

Susan Smit

**LAAT
HET LOS
& ANDERE
TEGELSPROOKJES**

45 populaire wijsheden afgepeld
en opnieuw bekeken

**‘Men probeert
veel in het leven
te redden met een
soort vage mystiek.
Mystiek moet rusten
op een kristalheldere
eerlijkheid.
Na de dingen eerst
doorvorst te hebben
tot op hun laatste
realiteit.’**

- Etty Hillesum -

(1914-1943), schrijfster.

Inhoudsopgave

- 11 Vertaling Spiritaal - Nederlands
- 13 Als dat jouw waarheid is, dan is het zo - **waarheid**
- 17 Leef alsof het je laatste dag is - **geduld**
- 20 Het is zoals het is - **acceptatie**
- 25 If you can dream it, you can do it - **dromen**
- 29 What doesn't kill you makes you stronger - **verwerken**
- 32 Everything will be okay in the end. If it's not okay, it's not the end - **vertrouwen**
- 37 Geloof in jezelf - **twijfel**
- 41 Dat zegt mijn gevoel - **gevoel**
- 44 Geef jezelf toestemming om elke dag gelukkig te zijn - **geluk**
- 49 Wat je stoort aan een ander, leeft in jou - **ergebnis**
- 52 Kom in balans - **evenwicht**
- 57 Je kunt pas van een ander houden als je van jezelf houdt - **zelfliefde**
- 61 Stay in your magic, baby - **magie**
- 64 I rest in the kingdom of the soul of my being - **luchtfietserij**
- 69 Het heeft zo moeten zijn - **berusting**
- 72 Ik ben hoogsensitief - **gevoeligheid**
- 77 Give up ego and you will find God - **ego**
- 81 Lijden loutert - **pijn**
- 84 Het mag er zijn - **overgave**
- 88 Bad karma - **karma**
- 92 Great things never come from comfort zones - **comfort**
- 97 Als het op je pad komt, dan moet je daar iets mee - **lotsbestemming**
- 101 Sta erboven - **verwerking**
- 104 Blijf positief - **optimisme**
- 109 Hij is een jonge ziel - **hoogmoed**
- 112 Alles gebeurt zoals het moet gebeuren - **vrije wil**
- 117 In life look forward, don't look back. It only hurts your neck - **verleden**
- 121 Sta in je kracht - **kracht**
- 124 Laat het los - **loslaten**
- 129 Ik wil niet beter worden dan een ander. Ik wil beter worden dan mezelf - **zelfontplooiing**
- 132 Ik ken hem uit een vorig leven - **romantische liefde**
- 137 Vergeven is een cadeau aan jezelf - **vergeven**
- 140 Onthechting is de bevrijding van alle lijdens - **onthechten**
- 145 Ik voel mij niet gehoord - **discussie**
- 149 Elke minuut dat je boos bent, verlies je 60 seconden geluk - **boosheid**
- 152 Heb geen oordeel - **oordelen**
- 157 Elke dag gaat het me in alle opzichten steeds beter - **affirmatie**
- 161 Niets bestaat werkelijk - **werkelijkheid**
- 164 Bij ware liefde passen geen claims en garanties - **trouw**
- 169 Never say sorry for being honest - **eerlijkheid**
- 173 Enjoy! - **genieten**
- 177 Ontvang de wijsheid die je wordt geboden - **helpen**
- 180 Als het belangrijk voor je is, vind je een manier. Zo niet, dan vind je een excuus - **wilskracht**
- 184 Volg je passie - **passie**
- 188 Dream Big - **leven**

Inleiding

In mijn agenda op de middelbare school had ik wat pagina's met wit papier beplakt en er spreuken op geschreven. Met een kalligrafeerpen, moet ik hier tot mijn schaamte bekennen. Ik schreef de eerste letter steeds heel groot en krullerig, zette er aanhalingstekens omheen en schreef de bron er in iets kleinere letters onder. Ik noteerde spreuken uit de mond van de hippie-leraar die ons maatschappijleer gaf, kopieerde ze van een tv-documentaire over het existentialisme van Sartre, haalde ze uit de boeken van mijn moeder (*Geen zee te hoog* van Wayne Dyer met die stralende vrouw die in een spijkershort en wit hemdje de branding uit kwam lopen) en schreef ze over uit *Het Tibetaanse boek van leven en sterven* van de bibliotheek.

Een paar jaar later kon je me in mijn studentenkamertje of buurtcafé zien zitten, met mijn ogen koortsachtig vliegend over de regels en een gele arceerstift in de aanslag, lezend in boeken over 'tien wegen naar dit', 'de zeven wetten van zus', 'acht paden naar dat' en 'drie lessen over zo'. Niet lang daarna recenseerde ik ze voor het tijdschrift *Happinez* in de boekenrubriek die ik tot op de dag van vandaag heb. Als ik van alle zelfhulpboeken die ik ooit gelezen heb een toren zou maken, erop zou klimmen en er vervolgens af zou springen, zou ik het er niet levend vanaf brengen.

Het zal waarschijnlijk een schokkende verrassing voor je zijn, maar ik ben een mens met gebreken (baliemedewerkers in heel Nederland kunnen dit beamen). Lange tijd dacht ik dat ik mezelf kon veranderen en verlichten tot aan 'dalai lama'-niveau, als ik maar genoeg boeken las en hard genoeg probeerde. Inmiddels heb ik geleerd dat ontwikkeling een kwestie is van het afpellen van lagen – lagen van opvoeding, gewoontes en overtuigingen – die eigenlijk bij nader inzien helemaal niet bij je passen. Wat zelfhulpboeken ook beweren, het is niet mogelijk iemand anders te worden dan je bent. Je kunt hoogstens afwerpen wat het

mooiste in je bedekt. En ik realiseer me bovendien dat de dalai lama, ik noem maar wat, geen kinderen heeft. Of een ex-man. Of een belastingadviseur. Dus.

Nog steeds ben ik gevoelig voor mooie spreuken. Ik vóél woorden – letterlijk, in mijn lichaam, bedoel ik. Ze kunnen fysieke pijn en jeuk veroorzaken als ze verkeerd gebruikt worden of als ik ze lelijk (smaakkwestie, I know) of obligaat vind. Ze kunnen me ook optillen en een verliefd gevoel geven als ze de vinger op de zere plek leggen of me lijken toe te zingen. Als ik zelf schrijf, kan ik van het juiste woord op de juiste plaats (*le mot juste*) intens gelukkig worden, en als dat maar niet wil lukken en er blijft iets wringen, dan ben ik diep ongelukkig of op zijn minst zwaar geïrriteerd.

Het is met een spreuk of uitdrukking net als met een vrij geweldige jurk: als je die draagt op de juiste gelegenheden met fantastische hakken eronder behoudt de jurk haar toverkracht. Ze voelt passend, goed, speciaal. Als je het ding aantrekt met regenlaarzen eronder bij het tuinieren of met een dik grijs vest erop, hangend op de bank, dan raakt het sleets, rekt het uit en komen er vlekken op. Op den duur hangt het ding in je kast en weet je eigenlijk niet meer wanneer de jurk ook alweer goed tot haar recht komt.

Voor de zegswijzen, citaten en spreuken in dit boekje valt echt wel iets te zeggen: op de juiste manier gebruikt zijn ze prachtig, troostrijk, inspirerend, helend, inzichtrijk. Maar soms worden ze gebruikt met regenlaarzen eronder of met een dik grijs vest erop, zeg maar.

'Leef alsof het je laatste dag is.' 'Sta in je kracht.' 'Het is zoals het is.' 'Volg je passie.' 'Als dat jouw waarheid is, dan is het zo.' De zinnestukjes die ik tegen het licht wil houden, kun je uit duizenden monden horen, lezen op theezakjes en voorbij zien komen op Instagram en Facebook, tegen de achtergrond van een lotus-

bloem, een oude monnik of een vrouw in een veld met klaprozen. Ze zijn gemeengoed geworden. Ze klinken zo poëtisch en verlicht, die spirituele oneliners, dat je er niets tegenin zou willen brengen. Ze bieden troost, pepen op, stemmen tevreden en maken vrolijk. Maar wat zeggen ze eigenlijk? En is het waar? Nader bekeken zijn deze diepzinnige wijsheden soms flinterdun, worden ze gemakzuchtig gebruikt of zijn ze gewoon niet (altijd) waar. Het bezinnende effect van een esoterische spreuk lost verbluffend snel op en daarna is het gewoon een leuk (of stomvervelend) tegeltje. Ook de wijsheden van grootheden - als Carl Jung en Deepak Chopra - op de kalender in het toilet zijn alweer vergeten als we onze handen hebben gewassen. 'Heren bril omhoog, dames zitten ook graag droog' is goedbeschouwd de enige spreuk die op die plek effectief zou kunnen zijn.

Ze bekijken niet. De eenregelige formules, hoe krachtig en dichterslijk verwoord ook, hebben een bijzonder korte houdbaarheidsdatum. Het zijn spirituele snoepjes in vrolijke kleuren waar de smaak snel vanaf gaat. En dan komt er weer trek opzetten in een nieuwe spreuk, die nooit lang op zich laat wachten.

Persoonlijke groei en ontwikkeling, en daar je stinkende best voor doen, is voor mij essentieel. Volgens mij is het leven bedoeld om te leren door ervaringen op te doen, van links naar rechts, van mooi naar lelijk, van onder tot boven, en (belangrijk!) daar op te reflecteren. Ik ben een van die types die de zin van het leven vindt in bewustwording, in nieuwe inzichten krijgen en daarnaar handelen. De tegelspreuken die dagelijks over me worden uitgekieperd lijken me daar in eerste instantie bij te helpen. Maar zo langzamerhand kom ik erachter dat het tegenovergestelde waar is.

Als diepe, complexe inzichten worden vervangen door een stroom aan clichématige oneliners die zijn vernauwd tot simpele, eendimensionale stellingen, als een quick fix om pijn te bezweren

en je even goed te voelen, op maat gesneden voor een massapubliek, dan belemmeren ze juist mijn bewustwording. Als tegelsprookjes gebruikt worden om handig en spiritueel correct (want het klinkt zo mooi en verheven) iets veel minder verhevens te verbergen, als een Hello Kitty-pleister op een wond die eigenlijk eerst moet worden schoongemaakt, dan staan ze ware ontwikkeling in de weg.

Woorden zijn bedoeld om dichterbij de waarheid te komen, niet om haar te bedekken.

Spiritualiteit is bedoeld om te komen in een diepte waar je nog niet eerder was, niet om mooie woorden uit te wisselen.

In de tijd waarin we nu leven, hebben we de kans om onderste lagen boven te krijgen. Er zijn dingen aan het verschuiven. De generaties voor ons stelden de vorm nog boven de inhoud en noemden dat 'beschaving'. *C'est le ton qui fait la musique* - het gaat om hóe je dingen zegt, niet wat je werkelijk bedoelt en wel degelijk over wilt brengen. Die vorm van beschaving is een duimdik breed, als je het mij vraagt. En verdomde omslachtig. Je kunt een verfkleur 'zandstorm', 'forel' of 'zaterdag' noemen, maar uiteindelijk zit je toch gewoon opgescheept met een beige muur.

Maar de dingen zijn dus aan het veranderen: niet langer is hoe het lijkt belangrijk, maar hoe het werkelijk is. De vorm verhuult niet langer de inhoud. Het keurige maar betekenisloze ('Hoe gaat het?' vragen en het antwoord eigenlijk niet echt willen weten) verliest terrein. Suikerlaagjes brokkelen af, onwaarachtigheid komt aan het licht, holle formaliteiten verliezen hun kracht, onzuivere systemen sterven af. Religieuze en maatschappelijke 'waarheden' worden bevraagd. Dat wat je onderhuids al voelde en proefde, wordt zichtbaar. Wij zitten tussen twee werelden in: die van de conventionele ouderen en die van de pure kinderen die moeiteloos naar de onderlaag gaan, vanuit het hart spreken en met het hart luisteren.

- Acceptatie -

Het is
doels
het is



Het klinkt uit duizenden monden,

uit alle hoeken en gaten, bij de meest uiteenlopende situaties, 'het is zoals het is'. Het plankje is scheef opgehangen. De afspraak gaat niet nagekomen worden. De relatie valt in duigen, 'tisoalstis'. De mystieke wijsheid, door de massa omarmd, wordt overal op toegepast. Alleen, hallo mensen: het past niet overal!

Even een esoterisch lesje, if you don't mind.

De wortels van 'het is zoals het is' liggen bij een boeddhistische term die 'ware aard' betekent: tathata. De 'zo-heid' van dingen. Alles heeft zijn zo-heid, daaraan herkennen we het. Een appel heeft zijn zo-heid zodat we hem niet verwarren met een perzik. Situaties hebben ook hun zo-heid. Als het regent, dan vallen er druppels naar beneden en worden de straten nat.

De ware aard van dingen laat zich niet beïnvloeden en nauwelijks verhullen, maar zal altijd komen boven-drijven en zich doen gelden. Ertegen strijden is zinloos en onnozel. Het omarmen is wat je te doen staat. Klopt allemaal.

Met erop wijzen dat de dingen nu eenmaal zijn zoals ze zijn sla je dus soms de spijker keihard op z'n kop. Maarrrr... zodra het wordt gebruikt voor iets wat nou niet zozeer de ware aard van iets is, maar een ongelukkige keuze of een rampzalige toestand waar nog wel wat aan te redden valt, dan is het niet meer dan een opportunistische doodoener. Handig om ervan af te zijn. 'Het is zo, jammer joh, ik zou er heus nog wel wat aan kunnen doen en eigenlijk is het ook een soort van mijn schuld, maar we laten het lekker zo, doe!'

Het vakkundige (en lekker betweterige) weerwoord dat je kunt geven aan een verstokte 'het is zoals het is'-zegger is: 'Nee, het zal zijn zoals wij besluiten dat het moet blijven.' Hier, pak aan.



- Twijfel -

*Geloof
in jezelf*

Aan de ene kant

keur ik geweld af en aan de andere kant zijn er mensen die de hele tijd 'gelóóf in jezelf' roepen.

Keizer Nero geloofde in zichzelf. Donald Trump gelooft in zichzelf. Hitler geloofde heilig in zichzelf. De wereld zou er een stuk op vooruitgaan als sommige mensen eens wat minder in zichzelf zouden geloven. De schrijver Charles Bukowski zei het al: 'Het probleem met deze wereld is dat de slimme mensen constant twijfelen, terwijl de domme mensen blaken van het zelfvertrouwen.'

Gezonde zelfkritiek zorgt ervoor dat je je minpunten in kaart brengt en je je daarmee op je gemak voelt. En jezelf bovendien niet als een complete idioot voor schut zet. Je beperkingen kennen is minstens zo belangrijk als je kwaliteiten kennen, want dat maakt dat je **binnen jouw mogelijkheden** kunt uitblinken, opbloeien of het anderszins enorm naar je zin kunt

hebben. Als je je onzekerheden geen onderdak verleent, krijg je er duizend angsten voor in de plaats. Laten we eerlijk zijn: jij bent ook maar een bang konijn.

Twijfelen en je onzeker voelen hoort bij intelligente en fijngevoelige mensen. Dikke prima. Het is geen spirituele misdaad om dat te ervaren, zeker als je weet dat je er niet aan zult bezwijken. Want werkelijk geloven in jezelf gaat een laagje dieper: het is aan de hand als je bent doorgebroken tot **de oerbronnen in jezelf**. Als je erop vertrouwt dat, wat er ook om je heen instort of afbrokkelt of op een grandioze mislukking uitloopt, je altijd je toevlucht kunt nemen tot jezelf.

Relax, poes. Je doet het, op je eigen verknipte en aarzelende manier, geweldig.

- Geluk -

**Geef jezelf
toestemming
om elke
dag gelukkig
te zijn**



Geluk is het meest begeerde goedje op aarde.

Er bestaat een levendige handel in geluk: #happy duikt voortdurend op in spreuken op sociale media, geluksgoeroes beweren dat 'geluk een keuze is' en 'tien stappen naar geluk'-boeken beloven dat ongebreideld geluk je deel is als je maar het juiste zelfwerk verricht. Gelukkig zijn valt dus te leren. Sterker nog, volgens de hysterische spreuk 'geef jezelf toestemming om elke dag gelukkig te zijn' hoef je het jezelf alleen maar toe te staan.

Onder 'geluk' verstaan de meeste mensen het goede gevoel. Deze emotie is aangenaam en dus willen we er meer van. Tegenover het goede gevoel staat het slechte gevoel (verdriet, spijt, teleurstelling) en dat is niet wenselijk of zelfs niet-verlicht. **Als zoiets je overvalt**, heb je jezelf kennelijk nog geen toestemming gegeven om elke dag gelukkig te zijn. Zodra ons leven op orde is, de scherpe randjes van onze persoonlijkheid af zijn geschaafd en slechte gevoelens het onderspit delven, zullen we het geluk vinden, is de gedachte.

Ik wil het tegenovergestelde beweren. Geluk is een bijproduct van **het beleven van het 'volle leven'**, met alle motregenbuien, betraande afscheidskussen, slecht uitgevallen knipbeurten, enthousiaste natte kinderzoenen en lieve briefjes met spelfouten onder je kussen die erbij horen.

Treurigheid, verveling en verdriet hoef je niet te ontkennen noch te verdoven (en je hoeft er overigens ook niet in te blijven hangen). Het komt voort uit jou en heeft jou altijd iets te melden. Geluk ontstaat niet als je 'jezelf daarvoor toestemming geeft'; het ontstaat juist als je jezelf toestemming geeft om te voelen *whateverdefuck* je ook maar voelt, om te omarmen wat zich aandient en dat vervolgens te onderzoeken.

Een waarachtig blij mens word je pas als je klein en groot verdriet, net zoals geluk, op waarde weet te schatten. Aanvaard alles, lijden en vreugde, misère en geluk als één boeiend geheel.



- Ergernis -

*Wat je
stoort aan
een ander,
leeft in jou*

Deze spirituele variant van ‘wat je zegt dat ben je zelf’

is soms gewoon waar. Wat je bij iemand anders ergerlijk vindt, is een reflectie van iets in jou. Wat bij jezelf al lastig genoeg is, is bij een ander namelijk niet te harden. Je kent het, je vecht ertegen en de ander lijkt die moeite niet eens te nemen. Wat weerstand oproept, spiegelt iets. Komt voor. Klopt. Maar het meewarig glimlachen omdat andermans wrevel altijd voort zou komen uit herkenning, is onterecht en bovenal bloedirritant.

Je kunt je namelijk ook heel hard storen aan iets wat volkomen buiten jouw persoonlijkheid en voorstellingsvermogen ligt. Het ontrieft je juist vanwege je onbegrip. En dan zijn er nog de dingen waar je je volkomen legitiem aan kunt ergeren omdat elk mens die moet hebben afgeleerd. Je herkent ze misschien, ja, maar dan wel uit je eigen PEUTERTIJD.

Als je nooit meer iets op iemand mag aanmerken zonder dat je de verdenking op je laadt dat jij er zelf ook aan lijdt – en waarschijnlijk zelfs aan een ergere variant – dan komt de

hele boel krakend tot stilstand. Geen confronterende vragen, geen tot nadenken stemmende reacties, geen discussie, geen opbouwende kritiek meer. Geen dialoog en debat meer. Iedereen kan zich ongehinderd schofterig of kinderachtig gedragen, want de anderen dienen hun ergernis te camoufleren omdat ze zichzelf anders hopeloos laten kennen.

Het enige wat altijd iets over jou zegt, is de manier waarop je je wrevel uit. Doe je dat **zonder een greintje inlevingsvermogen en fatsoen**, dan is het medicijn erger dan de kwaal en wordt het inderdaad tijd voor een heel grote spiegel.

- Leven -

Dream Big

Laat je dromen

en je verwachtingen vallen,
laat je plannen en je spelletjes los.
Vergeet je angst voor het duister,
en al je trucs om deze te vermijden.
Neem afscheid van je vrees om een fout te maken
en je behoefte om gelijk te hebben.

Open jezelf en
leg het verder in de handen van het leven.

Strek je handen uit,
een met de handpalm naar boven
en ontvang.
Een met de handpalm naar beneden
en geef.

Voel wat je voelt,
wetende dat het straks weer anders voelt.
Wetende dat je alles aankunt.
Wetende dat het leven voor je zorgt.
Wetende dat je krijgt wat je nodig hebt, niet wat je wilt.

Droom niet, maar ontwaak.
Je bent wakker. Je bent veilig. Je bent vrij.