

‘Dit verlichtende boek zal niet alleen je leven
veranderen, het zou het zelfs kunnen redden.’

- Elizabeth Gilbert

MARTHA BECK



Integer leven

Hoe blijf je trouw aan jezelf?

MARTHA BECK

Integer leven
Hoe blijf je trouw aan
jezelf?

KOSM • S

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Inleiding 7

STADIUM ÉÉN: HET DONKERE WOUDE VAN
VERGISSINGEN 21

- 1 Verdwaald in het woud 23
- 2 Wanhopig verlangen naar succes 45
- 3 De leraar ontmoeten 65
- 4 De enige uitweg 91

STADIUM TWEE: INFERNO 111

- 5 Het inferno binnengaan 113
- 6 Onschuldige vergissingen 135
- 7 Als rechtvaardigheid verkeerd uitpakt 157
- 8 Het einde van zelfverraad 181

STADIUM DRIE: LOUTERINGSBERG 209

- 9 De loutering begint 211
- 10 Geen weg terug 229
- 11 Vul je tijd met leven 255
- 12 Terug naar het paradijs 277

STADIUM VIER: PARADIJS	301
13 Het mysterie binnengaan	303
14 Mensheid op de drempel	323
15 De grote afbouw	345
Dankwoord	365

Inleiding

Ook als je niet regelmatig met het vliegtuig reist, is het volgende je vast wel eens overkomen: het vliegtuig is klaar voor vertrek, het cabinepersoneel voert de verplichte pantomime uit met gordels, vloerlampjes en zuurstofmaskers, en dan, als je verwacht dat het toestel in beweging zal komen, stopt alles. Door de luidsprekers klinkt de schaapachtige stem van de gezagvoerder: ‘Beste reizigers, het spijt me, maar we kunnen nog niet vertrekken. Er is waarschijnlijk een klein technisch mankement dat eerst verholpen moet worden. De technische dienst is onderweg om het te onderzoeken en daar wachten we even op.’

Er gaat een golf van onrust en gemopper door de cabine en je stemming zakt naar het nulpunt. Hoelang zit je nog vast op deze oncomfortabele stoel voordat het vliegtuig de lucht in kan, ingeklemd tussen een man die naar goedkope aftershave ruikt en een dreinerige baby die zijn eerste tandjes krijgt? Na de eerste ontzetting volgt er echter een diepe zucht en iedereen legt zich bij de situatie neer. Wie zou het nu niet eens zijn met de zorgzaamheid van de bemanning? Straks vlieg je in deze enorme machine op grote hoogte, vijfduizend

meter boven het aardoppervlak. Niemand zou willen, zelfs de baby niet, dat het vliegtuig zou opstijgen als het technisch niet voor honderd procent in orde was.

Dit boek gaat, zoals je waarschijnlijk al vermoedde toen je de titel las, over integriteit, maar dan niet in de moralistische zin. Het woord *integriteit* heeft in het moderne taalgebruik als het voor personen wordt gebruikt een wat formele, oordelende betekenis gekregen, maar het is afkomstig van het Latijnse woord *integer*, dat ‘intact’ betekent. Integer zijn wil eigenlijk zeggen: uit één stuk bestaand, heel zijn, onverdeeld. Als de integriteit van een vliegtuig niet gewaarborgd is en de vele duizenden onderdelen ervan niet soepel samenwerken, mag het niet opstijgen. Als er geen sprake is van integriteit, kan de motor van het vliegtuig haperen of uitvallen en kan het toestel neerstorten. Deze integriteit heeft niets te maken met oordelen. Het gaat gewoon over hoe de dingen werken.

Wat boven in de lucht voor vliegtuigtechniek geldt, geldt hier beneden voor het dagelijks leven. Als je voelt dat je intenties, de dingen die je fascineren en de doelen in je leven bij elkaar komen, dan ben je als een bloedhond die een spoor heeft geroken en doe je vol vreugde wat op elk moment juist voelt. Of je nu computerprogramma's schrijft, een tuin onderhoudt of een huis bouwt, je gaat zo op in het dagelijks werk, dat je aan het eind van de dag eigenlijk geen zin hebt om te stoppen. Eenmaal thuis geniet je van het gezelschap van degenen die je lief zijn en je slaapt heerlijk – je kunt je niet voorstellen wat er aangenamer zou zijn dan zo te leven. En als je de volgende morgen wakker wordt, lonkt de nieuwe dag en spring je bijna je bed uit.

Zoals de meeste mensen die ik heb gecoacht, draai je nu misschien ongelovig met je ogen. Je denkt dat ik de hele dag

een roze bril op heb, of dat ik antidepressiva slik alsof het snoepjes zijn. Het kan zijn dat je nog nooit de blijvende levensvreugde hebt ervaren die ik hier beschrijf. Misschien geloof je niet eens dat het mogelijk is om zo gelukkig te zijn.

Maar dat is het wel!

Het is zo jammer dat veel mensen nooit leren hoe ze dit kunnen bereiken en nooit de vreugdevolle rust ervaren die het resultaat is van integer leven. Sommige mensen zijn hopeloos uit evenwicht, waardoor hun leven een aaneenschakeling is van mislukkingen en vervlogen dromen. Misschien ken je ze wel: die vriend van de middelbare school die steeds weer in de gevangenis belandt, dat nichtje dat steeds met mannen in zee gaat die haar bedriegen, die collega die elk project waaraan ze begint zelf ondermijnt. Deze mensen zijn als vliegtuigen waarvan de belangrijkste onderdelen, zoals de vleugels of de motoren, defect zijn.

Je eigen leven houdt waarschijnlijk ergens het midden tussen puur gelukzalig en volkomen mislukt. Je hebt een vaag gevoel van een doel in je leven en dat hoop je ooit na te streven. Het werk dat je doet is niet perfect, maar goed genoeg. En je relatie gaat ook best aardig, meestal. Ja, je hebt natuurlijk van die momenten dat iemand (je partner, je kinderen, je ouders, je baas) iets doet waardoor jij ernaar begint te verlangen je eigen dood te in scène te zetten en te vertrekken naar een hotel op de Kaaimaneilanden. Nee echt, het valt allemaal best mee, hoor. Je voelt je er ook niet slecht bij, al maak je je ergens wel zorgen en ben je soms ontevreden of teleurgesteld. Het is ook heel normaal dat je regelmatig terugdenkt aan de plannen die voor jou niet hebben gewerkt en dat je er soms aan twijfelt of je je dromen wel kunt waarmaken.

Als ik cliënten ontmoet die aan deze beschrijving voldoen en ik ze erop wijs dat ze een veel beter leven zouden kunnen

Stadium één

HET DONKERE WOOD
VAN VERGISSINGEN



Verdwaald in het woud

Zoals met veel meeslepende avonturen zit je bij *De goddelijke komedie* direct in het verhaal. ‘Op het midden van onze levensweg’, zegt Dante, ‘bevond ik mij in een donker woud, want ik was van het rechte pad afgeweken.’ Hij vertelt ons niet hoe hij in dit woud is terechtgekomen, wat heeft gedaan om hier terecht te komen en hoe ver hij van de rechte weg is afgedwaald. Alles is, letterlijk, in nevelen gehuld. Het enige wat Dante weet is dat hij alleen is, verdwaald en verward.

Op een gegeven moment in ons leven ontdekken we allemaal dat we op het verkeerde spoor zitten, en voor ons gevoel een verkeerd leven leiden. We hebben een paar jaar bepaald werk gedaan, een relatie gehad of in een bepaalde situatie gezeten en opeens lijkt daar helemaal niets meer van te kloppen. En net als voor Dante is het ons niet geheel duidelijk wat er precies niet klopt of hoe het kan dat we in deze situatie verzeild zijn geraakt. Op een onbewaakt ogenblik – de kinderen zijn eindelijk naar school, we kijken op van ons werk en zien dat iedereen van kantoor al naar huis is, we hebben voor de zoveelste keer ruzie gehad met de persoon van wie

we dachten voor altijd te houden – staren we in de ruimte en gaat het door ons heen: Waar ben ik mee bezig? Waarom ben ik hier? Hoe ben ik hier terechtgekomen? Dit kan toch de bedoeling niet zijn?

Mensen die mij raadplegen, voelen zich vaak zo. Talloze keren heb ik meegemaakt dat cliënten in hun eerste sessie zo verbijsterd blijken door hun eigen ontevredenheid, dat ze er nauwelijks woorden voor hebben. Ze stamelen: ‘Ik zou willen dat ik wist wat ik hier te doen heb,’ of ‘Mensen zeggen dat je je passie moet volgen, maar ik heb geen idee wat die in mijn geval is,’ of ‘Ik dacht dat hard werken en voor je gezin zorgen de juiste weg was, maar ik voel me vanbinnen helemaal leeg.’ Sommige van deze mensen lijden aan een depressieve stoornis of ze zijn lichamelijk ziek, maar de meeste zijn gewoon de weg kwijt.

In de meeste gevallen voelen we ons zo, omdat we doen wat er van ons verwacht wordt. Van onze cultuur leren we wat we moeten doen om een goed mens te zijn, en dat doen we dan. We verwachten daarvoor een beloning te krijgen, zoals ons is voorgehouden: geluk, gezondheid, voorspoed, echte liefde en een solide gevoel van eigenwaarde. Maar dat blijkt allemaal niet te kloppen. Ook al hebben we alles gedaan om een goed mens te *zijn*, we *voelen* ons nog steeds niet prettig. We raken in de war en beginnen te denken dat we niet goed genoeg zijn of de dingen niet op de juiste manier aanpakken. Maar hoe meer we ons inspannen om de weg naar geluk te vinden, hoe ongelukkiger we ons voelen.

Ik heb gewerkt met mensen die zo diep in het donkere woud verdwaald waren dat ze zich niets anders meer konden herinneren. Als ze mij opzoeken, voelen ze zich volkomen gedesorienteerd. Ik denk nu aan Jim, een huisarts die een steeds grotere afkeer voelde bij de gedachte dat hij mensen

Stadium twee

INFERNO



5

Het inferno binnengaan

Dante gaat door de poort en verlaat daarmee het donkere woud van vergissingen. Waar hij vervolgens terecht komt, is een veel noodlottiger oord: het inferno. De hel blijkt een enorme kegelvormige put te zijn die bestaat uit cirkelvormige terrassen. Elk volgend terras is een beetje kleiner dan dat erboven, en nog afschuwelijker. Ook ziet Dante overal overleden mensen. Het inferno blijkt tjokvol te zitten met zondaars die de vreselijkste straffen ondergaan. En dan het lawaai! Dante kan de kakofonie van gezucht, geklaag, gemjammer en doodsgeschreeuw die beukt tegen zijn sterfelijke trommelvliezen amper verdragen.

Er bestaan evenveel interpretaties van de hel als er lezers zijn. Sommige religieus ingestelde mensen geloven dat het er daadwerkelijk is zoals Dante beschrijft. Anderen lezen *De goddelijke komedie* als een middeleeuwse theologische verbeelding of als een politiek manifest, of gewoon als fictie. De meeste beelden die Dante beschreven heeft, komen niet overeen met de officiële katholieke leer van destijds; hij verzong ze gewoon. In dit boek maken we gebruik van het meesterwerk van onze dichter als metafoor van onze persoonlijke

reis op weg naar integriteit. Je zou kunnen zeggen dat ieder mens een persoonlijke hel heeft, een innerlijk inferno.

Ik geloof niet dat er een geografische plaats bestaat waar overledenen afschuwelijke dingen worden aangedaan. Maar ik geloof wel in de hel – ik ben er zelf geweest. Zoals ik het zie is lijden de hel, met name lijden waaraan geen ontkomen lijkt. Je weet misschien nog dat ik onderscheid heb gemaakt tussen pijn en lijden. Pijn is het gevolg van gebeurtenissen, terwijl lijden het gevolg is van hoe we omgaan met wat er gebeurt, hoe we erop reageren en hoe we erover denken. Epictetus schreef in de tweede eeuw al: ‘Wat mensen verwacht is niet wat hun overkomt, maar wat ze *denken* over wat hun overkomt.’

Als jij me bijvoorbeeld per ongeluk tegen het hoofd slaat omdat je me een boks wilde geven, dan kan mij dat pijn doen. Ik kan daarop reageren door een zakje ijsblokjes uit de vriezer te halen, maar het voorval veroorzaakt bij mij geen onvermijdelijk lijden – tenzij ik er van alles van zou vinden. Ik zit zo niet in elkaar, anders zou ik jaren kunnen blijven piekeren over die klap en denken dat het je bedoeling was om mij pijn te doen en ik jou ook iets moet aandoen. Ik zou zelfs kunnen gaan denken dat niemand te vertrouwen is en me daar de rest van mijn dagen over blijven opwinden.

Ik overdrijf hier, omdat ik iets duidelijk wil maken. Ik heb tientallen cliënten gehad die in de hel leefden, omdat ze onafgebroken te lijden hadden vanwege gedachten die bijna te absurd zijn voor woorden.

Neem nu Helen, een miljonair van zestig, die haar hele leven lang piekerde over de vraag waarom haar grootvader, die overleden was toen zij vijf was, al zijn geld had nagelaten aan goede doelen en niet aan Helens niet onbemiddelde ouders. De gedachte dat deze man hun bestolen had en de verbitte-

Stadium drie

LOUTERINGSBERG



De loutering begint

Als ze het inferno verlaten, worden Dante en Vergilius begroet door het vroege ochtendlicht, dat even zacht en zoet is als het inferno afschuwelijk is. Ze staan aan de voet van een enorme berg die qua vorm lijkt op een omgekeerd ijshoorntje, maar dan met terrassen, precies het omgekeerde van het inferno. Dat is geen toeval, want de berg is gebouwd met het puin dat ontstond toen Lucifer uit de hemel viel en met zo'n gigantische dreun op de aarde terechtkwam dat er een enorme krater ontstond (die later het inferno werd), waarbij alle dinosauriërs uitstierven. Oké, dat van de dinosauriërs heb ik erbij verzonnen, maar Dante heeft de rest bedacht, ook het idee dat deze berg de 'louteringsberg' is, de plek waar zielen die berouw hebben zichzelf louteren en uiteindelijk volmaaktheid bereiken.

Net als in het inferno komen we op de louteringsberg heel veel overleden zielen tegen. Wat hier wel heel prettig is, is dat geen van hen schreeuwt, integendeel zelfs, Dante hoort de zielen die de berg beklimmen uit blijdschap zingen. Ze zijn blij, omdat ze weten dat ze op weg zijn naar het paradijs. Ze hoeven zichzelf alleen maar te louteren, wat ze doen

door deze berg te beklimmen en een paar zware taken uit te voeren. De klim is beslist zwaar, maar Dante beseft nu dat Catharina van Siena gelijk had toen ze zei dat de weg naar de hemel de hemel is.

Als je eenmaal het infernodeel van je zoektocht naar integriteit achter de rug hebt, mag je heel tevreden zijn met jezelf. Alles wat je tot nu toe uit dit boek hebt geleerd, heeft je duidelijk gemaakt waar je je ware natuur in de steek hebt gelaten om te voldoen aan eisen van de cultuur en je hebt je ontdaan van verschillende onjuiste, op sociaal gedrag of traumatische ervaringen gebaseerde gedachten. Als je verder leest en op deze nieuwe manieren denkt, kun je een heel eind komen op je weg naar geluk. Je hebt het fantastisch gedaan! Gefeliciteerd, je hebt werkelijk begrepen waar het bij integriteit om gaat. Nu wordt het tijd om dat in praktijk te brengen.

CLIMB EVERY MOUNTAIN

In Dantes beleving zijn de eerste terrassen van de louteringsberg onmogelijk te beklimmen, want ze zijn hoog, steil, rotsachtig en ongebaand. Vergilius en hij dwalen een poosje rond en proberen informatie te krijgen van overleden zielen, maar dat helpt ze nauwelijks verder. Vergilius troost Dante door hem te vertellen dat de berg aan de voet het lastigst te bestijgen is, maar dat naarmate je hoger komt, de beklimming gemakkelijker wordt.

De metafoor die Dante hier gebruikt, klopt precies. Willen wij onze eigen louteringsberg achter ons laten, dan moeten we een eind maken aan onze innerlijke tweedeling en ons uiterlijk gedag aanpassen aan onze nieuwe innerlijke waarheid. En dat is in het begin het lastigst. We hebben het infer-

Stadium vier

PARADIJS



Het mysterie binnengaan

Dante komt klaarwakker boven uit de Eunoë. Verlost van zelfmisleiding, angst en schaamte heeft hij de toestand van volledige integriteit bereikt; lichaam, geest, hart en ziel zijn helemaal afgestemd op de waarheid. Zoals het vliegtuig waarvan alle onderdelen volmaakt samenwerken, dat ik in de inleiding beschreef, kan hij nu vliegen.

Dante merkt dat hij met Beatrice naast zich moeiteloos opstijgt naar het paradijs. Maar dan doet Dante iets wat voor een schrijver heel ongebruikelijk is: hij zegt dat we moeten stoppen met lezen. En hij zegt dat niet vrijblijvend, zoals in 'als je wilt, kun je hier stoppen.' Nee, hij zeg het heel nadrukkelijk: 'STOP NU MET LEZEN!' Hij vergelijkt zichzelf met een schip dat op het punt staat een heel diep water over te steken en hij is bang dat wij zullen proberen hem 'in te kleine bootjes' te volgen. Hij heeft er geen vertrouwen in dat wij dit zullen redden. 'Keer om,' schrijft hij, 'de zee die ik ga bevaren heeft nog nooit niemand overgestoken.'

In sommige commentaren op *De goddelijke komedie* wordt dit uitgelegd als zou Dante arrogant zijn. Hij zou opschep- pen dat hij zo waanzinnig talentvol is, dat geen enkele lezer

zijn briljante logica en groots kunstenaarschap ooit zou kunnen volgen of begrijpen. Ik ben het daar niet mee eens. Ik denk dat Dante daadwerkelijk een ervaring had die hem zo versteld deed staan, dat niets wat hij ooit nog zou schrijven het ten volle zou overbrengen – een grandioze satori.

Dante schrijft dat hij, nu hij niet meer denkt als ‘iemand die droomt’, een toestand heeft bereikt die zo stralend is, dat hij die bijna niet meer kan beschrijven. Zijn woorden weerspiegelen termen die gebruikt zijn door hen die absolute integriteit hebben ervaren, ‘ontwaken’ of ‘verlichting’. De beelden en concepten die Dante gebruikt om ons over het paradijs te vertellen lijken op de beschrijvingen van de verlichte staat waarover zenmeesters, yogi’s, gnostici en soefimystici het hebben, of sjamanen uit stammenculturen. Om deze reden denk ik dat Dantes *Paradiso* een verslag is van zijn eigen ontwaken. Het leest als een fantasie, maar het kon wel eens dichter bij een feitelijke beschrijving staan dan de meesten van ons denken.

Hedendaags onderzoek laat zien dat de ervaring van verlichting een bestaande neurologische werkelijkheid is, die zich op verschillende niveaus kan voordoen. Als je de weg van integriteit voldoende ver volgt, kan ook jij ervaren dat je ‘opstijgt’, misschien in het klein, misschien in het groot. In dit hoofdstuk kijken we naar de praktische aspecten van dit esoterische concept, naar hoe het werkt en wat we eraan hebben.

HOE ONTWAKEN WERKT

Sommige mensen ervaren hun verlichting als één grote overrompelende en onomkeerbare gebeurtenis. Anderen ervaren

Bewandel het pad van integriteit naar een vrij en betekenisvol leven

In een wereld waarin continu prikkels zijn van buitenaf, kan het moeilijk zijn om dicht bij jezelf te blijven. Je houdt je vrienden, familieleden en collega's graag tevreden, maar loopt jezelf al gauw voorbij. Het gevolg is dat je vast komt te zitten in negatieve patronen en ongezonde relaties. *Integer leven* laat je zien hoe je meer uit het leven kunt halen door eerlijk te zijn naar jezelf en goed te luisteren naar signalen van binnenuit.

Geïnspireerd door Dantes *De goddelijke komedie* en met behulp van een stappenplan met praktische opdrachten begeleidt Martha Beck je op weg naar integriteit. Zo ontvouwt zich een leven waarin je intenties, de dingen die je fascineren en je levensdoelen bij elkaar komen. Met als resultaat minder lijden, vreugdevolle rust en een groter levensgeluk.



MARTHA BECK is een gerespecteerd Amerikaans auteur, socioloog, levenscoach en spreker. Ze schrijft columns voor *O, The Oprah Magazine*. *Integer leven* is opgenomen in Oprah's Book Club.

‘Een wegwijzer in de zoektocht naar authenticiteit. Het boek staat vol met ‘aha’-momenten en bevat praktische opdrachten die ons leiden naar verlichting.’ – **Oprah Winfrey**

‘Martha Becks talent blijkt uit de manier waarop ze de lezer zowel geruststelt als uitdaagt. Als een docent, moeder en wijsgeer pakt ze je hand en begeleidt ze je om thuis te komen bij jezelf.’ – **Glennon Doyle**



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen