

Bang zijn. Iets waarvan ik de laatste jaren heb ontdekt, het in mijn dagelijkse contact met mensen toch vaak te zijn. Soms sta ik ervan in de fik en andere keren sluimert het op de achtergrond. Een pittige vraag in een vergadering, simpelweg wanneer ik vertel over mezelf of in een sociale setting met oude bekenden. Gelukkig ben ik door de jaren heen een slinkse acteur geworden die met sarcasme, een catchy liedje of een slimme opmerking snel z'n bangheid heeft leren verbergen. Een tactiek, zo leerde ik later, waarmee ik het geheel alleen maar in stand houd..

Tijdens m'n zoektocht om te leren omgaan met die angst, vond ik Advaita en belandde ik in Ravenstein. Het is fijn dat ik in een week bij Joanika merk dat ik eigenlijk nergens aan hoeft te voldoen. Niet slimmer of grappiger. Niet een goeie jongen die altijd behulpzaam en aardig is, ook al loopt ie zichzelf daarmee telkens voorbij. Juist in deze vrijblijvende setting wordt dat mechanisme goed zichtbaar. De neiging om steeds maar meer te maken van mezelf uit angst om niet goed genoeg te zijn is een valstrik waar ik in het reguliere leven maar al te vaak intrap.

Het is daarom juist fijn om tijdens een retraiteweek de blik naar binnen aan te scherpen. In veilige setting (tijdens Satsang) of één op één leer ik mijn angsten delen. Zo merk ik dat er ruimte ontstaat. En de ogenschijnlijk vastgeroeste angsten in mij komen in beweging, waardoor het delen ervan in 'the real world' gemakkelijker wordt. Het is merk ik steeds weer de kunst om ook daar dicht bij m'n gevoel te blijven en de waarheid te delen, ook al is dat soms heel spannend.

*'Voor veel mensen is het leven een mentaal gegeven, maar voelen ze ook echt dat ze bestaan?'*. Een eye opener voor mij is om de oplossingsdrift van m'n eigen gedachten te leren zien. Als een hamster in een rad, probeer ik vaak de ene gedachte met de andere gedachte op te lossen.

Op de Maasdijk leer ik steeds weer de focus te verleggen op de zintuigelijke ervaring van het leven. Het is daar dat de behoefte om de wereld te duiden met gedachten voor een ik op de achtergrond lijkt te raken en waar ik steeds meer toegeef aan het niet wetende karakter van de zintuigen.

Een mooie formule in een week bij Joanika is dat ik telkens de non dualistische materie tot me neem. Deze daarna in een setting van ruimte, rust en groen zelf toets en op een later (Satsang)moment weer kan checken. Het heeft mij heel veel gebracht. Veel inzichten, tools voor thuis, training van een scherpere blik naar binnen, eerlijk leren zijn en vooral m'n angsten leren benoemen. Hoe klein ze soms ook lijken.

Arnold de Mulder