

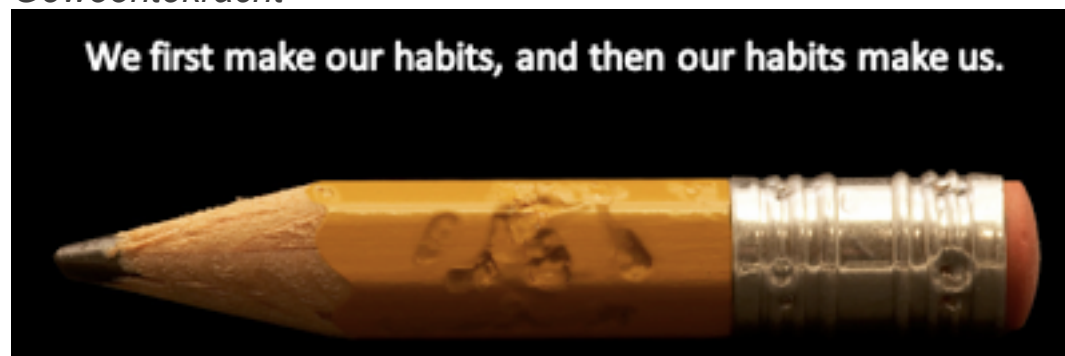
"Zonder aan vrijheid toegewijde tijd blijft onze geest gevangen in gewoontes"

Hans Knibbe

Voornemens

Bovenstaande uitspraak van mijn leraar Hans Knibbe las ik rond de jaarwisseling, de tijd van terug en vooruitkijken, de tijd van goeie voornemens maken. Heb je ze gemaakt? Ik heb geconstateerd dat ik hier en daar uit koers was geraakt. En me voorgenomen op sommige punten bij te sturen. Het maken van voornemens is natuurlijk nog maar de eerste stap op weg naar een verandering in onze situatie. We zetten een koers in. De uitdaging is, om koers te houden! Vaak, weten we allemaal, komt er, als het jaar vordert, bar weinig van die voornemens terecht. Sommigen zien daarom maar helemaal af van goeie voornemens. Of constateren gelaten dat het "er niet van komt". En soms wordt het wel gerealiseerd, datgene, wat ons echt belangrijk leek om aan te pakken. En weten we een stap te doen, onszelf bij te sturen of een schadelijke gewoonte los te laten. Intrigerend hoe dit werkt. En interessant om te zien hoe moeilijk het is om de waan van de dag en de dagelijkse routine te doorbreken. Hoe komt dat toch?

Gewoontekracht



Het is eigenlijk heel simpel: we zijn gewoontedieren. Gewoontes geven zekerheid en vastigheid. We zijn er buitengewoon sterk aan gehecht. Ritueeltjes, vaste gewoontes, maken het leven overzichtelijk, brengen rust en structuur in je leven. Ze horen bij ons mensen. En tegelijk zitten we er ook in gevangen. De gewoontekracht in ons is zo sterk, die bezet als vanzelf ieder moment onze geest. Die onvrijheid voelt pas onaangenaam, als we nare, schadelijke gewoontes tegenkomen. Daar zijn de bekende gewoontes van te veel drinken of snoepen. Maar ook de gewoonte om geen nee te zeggen als iemand iets van je vraagt, ook al zit je al lang aan je tax. Waardoor je je voortdurend overbelast voelt. Of de gewoonte om direct van je af te bijten zodra je je niet begrepen voelt. Waardoor je steeds weer ruzie met je partner krijgt. Of de gewoonte om de hele dag achter al het werk aan te rennen. Waardoor je gestrest wordt en de dagelijkse meditatie 'er niet van komt'. Zo zijn er nog duizend voorbeelden te verzinnen. voor elk wat wils. Het bizarre is, dat we ook aan de meest vervelende gewoontes gehecht zijn. Ze zitten in ons psychisch systeem en scheppen daar orde, ook is dat een onaangename

orde. Zo sterk is die gewoontekracht. En daarom zijn die goeie voornemens soms zo moeilijk te realiseren.

Toegewijde tijd

En toch is ontwikkeling en groei mogelijk. Toch zijn voornemens, als ze echt kloppen, te realiseren. Het vraagt alleen echt onze toewijding om los te komen uit gewoontes. Het vraagt motivatie, wilskracht en doorzettingsvermogen. Soms ook steun van anderen. En altijd: bewuste investering van tijd, aandacht en energie. In deze toegewijde tijd scheppen we ruimte in onze geest, om gewoontes bewust te worden, te zien en los te laten. Steeds weer opnieuw. Meditatie is een vorm van toegewijde tijd, waarbij de herhaling een cruciale factor is. Steeds weer uit de waan van de dag stappen, soms zelfs met tegenzin. En je geest in een andere sfeer brengen. Een sfeer van ruimte, licht, vrijheid. Gewoonten lossen dan heel eventjes op. En door de herhaling van de meditatie wordt de greep van de gewoontekracht lossen. Het klinkt misschien paradoxaal, maar het is heel behulpzaam om van het mediteren een nieuwe gewoonte te maken. Liefst op een vast tijdstip, op een vaste plaats. Zo kom je het gewoontedier in jezelf tegemoet, en ontstaat er een nieuwe gewoonte, eentje die een beetje dwars is, die je op een ander been zet, aan je systeem rammelt. En die jou weer herinnert aan je oorspronkelijke, vrije aard.



Januari 2014

Irene Andriessen