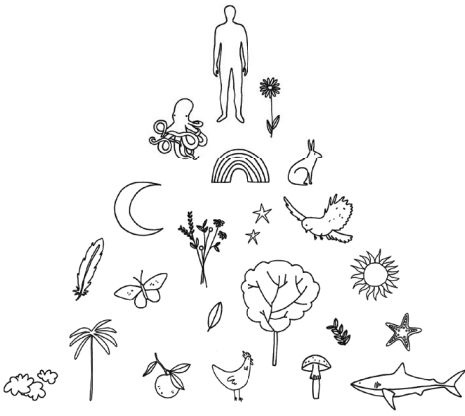
Toen ik bij een lezing was van de Amerikaanse chakra-expert Anodea Judith, legde zij uit dat ons collectieve menselijke bewustzijn altijd in ontwikkeling is en dat we op dit moment van het derde chakra, dat gaat over manifestatie en wilskracht, collectief naar het vierde chakra evolueren: het hart. De energie van het derde chakra heeft zich onder andere geuit in de industriële revolutie, waarbij we continu meer wilden (massaproductie en -consumptie). Zoals ik al even aanstipte, hoeven wij ons als kind van deze tijd veelal geen zorgen meer te maken over onze primaire fysieke levensbehoeften (eerste chakra) en hebben we gezien wat de schaduwzijde is van de industrialisatie en massaconsumptie (derde chakra). Je ziet het om je heen gebeuren. In organisaties zijn *purpose*, duurzaamheid, inclusiviteit en kwetsbaar leiderschap nu steeds vaker onderwerpen die hoog op de agenda van bestuurders staan. Start-ups, maar ook grotere organisaties, draaien steeds vaker om sociaal-maatschappelijke impact, zoals Tony's Chocolonely. Ook om je heen merk je dat steeds meer mensen openlijk en kwetsbaar over hun gevoel gaan praten, bijvoorbeeld bekende influencers die hun kwetsbare verhaal achter de perfecte plaatjes steeds vaker delen. Het is tijd voor oprechtheid, tijd om ons hart in plaats van ons hoofd te laten spreken.

De Verenigde Naties hebben de Global Sustainable Development Goals opgesteld, met een toezegging van vrijwel elk land om de aarde weer meer in balans en harmonie te brengen om rampen zo veel mogelijk in te perken. Er komen steeds meer vrouwen aan de top en ook mannen beginnen de kracht van vrouwelijke energie in zichzelf

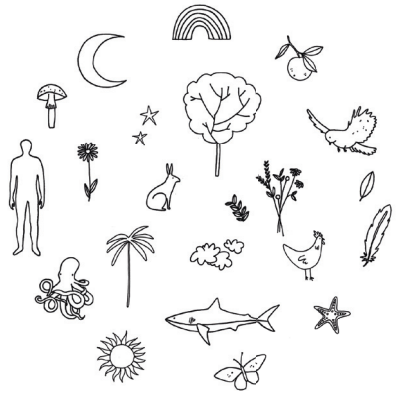
te herontdekken. We zijn namelijk allemaal een mix van mannelijke en vrouwelijke energie, alleen waren we dat wat jaren vergeten. Daarnaast gaat het vaker over harmonie, oprechtheid en verbinding. Het tijdperk van liefde en licht is aangebroken en jij kunt daar een rol in gaan spelen. Om te beginnen voor jezelf, maar dit boek is ook een oproep om jouw licht in te zetten in deze wereld om bij te dragen aan deze bewustzijnsevolutie. Want die is hard nodig.

Terwijl chakra-expert Anodea Judith het heeft over een overgang van het derde (manifestatie) naar het vierde chakra (hart, liefde), doet Eckhart Tolle in zijn boek *De nieuwe aarde* een oproep om als individu te ontwaken, om op die manier bij te dragen aan het collectief ontwaken. Hij geeft in dit boek aan dat dit ons uiteindelijke doel als mensheid is. Bewust door het leven gaan, wakker worden. Een mooie illustratie hiervan vind je als je mensen bekijkt op het station. In de ochtend, op weg naar werk, zie je heel goed wie er op standje 'automatische piloot' staat en wie er bewust aan zijn of haar dag is begonnen. Het is een ander soort blik. Een aanwezigheid. Een glimlach. Een lichtje. Met dit licht kunnen we zoveel goeds betekenen voor onszelf, anderen en de wereld, dus laten we snel aan de slag gaan. De eerste signalen van de ontwikkeling van een egosysteem (ik) naar een ecosysteem (wij) zijn onmiskenbaar en er is geen weg meer terug. Ook al zijn het kleine stappen, ik weiger om mee te gaan in het pessimisme dat nog vaak overheerst. Als vrouw van één meter vijftig zou ik mezelf verloochenen als ik niet zou geloven in de kracht van het kleine.

Terwijl ik dit boek schrijf is onze wereld vrij letterlijk op zijn kop gezet door het coronavirus. Deze toevoeging doe ik, omdat het de evolutie die ik omschrijf zo mooi weergeeft. Het leven zoals wij dat zo normaal vonden is compleet veranderd. Vliegtuigen vliegen nog maar nauwelijks, boodschappen doen is een uitdaging omdat de supermarkten halfleeg zijn, en er gelden strikte regels voor sociale omgang. We mogen niet bij elkaar op bezoek, bedrijven sluiten, mensen



ego



eco

Van ego- naar ecosysteem

verliezen hun baan, ziekenhuizen lopen over, het internet draait overuren en sommige landen zijn veranderd in een soort politiestaat. Er worden zelfs vergelijkingen getrokken met oorlog. Naast alle ellende die dit virus met zich meebrengt, brengt het echter ook een heel waardevolle boodschap met zich mee, waarvan ik hoop dat wij die horen. Zoals filosoof Hannah Arendt ons ooit al waarschuwde voor het vast komen te zitten in een systeem waarin produceren en consumeren een doel op zich worden, zitten wij klem in een hypercomplex systeem dat nog maar weinig mensen kunnen bevatten. Denk alleen al aan jouw ontbijt met druiven uit Kenia, granen uit Duitsland, havermeel uit Zweden en kokosnippers uit Indonesië. We zijn vergeten dat we eigenlijk heel weinig nodig hebben en dat we lokaal al zoveel kunnen krijgen. Dat we met de seizoenen mee kunnen eten en dat we geluk op de vierkante meter kunnen vinden. De aarde kan nu sinds tientallen jaren letterlijk eindelijk even op adem komen, omdat wij met vrijwel de hele wereldbevolking thuiszitten. Ook wij kunnen even op adem komen. We worden gedwongen om naar binnen te keren. Moet ik per se twee keer per jaar naar een ver land vliegen? Moet ik werkelijk twee uur per dag in de auto zitten om op kantoor aanwezig te zijn of kan ik ook vanuit huis werken? Is veertig uur per week werken nodig of kan ik het misschien efficiënter indelen zodat ik tijd voor andere dingen overhoud? Kan ik misschien zelf eten gaan verbouwen? Kan ik misschien kleding ruilen of repareren in plaats van kopen? Kan ik stilte toelaten of raak ik in paniek? Heb ik nog wel contact met de mensen in mijn straat? Welke plek neem ik in de samenleving in? Kan ik behulpzaam zijn, zelfs als ik tegenslagen te verwerken krijg? Kan ik misschien lokaal mijn spullen kopen in plaats van geïmporteerde artikelen? Kan ik vanuit liefde samenleven met de mensen om me heen, ook als dat vierentwintig uur per dag is? Alles wordt uitvergroot vanwege het virus. Grote systemen zoals organisaties en de economie. Kleine systemen, zoals die van jou en mij en de relaties met de mensen om ons heen. Deze tijd móét ons wakker schudden. Veel duidelijker kan de boodschap niet zijn.

Naast de balans en harmonie met de wereld om ons heen is de reis naar binnen, en daarmee de collectieve bewustzijnsevolutie, ook nodig voor onszelf (als we al onderscheid tussen die twee willen maken). We leven in een tijd waarin onze wereld groter is geworden dan ooit. We krijgen continu een gigantische stroom aan informatie binnen en als we willen kunnen we praktisch elke dag iemand anders zijn. Of het nu in de digitale omgeving is of in het fysieke leven. Terwijl je vroeger uit twintig studies kon kiezen in Nederland, zijn het er nu duizenden over de hele wereld. Terwijl je vroeger koffie voor een kwartje kon krijgen, krijg je nu een Caramel Frappuccino met slagroom in een niet-uit-te-spreken-formaat-beker met jouw verkeerd gespelde naam erop voor een tientje. Terwijl je vroeger jouw kleding zelf maakte, zit je nu binnen een paar klikken in China op AliExpress of in Amerika met Amazon. Terwijl je vroeger een relatie kreeg met iemand uit je dorp, kun je nu een relatie krijgen met iemand die je zelfs nog nooit hebt ontmoet aan de andere kant van de wereld en mag je hopen dat het geen *catfish* is. Terwijl je het vroeger moest doen met hoe je werd geboren, kun je nu aan jezelf laten sleutelen tot je de tweelingzus van Kim Kardashian bent. Grenzen vervagen. Onze wereld is groot geworden, zo groot dat de kans om onszelf erin kwijt te raken vrij behoorlijk is geworden. Ik wil hiermee niet zeggen dat vroeger alles beter was, want dan klink ik veel te oud, maar wat ik hier wel duidelijk mee wil maken is dat ik hoop dat die gigantische buitenwereld niet te veel afleiding gaat zijn op de enige reis die er echt toe doet. Er is simpelweg maar één plek waar we geluk kunnen vinden en dat is binnenin. Geen chirurg, app of beroemdheid die ons de weg hier kan wijzen.

Geloof en gemeenschap

Behalve dat de wereld groter is geworden en de keuzes oneindig, hebben veel mensen ook geen geloof meer waar ze op kunnen steunen. Iets wat groter is dan jijzelf, iets wat jou de weg wijst als je het zelf even niet meer weet. Het idee van een religie hebben veel

van ons verworpen, maar waar hebben we het door vervangen? Op Bali ben ik voorgesteld aan een ontzettend lieve man die mij die week het eiland over zou rijden. Zijn naam is Kadek en hij is niet veel groter dan ik. Dat schept toch automatisch een band. Kadek vertelt dat hij Hindoestaans is en vraagt me waar wij in geloven. 'De meeste mensen geloven in zichzelf,' antwoord ik. 'Oh my Lord,' hoor ik hem verontrust zeggen. Het is een kwetsbaar principe, dat moet ik toegeven. Mijn moeder zei altijd: 'Ik ben niet religieus, maar wel gelovig.' Dat begreep ik vroeger niet goed, maar inmiddels voel ik dat net zo. Ik geloof in de kracht van de natuur, in liefde, het universum. Sommigen noemen dat God. Ik noem het liefde. Waar geloof jij in? Is er iets groters waar je steun in kunt vinden? Iets wat jou richting geeft? Het is interessant om je dat eens af te vragen.

Ook is het gevoel van een hechte gemeenschap nog maar voor een enkeling weggeegd. We hebben vaak niet meer onze vrienden en familie direct in de buurt wonen als spiegel of support. We appen, bellen en facetimen, maar toch is dat anders. Ik schaam me om dit te zeggen, maar ik ben iemand die niet graag belt, omdat ik het vaak te lang vind duren. Het werkt zoveel minder efficiënt dan appen wat mij betreft, terwijl dat volgens mij nu precies is waar het misgaat. Communicatie hoeft helemaal niet altijd efficiënt te zijn, zeker niet met vrienden of familie. Tijdens de coronaquarantaine gingen veel mensen ineens weer met elkaar bellen en ook ik moet bekennen dat ik het fijn vond om weer eens lang met vriendinnen bij te kletsen die ik veel te vaak alleen maar vluchtig met korte berichtjes en emoticons spreek. Terwijl Kadek straalt als hij over zijn gemeenschap begint te praten, begin ik me af te vragen wat precies mijn gemeenschap is. De plek waar je blind op elkaar vertrouwt, elkaar steunt en onvoorwaardelijk voor elkaar klaarstaat. In Amsterdam kende ik zelfs mijn naaste burens niet. Zijn de social media onze gemeenschappen geworden? Veel mensen hebben online duizenden contacten, maar volgens mij zijn we

diep vanbinnen samen steeds meer alleen. We verhullen onze echte ik achter filters en vrolijke vakantieplaatjes, maar het is juist die andere kant die ervoor zorgt dat we ons echt verbinden met elkaar.

Behalve het ontbreken van een geloof en gemeenschap, worden we ook de hele dag door gevoed met prikkels die ons leven kleuren. Van reclame tot nieuwsberichten. Van onze eigen social feed tot tientallen nieuwsbrieven. Laten we het nieuws als voorbeeld nemen. Doordat we continu op de hoogte worden gehouden over alle ellende in de wereld, gaan we geloven dat de wereld een kwade plek is. Laat ik vooropstellen dat er ook veel naars gebeurt, maar er gebeurt nog veel meer goeds en moois. Alleen word je daar veel minder mee geconfronteerd. Op het moment dat we naar school gaan leren we al over oorlogen en criminelen. Op televisie zie je niet anders dan slecht nieuws. Ons wereldbeeld wordt ingekleurd met zwarte inkt, terwijl we leven in een regenboog. Daarom kijk ik bijvoorbeeld al jaren geen nieuws meer. Noem het naïef, maar ik ben met een roze bril op geboren en dat heeft me tot nu toe nog geen windeieren gelegd. Ik denk dat het tijd is dat we bewuster kiezen waarmee we ons wereldbeeld inkleuren. Ons niet zomaar laten voeden. De macht die anderen daarmee over ons hebben is namelijk veel groter dan je in eerste instantie misschien denkt. Daarnaast zijn de media erbij gebaat om ons het gevoel te geven niet goed genoeg te zijn, want zij verdienen geld aan adverteerders en adverteerders verdienen geld aan onze onzekerheden. Als wij werkelijk tevreden waren met wie we in de kern zijn, dan was L'Oreal nu waarschijnlijk failliet.

Alles wat je ziet is anders.

Niets is wat het lijkt.

Je creëert jouw eigen wereld

door de manier waarop je kijkt.

Oké, genoeg donkere scenario's. Tijd om naar het licht te gaan. We leven hier in het Westen in een prachtige tijd met eindeloze mogelijkheden. We kennen geen honger of oorlog. Van een likje mascara of een goede rode lipstick op zijn tijd wordt niemand slechter en online ontstaan ook heel mooie gemeenschappen. (Kijk maar naar Lief Leven!) Laat dat vooropstaan. We leven in welvaart, die we aan onze voorouders te danken hebben. Maar juist daarom zie ik het als onze plicht om deze ruimte te nemen om een positieve impact op de wereld en haar inwoners te maken en ik ben ervan overtuigd dat die impact begint bij onszelf. Van binnen naar buiten. Maar waar vind je dat licht dan? Laat ik je eerst verblijden met het feit dat de zoektocht ten einde is. Basta! Finito. De zoektocht daarbuiten is eindeloos en bodemloos, dus we keren naar binnen. Niet meer zoeken, maar herinneren. Herinneren wie we nog altijd zijn, want dat heeft ons nooit verlaten. Juist omdat de wereld zo groot is geworden, is aan ons de schone taak weggelegd om naar binnen te keren.

In de komende hoofdstukken gaat het gebeuren. Je gaat aan de slag met jouw leven. Tijd om weer opnieuw nieuwsgierig te worden naar jezelf. Er is namelijk zoveel meer mogelijk dan de kaders die we ooit hebben gevormd. Dan de rollen die we zijn gaan spelen. De zeven lessen voor een licht leven hebben mijn leven compleet ten goede veranderd en ik zou voor geen *lifetime supply* aan Kinder Bueno's (mijn ultieme guilty pleasure) meer terug willen. Ik overdrijf niet als ik zeg dat ik gezonder ben geworden, de liefde van mijn leven heb ontmoet, in balans ben en me zielsgelukkig voel (ook met de mindere dagen, die er zeker nog genoeg zijn). Ik sta in mijn kracht en ben zelfs meer geld gaan verdienen (al is dat nooit het doel, maar wel het resultaat van al het andere). Ik wil hiermee geen utopie schetsen, want het leven is nog steeds een flinke uitdaging en zoals alles in het leven zal er nog van alles komen en weer gaan. Maar wat ik wel wil delen, is dat je je leven wel degelijk kunt veranderen als je binnenin begint.

Weet dat het een proces van jaren kan zijn. Je neemt de lessen in je op, als zaadjes in de grond, en dan is het afwachten geblazen tot ze tot bloei komen. Het moet het juiste seizoen zijn. Tot slot, ik heb het eerder al even aangehaald, maar ik vind het hier nogmaals belangrijk om te zeggen dat het effect van de lessen niet afhangt van de inhoud van dit boek, maar volledig van jou. Van de mate waarin jij het ook in praktijk brengt en de woorden niet voor woorden laat. In elk hoofdstuk zitten een aantal opdrachten: lichtjes. De theorie is mooi, maar daar gaat jouw leven niet mee transformeren. Handen uit de mouwen! Ik hoop dat je in dit proces van groei lief tegen jezelf bent en jezelf vergeeft als je even helemaal van het pad af raakt. Ik hoor vaak mensen zeggen: 'Ik moet echt veranderen.' Als je een zin begint met 'Ik moet echt', dan gaat het per definitie niet lukken. Hoe meer dingen jij jezelf blijft verwijten en opleggen, des te meer sta jij je groeiproces in de weg. We gaan juist loslaten, ontspannen, vertrouwen, plezier hebben! Dát is de weg naar een licht leven.

Affirmatie

Voordat we naar het volgende deel gaan, wil ik graag beginnen met een affirmatie. Een uitspraak die je tegen jezelf doet en steeds herhaalt. Door de herhaling ga je erin geloven. In ons leven is er door de jaren heen veel tegen ons gezegd wat ons angst heeft aangeleerd of het gevoel heeft gegeven dat we niet goed genoeg zijn. Door herhaling zijn we daar ook in gaan geloven.

Zo leeft er in vrijwel iedereen, van invloedrijke CEO tot dakloze op straat, het gevoel niet goed genoeg te zijn. Daardoor kruipen we weg of gaan we overcompenseren. Deze volkomen belachelijke overtuiging dat we niet goed genoeg zijn zoals we zijn, gaan we samen uit het bandje van onze gedachten halen. Je mag weer gaan voelen dat je perfect bent, precies zoals je bent. Dat je bent waar je moet zijn. En dat je die ruimte verdient. Dus we beginnen met deze belangrijke woorden:

Ik mag er zijn.

Ik ben perfect.

Precies zoals ik ben.

Zeg dit de komende tijd zo vaak als mogelijk tegen jezelf. Hang het op de koelkast. Zeg het tegen je spiegelbeeld. Installeer het als achtergrond op je telefoon. Neem het op. Speel het af als een Hitzone-cd in de jaren negentig.