

Interview met Yvette n.a.v. het thema 'Kruispunten en keuzes'
12 augustus 2020

De eerste vraag van Yvette: **wil je iets over jezelf vertellen.**

Oeps.....dat is een hele open vraag, waar te beginnen?

Al schrijvende komt er in mij op om eerst te vertellen hoe mijn innerlijke zoektocht ooit is begonnen, want daar pluk ik ook nu nog de vruchten van.

In de jaren 70, ik was denk ik 22 jaar, overkwamen mij nogal traumatische gebeurtenissen. Mijn wereld stortte enigszins in en ik voelde mij erg wanhopig en eenzaam. Ik liep regelmatig met de vraag: waarom zou ik nog verder willen leven? Een toenmalige collega nodigde me uit om naar 'De school voor praktische filosofie' te gaan. Mijn eerste reactie was: dat is niets voor mij, daar ben ik te dom voor (een van mijn favoriete negatieve gedachten!). Ik heb nooit gestudeerd, dus filosofie?? Hij drong toch aan, en ik ben erheen gegaan. Dit bleek voor mij een levens veranderende stap. Ik leerde mediteren (Hindoeïstische methode) en kreeg allerhande handvaten om mij meer bewust te worden van mijzelf en de wereld om mij heen. De reis naar binnen was begonnen. Ik stopte hier na 7 jaar mee omdat op den duur de nogal strenge en gedisciplineerde manier van oefenen niet goed bij mij paste. Ik had meer vrijheid nodig en kwam terecht bij een yogaleraar die precies het tegenovergestelde doceerde: wees vooral jezelf en neem niets zomaar van mij aan. Leer zelf denken. Hij gaf yoga en vooral de filosofie was voor hem belangrijk (verschilsdenken). Hij doceerde met een borrel en sigaretje erbij. Lekker rebels. Dit paste op dat moment goed bij mij. De honger naar innerlijke groei was niet meer te stoppen en er volgde nog vele therapieën, yoga- en meditatie- en zelfontwikkelingstrainingen. Zo kwam ik in de 80er jaren bij een Trappisten klooster in Zundert terecht, waardoor Zen op mijn pad kwam. Hierover later meer.

Als ik dit zo achter elkaar opschrijf kom ik tot de conclusie dat het leven je toch uiteindelijk steeds aanbiedt wat op dat moment nodig is. Hoe mooi eigenlijk! Daarop meer leren vertrouwen zou toch wel handig zijn!

Yvette : welke keuze heb jij gemaakt en waarom?

De praktische keuze was om te stoppen met ontwikkelingswerk voor Nepal dat ik 17 jaar heb gedaan met hart en ziel. (Zie de linken onderaan deze tekst als je meer info wilt lezen over de projecten zelf). Het laatste project startte ongeveer 4 jaar geleden en was wat te grootschalig voor mij alleen, waardoor ik 2 jaar later een stichting oprichtte. Het project behelsde om alle families en de school in een bergdorpje van water te voorzien. Ik ben dit aangegaan omdat ik een jonge Nepalese knul kende die mij op een bepaald moment zijn droom vertelde. Hij wilde in zijn dorp dit waterproject heel graag voor elkaar krijgen. Hij stal mijn hart, dus ik ging ervoor. (Zo ontstonden ook in het verleden vaak de projecten. Ik word geraakt en dan kan ik ervoor gaan). Na 1 ½ jaar stond er een 20.000 liter watertank bij het schooltje in zijn dorp. Maar de droom was om alle families te voorzien van schoon drinkwater, want dat is toch een basisbehoefte om te kunnen (over)leven. Nu hebben 33 families water voor hun huisje (hutje) en is dit waterproject zo goed als afgerond. Enkele maanden geleden besloot ik te stoppen met dit werk en af te treden als voorzitter van het bestuur. Dat is niet over 1 nacht ijs gegaan. Aanvankelijke reden: het is genoeg na 17 jaar en ik kan niet zo vaak meer naar Nepal omdat ik mijn partner, die 13 jaar ouder is, niet zo vaak meer alleen wil laten. Dit besluit werd echter versneld omdat er helaas geen click was met de overige bestuursleden. Het is eerlijk gezegd voor mij zeker 1 van de 2 jaren dat wij een stichting vormden een (innerlijk) gevecht geweest. Het lukte mij niet om verbinding met hen te krijgen en ik ging mij steeds onveiliger, onzekerder en buitengesloten voelen bij hen. Deze reactiepatronen ken ik van mijzelf en daarmee oefen ik, zeker nu in deze periode van loslaten, veel in de mindfulness meditatie. Ik kan geen anderen meer de schuld

geven, want inmiddels weet ik dat alles projectie is. Ook weet ik nu dat de diepere reden om te stoppen nog ergens anders vandaan kwam, en dat was al langer geleden.

Rouwproces

Ongeveer 1 jaar geleden verloor ik 2 broers en 2 zwagers binnen 5 maanden tijd. Er kwam in die periode nog sterker dan voorheen de vraag in mij op: wat wil ik verder met mijn leven, wat is nu echt belangrijk voor mij en vooral de vraag: WIE BEN IK? En specifieker: Wie ben ik zonder mijn werkzaamheden voor Nepal en later ook 'Wie ben ik zonder het geven van mindfulness trainingen? Want ik voel wel dat de valkuil om mijn identiteit aan dit werk op te hangen op de loer ligt. Ik ken mijn favoriete negatieve gedachten, welke ik vanuit een nogal gecompliceerde jeugd heb opgebouwd: *ik doe het nooit goed en daarbij voel ik mij snel afgewezen.*

Ik moest altijd van mijzelf zinvol bezig zijn, omdat ik dan misschien de erkenning krijg, die ik gemist heb in mijn jeugd en niet goed aan mijzelf kan geven. En kijk nu wat er gebeurt op mijn levenspad? Ik word (weer) op mijn wenken bediend. Geen Nepal werk meer en even geen trainer zijn als gevolg van de Coronacrisis. Ik besluit ook de wekelijkse Zen sessies op onze Zen-zolder tijdelijk stop te zetten om mij helemaal te kunnen weiden aan dit rouwproces (broers, werk en wellicht nog veel meer loslaat objecten). En te 'wachten' op een antwoord op die diepste vraag: Wie ben ik?? Om van daaruit weer richting te kiezen in de wereld.

Vraag: wat zijn jouw ervaringen bij het zitten bij Mindfulness online? Had je hoogte- en dieptepunten tijdens de afgelopen maanden

En: wat kan je vertellen over stilte (Zenmeditatie)

Tot nu toe kwamen regelmatig verdriet, pijn, oud zeer en vooral onmacht naar boven. Zelf gebruik ik eigenlijk het woord loslaten niet zo vaak meer. Liever noem ik het **toelaten**.

Iemand zei ooit bij een meditatie begeleiding: **alles wat jij toelaat, laat jou los**. Dit komt bij mij heel goed binnen, want dan is het **niet ik** die loslaat, maar **het laat mij los**, er lijkt dan een energie te zijn die het van je overneemt of zoiets. Stilte? Of zou dat genade kunnen zijn?? Lastig in woorden uit te drukken, merk ik.

Een dieptepunt was toen er in een meditatie werd gevraagd wat je in de wereld kon betekenen (weet niet zo heel goed meer hoe de vraag gesteld werd). Er kwamen gedachten op als: ik wil eigenlijk de wereld niet meer in en dat was nogal schrikken. Ik realiseerde mij dat dit (weer) vluchten zou zijn. Dan zou ik in een gesloten stilte blijven vertoeven zoals ik jaren in mijn beginnende Zen tijd had gedaan als soort overlevingsstrategie. Dat riep op dat moment ook veel emotie op. Toch loste dit weer op en kon ik mij langzaam weer openen voor de ontvankelijke stilte.

Dieptepunt en gelijk ook hoogtepunt: de meditatie ging over laten komen en gaan van intentie (vanuit de methode "Theory U") en er kwam (weer) helemaal geen antwoord op de vraag wat ik in de wereld wilde zetten. Ik kwam in een ruimte van absoluut niet weten hoe of wat of waar ik was en waar ik heen zou gaan. Er kwam een lichte paniek en daarna verdriet naar boven. Later realiseerde ik mij dat juist het mij overgeven en aanvaarden van dat niet-weten belangrijk is om dichterbij mijzelf en de bron te komen. Er kwam een gezegde van Lao Tse in mij op: *Weten het niet-weten dat is hogere wijsheid.*

Ik merk de steeds terugkerende (negatieve) gedachten sneller op. Soms wel frustrerend dat er ook gedachten terugkomen waarvan ik dacht dat ze al opgelost waren. En dan leert mindfulness mij daar toch mild mee om te gaan en toe te laten. En dan is er ook soms de ervaring dat gedachten zomaar echt opgelost worden, die gewoon wegblijven. Alsof ze in de Stilte of grotere geheel of hoe ik het ook noemen kan worden opgenomen.

Ja, wat is **Stilte** eigenlijk voor mij? Woorden komen op als: ZIJN, GEWAAR-ZIJN, ONEINDIGHEID, RUIIMTE en misschien zelfs GOD. Echter het woord dat bij mij momenteel het beste resoneert is het woord ONTVANKELIJKHEID. Als ik terugkijk weet ik dat ik 30 jaar geleden en nog jaren erna de stilte meditatie als soort vlucht gebruikte (onbewust). Er was een afgesloten stilte waarin ik mij terugtrok en waar ik toen wel rust in vond. Het was een overlevingsstrategie, weet ik nu. Dat was toen blijkbaar nodig voor mij. Nu is het een ander soort stilte geworden. Een open ontvankelijke stilte. Een ruimte in mij die er altijd IS, waar geen oordeel is, waar alles mag ZIJN en in opgenomen wordt. Daar kan ik zelf niets aan bewerkstelligen want het is er altijd al. Daarom vind ik het zo mooi gezegd dat wat je werkelijk helemaal kan toelaten, jou zal loslaten. En dat laatste heb ik vooral in de mindfulness gevonden. Het was voor mij een perfecte aanvulling. Steeds vaker kan ik die twee in elkaar laten overvloeien. Onderzoeken EN stilte. Zijn (stilte) met wat Nu is.

Zen ervaring: Alles is projectie:

Deze ervaring had ik ongeveer 1 ½ jaar geleden tijdens een Zen week. Ik was erg bezig met een innerlijk conflict door een pijnlijke situatie met iemand. Ik voelde mij diep gekwetst. Tijdens de meditatie had ik in gedachten hele dialogen met deze persoon; deze waren zowel belerend als kritisch en dan weer vol compassie. En toen keerden die gedachten zich geheel plotseling en abrupt zich om naar mijzelf. Er kwam een diep inzicht: 'dit gaat helemaal niet over die persoon, dit gaat over mijzelf'.

Oeps dat was aanvankelijk een schok.... ik wist diep van binnen dat dit waarheid was. Ik werd helemaal warm, alsof mijn lichaam in de brand stond. Het inzicht dat ik kreeg luidde: ALLES IS PROJECTIE. En toen ging de gong: de meditatie was afgelopen. Het was de laatste zitmeditatie van die dag. Ik ging naar mijn kamer en sidderde na. Ik voelde dat ik direct terug moest naar de zendo en naar mijn kussen, hetgeen ik dus ook gedaan heb. Daar zat ik dan in het donker uren in mijn eentje in die grote ruimte op mijn kussen. Er kwamen heeeeeeel veeeeeel tranen en ik ben net zo lang blijven zitten tot er een grote rust in mij kwam. Ik heb die nacht kort maar heel vast geslapen. De volgende dag zei mijn Zenleraar tijdens de Dokusan (persoonlijk gesprek met de meester) dat dit een doorbraak van inzicht is geweest. Ik voelde mij die dag licht en heel dankbaar en huppelde als een blij kind door het bos.

Deze ervaring kan nooit meer tenietgedaan worden EN de wetenschap dat alles projectie is, kan ik ook niet meer negeren. Dat is overigens soms confronterend en vermoeiend. Want als ik nu een conflict met anderen heb, of welke negatieve gedachte ook over mijzelf of anderen, kan ik niet anders meer dan onderzoeken wat dit over mijzelf zegt. Ik kan anderen niet meer de schuld geven van hoe ik mij voel. Pffff, en toch..... als ik werkelijk bij de bron, mijn ware zelf wil komen, zal dit erbij horen, denk ik. Nog veel werk aan de winkel dus, zolang de oude patronen en gedachten nog oppoppen in de meditatie of uiterlijke situaties. Zo ben ik ook aan het werk gegaan tijdens deze meditatie in de situatie met de bestuursleden. Ik kan nu zelfs enige dankbaarheid voelen naar hen, want 'hun gedrag' heeft mij meer inzicht in mijn eigen proces gegeven. Mijn yogaleraar noemde zoiets: omgekeerd evenredige dankbaarheid.

Ik schreef enkele weken geleden als herinnering aan mijzelf:

Het is niet wat IK van het leven wil, maar wat het leven van mij wil.

Dit wil ik mijzelf vaak herinneren omdat ik merk dat ik nog niet altijd vertrouw op dat het leven mij zal bieden wat nodig is op dit moment. Mijn wil (ego) zit er nog te veel tussen denk ik.

Yvette vroeg **of ik iets wilde vertellen over mijn Zenleraar:**

Hoe ik hem leerde kennen:

In de 80er jaren kwam ik terecht bij de anti-kruisraketten demonstratie in Woensdrecht, waar we samen met de Franciscaanse beweging 2x per dag in stilte wandelden naar de militaire basis. Soms liepen er enkele monniken mee vanuit het Trappistenklooster in Zundert. Ik raakte in gesprek met

een van hen en via die weg kwam ik alle jaren erna, enkele keren per jaar om bij hen programma's te volgen waaronder ook Zenretraites. Br. Jeroen Witkam was daar abt en een van de monniken die deze sessies begeleidde. Bij een van de persoonlijke gesprekken had ik niet veel woorden of vragen en vroeg hem of we samen even stil konden zijn. In die hele korte stilte gebeurde er iets dat ik niet goed kan omschrijven. In zijn ogen zag ik onvoorwaardelijke Liefde, die als een vonk heel even oversloeg. Het was een soort liefde waarvan ik voelde dat alles daarom draaide in het leven en dat wijzelf die Liefde zijn. Op dat moment wist ik dat ik mijn leraar gevonden had.

Over br. Jeroen Witkam

Jeroen is ruim 30 jaar abt geweest in Trappistenklooster Maria Toevlucht in Zundert. Hij heeft als jonge monnik een verlichtingservaring gehad hetgeen hij zelf een intellectuele doorbraak noemt. Hij kwam daardoor in een diepe en langdurige crisis doordat zijn vroegere Godsbeeld en beleving in botsing kwam met deze bestaansbeleving. Hij kon daar toen met niemand over spreken. Hij ging intuïtief maandenlang de stilte in en daardoor kwam de grote doorbraak. Hij wist toen: ik besta, en dit keer was het niet alleen intellectueel, maar een totale éénwording met het Bestaan. Veel later kwam hij met Zen in aanraking, waarin hij zijn verlichtingservaring herkende. Vanaf dat moment heeft hij Zen verder bestudeerd en beoefend en in zijn klooster geïntroduceerd voor de monniken en gasten die wilden meezitten. Hij heeft tijdens het Vaticaanse Concilie veel veranderingen durven aanbrengen in het klooster en de monniken meer begeleid in een psychologisch proces.

Enkele jaren geleden moest hij het klooster verlaten omdat enkele jonge conservatieve monniken het niet eens waren met zijn opvattingen. Hij kon dit zelf goed dragen. Nooit heb ik een oordeel hierover uit zijn mond gehoord. Hij heeft compassie met allen die lijden, dus ook met deze jonge monniken. Jeroen had ook niet zo veel meer met het instituut 'kerk'. Pas geleden heeft hij zich helemaal laten uitschrijven als priester omdat hij totaal vrij wilde zijn.

Jeroen is nu 89 jaar en nog erg vitaal. Hij zal Zensessies blijven geven zolang hij dit nog kan doen. Want veel mensen zijn hem gelukkig trouw gebleven. Deze sessies vinden vaak plaats in een klooster in Ranst (Belgie) of in Steyl (Limburg). Zijn levensmissie is om de bijbel/Christendom en Boeddhisme dichter bij elkaar te brengen.

Ik zie hem zelf als iemand die bij het laatste plaatje van de tien plaatjes van de Os is uitgekomen (terug naar de markt).

Een voorbeeld van een gesprek met Jeroen

Niet zolang geleden liet ik aan Jeroen mijn ongeduld zien en zei: 'Ik zit al zolang op een kussen te mediteren! Waarom duurt het zo lang?' Nu krijg je in de Zen nooit rechtstreekse antwoorden. Zo ook nu niet. Jeroen haalde op mijn vraag een koan aan (raadselspreuk in de Zen traditie). Hij vertelde heel liefdevol:

'Een leerling kwam bij de meester en stelde dezelfde vraag die jij nu stelt. De meester antwoordde met een wedervraag: heb je vanmorgen ontbeten? Ja, zei de leerling. Was dan je bordje af, antwoordde de meester.'

Ik moest lachen, want ik wist heel goed wat hij bedoelde.

Wat wil het leven van mij?

Onlangs schreef ik aan mijzelf als her-innering:

Het gaat niet over wat ik wil van het leven, maar wat het leven van mij wil. Het vraagt een ontvankelijke open en nederige houding om in stilte te wachten wat het leven mij biedt en dit volmondig te aanvaarden. Dit is het proces waar ik nu middenin zit.

Dankbaarheid

- Dankbaar dat ik nu de tijd kan nemen om dit innerlijk proces te verdiepen

- Dankbaar dat er mensen om mij heen zijn, (thuis en in de virtuele meditatie ruimte) die dit proces begrijpen
- Dankbaar voor I Am en See True begeleiders, dat zij de mogelijkheid bieden om samen te mediteren
- Dankbaar dat ik een leraar heb mogen vinden, die mij leert wat onvoorwaardelijke Liefde is

Mijn wens en hoop:

Mijn wens is dat zoveel mogelijk mensen dichterbij de bron in hunZelf komen en mijn hoop is dat we daarmee wellicht een beetje verschil kunnen maken in deze wereld.

Namaste!

Alles is fragment

Onlangs toen ik Jeroen belde om dit proces waar ik nu inzicht te delen met hem zei hij o.a.: *Ja Joke en het is allemaal maar fragment.* (Dit doet mij denken aan het thema in de mindfulness training: alles gaat voorbij!)

Hieronder deel ik graag een mooi gedicht dat gaat over 'alles is fragment', dat we tijdens een zensessie vaak lezen met elkaar. Voor mij wordt alles in dit gedicht verwoord wat ik op dit moment zo nodig heb om mij te helpen her-inneren.

Gedicht Van Drie Zangen de Eerste

Abel Herzberg

Van drie zangen de eerste
En van de eerste een fragment
Vraag niet waar het geheel is,
Aanvang en end.

Want alles is fragment.

Al door het zeggen van het woord
Deelt men, scheidt men en schendt
Het alomvattende, dat men niet kent,
Dat ik aanwezig weet of alleen maar vermoed,
Dat ik niet uitspreken kan en toch uitspreken moet,
Dat mij beheerst en mij te luisteren gebiedt.
Maar als ik luister en zoek, dan vind ik het niet.

Een troost blijft :
Er is in ieder woord een woord
dat tot het onuitsprekbare behoort;
er is in ieder deel een deel
van het ondeelbare geheel,
gelijk in elke kus, hoe kort
het hele leven meegegeven wordt.