

BODY, MIND & SOUL

Het gaat over gezondheid, vertrouwen op je lijf en goed in je vel zitten. Over de kracht van de geest en luisteren naar je intuïtie. Over spiritualiteit, wonderen en liefde. Drie bekende mensen reflecteren ieder op hun eigen manier op de begrippen body, mind & soul. Deze keer zijn dat Anoushka Shankar, Thana Farooq en Jacky van de Goor.

Jacky van de Goor

‘Een dag niet geraakt is een dag niet geleefd’

BODY

“Ik ben in een heel cerebraal nest opgegroeid; mijn vader was hoogleraar. Het lijf was slechts het vervoermiddel van het hoofd, zo ervaaarde ik dat lange tijd. Maar door mijn promotie-onderzoek naar zingeving ontdekte ik dat deze ‘zin’ toch echt vooral een lijflijke ervaring is - veel minder van ons verstand. Je lijf is dat waarmee je voelt, dat is je ingang, je portal; als iets je raakt of je ergens door geroerd bent, dan gebeurt dat altijd via de zintuiglijke waarnemingen van je lichaam. Vroeger had ik dat helemaal niet zo door, het is echt pas sinds een jaar of acht dat ik me meer bewust ben van mijn lichaam. Dat wanneer iets me raakt, ik dat voel in mijn buik of hart. Ik dacht dat ons verstand de beste raadgever was, maar uiteindelijk blijkt het lichaam dat te zijn. Je lijf liegt nooit, vertelt je altijd haarfijn de waarheid en is je beste boodschapper. Sinds ik mijn lijf niet meer voorbijren met mijn hoofd maar er beter naar luister, merk ik dat ik veel meer in balans ben. Het gaat daarin juist om de kleine dingen; ik word wakker met een naar gevoel in mijn maag. Hé, hoe komt dat, waar komt dat vandaan? Dan realiseer ik me dat het bijvoorbeeld komt door een opmerking van iemand de avond ervoor, die niet fijn is gevallen. Ik besef dan dat ik erdoor geraakt ben, en in plaats van eroverheen te walsen, geef ik dat gevoel erkenning. Kijk ik er met mildheid naar. Op die manier kan de emotie me iets vertellen zonder dat het blijft gisten omdat ik het negeerde. Tegenwoordig is mijn motto: een dag niet geraakt is een dag niet geleefd. Want je lichaam, het zintuiglijke, is je verbinding met de wereld. Met je gedachten leef je vaak in het verleden of de toekomst, je lijf brengt je altijd terug naar het nu.”

MIND

“Ik ben opgeleid als industrieel ontwerper; naast dat rationele heb ik dus ook een intuïtieve en creatieve kant. Als kind stelde ik mezelf al de grote vragen van het leven. Wie ben ik? Waar gaat het leven over? Wat kom ik hier doen? Ik wilde graag weten wat de bedoeling was, waarom we met zijn allen hier op aarde zijn, dat heeft me altijd beziggehouden. Ook in mijn werk als organisatiecoach zie ik hoe belangrijk dat is: zingeving, ertoe doen. Het was de film ‘After Life’, een Japanse film van Hirokazu Koreeda, die me triggerde om daar wetenschappelijk onderzoek naar te doen. Die film draait om de volgende vraag: als je na je overlijden slechts één herinnering uit je hele leven met je mee mag nemen, welke is dat dan? Dat fascineerde mij mateloos. Voor mijzelf is dat een moment in India, ik was vijftientig en zat met een vriendin in een bus. Drie kinderen kwamen een

sloppenwijk uitgelopen en gingen voor mijn raam staan. Ik verstond ze niet, maar het klonk een beetje als miauwen. Ik miauwde spontaan terug. Ze moesten om mij lachen, en voordat ik het wist, deden we samen dierengeluiden na - van honden tot koeien en varkens. We hadden plezier met elkaar. We hadden een vorm van communiceren gevonden die alle culturele en taalbarrières liet vervagen. Er was een echte connectie op dat moment. Voor mijn onderzoek heb ik honderden mensen geïnterviewd over de herinnering die zij zouden kiezen. Ik schreef er ook een boek over: ‘Je leven in één herinnering’. Het gaf me inzicht in die grote vraag naar wat er echt toe doet in het leven. Alle gekozen herinneringen hebben één gemeenschappelijke deler: die van verbinding, echte connectie. Of het nou met God, de natuur, of andere mensen is. Verbondenheid, dat geeft ons bestaan zin.”

SOUL

“Ik geloof dat de ziel zowel een stukje unieke eigenheid is als een deel van een groter geheel. Wat dat ook moge zijn. En dat de ziel altijd blijft, in wat voor vorm dan ook. Ik weet het niet. Precies dat vind ik zo fascinerend aan het leven: dat er zoveel om ons heen is waar we totaal geen idee van hebben. Want hoe meer ik ontdek en leer, ook als wetenschapper, hoe meer ik erachter kom hoeveel we niet weten. Dus ik geloof in alles, totdat het tegendeel bewezen is, haha. Wie weet bestaan er wel kabouters: het is toch leuk om te geloven dat die er zijn? Zo houd je een open vizier. Een boek dat mijn leven compleet heeft veranderd, is ‘An immense world’ van journalist Ed Yong. Dat gaat over bijzondere zintuiglijke waarnemingen van dieren, waar wij als mensen niet over beschikken. Zo oriënteren roodborstjes zich op het magnetische veld van de aarde, en zien mieren veel meer kleuren dan wij kunnen waarnemen. En dat is nog maar het topje van de ijsberg. Kun je nagaan hoeveel andere diersoorten dingen zien en ervaren die wij als mens niet eens registreren. Dat bewijst voor mij dat er een oneindige wereld om ons heen is, waar wij maar een minuscuul beetje van meekrijgen. Dat vind ik zo intrigerend; wat is er allemaal nog meer waar wij geen besef van hebben? Hoe groots is dat grote geheel? Omdat wij het niet kunnen waarnemen, betekent dat niet dat het er niet is. Het is een machtige, magische wereld, waar wij een fractie van meekrijgen. En daar mag ik ook een stukje van uitmaken. Hoe bijzonder.” 🌱

legende-advies.nl



JACKY VAN DE GOOR (1968) is schrijver, wetenschappelijk onderzoeker en organisatiecoach. Haar boek 'Parels in de shit', dat ze samen schreef met de ongeneeslijk zieke Peet de Jonge, kwam onlangs uit. Jacky is getrouwd met Guido, heeft een dochter en twee zonen, en woont in Eindhoven.