

Levenslessen uit de buut-vrij-keuken

De complexiteit van onze samenleving lijkt almaar toe te nemen. De zekerheden en paradigma's van het verleden zoals ons zorgstelsel, de arbeidsmarkt en het onderwijs, zijn allemaal aan het veranderen. Het is niet verwonderlijk dat dit bij mensen leidt tot grote onzekerheid, met als resultaat dat veel (jonge) mensen op zoek zijn naar antwoorden en hulp. Ze zijn ook op zoek naar nieuwe voorbeelden die nog grotendeels gevormd moeten worden.

Auteur: Mehdi Jiwa

Iedere dag weer merk ik dat mensen veel vragen hebben. Maar waar kun je tegenwoordig terecht met je vragen? Vroeger hadden we kerken, maar die bieden voor steeds minder mensen steeds minder antwoorden. Een grote groep richt zich nu met allerlei vragen tot de geneeskunde. Vragen en proble-

men moeten dan wel eerst gemedicaliseerd worden. We zien een toename van depressie en angst, burn-outklachten, chronische pijn en algemeen niet-welbevinden. Maar de geneeskunde kan ook niet veel betekenen voor de problemen van de nieuwe tijd.

Eigen koers

Van kinds af aan ben ik geïnteresseerd in het mysterie van het leven. Ik zag om mij heen hoe mensen naar school gingen, een vak leerden en een baan kregen. Meestal vonden ze ook een levenspartner en kregen ze een gezin. Bezittingen namen toe, het huis werd groter, er kwam een auto bij, die steeds iets groter en mooier werd, en ze gingen een of twee keer per jaar op vakantie. Er was familie, er waren vrienden en soms had je ook nog een paar hobby's. Dat was het dan. Ik kon me er niet bij neerleggen dat dit het hoogste doel van een mensenleven was. Er moest iets meer zijn. Dit heeft geleid naar mijn zoektocht naar mogelijkheden in dit leven, en deze zoektocht gaat nog steeds door.

In de westerse filosofie en religie vond ik niet veel antwoorden. Mij viel op dat religie, filosofie en psychologie gescheiden domeinen waren, elk met een eigen paradigma en een eigen 'taal'; er zijn maar heel weinig dwarsverbindingen tussen deze disciplines. Mijn zoektocht leidde mij naar de oosterse filosofie, waar de eenheid tussen religie, filosofie en psychologie veel meer bewaard is gebleven. Op deze ontdekkingsreis kwam ik mensen tegen die ook op zoek waren naar de diepere betekenis van het leven. Met hen richtte ik in 1995 de Stichting Filosofie en Meditatie op, om onze bevindingen en ervaringen met elkaar te delen. Het draaide en draait voornamelijk om de parallellen tussen de grote religies en levensfilosofieën en wat wij als moderne mensen daarvan kunnen leren om onze weg te vinden in de complexe

samenleving waarin we leven.

In de loop der jaren heb ik veel mensen ontmoet en de steeds groter wordende vraag is: kunnen we mensen helpen om hun eigen koers in het leven te vinden en te volgen?

Naar mijn mening vraagt de huidige tijd om mensen die zelf nadenken en zelf hun koers in het leven ontdekken. Een groot probleem tegenwoordig is dat mensen het gevoel hebben er alleen voor te staan. We mogen alles zelf uitzoeken en steeds meer mensen verliezen hun vertrouwen. De politiek, het onderwijs en de wetenschap komen niet bepaald met antwoorden op de vragen die bij veel mensen leven.

Het feit blijft dat we hulp nodig hebben.

Onzekerheid, stress en angst uiten zich in allerlei gezondheidsklachten en maar zelden worden de dieperliggende oorzaken aangepakt. Er worden ook alternatieve wegen gezocht, zoals de psycholoog en de coach. Op zich kunnen zij veel mensen helpen, maar de vraag is of zij ook klaar zijn voor de uitdagingen van de nieuwe tijd. Psychologen diagnosticeren en behandelen psychische aandoeningen. Coaches helpen mensen bij het formuleren van hun levensdoelen en deze doelen te bereiken. Maar ook zij zijn allen het product van paradigma's uit de twintigste en eenentwintigste eeuw. Zo moet je eerst een 'probleem' hebben voordat je naar een psycholoog of coach kunt gaan. Vervolgens neemt de psycholoog of coach de rol van professional op zich en gaat 'helpen'.

Meditatie is een krachtige en doeltreffende route die veel mensen helpt de eigen koers te vinden. Deze technieken helpen hen op meerdere niveaus (lichamelijk, geestelijk, emotioneel) om tot rust te komen, waardoor er ruimte ontstaat om de subtiele impulsen uit onze geest – de 'fluisterstem' – te horen. Deze fluisterstem heeft ons iets te zeggen over wie we zijn en waarom we leven, is ons kompas in het leven en kan ons helpen onze koers in het leven (te-



Coaches zijn het product van paradigma's uit de twintigste en eenentwintigste eeuw.

rug) te vinden. Meditatie heeft ons nog meer te geven, zoals het loslaten van bindingen en het 'verteren van stenen' (pijnlijke en verdrietige zaken die we niet kunnen 'verteren'). Meditatie kan ook bijdragen aan het vergroten van zelfreflectie.

Mentor

Als ik naar mijn eigen leven kijk, heb ik ook moeilijke periodes gekend. Ik worstelde met belangrijke levensvragen waar niemand in mijn omgeving een antwoord op kon geven. Op een gegeven moment vond ik iemand die een grote betekenis kreeg in mijn leven. Het was iemand die er voor me was als ik met iets zat; geen therapeut of deskundige, maar iemand die luisterde en een bepaalde uitstraling had die mij rust en zekerheid gaf. Hij stimuleerde me zachtjes om verder te blijven onderzoeken, zonder mij antwoorden te geven. Later begreep ik dat deze persoon de rol van mentor in mijn leven heeft vervuld.

Een mentor is voor mij een belangrijke figuur. Ik denk dat veel mensen baat zouden hebben bij een mentor in hun leven. Een mentor zoek je niet op als je een probleem hebt; hij is er, ook als er niets aan de hand is. Een mentor loopt met je mee, maar je moet zelf lopen. Interessant is ook dat een mentor vooral spreekt vanuit zijn eigen ervaring en deze ervaringen met je deelt. Wat je ermee doet, moet je zelf weten. Wat ook belangrijk is, is dat een mentor niet betaald wordt. Het is een persoon met veel ervaring en hij deelt deze ervaringen zonder er iets voor terug te vragen.

Ook ik heb het mentorschap op mij genomen. Als mentor ben ik er voor mensen, ook als er geen direct probleem is. Ik luister naar hun verhaal, deel mijn eigen ervaringen en creëer een sfeer van rust en zekerheid. Ik stimuleer mensen om zelf antwoorden te vinden en blijf hen ondersteunen in hun zoektocht. Ik geloof in gelijkwaardigheid en vertrouwen. Ik vraag geen geld voor mijn mentorschap, omdat ik vind dat kennis vrij moet zijn en dat

mensen die hulp nodig hebben niet geweigerd mogen worden.

Buut-vrij-keuken

Persoonlijk denk ik dat de nieuwe tijd meer behoefte heeft aan mentoren dan aan mensen die je vertellen hoe het moet. Voorbeelden zijn belangrijker dan woorden. Woorden zijn voor mij een laatste redmiddel. Als je het niet kunt zien, niet kunt voelen, en niet kunt ervaren, dan moet je erover spreken. Ik begrijp dat je bij een psycholoog veel woorden moet gebruiken en bij een coach ook. Bij een mentor hoeft je bijna niet te spreken, en als je al spreekt, is dat voornamelijk om een bepaalde sfeer te creëren.

Ik ontmoet veel mensen. Soms praten we met elkaar, maar nog liever werk ik met iemand in de keuken. De keuken is een plek voor ontmoeting, een tempel van herinneringen, een plek waar je kunt zijn wie je bent. In onze retraitecentra is de keuken een 'buut-vrij-plek'. Dat ken je vast nog wel uit je jeugd: met verstopperij spelen kon je op een bepaalde plek 'buut vrij' melden. Dat was een plek waar je veilig was en niet 'gevangen' kon worden. In bredere zin is het een plek waar je vrij, speels en onbezorgd kan zijn, zonder zorgen of verplichtingen. In de keuken kan je helemaal jezelf zijn, ook als het even niet meezit.

Het verlangen naar harmonie is vaak het 'hogere' doel waarnaar wij streven. Als we in harmonie zijn, kunnen we gemakkelijker met veranderingen omgaan, zonder zelf uit balans te raken. In de oude filosofische en spirituele tradities is er veel aandacht voor een 'harmonisch' leven. Harmonie met jezelf, met elkaar en met de schepping als geheel. De basisprincipes van 'leven in harmonie' zijn steeds hetzelfde: luister naar jezelf en ontdek je 'eigen lijn', je authenticiteit. Leer ook te luisteren naar je eigen natuur en ontdek en ontwikkel je talenten. Stel ze beschikbaar voor je omgeving en voor de samenleving.

Ik denk dat je als mentor voornamelijk deze principes tot fundament van je eigen leven moet maken.

Regie

Aan het begin van de vierde industriële revolutie, met het internet der dingen, robotisering en kunstmatige intelligentie, weten we niet wat er nog voor ons als mens overblijft. We kennen de nieuwe werkelijkheid nog niet en weten niet wat we mensen moeten leren om nieuwe uitdagingen aan te kunnen. Maar we mogen erop vertrouwen dat de mens onderzoekend en creatief nieuwe wegen zal ontdekken en creëren. En wat er ook gebeurt, blijf de regie over je eigen leven houden.

Als we iets kunnen doorgeven aan anderen, dan is het dat wel. Geloof in jezelf, je eigen talenten en je creatieve vermogen zal ervoor zorgen dat je de toekomst aankunt. Of je nu psycholoog, coach of mentor bent, dit is waar we altijd bij kunnen helpen. ■

Mehdi Jiwa is medeoprichter van de Stichting Filosofie en Meditatie en van de Stichting Integraal Gezondheidsinstituut Nederland. Door zijn jarenlange toewijding aan de studie van filosofie, meditatie en gezondheid heeft Mehdi Jiwa zich ontwikkeld tot een bruggenbouwer tussen verschillende culturen en disciplines. Zijn doel is om mensen te helpen bij het vinden van balans in hun leven waarbij een integrale en een holistische benadering van welzijn centraal staat. Hij schreef meer dan zeventien boeken over (oosterse) filosofie en meditatie.

www.filosofieenmeditatie.nl en
www.integraalgezondheidsinstituut.nl

Als je kiest voor inhoud.



Dit boek is verkrijgbaar bij: coachboeken.nl

Coachen op maat

Er is niet één juiste manier om te coachen. Coachees zijn daarvoor te verschillend en er zijn vele wegen die naar Rome leiden. Dit boek pleit daarom voor 'coachen op maat'. Leidend is wat de coachee wil bereiken en daarvoor nodig heeft. Met een koel hoofd en een warm hart veert de coach mee en doet wat voor haar coachee het beste werkt.



www.kloosterhof.nl