

Reacties en aanvullingen van het artikel Overpeinzingen op een bankje

Naar aanleiding van het artikel 'overpeinzingen op een bankje' en door een aantal reacties wil ik toch hier nog op terugkomen.

Een aantal mensen hadden hier nog vragen of opmerkingen over, die mij weer triggeren in mijn proces.

Ten eerste dat ik niet de enige ben die hiermee 'worstelt', dat vind ik nog steeds een eyeopener waardoor ik voel dat ik niet alleen hier op de wereld ben, wat ik altijd wel zo voelde.

In onderstaande tekst zal ik ook (delen van) reacties van jullie benoemen, dus als je iets ziet wat je herkent....dat kan...

Opvoeding

Wat blijkt is dat we, ongeveer, allemaal een soort zelfde opvoeding hebben gehad. Al kan ik dat niet weten en er zullen zeker totaal andere denkbeelden bij zitten.

Maar zo ongeveer wel denk ik.

De maatschappij verandert nu zo sterk en zo snel. Er wordt geschud aan de meningen en opvattingen die we hadden, het brengt zoveel naar boven.

Iets wat onze (voor)ouders niet zo hadden, waardoor we nieuwe wegen kunnen gaan creëren.

We weten niet echt van hoe zij de opvoeding deden, waarschijnlijk ongeveer zo als hun ouders. En zo is het vele generaties gegaan totdat de wereld zo verandert dat we mee zullen 'moeten' omdat we anders niet meer mee kunnen komen. Onze (klein)kinderen leven in een heel andere wereld dan wij.

Starten van een gesprek

Het mooie is, dat we hier of met vrienden of familie, een gesprek te kunnen starten over alle denkbeelden, hoe het was en hoe het ook kan worden.

- Hoe doe jij dat?

Omgaan met deze huidige tijd....opvoeding....veranderde ideeën en wat er nog maar meer in je opkomt.

- Lukt het jou?
Zo ja, hoe doe je dat en zo nee, wat heb je nodig om het wel te laten lukken?
- Heb jij misschien een tip?

We doen alles op onze eigen wijze (hier komt ook eigenwijs zijn of iets op eigen wijze doen vandaan) en hierdoor komen er ideeën en inzichten naar boven.

Zo gauw we de vragen stellen komen ook altijd de antwoorden vanuit het universum naar ons toe.

Te zeggen: "ik weet het niet", geeft al zoveel ruimte. We hoeven het ook niet allemaal te weten.

Je kunt ook de ruimte ervaren in het niet weten.

Als kind wisten we het ook niet en was het leven spannend en een groot avontuur. Het was iedere dag weer wat nieuws ontdekken. Het helpt om het als een avontuur te zien.

Om te herinneren dat we in die ruimte zoveel nieuwe dingen kunnen ontdekken. Ontmoetingen kunnen hebben.

En nieuwe mensen die nu op ons pad komen, na dat we de vragen in de lucht gegooit hebben, zijn dan vaak mensen waar je heerlijk mee in de diepte kunt duiken en een goed gesprek hebben.

En zo niet? Leuk om je te ontmoeten, veel plezier. Ook prima.

Voor iedereen veel plezier op je ontdekkingsreis op dit mooie en bijzondere pad.

En probeer geduldig met jezelf te zijn. Het gaat niet om het doel te bereiken, maar hoe we het leven dansen.

Loslaten en kleine stapjes vieren

Je komt vaak tot de oplossing van iets als je het loslaat. Dit klinkt altijd zo simpel maar dat is het eigenlijk ook, totdat je hoofd er een heel gedoe van maakt.

Je hebt een vraag die je compleet bezig houdt.....je hoofd vindt er van alles van en bekijkt en bedenkt het aan alle kanten. Alle oplossingen van vroeger worden bekeken, van voor tot achter en van onder naar boven. Maar....met dezelfde oplossing heb je het al eerder niet kunnen oplossen dus je zal een nieuw pad mogen ontdekken en daar gaat je hoofd je niet bij helpen. Die kent alleen het 'oude' pad. Dus je gaat proberen het los te laten. En weer, en weer ...

En dan ineens merk je dat je het ergens achter hebt gelaten.

Je weet niet wanneer precies, waar...

Dat geeft niet.

Als je maar die kleine stapjes kunt vieren. Dat dat kleine zware stukje uit je rugzak verdween.

Hoe dankbaar voel je je dan? Er is iets of iemand die ons helpt.

We lopen niet alleen, en hoe verder we komen, des te meer worden we ons daarvan bewust .

We zijn precies op de goede plaats en doen de dingen die gedaan moeten worden. Daar kun je op vertrouwen.

En mocht je denken: "dit is toch niet wat ik wil", dan verander je van koers.

Het schip heeft niets voor niets een roer. Tegen de wind in kun je niet zeilen. Soms merk je dat wat eerst werkte later niet meer van toepassing is.

Net als kinderen eerst kropen. Geweldig ze kwamen ergens. En dan gaan ze lopen. Het kruipen is dan voorbij.

Hoe hoort het.....en hoe beïnvloed dit jouw leven?

Voor mezelf is dit herkenbaar hoe ik was, toen ik nog alles deed zoals het hoorde. Dit had ik geleerd in mijn jeugd. 'Wees een net meisje' en 'het hoort zo' dat waren de "regels" in mijn jeugd. Dit heeft er wel voor gezorgd dat mijn spontaniteit, impulsiviteit en blij kind zijn ver weg gestopt zijn. Ik was altijd in gevecht met mezelf, al heb ik dat nooit bewust geweten.

Nu dat ik daar bewust van word, komt er verdriet maar ook boosheid naar boven. Het wordt nu tijd om weer mezelf te worden en niet hoe het hoort. De vraag is dan toch ook....hoe het hoort en van wie en wie bepaalt hoe het hoort.....

Als ik doe en ben zoals ik ben, dan gaat mijn energie stromen, sterk en helder. En dat heb ik lang willen kneden in " hoe het hoort". Chronische zelfmoord... ik ben niet voor niks uitgerust met deze eigenschappen. Misschien wel om licht te brengen in alles wat "doods" lijkt. Opschudden wat apathisch is...? Mezelf laten zijn wie ik ben. En dat gaf automatisch geen ruimte meer aan de criticus in mij.

Controle houden

"Als je controle hebt, dan kan je sturen en heb ik geen controle meer dan ben ik overgeleverd aan de ander. Daar heb ik moeite mee, hoe moet ik me gedragen? Ben ik wel goed genoeg"

"Controle loslaten daardoor ontstaan er andere mooiere dingen op je pad. Door controle vast te houden beperk je jezelf voor nieuwe avonturen. Balans, een 'nee' voor een ander is een 'ja' voor jezelf."

"Controle, controle, je leeft dan nog steeds binnen je eigen gedachten van wat wel en niet kan. Laat los en vlieg zo hoog mogelijk zodat je alles vanaf een ander punt kan bekijken."

Bovenstaande reacties geven mooi weer hoe je het van verschillende kanten kan bekijken. Ik ben geneigd om het van het eerste standpunt te bekijken maar als je het van een andere kan bekijken dan kan er zomaar een wereld open gaan voel ik.

Denken

“Negentig procent van je denkbeelden komen uit je hoofd.”

“Je kan zo moe worden van je omgeving en alle drama eromheen en het constante zijn doet soms zo pijn.”

“Voelen in plaats van oeverloos denken (dat is verspilde energie). We zijn ‘enkel een mens’ maar tegelijkertijd zijn wij een ziel in een menselijk lichaam en een parel van Licht en Wijsheid.”

Ik ben er inmiddels wel totaal van overtuigd (en dat is ook maar weer een overtuiging) dat het denken mijn wereld regeert. Een voorbeeld: doordat ik steeds denk en tegen mezelf zeg dat ik moe ben of dat ik pijn heb zal ik steeds vermoeider worden en meer pijn krijgen en voelen.

Je hoeft het niet te bagatelliseren maar je kan ook ophouden met steeds jezelf een negatieve boodschap te geven.

Als je steeds denkt bij jezelf dat je iets niet kan of dat het te moeilijk is dan zal het ook niet lukken. Je kan ook jezelf voorhouden dat je het gewoon gaat doen en wel ziet hoe het gaat.

Wat ook zo is, heb ik gemerkt, dat als je blijft denken dat je dan niet meer meekrijgt hoe je lichaam aanvoelt en wat er om je heen gebeurt. Je kan dan zo makkelijk over je grenzen gaan door niet te voelen en je hoofd blijft waarschijnlijk zeggen iets in de trant van: nog even doorgaan, je bent er bijna, even afmaken, nog even, nog even.....

Meepraten

“Dit lukt niet goed, we zijn meer gericht op inhoudelijke zaken en diepte in gevoelens, in een ander, in eerlijkheid en waarheid in gebeurtenissen. We weten veel meer op diepere inhoud. Denken verder, dieper en kijken ook meer naar zelfverantwoordelijkheid voor je leven. Velen geven de schuld aan de maatschappij of anderen.”

Ik bemerk steeds meer dat ik niet goed meer ben in het praten over het weer, de vakantie, de kinderen of kleinkinderen. Natuurlijk is het ook goed om te doen maar ik vind het steeds moeilijker omdat ik echt wil praten over dingen die me bezighouden en tegelijkertijd lukt me niet om daar de woorden over te vinden en dus ga ik rebellen over alles waar ik het niet over wil hebben.....

Bewustwording

“Ik worstel met dezelfde (levens) vraagstukken en dilemma’s en pijnpunten. Het is veelal projectie en door bewustwording word je er steeds meer mee geconfronteerd. Ik probeer zo veel mogelijk trouw te blijven aan mijn eigen innerlijke gevoel. Helaas ontkom je er niet aan om je soms aan te passen, maar merk ook dat ik dat steeds moeilijker kan.... en wil.....”

Hoe meer je je bewust wordt, van jezelf, van de ‘echte’ wereld, van wat je wilt en wie je wilt zijn hoe lastiger het wordt in mijn gevoel. Maar een weg terug is er niet, als je eenmaal op dit pad ben beland is het doorlopen en voelen waar je heen gaat.

Verwachtingen

“Je hebt ergens een verwachting en die komt niet uit (stilte in klooster) en door onze verwachtingen dan maar weer los te laten en aan te passen aan wat is maakt het voor jezelf makkelijker dan je te irriteren. Oordelen, te veel denken en analyseren mag je allemaal loslaten. Je leert nu wel heel veel over jezelf. Maar eens moet je uit je hoofd komen en in de flow van het moment gaan, want er is alleen maar NU. De woorden loslaten van controle, leren jezelf te zijn, accepteren van jezelf en synchroniciteit aanvaarden dan ben je de echte Mariette en kom je mensen tegen die met je resoneren.”

Mijn verwachtingen zijn altijd torenhoog en daardoor valt het (bijna) altijd tegen wat er later gebeurt. Voorbeeld: ik verwachtte stilte in het klooster en dat was het zeker niet. Of ik verwachtte dat het rustig zou zijn in het restaurant maar niets is minder waar. Het verschil zit hem in de tijd die ertussen ligt. In het klooster kon ik alleen maar denken hoe het niet was en hoe het zou moeten zijn. Nu in het restaurant is het super druk met veel kinderen en ik zie het, hoor het, maar voel het niet als last.

Ik merk echt dat mijn hoofd nog meer gedoe maakt van mijn verwachtingen maar tegelijkertijd kan ik dus mijn hoofd tot stilte manen (tot op zekere hoogte) en dan kan ik gewoon schrijven wat ik wilde gaan doen.

Eerlijk zijn naar jezelf, vrijheid en ego

“De worsteling tussen ego en ziel en ons aangeleerd gedrag en niet meer weten waar het echt om draait. Vrijheid in jezelf voelen, jezelf omarmen, accepteren, respecteren en liefhebben in het NU leven en genieten wat is zonder oordeel of veroordeling. Voorbij kijken aan de illusie. Niet meer laten onderdrukken door omgeving, terwijl het juist spannend, creatief, avontuurlijk kan zijn om het anders te doen. Hoe kan ik mijn leven nog leuker maken? Bij jezelf onderzoeken als er iets irriteert (zegt iets over jezelf, niet over de ander), of als je een tekort voelt. Onderzoek het dan daarna kan je het helen en loslaten. Dit gaat ook soms over diepere stukken die wellicht niet van onszelf zijn. Zo dragen we ook veel gedachten van het collectief in ons, gedachten van onze ouders maar ook uit vorige levens kunnen triggers zijn.”

Bovenstaande reactie is zo mooi en, voor mij, zo volledig dat ik hier niets aan toe kan voegen.

Dromen

“Answers come in dreams.....antwoorden komen via dromen.”

Ik bemerk steeds meer dat mijn dromen me iets willen vertellen, alleen is het tot nu toe zo dat ik wakker wordt van iets (wekker, burens, vogels etc.) en dan mijn droom niet meer weet.

Een aantal dromen heb ik wel gelijk opgeschreven maar kan er niets van maken. Ook dingen van langer geleden zijn nooit uitgekomen maar hebben wel een betekenis, dat weet ik zeker.

Ik vermoed wel dat er een verband is tussen dromen en het veranderen in de tijd door de energieën die steeds hoger worden.

Energielek en naar Huis willen gaan

“Ik ben doodop, word er moedeloos van. Naar Huis gaan is wat ik graag wilde, gelukkig met goede hulp gaat het nu beter. Ik besef door jouw openhartigheid dat ik niet ‘gek’ ben, en ik voel me weer een beetje beter mens. Ik hoop dat jouw denkhoofd wat minder hard zal draaien met af en toe een rustpauze om de mooie dingen te blijven zien.”

Energielek door gedachten en jezelf blijven vertellen dat je ergens niet wil zijn waar je bent. Daar ben ik echt de beste in....alleen kost het je zoveel energie, die je soms al überhaupt niet hebt.

Je bent waar je bent en dat is wat het is, en niet anders. Of je nu bij de tandarts bent of op vakantie of op je werk.....je bent waar je bent en dat is leven in het NU!

Al het andere zijn gedachten die je niet verder helpen maar wel uitputten. Naar Huis gaan is wat we, op onze tijd, allemaal willen en ook zullen gaan maar niet als wij dat willen maar als het tijd is en we ons doel op aarde bereikt hebben. En we ons werk hier gedaan hebben, al hebben we wellicht geen flauw idee wat ons werk hier is.

Verbinding

“Je mag trots zijn op veel verbindingen hier”

“Blijf in verbinding met het kind in jou, zij weet perfect wat je dan kan doen.”

Het gaat om in verbinding te zijn met jezelf, je omgeving en vooral met je innerlijk kind. Het lijkt wel of dit, voor nu, een terugkerend thema is geworden.

Blijkbaar is dit voor mij, en wellicht voor meerderen een belangrijk thema.

Maak verbinding met jezelf, je gevoel en je ziel door te stil te worden en naar binnen te keren.

Hou van jezelf

“Doe jezelf een plezier, verwezenlijk wat je wil en de rest vloeit je toe. Geniet van elk klein contact. Wees blij met de je soms toekomstige eenzaamheid. In de stilte vind je jezelf. Laat je niets aanpraten, voel voor jezelf wat er belangrijk is en wees blij zelfs met de moeilijke uitdagingen die het leven ons soms brengt, niet altijd gemakkelijk. Maar elke ‘nee’ die krijgt geeft je de mogelijkheid om ‘ja’ te zeggen tegen nieuwe dingen, nieuwe vrienden, nieuwe uitdagingen etc. Af en toe een rare inval volgen kan wonderen doen.”

Wat kan ik hier nog aan toe voegen.....het is waar, voelt goed en het is goed om hiernaar te leven. Wees stil en geniet van het leven.

Conclusie

Het is een heel lang artikel geworden maar ik vond de reacties te belangrijk om deze maar half te verwoorden of aan te halen.

Ik hoop dat je, net als ik, hier veel uit kan halen en ik hoop in gesprek te gaan. Wie weet ga ik eerstdaags live zodat we echt met elkaar in gesprek kunnen komen.

Dit geef ik van te voren wel aan, zodat je erbij kan zijn.

“Dwalen in het hier en nu betekent niet dat je nooit aan het verleden denkt of op verantwoorde manier plannen maakt voor de toekomst. Het idee is simpelweg jezelf niet te laten verdwalen in spijt over het verleden of zorgen over de toekomst. Loslaten geeft ons vrijheid, en vrijheid is de enige voorwaarde voor geluk.

~~ Thich Nhat Hanh~~