

Een poort tot de tweede geboorte

Een van mijn "toevallige" leermeesters zei: "Zolang de hele wereld nog niet je ashram (kloostergemeenschap) is, heb je nog een weg te gaan". Deze opmerking vormde in 1990 mijn bevrijding uit de groep rond een sjamane die zichzelf en het 'uitverkoren' elitegroepje om haar heen zag als de enige sleutel tot de verlichting van de mensheid. Ruim drie jaar had ik mij door haar laten betoveren.

De inzichten die hieruit volgden liggen aan de basis van de manier waarop ik werk met mensen. Ik kan nu zien hoe alles en iedereen bijdraagt aan onze bewustwording, of wij het nu beseffen (c.q. willen) of niet. Juist ook die ouders die ons tekort gedaan hebben, onze frustrerende persoonlijke relaties; onze tegenslagen en verliezen; het onbevredigende werk; onze vijanden en verslavingen; al die artsen en therapeuten die ons hebben teleurgesteld - en niet te vergeten: onze "nepgoeroes"

Zij vormen even zovele impulsen om ons wakker te schudden en te laten zien wat we aan het doen zijn, namelijk: de oorzaak en de oplossing van onze problemen zoeken waar hij niet te vinden is - buiten onszelf. We bevechten wat we veroordelen en klampen ons vast aan wie of wat we denken nodig te hebben.

We voelen een gemis of verlangen en gaan op zoek naar een partner die het gat moet opvullen. We bouwen aan een carrière die ons de waardering moet geven die we onszelf onthouden. We verwekken kinderen die (desnoods tegen heug en meug) onze onvervulde dromen moeten waarmaken. We controleren en verdedigen wat we verworven hebben met hand en tand. We gebruiken een dokter, een drug, een politieke partij of een geloofssysteem om onze angst en pijn te verdoven. We doen alles behalve één ding: dat steeds weer opduikende knagende gevoel van gemis aan een nauwkeurig onderzoek onderwerpen.

En toch is dat het waar de "omstandigheden" ons alsmaar naartoe duwen. Totdat we rijp zijn om een draai van 180° te maken en naar binnen te kijken. Waarom verzetten we ons daar tot het uiterste tegen? Weten we niet ergens allemaal dat het antwoord op onze vragen diep in ons ligt te wachten?

Dit moet begrepen worden. Wat gebeurt er namelijk als je je aandacht richt op het gemis dat je voortdreef? Er komen gevoelens naar boven. "Onaangename" gevoelens, zoals angst, woede, verdriet en machteloosheid, die je niet voor niets hebt weggeloopt. Je hebt geleerd ze te verwerpen of te onderdrukken, omdat je de liefde en zorg van je ouders niet wilde verliezen. Omdat je geen bange schijterd wilde zijn, geen brutale vlerk, geen kinderachtige aansteller, geen doetje. Het was van levensbelang om er bij te horen. En je had al gauw in de gaten dat emoties - de spontane trillingsfrequenties waarmee het lichaam zich herstelt van inflicten - in onze samenleving niet erg op prijs gesteld worden. Daar begint het afknijpen en inpakken van onze oorspronkelijke onbevangenheid: de prijs die we moeten betalen om een beschaafd mens te worden. Daar ontstaat het gevoel van incompleet-zijn, dat we de rest van ons leven trachten te compenseren met pseudo-ervulling.

Het eerste wat je dus tegenkomt als je je licht laat schijnen op je gemis, zijn die ingepakte gevoelens. Die moeten weer worden uitgepakt. Dat is het begin van het eigenlijke werk. Want bij het ont-wikkelen van je goddelijke kern (je eigenlijke "thuis") kom je in jezelf alle duvels tegen die we als mensheid hebben bedacht. Bij tijden is de verleiding dan ook groot om een aantal van de wikkels er nog maar even omheen te laten zitten en je terug te trekken in de comfortabele overtuiging dat bepaalde gemenerikken en onverlaten zich toch écht buiten jou bevinden.



Die kun je dan vervolgens weer gaan vermijden of bestrijden, maar je blijft er last van houden. Omdat ze maar op één manier kunnen verdwijnen: door hun eigenschappen te (h)erkennen en omhelzen als een ontkend deel van jou. Zoals de prinses van het sprookje "De gouden bal" de glibberige kikker moet kussen die haar bal uit de put heeft gehaald en die zich, op het moment dat ze zichzelf overwint, aan haar openbaart als de prins van haar dromen.

Laten we aannemen dat je uiteindelijk de motivatie en de moed hebt gevonden om je kikkers te omhelzen en daarmee de verbannen aspecten van jouw inhoud toe te laten (dit noem ik de psychologische of horizontale component van het werk, gebonden aan tijd en ruimte). Achter die vrijgekomen gevoelens zit echter iets wat nog véél enger is dan alle emoties bij elkaar en dat is.....: leegte. Het grote Niets.

Daar contact mee maken, daar inspringen staat voor je gevoel gelijk aan jezelf kwijtraken: gek worden, dood-gaan - verdwijnen. Wat het in zekere zin ook is, omdat het het einde betekent van de pseudo-persoonlijkheid (het ego) en zijn overlevingsgedoe; van alle ideeën die je over jezelf had, waarvan je dacht dat je dat wás. Dit noem ik de verticale of spirituele component van het werk. Het is de terugkeer naar je essentie, het hier en nu bewust en zonder oordeel aanwezig zijn, ook wel Zelf-herinnering genoemd.

Daar, in die oceaan van leegte, op het punt waarop we als afgescheiden druppel onze oppervlaktespanning loslaten, vinden we paradoxaal genoeg alles waar we ooit naar hebben verlangd en gestreefd: vrede, vreugde, vertrouwen, eigenwaarde, liefde, vriendschap, kracht, creativiteit, mededogen, dankbaarheid. En niet te vergeten... humor: de schaterende Boeddhalach die het hele universum vult! Dit is de plek waarnaar we (als de verbinding eenmaal is hersteld) altijd kunnen terugkeren tijdens onze verdere avonturen en ontdek-kingsreizen in ons aardse voertuigje. Om uit te rusten en bij te tanken.

Deze tweede geboorte is ons geboorterecht. We hóeven er geen gebruik van te maken, het mag wel. Het leven nodigt ons uit om opnieuw ter wereld te komen: van de horizontale in de verticale dimensie te stappen. Het laat niets na om ons in beweging te krijgen: het duwt ons, trekt ons, schokt ons. Soms moeten we eerst een geliefde verliezen of andere "zekerheden" kwijtraken voordat we akkoord gaan met een stukje zelfonderzoek. Soms zijn het de pijnen in ons lijf of de kramp tussen onze oren die ons ertoe nopen (als pillen en operaties niet meer helpen) onszelf eens aandachtig onder de loep te nemen. En hoewel niemand het baren van ons kan overnemen, voorziet het bestaan gelukkig wél in opgewekte vroedvrouwen en -mannen, die ons waar nodig kunnen bijstaan om door de weeën heen te komen.

Zo'n vroedvrouw ben ik. En ik vind niets heerlijker dan het bestaan een handje te helpen bij het ter wereld brengen van vele collega's!



Yoyo Olivier – van der Kooi
School voor Levenskunst Meer mensen Méns
Oost-Peterstraat 25
6822 AD Arnhem
T 026-3512967

info@meermensenmens.nl
www.meermensenmens.nl
www.yoyo.nl