

## Reportage: Stil van geest

---

**Ik had het anders moeten doen! Hij had het overtuigender kunnen zeggen... Oordelen, moeten, jezelf opjagen. Onrust in je hoofd. Wat heerlijk als je stil van geest zou kunnen zijn. Een verlangen van velen. Bertie Hendriks van het ITIP, School voor leven en werk, vertelt over de bronnen van onrust en de weg om stil van geest te worden. Zijn verhaal raakt me, zijn stille geest raakt me.**



### **Boodschap van Boeddha**

Bertie laat zich in zijn leven inspireren door het Boeddhisme en maakt graag gebruik van beelden. Hij toont ons een Boeddhabeeld en vraagt welke boodschap het beeld voor ons heeft. Ik kijk naar het beeld. Mijn gedachten willen me bijna meenemen weg van hier, totdat de woorden 'open je ogen' in me opkomen. Ik schrik ervan. Ik besluit deze boodschap tot me te nemen.

### **Kracht van eenvoud**

Stilte en rust om je heen helpen je geest rustig te maken, vertelt Bertie. Ze zijn echter geen garantie voor een stille geest. Het gaat om wie jij bent en hoe je je verhoudt tot je directe omgeving. Als je in eenvoud leeft, toon je wie je bent. Dus je identificeert je niet met je prestaties, je bent niet bezig met groots te willen zijn. En je houdt jezelf ook niet tegen.

'Wat kan het Westen leren van het Boeddhisme?', vroeg iemand eens aan de Dalai Lama. 'Jullie zijn bezig met het goed te maken voor jezelf in plaats van het goed te hebben.' Eenvoud helpt rust te brengen van binnen.

### **Ruimte in je hoofd**

Ook ruimte in je dag, je werk en in het jaar helpen je om stil van geest te worden. Scheid daarbij hoofd- van bijzaken. Plan vakanties en ook je dagelijkse rustmomenten zoals meditaties. Meditatie is dé directe weg naar een stille geest. Je geeft dan ruimte aan dat wat er is of je richt je vriendelijk maar volhardend op het effect van je ademhaling in je lichaam.

Denk bij ruimte scheppen ook aan de overgang van de ene situatie naar de andere.

Op tijd komen geeft rust en de mogelijkheid er echt te zijn. Je sluit het één af en begint aan iets nieuws. Negentig procent van de mensen doet alleen deuren open en niet dicht.

### **Oorzaak van onrust**

Als je je leven inricht in eenvoud en met ruimte, kan er nog steeds veel lawaai zijn in je hoofd. Kijk eens in de spiegel om de onrust van binnen te zien. Observeer deze onrust en kijk naar de kern waar het vandaan komt, zonder oordeel. Misschien merk je op dat er in jezelf een gevecht plaatsvindt.

Laat dan vooral kleine gevechtjes klein zijn. Misschien stond je een keer in je haast fout geparkeerd. Je krijgt een bon en wordt boos, want je stond er maar even. De politie deed gewoon haar werk. Je maakt het heel groot. Het maakt je knettergek. Je besteedt tijd en energie aan druk maken om iets wat niet had hoeven gebeuren. Want je had daar zelf invloed op.

Zoals de Maori's zeggen: 'Je mag boos worden. Tien seconden. Onderdruk de boosheid echter niet, houd het binnen proportie. Zorg dat je buigt in plaats van jezelf mee te laten zuigen in je egotrekkracht. En ja, een ego heeft ieder mens, niet alleen diegenen die zichzelf uitdrukkelijk manifesteren.

### **Het Tibetaanse Levenswiel**

Uiteindelijk is alle onrust of het lijden terug te brengen tot wrok, onwetendheid of begeerte. Deze gesteldheden maken dat je vanuit een beperkte blik kijkt. Je sluit je op in een wereld die jouw werkelijkheid wordt. In het Tibetaanse Levenswiel worden vijf of zes karmisch-bepaalde werelden weergegeven die ieder haar eigen wijze van lijden hebben. Zo is er een wereld van de angstigen die zich terugtrekken als het spannend wordt. Een wereld van de afhankelijken die zich tekort gedaan voelen. Een wereld van de wantrouwigen die intern of extern voortdurend in gevecht zijn met hun medemens. Een wereld van zij die zich altijd aanpassen... Boeddha is in iedere wereld aanwezig en biedt hulp om vrij te zijn en jezelf te bevrijden van het lijden.

Onder ons persoonlijke lijden ligt ook het eigene wat we te geven hebben. Als je je vaak afgewezen voelt, dan ken je de waarde van het welkom zijn. Dat heb je anderen te bieden, want je weet hoe dat werkt en hoe belangrijk het is. In de pijn ligt je grootste gevoeligheid en je kracht. Vrede met je persoonlijk lijden hebben en van daaruit een gevend mens zijn, maakt je fundamenteel stiller van geest. Ga daarom datgene aan waar je het meeste last van hebt. Zolang je wegloopt, dringt dat lijden zich keer op keer aan je op.

Klinkt als een prijs die je moet betalen om in je kracht te komen. De prijs die je betaalt als je het niet doet, lijkt echter hoger te zijn.

### **Stilte volgens Rilke**

Bertie draagt vervolgens een gedicht voor van Rilke over 'Stilte' waarin alles samenkomt. Iedere keer als je de stilte in je geest vindt, sterf je. Vervolgens word je opnieuw geboren om de volgende weg in te slaan. Je laat oude gedachtes en

overtuigingen los en begint open en nieuwsgierig aan iets nieuws. Een gedicht dat emoties in de zaal losmaakt. Dit raakt een diep verlangen van veel mensen.

Je hebt zelf de bijl om uit je gevangenis te kunnen ontsnappen. Dat maakt me blij en angstig tegelijk. Ik heb de sleutel om aan mijn verlangen invulling te geven. Tegelijkertijd ontstaat de angst voor wat er vervolgens gebeurt en wie ik dan ben. Bertie geeft aan dat het ego op dat moment aan je trekt. Die houdt je in je gevangenis. Ondanks de vragen die opkomen, voel ik dat ik het begrijp. Daarin vind ik mijn berusting, mijn moment van stilte. Een nieuw begin.

### **ITIP en Bertie Hendriks**

Het ITIP is de school voor leven en werk. Zij inspireren en helpen mensen om in volle verantwoordelijkheid en integriteit in het leven te staan. Om zo een unieke bijdrage te kunnen leveren, zowel privé als zakelijk. Bertie is mededirecteur en opleider bij het ITIP. Zijn achtergrond: universitair wis- en natuurkunde, Academie voor Expressie door Woord en Gebaar, Driejarige en Energetische Opleiding van het ITIP. Hij houdt van het vreugdevolle, het zachte en het geraakt zijn, dat voortkomt uit het echte contact met de ander. Hij vertrouwt erop dat stilte en aandacht de mens bij zijn of haar antwoorden brengt.



[www.itip.nl](http://www.itip.nl)

© Saskia Baardman, 26 april 2010, Utrecht