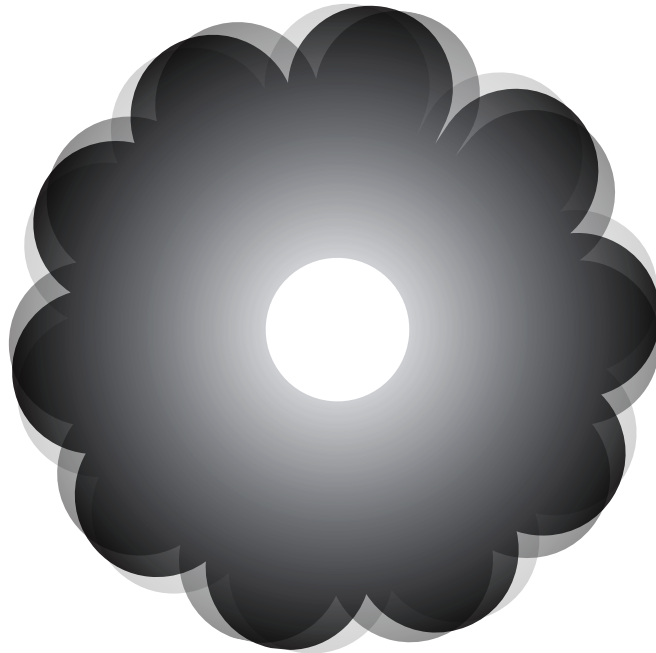


*Worden wie je bent, zijn wie je wordt*



**EVA WOLF**  
**DE BLOEM**

*Je gaat het pas zien als je het doorhebt*

*Een persoonlijk handboek over  
aandachttraining en non-dualiteit*

**palm**slag

Ontwerp omslag en binnenwerk: vandijk ontwerpt, Eindhoven  
Illustraties: Jente de Jong  
Foto auteur: Floor in 't Veld

te druk, maart 2022

[www.palmslag.nl](http://www.palmslag.nl)  
[info@palmslag.nl](mailto:info@palmslag.nl)

Je bent vrij om dit boek te delen, te kopiëren, te verspreiden en door te geven via elk medium of bestandsformaat onder voorwaarde van naamsvermelding en mits het niet gebruikt wordt voor commerciële doeleinden.



Dit copyright is een Creative Commons licentie.

ISBN 978 949 32 4518 1  
NUR 723, 728, 740, 770

*Voor mijn vader  
Henk Wolf  
die mij voorleefde wat liefde is*

*Voor mijn geestelijke vader  
Maarten Houtman  
die mij voorleefde wat de antwoorden op mijn vragen zijn*



## PROLOOG

Na een leven lang werkzaam geweest te zijn als psychosociaal therapeut en meditatieleraar heeft Eva Wolf op tachtigjarige leeftijd een boek geschreven, waarvan we mogen zeggen dat ze hierin niet alleen haar levenswerk heeft gevangen, maar ook haar levenszin.

In *De Bloem* vertelt Eva aan de hand van ervaringen uit haar eigen leven hoe het beeld van de Bloem door de tijd heen tot stand is gekomen. *De Bloem* schetst een mensbeeld waarin de persoonlijkheid bestaat uit cognitieve, emotionele en fysieke aspecten (de blaadjes van de Bloem). Daarbinnen, in het centrum (het hart van de Bloem), bevindt zich een altijd aanwezige tijdloze dimensie, waarin ‘ik’ en ‘jij’ concepten zijn die opgehouden zijn om te bestaan, een non-duale werkelijkheid.

Het beeld van de Bloem, dat in essentie verschillende filosofieën omvat met betrekking tot zowel de aard van de persoonlijkheid als de aard de werkelijkheid, stelt de lezer in staat om de eigen persoonlijkheid beter te doorgronden en te leren kennen, zodat er beweging en groei kan ontstaan. Paradoxaal genoeg is er vanuit het gezichtspunt van het hart van de Bloem, in het centrum van de stilte, niets te helen of te verbeteren – alles is zoals het is, in een schitterende, allesomvattende en complete eenvoud. Deze ogenschijnlijke tegenstelling schuurt niet in *De Bloem*, maar bestaat naast elkaar.

Eva gebruikt de Bloem als symbool en metafoor voor de mens veelvuldig in haar therapieën, workshops en opleidingen; het is een instrument om de werkelijkheid op een handzame manier te ordenen en biedt een welkom houvast in het hedendaagse psycho-spirituele landschap waarin zin en onzin

soms maar moeilijk van elkaar te onderscheiden zijn. De lezer zal Eva's achtergrond in theologie, filosofie en psychologie herkennen en de invloeden uit de meditatietradities waarin ze vele jaren oefende: Zen, Vipassana en het Tibetaans Boeddhisme.

De grote prestatie van *De Bloem* is haar toegankelijkheid. Eva is erin geslaagd om een potentieel oerwoud aan ideeën en een veelheid aan doorleefde kennis terug te brengen tot een beeld dat voor velen intuïtief direct herkenbaar zal zijn. Dit is geen zelfhulpboek met eenvoudige oplossingen of spitsvondige oneliners waarin je beloofd wordt dat je leven er over acht weken heel anders uitziet. *De Bloem* biedt een wereld van rijkdom en inspiratie voor iedereen die de complexiteit niet schuwt en voor wie ervan houdt om zich te begeven op het grensvlak van het kenbare en het onkenbare, voor wie wetenschap en spiritualiteit geen tegenstellingen zijn en voor wie op zoek is naar verdieping in het denken over, en het oefenen in, aanwezig zijn in aandacht.

*Drs. Rachna in 't Veld, psycholoog*

Oprichter van Reflect Academy en het Reflect Institute for personal and professional leadership

## VOORWOORD

Toen Eva mij alweer een aantal jaren geleden haar metafoor van de Bloem uitlegde, was ik direct enthousiast. Niet alleen doordat ik zag hoe deze beeldspraak mijn eigen doen en laten kon verhelderen, maar zeker ook doordat ik de Bloem in al haar eenvoud goed kon gebruiken in mijn praktijk als psychotherapeut.

Alle cliënten komen met vergelijkbare moeilijkheden: ze zijn angstig, gespannen, somber, onzeker, kritisch op zichzelf. En ze verlangen ook allemaal naar hetzelfde: meer innerlijke rust en vrede, gelukkiger zijn. Als ik dan in een eerste gesprek vraag naar momenten waarop ze zich gelukkig voelden, heeft iedereen, hoe depressief ook, een antwoord. En dat is altijd iets in de sfeer van ‘het moment dat alles even klopte’, dat er even geen gepieker of onzekerheid was. Die mooie zonsondergang, die grappige opmerking van een kind, toen ik me verloor in die mooie film. Even was iemand vrij van de moeilijkheden, even was er innerlijke vrede. En dan leg ik de Bloem uit. Heel kort gezegd: ‘Wat je net beschreef is het hart van de bloem die je bent. En de problemen waar je last van hebt, die zijn van de bloemblaadjes, de persoonlijkheid. Ons werk zal bestaan uit het steeds beter gaan zien waar je gevangen zit in de blaadjes en hoe je steeds sneller kunt teruggaan naar die innerlijke vrede, naar het hart van de Bloem.’ Iedereen begrijpt dit en is blij met zo’n eenvoudig model als handvat, waar we steeds naar kunnen teruggrijpen bij het onderzoeken van onze moeilijkheden.

Zo simpel, de Bloem. Gewoon toepassen, zou je denken. Klaar, voor altijd gelukkig. Niet dus. Dit is niet voor niets een dik boek geworden. Met je hoofd een concept begrijpen is nog iets heel anders dan het in je dagelijks

leven zodanig toepassen dat het ook werkt. Zoals Eva schrijft, heeft zij er een leven voor nodig gehad om hier iets van te kunnen vatten. Om te beseffen dat de antwoorden die ze altijd zocht niet buiten haar liggen. En niet te bedenken zijn met je brein. En ze haalt een uitspraak aan van haar vader die zei dat je een leven lang nodig hebt om te leren leven.

Dat dit uiteraard ook voor Eva zelf geldt, kan ik uit eigen ervaring bevestigen. Ik leerde haar halverwege haar leven kennen tijdens een meditatie-retraite van Maarten Houtman. Ze viel me op doordat ze min of meer continu zat te huilen. Toen we in een pauze met elkaar aan de praat raakten, hoorde ik de reden: haar wereld was ingestort. Haar tweede man had haar plotseling verlaten voor een andere vrouw. Ze had net haar woonboerderij op het Friese platteland moeten verruilen voor een zolderkamer in de stad Groningen, waar ze bivakkeerde met een puberdochter en zonder geld. Niets in haar wist hoe het verder moest. Ze was volkomen samengevallen met haar emoties, er leek van binnen niets te zijn wat er nog met enige afstand naar kon kijken. Gezien de omstandigheden heel begrijpelijk uiteraard, maar wat een lijden.

Hoe anders is dat in de veertig jaar daarna geworden. Dit boek is een neerslag van die persoonlijke ontwikkeling. En wij lezers kunnen er ons voordeel mee doen. Je kunt beginnen met de hoofdstukken die je aanspreken. Overal is wel wat te 'grabbelen'. Of het nu een uitleg is, een persoonlijke ervaring of een wijze spreuk. Maar natuurlijk is wat Eva wil vertellen niet voor niets in deze volgorde opgeschreven. We worden gaandeweg meegenomen in een steeds dieper inzoomen op datgene waar Eva's metafoor van de Bloem allemaal voor staat. Tot aan het einde van de woorden. Ze erkent dat het eigenlijk onmogelijk is om over sommige zaken te spreken, dus haar woorden kunnen slechts aanduidingen zijn: vingers die naar de maan wijzen.

Ik zou kunnen stellen dat je een diep spiritueel boek in handen hebt. Tegelijk komt dat woord, spiritueel, er tot mijn grote opluchting geen enkele keer in voor. Hoe zit dat? Het woord associeert al snel met zweverigheid en dat is nu juist wat Eva volkomen weet te vermijden. Ze houdt zich puur



bij de feiten, bij de realiteit en blijft met twee benen stevig op de grond. Ze beschrijft ook (met name in deel III) fascinerende ontdekkingen door de wetenschap, die – of ons brein dat nu bevatten kan of niet – steeds meer bewijzen dat de onzichtbare werkelijkheid die we wellicht vermoeden, werkelijk bestaat. Over feiten en realiteit gesproken. Maar waarschijnlijk is haar belangrijkste reden om het woord spiritueel niet te gebruiken wel het best verwoord in een uitspraak van Byron Katie (die je ook in het boek zult tegenkomen). Zij zegt: 'Ik ben een liefhebber van wat is. Niet omdat ik spiritueel ben, maar omdat het pijn doet als ik me verzet tegen de realiteit.' En dan zijn we terug bij de eenvoud van de Bloem.

*Drs. Mayke de Klerk*

Klinisch psycholoog-psychotherapeut



## INHOUD

Proloog	7
Voorwoord	9
Inhoud	13
Inleiding	21

## DEEL I DE BLOEM

### HET LEVENSPAD VAN PERSOONLIJKE GROEI – WORDEN WIE JE BENT

#### 1 DE BLOEM ONTVOUWT ZICH 29

1.1	Heimwee	30
1.2	Vier gouden woorden	35
1.3	<i>Odysseus en Nausikaä</i>	40
1.4	Het ontstaan van de bloem	43
1.5	Geluksmomenten	46
1.6	Eenvoud en vertrouwen	48
1.7	De persona en het hart	52
1.8	Ego, geest en lichaam, emoties en gevoel	55
1.9	Aandacht en bewustzijn	58
1.10	E.V.A.L.T.	59
1.11	De bloem als sjabloon	61
1.12	De bloem als paradox	62
1.13	<i>In je basis zijn</i>	65

## **2 WAT DE VRAAG OOK IS, LIEFDE IS HET ANTWOORD 69**

- 2.1 Het hart van de bloem 70
- 2.2 Veilig en onveilig geluk 78
- 2.3 De aandacht-verschuiving 81
- 2.4 *De parel in de pijn* 85
- 2.5 Thuiskomen in je hart 87
- 2.6 *Mijn nachtmerrie* 94

## **3 WIE BEN IK EIGENLIJK? 97**

- 3.1 De persoonlijkheid 98
- 3.2. Wie ben je? 101
- 3.3 De vorming van de persoonlijkheid 103
- 3.4 Ken je zelf 109
- 3.5 De twee levenspaden 111
- 3.6 *De gelukkigste tijd van mijn leven* 118
- 3.7 *Mijn eigen persoonlijkheid* 120
- 3.8 De dynamiek van de persoonlijkheid 124
- 3.9 De persoonlijkheid als belichaming van het hart 129

## **4 MIJN DENKEN 131**

- 4.1 Ik denk, dus ik ben 132
- 4.2 Het bloemblaadje denken 134
- 4.3 Overtuigingen 138
- 4.4 *Ik ben niemand* 142
- 4.5 *Mijn lijst van overtuigingen* 144
- 4.6 De hersenpaden 148
- 4.7 Geloof je alles wat je denkt? 152
- 4.8 Wanneer denken wijsheid wordt 155
- 4.9 De slang en het touw 159
- 4.10 *Mijn vriendin Maya* 166
- 4.11 Erkennen - herkennen - verkennen 169
- 4.12 De drie gouden richtlijnen 175
- 4.13 De kunst van onzeker-zijn 180

- 4.14 Helder waarnemen - twee oefeningen 184
- 4.15 *Oma, daar heb je een punt!* 187
- 4.16 Innerlijke discipline 188
- 4.17 Van moeten naar graag willen 192
- 4.18 *Moeten en graag willen - de praktijk* 197

## 5 MIJN EMOTIES 201

- 5.1 Ik voel, dus ik ben 202
- 5.2 Het bloemblaadje emoties 204
- 5.3 De lichamelijke bedding van onze emoties 207
- 5.4 Emoties als verkeersbrug 209
- 5.5 Emoties - prettig, neutraal of onprettig 216
- 5.6 Heftige en minder heftige emoties 218
- 5.7 Quasi-emoties 220
- 5.8 Emoties als gewoonten 225
- 5.9 Emoties als pijnlichaam 231
- 5.10 Emoties als double trouble 234
- 5.11 Emoties en intuïties 237
- 5.12 *Emoties en intuïties in mijn eigen leven* 242
- 5.13 Bezint eer gij begint - de praktijk 245

## 6 MIJN LICHAAM 255

- 6.1 Ik besta, dus ik ben 256
- 6.2 *Ik ga maar en ben* 260
- 6.3 Het bloemblaadje lichaam 262
- 6.4 Luisteren naar je lichaam 266
- 6.5 De innerlijke glimlach - oefening 272
- 6.6 Lichamelijke liefde 275
- 6.7 Genieten van verlangen 277
- 6.8 *Genieten van verlangen, een persoonlijke ervaring* 278
- 6.9 *Tantra en het taboe op seks* 281
- 6.10 Ziek worden en verouderen 284
- 6.11 *Voor mijn moeder* 290
- 6.12 *Ronja* 292

6.13 Het sterven van het lichaam 295

6.14 *Afscheid nemen* 300

6.15 De rups en de vlinder 302

## 7 HET HART 305

7.1 *Ik ben* 306

7.2 Metta - grenzeloze liefde en wijsheid 309

7.3 Karuna - grenzeloze compassie en vergeving 315

7.4 Mudita - grenzeloze vreugde en dankbaarheid 327

7.5 Upekha -grenzeloze gelijkmoedigheid en innerlijke harmonie 331

7.6 De metta-oefening 337

## 8 HET LEGE PAPIER 341

8.1 De bloem bestaat niet 342

8.2 De bloem als leefwijze 345

8.3 And the rest is silence 347

8.4 *De stille geest* 348

## DEEL II DE BLOEM IN BEWEGING

### HET LEVENSPAD VAN AANDACHT – ZIJN WIE JE WORDT

## 9 STILSTAAN = BEWEGEN 353

9.1 Adem - aandacht - aanwezig-zijn 354

9.2 Stotteren - vrij en vloeiend leren spreken 356

## 10 ADEM 361

10.1 Ik adem uit en kom tot rust 362

10.2 Uit - pauze - in: de adem in het leven van alledag 367

10.3 De stilteplek 372

- 10.4 De dans van de adem 375
- 10.5 De stilteplek-oefening 378
- 10.6 *Amen - zingen en vasten* 383

## **11 AANDACHT 385**

- 11.1 Aandacht is energie 386
- 11.2 Gewoonte-aandacht 389
- 11.3 De aandacht van het hart 395
- 11.4 De aandachtspier 396
- 11.5 Oefenen in concentratie 397
- 11.6 Oefenen in gesloten aandacht 399
- 11.7 Oefenen in open aandacht 403
- 11.8 Dynamisch oefenen in aandacht 407
- 11.9 Oefening baart kunst - de dagelijkse training 409
- 11.10 *Als ik een oude vrouw ben zal ik paars dragen* 413
- 11.11 De meetbare gevolgen van aandachtstraining 417
- 11.12 *Mijn eigen ervaringen* 420

## **12 AANWEZIG-ZIJN 423**

- 12.1 Dit is het 424
- 12.2 Zien-wat-is 427
- 12.3 Verleden-heden en toekomst-heden 435
- 12.4 De tien plaatjes van de os 437
- 12.5 *Zitten, ademen, kijken, luisteren* 439

## **13 ALS JE WERELD INSTORT 441**

- 13.1 Crisis: ongeluk en kans 442
- 13.2 Geven en nemen de oefening van tonglen 447
- 13.3 *Ik lig op de vloer* 450

**DEEL III DE BLOEM IN PERSPECTIEF**

VREDE IN JEZELF, VREDE IN DE WERELD –  
SAMEN WORDEN, SAMEN ZIJN

**14 DE BINNEN- EN DE BUITENKANT VAN ALLES 457**

- 14.1 Het theekopje 458
- 14.2 Vorm is leegte, leegte is vorm 462
- 14.3 De waarheid 465
- 14.4 *Warm en koud* 471
- 14.5 Namasté 473

**15 BEZIELDE ENERGIE 475**

- 15.1 Het mysterie 476
- 15.2 Het lichaam is bezielde energie 484
- 15.3 De energiecirculatie - oefening 488
- 15.4 Een nieuw paradigma 490

**16 DE TWEE LEVENSPADEN 495**

- 16.1 Inclusief leven 496
- 16.2 Het levenspad van persoonlijke groei 500
- 16.3 Het levenspad van aandacht 509
- 16.4 *De ongelovige* 515
- 16.5 Leven in het kruispunt 518
- 16.6 Toeval bestaat niet 521
- 16.7 De weg van de mensheid 524
- 16.8 Goeroes enzo 526
- 16.9 *Het verhaal van Matea* 530



**17 DE BLOEM EN DE ANDEREN 533**

17.1 Transparantie, vrede en vrijheid 534

*17.2 Ijsblokken smelten 537*

17.3 Relaties en communicatie 539

17.4 Het persoonlijke is politiek 554

17.5 Geld en macht 557

17.6 Sangha De Bloem 560

17.7 Liefde en seks 562

17.8 Sluit vrede of ga ten onder 570

*17.9 De kerk van de liefde 572*

Dankwoord 574

Bijlagen 578

Trefwoordenregister 584

Register citaten, gedichten en verhalen 595

Namenregister 605

Lijst illustraties 616

Bronnen 619

Over de auteur 639



## INLEIDING

*Alle mensen willen hetzelfde. Alle mensen willen gelukkig zijn.<sup>1</sup>*

Heb je weleens een moment gehad dat je even gewoon gelukkig was? Dat alles op dát ogenblik precies goed was zoals het was? Zo'n beleving waar je helemaal in op ging? Je bent als het ware even uit de tijd. Je zit bijvoorbeeld op een terrasje in de zon met je favoriete drankje voor je. Of je bent aan het fietsen en voelt de wind door je haren. Het kan gebeuren tijdens een mooie wandeling door de bergen, aan zee of in het bos. Of je luistert naar muziek die je raakt. Of je bent verliefd en heerlijk aan het vrijen. Misschien was het toen je je pasgeboren kind in je armen hield. Of je geniet van een prachtig uitzicht. Het kan je overvallen tijdens een intiem gesprek. Of je bent met je hond aan het spelen, lekker aan het sporten, of je doet gewoon even helemaal niks. Mij overkomt het regelmatig als ik gewoon thuis op de bank zit met een lekker kopje koffie.<sup>2</sup>

Op zo'n moment ben je thuis bij jezelf. Pas als je dat ervaart, ga je zien dat deze momenten richtingaanwijzers zijn naar geluk. Dan zie je als het ware het licht en ben je bereid om op onderzoek uit te gaan naar wat er nog méér mogelijk is. Johan Cruijff had gelijk:

*Je gaat het pas zien als je het doorhebt.*

---

<sup>1</sup> De Dalai Lama, *De kunst van het geluk*

<sup>2</sup> Zie 1.5.

Dit boek wil je bij dat onderzoek ondersteunen. Het gaat over de Bloem. De Bloem is mijn beeldspraak voor de mens die we zijn. Ze bestaat uit een hart en drie bloemblaadjes, eenvoudiger kan het al niet. De drie bloemblaadjes staan voor onze persoonlijkheid.<sup>3</sup> Onze persoonlijkheid is degene die we gewoonlijk denken te zijn. Het hart van de Bloem staat symbool voor wie we werkelijk zijn. Dat is degene die we ervaren op die momenten van puur geluk, namelijk ons zelf. In het hart ligt ons zelf-vertrouwen op ons te wachten.

In dit boek zul je niet dé oplossing of dé waarheid vinden. Integendeel. Wel blijkt het beeld van de Bloem al jarenlang een betrouwbaar en effectief instrument te zijn om je eigen leven te ontraadselen. Als je wilt onderzoeken hoe het komt dat je soms zo vast kunt zitten, waarom je niet gewoon gelukkig bent, of als je je afvraagt waar het allemaal om gaat en wat de zin van het leven is, dan biedt de Bloem je een stevig houvast.

### **VOOR WIE IS DIT BOEK BEDOELD?**

*De Bloem* is bestemd voor iedereen die belangstelling heeft in de ontwikkeling van zichzelf en van anderen. En voor hen die mensen op hun levenspad begeleiden of dat willen gaan doen. Psychotherapeuten en psychiaters, coaches en trainers, meditatie- en mindfulnessleraren, religieuze voorgangers en pastores, leraren in het onderwijs en in de gezondheidszorg, yoga-docenten en therapeuten in lichaamsgericht werken.

### **WAT STAAT ER IN DIT BOEK?**

Ik beschrijf in dit boek de twee levenspaden die we allemaal in ons leven bewandelen. Het eerste is het pad van persoonlijke groei. Dat is de weg die onze persoonlijkheid aflegt vanaf onze conceptie tot aan onze dood. De weg van *worden wie we zijn*, van onze zoektocht naar geluk. Hierop ligt de focus in het eerste deel van dit boek. Aan de hand van mijn eigen levensgeschie-

---

<sup>3</sup> Het zijn er drie, omdat ze het mentale, het emotionele en fysieke aspect van onze persoonlijkheid vertegenwoordigen.

denis vertel ik in dit deel over het ontstaan en de betekenis van de Bloem. Ik ga in op de mogelijkheden en de moeilijkheden die we in ons leven tegen kunnen komen. Ik neem je mee op een reis langs de knopen, verwarringen en trauma's die we gaandeweg oplopen. Een reis die voor mij leidde tot de ontdekking dat die wonden alleen vanuit de regie van het hart werkelijk opgelost kunnen worden.

Het tweede levenspad is het pad van aandacht. Daaraan is het tweede deel van dit boek gewijd. Het is de weg van het hart, die tegelijk géén weg is, omdat het hart er altijd was en er altijd zal zijn. Vandaar: *zijn wie je wordt*. Dit is dus niet zozeer een reis, als wel een beleving in het moment. Een beleving van blijde herkenning: 'dit ben ik'. *De Bloem in beweging*, zoals het tweede deel heet, geeft aan dat de Bloem, op zich een statisch beeld, in wezen een dans is. Ik onderscheid op het levenspad van aandacht drie ritmes, de drie A's. Ten eerste is er de altijd doorgaande beweging van de Adem, die je verbindt met het ritme van alle leven in de natuur en met het ritme van leven en dood. Dan is er de beweging van de Aandacht waardoor je levensenergie gaat stromen, zodat de mogelijkheden die je in je hebt optimaal tot bloei kunnen komen. En tot slot is er de beweging van telkens weer thuiskomen in Aanwezig-zijn in elk moment van je leven.

Het derde deel van dit boek kun je zien als een tuin vol wilde bloemen. Ik schets hierin een aantal invalshoeken van waaruit je de Bloem kunt bekijken. En ik beschrijf de panorama's die zich ontvouwen als je vanuit de Bloem naar de wereld om je heen kijkt, naar de andere mensen, de maatschappij en de werkelijkheid. In dit derde deel plaats ik de Bloem in haar samenhang, wisselwerking en eenheid met de wereld waarvan zij deel uitmaakt. Er kan alleen vrede zijn in die wereld als er vrede is in jezelf én omgekeerd – *samen worden, samen zijn*.

## HOE KUN JE DIT BOEK GEBRUIKEN?

Je kunt dit boek op allerlei verschillende manieren gebruiken. Het is geschreven vanuit een aantal lagen die door elkaar heen lopen, net zoals het

leven zelf. Het bevat persoonlijke verhalen en gedichten – deze zijn cursief gedrukt – en meer theoretische uiteenzettingen. Het biedt achtergrondschetsen en praktische oefeningen en tips. En er is steeds de laag van de aandacht, die altijd aanwezig is.

De drie delen en alle hoofdstukken van dit boek kunnen op zichzelf gelezen worden. Het is een dik handboek geworden dat je wellicht niet in één ruk uitleest, maar dat je beetje bij beetje tot je neemt en opnieuw oppakt als je een tekst nog eens wilt lezen. En wie weet wat je tegenkomt als je het boek zomaar eens openslaat.

Voor de lezers die behoefte hebben aan meerdere lagen tegelijk staan verwijzingen naar achtergrondinformatie en links naar andere relevante teksten in de voetnoten direct onderaan de betreffende pagina.

Om het vinden van je weg te vergemakkelijken, bevat het boek drie registers. Met behulp daarvan en van het notenapparaat kan het boek gebruikt worden als naslagwerk en om verbindingen tussen de diverse thema's te leggen.

Omdat het boek zo is samengesteld dat de diverse onderdelen ook los van elkaar gelezen kunnen worden, zul je regelmatig herhalingen aantreffen. Mijn hoop is dat deze herhalingen zullen werken als mantra's – woorden en zinnen waarvan de betekenis dieper doordringt naarmate je ze vaker herhaalt.<sup>4</sup>

Het boek is ruim opgezet – een uitnodiging om telkens even stil te staan en een adempauze te nemen. Om nog even dat wat je net gelezen hebt, tot je door te laten dringen. Om niet meteen dóór te lezen.

---

<sup>4</sup> Zie 7.6.

Ik hoop dat ook de vele citaten en de gedichten<sup>5</sup> die je zult aantreffen, ertoe bijdragen om zo nu en dan eens achterover te leunen en wat te mijmeren over wat er staat.

Ik wil je vragen om jezelf toe te staan iets niet onmiddellijk te begrijpen. Dat wat eerst onduidelijk lijkt, blijkt vaak tijd nodig te hebben om uit te kristalliseren en zich in alle helderheid aan je te ontvouwen.

In mijn schrijfwijze heb ik zo veel mogelijk gebruik gemaakt van onzijdige aanduidingen en van de vrouwelijke vorm. Overal waar het, zij of haar staat kan ook hij, hem, hen, die en diens gelezen worden en omgekeerd.

## TOT SLOT

*De Bloem* is de neerslag van een leven lang leven. Ik heb er met veel plezier aan gewerkt en hoop van harte dat het je zal geven wat je voor ogen had toen je het in handen kreeg. Voel je vrij om alles wat erin staat te gebruiken zoals jij dat wilt. De inhoud is van iedereen.

*Dit boek is een dans in en rond het hart van de Bloem.*

*Een spel van adem, aandacht en aanwezig-zijn.*

*Een oefening die geen oefening is.*

*Muziek, snel, langzaam, uitbundig, ingehouden.*

*Dit is gelukkig zijn zonder inspanning.*

*Dit is.*

---

<sup>5</sup> Ik heb de auteurs vermeld voor zover ik ze kon achterhalen. Als er geen auteur bij staat, is het citaat of gedicht van mijzelf.