

Gevoeligheden

We zijn geneigd om veel zaken op één hoop te vegen en denken dan dat we elkaar begrijpen. Communicatie is de belangrijkste barrière tussen mensen. Elkaars taal niet spreken, letterlijk én figuurlijk, betekent twijfelen aan de verbinding.

Hoe kun je aan jezelf een droom uitleggen die in losse vreemd aan elkaar geknoopte fragmenten bij je binnen is gekomen? Als dat al lastig is, hoe wil je dan jouw wereld aan een ander uitleggen? Jij bent de enige die door jouw ogen kan kijken.

Kleine miscommunicaties zorgen al voor de grootste conflicten. Relativeren is voor veel mensen een grote uitdaging. Accepteren dat die ander er een andere mening heeft is voor velen niet eenvoudig. We hebben onnoemelijk veel verwachtingen.

Hoeveel vrienden heb je? Nee, niet die kennissen erbij optellen, maar hoeveel échte vrienden heb je werkelijk. Wat zijn échte vrienden, voor jou? Voor mij zijn échte vrienden mensen die de moeite nemen mij echt te leren kennen en mij mezelf laten zijn.

Vrienden accepteren wie ik ben. Vrienden stimuleren mij om nog meer mezelf te kunnen zijn. Vrienden kunnen kritisch opbouwend zijn en gaan lastige vragen niet uit de weg. Vrienden hebben eerbied voor wie ik ben. Zij verwachten niets terug.

Vriendschap is eenrichtingsverkeer. Een echte vriend verwacht geen vriendschap terug. Er is ook geen relatie. Relaties bestaan niet. We zijn hier alleen. Alle anderen spiegelen ons, net zoals dat gebeurt in onze dromen. Kun je alleen zijn?

Wanneer twee mensen elkaars vrienden zijn, dan is dat een spirituele band die gematerialiseerd is op Aarde. Echte wederzijdse vriendschappen zijn het begin van de hemel op Aarde. Er is geen verwachting, louter elkaar zien in liefde.

Liefde is ook zo'n groot begrip waar van alles op wordt geplakt. Ik heb hier geschreven over liefde, dus lees dat graag (nog) eens. Wanneer je zegt: "Ik Ben.", dan ben jij Liefde. Liefde is Bewust Zijn. Liefde is de ander Bewust Zien.

Wanneer ik bovenstaande bespreek met mensen, dan ontstaan er een ander soort gesprekken dan 'normaal'. Hoezo bestaan er geen relaties? Het gaat er niet om wat waar is, maar om wakker worden. Wakker worden uit de eigen gedachtegang.

Voor wie wil mij echt begrijpen. Of beter gezegd, wie wil begrijpen wat ik probeer te zeggen. Zijn we echt in dialoog en op zoek naar waarheid. Wat die waarheid dan ook mag zijn en los van of we na het gesprek dezelfde waarheid delen. Hebben we plezier in ons gesprek?

Neem jij de tijd voor mij? Heb jij als vriend tijd en energie voor mij? Wil jij mij echt leren kennen en dus mijn vriend zijn? Het bijzondere is dat jij dit voor jezelf doet. Omdat we altijd alles voor onszelf doen. Puur voor onszelf. We zijn alleen.

Maak jezelf niet wijs dat je iets voor een ander doet. Jij bent zelf de grootste belanghebbende in wat jij doet. Zelfs de ouder die voor het kind zorgt doet dat vanuit een plichtsbesef, omdat het zo hoort. Daar is niets mis mee, maar het is wel zo.

Ik denk dat we hiermee zijn aangekomen bij het onderwerp 'Gevoeligheden'. We worden getriggerd door zaken en een zeker aantal daarvan liggen gevoelig. Maar wat is dat "voelen"? Dit woord "voelen" wordt te pas en te onpas gebruikt.

Het is denk ik goed om een onderscheid te maken. We hebben instincten, ons lichaam reageert oncontroleerbaar op situaties. Angst is hierin een grote drijfveer. Ons reptielenbrein stuurt ons lichaam aan om instinctief te reageren op bijvoorbeeld vuur.

Dan hebben we emoties, ons denken vergelijkt wat we meemaken met wat vinden. Valt het mee, dan zijn we blij. Valt het tegen, dan zijn we verdrietig. Of boos. Of melancholisch. Helaas hebben veel mensen hun emoties niet in de hand.

Velen laten zich teveel leven door hun emoties. Melancholie mondt uit in depressie. Boosheid in haat. Blijheid in verslaving. Ik zeg niet dat emoties uitgebannen moeten worden, maar ze hebben slechts een rol in onze bewustwording.

Tot slot hebben we gevoel, dat is het lijntje met de ongeziene wereld. Je kunt de waarheid voelen, ver voordat je denken er aan toe is. Je voelt of die baan goed voor je is. Je voelt dat iemand jou gaat bellen. Je voelt je onbehaaglijk bij die ene persoon.

Voelen is dus iets heel anders dan emoties of instincten. Ook al hebben deze drie zaken met elkaar te maken en kun je in het leven ze niet per se los van elkaar beleven. Alles loopt door elkaar, maar het is goed de zaken in perspectief te plaatsen.

Steeds beter leren voelen is ons menselijk potentieel gaan benutten. Weten dat emoties een keuze (kunnen) zijn is belangrijk om je er niet door te laten leven. Relativeren en accepteren zijn eigenschappen die we nodig hebben in vriendschappen.

In de mist staan we nog alleen. Nu is het moment om bewust jezelf te worden. Als de mist straks optrekt zien we elkaar. Ken jij dan jezelf en laat jij jezelf dan zien aan de anderen? Als ik naar jou kijk, zie ik dan een vriend? Wil je dat ik jouw vriend ben?

Nico Cost, 6 november 2024