

Het Taakje



Voor alle kinderen op de wereld die het moeilijk hebben. Grote en kleine

1. Stralend wezentje

Ooit was er een wezentje zonder lichaam. Het wezentje was alleen maar energie en straalde in prachtige kleuren. Het kon van vorm veranderen, klein worden en zich zo ver mogelijk uitrekken. Het kon rimpelen of zich strak trekken en door andere objecten of wezens heen stralen.

Het wezentje speelde met zich zelf door steeds meer te ontdekken wat het allemaal kon. En het liefst op allemaal andere plekken.

Het bezocht verschillende planeten. Er was een planeet met een blauwe kleur, waardoor het wezentje een beetje groen werd en ging glimmen. Er was een andere planeet met water waar het wezentje als een inktvis kon zwemmen en dansen. En op plekken waar andere wezens bij elkaar kwamen kon het voelen wat de andere wezens voelden.

Het kriebelde dan een beetje in zijn midden en de rand van zijn energielag ribbelde dan lekker mee. Elk gevoel gaf een ander soort kriebeltje en ribbeltje. Het wezentje was er dol op!

Toen het wezentje groot genoeg was mocht het een taakje uitkiezen om zichzelf nuttig te maken. Er waren zoveel taakjes, grote en kleine, dat het wezentje maar moeilijk een keuze kon maken. Het besloot onderzoek te doen in de bibliotheek van het universum. Het las hele stapels boeken en bekeek bergen filmpjes om maar een idee te krijgen wat al die taken inhielden. Het kon bijvoorbeeld kiezen uit sterren afstoffen, manen draaien, wezentjes leren kriebelen of nieuwe sterren wakker zingen. Maar er was 1 taak die leek wel heel bijzonder. Een leven op planeet aarde.

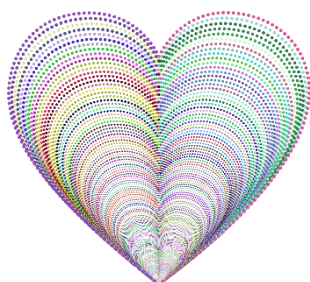


2. De aarde

Het wezentje zou een lichaam krijgen, voor het eerst ervaren hoe dat is. Op planeet aarde zijn er vlinders en dolfijnen die hij kon bewonderen. En de allermooiste bloemen toezingen. Er leven mensen die lachen en er feest maken. Je kan naar school om allemaal slimme dingen te leren. Je krijgt een eigen papa en mama op de aarde. En je krijgt een eigen naam die bij je past. Waaaw!!

Hoe meer het wezentje erover las, hoe nieuwsgieriger het ook werd. Hoe zou het zijn om daar op die aarde te wonen en vriendjes te maken? Hoe zouden die andere wezens allemaal voelen? In welke kleuren zal ik daar kunnen veranderen?

En zo besloot het wezentje om naar de aarde te gaan. Het werd er geboren als jongetje en het kreeg de naam Dex. Dex groeide op bij zijn papa en mama en Dex ging naar school. Dex leerde alles wat een aards jongetje moest leren. Dex deed ook super zijn best om zo lief mogelijk te zijn en aardig gevonden te worden. Het gekke was dat Dex zich niets meer kon herinneren van toen hij een wezentje was. Geen enkele herinnering van hoe hij speelde op de planeten, zich uitrekte en weer helemaal inkromp. Hoe hij zo makkelijk van kleur en vorm kon veranderen. Dex was nu een jongetje met gevoelens die bij de aarde horen.



3. Dex is lief

Zijn papa en mama waren heel lief voor Dex. Maar ze waren eigenlijk niet zo lief voor elkaar. Soms schreeuwden ze en gooiden ze met deuren. Dex werd daar bang van. Hij kroop dan in een kast op zijn slaapkamer en stopte zijn vingers in zijn oren. Dex vond dat helemaal niet leuk.

Op school had Dex veel vriendjes. Ze voetbalden samen na school. En met een aantal maakten ze samen huiswerk. Ze hadden samen geheimpjes en lachten heel wat af. Maar soms was het ook niet zo leuk. Dan hoorde je er alleen maar bij als je bij het winnend team zat met voetbal. En lachten ze Dex uit als zijn broekspijpen iets te kort leken. Soms duwden ze hem zomaar tegen de muur. Of moest hij alleen zitten als hij zijn lunch op at.

Dex kon dat niet zo goed begrijpen. Waarom doen mensen zo onaardig tegen elkaar? Waarom doen ze zo lelijk tegen mij? Diep van binnen dacht Dex daar vaak over na. Hij moest ook wel eens huilen, maar dat liet hij liever aan niemand zien. Hij hield liever alles voor zichzelf, dan kon ook niemand hem daarbinnen pijn doen. Hij bouwde een stevig muurtje om zijn binnenzijn heen, zodat het echt alleen van hem was en niemand er bij kon.

Elke keer als Dex andere mensen niet begreep, werd het muurtje steviger.

Maar hoe steviger het muurtje werd, hoe minder contact Dex met andere mensen maakte. Eigenlijk deed hij maar alsof hij contact maakte, want dan wist hij zeker dat zijn binnenzijn veilig was. En dat hield Dex ook heel lang vol. Elke keer weer liet hij een glimlach zien en deed hij aardig. Terwijl zijn binnenzijn bijvoorbeeld een beetje bang was om contact te maken.

Na een hele lange tijd wist Dex niet meer zo goed hoe zijn binnenzijn voelde. Hij raakte het contact met zichzelf een beetje kwijt. Hij schoot soms wel in een hevige kramp of een stevige paniekaanval. Maar Dex en zijn papa en mama konden geen contact meer maken met zijn binnenzijn. Ze hadden geen idee waarom Dex zich zo gedroeg. Waarom hij zo bang was, en waarom hij na school niet meer met vriendjes speelde.

Ze zeiden tegen Dex dat het niet nodig was om zich zo eenzaam te voelen. Hij kon gewoon vertellen waarom hij zo in de war was, zeiden ze. Waarom doe je niet een keer normaal Dex?

En Dex kon alleen maar zijn best doen. En dat deed hij. Heel vaak en veel zijn best. Zijn hoofd werd er zo vol van dat hij elke avond helemaal uitgeput in zijn bed kroop. Het leven is niet makkelijk, dacht Dex. Ik zou willen dat mijn leven anders was, want zo hou ik het haast niet vol. Waarom begrijpt niemand mij. Waarom is niemand zoals ik. Dex voelde zich vaak alleen op de wereld. Hij kon niks goed doen en hij was niet leuk en gezellig. Niet zoals al die andere kinderen.



4. De Droom

Op een avond viel Dex weer huilend in slaap. Hij had weer ruzie gehad met zijn moeder. En zijn vader koos haar kant. Nooit kreeg hij een keer gelijk. Nooit iemand die hem begreep.

Die nacht had Dex een droom. Deze droom was anders dan al die andere dromen. Dex zag een wezen met veel kleuren. Het was heel groot en had geen lichaam.

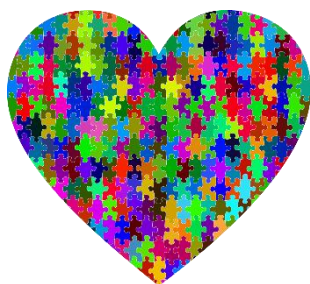
Het wezen sprak met Dex en Dex voelde zich daar heel fijn bij. Het was of het wezen hem kende, maar ook alsof hij het wezen eerder had gezien. Dex kon zich de droom nog heel goed herinneren toen hij 's morgens wakker werd. Ook wat het wezen hem allemaal had verteld in de droom.

Het wezen zei dat Dex eigenlijk ook zo'n mooi wezen was. En hij had de kans gekregen om een lichaamloos wezen met een lichaam te zijn. Dex was alleen vergeten dat hij een wezen was en hoe dat voelde. Dex was zichzelf niet meer.

Het grote wezen zei dat het ook heel belangrijk was dat Dex zich goed ging herinneren wie hij ook alweer was als wezen. Het was belangrijk dat oorspronkelijke wezen te zijn hier op aarde. En tegelijk de Dex in het lichaam zijn.

Dex begreep nog niet helemaal wat dat betekende. Hij voelde wel dat het heel belangrijk was. Maar de woorden van het grote wezen klonken nog in zijn hoofd: **“Maak elk gevoel groot zonder er iets van te vinden”**.

In de dagen erna moest Dex er maar steeds aan denken. Wat een gekke droom was dat. Hij was toch gewoon Dex. Hoe kan ik nou ook nog iemand anders zijn. Hij dacht er uren over na, maar hij kwam er niet uit. Hij kon het met zijn hoofd gewoon niet begrijpen.



5. Een gevoel

Op een dag liep hij na school nog even over het grasveldje achter zijn huis. Het was er rustig. Er zaten alleen een paar kinderen in het klimrek, verder was er niemand. Dex ging zitten in het gras. Hij deed zijn rugzak af en ging even liggen. Hij voelde hoe de zon op zijn gezicht scheen. Hij deed zijn ogen even dicht en voelde zich best wel tevreden vandaag. Even geen gedoe en geen ruzie. Een dag waarop alles even op rolletjes liep.

De woorden “**Maak elk gevoel groot zonder er iets van te vinden**” schoten hem weer te binnen. Met zijn aandacht voelde hij in zijn binnenzijn het tevreden gevoel. Hij dacht eraan om dat gevoel groot te gaan maken. Hij ging voelen hoe het voelt om tevreden te zijn. Het gevoel zat in zijn hart en het was aardig groot. Hij kon er met zijn aandacht helemaal in. Hij kon het tevreden gevoel met zijn aandacht zo groot maken, dat zijn hele lichaam erin paste. Woow dit had hij nog nooit gevoeld. Hij voelde het tevreden gevoel aan alle kanten van zijn lichaam en helemaal er doorheen. Toen hij erover ging nadenken hoe hij dat had gedaan, werd het gevoel weer helemaal klein. Weer ging Dex er met zijn aandacht naar toe. Hij ging voelen met alle aandacht die hij had. En weer werd het tevreden gevoel groter dan zijn lichaam en kon hij er helemaal in.

Dex heeft dit nog vaak geoefend. Hij maakte eerst zijn hoofd helemaal leeg door even op zijn adem te letten en zijn lichaam lekker te ontspannen. Dan kon hij goed voelen welk gevoel er in zijn hart zat. Soms had een naam, maar vaker ook niet. Dan was het gewoon een gevoel. Dex maakte het dan helemaal groot, zodat hij helemaal het gevoel was. Het gekke was dat hij dan niet in de gaten had of zijn moeder hem riep of dat het tijd was om naar school te gaan.

Het had een weg gevonden voorbij de muur om zijn binnenzijn. Hij was weer een beetje zichzelf.



6. En dan de paniek

Wel had Dex nog vaker paniek aanvallen en durfde hij een heleboel niet. Zijn hele lichaam verstijfde dan en hij wilde dan het liefst onzichtbaar worden. Hij kon zich soms zo vreselijk rot voelen. Hij voelde het soms als er iets gebeurd was, maar soms ook zonder aanleiding. Dan kwam het gewoon. Dex deed dan lelijk tegen zijn moeder en daar voelde hij zich dan gruwelijk rot over.

Na een flinke paniekaanval lag Dex 's avonds in bed te huilen en te wensen dat hij er niet meer was. Hij wilde deze nare dingen niet meemaken. Hij voelde zich weer zo schuldig en zo'n enorme nietsnut. Allemaal gevoelens die zo vreselijk naar zijn, die hij weg wilde duwen. Maar ze kwamen steeds weer terug.

En toen dacht Dex: **'Maak elk gevoel groot zonder er iets van te vinden'**.

Hij koos het schuldgevoel uit om het te proberen. Elke keer als hij met zijn aandacht naar het gevoel ging, kwam zijn hoofd er weer tussen door. "Het lukt toch niet, je kan het niet, je bent niks waard", zeiden de gedachten. Maar Dex hield vol.

Hij ging eens kijken in zijn hoofd waar al die gedachten van Dex kwamen. Heel rustig opletten in zijn hoofd. Gek genoeg hielden die gedachten er mee op. Ze werden stil. Het werd helemaal stil in Dex zijn hoofd, doordat hij er met zijn aandacht bij was.

Dex ging terug naar zijn hart waar het schuldgevoel was. Hij maakte het gevoel groot en wilde er weer helemaal in kruipen. Maar voordat Dex dat kom doen was het schuldgevoel helemaal weg.

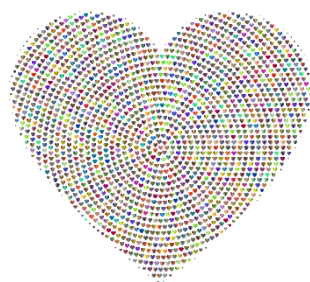
Dat was raar.



7. Daar is het wezen

Er gebeurde nog veel meer. Doordat Dex zo aan het oefenen was met die gevoelens, werd zijn muurtje dunner en lager. Dex vond dat helemaal niet eng.

Hij dacht vroeger dat het heel eng zou zijn. Hij was bang voor wat er zou gebeuren als de muur weg was. Dan zouden er vast vreselijke dingen gebeuren en dan zou hij zich vast afschuwelijk gaan voelen. Maar achter het muurtje zat zijn oorspronkelijke wezen. En door elk gevoel met aandacht groot te maken en erin te gaan zitten, hoef je er niet meer bang voor te zijn. Je eigen ik, het mooie wezen dat je bent kan dan alle kant op stralen en je hart in alle kleuren veranderen.



8. Dex gaat door

Dex werd helemaal enthousiast toen hij dit ging begrijpen. Hij ging met alle gevoelens aan de slag. Eerst zijn hoofd leeg maken en alles helemaal voelen.

Dat deed hij ook met zijn grootste paniekaanval. Zijn vijand in het leven. Hij ging niet nadenken wat hij er van vond. Hij dacht niet na dat het een heel vervelend gevoel is. Alleen maar voelen als een trui die je aantrekt zonder dat je hem kan zien.

De paniek gaf druk op zijn borstkas en trok zijn middenrif samen. Hij voelde zich zelfs wat misselijk worden. Hij ademde even goed door naar zijn buik. Daar werd hij weer rustiger van.

Hij kon voelen dat de paniek een soort energie-wervelwind in zijn hart was. Hij keek naar de wervelwind en voelde hem draaien. De paniek werd hierdoor minder eng. Hij vond het steeds makkelijker om hem helemaal te voelen. Maar het leek wel of de paniek ook steeds aardiger was voor hem. Zolang hij maar niet ging nadenken over de paniek. Geen mening hebben, of willen begrijpen. Alleen maar voelen.

Zolang je hoofd niet meer meedoet, gaan al je gevoelens zich anders gedragen. Soms lossen ze meteen op. Dan zijn het gevoelens die door je hoofd gemaakt zijn. En soms blijven ze en dan zijn het gevoelens die in je hart gemaakt worden.

Dex oefende door en door en door. Hij leerde zichzelf steeds beter kennen. Werd steeds minder bang, durfde veel meer. De paniekaanvallen werden minder. En hij had minder vaak ruzie met zijn vader en moeder. Hij kon voelen dat het oorspronkelijke wezen in zijn hart zat en straalde door zijn hele lichaam.

Hij kon toch wel allebei tegelijk zijn. Hij speelde ermee. Dan ging Dex met zijn aandacht alles voelen in zijn lichaam en daarna liet hij het wezen er helemaal doorheen schijnen. Als hij dat deed voelde hij zich super stevig. Hij deed het meestal 's morgens voor hij opstond. En zeker voordat hij iets spannends moest doen. Vaak had zijn hoofd dan al allemaal meningen klaar. Maar door de oefening te doen, werd hij sterk en kreeg hij meer zelfvertrouwen.

Hij begon te ontdekken wie het wezentje was en wat die kon. Hij leerde zichzelf kennen. En hij kon eerlijk bekennen Hij was van zichzelf gaan houden!

En als hij tussendoor toch nog eens bang of boos was ... nou dan hilde hij of schreeuwde hij eens lekker. Dan mocht dat gevoel er even helemaal zijn. En Dex bleef er met zijn aandacht lekker bij!



9 Het taakje

Dex had al zijn hele leven de wereld om hem heen laten bepalen hoe hij zich voelt. Het was niet prettig, omdat hij niet goed begreep wat er van hem verwacht werd. Het gedrag van andere mensen voelde vaak niet eerlijk en de regels waren onbegrijpelijk. Zo raakte Dex de controle kwijt over wat er gebeurde in zijn hoofd en wat hij voelde in de rest van zijn lichaam.

Pas toen Dex op onderzoek uitging binnen in zijn lichaam, werd Dex meer en meer het wezentje dat hij eigenlijk was. Langzaam aan kreeg het wezentje de controle over Dex zijn hoofd, zijn gedachten, zijn lichaam en zijn gevoel. En hij genoot van al die gevoelens die hem een kriebeltje gaven in zijn midden en de rand van zijn energie liet ribbelen.

En dat was de taak waar Dex voor had gekozen. Hoe moeilijk de wereld om hem heen zou worden, blijf zoveel mogelijk je stralende zelf. Hoe veel hij ook voelde van alles buiten zichzelf, hij liet het allemaal door zich heen stromen. Elk gevoel maakte een stukje van zijn wezentje wakker om te gaan stralen. Dex werd steeds completer.

En omdat Dex steeds meer zichzelf werd, leerden de mensen om hem heen wat echte eerlijkheid was. En oprechtheid, gevoeligheid, kwetsbaar zijn, creativiteit, zachtheid, openheid, verbinden en nog veel meer.

Allemaal prachtige kwaliteiten die de wezentjes bezitten! Gelukkig zit het bij Dex niet meer achter een muurtje.

