

**FRANK BRUINING**

**IK KAN  
ALLES,  
DUS  
JIJ OOK**

**Maak je leven makkelijk met  
5 natuurlijke principes**

# Inhoud

## **Inleiding 9**

- De brandkast (en de vijf principes) 11
- Een route naar minder moeten 12
- De Q'ero 14
- Sjamanisme 17
- Volg je eigen pad 21
- Creëer wat werkt voor jou 22
- Het gebeurt nu 24
- Wie ben je eigenlijk? 28
- Er is maar één waarheid 29
- Tijd en energie 36
- Ik kan alles 38
- Wat is meditatie? 45
- Motivatie 50

## **Kawsay 59**

1. Wat is kawsay? 59
2. Waarom is kawsay belangrijk voor je? 68
3. Hoe kun je kawsay toepassen? 71
4. Voorbeelden en oefeningen 77

## **Ayni 91**

1. Wat is ayni? 91
2. Waarom is ayni belangrijk voor je? 97
3. Hoe kun je ayni toepassen? 98
4. Voorbeelden en oefeningen 106

## **Yachay 117**

1. Wat is yachay? 117
2. Waarom is yachay belangrijk voor je? 119
3. Hoe kun je yachay toepassen? 122
4. Voorbeelden en oefeningen 134

## **Munay 149**

1. Wat is munay? 149
2. Waarom is munay belangrijk voor je? 153
3. Hoe kun je munay toepassen? 154
4. Voorbeelden en oefeningen 166

## **Llankay 183**

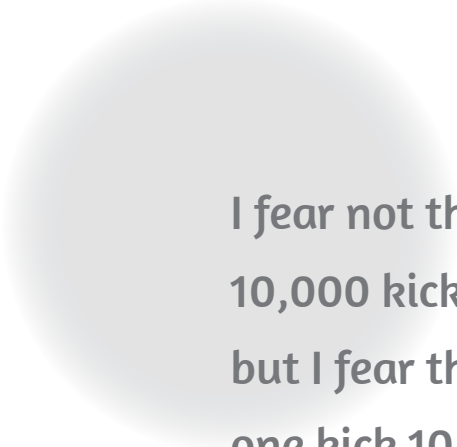
1. Wat is llankay? 183
2. Waarom is llankay belangrijk voor je? 185
3. Hoe kun je llankay toepassen? 189
4. Voorbeelden en oefeningen 198

## **Salka 217**

## **Tot slot 233**

## **Dankwoord 237**

## **Over de auteur 238**



I fear not the man who has practiced  
10,000 kicks once,  
but I fear the man who has practiced  
one kick 10,000 times.

**BRUCE LEE**

# Inleiding

In 2003 ging ik tijdens het rijexamen over de kop met de motor. Gelukkig brak ik alleen mijn duim, maar ik zat wel drie maanden thuis. Uiteindelijk bleek dit een min of meer verkapte burn-out en thuis op de bank kwam ik toen tot de conclusie dat mijn leven radicaal anders moest. Om te beginnen stopte ik met mijn goedbetaalde baan als marketingmanager bij een bank, en vervolgens zette ik een punt achter mijn huwelijk. Ik liet alles achter me en ik begon voor mezelf met het geven van trainingen op het gebied van communicatie en leiderschap. Enkele jaren later, in 2009, vertrok ik voor een paar weken naar Peru. Ik raakte niet alleen onder de indruk van het land, maar ook van de Paqo's, de sjamanen uit de Andes. Ik werd verrast door hun vriendelijkheid,

hun gulheid en hun eeuwenoude wijsheid. Zij hebben mij geleerd hoe belangrijk stilte is en hoe ik die stilte kan ervaren binnen in mezelf.

Hier in het Westen zie ik heel veel mensen die ongelukkig zijn, met zichzelf, met hun baan of in hun relatie. Ze willen de situatie waarin ze zich bevinden wel graag verbeteren, maar het lukt ze niet. Het lukt gewoon niet. En waarom niet? De meeste mensen maken het zichzelf gewoon veel te moeilijk.

Misschien voel jij je ook ongelukkig. Dan wil ik het graag makkelijk voor je maken. Wil je een simpeler en relaxter leven? Dan heb ik antwoorden voor je. Met de inzichten uit het Peruaans sjamanisme kun je – net als ik – een leven leiden waar je geen vakantie meer van wil nemen. Een leven waarin je een gelukkig en liefdevol mens kunt zijn.

In dit boek zal ik vijf natuurlijke principes met je delen die ik leerde van de sjamanen in Peru:

- 1 Alles bestaat uit levende energie (*kawsay*)
- 2 Energie is altijd in evenwicht (*ayni*)
- 3 Wijsheid vanuit de directe ervaring (*yachay*)
- 4 Onvoorwaardelijke liefde voor alles en iedereen (*munay*)
- 5 De juiste actie, los van het resultaat (*llankay*)

Deze inzichten – waaraan ik in dit boek een praktische invulling geef – hebben mijn leven 180 graden gedraaid. Ik kan stellig zeggen dat stilte nu mijn startpunt is en dat

dit van mij een gelukkig mens heeft gemaakt.

Deze vijf principes zijn de ruggengraat van de spirituele filosofie in de Andes. Je zult gaandeweg merken dat ze, zoals Russische matroesjka's, allemaal in elkaar passen. Terwijl je leest, zul je zien dat ik steeds terugrijp op eerdere principes. De principes staan namelijk niet los van elkaar; ze werken voortdurend op elkaar in. In het begin lijken ze misschien nog een beetje abstract, maar geloof me, ze worden steeds concreter.

### **De brandkast (en de vijf principes)**

Toen ik een jaar of 25 was verkocht ik brandkasten. In een brandkast slaan we vaak spullen op die ons dierbaar zijn, die we liever niet kwijtraken. Dat geldt ook wel voor onze geheimen, die we angstvallig voor ons houden en die we niet kwijt willen aan anderen. En geldt het ook niet voor onze neiging om ons vast te klampen aan het verleden? Waardoor een afhankelijkheidsrelatie ontstaat die niet natuurlijk is. Een boom houdt zijn bladeren toch ook niet vast omdat hij ze zo mooi vindt?

Als je je brandkast op slot houdt of de juiste opengingscode niet (meer) hebt, houd je als het ware de natuurlijke energiestroom tegen. Dat betekent dat er geen *ayni* is, dat de energie niet in evenwicht is. Wanneer je de brandkast constant gesloten houdt en nooit het deurtje openzet, dan wordt de lucht binnenin behoorlijk smerig. De energie gaat zich vastzetten. *Ayni* ontbreekt, want *kawsay* kan dan niet vrij stromen.

In de brandkast zit *kawsay* als het ware opgesloten. Maar *kawsay* is tegelijkertijd verbonden met alles wat zich buiten de brandkast bevindt. Brandkasten hebben doorgaans een cijferslot dat uit drie schijven bestaat. Ter verduidelijking noem ik deze schijven *yachay*, *munay* en *llankay*. Als je het cijferslot een aantal keren draait – eerst naar links, dan naar rechts, dan weer naar links en dan weer naar rechts – én als je de benodigde code hebt, dan staan de drie principes op een gegeven moment op één lijn en gaat de deur van de brandkast open.

Wanneer jij de inhoud van de brandkast aan andere mensen laat zien, kunnen die geraakt worden door wat je hun toont. Maar het zou ook zomaar kunnen dat anderen een voorbeeld aan jou nemen en hun eigen brandkast durven te openen. Om die te openen, heb je de juiste code nodig. Dit boek is een uitnodiging om op zoek te gaan naar jouw persoonlijke code.

## **Een route naar minder moeten**

We doen vaak allerlei dingen zonder goed te weten waarom we deze dingen doen. Vaak denken we dat onze partner, onze baas, onze kinderen of onze vrienden iets van ons verwachten, of we vinden zélf dat we iets moeten doen. We leggen onszelf onnodig veel op. Soms zijn het gewoontes waarmee we zijn opgegroeid of dingen waar we jaren geleden mee zijn begonnen en die we nu nog steeds doen zonder goed na te denken of de reden ‘van toen’ nu nog wel ‘klopt’.



Waar denk ik dan aan? Nou, aan drie keer per dag eten, *likes* uitdelen op Facebook, cadeautjes geven wanneer iemand jarig is, elke dag hardlopen, boodschappen doen op zaterdag, geld verdienen om je hypotheek te kunnen betalen, de auto wassen op je vrije middag, je vaste baan toch maar niet opzeggen terwijl je eigenlijk voor jezelf zou willen beginnen.

Je schrikt ervan als je gaat kijken naar wat je allemaal (van jezelf) ‘moet’. Turf maar eens gedurende een dag, van je eerste kopje koffie na het opstaan tot het tandenpoetsen net voor je naar bed gaat. En kijk dan niet alleen naar de kleine patroontjes, maar tel ook de grote dingen mee, zoals het ploeteren voor de betaling van je hypotheek. Maar het zou best kunnen dat je het juist heel fijn vindt dat je heel veel dingen moet – het is niet zo dat je patronen verkeerd zijn, het gaat mij om bewustwording ervan.



**Als je de ‘moetjes’ loslaat, zul je vrijheid ervaren.**

Zodra je je bewust bent van het feit dat je heel veel van jezelf ‘moet’ kun je misschien (met heel kleine stapjes) een paar van die ‘moetjes’ loslaten. Pas dan zie je ineens hoeveel vrijheid er ontstaat, hoeveel mogelijkheden er zijn of hoeveel potentieel je laat liggen.

Als je je eenmaal bewust bent van de gewoonten die je hebt, kun je bijvoorbeeld beslissen om ’s morgens geen tweede kopje koffie meer te drinken of ’s ochtends wat eerder je bed uit te stappen en ’s avonds wat eerder te gaan slapen. Het kan ook zijn dat je er dan voor kiest om dagelijks te mediteren, ’s middags een boterham minder te nemen of om helemaal geen brood meer te eten. Dat je water gaat drinken in plaats van frisdrank of dat je – zoals ik – de dag begint met een koude douche.

Met dit boek wil ik je bewustzijn wakker schudden, de automatische piloot uitschakelen. Het boek biedt een route naar steeds minder moeten. Wanneer je je bewust wordt van je moeten, ga je jezelf steeds meer ontmoeten.

## **De Q’ero**

De Q’ero is een Quechua-gemeenschap bij Cusco, in de Peruaanse regio Paucartambo. Quechua refereert aan de taal die de mensen daar spreken. De Q’ero leven in het meest afgelegen gedeelte van de Andes op hoogtes tussen 1800 en bijna 4500 meter. Het klimaat is wisselend en de grond is niet erg vruchtbaar. De grond wordt

nog met de hand bewerkt; de Q'ero verbouwen maïs en aardappelen. In de hogere gebieden houden ze lama's. In zes dorpen leven in totaal zeshonderd Q'ero. Het kost je tussen de één en de drie dagen om van het ene dorp naar het andere te lopen. De Q'ero beschouwen zichzelf als afstammelingen van de Inca. Toen de Spanjaarden binnenvielen trokken de Q'ero zich terug in de bergen. In de jaren '80 kwamen zij – doordat de gletsjers smolten – terug uit de bergen en begonnen zij met het delen van hun wijsheid met de wereld. Dat doen ze tot op de dag van vandaag.

In de Q'ero traditie worden de sjamanen Paqo's genoemd. Om precies te zijn: Paqo's zijn een soort priesters, *healers*. Het zijn krachtige meesters in het werken met helende krachten uit de natuur. Met behulp van ceremonieën en *healing* brengen ze balans daar waar dat nodig is.

In het Quechua van de Q'ero bestaat er geen specifiek woord dat bezit uitdrukt. Zo zeggen zij 'er zijn een vrouw en kinderen met mij', in plaats van 'ik heb een vrouw en kinderen.'

---

## Oefening

**D**eze oefening is een eerste stap naar minder moeten. Iets dat niet (echt) van jou is, hoef je niet te verdedigen. Alles is tijdelijk en aan verval onderhevig, houd dit in je achterhoofd tijdens de oefening.

Stel je eens voor dat je – net als de Q'ero – geen woorden zou hebben om bezit uit te drukken. Wat voor effect zou dit op jou hebben? Probeer eens uit te vinden wat je voelt als je je zinnen formuleert op een manier waarbij je iets niét als bezit ziet, bijvoorbeeld je man, je vrouw, je kinderen, je auto of je huis. Hoe voelt dat? Verschaft dit je ruimte of benauwt het je? Hoe geef je uiting aan je bezittingen als je er geen woorden voor hebt?

Hoe ervaar je deze oefening? Hoe belangrijk zijn bezittingen eigenlijk?

Deel deze oefening eens met andere mensen en vraag hoe het voor hen voelt.

---

# ‘Met jezelf in balans zijn, hoeft niet moeilijk te zijn.’

– Frank Bruining

In *Ik kan alles, dus jij ook* ontdek je hoe ontspannend en goed het voelt om mee te gaan met de natuurlijke bewegingen van het leven, en hoe je daardoor meer geluk kunt ervaren. Als je vijf natuurlijke principes – over energie, evenwicht, wijsheid, liefde en actie – herkent en omarmt, zal je ervaring van het dagelijks leven veranderen en verbeteren.

Auteur Frank Bruining kreeg deze inzichten van de sjamanen uit de Andes. Hun wijsheid was dankzij de herkenbare voorbeelden in dit boek nog nooit zo toegankelijk. Je zult het tijdens het lezen al merken: hoe meer ruimte je deze makkelijk toepasbare principes in je leven geeft, hoe meer ontspanning en geluk je ervaart.

Voor iedereen die zoekt naar meer vreugde en minder tumult in het leven. Een boek vol rust, compassie, inzicht en troost.



**Frank Bruining** is coach en ontwikkelde verschillende onlinecursussen, waaronder ‘Het sjamanistisch geheim’, waar ruim 100.000 mensen aan meededen. Met zijn vriendelijke, ontspannen stijl – vrij van zweverigheid – maakt hij sjamanisme en meditatie toegankelijk voor een breed publiek.



**KOS  
M•S**

NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht / Antwerpen