

opwindende geurstoffen zoveel je krijgen kunt; dat je talrijke steden in Egypte aan zult doen om veel, heel veel te leren van de wijzen. Houd Ithaka wel altijd in gedachten. Daar aan te komen is je doel. Maar overhaast je reis in geen geval. 't Is beter dat die vele jaren duurt, zodat je als oude man pas bij het eiland het anker uitwerpt, rijk aan wat je onderweg verwierf,

zonder te hopen dat Ithaka je rijkdom schenken zal. Ithaka gaf je de mooie reis. Was het er niet, dan was je nooit vertrokken, verder heeft het je niets te bieden meer. En vind je het er wat pover, Ithaka bedroog je niet. Zo wijs geworden, met zoveel ervaring, zul je al begrepen hebben wat Ithaka's beduiden.
K.P. Kavafis (1911)

Vertaling Hans Warren en Mario Molegraaf

BOEK bespreking

In deze rubriek belicht Eva Dunlop enkele aan ons toegestuurde boeken of noemenswaardige nieuw verschenen boeken die we zijn tegengekomen.

Bent u zelf een actueel boek tegengekomen dat u graag zou willen aanraden? Stuur dit dan in naar reflectie@vkk.nl

Clare Dimond

Echt

Een Frisse kijk op wie je (niet) bent

Uitgeverij Samsara, oktober 2021



“Het ziet er allemaal zo echt uit. Toch is alles voorbijgaand denken. Een reflectie van je gemoedstoestand. Niets meer dan dat. Onze hele perceptie van wie we zijn is tijde-

lijk. Als je denk dat je weet wie je bent, heb je het zeker bij het verkeerde eind.”

Het ‘zelf’ idee waar we allemaal mee rondlopen, klopt deze wel? Dit boek gaat over één van de zaken waar we ons –eigenlijk- ergens wel bewust van zijn, maar die we vaak niet bewust toepassen in ons leven. Als je het boek leest zal je waarschijnlijk veel bevestigingen krijgen op kennis dat je van binnenuit ergens al voelt. Dimond geeft met dit boek dan ook oude wijsheid op een moderne manier een fris en uniek tintje. We

zijn zo geneigd om de schuld buiten onszelf te zoeken, maar dit boek bewijst dat alles wat we ervaren, denken en voelen van binnenuit komt; omstandigheden van buitenaf kunnen je leven dan ook niet bepalen. Wegdenken, streven, aannemen en bouwen aan onszelf: we doen het allemaal. Maar heeft dit wel zin? Echt geeft je de tools om los te komen van je gecreëerde zelf en daagt je uit om letterlijk op zelfontdekking te gaan: op zoek naar de waarheid.

“Als we onze gedachten die ons vertellen wie we zijn niet meer geloven, zijn we bang te verdwijnen. Alsof de gedachten ons op een of andere manier echt maakten, ons in de grond pootten, ons een plek gaven”

Dit boek confronteert je met je eigen harde aannames en gooit je hele zelfbeeld de deur uit. Ik zeg confronterend, want als je niet bent wie je denkt dat je bent; wie ben je dan wel? Onze ervaring van het leven en alles om ons heen komt voort uit de kracht van onze gedachten. Dimond laat zien hoeveel profijt je van deze kennis kan hebben, wanneer je dit bewust doorleeft in je leven. Ga maar eens na: als we een slechte dag hebben met negatieve gedachtes, heeft alles een donkere wolk boven zich. Tegenslagen komen veel harder binnen en je creëert sneller een gevoel van ‘de wereld is tegen mij’. Terwijl, als je lekker in je vel zit, je fluitend dezelfde dag door zal komen en de wereld ziet door een roze bril. De omstandigheden zijn hetzelfde, maar door je gedachten ervaar je het compleet anders. Het enige wat we nodig zijn om onze werkelijkheid te veranderen, is een andere gedachte, inzicht of perspectief. Dimond stelt het zelfs zo: “Wat je denkt over jezelf en over de wereld is de enige oorzaak

van ieder probleem die je ooit hebt.” Dit is op zijn zachts gezegd een confronterende waarheid, maar wel heel waardevol. Het zou je dan ook verbazen hoeveel dingen van jezelf echt bestaan enkel en alleen omdat je ze zelf geloofd. Dit boek leert je vertrouwen om je, daar heb je hem weer: innerlijk weten. Iets wat voor de lezer van Reflectie vast en zeker geen onbekend terrein is. Met hier en daar de nodige knipoog, een vleugje sarcasme en al met al een fijne (nuchtere) menselijke toon gaat Dimond stap voor stap dichterbij realisatie: je bent niet je gedachten, je bent niet je overtuigingen, je bent niet je gevoelens, je bent niet je stress etc. Ieder facet wordt ondersteund met pakkende uitleg en voorbeelden. Daarna gaat ze door met wie of wat we werkelijk zijn. In het kader van spoiler alert laat ik deze voorbeelden maar even achterwegen. Ik hoop dat jullie nieuwsgierigheid is gewekt en jullie net zo blij verrast zijn met deze (voor mij) nog onbekende auteur.

Joseph Campbell

Paden naar Geluk

Mythen en verhalen als bron van persoonlijke groei

Uitgeverij Ten Have, April 2021



Laten we beginnen bij het begin: wie is Joseph Campbell? Hij was (1904-1987) een Amerikaanse professor in de literatuurwetenschap en voornamelijk van zijn werk in de vergelijkende mythologie en religie. “Hij vond dat mythen een kader boden