

Recensie Inzicht oktober 2014 .

Het boek begint met het mooie verhaal van de regenmaker om duidelijk te maken hoe waardevol het is om jezelf en je leven op orde te brengen. Dit kan op een psychologische en een spirituele manier gebeuren. Bij de psychologische manier gaat het vooral om bewust worden hoe we in ons verleden geprogrammeerd zijn. Bij de spirituele manier om jezelf weer op orde te brengen gaat het vooral om het inzicht dat de werkelijkheid in essentie zelfloos is. Alhoewel sommige advaita-leraren geen heil zien in therapie ben ik het eens met Slootstra wanneer hij schrijft dat het belangrijk is voor onze spirituele groei dat we een gezond en stevig ego ontwikkelen, dat keuzes kan maken en grenzen durft stellen. Wanneer dat niet zo is, kan therapie een waardevolle bijdrage leveren.

Een gezonde egostructuur is nodig om de diepere lagen van het bewustzijn te onderzoeken, anders zouden we door de grenzeloze openheid van het Gewaarzijn omver geblazen kunnen worden. Samengevat kan gezegd worden dat de psychologische aanpak ons dichterbij onze essentie brengt terwijl de spirituele aanpak onze essentie leert herkennen.

Dit boek is helder en goed gestructureerd opgebouwd, doorspekt met casussen, verduidelijkingen, kernachtige citaten en natuurfoto's. Daarbovenop zijn er waardevolle oefeningen om je leven zowel op een psychologische als op een spirituele manier op orde te krijgen.

Pluspunten:

Toegankelijk, Heldere boodschap, Inspirerend, Praktisch toepasbaar, Verrassend