



marja van marzije

**honderd dingen
die mijn leven
mooier maken**

copyright © december 2024
Uitgeverij Hajefa, Zoetermeer

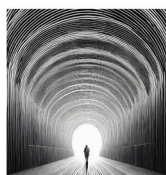
Dit is een uitgave van het Aura-label van Uitgeverij Hajefa. Alle rechten voorbehouden. Zonder schriftelijke toestemming van ons mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze.

Omslag en afbeeldingen: Vechtkunstkollektief
Redactie: René Argonijt

ISBN: 978-94-6331-059-8
NUR: 728

Honderd dingen die mijn leven mooier maken

Marja van Marzijle



AURA

Inhoud

Inleiding.....	9
1. Verzonnen dingen	13
2. Het verleden.....	15
3. Vrije vrouw zijn	18
4. Planning.....	19
5. Bewust ademen.....	20
6. Amersfoort	22
7. Zonsondergangen.....	25
8. Seks.....	28
9. Beschadiging	30
10. Erkenning	32
11. Lachen om jezelf	35
12. Gezondheid	38
13. Vergankelijkheid.....	40
14. Natuur.....	42
15. Nieuwsgierigheid.....	43
16. Momenten waarop het minder gaat	45
17. Zelfzorg.....	48
18. Schoenen.....	50
19. Mijn ogen.....	53
20. Meloen.....	55
21. Positieve mensen	56
22. Groepsharmonie	58
23. Alleen fietsen.....	60
24. Omgeving	61
25. Geld	62

26. Bomen	65
27. Papier.....	69
28. Helpen.....	71
29. Grijseluchten.....	73
30. De zon	75
31. Leegte	77
32. Opening	79
33. Flow in topsport	82
34. Oude vrienden.....	84
35. Sneeuw.....	86
36. LED-licht.....	87
37. Plannen maken.....	88
38. Le Fabuleux Destin d'Amélie Poulin.....	90
39. Avontuur.....	92
40. Bekracting	94
41. Kabouters.....	97
42. Verwondering	98
43. Boterham met banaan.....	100
44. Voldoening	101
45. Ochtendstilte	103
46. Het Gouwe-aquaduct.....	104
47. Suiker	105
48. Astrologie	106
49. Mensen met een mini-bieb	108
50. Praten	109

51. Luisteren	110
52. Nieuwe dingen leren.....	112
53. Het Nederlandse coulissenlandschap	113
54. Begrip van leven en dood.....	115
55. Ontdekken wie je echt bent.....	116
56. Gedoe en dat het uiteindelijk goed gaat	119
57. Omkeringen.....	120
58. Mijn laptop	121
59. The Waterboys	122
60. Bloemen	124
61. Glas.....	125
62. Knoflook en chipotle	126
63. Affirmaties.....	129
64. Seizoenen	131
65. A Girl Called Johnny.....	133
66. Vrouwen die in hun kracht gaan staan	135
67. Hermelien Griffel.....	138
68. Creatieve expressie.....	139
69. Regen.....	141
70. Rustig door de regen lopen.....	142
71. Mensen die moeilijk sorry zeggen	144
72. Paranormale mensen.....	146
73. Kinderen	148
74. Geen kinderen.....	149
75. Whiskey	151

76. Lijnen.....	152
77. Mijn Akasha-publiek.....	154
78. Reizen.....	158
79. De Trévi-fontein.....	159
80. Innerlijk reizen.....	160
81. Geluidsopnamen	162
82. Voorouders.....	163
83. Luidruchtige pakketbezorgers	165
84. Rijm.....	167
85. Kunst	168
86. Veerkracht.....	170
87. Stropdassen	172
88. Zelfexpressie	173
89. Bijkletsen.....	174
90. Eenheid	175
91. Andere culturen.....	177
92. Balans tussen werk en privé	179
93. Relativeren.....	180
94. Toiletten met vochtige handdoekjes	182
95. Knappe mannen	183
96. Synchroniciteit	185
97. Mijn scheppende vermogen.....	186
98. Beloftes breken.....	190
100. Dit boek	191

Inleiding

Het idee voor dit boek ontstond door een gesprek dat ik had met een vriendin van me die op dat moment wat moeite had om te zien wat er nu eigenlijk zo leuk is aan het leven. Ik probeerde haar te laten zien dat er zoveel op de wereld is om van te genieten, maar ik slaagde daar niet erg in. En op een gegeven moment riep ik uit: 'Joh, ik kan wel *honderd* dingen noemen die mijn leven mooi maken!'

Later dacht ik terug aan die uitroep en besepte ik dat het waarschijnlijk echt zo was, en ik besepte maar al te goed dat er heel veel mensen zijn die dat niet kunnen zeggen. En ik zag dat dat niet is omdat die mensen in zoveel stommere omstandigheden leven dan ik, maar omdat ze – om welke reden dan ook – niet gewend zijn om goedheid en schoonheid te zien in alledaagse dingen en alledaagse situaties. Ik heb dat – om welke reden dan ook – wel altijd gedaan. Dat heb ik van nature, of misschien heb ik het afgekeken van mijn ouders. Bovendien ben ik beeldend kunstenaar, dus het is eigenlijk mijn 'vak' om schoonheid te vinden in alles. Ik ben daar in ieder geval goed getraind in geraakt, door de jaren heen.

Dat is dus iets wat ik andere mensen kan meegeven. En dat is dan ook de missie van dit boek.

Het idee achter het opnoemen van honderd dingen die *mijn* leven mooier maken is dus niet bedoeld als een etalage van mijn geslaagde leven, maar als een aanzet en een inspiratie voor honderd dingen die *jouw* leven mooier maken.

Want die dingen zijn er, geloof me.

En er zijn er zeker honderd.

Op zijn minst.

Voor zover het inleidende stuk van de Inleiding. Ik heb geleerd dat je daarna iets hoort te zeggen over hoe het boek is opgebouwd. Welnu, de opbouw is tamelijk ... intuïtief. Laten we het zo noemen. Ik heb de honderd onderwerpen die ik behandel losjes door het boek gesprengd, waarbij ik vooral heb geprobeerd om een prettige afwisseling te scheppen, met name tussen spiritueel en minder spiritueel, en tussen serieus en minder serieus ... en totaal niet serieus.

De eerste hoofdstukken zijn er om er een beetje in te komen, en dan komt het eerste 'ding' dat met schoonheid te maken heeft: zonsondergangen. Dat is hoofdstuk 5. Er zijn aardig wat dingen die mijn leven mooier maken omdat ze *mooi* zijn, zoals zonsondergangen. Ik heb geprobeerd die een beetje over het boek te spreiden, om niet de lerares kunstgeschiedenis te zijn die je voortdurend dingen voorhoudt met de woorden: 'Kijk eens wat mooi!'

Vanaf hoofdstuk 7 gaat het voorzichtig de diepte in, met thema's als nieuwsgierigheid – of eigenlijk: nieuwsgierig mogen zijn – en erkenning, en seks, onder andere. Grappig: nu ik ze zo achter elkaar zet, zie ik pas hoe die onderwerpen met elkaar verbonden zijn.

Dit boek kent meer van dat soort series. Hoofdstukken 12 tot en met 16 vormen samen een serie over gezondheid, niet-gezondheid en zorg. In hoofdstukken 23 tot en met 30 komt de natuur en in de natuur zijn met enige regelmaat terug, hoewel daar ook weer andere onderwerpen tussendoor zijn gestrooid. Er is een serie over verwondering en dingen waarover je je kunt verwonderen, van Kabouters tot het Gouwe-aquaduct – hoofdstukken 41 tot en met 46.

Ik ben persoonlijk erg tevreden over de serie 'sterke vrouwen', van Patti Smith, in hoofdstuk 65, tot Taylor Swift, in 68. Daarop volgt een serie 'regen en andere dingen waar mensen moeite mee hebben'.

Ik heb ook geprobeerd om niet meteen te komen met moeilijke en controversiële onderwerpen. Wat dat betreft is er wel een verschil tussen de eerste helft van dit boek en de tweede helft. De hoofdstukken 'Praten' en 'Luisteren' zijn ook niet toevallig nummers 50 en 51. Voor mij vormen ze de spil van dit boek,

en na die spil vind ik het wel tijd voor wat meer diepte. Daarom bevindt 'nieuwe dingen leren' zich vlak daarna, en spelen dood en begrafenissen een prominente rol in hoofdstukken 54 tot en met 57. Dat gaat niet de hele tijd zo door, hoor. Ik heb vooral geprobeerd een licht, luchtig en inspirerend boek te schrijven, maar ik vind nu eenmaal wel dat ook de moeilijke kanten van het leven bijdragen aan de schoonheid ervan.

En over eindigheid gesproken: veel hoofdstukken na nummer 80 gaan over dingen die ik nog graag wilde noemen, in het besef dat dit boek ook een einde heeft. En dat gaat rond hoofdstuk 95 over in een soort climax. Misschien kun je wel zeggen dat ik daar in het reine kom met wat dit boek is en wat het schrijven ervan voor me heeft betekend.

Hoewel je van mij ook rustig mag zeggen dat dit boek bestaat uit losse stukjes, in een willekeurige volgorde. Want het is waar dat het mij uiteindelijk meer te doen is geweest om wat er *in* de hoofdstukken staat dan hoe de hoofdstukken gerangschikt zijn.

Ik wens je veel leesplezier!
Marja

1

Verzonnen dingen

Het leven wordt verrijkt door de prachtige dingen die anderen hebben verzonnen. Deze creaties, of het nu gaat om kunst, muziek, literatuur, filosofie, of technologie, zijn manifestaties van de menselijke ziel en geest. Ze brengen ons niet alleen schoonheid en vreugde, maar ook nieuwe perspectieven en inzichten.

Elke creatie van een ander is voor mij een geschenk dat me uitnodigt om mijn eigen spirituele reis te verdiepen. Wanneer ik bijvoorbeeld een boek lees dat me raakt, voel ik dat in mijn hart, alsof er een connectie is van ziel tot ziel. Het is alsof ik een gesprek voer met iemand die zijn of haar innerlijke wereld met mij deelt. Deze uitwisseling van energie verrijkt mijn leven, omdat het me nieuwe ideeën en gedachten geeft die mijn eigen bewustzijn verruimen.

Kunst is een ander prachtig voorbeeld van hoe de creaties van anderen mijn leven verrijken. Wanneer ik naar een schilderij kijk, voel ik de intentie en de emotie van de kunstenaar die het heeft gemaakt. Of tenminste, zo voelt het. Misschien heeft de kunstenaar heel iets anders gevoeld en bedoeld dan ik ervaar. Dat vind ik ook goed. Wat van belang is, is dat het mij iets *doet*; iets in mij in beweging zet. De kleuren, vormen en lijnen resoneren met iets diep in mij, en soms lijkt het alsof ik door de ogen van de kunstenaar de wereld opnieuw ontdek. Dit versterkt mijn besef van de oneindige mogelijkheden van creativiteit en hoe elk mens een unieke expressie van het goddelijke in zich draagt.

Muziek, misschien wel de meest universele van alle kunstvormen, heeft een directe invloed op mijn spirituele welzijn. De melodieën en ritmes die anderen hebben gecreëerd, kunnen me in vervoering brengen, mijn ziel kalmeren of me energie geven. Het luisteren naar muziek is voor mij een bijna heilige ervaring, omdat muziek me raakt in het diepst van mijn wezen. Muziek is gekoppeld aan allerlei oude herinneringen en associaties, waardoor zelfs een heel kort stukje muziek een rijke emotionele ervaring in me kan ontketenen.

Daarnaast verrijken de uitvindingen en innovaties van anderen mijn leven op manieren die vaak onzichtbaar zijn, maar diepgaand. Technologieën en ideeën die door anderen zijn verzonnen, geven me toegang tot kennis en hulpmiddelen die mijn spirituele praktijk ondersteunen. Of het nu gaat om meditatieve apps, podcasts, of online gemeenschappen, deze creaties helpen me om mijn bewustzijn te verruimen en mijn spirituele reis te verdiepen.

Wat me vooral raakt, is het besef dat alles wat door anderen is verzonnen, voortkomt uit het menselijke vermogen om te dromen en te creëren. Dat vermogen is niet alleen wonderbaarlijk, maar ook heilig. Het zegt ons dat we, als mensen, de kracht hebben om onze innerlijke wereld te manifesteren in de fysieke wereld, en dat deze manifestaties een diepe impact kunnen hebben op het leven van anderen.

De creaties van anderen herinneren me er ook aan dat we allemaal met elkaar verbonden zijn. Wat iemand anders bedenkt, kan mijn leven veranderen en verrijken, net zoals mijn eigen creaties dat voor anderen kunnen doen. Dit schept een prachtige cirkel van geven en ontvangen die het leven op een diep spiritueel niveau vervult.

Dus dank je wel, alle makers. Wat hebben we met zijn allen toch een boeiende wereld geschapen!

2

Het verleden

Wat me juist aantrekt aan het verleden, is dat het *niet* verzonnen is. En de wereld staat vol met het verleden. Overal vind je stadsmuren, kastelen, forten en oude boerderijen met schitterende ornamenten, maar ook kanalen die ooit zijn gegraven voor het turfsteken en die nu geen nut meer hebben. De geschiedenis is overal. En ergens zijn die dingen natuurlijk ook verzonnen, zoals zo'n turfkanaal, maar ze zijn niet verzonnen om mooi of interessant te zijn, maar geld op te leveren. Heel eenvoudig. En op een gegeven moment leverden ze geen geld meer op, zijn ze vergeten, en later zijn ze onderdeel geworden van 'de natuur'. Het is een beetje als met de gebarsten stoeptegel uit hoofdstuk 9: het is juist die onvolkomenheid die ze zo mooi maken. Het feit dat iets is gemaakt voor een andere tijd, voor een ander doel dan het nu dient, geeft het iets extra's.

Verder wil ik niet te veel maken van het belang van historische kennis. Ik weet echt niet of het nou belangrijk is om te weten dat Amersfoort ooit beschermd werd door stadsmuren, hoewel ik wel vind dat het goed is dat je kunt *zien* dat de wereld ooit anders in elkaar zat dan nu. Nu zijn stadsmuren nutteloos, maar vroeger waren ze wel nodig. Dat roept de vraag op waarom dat was. Dat vind ik wel een nuttige vraag. Eén van de antwoorden is dat de wereld vroeger een stuk minder veilig was dan nu; en minder vrij, en minder gelijk. De meeste mensen hadden minder rechten en minder te eten, terwijl ze zich hun hele leven over de kop werkten. Ik vind het wel een goede zaak om je daar bewust van te zijn. Ik denk dat als meer mensen dat zouden beseffen, er minder geklaagd zou worden in Nederland.

En overal, trouwens. Ik las laatst ergens dat vijftig jaar geleden veertig procent van de wereldbevolking niet veel meer bezat dan een lemen hut en een enkele gasbrander, maar dat dat nu nog maar geldt voor drie procent van de wereldbevolking. Dus overal ter wereld is het leven beter geworden in de afgelopen eeuw. Het is toch goed om je dat te realiseren?

En door je geschiedenis te leren kennen, kun je meer gaan begrijpen van waar onze hedendaagse cultuur vandaan komt. Want de wortels van onze overtuigingen, gedragingen en gewoonten liggen in het verleden. En veel van die ideeën zijn verouderd, terwijl we die wel blijven aanhangen. Ideeën over relaties bijvoorbeeld. Daarmee zitten we nog behoorlijk vast in de Middeleeuwen, toen je als vrouw je in allerlei bochten moest wringen om aan een enigszins te pruimen man te komen, want zonder man had je geen toekomst. Veel vrouwen denken wel dat ze daar los van zijn, maar hoeveel vrouwen doen zichzelf niet feitelijk in de uitverkoop om een man 'aan de haak te slaan'? Lachen om grapjes die niet leuk zijn, net doen alsof ze fan zijn van 'zijn' voetbalteam, zich aanpassen aan zijn voorkeuren en vooroordelen? En vervolgens subtiel drammen tot hij met een aanzoek komt. Alsof we nog in de twaalfde eeuw leven. En dan kun je zeggen: dat is de biologische klok, dat is nestdrang, maar ik geloof daar niet zo in. Ik denk dat veel van die nestdrang gewoon het voortzetten is van energie van vroeger, overgedragen van generatie op generatie.

Dit brengt me nog op een ander ding dat mijn leven mooier maakt. Ik kom er direct hierna op terug.

Maar dat is dus iets waar kennis van het verleden je bij kan helpen. Als je iets weet van hoe het vroeger was, kun je het makkelijker zien als er nu ook nog dingen van vroeger zijn waar je aan vastzit, zoals relatiepatronen. Zulk bewustzijn helpt je om patronen te herkennen die je niet meer dienen, en stelt je in staat om bewust te kiezen welke aspecten van jezelf je wilt versterken en welke je wilt loslaten, of transformeren. Wanneer je je verdiept in je familiegeschiedenis of culturele achtergrond, begrijp je vaak beter de krachten die je hebben gevormd. Dat biedt je de mogelijkheid om los te komen van

negatieve patronen en oud zeer, en om je te bevrijden van de invloed van het verleden die je misschien onbewust nog vasthoudt. Tegelijkertijd kun je de positieve elementen van je verleden, zoals tradities en oude wijsheden, integreren in je leven, waardoor je eer doet aan je wortels en aan je voorouders. Kennis van het verleden verrijkt ons leven nog verder, door het geven van een dieper begrip van onszelf, onze plaats in de wereld, en de cyclische aard van het bestaan. Kennis van het verleden helpt ons ook om patronen te herkennen die zich in de geschiedenis herhalen, zowel in onze persoonlijke evoluties als in de evolutie van de wereld. Het feit dat de geschiedenis zich geregeld herhaalt, stelt ons in staat om bewuster te handelen in het heden. Door te begrijpen wat in het verleden heeft gewerkt en wat niet, kunnen we keuzes maken die leiden tot positieve uitkomsten, en nu vooruitgang boeken die ons eerder misschien door de vingers is geglipt.

En kennis van het verleden helpt ons niet alleen om te leren van ervaringen, maar ook om ons bewust te worden van de spirituele lessen die in onze persoonlijke en collectieve geschiedenis zijn ingebed. Ik geloof niet direct dat je niet zonder die inzichten kunt, maar ik geloof wel dat sommige lessen er een stuk makkelijker door te leren zijn. Bijvoorbeeld, het bewustzijn dat je eeuwen geleden iemand was die heksen vervolgde, kan het makkelijker maken om te beseffen dat tolerantie een belangrijke les voor je is. Uiteindelijk zijn alle ervaringen, zowel goede als slechte, kansen om te leren en te groeien. Door terug te kijken op het verleden met een spirituele lens, kunnen we de diepere betekenis en lessen ontdekken die verscholen liggen in onze eerdere ervaringen. Deze lessen helpen ons om te evolueren en onze spirituele reis voort te zetten met meer inzicht en bewustzijn.

Kennis van het verleden kan ook een krachtig middel zijn voor spirituele heling. Door ons verleden te begrijpen, kunnen we oude wonden onder ogen zien en de nodige stappen zetten om te vergeven en los te laten. Dit geldt zowel voor onszelf als voor anderen. Vergeving bevrijdt ons van de ketenen van het verleden en opent de deur naar vrede en vrijheid, zowel tussen ons als binnenin ons.

Verder verbindt het verleden ons met de mensen, plaatsen en gebeurtenissen die ons voorgingen. We erkennen dat we deel uitmaken van een groter geheel, een keten van gebeurtenissen en bewustzijn die door de tijd heen loopt. Dit besef van verbondenheid versterkt ons gevoel van gemeenschap en eenheid met anderen, zowel met degenen die ons voorgingen als degenen die na ons zullen komen. Door deze verbinding voelen we ook een verantwoordelijkheid om te leren van het verleden en om met wijsheid en compassie te handelen in het heden, zodat we een positieve erfenis achterlaten voor toekomstige generaties.

Het verleden heeft ons dus heel wat te bieden, ook al speelt het leven zich exclusief in het heden af. Het verleden vormt ons en geeft ons leven inhoud. Dat is iets om te koesteren.

3

Vrije vrouw zijn

Dit is het punt waar ik nog op terug zou komen. Over dat ik denk dat mensen oude relatiepatronen met zich meeslepen. Of 'oude'? Voor veel vrouwen op de wereld zijn deze patronen helaas nog steeds van kracht. Hier in Nederland zijn ze gelukkig 'oud', of op zijn minst ouderwets.

En echt, ik leef mee met vrouwen in India, Honduras, Mozambique en waar dan ook ter wereld, die gewoon geen toekomst hebben als ze niet getrouwd zijn, maar ik ben ook heel dankbaar dat dat voor mij niet geldt. En als ik denk aan vrouwen in die ellendige positie, ben ik me er helemaal van doordrongen dat er voor mij geen enkele reden is om mijn best te doen om een man 'binnen te slepen' onder valse voorwendselen. Tie the knot zeggen ze in Amerika: de knoop vasttrekken. En zo voelt het voor mij ook. Alsof je iets straktrekt, gladstrijkt, dichttimmerd. Het voelt voor mij alsof een relatie – welke rela-

tie dan ook – dan niet meer lekker kan ademen, en ik kan me gewoon niet voorstellen dat dat ergens goed voor is. Ik zou me er in ieder geval niet goed bij voelen.

Dus dank je wel, goden van relaties, dat ik me in een positie bevindt waarin ik aan die verstikkende valstrikkerij niet hoef mee te doen. Ik vind dat geen enkele vrouw daaraan mee zou moeten hoeven doen: het elkaar te lijf moeten gaan in een strak opgezette sociale arena, met als inzet het binnenhalen van ‘een goede partij’. Maar ik besef ook dat grote stukken van de wereld nog niet zover zijn. En dus ben ik dankbaar dat ik me in een stuk van de wereld bevindt waarin me de vrijheid gegund is om voor mezelf te zorgen.

Mijn dank gaat hier dan ook uit naar iedereen die eraan heeft meegewerkt dat ik hier, in Nederland, de vrije vrouw kán zijn die ik ben. Ik ben me er terdege van bewust dat dat geen vanzelfsprekendheid is. Dus dank, alle bevrijders en voorvechters, vrouwen én mannen, dat jullie dat pad voor me gebaad hebben.

4 Planning

Een goede planning is vaak een zegen. Ik kan zelf aardig goed plannen, vind ik, maar ik kan helaas ook aardig goed van een goede planning afwijken. Mij is verteld dat vijftigduizend woorden een goede hoeveelheid is voor een boek. Het plan met dit boek is daarom om honderd hoofdstukken te schrijven van ongeveer vijfhonderd woorden. Mijn hoofdstukken zijn echter nu al te lang. En ik heb er nog maar drie! Daarom hou ik het nu kort. Op die manier is dit hoofdstuk niet alleen een hulde aan planning, maar draagt het ook bij aan het daadwerkelijk *volgen* van de planning.

Yes!

5

Bewust ademen

Zonder te adem kom je niet ver. Dat is duidelijk. Maar maakt het je leven ook mooier? Wel als je het goed doet. Er is namelijk nogal een groot verschil tussen oppervlakkig ademen, waarbij je eigenlijk net genoeg zuurstof binnenhaalt om te blijven functioneren, en bewuste, diepe ademhaling.

Ik was me daar jarenlang helemaal niet van bewust en haalde dan ook per ademteug heel weinig zuurstof binnen. Toen volgde ik een cursus waar de aandacht werd gevestigd op de adem, en een wereld ging voor me open. De cursusleider, ik noem haar Ria, legde uit dat elke ademteug een drager is van levensenergie, prana, die niet alleen je lichaam voedt, maar ook je geest en ziel. Door bewust te ademen, laad je jezelf op met die supervitale energie, waardoor je je levendiger en krachtiger voelt. 'Het is alsof elke inademing je vult met de levensessentie van het universum, en elke uitademing je bevrijdt van spanning en zorgen,' zei Ria. 'En dat is precies de reden waarom zoveel mensen zo weinig mogelijk lucht innemen wanneer ze ademen. Omdat ze bang zijn om echt tot leven te komen. En echt in hun kracht te gaan staan.'

Het klinkt misschien gek, maar ik kon mezelf daar helemaal in terugvinden. Niet dat ik het idee had dat ik zo'n angsthaas was, of bang voor het leven ofzo, maar ik vond het wel verdacht dat ik er een gewoonte van had gemaakt om zo weinig lucht in te nemen, terwijl het me heel snel duidelijk werd dat je je veel beter gaat voelen als je wat dieper ademt. Toen ik daarmee begon te oefenen, voelde ik meteen vanalles in me gebeuren. Alsof allerlei onderdelen van me tot dat moment een beetje op halve kracht aan het draaien waren geweest en nu opeens helemaal in actie kwamen. Voor mij riep dat echt

wel de vraag op waarom ik dat zo lang had vermeden?

Dus, levensangst? Ja, dat zou best kunnen.

Toen ik eenmaal had ontdekt wat het voor voordelen heeft om dieper adem te halen, was het niet zo dat ik de hele dag door grote teugen lucht binnenhaalde. Helemaal niet zelfs. Ik moest daar echt heel actief mijn aandacht bij houden. Als ik maar een beetje afgeleid werd, viel ik meteen terug in mijn oude patroon van oppervlakkig ademen. Daar was echt heel weinig voor nodig. Ik moest zelfs denken aan mensen die willen afvallen, maar die niet echt van plan zijn om te stoppen met ongezond eten. Zulke mensen kunnen overlopen van de goede bedoelingen en zelfs enthousiasme om af te vallen, maar zodra er een bak roomijs of een pak koekjes in zicht komt, zijn ze verloren. Dan haken ze meteen af. Zo was het met mij ook, en zo is het voor een groot deel nog steeds, ook al ben ik mijn leven aan het beteren.

Dus het lijkt erop dat ik verslaafd ben aan matig ademen.

En waarom dan? Wat levert me dat op? Misschien levert het me op dat ik erdoor niet helemaal in mijn kracht kom te staan, of in ieder geval niet de hele tijd. Dus het idee dat mensen oppervlakkig ademen uit levensangst: ik vind het niet zo'n gekke theorie, op zijn minst wat mij betreft.

Maar ik ben er dus wel mee aan het oefenen, met bewust diep ademhalen. En dat geeft me dan zoveel! Het geeft me zoveel dat ik het des te belachelijker vind dat ik het zo weinig doe. Maar daar heb ik niks aan. Waar ik wel wat aan heb, is dieper ademhalen. En daar heb ik echt veel aan. Elke bewuste ademhaling is een kans om terug te keren naar het moment, om mijn geest te kalmeren en tot mezelf te komen. Bewust ademhalen helpt me om stil te staan en aanwezig te zijn, ongeacht wat er om me heen gebeurt. Door simpelweg mijn adem te volgen, word ik me bewust van de subtiele ritmes van mijn lichaam en de innerlijke stromingen van mijn geest. Het brengt me terug naar mijn centrum, naar dat stille punt binnenin waar ik vrede en balans vind.

Bewust ademhalen helpt me ook om beter om te gaan met stress en uitdagingen. Op momenten van spanning of angst herinner ik mezelf eraan om dieper en bewuster te ademen.

Dat kan echt een wereld van verschil maken. Het brengt me terug naar het huidige moment, waar ik mijn zorgen kan loslaten en mijn innerlijke rust kan herstellen. Door mijn ademhaling te vertragen en te verdiepen, kalmeer ik mijn zenuwstelsel en creëer ik een gevoel van innerlijke stabiliteit, zelfs in turbulente tijden.

Bovendien zie ik bewust ademen als een manier om mijn lichaam en geest in balans te brengen. Door aandacht te schenken aan mijn ademhaling, zorg ik niet alleen voor mijn lichaam, maar ook voor mijn geest; misschien wel juist voor mijn geest, want die komt eigenlijk nog het meest tot leven wanneer ik bewust adem.

Dus daar ben ik dankbaar voor; zowel voor de adem die er voor me is, de adem die ik haal en de mogelijkheden tot groei die ik nog zie wat betreft ademhaling.

6

Amersfoort

Amersfoort, mijn thuisstad, is meer dan een plek op de wereld. Het is ook een plek in mijn hart. Eén van de mooiste steden van Nederland, vind ik, met een unieke mix van geschiedenis, cultuur, natuur, en een warme gemeenschapszin. Amersfoort heeft alles van een echte stad, met alle cultuur die daarmee meekomt, maar is ergens ook een groot, gezellig dorp. Of het nu gaat om buurtfeesten, markten of vrijwilligerswerk, er is altijd een gevoel van saamhorigheid dat me eraan herinnert hoe belangrijk gemeenschap is. Dit warme, uitnodigende karakter van Amersfoort zorgt ervoor dat ik me hier echt thuis voel. Voor mijn gevoel gaat het er hier in ieder geval een stuk gemoedelijker aan toe dan in andere steden met meer dan twee ton aan inwoners.

Verder biedt Amersfoort een perfecte balans tussen stad en rust. Hoewel het een bruisende stad is met alle voorzieningen die ik nodig heb, is het niet zo groot dat het overweldigend wordt. Hier vind je de voordelen van een stad, zoals goede restaurants, winkels, en scholen, terwijl er nog steeds een gevoel van ruimte en kalmte heerst. Dit maakt het een ideale plek om te wonen, waar ik zowel kan genieten van stedelijke activiteiten als van momenten van rust en ontspanning.

Wat daarbij misschien helpt, is dat Amersfoort geen professionele voetbalclub heeft. De grootste voetbalclub van Amersfoort is vv Hoogland, en dat is niet eens een club uit de stad zelf, maar van een geannexeerd dorp.

Dat is wel veelzeggend.

Waarmee ik trouwens niet wil zeggen dat Hooglanders geen echte Amersfoorters zijn. Ik zou niet durven. Iedere inwoner van Hoogland die zichzelf als Amersfoorter ziet, heeft daar alle recht toe. Laat ik daar duidelijk over zijn. Überhaupt iedereen die zichzelf als Amersfoorter ziet, mag dat van mij doen, trouwens. Als je in Kaapstad woont, of in Mumbai, of in Allentown, New Jersey, maar je voelt dat je hart verbonden is met Amersfoort, zeg ik: welkom bij de club. Het is niet mijn bedoeling om iemand buiten te sluiten. Ik wil alleen maar zeggen dat Amersfoort op zichzelf niet bepaald een sterk ontwikkelde voetbalcultuur heeft.

En dat alleen is al een bedankje waard. Dus dank, bestuur en leden van vv Hoogland, dat jullie nog niet zijn bezweken voor de verlokkingen van het betaalde voetbal.

Niet veel voetbalgeschiedenis dus in Amersfoort, maar gelukkig voldoende geschiedenis die wél ergens over gaat. De stad is doordrenkt van verhalen uit het verleden, zichtbaar in de prachtige middeleeuwse architectuur en historische monumenten. De iconische Koppelpoort, de Onze-Lieve-Vrouwetoren en de oude stadsmuren geven voortdurend een doorkijkje naar het verleden, voor wie daar oog voor heeft. Ze brengen het verleden hier tot leven. Een wandeling door de smalle straatjes, tussen eeuwenoude gebouwen, voelt als een reis terug in de tijd, wat me een diepere waardering geeft voor de plek waar ik woon.

Daarnaast biedt Amersfoort een levendige culturele scene die het leven in de stad verrijkt. Met tal van musea, theaters, en galerieën is er altijd iets nieuws te ontdekken. Het Mondriaanhuis, gewijd aan de beroemde kunstenaar Piet Mondriaan, die in Amersfoort werd geboren, is een plek waar kunst en geschiedenis samenkomen. De jaarlijkse festivals, zoals het Spoffin Straattheaterfestival en het Amersfoort Jazz Festival, brengen de stad tot leven en bieden een geweldige kans om nieuwe mensen te ontmoeten en deel te nemen aan de culturele vibe die Amersfoort kenmerkt, zeker op dit soort muzikale feestdagen.

Natuur speelt ook een grote rol in het mooier maken van mijn leven in Amersfoort. De stad is omringd door prachtige natuurgebieden, zoals de Utrechtse Heuvelrug en de Eempoller, waar ik regelmatig wandel of fiets om even te ontsnappen aan de drukte van het dagelijks leven. De groene parken en de nabijgelegen bossen bieden rust en ontspanning, en ze zorgen ervoor dat ik me verbonden voel met de natuur, zelfs al woon ik in een stedelijke omgeving.

Trouwens wel even een waarschuwing aan de argeloze fietser, en misschien ook wel de wandelaar op leeftijd. In het zuidwesten van de stad heb je wijken met de namen 'Bergkwartier' en 'Klein Zwitserland', en dat is niet voor niets. Je hebt daar behoorlijk steile hellingen, waar je als hobby-fietser behoorlijk op stuk kunt gaan. Het zijn prachtige wijken, met schitterende, statige villa's, maar ik fiets eromheen, zodat ik nog wat energie overhoud om daadwerkelijk de stad uit te fietsen. Wie niet bekend is met deze fietsersval, kan echter makkelijk denken dat het een goed idee is om naar Utrecht te fietsen over de Utrechtse weg. Die weg lijkt ervoor gemaakt, nietwaar? Vast wel, maar niet voor wielrijders zonder hulpmotoren. Het beste alternatief is noordelijk, langs het spoor. Maar dit terzijde.

En verder ligt Amersfoort natuurlijk lekker centraal. Alles is binnen handbereik.

Nou schrijf ik dit boek voornamelijk ter inspiratie. Door je honderd dingen te laten zien die *mijn* leven mooier maken, hoop ik je bewust te maken van ten minste honderd dingen

die *jouw* leven mooier maken, of mooier *kunnen* maken, zodra je ze begint op te merken. En wat heb je dan aan een lofzang op Amersfoort?

Dat vraag ik me af, nu ik dit stukje af heb.

Lekker op tijd.

Je kunt natuurlijk naar Amersfoort verhuizen. Dat kan ik aanraden. Het is hier heel leuk. Maar je kunt misschien ook met andere ogen naar je eigen woonplaats kijken, of desnoods een plaats in de buurt waar het wél leuk is. En misschien kun je dan zien dat jouw plaats weliswaar aan betaald voetbal doet, maar dat je er wel leuk kunt uitgaan. En misschien kun je zien dat, hoewel niemand er naar elkaar omkijkt, er wel een heleboel moois uit verre verledens te vinden is.

En het stuk over de heuvels in het zuidwesten van Amersfoort? Ja, daar heeft niemand iets aan, ik geef het toe. Dat is meer een persoonlijk trauma.

Uitgezonderd de verraderlijke bergpieken op de weg naar Utrecht, zeg ik hier een hartelijk dank je wel aan mijn geliefde woonplaats Amersfoort. Dank je wel voor al je goede zorgen.

7 Zonsondergangen

Zonsondergangen: ik zie ze als gratis kunstwerken die de natuur elke dag aan huis aflevert, en je hoeft er niet eens een vrije muur voor te hebben. Een groot raam kan wel helpen, vooral in de winter.

Zonsondergangen vormen een dagelijkse herinnering aan de schoonheid van de natuur en de vergankelijkheid van het leven, iets wat we vaak over het hoofd zien in de hectiek van alledag.

En door hun schoonheid bieden ze elke dag weer een moment van stilte en reflectie. Wanneer de zon langzaam ondergaat en

voordat de drukte van de dag begint, biedt een unieke gelegenheid om in contact te komen met de diepere lagen van het bestaan. Voor iedereen met een creatief beroep – en ook iedereen die van creativiteit zijn werk zou willen maken – kan ik werken in de vroege ochtend aanraden. Want de vroege ochtend biedt niet alleen een fysiek moment van rust. Het is ook een moment van buitengewone spirituele helderheid, waarin de geest bijzonder ontvankelijk is voor hoge en subtiele energie. De ochtendstilte schept in wezen een soort venster naar een hogere dimensie, alsof de sluiers tussen het materiële en het spirituele dan even dunner zijn dan gebruikelijk. En in die andere dimensie staan ze te trappelen om bij te dragen aan je creativiteit en succes. Daarom zou je kunnen zeggen dat je er, creatief gezien, de rest van de dag alleen voor staat, maar dat je in de ochtendstilte een heel arsenaal aan creatieve impulsen kunt aanspreken, gewoon door je af te stemmen op de hulp die er voor je is.

Dank je wel, daarvoor, heerlijke stilte van de ochtend.

46

Het Gouwe-aquaduct

De Romeinen hadden aquaducten om water te vervoeren vanuit de bergen naar de steden, waar de mensen waren. Dat waren soms heel hoge, smalle bruggen. Je vindt ze nog in Italië en Frankrijk, onder andere. Heel slim bedacht.

Wij hebben zogenaamd ook aquaducten, zoals het ‘Gouwe-aquaduct’, bij Gouda. Blijkbaar ging de weg daar op zichzelf al een spontaan gevormde kuil in en hebben de knappe koppen van Nederland toen besloten om er dan maar een rivier overheen te leggen. Gewoon, omdat daar plaats voor was.

Of zou het zo zijn dat die rivier daar lag en dat er toen een weg onderdoor is gegraven? En dat er dus eigenlijk niet zozeer

sprake is van een Gouwe-aquaduct als wel van een Gouwe-tunnel?

Aan de andere kant: de woorden 'Gouwe-aquaduct' maken mijn leven wel mooier, want steeds als ik ze zie, zit ik even in mezelf te grommelen dat het allemaal niet klopt, intens belevend dat ik alles beter weet. Heerlijk om af en toe even te doen.

Dank je wel daarvoor, Gouwe-tunnel!

47 Suiker

Suiker is zo ingeburgerd dat je je bijna niet kunt voorstellen dat dat ooit anders is geweest. Toch was suiker vóór de twintigste voor de meeste mensen nauwelijks te betalen. Daardoor was er toen nauwelijks zoet gebak, en al helemaal geen snoep. Fruit was snoep.

'Jantje zag eens pruimen hangen, O, als eieren zo groot.' Mij zei dat als kind al niks. Kinderen van nu kunnen er vast helemaal geen touw aan vastknopen. Pruimen zo groot als eieren zijn nu hartstikke normaal, en waarom zou je daar zo'n punt van maken? Nou, omdat er dus geen snoep was. Voor een kind was een pruim in die tijd het lekkerste wat er was, en de buurman had daar dus een boom vol mee hangen. Daar gaat dat rijmpje over.

Totaal achterhaald, door suiker.

Nou doet suiker het ook prima in een lijst met 'honderd dingen die mensen dikker maken, en diabetisch, en eerder dood' – mijn volgende boek – maar het maakt mijn leven ook wel degelijk mooier. Af en toe een gebakje mag van mij best.