

12. Laat zijn

Er is altijd hoop, en in ieder van ons schuilt hoop, omdat je al compleet bent.

Zodra je denkt dat je niet goed, slecht of niet oké bent, laat je je opgelegde rotzooi spreken. Dit is iets wat je bedenkt, dus je bent het niet. Je kunt dit niet oplossen omdat je het zelf hebt bedacht. Het wordt een eindeloos gevecht als je dit wilt uitvechten of het tegenovergestelde aan jezelf wilt bewijzen, of aan een ander.

Affirmaties zijn een bekend hulpmiddel, maar ze werken vaak tijdelijk. Eigenlijk voeden ze je denken en je rotzooi vaak alleen maar meer. Als je bijvoorbeeld denkt; ik ben niet waardig, en je zegt tegen jezelf, ik ben wel waardig, dan erken je de eerste gedachte en ga je ermee in discussie. Hierdoor ontstaat een intern debat. Maar waarom zou je die gedachte erkenning en kracht geven?

Gedachten komen en gaan; je kunt ze niet oplossen omdat je ze zelf bedenkt. Laat ze maar bestaan zonder ze aan te nemen. Bijvoorbeeld, de gedachte: ik ben niets waard, kan er zijn, maar je hoeft hem niet aan te nemen als waarheid. Dit is slechts een gedachte. Laat hem bestaan, maar laat hem je niet beïnvloeden door erop in te gaan.

Door te accepteren dat gedachten er zijn en ze te observeren zonder erdoor meegesleept te worden, creëer je ruimte tussen je intuïtieve zelf en je rotzooi. Dit stelt je in staat om te leven vanuit je ware zelf, zonder je te laten beïnvloeden door beperkende overtuigingen en gedachten.

Wanneer je dichterbij jezelf komt, merk je sneller wanneer iets niet bij je past en kun je je innerlijke wereld beter observeren in

plaats van aannames te doen. Naarmate de tijd vordert, wordt het onmogelijk om je intuïtieve zelf te negeren; je zult moeten luisteren naar wat het je aangeeft om trouw te blijven aan wie je werkelijk bent. Dit is wat je jezelf verschuldigd bent – trouw blijven aan je intuïtieve en authentieke zelf. Door te leven naar wat je echt voelt en nodig hebt, eer je je eigen waarheid en leef je in harmonie met je ware wezen. Zo simpel is het echt.

Nadat ik enige tijd bij een psycholoog in behandeling was, merkte ik op toen ik terug naar huis fietste dat er iets in mijn systeem afspeelde dat me ongelooflijk in de weg zat. Ik kon er op dat moment nog geen vinger op leggen of er met afstand naar kijken. Het was een deel van mezelf dat vanzelfsprekend leek. Terwijl ik op de fiets zat, merkte ik dat er iets in mij naar boven kwam (een gevoel of emotie) en vervolgens iets anders in mij dat aanviel en wegdrukte. Het gevoel, de rotzooi, duwde gedachten en gevoelens telkens weg. Alsof de rotzooi niet op mijn intuïtieve zelf kon vertrouwen. Alsof er iets vreselijks zou gebeuren als het wel werd toegelaten. Het was zo'n krachtig gevoel, ik kon hier verder nog niks mee, maar ik wist wel dat dit zorgde voor alle chaos en onrust in mezelf.

Alsof ik continu straf kreeg voor wat ik voelde in mijn eigen systeem, zo vermoeiend. Elk gevoel dat omhoog kwam, werd direct onderdrukt door een andere gedachte of emotie. Het was alsof er een innerlijke criticus altijd aanwezig was om mijn intuïtieve zelf te veroordelen en de overhand te nemen. Dit voortdurende, oneindige gevecht binnenin mij putte me uit en zorgde ervoor dat ik constant op mijn hoede was, bang om echt te voelen en mezelf te zijn. Op deze momenten, toen ik geen overzicht had en alleen maar vocht in mijn gedachten, zag ik geen oplossing. Het werd erger en erger tot het punt dat ik er niet meer wilde zijn. Deze gedachte gaf me rust; ik had geen andere oplossing, dus ik loste het op met deze gedachte. Voelen en doorvoelen was destijds te eng en onbekend voor mij.

Maar na verloop van tijd, en met veel geduld, ontdekte ik dat me-

ditatie en het laten zijn in het zijn de sleutels waren om deze innerlijke strijd te doorbreken. De oplossing zat niet in het proberen op te lossen van mijn problemen, want zodra ik in mijn hoofd en gedachten belandde, ging het weer mis. Ik ontdekte dat ik mijn gedachten en gevoelens niet hoefde weg te werken, maar ze kon verwelkomen zonder er iets mee te hoeven doen.

Bijvoorbeeld, als er angst in me opkomt zoals: je wordt gek, je bent raar, je gaat doordraaien, iedereen vindt je raar, of je bent lelijk, neem ik deze gedachten niet meer tot me. Ze kunnen voorbij komen, maar ik hoef er niets mee te doen. Ik leef vanuit mijn intuïtieve zelf, en dit zelf is vertrouwen en hoop. Dit is niet iets wat ik mezelf heb aangepraat, maar door los te laten beland ik in hoop en vertrouwen met alle gevoelens die daarbij horen. Ik ben het, ik heb het niet.

Er is altijd hoop, en in ieder van ons schuilt hoop, omdat je al compleet bent. Het is alsof deze hoop, die je intuïtieve zelf is, zich bevindt onder alle lagen die je leven in de loop der tijd heeft opgebouwd. Structurele meditatie hielp me om stil te staan bij mijn gevoelens en gedachten zonder ze te veroordelen of weg te duwen. Het gaf me de ruimte om te observeren wat er binnen mij gebeurde en om te leren vertrouwen op mijn intuïtieve zelf, en om te verwerken wat er in die lagen verscholen lag.

Langzaam maar zeker begon ik rust te voelen. Ik leerde mijn rotzooi te herkennen en ermee om te gaan zonder dat het mijn leven overnam. Ik merkte dat ik steeds beter in staat was beslissingen te nemen die echt bij mij passen, en situaties en relaties los te laten die me niet meer dienden. Maar niet door ze weg te denken, maar door gevoelens te doorvoelen en daardoor een plek te geven.

Grote en belangrijke gebeurtenissen, zoals het beëindigen van een relatie of het ervaren van pijn en verdriet, brachten me terug naar mijn gevoel. Ik besloot deze ervaringen echt te voelen en ontdekte dat ik niet gek werd of doodging. Door meditatie kon ik mijn intu-