

Wat is **spiritualiteit**?

Tijdens een onlangs door mij gehouden retraite vroeg een deelnemer of je kunt zeggen dat in een retraite spiritualiteit aan de orde is. De vraag is natuurlijk wat spiritualiteit is. Ik heb een goede leermeester en inspirator gehad aan Kees Waaijman die een helder antwoord gaf op deze vraag.

Kees Waaijman was hoogleraar spiritualiteit aan de Radbouduniversiteit in Nijmegen en schreef een vuistdik boek met als titel *Spiritualiteit*. In dat omvangrijke werk springen er voor mij twee begrippen uit die kernachtig samenvatten wat spiritualiteit is: *een weg* en *verandering*.

Spiritualiteit is een weg, een pad, het proces van je leven. En die weg is er een van verandering. Iedereen heeft in zijn leven te maken met veranderingen. Het leven is één groot veranderingsproces. Nu eens kabbelt ons leven voort, dan weer is er sprake van een geleidelijke verandering en weer een andere keer is de verandering intens en heftig. Wat kun je doen als er sprake is van een crisis, ontslag, echtscheiding of een financiële tegenslag?

Een tegenslag vraagt erom mee te blijven gaan op de levensstroom door hallo te blijven zeggen. Hallo pech, hallo tegenslag. Die woorden halen de druk eraf. Die suggestie komt dan wel niet van Waaijman maar wordt gemeld door spirituele scholen. Veranderingsprocessen bieden de kans van omvorming. Een crisis is dan een kans.

Het leven is één groot veranderingsproces.

Wat is dan die omvormende ervaring? Het is een weg waarop het ego kan worden afgelegd en het zelf alle ruimte krijgt. Het ego staat voor gelijk willen hebben, afhankelijkheid van geld en goed, macht willen uitoefenen of aanzien willen verwerven. Het zelf daarentegen is ruimte ervaren, ontspanning, liefde, dankbaarheid, vrede en bescheidenheid.

Het omvormingsproces gaat van zelfontkenning naar zelfliefde, een proces dat een deelnemster heeft ervaren en met mij deelde. Zij stond vroeger altijd klaar voor anderen, zag dat als haar plicht en cijferde zichzelf weg. Hoe vaak vertellen mensen niet dat ze teveel voor anderen en te weinig voor zichzelf zorgen? Maar kennelijk is er de angst of het geïnternaliseerde gebod dat dit egoïstisch is. Maar dat is het niet. Het is andersom.

Als jij gelukkig bent en van jezelf houdt, houdt iedereen van jou en kun jij ook van anderen houden. Dat is beslist geen egoïsme. Het is eerder omgekeerd: egoïsme ontstaat door een gebrek aan zelfliefde.

De middeleeuwse mysticus Meister Eckhart zei al dat als jij jezelf liefhebt, je iedereen lief hebt. Als we over spiritualiteit spreken is liefde misschien wel de kern.

Ton Roumen is een ervaren coach, retraiteleider en spreker.

Hij publiceert boeken en artikelen over spirituele thema's en persoonlijke ontwikkeling.

*Meer informatie:
www.bezinnen.com*

