

Het Beste Spirituele Boek 2019

Enkele opmerkingen van het comité bij de vijf genomineerde titels

‘Leef een betekenisvol leven’. Dat is de ondertitel van een van de vijf boeken die de jury nomineerde voor de prijs voor het beste spirituele boek van 2019. Die opdracht, en de zoektocht naar hoe dit aan te pakken – betekenisvol leven – is de rode draad in alle vijf de boeken. En raakt zeker ook aan de kern van wat spiritualiteit is: je leven in zo’n perspectief te zien en zo nodig te zetten dat oplicht wat van waarde is en hoe jij zelf van waarde bent. De richting van de zoektocht verschilt uiteraard van boek tot boek.

In *Minimalisme* maken de auteurs – Joshua Fields Millburn en Ryan Nicodemus – op een overtuigende manier duidelijk hoe belangrijk het is ons van allerlei overbodige ballast te ontdoen. Materiele ballast, spullen, maar ook de ballast van ideeën over wat anderen in de samenleving allemaal van ons verwachten. Alleen als we met hele lichte bepakkings door het leven gaan kunnen we zicht houden op de vijf pijlers van ons bestaan: gezondheid, relaties, bezieling, betrokkenheid en groei.

Lisette Thoofst kiest een andere weg. In haar aanstekelijk geschreven boek *In negen stappen naar innerlijke bloei* begint zij niet met het opruimen van de wereld om ons heen, maar met een blik naar binnen. Haar gaat het erom dat mensen zich bewust worden van de ‘grootseheid waarmee we allemaal op aarde gekomen zijn’. Ze is de weg naar innerlijke bloei zelf ingegaan en dat is op iedere bladzijde merkbaar. Doorleefd en praktisch, en op een prettig lichtvoetige toon.

Praktisch en doorleefd is ook het boek van biologe en ontdekkingsreiziger Arita Baaijens. Maar afgezien hiervan is *Paradijs in de polder* een volstrekt andersoortig boek. Baaijens heeft een niet te stillen honger naar het onbekende. Nieuwe dingen zien en doorgronden, boort ook nieuwe lagen aan in ons innerlijk, en leert ons op een andere manier omgaan met de wereld om ons heen. Maar Baaijens zoekt het nieuwe in dit originele boek niet langer ver weg, in Siberië of de Sahara. Ze blijft in Nederland, in de polder. Wat is hier te ontdekken als we het aandurven de routeplanner uit te zetten, en de gewone kaarten en plattegronden thuis te laten? Wat zien we als we onze zintuigen gebruiken als kompas, en koers zetten aan de hand van onze herinneringen en verhalen? Baaijens gaat van kosmos naar korstmos – en als lezer wil je met haar mee.

‘Simply be with the trees’: de natuur en haar potentie voor ons geestelijk welzijn staan ook centraal in *Shinrin Yoku*. Geïnspireerd door de Japanse traditie van meditatieve boswandelingen verkent Annette Lavrijsen wat de kunst van het bosbaden in Nederland kan betekenen voor een gezonder en geïnspireerder leven. Haar boek is een beeldschoon vormgegeven uitnodiging om ons drukke leven eens wat vaker te onderbreken en een



11 januari t/m 10 februari 2019

duik te nemen in het bos (of andere natuur). Ook Lavrijsen kiest voor het verweven van eigen ervaringen en reflecties met hele praktische oefeningen, die de bosbader kunnen helpen om ook zelf te ontdekken hoe een natuurbad doorwerkt op lichaam en ziel.

De vijfde genomineerde titel is *Voor Joseph en zijn broer*, van theologe Christa Anbeek, dat in dit rijtje een heel eigen plaats inneemt. Praktische oefeningen ontbreken in dit boek, dat een intens persoonlijke én tegelijkertijd filosofische verkenning is van het belang van spelen. En dan niet zozeer spelen als in een spelletje doen, maar spelen als ´sprekend, schreeuwend, huilend, zingend, dansend en schilderend van andere werelden dromen en anderen hierin betrekken´. Anbeek is op het spoor van dit thema gezet door de confrontatie met het verlies van een vader en een broer aan een zelfgekozen dood. Gaandeweg is ze er van doordrongen geraakt dat zonder het spelen individuele levens kunnen stranden, maar dat ook een samenleving ontwricht kan raken.

Tenslotte:

De jury mocht vijf titels nomineren die meedingen naar de prijs van Beste spirituele boek van 2019. Uit een grote stapel inzendingen koos ze uiteindelijk voor deze vijf. Een zesde titel wil ze nog met name noemen, de roman *Morgan*, van Bas Steman. Als roman voldoet deze titel niet aan het criterium dat het om non-fictie moet gaan. Maar de jury heeft veel waardering voor de spannende en speelse manier waarop in deze roman het thema reïncarnatie is neergezet.

Het comité bestaat uit voorzitter Jacobine Geel (KRO-NCRV), Kitty van Geerts (Boekhandel de Kler in Leidsenhage), Marije van Beek (Trouw) en Bea Rigter (Bibliotheek Idea Zeist).