



‘Vaak hebben we een toekomstgerichte manier van werken. Dat is met meerdere dingen tegelijk bezig zijn en het hectische wegwerken van actiepunten: ‘Straks zal ik klaar zijn en komt er ruimte.’ Maar dat gebeurt helaas niet, er blijft steeds nieuw werk bij komen.



‘Wanneer wordt het nu eens rustig in mijn leven?’, vroeg ik me vaak af. We zijn weggegaan uit Amsterdam om de rust op te zoeken op het platteland en dan nóg heb ik het druk? Jarenlang liep ik rond met een uitgesteld verlangen naar het weekend, de vakantie, het even rommelen en niks moeten. Tot ik in aanraking kwam met *Het Juwelenschip* van Longchenpa, een boeddhistisch geschrift uit de 14e eeuw, waarin ik een antwoord vond op mijn verlangen’, vertelt Marthe van der Noordaa.

Een zucht

van verlichting in ons drukke alledaagse leven

Marthe (47) is van oorsprong toneel- en scenarioschrijver van onder andere Baantjer. Ze heeft een eigen coachingspraktijk en leidt boeddhistische studiegroepen. Ze woont met haar man en drie kinderen op een boerderij in Empe.

Marthe vertelt: ‘Ik begreep in beginsel vrij weinig van *Het Juwelenschip*, maar toch werd ik er heel erg door geraakt. Het was alsof deze oosterse meester uit de 14e eeuw rechtstreeks tot me sprak. Met een groep schrijvers gingen we de tekst vertalen naar het Nederlands’. Daar hebben we vijf jaar over gedaan en in die vijf jaar is er iets met me gebeurd. Ik las in de tekst een hele concrete boodschap voor onze westerse manier van leven. De kern van de tekst gaat over hoe je tot de houding van totale aanwezigheid kunt komen, een houding die tot rust en vrijheid leidt.

Ik had al wel meditatiecursussen en retraites gedaan om tot rust te komen, maar dan was ik die ontspanning na een week thuis alweer snel kwijt. Maar bij deze tekst gaat het erom dat je je niet

terugtrekt, maar juist te midden van je eigen werkelijkheid tot rust komt en vrijheid vindt.’

Toekomst

‘Totale aanwezigheid bevrijdt je van het meest belastende wat er is: je gerichtheid op de toekomst of het verleden. In het gericht zijn op de toekomst ben je voornamelijk bezig met waar je zou moeten zijn in plaats van waar je bent. Dat gebeurt heel snel, voor we het weten zitten we in de toekomst of het verleden’, legt Marthe uit.

‘Vaak hebben we een toekomstgerichte manier van werken. Dat is met meerdere dingen tegelijk bezig zijn en het hectische wegwerken van actiepunten: ‘Straks zal ik klaar zijn en komt er ruimte.’ Maar dat gebeurt helaas niet, er blijft steeds nieuw werk bij komen. Heel bepalend hierbij zijn onze gedachten; het is onze dwalende geest die van het een in het ander schiet.

Scheppingskracht

Om totale aanwezigheid te bereiken moet je dus om te beginnen meester

worden over je gedachten. Marthe: ‘Als je je niet laat meevoeren of opjagen, en je je bewust ontspant tijdens het werk, raak je helemaal aanwezig in wat je doet. Dan beland je in het hier en nu, in een wakkere ontspanning. En dan blijkt er in die ontspanning een scheppingskracht van zichzelf te zijn. In tegenstelling tot iets voor elkaar krijgen, ervoor gaan. Het is geen scheppingskracht door te doen, maar door aanwezigheid. Dat is het mooie, het is een soort kado dat je krijgt.’

Hoe bracht Marthe dit alles in de praktijk? ‘Ik ben dit “principe van aanwezigheid” gaan toepassen op mijn leven en het werkte! Naast het feit dat ik veel meer rust ging ervaren tijdens mijn activiteiten, kon ik ook meer vrijheid ervaren, zelfs in lastige en onprettige situaties. Zoals een keer tijdens een benauwde nacht toen ik een heftige allergie-aanval kreeg. Ik had het zo benauwd dat ik op een krukje in de badkamer was gaan zitten met de hete kraan open, maar het hielp niet. Toen kreeg ik een paniekaanval: “Wat moet ik doen?”



Het is nu al jaren zo en niets helpt!" Ik was doodmoe en moest huilen, en toen ineens besepte ik: "Dit houdt niet op". "Laat die hoop los", klom het in mijn hoofd. Ik voelde dat ik steeds gericht was op de toekomst, op beter willen worden en dat dat me eigenlijk het meest uitputte. Dus ik liet die hoop los en ontspande. De paniek verdween en er kwam ruimte om de benauwdheid heen: het was een zucht van verlichting in die donkere nacht. Ik ben nog steeds allergisch, maar ik kan er sindsdien veel beter mee leven', legt Marthe uit.

Een Zucht van verlichting

'Na een tijd van experimenteren en toepassen vroegen mensen mij hoe ik dit toch deed. Dat inspireerde mij om in 2006 een studiegroep te starten vanuit het ITIP in Zutphen. In dat traject gaat het om hoe je de boeddhistische richtlijnen kunt toepassen op je drukke westerse leven. 'Het laboratorium' heb ik dat genoemd. De verhalen waarmee

mensen terugkwamen waren zo herkenbaar en mooi, dat ik ze ben gaan opschrijven. Dat is uiteindelijk een boek geworden: *Een Zucht van verlichting*. Het grappige was dat ik helemaal niet van plan was om een boek te schrijven, ik was eigenlijk bezig met het schrijven aan een televisieserie over vrouwen in de midlife-crisis. Maar mijn leven was zo gevuld met dit onderwerp, dat het als vanzelf voorrang kreeg.'

Zuchten van verlichting in het dagelijks leven

'In totale aanwezigheid kun je steeds zuchten van verlichting ervaren in je dagelijkse leven. Het zijn de momenten waarop je je werkelijkheid omarmt en bewust ontspant. Dan blijkt er in iedere verwikkeling ook een opening van vrijheid te zitten.

Zoals bijvoorbeeld een vrouw uit mijn praktijk die veel last heeft van jaloezie-aanvallen; door de jaloezie op te nemen in plaats van het te veroordelen, kan ze er iets in vinden en tot een andere houding komen ten opzichte van haar vriendinnen. Of een man die lijdt aan zijn dyslexie en erachter komt dat als hij de stappen van totale aanwezigheid toepast, hij meer lijdt aan het vergelijken met anderen dan aan de dyslexie zelf. Hij durft daarna weer gewoon brieven te schrijven met fouten en al', aldus Marthe.

Dwangmatige patronen

Maar ook in fysieke begeertes is volgens Marthe persoonlijke vrijheid te vinden. 'Bij begeertes gaat het om spullen of soorten voedsel die een dwangmatige aantrekkingskracht op je uitoefenen. Je moet en zal het hebben. Lekker snacks of snoep, mooie kleding of schoenen, maar het kan ook de begeerte zijn naar regelmatig televisie kijken of computeren. Tijdens het laboratorium oefenen we hoe je meester kunt worden over deze dwangmatige patronen (we hebben er allemaal wel een paar helaas!). Het is heel interessant om te zien wat voor wezenlijke behoeftes er onder vandaan komen, als ze in totale aanwezigheid worden opgenomen.'

Ruimtelijkheid

Tot slot vertelt Marthe: 'Onder iedere verwikkeling of heftige emotie zit een ruimtelijkheid. Vaak ervaren we die ruimtelijkheid niet, omdat we in onze gedrevenheid maar doorgaan en ons eigen wereldje daarmee versmallen. Maar steeds kunnen we door het principe van totale aanwezigheid toe te passen, terugkeren naar die ruimtelijkheid en zo zuchten van verlichting ervaren in ons dagelijks leven.' *

Bestellen

Een Zucht van verlichting

kun je bestellen via:

www.itip.nl (onder Nieuws). Als je erbij vermeldt dat je het via Vrouw in de Regio hebt gevonden, hoef je geen verzendkosten te betalen en krijg je een gesigneerd exemplaar toegestuurd.
www.marthevandroordaa.nl

