



december

LIEFDE & LOSLATEN




Winter en gedragen worden

Planten, dieren, en mensen lijken tot stilstand te komen. Kale takken tegen een grijze lucht. We zijn bij elkaar en wachten. We krijgen de tijd om dankbaar te zijn voor elkaar, wat er was en ook wat er komen gaat.

tekst 1

We hebben ondertussen doorgekregen dat een proces als loslaten, waar de zelfhulpboeken bol van staan, uitsluitend mogelijk is als je iets eerst volkomen 'beetgepakt' hebt, in de zin van 'toegelaten', 'binnengelaten'. Als je een houten stok in je handen hebt, kun je die ineens loslaten en dan klettert hij op de grond. Maar zo werkt het niet als het gaat om angst, woede, wrok, harde oordelen e.d. Pas wanneer je dit soort dingen in je 'open handpalmen' eerst volledig hebt gezien (herkend, erkend, zoals-het-is), zullen ze beginnen langzaam, langzaam 'uit je handen' te glijden. Aanvaarding helpt en geeft het één na laatste zetje. Het laatste zetje komt van ons innerlijk vermogen 'het', wat het ook is, er te laten zijn. Eigenlijk is dat genoeg, omdat je aanvoelt dat deze totale aanvaarding van wat zich voordoet gelijk staat met loslaten.



Verder lezen? Zie **Oh ja, van kijken naar zien**, pag 85 e.v.

tekst 2

(Jan Klaassen en Katrijn zitten samen in een roeibootje op het Wylerbergmeer. Het is prachtig weer en ze hebben samen de grootste lol.) J. Alles is goed en gezellig en dan moet ik opeens iets van je verklaren, omdat jij het zo nodig moet weten. K. Ja, weten is meten. Dan kan ik beter... dan weet ik beter hoe ik me moet houden tegenover jou, en zo... J. En als je nou eens niks weet en niks meet en die denk- en controlemachine van je uitzet, zou dat niet veel rustiger zijn, in dat hoofdje van jou? K. Als ik mijn denken niet onder controle houd, gaat het met me op de loop. En wees voorzichtig, want ik heb een hoofd en geen hoofdje. J. Maar als je dat nou eens gewoon loslaat, om het te proberen. Misschien zie je dan ook opeens dat ons bootje niet beweegt, maar het landschap. K. Ik moet er niet aan denken, Jan Klaassen. Mijn hoofd loslaten is nog erger dan de controle loslaten. J. Hoofd en controle zijn één. Maar bij een hoofdje gaat dat niet op. Daarom zei ik hoofdje. Dat was niet denigrerend bedoeld. Een hoofdje laat los. Dat wens ik je toe. K. Ik verlang er wel naar... een open hoofdje. J. Dan hoef je ook je dag en je leven niet zo vol te plempen met allerlei dingen die je zo nodig moet doen. K. Maar dan vinden de mensen me misschien niet zo aardig. J. Dan vinden de mensen jou vreselijk aardig, want als je goed aan jezelf denkt, kun je ook beter iets voor anderen betekenen.'

Verder lezen? Zie **De tocht van het hart**, pag 116 e.d.
