

Oude patronen loslaten

Als je oude patronen en ballast vrijgeeft, maak je ruimte om terug te keren naar jezelf. De een wil zijn angst loslaten, een ander zijn egoïsme, weer een ander zijn neiging om veel te oordelen en nog weer een ander een nare jeugdervaring. Deepak Chopra vertelt dat aan mensen die een hoge leeftijd bereikten gevraagd is wat hun geheim is voor een lang en gezond leven. Men vernam niet de voor de hand liggende antwoorden over eetpatronen, roken en drinken. De ouderen zeiden dat ze hun hoge leeftijd te danken hebben aan hun vermogen om los te laten. Zij hebben ervaren dat pijn en verlies bij het leven horen, maar hebben zich daar niet in vastgebeten en zijn niet verbitterd geraakt. Ze zijn ontspannen gebleven en hebben telkens losgelaten, waardoor ze verder konden leven. Loslaten is een voorwaarde voor een flexibel en vitaal leven. Maar loslaten is ook weer moeilijk. Patronen hebben zich vaak ‘vastgekoekt’ en kunnen daarom niet zo gemakkelijk worden losgeweekt. Angst is vaak de lijm die ervoor zorgt dat we vast blijven kleven aan het oude leven. Hoe laat je los? Hieronder volgt een routebeschrijving die leidt naar het loslaten van ongewenst gedrag, oude patronen en conditioneringen.

Loslaten begint met accepteren

Loslaten begint met de acceptatie van je leven zoals dat er op dit moment uitziet. Dat klinkt gek. Je wilt juist ergens van worden bevrijd en dan moet je dit patroon kennelijk toch vasthouden en zelfs accepteren. Laten we eens kijken hoe dat zit. Je kunt een probleem vergelijken met een kamerbewoner die een kamer in je ziel heeft gehuurd en zich er niet zomaar laat uitzetten. Als jij je lastige kamerbewoners – angst, verslaving of oordeel – de huur opzegt en het huis uitzet, zullen deze terugkeren omdat ze gezien en aanvaard willen worden. Misschien denk je op enig moment verlost te zijn van je probleem, maar dan staat dit toch opeens weer voor je neus. Kennelijk heb je het nog niet definitief losgelaten.

Het accepteren van pijn en strijd is een voorwaarde voor transformatie. Accepteer en omarm je probleem: het hoort bij jou. Meer nog dan de acceptatie van je probleem, kun je jezelf accepteren. Je kunt hallo tegen jezelf zeggen. Dit houdt een waardering in voor jezelf en maakt het mogelijk dat je probleem kan ontdoeien en zachter worden. Als je problemen blijven aanhouden, betekent dit dat deze lastige kamerbewoners nog meer inzicht en vooral liefdevolle aandacht vragen. Het laat ook de weg zien die voert naar een leven waarin afscheid wordt genomen van pijn en angst en waar genegenheid en liefde in worden toegelaten.

Je problemen zijn niet je vijand. Ze vragen erom als vrienden te worden gezien. Deze vijandsliefde wordt in religies gethematiseerd. Het werd al door Jezus verkondigd. En in het Tibetaanse boeddhisme onderwijst leraar Tsultrim Allione dat je je problemen, je demonen, juist moet voeden. Je maakt

ze dus tot vriend door de pijn die in het probleem ligt opgesloten te zien. Zolang de pijn achter je worsteling niet wordt erkend, zullen problemen blijven terugkeren, met strijd als gevolg.

Want in ieders leven zijn strijdtonelen. Ga maar na. Je veroordeelt anderen vaker dan je lief is en het lukt maar niet om met meer mededogen naar anderen te kijken. Misschien worstel je dagelijks met de opvoeding en kun je je kind maar niet overtuigen dat het in jouw ogen verkeerde dingen doet. En misschien besef je dat je verslaafd bent aan je smartphone, en daar maar niet los van kunt komen.

Je strijdtoneel is dan je eigen leven. En de grootste vijand... dat ben jezelf. Je hebt vast wel een eigen voorbeeld van een strijdtoneel waar je liefst van bevrijd wil worden. Je kunt een einde maken aan jouw strijd. Net als indianen kun jij de strijdbijl begraven. Wat levert het op en waarom is dit nuttig? Als jij je terugtrekt uit de strijd en je hart openstelt voor het leven zoals het is, kom je tot rust in het huidige moment en kun je het als een geschenk ervaren. Als je stopt met je strijd wordt het niet alleen rustiger, maar kun je de vrijgekomen energie voor iets anders aanwenden, bijvoorbeeld voor een creatief proces.

Hoe begraaf je de strijdbijl? Wees je bewust van jouw strijdtoneel en accepteer dat deze strijd er voor dit moment nog is. Erken dat je worsteling in jou speelt en dus deel van je is. Je kunt beginnen om er een relatie mee aan te gaan en er met bevestiging en waardering op te reageren. Belangrijker dan de acceptatie van je strijd is de onvoorwaardelijke liefdevolle acceptatie van jezelf. Waardeer jezelf, geef jezelf een schouderklop, vertrouw op jezelf en heb jezelf lief. Want vaak helpen we de ander en vergeten we onszelf te helpen. Zelfliefde is een

taboe omdat we bang zijn egoïstisch te worden. Maar wie zichzelf niet liefheeft, blijft strijden en kan oud zeer niet loslaten.

Beelden loslaten

Je wereld is opgebouwd uit beelden. Die kloppen of kloppen niet. Vaker kloppen ze niet. Ik heb jarenlang een bepaald beeld gehad van de Duitse autosnelwegen. Ik meende dat het ging om een omvangrijk wegennet met veel rijstroken en de mogelijkheid om hard te rijden, wel honderddertig kilometer per uur. Het is een ideaal land om doorheen te rijden omdat het verkeer goed doorstroomt, dacht ik. Maar dit beeld blijkt niet te kloppen. De realiteit is dat er continue gewerkt wordt aan die Duitse snelwegen, dat er veel verkeer is dat stagneert, zeker in vakantieperiodes. De ervaring is dus anders dan het beeld dat ik had.

Net als in de Griekse mythe van Pygmalion worden beelden tot leven gewekt. Pygmalion was koning van Cyprus en had beeldhouwen als hobby. Hij vervaardigde een beeld van een vrouw, dat zo schitterend was dat hij er verliefd op werd. Op aandringen van Pygmalion wekte de godin Aphrodite het beeld tot leven, waarna hij met zijn tot leven gewekte beeldhouwwerk huwde. Dit verhaal behandelt het universele thema dat beelden tot leven kunnen worden gewekt en Pygmalion schuilt in ieder van ons. We zitten vol met normatieve beelden die verhinderen neutraal te kijken. Dit mechanisme speelt bijvoorbeeld ook in het onderwijs. Uit waarnemingen blijkt dat kinderen waarover leraren goede, positieve verwachtingen hebben, na verloop van tijd een grotere winst behaalden in sco-