

Het alledaagse
Anke de Lange, reflectie

Als kind zat ik bij voorkeur alleen op mijn kamer. Een grote bel op de trap deed dienst als melding, dat ik geacht werd me te melden en te mengen in ons gezin. Aldus werd er bij maaltijden, de gemeenschappelijke koffie- of theemomenten, maar ook bij door mijn moeder relevant geacht bezoek, door haar onder aan de trap gebeld. Niet reageren was daarbij absoluut géén optie.

Het was niet dat ik een bewuste hekel had aan onze maaltijden of het samen-zijn; alleen, ik verkoos het liggen op mijn bed om met muziek mijzelf te bewegen naar een andere wereld. Zo een waarin alles mogelijk was en *IK* aanwezig kon zijn. Pas veel later begreep ik, dat dit mijn manier is geweest om mijzelf niet volledig te verliezen in de ander(en).

80% bij jezelf, 20% bij de ander! Een van die adviezen tijdens een training. Het lijkt zo logisch. En eenvoudig. Voor mij echter een advies, dat bijzonder lastig uitvoerbaar is. Het vergt een volledig bewustzijn in iedere ontmoeting, op ieder moment van de dag. De tips als 'focussen op mijn lichaam' of 'in mijn achterhoofd blijven', hebben me weinig opgeleverd; tot op heden, nu, verdwijnt al mijn aandacht – en daarmee ik en mijzelf – volledig uit mezelf en in de richting van de ander.

Daarmee lijk ik dan ook twee werkelijkheden te hebben, nee, te zijn; een fysieke en een van geheel andere orde. Dat is niet dienend aan mij; het werk dat ik doe brengt iedere dag opnieuw een veelheid aan contacten met mensen die iets van mij verlangen, of waarvan ik het vermoeden heb dat ze iets van mij verlangen of iets van ongeveer gelijke strekking.

Een paar keer per jaar vliegt het mij aan, verlaat ik het liefst alles en iedereen om mij terug te trekken in een ongerept stuk natuur en daar in m'n eentje te leven. 'Zaaaalig moet dat zijn!!' roep ik dan tegen iedereen in mijn omgeving. En daarom doe ik het.



Foto: Anke de Lange

Voelde dat eerder als een bestaansnoodzaak waar ik actie op moest ondernemen, inmiddels weet ik dat dit mijn signalen zijn dat ik mijn blik naar binnen mag keren en alles om mij heen even mag buitensluiten.

Het is dan ook niet voor niets dat ik alleen-zijn heerlijk vind. Het geeft mij de ruimte om zonder de afleiding van andermans aanwezigheid, terug te kunnen keren in mezelf.

Bij voorkeur doe ik dat in de natuur. Ik ken geen andere manier om zo snel en zo volledig een te worden met mijn omgeving en tegelijkertijd volledig 'in' mezelf aanwezig te geraken. Ieder landschap heeft daarbij een eigen uitwerking. Zo brengt het strand, de zee en vooral die prachtige wolkenluchten daarboven, me ruimte in mijn hoofd en in mijn leefsysteem. Het kleine stukje oerbos, met daarin die grote majestueuze beuk, waartegen ik zo graag aan leun, en die mijn energie met zich meeneemt de bodem in, brengt me rust. De weilanden en de weidse hei waarlangs ik zo intens graag fiets en wandel, geven me dat blijde vrije gevoel van vakantie, van ergens anders mezelf te zijn.

Ik. Alleen en tegelijkertijd zo intens verbonden met dat grotere waar geen woorden aan te geven zijn, maar dat er is.

Het bijzondere is dat je mij niet erger kunt straffen dan mij contactloos door het leven te laten gaan. Lange tijd voelde ik me genoodzaakt, maar ook geroepen zo te moeten leven. Om daarin mijn 'ware kern' te ontdekken evenals dat hogere doel waartoe ik bestemd was. Het leek me daarnaast minder angstaanjagend dan mezelf te verbinden en het leven te leven zoals velen dat doen. Inmiddels ervaar ik dat juist ik de spiegel in de ander nodig heb om mijzelf te kunnen ontmoeten. Ik ontdek dat juist in dat alledaagse voor mij de grootste uitdaging ligt. Mijn 'hogere doel' lijkt aardser dan aards. Niet de grootsheid van dat solitaire bestaan, maar de grootsheid van dat gewone en alledaagse; daarin ligt mijn roeping en tevens mijn uitdaging.

Om mijn nek hangt sinds enige dagen een 'mala'; een geknoopte gebedsketting, bestaande uit 108 kralen. Iedere knoop zegt: 'Ik mag mijzelf leven, zo draag ik bij.' De knopen zijn aldus een mantra die dieper en dieper in mij binnenkomt. En daarmee heeft de mala nu al meer uitwerking dan de 80-20 regel waarin ik me al zoveel jaren trachtte te bekwamen...