

Je angst onder ogen zien

De eerste weken van de coronacrisis waren best lastig voor mij; met zoveel onzekerheid en heel veel tijd om daarover na te denken slaat je mind al gauw op hol. Ik vroeg me af hoe daar nu op een goede manier mee om te gaan. Als ik eerlijk was tegenover mezelf was de overheersende emotie toch vooral angst. Ik besloot een meditatie die me al eens eerder enorm heeft geholpen opnieuw dagelijks te gaan beoefenen: Facing your fear (je angst onder ogen zien). Hij stond al in het Orange Book (blz 160) en staat ook in het meer recente "Meditation Inc." (blz. 51) samengesteld door Maneesha.

De instructie van Osho is als volgt: "Every night for 40 minutes: Imagine the worst. Sit in your room with the light off and start becoming afraid. Think of all kinds of horrible things - whatever creates fear in you. Become really shaken up by your own imagination: imagine ghost, demons! Imagine they are killing you, trying to rape you, suffocating you. Get into the fear as deeply as possible and whatever happens, go into it.

In the daytime or any other time, whenever fear arises, accept it. Don't reject it; don't think it is something wrong you have to overcome. It is natural. By accepting it and expressing it at night, things will start changing. "

Het lijkt op het eerste gezicht geen aantrekkelijk voorstel. Het paradoxale is dat het, in ieder geval voor mij, zo ongelooflijk bevrijdend werkt. Ik denk dat dat komt omdat je in deze tijd eigenlijk voortdurend (bewust of onbewust) allerlei angsten loopt te onderdrukken. Niet alleen kost dat veel energie maar het lukt ook niet echt: ze komen toch weer terug. Veel van mijn "demons" zullen door velen in deze tijd gedeeld worden: een IC opname, een thuis-quarantaine terwijl je doodziek bent, ziekte/overlijden van familie of andere dierbaren, financiële ellende etc. Een heel bijzonder moment was toen ik mezelf tijdens de meditatie kon toestaan om helemaal in paniek te raken, dat was gek genoeg zo'n enorme opluchting en eigenlijk een heel fijn gevoel!

Om praktische redenen heb ik de meditatie wel wat aangepast aan mijn omstandigheden. Met veel burens om mij heen die ook nog eens allemaal thuis zijn zorg ik ervoor weinig of geen geluid te maken. Met je lichaam (gebaren, bewegingen en houdingen) kun je gelukkig ook veel tot uitdrukking brengen. Verder doe ik de meditatie niet 's avonds maar 's ochtends voor het ontbijt. En ik doe hem korter, 20 minuten i.p.v. 40, omdat ik daar voor mijn gevoel genoeg aan heb. De wekker op de mobiele telefoon is handig om je te waarschuwen als de tijd voorbij is.

S.A. te A.