

1 *Het pad van je levensloopbaan*

Er is geen weg naar geluk, geluk is de weg.
Boeddha

Het Pieterpad als metafoor. Stap voor stap, van dag tot dag, van geboorte tot dood loopt ieder mens zijn levenspad. De klok loopt, daar hoef je niets voor te doen, het pad ontrolt zich onder je voeten. Je bent op weg ergens heen, met een al dan niet duidelijk doel voor ogen. Met momenten van plezier en geluk en momenten van onvrede of frustratie.

In dit inleidende hoofdstuk ga je op pad met de volgende vragen:

- In hoeverre is ieders pad uniek?
- Welke drijfveren leiden mensen op dit pad?
- Wat zijn passie en roeping in werk en leven?
- Hoe zet je stappen naar je passie?

Ieders pad is deels hetzelfde, deels uniek

De mens wordt geboren en gaat dood. Dat is voor iedereen een gegeven. En daartussenin leg je een pad af. Tot op zekere hoogte is dat voor iedereen hetzelfde pad. Je slaapt en je bent wakker. Je begint het leven met totale afhankelijkheid van je verzorgers voor wat be-

treft voeding en verzorging. Naarmate je ouder wordt, neemt je zelfstandigheid toe. Je leert lopen en een heleboel andere dingen, op school en daarbuiten. Je gaat werken en je houdt er weer mee op. Je laat ook weer los: of het nu je kinderen zijn, je werk of je fysieke vermogens. En uiteindelijk laat je het leven los.

Tot op zekere hoogte verschilt ieders levenspad. We worden geboren als meisje of jongen en in verschillende culturen en milieus. We volgen verschillende opleidingen, hebben verschillende relaties en doen verschillend werk. Hierbinnen is elk levenspad uniek. Jij hebt je eigen unieke DNA en je eigen unieke vingerafdruk. De combinatie van erfelijke aanleg, ervaringen, opgebouwde kennis en kunde, en relaties vormen je levenspad. De plek waar je opgroeit en de wegen die je bewandelt, zijn van invloed op de ontwikkeling van je talenten. Er is een voortdurende wisselwerking tussen je fysieke en mentale mogelijkheden en de stimulerende of belemmerende invloed van de omgeving. In een eikel zitten alle mogelijkheden om een eik te worden, maar de gesteldheid van de bodem, de hoeveelheid licht, vocht en warmte en andere omgevingsfactoren bepalen in hoeverre dat ervan komt. In Pieterburen groeien bijvoorbeeld minder eiken dan rond de Sint-Pietersberg. En wat de eikel niet heeft, heb jij wel: de mogelijkheid om zelf invloed uit te (leren) oefenen. Om keuzes te maken, te bepalen wat voor jou de optimale voedingsbodem is om te groeien.

In Pieterburen maak ik me maar moeilijk los van het café waar we koffie drinken. Er zitten andere wandelaars en ik wil niet tegelijkertijd vertrekken. Velen zijn ons al voorgegaan op deze wandelroute en dat roept weerstand op. Het is niets voor mij om gebaande wegen te gaan, uitgesleten paden te bewandelen. Maar na een half uur wandelen zijn mijn gedachten tot rust gekomen en word ik opgenomen door het mistige Groningse landschap. In de verstilling van de winter kom ik in het hier en nu. Het is leeg, met hier en daar contouren van een eenzame boerderij. Het inzicht dat het een unieke ervaring is om het Pieterpad te lopen – mijn unieke ervaring – geeft rust. Al is het pad uitgesleten door voetsporen van voorgangers, voor mij is het een nieuw pad. Ieder beleeft het pad – zijn pad – op zijn eigen manier. (AG)

Drijfveren werken als wegwijzers op het pad

Toen je opgroeide, was je keuzevrijheid beperkter dan nu. Er werd voor je bepaald wat je at en welke kleren je droeg, onderwijzers bepaalden de inhoud van de lessen. Nu heb je meer vrijheid om te kiezen wat je wilt doen. En wat is er veel te kiezen! Je kunt van alles willen: willen bewijzen dat je net zo goed kunt leren als je zus, dat je veel geld wilt verdienen om een mooi huis te kopen, om notaris te worden omdat dat beroep status heeft. Deze keuzes en de drijfveren erachter zijn meestal gebaseerd op ons *hoofdbewustzijn*. Dat betekent dat we rationeel kiezen voor die dingen die verstandig en/of aangeleerd zijn. We

houden onvoldoende rekening met andere bronnen die in ons huizen; onze fysieke kracht, onze gevoelens, verlangens en diepere drijfveren. Een goede manier om op zoek te gaan naar de bronnen in ons, is ons bewust worden van ons lichaam en alles wat daarin waar te nemen is. Door de balans tussen hoofd en lichaam te herstellen, kunnen deze verborgen wensen en verlangens naar boven komen. In je onbewuste kun je de drijfveren vinden achter wat je echt leuk en belangrijk vindt. Zo kun je een gedrevenheid ervaren in bepaalde activiteiten. Je kunt ontdekken dat je helemaal kunt opgaan in vioolspelen, lezen over sterren en planeten, kruiden kweken ... Je kunt gepassioneerd raken over iets bepaalds, dat ene ... voor kortere tijd, of een leven lang. Mensen helpen en genezen zoals Florence Nightingale en Albert Schweitzer, strijden voor gelijkheid zoals Martin Luther King en Nelson Mandela, de hoogste bergtoppen willen bereiken zoals Sir Edmund Hillary en Ronald Naar. Stuk voor stuk gedreven mensen, mensen met een passie, een roeping. Er zijn mensen die zich eerst bewust moeten worden van deze drijfveren om tot keuzes te kunnen komen. Anderen maken niet bewust keuzes, maar leven op een soort vanzelfsprekende manier vanuit hun passie. Zij voelen dit als de enige weg die zij 'moeten' gaan.

Dichter bij huis, op het Pieterpad, ontmoeten we ook mensen die gedrevenheid of passie ervaren, zoals de waard van het Bulthuis in Eenrum. Hij verwelkomt ons met gastvrijheid en warme soep. Natuurlijk wil hij een foto van ons maken en natuurlijk wil hij best vertellen waarom hij de waard van het Bulthuis geworden is:

'Al sinds mijn vijftiende wist ik dat ik dit wilde doen. Ik mocht met mijn vader mee als hulpkelner. Vanaf die dag voelde ik dat dit mijn roeping was: het mensen naar de zin maken, spil zijn, voor mensen zorgen. Ik heb jaren over de aardbol gezworven om me toen weer te vestigen in mijn geboortedorp. En hier ben ik die spil. Mensen uit het dorp komen langs voor een kopje koffie. Wandelaars van het Pieterpad waarmee ik een kort gesprek voer. Feestvierders die hier samen met mij hun feest vieren. Zeven dagen per week ga ik zonder tegenzin naar mijn werk.'

De betekenis van roeping en passie in werk en leven

Roeping is een woord met een oorspronkelijk religieuze betekenis. Monniken en nonnen voelen een roeping. God roept hen en zij volgen, om hun leven te wijden aan God. Nu religie een minder belangrijke rol speelt in het maatschappelijke leven, lijkt 'roeping' een 'groot' woord. Kun je het woord 'roeping' gebruiken als je het over werk en loopbaan hebt? Het kan niet alleen, we doen het eigenlijk al: het woord 'beroep' komt van het woord 'roeping'.

Wanneer je je levensloopbaan afstemt op je fysieke en mentale mogelijkheden en je drijfveren, zul je passie ervaren. Herman Hesse schrijft in zijn boek *Demian* over een jongen die worstelt om tot zichzelf te komen en het volgende vaststelt:

Plotseling besepte ik brandend fel: er was voor iedereen een functie, maar voor niemand één die hij zelf mocht kiezen, omschrijven en naar believen uitoefenen. (...) Er bestond voor bewustgeworden mensen geen enkele, geen enkele, geen enkele andere plicht dan die ene: zichzelf te zoeken, innerlijk sterk te worden, de eigen weg vooruit tastend te zoeken, ongeacht waarheen die leidde. (...) Het ware beroep voor iedereen was slechts dat ene: zichzelf vinden. Dat alleen.

Hesse verwoordt hiermee mooi de koppeling tussen werk en leven. Passie en roeping kunnen zowel in werk als leven tot uiting komen. Persoonlijke kracht en passie vinden begint dus met zoeken naar wie je bent: wat jou beweegt, luisteren naar je innerlijke stem en je daaraan overgeven.

Wat hebben mensen met gedrevenheid, passie, roeping gemeen? Ze handelen vanuit een innerlijke kracht en stralen energie uit. Niets lijkt hun teveel. Ze stoppen niet alleen veel energie in wat ze doen, ze krijgen er ook energie van. Ze hebben plezier in wat ze doen en kunnen er vol enthousiasme over vertellen. Naast plezier ervaren ze zingeving. Het maakt niet uit of dat in betaald werk is, een hobby of in een sociale activiteit. Ze dragen niet alleen hun steentje bij, maar hebben het gevoel bij te dragen aan iets groots. Ze metselen geen stenen, maar bouwen een kathedraal. Ze bouwen geen schip, maar werken aan een manier om de zeeën te bevaren.

*Wanneer je een schip wilt gaan bouwen,
breng dan geen mensen bijeen
om timmerhout te sjouwen,
of te timmeren alleen.
Voorkom dat ze taken ontvangen,
deel evenmin plannen mee.
Maar leer mensen eerst verlangen
naar de eindeloze zee.
Vrij naar Antoine de Saint-Exupéry*

Als je kracht en passie ervaart, ga je totaal op in wat je doet. Je vergeet de tijd en de omgeving. Je ervaart plezier en blijft leren. Je zet telkens net een stapje verder. Je zet door, ook als het tegenzit. Met een zekere regelmaat. In je eigen ritme. Zoals Dick Bruna die tientallen jaren elke morgen naar zijn atelier ging om daar een hele dag zijn Nijntje op allerlei manieren vorm te geven. Of Thomas Rosenboom, die 's middags start met schrijven en tot twee uur 's nachts doorgaat. Hun energie voor wat ze doen, voelt als onuitputtelijk.

Op het Pieterpad ontmoeten we de landschapsbeheerder die passie ervaart in zijn werk, die geniet van de natuur, van het samenwerken met collega's aan het behoud van flora en fauna in de Achterhoek. We praten met zijn echtgenote die niet kan wachten om over haar passie te vertellen. Vol enthousiasme beschrijft ze dat ze haar werk als telefoniste zo leuk vindt omdat ze met de hele wereld telefonische contacten onderhoudt. En met de vrouw die, zodra ze vrij is, in het bos te vinden is op haar paard. Mensen die hun talent gevonden hebben en de vorm om zich in uit te drukken.

Stap voor stap naar je passie

Leven vanuit persoonlijke kracht en passie betekent dat je gedrag laat zien dat toont wie jij bent en waar je zelf voor gekozen hebt. Gedrag vloeit voort uit je innerlijk: uit je wensen en verlangens, uit je competenties en vaardigheden. Maar ook uit je overtuigingen, uit je identiteit en uiteindelijk je missie. Deze factoren staan niet los van elkaar, ze zijn met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar. Gregory Bateson noemt deze lagen 'logische niveaus' en heeft ze in een model verwerkt. Het laat zien dat er verschillende lagen in jouw persoon van invloed zijn op je functioneren. Hoe hoger in de piramide, hoe meer ze de kern van je persoonlijkheid raken. De verschillende lagen beïnvloeden elkaar. Zo hebben je overtuigingen, wat je belangrijk vindt en je ideeën over wat je kunt of niet kunt, invloed op je capaciteiten en uiteindelijk op je gedrag.



Missie: waar ben je in essentie op uit?

Waarvoor doe je het allemaal?

Waarom draag je bij?

Identiteit: wie ben je? Wat zijn je eigenschappen?

Overtuigingen: welke waarden en normen heb je?

Wat vind je belangrijk?

Capaciteiten: welke vaardigheden en competenties zet je in?

Gedrag: wat doe je?

Omgeving: waar doe je het?

Als je je een compleet beeld wilt vormen van alle lagen, moet je verder kijken dan je wensen, verlangens en capaciteiten. Je zult ook je overtuigingen over jezelf en de wereld moeten onderzoeken, je afvragen wie je in werkelijkheid bent en waarom je doet wat je doet. Je kunt je voorstellen dat als je de antwoorden op deze vragen kunt ontdekken en alle la-

gen met elkaar in overeenstemming kunt brengen, de energie vrij kan stromen en je contact maakt met je persoonlijke kracht. Dan ervaar je passie.

Na het gesprek met de landschapsbeheerder praten we door over Bateson. Stap voor stap lopen we onze eigen niveaus langs. Waar ligt mijn passie? Hoe staat die in relatie tot mijn overtuigingen, capaciteiten en identiteit? We lopen ze langs van de laag van gedrag tot het hoogste niveau: onze missie. Al wandelend in de natuur coach ik mensen op persoonlijke ontwikkeling, bij het maken van keuzes en op een meer ontspannen manier van leven en werken. Ik luister, reflecteer, confronteer en ontwar de draden in het verhaal van de ander. De capaciteiten die ik ontwikkeld heb en hierbij inzet, zijn: gesprekstechnieken, afstemmen op de ander, luisteren en kijken. Analyseren op verschillende niveaus, mensen prikkelen, met humor mensen meekrijgen, mensen raken. Ik ontwikkel me hierin nog steeds. Mijn overtuigingen die bij deze capaciteiten horen, zijn dat ieder mens uniek is, dat iedereen gelijk is en dat iedereen contact kan maken met zijn persoonlijke kracht. Het is voor mij belangrijk om me verbonden te voelen met mensen en contact te maken. Ik ben iemand met daadkracht, compassie en humor. Door deze eigenschappen en talenten weet ik een veilige omgeving te creëren voor de mensen die ik begeleid. Uiteindelijk weet ik ook waarvoor ik het doe: om mensen te prikkelen om vanuit persoonlijke kracht te leven. (AG)

Bateson gaat er in zijn model van de logische niveaus van uit dat gedrag, capaciteiten, overtuigingen en identiteit van invloed kunnen zijn op je missie. Je missie is de opdracht die je jezelf bewust of onbewust geeft om van dit leven een zinvol leven te maken. Vanuit spiritueel oogpunt is het de opdracht die je krijgt om een bijdrage te leveren aan de wereld waarin je leeft. Andersom zal je missie altijd van invloed zijn op je identiteit, je overtuigingen, je capaciteiten en je gedrag. Hierbij geldt het principe dat hoe hoger de laag is van waaruit je keuzes maakt en functioneert, hoe krachtiger de energie stroomt.

Een verpleegster werkt in het ziekenhuis en verzorgt patiënten. Ze legt verband aan en heeft de kennis en kunde om wonden te verzorgen en medicijnen toe te dienen. Ze vindt het belangrijk om bij te dragen aan de genezing van zieken. Ze is mensgericht, vriendelijk en verzorgend. Haar persoonlijkheid sluit direct aan op haar missie: echt iets willen betekenen voor de gezondheid van andere mensen.

Samenvatting: het pad van je levensloopbaan

Alle mensen zijn tot op zekere hoogte gelijk en alle mensen zijn op hun manier uniek. Het unieke bestaat uit de combinatie van fysieke en mentale mogelijkheden en drijfveren die iedereen heeft meegekregen bij de geboorte.

Mensen die in contact komen met hun persoonlijke kracht, laten zich hierdoor leiden. Als je je bewust wordt van de talenten en drijfveren die je in je hebt, kun je beter keuzes maken voor die activiteiten en dat werk dat werkelijk bij je past. Doen wat werkelijk bij je past, geeft je plezier, maakt je enthousiast en geeft je energie. Zodoende weet je gaandeweg steeds beter waar je passie ligt en kun je meer vanuit gedrevenheid je eigen leven leiden. Je kunt aan de hand van de niveaus van Bateson stap voor stap naar je missie en passie toe werken. De volgende hoofdstukken helpen je daarbij.

Vragen

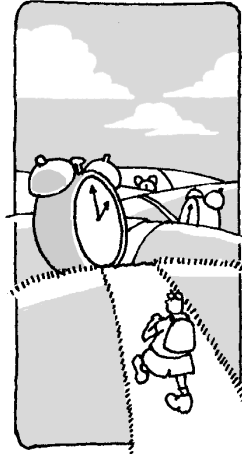
Het gaat bij deze vragen niet om een diepgaande analyse, maar om een eerste verkenning.

In de volgende hoofdstukken werken we deze thema's verder uit.

- Zegt het woord roeping jou iets? Zo ja, wat?
- Herken je dat je omgeving een beroep op jou doet?
- Wat doe je met plezier?
- Waar vertel je met enthousiasme over?
- Waar krijg jij energie van?
- In welke rol ben je op je best? Hoe zie je er in die rol uit? Hoe gedraag je je?
- Welke mensen ken jij in je omgeving die passie ervaren in hun werk? Waaraan herken je dat? Wat doen zij dan?
- Op welke momenten ervaar jij passie? Wat komt in jou dan naar buiten?
- Ken je de ervaring van gedrevenheid, recentelijk of eerder in je leven?
- Ervaar je deze gedrevenheid nog? Waarin?

Suggesties

- Maak een wandeling in een gebied dat je niet kent. Waar laat je je door leiden (routekaart, routepaaltjes, gevoel ...)? Wat is hiervan de betekenis voor jou?
- Praat met iemand in je omgeving die leeft vanuit passie. Vraag hem hoe hij met die passie in contact gekomen is.
- Maak een lijstje van de momenten dat jij de tijd vergeet, en plezier en energie ervaart. Wat zijn de omstandigheden wanneer dit gebeurt? Wat doe jij dan?
- Kun je je een situatie herinneren dat je een 'kick' gekregen hebt van wat je gedaan hebt? Waar kreeg je die 'kick' vooral van?
- Noteer op de routekaart wat je plezier geeft en wanneer je passie ervaart.



2 *Het pad lopen*

Een reis van 1000 mijl begint met één stap.

Taoïstische wijsheid

We hebben al gezien dat ieders pad deels hetzelfde en deels uniek is. Het unieke van je pad wordt bepaald door je bewust te worden van je eigen competenties, overtuigingen, identiteit, drijfveren, passie en missie en op basis daarvan je keuzes te maken. Voordat we ingaan op deze verschillende aspecten van jezelf, richten we onze aandacht in dit hoofdstuk eerst op de manier waarop je het pad kunt bewandelen. De volgende vragen zijn hierbij leidend:

- Waar heb je aandacht voor op je pad: het verleden, het heden, de toekomst?
- Wat levert wandelen op?
- Wat is bewustwording en bewustzijn?
- Hoe kun je je aandacht richten?
- Hoe kom je in contact met je persoonlijke kracht?

Omkijken, om je heen kijken of vooruitkijken op je levenspad

Veel mensen lopen hun pad zoals in het liedje van Herman van Veen: 'Opzij, opzij, opzij, maak plaats, maak plaats, maak plaats, wij hebben ongelofelijke haast.' Zij stellen zich doelen en lopen vervolgens haastig hun pad om die doelen te bereiken. Rennend naar een hogere functie, een leukere partner, een mooier huis. En terwijl ze zich haasten, zien ze weinig of niets van hun omgeving, waardoor ze zich niet bewust zijn van hun pad. Ze zullen pas echt leven als ze hun doel bereikt hebben. Velen bereiken dat doel echter nooit, omdat ze zich steeds weer nieuwe doelen stellen. Ze vergeten stil te staan bij wat ze gerealiseerd hebben. Anderen worden geleefd door het motto: 'Had ik maar ...' Met spijt kijken zij terug op de etappes die zij afgelegd hebben. Als zij nu een andere richting hadden ingeslagen – een andere partner, een andere baan hadden gehad, dan was het allemaal goed gekomen. Het liefst willen zij teruglopen om alsnog die andere route te nemen. In deze categorie vallen ook de mensen die hun pad de schuld geven van de gekozen richting. Door hun jeugd en ervaringen kunnen zij niets anders dan een bepaalde richting volgen. Zij ontkennen dat bij elke stap die je neemt je een keuze hebt welke stap je doet en in welke richting je hem zet.

Het pad eindigt niet bij een behaald doel en het pad is eenrichtingsverkeer. De mensen die hun eigen (of andermans) doelen najagen, bereiken hun doel wel of niet. En als ze het bereiken, komen ze erachter dat dat doel niet het geluk brengt dat ze ervan hadden verwacht. De enige mogelijkheid is een volgend doel stellen en hopen dat het geluk dan tot hen komt. De spijtoptanten zoeken het geluk en ongeluk in het verleden. Als het allemaal anders was gelopen, zouden zij gelukkig zijn. Terugkeren is echter onmogelijk. De enige weg is voorwaarts.

Nu je dit hebt gelezen, vraag je je misschien af waarom je je zou haasten of waarom je zou terugkijken. Je zou ook door het leven kunnen gaan wandelen, letterlijk en figuurlijk. Letterlijk door langzamer te bewegen met je lijf, figuurlijk door regelmatig een pas op de plaats te maken in je leven. Stap voor stap, voetje voor voetje het pad bewandelen, de grond voelen, goed om je heen kijken en genieten van wat je ziet. Pas dan zie je de markeringen langs de weg. De signalen die de antwoorden op je vragen kunnen zijn, die je de goede weg laten kiezen bij een kruising. Je ziet niet alleen méér van de omgeving, je bent je ook bewust van elke stap die je met je lichaam zet. Niet voor niets spreken we over *levensloop* en *loopbaan*.

Yesterday is history, tomorrow is mystery, today is present. That is why we call it a gift.

Je leeft in de realiteit van hier en nu. Je kunt alleen in het hier en nu handelen. *Present* betekent zowel ‘aanwezig’ als ‘cadeau’ in het Engels. Dus je krijgt nú de tijd om er nú iets mee te doen.

Wandelen versterkt de eenheid tussen geest en lichaam

Lopen hoort bij de menselijke natuur. Pas de laatste eeuw hebben wij lichamelijk werk ingeruild voor zittend werk en gaan we met de auto van A naar B. Wandelen brengt je in contact met de aarde, het brengt rust en dwingt je om je bewust te zijn van het hier en nu. Je kunt wel sneller willen, maar het ritme van je voeten bepaalt het tempo. Door langzamer adem te halen en doordat je je lichaam in evenwicht moet houden, komt het lichaam tot rust. De zintuigen worden aangescherpt en je kijkt met een andere blik naar de wereld. En zodra je lichaam tot rust komt, komt je geest dat ook. Er worden verbindingen gelegd tussen de linker- en de rechterhersenhelft, waardoor verstand met gevoel wordt verbonden. Door de samenwerking van beide hersenhelften ga je als het ware met je hart kijken. Veel grote denkers hebben beweerd dat lopen de eenheid tussen lichaam en geest versterkt. Boeddha heeft gezegd dat lopen met bewuste aandacht de geest reinigt van bemerrende gedachten. De school van Aristoteles wordt ook wel *peripatetisch* genoemd: deze term is afgeleid van de wandelgang waar hij liep en filosofeerde met zijn leerlingen. Nietzsche beweert dat alleen gedachten die ons tijdens het wandelen invallen, waardevol zijn. Alle spirituele en religieuze tradities kennen het lopen als een meditatief, verlichtend instrument. Pelgrims in het christendom, de islam en het boeddhisme gaan op pad om tot inzicht en inkeer te komen.

Aan het eind van de middag merk ik dat ik verlang naar het einddoel. Ik word onrustig, voel mijn voeten en ben moe. Terwijl ik me bijna de hele dag bewust was van mijn voetstappen, van ons gesprek, word ik nu ongeduldig. Maar als ik dit – voor mij zo bekende gevoel – voel opkomen, keer ik direct terug in het nu. Het is alsof ik in mijzelf om deze weerstand heen ga, terug naar mijn gevoel. Door doelen te stellen en uit te kijken naar het eindpunt houd ik mijn bewustwording tegen van waar ik op dit moment loop. Wanneer mijn verstand bedenkt dat ik iets moet bereiken, komt mijn ontevredenheid onmiddellijk op. Want wat ik moet bereiken, heb ik op dit moment nog niet. Dus in plaats van me over te geven aan wat er nu gebeurt, wil ik ergens anders zijn. (AG)