

Zelftrouw beoefenen

binnen het besef van tijdloosheid

De lessen aan te gaan die het leven ons biedt, kost meer moed dan veel mensen denken. Het betekent dat we kiezen voor ons eigen pad, voor het bewandelen van onze unieke weg. Wanneer we daarin werkelijk trouw aan onszelf willen zijn, dan vraagt dat een voortdurende hang naar zelfbevestiging op basis van eenvoud en zelfacceptatie. Het is een zegen onszelf te troosten met de gedachte dat wat we hebben gekend en liefgehad en wat we aan ervaring en verrijking hebben opgedaan, tijdloos is en ons altijd toebehoort.

Het geeft haar rust zich niet meer te hoeven meten met anderen en haar eigen fase van ontwikkeling van dat moment te waarderen.

Wat zij beschrijft geeft exact weer wat eerder in twee lezingen van Marieke naar voren is gekomen, namelijk dat we onszelf aandacht en tijd mogen gunnen voor onze ontwikkeling.

Samengesteld door Marina Tielke uit de lezingen 'Geduld' en 'Zelftrouw', gegeven door Marieke de Vrij in respectievelijk 2009 en 1996.

Zelftrouw

De lezing over zelftrouw, gegeven in 1996, werd ondersteund door de volgende geïnspireerde tekst:

"Innerlijke waardigheid neerleggen naar jezelf toe gericht. Wezenlijk betrokken zijn bij dat wat je uitbeeldt binnen de levenstaak die jij vervult. Ieder is uniek en andersoortig dan de ander.

Wezenlijk vervuld raken van jezelf door keer op keer handelingen uit te laten gaan vanuit innerlijke vervulling en afgestemdheid op dat wat gaande is.

Niet vooruit denkend zonder meer, wanneer er in het heden geen vervulling ontstaan is in dat wat wezenlijk om aandacht vraagt. Niet uitgaan naar anderen toe wanneer je zelf onvoldoende gecentreerd bent in het heden.

Wanneer je onvoldoende rust bemachtigt, kan je nimmer geheel zelftrouw-zijnd je uit doen reiken naar derden."



komkommerkruid

Laatst vertelde een kennis dat zij zich bevrijd voelt omdat zij zich eindelijk heeft leren overgeven aan het tempo waarin haar ontwikkeling zich voltrekt. Ineens kan zij anders kijken naar mensen die bijvoorbeeld hard werken, zich vaardigheden proberen toe te eigenen en veel praten om zichzelf te positioneren op een wijze die hen nog niet eigen is.

Durven we tegenwoordig nog ruimte te nemen om precieze aandacht te besteden aan onszelf? Om zelftrouw te kunnen beleven dienen we eerst ruimte te creëren om er contact mee te maken. Het is een vaardigheid op zich en brengt ons soms in een innerlijke tweestrijd: wanneer kiezen we voor onszelf en wanneer voor de ander? En wanneer zijn we trouw aan onszelf

en wanneer is ons gedrag egoïstisch? Wie kent dit dilemma niet! De werkelijkheid van vandaag brengt vaak een bepaalde rusteloosheid teweeg. We kunnen ons voorstellen dat, wanneer we ons met te veel onrust omgeven, onze zelfbeleving sterk verzwakt. Wij zijn zó geneigd ons te bewijzen wat betreft vragen rondom uiterlijk functioneren (dus niet de wezenlijke behoeften), dat we onvoldoende stilstaan bij wat we wezenlijk vanuit rust en eigen gewaarwording zouden kunnen creëren. Wanneer we onszelf zachtmoedig de tijd gunnen iets te realiseren, wordt onze echte aandacht versterkt. Het is belangrijk tijd te nemen ervoor te zorgen dat onze persoonlijke basis klopt wat betreft de zaken die we willen aangaan en dat we daarnaast de ruimte nemen om te herstellen van acties of keuzes die veel van ons hebben gevraagd.

“Het is van wezenlijk belang onszelf te waarderen voor wat we bijdragen”

Het open hart trouw blijven

Steeds meer mensen zijn veelwetend. Zij beseffen heel goed wat er gaande is in hun directe omgeving. Het hart staat open en de aandacht richt zich op zowel de maatschappij als op personen in de directe omgeving. Een aspect echter van dit sociale openstaan is de moeilijkheid om tijdig naar binnen te keren wanneer ons innerlijk daarom vraagt.

Als we veel ‘naar buiten’ kijken zonder onszelf voldoende te ondersteunen, dan bevestigen we voortdurend de ander in de weg die hij gaat, in zijn bijzonderheid, in de moeite die hij ervoor doet, in zijn wens om iets te bereiken enz.

Natuurlijk is ons grote en goedgeefse hart bereid vele grenzen te passeren wanneer dat nodig is, maar dan dient dat een positief en bewust offer te zijn, waarvan we weten dat we een periode sterk investeren in het proces van de ander als daartoe een wezenlijke oproep is. Dit doen we dan vanuit een besef dat we tussentijds, of later, tijd en aandacht voor onszelf nodig hebben om te herstellen van deze zorgvuldige daad. Dat vergeten we als mens vaak.

Het is daarom van wezenlijk belang onszelf te waarderen voor wat we bijdragen, omdat die dienstbare periode soms veelomvattend en eenzaam kan zijn.

Trouw zijn aan anderen is een groot goed, mits het onze zelftrouw niet aantast.

Onszelf bekrachtigen

Hoe bekrachtigen we onszelf weer wanneer we langere tijd gericht zijn geweest op het functioneren van anderen? Hoe leren we minzaam met onszelf om te gaan vanuit een positieve houding, waarbij de waardering voor de ander onszelf niet tekort doet?

Allereerst is het belangrijk dat we ons wezenlijk betrokken uitdrukken over persoonlijke zaken. Dit maakt dat anderen onze intentie bewuster zien staan. Vervolgens worden we ons bewust van de mate van empathie die we aan de dag leggen. Maar ook in empathie kunnen we natuurlijk doorschieten. Vanuit zelfbehoud is het dan belangrijk dat we de grens iets meer richting onszelf verleggen. De sterke gerichtheid op anderen kan een zelftekort veroorzaken en verhullen wie wij werkelijk zijn. Onszelf bekrachtigen kost moed, omdat werkelijke zelftrouw

voortdurend om zelfbevestiging vraagt, op basis van eenvoud en zelfacceptatie.

Het juiste moment

In de lezing over geduld, gegeven in 2009, werd onder andere de volgende ontwikkelingspoort vrijgegeven:

“Veelvoelend grenzen beantwoorden door zelfverkiezelijk gedrag daartegenover te stellen. Wie in bewustzijn verkeert vanuit het onmogelijk haalbare nu, doet er verstandig aan zichzelf gewillig te schikken naar wat haalbaar is.

Wie dit keer op keer doet is levensverrijkend bezig. Wie dit nalaat verstopt zijn gedachtegangen met onhaalbare niet realiseerbare zaken. Blijf in evenwicht door bijzonder attent met tijdsgeduld actief te zijn. Wie dit nalaat, voldoet niet.”

We kunnen heel lang hoop koesteren dat de ander ons iets aanreikt, ons ergens in bemoedigt of respect toont, maar als we niet opletten belet dit ons om te genieten van het moment zelf. Soms verkeren we in een geduldig, haast oneindig wachten op dat wat niet komt. Dan is het zaak om zelf het juiste moment te bepalen waarop we voelen dat we verder mogen gaan en niet langer geduld hoeven op te brengen.

In dezelfde lezing volgde een tweede ontwikkelingspoort, die luidt:



“Gezeglijk zijn creëert onrust wanneer men zich invoegt in patronen die anderen behulpzaam zijn, maar niet u. Zichzelf liefhebbend dient u in eigen verantwoording uw weg te gaan. Waar anderen over-oplettend u aansturen, dient u gezeglijk uw eigen leven te verkiezen, deelzaam bovenal wat u betreft. Dit doende ontstaat begrip in een grotere mate dan zonder dit

te verkiezen. Beweeg u vrij, bemoedig uzelve, ga voorbij aan wat anderen nalaten opdat u vrede kent in het ongewisse staand. Beleef uw oprechte belangstelling naar dat wat het leven siert. Wees vrij."

Gezeglijk zijn is dat we 'ja' zeggen en 'nee' bedoelen. Dat kan in het kleine, intermenselijke verkeer zo gaan, maar ook wat betreft grote maatschappelijke onderwerpen; we zijn het er niet mee eens, maar laten onze stem niet openlijk horen. En ondertussen vergaat de tijd, worden zaken er niet beter op en passen we ons aan, omdat we denken zelf geen verandering te kunnen aanbrengen. Meestal komen we dan bedrogen uit, want alles waar we op die manier mee omgaan, vraagt van ons steeds meer aanpassing. Tot het onhoudbaar wordt en dan zijn zaken vaak zo ver gevorderd dat de situatie niet zomaar meer terug te draaien is. Deze poort gaat erover dat we helder verwoorden wat er in ons omgaat, ook vanuit ons gevoel voor het gemeenschappelijke. Dat we in vrijheid



vertolken waar we behoefte aan hebben. Het gaat erom te delen met de ander, waardoor deze weet waarom wij bepaalde keuzes maken. Dit geeft beide partijen vrijheid en de bemoediging om die vrijheid te beleven.

Vrij zijn binnen de gegeven tijd

Ga voor jezelf eens na of alles vandaag precies op het juiste moment verliep zoals je het gedacht had. Dus of de tijdsverwachting klopte met de tijd die het letterlijk gekost heeft om iets te doen. Kijk of datgene wat je vandaag verwachtte dat er zou gebeuren ook letterlijk gebeurd is. En? Valt je iets op?

Het is een zegen onszelf te mogen troosten met de gedachte dat wat we hebben gekend en liefgehad en wat we daarbij aan ervaring en verrijking hebben opgedaan, tijdloos is en ons altijd zal toebehoren. Die vrijheid is ons gegeven. Echter, veel mensen zullen dat niet kunnen onderkennen omdat ze, letterlijk gezien, sterk tijdgebonden leven. Hoe 'tijdlozer' mensen worden binnen het perspectief van hun persoonlijke levenslessen, hoe meer ze in rust kunnen zijn wat betreft hetgeen nog niet 'af' is; hoe vrijer ze zijn. Het is een moment waard te onderzoeken waarom we ons onrustig voelen of ontevreden, of waarom zaken niet beantwoorden aan

"Beleef uw oprechte belangstelling naar dat wat het leven siert"

onze wensen. Het is goed onszelf de vrijheid te gunnen om te onderzoeken of er iets gaande is in een diepere laag in onszelf. Misschien gaat het om iets wat met onze ziel te maken heeft of over iets waarover we onvrede voelen. Kunnen we in vrede komen met wie we zijn en beantwoorden aan onze diepere kern? Wanneer we onszelf meer verhouden tot anderen vanuit ons waarachtige IK, in plaats van vanuit ons aangepaste IK, dan kunnen we zeggen dat we aan een tijdloos streven beantwoorden.

Elk moment dat we ervoor kiezen onszelf te presenteren als iemand waar niemand aan voorbij mag gaan omdat we ego-bevestiging nodig hebben, dan is dat niet aan het tijdloze aspect gekoppeld. Eerder aan de onnatuurlijke IK-bevrediging van dat moment. In plaats van het durven tonen van moed om vanuit het natuurlijke IK te leven, is het dus sterk tijdgerelateerd. Dit zal ons beperken in onze wezenlijke vrijheid.

Tot slot

Door bewuste omgang met de thema's 'zelftrouw' en 'geduld' kan innerlijke rust een vanzelfsprekendheid worden. Het helpt ons bij wezenlijke doorleving; dat we ons vanuit ons ware Ik in de wereld presenteren en dat we hetgeen in ons is, ook werkelijk kunnen beminnen.

Ontstaan vanuit rust en vertrouwen en niet vanuit het haastig willen bereiken van zaken, ligt datgene wat we nog onvoldoende verworven hebben te rijpen voor de toekomst.

Meer lezen? Ga naar www.devrijemare.nl/themas/mens-zijn/psychologie