

JEROEN EN LINDA VAN KOOIJ

THE TRAVELING
YOGA
family

**BEKEND
VAN TV**



LEVENSSLESSEN
VAN DE FAMILIE VAN KOOIJ



MOTTO

‘Het moet een **gemakkelijk leesbaar** boek worden, bestemd voor iedereen, met **eenvoudige oefeningen en tips** hoe je in het hier en nu kunt leven en kunt leren accepteren wat er is.

Thema’s waarover we graag willen schrijven zijn de kracht van ademhaling, stilte en natuur, **leren dromen** en verbeelden, dankbaarheid, loslaten, inspiraties vanuit het boeddhisme en de **yoga-filosofie**. Thema’s die ons **inspireren** om eenvoudig en gelukkig te leven.’



INHOUD

7	Woord vooraf
8	Inleiding
20	Een start met vallen en opstaan
37	De kracht van ademhaling
61	De kracht van stilte en de natuur
87	De kracht van loslaten
109	De kracht van dankbaarheid
123	De kracht van liefde
133	De kracht van dromen en verbeelding
147	De kracht van yoga
167	Hoe gaan we verder?
174	Verantwoording
175	Verdere verdieping



A photograph of three people and a dog on a rocky, layered cliffside. The people are standing on the edge of the cliff, with their arms raised in celebration. A black dog is sitting on the ground in the middle. The background shows a vast, open landscape under a clear blue sky.

HET DOEL
VAN HET LEVEN IS
TE **GENIETEN**
VAN ELK
moment

(MARSCHA HUDNALL, 2016)

WOORD VOORAF

Wij liepen al langer rond met de wens onze ervaringen te delen, maar het kwam er niet van. Tot Jeroen een ruggenwervel brak tijdens onze deelname aan het tv-programma 'Helemaal het einde' en verplicht rust moest houden, toen hebben we zo sterk de kracht ervaren van de lessen die het leven je leert, dat we besloten ze nu echt op te gaan schrijven.

Revalidatie heeft alles te maken met loslaten en vertrouwen, en vooral je doel niet uit het oog verliezen, ook al moet je de weg ernaartoe altijd kunnen aanpassen. Die weg bestond voor een belangrijk deel uit verschillende ademhalingsoefeningen die Jeroen hielpen bij zijn herstel, net als het bewust opzoeken van de stilte en het wandelen in de natuur.

We hebben toen als nooit tevoren ervaren hoe belangrijk een sterk en gezond lichaam is. Zorg voor je eigen lichaam is iets wat we in de hedendaagse maatschappij soms uit het oog dreigen te verliezen, terwijl yoga niet alleen Jeroen heeft geholpen. Eerst om de val op te vangen en vervolgens om te revalideren, maar ook zorgde voor de balans en rust in Linda's hoofd.

Daarbij was voortdurend de kracht van liefde voelbaar. Als gezinervaarden we veel dankbaarheid en saamhorigheid, waardoor er rust was om te herstellen, maar ook om te ontladen en te reflecteren. Familie en vrienden zijn een enorme steun voor ons geweest, en we zijn al die mensen dankbaar die ons in Chili hebben geholpen met het realiseren van ons huis en het verder vormgeven van onze droom.

We zijn supertrots op ons gezin, op het vertrouwen in het leven, op de mooie en verdrietige momenten die we samen mogen delen. Wij geloven dat je altijd op het juiste moment op de juiste plek bent, al weet je soms niet altijd direct waarom. Het leven ontvouwt zich en wij proberen het 'gewoon' te leven.

We hopen dat onze levenslessen je inspireren om je eigen droom te gaan leven. Mocht je na het lezen van dit boek ook een avontuur willen ondernemen, kijk dan op www.thetravelingyogafamily.com en neem gerust contact met ons op, zodat wij ook persoonlijk onze ervaringen kunnen delen.

Namaste

Jeroen & Linda

INLEIDING

GEZINSLIED

*Zing je mee met het lied van ons gezin,
als je bij ons bent doe dan mee met ons
gezin.*

*Het maakt niet uit wat je bent of doet,
het feit dat je er bent is voor ons al goed.
Zing je mee met het lied van ons gezin.*

*Het is heel leuk bij ons in het gezin,
doe wat je wil en denk steeds in win-win.
Iedereen is trots op elkaar,
altijd staan we voor elkaar klaar,
zing je mee met lied van ons gezin.*

*Kom maar hier, dan maken we veel plezier,
samen spelen, samen delen, samen
lachen.*

*Doe maar mee, er is genoeg voor twee,
voel de warmte om je heen,
er is een plek voor iedereen.*

Zing je mee met het lied van ons gezin?

Dit boek gaat over onze levenslessen en wat ons inspireert in het dagelijkse leven. Levenslessen en inspiraties die we als gezin hebben opgedaan tijdens onze drie lange reizen door Azië in 2008, 2012 en 2015. Deze ervaringen hebben ons gezin gevormd en maakten ons duidelijk wat onze waarden zijn.

ONS GEZIN BESTAAT UIT:

Jeroen (43) *organisatieadviseur, drie dagen per week yogaleraar*

Linda (45) *projectleider*

Dean (14) *surft graag*

Jana (11) *houdt van paarden*

Inez (7) *leert graag iets nieuws*

Met het gehele gezin hebben we vaak bij elkaar gezeten om te bespreken wat wij nu het allerbelangrijkste in het leven vinden. Die weerslag tref je in dit boek, in allerlei vormen. Met z'n allen hebben we over onze waarden ook een gezinslied geschreven, wat regelmatig als slaapliedje gezongen wordt. We zingen het op de melodie van 'Het land van je ogen dicht' van Woezel en Pip (muziek © Dinand Woesthoff & Reyn Ouwehand).



BLOG LINDA

JEROEN EN IK WILLEN DE KINDEREN MEEGEEVEN DAT DIT SOORT KEUZES GEPAARD GAAT MET LOSLATEN EN DAT HET TEGELIJK OOK WEER NIEUWE DEUREN OPENT. HOE VAAK DENKEN WE NIET HAD IK MAAR ... , OF WAT ZOU ER GEBEURD ZIJN ALS ... DOOR KEUZES TE MAKEN EN DEZE ACHTERAF TE EVALUEREN, BLIJF JE JEZELF ONTWIKKELEN.



JEROEN

IK WIL SAMEN MET MIJN GEZIN TIJD DOORBRENGEN EN SAMEN GENIETEN VAN MOOIE MOMENTEN IN HET LEVEN. LINDA EN IK KOZEN ERVOOR OM VEEL TIJD MET ELKAAR EN SAMEN MET DE KINDEREN DOOR TE BRENGEN. DAT NEEMT LATER NIEMAND JE MEER AF EN GELOOF ME, DAT IS GOUD WAARD. ONS MOTTO IS: HERINNERINGEN VOOR LATER CREËER JE ZELF IN HET NU.

ONZE DROOM

Tijdens onze reizen hebben wij ons heel vaak afgevraagd of we op een andere plek zouden kunnen wonen. Zou het lukken om elders niet alleen een bestaan, maar ook een heel nieuw netwerk op te bouwen? Waar loop je tegen aan? Welke hobbels heb je te nemen? Hoe ga je om met gemis en heimwee en een taalbarrière?

In onze fantasie was het vaak een afgelegen ligging aan een tropisch strand. Deelname aan het tv-programma 'Helemaal Het Einde' was voor ons een unieke kans om een van onze dromen waar te maken en het ant-

woord op voorgaande vragen te gaan ervaren. In deze *reality* serie mogen we samen met twee andere gezinnen een nieuw bestaan opbouwen in Chili. Aan het begin van het jaar zijn we op een afgelegen plek ver van de bewoonde wereld geplaatst in een primitief onderkomen, zonder elektriciteit of stromend water. Doel van het programma is om binnen een jaar met een budget van 75.000 euro een heel nieuw bestaan op te bouwen, 52 weken gevolgd door een cameracrew met wekelijks een aflevering op de Nederlandse televisie.

DE TIJD VLIEGT VOORBIJ

Misschien herken je het volgende.

Het is juli. De zomervakantie is in zicht en je staat op het punt te gaan genieten van je langverwachte rust, een goed boek, lekker eten, spelen met de kinderen, zoeken naar een camping waar de kinderen zich straks met elkaar kunnen vermaken. En dan pas merk je hoe moe je bent.

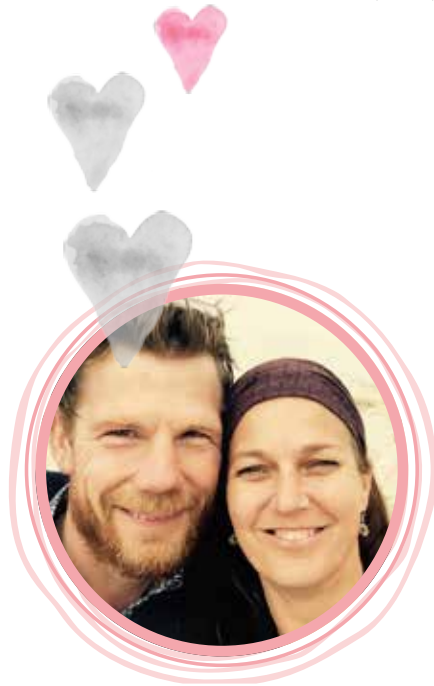
Vaak merk je ook lichamenlijk dat het hoog tijd wordt om te onthaasten. Je wilt slapen, maar je voelt je onrustig; je gedachten dwalen vaak af en je voelt je afwezig. Je neemt je voor om het volgende keer echt anders te doen ... Maar ja, je kunt je collega's toch moeilijk met het werk opzadelen en er moeten nu eenmaal bepaalde zaken afgerond worden. Daarnaast heb je ook nog de sporten van de kinderen, die vaak zo vlak voor de zomervakantie gepaard gaan met allerlei activiteiten, de afronding van een schooljaar, de vakantieborrel met collega's en nog even persoonlijk gedag zeggen tegen dierbaren. Je hebt hoofdpijn en je voelt nu pas hoeveel spanning je in je lichaam hebt opgebouwd. Je hebt last van je nek en schouders en misschien rugklachten.

Eenmaal vrij kost het je een aantal dagen om het werk los te laten. Misschien lukt dat wel helemaal niet, want wie gaat er tegenwoordig nog zonder smartphone of laptop op

vakantie? Met het oog op 'het nieuwe werken' kan misschien ook het doel niet zijn om het werk los te laten, maar is je doel: dagelijks je hoofd leeg te maken en je momenten te kiezen om nieuwe energie op te doen.

Zeker bij gezinnen met jonge kinderen is er nauwelijks tijd voor jezelf, vergeet je dat het woord 'relatie' een werkwoord is, voel je je vaak taxichauffeur en heb je het gevoel dat je van voren niet meer weet dat je van achteren leeft. Je kijkt in de spiegel, je randen om je ogen zijn grijs, je oogt vermoeid. Is dit dan de manier waarop je de dag, de maand en het jaar wilt invullen? Heb je diep in je hart met enige regelmaat het gevoel: ik zou het wel anders willen?

Als je wel bepaalde zaken in je leven wilt veranderen of de rust wilt vinden om bewuster te genieten, kun je dit boek zien als een uitnodiging om stil te staan bij jezelf en je de vraag te stellen: 'is dit wat ik wil?'



RATRACE

Wie herkent niet het gevoel dat we een soort ratrace aan het lopen zijn. Werk, misschien een druk gezinsleven, en je sociale contacten. Tijd voor jezelf en/of voor je partner is er nauwelijks, terwijl dit essentieel is om jezelf en elkaar niet uit het oog te verliezen en in contact te blijven. De trieste balans is dat meer dan een derde van de huwelijken strandt. We vervullen onze behoeften steeds meer met uiterlijke zaken in plaats van innerlijke, en ons geluk wordt tegenwoordig veel meer bepaald door dingen doen of dingen kopen, in plaats van door te zijn.

We hebben tegenwoordig ook ongelooflijk veel keuzemogelijkheden in het leven – en het worden er waarschijnlijk alleen maar meer. Laatst was de club van 100-jarigen bij elkaar, mensen die geboren zijn in 1917. Kijk wat zij al allemaal meegemaakt hebben: twee wereldoorlogen, de komst van tv, computer, mobiele telefoon, internet, noem maar op. Wat gaat de toenemende snelheid van alle veranderingen betekenen voor onze kinderen?

Bij veel mensen leidt het continue moeten kiezen uit de vele mogelijkheden tot stress. Kranten staan vol berichten over burn-out bij jongeren.

We hebben het ook steeds drukker allemaal: we staan vaker in de file, gaan vaker allemaal

Geloof mij: als we over vijftig jaar ergens op een bankje zitten, hebben wij een hoop herinneringen om op te halen.

LINDA

hetzelfde doen (strand, vakantie, feesten), wonen dicht op elkaar en we vinden het jammer als we op zondag niet naar de stad kunnen.

Het is ook steeds moeilijker om in Nederland een plekje te vinden waar weinig mensen zijn. Als het mooi weer is, staan we in de file om naar het strand te gaan en moet je moeite doen om nog een stukje natuur te vinden waar het stil is. Het vraagt in elk geval van je dat je wegblijft van de voordehand liggende, bekende plekken met horecagelegenheden, de auto een paar kilometer verderop parkeert en gaat wandelen waar geen uitgezette paden zijn. Juist om bewust op zoek te gaan naar de rust en de stilte te vinden.

Het is op weinig plekken echt stil. Overal waar we komen horen we muziek, auto's, vliegtuigen en rinkelen telefoons.

Onze hersenen en zenuwen worden meer dan ooit gebombardeerd met informatie, internet, media, opleidingen en reclame. Voeg daar nog de razendsnelle opmars van sociale media als Facebook, WhatsApp, Instagram en Twitter aan toe, en je kunt overal met iedereen in verbinding staan, 24 uur per dag.

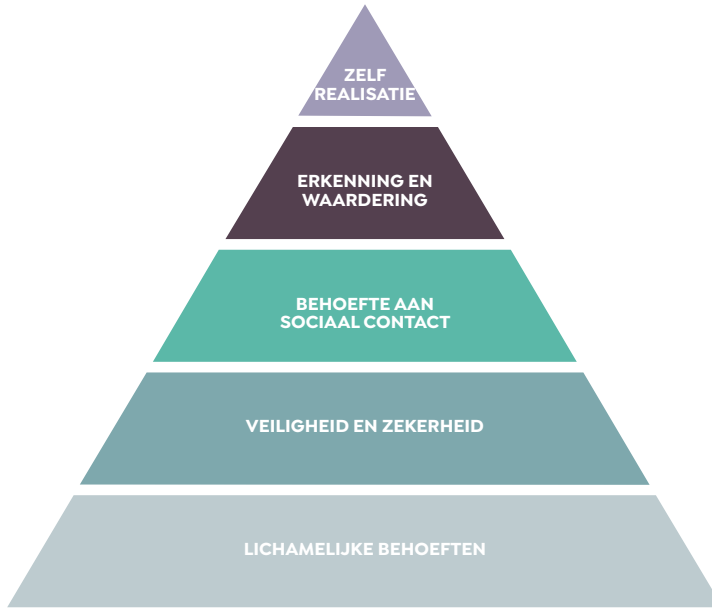
De vraag is echter of de kwaliteit van onze communicatie is toegenomen. Hebben we nog echt wel contact of praten we alleen maar? Hoor je nog wat je partner of vrienden zeggen, of ben je in gedachten met al-

lerlei andere dingen bezig? Ervaar je nog wel de rust om met je kinderen een spelletje te doen of naar een verhaal van een vriend te luisteren? Kan een manager nog wel luisteren naar zijn medewerkers, of is hij alleen bezig met het behalen van zijn eigen doelstellingen? Het is drukker, we krijgen het steeds drukker met het verwerken van alle informatie en prikkels die op ons afgevuurd worden en met het vervullen van onze verlanglijstjes. Het is dan ook geen wonder dat we allemaal een mobieltje, afhaalmaaltijden, afslankmiddelen, een zonnebank en internet nodig hebben, omdat we het anders allemaal niet meer kunnen bijbenen.

ONZE BEHOEFTE

Het is niet zo verwonderlijk dat er sprake is van een grote opmars van sabbaticals, retraites, carrièreswitchen en dat we onze rust zoeken in yoga, mindfulness en meditatiecursussen. Kijk naar de behoeftepiramide van Abraham Maslow, een Amerikaanse psycholoog. Hij ordende in 1943 op basis van zijn motivatietheorie onze behoeftes in een piramidemodel.

Volgens Maslow hebben we allereerst allemaal behoefte aan voedsel en water, onze primaire levensbehoeften. Vervolgens hebben we behoefte aan veiligheid



en bescherming tegen gevaar en onzekerheid; we willen allemaal een eigen plek. Als we deze behoeftes gerealiseerd hebben, willen we liefde, gezelschap en vriendschap in ons leven; daarin vervullen we ook behoeften als respect en aandacht. Aan de top van de piramide staan zelfontplooiing en persoonlijke ontwikkeling.

In Nederland hoeven de meeste mensen zich echter geen te maken over eten, drinken en een dak boven het hoofd. De overgrote meerderheid heeft een huis, een auto en een volle koelkast. Het is dus niet zo verwonderlijk dat juist wie alles heeft steeds meer zoekend is, want persoonlijke groei en ontwikkeling neemt in ons leven duidelijk een veel belangrijkere plaats in dan vroeger. Dit in tegenstelling tot de landen waarin wij gereisd hebben, zoals Myanmar, Laos en Cambodja. Daar zijn veel mensen nog bezig met zorgen voor voedsel of een onderdak,

en hoor je hen niet over waardering, sociale status of politiek. Ze zijn dagelijks bezig met de basale levensbehoeften. Daar gaat hun energie naartoe.

IN CHILI

In Chili hebben veel mensen een heel andere uitdaging: een toekomst opbouwen. Het dagelijks leven is hier zo duur, dat je blij bent als je al je vaste lasten en je eten kunt betalen.

Ons verblijf in Chili maakt heel goed zichtbaar hoe relevant de theorie van Maslow nog steeds is.

1: lichamelijke behoeften

Bij onze aankomst is er gezorgd voor een primitief onderkomen en eten voor enkele dagen, maar onze eerste uitdaging is: hoe komen we aan voedsel? Zonder vervoer op een afgelegen locatie zit er niets anders op dan iedere twee dagen te voet naar het eerste dorp te gaan en daar onze inkopen



te doen. Een wandeling van minimaal drie uur, maar gemiddeld kost het ons vier of vijf uur, omdat er onderweg ook gespeeld moet worden. Boodschappen en eten koken wordt dan opeens een dagtaak.

Naast eten vraagt ook drinken de nodige aandacht. Op een gezamenlijk terrein, ongeveer 1 km lopen van onze houten hutjes, staat een watertank van 2500 liter, die we met drie gezinnen moeten delen. Vanaf dag 1 is dus de dagelijkse taak water halen, maar ook de uitdaging: hoe krijgen we de tank weer gevuld als die leeg is? Gelukkig is er altijd kennis onder de lokale bevolking en is het al snel helder dat een boer water levert tegen betaling.

2: veiligheid en zekerheid

We bouwen in een paar maanden een mooi huis, dat warm en gezellig is en voldoende ruimte heeft, maar ook met een grote dubbele watertank en stroom. De luxe van warmte, licht en warm stromend water wordt enorm gewaardeerd.

Daarmee zijn de eerste twee levensbehoeftes vervuld: eten, drinken en een dak boven ons hoofd, dat ons beschermt en veiligheid geeft. Omdat wij de beschikking hebben over een budget, is onze focus heel snel op de volgende trede gericht.

3: sociaal contact

Wij willen zo snel mogelijk mensen leren kennen, de omgeving ontdekken en de lokale structuren en gewoontes herkennen. We maken praatjes, ontmoeten nieuwe mensen en proberen contacten aan te knopen. We gaan regelmatig liften, ontdekken de omgeving en vinden langzaam onze weg door nieuwe mensen te ontmoeten.

Een andere belangrijke stap voor ons is beschikking over een telefoon met internet. Opeens hebben we daarmee toegang tot heel veel kennis, maar ook de mogelijkheid om contact te hebben met 'thuis'. Nieuwe contacten opdoen én kunnen reflecteren met dierbaren geeft ontzettend veel energie.

Vervolgens gaan we verder met het ontwikkelen van leuk werk. Vanaf de eerste week verdiepen wij ons in het yoganetwerk in het naastgelegen stadje Pichilemu en leggen we contacten met yogadocenten. Wij verwachten dat we met het geven van yogalessen snel geld kunnen verdienen, maar vooral ook mensen gaan leren kennen en een netwerk kunnen ontwikkelen.

Vriendschappen opbouwen kost tijd, maar toch zijn we al snel in staat vriendschappen op te bouwen met mensen die we hier ontmoeten. Dat zijn voornamelijk mensen die de Engelse taal goed beheersen, omdat ze



een relatie hebben met een Chileen maar zelf uit een Engelstalig land komen, of omdat ze zelf enkele jaren in een Engelstalig land gewoond hebben. De overeenkomsten verbinden en we hebben eenzelfde referentiekader. Herkenning en erkenning bevorderen de vriendschap en daarmee voor ons ook de integratie. Hiermee is de derde laag van de piramide van Maslow ook vervuld en kan er een grote stap gemaakt worden naar de vierde trede van erkenning en waardering.

4: erkenning en waardering

Wij komen tot het inzicht dat we hier in Chili naar hetzelfde streven als in Nederland. Veel van onze waardering halen wij uit onze relaties met onze kinderen, vrienden, familie en nieuwe vriendschappen, maar een ander belangrijk punt is zinvolle dagbesteding, zinvol werk.

Vanuit het geven van yogalessen ontstaat het idee om een yogaschool te openen. We kiezen ervoor om dit samen met twee bevriende Chileenen te doen. Er wordt een goed zakelijk contract opgesteld, maar de basis is wel gelijkwaardigheid en uitgaan van elkaars kwaliteiten. In drie maanden bouwen we een geweldige yogastudio, lanceren we een kleinglijdlijn, openen we een YouTube-kanaal en schrijven we een boek. Door het creëren van een structureel inkomen komt er ruimte om

ons te richten op de laatste stap in de piramide van Maslow.

5: zelfontplooiing en persoonlijke ontwikkeling

Dagelijks staan we anderhalf tot drie uur op de yogamat, doen we ademhalingsoefeningen en komt er weer ruimte in ons hoofd om te reflecteren op ons leven. We stellen ons de vraag: doen we de juiste dingen in plaats van: doen we de dingen juist? Anders gezegd: leven we nog onze droom of doen we de dingen die we afgesproken hebben?

We zitten nu midden in deze reflectieperiode en de uitkomst zal mede bepalen of we hier na dit jaar langer willen blijven.

LEVENSSLESSEN

We willen in ons leven graag bewust genieten. Wie wil dat niet? We zijn ervan overtuigd dat je niet hoeft te reizen of opnieuw te beginnen om bewust te genieten van elkaar en van alle schoonheid om je heen. Ook 'thuis' in Nederland kunnen wij intens genieten door heel bewust in het nu te leven, maar wij voelen wel dat wanneer je meer tijd hebt, je meer ruimte ervaart om bewust te kunnen genieten.

Wij hebben ondervonden dat een aantal waarden voor ons heel belangrijk zijn:



BLOG LINDA

WE WETEN VAN ONZE EERDERE REIZEN DAT ER SOMS EEN GEVOEL VAN GEMIS ONTSTAAT, MAAR DAN REIZEN WE TELKENS VAN AVONTUUR NAAR AVONTUUR. NU WE HIER IN CHILI ZITTEN, IS ER OOK EEN GEWOON, VOORSPELBAAR, SOMS SAAI DAGELIJKS LEVEN. HET IS MOOI OM TE ZIEN HOE WIJ ONS NU ALLEMAAL REALISEREN DAT WE HET IN NEDERLAND ECHT GOED VOOR ELKAAR HADDEN: EEN MOOIE BALANS TUSSEN WERK EN PRIVÉ, EEN WARM THUIS, EEN LIEFDEVOLLE VRIENDENKRING. IK BEN BLIJ DAT WIJ DIT NA ZES MAANDEN ALLEMAAL MISSEN. WE MERKEN NU GOED DAT REIZEN HEEL IETS ANDERS IS DAN ERGENS EEN NIEUW BESTAAN OPBOUWEN. BIJ REIZEN HEBBEN WIJ ALS OUDERS ALLE TIJD VAN DE WERELD OM NAAST ONZE KINDEREN TE STAAN EN SAMEN AVONTUREN TE BELEVEN. HIER IN CHILI ZIJN WE OOK ECHT DRUK BEZIG OM EEN NIEUW BESTAAN OP TE BOUWEN, MET AL HET WERK EN REGELZAKEN DIE DAARBIJ KOMEN KIJKEN.

De kracht van ademhaling

De kracht van stilte en de natuur

De kracht van loslaten

De kracht van dankbaarheid

De kracht van liefde

De kracht van dromen en visualiseren

De kracht van yoga

Onze ervaring is dat als je deze waarden dagelijks in je leven integreert, je gelukkiger leeft, je dromen kunt realiseren en een echte inspiratiebron kunt zijn voor je directe omgeving. Sterker nog, wij zijn ervan overtuigd dat als iedereen met elkaar vanaf morgen volgens deze levenslessen gaat leven, de wereld er echt anders uit gaat zien.

In dit boek laten we aan de hand van eigen ervaringen en inzichten van anderen zien wat onze waarden, levenslessen en inspiratiebronnen zijn en welke waarde zij voor ons hebben. Die verschillende perspectieven op het leven hebben we concreet gemaakt in wat je 'oefeningen en tips' kunt noemen, heel praktische handvatten om keuzes te maken, doelen te stellen, je dromen na te leven, yoga, gezond leven en bewegen. Hiermee willen we je uitnodigen om zelf op zoek te



gaan naar wat voor jou persoonlijk van waarde is en hoe je daarnaar kunt leven en genieten in het hier en nu. Je kunt het zien als stappen op weg naar het leven van je dromen. We volgen daarbij onze zeven kernwaarden en geven aan het einde van elk hoofdstuk yogahoudingen die daar voor ons ondersteunend aan zijn.

Zie dit boek vooral niet al de waarheid, maar als een onderdeel van een persoonlijke reis om bewuster te genieten van tijd, van liefde, van elkaar, bewuster stil te staan bij je eigen gezondheid en van wat er op jouw pad komt. We hopen dan ook dat je alle verschillende oefeningen en tips wilt uitproberen. Probeer het, ervaar wat het je doet en kijk of deze stappen je verder brengen.

In *Boeddhisme in alle eenvoud* vergelijkt Stephen Hagen boeken met een vlot. Een vlot kan een handig hulpmiddel zijn om een rivier over te steken en van de ene oever naar de andere te gaan. Zodra je aan de overkant bent heb je dat vlot niet meer nodig. Als je verder wilt reizen, zal je het vlot moeten achterlaten. Zie daarom dit boek als een persoonlijke verrijking, een cadeau om het te lezen en volg daarna je eigen koers.

Zoektocht

Vandaag hebben we grotere huizen,
 maar wel kleinere families,
 meer vertrouwen, maar minder tijd.
 We hebben meer mogelijkheden,
 maar minder het juiste gevoel, meer kennis,
 maar minder rechtvaardigheid.

We hebben meer experts, maar meer
 problemen,
 Meer medicijnen, maar minder goede
 gezondheid.

We gaan naar de maan heen en terug, maar
 steken de straat niet over naar onze buur.
 We hebben de ruimte ueroverd, maar niet
 onze innerlijke leegte.

We bouwen computers voor meer infor-
 matie, maar hebben minder communicatie.

We uerlangen meer kwantiteit, maar
 minder kwaliteit

We hebben onze bezittingen
 uermeniguldigd, maar hebben onze
 waarden verminderd.

We hebben geleerd hoe het leven ontstaat,
 maar niet om te leven.

We hebben jaren aan ons leven toege-
 voegd, maar geen leven aan onze jaren.

We geven meer uit, maar hebben minder.
 We kopen meer, maar genieten er niet van.

We plannen meer, presteren minder.

We hebben geleerd ons te haasten, maar
 niet om te wachten.

We hebben een hoger inkomen, maar een
 lagere moraal..

We hebben meer vrije tijd maar
 minder plezier

We hebben mooiere huizen, maar meer
 gebroken gezinnen



ALS JE
VERBINDING
EEN BINDING
WORDT
MAAK JEZELF
DAN LOS
EN VERBIND JEZELF
opnieuw

(D. NIJSSEN)