

**MARNIX PAUWELS**

**GOED  
GENOEG**

**WATER**

## ***Goed genoeg***

Er is altijd nog die ene cursus. Dat ene boek. Die spraakmakende stilteretraite op een Thais eiland die een vage vriendin van je collega laatst deed: 'Levensveranderend! Ze is nu spiritueel coach in Dubai. Met een Ferrari.'

Ik weet nog hoe ik hele middagen op de bank zat, tussen de boeken die me eindelijk zouden leren van het leven te genieten, gelukkig te worden en uit te groeien tot de Beste Versie van Mezelf OOIT!!

Het schommelde tussen gloeiende verwachting en totale wanhoop. En ik denk niet dat ik me ooit eerder in mijn leven zo belachelijk onrustig heb gevoeld.

Niet zo gek, natuurlijk.

Met elk verbeterboek dat je leest wijs je in feite veroordelend naar jezelf. Eigenlijk schreeuw je stiekem (of niet zo heel stiekem): *'Loser! Je bent niks, verander verdomme, en doe het NU, anders sterf je straks zonder ook maar één procent van je ENORME potentieel te hebben vervuld!'*

Het is zelfondermijnend gedrag.

Beschuldigend.

Het is naïef (want het zal nooit stoppen).

En heel onaardig.  
Voor jezelf.  
Dus houd ermee op.  
Stop ermee.

Je bent goed genoeg.

## ***Aandacht***

Boven het online artikel staat LONGREAD. Een soort waarschuwing, eigenlijk, omdat het je misschien een reusachtige vier à vijf minuten van je leven kost. En dat vinden we tegenwoordig nogal veel.

Geduld lijkt een ouderwetse deugd.

We zijn gewend aan snel en – zogenaamd – efficiënt.

We eisen continu ophef en afwisseling. Snacks, amusement, licht verteerbare kost.

We willen veel, meer, nóg meer, het liefst met hoofdletters. En langzaam maar zeker verleren we hoe het is om iets écht aandacht te geven.

Om ergens volledig bij stil te staan.

Zo jammer. Zo zonde.

Het leven, jÓuw leven, is gemaakt voor aandacht.

Echte ervaringen hebben al je zintuigen nodig.

Dus fuck multitasking. Dat is misschien veel doen, maar alles net te weinig.

Honderd keer half is nog steeds niet één keer heel.  
Geef bewust aandacht aan de dingen om je heen.

Aan alles. Oefen het. Proef, ervaar.

Zie je omgeving, in plaats van alles alleen maar oppervlakkig te scannen.

Luister naar mensen. Sta open.  
Voel wat ze zeggen, laat je raken.  
Aandacht brengt alles tot leven.  
Neem er weer eens de tijd voor.

De wereld wacht op je.

## ***Eenvoud***

Soms zie je iemand schoffelen in het park en denk je meteen: Oh wat zou ik dát eigenlijk graag willen. Het overzichtelijke, het simpele. De rust, eindelijk. En geen brandende ambitie.

Af en toe stopt hij even, gezicht genietend in de zon, ogen dicht. De tijd lijkt stil te staan.

Je weet niet precies wat zen is of hoe het werkt, maar dit móet wel in de buurt komen!

En natuurlijk is de gemeentelijke tuinman ook maar een mens, en ontkomt hij niet aan de pijn en de ongemakken van het leven.

Natuurlijk zien we vaak alleen wat we willen zien.

Maar wat we herkennen in wat hij doet, en waar we zo inténs naar kunnen verlangen, is de ruimte om onszelf even niet meer te hoeven overtreffen. Dat het oké is zoals het is, goed genoeg. Dat we die lat die altijd nét iets te hoog boven ons hoofd hangt een tijdje kunnen negeren, en onderdeel van complete rust zijn.

Dat niks hoeft.

Je staat er waarschijnlijk weinig bij stil omdat iedereen in de overdrive lijkt te leven, en je bang bent achterop te raken. Of niet meer mee te tellen.

Dus je doet mee, hijgend, onrustig.  
Maar soms heb je die eenvoud keihard nodig.  
Probeer 'm eens op te zoeken.  
Voor jezelf.

En het mág mislukken.

## ***Spiritualiteit***

Je hebt van alles geprobeerd. Cursussen. Sport  
(er liggen drie paar peperdure schoenen in je kast,  
verwijtend). Misschien een tijdje iets te veel drank  
of eten. Een hobby. Of seks. Maar niets werkte.  
Niets gaf je rust, een gevoel van thuiskomen,  
vervulling. Dus zocht je door.

En nu ben je spiritueel.

Dat is andere koek.

Een nieuwe fase in je leven.

Je bent bezig je oude ik te overstijgen, meer in balans.

Milder aan het worden.

Je bent rustiger, ziet de dingen anders.

Ruimer. En je voelt meer.

Lééft meer!

Denk je in elk geval.

Want eigenlijk is die nieuwe verlichte levensstijl ook  
gewoon weer een breekijzer. Maar dan een met fluwelen  
bekleding.

Je wil nog steeds veranderen.

Weg van de pijn en de verwarring.

Je bent nog steeds niet goed genoeg. En misschien

dat je daar óóit komt en jezelf accepteert... na duizend uur mediteren en tien jaar yoga.

Lieverd, het is de zoveelste valstrik, maar dan de gevaarlijkste: een als hogere waarheid verkleedde vlucht.

Vergeet het.

Je bent altijd al volledig spiritueel geweest, alleen zag je het niet.

Je was altijd al genoeg, en je bént genoeg.

Laat het lekker gaan.

## **Echt**

Op een dag word je wakker uit de droom die tot dan toe je leven was. Als een mees die ineens ontdekt dat hij een koekoek heeft grootgebracht. De comfortabele rol die je speelde voelt als een jas die te klein is geworden. En te zwaar, met zakken vol leugens en halve waarheden.

Je ontdekt dat je alles en iedereen voor de gek hebt gehouden. En vooral jezelf.

Ineens wordt duidelijk dat je vooral bestaat uit verwachtingen, aannames en ideeën.

Een imago.

Maar de kern lijkt verloren. De essentie.

Wie ben je écht?

Zou je die echte 'jij' meteen herkennen?

Leven vanuit je diepste wezen is de grootste uitdaging die er bestaat.

Met afstand.

Het is zowel de bedoeling (denk ik, voel ik), als het moeilijkst bereikbare. Bijna niet te doen.

Omdat het zo ontzettend vaag en onzeker is.

Omdat je moet leren voelen waar je heen moet,

wat bij je past, wie bij je past.

Omdat je de meeste dingen waar je zo aan gewend bent geraakt, die zo veilig waren, zonder pardon uit je poten moet laten flikkeren.

Als het écht zo geweldig en eenvoudig was, was iedereen altijd moeiteloos zichzelf.

En dat is niet bepaald het geval.

De belangrijkste vraag: wil je wel 'jij' zijn?