# IF

# Een brug tussen hemel en aarde

Renato Rossi

Een verhaal van liefde en hoop

Een uitnodiging tot verwondering en spirituele groei

*IF — Wat als…?*

Voor wie verlangt naar een wereld waarin wij elkaar met meer liefde ontmoeten.



De sfeerbeelden in het binnenwerk zijn met AI gemaakt.

November 2026

# De weg door IF

**Deel 1 — Een verhaal van liefde en hoop ..... 3**
Aan de lezer ..... 3
1 Twee letters die bleven leven ..... 5
2 De liefde die ons draagt ..... 8
3 Het kind dat kon zweven ..... 11
4 Een glimp van vrede ..... 14
5 Toeval bestaat niet ..... 17
6 De hemel boven Luik ..... 20
7 De piramide en de droom van bouwen ..... 23
8 De stille stem en de taal van getallen ..... 26
9 Marco en de liefde die blijft ..... 28
10 De mensen die hun hart openden ..... 31
11 Wat wij in beweging brengen ..... 34
12 De lange weg naar vergeving ..... 37
13 Verwondering opent nieuwe vensters ..... 40
14 Hoop voor de wereld die wij delen ..... 43
**Deel 2 — Gids voor spirituele groei ..... 46**
Je innerlijke wereld leren kennen ..... 49
Liefde als spirituele levenshouding ..... 61
Samenhang en betekenis ontdekken ..... 70
Het zichtbare en het onzichtbare ..... 75
Je eigen spirituele weg verdiepen ..... 84
Verder studeren met een open hart ..... 98
Bronnen en wegen om verder te lezen ..... 100
**Deel 3 — Verder ontdekken op IF ..... 104**
**Een deur die open mag blijven ..... 109**

# Deel 1 — Een verhaal van liefde en hoop

## Aan de lezer

Er zijn ogenblikken waarop een mens voelt dat hij iets wil doorgeven. Een herinnering die blijft leven. Een ervaring die zijn blik heeft veranderd. De liefde voor iemand die hij mist. En boven alles de hoop dat wat hij heeft meegemaakt voor een ander iets kan betekenen.

Vanuit dat verlangen schrijf ik IF.

In deze woelige tijd zie ik hoeveel behoefte er is aan rust, aan begrip en aan mensen die werkelijk naar elkaar luisteren. Achter veel harde woorden schuilt verdriet. Achter een gesloten houding kan een mens zitten die al te vaak is teleurgesteld. Ik ken de zwaarte van moeilijke jaren. Toch is in mij het verlangen gebleven om het goede te blijven zien en eraan bij te dragen.

Dit boek is mijn manier om een deur te openen. Naar de ander, naar ons eigen innerlijk en naar wat er tussen hemel en aarde zou kunnen bestaan. Spiritualiteit betekent voor mij dat wij ons verbonden weten met iets dat verder reikt dan ons afzonderlijke bestaan. Zij leeft in onze vragen over de ziel, over leven en dood en over de betekenis van ontmoetingen. Zij leeft evenzeer in de manier waarop wij vandaag iemand behandelen.

De onvoorwaardelijke liefde staat in het hart van IF. Mijn overtuiging dat toeval niet bestaat en mijn belangstelling voor oorzaak en gevolg lopen er als draden doorheen. Ik vertel vanuit mijn eigen leven en vanuit de betekenis die deze ervaringen voor mij hebben gekregen. De bijzondere gebeurtenissen beschrijf ik zoals ik ze mij herinner; de spirituele beschouwingen verwoorden mijn geloof en mijn hoop.

Je mag dit boek rustig lezen als een verhaal. In Deel 2 vind je drieëndertig spirituele thema's om zelf verder te ontdekken. Deel 3 opent de weg naar de verhalen, video's en bronnen op de website van IF. Je hoeft nergens haast mee te maken. Een gedachte kan tijd nodig hebben om in ons leven een plaats te krijgen.

Mijn wens is dat je je tijdens het lezen welkom voelt. Dat iets in deze bladzijden je moed geeft, dat een herinnering zacht wordt aangeraakt of dat je opnieuw verwondering voelt. En dat wij, ieder op onze eigen manier, iets van die warmte verder kunnen dragen.

*Wie met liefde een deur opent, geeft ook een ander de moed om binnen te komen.*

# 1 Twee letters die bleven leven

Rond het jaar 2000 zette ik mijn eerste gedachten over IF op papier. Ik gaf ze een titel van slechts twee letters: IF. Dat Engelse woord betekent voor mij: wat als? Het papier is later verloren gegaan. Ik heb ernaar gezocht, maar ik vond het nooit terug. Toch bleef IF in mij leven.

Misschien herken je dat. Een gedachte die op de achtergrond aanwezig blijft terwijl je werkt, voor je gezin zorgt en het leven zijn onverwachte wendingen neemt. Soms denk je er maanden nauwelijks aan. Dan brengt een ontmoeting of een herinnering haar weer dichtbij. Zo verging het mij met die twee letters.

Een van de gedachten waarmee het begon, was: wat als wij de wereld eens vanuit een heel ander gezichtspunt zouden bekijken? Ik voelde hoe gemakkelijk wij gewend raken aan de grenzen van wat wij kennen. Buiten die grenzen blijft zoveel ruimte om te ontdekken.

Vandaag hebben de woorden wat als voor mij een warmere betekenis gekregen. Wat als wij elkaar beter konden begrijpen? Wat als de liefde die wij geven langer doorwerkt dan wij zien? Wat als het afscheid van een dierbare onze verbondenheid een andere vorm geeft? Wat als wij in een moeilijke tijd toch iets kunnen doen waardoor een ander weer hoop voelt?

In de jaren daarna heeft het leven mij veranderd. Ik heb gebouwd, verloren en opnieuw moeten beginnen. Ik heb mensen ontmoet die mij vertrouwen schonken toen mijn eigen vertrouwen wankelde. Ik heb mijn zoon Marco moeten missen. Zijn plaats in mijn leven is gebleven, ook in de stilte na zijn overlijden.

Daardoor schrijf ik IF nu met het hart van een man die veel achter zich heeft en nog altijd iets wil doorgeven. Mijn nieuwsgierigheid is gebleven. De behoefte om te begrijpen eveneens. Maar ik voel steeds duidelijker waarvoor ik dat alles wil gebruiken: om meer menselijkheid te laten groeien.

In Mijn leven vertelde ik over mijn familie, mijn Italiaanse wortels, mijn werk en de mensen die mij gevormd hebben. IF groeit uit diezelfde grond. Hier geef ik meer ruimte aan de spirituele betekenis van wat ik beleefde. De mens die onderneemt en de mens die naar de sterren kijkt, zijn voor mij één en dezelfde.

Ik houd van het beeld van een venster. Wanneer je het opent, blijft je huis herkenbaar, maar er komt frisse lucht binnen. Je hoort iets wat je voordien niet hoorde. Je ziet verder. Zo hoop ik dat IF gelezen mag worden: als een uitnodiging om met je eigen leven aanwezig te zijn en tegelijk iets nieuws binnen te laten.

*Soms blijft een droom jarenlang op je wachten, tot je hart klaar is om haar opnieuw te ontvangen.*

# 2 De liefde die ons draagt



*Een hand die blijft.*

Wanneer ik probeer te benoemen wat mijn leven ten diepste heeft gedragen, kom ik telkens bij liefde terecht. Bij de zorg van mijn ouders. Bij Dorina en ons gezin. Bij Marco en Michael. Bij mijn kleinkinderen, mijn familie en de mensen die in moeilijke ogenblikken naast mij bleven staan.

De liefde heeft in mijn leven vele gezichten gehad. Soms was zij vanzelfsprekend aanwezig in het dagelijkse zorgen. Soms werd haar betekenis pas zichtbaar toen

iemand er niet meer was. En soms kwam zij onverwacht van iemand die op het juiste ogenblik een hand uitstak.

Onvoorwaardelijke liefde is voor mij een van de diepste spirituele opdrachten. Een mens blijft onze aandacht waard, ook wanneer hij het moeilijk heeft, zich vergist of de woorden niet vindt om te zeggen wat er in hem leeft. Wij zien doorgaans maar een klein deel van wat iemand meedraagt. Ik wil proberen die verborgen mens te blijven ontmoeten.

Dat lukt mij niet altijd. Ook ik ben gekwetst geweest, heb te snel gereageerd en heb verwachtingen gehad die de ander niet kon vervullen. Daarom schrijf ik hierover als iemand die zelf blijft leren. Liefde vraagt geduld, juist op de momenten waarop geduld veel kost.

Zij vraagt ook eerlijkheid. Soms betekent zorgen voor elkaar dat wij een grens uitspreken, hulp zoeken of afstand nemen van een gedrag dat pijn blijft doen. De waardigheid van de ander en onze eigen waardigheid horen allebei bij de liefde. Niemand hoeft zichzelf kwijt te raken om liefdevol te zijn.

In mijn gesprekken met anderen merkte ik hoe diep het verlangen leeft om aanvaard te worden. Mensen konden uitvoerig over hun problemen vertellen en toch kwam onder dat alles dikwijls dezelfde vraag naar boven: mag ik er zijn zoals ik nu ben? Mag mijn verdriet bestaan? Ben

ik nog iets waard wanneer het mij niet lukt sterk te blijven?

Het antwoord dat ik met mijn aanwezigheid wilde geven, was eenvoudig: je leven doet ertoe. Dat antwoord krijgt kracht wanneer wij er tijd voor maken. Even blijven zitten. Een bericht beantwoorden. De naam van een dierbare durven noemen. Een mens uitnodigen zijn verhaal af te maken.

Voor mij begint daar de weg naar een liefdevollere wereld. In het gewone contact oefenen wij wat wij voor de hele mensheid hopen. Wie naast ons staat, geeft ons vandaag al de gelegenheid om iets van die hoop waar te maken.

*Onvoorwaardelijke liefde herinnert ons eraan dat ieder mens meer is dan zijn moeilijkste ogenblik.*

# 3 Het kind dat kon zweven



*De vrijheid om je te verwonderen.*

Mijn eerste herinneringen aan het onzichtbare begonnen in mijn kinderbed. Ik kende de woorden spiritualiteit en bewustzijn nog niet. Ik was een kleine jongen, misschien vijf of zes, misschien iets ouder. Mijn precieze leeftijd weet ik niet meer. Het gevoel dat ik toen beleefde, is mij helder bijgebleven.

Wanneer ik ’s avonds in bed lag, leek mijn lichaam steeds lichter te worden. Voor mijn gevoel kwam ik erboven te zweven. Ik zag mijn kamer, mijn bed en mijzelf daar

liggen. Het gebeurde verschillende keren. Ik herkende het gevoel dat eraan voorafging en probeerde het soms opnieuw op te roepen.

Ik was niet bang. Voor het kind dat ik was, voelde het als een spel. Er was lichtheid, vrijheid en een diepe rust. Tijdens een van die ervaringen herinner ik mij ook een oudere vrouw. Zij sprak niet. Ik wist niet wie zij was. Haar aanwezigheid voelde rustig en vertrouwd.

Pas veel later ontdekte ik dat andere mensen over buitenlichamelijke ervaringen vertelden. In sommige beschrijvingen herkende ik iets van wat ik had beleefd. Vooral de vrede bleef mij raken. Die herinnering had al die tijd in mij geleefd, lang voordat ik er een naam voor vond.

Wanneer ik terugdenk aan dat jongetje, voel ik tederheid. Hij had geen geleerd betoog nodig om verwonderd te zijn. Hij beleefde de wereld met de openheid die kinderen soms zo natuurlijk bezitten. Zij kunnen volledig opgaan in een ogenblik dat een volwassene onmiddellijk probeert te ordenen.

De betekenis van die herinnering is met mij meegegroeid. Zij heeft mijn belangstelling gevoed voor bewustzijn en voor de mogelijkheid dat ons bestaan dieper reikt dan wij dagelijks ervaren. Voor mij werd zij een eerste opening

naar de spirituele vragen die mij later zouden blijven vergezellen.

Misschien draagt ook de lezer zo'n vroege herinnering mee. Een ogenblik van bijzondere nabijheid. Een droom die warm bleef aanvoelen. De stilte van een landschap waarin je je opgenomen wist. Zulke momenten kunnen klein lijken, maar zij verdienen een plaats in ons levensverhaal.

Het kind in mij is door alle jaren heen gebleven. Tussen het werken en het zorgen, tussen de grote plannen en de moeilijke tijden, bleef ergens dat vermogen om even stil te worden van iets dat ik niet volledig kon bevatten. Ik ben dankbaar dat het leven die verwondering niet uit mij heeft weggenomen.

*Bewaar iets van het kind in jezelf dat zich nog zonder angst kan verwonderen.*

# 4 Een glimp van vrede



*Ruimte om opnieuw adem te vinden.*

Na de crisis van 1981 moest ik opnieuw beginnen. Overdag zocht ik oplossingen en probeerde ik sterk te blijven voor mijn gezin. De zorgen gingen ’s avonds met mij mee. In die periode beleefde ik tijdens de slaap een ervaring die ik nooit ben vergeten.

Zij begon met een ontploffing. In die ervaring zag ik mijn lichaam enkele meters verder neervallen. Toch voelde ik geen pijn. Op hetzelfde ogenblik kwam er een rust over

mij die ik met niets uit mijn gewone leven kon vergelijken.

Ik bevond mij naar mijn gevoel buiten mijn lichaam. Van bovenaf zag ik mensen naar mij toelopen. Ik zag dokters die mij probeerden te reanimeren. Ik wilde zeggen dat het goed met mij ging en dat ik boven hen was. Ik riep, maar niemand hoorde mij. Toen ik hen probeerde aan te raken, gingen mijn handen door hen heen.

Daarna begon ik te vliegen. Ik bewoog mij vrij boven de wereld. De hemel was intens blauw, het gras uitzonderlijk helder groen. Er waren kleuren waarvoor ik geen naam kende. Alles voelde levend en zuiver. Ik ervoer een geluk waarin de zorgen die mij overdag bezighielden geen plaats hadden.

Uiteindelijk keerde ik heel zacht naar mijn lichaam terug, alsof een pluim langzaam neerdaalde. Toen werd ik wakker. Ik huilde omdat het gevoel van vrede zo diep was geweest. De werkelijkheid van mijn moeilijke leven wachtte nog op mij, maar ik droeg nu ook de herinnering aan die ongewone rust.

Zo herinner ik mij de ervaring: een nachtelijk gebeuren dat werkelijk aanvoelde en mijn blik blijvend veranderde. Ik vertel haar als deel van mijn innerlijke leven. Het was geen vastgestelde lichamelijke dood of reanimatie in mijn dagelijkse werkelijkheid.

Wat mij sindsdien heeft vergezeld, is de kracht die ik eruit putte. In een periode waarin veel was ingestort, had ik iets van vrijheid en vrede gevoeld. Dat maakte de praktische problemen niet kleiner. Het hielp mij wel om opnieuw naar het leven toe te bewegen.

Voor mij kreeg die ervaring een spirituele betekenis. Zij voedde mijn hoop dat onze werkelijkheid ruimer kan zijn dan het zware ogenblik waarin wij ons bevinden. Er kan iets in ons opengaan waardoor wij opnieuw adem krijgen, ook wanneer de weg nog lang is.

Ik heb die vrede later niet op dezelfde manier kunnen terugvinden. Toch bleef haar herinnering beschikbaar. Soms is dat wat een mens draagt: het weten dat hij ooit licht heeft ervaren en dat hij daardoor ook vandaag nog een volgende stap kan zetten.

*Een glimp van vrede kan in ons blijven wonen, lang nadat de nacht voorbij is.*

# 5 Toeval bestaat niet



*Waar levenswegen elkaar ontmoeten.*

Toeval bestaat niet. Die woorden keren telkens terug wanneer ik over mijn leven nadenk. Voor mij spreken zij een vertrouwen uit: onze ontmoetingen en ervaringen kunnen deel zijn van een samenhang die wij pas gaandeweg beginnen te herkennen.

Er is een reden voor alles, geloof ik. Toch beschik ik niet over een antwoord op ieder waarom. Bij sommige gebeurtenissen blijf ik met lege handen staan. Vooral bij het verdriet van een ander wil ik voorzichtig zijn. Mijn

overtuiging geeft mij een manier om te kijken en te leven; zij geeft mij geen recht om voor een ander te verklaren waarom hij iets moest meemaken.

Soms begrijp ik een ontmoeting pas jaren later. Iemand zegt iets dat op dat ogenblik eenvoudig lijkt. Het leven gaat verder. Dan komt een moeilijke periode en blijkt juist die zin te zijn gebleven. Een mens die maar kort op onze weg kwam, heeft iets nagelaten waarop wij later kunnen steunen.

In mijn eigen geschiedenis denk ik aan de hulp die ik ontving na de crisis van 1981. Medardo Maseroli reikte mij steun aan toen ik die hard nodig had. Naast de concrete hulp is mij zijn raad bijgebleven: verlies nooit je geloofwaardigheid. Die woorden raken aan de mens die je wilt blijven, juist wanneer het bestaan onder druk staat.

Wanneer iemand op zo'n ogenblik in je gelooft, verandert er iets. Je ziet jezelf even door ogen die meer mogelijkheden herkennen dan jij op dat moment kunt zien. Het vertrouwen van de ander helpt je om je eigen vertrouwen opnieuw te vinden.

Dat is een van de redenen waarom ik betekenisvolle ontmoetingen zo koester. Ik ervaar daarin iets van geestelijke verbondenheid. Wij raken elkaars leven op manieren waarvan wij de volle reikwijdte meestal niet

kennen. Soms mogen wij ontvangen. Soms kunnen wij voor een ander die onverwachte helper worden.

De vraag wat een ontmoeting mij wil leren, brengt mij dichter bij aandacht. Wie staat er vandaag tegenover mij? Welk verhaal hoor ik bijna niet, omdat ik te veel met mijn eigen gedachten bezig ben? Waar vraagt het leven mij om even stil te staan?

Ik wil van die aandacht geen voortdurende zoektocht naar verborgen tekens maken. Ook een gewone ontmoeting heeft haar eigen waarde. Het vertrouwen dat er samenhang kan zijn, helpt mij vooral om aanwezig te blijven en dankbaar te ontvangen wat mijn weg kruist.

IF — wat als de ontmoeting van vandaag later een keerpunt blijkt te zijn? Dan wil ik haar met een open hart tegemoetgaan.

*Soms bereikt het antwoord op een stille vraag ons in de gedaante van een mens.*

# 6 De hemel boven Luik

Er zijn herinneringen die door de jaren heen hun scherpte behouden. Een daarvan brengt mij terug naar Luik, aan het einde van een werkdag. Ik reed naar mijn broer Mario, die op de derde verdieping van een appartementsgebouw woonde. Het was bij zonsondergang, rond halfzes.

Op ongeveer vijfhonderd meter van zijn woning zag ik in een opening tussen de wolken vier ronde voorwerpen. Zij stonden naast elkaar in een rij. Voor mij zagen zij eruit als metalen schijven. Het licht van de ondergaande zon weerkaatste op hun onderkant. Ik meende ook vormen te zien die op openingen of vensters leken.

Ik hoorde geen geluid. Ik stopte de wagen en bleef kijken. Om mij ervan te vergewissen dat ik wakker was, sloeg ik mijzelf zelfs in het gezicht. De vier voorwerpen bleven zichtbaar. Mijn verbazing was zo groot dat de wereld om mij heen naar de achtergrond leek te verdwijnen.

Naar mijn gevoel duurde het ongeveer twintig minuten. Wanneer ik mij verplaatste, leken de voorwerpen mee te bewegen. Ik zag bewegingen die mij ongewoon voorkwamen, met scherpe veranderingen van richting. Daarna waren zij in een fractie van een seconde verdwenen.

De volgende dag zocht ik naar berichten in de kranten. Ik vond er geen. Dat versterkte mijn verwondering. Ik bleef achter met een waarneming die voor mij indrukwekkend was geweest en waarvoor ik geen verklaring had gevonden.

Ongeveer een maand eerder had ik thuis vier ronde vlekken opgemerkt, ontstaan door verschillende producten. Achteraf trof mij de overeenkomst met de vier ronde vormen boven Luik. Dat verband beleefde ik persoonlijk; ik heb nooit kunnen vaststellen of er werkelijk een verbinding tussen die gebeurtenissen bestond.

Deze herinnering krijgt in IF een plaats omdat zij bij mijn leven hoort. Zij heeft mijn belangstelling voor het onbekende vergroot. Wat ik precies zag en waar het vandaan kwam, kan ik niet zeggen. De stilte, de vormen en mijn verbazing zijn mij bijgebleven.

Wanneer ik daarover vertel, hoop ik vooral op dezelfde menselijke openheid die ik aan anderen wil geven. Iemand mag over een ongewone ervaring spreken zonder dat wij hem onmiddellijk tot die ene ervaring herleiden. Achter zijn woorden staat een mens met een heel leven.

Voor mijn spirituele zoektocht bleef deze gebeurtenis een venster op het onbekende. Zij liet mij opnieuw omhoogkijken. Het heelal roept in mij verwondering op,

maar ook bescheidenheid. Wij delen hier een kleine aarde. Alleen al dat besef kan ons uitnodigen zorgzamer met haar en met elkaar om te gaan.

*Wie naar de hemel kijkt, mag tegelijk de aarde en de mensen naast zich liefhebben.*

# 7 De piramide en de droom van bouwen



*Bouwen met licht en vertrouwen.*

De piramide heeft mij altijd aangetrokken. Haar brede basis rust op de aarde en haar top richt zich naar boven. In die vorm herken ik iets van mijn eigen leven: de behoefte om concreet te bouwen en tegelijk het verlangen om verder te kijken.

In Lummen kreeg die belangstelling een zichtbare gestalte in de Glazen Piramide. Vanuit mijn werk wilde ik mogelijkheden tonen, techniek verbinden met verbeelding en een ruimte maken waarin mensen konden

zien wat een idee zou kunnen worden. De piramide hoorde bij mijn ondernemerschap, maar raakte ook aan mijn innerlijke wereld.

Marco maakte deel uit van die wereld. Wij deelden de nieuwsgierigheid naar technologie en nieuwe toepassingen. Wij konden lang spreken en discussiëren over een plan. Niet ieder gesprek was rustig. Juist het verschil tussen onze gedachten bracht soms iets nieuws voort.

Wanneer ik aan de Glazen Piramide denk, zie ik daardoor meer dan een gebouw. Ik herinner mij een tijd waarin onze ideeën elkaar vonden. Samenwerken met je zoon geeft een project een betekenis die geen balans volledig kan weergeven. Er wordt gebouwd aan iets buiten jezelf, terwijl er ook tussen twee mensen iets groeit.

Niet alles wat ik heb opgebouwd, is blijven bestaan. Dat heeft pijn gedaan. Een onderneming draagt jaren van inzet, hoop en verantwoordelijkheid. Wanneer zij verdwijnt, verdwijnt er voor je gevoel ook een deel van de wereld waarin je thuis was.

Toch ontdek ik bij het terugkijken dat de menselijke betekenis verder leeft. Wat wij leerden, welke moed wij bijeenbrachten en wat wij samen beleefden, behoort nog altijd tot ons verhaal. Ik probeer die waarde te bewaren wanneer ik aan een afgesloten hoofdstuk denk.

De piramide werd voor mij ook een spiritueel symbool. De basis herinnert aan de mensen en de verantwoordelijkheden die ons dragen. De top aan ons verlangen naar inzicht en verbondenheid. Wij hebben beide nodig. Wie wil groeien, moet ook zorgen voor de grond waarop hij staat.

Dat beeld neem ik mee naar IF. Ik hoop een brug te bouwen tussen de tastbare gebeurtenissen van mijn leven en de betekenis die ik erin ben gaan herkennen. Wat ik boven alles wil doorgeven, is de moed om te blijven bouwen aan wat menselijk waardevol is.

Misschien is de mooiste vorm van bouwen wel de zorg waarmee wij een ander helpen zijn eigen kracht terug te vinden. Zo kan een droom blijven leven, ook wanneer het oorspronkelijke gebouw er niet meer is.

*Wat met liefde tussen mensen wordt opgebouwd, laat sporen na die verder reiken dan steen en glas.*

# 8 De stille stem en de taal van getallen

Sommige beslissingen beginnen met een rustig gevoel dat zich nog niet in woorden laat vatten. Een idee raakt iets in mij. Bij een ontmoeting ontstaat vertrouwen, of juist de behoefte om nog wat langer te luisteren. Die stille innerlijke beweging noem ik intuïtie.

In mijn werk en in de gesprekken met mensen heeft zij mij vaak vergezeld. Ik ben gaan letten op wat onder woorden verborgen kan blijven: een aarzeling, een blik, de manier waarop iemand stilvalt. Aandacht helpt ons om meer van elkaar te ontvangen.

Voor mij heeft intuïtie ook een spirituele kant. In de stilte kan ik beter voelen welke keuze aansluit bij mijn geweten en bij de liefde die ik wil geven. De vraag die mij daarbij helpt, luidt: handel ik nu vanuit liefde, of laat ik mij vooral leiden door angst?

Ik heb geleerd tijd te nemen wanneer een gevoel belangrijk is. Een eerste indruk kan verdiepen door een gesprek. Een innerlijke onrust kan aanleiding zijn tot een goede vraag. Zo krijgen gevoel, ervaring en zorgvuldig nadenken ieder hun plaats.

Ook numerologie is jarenlang een taal geweest waarin ik naar mensen en levenswegen keek. Bij mijn geboortedatum, 5 juni 1948, geeft het optellen van de

cijfers 5 + 6 + 1 + 9 + 4 + 8 het getal 33. In de numerologische symboliek waarmee ik werkte, kregen 11, 22 en 33 een bijzondere plaats. Ik verbond ze met intuïtie, bouwen en dienstbaarheid. Daarin herkende ik thema's die ook in mijn eigen leven terugkeerden.

Het getal 33 raakt mij door de betekenis van liefde en verantwoordelijkheid die ik eraan geef. Mensen helpen is in verschillende vormen aanwezig gebleven: eerst in mijn technische en commerciële werk, later steeds meer in persoonlijke gesprekken. Het getal hielp mij daar woorden voor te vinden.

Voor innerlijke aanleg en mogelijkheden gebruik ik soms het beeld van een geestelijk DNA. De mens houdt zijn vrijheid, zijn eigen geschiedenis en het vermogen om andere keuzes te maken. Geen berekening kan die hele mens bevatten.

Voor honderden mensen maakte ik door de jaren heen een numerologische analyse. Ik vroeg daarvoor nooit een vergoeding. Vaak openden de getallen het gesprek, maar de werkelijke ontmoeting begon wanneer iemand over zijn leven vertelde. Dan kwam achter de datum een gezicht tevoorschijn.

Dat blijft voor mij de waarde van iedere spirituele taal: zij kan ons helpen dichter bij onszelf en bij elkaar te komen.

Wanneer iemand na een gesprek met iets meer mildheid naar zijn leven keek, was er iets kostbaars gebeurd.

*De diepste betekenis wordt hoorbaar wanneer wij achter de woorden en de getallen de mens ontmoeten.*

# 9 Marco en de liefde die blijft



*Liefde blijft een licht op onze weg.*

Wanneer ik over Marco schrijf, komt het hele leven van mijn zoon met mij mee. Zijn ideeën, zijn enthousiasme, de gesprekken waarin wij elkaar uitdaagden en de dromen waaraan wij samen werkten. Mijn liefde voor hem omvat al die herinneringen.

Op 27 augustus 2009 veranderde mijn wereld. Zijn overlijden bracht een stilte die ik met geen enkel nieuw plan kon vullen. Ik miste mijn zoon en ook de mens met wie ik zoveel gedachten kon delen. Een vader zoekt woorden, maar sommige vormen van gemis blijven groter dan de zinnen die hij vindt.

Toch is Marco deel van mijn leven gebleven. Ik voel onze verbondenheid wanneer een herinnering onverwacht dichtbij komt. Wanneer ik iets herken in zijn dochters, Chiara en Laura. Wanneer ik schrijf over wat wij samen beleefden. De liefde heeft haar dagelijkse vorm veranderd, maar mijn hart is haar blijven dragen.

Wij gingen regelmatig samen naar Scherpenheuvel. Daar brandden wij een kaarsje. In dat eenvoudige gebaar kwamen hoop en nabijheid samen. Een vlam is klein. Toch kan zij een hele binnenwereld dragen: wat wij hopen, wie wij missen en wat wij stil aan het leven toevertrouwen.

Later ontving ik via een medium twee handgeschreven teksten. Zij kregen voor mij een diepe persoonlijke betekenis. Ik voelde mij erdoor geraakt in mijn verbondenheid met Marco. Die ervaring behoort tot mijn spirituele weg. Ik bewaar haar met de tederheid waarmee een mens bewaart wat hem in zijn verdriet heeft gedragen.

Ik heb dikwijls het gevoel dat Marco mij helpt bij het schrijven. In mijn herinnering klinkt onze gedeelde nieuwsgierigheid door. In mijn geloof kan onze band verder reiken dan wat ik zichtbaar kan maken. Dat geeft mij troost en moed om verder te gaan met dit werk.

Wanneer ik over hem vertel, wil ik zijn leven in zijn volle rijkdom blijven zien. Hij was zoon, vader, broer, vriend en een mens met plannen. Zijn verhaal verdient ruimte. Foto's, video's en herinneringen kunnen iets van hem doorgeven aan wie hem gekend heeft en aan wie hem via onze woorden leert kennen.

De liefde voor Marco maakt ook mijn liefde voor de levenden belangrijker. Michael, mijn kleinkinderen, Dorina en de mensen rondom mij hebben hun eigen onvervangbare plaats. Ik wil tijd geven aan wie er vandaag is. Zeggen wat gezegd mag worden. Luisteren voordat het gesprek alleen nog in herinnering kan bestaan.

Wanneer IF een deur opent naar de vraag of liefde verder kan leven dan een afscheid, dan begint die deur voor mij hier. Bij mijn zoon. Bij het gemis. Bij de hoop die mij helpt om lief te blijven hebben.

*Wie wij in liefde meedragen, blijft deel van de weg die wij verdergaan.*

# 10 De mensen die hun hart openden

Als ik terugkijk, moeten het door de jaren heen duizenden gesprekken zijn geweest. Over numerologie en spiritualiteit, over verlies en liefde, over ervaringen die iemand niet durfde te vertellen. Vaak begon het klein. Een geboortedatum, een vraag, een kort bericht. Daarna kwam het levensverhaal.

Die ontmoetingen vonden op verschillende plaatsen plaats: tijdens activiteiten, in een café, op een wandeling, aan de telefoon en later via het internet. Ik nam deel aan vele spirituele bijeenkomsten en hielp er ook zelf organiseren. Mensen met uiteenlopende overtuigingen kruisten mijn weg.

Wat mij het meest raakte, was het vertrouwen. Iemand durfde iets uit te spreken dat lang verborgen was gebleven. Ik wist dat ik voorzichtig moest omgaan met wat mij werd toevertrouwd. De namen, de geheimen en de pijn van die mensen zijn van hen. De lessen die het luisteren mij gaf, draag ik wel mee.

Ik leerde hoe vaak een mens behoefte heeft aan aanwezigheid. Wij zoeken gemakkelijk naar de juiste raad. Soms begint hulp al eerder: iemand laten uitspreken, de stilte verdragen en zijn verdriet serieus

nemen. Wanneer een verhaal eindelijk gehoord wordt, kan er ruimte ontstaan om weer verder te denken.

Ook mijn eigen gemis was in die gesprekken aanwezig. Spreken over Marco hielp mij om zijn leven dichtbij te houden. Dorina en ik hadden daarin verschillende behoeften. Waar ik woorden en openheid zocht, vond zij haar eigen manier. Twee mensen kunnen hetzelfde verlies meedragen en toch andere wegen nodig hebben.

Dat verschil heeft mij geleerd hoe belangrijk het is voorzichtig te zijn met oordelen. Wij kennen een ander van dichtbij en kunnen toch niet volledig weten hoe het er in zijn innerlijk uitziet. Liefde vraagt soms dat wij ruimte laten waar wij graag overeenstemming zouden vinden.

Via foto's, video's en de verhalen over Marco ontstonden nieuwe contacten. De digitale wereld kreeg daardoor voor mij een menselijke betekenis. Achter het scherm kwam iemand tevoorschijn die herkenning zocht. Een bericht kon een begin worden van een gesprek dat anders nooit zou hebben plaatsgevonden.

Ik hoop dat IF iets van die ontmoetingsruimte mag dragen. Een plaats waar wij met ons eigen verhaal mogen aankomen en een ander met aandacht tegemoetgaan. Verschillen in overtuiging kunnen blijven bestaan terwijl begrip groeit.

De spirituele betekenis daarvan is voor mij groot. Wanneer wij werkelijk luisteren, erkennen wij iets van de waarde van een ander leven. Dat is een vorm van liefde waartoe wij iedere dag opnieuw toegang hebben.

*Soms begint hoop op het ogenblik dat iemand voelt dat zijn verhaal welkom is.*

# 11 Wat wij in beweging brengen

Door mijn leven heen ben ik steeds meer gaan geloven in de wet van oorzaak en gevolg. Ik noem haar ook de boemerangwet. Wat wij de wereld insturen, brengt iets teweeg. Onze woorden, onze bedoelingen en onze handelingen laten sporen na, soms verder dan wij zelf kunnen zien.

Ik herken daarin een spirituele verantwoordelijkheid. Een mens leeft verbonden met andere mensen. Wat ik doe, raakt iemand. Wat die ander daarvan meeneemt, kan op zijn beurt weer verder reizen. Zo maken wij dagelijks deel uit van een groter geheel.

Mijn vader vertrok uit Italië om een toekomst op te bouwen voor zijn gezin. De gevolgen van die keuze reiken tot in het leven van mijn kinderen en kleinkinderen. Mijn moeder gaf zorg en volharding door in het dagelijkse leven. Ik draag iets daarvan mee wanneer ik zelf probeer voor een ander te zorgen.

Ook ontvangen hulp kan verder werken. Iemand staat ons bij in een zware periode. Jaren later herkennen wij de nood van een ander en steken wij onze hand uit. Wij weten uit ervaring hoeveel dat kan betekenen. Wat ons werd gegeven, krijgt een vervolg.

Ik geloof dat er een diepere samenhang bestaat, ook wanneer ik het hele patroon niet kan overzien. Tegelijk wil ik niemand met deze overtuiging belasten. Ziekte, verlies of onrecht mogen nooit worden gebruikt om een mens te vertellen dat hij zijn pijn verdiend heeft. Wie lijdt, heeft nabijheid nodig.

Voor mij vraagt oorzaak en gevolg vooral aandacht voor wat ik vandaag kan bijdragen. Een woord van vernedering kan lang blijven doorwerken. Een oprechte verontschuldiging kan het begin zijn van herstel. Een belofte wordt sterker wanneer wij haar in kleine daden waarmaken.

In mijn beroepsleven heb ik geleerd hoe kostbaar geloofwaardigheid is. Vertrouwen groeit wanneer mensen merken dat je doet wat je zegt. Dat geldt evenzeer in de familie, in vriendschap en in de gesprekken die wij dagelijks voeren. Het goede krijgt kracht door herhaling.

Wanneer ik een fout heb gemaakt, blijft er een mogelijkheid om iets nieuws in beweging te brengen. Ik kan verantwoordelijkheid nemen, luisteren naar de gevolgen en proberen het anders te doen. Zo hoeft een moeilijke gebeurtenis niet eindeloos dezelfde pijn voort te brengen.

IF geeft mij daarom ook een praktische vraag mee: wat wil ik vandaag laten groeien? Als ik hoop op meer liefde,

kan ik beginnen bij de manier waarop ik antwoord geef. Als ik vrede verlang, kan ik mijn eigen woorden minder hard maken. Mijn invloed is begrensd, maar zij bestaat.

*De liefde die je vandaag doorgeeft, kan verder reizen dan je ooit zult weten.*

# 12 De lange weg naar vergeving

Vergeving klinkt eenvoudig wanneer wij er van een afstand over spreken. In een gekwetst hart kan zij een lange weg vragen. Ik heb zelf teleurstellingen gekend die bleven terugkomen in mijn gedachten. De vraag waarom iemand mij zo behandeld had, kon meer plaats innemen dan ik wilde.

Gaandeweg ben ik gaan voelen hoeveel kracht oude pijn kan blijven vragen. Wat gebeurd was, liet zich niet meer veranderen. Toch kwam het telkens opnieuw mijn dag binnen. Ik verlangde naar rust, terwijl ik de gebeurtenis in mij bleef herhalen.

Voor mij begon vergeving bij het verlangen die greep langzaam losser te maken. Het verdriet mocht worden erkend. Ook de boosheid had iets te vertellen. Ik hoefde mij niet vriendelijker voor te doen dan ik mij voelde. Eerlijkheid met mijzelf bleek een begin van mildheid.

Daarbij hoort dat grenzen hun plaats behouden. Een mens vergeven betekent voor mij niet dat ik hem opnieuw dezelfde macht over mijn leven moet geven. Soms blijft afstand nodig. Ik kan een grens bewaken en toch hopen dat mijn hart niet voor altijd door bitterheid wordt bestuurd.

Ook tegenover mijzelf moest ik milder worden. Ik heb keuzes gemaakt die anders hadden kunnen uitvallen. Ik heb te lang doorgezet, verkeerd vertrouwd of een mogelijkheid niet gezien. Achteraf ligt het verleden overzichtelijker voor ons dan op het ogenblik waarop wij het moesten leven.

Verantwoordelijkheid nemen helpt mij verder. Mijzelf eindeloos veroordelen houdt mij eerder vast. Wanneer ik erken wat ik anders wil doen en daar vandaag naar handel, krijgt een pijnlijke les een menselijk vervolg.

In spirituele zin zie ik vergeving als ruimte scheppen voor liefde. Soms heel voorzichtig. Een herinnering die minder brandt. Een gesprek dat rustiger kan worden. De mogelijkheid om een nieuw mens te ontmoeten zonder hem meteen de schuld van een oude teleurstelling mee te geven.

Ik denk aan de woelige tijd waarin wij leven. Hoe vaak groeit onbegrip doordat oude kwetsuren telkens nieuwe woorden vinden? Ieder gebaar dat de keten van vernedering even onderbreekt, heeft betekenis. Soms begint het bij iemand die zegt: ik wil luisteren, ook al doet dit gesprek mij moeite.

Niemand hoeft die weg haastig te gaan. Liefde laat zich niet afdwingen. Maar het verlangen naar verzoening, in onszelf of met een ander, kan al een eerste opening zijn.

Daarin herken ik hoop: wij kunnen langzaam anders leren dragen wat wij niet meer kunnen veranderen.

*Vergeving kan beginnen als een kleine ruimte waarin het hart opnieuw adem krijgt.*

# 13 Verwondering opent nieuwe vensters

Mijn belangstelling voor het onbekende heeft vele vormen aangenomen. Oude piramides en megalieten trokken mijn aandacht. Verhalen over Atlantis, Lemurië en verborgen werelden prikkelden mijn verbeelding. Ik wilde lezen, vergelijken en begrijpen waarom zulke onderwerpen mensen zo diep raken.

Bij een oud bouwwerk zie ik ook de mensen die erachter moeten hebben gestaan. Hun samenwerking, hun kennis en het verlangen om iets betekenisvols op te richten. Zij zijn lang geleden gestorven, maar hun werk brengt ons nog altijd tot stilstand. Dat besef maakt mij bescheiden.

Verhalen over verloren werelden raken bovendien aan een verlangen dat ik herken: het verlangen naar harmonie, naar een samenleving waarin kennis samengaat met wijsheid en waarin mensen zich deel voelen van de natuur. Hun historische en spirituele betekenissen vragen ieder hun eigen manier van lezen. In IF krijgen zij ruimte als onderwerpen die mijn nieuwsgierigheid hebben gevoed.

Ook schrijvers en denkers hebben vensters voor mij geopend. Jules Verne liet de verbeelding reizen. Bij Dante spreekt het beeld van een innerlijke weg door duisternis naar licht mij aan. Giordano Bruno hoort voor mij bij de

moed om ruim te denken. Wat mij in zulke ontmoetingen met een boek raakt, is de ruimte die een gedachte kan scheppen.

Ik las en luisterde ook rond spirituele namen als Edgar Cayce, Jozef Rulof, Giorgio Dibitonto en Pier Giorgio Caria. Hun uiteenlopende verhalen kwamen op mijn weg terwijl ik mijn eigen vragen onderzocht. Ik noem hen hier als onderdeel van mijn leesweg. Iedere auteur draagt zijn eigen ideeën en vraagt tijd om te leren kennen.

Studie kan iets warms hebben. Je leest een bladzijde omdat je een mens, een ervaring of het leven zelf beter wilt begrijpen. Je legt een gedachte naast wat je hebt meegemaakt. Je spreekt erover met iemand die een andere achtergrond heeft. Langzaam ontstaat er meer ruimte in je blik.

Daarom wil ik in IF ook een gids aanbieden. Nieuwsgierigheid mag verdergaan dan het lezen van mijn verhaal. Wie meer wil weten, kan een thema kiezen, een oorspronkelijke tekst opzoeken en rustig onderzoeken welke betekenis een schrijver aan zijn woorden geeft. Een goed gesprek kan daarbij even verrijkend zijn als een boek.

Mijn maatstaf blijft de liefde. Een gedachte die mij helpt zorgvuldiger te leven en een ander beter te begrijpen, heeft iets waardevols in beweging gezet. Verwondering

wordt voor mij rijker wanneer zij ons weer naar het leven en naar elkaar terugbrengt.

*Een nieuw inzicht krijgt warmte wanneer het ons helpt met meer liefde te leven.*

# 14 Hoop voor de wereld die wij delen



*Het licht tegemoet.*

Ik hoop dat IF in de eerste plaats een verhaal van liefde en hoop mag zijn. De tijd waarin wij leven kan onrustig aanvoelen. Er zijn zoveel stemmen, zoveel beelden en zoveel redenen om bezorgd te zijn. Juist daarom wil ik een plaats geven aan wat mensen opnieuw dichter bij elkaar kan brengen.

Het verlangen naar een betere wereld leeft gemakkelijk in grote woorden. In mijn eigen leven begint het telkens opnieuw in een ontmoeting. Kan ik luisteren naar iemand

die anders denkt? Kan ik mijn oordeel even uitstellen? Kan ik iets rechtzetten, iemand bedanken of laten voelen dat hij niet vergeten is?

Ik weet hoe moeilijk dat soms is, vooral met de mensen die ons het dichtst nabij zijn. In een gezin raken woorden diepe lagen. Oude gewoonten kunnen sterker lijken dan goede bedoelingen. Ook daar blijft liefde een weg die aandacht vraagt. Wij leren haar midden in het leven, met alles wat daarin onvolmaakt is.

Onvoorwaardelijke liefde, mijn vertrouwen dat toeval niet bestaat en de wet van oorzaak en gevolg komen voor mij op dit punt samen. Ik geloof dat wij verbonden zijn. Dat onze ontmoetingen betekenis kunnen dragen. Dat wat wij doen gevolgen heeft. Vanuit dat geloof wil ik proberen het goede meer ruimte te geven.

Die hoop vraagt geen voortdurend opgewekt gezicht. Verdriet mag naast haar bestaan. Een mens kan huilen en toch liefhebben. Hij kan moe zijn en toch een hand aannemen. Soms is hoop heel klein: vandaag iemand bellen, morgen weer opstaan en het volgende gesprek een nieuwe kans geven.

Ik denk aan mijn kinderen en kleinkinderen. Wat wil ik hun nalaten? Naast de verhalen over mijn leven ook het vertrouwen dat menselijkheid waarde houdt. Dat er

mensen zijn die willen helpen. Dat een moeilijke periode niet alle mogelijkheden uitwist. Dat zij geliefd zijn.

IF begon ooit als twee letters op papier. Vandaag dragen die letters veel van wat ik heb geleefd. Het kind dat verwonderd was, de ondernemer die bleef bouwen, de vader die zijn zoon mist en de luisteraar die zoveel vertrouwen mocht ontvangen, komen in dit boek samen.

De deur blijft open voor wat het leven ons nog kan leren. In het volgende deel wachten drieëndertig thema's op wie verder wil ontdekken. Mijn belangrijkste wens gaat met je mee: moge wat je hier aan warmte ontvangt een weg vinden naar iemand anders.

De wereld waarop wij hopen, kan vandaag al een klein begin krijgen.

*Waar een mens kiest voor liefde, krijgt hoop een plaats om te groeien.*

# Deel 2 — Gids voor spirituele groei



Het verhaal heeft ons gebracht bij de liefde, de verwondering en de vragen die een mensenleven kunnen verdiepen. Nu nodig ik je uit om zelf verder te ontdekken. De volgende bladzijden bieden woorden, voorbeelden en ingangen naar de spirituele wereld. Je kunt ze in volgorde lezen of beginnen bij een onderwerp dat je op dit ogenblik aanspreekt.

Deze gids omvat drieëndertig thema’s, verdeeld over vijf gedeelten. Eerst keren we naar binnen. Daarna verkennen we liefde als levenshouding, betekenis en samenhang, de verhouding tussen het zichtbare en het

onzichtbare, en enkele wegen waarop spiritualiteit vorm kan krijgen. De onderwerpen raken elkaar, maar ieder opent een eigen venster.

Met de spirituele wereld bedoel ik de dimensie van het bestaan die mensen ervaren in hun verhouding tot de ziel, het goddelijke en een verbondenheid die verder kan reiken dan het zichtbare. De ene lezer ontmoet haar in het geloof, een ander in stilte, een bijzondere ervaring of de liefde voor een dierbare. In deze gids krijgen die wegen ruimte om verkend te worden. Mijn eigen vertrekpunt blijft de liefde die ons helpt menselijker te leven.

Je hoeft de ervaringen uit mijn verhaal niet zelf te hebben meegemaakt. Een spirituele weg kan beginnen bij een verlangen naar rust, bij een ontmoeting, bij de schoonheid van de natuur of bij de vraag hoe je met meer liefde kunt leven. Ook verder lezen, een gesprek voeren en rustig nadenken kunnen deel zijn van die weg.

### Een vrije en aandachtige ontdekkingstocht

In deze gids ontmoeten persoonlijke ervaringen, spirituele tradities en onderzoek elkaar. Een geloofsverhaal vertelt wat mensen voor waar houden en wat hen draagt. Een getuigenis beschrijft wat iemand heeft beleefd. Onderzoek probeert met een beschreven werkwijze een bepaalde vraag te beantwoorden. Elk

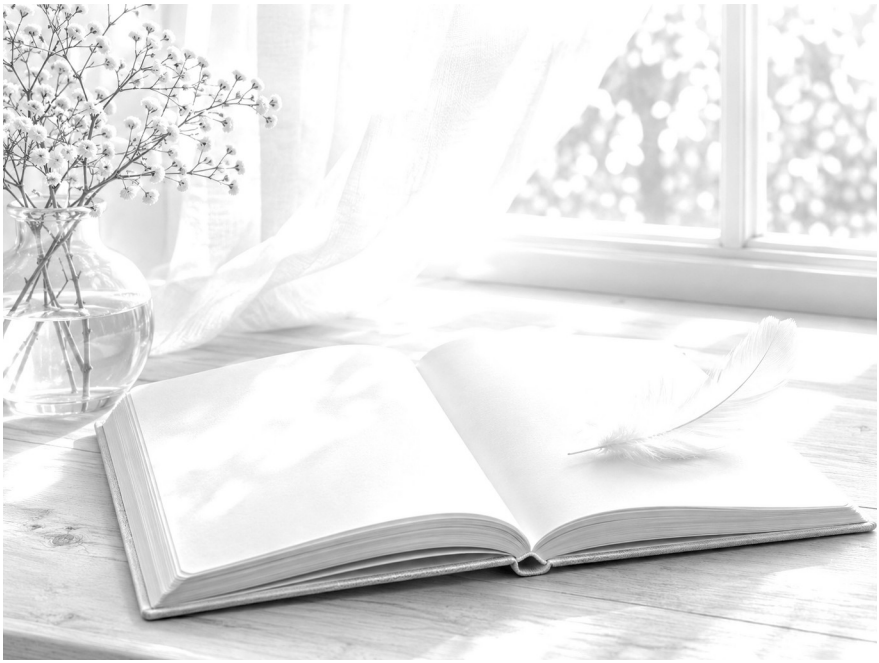
vraagt een passende manier van lezen. Zo kunnen we open blijven en tegelijk zorgvuldig omgaan met wat we aan elkaar doorgeven.

De voorbeelden zijn bedachte situaties uit het dagelijkse leven, bedoeld om de thema's herkenbaar te maken. Ze behoren niet tot mijn persoonlijke levensverhaal. Kies bij de oefeningen wat bij je past. Wanneer stilte onrust oproept, kun je terugkeren naar een wandeling of een vertrouwd gesprek. Spiritualiteit mag je dragen; bij gezondheidsvragen blijft passende professionele zorg belangrijk.

Achterin staan bronnen en richtingen voor verdere lectuur. De nummers tussen vierkante haken verwijzen ernaar. Je kunt de gids ook zonder die verdieping lezen. Bewaar vooral de vrijheid om rustig te groeien, met respect voor je eigen achtergrond en die van de mensen die je ontmoet.

*Een open deur nodigt je uit om zelf een stap te zetten, op jouw tempo.*

# Je innerlijke wereld leren kennen



*Luisteren naar wat vanbinnen leeft.*

Een mens kan jarenlang bezig zijn met wat er om hem heen gebeurt en toch weinig tijd vinden om stil te staan bij wat er vanbinnen leeft. In dit eerste gedeelte keren we naar die innerlijke wereld terug. We beginnen bij aandacht en zelfkennis en gaan daarna verder naar intuïtie en dromen.

Deze thema’s vragen om een zachte benadering. Je hoeft jezelf niet te verbeteren voordat je mag beginnen. Ook onrust, vermoeidheid en afleiding horen bij het leven dat

je meebrengt. Innerlijke aandacht wordt vruchtbaar wanneer zij je helpt met meer helderheid en zorg in dat leven aanwezig te zijn.

## 1 Stilte en meditatie

Stilte geeft ons de gelegenheid om te merken wat doorgaans door de drukte wordt overstemd. Meditatie voegt daar een bewuste oefening van aandacht aan toe. Sommige vormen richten zich op de adem, een klank of een tekst. Andere nodigen uit om gedachten en gevoelens op te merken terwijl ze komen en gaan. Het overzicht van NCCIH beschrijft verschillende benaderingen; Plum Village laat zien hoe aandacht in het gewone leven kan worden geoefend. [1, 2]

Een lege geest is geen voorwaarde. Wanneer je afdwaalt en dat merkt, kun je eenvoudig terugkeren. In een spirituele beleving kan stilte bovendien ruimte geven aan gebed of aan het gevoel deel te zijn van een groter geheel. Wat je daarin ontdekt, mag geleidelijk vorm krijgen.

### Twee voorbeelden

Iemand gaat voor het begin van de dag even zitten. Eerst denkt hij alleen aan zijn afspraken. Dan merkt hij hoeveel spanning hij al meedraagt. Door dat op te merken, besluit hij zijn ochtend iets rustiger te beginnen.

Een vrouw leest een korte spirituele tekst. Ze blijft enkele ogenblikken bij één zin. De woorden veranderen haar dag niet onmiddellijk, maar helpen haar later geduldiger te antwoorden.

### Een uitnodiging tot verdieping

Neem een kort stil moment met een duidelijk begin en einde. Merk op wat je aandacht vraagt en keer vriendelijk terug naar wat je gekozen hebt. Wie wil studeren, kan twee meditatievormen vergelijken: waarop richt men de aandacht, uit welke traditie komt de oefening en welk doel geeft die traditie eraan? Houd de eerste kennismaking eenvoudig.

*In de stilte mag je jezelf ontmoeten zonder iets te hoeven bewijzen.*

## 2 Aandachtig aanwezig zijn

Aanwezig zijn betekent dat we bewust contact maken met wat er nu gebeurt. We voelen hoe we zitten, luisteren naar de stem tegenover ons of proeven wat we eten. In de mindfulnesspraktijk krijgt dat een oefenvorm: opmerken waar de aandacht is en haar rustig terugbrengen. Plum Village verbindt die aandacht onder meer met wandelen, eten en luisteren. [2]

Dit thema verschilt van meditatie doordat het zich overal in de dag kan afspelen. Een handeling die vertrouwd is,

wordt opnieuw zichtbaar. Dat kan ook onze ontmoetingen veranderen. We merken eerder dat iemand nog iets wil zeggen of dat wij al een antwoord voorbereiden terwijl hij spreekt.

### Twee voorbeelden

Tijdens het ontbijt legt iemand zijn telefoon weg. Hij merkt hoe vaak zijn hand toch naar het toestel wil gaan. De eenvoudige keuze om te blijven zitten maakt ruimte voor een gesprek met zijn partner.

Een grootouder luistert naar een kleinkind. In plaats van het verhaal snel aan te vullen, vraagt hij door. Hij ontdekt iets wat hij bij een haastiger gesprek gemist zou hebben.

### Een uitnodiging tot verdieping

Kies één gewone handeling en geef haar je volledige aandacht. Neem daarna een gesprek waarin je bewust even wacht voordat je reageert. Wat merk je bij jezelf en bij de ander? Je kunt verder lezen over aandachtig luisteren en onderzoeken hoe aanwezigheid verschilt van voortdurend beschikbaar moeten zijn. Ook rust en grenzen kunnen aandachtige keuzes zijn.

*Volle aandacht laat een ander voelen dat zijn aanwezigheid ertoe doet.*

## 3 De adem als rustpunt

De adem is dichtbij en gaat met ons mee. Daarom gebruiken veel aandachtsoefeningen hem als rustpunt. Je merkt de natuurlijke beweging op, zonder haar groter of dieper te moeten maken. Het lichaam hoeft geen prestatie te leveren. De eenvoudige gewaarwording van in- en uitademen kan een plaats zijn waarnaar je terugkeert. [1, 2]

In spirituele taal wordt adem soms verbonden met levenskracht. In een eerste kennismaking kun je beginnen bij de concrete ervaring: wat gebeurt er wanneer je even ophoudt je door de dag te laten meeslepen? De betekenis kan groeien vanuit die aandacht.

### Twee voorbeelden

Voor een gespannen telefoongesprek laat iemand zijn adem enkele ogenblikken vanzelf komen en gaan. Hij merkt hoe strak hij zijn schouders houdt en gaat iets gemakkelijker zitten. Daarna kiest hij zijn eerste woorden.

Na een drukke wandeling gaat iemand op een bank zitten. Ze voelt de steun onder haar voeten en kijkt naar de bomen. Ze hoeft alleen op te merken dat ze hier is.

### Een uitnodiging tot verdieping

Voel kort waar de natuurlijke adem het duidelijkst merkbaar is. Als dat niet prettig is, richt je aandacht op geluiden of op je voeten. Onderzoek bij verdere lectuur het verschil tussen aandacht voor de adem en technieken die hem actief veranderen. In deze gids volstaat rustig waarnemen; intensieve ademtechnieken horen niet bij deze eerste stap.

*Soms begint een zachtere reactie bij de ruimte die je jezelf even geeft.*

## 4 Bewuste beweging en yoga

Een spirituele weg kan ook via beweging worden verkend. Tijdens wandelen of een rustige oefening merk je hoe je lichaam aanvoelt en hoe je aandacht mee verandert. Yoga omvat binnen verschillende tradities meer dan houdingen alleen; de verhouding tussen beweging, adem en innerlijke aandacht verdient een eigen kennismaking.

Het lichaam hoeft daarbij geen ideaalbeeld te bereiken. Een passende beweging respecteert wat vandaag haalbaar is. Je kunt ook zittend aandacht geven aan een kleine beweging of eenvoudig kijken hoe je tijdens een wandeling contact houdt met je omgeving. Wie met een nieuwe bewegingsvorm begint, kan rustig passende begeleiding zoeken.

### Twee voorbeelden

Iemand wandelt na een drukke ochtend een kort vertrouwd rondje. Hij merkt dat het gemakkelijker wordt zijn gedachten te ordenen terwijl hij de grond onder zijn voeten voelt.

Een vrouw kiest een aangepaste yogales. Zij bespreekt vooraf haar mogelijkheden en ontdekt dat het volgen van haar eigen tempo belangrijker is dan de houding van een ander evenaren.

### Een uitnodiging tot verdieping

Kies een zachte beweging die bij je mogelijkheden past. Let op hoe inspanning en rust zich afwisselen. Onderzoek bij verdere lectuur uit welke traditie een oefenvorm komt en welk doel men eraan geeft. Een zorgvuldig gekozen docent laat ruimte voor vragen en aanpassing. Je hoeft geen grenzen te forceren om met aandacht te bewegen.

*Je lichaam verdient dezelfde vriendelijkheid die je een dierbare zou geven.*

## 5 Zelfkennis en innerlijke groei

Zelfkennis groeit wanneer we onze gewoonten leren herkennen. Wat geeft ons kracht? Wanneer trekken we ons terug? Welke verwachting dragen we een gesprek binnen? Het gaat ook over kwaliteiten die we gemakkelijk

vanzelfsprekend vinden: trouw, humor, geduld of de moed om opnieuw te beginnen.

Spirituele groei krijgt hier een heel menselijke grond. Wie beter begrijpt wat hem beweegt, kan bewuster kiezen. Een innerlijke ontdekking wordt zichtbaar wanneer we anders omgaan met een terugkerende situatie. Daarbij hoeft inzicht niet hard te zijn. Je kunt eerlijk kijken en toch vriendelijk blijven voor de mens die je bent.

### Twee voorbeelden

Iemand merkt dat hij vaak te snel hulp aanbiedt. Achter zijn gulheid zit ook de angst om iemand teleur te stellen. Hij begint te oefenen met eerst vragen wat nodig is en daarna kijken wat hij kan geven.

Een vrouw vindt zichzelf weinig geduldig. Bij het terugkijken ziet ze dat haar scherpe reacties vooral op uitgeputte avonden komen. Daardoor wordt zorg voor haar eigen rust een deel van haar zorg voor anderen.

### Een uitnodiging tot verdieping

Beschrijf een terugkerend ogenblik in gewone woorden: wat gebeurt er, wat voel je en hoe reageer je? Zoek vervolgens ook een uitzondering waarin het gemakkelijker ging. Wat hielp toen? Een vertrouwd persoon kan een aanvullende blik geven. Zo wordt zelfonderzoek een gesprek met het leven, waarin ook je mogelijkheden zichtbaar blijven.

*Jezelf leren kennen mag een daad van vriendelijkheid zijn.*

## 6 Intuïtie en innerlijk weten

Intuïtie is een aanvoelen dat soms eerder verschijnt dan een uitgewerkte redenering. Ervaring, aandacht en herinneringen kunnen daarin samenkomen. In een spirituele benadering spreken mensen ook over innerlijk weten of leiding. Die woorden drukken uit hoe zij hun ervaring begrijpen.

Een behulpzame omgang met intuïtie geeft het gevoel tijd. Je kunt luisteren naar wat zich aandient en vervolgens een vraag stellen, informatie verzamelen of een nacht laten voorbijgaan. Zo behoudt het innerlijke signaal zijn plaats zonder dat het een bevel wordt. Wie innerlijke rust leert herkennen, kan bovendien beter merken wanneer angst of een sterk verlangen meespreekt.

### Twee voorbeelden

Een collega zegt dat alles goed gaat, maar valt daarna stil. Je voelt dat er iets meer leeft. Je vraagt of hij nog even wil praten en laat hem vrij om daarop in te gaan.

Een nieuw plan maakt je enthousiast, terwijl een kleine onrust blijft. Je onderzoekt één onderdeel nauwkeuriger. Of het plan daarna doorgaat of verandert, je hebt je aanvoelen gebruikt om aandachtiger te handelen.

### Een uitnodiging tot verdieping

Noteer een indruk voordat je de afloop kent. Beschrijf ook welke concrete signalen je opmerkte. Kijk later terug naar wat klopte, wat anders liep en wat je leerde. Bij verdere studie kun je onderzoeken hoe verschillende schrijvers intuïtie onderscheiden van impuls, angst en wensdenken. De vrucht ervan mag meer helderheid en menselijkheid zijn.

*De stille stem wordt beter verstaan wanneer zij tijd en aandacht krijgt.*

## 7 Dromen en droombeelden

Dromen brengen ons in een wereld waarin beelden, gevoelens en herinneringen onverwacht kunnen samenkomen. Soms vervaagt een droom onmiddellijk. Soms blijft hij jarenlang bij. In spirituele tradities kunnen dromen worden gelezen als aanleiding tot inzicht, ontmoeting of bezinning. Hun betekenis hangt mede af van de traditie en van de persoon die droomt.

Een vriendelijke eerste benadering begint bij je eigen associaties. Een huis kan voor de ene mens veiligheid oproepen en voor een ander beklemming. Een vast woordenboek vertelt daarom niet het hele verhaal. Ook de toon van de droom verdient aandacht: voelde je vrijheid, gemis, vreugde of angst?

### Twee voorbeelden

Iemand droomt van zijn vroegere ouderlijk huis. Wanneer hij de droom opschrijft, merkt hij hoeveel behoefte hij heeft aan geborgenheid in een periode van verandering.

Een vrouw droomt van een dierbare die overleden is. Ze wordt getroost wakker. Ze bewaart die ervaring met liefde en vertelt aan iemand die ze vertrouwt wat haar zo raakte.

### Een uitnodiging tot verdieping

Schrijf na het wakker worden enkele beelden en gevoelens op. Vraag wat zij met je huidige leven verbinden. Leg een uitleg van een auteur daarnaast en kijk waarin die je helpt, zonder de droom tot één betekenis te beperken. Grote beslissingen verdienen meer grond dan een droom alleen. De ervaring kan wel een onderwerp openen dat aandacht vraagt.

*Een droom kan woorden geven aan iets wat overdag nog stil in ons leeft.*

## 8 Spiritueel ontwaken

Spiritueel ontwaken is een uitdrukking voor een verandering in de manier waarop iemand zichzelf en het bestaan beleeft. Het verlangen naar betekenis, verbondenheid of het goddelijke kan sterker worden. Wat

vroeger het middelpunt was, krijgt soms een andere plaats. Dat proces kan langzaam groeien en hoeft geen indrukwekkende gebeurtenis te zijn.

Het begrip krijgt zijn waarde in de geleefde verandering. Wordt iemand aandachtiger, eerlijker of gevoeliger voor de behoeften van anderen? Daar kan de verdieping zichtbaar worden. Een spirituele weg maakt niemand waardevoller dan een ander; zij nodigt uit om met meer bewustzijn deel te nemen aan hetzelfde menselijke leven.

### Twee voorbeelden

Na een verhuizing merkt iemand hoeveel hij zijn oude relaties mist. Hij begint tijd bewuster te verdelen en ontdekt dat verbondenheid voor hem belangrijker is dan voortdurend nieuwe indrukken verzamelen.

Een boek brengt iemand bij meditatie. Eerst is vooral de ervaring nieuw. Later merkt zij dat de echte oefening ligt in geduld tijdens een gewoon familiegesprek.

### Een uitnodiging tot verdieping

Vraag welke waarden in jouw leven aan het verschuiven zijn en wat daarbij steun geeft. Lees een getuigenis over innerlijke verandering en let vooral op het dagelijkse vervolg. Bewaar rust, vertrouwde contacten en gewone verantwoordelijkheden. Een ontwikkeling die je erg ontregelt, verdient ondersteuning; je hoeft haar niet alleen te dragen.

*Groei wordt zichtbaar in de zorg waarmee we opnieuw aan het leven deelnemen.*

# Liefde als spirituele levenshouding

Liefde krijgt verschillende vormen wanneer zij een levenshouding wordt. Mededogen helpt ons het lijden van een ander te ontmoeten. Dankbaarheid maakt zichtbaar wat wij ontvangen. Vergeving kan ruimte scheppen rond oude pijn. Zingeving brengt ons bij wat wij willen bijdragen. In de volgende thema's krijgt ieder van die bewegingen eigen aandacht.

De spiritualiteit van deze bladzijden krijgt handen en voeten in het contact met anderen. Er mag ook aandacht zijn voor jezelf. Een mens die wil geven, heeft rust en steun nodig. Liefde groeit waar we met zorg omgaan met de mogelijkheden en de grenzen van het leven.

## 9 Onvoorwaardelijke liefde en mededogen

Onvoorwaardelijke liefde erkent de waarde van de mens, ook wanneer zijn gedrag moeilijk is of zijn leven anders loopt dan gehoopt. Mededogen voegt daar de bereidheid aan toe om zijn lijden te zien en, waar mogelijk, zorg te bieden. Liefde en wijs onderscheid helpen elkaar: nabijheid mag samengaan met een duidelijke grens.

Veel spirituele teksten plaatsen liefde centraal. In de christelijke Eerste brief aan de Korintiërs wordt haar betekenis verbonden met geduld en goedheid. Je kunt zo'n tekst lezen als een uitnodiging om te onderzoeken hoe liefde in je eigen handelen zichtbaar wordt. [3]

### Twee voorbeelden

Een kind maakt een fout en durft die nauwelijks te vertellen. Een ouder spreekt het gedrag eerlijk aan en laat tegelijk merken dat het kind geliefd blijft. Daardoor krijgt verantwoordelijkheid een veilige plaats.

Een vriend keert steeds terug naar hetzelfde verdriet. Je luistert, maar merkt ook dat je moe wordt. Je zegt wanneer je opnieuw tijd kunt maken en helpt hem zo nodig om meer steun te vinden.

### Een uitnodiging tot verdieping

Kies een relatie en vraag wat aanvaarding daar concreet betekent. Wat mag duidelijker worden uitgesproken? Wat zou de ander helpen zich gezien te voelen? Lees vervolgens een spirituele tekst over liefde en vertaal één gedachte naar een haalbaar gebaar. De verdieping ligt in de aandacht waarmee je dat gebaar werkelijk uitvoert.

*Liefde wordt voelbaar wanneer een mens zijn waardigheid in onze nabijheid mag behouden.*

## 10 Dankbaarheid en ontvangen

Dankbaarheid richt onze aandacht op wat ons gegeven wordt. Dat kan hulp zijn, vertrouwen of een eenvoudige aanwezigheid. Zij maakt ook zichtbaar hoezeer een leven wordt gedragen door anderen. Achter iets wat vanzelfsprekend lijkt, schuilt vaak de inzet van iemand die wij nauwelijks opmerken.

Dit is een andere beweging dan het positieve moeten zoeken in alles. Een mens mag erkennen dat een dag zwaar was en toch één goed ogenblik ontvangen. Juist de eerlijkheid maakt dankbaarheid warm. In spirituele zin kan zij een houding worden waarin wij minder alleen vanuit tekort naar het bestaan kijken.

### Twee voorbeelden

Iemand denkt terug aan een vroegere leraar die hem vertrouwen gaf. Hij schrijft een brief om te vertellen hoe die aanmoediging is blijven doorwerken. Wat ontvangen werd, wordt nu ook uitgesproken.

Na een moeilijke dag merkt iemand hoe goed een telefoontje deed. Ze hoeft de rest van de dag niet mooier te maken om dat ene moment met dankbaarheid te bewaren.

### Een uitnodiging tot verdieping

Kijk naar één dagelijks gemak en vraag welke mensen eraan bijdragen. Je kunt daarna een bedankje concreet maken: benoem wat iemand deed en waarom het voor je telde. Wie verder wil onderzoeken, kan letten op het verschil tussen dankbaarheid uit vrijheid en de druk om dankbaar te moeten zijn. Oprechte dankbaarheid laat ruimte voor je hele ervaring.

*Wat met aandacht wordt ontvangen, krijgt dieper wortel in ons leven.*

# 11 Vergeving en innerlijke vrijheid



*Ruimte voor een nieuw begin.*

Vergeving gaat over onze verhouding tot wat pijn heeft gedaan. Zij kan betekenen dat de wens tot vergelding langzaam minder ruimte krijgt. Verzoening is een volgende, afzonderlijke mogelijkheid: daarvoor zijn ook de houding en de betrouwbaarheid van de ander belangrijk. Dat onderscheid helpt om zorgvuldig met gekwetst vertrouwen om te gaan.

De weg kan beginnen bij erkenning: dit is gebeurd en dit heeft het met mij gedaan. Een eerlijk uitgesproken grens kan onderdeel zijn van die weg. Vergeving vraagt geen

vaste termijn. De ruimte voor liefde mag groeien op een tempo dat ook jouw veiligheid en waardigheid respecteert.

### Twee voorbeelden

Iemand wil na een oude zakelijke teleurstelling niet langer elk nieuw contact wantrouwen. Hij bewaart duidelijkere afspraken en probeert mensen opnieuw op hun eigen gedrag te beoordelen.

Twee familieleden besluiten een gesprek te voeren. Ze erkennen ieder een deel van de pijn. Er is nog geen volledig herstel, maar de toon wordt minder vijandig.

### Een uitnodiging tot verdieping

Vraag wat je vandaag nodig hebt om iets vrijer te leven: erkenning, afstand, ondersteuning of een gesprek. Je kunt een brief schrijven die bij jou blijft. Wie een tekst over vergeving leest, kan nagaan of er ook ruimte is voor grenzen en voor de tijd die herstel vraagt. Mildheid mag langzaam groeien.

*Je hart mag lichter worden terwijl je zorgvuldig blijft omgaan met wat je hebt geleerd.*

## 12 Rouw en liefde die een plaats blijft zoeken

Rouw kan telkens een andere vorm aannemen. Er zijn dagen waarop het gemis scherp aanwezig is en dagen waarop een warme herinnering op de voorgrond komt.

Een datum, een geur of een lied kan onverwacht iets openen. Ieders band en omstandigheden maken die ervaring persoonlijk.

Spiritualiteit kan woorden bieden voor hoop en voor een blijvende verbondenheid. Ook een eenvoudig ritueel kan helpen liefde een plaats te geven. In een gesprek is het waardevol om te vragen wat iemand zelf ervaart. Een opgelegde verklaring kan kleiner maken wat hij juist probeert uit te spreken.

### Twee voorbeelden

Een kleindochter vraagt hoe haar grootvader vroeger lachte. Het antwoord brengt een verdrietige herinnering in beweging, maar geeft ook vreugde omdat iets van hem wordt doorgegeven.

Een man wil op een verjaardag alleen wandelen. Zijn zus wil die dag graag samen eten. Zij spreken af elkaar later te bellen en geven ruimte aan hun verschillende behoeften.

### Een uitnodiging tot verdieping

Verzamel één klein detail over iemand die je mist: een uitdrukking, een gewoonte of een gebaar. Bedenk welke vorm van herinneren vandaag goed voelt. Bij verdere lectuur kun je zoeken naar verhalen waarin het leven van de dierbare meer plaats krijgt dan alleen het afscheid. Ook steun ontvangen hoort bij de weg van liefde.

*Een naam die met liefde wordt uitgesproken, krijgt opnieuw een plaats tussen ons.*

## 13 Zingeving en dienstbaarheid

Zingeving gaat over wat het leven voor ons de moeite waard maakt. Soms is er een duidelijke richting. Soms moet die na een verandering opnieuw worden gezocht. Dienstbaarheid kan daarbij een ingang zijn: je ontdekt dat iets wat jij kunt geven voor iemand anders betekenis heeft.

De schaal hoeft niet groot te zijn. Een vaardigheid doorgeven, zorg dragen voor een plaats of tijd geven aan een mens kan voldoende zijn om opnieuw richting te voelen. Het helpt om te kijken naar wat werkelijk past bij je mogelijkheden. Een bijdrage blijft duurzamer wanneer zij ook ruimte laat om zelf te ontvangen.

### Twee voorbeelden

Een gepensioneerde vakman helpt een jongere met een praktisch probleem. Hij merkt hoeveel voldoening het geeft dat zijn ervaring nog gebruikt kan worden.

Iemand heeft weinig energie voor grote activiteiten, maar kan wel geregeld een eenzame kennis bellen. Die kleine afspraak wordt voor beiden een vertrouwd rustpunt.

### Een uitnodiging tot verdieping

Schrijf op wat je graag doet, wat je kunt geven en waar behoefte aan is in je omgeving. Zoek waar die drie elkaar raken. Onderzoek na een tijdje hoe de bijdrage voelt: geeft zij betekenis, past zij bij je draagkracht en kan zij groeien? Spirituele dienstbaarheid krijgt waarde in de echte ontmoeting, zonder dat je jezelf hoeft uit te putten.

*Een passend gebaar kan richting geven aan twee levens tegelijk.*

## 14 Natuur en verbondenheid met de aarde

De natuur kan een spirituele ervaring openen doordat wij ons deel voelen van een groter levensverband. Een bos of een open hemel kan stilte oproepen. Zorg voor een kleine tuin kan dezelfde aandacht wekken. UNESCO beschrijft hoe kennis van natuur, herinneringen, spiritualiteit en wereldbeelden in gemeenschappen met elkaar verweven kunnen zijn. [4]

Naast die verwondering staat de vraag hoe wij met de aarde omgaan. Verbondenheid wordt concreet wanneer wij zorg dragen voor wat ons omringt. Daar kunnen ook ontmoeting en leren bij horen: luisteren naar mensen die een landschap kennen en begrijpen waarom een bepaalde plaats voor hen belangrijk is.

### Twee voorbeelden

Iemand loopt regelmatig langs dezelfde boom. Door het jaar heen merkt ze veranderingen die ze vroeger voorbijliep. De vertrouwde plaats helpt haar bewuster aanwezig te zijn.

Een familie ruimt tijdens een wandeling afval op. De kinderen ontdekken dat genieten van een plek en ervoor zorgen bij elkaar kunnen horen.

### Een uitnodiging tot verdieping

Kies een nabije plaats en bezoek haar op verschillende ogenblikken. Wat verandert er in het landschap en in je aandacht? Lees iets over haar geschiedenis of over de mensen die er zorg voor dragen. Je kunt ook onderzoeken hoe je eigen familietraditie over natuur spreekt. Verwondering krijgt zo een plaats naast kennis en verantwoordelijkheid.

*Zorg voor de aarde geeft onze verbondenheid een zichtbare vorm.*

## Samenhang en betekenis ontdekken

Mensen zoeken naar verbanden. Een ontmoeting kan achteraf een bijzondere plaats krijgen. Een getal of een terugkerend beeld kan iets in ons wakker maken. In dit gedeelte verkennen we enkele talen waarin mensen die betekenis proberen te begrijpen.

Het vertrouwen dat toeval niet bestaat, leeft in mijn persoonlijke verhaal. Synchroniciteit, numerologie en karma geven ieder op een andere manier woorden aan samenhang en betekenis. Door hun eigen betekenis te leren kennen, wordt de ontdekkingstocht rijker en ontstaat er meer ruimte om er met elkaar over te spreken.

## 15 Synchroniciteit en betekenisvolle ontmoetingen

Synchroniciteit is verbonden met het werk van Carl Gustav Jung. Het begrip richt zich op gebeurtenissen die voor iemand betekenisvol samenvallen, zonder een gewone oorzaak en gevolgrelatie die het verband verklaart. Jung onderzocht dit als een eigen gedachte over samenhang. Het helpt om die oorspronkelijke betekenis te leren kennen voordat we het woord voor iedere overeenkomst gebruiken. [5]

Voor de persoon die het beleeft, kan de betekenis diep zijn. Een innerlijke vraag lijkt een onverwacht antwoord te ontmoeten. Zo’n ogenblik kan aanleiding zijn tot dankbaarheid of tot een nieuwe stap. De waarde ervan hoeft niet te liggen in steeds meer signalen verzamelen; zij kan ook blijken uit wat de ontmoeting in ons leven opent.

### Twee voorbeelden

Iemand denkt aan een oude vriend en ontvangt diezelfde dag een bericht van hem. Het samenvallen raakt hem en wordt een aanleiding om de vriendschap opnieuw tijd te geven.

Een vrouw zoekt richting na een verandering. In een onverwacht gesprek hoort ze een gedachte die haar helpt benoemen wat ze al voelde. Daardoor durft ze een mogelijkheid te onderzoeken.

### Een uitnodiging tot verdieping

Beschrijf wat er gebeurde en waarom het jou raakte. Welke verandering volgde eruit? Lees daarna een introductie bij Jung en vergelijk zijn begrip met jouw eigen overtuiging over toeval. Beide kunnen je aandacht verdiepen, terwijl ze hun eigen plaats behouden. Je hoeft niet voor elk ogenblik een verborgen bedoeling te vinden.

*Een ontmoeting krijgt diepte wanneer wij aandacht geven aan wat zij in ons opent.*

## 16 Numerologie als symbolische taal

Numerologie verbindt getallen met karakter, mogelijkheden en levensvragen. Er bestaan verschillende systemen, met eigen berekeningen en betekenissen. Daarom is het bij studie zinvol eerst één werkwijze goed

te begrijpen. In deze gids benaderen we haar als een symbolische taal voor zelfonderzoek en gesprek.

De herkenning in een beschrijving kan een begin zijn. Je ontdekt bijvoorbeeld een spanning tussen zorg en vrijheid of tussen dromen en bouwen. Vervolgens helpt het om die woorden met je werkelijke leven te verbinden. Op die manier blijft de mens met zijn ervaringen en keuzes aanwezig achter de berekening.

### Twee voorbeelden

Een berekening wordt verbonden met verantwoordelijkheid. Een lezer vraagt zich af waar zorg hem vreugde geeft en waar hij te veel op zich neemt. Dat gesprek levert een concreter inzicht op dan het etiket alleen.

Een terugkerend getal herinnert iemand aan een dierbare. Het wordt een persoonlijk teken van herinnering en een aanleiding om iets goeds door te geven.

### Een uitnodiging tot verdieping

Kies een methode waarvan de rekenstappen duidelijk worden uitgelegd. Controleer eerst de berekening en lees daarna de betekenis. Zoek een herkenbaar voorbeeld uit je leven, maar ook een situatie die anders ligt. Wat helpt de taal je zien? Numerologie hoeft geen vaststaande

toekomst te beloven om een gesprek te openen. Laat haar ruimte geven aan je mogelijkheden en aan je vrijheid.

*Een symbool kan iets verlichten terwijl jij zelf je levensweg blijft bewandelen.*

## 17 Karma en oorzaak en gevolg

Het woord karma wordt in verschillende religieuze tradities gebruikt en krijgt daar een eigen uitleg. In een boeddhistische tekst als de Nibbedhika Sutta wordt de bedoeling achter handelen centraal gesteld. Denken, spreken en lichamelijk handelen krijgen zo een ethische betekenis. [6]

Dat biedt een ingang voor studie die verder gaat dan de gedachte dat alles onmiddellijk bij iemand terugkomt. Je kunt vragen wat een handeling voedt: zorg, hebzucht, angst of mededogen? De leer nodigt dan uit om bewuster te leven. Hoe een traditie gevolgen over een ruimer bestaan begrijpt, moet binnen die traditie zelf worden gelezen.

In het gewone leven kunnen wij ook een deel van oorzaak en gevolg waarnemen: een belofte bouwt vertrouwen op en een scherpe opmerking kan een gesprek veranderen. Dat biedt een praktische ingang naast de ruimere spirituele betekenis. Vraag wat je bedoelde, wat je deed en welk gevolg het voor de ander had. Zo wordt

verantwoordelijkheid een oefening in zorgvuldiger handelen.

### Twee voorbeelden

Twee mensen geven dezelfde hulp. De een wil vooral indruk maken, de ander vraagt wat werkelijk nodig is. Het zichtbare gebaar lijkt op elkaar; het onderzoeken van hun bedoeling opent een andere laag.

Iemand wil in een ruzie gelijk krijgen en merkt hoeveel hardheid dat oproept. Hij probeert zijn doel te veranderen: begrijpen wat er is misgelopen en duidelijk zeggen wat hij nodig heeft.

### Een uitnodiging tot verdieping

Lees een korte oorspronkelijke tekst over karma en noteer hoe de schrijver bedoeling, daad en gevolg verbindt. Vergelijk dat rustig met je eigen opvatting over oorzaak en gevolg. Gebruik het begrip voor aandacht aan je eigen keuzes. Het verdriet of de ziekte van een ander vraagt zorg en mag nooit met het etiket verdiende straf worden belast.

*Iedere bewuste keuze biedt een mogelijkheid om meer zorg in de wereld te brengen.*

## Het zichtbare en het onzichtbare

De volgende onderwerpen raken aan grote levensvragen: wat bewustzijn is, wat mensen met de ziel bedoelen en

hoe zij bijzondere ervaringen begrijpen. Ook de hoop op voortbestaan krijgt hier een plaats. Het zijn onderwerpen die veel kunnen oproepen, vooral wanneer zij aan verlies of een persoonlijke ervaring raken.

We beginnen telkens bij het begrip en bij wat iemand vertelt. Daarna is er ruimte voor verschillende manieren van begrijpen en voor verder onderzoek. Je hoeft geen ervaring op te roepen om je hierin te verdiepen. Luisteren, lezen en rustig vergelijken kunnen al een venster openen.

## 18 Bewustzijn en de ziel

Bewustzijn gaat over het ervaren zelf: dat er iets is wat wij zien, voelen of denken. De vraag hoe die innerlijke ervaring samenhangt met ons lichaam en met de wereld houdt verschillende vakgebieden bezig. Spirituele benaderingen voegen er vragen aan toe over onze diepste identiteit en verbondenheid.

Een eerste verkenning kan heel dichtbij blijven. Een gedachte komt op en verdwijnt weer. Een herinnering verandert onze stemming. Tegelijk ervaren wij een samenhang in ons leven: dit ben ik, met een verleden en met verlangens. Welke betekenis we daaraan geven, verdient rustig nadenken.

Het woord ziel geeft in spirituele tradities een eigen antwoord op vragen over het diepste wezen van de mens. In hindoeïstische uitleg ontmoeten we bijvoorbeeld atman: het ware, geestelijke zelf. [8] Zo'n begrip kan een gesprek openen over wie wij ten diepste zijn. De betekenis leer je het best kennen in de traditie waaruit het voortkomt.

### Twee voorbeelden

Iemand merkt tijdens een wandeling dat hij volledig in een zorg is opgegaan. Wanneer hij weer om zich heen kijkt, wordt ook zijn eigen aandacht onderwerp van verwondering.

Een oude foto brengt iemand terug naar een vroegere levensfase. Veel is veranderd. Hij vraagt zich af wat de verbinding vormt tussen de mens van toen en de mens die hij nu is.

### Een uitnodiging tot verdieping

Kies één vraag: wat bedoel ik met bewustzijn, of wat maakt dat ik mijzelf herken? Lees een filosofische uitleg en een spirituele beschouwing en noteer welke vraag elk probeert te beantwoorden. Het onderzoek van het bewustzijn rond reanimatie is een bijzondere, veel beperktere invalshoek; de bronnen achteraan helpen die apart te bekijken. [7] De brede vraag naar wie wij zijn blijft ruimte geven aan meerdere vormen van studie.

*Verwondering over ons eigen bestaan kan ons aandachtiger maken voor ieder ander leven.*

## 19 Bijna-doodervaringen

Mensen vertellen na een levensbedreigende situatie soms over bijzondere herinneringen: helderheid, vrede, een veranderd tijdsgevoel of beelden die veel betekenis kregen. De omstandigheden en beschrijvingen verschillen. In studie is het belangrijk een nauwkeurig beschreven getuigenis te onderscheiden van een algemene uitspraak over alle ervaringen.

Onderzoek als AWARE II bekijkt herinneringen en meetgegevens rond reanimatie. Het is een voorbeeld van een poging zulke vragen systematisch te onderzoeken. De studie stelt geen bewezen voortbestaan na onomkeerbare dood vast. [7] Binnen die begrenzing blijft ruimte voor de betekenis die een ervaring voor iemand krijgt en voor verdere vragen over bewustzijn.

### Twee voorbeelden

Een overlevende vertelt dat hij na zijn ervaring minder belang hecht aan bezit en meer tijd wil geven aan zijn gezin. Een luisteraar vraagt hoe die verandering in zijn dagelijkse leven vorm krijgt.

Een lezer herkent de beschreven vrede, maar ziet dat zijn eigen intense droom in een andere situatie ontstond. Hij

bewaart die overeenkomst zonder de omstandigheden gelijk te maken.

### Een uitnodiging tot verdieping

Lees een getuigenis naast een onderzoeksverslag. Noteer de omstandigheden, de herinnering en de gevolgen voor het verdere leven. Welke vragen kan het onderzoek beantwoorden en welke blijven erbuiten? Jouw aandacht hoeft de persoonlijke ervaring niet kleiner te maken. Zij helpt om zorgvuldig te luisteren en hoop een eerlijke plaats te geven.

*Een ervaring aan de grens kan iemand helpen het leven opnieuw met liefde te omarmen.*

## 20 Buitenlichamelijke ervaringen

Bij een buitenlichamelijke ervaring heeft iemand het gevoel buiten het eigen lichaam te zijn of zichzelf vanuit een andere positie waar te nemen. Het begrip beschrijft eerst de beleving. Sommige mensen begrijpen haar spiritueel, bijvoorbeeld als een tijdelijke ervaring van een ruimer bewustzijn. Anderen zoeken de verklaring in processen rond waarneming en slaap.

De persoonlijke betekenis kan groot zijn. Iemand onthoudt vooral rust, een ander verbazing. Mijn herinnering aan het zweven als kind is zo’n ervaring. Wie

een getuigenis leest, kan eerst aandacht geven aan wat de verteller zelf beleefde en wat hem daarin is bijgebleven.

### Twee voorbeelden

Een man herinnert zich dat hij rond het inslapen zijn kamer vanuit een ongewoon standpunt leek te zien. Hij noteert hoe het begon en wat hij ervoer.

Een vrouw herkent een gevoel van lichtheid in een getuigenis. In een gesprek merkt ze dat andere details juist verschillen. De herkenning en het verschil krijgen allebei ruimte.

### Een uitnodiging tot verdieping

Verzamel enkele beschrijvingen en let op de context: slapen, wakker zijn of een medische situatie. Maak onderscheid tussen de ervaring en de uitleg die de verteller er later aan gaf. Wie een eigen herinnering opschrijft, kan aangeven welke details helder zijn en welke vervaagd. Je hoeft zelf niets op te roepen; aandachtig lezen volstaat als kennismaking.

*Luisteren naar een bijzondere ervaring begint bij respect voor de mens die haar vertelt.*

## 21 Leven na de dood en blijvende verbondenheid

De hoop op leven na de dood heeft in vele geloofswegen een plaats. Zij kan verbonden zijn met God, met een geestelijke wereld of met een voortgaande ontwikkeling

van de ziel. Wie zich verdiept, ontdekt dat de beelden en betekenissen uiteenlopen. Het helpt om een bron in haar eigen traditie te lezen.

Naast die geloofsvraag staat een menselijke ervaring die velen herkennen: iemand kan diep met ons verbonden blijven na een afscheid. Herinnering, liefde en spirituele hoop kunnen daarbij verweven zijn. Voor mij heeft die verbondenheid het gezicht van Marco. Voor jou kan een andere naam of een eigen herinnering dichtbij komen.

### Twee voorbeelden

Een vrouw vindt troost in de verwachting haar dierbaren ooit weer te ontmoeten. Ze vertelt hoe dat geloof haar helpt aandachtiger met het huidige leven om te gaan.

Iemand voelt zich dichtbij zijn overleden vader wanneer hij een vertrouwde raad in gedachten hoort. Hij bewaart de nabijheid en probeert iets van diens zorg verder te geven.

### Een uitnodiging tot verdieping

Vraag wat je hoopt en welke traditie je zou willen leren kennen. Lees een oorspronkelijke geloofstekst en een persoonlijke getuigenis, met aandacht voor het verschil in doel. Praat met iemand die je ruimte laat om je eigen woorden te zoeken. Een troostvolle ervaring mag waarde hebben zonder dat zij een verplicht antwoord voor ieder ander wordt.

*Liefde geeft ons een taal om nabijheid te bewaren wanneer gewone woorden tekortschieten.*

## 22 Reïncarnatie en wedergeboorte

Reïncarnatie en wedergeboorte verwijzen naar overtuigingen waarin één leven deel is van een ruimere voortgang. Ze worden vaak samen genoemd, maar hebben niet overal dezelfde betekenis. In hindoeïstische uitleg komt de verhouding tussen atman, karma en de kringloop van geboorte en dood aan bod. [8]

Voor een eerste studie is het waardevol de woorden van een traditie te leren voordat je verschillende verhalen samenvoegt. Wat wordt geacht voort te gaan? Wat betekent bevrijding? Welke plaats heeft het huidige handelen? Zulke vragen maken het onderwerp rijker dan alleen de nieuwsgierigheid naar wie iemand vroeger geweest zou zijn.

### Twee voorbeelden

Een lezer ontdekt dat de gedachte aan meerdere levens binnen een traditie verbonden is met zorg voor alle levende wezens. Dat brengt hem bij de vraag hoe hij vandaag met anderen omgaat.

Iemand hoort een verhaal over een vermeend vorig leven. Zij leest het met belangstelling en zoekt daarnaast

hoe het begrip reïncarnatie binnen een bestaande leer wordt uitgelegd.

### Een uitnodiging tot verdieping

Kies één traditie en zoek een toegankelijke uitleg van haar begrippen. Vergelijk pas daarna met een tweede benadering. Schrijf op waar de overeenkomsten en verschillen liggen. Blijf bij persoonlijke verhalen voorzichtig met stellige conclusies over jezelf of anderen. De gedachte aan een ruimer bestaan krijgt een menselijke betekenis wanneer zij de zorg voor dit leven verdiept.

*Hoe ver onze vragen ook reiken, vandaag kunnen we al met meer mededogen handelen.*

## 23 Mystiek en ervaringen van eenheid

Mystiek wordt onder meer gebruikt voor ervaringen van diepe verbondenheid met God, het goddelijke of het geheel van het bestaan. Iemand kan beschrijven dat de gewone afstand tussen zichzelf en de wereld even anders aanvoelde. De taal hangt samen met zijn achtergrond en met de betekenis die hij eraan geeft.

Een intense ervaring kan veel indruk maken, maar de verdere weg vraagt ook aandacht. Hoe krijgt de ontvangen verbondenheid een plaats in het leven? Meer geduld, zorg of bescheidenheid kan voor iemand het

kostbaarste vervolg zijn. Het bijzondere ogenblik en het gewone handelen hoeven niet los van elkaar te staan.

### Twee voorbeelden

Bij een landschap ervaart iemand zich klein en tegelijk diep opgenomen in het geheel. Later blijft vooral het verlangen om zorgzamer met de omgeving om te gaan.

Tijdens een gebed voelt een vrouw een ongewone nabijheid. Zij vindt moeilijk woorden voor de ervaring, maar merkt dat ze de dagen erna met meer aandacht luistert.

### Een uitnodiging tot verdieping

Lees een mystieke tekst binnen de traditie waaruit hij voortkomt. Let op hoe de schrijver omgaat met woorden, stilte en het dagelijkse vervolg. Je kunt ook een eigen ogenblik van verbondenheid beschrijven zonder het groter te maken dan het was. Vraag ten slotte welke kleine handeling bij die ervaring past. Zo krijgt verwondering een plaats in je leven.

*Wat als verbondenheid wordt ontvangen, kan als zorg worden doorgegeven.*

## Je eigen spirituele weg verdiepen

In dit laatste gedeelte ontmoeten we vormen waarin mensen hun spiritualiteit beoefenen of verbeelden. Sommige horen bij een duidelijke geloofstraditie. Andere

worden in verschillende stromingen gebruikt. De betekenis wordt begrijpelijker wanneer je vraagt waar een praktijk vandaan komt en hoe de mensen die haar beoefenen er zelf over spreken.

Je hoeft niet met alles kennis te maken. Een rustige keuze kan meer verdieping geven dan veel tegelijk proberen. Behoud je vrijheid, stel gewone vragen en let op de manier waarop mensen met elkaar omgaan. Een warme, eerlijke ontmoeting helpt een spirituele weg menselijk te houden.

## 24 Gebed en contemplatie

Gebed geeft woorden of stilte aan de verhouding tot God of het goddelijke. Het kan dankbaar zijn, vragend, zoekend of vol gemis. Contemplatie betekent hier dat je rustig bij een tekst, een beeld of een levensvraag blijft. Beide kunnen een vorm van innerlijke aandacht worden, met een eigen plaats binnen een traditie.

De betekenis ligt voor een gelovige vaak in de relatie zelf: zich toevertrouwen, luisteren of gedragen voelen. Er hoeft niet onmiddellijk een antwoord te komen. Een vaste tekst kan helpen wanneer eigen woorden ontbreken. Een persoonlijke zin kan juist dichterbij voelen wanneer iets heel concreets ons bezighoudt.

### Twee voorbeelden

Een man noemt voor het slapen de namen van mensen om wie hij bezorgd is. Dat stille gebaar helpt hem zijn zorg een plaats te geven.

Een vrouw leest enkele regels uit een geestelijk boek. Ze kiest één gedachte en laat die tijdens haar wandeling meegaan, zonder haar helemaal te willen uitwerken.

### Een uitnodiging tot verdieping

Zoek een gebed of tekst die past bij je achtergrond of nieuwsgierigheid. Lees langzaam en merk op welke woorden je raken. Onderzoek bij verdere studie hoe gebed en contemplatie in die traditie van elkaar worden onderscheiden. Je kunt ook met iemand spreken die de praktijk kent. Een oprechte vraag en een eenvoudig moment van aandacht kunnen voldoende zijn om te beginnen.

*Wat wij in vertrouwen uitspreken, hoeft niet groot te klinken om diep te gaan.*

## 25 Rituelen en de herinnering aan onze voorouders

Een ritueel markeert iets wat voor ons van betekenis is. Het geeft vorm aan een begin, een afscheid, dankbaarheid of verbondenheid. Sommige rituelen zijn eeuwenlang doorgegeven. Andere ontstaan binnen een gezin. Hun

herhaling kan helpen om een herinnering of een waarde opnieuw aandacht te geven.

Voorouders herdenken brengt ook ons eigen leven in een ruimer verband. We ontvangen namen, gewoonten, verhalen en mogelijkheden van mensen die ons voorgingen. Niet iedere erfenis is gemakkelijk. Herdenken kan daarom naast dankbaarheid ook ruimte vragen voor wat pijnlijk was. Een zorgvuldig ritueel hoeft die hele geschiedenis niet glad te maken.

### Twee voorbeelden

Een familie bereidt op een bijzondere dag een gerecht dat een grootmoeder maakte. Tijdens het koken worden verhalen doorgegeven die anders stil zouden verdwijnen.

Iemand legt een bloem bij een foto en neemt tijd voor een herinnering. Hij kiest een vorm die bij hem past, zonder te hoeven doen wat anderen verwachten.

### Een uitnodiging tot verdieping

Vraag in je familie naar de oorsprong van een vertrouwd gebruik. Welke betekenis had het vroeger en welke heeft het nu? Kies vervolgens een klein gebaar dat iets wezenlijks bewaart. Bij een ritueel uit een andere cultuur helpt het om eerst te leren van mensen voor wie het tot hun levende traditie behoort.

*Een herinnering krijgt toekomst wanneer wij haar met aandacht doorgeven.*

## 26 Muziek en mantra's

Muziek kan een herinnering oproepen, verdriet ruimte geven of een gevoel van verbondenheid wekken. In spirituele gemeenschappen krijgt klank onder meer vorm in zang, gebed en herhaalde teksten. Een mantra is een klank, woord of korte tekst die in een geestelijke oefening wordt herhaald. Zijn betekenis en gebruik leer je kennen binnen de traditie waarin hij wordt beoefend.

Voor een eerste kennismaking kun je rustig luisteren. Welke gevoelens, beelden of herinneringen komen naar boven? Die aandacht hoeft niets uitzonderlijks op te leveren. Ook het verschil tussen luisteren alleen en samen zingen kan een interessant onderwerp zijn voor je eigen verkenning.

### Twee voorbeelden

Een vertrouwd lied brengt iemand terug naar een ontmoeting van jaren geleden. Hij besluit het verhaal achter die muziek aan zijn kinderen te vertellen.

Een groep zingt een eenvoudige tekst. Een deelnemer merkt hoe het gezamenlijk luisteren en afstemmen een gevoel van nabijheid geeft.

### Een uitnodiging tot verdieping

Kies een lied en luister er eenmaal zonder andere bezigheden naar. Noteer wat je raakte. Wie een mantra

wil leren kennen, kan onderzoeken uit welke traditie hij komt, wat de woorden betekenen en welke begeleiding daarbij hoort. Maak onderscheid tussen de persoonlijke ervaring van klank en beloften over een lichamelijke werking. Het eerste heeft op zichzelf al een plaats in het leven.

*Soms brengt een melodie ons terug bij een liefde die wij even niet konden verwoorden.*

## 27 Chakra's en energetische symboliek

Binnen bepaalde spirituele en yogische benaderingen worden chakra's beschreven als centra van subtiele energie. De voorstellingen en uitwerkingen verschillen. Een toegankelijke kennismaking kan beginnen bij de symboliek: hoe worden bijvoorbeeld veiligheid, liefde, spreken of inzicht met zulke beelden verbonden?

Die taal kan een gesprek openen over hoe iemand zich voelt en wat aandacht vraagt. Het helpt de gebruikte woorden eerst rustig te begrijpen. Een chakra is in deze gids geen medische verklaring voor een klacht. Het is een begrip uit een spiritueel kader dat als zodanig kan worden bestudeerd.

### Twee voorbeelden

Het beeld van een stevige basis brengt iemand bij de vraag welke mensen en gewoonten hem steun geven. Hij

ontdekt dat regelmatig contact met een vriend veel voor hem betekent.

De symboliek van het hart nodigt een vrouw uit na te denken over geven en ontvangen. Ze merkt dat hulp aannemen voor haar moeilijker is dan hulp aanbieden.

### Een uitnodiging tot verdieping

Kies één bron die haar traditie en begrippen duidelijk benoemt. Beschrijf wat er met energie wordt bedoeld en hoe de symboliek wordt gebruikt. Vertaal daarna één beeld naar een gewone levensvraag. Je hoeft geen onzichtbare toestand bij jezelf vast te stellen. Een helder gesprek over vertrouwen of liefde is al een mogelijke vrucht van die verkenning.

*Een beeld wordt behulpzaam wanneer het ons dichter bij een eerlijke levensvraag brengt.*

## 28 Reiki en zorgvuldige aandacht

Reiki is een benadering waarin een beoefenaar de handen licht op of boven het lichaam houdt vanuit een overtuiging over levensenergie. Mensen kunnen zo'n sessie zoeken als een moment van rust of spirituele aandacht. Het helpt om vooraf te weten wat er concreet gebeurt en welke betekenis de beoefenaar eraan geeft.

Onderzoek heeft de veronderstelde energie niet aangetoond en een medische werkzaamheid van Reiki is

niet duidelijk vastgesteld. [9] Dat onderscheid laat ruimte voor iemands persoonlijke beleving van rust, zonder daar een behandelingseffect van te maken. Passende gezondheidszorg blijft haar plaats behouden.

### Twee voorbeelden

Iemand vraagt vooraf of er aanraking plaatsvindt en geeft aan wat prettig voelt. De beoefenaar respecteert die keuze en legt de sessie rustig uit.

Een bezoeker voelt zich ontspannen na een sessie. Hij beschrijft die ervaring zoals zij was en blijft voor een bestaande klacht zijn zorgverlener raadplegen.

### Een uitnodiging tot verdieping

Lees eerst een feitelijke beschrijving en stel praktische vragen: wat doet men, wat wordt beloofd en kun je op ieder ogenblik stoppen? Vergelijk vervolgens hoe een beoefenaar over levensenergie spreekt met wat een onderzoeksbron kan onderbouwen. Voor een spirituele kennismaking zijn duidelijkheid, respect en vrijheid waardevolle uitgangspunten. Je hoeft niets te ondergaan om meer over een benadering te mogen leren.

*Zorg krijgt warmte waar jouw grenzen en jouw vragen welkom zijn.*

## 29 Kristallen en betekenisvolle voorwerpen

Stenen en kristallen trekken mensen aan door hun vorm, kleur en herkomst. In sommige spirituele stromingen worden er energetische betekenissen aan verbonden. Daarnaast kunnen ze een heel persoonlijke symboliek krijgen, zoals een ander geliefd voorwerp dat ook kan.

Een eerste verkenning kan die betekenissen naast elkaar zichtbaar maken. Wat vertelt iemand over de steen zelf? Welke overtuiging verbindt hij eraan? En welke herinnering draag jij bij het voorwerp? Persoonlijke waarde is geen bewijs voor een genezende werking. Zij kan wel verklaren waarom iets eenvoudigs een bijzondere plaats in ons leven krijgt.

### Twee voorbeelden

Iemand bewaart een kiezel van een wandeling met zijn vader. Wanneer hij hem terugziet, komt vooral de herinnering aan hun gesprek dichtbij.

Een vrouw legt een klein voorwerp op haar werktafel als herinnering aan geduld. Het helpt haar soms om even stil te staan voordat ze op een lastig bericht antwoordt.

### Een uitnodiging tot verdieping

Neem een voorwerp dat je al bezit en beschrijf wat het voor jou betekent. Wie meer over kristallen wil weten, kan de geologische eigenschappen apart bestuderen van

de spirituele betekenissen die eraan worden gegeven. Je hoeft niets te kopen om symboliek te verkennen. Vraag ten slotte welke waarde je via het voorwerp in je handelen wilt bewaren.

*Een eenvoudig voorwerp kan een kostbare herinnering zacht in beeld houden.*

## 30 Engelen en spirituele bescherming

Engelen hebben in verschillende geloofsverhalen een eigen plaats. Binnen het katholieke geloof worden zij beschreven als geestelijke wezens en wordt hun bescherming tot het geloof gerekend. [10] Dat geeft een duidelijke context aan woorden die ook losser worden gebruikt, bijvoorbeeld wanneer iemand een onverwachte helper een engel noemt.

Voor wie gelooft, kan het vertrouwen op begeleiding steun geven. Voor een ander opent het beeld een gesprek over ontvangen zorg. Het is goed eerst te vragen wat iemand bedoelt. Zo ontmoeten wij de ervaring en de geloofstaal van de verteller, zonder ze meteen in onze eigen woorden vast te zetten.

### Twee voorbeelden

Een gelovige spreekt een gebed uit tot zijn beschermengel voordat hij een moeilijke dag begint. Dat helpt hem zich minder alleen te voelen.

Iemand noemt een buur een engel omdat die op een zwaar ogenblik praktische hulp bood. Het woord drukt hier dankbaarheid uit voor een menselijk gebaar.

### Een uitnodiging tot verdieping

Lees een tekst over engelen uit een herkenbare geloofstraditie en vraag welke rol zij daar hebben. Schrijf daarnaast op wat bescherming voor jou betekent. Waar ontvang je vandaag concrete steun? Spiritueel vertrouwen mag samengaan met het aannemen van hulp en het nemen van gewone voorzorgen. Wie zich gedragen voelt, kan ook zelf iemand nabij zijn.

*Ontvangen bescherming kan ons uitnodigen zelf een zorgzame aanwezigheid te worden.*

## 31 Astrologie en de geboortehoroscoop

Astrologie verbindt hemelstanden symbolisch met karakter en levensvragen. Een geboortehoroscoop werkt dat uit voor een geboortemoment. Er bestaan verschillende scholen, met eigen begrippen en interpretaties. Wie nieuwsgierig is, kan beginnen bij die taal en bij de manier waarop een schrijver haar gebruikt.

In een eerste verkenning kan een beschrijving een aanleiding zijn om over jezelf na te denken. Het helpt om herkenning concreet te maken. Wat past bij je ervaring en wat ligt anders? Zo blijft er ruimte voor je eigen

geschiedenis en voor de keuzes die je nog kunt maken. Een symbolische interpretatie is geen vaststaande voorspelling.

### Twee voorbeelden

Iemand leest over initiatief en vraagt zich af waarom hij een bepaalde stap uitstelt. Het antwoord vindt hij door naar zijn omstandigheden, wensen en zorgen te kijken.

Een gesprek over een horoscoop brengt een vrouw bij haar behoefte aan rust. Ze onderzoekt hoe zij haar dagen anders kan indelen, zonder die beslissing van de beschrijving te laten afhangen.

### Een uitnodiging tot verdieping

Leer eerst wat een bron met haar begrippen bedoelt. Kies daarna één uitspraak en zoek zowel een passend als een afwijkend voorbeeld. Wat levert dat gesprek je op? Houd beslissingen over gezondheid, geld of relaties verbonden met concrete informatie en je eigen vrijheid. De kennismaking mag een ingang tot reflectie blijven.

*Geen beschrijving sluit de mogelijkheden van jouw verdere leven af.*

## 32 Tarot en archetypische beelden

Tarotkaarten dragen beelden die op verschillende manieren worden gelezen. Zij kunnen ook worden gebruikt als aanleiding voor reflectie of een gesprek. Met

archetypische beelden bedoelen we hier figuren en situaties waarin mensen terugkerende levensthema's herkennen, zoals een reis, hoop of een nieuw begin.

Historische museumbronnen laten zien dat tarot ook een spelgeschiedenis heeft en dat spirituele toepassingen later een eigen ontwikkeling kregen. [11] Dat onderscheid maakt de studie interessant. Wat betekende een afbeelding in haar oorspronkelijke omgeving? Wat voegt een hedendaagse lezer eraan toe? Beide vragen geven een andere ingang.

### Twee voorbeelden

Een kaart met een reiziger roept bij iemand de vraag op welke stap hij al lang wil zetten. Het beeld helpt hem zijn verlangen onder woorden te brengen.

Een vrouw ziet een ster op een kaart en denkt aan een persoon die haar hoop gaf. Het gesprek gaat vervolgens over wat die ontvangen steun vandaag nog betekent.

### Een uitnodiging tot verdieping

Bekijk één afbeelding. Beschrijf eerst wat je ziet en daarna welke associaties bij je opkomen. Lees vervolgens iets over de herkomst van het beeld en over de interpretatie die een auteur eraan geeft. Gebruik het als gespreksopening; de kaart beslist niet voor jou. De waarde kan liggen in de eigen vraag die zichtbaar wordt.

*Een beeld kan een vraag verlichten terwijl jij de vrijheid houdt om te kiezen.*

## 33 Heilige plaatsen en oude monumenten

Een kapel, een oude stenenkring of een piramide kan ons raken door haar vorm, geschiedenis en de betekenis die mensen eraan geven. Soms is een plaats deel van een levende geloofstraditie. UNESCO beschrijft religieus en heilig erfgoed ook vanuit de spirituele betekenis voor gemeenschappen. [12]

Bij een bezoek kunnen verschillende lagen samenkomen. Er is wat historisch over de plek bekend is, wat gelovigen er beleven en wat er in jou gebeurt. Door die lagen aandacht te geven, wordt de ontmoeting rijker. De plaats behoort ook aan mensen die haar bewaren en gebruiken; hun omgang ermee verdient respect.

### Twee voorbeelden

Iemand zit enkele minuten in een kapel en denkt aan de generaties die er hun hoop uitspraken. De stilte krijgt daardoor een menselijke diepte.

Bij een oud monument vraagt een bezoeker zich af hoe mensen het bouwden. Ze leest de uitleg ter plaatse en bewaart daarnaast haar eigen gevoel van verwondering.

### Een uitnodiging tot verdieping

Kies een nabije plek die je aanspreekt. Zoek iets over haar geschiedenis en, waar mogelijk, over haar huidige betekenis voor de gemeenschap. Merk tijdens een bezoek op wat je waarneemt en wat je persoonlijk voelt. Je hoeft ver te reizen noch een bijzondere ervaring te verwachten. Soms helpt een vertrouwde plaats al om aandachtiger aanwezig te zijn.

*Een plaats wordt een venster wanneer wij er met aandacht durven stilstaan.*

## Verder studeren met een open hart

Misschien is tijdens het lezen één onderwerp dichtbij gekomen. Daar kun je beginnen. Kies een vraag die je raakt en geef haar de tijd om te groeien. Een eigen spirituele weg hoeft alle verschillen tussen tradities niet op te lossen; zij kan zich verdiepen door aandacht voor wat je leest, beleeft en in je handelen meeneemt.

### Van belangstelling naar verdieping

Begin bij één onderwerp dat je werkelijk raakt. Maak de vraag klein genoeg om ermee op weg te kunnen. Wat betekent meditatie in deze traditie? Hoe gebruikt een schrijver het woord ziel? Wat veranderde er in het leven van iemand die een bijzondere ervaring beschreef?

Zoek vervolgens een bron waarin duidelijk is wie spreekt en vanuit welke achtergrond. Een oorspronkelijke tekst, een uitleg van een geloofsgemeenschap en een onderzoeksverslag hebben ieder een eigen doel. Lees een passend fragment en schrijf in je eigen woorden op wat je eruit begrijpt. Je merkt dan vaak vanzelf waar je verder wilt vragen.

Vergelijken kan daarna nieuwe ruimte geven. Lees een tweede benadering en kijk wat zij toevoegt. Een verschil hoeft geen strijd te worden. Soms gebruikt men hetzelfde woord voor een andere gedachte. Soms raakt een idee juist aan iets wat je al uit je eigen leven kent.

### Een klein schrift voor je eigen weg

Een schrift kan je verkenning rustig bijeenhouden. Je kunt er een zin in bewaren, een ervaring beschrijven of een vraag noteren. Vermeld bij een tekst de auteur, titel en het onderdeel dat je las. Zo kun je later terugvinden wat je raakte en hoe je inzicht groeide.

Bij een eigen ervaring helpt een eenvoudige beschrijving: wat gebeurde er, in welke omstandigheden en wat betekende het voor mij? Die betekenis mag met het leven veranderen. Wanneer je later terugleest, kun je zien wat is gebleven en wat een andere plaats heeft gekregen.

Vraag ook wat de verdieping in je gewone leven doet. Ben je aandachtiger gaan luisteren? Durf je hulp te

ontvangen? Is er meer ruimte voor een vriendelijk antwoord? Een spirituele belangstelling krijgt diepte wanneer zij verbonden blijft met de mensen en verantwoordelijkheden van vandaag.

### Leren in ontmoeting

Een gesprek kan helpen waar lezen alleen te smal wordt. Zoek mensen bij wie je vragen kunt stellen en ook een eigen mening mag behouden. Een betrouwbare ontmoeting laat ruimte voor jouw tempo, voor gewone grenzen en voor het leven buiten de groep.

Je mag een bron terzijde leggen en later terugkomen. Je mag geraakt zijn door een gedachte zonder meteen een hele leer te willen volgen. Zo groeit verdieping uit aandacht in plaats van haast. De deur naar de spirituele wereld blijft een uitnodiging om bewuster deel te nemen aan het leven.

*Wat je leert, mag rustig wortel schieten in de manier waarop je leeft.*

## Bronnen en wegen om verder te lezen

De nummers in de gids verwijzen naar de onderstaande bronnen. Zij bieden oorspronkelijke geloofsteksten, uitleg uit een traditie, historische context of onderzoek. Auteur, instelling en titel helpen je een bron terug te vinden. In de digitale uitgave kun je op de bronbeschrijving klikken. Veel teksten zijn Engelstalig; een browservertaling kan helpen bij een eerste kennismaking.

### 1 Meditatie en mindfulness

NCCIH, Meditation and Mindfulness: Effectiveness and Safety. Een overzicht van verschillende praktijken, onderzoek en aandachtspunten. Sluit aan bij thema's 1 tot en met 3.

### 2 Aandacht in het dagelijkse leven

Plum Village, The Art of Mindful Living. Een uitleg vanuit de eigen boeddhistische praktijktraditie, onder meer over adem, wandelen en aanwezig zijn. Sluit aan bij thema's 1 tot en met 3.

### 3 Een geloofstekst over liefde

Eerste brief aan de Korintiërs, hoofdstuk 13, via de United States Conference of Catholic Bishops. Een christelijke tekst om rustig te lezen en te verbinden met de vraag hoe liefde zichtbaar wordt in ons handelen. Bij thema 9.

### 4 Natuur en cultureel gedragen kennis

UNESCO, Knowledge and practices concerning nature and the universe. Over de samenhang tussen natuurkennis, tradities, herinnering en wereldbeelden. Bij thema 14.

### 5 Synchroniciteit bij Jung

C. G. Jung, Synchronicity: An Acausal Connecting Principle, Princeton University Press. Het oorspronkelijke werk achter het begrip; de uitgeverspagina geeft de bibliografische ingang. Bij thema 15. Het gaat om Jungs benadering, niet om een vastgestelde natuurwet.

### 6 Karma en bedoeling

Nibbedhika Sutta, Anguttara Nikaya 6.63, vertaling van Thanissaro Bhikkhu via Dhammatalks. Een boeddhistische

brontekst waarin de bedoeling bij handelen centraal staat. Bij thema 17.

### 7 Onderzoek rond reanimatie en bewustzijn

Sam Parnia en medeonderzoekers, AWAreness during REsuscitation II: A multi-center study of consciousness and awareness in cardiac arrest, Resuscitation, 2023. Wetenschappelijk artikel over herinneringen en meetgegevens rond hartstilstand en reanimatie. Bij thema's 18 en 19. De samenvatting is toegankelijk via PubMed; de onderzoeksomstandigheden verdienen aandacht bij het lezen.

### 8 Hindoeïstische begrippen leren kennen

Hindu American Foundation, Short answers to real questions about Hinduism. Uitleg vanuit de eigen geloofsachtergrond over onder meer atman, karma en reïncarnatie. Bij thema's 18 en 22. Een ingang tot een veelvormige traditie.

### 9 Reiki en onderzoeksinformatie

NCCIH, Reiki. Beschrijving van de praktijk en van de stand van het onderzoek. Bij thema 28. De bron helpt persoonlijke beleving te onderscheiden van medische werkzaamheid.

### 10 Engelen in het katholieke geloof

Catechismus van de Katholieke Kerk, paragrafen 328 tot en met 336, via de Heilige Stoel. Een oorspronkelijke geloofsbron over engelen en hun plaats in de katholieke traditie. Bij thema 30.

### 11 De geschiedenis van tarotbeelden

Victoria and Albert Museum, A history of tarot cards. Historische context bij kaarten, afbeeldingen en veranderende toepassingen.

Bij thema 32. De museumbron biedt een andere invalshoek dan een hedendaagse spirituele lezing.

### 12 Heilige plaatsen als levend erfgoed

UNESCO World Heritage Centre, Initiative on Heritage of Religious Interest. Uitleg over religieuze en heilige plaatsen en hun betekenis voor gemeenschappen. Bij thema 33. De context helpt geschiedenis, geloof en persoonlijke beleving ieder aandacht te geven.

# Deel 3 — Verder ontdekken op IF

Een boek kan je gezelschap houden in de stilte. Soms wekt een bladzijde ook het verlangen om een stem te horen, een verhaal verder te volgen of een nieuwe bron te ontdekken. De website van IF biedt daarvoor ruimte. De acht ingangen in dit deel helpen je kiezen wat op dit ogenblik bij je past.

Open de camera van je telefoon of tablet en richt haar op de code van je keuze. Ga zo dichtbij dat je één code in beeld hebt en tik op de melding die verschijnt. Je hoeft geen foto te maken. Lees je de digitale uitgave, dan kun je ook op de titel in het kader klikken. Voor de online inhoud is een internetverbinding nodig.

De website heeft een eigen indeling. Zoek een onderwerp daarom op zijn naam; de nummering kan afwijken van de volgorde in dit boek. Vanuit de overzichten kun je verdergaan naar de afzonderlijke verhalen, thema’s en personen. Je kunt de hoofdpagina ook vinden via tussenhemelenaarde1111.com.

Laat je belangstelling het tempo bepalen. Je hoeft niet alles te bekijken. Eén verhaal of één gedachte kan genoeg zijn om iets in beweging te brengen. Het boek blijft een zelfstandige reis; de website opent aanvullende vensters.

## Verder ontdekken · 1 en 2

Richt de camera op één genummerde code.

### 1 · IF — de ontmoetingsplaats

Verhalen, spirituele thema's, personen en inspiratie komen hier samen. Via het menu kun je ook het online boek lezen of beluisteren, een moment van licht vinden of contact opnemen.

### 2 · Van verhalen naar verdieping

Volg de verbinding tussen persoonlijke gebeurtenissen en hun spirituele betekenis. Een ingang om verder te lezen bij de ervaringen en vragen uit Deel 1.

## Verder ontdekken · 3 en 4

Richt de camera op één genummerde code.

### 3 · De 33 spirituele thema’s

Kies in het overzicht een onderwerp uit Deel 2. Bij de thema’s vind je uitleg, voorbeelden en verdere bronnen. Kies op de titel van het onderwerp.

### 4 · Liefde, verlies en vergeving

Een rustige ingang bij gemis, blijvende verbondenheid en de weg naar vergeving. Voor wie verder wil stilstaan bij de liefde die een leven blijft dragen.

## Verder ontdekken · 5 en 6

Richt de camera op één genummerde code.

### 5 · Spirituele mensen en hun werk

Ontdek de pagina's over spirituele auteurs en vertellers, met video's en verdere links. In dit gedeelte vind je ook rubrieken voor playlists, inspiratie en evenementen.

### 6 · Mijn eigen spirituele video's

Luister naar mijn eigen woorden over de onderwerpen die mij bezighouden. De video's voegen een persoonlijke stem toe aan de verhalen en beschouwingen van IF.

## Verder ontdekken · 7 en 8

Richt de camera op één genummerde code.

### 7 · Mijn Leven

Mijn ruimere levensverhaal: de familie, de Italiaanse wortels, het werk en de mensen die mij gevormd hebben. Hier kun je ook mijn andere boeken ontdekken.

### 8 · Dai di Più

De uitvindingen en projecten uit mijn werkende leven. Deze website laat de concrete kant zien van de nieuwsgierigheid en het verlangen om te bouwen die ook in IF aanwezig zijn.

## Een deur die open mag blijven

Aan het einde van dit boek wil ik opnieuw even naast je komen zitten. Na alle woorden en begrippen blijft er een mens die leest, met een eigen leven, eigen herinneringen en mensen die hem dierbaar zijn. Daar wil ik met IF dichtbij blijven.

Misschien heeft één onderwerp je nieuwsgierig gemaakt. Misschien kwam er een herinnering boven die lang stil was gebleven. Misschien voelde je vooral behoefte aan rust of aan een gesprek met iemand die je begrijpt. Wat je ook meeneemt, ik hoop dat deze bladzijden je iets van warmte hebben gegeven.

Het verhaal, de gids en de vensters naar de website horen bij dezelfde brug. Eerst deelde ik wat ik heb beleefd en wat mij heeft gedragen. Daarna gaf ik woorden en ingangen waarmee je zelf verder kunt ontdekken. De weg die daaruit groeit, behoort aan jou.

Wanneer ik terugkijk op mijn leven, denk ik aan mensen. Aan de zorg van mijn ouders, aan Dorina, aan Marco en Michael, aan mijn kleinkinderen en aan zoveel anderen die een plaats kregen in mijn geschiedenis. Ik denk ook aan de mensen die mij hun verdriet en vertrouwen schonken. Hun aanwezigheid leeft mee in wat ik wil doorgeven.

Het gemis van Marco blijft deel van mij. Naast dat gemis leeft dankbaarheid voor wie hij was en voor wat wij samen hebben gedeeld. Wanneer ik over hem schrijf, geef ik iets van die liefde een plaats tussen de mensen van vandaag. Ik hoop dat ook jouw dierbaren, aanwezig of gemist, in deze bladzijden met zachtheid dichtbij mochten komen.

Ik geloof dat wij meer met elkaar verbonden zijn dan wij dagelijks beseffen. Dat een ontmoeting betekenis kan dragen. Dat wat wij in liefde doen gevolgen heeft, ook wanneer wij het vervolg niet kunnen zien. Vanuit dat vertrouwen wil ik blijven kiezen voor begrip, voor vergeving waar zij kan groeien en voor de moed om het goede opnieuw een kans te geven.

Wij leven in een tijd waarin veel ons kan verontrusten. Toch ontmoet ik ook het andere: iemand die blijft luisteren, een hand die hulp biedt, een mens die opnieuw vertrouwen durft te schenken. Zulke gebaren zijn werkelijk. Zij geven mij hoop op de wereld die wij met elkaar kunnen vormen.

Misschien kunnen wij vandaag beginnen bij één mens. Bij een telefoontje dat te lang is uitgesteld. Bij een vriendelijker woord. Bij de bereidheid te vragen hoe het werkelijk gaat en even te blijven voor het antwoord. Soms kunnen wij geven. Soms is het onze beurt om een uitgestoken hand aan te nemen.

Voor mij krijgt spiritualiteit daar haar warme plaats: in de verwondering om het bestaan en in de zorg waarmee wij eraan deelnemen. Wat wij ook over de hemel geloven, hier op aarde kunnen wij elkaar al iets van geborgenheid geven.

IF — wat als wij elkaar met meer liefde tegemoetgaan?

Dan begint er iets in het gesprek van vandaag. En misschien neemt de ander iets daarvan mee naar een volgende ontmoeting. Zo kan een liefdevol gebaar verder reizen, van hart tot hart.

Ik wens je ruimte om te blijven ontdekken, mensen bij wie je je welkom voelt en de rust om je eigen weg te gaan. Moge er licht komen waar het moeilijk is, steun wanneer je moe bent en vreugde in de kleine momenten die het leven ons nog schenkt.

Dank je dat je een eindje met mij bent meegegaan.

Groeien in verbondenheid en bewustzijn.

Warme groeten,
Renato Rossi

*Moge wat je hier aan liefde hebt ontvangen, een open deur worden voor iemand anders.*