



Majanka Keijer  
Yogadocente

## Bloeitijd

Ik zat laatst met een kwestie in mijn maag. Letterlijk en figuurlijk. Wat 'de kwestie' was dat doet er niet toe. Wat ik me afvroeg was: wat zou een wijs mens nu doen? Dan rijst natuurlijk de vraag: wat is een wijs mens? Voor mij is dat niet per se een professor, hoogleraar, een hartchirurg of een advocaat. Een wijs mens vind ik bijvoorbeeld de Dalai Lama of de Vietnamese boeddhistische monnik Thich Nath Hanh, beiden ook vredesactivist. En zo zijn er vast nog meer wijzen te noemen. Ik vind de twee bovengenoemden wijs, omdat ze zo mooi in vrede leven, met zichzelf, met hun omgeving. Ze proberen de wereld te verbeteren zonder rancuneus, wrokig of boos te zijn, maar vanuit hun hart, vanuit liefde.

Ik zal u verklappen: ik doe echt mijn uiterste best, maar ik ben nog lang niet zo ver en ik denk ook niet dat ik dit leven zo ver zal komen. Ik ben wel boos soms, kattig ook, angstig, bezorgd, ongeduldig, in mezelf gekeerd en ik ben lang niet altijd tevreden met alles, iedereen en mezelf. Ik leef echt niet ieder moment van de dag in het hier en nu zoals ik de twee monniken wel toedicht. Het is lang niet altijd stil in mijn hoofd, zoals ik wel verwacht van de twee monniken en ik voel echt niet voor iedereen evenveel liefde zoals de wijze heren pretenderen. Nee, ik ben nog lang geen wijs mens.

Terug naar 'de kwestie' en mijn vraag hoe ermee om te gaan. Opeens schoot het antwoord me te binnen: alles wat je aandacht geeft, groeit. Leest u het nog eens: alles wat je aandacht geeft, groeit. Het antwoord viel me toe, zo voorafgaand aan het voorjaar waarin, zo lijkt het, alles plotsklaps de grond uit schiet en de eerste knoppen in bloei staan. Want inderdaad: geef een plantje water en het groeit. Geef een kind eten en drinken en het groeit. Maar bovenal: geef een kind, maar ook iedereen om je heen, liefde en aandacht en het groeit niet alleen, maar het krijgt ook ruimte om te bloeien. En dat gold ook voor 'de kwestie'. Ik gaf het te veel aandacht waardoor het groeide in mijn hoofd en in mijn hart. Alleen ik, en ik alleen, ben verantwoordelijk voor wat er in mijn hoofd en mijn hart groeit.

Hoe zit dat bij u? Neemt u de verantwoordelijkheid voor wat er bij u groeit, in uw hoofd, hart en in uw tuin? Of legt u de verantwoordelijkheid bij de ander? En wat groeit er bij u? Wat zit er al in de knop, maar komt er nog niet uit? Wat is ervoor nodig om tot bloei te komen? Wat houdt u tegen? Mijn ervaring is: meestal is het angst dat ons tegenhoudt. Angst om onszelf te zijn. Angst om tekort te komen. Angst voor verlies van wat dan ook. Gewoon angst. Kunnen we de angst opzij zetten omdat, als we hem te veel aandacht geven, hij het van ons wint? Kunnen we gewoon blij zijn, met alle aspecten van ons leven, dus ook met de angst? Kunnen we altijd genieten, ook als het geen zonnige voorjaarsdag is? Kunnen en mogen we bloeien? Ik doe mijn uiterste best.

En hoe zit het met 'de kwestie' vraagt u zich wellicht af? Ik weet het niet, ik schenk er eigenlijk geen aandacht meer aan, omdat ik er niet bewust mee bezig wil zijn. Ik kijk liever naar de mooie bloemen dan naar de dorre takjes.

