

Retoriekdag 2018

Maria Mazarakis

Alles klopt!

Wanneer klopt het?

Ik sta in mijn keuken, met een schaar in mijn hand. Om mijn rechterpols draag ik een wensbandje. Die kreeg ik in april dit jaar van iemand, ter afsluiting van een dialoog. Zij legde er drie knopen in, die ik elk een wens meegaf; ik wil innerlijke vrede, ik wil meer voor mezelf zorgen en ik wil ruimte. Dat alles lijkt me zo heerlijk! Want, wat ben ik de onrust in mij zat, mijn hang naar geheel gezien worden, het voortdurend meebewegen met anderen. Ik draai mezelf er helemaal in vast. “Ik draag dit wensbandje tot hij vanzelf afvalt”, zeg ik tegen mijn kinderen, “pas dán zijn mijn wensen vervuld, zo zegt de gever van dit bandje. En waarschijnlijk draag ik hem mijn hele leven, want mijn verlangens zijn zó groot, daar heb ik dit leven wel voor nodig om dat voor elkaar te krijgen. Ik geloofde erin. Echtwaar! Toch sta ik, vier maanden later, met een schaar in mijn hand, voornemens het bandje door te knippen. Mijn hart klopt in mijn keel, mijn adem houd ik in. Zal ik het doen? Klopt het? Wanneer klopt iets? Op de lagere school kreeg je enkel een krul wanneer je alle antwoorden goed had. Wat is eigenlijk kloppend als het om het leven gaat, je relatie, jouw handelen, jouw eigen-zijn. Wanneer geef je het leven, of jouw leven, een mooie rode krul mee? Moet álles goed zijn voordat het klopt?

Hoe weet je of het klopt?

Het is bijna zomervakantie. Ik heb acht weken vrij en de invulling staat nog open. Mijn kinderen gaan een aantal weken met hun vader op reis en mijn relatie is pas uit. Dus er is alle ruimte. Je zou kunnen zeggen, het wensbandje werkt wat ruimte krijgen betreft. Mijn gemoed werkt alleen nog niet mee. Die is veranderlijk. Ik ben verdrietig en boos om het verlies van mijn partner. Blij ben ik ook, voel me af en toe zelfs vrij en nieuwsgierig. Ik besluit de eerste tien dagen alleen te gaan kamperen in de bossen in Winterswijk; een prachtig kampeerterrein waar ik twee jaar eerder ook was. Ik ben vooral benieuwd of ik het goed heb met mezelf. Of ik het fijn kan hebben alleen, zonder anderen. Dit laatste krijgt een extra dimensie wanneer ik in het bos maar één campertje aantref. Ik ga letterlijk in mijn eentje kamperen dus. Durf ik dat? En hoe bepaal ik dat? Ik probeer het antwoord te bedenken, maar kom natuurlijk niet ver. Ik loop vervolgens door het lege bos en zet al mijn zintuigen in om waar te nemen. De leegte, de ruimte, de bomen, al of niet dicht bij elkaar staand, het grote heideveld, het donker, het licht. Voelt het goed? Voelt het veilig genoeg? Heb ik voldoende vertrouwen, ook als het stikdonker is vannacht in mijn tent? Ik kan dat goede gevoel niet pakken. Wel voel ik geen angst en krijg geen hartkloppingen bij de gedachte, dus ik besluit te blijven en zet mijn tent op. Mijn nieuwsgierigheid wint.

Mindfuck

De eerste nacht overvalt het duister mij. Weet je hoe duister het is in je tent in het bos? Je ziet echt geen hand voor ogen! Beangstigend vind ik het. En dan de geluiden buiten. Ik hoor geritsel vlak langs mijn hoofd. Ik probeer aan de hand van het geluid in te schatten hoe groot het dier is. Klein denk ik, maar hoe klein is klein... Is het buiten? Of toch binnen misschien? Ik luister nog eens. Ja... het zou echt binnen kunnen zijn en dan schuifelt het langs mijn hoofd. Whoah! Ik doe mijn zaklantaarn aan en zie niets. Mindfuck! Ik word weer

gewaar hoe makkelijk mijn mind met mij aan de haal gaat. Want wat zijn eigenlijk de feiten. Ik lig hier in een heerlijk warm bedje, zelfs met een extra lekker matrasje en het is donker. That's it! Weg met die gedachten! Ik ga slapen. En dat lukt.

Bij het wakker worden komt mijn mindfuck nog eens in gedachten en ook wat ik daarover heb gelezen in het boek van Osho; Hij zegt; de mind op zich bestaat niet, alleen gedachten bestaan. Die komen en die gaan. Ze komen als bezoekers, als gasten, ze zijn niet jouw gastheer. Ik mag dus naar ze zwaaien en ze uitgeleide doen. Dat werkte vannacht!

Ik ben oké, jij ook trouwens

Overdag schrijf ik veel aan mijn boek over mijn oog, waarin twee jaar geleden zich een virus nestelde, die littekens in mijn oog achterliet en zo mijn zicht heeft aangetast. Ik schrijf over hoe die ziekte mij in zijn greep kreeg, hoe ik de zeggenschap over mijn lijf heb bevochten, hoe ik in gevecht ging met de doktoren om als heel mens gezien te worden. Ik schrijf over een beginnende liefde met wie ik de hoogste bergen beklom en met wie ik de diepten van het leven verkende. Ik voel opnieuw hoe aanhankelijk ik ben, hoe groot mijn behoefte aan liefde is, aan aandacht van mijn omgeving en ook in mijn relatie. Hoe oude kwetsuren opnieuw bedelen om een verdiepingsslag. Ik wil ze niet, maar krijg ze gewoon. Ik schrijf en voel en huil en schrijf nog meer. Gedurende die week voel ik een intense liefde voor mijzelf, terugkijkend op twee zulke heftige jaren. Soms wil ik dat ik gemakkelijker in het leven sta, dat ik minder gevoelig ben, minder hang naar verbinding, dat ik minder controle over de dingen wil. En nu zo schrijvende kan ik zo goed voelen dat ik dit ben. Dat als ik het leven opnieuw zou kunnen leven, dan zou ik het opnieuw zó leven, omdat ik dit ben. Zo kan ik nu ook dankbaarheid en liefde voelen voor mijn ex-partner, die hierin ook zomaar verzeild raakte en alles gegeven heeft wat hij te geven had. We kregen onze relatie niet kloppend, terwijl onze harten er zo naar verlangden. Mindfuck stond ons daarbij, denk ik, vaak in de weg.

Wederzijdse afhankelijkheid maakt ons menswaardiger

Mag ik afhankelijk zijn, zo vraag ik me op een avond af. Het voelt als dat dat in onze samenleving niet zomaar mag. Tegelijkertijd vind ik dat zelf ook niet prettig, dus ik houd me sterk en onafhankelijk. Ik dop mijn eigen boontjes, los mijn eigen sores zoveel mogelijk op. En ergens teer ik in op mijn reserves en doet een ander dat wellicht ook. Doen we daar met elkaar goed aan? Is het niet veel fijner als we ook onze afhankelijkheid van elkaar meer ruimte geven? Mijn oog laat me ervaren dat afhankelijkheid ook onderdeel is van mijn leven. Ik kan sommige dingen niet meer of minder goed. Daar kan ik van alles van vinden, maar het is er gewoon. En dat geldt misschien wel voor elk mens. Opgelopen kwetsuren vallen daar voor mij ook onder. Wat maakt toch dat we die het liefst onzichtbaar willen maken, alsof ze er niet zijn. We doen alsof we sterk zijn, onafhankelijk. Terwijl we er ondertussen zo mee strijden, zowel van binnen met onszelf als ook met anderen. Ik drink mijn glas wijn leeg en vraag me af hoe het zou zijn als we elkaar in onze wederzijdse afhankelijkheid zouden ontmoeten, zou het dan niet veel waardiger zijn? Menswaardiger, allesomvattend-waardig. Dan mogen we geheel onszelf zijn, een heel mens. Dan kunnen we misschien samen leven in plaats van ieder voor zich overleven. Dat zou toch meer kloppend zijn?

Het pad van de liefde

Tussen het schrijven door lees ik het boek 'Louter leven' van Ivo Valkenburg. Het gaat over het volgen van het pad van de liefde in plaats van die van de angst. Waarbij hij leven gelijk stelt aan de liefde. Wanneer wij, jij en ik, vanuit ons hart leven, dan leven we vanuit

liefde. Ik ga het voor mezelf na... Is dat zo? Ja, het klopt. Voor mij klopt het, helemaal. Als we vanuit ons hart leven dan is er zoveel schoonheid in onszelf en in ieder mens om ons heen, dan kan het toch niet anders dan dat we de wereld voor elkaar mooier willen maken, elkaar daarbij helpen, elkaar aanvullen om dat voor elkaar te krijgen? Mijn hang hiernaar is zo groot! Mijn verlangen zo intens. En waarom lukt het me dan ook zelf niet dit pad van de liefde te volgen? Wat me in het boek raakt zijn de zinnen die gaan over de vanzelfsprekend waarmee we onze aandacht richten op onze tekortkomingen en angsten en vervolgens het pad van de angst volgen. Ik herken het. Angstige gedachten en emoties die temaken hebben met gezondheid, geld, controle willen, macht. Het gaat over slachtofferschap. Denken dat ik mijn emotie of mijn gedachten 'ben', omdat ik me ermee vereenzelvig. Dat hoeft natuurlijk niet. Want als ik vanuit mijn hart leef ben ik enkel liefde, handel ik vanuit liefde. En blijkbaar zet ik er van alles tussen. Mijn angsten, de context van waaruit ik ben opgegroeid, mijn opgelopen kwetsuren... Ik laat ze gastheer zijn in plaats van mijn gasten die ik kan begroeten, liefdevol kan omhelzen én uitgeleide kan doen. Ivo schrijft en beschrijft het pad van de liefde als zoiets vanzelfsprekends, keer op keer in andere bewoordingen, dat ik aan het einde van zijn boek weet dat dit ook mijn pad is. Alles in mij zegt daar 'Ja' tegen. Ja, ik wil niet anders dan dat. En ik weet dat dat niet vanzelf gaat, dat ik keer op keer verleid zal worden door mijn emoties en gedachten... die kleine lieve duiveltjes. Altijd ben ik op zoek naar een knop die ik om kan zetten, die me helpt om uit mijn vaste patronen te stappen. Ik heb het idee dat ik deze knop nu gevonden heb.

Ivo Valkenburg, de schrijver van het boek ontmoet ik een paar weken later in Roemenië, waar ik een kleine week te gast ben bij hem, zijn vrouw en hun zoon. Na een kort contact via Facebook was er over en weer een vonk, en deze bracht ons deze ontmoeting. Het is voor mij echt thuiskomen. Ik denk vooral doordat we dezelfde taal spreken, liefdevol in het leven staan en elkaar uitdagen om onze essentie te leven. Verbazingwekkend hoe het leven voor je beslist als je je hart volgt. We hebben een bijzondere tijd samen.

Mijn hart heeft geen haast

Via Ivo ontmoet ik Joris Vincken, schrijver van het boek 'Mijn hart heeft geen haast'. Een prachtige titel, dat direct mijn volle aandacht heeft. Mijn hart heeft geen haast, omdat het niet naar de toekomst rent, maar hier is, de reis in het nu onderzoekend. Het boek is voor mij een en al herkenning. Zijn zoektocht lijkt de mijne wel. Bizar en bijzonder. Ik word deelgenoot van zijn ontdekkingen, ze openen ook mijn ogen, openen mijn hart. Joris nodigt me in zijn boek uit om een andere reis te beginnen. Niet naar een doel ergens in de toekomst, of om mijn kwaliteiten te ontdekken en mijn valkuilen om te buigen, maar een reis naar waar ik nu ben. Dus om werkelijk onderzoek te doen naar de puurheid van dit moment en hoe bijzonder ik nu ben, hoe bijzonder jij bent, ieder van ons is. Altijd is er wel iets te schaven, te transformeren, te onderzoeken, uit te vinden, te repareren. Wat als ik dat stil leg en blij ben met wie ik nu ben; mijn licht en mijn duister, mijn kracht en mijn afhankelijkheid, de liefde die ik te geven heb en mijn intense verlangen naar liefde en verbinding.

Met dit alles sta ik dus in mijn keuken, met een schaar in mijn hand. Met om mijn rechterpols nog steeds het wensbandje. Dit bandje wringt nu, het schuurt, het klopt niet meer. Hoe kan ik een heel mens zijn, als ik een deel van mij liever niet heb en dat wat ik niet heb, wil hebben. Hierover schrijft Joris; Stel je voor, precies zoals je bent, zoals je leven is, dat dat geen fout is. Niet deel van een reis ergens naartoe, geen hoofdstuk uit

een leerproces. Wat als dit moment, hier, nu, het doel is van je reis.

Ik voel mijn hart en luister. Ik knip het wensbandje door. En voel dat alles klopt.