

# Hoe leef je met bezieling?

Doen wat je werkelijk wilt doen met je leven, daar is **spirituele intelligentie** voor nodig, zegt Danah Zohar, bedenker van het begrip. Het gaat om je diepere drijfveren en die ontdek je met openheid en rust.

TEKST: HÉLÈNE KISSELS

Volgens de Amerikaanse natuurkundige en managementdeskundige Danah Zohar staan bij spirituele intelligentie zelfontplooiing en zingeving centraal. Als je in contact staat met je eigen binnenwereld, kun je jezelf maximaal ontplooiën en het leven leiden dat bij jou past. Want in je innerlijk ontdek je wat je bezielt en wat je roeping is. En als je weet te leven vanuit die bezieling ben je volgens Danah Zohar een behoorlijk gelukkig mens. Eigenlijk lijkt het op wat de Amerikaanse psycholoog Maslow, bedenker van de zogenoemde behoeftenhiërarchie, zelfverwezenlijking noemde. Dat is de ultieme staat van menselijke ontwikkeling, een spirituele gemoedstoestand waarin een mens creatief, speels en tolerant is.

## Kijken als een kind

Kinderen zijn een toonbeeld van spirituele intelligentie. Wat dat betreft kunnen we een hoop van ze leren. Dat betekent niet dat we ons kinderachtig moeten gaan gedragen, maar dat we meer als een kind naar de wereld kunnen kijken en opnieuw de kwaliteiten ontdekken die we tijdens het volwassen worden vaak verliezen. Die kwaliteiten zijn: openheid, vertrouwen, oprechtheid, nieuwsgierigheid, leergierigheid, gulheid, gevoel voor avontuur, verwondering en onvoorwaardelijke liefde. Een eerlijk is eerlijk, mensen die zo in het leven staan zijn prettig voor zichzelf en voor anderen. Spirituele intelligentie heeft niets te maken met gelovig zijn. Het gaat over zelfreflectie en intuï- >

tie. Volgens personal coach en trainer Marjolein Rikmenspoel, die het boek *Spirituele intelligentie, de kracht van persoonlijke ontwikkeling* schreef, is er een verschil tussen spiritueel bezig zijn en spiritueel intelligent zijn: 'Je kunt wel de hele dag reiki doen, wierook branden en alle boeken over spiritualiteit lezen, maar spirituele intelligentie betekent eerder dat je keuzes maakt die bij je passen en dat je de vervulling en voldoening ervaart die dat geeft.'

## Meer weten?

### Boeken:

- > *Spirituele waarde* door Danah Zohar en Ian Marshall. Uitg. Kosmos, € 18,95
- > *Spiritueel leiderschap* door Erik van Praag. Uitg. Kluwer, € 49,95
- > *De kracht van spirituele intelligentie* door Tony Buzan. Uitg. Thema, € 9,95

### Surfen:

- > [www.spiritueel-ondernemersnet-werk.nl](http://www.spiritueel-ondernemersnet-werk.nl)
- > [www.notos.info](http://www.notos.info)
- > [www.theedge.nu](http://www.theedge.nu)

## Spirituele bedrijven

Ook in het bedrijfsleven dringt de noodzaak van spirituele intelligentie door. Werkgevers nodigen spirituele sprekers uit, bij ZIN, een centrum voor werk en zingeving in Vugt, loopt het storm en op Nyenrode is een hoogleraar spiritualiteit aangesteld. Bedenker van spirituele intelligentie Danah Zohar ziet deze ontwikkeling als een redmiddel: 'Het bedrijfsleven heeft spirituele ridders nodig. Er is zo veel stress en depressie in bedrijven. Veel managers ervaren zinloosheid in hun werk en sommigen raken in een existentiële crisis. Het besef dat alles met elkaar verbonden is, het bewust inzetten van compassie en inspiratie, daar ga je het wel mee redden.'

'Spiritueel intelligent zijn betekent: dat je keuzes maakt die bij je passen en dat je de voldoening ervaart die dat geeft'

Erik van Praag, psycholoog, psychotherapeut en auteur van het boek *Spiritueel leiderschap*, is ook van mening dat er op dit moment spiritueel leiderschap gemist wordt. Hij richtte in Amsterdam de International School for Leadership and Spirituality op. 'Voor leidinggevenden is het een enorme verrijking als ze spiritueel intelligent zijn. Dat kenmerkt zich door de wijze waarop ze met hun mensen omgaan en ze inspireren. Medewerkers worden niet afhankelijk gemaakt, maar worden aangezet tot hun eigen spirituele groei. Zo'n leider observeert zichzelf voortdurend, durft tot zelfinzicht te komen en staat open voor feedback vanuit zijn omgeving.' ■

# Bezieling in 3 stappen

**Spirituele intelligentie is geen statisch begrip en daardoor lastig te meten. Deze intelligentie is continu in ontwikkeling en je kunt hem vergroten – waarmee je resultaat boekt in je werk en privéleven. Personal coach en trainer Marjolein Rikmenspoel beschrijft in haar boek drie manieren waarop je je spirituele intelligentie kunt ontwikkelen.**

## 1. Stille creëren

Rust stelt je in staat om te luisteren naar wat er in je leeft. Dat is niet eenvoudig; innerlijk ruimte maken betekent meestal ook een confrontatie met allerlei onrust in jezelf. Lukt dat naar binnen kijken wel, dan kun je in contact komen met wie je diep vanbinnen bent.

## 2. Openstaan

Het is nodig dat je een antenne krijgt voor signalen van binnen- en buitenaf. Nieuwsgierigheid, avontuurlijkheid en speelsheid zijn een uiting van openheid.

## 3. Niet oordelen

Oordelen doen we de hele dag, over

onszelf en over anderen. Dit komt vaak voort uit angst. Door niet te oordelen kun je beter luisteren naar wat je hart je ingeeft.

Bron: *Spirituele intelligentie, de kracht van persoonlijke ontwikkeling*. Uitg. Altamira-Becht, € 19,90