Sta even stil

Sta even stil

Simone Detiger

Schrijver: Simone Detiger
Coverontwerp: Simone Detiger
ISBN: 9789402167948
© 2017 Simone Detiger

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Koester je verlangen

Als je zelf het vuur in je voelt, kun je een ander ermee aansteken.

Over de betekenis van het woord *verlangen* kan veel worden gezegd maar een ding staat vast: verlangen kan jou in leven houden en is een bewijs van het feit dat je bestaat, dat je mens bent met de vrije keus om al dan niet aan je verlangen aandacht te besteden. Wat is verlangen precies? Ieder kan daar een persoonlijke invulling aan geven.

In *verlangen* liggen meerdere gevoelens opgeslagen. In eerste instantie gaat *verlangen* met hoop gepaard: zodra je naar iets of iemand verlangt, hoop je in je bestaande toestand een verandering of een verbetering te brengen. Er wordt een beeld opgeroepen van iets dat nog niet bestaat. Met je innerlijke, onzichtbare verlangen creëer je jouw zichtbare leven mede. Dit nieuwe beeld, door verlangen gevormd en met hoop gevoed, dekt de uitzichtloosheid van je dagelijkse leven toe. Je gaat zoeken naar iets voorbij die alledaagse realiteit. Hierdoor gaan vertrouwde zekerheden vervagen. Dit lijkt eerst angstaanjagend maar het tegendeel is waar want je begint juist te werken aan zelfverwezenlijking. Een sterk verlangen kan als een fluistering van je ziel klinken: je wordt wakker geroepen door een wereld die je bent vergeten, kwijtgeraakt, of die je is ontgaan.

Verlangen bestaat ook uit hartstocht. Je gaat met je eigen dromen, wensen en fantasieën aan de slag. Je verlangen stelt je iets in het vooruitzicht waardoor je in beweging komt. Het is alsof je met je vergeten of verborgen capaciteiten wordt geconfronteerd en ermee aan het werk moet. Je gaat zoeken, je gaat actie ondernemen. Je gaat op reis: de reis van introspectie. Doordat je in gesprek gaat met jezelf, onderzoek

je je identiteit en word je steeds meer naar je diepste bestemming geleid. Je groeiende nieuwe zelfbesef confronteert je met sluimerende behoeften die in je innerlijke aanwezig blijken te zijn. Je realiteit bestaat namelijk uit meerdere lagen waarvan *verlangen* zich op een diepere laag bevindt dan de waarneembare, oppervlakkige werkelijkheid.

Een verlangen laat je dus het diepste van jezelf voelen. Het zegt iets over je ziel. Het attendeert je op hetgeen waartoe jij in staat bent maar wat je je blijkbaar door de tijd en de omstandigheden niet meer bewust bent. Als je je verlangen blijft koesteren, kom je steeds dichter bij jezelf. Het is de tweede stap op weg naar heelheid. De eerste stap is namelijk bewustwording. Alleen al het feit dat jij je een brandend verlangen bewust wordt, werkt helend. Je gaat het al ervaren en kunt je voorbereiden op het loslaten zodra je het hebt gerealiseerd. Je verlangen proberen te vervullen is op zoek gaan naar authenticiteit en een innerlijk gevoel van voldoening. Het kan een heel nieuw begin betekenen terwijl je in feite de reis terug naar je oorsprong gaat maken. Een verlangen kan je je ware gezicht tonen.

Naast hoop en hartstocht bestaat verlangen uit een grote dosis liefde. Als je iets graag wilt realiseren, voel je er liefde voor. Verlang je naar iemand, dan voel je liefde voor die persoon. Liefde is de brandstof die de auto van *verlangen* rijdende houdt.

Aan *verlangen* is ook moed gekoppeld. Om je verlangen te erkennen en om het te gaan realiseren, heb je moed nodig. Bewustwording, beginnen, doorzetten en voltooien is de moedigste weg die je kunt afleggen. Je wilt jezelf zijn, je ware ik vinden, een gevoel van rust ervaren en je overal thuis voelen ongeacht de jou omringende werkelijkheid: dat vergt moed. Het in contact komen met je verlangen zet dit alles in gang. In die zin geeft verlangen je leven zin. Het laat jou je

ergens op oriënteren. Het is alsof je een seintje van 'boven' krijgt, van het universum: een sterk intuïtief gevoel waaraan je gehoor moet geven. Behalve in je gevoel vindt dit ook in mijmeringen, dagdromen en in je verbeelding een weg naar buiten. Een bezielende kracht, of misschien geest, raakt jou.

Voordat jij je nieuwe oriëntatiepunt hebt gevonden, ben je je eerst van het nu bewust geworden: je wilt een wijziging in je bestaande toestand brengen, hetgeen jou in beweging zet. Je krijgt het gevoel alsof je voorheen geleefd werd en nu pas echt zelf gaat leven. Misschien is het niet teveel gezegd om te beweren dat verlangen je naar je ware geluk kan leiden. Je wordt creatief en gaat al dan niet bewust je bestaande grenzen verleggen of zelfs overschrijden. Terwijl je in dit proces voortgaat, blijf je toch juist trouw aan jezelf omdat een verlangen rechtstreeks uit je diepste innerlijke afkomstig is. Bovendien horen verlangens bij een mens. Ze zijn een soort oerbegrip. Ze zijn niet aan leeftijd gebonden maar veranderen wel in de loop der jaren. De tijdgeest, de cultuur, de maatschappelijke en politieke situatie hebben invloed op je verlangens.

En toch komen ze in de kern altijd op hetzelfde neer. Als je de tijd neemt om je bezittingen en je relaties te overdenken, merk je dat er een bepaald verlangen naar… (zelf in te vullen) als achterliggend gevoel aan ten grondslag ligt. Dit werpt vragen op. Een leven zonder verlangens zou je dan de onbevredigende relaties en de overbodige bezittingen besparen? Integendeel, juist door die teleurstellingen blijf je je bewust van je verlangens. Jazeker, verlangens kunnen pijn doen zoals in een onvervulde liefde. Men is dan zelfs geneigd te denken dat een hevig verlangen jou kan vernietigen. Een leven zonder verlangens of zonder het geloof dat je verlangen ooit (deels) wordt vervuld, maakt je echter harder en misschien zelfs depressief. Het is juist gezond voor lichaam en geest om naar iets te verlangen, er moeite voor te doen

omdat het fijner is dan de vervulling ervan, zoals de reis vaak belangrijker is dan het doel. Nog fijner is echter het vinden van je authentieke verlangen. De kennis daarvan brengt je meer geluk dan de vervulling ervan. Op het moment waarop je je werkelijke verlangen hebt ontdekt, heb je tegelijkertijd een deel van je ware ik gevonden. Je voelt liefde en je krijgt het idee alsof er deuren voor je opengaan zodat je vanzelf ruimer gaat denken.

De vraag is: levert de realisatie van jouw verlangen je voldoening of leegte op? Het lijkt een uitkomst van positief of negatief te moeten worden maar dat hoeft niet. In beide gevallen ontstaat er namelijk meestal weer een verlangen. In het geval van voldoening merk je dat vervulling mogelijk is en ga je nog meer aandacht aan je innerlijke wereld besteden. Hieruit ontstaat een nieuw verlangen dat je gaat onderzoeken en waarmee je vervolgens aan de slag gaat. Wanneer je als resultaat met een gevoel van leegte blijft zitten, verlang je automatisch naar een toestand die je vervulling oplevert. Dus is er alweer een nieuw verlangen ontstaan dat je probeert in vervulling te brengen.

Is toegeven aan je verlangen een vorm van (zelf)liefde of juist egoïsme? Zodra je met je verlangen aan de slag gaat, laat je automatisch het leven om je heen los en ga je merken wat echt belangrijk voor je is. Op deze manier groei je. Je gaat meer mogelijkheden zien en komt tot nieuwe spirituele inzichten. Dit heeft weer tot gevolg dat jij je ook je scheppende vermogen bewust wordt. Deze verandering werkt inspirerend op anderen: ze merken dat jij vanuit jezelf leeft. Zoals elke verandering heeft ook deze een keerzijde: er bestaan mensen die het jou misgunnen, die jaloers worden. Het is beter voor jezelf om uit hun buurt te blijven.

Concluderend kun je zeggen dat de realisering van je verlangen in principe altijd positief is. Probeer daarom in

moeilijke tijden een rustig plekje op te zoeken waar je tot jezelf kunt komen. Analyseer je gevoelens en gedachten en haal daar je verlangens uit. Spreek uit wat je denkt niet te kunnen uitspreken. Zo geef je uiting aan je verlangens. Word je bewust wat je echt diep van binnen wilt en ga die verlangens leven. Je zult je beter gaan voelen.

Je hoeft er niet meteen mee aan de slag te gaan maar koester je verlangens in ieder geval. Verdring ze niet. Negeer ze niet. Verloochen jezelf niet.

Hoe sterk een verlangen ook is, gebruik altijd je gezonde verstand alvorens tot daadwerkelijke actie over te gaan.

Wat is jouw grootste uitdaging?

Je hebt vast wel eens ervaren dat je een uitdaging hebt overwonnen of er wacht je alweer een nieuwe, die dan meestal ook groter lijkt.

Bestaat er dan wel een grootste uitdaging?

Als je bijvoorbeeld naar sporters kijkt, dan zie je dat ze keihard trainen voor hun grootste uitdaging van dat moment. Na die wedstrijd of dat sportevenement richten ze zich weer op de volgende, in hun ogen waarschijnlijk grotere, uitdaging. Bij een uitdaging denken de meeste mensen aan competitie, een wedstrijdelement, het overwinnen van tegenstand. Je gaat iets aan omdat je iets wilt bereiken. Is het resultaat succesvol, dan voel je voldoening. Een uitdaging moet voor de meesten energie, moeite, kracht of denkwerk kosten. Sommigen hopen stiekem zelfs dat weinig anderen het kunnen.

In het dagelijks leven vormen ongewenste dingen die op je pad komen, of taken die je moet verrichten en waar je niet op had gerekend, vaak een probleem.

Als je het eerstvolgende probleem waar je mee te maken krijgt nu eens als een uitdaging gaat zien: zou je leven dan niet iets uitdagender worden?

Wordt het dan niet iets eenvoudiger om dat probleem te gaan aanpakken en op te lossen?

Om op de vraag of er wel een grootste uitdaging bestaat terug te komen:

Is eigenlijk niet je LEVEN je grootste uitdaging?

Het levert je immers al die kleine uitdagingen in de vorm van tegenstand, concurrentie, obstakels.

Misschien een uitdaging om daar eens over na te denken?

Authentiek leven

‘Hoe kun je jezelf als authentiek persoon manifesteren en toch het respect van anderen houden?’ vroeg ze me en keek me daarbij verwachtingsvol aan.

In eerste instantie ging ik ervanuit dat zij voor haar gevoel authentiek leefde maar als beloning daarvoor het nodige respect van de buitenwereld niet meer kreeg. Dit voelde ik in het woord ‘toch’. Mijn eerste gedachte was: waarom zou je het respect van anderen níet houden? Ik wilde tot een weloverwogen antwoord komen dus vroeg ik of ze tijd had om mijn gedachtegang te volgen. Die tijd had ze.

Haar vraag riep bij mij ook enkele vragen op: ‘Wat versta je onder authentiek, respect en manifesteren? Wíl je het respect van anderen wel houden? De ervaring zal je leren dat dit niet van iedereen mogelijk is. Het zal je vooral opvallen dat degenen die zich respectloos ten opzichte van een ander gedragen juist altijd respect voor henzelf eisen.

Het begrip *respect* kun je op meerdere manieren uitleggen: achting, eerbied, iemand als gelijkwaardig zien en behandelen, rekening houden met, empathie voor de ander kunnen opbrengen. Er ligt een groot sociaal aspect in verborgen. Wanneer je het respect van buitenaf wilt krijgen, wekt dit de indruk dat de buitenwereld moet bepalen hoe jij je voelt. Dat is gelijk een bewijs voor het feit dat je niet authentiek leeft. Zodra jij voor jezelf weet hoe je authentiek wilt en kunt leven en hoe goed dat voor jou voelt, maak je je niet druk over respect van buitenaf. Op dat moment respecteer je jezelf en jouw binnenwereld. Deze positiviteit straal je naar buiten toe uit zodra je je als authentiek persoon manifesteert.