

Het antwoord waait in de wind...



*En toen was het stil,
de straten zijn leeg
iedereen slaapt, iedereen leeft
Zal ik ooit vrij zijn, waar ik ook ga?*

Een paar strofen uit de muzikale poëzie van Frank Boeijen passeren als gedachten in mijn hoofd. Herkenning, want het is stil op straat tijdens het uitlaten van de hond in de ochtend en ik resonanceer op de gedachten-eenheid van de zanger. **Wat is innerlijke vrijheid?** Júist in deze bijzondere tijd, waarin analyses, oordelen en weerstand de boventoon voeren in de publieke opinie.

Wat maakt voor mij deze tijd dan bijzonder? Het brengt tot inkeer en bij inkeer leert mijn ervaring, kom je jezelf tegen. Inkeer is voor mij al vele jaren een bewust keuze. Een vanzelfsprekende levenswijze. Ik ben ooit stilgezet in het leven en daar pluk ik nu de vruchten van... hét brengt gelijkmoedigheid. In mij is er een kalmte en stabiliteit én op sommige dagen onrust. Eerlijk kijkend naar mijn Zelf.

Ik voel me bewuster, júist nu – door de stevig waaiende wind om me heen, gewoon terwijl ik loop met mijn jonge hond door de regen. Een wind die ook waait in de wereld door Corona. Wind staat voor mij symbool voor beweging en **er is een keuze**: erin meegaan of niet. Ook al voelt het soms alsof er geen keuze is. Een stevige wind die waait en regelmatig stormt, wanneer het leven anders loopt dan verwacht. Verwachtingen brengen teleurstellingen... en die komen in deze tijd hard aan, want we zijn massaal aan het overleven óf gaan koppie onder door de gevolgen! Wind brengt schade, aan de natuur óók van mensen.

Maar het gaat hier niet om mij als mens, maar om de ander!

In de ontmoetingen met mensen merk ik, al beschouwend en luisterend, twee cruciale dingen op:

1. De **doorwerking van gedachten**.

In positieve zin - als kracht en in negatieve zin - ontkrachtend. Weerstand, angst en paniek voeren de boventoon. Gedachten kunnen een mens maken en/of breken.

2. Een **levensbehoefte: intimiteit** voor ons mensen.

In de dwang der omstandigheden ontstaat er eenzaamheid en alleen zijn. Zelfs al heb je een gezin, intimiteit haal je uit sociale contacten, plezier en aandacht voor elkaar en óók uit aanraking.

Corona leert ons het belang van intimiteit en aanraking, de waarden van een knuffel, een kus of een hand in de ontmoeting of het afscheid. Ieder mens heeft aanraking nodig, zonder liefde geen warmte. Een intimiteitstekort brengt een gevoel van koude, eenzaamheid en soms innerlijke leegte.

En er is afstand, verplichte afstand...

Wanneer de voordeur dicht blijft en jij binnen, ontkom je bijna niet aan **inkeren** – daarom vraagt deze tijd naar mijn idee: meer zelfbesef in de hectiek van alsmaar presteren in onze maatschappij.

Een denderende trein die niet is te stoppen, de stress die ontstaat en de vertaalslag (belasting) voor het leefklimaat op Aarde! Corona is als een perron, waarop we uit kunnen stappen en **stilhouden**. Maar **de trend is continue doorgaan**, stilhouden kan pas als je met de VUT bent! Ik stel dat ter discussie. Het alsmaar moeten presteren en eigen grenzen (fysiek/mentaal/gevoel) negerend. Het is een keuze! Maar we leven NU! Ben jij zeker van een nieuwe morgen...?

Verandering begint bij jezelf en **deze tijd kan je daarin van dienst zijn!** Bewust inkeren is nodig. Het is een vorm van op andere gedachten komen en kijken naar jezelf als mens en als je de moed hebt, reflecteren ook op jezelf. Een weg naar binnen, naar de kern van wie je bent als mens in plaats van je vormen naar de omgeving, de druk en de verwachtingen van anderen om je heen. Er kan een gevoel ontstaan een gemis aan innerlijke vrijheid. Gevangen voelend in de kooi van je eigen gedachten, interpretaties en aannames.

In de kern is het leven simpel, maar we maken het zelf vaak moeilijk, mede door onze reacties op de omstandigheden. Gedachten werken soms beperkend in leven en zorgen voor overleven! Dit heeft vervolgens weer effect op jezelf én naar je omgeving. En juist daar waar je niet wilt zijn... start een nieuwe cirkel, leiden we onszelf weer af, met drukke bezigheden óf denken, stress, ziekte en pijn! Wie legt nou niet de schuld buiten zichzelf? Of loopt liever hard weg voor stress, ziekte en pijn?

We moeten als mens **zoveel** denken we (ook om de dagelijkse realiteit te vermijden soms). Juist dat moeten wordt NU stilgezet, althans als je dat realistisch wilt bezien. Wat gebeurt er als je stilstaat of alleen bent? Dan kom je frustraties, pijn, verdriet, onverwezenlijke dromen en met name jezelf óf anderen tegen. De interactie van mens tot mens, spiegelend naar elkaar. Maar wil jij in deze spiegel kijken...? Durf je dat...?

En zo blijft mogelijk de wens verborgen heel diep vanbinnen, in jezelf bij je ware kern, een wens die misschien wel nooit vervuld wordt en meewaait in de wind. Tot het moment waarop het klaar is en je besluit: ik heb een keuze! Mijn credo is: je hebt altijd een keuze! Je bent er ten slotte zelf bij! Weet...

Hoe hard de wind ook waait. In het oog van de orkaan heerst stilte...

Grappig hoe een paar strofen een mens tot dieper denken zetten, ik laat het lied toe in mij in alle kleuren. Ze vermengen tot een mooi palet: welkom in Utopia, zou dé zanger met dit lied de nadelen van de bestaande maatschappij willen bezingen? Of is het een ruwe schets van de ideale samenleving? Hoe actueel is een lied uit 1987!

Ik besluit deze gedachten verder los te laten en vervolg mijn pad samen lopend. Breng de aandacht naar de rijkdom van een vandaag soepel bewegend lichaam, morgen kan het zo anders zijn. Weet ik. Dankbaar lopend in het besef dat mijn hart mee tikt op de cadans van het ritme van de regen...

Mariet Udumbara Rutten

14-10-2020

