

Stoppen en opnieuw beginnen

Lenne Gieles

If you are hurt by love,
Start again.

Thich Nhat Hanh

Leren eindigen

Ik hoor veel mensen verzuchten: "wat een lange weg, hoe kom ik ooit van mijn weerstand af?" Toch zul je, als je ervoor openstaat, zien dat het aanleren van overlevingspatronen lang duurt maar dat het stoppen ermee in het moment gebeurt door in te zien, wat je op dat moment aan het doen bent. Wat je stopt is het doorgaan naar het volgende moment, zonder het moment zelf te hebben ervaren. Alles wat je nu te 'doen' hebt, is eenvoudig te stoppen met jezelf af te sluiten en open te gaan voor het moment zelf. Zodra je stopt ben je aanwezig.

Ramana Maharshi heeft deze eenvoudige waarheid tijdens zijn leven getoond. Hij schreef geen dikke boeken, maar leerde zijn leerlingen om eenvoudig te stoppen. Zijn: "Just stop and be still", heeft me direct diep geraakt. Het bewustzijn dat hij hiermee in gang heeft gezet is enorm. Hij heeft de weg bereid en wij kunnen hier op aansluiten. Toen ik voor het eerst in aanraking kwam met deze visie, kwam bij mij direct een "ja maar.." naar boven en in de loop van de tijd volgden heel veel "ja-maren" elkaar op. Tot ik stopte. Ik begrijp daardoor de eerste reactie die veel mensen hierop hebben goed: "ja maar dat kan toch niet, ik ga toch..., ik moet toch eerst..., ik wil juist..."? Ze denken, net als ik aanvankelijk dacht, dat ze heel lang in de stilte moeten gaan leven, of zelfs hun baan zouden moeten opzeggen, de relatie die niet altijd op rolletjes loopt verbreken. Dat is niet wat Ramana Maharshi heeft bedoeld.

Natuurlijk is je leven gevuld met activiteiten als de kost verdienen, jezelf en je gezin verzorgen, je kinderen opvoeden, contact onderhouden met je vrienden en geliefden. En toch kun je, binnen deze vaste gegevens vrij zijn, door ervoor te zorgen dat jij 'er bent' in alle situaties van je leven. Het stoppen maakt een directe terugkeer mogelijk naar innerlijke stilte. Die is versluierd geraakt door je te vereenzelvigen met de situatie waarin je verkeert. Het moment van stoppen, al is het maar een seconde, is als een spleetje naar het universum, een *opening naar de totaliteit* die je bent. Het maakt je onmiddellijk los van de identificatie waar je in vastzit. Door innerlijk te stoppen, kom je direct 'thuis' in de situatie zelf. Je komt in één klap op je vloer en in de realiteit van het moment terecht. Doordat je aanwezig bent kun je opeens ook beter zien wat er nodig is; je blik verheldert en je rust keert terug.

Stoppen met doorgaan

Just stop and be still.
Ramana Maharshi¹

Die rust was ver te zoeken in het gezin waar ik geboren ben en misschien roept de situatie van toen wel enige herkenning bij je op. Het doorgaan met dóórgaan; daar worden we zo moe van.

Ik kan me herinneren hoe moeilijk ik het als kind vond, als ik naar mijn drukdoende moeder keek. Ze ging alsmaar dóór. Ze moest ook wel, met een gezin van 13 kinderen, met een tweeling aan het eind, waarvan ik er één ben. Ik zei dan vaak: "Mam, kun je niet even gaan zitten?" Ik hoopte op een contact, een klein beetje aandacht, maar vooral op wat rust voor haarzelf. Ik voelde haar zware hart, hoorde haar zuchten bij de bergen aardappels die ze schildte en hijgen als ze weer op een holletje de trap opging of met de was liep te sjouwen. Ze kon niet meer stoppen. Alleen de afwas was een rustpunt, omdat ze dan vaak een lied ging zingen en ik kon meezingen met haar. Dat gaf me een warm gevoel terug van saamhorigheid en vreugde. Ik kreeg lucht zodra ze de eerste tonen inzette van: "Oh sterre der zee..". Als ik ziek was, had ze altijd meer aandacht; ze ging dan op de rand van mijn bed zitten en keek zo lief naar me, dat ik er bijna verlegen van werd. Dan opeens was ze weer herkenbaar als mijn moeder, als haarzelf.

Stoppen klinkt zo eenvoudig, maar het is helemaal niet eenvoudig om je in de drukte van je bestaan te herinneren dat er méér is; je kunt er een heel leven mee verder om te leren eindigen. Want hoe eenvoudiger het wordt en hoe meer methodes om verder te komen je achter je laat, des te meer komt het erop aan dat je *aanwezig bent*. Je komt terecht bij het leven zelf en je hebt geen verweer meer. Alleen je wezenlijke identiteit kan het 'ik' dat een eigen leven leidt en alsmaar door wil gaan, bewust laten stoppen. Het moment van stoppen en zien wat er gebeurt heeft zo'n groot effect, dat het lijkt alsof de wereld stilstaat. In feite ben jij gestopt met dóórgaan. Ook al gebeurt er van alles om je heen, maakt je partner bijvoorbeeld die dag geen contact met je, je bent gestopt met reageren. Je aanvaardt wat er is en stopt met aandringen op contact. Daarmee geef je de ander de ruimte om zelf naar je toe te komen. Opeens ontstaat er vanzelf contact! Er is kennelijk een *radicale stopzetting* nodig om een echte omkering teweeg te brengen. Radicaal in de letterlijke betekenis van het Latijnse woord: wortel, essentie. Zodra je *stilstaat*, komt je gevoel weer terug, je gewaarwording van wat de essentie is in het leven. Dan pas ga je de subtiele bewegelijkheid van je gevoelsleven en de energie zelf

¹ Philip Renard, Ramana Maharshi Upanishad.

weer opmerken; dan pas zie je de ander echt. Hoe klein de stopbeweging ook is, ze zet iedere keer weer de terugkeer in naar je ware natuur. Ik noem dat 'uit de trein stappen'. Meestal snel je, als je in de trein zit, voorbij aan de werkelijkheid van nu. Je brengt nu zelf de automatische trein waar je in zit tot stilstand en je stapt uit op een stil perron. Je stapt dan tegelijkertijd uit je te nauwe werkelijkheid, uit je moetens en rolpatronen in de openheid van wie je bent.

Het opgeven van je overlevingsstrategieën

Ik heb mijn dikke jas nog aan
omdat het gisteren zo koud was.

Als je gaat beginnen met stoppen, zul je merken dat je iets ontvangt en tegelijkertijd iets opgeeft. Wat je ontvangt is je *thuis*; wat je opgeeft zijn je overlevingsstrategieën. Je stopt dat wat je bent gaan 'doen' om de ervaringen in het moment te ontlopen en sterker of zwakker te lijken. Ook je automatische reactie op een gebeurtenis of een persoon en de herhaling ervan stop je. Patronen als vechten of vluchten, verdedigen, ontsnappen of manipuleren van de situatie houden je weg van de waarheid van het moment. Wanneer je stopt, stop je je weerstand tegen 'wat is'; je laat in één klap de strategieën los die iets verwerpen, die zekerheid willen en iets vast willen houden. Alle pogingen om weg te duwen of vast te pakken stop je. Er is wat er is en je hebt de moed om daarbij te blijven. Als je aanwezig blijft en je houvast en spanning loslaat, voel je eerst de pijn en direct erna komt er ruimte; de natuurlijke openheid verschijnt weer in je bewustzijn .

Er is bewustzijn nodig om deze stap te zetten, omdat het overlevingspatroon is afgescheiden van je bewuste ik-ben en een geheel eigen leven is gaan leiden. Het afweerpatroon is gewend om zichzelf tot het einde toe uit te spelen. Dan, en meestal pas als je 'total loss' bent, kom je vanzelf weer terug in je 'ware ik', eenvoudig omdat dit je natuurlijke staat van zijn is. Dit alles *kan* dan bewustzijn opleveren, maar het hoeft niet. Misschien kun je pas ophouden met dit spel te spelen als je er echt genoeg van hebt; dan kies je voor het onbekende nieuwe vanuit zelfliefde.

De afweerpatronen zijn ontstaan vanuit een verlies, een gemis aan contact en het vermijden van de pijn daarin. Langzaam vervormt er iets in je totdat het vaste patronen zijn geworden die je identiteit vervormen. Ik beschrijf de scenario's uitgebreid in de handleiding voor Essentie Coaching als energiepatronen.² In ieder afweerpatroon 'doe' je iets met de oorspronkelijke energie die je vervormt door:

² Lenne Gieles, Handleiding Essentie Coaching.

- 1 je energie *kleiner te maken*
- 2 je energie *groter te maken*
- 3 *te verdwijnen door jezelf energetisch af te sluiten.*
- 4 te verdwijnen door jezelf te laten *vervagen*

Alle vier de patronen kosten veel energie omdat het losgeraakte energieën zijn. Tegelijkertijd houd je de ontvangst van universele energie tegen door de verkramping en onbewustheid die alle patronen eigen zijn.

Maar, wat je ook hebt meegemaakt in je geschiedenis, je vermogen om aanwezig te zijn is nog onaangetast. Het lichtlichaam heeft zelfs geen krasje opgelopen. Dus ook al maak je jezelf groter of kleiner, scherm je jezelf af of vervaag je, de natuurlijke staat van zijn blijft constant aanwezig. Zodra we stoppen iets te doen met onszelf en ons overgeven aan het moment, komt je ware aard weer terug in je bewustzijn.

Stoppen betekent ook dat je een eenzijdige manier van leven in de buitenwereld, beëindigt. Als je jezelf steeds naar buiten toe volgt en in de buitenwereld verdwijnt, verlies je je innerlijke ruimte. Je verliest je 'thuis'. Door je een moment te realiseren dat je kunt stoppen, volg je niet langer het 'ik' en de gedachte van 'ik' naar buiten toe maar keer je nu bewust ditzelfde 'ik' naar binnen toe. Wat je daar aantreft is een immense ruimte, je oorsprong. Op hetzelfde moment dat je stopt zijn vorm en ruimte, je persoonlijkheid en je ziel, weer één geheel en dat voel je direct als rust.

Amber bijvoorbeeld, is gestopt met de agenda van anderen in te vullen en daar naar te leven. Ze vertelt me het volgende:

Ik ga helemaal scheef lopen en overhellen naar de rechterkant. Daar word ik heengetrokken door anderen die allemaal iets van me willen. Ik vraag haar hoe het kan, dat ze zich zo door anderen laat meeslepen. Ze zegt dat ze erkenning zoekt, dat ze erbij wil horen en aardig wil worden gevonden. Ze voelt zichzelf erg alleen en ze zoekt naar contact met anderen. Dan gaat ze dingen doen die niet bij haar passen. Ze doet van alles om erbij te blijven horen en dat gaat zo ver, dat ze de verbinding met zichzelf helemaal kwijtraakt. Zelfs als ze een ochtend vrij heeft en een terrasje opzoekt, iets waar ze vroeger erg van kon genieten, voelt ze van binnen alleen maar onvrede en strijd. Het niet meer kunnen genieten, het niet meer blij zijn, is voor haar een van de moeilijkste dingen. Ze is zichzelf kwijtgeraakt. Ze is aangekomen op een punt, waar ze niet meer verder kan gaan met zich aan te passen aan anderen, met zoeken naar contact; het is oeverloos. Ze is toe aan een volgende stap en ze heeft mij opgezocht om haar hierin te bevestigen. Na het voelen van haar wanhoop, nadat ik haar gevraagd heb om die

direct te ervaren, vraag ik haar om zich nu een concrete situatie voor te stellen, waar ze zichzelf in weggeeft en op het cruciale punt: 'stop' te zeggen. Ze komt direct in contact met 'thuis' en verwoordt dit als volgt:

"Ik voel nu heel sterk een beweging door me heen gaan, een in- en uitgaande beweging, als een deining.

Ik: Je ervaart de kosmische adem waar je in woont en waar je door gevoed wordt.

Amber: ik zou willen dat dit nog heel lang blijft duren.

Ik: Ja, dat begrijp ik, maar het is toekomstmuziek. Door dit te willen vasthouden, verdwijnt het moment weer. Hoe is het om ook daarmee te stoppen?

Amber: Ja, het gaat weer door.

Ik: nodig Het maar weer uit. Het is heel fragiel en tegelijk een enorme kracht. Het is het gewaarzijn zelf, dat je nu ervaart.

Amber: Het is alsof ik de kamer uitgroeï, zoveel ruimte krijg ik. Ik ben in elkaar gevallen; het gaan en het zijn, het voelt heel stil.

Deze ervaring verdiept zich in de loop van de komende maanden. Ze vertelt me, dat het gevoel van alleen te zijn helemaal is verdwenen. Ze heeft veel meer contact met alles om haar heen en weet zich hierin volledig geborgen; en ook al is dit nog niet constant, ze kent nu de weg terug.

Jij zelf bent de toegang

De illusie dat je een apart en afgescheiden wezen bent, maakt dat je altijd een tekort in je energie ervaart. Je bent per definitie behoeftig, omdat je niet verbonden bent met de Bron. Je probeert aandacht te trekken van een ander omdat je behoefte hebt aan energie en voeding. Daartoe creëer je steeds nieuwe illusies en valse hoop³. Als je stopt wordt je wakker en voel je die energie direct in jezelf als bewustzijn. Dat ene moment van stoppen geeft contact met alles, want *jijzelf bent de toegang tot de Bron*. Dan komt er ruimte, een opengaan naar je binnenwereld. Je gaat zachtjes opmerken dat je licht van binnen nog steeds schijnt en dat licht begint dan, doordat je aandachtig bent, door je cellen heen naar buiten te stralen en ruimte in te nemen. Je kunt het innerlijke licht vergelijken met een zoeklicht op zee: heel in de verte en in de duisternis, zie je dat licht nog. Dat licht is het licht van je wezen, het licht dat je bent. Je stopt, ook als je in gezelschap bent. Hoe meer je stopt, des te meer je gaat leven. Het stoppen wordt op den duur steeds subtieler. Je merkt dat je verbijsterend veel aan het *doen* bent met jezelf, met anderen en met de situatie. Als je dit gaat beoefenen en jezelf er regelmatig aan herinnert, toont je systeem steeds meer de kleine dingen waar jij jezelf in vastzet. Je

³ Ingeborg Bosch: De herontdekking van het ware zelf, 2000 pag. 48.

lichaam geeft eerder een signaal, zodat je beter gaat luisteren naar wat er op dat moment in je omgaat. Aandacht, vertrouwen en overgave groeien.

Iedereen weet voor zichzelf wat er toe is aan stoppen. Wat is het dat je in beslag neemt, waardoor je stralende zelf niet zichtbaar is? Misschien wil je stoppen met voortdurend bezig zijn met streven, met je relatieproblemen, met jezelf onderuit te halen. Misschien wil je stoppen met denken, met je te haasten, met zoeken? Je weet zelf het beste waar je steeds vastloopt, waar je de levensstroom blokkeert, waar je blijheid verdwijnt. Er blijkt steeds meer te stoppen te zijn. Ik stop met me alsmaar bezig te houden met een goede indruk maken. Ik stop met mezelf achter te houden, ik stop met mezelf op te blazen, te forceren. Ik stop met mezelf kleiner te maken, in te houden. Ik stop met me te haasten. Ik stop met mijn voeten in te trekken, met mezelf te spannen. Als je het zelf uitspreekt, terwijl je stopt, werkt het nog dieper door. Merk maar hoe je, ook als je dit leest, steeds dieper, en dieper kunt stoppen. Je komt er voor uit: ik stop met vechten, met kwetsen, met voortdurende oordelen. Jouw systeem hoort het wanneer je het erkent en uitspreekt. En dan kun je gaan voelen hoe je op de aarde zit. Kun jij je loslaten in de aarde en nóg dieper loslaten in je bekken? Kun je de enorme ruimte voelen onder je en je neerlaten in het veld van oneindige mogelijkheden? Je verstand is gestopt met doorgaan, je bent een met de stilte en langzaam maar zeker glijd je in het nu. Je geniet van je aanwezigheid, je bent er helemaal, open, je bent leven.

De wereld stopzetten.

Geluk⁴

Nieuwsgierig en toch zacht.
Alles geurt naar meer.
Mijn zoon is bezig
eindeloos zijn zwarte poes te aaien.
Ik zie het vlammetje van de kaars
dat flikkert als hij spinnend langskomt,
kopjes gevend.
De tijd staat stil:
wij vallen er mee samen.

Soms zijn er momenten dat het veld van oorsprong zich plotseling, zonder dat je er moeite voor doet aan je toont. Een moment dat volmaakt is, waarin je jezelf opgenomen voelt in een levende tijdloze wereld. Zo'n moment toont je dat meerdere dimensies van

⁴ Lenne Gieles, Zichtbaar Zijn

de werkelijkheid al in je zijn. Maslov⁵ noemt deze momenten topervaringen. Ik herinner me nog goed een dag dat ik zo'n moment beleef, heel bewust en intens.

Ik ben, na een training over het ontwikkelen van sensorisch bewustzijn, in de auto op weg naar huis en merk een sterke impuls op om te stoppen. Omdat ik op dat moment erg ontvankelijk ben, geef ik hier direct gehoor aan. Ik stop aan de kant van een tamelijk grote weg. Het is een heerlijke frisse lentedag met een zacht zonnetje. Ik ga zitten in het gras met uitzicht over een groene vlakke en geniet er diep van, ondanks de naast mij voortsnellende auto's. Op dat moment valt plotseling alles samen: ik voel de wind langs mijn wangen, de beweging van mijn haar, de geur van het gras, de heldere kleuren en ik beleef een tijdloos moment. Mijn persoonlijke aanwezigheid valt op dat moment samen met pure tijdloze aanwezigheid. Een intens gevoel van vreugde glijdt door me heen, ik weet me geborgen in alles en volledig mezelf. Het voelt als een uitwisseling, een samen ademen van liefde. Ik laat me zien en de hele werkelijkheid toont zich aan mij. Iedere grasspriet leeft, glanst en communiceert met me; ik hoor daar 'thuis'.

Het vraagt kennelijk om een bewuste impuls om de wereld en de auto, even stop te zetten en aandachtig te zijn. Aan het stoppen ging een flits van *gewaarzijn* vooraf. Mijn ziel zag en wist direct wat mijn persoonlijkheid niet kon zien omdat mijn denken haar ongemerkt domineerde. Zodra ik stopte, werd de maalstroom van mijn denken stilgezet, zodat mijn zintuigen, mijn voelen en mijn lichaam weer meededen. Deze ervaring zou zichzelf steeds verder ontvouwen in mijn leven. Ze gaf me een glimp van de werkelijkheid die ik als kind nog kende, maar die later verloren ging. Veel later begreep ik pas, dat de herkenning van jezelf als 'alles' alleen in het *nu* gebeurt en dus buiten de lineaire tijd om plaatsvindt. Dit is als een wakker worden, een herkenning van mezelf als pure aanwezigheid, als eeuwig en dus *tijdloos gewaarzijn*. Achteraf besef ik dat dit het beginpunt was van wat ik nu in mijn werk met mensen doe: ze letterlijk uitnodigen om te stoppen en stil te staan in het moment, zodat 'Het' zich kan openbaren.

This softness and stillness
is what rests from all I have experienced.
Eli Jackson Bear⁶

Zonder invloed

De grootste ingesleten illusie die je nu kunt stoppen, is de illusie dat *jij* alles doet, dat *jij* het voor elkaar krijgt, dat *jij* zo hard nodig bent. Als je een stapje terug doet en stopt

⁵ Abraham Maslov:: Toward a psychology of being, 1968.

⁶ Eli Jackson Bear, Tekst tijdens de Silent Retreat Baden Baden mei 2003....

met doorgaan, krijgt opeens de energie die door je heenstroomt een kans, een toegang. Je hoeft niet krampachtig het initiatief te houden of steeds weer iets nieuws te beginnen; het leven leeft zichzelf en het is genoeg om te stoppen. Je merkt op dat alles gewoon doorgaat wanneer je je er niet mee bemoeit. Je hart blijft doorkloppen, je adem gaat vanzelf in en uit, de stromen in je lichaam gaan door, misschien begint je buik zelfs harder te borrelen als je 'ik' een stapje terug doet; de energie blijft gewoon doorstromen. Je merkt opeens dat je geademd wordt, je doet er zelf niets aan, je leeft helemaal, je bent niet zo belangrijk als je dacht. Je kunt voor jezelf een stopteken creëren. Je zegt "stop" zodra je denken het overneemt, of de kramp in je lichaam op gaat vallen. Je kunt ademen en bewegen, zonder invloed uit te oefenen. *Je laat jezelf gebeuren.* Misschien beginnen je cellen er al een beetje aan te wennen terwijl je dit leest. Wennen aan 'niet-iets', waaruit jij tevoorschijn komt. En dan is er niets bijzonders; maar wél leven.