

Hardfietsters zijn doodlopers

door: dr. Alex Klein

Een bewust zijn (*met een spatie tussen bewust en zijn*) betekent even stil staan om te zien wat je denkt en te voelen wat je voelt. Maar voor veel mensen is even stil staan heel eng en dus gaan ze maar door en door. Terwijl dit een uiting van kracht lijkt worden echter je lichamelijke en geestelijke gezondheid slechter. En het tegenovergesteld is ook waar - grandioze gezondheidsverbetering!

Stel je een fietser voor, druk bezig met fietsen. De trappers gaan rond en rond, de wielen gaan voort en voort. Hard, snel, vooruit, meer en meer en meer....

Wat gebeurt er als de fietser stopt met stampen op de pedalen? De snelheid gaat eruit, de fietser gaat steeds langzamer, hij begint te zwalken, te wankelen en bij stilstand valt hij om.

Door en door en

Veel mensen 'fietsen' door hun leven om vooral niet stil te hoeven staan. Ik ken en zie genoeg mensen om me heen die maar door en door gaan, omdat ze bang zijn om te vallen als ze stil zouden staan. Lichamelijke klachten, emotionele onrust, angstgevoelens, overal pijntjes en kwalen, stress symptomen, vage klachten en slapeloze nachten. En toch maar door en door en door...

Stel je nu ook eens het volgende voor:

De fietser fietst en gaat en jaagt en vliegt... door en door, meer en meer, sneller en sneller. In de verte doemt echter een politieagent op. De agent gebaart dat de fietser moet stoppen en de fietser rijdt helemaal door tot áán de agent. De diender pakt het stuur met twee handen beet, het voorwiel tussen zijn benen geklemd. Stabiliteit, ondanks dat de fietser stil staat. Iets wat tot voor kort onmogelijk leek voor de voortjagende mens gebeurt nu toch, zonder gevaar, zonder negatieve gevolgen. En vanuit dat vertrouwen leert de fietser zijn eigen benen aan de grond te zetten. De fietser leert zelfstandig stil te staan.

Multi-balans

Voor veel mensen is stilstaan als een meditatie moment. Bezie je gedachten, zonder dat ze met je aan de haal gaan. Ervaar je gevoelens, zonder dat ze je in alle heftigheid vervoeren. Word je emoties gewaar, zonder dat ze je omver werpen. Een bewust zijn is een punt van rust, waarin je mag herstellen en mag overzien, mag contempleren en mag zijn. Zijn in rust, schoonheid, geluk en mooiheid. Een bewust zijn.

Stil staan geeft je de mogelijkheid om je omgeving écht in je op te nemen. Al fietsend ervaar je ook wel wat, maar het meeste gaat toch snel aan je voorbij. Daarom lijkt het ook veilig. Maar alles dat je meemaakt terwijl je fietst, gaat wel in je rugzak zitten. Ongemerkt raakt die voller en voller, tot het moment dat 'ie te vol zit, te zwaar wordt en je rug zeer gaat doen.

Even stil staan geeft je de mogelijkheid om te zien wat je denkt, te voelen wat je voelt en te beoordelen of het geheel van jouw zijn in balans is. Al fietsend heb je die balans niet nodig of in ieder geval anders. Tegenover gaan staat staan, tegenover snel staat rust, tegenover druk staat stil en tegenover veel staat niks. Tegenover moeten staat niet-hoeven, tegenover stress staat leegte en tegenover rationeel staat intuïtief.

Niet dat het een beter is dan het ander, maar te veel van het een of te weinig van het ander is wel uit balans. Scheef. Vermoeiend. Energie-zuigend in plaats van energie-gevend.

Hoe ziet jouw binnen eruit?

Een gebalanceerd bewust zijn gaat over zo nu en dan stil staan om te ervaren wie je bent, hoe je aanvoelt, waar je vandaan komt en heen gaat. Het biedt de mogelijkheid om de koppeling met jezelf te controleren. Ben ik nog in contact met mezelf? Of word ik geleefd? Weet ik nog wie ik ben, wat ik wil en waar ik over ga? Of zet ik mezelf continu aan de kant, wordt ik weg geparkeerd en opzij geschoven? Spirituele armoede en emotionele verwaarlozing tot gevolg. Met leegte, stilte en kilte dientengevolge. En dat wordt weer opgevolgd door lichamelijke klachten, ziektes, stress en overspannenheid.

Ga eens bij jezelf op bezoek. Kijk eens bij jezelf naar binnen.

Is het daar mooi, warm en liefdevol?

Of is het daar rommelig, onrustig, modderstroom?

Of is het bevroren, leeg, koude wind?

Zie je niets, omdat je het niet kunt vinden?

Of durf je niet naar binnen te kijken?

Heb je angst om stil te staan? Ben je bang om dan om te vallen?

Weet dan dat ook jij twee benen hebt om niet altijd maar te hoeven fietsen...

Hoe dan? Zo dus!

Als het moeilijk voor je is om even stil te staan, dan wil ik je graag de drie niveaus van bewustwording meegeven. Het zijn drie oefeningen, om steeds dichterbij jezelf te komen. De eerste is gemakkelijk en kost niet zo veel tijd, de laatste is voor gevorderden. Het effect op je lichamelijke en geestelijke gezondheid zal fenomenaal zijn!

1^e graad gewaarwording

Ga op een stoel zitten, met de voeten op de grond. Het liefst zonder schoenen, want dan maak je beter contact met de bodem. Zorg ervoor dat je even niet gestoord wordt door social media, telefoon, televisie of andere privacy inbrekers.

Als je rustig zit, luister dan eens naar wat je hoort. Een auto in de verte, een vliegtuig dat over komt, de buurman die zijn gras maait of gewoon een vogel of slechts de wind. Geen waardeoordeel, gewoon luisteren. Als je dan rustig hebt geluisterd, voel dan eens wat je voelt. Je schouder doet wat zeer, je hebt een blaasbuik of je ogen zijn wat zwaar. Wederom geen waardeoordeel, gewoon voelen. En als laatste oefening: zie wat je denkt. Wat zijn je gedachten op dit moment? Je moet nog boodschappen doen, je hebt slecht geslapen, de woordenwisseling op je werk... geen waardeoordeel, gewoon bezien wat je denkt.

Deze oefening hoeft slechts twee tot drie minuten te duren en die kun je een aantal keren per dag doen. Het liefst wil je deze oefening toch minimaal een keer in de twee dagen uitvoeren.

2^e graad gewaarwording

Ga weer op een stoel zitten, met de voeten op de grond voor 'grounding'. Voel dat je voeten op de grond staan, voel dat je voetzolen de bodem raken. Word je gewaar van dit gevoel. Vanuit je voetzolen ga je naar je voeten. Voel je voeten. Daarna ga je naar je kuit. Voel je kuit. En je knieën, voel ze. En de voor- en achterkant van je bovenbenen. Je heupen, je onderrug, je buik, je borst, je schouderbladen, je schouders en je nek, bovenarmen, onderarmen, handen en weer terug naar je nek. Omdat je nek en schouders belangrijke spanningspunten zijn mag je daar rustig extra tijd aan besteden. Om vervolgens naar je hoofd te gaan (je kin, je mond, neus, ogen en oren) om uiteindelijk boven op je kruintje uit te komen.

Voel waar de knooppunten zitten. Voel waar het vast zit en ga daar in gedachten naar toe om het los te masseren. Niet met je handen, maar ga met je gedachten naar die blokkade en laat het daar stromen. Op deze manier kun je kleine pijntjes meteen weghalen, langdurige blokkades hebben wat meer tijd nodig. Maar uiteindelijk zullen veel van je tijdelijke pijnpunten weg zijn. Noem het 'zelf-reiki'. Deze oefening zal zeker vijf tot tien minuten duren en wil je het liefst een paar keer per week uitvoeren. Binnen een aantal weken ga je het verschil voelen in de vorm van minder pijntjes en kwaaltjes en meer energie.

3^e graad gewaarwording

De derde methode is de meest gevorderde en intensieve methode, omdat je hierbij de emotionele blokkades gewaarwordt en zo mogelijk wegneemt. Hoe dan? Zo dus:

Ga wederom zitten in een stoel, voeten op de grond. Ga in jezelf op zoek naar het vat van emoties, de bron van jouw emotionele gevoelens. Waar zit jouw woede, jouw onrust, jouw liefde en warmte en jouw frustratie? Ga daar naar toe en voel die gevoelens. Wederom zonder waardeoordeel, gewoon het voelen van je emoties. Probeer de negatieve emoties te plaatsen in tijd en situatie, waardoor je ze makkelijker kunt begrijpen en omhelzen. Zodra je dit kunt, zal je veel emotionele blokkades beetje bij beetje kunnen afbreken.

Deze oefening zal waarschijnlijk vijf tot tien minuten per keer duren, veel langer is niet vol te houden. Je bent namelijk hard aan het werk, ook al zit je stil. Er zullen veel emoties loskomen, dus pas deze methode stap voor stap toe, beetje bij beetje. Doe dit een paar keer per week en een aantal maanden achter elkaar en je zult zeker weten het verschil gaan voelen. Je bent bezig je innerlijke giftige blokkades op te ruimen, wat gegarandeerd een sterk positief effect gaat hebben op jouw vier soorten van gezondheid - spiritueel, emotioneel, geestelijk en lichamelijk.

Afronding

De metafoor van de fietser is gekozen vanwege zijn gehaastheid. Door en door en door...

De kracht van een gebalanceerd bewust zijn zit in het ervaren van blokkades in jezelf op de vier gezondheidsniveaus. Om die vervolgens op te ruimen, natuurlijk. De emotionele blokkades zorgen voor lichamelijke blokkades en die zorgen weer voor een gevoel van onbehagen. Maar omdat je druk bent en niet de tijd neemt om even stil te staan, blijven de blokkades groeien - in intensiteit en kwantiteit. Totdat je uiteindelijk zelf geblokkeerd raakt door al je blokkades...

Het spreekwoord zegt: hardlopers zijn doodlopers. Dat heb ik iets aangepast.

Hardfietzers zijn doodlopers, ze zullen de eindstreep vast niet halen.

Sta daar maar eens bij stil, *als je durft...*