

JULIA CAMERON

# De weg van het luisteren



## INLEIDING

Het is bijna zeven uur op een avond in juli in Santa Fe en de lucht is nog altijd helder azuurblauw. Ik zit op een bankje, omringd door bomen en bloemen. Vogels tjilpen in de boom vlakbij. Ik kan ze niet zien, verscholen in het wandtapijt van bladeren, maar ik hoor ze luid en duidelijk, alsof ze naast me op het bankje zitten. Verderop krast een raaf. Communiceert hij met de zangvogels om mij heen of staat zijn conversatie daar los van? Nog verder weg blaft een hond. Een lichte bries brengt beweging in de lange, paarse bloemen naast mijn bankje, en ze ritselen al heen en weer wiegend tegen elkaar aan. Er rijdt een auto voorbij, de motor stiller dan de zware banden die knerpen in het onderliggende grind. Heel ver weg klinkt een toeter op de hoofdweg. Vleugels klapperen wanneer een vogel opstijgt in de lucht, wegzweeft en uit het zicht verdwijnt. Het gekwetter van de vogels vlakbij is afgenomen, maar ze zingen nog altijd, een melodieuze gesprek in het loof boven mijn hoofd. Eerder klonk het alsof ze allemaal tegelijk aan het praten waren. Nu lijken ze om beurten iets te zeggen. Luisteren ze naar elkaar?

En wat betekent het, om te luisteren? Wat betekent het voor ons in ons dagelijks leven? We luisteren naar onze omgeving, of het nu het tjilpen is van vogels of de commotie

van de straten in de stad – of misschien luisteren we niet, sluiten we ons er in plaats daarvan voor af. We luisteren naar anderen – of misschien zouden we willen dat we beter luisterden. Anderen luisteren naar ons – of we zouden willen dat ze dat deden. We luisteren of we onze instincten, onze vermoedens, onze innerlijke leidraad kunnen horen – en misschien zouden we willen dat we ze duidelijker en vaker konden horen. De weg van het luisteren vraagt ons om af te stemmen op de talloze signalen en aanwijzingen die ons elke dag omringen. De weg van het luisteren vraagt ons om even stil te staan en te luisteren – en voert aan dat het ogenblik dat het ons kost om erop af te stemmen, vooral wanneer we denken dat we ‘geen tijd hebben’, geen tijd kost maar ons juist tijd oplevert... en helderheid, verbinding en richting bovendien. Luisteren is iets wat we allemaal doen – en iets waar we allemaal meer van kunnen doen. Elk leven kan worden verbeterd door onze manier van luisteren te verbeteren. De weg van het luisteren is een liefdevol pad dat ons gaandeweg tools biedt om beter te leren luisteren – naar onze omgeving, onze medemens en onszelf.

Dit boek zal fungeren als gids en de lezer aansporen om aandachtiger te luisteren en om op steeds diepere manieren te luisteren. Wanneer we luisteren, schenken we onze aandacht. En de beloning voor aandacht is altijd genezing. De weg van het luisteren brengt ons genezing, inzicht en helderheid. De weg van het luisteren brengt ons vreugde en perspectief. Bovenal brengt de weg ons verbinding.

## DE WEG NAAR DIEPER LUISTEREN

In de komende zes weken zul je leidraden krijgen om je eigen luisteren uit te breiden, steeds een niveau hoger. Elke nieuwe vorm van luisteren bouwt weer voort op de vorige. Ik heb geleerd dat als we bewust werken aan luisteren, ons luisteren al snel dieper wordt. Het verdiepen van ons luisteren is niet

zozeer tijdrovend, maar eerder een kwestie van aandacht schenken. Dit boek zal je de weg wijzen naar steeds dieper luisteren in je bestaande leven, of je nu een volle of een lege agenda hebt, een leven op het platteland of in de stad.

We luisteren allemaal en we luisteren op allerlei manieren.

We luisteren naar onze omgeving, waar afstemmen op de geluiden waarvoor we ons doorgaans misschien juist afsluiten ons verbazingwekkende verrukking brengt: de vogels in de boom boven ons hoofd betoveren ons; het getik van de keukenklok brengt ons stabiliteit en troost; het rinkelen van de penningen van de hond tegen het waterbakje herinneren ons aan de vastberadenheid van het leven.

We luisteren naar andere mensen en we komen tot de ontdekking dat we aandachtiger kunnen luisteren. Wanneer we luisteren – werkelijk luisteren – naar wat anderen te zeggen hebben, vinden we hun inzicht vaak verrassend. Wanneer we een ander niet in de rede vallen maar wachten, zodat onze gesprekspartner de kans krijgt om een gedachte verder uit te werken in plaats van deze snel-snel te moeten afmaken, komen we tot de ontdekking dat we in feite niet van tevoren kunnen weten wat ze met ons gaan delen. In plaats daarvan worden we eraan herinnerd dat ieder van ons ontzettend veel te bieden heeft en dat onze gesprekspartner, als hij of zij de kans krijgt, iets meer zal bieden, en iets anders dan wat we misschien zouden verwachten. We hoeven alleen maar te luisteren.

We luisteren naar ons hogere zelf en dit brengt ons zowel een leidraad als helderheid. We hoeven geen moeite te doen om iets bij elkaar te verzinnen; het is eerder zo dat we luisteren en iets aangereikt krijgen. Er is maar heel weinig inspanning nodig; wat we nastreven, is nauwkeurig luisteren. De stem van ons hogere zelf is kalm, duidelijk en onomwonden. We aanvaarden elk inzicht zoals het tot ons komt en vertrouwen op de vaak simpele gedachten die zich voordoen in de vorm van ideeën, vermoedens of intuïtie.

Eenmaal bedreven in het luisteren naar ons hogere zelf, zijn we klaar om nog dieper te luisteren, om contact te maken met gene zijde en te luisteren naar onze dierbaren die zijn heengegaan. We ontdekken de unieke en individuele manieren waarop onze verbinding intact blijft en het vermogen om die verbinding met gemak te onderzoeken en uit te breiden. Wanneer we nóg verder reiken, leren we luisteren naar onze helden, degenen die we niet persoonlijk kennen maar graag hadden willen ontmoeten. En tot slot leren we luisteren naar stilte, waar we misschien wel de allerhoogste vorm van advies zullen aantreffen. Elke afzonderlijke stap op de weg van het luisteren is een dankbare ervaring van meer in verbinding komen met onze wereld, onszelf, onze dierbaren en daar voorbij.

Laten we luisteren.

## DE BASISTOOLS

Ik geef al veertig jaar workshops in het opheffen van creatieve blokkades. Ik heb deelnemers gedeblokkeerd zien raken en hun creativiteit zien opbloeien, of dat nu is in de zin van het publiceren van boeken, het schrijven van toneelstukken, het openen van galerieën of het opnieuw inrichten van hun huis. Ik heb ook een onmiskenbare en consistente verandering gezien in mijn leerlingen wanneer ze werken met de tools: ze worden gelukkiger en gebruiksvriendelijker. Veel relaties herstellen en verbeteren. Relaties die moeten eindigen, krijgen daar de ruimte voor. Samenwerkingen zijn openhartig en productief. Naarmate mijn leerlingen eerlijker worden tegen zichzelf, worden ze eerlijker tegen anderen. Naarmate ze liefdevoller zijn voor zichzelf, zijn ze liefdevoller voor anderen. Naarmate ze meer durf krijgen, inspireren ze anderen om durf te tonen.

Ik ben gaan geloven dat deze veranderingen zich voltrekken omdat leerlingen door het gebruik van de tools beter

gaan luisteren – eerst naar zichzelf en daarna naar anderen. De weg van het luisteren gebruikt deze observatie en duikt nog dieper in de wortel van alle creatie en verbinding: ons vermogen om te luisteren.

En dus blijven de basistools hetzelfde: *morning pages*, *artist dates* en wandelingen. Elke tool is inherent gebaseerd op luisteren, en elke tool ontwikkelt onze luistervaardigheden op specifieke manieren.

Bij de *morning pages* fungeren we als getuige voor onze eigen ervaring doordat we elke ochtend naar onszelf luisteren en daarmee de weg vrijmaken voor nog meer luisteren door de dag heen. Bij de *artist dates* luisteren we naar het jeugdige deel van onszelf dat hunkert naar avontuur en barst van de interessante ideeën. En bij de wandelingen luisteren we zowel naar onze omgeving als naar wat je onze hogere macht of ons hogere zelf zou kunnen noemen. Persoonlijk heb ik ervaren, net als mijn vele leerlingen, dat wandelingen in je eentje consistent leiden tot wat ik ‘aha’s’ noem.

Ik heb veertig boeken geschreven. Wanneer mensen me vragen hoe ik dat doe, vertel ik hun dat ik luister. Soms denken ze dat ik ad rem probeer te zijn. Maar ik probeer niet ad rem te zijn; ik beschrijf mijn schrijfsproces op de meest accurate manier die ik kan bedenken. Schrijven is een vorm van actief luisteren. Luisteren vertelt me wat ik moet schrijven. Op zijn best is schrijven als het opnemen van een dictaat. Er bestaat een innerlijke stem, en die stem spreekt tot ons wanneer we luisteren. Hij is glashelder, kalm en geleid. Hij is standvastig, rijgt het ene woord achter het andere en ontrafelt zo de draad van onze gedachten.

Wanneer we gefocust zijn op bewust luisteren, worden we ons bewust van een weg van het luisteren: een weg die gefundeerd is op wat we horen. Wanneer we luisteren, worden we spiritueel geleid. Terwijl we onze ontluikende waarheid proberen te horen, worden we in steeds grotere mate trouw

aan onszelf. Eerlijkheid wordt onze munteenheid. We krijgen een glimp van onze ziel te zien.

‘Wees eerlijk tegen uzelf,’ adviseerde de bard ons. En wanneer we eerlijk zijn tegen onszelf, gaan we eerlijker om met anderen. De weg van het luisteren leidt ons naar verbinding. De weg van het luisteren is gemeenschappelijk. We ontmoeten en begroeten onze omgeving, onze medemens en onszelf.

Omdat de weg van het luisteren zijn oorsprong vindt in eerlijkheid, is het een spirituele weg. Terwijl we onze persoonlijke waarheid proberen te horen, horen we een universele waarheid. We putten uit een innerlijke bron die goedheid genoemd kan worden. Terwijl we ons best doen om steeds authentiek te luisteren, merken we dat we nóg eerlijker worden. Stap voor stap trainen we onszelf naar eerlijkheid. Mettertijd begint het een automatisme te worden.

De gewoonte om te luisteren moet worden gevormd en geoefend, en er is een eenvoudige manier om daarmee te beginnen. Je kunt net zo beginnen als ik ben begonnen – en nog steeds elke dag begin: met de routine van morning pages. En wat zijn dat?

## MORNING PAGES

De morning pages zijn een dagelijkse routine van drie pagina's volschrijven met alles wat er maar in je opkomt, direct zodra je 's morgens wakker wordt. Ik doe het al tientallen jaren, en velen met mij, en ik heb gemerkt dat dit de krachtigste tool is om luisteren te oefenen. De pagina's kunnen overal over gaan. Er is geen foute manier om ze te doen. Ze kunnen variëren van oppervlakkig tot diepgravend.

‘Ik ben vergeten om kattenbakgrit te kopen...’ ‘Ik heb mijn zus niet teruggebeld...’ ‘De auto maakt een raar tikgeluid...’ ‘Ik vond het echt verschrikkelijk dat Jeff met de eer ging strijken voor mijn idee...’ ‘Ik ben moe en chagrijnig...’

Morning pages zijn een beetje als een plumeau die je door

alle hoeken van je bewustzijn haalt. Ze zeggen: ‘Dit is wat ik fijn vind... Dit is wat ik niet fijn vind... Dit is waar ik meer van wil... Dit is waar ik minder van wil...’ De pagina’s zijn intiem. Ze vertellen ons hoe we ons werkelijk voelen. Er is geen ruimte voor ontwijken op de pagina’s. We vertellen onszelf dat alles ‘oké’ is en vervolgens vertellen we onszelf wat we daarmee bedoelen. Betekent ‘oké’ in feite ‘niet zo best’ of betekent het ‘prima’?

De morning pages zijn alleen voor jouw ogen bestemd. Ze zijn privé en persoonlijk, niet bedoeld om te laten zien aan anderen, al staan ze nog zo dicht bij ons. Morning pages worden met de hand geschreven, niet op de computer. Met de hand schrijven brengt ons een handgemaakt leven. Schrijven op de computer gaat sneller, maar snelheid is niet wat we nastreven. We streven naar diepgang en specificiteit. We willen precies vastleggen hoe we ons voelen en waarom.

De pagina’s prikken door ontkenning heen. We komen erachter wat we werkelijk denken, en dat is vaak een verrassing voor ons.

‘Ik moet weg bij deze baan,’ horen we onszelf misschien zeggen. Of: ‘Ik heb behoefte aan meer romantiek in mijn liefdesleven.’ De pagina’s zetten ons aan tot actie. Iets wat ‘goed genoeg’ leek, lijkt dat ineens niet meer. We erkennen dat we misschien wel beter verdienen en vervolgens erkennen we onze eigen traagheid: onze betreurenswaardige neiging om ons bij dingen neer te leggen, een neiging die we nu zijn ontgroeid.

De pagina’s zijn een vorm van meditatie. We schrijven onze ‘gedachtewolken’ op terwijl ze door ons bewustzijn trekken. De pagina’s zijn meditatie maar dan anders: in tegenstelling tot een conventionele meditatie, zetten ze ons in beweging. Het is niet zo dat ze onze zorgen ‘wegmediteren’. In plaats daarvan schrijven we ze op, en terwijl we dat doen, worden we onomwonden geconfronteerd met de vraag: ‘Wat ga je eraan doen?’



De pagina's drijven ons in een hoekje tot we actie ondernemen. Ze nemen geen genoegen met minder. Ze bewerken ons tot we risico's gaan nemen – risico's voor ons eigen bestwil. De eerste keer dat de pagina's de notie van actie aankaarten, denken we misschien bij onszelf: dat zou ik nooit kunnen! Maar de pagina's zijn volhardend en de tweede keer dat ze de notie aankaarten, denken we misschien bij onszelf: dat zou ik misschien kunnen proberen. Naarmate de pagina's ons steeds verder aansporen, schrijven we soms zomaar ineens op: 'Ik denk dat ik het ga proberen...' En dan proberen we het inderdaad – en heel vaak met succes.

'Ik wist wel dat je het kon,' zullen de pagina's misschien jubelen. De pagina's zijn een metgezel. Ze zijn getuige van ons leven. We merken dat we in tijden van verwarring 'onze toevlucht nemen tot de pagina'. De pagina's helpen ons om onze vaak botsende ideeën op een rijtje te zetten. We schrijven: 'Ik denk dat ik mijn relatie moet beëindigen.' En vervolgens schrijven we: 'Misschien moet ik in plaats daarvan een riskant gesprek proberen aan te gaan.' We proberen het met het gesprek en zijn verrukt over het resultaat.

De morning pages zijn wijs. Ze brengen ons in contact met onze eigen wijsheid. We merken dat we gaan putten uit een innerlijke bron die ons antwoorden geeft op onze vele en gevarieerde problemen. Onze intuïtie wordt scherper. We vinden onverwachte oplossingen voor situaties waar we ons voorheen geen raad mee wisten. De spiritueel ingestelden onder ons beginnen te spreken over God. God, zo zeggen ze, doet nu voor ons wat we voor onszelf niet konden doen. Of we onze helper nou God noemen of simpelweg de pagina's, we beleven doorbraken. Ons leven begint soepeler te lopen. Het is iets waar we op gaan rekenen.

'Doe jij nog steeds morning pages?' vroeg ik aan een collega die twintig jaar geleden samen met mij voor de klas stond.

‘Ik doe ze altijd wanneer ik in de problemen kom,’ antwoordde hij.

‘Maar als je ze regelmatig doet, zou je niet in de problemen komen,’ zei ik berispelend – beseffend dat ik verdorie klonk als een diaken.

Toch is het mijn ervaring – veertig jaar maar liefst – dat de morning pages moeilijkheden buiten de deur houden. Ze geven ons een seintje wanneer er problemen dreigen. De pagina’s kennen geen angst: ze deinzen er niet voor terug om onplezierige onderwerpen aan te snijden. Je geliefde begint afstandelijk te worden en de pagina’s maken melding van dit verontrustende gegeven. Aangespoord door de pagina’s ga je een moeilijk gesprek aan. Het risico levert resultaat op. De intimiteit wordt hersteld.

De pagina’s coachen ons. Ze helpen ons groeien in noodzakelijke richtingen. Ze verrichten wat ik ‘spirituele chiropraxie’ noem, doordat ze ons bijstellen in noodzakelijke richtingen. Mensen met een grote bek leren om hun mening voor zich te houden. Timide types beginnen hun mond open te doen. We krijgen stevast een duwtje in de noodzakelijke richting. De pagina’s zijn bovennatuurlijk in hun inzichten en koerscorrecties.

Vergis je niet: de pagina’s zijn van de spijkerharde liefde. Als er een kwestie is waar we stelselmatig omheen draaien, zullen de pagina’s hierop wijzen. Ik kreeg ooit een brief: ‘Julia, ik was volmaakt gelukkig als dronkaard in de binnenlanden van Australië. Toen begon ik met de morning pages. Nu drink ik geen druppel meer...’

Dronkenschap, overgewicht, codependentie – de pagina’s zullen ze stuk voor stuk aanpakken. We krijgen een duwtje in de juiste richting en als een duwtje niet werkt, krijgen we een harde zet. De pagina’s maken korte metten met procrastinatie. We handelen in de aangegeven richting, al is het alleen maar om de pagina’s de mond te snoeren.

Een vrouw in Canada schrijft: ‘Een *journal* of een dag-

boek bijhouden was nooit iets voor mij, maar de pagina's intrigeerden me.' Geïntrigeerd als ze was, begon ze aan de routine. Binnen een paar weken begon ze er de vruchten van te plukken. In tegenstelling tot het bijhouden van een conventioneel dagboek, waar we over het algemeen een onderwerp uitkiezen – 'Ik ga al mijn gevoelens opschrijven rondom Fred of mijn moeder' – zijn de pagina's niet gebonden aan een vorm. Ze voelen – en zijn – rommelig. We springen van de hak op de tak – een zin hier, een zin daar. Mijn Canadese briefschrijfster merkte dat ze in rare hoeken aan het hengelen was en inzichten aan het verzamelen was in allerlei richtingen.

De pagina's kunnen diepgravend of oppervlakkig zijn. Vaak zijn ze beide. Er zit ons 'iets kleins' dwars, wat wanneer we verder schrijven slechts het topje van een ijsberg blijkt te zijn. Hoe we over de kwestie denken, maakt verschil. We schrijven 'ik voel' en vervolgens schrijven we 'eigenlijk voel ik'. Laagje voor laagje worden we intiem met onszelf. We ontdekken ons verborgen zelf en de inzichten zijn adembenemend.

Omdat zelfkennis opwindend is, zijn de pagina's verslavend. De weg van het luisteren die ze inwijden, is nooit saai. Mensen die eraan beginnen met de woorden 'Mijn leven is saai' vinden datzelfde leven al snel fascinerend. Het onder de loep gelegde leven wordt een rijke bron. 'Ik wist niet dat ik er zo over dacht' is de zin die een of ander nieuw brokje zelfkennis begeleidt.

'Julia, ik heb in een paar weken van morning pages schrijven meer geleerd dan in al mijn jaren in therapie,' meldt één gebruiker. Dit komt doordat de pagina's hem een glimp hebben laten zien van wat 'het onbeschermd zelf' genoemd zou kunnen worden. Jungianen vertellen ons dat we na het ontwaken een tijdsbestek van ongeveer drie kwartier hebben voordat het afweermechanisme van ons ego heeft postgevat. Wanneer we niet op onze hoede zijn, vertellen we onszelf de

waarheid, en de waarheid kan weleens aanzienlijk afwijken van de versie van de gebeurtenissen die ons ego eropna houdt. Terwijl we luisteren naar onze ware gevoelens – en deze vastleggen – raken we gewend aan de waarheid. We prikken door ‘Ik vind het wel best zo’ heen om tot de ontdekking te komen dat we het misschien helemaal niet best vinden. Naarmate we onze authentieke gevoelens ontdekken, ontdekken we ons authentieke zelf, en dat zelf is fascinerend.

‘Julia, ik ben verliefd geworden op mezelf!’ is een vaak vol verwondering geuit sentiment. Ja, de pagina’s brengen ons zelfliefde bij. Omdat we elke gedachte die zich aandient aanvaarden, leren we onszelf ten diepste accepteren. Doordat we onze oren spitsen voor de ene gedachte na de andere, gaan we vol enthousiasme anticiperen wat we precies van plan zijn. Elke nieuwe gedachte legt een nieuw laagje van onszelf bloot. Elk laagje onderricht ons verder in onze beminnelijkheid.

Omdat we geen enkele gedachte afwijzen, leren we onszelf dat alle delen welkom zijn hier. Deze uitnodigende houding is het fundament van de weg van het luisteren. Woord voor woord, gedachte voor gedachte, accepteren we onze inzichten en ideeën. Geen enkele gedachte wordt als onwaardig afgedaan. ‘Ik voel me chagrijnig’ heeft evenveel geldingskracht als ‘Ik voel me fantastisch’. Duistere en lichte gedachten zijn even valide. We staan open voor alle mogelijke stemmingen.

De weg van het luisteren vergt oefening. We ‘horen’ gedachten en onze volgende gedachten, maar de ‘kalme, kleine stem’ die we horen, is subtiel. In eerste instantie is het verleidelijk om wat we horen af te doen als ‘slechts onze verbeelding’. Maar de stem is echt, net zoals onze verbinding met het goddelijke echt is. Als we vragen om geruststelling, horen we: ‘Twijfel niet aan onze band.’ En dus blijven we luisteren, en terwijl we dat doen, gaan we vertrouwen op

onze innerlijke leidraad. De morning pages worden een betrouwbaar hulpmiddel. Wat in eerste instantie vergezocht leek, wordt mettertijd iets waarop we kunnen bouwen.

Het schrijven van de morning pages is als autorijden met groot licht aan: we kunnen 'zien' voorbij onszelf, verder en duidelijker dan met ons normale zicht. Potentiële obstakels tekenen zich duidelijk af. We leren problemen vermijden. Net zo waardevol is het vermogen van onze pagina's om mogelijkheden in het oog te krijgen. Onze 'mazzel' neemt toe wanneer we de aanwijzingen oppikken die onze pagina's zenden.

'Ik heb nooit geloofd in buitenzintuiglijke waarneming,' protesteerde een recente brief. 'Maar nu denk ik toch dat er echt iets gaande is. De pagina's zijn bovennatuurlijk.' Het 'bovennatuurlijke' van de morning pages laat zich meestal zien in de vorm van synchroniciteit. We schrijven over iets in onze morning pages, en het iets waar we over schrijven, duikt op in ons leven. Onze verlangens worden tastbaar. 'Vragen, geloven, ontvangen' wordt een bruikbaar instrument van ons bewustzijn. Al werkend met de pagina's, merken we dat we steeds openhartiger worden. We schrijven onze ware verlangens op en het universum reageert.

'Ik geloofde nooit in synchroniciteit,' schreef één scepticus. 'Tegenwoordig reken ik erop.'

Ik ook.

Ik schreef ooit in mijn morning pages dat ik dolgraag een film wilde maken. Twee dagen later bleek ik tijdens een etentje naast een filmmaker te zitten. Hij gaf bovendien les in filmmaken. Ik vertelde hem over mijn droom en hij zei: 'Ik heb nog één plekje vrij. Als je wilt, is het voor jou.' En óf ik dat wilde. Op mijn daaropvolgende pagina's werd mijn dankbaarheid vastgelegd.

Hoewel de morning pages over van alles en nog wat kunnen gaan, is dankbaarheid een vruchtbare bodem. Op de

pagina onze zegeningen tellen, maakt ruimte voor nog meer dankbaarheid. Wanneer we zeggen: ‘Ik heb niets om over te schrijven’ kunnen we onze lens richten op het positieve en onze zegeningen op een rijtje zetten, van groot tot klein. Een alcoholist die geen druppel meer drinkt, kan zeggen: ‘Bedankt dat ik nuchter ben.’ Iemand die fit is, zal misschien dankbaarheid uitspreken voor een goede gezondheid. Elk leven kent gronden voor dankbaarheid. De weg van het luisteren telt talrijke aanleidingen voor een dankbaar hart. Focussen op het positieve kweekt optimisme. Optimisme is een van de voornaamste vruchten van de weg van het luisteren.

De weloverwogen verschuiving van negatief naar positief kan elke keer dat we het gevoel hebben dat we ‘niets te melden hebben’ worden gemaakt. Elk leven kent wel iets om dankbaar voor te zijn, zelfs als dat iets rudimentair is. ‘Ik ben dankbaar dat ik leef. Ik ben dankbaar dat ik ademhaal...’ Fundamenteel gezien is elk leven een wonder, en door dit gegeven te erkennen, vieren we het leven zelf.

‘Wees stil en weet dat Ik God ben,’ adviseert de Heilige Schrift ons. Al oefenend met luisteren, beginnen we ons gewaar te worden van een welwillend *iets* wat ons bewustzijn aanraakt en ons het gevoel geeft dat we ergens bij horen. Met onze pagina’s als getuige zijn we niet langer alleen. Er is juist sprake van een partnerschap met een interactief universum. Onlangs probeerde ik dit gegeven onder woorden te brengen. ‘Het antwoord op mijn gebeden? Een luisterende God die weet dat ik besta.’ Het is geen hoogmoed om een ‘luisterende God’ aan te roepen. De routine van de morning pages is een spirituele routine. Al schrijvend zetten we ons wereldbeeld ‘recht’. De wereld verandert van vijandig in welwillend. Terwijl we luisteren, worden we geleid – zorgvuldig en goed geleid.