

Mildheid

2 maart 2011, Bert van Rijnberk

1 weldadig, zacht 2 welwillend, genadig: een ~e straf, niet streng 3 vrijgevig (van Dale)

Ik heb het opgezocht in het woordenboek want in mijn mildheid kon ik mezelf vergeven dat ik niet op de juiste synoniemen kon komen. Vandaag ervaar ik mijn mildheid. Het zetelt in mijn buik, dat weet ik zeker. Het is een fijn woord, een fijn gevoel. Het is niet alleen prettig voor jezelf maar zeker ook voor je omgeving als je daar contact mee kunt maken.

Vandaag voel ik het en hoop ik gelijk dat het blijft. Mildheid zegt dat 'niets moet' en dat het 'goed is zoals het is'. Dat is makkelijker wanneer het ook goed is in je leven en het leven je toelacht. Mildheid voelt weldadig en zacht, dat gevoel wat je juist zo kan helpen als je het leven als spannend en moeizaam ervaart.



Mildheid is een hoge kwaliteit. Hoog maar niet hooghartig, verre van dat. Mildheid is een vorm van nederigheid. Een rustige nederigheid, ontspannen en liefdevol, niet klein, niet groot maar precies de juiste maat. Een gevoel waarin je kunt ervaren hoe nietig en klein je bent ten opzichte van de grootsheid en het wonder van al het leven. Vanuit die mildheid worden mijn ogen en blik zachter. Mijn hart ontspant en mijn adem komt in haar natuurlijke ritme.

Hoe kom je daar nou bij, bij die mildheid? We hebben geleerd dat we zaken kunnen bereiken door ze na te streven. Door plannen te maken, door te kiezen en te volharden. Door nog even door te zetten als het tegenzit. Door de werkelijkheid als het ware in je voordeel 'om te buigen'.

We leven in een paradox want de meest belangrijke zaken kun je niet afdwingen of zelf maken. Je wilskracht kan je helpen in je dagelijkse bestaan maar ook weer niet altijd en juist niet als het over onze natuur gaat die van huis uit liefdevol, ontspannen en ook mild is.

‘Niet mijn wil maar uw wil geschiede.’ Misschien is dit wel de basisgedachte van mindful leven. Mildheid zit vlak voor overgave. Het leven heeft een plan met jou en dat weet je pas wanneer het gebeurt. Als er onplezierige dingen op ons pad komen verzetten we ons vaak en vinden het lastig deze te accepteren. In dat proces word je hard en bouw je een muurtje om je heen. Een vorm van overleven. Je strijd en verzet is daarin je verdediging.

Dat is op zich niet fout want je doet wat je kan en reageert instinctief wanneer je je bedreigd voelt. Je eerste reactie is om het weg te duwen of tegen te willen houden. En soms moet het leven toch gewoon door je heen, wat je er ook van vindt. Dan helpt je strijd en verzet er tegen niet.

Vlak voor overgave en na deze verdediging, precies er tussenin zit mildheid. Als je dat al weet kan je je mildheid uitnodigen. Je kunt je mildheid uitnodigen door deze de ruimte te geven er te mogen zijn midden in je boosheid, angst of verdriet. Door even te stoppen waar je mee bezig bent en stil te worden. Door gewaar te zijn naar wat er is, wat het ook is. Dan kan mildheid langzaam en druppelsgewijs bij je naar binnen stromen. Er hoeft niets geforceerd te worden.

Mildheid sijpelt en (door)breekt niets. Mildheid komt als er een opening is waarin ruimte ontstaat voor zachtheid, voor zacht kijken en voelen, voor ontspanning en overgave aan wat is.

Op dit moment, voel ik die mildheid in mijn buik en ik voel me dankbaar ervoor en vanuit die mildheid ook dankbaar voor alles op mijn pad. Ik hoef niets, er hoeft niets. Het leven is goed, precies zoals het is. Ik kan met mildheid kijken en ervaren dat ieder mens zijn eigen strijd voert en dat niets persoonlijk is. Mildheid helpt me te onthechten van die boze blik van de ander. Ik weet dat hij of zij druk ervaart en kan er bij blijven zonder het persoonlijk te nemen en te veroordelen. Daarmee geef ik ook ruimte aan de wereld om me heen.

Vandaag lukt het en als ik morgen zelf weer druk en spanning ervaar zal ik er met mildheid naar kijken en mocht dat niet lukken, dan is het ook goed.

