



Als reactie op wat Eckhart Tolle in bijgaande video vertelt het volgende:

Laten we ons blijven realiseren dat, naast perioden in stille meditatie of in praktische awareness te verkeren, het belangrijk is om angst diep te doorvoelen, als die in ons opkomt (bijv. door de dingen die Tolle hier noemt). In stilte. Dit betekent: zónder erin te 'bewegen' (met de geest).

Alleen diep voelen. Zonder méér. Dan zul je merken dat angst een 'boodschapper' is, en vaak is gebaseerd op, en verwijst naar oude pijnen en behoeften, die we niet begrijpen of kunnen plaatsen, juist omdat ze 'oud' zijn, en die we liefst onder de mat houden om onze comfortzone te behouden. De angst kan voor ons een wakkermaker zijn, doordat onze comfortzone erdoor wordt verbroken.

Er is niks mis met angst voelen. Onze lieve heer heeft ons als levend wezen niet voor niks uitgerust met gevoel, en wel om er op de juiste manier mee om te gaan. Maar meestal gaan we er helemaal *niét* mee om, of we ontkennen dat we bepaalde gevoelens zelfs maar hebben.

Veel mensen zijn bang voor het voelen van gevoelens. Daarom is onze wereld voor een groot deel gevoelloos geworden. En de enige gevoelens die we nog toelaten zijn fijne gevoelens en nare gevoelens die ons ons gemoed op anderen doen projecteren.

Een mooie zin uit een popnummer dat ik vroeger speelde is: "bang zijn voor de angst, daarvoor ben ik nog het bangst". 😊

Wees niet bang voor de angst, laat het er simpelweg *zijn*; laat het dus toe en wees er de stille waarnemer van. En kijk wat het jou diep vanbinnen vertelt. Want angst is een van de boodschappers binnen ons innerlijke bevrijdingstraject. Wees er blij mee. Het kan een leidraad voor je zijn naar het oplossen ervan.

Ook Arjuna diende zijn angst te overwinnen, en sprak hierover in de Bhagavad Gita met zijn wagenmenner Krishna. Hij *diende zichzelf* dus door zijn angst te overwinnen (ik gebruik met opzet niet het woord 'moeten' maar 'dienen' wat een geheel ander perspectief opent).

Maar ook de metafoer van de koets, paarden en koetsier is hier van toepassing. Ons gevoel, dat zijn de paarden in deze allegorie, hebben van nature een zuivere intuïtieve verbinding met de Ingezetene, in de koets, het Zelf, en 'weten' van nature veel. Oh-oh, als die koetsier nou maar eens naar ze zou willen luisteren! Dus laat de koetsier wakker worden door Tolle's video, en ga dan bij angst in jezelf en in stilte te rade, zónder erin te bewegen. Dan komt mogelijk de werkelijke oorzaak van angst bovendrijven, en daar ligt vaak een heel gegronde universele behoefte aan ten grondslag (zoals bijv. die aan veiligheid of hechting aan geliefden).

We hebben ons gevoel niet om het 'spiritueel' weg te redeneren, maar om het te aanvaarden en te doorvoelen als 'gids' op de weg naar zelfkennis.