



Annemarie Postma

De kracht van
no-nonsense spiritualiteit

Ziels Eigenwijs

Over het boek

Wat is spiritualiteit? * Wat heb je eraan om spiritueel te leven, en hoe doe je dat in de praktijk? * Hoe kom je tot meer bewustzijn? * Hoe kun je spiritueel leven in de hectiek van het leven van alledag?

In *Ziels Eigenwijs* biedt Annemarie Postma een zeldzaam praktische, heldere en tegelijkertijd zeer diepgaande kijk op spiritualiteit. Met talloze voorbeelden laat de auteur van onder meer de bestseller *The deeper secret* zien dat spiritueel leven niets te maken heeft met in het spirituele vluchten en gaan zweven, maar dat werkelijke spiritualiteit juist geworteld is in onze menselijkheid.

Er bestaat echt geen verlichting buiten ons dagelijks leven om. Spiritualiteit is volledig mens-zijn, in het echte leven, elke dag weer. Het gaat erom dat we onszelf leren kennen door ons leven eerlijk onder ogen te zien. Niet op een bergtop in Tibet. Nee, hier. In het hectische westen. In een leven met een relatie, kinderen, een hond, een huis, tuin en opbergschuur en rekeningen die betaald moeten worden.

De pers over de auteur/het boek

‘Voor iedereen die het gehad heeft met spiritualiteit als hippe trend, of die spiritualiteit een zware opgave vindt, is dit boek een eyeopener.’ – *Mind Magazine*

‘Zonder zweverig gedoe, leert Annemarie ons dat spiritualiteit niet iets is wat je doet maar wat je bent!’ – *Flair*

‘In één zin samengevat gaan de boeken van Annemarie Postma over het accepteren van de dingen van het leven. En daar valt voor de meesten van ons dus wel wat van te leren.’ – *nrc.next*

Over de auteur

Annemarie Postma (1969) studeerde rechten en was het eerste Europese professionele fotomodel met een zichtbare handicap. Met haar boeken *Ik hou van mij*, *Liefde maken*, *The deeper secret*, *Ziels Eigenwijs* en *Ziels Gezond* verwierf ze een groot, trouw en inmiddels ook internationaal lezerspubliek. De heldere, directe en toegankelijke schrijfstijl waarmee ze diepgaande onderwerpen weet te brengen is uniek – haar praktische, no-nonsensebenadering van het onderwerp spiritualiteit een verademing. Annemarie is een spiritueel leraar van deze tijd; ze laat zien dat spiritualiteit geen zweverig gedoe is, maar juist geworteld is in onze menselijkheid.

Van dezelfde auteur

Ziels Gezond
De helende kracht van acceptatie

De non-fictienieuwsbrief

Bent u geïnteresseerd in populaire psychologie, current affairs, human interest, verhalende non-fictie of regionale geschiedenis? In deze nieuwsbrief vindt u informatie, interessante aanbiedingen, acties en extra's over alle non-fictie-uitgaven van A.W. Bruna Uitgevers. U kunt zich aanmelden voor de nieuwsbrief via onze website www.levboeken.nl.

Colofon

© Annemarie Postma

© 2009 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht

Omslagbeeld

Nick van Ormondt

Omslagontwerp

Wil Immink Design

ISBN paperback 978 90 229 9635 5

ISBN e-book 978 90 449 6715 9

NUR 728

ANNEMARIE POSTMA

Ziels Eigenwijs



VOORWOORD

Door Tulku Lama Lobsang

We komen op aarde om te leren en ons te herinneren wie we zijn. We komen hier niet om iets ‘speciaals’ te worden maar om tot zelfkennis en zelfrealisatie te komen. Zodra je jezelf werkelijk kent, dan ben je Boeddha, dán ben je verlicht. Onze grootste opdracht in dit leven is te worden wie we in werkelijkheid zijn. Dit houdt in dat we de innerlijke stilte moeten vinden. In de stilte schuilt onze ware natuur. In contact komen met die stilte, dát is spiritualiteit.

Veel mensen van vandaag voelen zich verloren en ervaren gemis. Dit heeft te maken met hun ‘droom’. Ze dromen van iets wat niet bestaat in het leven en verliezen zichzelf daarin. Ze hopen dat iemand anders, of iets buiten zichzelf, het ware geluk zal brengen. Maar omdat dit in werkelijkheid helemaal niet mogelijk is, zullen ze keer op keer teleurgesteld raken en altijd weer ontevreden zijn.

Geluk is niet iets wat buiten onszelf te verkrijgen is. *We zijn* geluk. Mensen hebben angst om deze waarheid echt toe te laten omdat dit inhoudt dat ze zelf verantwoordelijkheid moeten nemen. Toch is dit de enige weg naar een vervuld en gelukkig leven. Zolang we onze eigen verantwoordelijkheid niet nemen, is het onmogelijk om echt bewust te zijn en tot ontspannen aandacht te komen voor de werkelijkheid van het hier-en-nu. Zonder zelfverantwoordelijkheid is het onmogelijk om te zien dat wat we zoeken in feite allemaal al in onszelf en ons leven aanwezig is. In plaats daarvan zal het leven blijven aanvoelen alsof we verdwaald zijn in de woestijn, en maar blijven lopen en lopen zonder ook maar ergens te komen.



*We zijn niet op aarde om iets speciaals te worden,
maar om onszelf te worden.*



Veel mensen denken dat ‘spiritueel zijn’ iets heel bijzonders is. In mijn ogen betekent spiritueel zijn echter juist dat je gewoon niet meer en niet minder dan jezelf bent. Dat je doet wat je zegt, je woorden overeenkomen met je daden en dat je leeft naar wat je weet. Dit is werkelijke spiritualiteit. Sommige mensen weten alles, kunnen precies vertellen wat goed of fout is, maar leven er niet naar. In het

boeddhisme noemen we deze mensen *Dharma-geesten* of *spirituele geesten*. Want zij kennen de leer van Boeddha, maar brengen wat ze weten niet in de praktijk. Daarom is het een ‘dode leer’ voor hen.

Als westerse mensen spiritualiteit beoefenen lijkt het wel of ze zich oefenen in ‘luiheid’. Luiheid is de eerste blokkade voor spirituele groei. Het ontbreekt de meeste mensen aan discipline; heel veel mensen zijn voor alles te lui – zelfs te lui om gelukkig te zijn. Natuurlijk is het waar dat we in deze moderne tijd en wereld allemaal ontzettend druk zijn en veel verplichtingen hebben. Mijn ervaring is echter, dat hoe drukker ik het heb, des te meer tijd ik heb om mijn spirituele oefeningen te doen. Het klinkt tegenstrijdig maar het is waar.

Dat we het druk hebben betekent niet dat we geen moment voor stilte en oefening kunnen vrijmaken. Het is juist omgekeerd: hoe meer tijd je hebt, hoe minder je geneigd bent te doen en hoe meer je alles uitstelt. Te veel vrije tijd leidt tot een chaotisch en ongeregeld leven en zorgt ervoor dat we belangrijke dingen over het hoofd zien of belangrijke kansen tot groei voorbij laten gaan. Als je het daarentegen heel erg druk hebt, ben je je ervan bewust dat je later óók geen tijd over hebt, dus zul je datgene wat je moet doen meteen op het moment zelf doen.

Problemen zijn een onlosmakelijk onderdeel van het leven. Dat is juist goed, want alleen door problemen leren we en kunnen we groeien. Elk probleem is een perfecte leraar. Het mag dan misschien geen vriend van je zijn, maar het *is* een leraar. Het normale leven met al zijn tegenslagen en moeilijkheden biedt ons de kans om te leren omgaan met de realiteit en onszelf ermee te verzoenen. Pas als we geen angst meer hebben voor de werkelijkheid, haar niet meer bekritisieren, bevechten of proberen te ontvluchten, hebben we de kans om verder te leren en te groeien.

Ook het lezen over de ervaringen van anderen kan ons hierbij helpen. Helemaal als deze geschreven zijn vanuit een hedendaagse invalshoek en in taalgebruik dat past bij deze tijd. Lezen over en luisteren naar de ervaringen van anderen is belangrijk. Samen met je eigen ervaring opent dit de weg naar meer (zelf)kennis en bewustzijn. Woorden en ervaring zijn als moeder en kind die voor lange tijd gescheiden waren. Op het moment dat ze worden herenigd, voelen zij zich weer één. Met grote wijsheden is het net zo. Woorden en ervaring vormen samen de sleutel tot meer levenswijsheid.



Dit boek is zeer waardevol voor onze generatie.



Annemarie Postma schreef een boek vanuit haar eigen ervaring en visie. Dit maakt het op de eerste plaats een menselijk boek. Het is geschikt voor iedereen; de ‘spiritueel beginners’ en de ‘spiritueel gevorderden’. Zij begrijpt heel goed dat om spiritueel te zijn we niets bijzonders hoeven doen of worden, maar dat spiritueel leven vooral te maken heeft met het opgeven van ons verzet tegen de werkelijkheid. Dit is haar boodschap. Door altijd maar te willen dat de dingen anders zijn dan ze in werkelijkheid zijn, blokkeren we de weg naar verbinding met onze ware natuur en stagneert onze innerlijke groei. Ik ben het er volkomen mee eens dat we, om te groeien, het leven moeten omarmen zoals het nu is en tot verzoening moeten komen met ons mens-zijn. Dit is niet makkelijk, maar in dit boek herinnert Annemarie Postma ons aan wie we werkelijk zijn en toont ze op praktische wijze de weg naar een werkelijk spiritueel en vervullend leven.

Waarachtige spirituele leermeesters leren anderen iets zonder het geloof van die ander te willen veranderen. Ze zijn er niet op uit om hun leerlingen hun realiteit op te dringen, maar herinneren hen aan de macht, kracht en wijsheid in zichzelf. Ze delen kennis die door iedereen op zijn eigen manier en in zijn eigen leven toegepast kan worden, uitgaande van degene die ze op dit moment zijn. Dat is het kenmerk van een ware spirituele leermeester, en Annemarie Postma bewijst met dit boek zo’n leermeester te zijn.

Daarom is dit boek van grote waarde voor onze generatie. Het spreekt ons toe vanuit de moderne tijd en de dagelijksheid en leert ons dingen waar we iets aan hebben voor het leven van alledag. Het reikt ons spirituele wijsheid aan op een volstrekt *down-to-earth* en heldere en praktische wijze. Het is daarom een boek voor iedereen die spiritualiteit onderdeel wil maken van het gewone, dagelijkse leven.

~ TULKU LAMA LOBSANG,
Tibetaanse arts en boeddhistische leraar

INLEIDING

Spiritualiteit is geworteld in de realiteit van alledag

Wat is spiritueel leven en wat is spiritualiteit? Wat heb je eraan om spiritueel te leven, en hoe doe je het in de praktijk? Dat is waar dit boek over gaat. We leven in een tijd van grote veranderingen en verschuivingen in bewustzijn. Een tijd bovendien met recordhoeveelheden aan prikkels van buitenaf, keuzemogelijkheden, afleiding en drukte. We zijn als westerse mens getraind in doen, zodat we kunnen vergaren en hebben, met de bedoeling dat we op een dag, in de verre toekomst, kunnen zijn. De meeste mensen weten dit heus wel, en beseffen dat ze in een ‘overleefpatroon’ vastzitten; een patroon waarin maar weinig tijd en ruimte lijkt te zijn voor werkelijk zijn wie je bent, en weinig kans voor het luisteren naar de stem en de verlangens van je ziel.

Spiritueel leven lijkt dan ook vaak een luxe voor diegenen die tijd en geld over hebben. Of een zaak van zweverige types die in spiri-

tualiteit vluchten omdat ze niet bestand zijn tegen de realiteit. Dat is onzin. Spiritueel leven is niet iets waarvoor we tijd hoeven te maken of waarnaar we in de buitenwereld hoeven te zoeken. Er bestaat geen leven zonder spiritualiteit, om de eenvoudige reden dat we spirituele wezens *zijn*. Werkelijke spiritualiteit is bovendien niet iets vaags maar iets heel praktisch, en geworteld in de realiteit van alledag. Het is ook geen luxe, maar noodzaak in een wereld waarin we meer dan ooit geconfronteerd worden met de negatieve en destructieve gevolgen van het gebrek aan spiritueel bewustzijn.



*Ik ben een Stier en ben dus een praktisch mens.
Ik geloof in weten, denken en voelen, maar vooral in **doen**.*



Heel veel mensen hebben honger naar antwoorden op lang vergeten of weggestopte vragen. Waarom ben ik en waar ga ik naartoe? Hoe kan ik mijn leven meer zin, glans en betekenis geven? Hoe kan ik omgaan met de stress van de dagelijkse praktijk en toch mijn 'spirituele afstemming' behouden? Hoe kan ik spiritueel leven in de hectiek van het leven van alledag? Wezenlijke vragen in een tijd waarin we allemaal toe zijn aan *the next step*, aan verdieping. Niet met als doel een met onszelf gepreoccupeerd mens te worden, maar

juist om iemand te kunnen zijn die door een dieper bewustzijn het leven met meer diepte kan ervaren en een gelukkiger, krachtiger, evenwichtiger mens kan zijn. Een mens dat daardoor in staat is om evenwichtigere relaties met anderen te hebben; een mens dat zich juist vanuit de verbondenheid met zichzelf verbonden weet met anderen en met alles wat leeft en *is*.

Spiritualiteit is het veranderen van je kijk op dingen en ruimte scheppen in je ervaring. Wie anders kijkt naar dingen, ziet een andere wereld. Het gaat er niet om dat je op zoek gaat naar veranderingen buiten je, maar binnen in je waardoor je relatie verandert met alles wat er om je heen gebeurt. We vragen ons in deze maakbare samenleving te snel af: hoe kan ik iets aan deze situatie of mijn bestaan veranderen? Veel interessantere vragen zijn: hoe laat ik de realiteit zonder oordeel toe? Hoe kom ik tot aanvaarding en acceptatie van alles wat er is? Hoe kan ik me het beste in bepaalde situaties opstellen? Hoe kan ik mijn blik, gedachten en overtuigingen veranderen waarmee ik mijzelf steeds maar in een bepaalde werkelijkheid gevangen hou?

Is dit lastig? Jazeker, want als dit niet zo was, dan deden we het allemaal wel. Spiritualiteit klinkt interessant en aanlokkelijk, maar komt – hoe graag veel mensen dat ook zouden willen – niet vanzelf.

Niet alleen maar door het te willen, door erover te praten of te lezen. Ook niet door het volgen van een cursus, een *Mindfulness*-retraite, het dragen van de juiste kralenketting of het volgen van een of andere goeroe. Het begint met bereidheid en het komt met tijd, vallen en opstaan, discipline en oefening. Ik ben geen spiritueel cynicus of scepticus, maar ik ben wel ‘spiritueel kritisch’; ik geloof alleen in spiritualiteit die handen en voeten heeft en weet dat er geen werkelijke spiritualiteit is zonder discipline. Ik ben een Stier en ben dus een praktisch mens. Ik geloof in weten, denken en voelen, maar vooral in *doen*.



*We zijn als westerse mens getraind in **doen**
zodat we kunnen **hebben**,
met de bedoeling dat we op een dag,
in de verre toekomst, kunnen **zijn**.*



Dit is dan ook eigenlijk geen leesboek maar in basis meer een ‘doeboek’. Natuurlijk vertel en deel ik mijn ervaring en kijk op het leven. Maar vervolgens gaat het erom of *jij* geïnspireerd raakt en bepaalde ideeën en inzichten tot onderdeel van jouw dagelijkse praktijk maakt. Lees, voel en kijk wat jou aanspreekt en voor jou

werkt. Dit is een boek om steeds een stukje uit te pakken, puur op gevoel. Doe je ogen dicht en sla 's avonds (of op een ander moment van de dag) het boek op een willekeurige bladzijde open. Grote kans dat het hoofdstuk dat je dan te pakken hebt, precies gaat over wat je op dat moment moet weten of waaraan je herinnerd moest worden. En als je aan het lezen bent, stop dan zo nu en dan. Probeer zonder oordeel toe te laten wat je leest. Haal af en toe adem, stop met lezen als je 'vol' zit, en lees pas verder op het moment dat er weer ruimte is voor nieuwe input.

De 'sleutels' tot praktische spiritualiteit in dit boek komen voort uit mijn eigen ervaring, uit wat ik heb bestudeerd, geleerd en geleefd, en ze zijn het venster geworden waardoor ik mijn leven zie. Ik reik je mijn levenskijk aan, maar wil niet zeggen dat dit de enige weg naar wijsheid is. Wie van ons is er expert op het gebied van de menselijke ervaring? Wat ik met je deel is fundamenteel, maar natuurlijk nooit volledig; er valt beslist nog veel meer te zeggen over dit onderwerp. Elk hoofdstuk zou bij wijze van spreken weer een volgend boek kunnen zijn. Maar dat is waar ik nu juist vanaf wil: het oeverloze geklets over spiritualiteit. Het is gewoon bewust zijn, wakker leven, verantwoordelijk en betrokken leven, met liefde en met passie leven, dankbaar leven. Het is iets wat je doet, iets waarmee je nooit klaar bent; er bestaat niet zoiets als 'spiritueel rentenie-

ren'. Zolang we leven hebben we veel te doen, hebben we *samen* veel te doen. Als ik één ding hoop, is het dat je dáárvan na het lezen van dit boek in elk geval overtuigd bent.

SPIRITUALITEIT IS VOLLEDIG MENS-ZIJN

‘Wat is het pad?’ werd aan de Zen-meester Nan-Sen gevraagd. Hij antwoordde: ‘Het dagelijks leven is het pad.’

Spiritualiteit: hippe lifestyle of levenshouding?

Spiritualiteit. Iedereen heeft het erover of ‘doet’ eraan. Toch kan bijna niemand goed uitleggen wat spiritueel leven nu echt betekent. Als ik mensen ontmoet die ‘spiritueel’ zijn, valt mij vaak de enorme vlucht uit de werkelijkheid op, de vlucht van verantwoordelijkheid en van het laatste restje zelfspot. Ook de maniertjes, regeltjes en *dresscodes* zijn in ‘spirituele kringen’ vaak niet van de lucht. Spiritualiteit lijkt vaak eerder een trendy lifestyle dan een innerlijke levenshouding. Een manier van leven die te koop is en je kant-en-klaar aangeboden wordt. Het gaan van een authentieke, innerlijke weg is niet vereist. Spirituele glossy’s, boeken, dvd’s,

workshops en retraites in verre oorden doen ons voor hoe het allemaal moet. En tonen ons vooral: hoe spiritueel leven er aan de búítenkant uitziet. Want spiritualiteit is hip. Het is tijdverdrijf waar je mee voor de dag kunt komen op feestjes en partijen. Het verleent je een bepaalde status. Namelijk die van bewust leven en toegewijd zijn aan je eigen groei. Het suggereert diepgang en het naleven van ethische idealen.



*Meditatie is niet bedoeld om je leven 'vol te houden',
maar om je leven te verdiepen.*



Iedereen doet tegenwoordig aan meditatie. Sterker nog: als je er niet aan doet, dan hoor je er niet bij. Kijk eens hoe spiritueel ik ben: ik mediteer! De hectische westerse mens gebruikt meditatie vooral om te ontspannen en voor het verminderen van stress. Maar wist je dat dit eigenlijk helemaal niet de werkelijke functie van meditatie is? Het is geen gereedschap uit de 'hoe-overleef-ik-het-leven-survivalkit'. Het is niet bedoeld om je leven 'vol te houden', maar om je leven te verdiepen. Het is bedoeld om contact te maken met je werkelijke Zelf en je te verbinden met je plek en jouw doel in dit bestaan.

Meditatie is al helemaal niet iets om heel speciaal over te doen. Het is niets anders dan met onverdeelde aandacht doen wat je doet en helemaal dáár zijn waar je op dat moment bent – waar dat ook is. Het betekent niet *denken* maar *zijn*. Het gaat om aandacht voor het huidige moment en daar zijn waar je lichaam is. Meditatie kan dus ook betekenen dat je je huis schoonmaakt en je je daarin ‘verliest’, dat je met liefdevolle aandacht kookt, dagdroomt of houthakt. Robin, mijn geliefde, kan een hele avond met totale toewijding bezig zijn om alle UPC-, tv-, telefoon- en internetinstellingen goed te krijgen, en knapt dáár helemaal van op. Meditatie gaat niet over het dragen van de juiste Ibiza-tuniek en -slippers, of in lotushouding verwoed aan het niet-denken en niet-willen slaan. Het gaat om heel gewoon, zuiver, en dus met onverdeelde aandacht, doen wat je doet.

Spirituele misverstanden

Eigenlijk zou er zo langzamerhand een ander woord bedacht moeten worden voor het woord spiritualiteit. Het woord zoals het nu algemeen gebruikt wordt is zo’n ‘containerbegrip’ geworden en roept te veel misverstanden op. Zoals dat spiritualiteit iets is waarvoor je van alles moet ondernemen, iets wat in verre oorden te halen valt. In een van zijn oude nieuwsbrieven kwam ik de volgende uitspraak van Sathya Sai Baba tegen:

‘Tegenwoordig is men op zoek naar goddelijkheid. Waarom zou het nodig zijn om te zoeken naar iets wat altijd en overal aanwezig is? Ga je naar jezelf op zoek in de wereld buiten je? Iemand die dat doet is een dwaas, want wat je dan doet is: afstand nemen van je eigen Hogere Zelf en dat dan ergens buiten je gaan zoeken. Met zo’n dwaze zoektocht verspil je tijd en hij leidt nergens toe [...] Alle spirituele oefeningen worden overbodig voor iemand die er oog voor krijgt dat wat je zoekt nergens vandaan komt en nergens naartoe gaat. Het komt niet en het gaat niet, want het is altijd in je aanwezig.’

Als ik met de Tibetaanse Lama Lobsang praat, denk ik ook weleens dat hij zich diep vanbinnen suf lacht als hij ziet wat wij allemaal denken te moeten doen om onszelf te vinden! Gaan de Tibetanen zelf ergens anders naartoe dan Tibet om ‘spiritueel’ te worden?

Het zijn juist de boeddhisten die zeggen: ‘Waar ter wereld je ook gaat, je eigen schaduw zal je altijd achtervolgen, je kunt nooit ontsnappen aan jezelf.’ In een van mijn gesprekken met de lama zei hij: ‘Ik kom vaak westerlingen tegen die zeggen dat ze ook een boeddhistische monnik willen worden. Dan is mijn antwoord altijd: “Nee, dat is niet nodig als je het boeddhisme wilt beoefenen. Net zoals mijn Tibetaanse outfit mij geen betere boeddhist maakt.

Veel mensen zijn geneigd het ergens anders te zoeken, te vluchten. Maar op deze plek en ín jou bevinden zich de hemel en de hel tegelijk. De hemel is niet ergens anders, de hel is onze eigen angst.”

Dit is ook mijn ervaring. Dat diepe gevoel van innerlijke rust en stilte is te vinden in je eigen keuken als je aan het koken bent, in het bos tijdens een wandeling met de hond en zélf (of misschien juist) tijdens de moeilijkste momenten in je leven, gewoon in de realiteit. Als ik naar mijn eigen levensweg kijk, dan waren het vaak juist de grootste stress- en verdrietmomenten die mij tegelijkertijd ook de diepste momenten van liefdevolle aanvaarding, overgave en verbondenheid boden – en dus de innerlijke rust brachten. Daarvoor hoefde ik nergens anders naartoe dan waar ik was. Dat was in mijn jeugd jarenlang mijn kamertje in het revalidatiecentrum, het waren de ziekenhuiskamertjes waarin ik soms lange periodes lag, of mijn bed, waaraan ik ook later in mijn leven regelmatig lange tijden gekluisterd ben geweest.



*Neuzelspiritualiteit is ontsnapping aan de realiteit.
Werkelijke spiritualiteit is je volkomen verzoenen
met de realiteit.*



Als ik bijvoorbeeld terugkijk op de laatste keer dat ik bijna zeven maanden op mijn zij heb moeten liggen vanwege een doorzitplek op mijn linkerbil en een wond aan mijn linkervoet, dan herinner ik me vooral één ding: totale innerlijke vrede. Ik kon niets anders dan liggen, dus dat was wat ik deed. Me ertegen verzetten had geen zin, dus me aan de situatie overgeven was het enige wat ik kon doen. Mijn slaapkamer was mijn kloostertje. Het heilige ‘willen’ en ‘moeten’ had plaatsgemaakt voor acceptatie en overgave. Mijn wereld was klein, overzichtelijk en kalm. Er waren weken dat het door een ernstige bloedvergiftiging lichamelijk zo slecht met me ging dat ik voelde hoe dun het lijntje tussen ‘hier’ en ‘daar’ is. Toch waren het deze herhaaldelijke momenten in mijn leven die me in contact brachten met mijn ware Natuur. Ik was ziek maar voelde me kalm en volledig thuis bij mijzelf. Niets hoefde anders. Het leven was goed, alles was goed. Terwijl de situatie waarin mijn lichaam feitelijk verkeerde allesbehalve goed was.



*Gaan de Tibetanen zelf ergens anders naartoe dan Tibet
om ‘spiritueel’ te worden?*

