

JUMPING THE CURVE?

Na een eenzame periode van ziekte, met bijbehorende onderzoeken, medicatie en revalidatie, en vol onzekerheid over 'hoe nu de draad weer op te pakken' (ik wist niet eens welke draad) volgde ik in mei 2022 de retraite 'Ontwikkel jezelf verder' waar het ging over de S-curve; een term uit de managementtheorie die de levenscyclus van een bedrijf, product, dienst of mens in de organisatie beschrijft.

Het model gaat daarbij uit van vier of vijf fasen. Van opstarten naar groeien, volwassen worden en verzadigen. En dan gaat de lijn vaak naar beneden en wordt het tijd om iets los te laten of te veranderen. Bij voorkeur start je al iets nieuws op voor die tijd.

"Jumping the curve! De oude, vertrouwde curve verlaten terwijl je nog niet zeker weet wat de nieuwe zal zijn en je zal brengen. De oude schoenen weg, voordat je nieuwe koopt en op blote voeten verder."

Of zoals iemand het zo treffend tegen me zei:

"If you don't get out of your comfort zone, one day life will find a way to kick you out of it."

Ons menselijk bestaan vormt een S-curve daar lopen weer verschillende S-curves doorheen. Die kunnen gaan over verschillende thema's in het leven zoals loopbaan, relaties, gezondheid, spiritualiteit, creativiteit etc. Het kan interessant zijn voor jezelf te onderzoeken welke thema's voor jou spelen en waar je je bevindt op de S-curve ervan. Voor mij was dat best confronterend en het hielp om me te realiseren welke draden ik had op te pakken en waar het tijd was om te 'jumpen', dingen los te laten of te veranderen.

Hoe doe je dat dan?

Is jumpen persé een sprong in het diepe, in het grote onbekende of mag dat ook nou ja, stap voor stap, nieuwe mogelijkheden verkennen.

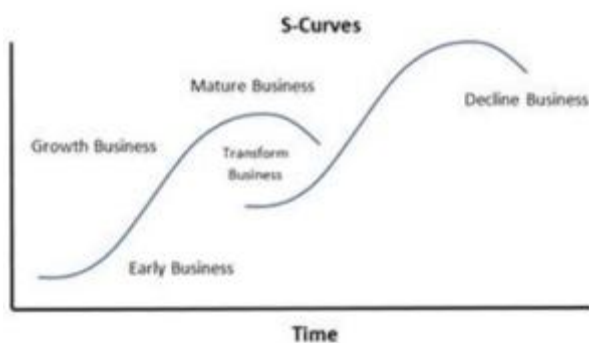
Padam, padam, pratipadam. Arhati, iti, pratipadikam

Stap, stap. Iedere stap heeft in zich wat nodig is voor een volgende stap

En wat is daar dan voor nodig?

Straddha is het eerste dat sterk bij mij opkwam toen ik mezelf deze vraag stelde. Straddha; wat zich voor mij het best laat vertalen als 'diep vertrouwen'. Vertrouwen waarin of waarop? Dat is natuurlijk heel persoonlijk. Voor mij betekent het dat ik er steeds meer op mag vertrouwen dat ik echt naar de fluisterstem in mij mag luisteren, naar het diepere weten (waar dat dan ook maar vandaag mag komen). Om van daaruit te handelen. En dat het daarbij oké is om fouten te maken.

En wat neem je mee?



De geleerde lessen op de vorige S-curves kunnen wellicht nog van nut zijn maar verder neem je het liefst zo weinig mogelijk mee. Als we het hele pakketje van onszelf meenemen als we een stap zetten of een sprong wagen, is de kans groot dat we in een volgende situatie weer tegen dezelfde problemen aanlopen. Onze gedachten, overtuigingen en manier van kijken die ons zo gevangen kunnen houden, kunnen ons flink in de weg zitten bij het maken van een 'nieuwe start', dus handig om die eerlijk te onderzoeken in jezelf en er grotendeels afscheid van te nemen.

Dat besef daalde nog dieper in toen ik een tijd terug in de Vasishta las:

Zelfs als dit alles verbrand is, heeft u geen enkele verandering ondergaan; nadat u de geest volledig hebt losgelaten, zal er ook geen verandering zijn.... Dus, O koning, als alles is opgegeven, blijf dan in die staat waarin U zichzelf vindt. Geef zelfs het idee 'Ik heb alles opgegeven' op en blijf in die staat van hoogste vrede. (VI.1.93)

Het heeft geen zin van alles te veranderen in je leven zolang je de geest niet loslaat (de geest laat rusten in het hart, zie eerdere blog van 9 juni 2024), want die geest is het echte 'probleem', niet die partner of die baan of dat huis. Tot zover dan ook het nut van 'jumping the curve', want zie die geest maar eens los te laten.

Of zoals in het Boeddhisme wordt gezegd: 'Waar ter wereld je ook gaat, je eigen schaduw zal je altijd blijven achtervolgen, je kunt nooit ontsnappen aan jezelf.'

Het gaat er daarom niet om dat je op zoek gaat naar veranderingen buiten jezelf, maar binnen in jezelf waardoor je relatie verandert met dat wat er om je heen is. Dat betekent natuurlijk niet dat je in een ziekmakende omgeving of situatie zou moeten blijven en niet zou moeten 'jumpen'. Maar in meditatie kom ik er wel steeds meer achter dat dat alleen zinvol is als ik ook iets in mezelf loslaat.

Dat gaat voor mij dan o.a. over het loslaten van ideeën over wat ik allemaal zou moeten in voor mij uitdagende relaties en situaties. Dat, als ik dat 'moeten' loslaat, ik veel eerder mijn grenzen aan mag geven, mezelf af en toe rust mag gunnen en in mijn kracht mag gaan staan. Niet zozeer voor mezelf maar juist om vanuit daar van meer betekenis te kunnen zijn voor mijn omgeving.

Marjolein van der Velden

November 2024

www.rustinzijn.nl