



SCRIPTUM

Spiritualiteit
is een François de Waal
cadeau

In religion, as in war and everything else, comfort is the only thing you cannot get by looking for it. If you look for truth, you may find comfort in the end: If you look for comfort you will not get either comfort or truth - only soft soap and wishful thinking to begin with and, in the end, despair.

C.S. Lewis

INHOUD

Voorwoord

- 1 - Spiritualiteit en psychologie zeggen: doe het goede!
- 2 - Eeuwige wijsheid: de spirituele overeenkomsten van godsdiensten
- 3 - Spirituele kanker: ego zeurt en dramt
- 4 - Gelukkig zijn is gewoon beroemd worden!
- 5 - Geef een cadeau en voel je rijker
- 6 - Het goed én het kwaad
- 7 - Wie is de baas: instinct of intuïtie?
- 8 - Je gelukkig denken
- 9 - Je eigen grootste vijand of vriend
- 10 - Mediteren: niet de gilstem maar de fluisterstem
- 11 - Als ik nou 'ns een miljoen had!
- 12 - Is dit alles?
- 13 - McHappiness: spiritualiteit als verkooptruc
- 14 - Nu of nooit
- 15 - Retro calvinisme
- 16 - We willen allemaal gelukkig worden
- 17 - Spiritualiteit is een werkwoord
- 18 - Spiritualiteit is eigen belang
- 19 - Spiritualiteit is geen gevoel
- 20 - De leegte in ons allen
- 21 - Alles is liefde
- 22 - Spiritualiteit is no Secret
- 23 - Spiritualiteit is onttovering
- 24 - Gevaarlijk denken
- 25 - Ononderbroken bidden
- 26 - Volksziekte nummer 1
- 27 - Spiritualiteit is vergeven
- 28 - Zelfbeheersing is vrijheid
- 29 - De tien juiste vragen bij twijfel
- 30 - Zinloos geleefd

VOORWOORD

Spiritualiteit is een cadeau

Ik ben er diep van overtuigd dat spiritualiteit een groot cadeau is, het grootste cadeau dat er is. Het geeft je zoveel. Het geeft je meer dan al het geld dat je zou kunnen wensen. Het geeft je meer dan roem en status en het grootste succes. Het geeft je veel meer dan plezier en genot. Het geeft je meer dan wie dan ook je kan geven, zelfs al is het de liefde van een fijne partner of de lach van je schattige baby. Het geeft je de kracht om allerlei tegenslagen het hoofd te bieden die het leven voor ons allemaal in petto heeft, verdriet, pijn, eenzaamheid, ziekte en ouderdom. Het geeft je datgene dat mensen vroeger overtuigde om alles, hun familie, hun ambities en hun seksualiteit, kortom hun hele leven op te geven als ze een klooster in gingen. Die mensen deden dat niet voor niets, die kregen er iets enorms voor terug, die kregen een enorm cadeau.

Dat klinkt wel mooi, hè? Ja, dat klinkt als het ei van columbus! Maar als dat allemaal echt waar is, waarom kiest dan niet iedereen voor spiritualiteit?

Wat houdt ons tegen? Dat is een van de dingen waar dit boek over gaat. Spiritualiteit is een cadeau maar je moet er de prijs voor betalen. De reden dat de meeste mensen er niet voor kiezen is die prijs. Spiritualiteit vertelt je over wijsheid, goedheid, stilte, innerlijke vrede, zelfkennis en gelukkig zijn en dat is inderdaad een groot cadeau, nee, het grootste cadeau, maar als je dit dagelijks in de praktijk gaat brengen, merk je hoe ontzettend moeilijk dat is. Dat is de prijs. Spinoza besluit zijn hoofdwerk *Ethica* met de zin: "Maar àl het voortreffelijke is evenzeer moeilijk als zeldzaam".

Je merkt dat over spiritualiteit denken, praten en heftig ja knikken één is, maar je ernaar gedragen iets geheel anders. En het een is, als je jezelf serieus neemt, nooit zonder het ander. Want hoe spiritueel is het om goedheid en liefde te prediken maar je egoïstisch te gedragen? Vrede willen brengen, maar in werkelijkheid roddelen en kankeren. Naar anderen willen luisteren, maar steeds over jezelf praten. Iemand je woord geven en dan diegene laten stikken. De waarheid willen spreken, maar elke dag liegen. Dan merk je dat spiritualiteit zonder het daarbijbehorende gedrag helemaal geen spiritualiteit is.

Helaas, deze prijs is voor de meeste mensen te hoog. Ze weten vaag dat er iets essentieels niet deugt in hun leven maar doen niks of gaan door met hun vroegere, destructieve gedrag. Dan kiezen ze er dus voor om problemen uit de weg te gaan, ze te ontkennen of ze uit te stellen. Ze kiezen ervoor om zich klein te maken en zich te verbergen, in het beste geval te klagen en te roddelen. Het is vergelijkbaar met kiespijn hebben en daar jaren mee blijven rondlopen, liever dan een oplossing zoeken en naar de tandarts gaan. Die kort durende angst voor/pijn bij de tandarts vinden ze blijkbaar erger dan jaren rondlopen met een eeuwig pijnlijk en lelijk gebit. Als je niet bereid bent om nu de prijs te betalen voor spiritualiteit, dan blijkt later *altijd* dat je met een onspiritueel leven een veel hogere prijs betaalt. Discipline is vervelend, geen discipline veel erger.

We leven in het rijke westen waar spiritualiteit sinds zo'n tien jaar een trend is. We zien het overal om ons heen en in de meeste gevallen belooft het ons gouden bergen als we maar geld neertellen voor een boek, een blad, een cursus of een workshop. Je hoeft die prijs van je spiritueel gedragen niet te betalen, gewoon een boeddha-beeld kopen en wierook aansteken, da's voldoende. We leven in een cultuur waar iedereen denkt dat hij met geld alles meteen kan kopen. Onmiddellijke behoeftebevrediging heet dat: ik heb hier en nu honger en verlang nu meteen een hamburger. Nee, spiritualiteit gaat niet meteen, is niet makkelijk en is niet te koop. Het is geen hamburger. Dit is de zoveelste manier waarop mensen, reclame en ons kapitalistische stelsel ons iets willen verkopen. Ook spiritualiteit probeert men te verkopen als waspoeder.

Tegelijk horen we de stemmen van esoterie en new age die ons met hun wichtigmacherei en onbegrijpelijke wartaal proberen te overtuigen. Tarot, astrale lichamen, reïncarnatie, spreken met dode mensen, Char, geestesverschijningen en bijna-dood-ervaringen, allemaal onzin.

Nee, spiritualiteit is iets dat je in stilte tot je neemt en dat jaren duurt voordat je er goed in wordt. Ja, je moet het leren. Dit boek kan je iets leren over wat spiritualiteit in het dagelijkse leven van ons allemaal is, dus de prijs maar ook het grote cadeau!