

Goed genoeg

Goed genoeg

Marnix Pauwels

Schrijver: Marnix Pauwels
Coverontwerp: Brave New Books
ISBN: 9789402173314
© Marnix Pauwels

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, jónw 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 wíllen 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.