

zoeken naar zinggeving

TEKST: SANDY PAULIDES

Spiritualiteit is inmiddels zo'n veelgebruikte term geworden, dat we eigenlijk niet meer weten wat er precies mee wordt bedoeld. De Duitse filosoof en schrijver Anselm Grün spreekt over spiritualiteit als 'gevoel hebben voor het geheim en mysterie van het leven'. Minder zweverige omschrijvingen zijn: verbinding maken met een dieperliggend gevoel in jezelf, verdieping zoeken of zinggeving geven aan je bestaan. Psycholoog en universitair docent Joke van Saane beschrijft spiritualiteit in haar boek *Wat is wijs* als 'een zich voortdurend ontwikkelende levensoriëntatie'. Een levensproces dus. Volgens Van Saane richten we ons niet langer (alleen) op een god, maar (ook) op onszelf en onze eigen mogelijkheden. Ze omschrijft het zo: **'Spiritualiteit in je bestaan brengen is leven in lijn met wat je belangrijk vindt.** Of dat nu volgens idealistische principes is om de wereld te redden, morele opvattingen om een goede moeder te zijn of gewoonweg wat meer ontspanning in je leven wilt.'

opgeruimde geest

De verschillende opvattingen over spiritualiteit benadrukken dat we het toch echt in onszelf moeten zoeken, als we meer voldoening uit het leven willen halen. En dus minder in materiële zaken of de mensen om ons heen.

Volgens coach en trainer Benita Plesch betekent spirituele groei dat we negatieve overtuigingen opsporen en opruimen. In haar boek *Ontwikkeling op eigen kracht* refereert zij aan het gedachtegoed van empowerment: het idee dat alles wat we doen, begint met een gedachte. Negatieve overtuigingen kunnen jezelf en je gedachten in de weg zitten. Vaak zijn we ervan overtuigd dat er bij anderen veel te verbeteren valt, maar Plesch benadrukt dat deze overtuigingen alleen onszelf betreffen. Nog een stapje verder: **als je iets van iemand vindt, gaat het eigenlijk over jezelf.** 'Als je je vaak ergert aan mensen die weinig aandacht aan anderen geven, kan het geven

van positieve aandacht aan jezelf al voldoende helpen om je ergernis en negatieve afleiding te beperken. Spirituele groei en bewust leven is herkennen wat van jou is en wat niet, en daarmee aan de slag gaan.' Zo kun je je richten op wat voor jou belangrijk is.

Spirituele ontwikkeling is niet alleen nuttig voor ontevreden en zoekende mensen, ook tevreden mensen kunnen er baat bij hebben. Spiritualiteit is gericht op intrinsieke groei: een proces dat oneindig doorgaat. Door spiritueel bezig te zijn kun je meer diepgang geven aan je leven, creatieve talenten ontdekken, beter leren omgaan met angsten en nog gelukkiger worden.

te egocentrisch?

Dichter bij je gevoel komen en een bewust leven leiden dat jou voldoening geeft – het kan makkelijk als navelstaarderij worden afgedaan, een vorm van hedonistische zelfbevrediging. Zijn we niet te veel met onszelf bezig? Niet volgens Van Saane: 'De hedendaagse spiritualiteit wijst eerder op een dieperliggende afwijzing van het materialisme in de cultuur. Je zoekt je geluk niet langer buiten jezelf. De mensen van de nieuwe spiritualiteit hechten vooral waarde aan persoonlijke ontwikkeling, aan duurzaamheid en aan verantwoordelijkheid.' En hier komt de opvatting van Plesch weer naar voren: het is een kwestie van verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gevoel en je daden en deze niet te veel toeschrijven aan anderen of factoren buiten jezelf.

Psycholoog en spiritueel therapeut Wendy van Mieghem voegt hieraan toe dat anderen ervan profiteren als we ons ontwikkelen. **'Iemand die goed voor zichzelf zorgt en de tijd en ruimte neemt om met zijn gevoelens om te gaan, houdt daarmee automatisch zijn omgeving een spiegel voor.** Je naaste partner wordt dus óók uitgenodigd om zichzelf te gaan ontwikkelen.'

SPIRITUELE AMBITIE DOSSIER



je eigen talenten

Volgens Plesch heeft iedereen z'n eigen spirituele talenten die ons helpen bij onze groei: waar de één het moet hebben van betrokkenheid (bijvoorbeeld in de vorm van vrijwilligerswerk), vindt de ander zijn of haar spiritualiteit in muzikaliteit of concentratie en focus. 'Spiritualiteit is vooral iets wat je zelf ervaart. Zo kan creatief bezig zijn je in een toestand brengen zodat je kunt groeien. Je schakelt het denken uit. Er komen inzichten en gevoelens

bovendrijven, zonder dat je dat van tevoren met je verstand had bedacht. Maar ook met aandacht je dagelijkse dingen doen, is een spirituele oefening om helderheid van geest te krijgen. En oefening is de weg naar meesterschap.'

Spiritualiteit is iets heel persoonlijks: je kunt zelf ontdekken op welke manier het voor jou iets kan toevoegen. Dit dossier in MIND helpt je op weg. ●

boeken

Wat is wijs door Angela Roothaan en Joke van Saane (red.)
Ten Have € 19,90

Ontwikkeling op eigen kracht door Benita Plesch (Plesch bv)
€ 17,50

Religie is zo gek nog niet door Joke van Saane, Ten Have, te Kampen € 22,50

meer weten?