

Reizende Aarde School schrijfcirkel

Wees gelukkig, de weg is nog lang

© Gerwine Wuring, Juni 2012

Het is inmiddels alweer jaren geleden dat dit zinnetje ineens bij me kwam. Ik meende tijdens een meditatie, maar dat weet ik niet meer zo goed. Dat had ik wel vaker in die tijd, een prachtige inval, een mooie zin om te onthouden... Een zinnetje om op te broeden, strijd mee te leveren en om mee te lachen op z'n tijd. Want inderdaad, wees nou eerlijk zo'n gebod van; 'Weest gelukkig...'. Ja hallo, dat gaan we toch zomaar niet doen! Ooit las ik ook ergens dat geluk een keuze is. Ik vond het een intrigerende gedachte, maar niet eentje die ik snel kon omarmen, laat staan beoefenen.

Mooi om al deze weerzin ook in de verhalen van de anderen uit de 'schrijfcirkel' te lezen. Geluk is een keuze, ja uiteindelijk wel en het heeft me wat gekost om dit inzicht uiteindelijk te willen omarmen. Letterlijk en figuurlijk veel gekost. Ik herinner me nog een grote ontdekking in een van mijn eerst therapie sessies. Bij de tweede keer overspannen zijn in een paar jaar tijd, koos ik er dan toch voor om in therapie te gaan. Ja ook dat koste moeite, ook daar had ik weerstand te overwinnen. Terwijl ik iets vertelde vroeg de therapeut; 'Ja maar waarom vertrouw je daar dan niet op?'. En in eens viel het kwartje; 'Vertrouwen is geloven, geloven doe je in de kerk, en daar deden wij niet aan thuis! Zo kort door de bocht kan het leven je van z'n essenties beroven. Door al die zaken die je thuis wel of niet gelooft en voor waar aan neemt en pas jaren later moet bijstellen, door schade en schande wijs geworden!

Gelukkig was de weg nog lang, ik zie nog de bedrijfsarts zijn hoofd schudden; 'Meisje, meisje zo jong nog en nu al overspannen!'. Dus ik heb in de tussen tijd een heleboel bij geleerd en ook heel veel afgeleerd. Ook in mijn boek Spiegelingen beschrijf ik zo'n levensles, terwijl ik achter mijn levensmaatje aan sjok op de IJsselmeerdijk tussen Hindeloopen en Stavoren. Ik werd met iedere stap ongelukkiger, mopperiger en ongenietbaarder. Tot ik me realiseerde dat het mijn eigen keuze was geweest om hier te gaan lopen. Ik had tenslotte ook nee kunnen zeggen, nietwaar?! En ineens ging me het licht op, letterlijk en figuurlijk. Ik ging me verbinden met datgene wat er wel plezierig en fijn was op dat moment en kon vandaar zonder verder gemopper of geweeklaag mijn weg vervolgen, probleem opgelost. Enkel en alleen door dat ik een andere houding had aangenomen.

Jaren heb ik dit 'emotie-management' genoemd. Telkens als er emoties zijn die me storen, me niet voeden, me akelig en beroerd doen voelen, weet ik dat ik de keuze heb om er iets aan te doen, mezelf een andere houding aan kan meten, een andere blik op dezelfde zaken kan werpen of de emoties ruim baan te geven om ze eens goed te onderzoeken en daardoor te transformeren. Sinds kort besef ik dat het in feite meer gaat om een soort 'mind-management'. Immers uiteindelijk is het mijn mind setting die bepaalt of ik gelukkig of ongelukkig ben. Telkens weer vraagt het leven van mij om me bewust te zijn van de keuzes die ik maak en de gevolgen of consequenties die dat heeft. En als die me niet aanstaan of ongelukkig maken, is het aan mij/mijn keuze om daarin iets te veranderen of niet! Kortom ik ben met de dag blij dat ik leef en nog zoveel te ontdekken en te leren heb, zoveel wat me gelukkig kan maken, zoveel te genieten, zoveel te kiezen. En meer en meer leer ik om te kiezen voor datgene dat mijn ziel voedt, mij de kans geeft mijn leven te leven, Gerwine te mogen zijn en haar bijdrage op aarde te brengen, wat het leven me daarin ook brenge moge, het is goed zoals het is. Ik ben gelukkig al ben ik ongelukkig, de weg is nog lang genoeg om weer bij te stellen, telkens weer, dank dank dank.