

Een UI in de Koelkast, of de Dragelijke Lichtheid van het Zijn.

Update 2019-03-23.

www.leennoordzij.me

Een ui in de koelkast? Een metafoor?

Dat kan, maar een goede ui is alleen een goede ui als deze tot zichzelf is gekomen. Maar hoe? Gebruikelijk is om een aantal uien bij elkaar op te slaan. Hoe kan de ui dan tot zichzelf komen? Leg je oor te luisteren en je zal merken dat het goed komt in de koelkast. Dus door af te koelen. Wat doen we hier mee? Daar kom ik nog op terug.

Het is fijn om even niemand te zijn. Niemand: niet iemand.

Je wilt uit je hoofd en in je gevoel komen. Je hoofd is namelijk een gevoelloos iets.

Hoofdpijn? Inbeelding? In beelding.

Wij willen opladen, bijtanken. De volgorde speelt steeds weer een rol van betekenis. Let wel, duurzaam opladen en bijtanken.

Nederland wordt nog geloofd dat er iets is. Iets isme. Moeten we dat hopen? Want als je uit je hoofd bent, weet je iets niet meer. Het is vooral al zaak om bij de kern te komen. Die zit dus niet in je hoofd.

De kern vind je door in de flow te komen. Een soort draaikolk eigenlijk. Dan is het goed dat je uit je hoofd bent. Misselijkheid ligt zo maar op de loer.

Het bezoek aan een kathedraal is zeer energieopwekkend. De energie valt niet te missen. Je loopt er zo in door contact met de energie te maken. Dat is een bijzondere ervaring. Je komt met jezelf in gesprek. Vroeger werd je daarvoor opgesloten. Definitief. Dat was natuurlijk dom. Wat is er veranderd?

Door contact met energie te maken – een soort kortsluiting – vallen er vragen weg. Hoe dat gaat? Door uit je hoofd te gaan.

Je beseft dan ten volste wie je bent. Een niemand-een nul- met een leeg hoofd: een leeghoofd. Je zakt dan dieper in je lichaam. Als je dat maar diep genoeg doet, dreig je ook niet jezelf te verliezen. De dragelijke lichtheid van het zijn. De zwaartekracht weet je wel. Een leeghoofd gaat vanzelf. Maar pas op voor de flow in de vorm van een draaikolk. Want het kan zomaar gebeuren dat je uit je hoofd net niet bij je gevoel uitkomt. Een goed schoeisel is daarbij wel voorwaarde. Geen blote voeten!

De kerken, kloosters, etc., lopen weer vol. Als je hoofd dan leeg is en je bij je gevoel bent aangekomen kun je als niet gelovige over religieuze lading te praten.

Als je onrustig wordt, is het weer tijd om-naar de kerk of het klooster- te gaan. Dat doe je vaker. Een regelmatige wederopstanding. Heerlijk, zondags weer naar de kerk. Twee tot drie uur niets zeggen. Prachtig.

Hoe kom je weer terug in je hoofd tegen de zwaartekracht in? Hier komt de koele ui weer terug: je komt weer terug in je hoofd door het hoofd koel te houden.

Maar of dit zo kan? Je moet tot de kern komen. De kern van de draaikolk.

Rustend bij de houtkachel. Helaas, geen koel hoofd en al helemaal geen schone lucht ter bevordering van het tot jezelf komen. Zo zijn er wel meer dilemma's. Maar gelukkig is er de therapeut die me op weg kan helpen. Dat is wel nodig. Want, let op, het hoofd leeg maken is een belangrijke exercitie. Maar hoe kom ik dan tot geestvolheid? De geest zit niet in het hoofd? Of zit het zo dat je het hoofd leeg moet maken om tot geestvolheid te komen? Dat zal het zijn. Ik leer steeds meer. Dit geestvolheid dilemma heb ik zelf opgelost! Zal dat goed gaan?

Geestvolheid? Voor een goed begrip: het gaat om de volheid der dingen. We kunnen op aangename wijze van gedachte verschillen of het Geestvolheid moet zijn of Geestvulligheid. Geestvulligheid vind ik gevoelsmatig beter te dragen. Nogmaals, volheid of vulligheid in de zin van: "De maten zijn vol gemeten, de maten van bittere smart". Die volheid of vulligheid dus. Het klinkt inderdaad wat treurig: "De maten zijn vol gemeten, de maten van bittere smart". Het gaat dan ook over vroeger. En vroeger was alles veel slechter: tyfus, cholera, tbc, enz. Je had geen tijd voor jezelf. Nu kunnen we gelukkig helemaal met ons zelf bezig zijn.

Wat mij toch nog treurig stemt zijn gedachten en uitspraken als: "We zijn zelf onze ergste vijand". Hoe komen ze erbij. Dan kom je nooit tot jezelf.

Om een zingevend zelfbeeld te scheppen is het van belang een aanspreekbare volgorde te kiezen en je te verdiepen in de kunst van het weglaten. Maar ook is het van belang om tegenstrijdigheden te voorkomen en op de volgorde te letten. Denk maar aan je hoofd leegmaken, je eigen ik zoeken en jezelf opnieuw uitvinden. In welke mate, de mate van volheid of vulligheid?

Het geeft niet om bescheiden te blijven. Maak keuzes. Streven naar volmaaktheid is goed. Blijf ook streven. Doe niet alles tegelijk.

Hoe begin je met jezelf te zoeken of uit te vinden? Het hoofd leeg maken is daarbij een belangrijke actie. Maar hoever leeg? Als je jezelf wil zoeken, maak je hoofd niet helemaal leeg. Dat is so wie so niet aan te bevelen. Want waar je ook mee begint: jezelf te zoeken of uit te vinden, je moet een start kunnen maken. Maar natuurlijk wel zo onbevooroordeeld mogelijk. Dus geen complete Tabula Rasa.