

Eva

Er was eens een meisje, Eva zullen we haar noemen. Ze groeide op bij de rivier, de levensstroom, samen met haar broertjes en zusjes. Ze maakten mee wat ze mee moesten maken: geluk en verdriet, ziekte en gezondheid, faalangst en zelfvertrouwen. Als ze iets niet goed kon verwerken, stopte ze het in haar rugzakje dat ze bij haar geboorte had gekregen.

Op de dag dat ze twaalf werd kreeg ze haar eigen boot. Ze had al vaak gevaren, maar altijd met anderen. Vandaag was een bijzondere dag, ze zou er voor het eerst alleen op uit gaan. Ze mocht niet naar het verre meer, haar uitdaging was om voorbij de eerste stroomversnelling te komen. Met kriebels in haar buik van spanning en plezier pakte ze de roeispanten en begon te roeien. Ze was sterk genoeg om om tegen de stroom in te gaan, maar bij de stroomversnelling werd het toch wel heel erg zwaar. De stroom duwde de boot bijna terug, hij schommelde en draaide, maar Eva hield vol en het lukte. De terugweg ging gemakkelijk met de stroom mee, en ze kwam een paar uur later stralend van zelfvertrouwen en blaren op haar handen thuis.

Eva groeide verder op, had vriendjes, trouwde en kreeg kinderen. Soms was ze gelukkig, soms ongelukkig en ze leefde haar leven en maakte mee wat ze mee moest maken. Van tijd tot tijd stopte Eva iets in haar rugzak.

Rond haar vijftigste verjaardag was de rugzak vol. Ze voelde zich al een tijd onrustig, geprikkeld en terneergeslagen. Het werd hoog tijd dat ze daar iets aan ging doen. Eva riep haar man en kinderen bij zich en sprak: 'mijn tijd is gekomen. Ik ga naar het eiland in het meer, waar de vrouwen naar toe gaan als hun rugzak vol is. Over een maand ben ik weer thuis'. Ze pakte haar warme kleren en proviand, laadde het in haar boot en vertrok.

Eva roeide tegen de stroom in en vond het lekker zich lichamenlijk in te spannen. De stroomversnelling was voor haar nu een makkie. Toen ze moe werd ging ze naar de kant. In de schemering at ze en wikkelde zich in een deken. Ze viel in slaap maar werd na enkele uren wakker door de hitte die in haar lichaam gloeide. Ze was zo helder in haar hoofd dat ze urenlang naar de sterren lag te kijken. De volgende dag was het koud, niet alleen op de rivier, maar ook in haar hart. Zo roeide ze dagenlang verder, door zon en regen door storm en kou. De rivier kwam uit in een groot meer. Mist hing boven het water, zo dicht dat ze het eiland, dat midden in het meer moest liggen en waar ze voor het eerst naar toe zou gaan, niet kon zien. Ze kon de haar richting niet bepalen en voelde zich hopeloos verward.

In de loop van de dag werd het helder en kon ze verder roeien. Haar gewrichten deden pijn, ze voelde zich dan weer down, dan weer moe en ongeduldig. Maar daar op het eiland woonde een wijze vrouw, die zou haar helpen om weer in harmonie te komen met haar lichaam en ziel.

Eva ging aan land, pakte haar rugzak en liep naar het hutje aan het water. Geen teken van leven. Ze ging naar binnen en zag een brief: Lieve Menovrouw, pak je rugzak uit en bekijk zorgvuldig welke balast je al een leven lang met je meesjouwt. Laat je verdriet en boosheid toe. Rouw om je verlies, je onmacht en eenzaamheid. Laat je tranen stromen. Pas daarna zul je de wijze vrouw ontmoeten. Ze woont in je eigen hart. Word stil en keer naar binnen, luister naar haar stem en je zult jezelf terugvinden.

Tranen van teleurstelling welden in Eva op. Moest ze dit proces toch in haar eentje verwerken? Uitgeput viel ze in slaap. De volgende dag verzamelde ze al haar moed en nam tijd om de raad uit de brief op te volgen. Ze gaf haar rugzak bagage en tranen aan het levenswater in het meer en de rugzak raakte met de dag leger.

Toen werd het stil in haar. Ze ontmoette haar innerlijke wijze vrouw, die haar leerde dat feiten feiten zijn; die je niet kunt veranderen. Ook je beleving toen het plaatsvond is een feit, maar je mening daarover kun je wel veranderen door de feiten te accepteren. 'Nu kun je kiezen voor een nieuwe kijk op oude zaken', hoorde ze de oude vrouw zeggen. 'Voel eens hoeveel kracht je hebt opgebouwd in je leven en hoe waardevol je ervaringen zijn als je kunt zien hoe ze behoren tot jou levensweg. Leef je verder leven met een luisterend oor en je zult me horen in je hart. Ik ben er altijd om je te helpen in liefde te leven met jezelf en anderen'.

Een diepe, vreugdevolle vrede daalde in Eva's hart. De tijd verstreek ongemerkt terwijl ze daar urenlang zat. Toen werd het tijd om naar huis te gaan. Eva roeide met de stroom mee vol nieuwe levenslust en met dankbaarheid in haar wijze hart.

Mieke de Bock midlife yoga