

Mei 2020

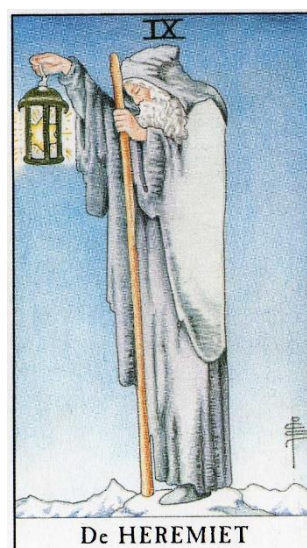


Samen alleen

Door het corona-virus worden we op allerlei manieren geconfronteerd met verlies. Voor de één komt het harder en directer aan dan voor de ander, maar waar we allemaal mee te maken hebben zijn de beperkingen in het maken van contact.

We zitten met een virus dat enorm besmettelijk blijkt te zijn. Zelfs als je je prima voelt, kun je het virus ongemerkt overdragen. Het onthutsende gevolg is dat we een gevaar voor elkaar zijn geworden. Dat gaat heel ver. Waar je steun, intimiteit, warmte zoekt of wilt geven, moet je afstand houden. Het gaat tegen elk natuurlijk gevoel in, maar het is nodig dat we onze verantwoordelijkheid beseffen en de gepaste afstand in acht nemen.

Onbedoeld en ongewild komen we allemaal op eilandjes terecht. Elk eilandje ziet er weer anders uit, ieders weg is uniek. Dat doet me sterk denken aan de tarotkaart 'de Kluizenaar'. Van oudsher is een kluizenaar iemand die zich bewust terugtrekt uit de wereld. Uiterlijke zaken verliezen hun belang en hun waarde, want hij laat zich leiden door een innerlijke drang. Hij is een pelgrim met een queeste. Nu zijn we allemaal pelgrims geworden die in een onbekende wereld hun weg moeten zoeken. Misschien tegen wil en dank of zelfs onder



protest, maar er valt weinig te kiezen. Laten we daarom maar het beste ervan maken. Misschien dat we iets kunnen leren van de kluizenaars die ons vóór zijn gegaan.

Ik nodig je uit om een stukje mee te lopen met de kluizenaar. Ik benoem vijf aspecten van de reis die hij maakt. Als je wilt kun je er kaarten bij trekken. Zo breng je je eigen pelgrimsreis in beeld.

1. Wat moet ik, tegen wil en dank, loslaten?

Niemand heeft gevraagd om dit virus. Het komt uit een hoek die we niet verwachten. Ook de vele gevolgen ervan komen over ons heen als een vloedgolf die we onmogelijk konden voorzien. Zelden begint de reis van de pelgrim uit vrije keuze. Waarom zou je achter je laten wat zekerheid, comfort en veiligheid biedt? Pas als we voor voldongen feiten komen te staan, komen we in beweging. Wees realistisch: verzet je niet tegen het onvermijdelijke.

2. Wat mag ik loslaten?

Als je op reis bent als pelgrim, kun je niet veel meenemen. Dat dwingt tot scherpe keuzes: wat is wezenlijk en wat niet? De keuzes kunnen pijnlijk zijn, maar ook bevrijdend. Letterlijk zijn veel mensen bezig met het opruimen van ballast, maar ook op andere gebieden kan het een bevrijding zijn. De afstand tussen ons maakt het mogelijk om te ervaren hoe wezenlijk onze contacten met anderen zijn of waren. We worden haast gedwongen om te bewegen van 'veel en oppervlakkig' naar 'weinig maar wezenlijk'. Ga maar na: welke contacten mis je nu echt en welke kunnen best gemist worden? Wat zijn je wezenlijke behoeften en drijfveren in het contact met anderen?

De les van de Kluizenaar is dat soberheid je terugbrengt naar de essentie. De afstand die we moeten nemen ten opzichte van elkaar, is ook een uiting van respect voor ieders eigen ruimte. Dat maakt het mogelijk om onszelf beter te ervaren. De kwaliteit van je relaties hangt voor een groot deel af van de kwaliteit van de relatie die je met jezelf hebt.

3. Wat zijn mijn prioriteiten?

Veel van onze keuzes en waarden worden bepaald door de buitenwereld. Vaak staan we daar niet bij stil. Er is veel dat we doen om de gewenste indruk bij anderen te maken. Ongemerkt schikken we ons naar de verwachtingen van anderen. Daardoor vergeten we om echt te luisteren naar onszelf. We worstelen met de angst voor oordelen en afwijzing als we uitkomen voor wie we eigenlijk zijn en wat we echt willen voor onszelf en elkaar. Gun jezelf de ruimte om dieper te voelen en te ervaren wat echt belangrijk voor je is. Waar word je blij van, wat geeft je energie, waarin voel je je verbondenheid met anderen het sterkst?

Dit is een tijd om niet langer weg te lopen voor deze vragen. En ik durf te voorspellen dat wanneer we aan elkaar meer laten zien wie we zijn en wat we echt belangrijk vinden, dat dan zal blijken dat we daarmee lang niet zo alleen zijn als we dachten.

4. Wat is mijn volgende stap?

De Kluizenaar kijkt alleen naar de weg die vlak vóór hem is. Hij leeft in het hier en nu en neemt het leven zoals het komt. Zeker nu, nu alles vloeibaar is geworden, vallen veel zekerheden weg. We kunnen onmogelijk ver vooruit kijken en ambitieuze

plannen maken. Wees als stromend water: zonder reserve stort het zich in de diepte en volgt haar natuurlijke bedding. Water verandert voortdurend van vorm en behoudt toch haar eigen aard.

Je hoeft het ultieme doel niet te weten. Zoek de vervulling van je wensen, verlangens en drijfveren niet in een verre toekomst, maar ontdek wat je hier en nu kunt doen, in harmonie met wie je wezenlijk bent en met de stroom van het leven die je ongetwijfeld van-zelf naar je bestemming zal brengen.

5. Wat zegt mijn eigen-wijsheid?

Het getal van de Kluizenaar is negen en een bekend kinderliedje zegt: 'Drie maal drie is negen, ieder zingt zijn eigen lied. Het geheim van de Kluizenaar is dat hij zichzelf durft te zijn. Hij probeert niet, ook niet onder druk van anderen, iemand anders te zijn dan wie hij is. Luisteren naar je eigen wijsheid hoeft niet te betekenen dat je zó eigenwijs wordt dat je niet meer luistert naar anderen. Als je jezelf respecteert en serieus neemt, zul je ook anderen respecteren en serieus nemen.

De weg van de Kluizenaar lijkt misschien in eerste instantie een eenzame weg, maar je zult merken, dat als je die weg durft te gaan, dat juist dan de meest wezenlijke ontmoetingen kunnen plaatsvinden.