

'Met je hart kun je goed zien'

Naam Suzanne Mannaart (18)
Studeert wis- en natuurkunde

'Het wezenlijke is onzichtbaar voor het oog, alleen met het hart kun je goed zien.' Het is die zin uit *Le Petit Prince* van Antoine de Saint-Exupéry, die er voor mij uitsprong. Die ik herkende. Zien met het hart is voor mij elke dag weer naar anderen en situaties kunnen kijken met een milde onbevangenheid. Met een zekere warmte en ontroering, zonder te oordelen.

'Maar om goed met mijn hart te kunnen zien, heb ik stilte nodig. En dat is spiritualiteit voor mij. Als ik vanbinnen stil word, kan ik alle concentratie bewaren voor mezelf. Dan laat ik mijn hoofd vol gedachten achter me en ga ik naar de eigenschappen van het hart; vreugde, zelfvertrouwen, kracht en moed. Als ik hiermee contact maak, is het ook veel makkelijker om met het hart te zien. Om in het leven te staan.

'Stilte creëer ik door aan het begin van elke dag een kwartier te mediteren. Een ander vast ritueel is het wekelijks zingen van de Gayatri-mantra, een van mijn favoriete. Deze mantra in Sanskriet is afkomstig uit de Rig-Veda, de oudste van de vier godsdienstige hindoe teksten die bekend staan als de Veda's. De vertaling: door alle lagen van ervaring heen is 'Dat' de ware aard die het bestaan verlicht, het allerhoogste Ene. Moge alle wezens door subtiele en meditatieve intelligentie de verheven schittering van verlicht bewustzijn gewaarzijn.

'De kracht van de stilte ervaar ik ook door er een langere periode mee bezig te zijn. Ieder jaar doe ik een stilleretraite met andere jongeren. Door een week intensief ermee bezig te zijn, door veel meditatie en elke dag de Gayatri-mantra te reciteren, kan ik de verbinding met mezelf nog beter herstellen of verdiepen.

'Het verandert enorm mijn houding naar de wereld om me heen. Dan zie ik alle schoonheid weer, omdat ik voor 100 procent waarneem met mijn hart. Het bezorgt me ook altijd veel levenslust, energie en zelfvertrouwen. Zo kan ik verstandige keuzen maken, met behulp van mijn intuïtie.

'Vroeger op school hadden we het vooral over jongens, make-up en uitgaan. Natuurlijk houd ik me bezig met trivialiteiten. Ik ben ook gek op reggaeton, latinjazz en commerciële muziek. Snowboarden en reizen zijn mijn passies. Maar wat ik toen miste was de uitwisseling met anderen die openstaan voor persoonlijke ontwikkeling, om zo de beste manier te vinden om vanuit je hart te leven.

'Inmiddels sta ik niet meer alleen in mijn gedachtengoed. Ik praat er met vrienden over. Voor zover ze ervan weten, vinden ze het normaal en zijn ze geïnteresseerd. Maar gelijkgestemde leeftijdgenoten ontmoet ik toch vooral via Stichting Eigenwijze, waar iedereen op zijn eigen manier zoekt naar verdieping. Ik stond daar eens te boek als een diehard in mediteren.

'Mijn gedachtengoed wil ik ook graag delen. Als je jezelf beter kent, kun je ook meer betekenen voor de ander. Op persoonlijk niveau wil ik iets voor anderen betekenen. Ik wil een luisterend oor zijn. Ik ben dat geregeld en ik geloof wel dat ik dan iets raak in de ander. De spiritualiteit die ik wil meegeven, is hoe belangrijk het is vanuit het hart te leven. Want dat is de onuitputtelijke bron waaruit je kracht kunt halen om door te gaan, ondanks de obstakels op je weg die je toch altijd blijft tegenkomen.

'Die tegenslagen zijn in mijn geval vooral onaardige mensen die oordelen. Het zijn onbeantwoorde liefdes of het was onbegrip op de middelbare school omdat ik heel anders nadenk dan de anderen, en vrij berekenend en analyserend ben ingesteld.

'Het zijn bij mij ook de innerlijke worstelingen, vraagtekens die worden opgeroepen of bepaalde eigenschappen waarover ik niet tevreden ben. Ik vind dat ik wel meer geduld mag hebben, maar vooral meer zelfvertrouwen, omdat voorzichtigheid meer dan eens een struikelblok is geweest toen ik verliefd was, of onzeker in een vriendschap met een jongen.'

Mario een flink deel van hun vrije tijd opslokken. Uit onderzoek blijkt echter dat een op de drie jongeren is geïnteresseerd in

spiritualiteit. Wat is spiritualiteit voor hen en hoe beleven ze het? 'Ze bidden, vooral in bed.' Door Hedda Schut Foto's Bart Mühl

'Liefde is de essentie'

Naam Roy Meyer (16)
Studeert MBO zorg

Voor mij bestaat alles uit liefde. Toen ik nog klein was, voelde ik me overal mee verbonden. Ik wist ook zeker dat ik daarin anders was dan mijn omgeving. Ik zag de ziel van een bloemetje, prachtig en vreugdevol. Ik zag een huis, maar ook de moeite die het had gekost om het te bouwen. En mensen, de kinderen met wie ik speelde, zag ik leven in een soort ei, zich alleen bewust van wat daarbinnen aanwezig is. Ik heb nooit in een ei gezeten. Ik zag dat er meer was, dat het leven miljarden keren groter is. Ik kon de essentie ervaren, de essentie die liefde is. En alles, de bloem, het huis en de mens vertelde mij zijn eigen verhaal. Daaruit haalde ik mijn wijsheid, die nog intenser wordt als ik teken, schilder of dicht.

'Natuurlijk werd dit niet begrepen. Op school dachten ze dat ik gek was, omdat ik altijd in gedachten was verzonken. Ook de leerkracht. Ik werd gepest en voelde me erg geïsoleerd. Ik kon mijn gevoel niet delen. Ik werd druk en onhandelbaar. Mijn ouders zijn overal met me geweest, tot de diagnose ADHD werd gesteld. Alleen mijn moeder had het vermoeden dat er iets anders aan de hand was. Zij zag mijn hoge gevoeligheid, maar ze wist zich geen raad omdat ze het zelf zo moeilijk had.

'En zo begon mijn regelmatige verblijf in instellingen, tot een paar maanden geleden. De helft van mijn leven zat ik daar. Ik gooide mijn kont tegen de krib, omdat ik niet kon meedraaien in de maatschappij.

'Daar had ik meer tijd me te concentreren op mezelf. Om uit te zoeken hoe ik nou in elkaar zat en te kijken hoe ik in de wereld stond. Ik las veel over spiritualiteit, waarin ik herkenning, steun en inspiratie zocht. Ik las alles wat los en vast zat, ook de Bijbel. Daardoor kon ik veel dieper in mijn eigen denken komen en veel over mezelf leren. Ik zocht de stilte en mediteerde veel, waardoor ik veel rustiger en ontspannen werd. Zo kwamen de inzichten. Ik herkende veel van toen ik nog klein was.

'Maar het was lastig omdat ik ook daar mijn gedachten niet kon delen, ik werd er snel om bekritiseerd. Terwijl het voor mezelf heel normaal was. Ik wist niet wat ik ermee moest doen. Ik moest leven tussen twee werelden - ik probeerde aan de wensen van anderen te voldoen, maar daardoor was ik tegelijkertijd mezelf aan het verraden.

'Wel wilde ik altijd blij zijn met mijn familie en vrienden. Dat lukt, maar op momenten. Want het is heel moeilijk als je meer ziet dan veel anderen. Maar het is ook mooi, want het is mijn verbinding met God.

'Met mijn vrienden spreek ik er nooit over, dan draag ik een soort masker. Maar zij voelen mijn anders-zijn wel aan. Ze kijken ook een beetje tegen me op, omdat ik kracht en balans uitstraal die spiritualiteit, de zoektocht naar mezelf, me heeft gebracht. Ik voel dat zij dit ook zoeken.

'Het leven is niet zo moeilijk als het soms lijkt, dat ervaar ik nu. Ik heb er een gedicht over geschreven: *God is aanwezig, nu hier op dit moment/ hij omringt ons als een stille zee/ en op zijn water ben ik varende/ op een zelfgebouwd vlot/ en God wacht tot ik weet wat hij weet/ ik ben een druppel water/ ik ben de zee.*

'Met mijn vriendin ben ik gelukkig. Ik ben dol op haar en zij op mij. Veel plezier heb ik ook in mijn sport judo, waarin ik heel goed ga en veel prijzen win. En dan is er nog mijn muziek. Ik drum, speel piano, hou van alles waar ritme in zit. En ik rap, wel teksten met een diepere boodschap natuurlijk.

'En nu ben ik aan het kijken hoe ik het in de toekomst wil gaan doen. Na mijn mbo-opleiding zorg wil ik naar het hbo, psychomotorisch therapeut worden. Zo wil ik jongeren die niet worden begrepen, helpen sturing aan hun leven te geven. Maar mijn grootste doel is mensen bewust maken van die andere wereld, buiten hun eigen ei. Dat er nog veel meer is dan wat we zien. Ik ben daarin niet belangrijk, maar het doel is belangrijk. Daarom is Jezus ook mijn idool. Hij had dezelfde wens om mensen bewust te maken van iets anders. Hij vond alleen belangrijk wat hij uitdroeg. Liefde.'



Dat bestaande zweverige idee over spiritualiteit willen de leerlingen van het Orion College in Breda eerst even ontzenuwen. Toen hun havo/vwo een kleine twee jaar geleden werd geopend, stonden de media op de stoep. Een school met bewuste aandacht voor spiritualiteit was landelijk nieuws. Op tv werden ze afgeschilderd als een club paranormalen.

'En dat zijn wij niet', zegt Maarten Roelands (13) nadrukkelijk. 'Spiritualiteit gaat over het leren kennen van jezelf, over verdieping en bewustwording. Als je paranormaal begaafd bent, kun je dat gebruiken als een instrument voor verdieping. Maar spiritualiteit is gewoon openstaan voor wat er nog meer is. We hebben net een workshop gehad over werken met energie. Daarin leer je hoe je in jezelf kunt kijken. Ik zie dat als een toevoeging op mijn levensstijl.'

Op het Orion College merken ze dat er meer aandacht komt voor spiritualiteit. De open avond in januari trok bijna vijfhonderd bezoekers. Waarom? Amanda Wintermans (13), die van een andere school is overgestapt naar het Orion: 'Ik vind het belangrijk mezelf te kunnen ontdekken. Daarvoor krijgen we

hier alle kans.' Op het Orion gaat het om thema's als waardeneducatie, respectvol omgaan met mens en natuur. Leerlingen krijgen vragen als: hoe leer ik wat respect is? Hoe kan ik me meer in anderen verplaatsen? Wat is verantwoordelijkheid en hoe kan ik dit nastreven? Hoe word ik zelfbewuster? Hoe kan ik goed met anderen samenwerken? Hoe kan ik hiermee mijn samenleving verbeteren?

Aurélië van Sluis (14): 'De antwoorden vinden we aan de hand van een persoonlijk leerplan dat is ingevuld met wat ons bezighoudt. Vanuit onze passie. Hier krijgen we duidelijk wat we op ons levenspad kunnen gebruiken en wat we voor deze wereld willen doen.'

De manier waarop veel media aan beeldvorming doen over spiritualiteit verdient geen schoonheidsprijs, vinden de leerlingen. 'Spiritualiteit op tv wordt vervormd. Dat programma met Uri Geller biedt de kijker alleen maar spanning en sensatie. Terwijl die kijker misschien wel eens wat meer aan verdieping zou kunnen doen.'

Onder jongeren bestaat een duidelijke behoefte aan zingeving. Uit het Trendbox Live & Living onderzoek 2006 blijkt dat 45 procent van de jongeren zich ermee bezighoudt. Een klein aantal van hen belijdt dit op een kerke-

Lijntje naar boven

lijke manier, 34 procent heeft veel belangstelling voor spiritualiteit. Ook het rapport *Geloven in het publieke domein* van de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid, uit hetzelfde jaar, laat een groeiende behoefte aan bewustwording en spiritualiteit zien.

Stichting Eigenwijze in Utrecht is het bewijs van deze trend. Kwamen er in 2000 nog zeven jongeren naar een workshop over zingeving, nu heeft de stichting twintig jonge vrijwilligers en staan zeshonderd jongeren in haar bestand die geregeld workshops willen volgen. Daarmee is ze naar eigen zeggen de grootste organisatie in Nederland die jongeren spirituele verdieping biedt. Eigenwijze komt steeds meer op scholen, maar nu nog worden vooral workshops, bijeenkomsten, zweethutceremonies, stilteretraites en meditatiedagen georganiseerd. Deelname hieraan is de laatste twee jaar met 40 procent toegenomen. Veruit het populairst zijn de stilteretraites - al een halfjaar tevoren volgeboekt - waarbij jongeren een intens programma van een week volgen.

'De meesten ervaren die stilte als een enorm cadeau', zeggen oprichter Annemieke Rodenburg en medewerker Maaïke Merkes. 'Voor het eerst in hun leven zien ze hoe groot hun eigen kracht is. Opmerkelijk ook is hun

wil en verlangen om leven vanuit het hart te integreren in hun dagelijks leven. En juist dat ondersteunen wij.' De toestroom van geïnteresseerden is het grootst wanneer Eigenwijze op festivals als Lowlands heeft gestaan.

De jeugd van tegenwoordig creëert zijn persoonlijke geloof, afhankelijk van verlangen, persoonlijkheid en beleving, zegt Wiel Smeets. Hij promoveerde op jongeren en spiritualiteit en hij adviseert scholen en andere instellingen bij projecten over zingeving. De overheid verlangt bijvoorbeeld dat basisscholen werken aan een grotere burgerschapszin van hun leerlingen. De projecten stimuleren de spirituele intelligentie van kinderen. 'Dan ben je niet alleen bezig met gedragsverandering, maar ook met verinnerlijking van waarden als respect. Onze samenleving kent toch vooral een horizontale geluksbeleving, waarbij je je goede gevoel moet halen uit je omgeving, relaties en materie. Maar als je alleen maar knap, slim en succesvol moet zijn, gaat het een keer mis.'

'Als je ook een lijntje met boven hebt, hoef je je welbevinden niet alleen te halen uit het platte vlak. Juist in dat verticale lijntje kun je vervulling, liefde en onafhankelijkheid vinden. En dat realiseren zich steeds meer jonge-

ren, al durf ik nog niet in maatschappelijke trends te praten.'

Volgens Jacques Janssen, hoogleraar cultuur en godsdienstpsychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen, is er bij jongeren behoefte het eigen geloof vorm te geven. 'Er is een verschuiving waarneembaar van een kerkelijke naar individuele beleving van spiritualiteit. Feit is dat het leven soms onoverzichtelijk is, en dat wetenschap en omgeving dan niets kunnen betekenen. De hedendaagse jeugd zoekt dus ook naar dat lijntje met boven. In zijn diepste innerlijk zoekt hij God. Spiritualiteit en zelfbeleving hebben alles met elkaar te maken: God is ten diepste in mij en mijn diepste bron van bestaan is God.'

'Ik heb onderzoek gedaan naar met name bidden bij jongeren. Heel weinig van hen zijn lid van kerken - in West-Europa staan we daarmee op de laatste plaats - maar er wordt door hen wel heel frequent gebeden. Deense jongeren daarentegen bidden weer opvallend weinig, terwijl zij van staatswege wel bijna allemaal lid zijn van de Evangelische Lutherse Kerk. Voor Nederlandse jongeren is spiritualiteit dus primair een privé-zaak. Zij willen geen lid zijn van instituties. Zij bidden vooral in hun eigen kamer, in bed.'