

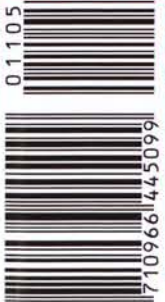
# happinez

COMMUNITY MAGAZINE



## wijsheid

Durf te vertrouwen op je eigen wijsheid  
 Utopia ligt in... Italië! - Mantra's zingen je geest tot rust  
 Geertje Couwenbergh: 'Het gaat niet om méér, maar om anders'  
 De helende kracht van de zon - Een zomer zonder prikkels



BP 8-710966-445099

ONTWERP JE EIGEN LUCHTKASTEEL - NIEUWE RUBRIEK: SPIRITUELE MANAGERS  
 ALAIN DE BOTTON, KATJA RÖMER-SCHURMAN EN ANGÉLA KRAMERS OVER DE LIEFDE



'Let er zorgvuldig op hoe je je tijd  
bestedt. Er bestaat niets kostbaarders.'

UIT 'THE CLOUD OF UNKNOWING'



# De wolk van *niet-weten*

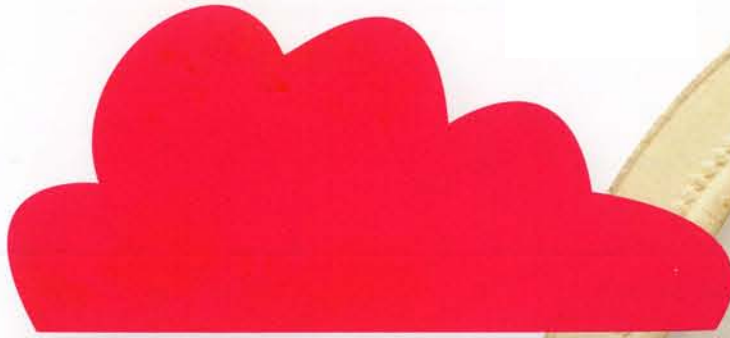
**Het gaat zo makkelijk en het is ook heel verleidelijk: jezelf de hele dag van informatie voorzien en nieuwtjes uitwisselen via je computer of telefoon. Maar wat levert het je echt op? Jezelf even 'uitpluggen' en in het niet-weten stappen is minstens zo heilzaam. 'The Cloud of Unknowing', zo werd dat in de Middeleeuwen al heel mooi genoemd.**

**D**at is zo fijn van vakantie hebben of op reis gaan: je bent in een andere omgeving, even weg van je gewone leven. Misschien dobber je op een luchtbedje in zee, of je zit op een steen ergens op een berg. En je denkt: wat heerlijk. Even niks. De laptop en je slimme telefoon liggen kilometers verderop. Hier is er alleen maar dit, de rust en de ruimte. Verder niks. Waarom doe ik dit toch niet vaker? Want thuis, in het dagelijks leven, is het anders. Daar barst het van de prikkels en is er zoveel bij te houden. Als je niet uitkijkt, lig je de hele dag aan een informatie-infuus. Teruggekomen van vakantie gaat de computer toch al snel weer aan om te lezen wat je in de tussentijd aan mailtjes hebt ontvangen. Het Journaal om acht uur, dat moet je eigenlijk wel even volgen, daarna je favoriete serie en de krant ligt er ook nog. Je moeder belt op de vaste telefoon om iets af te spreken, en daar klinkt ook nog het 'ploinkploink' van een sms'je.

Het is een hele kunst om al die informatie tot je te nemen en te ordenen, en natuurlijk is het ook geweldig. We kunnen constant op de hoogte zijn, van alles. We zitten boven op het nieuws! Als je nu.nl regelmatig checkt, weet je precies wat er wereldwijd gebeurt. En als je rondzwerft over sites als Facebook, Twitter of LinkedIn weet je wat je vrienden (en hun vrienden) en collega's bezighoudt. Wat je raakt, kun je meteen weer met hen delen. Dat kost even tijd, maar dan heb je ook wat. Toch?

Dit is het decennium van 'in the know' zijn: op de hoogte zijn van de hele wereld. Door de razendsnelle elektronische ontwikkelingen van de laatste jaren kunnen we contact leggen met bijna iedereen, overal, en weten we wat er in de verste uithoeken van de aarde gebeurt. Via Skype even kletsen met je tante in Marokko, dat is toch wonderbaarlijk?

Zeker is dat wonderbaarlijk. En heel handig en gezellig. >



> Maar het is ook al snel verslavend. Je blijft maar klikken en tikken en surfen en zappen, je doorloopt een heel scala aan emoties die worden getriggerd door wat je ziet en hoort, de tijd scheurt voorbij - en wat heb je nu eigenlijk écht gedaan als je 's avonds alle apparatuur uitschakelt?

### Leeg en stil zijn

Vóór je het weet, vergeet je dat je als mens net een akker bent. Je kunt niet constant de vruchten van het elektronische tijdperk plukken en informatie blijven oogsten zonder de grond, je energiebron, uit te putten. Het is broodnodig om soms even braak te liggen. Een tijdje stil en leeg te zijn. Zo maak je je grond vruchtbaar en ontvankelijk voor verse, gezonde voeding.

In de Middeleeuwen leefde een Britse monnik die, anoniem, schreef over deze stille, lege staat van zijn.

Hij noemde het *'the Cloud of Unknowing'*, de wolk van niet-weten. Wat een prachtige uitdrukking. Je stelt je er meteen iets bij voor. De strekking van zijn betoog: 'Als je dichterbij God wilt komen, wees dan stil en niet-wetend en zet al je menselijke vermogens uit.' Zes eeuwen later worden zijn woorden nog steeds gelezen. Ze lijken meer van toepassing dan ooit.

Onze honger naar informatie kan heel goed een spelletje van onze slimme, maar luie hersenen zijn geworden, die het liefst doen wat ze al goed kennen. Pure gewinning, informatie opslurpen om het informatie opslurpen.

Daarom hebben we vaak ook zo'n weerstand tegen stil zijn: het denkende deel van ons kent dit niet goed en is bang buitenspel gezet te worden. Is het niet saai om niks te weten, vraagt het ons suggestief. Mis je dan niet van alles? Vinden ze je niet dom als je niet constant op de hoogte bent? Of asociaal, als je niet meteen reageert op een mail, chat of sms? En dan is er nog de angst voor wat er allemaal op je af kan komen als je jezelf even 'uitplugt' en stil wordt. Dan komen er misschien wel dingen diep in jezelf aan het woord die je liever niet hoort.

Maar waar zoeken we nu eigenlijk naar als we al die sociale media en kennisbronnen afgrazen? Als je het

iets groter trekt, dan is het misschien wel zo iets moois als verbondenheid. Of geluk. En het is niet gezegd dat je die het best ervaart vanachter je pc.

### Blijmoedigheid

Als je bij jezelf naar binnen duikt en stil wordt, kan er inderdaad van alles gebeuren, bevestigt ademhalings-therapeut Koen de Jong. "Je kunt stuiten op onrust, woede en noem nog eens vijftig andere gevoelens." Zelf doet hij een keer per jaar een tiendaagse stilleretraite. "In het begin wilde ik niets liever dan weglopen. Maar ik bleef zitten en ontdekte dat ik naar een dieper niveau van bewustzijn zakte. Daar vond ik blijmoedigheid, dáár ligt ons grote reservoir aan geluk. Als je die plek in jezelf weet te vinden - en door vaker naar binnen te keren kom je er steeds makkelijker - word je minder een speelbal van de eigen emoties. Leven vanuit je eigen blijmoedigheid zorgt voor een veel echter en authentieker bestaan." Dat reservoir van rust en geluk kun je volgens De Jong bereiken door je hoofd leeg te maken en je te concentreren op de ademhaling. "Tel het aantal keren dat je ademhaalt per minuut. Waarschijnlijk is dat zo'n veer-

'Ware wijsheid groeit zachtjes, wordt laagje voor laagje opgebouwd en is onaantastbaar voor de waan van de dag.'

tien keer, maar wist je dat zes tot acht keer per minuut voldoende is? Adem in, maak een tuitje van je mond en adem rustig uit door je mond. Door een pffff-geluid te maken, verleng je de ademhaling en breng je die terug naar rust. Zo raakt je hoofd vanzelf leeg."

### Naar je middelpunt

Taoïst Reinoud Eleveld meent dat The Cloud of Unknowing ons houvast kan bieden bij de verwarring die we voelen over het leven, alle keuzes waarvoor we onszelf stellen. De zoektocht naar dit anker in jezelf noemt hij 'het begin van parelbewustzijn'. Eleveld: "In ieder mens, in het midden van het midden van het midden, ligt een punt van waaruit je het leven bekijkt. Het is je basis. Het kan niet uit elkaar vallen, verwarring heeft er geen vat op en het wil langzaam groeien in het omhullen van het leven. Jarenlang heb ik bij het wakker worden mijn handen op mijn navel gelegd, de plek die symbolisch verbonden is met de baarmoeder, waar alles nog één was. Dat punt zoek je. Daar zit je ziel aan de werkelijkheid gekoppeld en is alles van een abstracte eenvoud. Als je 's morgens aandacht geeft aan dat punt, maak je het wakker. Daarna kun je op je fiets springen, naar je werk gaan en het weer vergeten. Maar door dit elke dag te doen, groeit er steeds een klein laagje op dat pareltje. En als je na twintig jaar weer op je fiets springt en door je oordopjes hoort dat er een tsunami is in Japan, merk je: hé, mijn parelbewustzijn is wakker. De werkelijkheid omspoelt me, maar ik val niet om. Ik blijf wie ik ben. Toen Nelson Mandela werd vrijgelaten van Robinson eiland, was hij 27 jaar lang vernederd en stond zijn volk op het punt een burgeroorlog te beginnen. Het eerste wat hij zei, was: 'We beginnen met vergeving.' Al die jaren in die kleine cel heeft hij gemediteerd of gecontempleerd. Hij heeft op een of andere manier een stilte voor zichzelf weten te creëren, anders was hij tegen de muren opgevolgen. Die stilte, die stille manier van de dag doorbrengen, dat is The Cloud of Unknowing."

Wat we kunnen leren van The Cloud: creëer een moment op de dag waarin je even tot stilte komt. Een 'anker in jezelf', noemt Reinoud Eleveld het. "Een plek >

### Hoe houd je het leuk?

Hennie Tibben is coach/trainer voor zelfstandig ondernemers. Ze leert hun de ideale werkweek te creëren door keuzes te maken. Waar kun je het beste tijd en energie in steken en hoe houd je ruimte over voor leuke dingen? Valkuil 1 is de overvloed aan afleiding. Valkuil 2 is de angst iets te missen. Haar tips voor een rustiger bestaan:

- \* Beslis dat je niet alles direct hoeft te weten. Internet is bij uitstek het medium waar je alles binnen no-time opzoekt.
- \* Leer jezelf goede vragen te stellen. Zomaar wat ronddolen op sites omdat je 'iets zoekt wat te maken heeft met' werkt niet. Zonder goede vragen verdrink je op internet. Verwoord je vraag goed en stel hem aan je virtuele vrienden. Je hebt binnen drie minuten antwoord. Dat is het fantastische van sociale media.
- \* Neem op z'n tijd vrij van beeldschermen. Dit zijn dus de computer, maar ook de televisie en de smartphone. Sluit je af. Er bestaan programmaatjes die je computer automatisch acht uur lang uitzetten als het je zelf niet lukt.
- \* Kies je nieuwsbronnen zorgvuldig. Kies één krant, volg één journalist of één site. Zo voorkom je dat je wordt overspoeld door een herhaling van nieuws.
- \* Kies één *social media*-kanaal. Of Hyves, óf Twitter, óf Facebook. Zorg dat je regelmatig aanwezig bent, anders creëer je een spookhuis.
- \* Sluit de dingen van de dag echt af.
- \* Doe aan lanterfanten.

Op [tibbenwerkt.nl](http://tibbenwerkt.nl) kun je je abonneren op de gratis nieuwsbrief met nog meer tips en inspiratie voor een ideale werkweek.

Als mens ben je net een akker:  
je kunt niet maar blijven oogsten,  
het is broodnodig om soms even  
braak te liggen.



> waar alles steeds hetzelfde is, wat er ook gebeurt. Dat is het begin van parelbewustzijn. Geef dat elke dag even tijd, dan gaat het uitdijen. Wijsheid groeit zachtjes, wordt laagje voor laagje opgebouwd en is onaantastbaar voor de waan van de dag.”

### Geen idee!

Niet-weten zou, naast jezelf even uitchecken uit de constante informatiestroom, ook kunnen betekenen dat je aan jezelf toegeeft: ik weet het niet. Die kwestie die me zo bezighoudt, die mijn hersenen doet ratelen en die ik steeds maar weer herkauw: ik heb er geen antwoord op. Voor nu weet ik het niet. Geen idee.

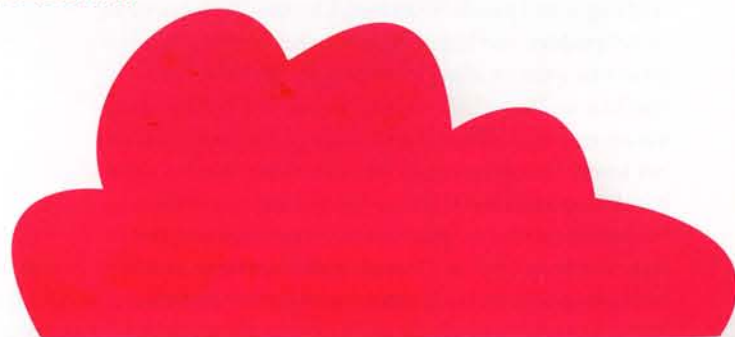
Daar schuilt een soort overgave in. En het scheidt ruimte. Misschien ben je bang dat als je stopt je hersenen te pijnigen over je probleem, je nooit de oplossing zult vinden. Maar als peinzen hielp, had je die oplossing dan niet allang gevonden? Het kan heel verfrissend zijn om je schouders op te halen en tegen jezelf te zeggen: 'Ik weet het niet. Punt.' Stap in de wolk van het niet-weten en wacht voor de aardigheid eens af wat er dan gebeurt. De beste ideeën en de mooiste gedachten komen niet terwijl je ingeplugd bent in de informatiestroom. Die duiken juist op als je even afstand hebt genomen en iets anders bent gaan doen. Of niks bent gaan doen. Zoals kinderen die aan het spelen zijn vanzelf met de meest creatieve en fantasievolle ideeën komen. Die hebben ze niet bewust bedacht of opgezocht op internet, die ontstaan gewoon.

Niet-weten is niet per se de makkelijkste weg. Wij mensen vinden het liefst snel oplossingen en houden graag de controle. Het vraagt moed en vertrouwen om met enige regelmaat uit 'the know' te stappen en even leeg te zijn. Maar het stelt je in staat om beter te voelen wat belangrijk voor je is, welke informatie je aandacht waard is en welke niet, en hoe je er werkelijk voor je omgeving kunt zijn. 🌿

TEKST MARLEEN JANSSEN

### Ondiep denken

Wist je dat mensen door het vele surfen op internet nauwelijks meer in staat zijn een dik boek of een langere tekst te lezen? Auteur Nicolas Carr verhuisde naar de bergen van Colorado, waar slecht bereik is. Hij belandde in een internetluwte en had alle tijd om te ervaren wat dat teweegbracht in zijn hoofd. Zijn boek heet 'Het ondiepe, hoe onze hersenen omgaan met het internet', Maven Publishing, € 20,-, ISBN 9789490574130



### Meer weten & lezen

- \* 'The Cloud of Unknowing' is in het Engels nog steeds te koop en in Nederlandse vertaling op internet te lezen:  
[www.sporenvangod.nl/wolk-van-niet-weten.html](http://www.sporenvangod.nl/wolk-van-niet-weten.html)
- \* Koen de Jong schreef samen met psychiater Bram Bakker een zeer lezenswaardig boekje over ademen: 'De verademing, goed ademen voor ontspanning, beter slapen en meer energie', uitgeverij Carrera, € 15,-, ISBN 9789049960100.
- \* Meer weten over de oude kennisbron van de taoïsten? Ga naar [taotraining.nl](http://taotraining.nl) voor meer informatie en cursussen.