

Boekrecensie Dominique Haijtema

Spiritualiteit is hard werken

Spiritualiteit is een cadeau heet het nieuwe boek van jurist en tv-maker François de Waal. Maar wel een cadeau waar je hard voor moet werken.

Iedereen is het volgens De Waal eens dat spiritualiteit — waaronder hij zaken als wijsheid, goedheid, innerlijke vrede en geluk schaaft — meer dan wenselijk is. Maar spiritualiteit is geen consumptieartikel, ook al willen tv-makers en tijdschriften ons anders doen geloven.

'Het is geen hamburger die je makkelijk naar binnen kunt werken', stelt De Waal, die ook ten strijde trekt tegen de 'onbegrijpelijke wartaal' over astrale lichamen en reïncarnatie waarmee spiritualiteit vaak gepaard lijkt te gaan.

In dit no-nonsense boek vertelt De Waal liever over zijn eigen ego dat als een kleine jongen zit te schreeuwen om meer geld, spullen, status of macht terwijl hij allang weet dat deze zaken hem niet blijvend gelukkig kun-

nen maken. Zijn intuïtie of hogere zelf vertelt hem iets anders: dat het goed is zoals het is en dat je niets hoeft te bewijzen of na te jagen dat buiten jezelf ligt.

Bij de meeste mensen is het jongetje — oftewel het instinct — volgens De Waal de echte baas in hun leven en dat zorgt voor veel onvrede en ongelukkig zijn. De oplossing is de stilte opzoeken, dankbaarheid voelen en tonen, zelfbeheersing, rustig leren ademen of yoga beoefenen, adviseert hij. Zo ingewikkeld is spiritualiteit niet. 'We willen uiteindelijk allemaal hetzelfde: gelukkig worden. De een heeft daar niet meer recht op dan de ander. Maar ook niet minder', aldus de auteur.

Hij kwam erachter dat hij zelf zijn grootste vijand was en iedereen de schuld gaf van alles wat er mis ging in zijn leven. De partner, een collega of zijn familie, iedereen moest het ontgelden. Dat was wel zo makkelijk en pleitte hem bovendien vrij om zelf actie te moeten onderne-



Toegankelijkheid ☆☆☆☆☆

Toepasbaarheid ☆☆☆☆☆

Toegevoegde waarde ☆☆☆☆☆

De Waal schreef een toegankelijk boek over spiritualiteit waarbij hij duidelijk maakt dat het een werkwoord is en geen consumptieartikel.

men. Het was tenslotte niet zijn schuld of verantwoordelijkheid.

Door tegen anderen te zeggen dat wij ongelukkig zijn, zeggen wij volgens De Waal eigenlijk dat wij willen dat een ander daar iets aan doet. Dat gebeurt meestal niet en zo kunnen wij blijven klagen en zeuren. De oplossing is dat spiritualiteit ons kan leren onze eigen beste vriend te worden die weliswaar kritisch maar ook liefdevol naar het zelf kijkt. Goed handelen en deugdzaam zijn is volgens De Waal geen makkelijke taak, het is en blijft vechten tegen de eigen luiheid, zelfmedelijden of ondankbaarheid.

Niets kan vervolgens een leven in korte tijd zo ingrijpend veranderen als meditatie, vindt de auteur. Mediteren is volgens hem een doodgewone bezigheid waarbij je leert om de geest stil te maken zodat orde en helderheid ontstaat. 'Het lijkt alsof we al onze verkeerde beslissingen nemen in haast, als er spanningen zijn of wanhopig ligt te pie-

keren', constateert hij. 'Pas als je bereid bent te luisteren kun je de fluisterstem van je intuïtie horen.'

Het boek is bijzonder toegankelijk geschreven. Sommige adviezen zijn bovendien zeker het opvolgen waard. Als wij ons bijvoorbeeld ergeren aan luidruchtige mensen of muziek, kunnen wij ons afvragen of wij zelf zo perfect zijn of dat wij wellicht zelf wat meer lawaai zouden willen maken?

Het pleit voor De Waal dat hij open over zichzelf schrijft en toegeeft dat het makkelijk klinkt om goed te leven, maar dat het bijzonder moeilijk is om ernaar te leven. Zijn oplossingen zijn niet altijd even origineel of toepasbaar, maar dit is wel een van de meest moderne en praktische boeken over spiritualiteit die er bestaan.

Spiritualiteit is een cadeau.
François de Waal.
Uitgever: Scriptum.
ISBN 789055946129, €16,00.