

BANG VOOR STILTE

Volgens mij ben ik soms bang voor stilte. Omdat er dan geen enkele afleiding meer aanwezig is tenzij ik een nieuwe opzoek of creëer. Het enige wat nog aanwezig is ben ik zelf en mijn gesteldheid op dat moment. Meteen kom ik in contact met een gevoel van rust of onrust. Geluk of ongeluk. Vrede of chaos. Dit verandert natuurlijk van moment tot moment maar toch geloof ik dat er één plek, diep vanbinnen (misschien noemen we dat je kern) dat die niet veranderd. Als die echt stabiel is blij je over het algeheel hetzelfde met af en toe kleine pieken of dalen maar een onderliggende rust en stabiliteit. Maar omdat ik zo lang zo druk ben geweest heb ik mij niet eens afgevraagd of de kans gehad om echt naar binnen te kijken. Dat heb ik wel geprobeerd, maar zonder dat ik het wist altijd op een oppervlakkig niveau. Nooit echt naar het onderste gedeelte van de Iceberg. Het plekje waar je diepste gevoelsleven aanwezig zijn en alles wat je hebt meegemaakt. De enige manier om echte rust en vrede te vinden kan alleen door stil te staan, de tijd te nemen om te voelen en naar die plek te gaan. Iemand die mij de afgelopen tijd hierin begeleid is Coach Dennis Buist.

Langzamerhand (want dit is geen proces waar je nog controle hebt over de snelheid) ben ik mezelf opnieuw aan het leren kennen. Kijk ik in de ogen van mijn diepste en grootse angsten en voel me over het algemeen super ongemakkelijk. Ik troost mezelf met kleding, boeken, eten, films, series maar dat zijn allemaal dingen buiten mezelf die me juist uit mezelf halen. Ik genoot eerst van alleen zijn. Nu is alleen zijn een confrontatie met mijn gevoel en de vraag of ik wel echt van alleen zijn houd. Voelt het niet gewoon veiliger? Niemand die me immers kan beoordelen, afwijzen.... Maar ook eenzaam. Niemand die me echt kan leren kennen, van me houden en ik van hun. Alleen je beste kant met mensen delen is geen houden van en maakt echte verbinding onmogelijk. Dit proces voelt eerst een beetje alsof je alles verliest. Alles wie ik dacht te zijn ben ik niet en alles wie ik zou willen zijn of echt ben, ben ik nog niet.

Tussendoor zijn er ook cadeautjes. Heldere momenten waar ik ineens kan zien en voelen waar een angst vandaan komt en waarom het vandaag geen deel van mij meer hoeft te zijn.



“Dat we continue leren, verder groeien en onszelf beter leren kennen absoluut. Maar ik geloof niet dat we moeten wachten tot we bejaard zijn om eindelijk thuis te komen/om rust te vinden en vrede in onszelf.”

Langzamerhand krijg je dus steeds meer de keus zonder dat je onderbewuste de baas over je is en kom je dichterbij wie je echt bent. Maar die weg voelt lang en oneindig. Ik heb vaker mensen horen zeggen: ‘Ja maar dat is ook een zoektocht voor je leven/tot het einde van je leven...’. Dat we continue leren, verder groeien en onszelf beter leren kennen absoluut. Maar ik geloof niet dat we moeten wachten tot we bejaard zijn om eindelijk thuis te komen/om rust te vinden en vrede in onszelf. Ik geloof dat dat al eerder kan! Maar niet in ons eentje. Hoe kunnen we het ook alleen doen als ons systeem jarenlang een mechanisme heeft ontwikkeld (onbewust) om ons te beschermen. Deze mechanismes, patronen en gedrag herkennen en stoppen voelt in mijn eentje simpel weg onmogelijk. Ik zie ze zelf niet eens. Ik begin ze nu langzamerhand een

beetje te zien maar wanneer ik dat doe neemt mijn systeem het over omdat hij daar niet wil komen. Dus iemand als Dennis is denk ik cruciaal. Volgens mij kunnen we vooraf zelf niet weten hoeveel troep en angsten erin onszelf zitten.

Onlangs ben ik voor de tweede keer naar een mindfulness dorp genaamd 'Plum Village' geweest. Zodra ik aankwam voelde ik me thuis. De sfeer en boeddhistische nonnen en monniken die daar wonen brengen onmiddellijk een hoop vreugde en rust. Ik was veel buiten in de natuur. Zoals overall zag ik soms vliegtuigen voorbijvliegen. Gewoonlijk creëert dat bij mij onmiddellijk de wens om in het vliegtuig te zitten. De gedachte en gevoel een nieuw avontuur tegemoet te gaan, een nieuwe plek te ontdekken. Uiteindelijk betekent het: 'ik wil weg/waar ik nu ben en sta is niet genoeg om mij gelukkig en tevreden te voelen'. Aangezien we in Plum Village mindfulness beoefenen, dat wil zeggen in elk moment voluit aanwezig zijn, ademde ik een paar keer diep in, bewust van mijn ademhaling. En probeerde zo geconcentreerd mogelijk alles sensaties te voelen. De wind over mijn gezicht, de verschillende vogels horen, de blaadjes die bewogen, het licht op de bomen, de blauwe lucht. Ineens (heel kort) maar sterk aanwezig voelde ik heel even pure vrede en onmiddellijk de gedachte: 'Waarom zou je nog ergens anders willen zijn met al dit leven om je heen?'. Elke dag beoefenen zei deze diepe aandacht waar echte geluk en vrede mogelijk is. Maar dat kan pas wanneer we vanbinnen ook tot rust komen.

“Toen ik Plum Village verliet en bij het station in Bordeaux aankwam was het alsof ik net van een andere planeet afkwam.”

Ik herinner mij een groepje mensen, we zaten in een cirkel... een non bleef maar één richting op kijken met een blik vol verwondering. Ze vertelde dat dit haar lieveling's periode van het jaar was en dat die blauwe lucht haar hart sneller deed kloppen. Haar blik bleef zolang aanhouden en voelde alsof ze daadwerkelijk iets prachtigs aanschouwden dat ikzelf en andere in de cirkel zich omdraaide om dezelfde richting op te kijken. Hilarisch en stom want de blauwe lucht was uiteraard overall aanwezig. Ook de richting waar wij zelf al naar keken.

Toen ik Plum Village verliet en bij het station in Bordeaux aankwam was het alsof ik net van een andere planeet afkwam. Het was bijna hilarisch maar ook verdrietig. Ineens zag en voelde ik zo duidelijk hoe gekweld alle mensen om me heen waren. En het treurige was dat iedereen het zelf niet eens door had. Hoe kan het ook anders aangezien we niet anders gewend zijn. Je zag echt dat de mensen dachten dat het normaal was, alsof dit het leven was. Ze zagen er moe uit, wantrouwig, geïrriteerd, onoplettend, zwaar, angstig, druk, afgeleid, ongelukkig... Zelfs onder een lach zat er een verborgen bezorgdheid of onrust. In Plum Village zie je dat het anders kan en hoe ver we van onszelf zijn komen te staan.

Wat kwalijk is, is dat het overslaat op kinderen. Ik zag kinderen met open blikken maar een tikje bezorgdheid, wat ook niet verassend was als je naar de moeder keek. Ineens voelde ik boosheid (vast ook naar mijn eigen ouders) want kinderen zijn nog te kwetsbaar om zichzelf daarvoor te beschermen. Om een keus te maken wat ze wel en niet overnemen. Ze zouden moeten steunen op stabiele, zelfverzekerde, rustige en liefdevolle pilaren. Ik zag jongeren die zenuwachtige tics hadden. Alles wat in onszelf zit slaat over op onze omgeving. Daarom is het beste wat elk individu kan doen aan zichzelf werken.

Mijn diepste angst is het gevoel geen liefde waart te zijn. Wellicht dat ik daarom altijd zo hard aan mezelf werk. Maar ook omdat ik geloof dat het leven echt onuitputtelijke mogelijkheden biedt. Maar dat die alleen mogelijk zijn als we vrede met ons zelf hebben gevonden en oude angsten hebben doorbroken. Daarom voel ik faalangst. Als ik niet slaag, als ik een boek niet snap of er iets uithaal, als ik bij een workshop niet iets leer, als ik niet kan loslaten tijdens het mediteren... dan wordt het nooit beter met mij. Dan heb ik bewijs dat ik alles waar ik nu op vast loop maar gewoon moet accepteren en niet mijn dromen kan realiseren. Daaronder zal het vast verbonden zijn aan een angst/conclusie dat ik dus niet goed genoeg ben en nooit echte liefde en verbinding zal maken. Net als iedereen wil ik graag liefde. En werk creëren dat voor mij echt iets betekent. Relaties waar ik me helemaal veilig voel. En die veiligheid begint bij mezelf. Maar gelukkig hoef ik dit proces, dit pad niet alleen te bewandelen.

www.dennisbuist.nl
www.plumvillage.org