

LIGHT WATKINS

Spiritueel minimalisme

7 IDEEËN VOOR EEN RIJKER LEVEN
ZONDER INNERLIJKE ROMMEL

Inhoud

Inleiding

11

PRINCIPE 1:

*Geef prioriteit aan en
cultiveer innerlijk geluk*

33

PRINCIPE 2:

*Neem beslissingen
vanuit je hart*

61

PRINCIPE 3:

Geen wegwerpmomenten

93

PRINCIPE 4:

Geef wat je wilt ontvangen

115

PRINCIPE 5:

Volg je nieuwsgierigheid

137

PRINCIPE 6:

Heb vrede met ongemak

159

PRINCIPE 7:

De vrijheid van keuzeloosheid

185

Tot slot

209

Dankwoord

217

Over de auteur

221



Inleiding

'Het maakt niet uit wat er in je rugzak zit, als je je niet aan veranderingen kunt aanpassen, zul je dat altijd met je meedragen.'

- De Spirituele Minimalist

HET LICHT AANDOEN

Ik drukte op het lichtknopje, maar er was geen licht. Het was januari 2022 en ik was net terug in mijn Airbnb in Mexico-Stad na een meditatie-retraite van een week die ik had begeleid. Ik legde mijn rugzak op de bank en ging op onderzoek uit. Geen enkele lichtsakelaar werkte. Blijkbaar was de elektriciteit uitgevallen, wat betekende dat ik mijn kleren niet zou kunnen wassen, mijn telefoon of tablet niet zou kunnen opladen, er geen wifi zou zijn, ik de vloerverwarming niet kon aanzetten, en ik alleen maar in het donker zou kunnen zitten tot het tijd was om te gaan slapen.

Ik bracht de beheerder van het appartement meteen op de hoogte. Ze had geen idee waarom de stroom in mijn appartement niet werkte, want in de rest van het gebouw hadden ze wel elektriciteit. Ze controleerde of de elektriciteitsrekening netjes was betaald. Hoe dan ook, ze beloofde dat ze het probleem meteen zou oplossen. Later die avond kreeg ik te horen dat het niet was gelukt met het elektriciteitsbedrijf en dat ze het de volgende dag opnieuw zou proberen.

Deze situatie was natuurlijk geen kwestie van leven of dood. Sommige mensen zouden het zelfs een ‘eerste-wereldprobleem’ noemen dat nauwelijks het vermelden waard is. Maar als je niet voorbereid bent op zo’n relatief kleine verandering ten opzichte van wat je verwacht, kan een paar uur zonder stroom je hele dag bepalen, vooral als je net terug bent van een reis en kleren wilt wassen, of als je wilt koken of een vergadering moet voorbereiden waarvoor je apparaten nodig hebt die opgeladen moeten worden. Maar gelukkig had ik me op dit soort situaties voorbereid sinds 31 mei 2018, de dag waarop ik doelbewust minimalistisch ging leven, *licht* begon te reizen.

Mijn gewaagde overstap naar het minimalisme begon officieel toen ik de huur van mijn tweekamerappartement in Venice Beach opzegde nadat ik daar een heel jaar over had nagedacht. Vervolgens nam ik contact op met mijn autodealer en maakte ik een afspraak om mijn leaseauto aan het einde van de maand in te leveren. Daarna zette ik een aantal advertenties online waarin

ik al mijn meubels, mijn Vespa-scooter en alle andere dingen die enige waarde hadden maar die ik niet meer nodig had, te koop aanbood.

Na wat onderzoek ontdekte ik dat de meeste luchtvaartmaatschappijen handbagage ter grootte van maximaal 55 cm toestonden. Dus ging ik naar de winkel om de nieuwste draagtassen te bekijken. Ik nam een heleboel kleren, accessoires en toiletartikelen mee om te zien hoeveel er gemakkelijk in de tas zou passen. Een paar uur later verliet ik de winkel met een gloednieuwe draagtas van goede kwaliteit die precies 55 cm groot was.

Deze handtas zou in de praktijk mijn nieuwe appartement worden, want in de daaropvolgende maand deed ik alles uit mijn appartement weg wat niet in mijn tas paste. Ik huurde ook geen opslagruimte, want ik piekerde er niet over om een paar duizend dollar per jaar te betalen om spullen op te slaan die ik waarschijnlijk binnen een paar maanden zou vergeten. Op 31 mei rolde ik mijn nieuwe 'draagbare appartement' uit mijn oude, lege appartement en begon ik aan mijn nomadenavontuur.

Een paar jaar en tientallen bestemmingen later schaalde ik af naar een nog kleinere rugzak. En een jaar daarna verruilde ik mijn rugzak voor een kleinere dagrugzak. Tijdens dit eliminatieproces ontdekte ik een van de principes van wat ik 'Spiritueel Minimalisme' ben gaan noemen: hoe minder opties je hebt, hoe meer vrijheid je hebt om beslissingen te nemen, en hoe meer aanwezig je bent.



PRINCIPE 1:

Geef prioriteit aan en cultiveer innerlijk geluk

'Als je geen spirituele zekerheid hebt, maakt het niet uit hoe het met je financiële zekerheid is gesteld. Je zult dan altijd het gevoel hebben dat je niet genoeg hebt.'

- De Spirituele Minimalist

DE EENZAME GOLF

Een eenzame golf was uitgeput geraakt doordat hij strijdlustig probeerde te overleven. Een op zichzelf staande golf moet immers heel hard werken om tussen al die grotere, machtigere golven te kunnen bestaan en is vooral bezig met zichzelf bescher-

men tegen gevaar en speculeren over wat al die andere golven, die veel sterker zijn, allemaal van plan zijn.

Toen hij hoorde dat die eenzame golf zo'n ellendig leven had, kwam een onverschrokken golf naar hem toe en gaf de eenzame golf wijze raad: 'Je zou wat minder je best kunnen doen.'

'Waarom zou ik dat willen?' vroeg de eenzame golf. 'Moet ik niet uitzoeken hoe ik groter kan worden, zodat ik net zo intimiderend en krachtig kan zijn als die grotere golven?'

'Misschien. Maar probeer eerst wat minder je best te doen,' antwoordde de onverschrokken golf met een veelbetekenende glimlach.

De eenzame golf besloot het advies van de wijze golf op te volgen en begon minder zijn best te doen om steeds groter te worden. Hij was het niet gewend om zichzelf opzettelijk kleiner te maken. Maar hij hoefde alleen maar minder zijn best te doen. Dan zou het vanzelf gaan. Geleidelijk verloor hij zijn contouren. En zonder het te beseffen, werd de eenzame golf één met de oceaan.

Na een tijdje kwam hij weer vrolijk tevoorschijn. 'Wow, dat was heel interessant,' zei hij tegen de onverschrokken golf. 'Ik heb me nog nooit zo verbonden gevoeld. Het was alsof ik deel uitmaakte van iets wat groter was dan ikzelf.'

Vol enthousiasme deed de eenzame golf deze oefening steeds opnieuw, dag na dag. En op een gegeven moment ontwikkelde de eenzame golf een innerlijk vertrouwen en een innerlijke ze-

kerheid die hij nog nooit had ervaren, gewoon door minder zijn best te doen. En als gevolg daarvan voelde hij zich minder eenzaam.

Wanneer de eenzame golf er niet bewust mee bezig was, ontspande hij zich meer als iets niet ging zoals hij wilde. Hij stopte met het maken van op angst gebaseerde keuzes en hij voelde zich op een vreemde maar vertrouwde manier met alle andere golven verbonden, zelfs met de grotere, waardoor ze minder intimiderend en eng leken.

Hoe meer hij oefende, hoe meer hij vanuit zijn ware aard – zijn oceanische aard – begon te bewegen en hoe meer hij beseftte dat hij nooit een eenzame golf tussen al die grotere, krachtigere golven was geweest. In werkelijkheid was hij de machtige oceaan die zich uitdrukt als een afzonderlijke golf.

JIJ BENT SPIRIT

Vanuit het Spirituele Minimalistische perspectief ben jij Spirit (de oceaan) die zich uitdrukt als mens (een golf). En als je de tijd en moeite neemt om je minder bewust te worden van je individualiteit door je regelmatig (via meditatie) met Spirit te verbinden, zul je je bewust worden van je ware spirituele aard. Deze verbinding zal het gemakkelijker voor je maken om de andere zes principes van Spiritueel Minimalisme te belichamen:

- Neem belangrijke beslissingen vanuit je hart
- Leef alsof er geen wegwerpmomenten zijn
- Wees bereid om te geven wat je wilt ontvangen
- Volg je nieuwsgierigheid
- Heb vrede met ongemak
- Omarm de vrijheid van keuzeloosheid

Daardoor zul je een vervullender leven gaan leiden, omdat de sprongen in het diepe die ooit te eng leken om er überhaupt serieus over na te denken, minder eng en gemakkelijker uitvoerbaar zullen lijken. De beslissingen die ooit in een nevel van onzekerheid waren gehuld, zullen eenvoudiger te nemen zijn (zoals: ‘Zal ik het oude opruimen om plaats te maken voor iets wat beter bij mij past?’). Door je af te stemmen op de inherente kracht van Spirit, zul je steeds onbevreesder worden in *alles* wat je doet en bent. En je zult beseffen dat wie je in je kern bent al perfect, heel en compleet is (net als de oceaan).

Je zult geen bevestiging meer zoeken door meer te vergaren dan je al hebt. Je hoeft geen gelijke tred meer te houden met de bureu. Je zult niet meer zo snel dingen kopen om je beter te voelen. Je kunt geïnspireerd worden om met minder te leven. Veel minder. En het is niet zo dat je met minder moet leven om vrij te zijn. Waar het om gaat, is dat je je vrij zult *voelen* als je deze principes in de praktijk brengt. Daardoor zul je automatisch je last willen verlichten en anders willen leven dan de versie van jou die

zich leeg voelde of die meer spullen moest kopen en meer ervaring moest opdoen om die leegte op te vullen.

Dankzij die innerlijke verandering van perspectief zul je je op alle levensgebieden meer aangetrokken voelen tot eenvoud, en je merkt wellicht dat je mobieler en minimalistischer wordt en je beter aan veranderingen kunt aanpassen. En omdat je je minder druk maakt over het kwijtraken van spullen, zul je meer bereid zijn om anderen de weg te wijzen, je waarheid uit te spreken en op alle levensgebieden authentiek te zijn.

ACTIE: CONTACT MAKEN

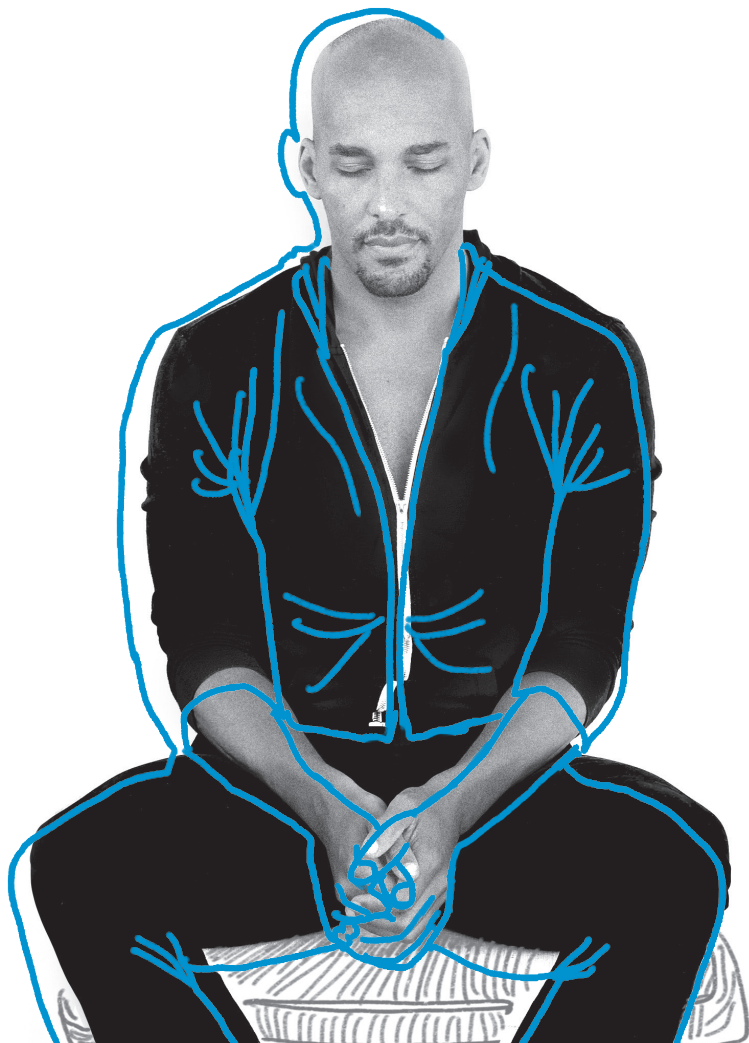
Om je door je diepste wezen te laten leiden, moet je er eerst regelmatig contact mee maken en een relatie opbouwen met je innerlijke leiding, wat de oude spirituele tradities de ‘stille kleine stem’ noemen. Dat is niet eenvoudig, want we hebben een heleboel innerlijke stemmen die met elkaar concurreren, vooral als we zitten te mediteren. Dat is een van de redenen waarom zoveel mensen liever niet langere tijd met hun ogen dicht zitten. Al die concurrerende stemmen kunnen het ondraaglijk maken.

Het is een beetje vergelijkbaar met topsporters die zich in een grote sporthal op hun prestaties proberen te concentreren, maar merken dat ze worden afgeleid door de mensen op de tribune die tegen hen schreeuwen en roepen wat ze moeten doen. In de-

ze analogie zou de stille kleine stem het equivalent zijn van de fans die helemaal op de bovenste rij op de tribune zitten en die nauwelijks hoorbaar zijn voor de spelers op de vloer. De op angst gebaseerde stemmen en de stemmen van sociale conditionering hebben allemaal een zitplaats naast het speelveld. Dat komt doordat we er een gewoonte van hebben gemaakt om naar ze te luisteren en gehoor te geven aan hun waarschuwingen. Daarom lijken die op angst gebaseerde stemmen vaak het luidst als we voor het eerst gaan mediteren. Dit zijn ook de stemmen die ons laten concluderen dat we een ‘apengeest’ hebben en dat we niet kunnen mediteren.

Maar dagelijkse meditatie is juist bedoeld om de stille kleine stem (ook wel ‘de stem van het hart’ genoemd) van plaats te laten wisselen met de op angst gebaseerde stemmen. Met andere woorden: je kunt geen van de stemmen kwijtraken, en je kunt ook niet je gedachten stoppen door te denken aan niet denken, of door je gedachten als wolken aan de hemel te zien, of door je alleen maar op positieve gedachten te richten. Maar wat je wel kunt doen, maar wat wel de nodige tijd en oefening vereist, is tijdens het mediteren het volume van de stille kleine stem verhogen. Dat zijn de gedachten die je aanmoedigen om zo authentiek mogelijk te zijn, om het juiste te doen, om vanuit liefde het goede voorbeeld te geven en om volledig in het hier en nu aanwezig te zijn.

Als je je stille kleine stem duidelijker begint te horen, zal het



veel gemakkelijker zijn om hem te volgen. Het zal ook gemakkelijker zijn om de andere stemmen die tegen je zeggen wat je *niet* moet doen (en zeggen dat je jezelf klein moet houden en moet doen alsof je je anders voelt dan je je werkelijk voelt, en dat je je los moet maken van je emoties, en dat je jezelf op de een of andere manier moet beperken) te behandelen als achtergrondgeluid, en dus niet als de stemmen die het voor het zeggen hebben. Op dit moment is het niet belangrijk om precies te weten welke stemmen je allemaal hebt. Waar het om gaat is dat je *elke dag* gaat mediteren. Het kost tijd en ervaring om daar geleidelijk naartoe te werken. Je leert vanzelf hoe je kunt nagaan of die omschakeling inderdaad heeft plaatsgevonden. Dat zie je namelijk aan de kwaliteit van je dagelijkse keuzes.

HOE MOET JE MEDITEREN?

Ik mediteer al meer dan twintig jaar twee keer per dag twintig minuten. Wat voor mij het grootste verschil maakte, was dat ik een leraar had die me een zeer minimalistische manier van meditatie heeft geleerd waarbij ik ervoor zorg dat ik comfortabel zit en mijn geest accepteer zoals hij is. Van alle meditatietechnieken die ik in de loop van de jaren heb geprobeerd, was deze methode verreweg de minst ingewikkelde en, ironisch genoeg, de meest effectieve.

BEN JIJ KLAAR VOOR EEN LEVEN ZONDER INNERLIJKE ROMMEL?

Minimalistisch leven gaat niet alleen om het opruimen van je kasten. Belangrijker is het ontpullen van je binnenwereld en het luisteren naar je innerlijke stem. Zo ga je terug naar de essentie en kom je erachter wat je werkelijk nodig hebt.



Als je nu ongelukkig bent, zal minimalisme dat waarschijnlijk niet veranderen... tenzij je het innerlijke werk doet om van binnenuit gelukkig te worden.

In *Spiritueel minimalisme* presenteert Light Watkins zijn unieke methode voor het maken van rommelvrije keuzes en het bepalen van een helder levensdoel. Dit inspirerende boek staat boordevol oefeningen, praktijkvoorbeelden en anekdotes die je snel en eenvoudig in je leven kunt implementeren.



Light Watkins is al meer dan 20 jaar erkend meditatieleraar. Hij inspireert personen en bedrijven over onderwerpen als welzijn, zingeving en verlicht leiderschap. Sinds 2018 leidt hij een minimalistisch bestaan.



9 789043 929974

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 728
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen