

In deze column zijn mediums Henk Jan Akse en Willemijn Bessem afwisselend aan het woord. Deze maand: Willemijn Bessem, die onder meer als trancemedium stemmen van gene zijde vertolkt.

# Diepgaand durven luisteren

Toen ik mij voor het eerst bewust werd van een ongeziene wereld, werd ik me tegelijk ook meer gewaar van mijn emoties en overtuigingen. Ze waren dan niet zichtbaar, maar hadden een grote invloed op mijn doen en laten. De ontwikkeling van mijn intuïtie ging daarom hand in hand met zelfonderzoek. Het ene kon niet zonder het andere wilde ik beter leren luisteren naar mezelf, de mensen om mij heen en daarnaast naar de ongeziene wereld. Ik zag dat hetgeen mij raakte op een zodanige manier dat ik daar oordelen over ging vormen of van weg wilde vluchten, signalen waren. Dat juist dáár aandacht gevraagd werd om zo de diepe misvattingen die ik met mij meedroeg te leren kennen.

Deze houding van zijn met wat is, zie je in veel healingtechnieken en mensen die hebben geleerd te luisteren naar voren komen. De stille aandacht zonder oordeel geeft de veiligheid aan de ander, maar ook aan jezelf om de diepe angstige of verdrietige lagen de ruimte te geven zich te laten zien. En in diezelfde staat van aandacht kan je je ook bewust worden van overleden familie die samen met jou aanwezig wil zijn voor de misvattingen en kwetsende gebeurtenissen waar zij een rol in hebben gespeeld. En tegelijk voel ik dat deze manier van aandacht voor de overledenen net zo helend werkt. Beiden kunnen immers nog lang lijden onder situaties die niet zijn begrepen of uitgesproken. Ook na overlijden kan er dus inzicht ontstaan tussen mensen die elkaar nog niet begrepen of 'gezien' hebben. Hoe graag zouden overledenen bijvoorbeeld met hun kinderen hun nieuw verkregen inzicht van liefde willen delen. Een kans voor een nieuwe relatie, zonder overheersing van angsten en oordelen die hen heeft verhard tijdens het leven.

Natuurlijk komen juist dit soort situaties het meest voor bij mensen die ons heel nabij staan, bij wie we de kans krijgen om deze misvattingen in het licht te zetten. Het kan echter zijn dat de emoties die worden getriggerd te veel zijn en dat er geen ruimte voor is. Maar dan komt er wel een ander moment. De natuur en je intuïtie zullen je daar ook de weg in wijzen. En dan zijn er ook momenten dat je uit de bocht schiet en het denken het overneemt met zijn aanvallen om meer drama te scheppen of de neiging om te vluchten. Maar ook daar kan je naar kijken met liefde en stille aandacht. Eén ding weet ik wel en dat is dat je dit hele proces niet onder controle kunt hebben met je denken. Je kan de intentie hebben stil te willen staan, luisteren en te voelen wat er gebeurt, maar daarnaast gaat het leven zijn eigen koers. Ik geloof werkelijk dat onze geestelijke begeleiders en overleden dierbaren zoveel mogelijk ons bijstaan als we op momenten overvallen worden door emoties en moeite hebben om onszelf en de ander met liefde te kunnen blijven waarnemen. Dat ze



‘Ook na overlijden kan er inzicht ontstaan tussen mensen die elkaar nog niet begrepen hebben’

ons helpen herinneren dat we een eeuwige ziel zijn met een menselijke ervaring en niet bang hoeven te zijn voor alles wat we voelen. Dat ze willen laten zien dat het blijven hangen in oordelen niet de weg is naar vrede, maar het in volle vertrouwen kunnen laten zijn van wat er is. Elke dag opnieuw heb je een kans om dit gewaar te zijn, hoe eng het ook is.

Tot slot deze woorden van Jeff Foster: “Conflict eindigt daar, waar je vanuit een niet-defensieve houding en acceptatie naar iemand kunt luisteren, voorbij ‘ik heb gelijk en jij niet’. Vanuit een plek waar je de huidige ervaring van het leven van iemand anders volledig kunt erkennen, hoe absurd of onaardig het ook klinkt. Conflict eindigt daar, waar je open kunt blijven, terwijl je door de ander als fout wordt gezien, zelfs al ben je er vrij zeker van dat jij gelijk hebt. Conflict eindigt daar, waar je stopt te pretenderen alle antwoorden te hebben en in plaats daarvan luistert, wérkelijk luistert.” ■