

NINA ELSHOF

HUIS & ZIEL

*De spirit
van het
opruimen*



Nina Elshof

Huis & Ziel

DE SPIRIT VAN HET OPRUIMEN

Tweede druk



AnkhHermes

Inhoud

INLEIDING 11

1 JE OMGEVING EN JIJ 13

Leegte 13

Bezieling 14

Thuis 17

Feng Shui 22

Levensenergie 24

Metafoor 28

Feng Shui in deze tijd 31

Waarnemen 32

Identiteit 36

Opruimmanie 39

Betekenis 43

2 ROMMEL EN JE GEDRAG 46

Het effect van rommel 46

Inzicht 56

Rommel op praktisch gedragsniveau 58

Sociaal gedrag 61

Handig 62

Meer gedragsrommel 64

Veranderen van gedrag	66
Schoon gedrag	70
Energetisch opruimen	72
Ondersteuning voor veranderd gedrag	75
Opperuimd en dan ...	78
Opruimen met kinderen	79

3 GEBRUIK VAN RUIMTES EN FENG SHUI 83

Voordeur	85
Gang	87
Toilet	88
Woonkamer	89
Keuken	92
Eetplek	96
Slaapkamer	98
Badkamer	102
Kelder	104
Zolder	106
Bergruimtes	107

4 ROMMEL EN JE EMOTIES 113

Emoties	113
Ongevraagd	117
Vluchtgedrag	119
Angst	120
Zorgen	121
Gevoelsomgeving	123
Invloed van de werkomgeving	124

5 ROMMEL OP SPIRITUEEL NIVEAU 126

- Wie ben je werkelijk? 128
- Spirituele identiteit 131
- Huis en identiteit 140
- Andere manieren om je identiteit te tonen 141
- Wie wil je echt zijn? 147

6 GEEF JE WERELD VORM 149

- Laat je hart spreken 149
- Van dromen naar handelen 151
- Een veilig onderkomen 152
- Vriendschap 157
- Je omgeving vormgeven 158
- Stap voor stap 158
- Natuurlijk 161
- Eigenheid 162

7 JE PERSOONLIJK UNIVERSUM 164

- Ondersteunende omgeving 164
- Nieuwe toekomst 166
- Spirituele toekomst 167
- Heilig huisje 168
- Ongekende mogelijkheden 171
- Zingeving 175

NOTEN 177

DANKWOORD 183

LITERATUUR 185

OVER DE AUTEUR 189

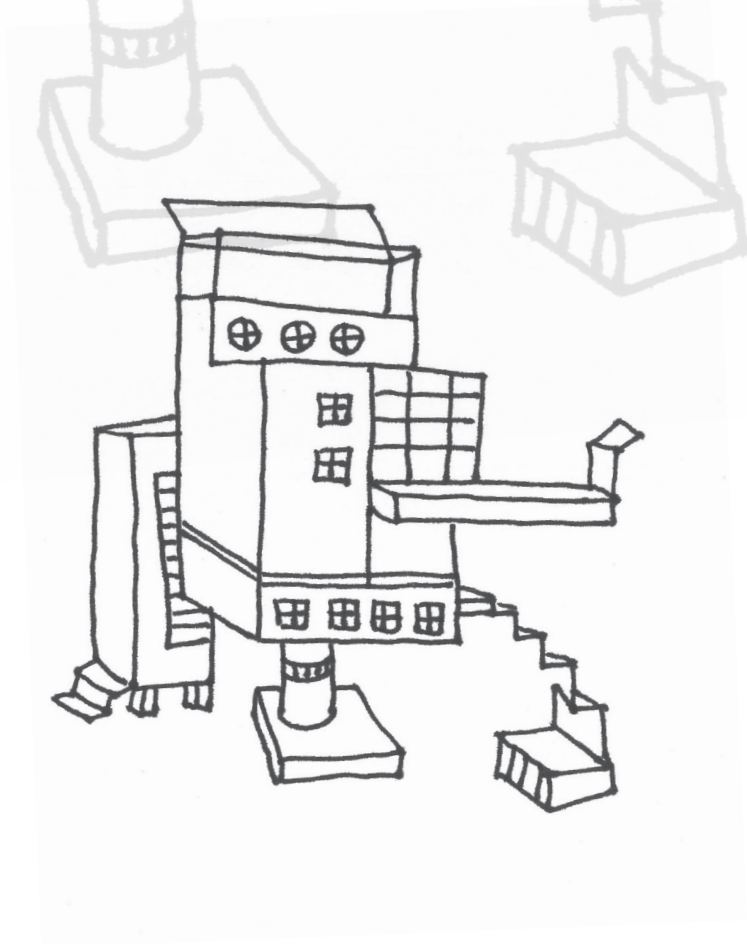


Inleiding

Een zoektocht naar een harmonieus en betekenisvol leven is in feite een zoektocht naar harmonie en betekenis in onszelf. Een waar avontuur op zoek naar wat ons bezighoudt, wie we zijn of, zoals de Engelsen dat zo mooi zeggen: *'What makes us tick'*. Een zoektocht naar zingeving en de ziel in je leven, in je bestaan en in je huis.

Een mooi woord dat aangeeft dat we in meer geïnteresseerd zijn dan alleen de buitenkant is het Duitse woord *Begeisterung*, wat zoveel betekent als *begeesterd*. Door de geest bevangen zijn, zodat je enthousiast bent, bezielde en vitaal. Wat geeft jou de geest? Wat maakt je enthousiast? Dat is waar dit boek je mee wil helpen, het (terug)vinden van de bron van begeestering en enthousiasme in jezelf.

Het boek neemt je, aan de hand van je huis, mee op reis langs de bezittingen die je hebt vergaard en waarmee je je omringt. Dit boek helpt je als een ontdekkingsreiziger met andere ogen te kijken naar deze bezittingen. Het helpt jezelf te ontdoen van de lagen ballast, spullen en informatie die je in de loop van je leven vergaard hebt, en die het zicht ontnemen op je ware identiteit. Dat noem ik allemaal rommel. Schatgraven, inzicht vergaren, luisteren, zodat je de stem van je ziel beter kunt horen, is de manier om je ware bestemming te ontdekken en betekenis te geven aan je leven. Het is de manier om jouw ziel te herkennen in je huis.



1 Je omgeving en jij

LEEGTE

Ik zal een jaar of acht zijn geweest toen mijn vader een nieuwe fauteuil kocht. Heel spannend: een draaifauteuil van zwart leer op een voet van chroom. De stoel kreeg een heel prominente plek in de kamer – voor de tv uiteraard – en het was echt de stoel van mijn vader. Als hij er niet was, kroop ik in de stoel en liet mezelf zachtjes ronddraaien met het hoofd achterover, zodat ik alleen het plafond zag en een stukje van de muren. Dat kon ik heel lang volhouden. Tijdens dat draaien in die fauteuil fantaseerde ik over een ‘op-de-kop-huis’, waarbij je leefde op het plafond, dat dan de vloer zou zijn. Het egale, smetteloze wit en de leegte van dat plafond spraken me erg aan. Ik kon me in mijn fantasie voorstellen dat het erg fijn zou zijn om in zo’n smetteloze en ruimtelijke omgeving te leven. Geen rommel, geen spullen die in de weg staan, die schoongehouden moeten worden of de aandacht afleiden, geen wanorde – alleen maar leegte en eenvoud. Vooral eenvoud. Een ruimte vrij van obstakels die als een blank canvas de mogelijkheid zou bieden om het geheel naar eigen inzicht te vullen met mezelf. Het idee alleen al maakte me helemaal blij. Niet dat het bij ons thuis een troep was, maar instinctief voelde ik toen al aan dat de spullen die je in je leven en in je huis om je heen verzamelt, aandacht vragen en onderhouden moeten worden. Dat ze fysiek ruimte innemen is onvermijdelijk, maar ik kon me ook voorstellen dat ze de ruimte energetisch vullen met de verhalen die eraan kleven en gebeurtenissen waar ze je aan herinneren.

Inmiddels weet ik dat het lastig is dit kinderlijke ideaalbeeld van een smet-

teloze leegte overeind te houden: als je niet oppast wordt je huis – wordt je leven! – al snel een verzamelplaats van allerlei spullen. Die zijn schijnbaar onmisbaar, maar kunnen ondertussen behoorlijk in de weg staan en je vasthouden in het verleden. Vooral als je je huis ook nog deelt met een partner en wellicht kinderen, kan de hoeveelheid spullen ongemerkt tot ongekende omvang groeien. Zonder dat je er erg in hebt vormt het leven, vormt je huis zich om je heen. Natuurlijk ben je daar zelf bij, maar hoe bewust ben je je daarvan? Hoeveel zeggenschap heb je daarover?

BEZIELING

‘[...] wat me wel aanspreekt is het begrip bezieling. Dat staat voor mij voor aandacht geven aan de dingen om je heen, je verbonden voelen met de dingen die je doet en die dingen vol overtuiging doen. Dingen doen: dat is toch wat het leven is. Dingen met bezieling doen, is dus leven met bezieling. En daar hou ik van.’ Aldus Bas Haring.¹

Jij, net als iedereen, hunkert onbewust naar bezieling van je huis en van de omgeving waarin je werkt en verblijft. Je verbonden voelen, niet alleen met de handelingen die je verricht, maar ook met de spullen om je heen en met de omgeving waarin je je bevindt, geeft betekenis aan die handelingen, spullen en omgeving. Je kent er veelal onbewust een waarde aan toe. In het toekennen van deze waarde wil de eigen integriteit, dat wat zuiver uit jezelf voortkomt, nog wel eens verward worden met een morele standaard, bijvoorbeeld in de vorm van een opvoedkundige norm die je ouders je meegegeven hebben. Je kunt je daarom oprecht afvragen of je relatie met je huis en je bezittingen gebaseerd is op je persoonlijke integriteit of op van buitenaf aangereikte of opgelegde morele waarden.

Morele waarden zijn sociale of religieuze regels met betrekking tot goed en slecht. Het zijn waarden die meestal inflexibel zijn waardoor ze zich slecht aanpassen aan individuele omstandigheden. Ze zijn herkenbaar doordat ze vaak een beperkend effect hebben op de persoonlijke vrijheid. Integriteit daarente-

gen heeft een meer fluïde, subjectief karakter; verschillende individuele omstandigheden en voorkeuren kunnen telkens om verschillende persoonlijke keuzes vragen waardoor een heel eigen, authentiek waardenpatroon ontstaat. Hoe groter de invloed en aanwezigheid van morele waarden in iemands leven is, des te oncomfortabeler zal deze persoon zich voelen. Elke van buitenaf opgelegde norm brengt iemand verder weg van zichzelf en van de persoonlijk gevoelde bezieling en authenticiteit. Integriteit daarentegen wordt ervaren als een gevoel van heelheid, van het in een *flow* zijn die klopt.

Wanneer iemand leeft volgens opgelegde morele waarden is dat zichtbaar en voelbaar in zijn omgeving waar materialen en meubels willekeurig zijn samengebracht. Persoonlijke levensenergie ontbreekt daarin echter. Dat is een omgeving waar door gebrek aan persoonlijke integriteit en authenticiteit geen bezieling aanwezig is en waar je eigen persoonlijkheid schittert door afwezigheid. Onze omgeving vormt een uiterlijke reflectie van onze innerlijke wereld. Ons huis laat zien wie we zijn en wat we belangrijk vinden. Het laat ons zien vanuit welke innerlijke rijkdom of armoede het leven om ons heen is vormgegeven.

Je kunt je afvragen waarom het belangrijk is dat je op een integere en bezielde manier in verbinding bent met je omgeving. Misschien denk je wel: zolang ik een dak boven mijn hoofd heb is het wat mij betreft prima. En natuurlijk is de behoefte aan veiligheid en zekerheid een belangrijke basisvoorwaarde; zij hoort thuis bij de tweede laag van de piramide van Maslow, die een hiërarchische ordening van menselijke behoeften weergeeft. Maar als mens zijn we meer dan enkel een organisme met fysieke, lichamelijke behoeften. We willen ons verbinden met anderen door middel van het leggen van sociale contacten. We willen gezien, gewaardeerd en erkend worden als een individu dat heel eigen en specifieke kwaliteiten kan laten zien. Als aan al die voorwaarden is voldaan, komen we toe aan het verder ontwikkelen van onszelf; het leren ontdekken welke lagen van kennis en informatie, maar bovenal welke talenten en mogelijkheden er zoal nog in ons huizen die tot ontwikkeling en uitdrukking gebracht kunnen worden.

Er zijn vele vormen om jezelf verder tot ontwikkeling te brengen, om te ontdekken wie je bent en om je ongekende talenten en kwaliteiten tot ontplooiing te brengen. Eén daarvan is het bezien van je omgeving als reflectie van jezelf. Zonder dat we er al te veel bij stilstaan geven we onze omgeving vorm en creëren een plek die allereerst voldoet aan de behoefte aan veiligheid en zekerheid, maar die daarnaast het canvas vormt waarop onze individualiteit tot uitdrukking komt en deze zichtbaar maakt voor de buitenwereld. Als mens creëren we onze omgeving naar ons eigen zelfbeeld, naar de opvattingen die we hebben over het leven in het algemeen en naar ons persoonlijke leven in het bijzonder. Veel aspecten van dat zelfbeeld echter ontstaan vanuit het onderbewuste en nemen vorm aan zonder dat we daar bewust bij stilstaan of keuzes in maken. Hoe meer je daarom in verbinding bent met je omgeving en deze bezielt met je aanwezigheid en aandacht, hoe meer je niet alleen van jezelf tot uitdrukking brengt en daarmee een duidelijke identiteit naar de buitenwereld toont, maar hoe meer kansen je ook krijgt aangereikt om jezelf en alle aspecten van je onderbewuste te leren kennen door diezelfde omgeving.

In een omgeving die niet vanuit je persoonlijke integriteit gecreëerd is, kun je jezelf minder goed herkennen. Als gevolg daarvan ontvang je minder bevestiging terug over je identiteit; een dergelijke omgeving voelt anoniem aan. Een bezielde omgeving echter is een omgeving met inhoud, een omgeving die vol is van leven en energie, die karakter en persoonlijkheid uitstraalt en je aanwezigheid en authenticiteit communiceert.

Ik ben een aantal keren verhuisd en heb zo de nodige woonervaring opgedaan. Op een nieuwe woonplek voelde ik me altijd uitgedaagd om te ontdekken wat ik met het huis kon doen, welke mogelijkheden het had en hoe het huis zich het beste liet gebruiken. In deze verschillende huizen was ik dan ook regelmatig met meubilair aan het slepen, soms tot grote ergernis van mijn kinderen, die dan weleens vroegen of ze die avond wel weer in dezelfde kamer zouden slapen. Ik deed dat in die tijd overigens zonder me professioneel met wonen bezig te houden. Vanuit mijn onderbewuste werd ik gedreven door een behoefte om

te spelen met ruimtes, verhoudingen, kleur en materiaal om zo al doende nieuwe mogelijkheden in het wonen te ontdekken. Ik gebruikte mijn huis als canvas voor mijn intuïtie, gevoel, creativiteit, verbeelding en behoefte aan harmonie. Toen ik op een zeker moment in mijn leven behoorlijk vastgelopen was en de noodzaak voelde om het een andere wending te geven, besloot ik om me serieus te gaan verdiepen in de invloed die uitgaat van de woning, de woonomgeving en de inrichting van de woning op het welbevinden van de mens. Want door al het geschuif, gevef en gesleep met meubels had ik tot dan toe mezelf wel leuk beziggehouden, maar langzamerhand intrigeerde me de vraag hoe je nu bepaalt of een omgeving bezielend en in harmonie is en waar je dat aan herkent. Hoe bereik je dat en wat is daarvoor nodig? En, ook niet onbelangrijk, wanneer ben je klaar? Wat vertelt een huis eigenlijk over de bewoner(s)? Met behulp van Feng Shui vond ik antwoorden op deze vragen. Door Feng Shui kreeg ik niet alleen de mogelijkheid om het thema 'wonen' met andere ogen te bekijken, maar ook om daar een diepgang aan te ontleen en een inzicht door te verkrijgen die ik tot dan toe voor onmogelijk had gehouden.

THUIS

We leven in een tijd waarin we langzamerhand verleerd zijn om een thuis te scheppen voor onszelf en onze dierbaren. Veel meer lijkt het erop dat een huis verworden is tot een verzamelplek van een aantal individuen die toevalig op hetzelfde moment gebruik willen maken van de badkamer of de magnetron. Zelfs als je alleen woont, wordt een huis eerder beschouwd als een noodzakelijk gebruiksvoorwerp, dan iets dat een belangrijke bijdrage kan leveren aan je welbevinden. Terwijl het huis juist een warm en gekoesterd middelpunt zou moeten vormen in het leven van ieder mens; het zou zo'n beetje de belangrijkste plek op aarde moeten zijn. Geen thuis hebben maakt ontheemd, onzeker en werkt deprimerend: je hebt immers niets waarnaar je terug kunt keren, geen anker waar je houvast aan kunt ontleen en je herinnert aan wie je bent. Een huis dat geen thuis is mist warmte en bezieling, maakt mensen afstande-

lijk, koel en houdt hun hart gesloten. Een huis dat vol staat met allerhande rommel kan evenmin een thuis genoemd worden. Niet de mens maar de aanwezige spullen vormen in een volgepakt huis het middelpunt, waar de mens zich omheen moet buigen en bewegen.

Ogenschijnlijk lijkt dat in tegenspraak met de huidige trend van het inrichten en verbouwen van huizen. Er zijn tal van tv-programma's en glossy magazines die laten zien hoe je een huis kunt *opleuken* en er een stijlvolle woonkamer van kunt maken. Dit klinkt wat ironisch maar dat is om aan te geven hoe ver we afgeraakt zijn van het met simpele middelen creëren van een thuis. Nergens wordt uitgelegd hoe we ons huis kunnen bezielen, hoe we onszelf tot uitdrukking kunnen brengen, in plaats van een of andere trendy stijl te kopiëren. Hoe we de warmte, de liefde en spiritualiteit weer terug kunnen brengen in ons huis en in ons leven. Hoe we onszelf, in al onze kwetsbaarheid, kunnen laten zien in ons huis. De invloed die een huis op ons heeft is ongekend en wordt nog schromelijk onderschat. De omgevingspsychologie doet haar best het bewustzijn hierover te vergroten, maar deze leer houdt zich in het algemeen meer bezig met de grotere omgeving dan met het privé van het huis.

In het 'echte' leven buitenshuis ondervind je voortdurend weerstand door situaties die je uitdagen, beperken of belasten. Juist door deze weerstand ontstaat de kans om te groeien en te ontwikkelen, om keuzes te leren maken. Als je dat kunt doen vanuit een thuisbasis die je ondersteunt en waar je je prettig voelt, waar je helemaal jezelf kunt zijn en die zich als een weldadige, warme deken om je heen voegt, kun je de uitdagingen van het leven beter aan en deze met meer moed, eigenheid en kracht tegemoet treden. Wonen in een huis waar je je niet thuis of veilig voelt kost veel energie, wat uiteindelijk je welzijn, je humeur, je prestaties, je geluk en je gezondheid zal ondermijnen. Je huis zou eigenlijk de plek moeten zijn waar je helemaal tot rust kunt komen en die je dus met volle overtuiging 'thuis' kunt noemen. Waar je kunt zijn die je bent. Om dat te bereiken zou je eens met andere ogen naar je huis kunnen kijken. Niet slechts als bescherming tegen de elementen of als etalage voor een aangeno-

men identiteit, maar vanuit het bewustzijn dat het de metafoor is van jezelf. Een huis dat nog niet als een thuis voelt draagt de uitdaging in zich om hiermee aan de slag te gaan en biedt je de mogelijkheid hierdoor te groeien en jezelf te ontdekken.

Elk huis vertelt zijn eigen verhaal. Het is nieuw of oud, heeft al veel bewoners gehad of nog helemaal niet. Het is groot, klein, ouderwets of supermodern. Ooit heb je besloten om in dit huis te gaan wonen; misschien ben je er wel regelrecht verliefd op geworden. Uiteraard zijn er allerlei praktische zaken die mede je keuze hebben bepaald, zoals financiële middelen of de locatie ten opzichte van je werk, maar met dit huis heb je het nu te doen. Ook als je met sommige aspecten helemaal niet blij bent maar die wellicht, wanneer je er met andere ogen naar kijkt, toch op dit moment precies goed zijn zoals ze zijn. Dit valt te vergelijken met het lichaam waarin je geboren bent. Daar heb je het maar mee te doen, al mankeert er hier en daar wellicht (in jouw ogen) ook wat aan. Zo is het ook met je huis. Rare hoekjes, gebrek aan bergruimte, enorme ramen of juist heel kleine, elk huis heeft zijn eigen karakteristieke kenmerken en gebreken. Een huis met drie slaapkamers is nu eenmaal een huis met drie slaapkamers, ook al wil je er zes. Ik kan gewoon gaan verbouwen, denk je dan. Net zoals er tegenwoordig heel wat aan lichamen verbouwd, gekleurd of gladgespoten wordt, doen we dat ook met onze huizen. Even snel een kamertje erbij, een dakkapel erop, een muurtje gesloopt of een serre ergens bij aan en dan zijn we blij en tevreden. Of toch niet? Het karakter van het huis laat zich niet wijzigen. Oud blijft oud. Een bungalow blijft een bungalow en van een flat kun je geen rijtjeshuis maken, hoe lang je ook blijft wensen, dagdromen of visualiseren. Vaak zijn die verbouwingen overigens, bij gebrek aan voldoende financiële middelen en inzicht, van een dergelijke kwaliteit dat je je kunt afvragen of ze naast een verandering ook een verbetering betekenen. Het zou juist een uitdaging kunnen zijn om te leren accepteren wat er is en daarnaar te leven, er het beste van te maken en er tevreden mee te zijn. Alles is goed zoals het is en ook als het niet goed is, is het goed. In elke beperking, elk probleem, elke tegenslag

ligt de uitdaging besloten om het te nemen zoals het komt en er het beste van te maken. 'In der Beschränkung zeigt sich der Meister' (in de beperking toont zich de meester), zoals Goethe eens in een sonnet zei. Eigenlijk betekent dit dus ook het meester worden over de beperkingen die zich in je huidige woonomgeving laten zien en niet alleen tevreden zijn met wat er is, maar ook om dat onhandige hoekje zo te gebruiken dat het toch iets eigens krijgt. Want hoe maakbaar wil je dat alles is?

Het verhaal dat je huis je nu vertelt is jouw verhaal, van jouw leven. De deuk in de deur die ontstond toen je deze in een kwade bui keihard opengooide; de streepjes op de muur die vertellen hoe groot je kinderen inmiddels gegroeid zijn; de handafdruk van je broer op de muur toen hij je hielp met het installeren van de nieuwe badgeiser.

Ook in overdrachtelijke zin wordt in je huis het verhaal van jouw leven zichtbaar. De beperkte ruimte op de verdieping die je wellicht iets zegt over de beperkingen of eenzijdigheid in je manier van denken of de klemmende voordeur die je kan doen afvragen of je wel zo graag mensen ontvangt. De verschillende ruimtes in huis en de wijze waarop de verschillende functies ten opzichte van elkaar georganiseerd zijn, laten enerzijds zien hoe je huis zich laat gebruiken, hoe lenig en flexibel het is. Anderzijds toont het hoe jij daarmee omgaat. Een kleine keuken biedt weliswaar geen ruimte aan een grote leettafel, maar kan je wel uitdagen om deze heel efficiënt in te richten en te gebruiken. Een enorme woonkamer daarentegen daagt je juist uit deze te vullen met leven en aanwezigheid.

Daarnaast heb je te maken met het meubilair en de spullen in deze ruimtes. Te veel spullen in een te kleine ruimte is een veelvoorkomend probleem in onze woningen, die over het algemeen gekenmerkt worden door gebrek aan berg-ruimte. Dit vraagt om het maken van keuzes en hanteren van strenge principes. Professional organizers hanteren vaak de regel dat als er iets het huis in komt, er dan ook iets uit moet om ruimte te maken. Lukt je dat? Met andere woorden: hoe flexibel ga jij met de beperkingen en de mogelijkheden van je huis (lees: van

jezelf) om en in hoeverre ben je in staat deze te accepteren en daarnaar te handelen en te leven? Als je nieuwe fiets buiten staat te verroesten omdat er in de schuur geen plaats is, hoe zinnig is het dan nog om vast te houden aan de spullen in de schuur?

Wonen levert, vanuit de gedachte dat we evoluerende wezens zijn die kunnen leren van de omgeving zoals we die gecreëerd hebben, interessante informatie op. De directe woonomgeving vertelt het verhaal van wie we zijn, welke drijfveren ons leven richting geven en welke thema's in ons onbewuste sluimeren en daar voortdurend wachten op een mogelijkheid om zich aan ons op te dringen en zich kenbaar te maken. Wonen is een werkwoord en dat geeft weer dat er een inspanning van je gevraagd wordt en dat je uitgedaagd wordt om in actie te komen om het wonen voor jezelf in te richten en vorm te geven. Met andere woorden, een woonomgeving ontstaat niet vanuit zichzelf. Je kunt wonen zien als een ontwikkelingsproces dat – heel dichtbij – spiegelt wie je was, wie je nu bent en wie je zou kunnen worden. Wonen kan daarmee heel veel interessante informatie opleveren, in de eerste plaats voor jezelf, '[...] want wie wij zijn wordt grotendeels bepaald door onze omgeving'.²

Mijn woonexperimenten kan ik door mijn Feng Shui-werk nu beter begrijpen en uitleggen: ik wil dat mijn huis een veilige thuishaven is, waar ik me prettig voel en waarin ik me kan herkennen maar ook waar ik me kan ontwikkelen. De wijze waarop je je huis gebruikt zegt veel over jezelf en toont je diepere wensen en de kijk die je vanuit je onderbewuste op het leven hebt en hoe je dat wilt organiseren. De therapeutische methode die de bekende psychiater en psycholoog C.G. Jung hanteerde waarbij het beeld van het huis met al zijn kamers symbool staat voor het eigen onderbewuste, is een voorbeeld van toepassing van deze denkwijze. Deze methode is algemeen aanvaard, dus waarom zou je dit principe niet een stapje verder doorvoeren en het gebruiken om te kijken wat je huidige woning, de inrichting, de aanwezige spullen en met name de ervaren problemen of onvolkomenheden, over jezelf zeggen?

TIP 1

Het is verrassend om met anderen te praten over het begrip 'thuis'. Ieder koppelt er eigen beelden, gedachten en emoties aan. Organiseer eens een etentje met een stel vrienden met als doel het begrip 'thuis' met elkaar te onderzoeken en te bespreken, zodat je misschien waardevolle inzichten of opvattingen van anderen aan je eigen visie op het begrip 'thuis' kunt toevoegen.

TIP 2

In welke huizen van familie en vrienden voel je je thuis en in welke minder? Is het mogelijk om voor jezelf te herkennen en te definiëren hoe dat komt, waar het aan ligt? Zo'n ontdekkingsreis door de huizen van anderen kan je veel inzicht in je eigen wensen en voorkeuren opleveren.

TIP 3

Als je je huis moet beschrijven, welke twee woorden kies je dan daarvoor? Zou je de beschrijving van je huis kunnen vergelijken met het leven dat je leidt?

FENG SHUI

Het duiden van je omgeving en de spullen die zich daarin bevinden, vraagt om een adequate methode die niet alleen handvatten aanreikt om te herkennen of een woning op praktisch niveau functioneert, maar die bovenal inzicht kan bieden in achterliggende motieven en mechanismen die ons drijven. Voor mij is dat Feng Shui. Feng Shui is een oude Chinese filosofische methode die de relatie tussen de mens en zijn omgeving onder woorden brengt en met deze relatie werkt en deze duidt. Het doel is om een harmonieuze en gezonde leefomgeving te creëren waarin je als mens gelukkig kunt zijn en je thuis kunt voelen of, beter gezegd, waarin je met heel je wezen thuis kunt komen. Feng Shui is een middel om inzicht te krijgen in je eigen identiteit door te kijken naar je (woon)omge-

ving als reflectie van jezelf. In feite is het een heel oude vorm van omgevingspsychologie, met dit verschil dat Feng Shui ieder levend wezen beschouwt als een wezen met een spirituele oorsprong en spirituele aard, iets waar de omgevingspsychologie aan voorbijgaat. De gedachte is dat Feng Shui werkt met wat beschouwd wordt als de levensenergie die in de omgeving aanwezig is. Deze levensenergie is het resultaat van de mensen in die omgeving, hun emoties en herinneringen, functies, activiteiten en spullen. Deze levensenergie volgt en wordt beïnvloed door onze intentie, maar ook door bijvoorbeeld de ergernis over een probleem dat zich voordoet.

Je zou kunnen zeggen dat onze aanwezigheid en elke handeling die we verrichten, elke functie die we toekennen aan een ruimte en elk voorwerp dat we in huis halen, de sfeer in huis beïnvloeden. Alles heeft een eigen identiteit die niet alleen herkend kan worden in bijvoorbeeld vorm, functie, kleur, materiaal of karaktereigenschap, maar ook in de reactie daarop die vanuit het onderbewuste ontstaat. Wij geven betekenis aan voorwerpen en kennen deze een waarde toe die boven de intrinsieke waarde van deze voorwerpen uitstijgt. We kleuren als het ware een plaatje verder in met ons eigen emotionele en onderbewuste kleurenpalet en vullen daarmee het palet aan dat de maker of ontwerper het al heeft meegegeven. Ieder voorwerp draagt in de basis een specifieke, energetische imprint, die te herleiden is tot zijn oorsprong. Een tafel die in een proces van massaproductie tot stand is gekomen, draagt een andere intrinsieke waarde in zich dan een tafel die op ambachtelijke wijze door een meubelmaker is vervaardigd. Op puur fysiek, materieel niveau zie je twee tafels die beide in gelijke mate aan een functie voldoen, maar waar we toch verschillend op reageren. Elk van deze tafels 'voelt' anders. Je kunt je voorstellen dat de wijze waarop een voorwerp of meubel is ontworpen, een stap is die daar nog aan voorafgaat en ook zo zijn eigen indruk achterlaat. Ook het moment waarop je een voorwerp of meubel koopt, de omstandigheden waaronder je dat doet en bovenal je emotionele gesteldheid, voegen er nog weer een stukje extra informatie aan toe. Als je iets gekregen hebt, draagt het geschenk een energetische imprint met zich mee

die niet alleen te herleiden is tot de ontwerper en de maker, maar ook tot de intentie waarmee de gulle gever het geschenk heeft gekocht en het gevoel dat jij had toen je het in ontvangst nam. Op heel neutraal, rationeel en objectief niveau kun je dus een blauwe vaas zien staan. Vanuit je onderbewuste en op emotioneel niveau echter zie je een blauwe vaas die de herinnering representeert aan die geweldige vakantie, jaren geleden, waarin je je zo gelukkig voelde en het leven je toelachte. Deze lagen van energetische imprint brengen een neutraal voorwerp tot leven en bepalen samen het begrip levensenergie en de frequentie van de energie van dat voorwerp. Zij geven betekenis aan deze vaas. De blauwe vaas zonder de herinneringen heeft een laag niveau van levensenergie; hij zegt je niets. De herinneringen brengen de vaas tot leven waardoor het niveau van levensenergie toeneemt; hij komt tot leven. Er kleeft een heel palet aan emoties aan die een verhaal vertellen dat een deel van je leven beschrijft en waar je, omgekeerd, een deel van je identiteit aan ontleent. Als het voor jou positieve herinneringen zijn, dan neemt het niveau van levensenergie nog wat verder toe. Het is de niet-zichtbare werkelijkheid van een voorwerp die heel persoonlijk is; wij zijn het zelf die hieraan invulling geven door de eigen relationele betrokkenheid waar het voorwerp betekenis aan ontleent.

LEVENSENERGIE

Met deze wereld van levensenergie en informatie legt Feng Shui verbinding en daar kent zij betekenis aan toe. We zijn er echter erg goed in geworden onszelf af te sluiten voor invloeden van buiten. We worden doof voor lawaai, blind voor lelijkheid en wanorde en murw voor onaangename aanraking. We kweken eelt op onze zintuigen en daarmee op onze ziel. In het leven van alledag wordt daardoor veel van de levensenergie en de informatie die daarbij hoort, niet meer bewust ontvangen. Desondanks is deze sterk van invloed op onze stemming en gezondheid. We denken namelijk met ons lichaam. '[...] Hebben we warme handen, dan krijgen we vanzelf meer *warme gedachten* [...]', zegt Mark Mieras.³ Hij schreef een artikel over een onderzoek van de Universiteit

van Amsterdam naar de wijze waarop ons lichaam onze geest beïnvloedt. In dat onderzoek werden onder meer passanten in Amsterdam vragen voorgelegd over de nieuwe metrolijn. De vragenlijst was bevestigd aan een klembord dat in sommige gevallen was verzwaard met tijdschriften. 'De proefpersonen die het verzwaarde klembord in handen kregen, leken (ook) zwaarder te tillen aan de nieuwe metrolijn. Ze dachten langer over hun antwoord na en kwamen met betere argumenten voor en tegen.'⁴ In dit onderzoek werd ook ontdekt dat '[...] de geur van schoonmaakmiddelen mensen properder en ook sociaal zuiverder (maakt): ze zijn minder uit op eigenbelang'.⁵ We zijn dus veel sensitiever voor de invloeden uit onze omgeving dan we denken te zijn en het is het lichaam dat kenbaar maakt hoe je reageert op deze omgeving. *Embodied cognition*, oftewel lichamelijke intelligentie wordt dit genoemd. Ondanks dat we er ons niet bewust van zijn, staan onze zintuigen ons namelijk altijd ten dienste.

Het is bewezen dat deze sensitieve omgevingswereld – die op veel rationalisten zweverig overkomt en voor hen geen realiteitswaarde heeft – invloed op ons heeft, op ons gedrag en onze gevoelens. Tegelijkertijd hebben ons gedrag en onze gevoelens weer een weerslag op onze omgevingswereld. Feng Shui werkt met het conglomeraat van invloeden dat in elke ruimtelijke omgeving aanwezig is en stelt als doel hier inzicht in te geven en bewustwording over te verkrijgen.

Uiteindelijk ben je erbij gebaat dat een weldadige en prettige stroom van levensenergie door de omgeving en dus bijvoorbeeld je huis heen kan bewegen, zodat er in voldoende mate een sprankelende, harmonieuze en levenskrachtige omgeving kan ontstaan. Daardoor neemt de voedende en tot leven brengende kwaliteit van je huis, van je directe omgeving toe. Het verbeteren van de levensenergie in huis levert dan ook onmiddellijk een verbetering van de energie in alle facetten van je eigen lichaam en leven op.

De traditionele term die aan het begrip levensenergie verbonden is, is 'chi' of 'qi', maar staat ook bekend onder de naam 'prana', dat letterlijk 'constante beweging' en in het Sanskriet 'levenskracht' betekent. De aanwezigheid van

deze energie kun je daadwerkelijk ervaren en kan soms bijna tastbaar en voelbaar zijn. De atmosfeer van heiligheid en devotie die je in een kerk kunt voelen, maar ook de geladen sfeer die voelbaar is na een heftige ruzie, zijn vormen waarin de kwaliteit van levensenergie zich kenbaar maakt en mensen reageren daarop. Je kunt de aanwezigheid herkennen in een fris, knapperig kropje sla en het ontbreken ervan in de verlepte soortgenoot. Naast de al eerdergenoemde zaken als meubels, kleuren, vormen, materialen en functies, wordt de levensenergie eveneens beïnvloed door de architectonische vormgeving van een gebouw, de ligging en locatie en zeker ook door de leeftijd. De historie en de gebeurtenissen die zich in en rond het gebouw hebben afgespeeld, dragen bij aan het energetische karakter van het gebouw. Feng Shui is dan ook een filosofische benadering om je de invloed te laten ervaren die kleuren, indelingen, materialen, functies, architectonische vormen en gebruik van de ruimte op je leven hebben. Net zoals de juiste plaatsing van het meubilair en niet in de laatste plaats, rommel. Het is daarmee een heel spirituele manier van omgaan met je woonomgeving en overstijgt aspecten als *mooi* en *lelijk*; het plaatst alles in relatie tot het beleven van die woonomgeving en de effecten daarvan op het welbevinden van de mens.

In de filosofie van Feng Shui circuleert de levensenergie volgens een bepaald patroon door een ruimte of gebouw. Dit patroon wordt gezien als een vierkant raster met negen gebieden van gelijke grootte. Deze negen gebieden corresponderen met negen levensaspecten oftewel archetypische levensthema's, waar iedereen in zijn of haar leven mee te maken krijgt. Soms door overduidelijke aanwezigheid, soms ook door het ontbreken ervan. Deze levensthema's vertegenwoordigen transformaties in het proces van constante beweging van de levensenergie en kunnen herkend worden als: carrière en levensloop; kennis en wijsheid; familie en *roots*; welvaart en overvloed; roem en zichtbaarheid; relaties en (op)voeding; creativiteit en management; (geestelijke) ondersteuning en prestatie. Het negende gebied bevindt zich in het centrum van het raster en vertegenwoordigt de *tao*; de balans en heelheid in al het leven. Dit

negende gebied ontleent zijn balans en kwaliteit aan de andere acht gebieden waardoor het omringd en beïnvloed wordt en is daarmee verbonden met de algehele gezondheid en algehele staat van zijn van zowel het gebouw als zijn bewoners. Er zijn immers vele factoren om je heen die je gezondheid en welbevinden beïnvloeden of waardoor deze uit balans kunnen raken. De staat en kwaliteit van dit negende gebied is dan ook het resultaat van de kwaliteit van levensenergie van de acht omringende gebieden. Gelijktijdig gaat er vanuit dit gebied in het centrum een sterke invloed uit op de omringende gebieden. Dit centrumgebied kun je vergelijken met de positie die je zelf in je leven inneemt en de wijze waarop je vanuit die positie invloed uitoefent op de archetypische levens-thema's. Wanneer je zelf uit balans bent heeft dat ogenblikkelijk gevolgen op alle terreinen van je leven. Deze sterke wisselwerking refereert aan de beweging van yin- en yang-energie, die je kunt verklaren als vrouwelijk en mannelijk en die respectievelijk naar binnen en naar buiten is gericht. In overdrachtelijke zin staan yin en yang voor de energie die respectievelijk door de aarde en door de kosmos gegenereerd wordt en die elkaar ontmoeten in de mens.

Samen vormen de negen gebieden met de daaraan verbonden levensaspecten een schema of raster dat de *Ba Gua* genoemd wordt. Deze *Ba Gua* is het instrument dat binnen de Feng Shui gebruikt wordt om een huis te analyseren en met behulp waarvan kan worden vastgesteld of het in balans en harmonie is of dat er iets aan de levensenergie ontbreekt of juist te nadrukkelijk aanwezig is. Op verschillende niveaus van hun bestaan, of dat nu fysiek, emotioneel of spiritueel is, hebben de levensaspecten, of archetypische levensthema's, namelijk bepaalde voorwaarden nodig waaraan een ruimte moet voldoen om zich optimaal te kunnen laten zien en ontwikkelen. Er bestaat dan ook een sterke interactie, een beïnvloeding over en weer, tussen de levensaspecten en de eerdergenoemde factoren als architectonische kwaliteit, kleuren, het gebruik van een ruimte, vormen en materialen. Zoals de kwaliteit van het bloed de stroom van levensenergie in het lichaam beïnvloedt en de kwaliteit van het bloed beïnvloed wordt door de werking van de verschillende organen, zo wordt de stroom van

levensenergie in een gebouw beïnvloed door de 'organen' van het gebouw. En, niet in de laatste plaats, door de mens die zich in die ruimte of dat huis bevindt. Je zou kunnen zeggen dat Feng Shui voor een gebouw is, wat acupunctuur is voor het lichaam: het is een middel om inzicht te krijgen of het huis als organisme gezond is, goed functioneert, geen blokkades heeft en over voldoende levenslust en levensenergie beschikt.

M E T A F O O R

De reden waarom je je huis kunt beschouwen als metafoor van jezelf, is dat de levensaspecten of levensthema's die in de *Ba Gua* vertegenwoordigd zijn en de wijze waarop deze zich in je huis laten zien, een reflectie vormen van hun aanwezigheid in jouw leven. De centrumpositie van de *Ba Gua* die verbonden is met jou als mens, ontstaat uit de som der delen die aangereikt worden door de individuele levensthema's en toont bijgevolg je eigen mate van heelheid of *tao*. De Chinezen zeggen letterlijk: 'Zoals jij bent, zo is je huis. En zoals je huis is zo ben jij.'

Als je om je heen kijkt in je huis, dan kijk je zoals gezegd in feite naar een metafoor van jezelf. Compleet met klemmende deuren, dozen vol rommeltjes op zolder, misschien een lekkende kraan en een plafond dat dringend aan een schilderbeurt toe is. Het kan zijn dat er dus aspecten in je huis zijn waar je niet zo blij mee bent en waar je wellicht in meerdere of mindere mate last van hebt. Het kan zelfs zijn dat je je al een tijdje oprecht ergert aan bijvoorbeeld zo'n klemmende deur of een lekkende kraan. Net zo kan het zijn dat je de klemmende deur of lekkende kraan niet bewust opmerkt en er ongemerkt 'omheen' leeft. Feng Shui legt een relatie tussen een dergelijke ergernis en het ongemak dat je daarover ervaart, en een in je onderbewuste aanwezig aandachtspunt dat betrekking kan hebben op hoe je jezelf voelt, hoe je het leven ervaart en hoe je in het leven staat. Als je niet hebt geleerd om naar je innerlijke stem te luisteren, zal die stem zich aan je opdringen door bijvoorbeeld je onbewuste emoties te projecteren op mensen of door zichzelf te manifesteren in zichtbaar ongemak in je omgeving.