

Angst

als geboorteingang



Ach zielepoot
ik heb je beet, volledig beet
Je kunt mij in het geheel niet aan
je noemt me demonisch
Gelukkig.
Zo kan ik je tot op het bot
verteren
Continu zal ik dit doen

Als je maar even ontspant
bedien ik je met vlagen
panische aanvallen.

Dat weet je inmiddels.

Ik houd mij vast
Onder mijn voeten
is geen grond

Het leven draagt
mij niet

Ik sta de ander te woord
heb geen enkel been
om op te staan

Intimiteit
om te spreken
van leven
ontbeer ik.

In het licht van de geboorte
bewerkt het individu
het collectief
als dagelijkse kost

vragen en problemen
pijn en smart
trots en schaamte
angst en ziekte

aanvaardend als de opgave
van dat moment
voor dat moment
in dat moment

geboren realiteit
in alle oneindigheid.

Ze vinden dat ik mijn draai vindt
mijn angsten ben ik nu vaak de baas
een fulltime baan

soms slaap ik even
soms slaap ik te veel

Is dit nu alles?
Ik geloof het niet.

Waar kan ik uit andere vaten tappen?

Alles werkelijk alles
beneemt me de adem

Ik vertrek

Alsof dat kan

Geruwnood ben ik er nog
In de nesten zit ik

Ze nemen me
verorberen me

Geen kant kan ik op

Laat me met rust

Langzaam hervind ik

Niemand verstaat
Ze willen dat ik normaal doe

Ik kan dat niet
Zou wel willen

Dat is niet ter zake
Het gaat niet om mij

Het gaat om dat wat er plaats kan vinden

even adem ontvangt.

Dolend in het duister
bevangen door de angst
grijp ik houvast

Met het normale
sta ik mensen te woord
soms krijg ik erkenning

zonder waarde

Deze pijn aanzien
is ondraaglijk

Hoe kan hij
leven gaan ervaren
zonder anders
in te laten grijpen?

Dat hij zelf zijn
lot aanspreekt.

De ander heeft het te zwaar
ik heb te verlichten
dit is niet te doen
het doet mij pijn

Ik heb mij af te schermen
neutraal distantiërend te zijn
anders heeft de ander niets aan mij

(Dedicatie is nu de maat
pauze van het leven

ogenschijnlijk

oponthoud.

Bang voor elke pijn
die de dag weerhoud
slik ik een pil
of verdoof anderszins

zo kan ik doorgaan
wat het normale leven vraagt.

Het is nu eenmaal zo
zeg ik dan, zeggen ze dan.

Angst
Angst
Angst
Nog meer angst
God dat er niets anders meer is
Goedgegeven
Overgegeven aan de beelden
de verterende te grote beelden
Het is over
En er toch nog zijn
In hemelsnaam:
wat moet ik nog meer doen
om er niet te hoeven zijn?

Ik ben er mee opgezadeld
een familie-, culturele en persoonlijke kwaal
die onbedoeld ongewild
vertienvoudigd is
Pijnig mij dat ik weet dat ik besta
dat ik leer het leven te voelen
of is ook die moeite te veel?
Got wie spreek ik?
Ik doe het wel alleen
En lijd mijn leven uit
zelfmeelij en goede adviezen ten spijt

Angst
geeft grens
geeft richting

Zijdelings vernauwd
ze de baan

Het bewustzijn gaat voort
wordt begeleid door de angst

Ze betreedt
met de handen los
onbekende beladen ruimten

Niet wetend waar te zijn
steeds verder
lichter doorgaand

langs krachten die te groot zijn
transformerend
in een onbekend persoon
in een onbekend lichaam
word ik herkend
gekend

alleen ik ben er zelf niet

of ben ik dat?

Is dat genoeg?

geen been hebbend om op te staan
wankel doorlopende op een koord.

Is dat bewustzijn

is dat leven

is dat al die moeite waard

waarvoor?

Ik ben afgewezen
ik ben miskend
ik ken de ander niet
het leven is mij in wezen vreemd

Laat mij sterven
het is genoeg
dan zijn jullie van mij af
ik weet het echt niet meer
het doet te veel pijn
jullie aan te kijken.

laat mij gaan.

Blijf van me af
dan hoef ik niet te voelen
belast ik niemand
laat me met rust
ik laat jou dat ook

Soms overweeg ik onverwachts
of dit klopt.

Eigenlijk ben ik gestorven
alleen mijn lichaam is hier nog
doe er mee wat je wilt

als je me af en toe ziet
zal ik dat niet herkennen

Ik open mijn weefsel
laat het met de ander en het vreemde
buiten mijn gewoonte om
ter plekke
wisselwerken

Oude beelden tonen zich opnieuw
nieuwe beelden overweldigen

Ik blijf trouw
in beweging
steeds stiller wordt
het leven
open baar

Impuls verschijnt
onbekend
vertrouwd.

Cystes in mijn lichaam
verhinderen het uitgeademd
ontvangen van de adem

ik ben bekneld
ik ben bepaald

Het begin van levendig licht
hoe is dat naderbaar?
Draagt het leven iedereen?
Stam ik ook uit het licht
breng ik haar zelfs voort?

Waar moet ik beginnen:
met wenen
of
klagen
of toch met
schoorvoetend de alomverterende pijn
ervaren
van de allesbenemende angst

Deze pijn uithouden
gaat het ooit voorbij?

of

is er een pad dat wordt bijgelicht
als je het gaat?
De angst benard doorgang
Doch ze wijd in
waar je terecht bent

Nooit is dit pad eindig
Jij hoeft alleen maar telkens
in het licht
te gaan staan.

Het doet pijn
jou zo te zien
en alleen te laten
gaan

Langzaam samen ervaren

Gedragen
door het Éne
het onnoembare

Reëel aanwezige
dagelijkse praktijk

in dat Éne onbekende
je zelf laten springen
nieuw georganiseerd worden
in Aanwezigheid Amen

Pijn komt voort uit trauma
dat is mijn klacht
dat is mijn lot

Grots en de angst voor pijn
weerhouden mij
naar dit trauma te gaan
haar aan te kijken
een verhouding te vinden
met lichter geschikter leven

Of is dit klinkklare onzin?

Pijn is het onverhoeds
aanvaarden van het trauma,
motief verlenend om werkzaam te zijn

De angst wil bewust met de aanwezige stof
onderscheidend samenwerken

voor leven, voor licht.

Iedere uitademing en situatie opnieuw.

Weisse Helligkeit scheint in die schwarze Finsternis
Die schwarze Finsternis ergreift die fühlende Seele
Die fühlende Seele erschnet die weisse Helligkeit
Die weisse Helligkeit ist der wollende Seelentrieb
Der wollende Seelentrieb findet die weisse Helligkeit
In der weissen Helligkeit webet die sehrende Seele -

Steiner

Angst

Angst is een mogelijk geboortekanaal wat zich kan openen wanneer de afhankelijkheid van het collectieve niet meer de boventoon heeft en voert.

De collectiviteit heeft berenveel angst om zichzelf niet meer te herkennen, het vraagt van de individuele mens veel moed om het geboortekanaal vrijuit te gebruiken. Je staat letterlijk in je hemd als je deze gang gaat. Erkennen van de macht van het collectieve is veel logischer, schijnbaar reëler en gemakkelijker.

Het -letterlijke- middenrif vindt het heerlijk om zichzelf op te zouten en zoeten met bittere en zure aspecten van het dagelijkse ervaren leven. Dit leidt af en in. Door deze aspecten werkelijk lijdend te proeven en niet persoonlijk te nemen bereid je het geboortekanaal voor. Je kringspieren¹ heb je hiervoor actief uitademend te leren ontspannen. Gapend deze kringspieren ontspannen houden is een actieve voor velen van ons noodzakelijke en continue handeling.

Het geboortekanaal van de angst heeft letterlijke en figuurlijke inwijding nodig wil het geloven dat jij er wezenlijk bent. Je hullen, huden, hoeden en andere houvasten waarmee je je door het leven en je genen hebt ingewikkeld zullen transformeren naar datgene wat ten dienste van leven is.

Het leven vraagt je om de verwarring en complexiteit die je ontmoet eenvoudig verticaal aan te gaan. Daardoor wordt het voor eenieder eenvoudiger, lichter, wezenlijker en liefdevoller.

Waarvoor je angst hebt is deels veelal logisch te begrijpen. In aanwezigheid de werking van de angst naar herkomst en toekomst verstaan, is ordenend. Tegelijkertijd is het voor de meesten onontkoombaar om tijdens het ervaren van de angst steeds explicieter de angst aan te kijken zonder ooit begrip te krijgen, zonder de strijd aan te gaan. Alleen dat genereert een nieuw veld, een veld waar de mens gemakkelijker de sfeer van het onbekende betredend ontmoet en nieuwe realiteiten kan scheppen voor menszijn.

Staan in destructie, scheppen, liefde en angst zijn hier als uitersten 'steunpillaren' in het Licht werkzaam. In deze ruimte kunnen wij met de duisternis in de menselijke maat werken.

Sommige angsten kom je tegen in het terugdeinzen, er tegen aangaan, in de grond zinkend of juist wanneer je gaat hemelen, teveel van de aarde weggaat. Ze behoeden je het leven te ontvangen, te leven.

In het als wezen ontmoeten van de angsten verschijnen veelal beelden. Logisch is het om met deze beelden therapeutisch te gaan werken, werkzamer is het wanneer deze beelden voor waar genomen worden en in het dagelijks leven zo kunstzinnig worden verwerkt dat de mens als kunstenaar met deze beelden objectiever en geestiger kan samenwerken, dit is verticale aanwezigheid.

Trauma, iets wat ieder mens ergens kent, werkt samen met angst, ze houden elkaar direct en vernuftig in stand. Het trauma van een mens kan als levensmotief ter hand genomen worden. Dit is opstaand door het geboortekanaal gaan. De emotie die hiermee gepaard gaat is inleidende begeleidende vloeistof. Schaamte, schrik, leegte, verdriet en boosheid zijn de emoties die het meest geschikt zijn voor dit werk. -Een jongere sprak over de ruimte waar alle emoties ter beschikking staan!-

Dit motief is motief van leven, het levensmotief wat de ernst aanreikt en aanraakt waar het die mens voor menszijn om te doen is. Dit gaat met angst gepaard, doch door deze angst is de geboorte van een nieuwe realiteit mogelijk. Ze leidt je letterlijk door je persoonlijke psychische en fysiologische angsten en schept aangename contexten. Niet zozeer voor jezelf doch voor menszijn an sich en daardoor ook voor betrokkenen.

Dit heb je in het geheel alleen te doen, hoogstens heb je een paar companen die je bijlichten. Het werk is immer momentaan en je kunt er geen enkele persoonlijke erkenning mee halen.

Paniek aanvallen en andere heftige angsten zullen langzaam aan verzacht kunnen worden door aanwezig te durven blijven en het lichaam op een ander level basaal te gaan vertrouwen.

Het lichaam is onder leiding van de angsten veelal gewend om zich reactief terug te trekken in een gewoonte handeling. Deze terugtrekkende beweging is niet de veilige weg, het is de natuurlijke collectieve weg die geen enkele opening en mogelijkheid biedt voor mens zijn.

Er zijn instrumenten die je bij kunnen staan, je kunt bijvoorbeeld je leergeschiedenis en oerscript² te hanteren en steeds te actualiseren, steeds nader te articuleren doorzie je hoe je persoonlijkheid voor zichzelf wil werken, de angsten uit de weg wilt gaan, wil verkillen, vluchten, verdoezelen, zichzelf wil bevechten. Je krijgt een blauwdruk van wat er natuurlijk wil plaatsvinden. De geboorte door de angst is niet tegennatuurlijk doch werkt met de natuur geestig en licht samen.

Fysiek kun je dit werk voorbereiden door je angsten waar te nemen en gewaar te zijn. En dan niet je vluchtroutes te nemen als de aard van het beestje en deze aard en vluchtroutes te ervaren zonder hen voorrang te verlenen. Gevens kun je waarnemen hoe je met de ruimterichtingen en ontogenetische³ ontwikkelingspatronen -vibreren, yelden, pushen, reiken, trekken- fysiek samen werkt.

Geenslotte is het al je escapades verschonend om het basale punt-cirkelwerk continu te verrichten zodat het fysieke, emotionele, mentale, sociale, spirituele/geestelijke onder leiding van aanwezigheid elkaar beïnvloeden. Het synesthetisch spelen met de 12 zintuigen en de verschillende geometrische vormen zijn in deze zaak ook fijne handelingen.

Al met al vraagt angst een waarlijk auto-etnisch⁴ onderzoek waardoor het self-referentiële verminderd, het post-humanisme geschiedt en wij elkaar als individu ontmoeten in het Licht.

Het vertrouwen om vrijuit geestig met angst samen te werken is wezenlijke herstellende herinnering nodig.

19 december 2018

¹ Kringspieren zijn in deze alle middenrifen; schedeldak, vlinderbot tussen slapen, gehemelte, mondbodem, kuiltje hals, middenrif, bekkenbodem, knieën, enkels, voetzolen.

En ogen, oren, neus, mond, anus, vagina, plasbuis.

² 4-D instrumenten

³ Ontogenese – prenatale ontwikkeling van de mens die onderliggend blijft plaats vinden.

⁴ Gebaseerd op eigen contexten

Geschreven door het werken
met mensen met angst
en hun omringenden.

Caroline Kal

www.4-D.nu

copyleft

