

Wie voor geluk gaat, kan er niet onderuit te leven met het besef van de sterfelijkheid. Met dit besef voor ogen zien we dat elk moment dat we niet luisteren naar de impulsen van het hart, verloren tijd is. Het gaat hier niet over de ongebreidelde impulsen die voortkomen uit onze bodemloze behoeften. Het gaat over de impuls van het hart, een warm kloppend hart dat ons stuwt naar liefdevolle omgang met elkaar en met onszelf. Wie met beide benen in het leven staat terwijl hij weigert om meegesleept te worden door alles wat niet tot de essentie behoort, kent het voorrecht de fluistering van het hart te horen. Het is het hart dat bonkt voor alles wat weerloos en van waarde is, dat ons zegt: vrees niet. Want wie bang is voor zijn dromen en verlangens, ontzegt zichzelf het recht op liefde en alles wat liefdesgevoelens met zich meebrengt.

claire vanden abbeele is kunstenares, auteur en therapeute. Ze is de bezieler van *De Verbinding*, een organisatie die een grote bekommernis kent voor mensen met verdriet. Ze organiseert ontmoetingsdagen rond rouwen en verdriet. Ze geeft lezingen en bezinningen over levensthema's. Ze stelt tentoon in zowel binnen- als buitenland. Haar schilderijen en boeken getuigen van een verlangen naar een leven in en met het wezenlijke. Haar boek *De kunst van het afscheid nemen* kende ondertussen vele drukken.

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)



*Honderd jaar worden, zo voorspellen wetenschappers, is binnen afzienbare tijd niet uitzonderlijk meer. De tijd die de mens in dit leven rest wordt dus steeds langer. Maar hoe we die 'ongrijpbaar snel voortrazende tijd' moeten beleven, daar weten velen geen raad mee. Net zomin als met het proces van ouder worden.*

claire vanden abbeele betrupt zich er ook op dat de gedachte aan de dood 'de laatste tijd schrikbarend vaak bij me opkomt', maar put daar juist kracht uit. Voor haar is ouder worden een rijpingsproces, waarin de vruchten kunnen worden geoogst die we gezatid hebben. Waarin we juist voluit moeten leven en vrijuit kunnen liefhebben. Het is, zo schrijft ze, 'een unieke kans om een eigen weg te vinden, een manier van leven die eigenwijsheid met zich brengt'.

Dit boek is een vurig pleidooi om de tijd die ons rest goed te gebruiken. Om ons bestaan te doorgronden. Om op zoek te gaan naar de vrijheid, die ligt te wachten, of naar het zich steeds vernieuwende wonder dat liefde is. Om te beseffen dat we hier een welgekomen geschenk krijgen aangeboden. Om hartelijk en hartstoechtelijk te leven, ook, of misschien juist, met de dood voor ogen. Zoals ze schrijft in een brief aan kleindochter Jinte: 'Laat het zijnde zijn'.

Hans Muys



claire  
vanden  
abbeele

Op weg naar je ware zelf



# Op weg naar je ware zelf

Luisteren naar de  
stem van je hart

claire vanden abbeele

LANNOO

boek  
met  
CD