

Colofon

Vlieg vrij
Geschreven door Iris Schlagwein
www.irisschlagwein.nl

ISBN: 978-90-828650-8-0
© 2020 Uitgeverij Schlagwein

Bij Uitgeverij Schlagwein verschenen eerder:
Thuis zonder huis (2018)
Handleiding voor de huisoppas (2019)

NUR-code: 728 spiritualiteit
Thema: innerlijke vrijheid
Zoekwoorden: zingeving, mediteren, pijn, bewustzijn

Redactie: Eva Disselhoff
Correctie: Renée Peereboom
Omslagontwerp: Kwartier M
Fotografie omslagfoto: Nina Olivari
Druk: Pumbo.nl

Dit boek is gedrukt op milieuvriendelijk papier. Niets uit deze uitgave mag
verveelvoudigd of openbaar gemaakt worden zonder schriftelijke
toestemming van de uitgever.

Vlieg vrij

Iris Schlagwein

Inhoud

Voorwoord

Vlieg vrij op reis

Inleiding

EERSTE DEEL

Pijn negeren en vooral dóórgaan

Vriendschap sluiten en afsluiten

Au, je staat op mijn hart!

TWEEDE DEEL

Het geheim van glimlachende monniken

Ik ben niet alleen mijn lichaam

Innerlijke reis met Madre Ayahuasca

Veld van Energie

DERDE DEEL

Verslaafd aan de liefde

Berusting bevrijdt

De dood, het leven en vergankelijkheid

Mijn zoektocht tot nu toe

Vlieg vrij

Epiloog

Dankwoord

Support een schrijver

Boekenlijst

Voorwoord

De uitnodigingen van het leven komen in allerlei vormen

Iris en ik hebben elkaar nooit in het echt ontmoet. Haar naam kwam online voorbij en het maakte mij enthousiast dat ze net als ik op andermans huizen aan het passen was. Ze had er zelfs al een boek over geschreven, *Thuis zonder huis*.

In april 2018 legden we contact en begonnen we elkaars schrijfavonturen te volgen. Hoewel mijn boek nog op zich liet wachten schreef ik wel regelmatig voor mijn Facebook-tijdlijn.

Voor Iris' e-book *Handleiding voor de huisoppas* schreef ik een anekdote over het oppassen op een bootje in de haven van Amsterdam. Dat is inmiddels alweer twee jaar geleden. Sinds kort bellen we met elkaar om te sparren over onze schrijfdoelen en onze avonturen. Zo kwam het dat ze mij vroeg om dit voorwoord voor haar derde boek te verzorgen.

De woorden 'vlieg vrij' doen denken aan vogels die vliegen. Ook vrije vogels beginnen als jonkies op het nest; als ze jong zijn zullen ze eerst hun vleugels moeten laten groeien. Maar er zijn ook vogeltjes die niet doorhebben dat ze allang kunnen vliegen – een mooie metafoor voor ons eigen mensenleven; van de grote duikplank af, het diepe in. In zekere zin blijven we gedurende ons hele leven steeds weer terugkeren naar die duikplank. Iedere keer opnieuw doen we een test om te kijken of we wel durven.

Pas als je springt, kom je erachter hoe sterk je vleugels werkelijk zijn. Dat zien we terug in de avonturen die Iris in dit boek met ons deelt. Een verhaal over vliegen, maar net zo goed over vallen en opstaan. Over groeien als mens en de regie nemen over je eigen levensverhaal. Toen Iris mij vroeg dit stuk te gaan schrijven was dat niet alleen een uitnodiging om dit voorwoord te schrijven voor haar boek, maar ook om zelf mijn levensverhaal te gaan vertellen in mijn eigen boek.

Jouw verhaal is ongetwijfeld heel anders dan dat van Iris of van mij, maar dat neemt niet weg dat haar avonturen je aan het denken kunnen zetten over de jouwe. Misschien ligt er tussen de regels door zelfs wel een uitnodiging voor je in verborgen.

Een uitnodiging om op je vleugels te vertrouwen en opnieuw die duikplank af te gaan. Vlieg vrij!

Marijn van Laerhoven

www.missionmarijn.com

Inleiding

Wat stel jij je voor bij innerlijke vrijheid? Voel je je helemaal vrij, of laat je je weleens tegenhouden door twijfels en vragen? Kun je in alle situaties helemaal jezelf zijn, of stem je wie je bent af op wie je tegenover je hebt? Deze vragen stelde ik mezelf drie jaar geleden, en toen ontdekte ik dat ik niet zo vrij was als ik dacht.

Mijn eerste boek, *Thuis zonder huis*, ging over (schijn)-zekerheid loslaten en thuiskomen bij jezelf. Ik schetste een beeld van mijn eigen zoektocht en liet zien dat je een veilig 'thuisgevoel' kunt bereiken door los te laten wat je niet meer dient. Maar hoe weet je wat je los moet laten? Door te bepalen wat je energie kost en wat je energie geeft.

Iets wat energie kost kan bijvoorbeeld zijn: een overdaad aan spullen, slechte gewoontes, verplichtingen waar je tegen opziet, vrienden die eigenlijk geen vrienden zijn of werk dat geen voldoening geeft. Iets wat energie geeft kan zijn: vriendschap door dik en dun, tijd besteden aan een vergeten hobby, sporten, wandelen in de natuur, werk waar je op maandagochtend met veel zin naartoe gaat, goede gesprekken bij een kampvuur – nou, dat is niet moeilijk te bedenken. Waarom houden we dan toch vast aan de zaken die ons energie kosten?

In *Thuis zonder huis* beschreef ik hoe ik keuzes maakte met betrekking tot de zaken waarmee ik me wel en niet wilde omringen. Ik vroeg me af: wie wil ik zijn en hoe wil ik leven? Ik begon mijn voorkeuren na te streven en mijn grenzen te bepalen, net zolang tot ik een dagelijks leven had gecreëerd dat me vooral veel energie opleverde.

Dat zag er voor mij zo uit. Vanaf april 2016 leefde ik als een moderne nomade. Vier jaar lang paste ik fulltime op huizen en katten, als de bewoners op vakantie waren. Elke drie tot vier weken verkaste ik met mijn koffertje naar een ander huis ergens in Nederland, zodat ik jaarlijks op ongeveer dertien of veertien verschillende plekken woonde. Het was een groot avontuur, met de meest verrassende ontmoetingen, prachtige huizen en elke keer een nieuwe omgeving. Mijn financiële lasten waren laag, waardoor ik relatief weinig hoefde te verdienen en dus veel vrije tijd had. Mijn dankbaarheid en gevoel van vertrouwen groeiden

per oppaservaring en ik hield veel dierbare kennissen en vrienden over aan mijn nomadenbestaan.

Toen mijn buitenwereld gevoelsmatig ‘klopte’, bleek echter dat er nog een wereld te ontdekken viel: mijn binnenwereld. Daar was *ook* van alles te vinden wat mij niet meer diende. Daarbij ging het om overtuigingen en denkpatronen die energie kostten of opleverden. Hoe zat het bijvoorbeeld met mijn schaamte- en schuldgevoelens en met het uiten van woede en frustratie? En waar was ik bang voor? Ik leek wel heel stoer en zelfverzekerd, maar onder de oppervlakte waren er nog genoeg angsten aanwezig. Ik was bang om gekwetst of afgewezen te worden, om niet goed genoeg te zijn, om ziek te worden. Bang dat ik het allemaal verkeerd deed of dat van alles mijn schuld was.

Mijn nomadische bestaan had ik dan wel helemaal ingericht zoals ik dat zelf wilde, en ik had alles in de buitenwereld wat me niet meer diende losgelaten, maar ik voelde me toch nog niet helemaal vrij. De directe aanleiding hiervoor was mijn relatie, die was begonnen met hoogtepunten die hoger waren dan ik ooit eerder had meegemaakt, maar die naarmate het serieuzer werd, steeds meer dieptepunten kende. Ik realiseerde me dat er in mij, ondanks mijn uiterlijk vrije leven, een diepe angst sluimerde die me onvrij maakte.

Als ik deze relatie, of welke relatie dan ook, wilde laten slagen, moest ik iets aan die angst doen, anders zou ik altijd afhankelijk en daarmee onvrij blijven.

Gelukkig sleurde de angst me niet zo ver mee dat ik er helemaal in verdrong. Doordat ik in oppashuizen woonde, kon ik altijd genoeg afstand nemen om weer dicht bij mezelf te komen. Betekent dat dat ik door de relatie, door het samenzijn met Tom, mijn vriend, verder van mezelf vandaan raakte? Ja; in verbinding met hem raakte ik mezelf elke keer een beetje kwijt. Dat gebeurde ook wel in andere relaties, bijvoorbeeld in vriendschappen, maar de relatie met Tom was me zo dierbaar dat het samenzijn mijn gedrag uitvergrootte. We gingen zo in elkaar op dat ik niet meer wist welke gevoelens nu van hem of van mij waren, waardoor ik aan mezelf ging twijfelen. Zag ik het nu helder, liet ik me leiden door zijn angst, of juist door mijn eigen angst?

Ik merkte dat ik niet alleen in mijn relatie, maar ook in het algemeen niet geconfronteerd wilde worden met pijnlijke gevoelens. Dus ging ik me in allerlei bochten wringen om die

te vermijden. Tussen hoe ik werkelijk was en hoe ik deed, gaapte een diepe kloof. Hoe pijnlijk is dat? Ik wilde vrij zijn van mijn onoprechte gedrag, zodat ik kon gaan leven vanuit mijn meest liefdevolle en vredige zelf, in plaats van dat ik mezelf continu aan het beschermen was.

Deze wens leidde tot een volgend onderzoek. Daarvoor was het noodzakelijk om ronduit eerlijk naar mijn beweegredenen te kijken. Het bleek dat mijn gedrag gestuurd werd door het willen vermijden van pijn. Dat voelde nogal beperkend, want ik liet daardoor niet mijn ware zelf zien. Ik was niet helemaal vrij en dat wilde ik wel zijn. Dus wat was de eerste logische stap richting innerlijke vrijheid? Onderzoeken hoe ik kon omgaan met pijn.

Ik leerde dat de meeste oplossingen voor het dealen met pijn helemaal geen oplossingen waren. Ze leidden af van de werkelijke oorzaak van de ellende, namelijk dat ik niet meer verbonden was met mijn intuïtie, mijn innerlijk kompas. Oftewel, ik wist niet meer wie ik was, wat mijn ware natuur was.

In de afgelopen jaren pelde ik laag voor laag af, om steeds dichterbij de kern van wie ik ben te komen. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan – je zou er een heel boek over kunnen schrijven. Dus heb ik dat gedaan; het resultaat heb je in handen.

Wanneer Kahlil Gibran's profeet spreekt over zelfkennis, zegt hij:

‘Zegt niet: “Ik heb de waarheid gevonden,”
zegt liever: “Ik heb een waarheid gevonden.”
Zegt niet: “Ik heb het pad van de ziel gevonden,”
zegt liever: “Ik heb op mijn pad de ziel ontmoet.”
Want de ziel bewandelt alle paden. Zij beweegt zich
niet langs een rechte lijn en ook groeit zij niet als een
riet.
Zij ontplooit zich als een lotus met talloze
bloembladen.’

– *Kahlil Gibran, De Profeet*

Wat de beroemde Libanese schrijver Kahlil Gibran schrijft over zelfkennis neem ik graag ter harte. Laat ik benadrukken dat dit hele boek bestaat uit *een* waarheid die ik heb gevonden. Uit de ziel die ik op mijn pad ben tegengekomen. De verhalen die ik vertel heb ik zelf meegemaakt, maar ze zouden net zo goed verzonnen kunnen zijn. Ze gaan over mij, maar tegelijkertijd ook over jou of ieder ander.

Om helderheid te scheppen in de vele ervaringen die hebben bijgedragen aan mijn ontwikkeling, heb ik ervoor gekozen om in dit boek een aantal belangrijke momenten, waarin allerlei eerdere stapjes samenkomen, gedetailleerd te onderzoeken. Zo wijzen mijn verhalen op verschillende manieren naar dezelfde essentie.

Dit boek bestaat uit drie delen. In het eerste deel constateer ik een probleem, namelijk dat de manier waarop ik met pijn omga niet zo goed werkt. Mijn manier levert uiteindelijk zelfs meer pijn op in plaats van minder. Mijn gedrag wordt gestuurd door het vermijden van pijn en dat voelt onvrij. Dus ga ik in het tweede deel op onderzoek uit: is er een betere manier om met pijn om te gaan? Een manier die *minder* pijn oplevert? Al om het probleem heen cirkelend leer ik mezelf beter kennen en kom ik steeds dichterbij een oplossing. Zoals Kahlil Gibran zegt: ‘Want de ziel bewandelt alle paden. Zij beweegt zich niet langs een rechte lijn en ook groeit zij niet als een riet.’

Wanneer ik mijn oplossing eenmaal gevonden heb, is mijn zoektocht nog niet meteen klaar. Er zit namelijk een groot verschil tussen iets begrijpen en het helemaal leven. Hoe ik mijn oplossing integreer, inclusief vraagstukken en valkuilen, vertel ik in deel drie.

Ik kom tot een einde van dit boek zonder dat ik uitgeleerd ben: ‘De ziel ontplooit zich als een lotus met talloze bloembladen.’

Tot slot wil ik uitleggen waarom ik ervoor heb gekozen om voornamelijk mijn eigen ervaring te beschrijven, zonder uit te wijden over andere zienswijzen en een filosofisch kader te schetsen. Dit is omdat het niet mijn doel is je te overtuigen met een betoog inclusief quotes van geestelijk leraren die mijn visie bevestigen. Ik wil je ook niet bewijzen dat mijn ervaringen de leukste of beste zijn. Wel wil ik je nieuwsgierigheid prikkelen en je laten nadenken over jouw eigen visie.

Je kunt dit boek lezen als verslag van mijn zoektocht door de jaren heen, of het gebruiken als inspiratiebron voor jouw eigen spirituele beoefening, door erbij stil te staan wat het lezen met je doet. Als mijn verhalen iets bij je raken, als ze bijvoorbeeld zorgen voor herkenning, interesse of weerstand, nodig ik je uit om op onderzoek uit te gaan. Wees aanwezig bij wat je voelt en word je bewust van welke woorden je raken. Ik deel de vragen die ik mezelf tijdens mijn zoektocht stelde en hoop dat die je inspireren om je eigen antwoorden daarop te zoeken.