

## De bronbeek

Sprankelend, vol energie en fris ontspring ik en volg ik mijn natuurlijke loop. Ik vraag mij niet af "ben ik nou aan het stromen?" of "waarom stroom ik?" maar ik BEN de stroom. Ik vraag mij niet af waar ik naartoe stroom of waartoe ik stroom of waar dat toe leidt, maar ik stroom en kletter en spetter en vervolg mijn weg omdat ik het niet laten kan.

Mijn innerlijke natuur bepaalt mijn loop. Als iets mij in de weg staat maak ik mij groter, zwel ik op tot ik er overheen kan stromen en in veel gevallen kan ik dan de hindernis wegspoelen. Het kan ook zo lopen dat een hindernis mijn loop verandert doordat ik bij het wassen op een andere plek kan overlopen. Och, dan kan ik die hindernis wel niet uit de weg ruimen, maar daar is het mij in wezen ook niet om te doen. Stromen is mijn lust en mijn leven. Daar gaat het mij om.

Als ik word opgehouden door veel hindernissen, gaat dat werken als een dam. Dan



bouw ik spanning op. Als ik steeds nieuwe hindernissen tegen kom word ik er zo door in beslag genomen dat steeds meer van mijn aandacht naar de vraag gaat hoe ik die hindernissen kan opruimen of kan omzeilen. Ze beperken mijn ruimte van doen en mijn ruimte van denken. Mijn waterspiegel stijgt en stijgt. Ik maak mij belangrijker door meer ruimte in te nemen. Met mijn houding ga ik uitschreeuwen dat ik ruimte nodig heb. Aan de ene kant groeit mijn verzet tegen hindernissen tot een obsessie, hiertoe aangemoedigd door een stemmetje dat zegt: "Ik vind het niet eerlijk. En ikke dan ... ? En nu ikke !" Aan de andere kant wordt ook een ander innerlijk stemmetje steeds sterker dat zegt: beheers je, denk eerst eens na voor je wat doet, blijf redelijk, wees jij nou eens de verstandigste.

Ik zwel me dan zo op dat veel moois op mijn oevers verzuipt en onder het wateroppervlak verdwijnt. Ik voel me egoïstisch omdat ik zoveel ruimte inneem. Je kan toch niet zoveel ruimte voor jezelf alleen opeissen. Dat kan toch niet! Ik voel zoveel energie in mezelf die er niet uit kan dat ik de benauwdheid zelve word. Alleen maar begrenzungen. Ik word zo nog eens de hindernis zelve. Ik kan geen

kant uit, niet met mezelf en ook niet met mijn energie. Ik word bang van de energie die ik in me voel en bang om die een beetje te laten lopen. Hoe goed ik mij ook probeer te gedragen binnen de beperkingen die mij zijn opgelegd, steeds lek ik bij alles wat ik doe wat van mijn overmaat aan energie, maar ook van mijn angst en boosheid mee. Dat wordt door de omgeving vervolgens weer snel afgewezen en ingedamd. Zie je wel, zegt dat innerlijke stemmetje dan met alle gelijk aan zijn kant, hoe vaak moet ik het jou nou nog zeggen: beheers je dan toch, denk dan toch eerst eens even na, .... Ik voel me daar heel alleen bij.

Ik ben boos omdat ik eindeloos veel verzet voel en wrokkig omdat mij steeds mijn ruimte wordt afgepakt en er steeds meer van overtuigd raak dat mij geen ruimte is gegund. En ik ben bang dat ik, als ik uiteindelijk toch aan die wrok toegeef, mijn hele omgeving zo krachtig zal overspoelen dat er niets meer van overblijft en ik nog in eenzaamheid zit. Ik durf de dam ook niet omver meer te duwen omdat ik dan met zoveel geweld losbarst dat ik het alleen al bij de gedachte daaraan benauwd krijg. Daarmee houd ik mezelf steeds maar tegen iets aan de situatie te veranderen. Ik ben zelf de hindernis geworden. Ik word er doodmoe van. Mijn kijk op de wereld wordt dan alleen nog maar bepaald door de hindernissen en de wrok die zij in mij oproepen. Ik ga op die manier eigenlijk aan blikvernauwing lijden, en aan bewustzijnsvernauwing. Mijn leven wordt op den duur zo bepaald door de beperkingen en mijn verzet daartegen dat ik niet meer weet wat ik anders zou willen. Leven met hindernissen en met verzet en wrok is me dan zo vertrouwd geworden dat ik me moeilijk kan voorstellen dat het ook anders kan. Ik raak ook steeds bedrevener in het iedere keer opnieuw vinden van hindernissen waartegen ik me kan verzetten. Als de benauwdheid me te groot wordt wordt de nood het grootst. Wat moet ik dan, als ik ten einde raad ben ? Het lijkt wel alsof ik niets meer weet. Ik weet vooral wat ik niet wil, maar vraag me niet wat ik wel wil. Ik kan niet geloven dat nu de redding nabij is.

Hoe kan ik, stroom, weer vrijgemaakt worden ? Het opgehouden water de vrije loop laten ? Beetje bij beetje, straal voor straal ? De vrije loop zonder waarom's en zonder waar-moet-dat-naartoe's en zonder of-dat-wel-mag ? Alle hindernissen aflopen en ze alsnog proberen op te ruimen ? Wat een klus, zeg. Daar heb ik de energie helemaal niet meer voor. Ik wordt er bij voorbaat al moedeloos en wanhopig van. Er moet toch een oplossing te bedenken zijn. Of kan dat niet ? Als je me diep in mijn hart kijkt, (niet te diep hoor want dat vind ik eng) zie je dat ik mijn loop niet meer laat bepalen door mijn innerlijke natuur maar door de hindernissen en mijn verzet daartegen en mijn wrok daarover. Ik stroom eigenlijk niet meer; ik kan de spanning van het leven alleen nog maar voelen in het verzet; al mijn aandacht gaat uit gewoonte daar naartoe; mijn energie stroomt niet meer, ik sta eerder in de achteruit.

Hoe was dat vroeger ook al weer ?

*"Mijn innerlijke natuur bepaalt mijn loop. Als iets mij in de weg staat maak ik mij groter, zwel ik op tot ik er overheen kan stromen en in veel gevallen kan ik dan de*

*hindernis wegspoelen. Het kan ook zo lopen dat een hindernis mijn loop verandert doordat ik bij het wassen op een andere plek kan overlopen. Och, dan kan ik die hindernis wel niet uit de weg ruimen, maar daar is het mij in wezen ook niet om te doen. Stromen is mijn lust en mijn leven. Daar gaat het mij om."*

Dus wat wil ik nou eigenlijk ? Leven met wrok die mijn natuurlijke stroom blokkeert (op den duur houd ik dit niet vol) of leven naar mijn innerlijke natuur ? Ja maar, hoe moet dat dan, leven naar mijn innerlijke natuur ? Moet ik dan zomaar mijn verzet opgeven en mijn wrok loslaten ? Waar blijf ik dan ? Ik kan toch niet met mij laten sollen ? Ja, loslaten, waarom niet ? Kijk maar wat er gebeurt als ik gewoon mezelf ben, de waterstroom, en er een hindernis opdoemt. Ik verzamel rustig de nodige energie, mijn oppervlakte stijgt en zodra ik de eerste overloop heb ontdekt stroom ik daar verder. Alle hogere hindernissen laat ik onbekommerd achter me. Wie houdt me tegen ? Dan stroom ik toch; dat is toch mijn lust en mijn leven. Joh, wat kan mij die hindernis schelen; laat ik daar maar niet aan blijven hangen want dat kost me tonnen energie en dan kan ik nog niet stromen. Ik kan de hindernis ook als mijn vriend zien die me uitdaagt te leren mijn eigen innerlijke natuur te blijven volgen; een vriend die me de mogelijkheid geeft de nodige energie op te bouwen door mijn wateroppervlakte te verhogen. Dat stelt me in staat te groeien en door te stromen en te leven. En als ik dan weer stroom, dan voel ik weer waar ik alles voor doe. Dan voel ik vervulling. Het is maar hoe ik er tegenaan kijk. Het is voor mij dus niet zozeer een zaak van opruimen van alle hindernissen. Het is meer een kwestie van loslaten van de illusie dat het leven bestaat uit hindernissen, het loslaten van de illusie/overtuiging dat mij de ruimte niet gegund is, kijken naar wat er werkelijk is, blikverwijding, me bewust zijn dat er meer is in het leven dan hindernissen en verzet en wrok. Dan krijg ik vanzelf zicht op wat er nog meer is in het leven en wat mij daarvan zozeer bevalt dat ik daarvan wel een onsje meer wil. Alle fijne dingen kan ik dan meer aandacht en tijd geven.

Hoe ik de bevrijding van de benauwenis bereik is niet zo belangrijk. Kern is dat ik mijn vrije loop hervind en mijn natuurlijke ruimte inneem, zonder waarom's en "waar moet dat naartoe"s. Voor ieder is die weg weer anders. Zaak is dat die weg bij de persoon in kwestie past. Daarvoor is het nodig te "kijken", goed kijken met je verstand, met je lijf, met je gevoel en met je hart. Kijken zonder oordeel, zodat alles wat er is, er zijn mag; zodat je jezelf kan accepteren zoals je bent en met alles dat je bij nader inzien fout zo willen noemen. Zo kijken brengt je met de voeten op de grond; brengt je terug in de realiteit omdat je kan zien wat er is, wie je bent en wat op jouw weg ligt om te doen. Zo kijken leert ieder persoon voor zich te zien wat stromen voor hemzelf inhoudt, waar hij als vanzelf naar uitstroomt. Er is niemand anders die dat voor hem kan bepalen.

**Paul van Beuzekom, 8 mei 1996**