

A painting of a man with a beard and a black top hat with a red band, sitting in a dark, vintage-style bathtub. The bathtub is placed on a green lawn. The man is looking to the right. The background shows a grassy field with some trees and a cloudy sky. The overall style is that of a classical or modernist painting.

**LEEF**

**WAT JE BENT**

een boek om langzaam te lezen

**DIRK VAN DE GLIND**

**Introductie**

Wie zijn wij, wat maakt ons menselijk, waar komen we vandaan, waar ligt onze oorsprong en waar gaan we naartoe? Hoe ziet de toekomst van onze aarde eruit en welke rol kunnen we daarin spelen?

In onze jachtige prestatie maatschappij lopen we het risico onszelf voorbij te hollen. We moeten voldoen aan eisen van anderen en als we niet oppassen komen we terecht in een leven dat niet het onze is.

Dit is echter een boek om langzaam te lezen, want net zoals het leven zelf, geeft het zijn geheimen maar langzaam prijs. We worden uitgenodigd over de grote vragen van het leven na te denken, niet alleen met het hoofd, maar ook met het hart en de buik. Compassie is hierbij het sleutelwoord.

Met tal van praktische voorbeelden, anekdotes en wijsheden uit alle windrichtingen wordt een heldere visie op onze universele menselijkheid ontvouwd. Dit boek is een uitnodiging onszelf serieus te nemen. Leef wat je bent - daar wordt het leven mooier en de wereld beter van.



*Dirk van de Glind (1959) wordt gewaardeerd om zijn heldere en uitnodigende schrijfstijl. Van zijn hand verschenen ook Volwassen geloven en denken, Het lef om op te staan, Het lef om in liefde te leven en Het eerste Boek van Sjaak.*

  
**Morgenland**  
UITGEVERIJ

ISBN 978-94-924-2150-0



9 789492 421500 >

Voor Emma en Robin

Dat het licht dat nu nog zo gemakkelijk en vanzelfsprekend  
in jullie jonge ogen twinkelt, nooit zal doven.

Dat jullie mogen ontdekken en nooit meer zullen vergeten hoe  
mooi en kostbaar jullie zijn.

Dat jullie altijd weer zullen vertrouwen op het licht dat jullie  
bron, jullie wezen en jullie bestemming is.

Als je haast hebt,  
ga dan zitten.

OOSTERSE WIJSHEID

## Over dit boek

Van jongs af aan heb ik geluisterd en gekeken, gedroomd en gedacht, gemijmerd en geschreven. Jarenlang heb ik les gegeven over de wondere wereld van geloven en denken en me verdiept in het Oude Boek, zoals ik de Bijbel graag noem, en in nogal uiteenlopende culturen en tradities, religies, filosofieën, denkbeelden en stromingen.

Uit al die schatkamers heb ik zoveel rijkdom verzameld dat ik die onmogelijk voor mezelf kan houden. In dit boek heb ik schatten van wijze mensen uit alle windstreken verzameld en ze op m'n eigen manier uitgestald. Ik geloof dat ze belangrijk zijn in een wereld die bedreigd wordt door plat eigenbelang en dat ze een uitweg kunnen bieden uit angst en bruut geweld. Ik geloof dat deze wijsheden je kunnen helpen de weg terug te vinden naar wie en wat je werkelijk bent en daarmee naar een zinvol en rijk bestaan.

Dit is een boek om tijd voor te nemen. Of liever: dit boek nodigt je uit om tijd te nemen voor jezelf. Zie elk hoofdstukje maar als een bankje langs je weg om even tot rust en op adem te komen. Je treft er dan ook nogal wat witregels in aan: als je dan toch op je gemak zit, kijk dan maar rustig om je heen terwijl je mijmert over wat je gelezen en gezien hebt. En als er een bankje is dat een prettig uitzicht of waardevol inzicht biedt, kom er dan vooral nog eens terug.

Verwacht van dit boek geen wonderen – die zul je zelf moeten verrichten. En daar ben je toe in staat. Ik hoop van harte dat dit boek er aan bijdraagt dat te geloven en je levensweg in vertrouwen te gaan.

## Inhoud

1. Ontdek het Zelf!
2. De lege kamer
3. Zoals het weer
4. Uit je Paradijs verdreven
5. Een tijd van grote verwarring
6. Je moet zoveel...
7. De spagaat
8. Ga nooit tegen je diepste gevoel in
9. Je bestemming
10. Ik is niet bang
11. Je luiken open of dicht
12. Liefde of angst
13. Waar we het niet meer weten wordt het leuk!
14. Barsten
15. Geluk
16. De kortste weg naar jezelf
17. Binnenstebuiten en buitenstebinnen
18. Verwondering
19. Verre Wonderen - Waar kom je vandaan?
20. Wat je bent
21. Je Ziel in de wereld van de dingen

22. Je plek in de wereld en de ontwikkeling van je Ego
23. Als je vlucht in de groep
24. Goed of kwaad?
25. Doe wat je Wilt!
26. Het kwaad als verwrongen goed
27. Uit balans
28. Frustratie, surrogaat en compensatie
29. Voedsel
30. Stilte
31. Tot hier...
32. ... En verder
33. Licht!
34. Een teveel eisende samenleving
35. Een oneerlijke samenleving
36. Een vervreemdende samenleving
37. Frustratie
38. Woede en verdriet
39. De bitterheid van agressie en geweld
40. Alsjeblieft, leg je wapens neer!
41. Je ziel wil gehoord worden
42. Stoppen met vluchten
43. In stilte
44. Uit de diepte of de breedte
45. De rups en de cocon, de stilte en de vlinder
46. Eenheid
47. Verbondenheid
48. Tijd en ruimte
49. Van slachtofferrol naar verantwoordelijkheid
50. Op jou komt het aan!
51. Wees goed voor jezelf!

52. Doe wat je doet
53. Houd je kanalen open
54. Op de schouders van reuzen
55. Geloven en weten
56. Oefenen om mens te zijn
57. Oefenplaatsen voor menselijkheid
58. Overgave
59. Leven en dood
60. Liefde

Leermeesters en Bronnen

Compassie

## Onderzoek het zelf

“Onderzoek mijn woorden zoals je goud onderzoekt op de markt.” zei de Boeddha (6e eeuw v. Chr.) tegen zijn leerlingen. “Neem ze niet domweg aan omdat ik het zeg, of omdat het al zo lang zo gezegd is, of omdat iedereen het zegt, maar onderzoek ze met je hart.”

In het oude India (en niet alleen toen en daar...) moest je op de markt goed oppassen voor oplichters. Vooral met goud werd veel geknoeid. Je kon niet zomaar afgaan op het woord van de verkoper. Kocht je goud dan deed je er verstandig aan het goed te onderzoeken op echtheid en zuiverheid. Had het de juiste glans, de juiste hardheid en het juiste gewicht?

Op de levensbeschouwelijke markt wordt er ook nogal wat aangeboden. In de eerste plaats natuurlijk door wereldgodsdiensten als Jodendom, Christendom, Islam, Hindoeïsme en Boeddhisme. Daarnaast door stromingen als Humanisme en Socialisme. Geen van deze hoofdstromingen ontkwam aan een reeks van afsplitsingen en vernieuwingen zodat er een overvloed aan richtingen en groeperingen ontstaan is. Vanaf de jaren zestig van de vorige eeuw kwam daar nog eens een ongekende kruisbestuiving bij die leidde tot een woud van inzichten en mogelijkheden waar je gemakkelijk in verdwaalt. Wat is waar? Wie heeft gelijk?

Er zijn mensen die zeggen dat wanneer er zoveel beweerd wordt over de grote vragen van het leven, het wel allemaal



onzin moet zijn. Waarom zou je je bij één van die Gelijkhebberijen aan willen sluiten? Ik begrijp die overweging maar ga toch voor een andere weg: als zoveel mensen bezig zijn met de grote vragen van het leven dan zouden die vragen wel eens wezenlijk kunnen zijn voor ons mens-zijn. Wie zijn wij? Wat maakt ons menselijk? Waar komen we vandaan? Waar ligt onze oorsprong? Waar gaan we naar toe? Wat is de dood? Hoe is de toekomst van onze aarde en welke rol kunnen (moeten?) wij daarin spelen?

In dit boek wil ik over dit soort vragen nadenken. En ja, daarbij beweer ik van alles. Dat moet je dus niet zomaar aannemen, maar “onderzoeken zoals je goud onderzoekt op de markt.”

Natuurlijk ben je ook groot geworden met een bepaalde kijk op het leven, heb je bepaalde overtuigingen, normen en waarden meegekregen. Er wordt ons bij het opgroeien van alles geleerd en als we (heel) jong zijn nemen we dat meestal aan zonder er over na te denken. En toch kan het volgens mij niet anders of er komt een moment waarop je begint aan “zelfstandig onderzoek”. Zijn dit de waarheden waarmee ik leven wil en kan?

“Onderzoek alles en behoud het goede” staat er in het Oude Boek. Dat lijkt me een prima uitgangspunt: niets uit de weg gaan of bij voorbaat uitsluiten, open staan voor alles dus. Maar niet zonder zorgvuldig onderzoek.

“Allemaal goed en wel,” zal iemand misschien opmerken, “maar hoe ga je je onderzoek inrichten? Hou kun je zeker weten of iets werkelijk waar is?”

Probeer het eens met dit boek, zou ik zeggen. Want dit boek is geen boek om “zomaar even” te lezen. Je zou me blij maken wanneer je het zorgvuldig en kritisch leest. En al helemaal wanneer ik iets beweer: wees dan alert en ga na of het volgens jou klopt.

Hoe? Wel, hier komt zo’n bewering waar je eens goed over na moet denken: “Diep van binnen wéét je of iets waar is of niet.”

Denk er over na. Maar niet alleen met je hoofd. Laat je hart ook meedoen. En je buik. Laat de bewering maar eens rondzingen in je gedachten en gevoelens – Diep van Binnen. Probeer niet meteen tot een antwoord te komen maar slaap er een nachtje over. Of een paar nachten. Heb vertrouwen in je Mogelijkheden en vroeg of laat zul je Weten wat waar is.

In dit boek wil ik laten zien waarom en waardoor de bewering over “Diep van Binnen” waar is. Ik wil graag vertellen wie en wat wij als mensen zijn en hoe het in en bij ons - en tussen ons - werkt en niet werkt. Je bent dus gewaarschuwd: ik ga heel wat beweren. Je hebt dan ook veel te onderzoeken als goud op de markt.

## De lege kamer

“Ik heb ontdekt dat alle ellende voortkomt uit het feit dat een mens niet gelukkig kan zijn alleen in een lege kamer.” Aldus Blaise Pascal (1623-1662).

We houden van heel veel dingen maar daar is “niets” niet bij. En altijd weer jagen we iets na; willen we iets bereiken, willen we iets vergaren, willen we iets hebben. Of iemand.

Het lijkt er op of we zijn opgezadeld met een verlangen dat nooit helemaal bevredigd kan worden. We horen van iets nieuws en zetten onze zinnen daarop. Op de een of andere manier maken we onszelf wijs dat als we dit hebben bereikt of wanneer we dat eindelijk in ons bezit hebben, we volmaakt gelukkig zullen zijn. De reclamejongens spelen daar handig op in. En terwijl we diep van binnen wel weten dat het niet (helemaal) waar is, houdt de jacht ons in beweging. Maar waarheen zijn we op weg?

Is het werkelijk een verlangen dat ons steeds weer verder laat reiken? Of is het de angst voor een leegte waarvoor we weg lopen? Het is waarschijnlijk niet zonder reden dat vermaak ook wel “afleiding” wordt genoemd. Of “vrije tijdsbesteding”. Beide termen komen op me over alsof het leven zelf en de tijd die daar nu eenmaal mee gemoeid is in de eerste plaats als problemen worden ervaren. Waarvan je dus afgeleid moet worden of waar je in het beste geval op een zo’n prettig mogelijke manier doorheen moet zien te komen.

Maar stel nou eens dat het zou lukken niet verder op zoek te gaan naar afleiding. En dat je je om zou draaien om die dekselse leegte waarvoor je op de vlucht bent nu eens wat beter te bekijken en te onderzoeken: is de leegte wel dat griezelige, knagende zwarte gat waarvoor je het tot nu toe gehouden hebt?

De leegte of “het niets” is hard aan een stevige opwaardering toe. Want zonder niets zou het leven niet mogelijk zijn. De materie zelf, de grondstoffen van ons bestaan, de atomen waaruit we zijn opgebouwd, bestaan voor 99,999999(en dan nog véél meer 9's) % uit niets. Om de kern van protonen en neutronen draaien de elektronen met een enorme snelheid. En zonder al dat niets zou die beweging niet mogelijk zijn; zou de materie niet kunnen bestaan en zou het leven zoals wij dat kennen er niet zijn. Niets is dus onvoorstelbaar belangrijk voor ons en er is onvoorstelbaar meer niets dan er iets is. Waarom zijn wij dan zoveel liever bezig met iets dan met niets? Ik durf te wedden dat er in je agenda veel meer iets staat dan niets. En daar is het niets opeens niet eng meer maar waarschijnlijk bijzonder welkom. Dit zou kunnen helpen ook andere vormen van niets minder eng te vinden en er zelfs van te leren houden.

Pascal zag de oorsprong van ellende in het onvermogen van mensen alleen te kunnen zijn in een lege kamer. Zonder medemens dus. Zonder spullen. En zonder afleiding.

Iemand die het gelukt is te leven in zo'n lege kamer was Nelson Mandela (1918-2013) , de grote leider van Zuid Afrika die zoveel indruk heeft gemaakt door zijn geweldloze en liefdevolle benadering van mensen die verantwoordelijk waren

voor zijn jarenlange gevangenschap en voor de onderdrukking van zijn volk. Als zwarte advocaat had hij in zijn jonge jaren echter gekozen voor het geweld tegen de blanke repressie. Toen hij opgepakt en berecht werd, ontliiep hij ternauwernood de doodstraf en werd tot levenslang veroordeeld. Uiteindelijk zou hij 27 jaar in de gevangenis doorbrengen.

Jarenlang in een lege kamer kan een mens tot wanhoop, wrok of waanzin brengen. Maar op de een of andere manier is Nelson Mandela er in geslaagd met die leegte te leven. Ik vermoed dat die uiterlijke leegte hem naar zijn innerlijke leegte gevoerd heeft; dat hij die onder ogen heeft durven zien en vervolgens ontdekt heeft dat die leegte niet een beangstigend zwart gat is maar ruimte waar Liefde gedijen kan. Of nog gekker: dat het niets nodig is voor de beweging van Liefde.

Het niets heeft in ieder geval één voordeel: Alles is nog mogelijk! Wees dus niet bang om alleen te zijn in een lege kamer. Wees niet bang voor de lege kamer Diep van Binnen. Het zijn Schatkamers die elkaar over en weer intens verrijken.

## Wees goed voor jezelf!

Ik had weer eens teveel van mezelf gevraagd en was aan alle kanten over m'n grenzen gegaan. Ik voelde me uitgeput, had last van een stevige verkoudheid en zat wat mistroostig in m'n stoel te snotteren. "Als ik m'n huisdier zo behandeld had zoals ik m'n lijf en gestel behandeld heb, dan kreeg ik terecht de dierenbescherming op m'n dak!" zo mijmerde ik.

Wanneer je dit herkent is het goed je af te vragen wat het toch is waardoor je zo gemakkelijk over je grenzen heen gaat.

Natuurlijk, er is veel leed en onrecht in de wereld en altijd zijn er mensen en omstandigheden die om aandacht vragen. Maar wanneer je meent dat je pas kunt gaan zitten wanneer alle problemen zijn opgelost en iedereen volkomen gelukkig is, kun je er vanuit gaan dat het niet lang zal duren voor je compleet opgebrand zult zijn.

Jezelf voorbij lopen om elders goed te doen is als het op willen lossen van een burenruzie terwijl je zelf loeichagrijnig bent. Bovendien zou het zo maar kunnen zijn dat je de neiging hebt te focussen op problemen buiten jezelf omdat je liever geen aandacht schenkt aan innerlijke conflicten. Het is op zichzelf al een twijfelachtige bezigheid anderen te vertellen hoe ze met elkaar moeten leven maar het gaat zeker niet werken zolang je dat niet met jezelf kunt.

De sleutel tot een goed begrip is het weten van de fundamentele eenheid van alles wat is. Je bent het universum zoals het oog het lichaam is: alles hangt met alles samen en niets kan op zichzelf begrepen worden, laat staan functioneren.

Je zou jezelf kunnen vergelijken met je hart dat je hele lijf voortdurend van zuurstofrijk bloed voorziet. Maar om dat te kunnen doen moet je hart in de eerste plaats zichzelf voorzien van zuurstof en dat is dan ook precies wat het doet via je kransslagaders. Precies zoals jouw hart jouw lichaam leven geeft, zo kun jij als middelpunt van jouw leefwereld je omgeving alleen maar het goede schenken wanneer je jezelf via je eigen kransslagaders van voldoende zuurstof voorziet. Doe je dat niet of laat je je levensaders dichtslibben dan is een infarct het onvermijdelijke gevolg.

Ik denk dat je erg blij zou zijn wanneer je hart je zou vertellen dat het goed voor zichzelf wil zorgen om jou nog lang te kunnen dienen. Je zou het zeker niet van egoïsme betichten. Op dezelfde manier is goed zijn voor jezelf dan ook geen egoïstische bezigheid waaraan de wereld tekort zal komen. Omdat je er onlosmakelijk mee verbonden bent – er deel van uitmaakt, is goed zijn voor jezelf in feite hetzelfde als goed zijn voor de wereld. Omdat de wereld waarin je leeft bij jou begint en je je gedroomde invloed alleen maar vanuit jezelf en je eigen organisme kunt laten vertrekken zoals het bloed voor je hele lichaam steeds weer vertrekt vanuit je hart. Wees daarom goed voor je hart. Wees daarom goed voor jezelf.

Heb je daar moeite mee dan kan het je helpen jezelf te beschouwen als je beste vriend(in). Veel mensen zijn voor zichzelf harder dan voor anderen en vragen dus ook van zichzelf meer dan ze van anderen verwachten. Ben je ook zo iemand, stel je dan de vraag wat je zou zeggen als je beste vriendin in jouw omstandigheden zou zijn. Wat zou je haar aanraden wanneer zij doodmoe zat te snorren in haar stoel en toch van plan was te gaan werken?

Goed zijn voor jezelf begint bij je lijf. Dat sputtert meestal als eerste tegen wanneer je teveel van jezelf vraagt. Het zendt voortdurend signalen uit en je kunt je er in oefenen deze op te vangen. Want net zoals je als een mijnwerker in de schachten van je innerlijk af kunt dalen, kun je in stilte je lijf als het ware scannen door in alle rust te voelen hoe het voelt. En te registreren waar de signalen vandaan komen.

We vinden het heel normaal regelmatig het oliepeil van onze auto te controleren om onheil aan de motor te voorkomen. Maar waarom zou je dat dan niet doen met je eigen energiepeil? Doorgaan als een waarschuwingslichtje gaat knipperen is minstens zo onverstandig als doorrijden met het controlelampje op rood. Het lampje afplakken om het niet te zien of het domweg negeren is uiteraard geen oplossing. Stoppen en de olie aanvullen wel. Net zoals stoppen en zorgen dat je energie weer aangevuld wordt.

Léven wat je bent, betekent dat je je lijf serieus neemt en goed verzorgt. Dat is de basis van alles wat je doet, ook die dingen die niet meteen lichamelijk van aard zijn. Zoals de oude Grieken



het al hadden over een gezonde geest in een gezond lichaam. Het is dan ook niet gek dat grote leermeesters van de mensheid, zoals Socrates, Boeddha, Jezus en Franciscus van Assisi, vaak in beweging waren en vooral onderweg hun wijsheid deelden.

## Leef wat je bent

Een boek om langzaam te lezen

262 blz.

ISBN 9789492421500

[www.morgenlanduitgeverij.nl](http://www.morgenlanduitgeverij.nl)

[www.dirkvandeglind.nl](http://www.dirkvandeglind.nl)

[dvdglind@hotmail.com](mailto:dvdglind@hotmail.com)

**Voel je vrij om deze pdf  
te delen met wie je maar wilt.**