



Adriaan Hoogendijk

*Tien manieren om erachter te komen*

# Leef je je bestemming?

---

Adriaan Hoogendijk

---

**Het gaat er niet om, je bestemming te bereiken. Het gaat erom, je bestemming te leven. Er zijn verschillende manieren om dichterbij je eigen leven te komen.**

De uitspraak: "ik heb mijn bestemming gevonden" geeft een diep gevoel weer, van "ik ben thuisgekomen", "ik lig nu volstrekt op koers" of "ik kan nu al mijn talenten

gebruiken". Dit zijn heel waardevolle en krachtige gevoelsuitspraken. Wie wil dit niet?

Hoe weten we eigenlijk dat we onze bestemming hebben gevonden? Als filosoof verwonder ik mij over dit vraagstuk. Als coach houd ik een gevoel voor de bestemming van de cliënt tijdens de gesprekken altijd ergens in mijn achterhoofd, want het is een mooi idee, dat ieder mens tot zijn bestemming zou komen.

De vraag, wanneer iemand zijn bestemming heeft bereikt, is eigenlijk een verkeerde vraag. Het leven is een proces. We zijn altijd onderweg, ons steeds meer bewust van hoe het leven is. De vraag is dus eigenlijk: *leef je je*

bestemming? Zit je in het juiste proces? Het blijkt heel eenvoudig om de weg kwijt te raken. Ook dat hoort bij het leven. Een gebruiksaanwijzing hebben we immers bij het leven niet bijgeleverd gekregen, dus we moeten gaande de rit ontdekken wat wel en wat niet werkt. De hoogleraar bij wie ik afstudeerde, Otto Duintjer, schreef ooit: "Soms moet een mens door de vervreemding heen om te ontdekken wie hij niet is." Het kan dus ook zinvol zijn om, al dan niet tijdelijk, van je koers af te raken. En je kunt in een valkuil terechtkomen, terwijl je dat zelf niet door hebt. Het is dus belangrijk dat we elkaar niet in de steek laten en dat we elkaar kritische vragen blijven stellen.

Of je je bestemming leeft kun je toetsen aan tien kenmerken, die elkaar aanvullen en elkaar ook overlappen. Aan de hand van een beknopte bespreking van deze kenmerken kan het thema van bestemming nader worden verduidelijkt.

## 1. Leven is leren

Het leven kun je opvatten als een leerproces. Dat is prettig, want dan geef je jezelf de ruimte om nieuwsgierig te zijn. Je kunt je zelf in een baan of in je loopbaan de vraag stellen of je aan het leren bent wat je ook werkelijk wilt leren. In hoeverre volg je je fascinaties? Leren is mogelijk wanneer je je daarvoor openstelt en je je kinderlijk kan verwonderen over de dingen. Je kunt denken dat je uitgeleerd bent in je huidige werk. Dat kan, maar het hoeft niet per se te kloppen. De vraag is wat je er nog allemaal kunt leren, wanneer je je daar voor open stelt. Waar heb je een afkeer van? Het kan erg interessant zijn om juist dat te ervaren.

Buiten dat, misschien zou het kunnen zijn dat je ziel als levensopdracht heeft verzonnen om bepaalde dingen te leren, waar je als persoonlijkheid in eerste instantie helemaal niet aan had gedacht en waar je misschien ook niet zo veel zin in hebt. Maar als je het gevoel hebt dat je dingen leert die eigenlijk heel belangrijk voor je zijn, dan heb je eerder kans dat je je bestemming leeft.

## 2. Leven is helen

Het leven is ook op te vatten als een helingsproces. Als kind zijn we uit de eenheid gevallen. De eenheid die

aanvoelde als een zee van onvoorwaardelijke liefde. Wij allemaal hebben in de kindertijd cruciale situaties meegemaakt, waarin we onvoorbereid en plotseling werden geconfronteerd met de onderbroken liefde. Op een moeilijk moment bleek er geen aandacht, begrip, waardering of zorg voor je te zijn. Er waren spanningen, vreemde gevoelens, die verwarrend waren en waarvan je niet wist wat je daarmee moest. En er was vast wel een ander kind dat beter, leuker, mooier of slimmer was. Zo kwam je in de afgescheidenheid terecht, compleet met innerlijke hindernissen en overlevingsstrategieën.

## Het blijkt heel eenvoudig om de weg kwijt te raken

"Wat je pijn doet, wat je raakt, daar zit je evolutiedrang", zei de Amerikaanse hoogleraar Joseph Campbell. We zijn allemaal getraumatiseerd. Dat is gewoon en hoort bij het leven. En managementcoach Erik van Praag schreef ooit dat je grootste levensmissie voortkomt uit je diepste levenswond. Dat betekent dat onze diepste levenswond razend interessant is met betrekking tot onze loopbaankeuzes. Innerlijke hindernissen zijn dus werkelijk een feest waard. Naarmate je meer geneest, dus héél wordt, leef je in ieder geval in dit aspect je bestemming.

## 3. Leven is creëren

Het leven kun je ook opvatten als een creatieproces. Creëer je de dingen, die je ook werkelijk graag wilt creëren? Welke creaties wekken de meeste liefde in je op? Doe je, maak je, zeg of schrijf je de dingen die je belangrijk vindt? Wat wil je graag schenken of doorgeven aan mensen? Wat kom je melden op deze planeet? Mensen zijn altijd blij met dit soort vragen, merk ik. Wanneer ze deze vragen positief kunnen beantwoorden, is de kans heel groot, dat ze hun bestemming leven. We zijn medeschepende schepsels, en juist door te scheppen kunnen we nog veel meer leren, helen en op bewust niveau tillen.

## 4. Leven is bewust worden

Mogelijk klopt de theorie van de negentiende-eeuwse filosoof Hegel, dat God zichzelf wilde leren kennen, en dat hij om die reden zichzelf in talloze fragmenten uiteen heeft laten spatten. Of we nu willen of niet, dan zijn we allemaal een stukje God, die een bijdrage leveren aan het universele bewustwordingsproces. Hier past geen struisvogelpolitiek, alles wil worden gekend en erkend in zijn bestaan en betekenis. Alles wil boven tafel en in het licht komen. Ook de dingen die we liever niet onder ogen willen zien. Wanneer we dat toch doen, dan blijkt het leven veel soepeler te verlopen. Wanneer we bewustwording zien als een voortdurend begeleidend proces in het leven, dan leven we in dit opzicht vast en zeker onze bestemming.

Door zin te verlenen aan de dingen  
leven we eerder onze bestemming

## 5. Een gevoel of idee van zingeving

Sommigen zeggen dat het leven geen zin heeft. Anderen vinden die visie absurd. Maar het maakt eigenlijk niet uit. Hoe we het ook wenden of keren, we zijn fundamenteel zingevende wezens. We geven de dingen die we waarnemen en die we doen zelf een eigen zin en betekenis. In de zeventiger jaren was de Oostenrijkse

psychiater Victor Frankl bekend om zijn logotherapie. Die had hij ontwikkeld tijdens zijn jaren in een concentratiekamp. Hij had ontdekt, dat wanneer mensen datgene wat ze meemaken een speciale zin of betekenis geven, ze dan een grotere kans hadden om te overleven. Stokoud was hij, toen ik hem nog mee kon maken tijdens een lezing. Een ontroerend wijze man, die eigenlijk meer een filosofisch raadsman of een profeet was geworden dan een psychiater. Door zin te verlenen aan de dingen – en dat doen we altijd vanuit een breder perspectief – leven we eerder onze bestemming.

## 6. Een gevoel van authenticiteit

Authentiek, wat is dat eigenlijk? Wanneer zijn we authentiek? Ik denk: nooit helemaal, maar als je oprecht bent, kom je al een heel eind. We zijn onderweg naar steeds meer authenticiteit, als wij ballast, oude overlevingsstrategieën, beschermingslagen en status van ons afwerpen en als we van onszelf in ieder hier en nu helemaal mogen zijn wie we zijn. De weg dus, die Eckhart Tolle in zijn boeken zo mooi beschrijft. Bij deze weg past ook het zoveel mogelijk vervangen van aanpassing ten koste van onszelf door afstemming op de omgeving, met behoud van onze eigenheid. Wanneer alles er mag zijn, alle gevoelens en emoties, al onze energie, missiekracht en intuïtieve invallen, dan is alles goed en hoeven we niet meer te lijden. Deze staat van zijn wordt wel *presence* genoemd. Dan is er wat er is en dan kunnen we vanuit een liefdevolle relatie met onszelf volstrekt authentiek in relatie staan met een ander. Dan voelt het alsof je je bestemming helemaal aan het leven bent.



## 7. Flow en synchroniciteit

Wanneer je werkelijk doet wat je hart je ingeeft, dan kun je in een staat van 'flow' komen, zoals de Amerikaans/Hongaarse psycholoog Mihály Csikszentmihályi in zijn onderzoeken heeft aangetoond. Alles stroomt; het gaat vanzelf. Ook samenwerking met anderen. En het blijkt dat er dan ook eerder sprake is van synchroniciteit. Je ontmoet precies de juiste mensen op het juiste moment om de juiste reden. Onverklaarbaar en wonderlijk. Alles en iedereen in de wereld lijkt dan met je mee te willen stromen. Wanneer je in die staat van zijn komt, dan kan het wennen zijn. Je moet het verwerken, dat het leven er zo uit kan zien en zo aan kan voelen. Hoe dan ook is er dan sprake van een diep gevoel van levensbestemming.

## 8. In je kracht staan

Wanneer je staat waar je voor wilt staan, wanneer je gaat waar je voor wilt gaan, dan houdt niemand je meer tegen. Wanneer je je missie hebt ontdekt, en je daarmee hebt laten vervullen, dan sta je in je kracht. Je komt krachtig over en je bent krachtig in je betoog, je plannen en je argumentatie. Dan leef je je bestemming – mits je dat doet in een goede afstemming met je omgeving. Anders werkt het niet en sta je niet voldoende in je leerproces. Kracht heeft grenzen nodig, altijd en overal.

## 9. Geaard zijn

Als we onze bestemming leven zijn we eerder geaard. We voelen ons verbonden met de aarde, we voelen ons gedragen door de aarde. Misschien worden we zelfs gevoed door de aarde en kunnen we ook ervaren dat de aarde onze zwaarte (verdriet, pijn, zorgen) wil ontvangen

om die in getransformeerde vorm weer aan ons terug te geven. Dit laatste aspect gebruik ik soms in mijn praktijk, al heel lang. Ik vraag de cliënt dan op de grond te gaan liggen, net zo lang tot de zwaarte helemaal in de aarde is verdwenen. Vaak werkt het verbluffend bevrijdend. Een jaar geleden hoorde ik dit uitgangspunt voor het eerst verwoord door een Peruaanse sjamaan. Het begrip veremming is eigenlijk een aards begrip. Of we ons nu wereldburger voelen of dat we ons hele leven in Giethoorn doorbrengen, we leven onze bestemming in samenwerking met Moeder Aarde.

## 10. Openstaan voor de wijsheid van het lichaam.

Ons eigen aardse aspect is in de eerste plaats ons lichaam. Hoe verhouden we ons tot ons lichaam? Voelen we ons er lekker in? Genieten we ervan? Zorgen we er goed voor? Houden we ervan? Terwijl we onze bestemming leven, komen we steeds meer in ons lichaam en kunnen we steeds gevoeliger worden voor de signalen van ons lichaam. Hoe meer er sprake is van een innerlijke genezer, een innerlijke magiër of een innerlijke sjamaan in ons, des te duidelijker kan ons lichaam tot ons spreken in de vorm van energiestromen in of buiten het lichaam, kippenvet krijgen, plotseling moeten gapen of diep zuchten. Ons lichaam, in de wetenschappelijke geschiedenis opgevat als een mechanisch instrument, wordt in deze tijd steeds meer een verrassende spreekbuis voor wat er op zielsniveau of op energetisch niveau gebeurt. De taal van het lichaam lijkt er in deze tijd steeds meer aan toe om te worden gedecodeerd. Hoe meer we landen in ons lichaam, des te sterker kan ons gevoel zijn van bestemming.



## De tweede levenshelft

Je bestemming leven wordt in de tweede levenshelft nog meer actueel dan het al was. In de eerste helft was er nog alle tijd van de wereld om te leren, te ontdekken en te experimenteren met je kwaliteiten in organisaties. Rondom het veertigste levensjaar kan het drastisch anders worden. Zingevingsvragen kunnen er ook voor twintigers en dertigers zijn, maar vanaf je veertigste moet je erkennen dat je echt in de tweede helft van het leven zit. Het gevoel je bestemming te leven kan zelfs aanvoelen als urgent. 'Het is nu erop of eronder, anders komt er niks meer van en is mijn leven misschien wel zinloos geworden!'

Je staat voor de uitdaging om levensvreugde en innerlijke vrede in jezelf te vinden in plaats van buiten jezelf. Om bij je eigen vreugde en vrede te komen, is het vaak eerst nodig om schoonmaakwerk te verrichten: te verwerken wat er nog te verwerken valt, te reflecteren over de eerste helft vanuit verschillende invalshoeken, oude oordelen, overtuigingen en overlevingsstrategieën los te laten om ruimte te krijgen voor de opbouw van erkenning en waardering van jezelf in plaats van deze buiten je te zoeken, om slachtofferschap te vervangen door verantwoordelijkheid. Dan krijg je gemakkelijker contact met je eigen overvloed en met waar je eigenlijk voor wilt staan en voor wilt gaan. Zo maak je de weg vrij naar innerlijke ruimte en vrijheid, naar vreugde en vrede.

Nieuwsgierigheid naar anderen is een groot goed, maar we kunnen pas besmettelijk worden in het positieve, het creërende, het verrassende, het opbouwende, het verbindende, wanneer we ook steeds nieuwsgierig zijn naar onszelf, zowel naar onze schaduwzijde als naar onze overvloed van talenten, liefde en wijsheid.

Wanneer je structureel in het leven (desnoods hakkelend en stotterend) de verschillende gevoelens in deze processen durft te verwoorden, bouw je levenswijsheid op, die je door kunt geven aan anderen en aan jongere generaties. En je doet nog een andere ontdekking, namelijk dat je steeds dichterbij je eigen kern wilt komen, op weg naar meer echtheid. In feite is dit het verlangen naar heling, weer compleet worden, niets anders hoe-

ven dan helemaal jezelf zijn. Geen status of voetstuk meer nodig hebben. Niet meer je best hoeven doen om geliefd te worden, want je bent je eigen geliefde geworden.

Ontwikkeling is op de keper beschouwd altijd een voortdurende toename aan zelfliefde. Naarmate er meer innerlijke schotjes zijn weggehaald, worden we steeds meer heel. Dat geeft een existentieel gevoel van bestemming. Terug naar de echtheid, de oprechtheid en de speelsheid van het kind dat je ooit was, maar dan met de rijke en overdraagbare ervaring van het leven.

Voor mijn boek 'De Tweede Levenshelft' heb ik mensen uit de verschillende levensfasen geïnterviewd, en de grote tendens bleek: speelsheid. Mensen zeiden: "Ik wou dat ik was blijven spelen." Of: "Ik ben altijd blijven spelen." Of: "Ik wil weer opnieuw gaan spelen." Speelsheid blijkt de succesfactor van de tweede levenshelft. Speelsheid vooronderstelt innerlijke vrijheid, en je wordt er wijs, vitaal en creatief van.

Velen moeten leren hun schaduwzijde te onderzoeken en te transformeren. Voor anderen is het juist een uitdaging de zonzijde te ervaren. Mogelijk ligt het in je levensbestemming besloten dat je leert te schenken aan anderen en ontdek je dat je daar zienderogen gelukkiger van wordt. En het geeft een diepe tevredenheid wanneer je benoemt waar je dankbaar voor bent. Dankbaarheid, ook op voorhand, blijkt een ware toverformule voor het concretiseren van je verlangens en idealen. ■

*Adriaan is auteur van 'Loopbaanzelfsturing', van 'De Schoonheid van Coachen' en de ontwerper van 'Het Bezielingsspel'. 'De Tweede Levenshelft; werkboek voor veertig en verder' is zijn nieuwste boek. Vele coaches werken met zijn methodieken. Hij werkt als coach, loopbaancoach en relatiecoach en als Opleider tot Bezielingscoach vanuit Hoogendijk Coaching en Opleiding te Rheden*