



# Susans boekenkast

**Stapels boeken over ouderschap heb ik verslonden toen ik zwanger was van mijn eerste, en ik schreef er zelf ook eentje: over de spirituele kant van zwanger zijn. Met het liefhebben zou het vast wel goed komen, maar ik wilde weten hoe dat verdraaide opvoeden werkte.**

'Als de Boeddha kinderen had' werd mijn bijbeltje. De zin 'Als je opvoeden vanuit de houding *ik ben bereid dingen over mezelf te leren* benadert, in plaats van het kind van je dromen te willen creëren, zul je een bekwame ouder zijn' blijkt nu, bijna acht jaar later, een waarheid als een koe. Opvoeden is een spirituele reis waarbij je tegen alle lastige en geweldige kanten van jezelf oploopt. Het is een slijpsteen van je persoonlijkheid. Ik durf te beweren dat ik er elke dag een leuker, relaxter mens van word. Kinderen zijn meesters in het doorkruisen van idyllische plannen en verwachtingen, en dat is een geweldige leerschool voor het ego. Door de jaren heen ben ik mijn eigen ideeën gaan loslaten, en beter gaan kijken en aanvoelen. Wat hebben mijn kinderen nu nodig; ruimte of aandacht? Hoe kan ik hen helpen om hun gevoelens te begrijpen? En hé, welk voorbeeld geef ik hier zelf eigenlijk? De Boeddha had geen kinderen, maar anders had hij zijn principe van 'liefdevolle vriendelijkheid' vast op hen losgelaten en hen op maat hebben begeleid en begrensd. En hij zou ook vriendelijk naar zichzelf kijken als hij uit zijn slof schoot. Want zelfs Boeddha's verliezen vast hun geduld bij het blootsvoets stappen op een Legoblokje.

**'Als de Boeddha kinderen had', Charlotte Kasl, Altamira-Becht, tweedehands verkrijgbaar.**



YVETTE KULKEMS



1



2

## ZIELSGELUK

De term 'ziel' wordt door-gaans door gelovigen en mystici gebruikt, maar de Duitse psychotherapeut Sabine Wery von Limont noemt het doodleuk 'ons onzichtbare orgaan' en weigert om het alleen als theoretisch fenomeen te benaderen. Vrolijk brengt ze de noden en behoeften van de ziel in kaart. Wat maakt haar ziek en wat doet haar opbloeien? Ze haalt resultaten uit hersenonderzoek en voorbeelden uit haar praktijk aan. Het is verfrissend om de ziel zo concreet bestudeerd te zien, al zal zij grotendeels - gelukkig - altijd een mysterie blijven.

**1 'Het geheime leven van de ziel', Sabine Wery von Limont, Atlas Contact, € 19,99**



3

## GROTE DENKERS

Hij valt met de deur in huis, schrijver en filosoof Wolfram Eilenberger, en als je niet uitkijkt blijft hij uren tegen je aan kletsen zonder dat je er een speld tussen krijgt. Zijn elan en wervelende verteltrant in 'Het tijdperk van de tovenaars' houdt je aan het lezen. Met 'de tovenaars' doelt hij op grote denkers Martin Heidegger, Ludwig Wittgenstein en de wat minder bekende Walter Benjamin en Ernst Cassirer. Gevieren formuleerden zij, ook al kenden ze elkaar nauwelijks, rond 1920 een indrukwekkend arsenaal aan ideeën over de wereld en het mens-zijn, met een bravoure alsof ze alle vraagstukken wel even gingen oplossen. De raadselen worden alleen maar groter door hun onbesuide gefilosofeer, maar het is wel amusant.

**2 'Het tijdperk van de tovenaars', Wolfram Eilenberger, Bezige Bij, € 29,99**

## Ook verschenen

Je kunt met anderen meevoelen en ze helpen zonder dat je hun misère daarna met je meeneemt.

**'Problemen laten bij wie ze horen', Gary en Joy Saunders Lundberg, Spectrum, € 20,75**

Liefdevol portret van een bipolaire moeder die zo moedig probeerde om 'normaal' te zijn.

**'Moeder van glas', Roos Schlikker, Uitgeverij Pluim, 19,99**

Ambitieuze, wetenschappelijk getint boekwerk over hoe we als mensen evolueren in bewustzijn en hoe we kunnen kiezen om meer liefde, intuïtie en empathie te ontwikkelen.

**'De mens als ontwerp', Gregg Braden, AnkhHermes, € 25,-**

## MET SPOT EN VERBAZING

In september 2015 kreeg Martine Bijl een hersenbloeding. Haar taalvermogen was zo'n beetje het enige dat overeind bleef, de rest moest ze opnieuw aanleren. Het schrijven van 'Rinkeldekink' moet haar hebben geholpen om grip te krijgen op haar nieuwe wereld van therapeuten, medebewoners en behandelingen. Met spot en verbazing schrijft ze over wat er met je gebeurt als je hoofd niet meer doet wat je wilt. Ze houdt het klein, oprecht en onsentimenteel, en daardoor weet ze door te dringen. Na al haar kinderboeken, liedjes en vertalingen van musicals is Martine Bijl over zichzelf gaan schrijven - en kunnen wij nog beter begrijpen waarom we toch zo van haar houden.

**3 'Rinkeldekink', Martine Bijl, Atlas Contact, € 14,99**

**'Het paradijs ontstaat pas op het moment dat je het verlaat of in de tijd voordat je het betreedt'**

**Connie Palmen (1955), Nederlands auteur**



BALJIT SINGH

## PIJN KUN JE LEREN DOORSTAAN

**DE LANGVERWACHTE TWEEDE BUNDEL VAN DE CANADESE DICHTER EN ILLUSTRATOR RUPI KAUR IS VERSCHENEN. HAAR VORIGE BUNDEL WERD DOOR MILJOENEN, VOORAL VROUWELIJKE, LEZERS IN HET HART GESLOTEN.**

**JE EERSTE DICHTBUNDEL 'MELK EN HONING' WAS WERELDWIJD EEN BESTSELLER. WAT BETEKENT DAT VOOR JOU?**

"Ik voel me dankbaar en gezegend. Er zijn dagen dat ik aarzel om bepaalde controversiële dingen te delen, maar elke keer als een vrouw me op straat staande houdt om te zeggen dat mijn werk haar geholpen heeft, weet ik dat ik moet doorgaan met wat ik doe."

**JE SCHRIJFT OVER DE VEERKRACHT VAN EEN MENS ALS EEN BLOEM DIE VERWELKT, VALT, WORTELT, BOVENKOMT EN BLOEIT. WAT KUNNEN WE LEREN VAN BLOEMEN?**

"Net zoals bloemen zul je eerst moeten toestaan dat je verwelkt om in het voorjaar weer op te kunnen bloeien. In moeilijke tijden geeft dat besef me het vertrouwen dat de dingen weer beter worden dan ze zijn."

**HOE KAN EEN MENS HET BESTE OMGAAN MET DE PIJN DIE BIJ HET LEVEN HOORT?**

"De buitenwereld zal altijd bullshit over je uitstorten. Je voelt je er soms compleet waar-deloos door, maar je zult moeten leren om die pijn te doorstaan. Sta niet toe dat anderen waarneming van jou de blik op jezelf vertroebelt. Jij bent alles wat je nodig hebt. Je verdient al het geluk van de wereld en jij bent de enige die jou dat kan geven."

**'De zon en haar bloemen', Rupri Kaur, Orlando, € 18,95**

