

# Kintsugi

Céline Santini

- De legpuzzel van jouw leven
  - Maak een puzzel van dun karton. Gebruik de achterkant van een bestaande puzzel, of koop een kant-en-klare niet bedrukte puzzel.
  - Noteer zoveel sleutelwoorden als je nodig hebt om de verschillende thema's en belangrijke fases in je leven te beschrijven. Denk niet teveel na, leg jezelf geen censuur op en breng geen rangorde aan. Noteer alles wat je belangrijk lijkt, ook al weet je niet waarom.  
Je kunt terugdenken aan wat je bereikt hebt, je successen en je mislukkingen, de sleutelmomenten in je leven, je passies, woorden die je inspireren, symbolen die je aanspreken, enz. Alles wat geregeld terugkomt in je leven, als het muzikale thema van een lied.
  - Het wordt een verrassend veelzijdige lijst, dat is heel normaal. En toch is het jouw lijst.
  - Verfijn en schoon net zo lang op tot de inventarisatie precies jouw leven weerspiegelt.
  - Schrijf de sleutelwoorden over op de eerder gemaakte puzzel.
  - Neem wat afstand: zie hier de puzzel van jouw leven!
  - Wat valt je op? Welke thema's komen terug? Met welke woorden heb je de meeste affiniteit? Welke staan je tegen? Welke puzzelstukken zou je het liefst veranderen. Of zelfs helemaal weghalen?
  - Neem de puzzel goed in je op en haal 'm dan uit elkaar. Kies de stukken die je wilt behouden, omdat je daar vrolijk van wordt, en leg de andere opzij. Neem een nieuwe onbedrukte puzzel, net zo een als de eerste. Leg hem in elkaar met alleen de vrolijke stukken die je hebt gehouden en schrijf op de blanco stukken nieuwe sleutelwoorden die je verlangens uitdrukken en die in de plaats komen van de patronen waar je vanaf wilt.
- Wat is jouw gif? Is er een gewoonte waarin jij je verliest en die je zou willen veranderen? Doe geen poging er helemaal vanaf te raken, maar maak er als in een alchemistisch proces stukje bij beetje een andere gewoonte van. Maak van een schuldig plezier een geoorloofd plezier: verander je gif in tegengif.
- De parabel van de grote stenen:
  - Een oude meester zette een glazen pot op tafel. Daarna nam hij een twaalfstal stenen en legde die zorgvuldig in de pot. Toen deze gevuld was, vroeg hij aan de mensen: "Is deze pot vol?" "Ja, natuurlijk is hij vol", antwoordde de mensen. Nu nam de wijze een pot met kiezelsteentjes. Zorgvuldig goot hij ze over de grote stenen. De kiezelsteentjes vielen tussen de stenen door tot op de bodem van de glazen pot. Opnieuw vroeg hij aan de mensen: "Is deze pot vol?" Zonder uitzondering antwoordden ze allemaal: "Ja, nu is de pot vol." Daarop nam de wijze een zakje met zand, dat hij aandachtig in de grote glazen pot goot. Het zand vulde de plaats tussen de grote stenen en de kiezelsteentjes. De wijze vroeg nog maar eens: "Is deze pot vol?" Enkele slimme mensen begonnen het te begrijpen en zeiden dat de pot misschien wel niet vol was. "Goed", antwoordde de wijze en hij nam een kruikje met water en vulde de glazen pot tot aan de rand. Daarop keek hij de mensen aan en vroeg: "Welke grote waarheid toont dit experiment ons aan?" De moedigste onder de toehoorders antwoordde: "Het toont aan dat het leven nooit zo gevuld is als we wel denken, en dat er, als we echt willen, altijd nog wel iets bij kan." "Ja", zei een ander, "als ik alles wat beter organiseer, komt er wel nog een gaatje vrij om méér dingen te doen." "Neen", antwoordde de wijze, "daarover gaat het niet. De grote waarheid die in het experiment schuilt, is de volgende: als je niet eerst de grote stenen in de pot doet, krijg je ze achteraf nooit meer in." Het werd stil. De wijze voegde er aan toe: "Welke zijn de grote stenen in je leven? Je gezondheid? Je familie? Je vrienden? Je dromen? Tot rust komen? Bezinning? Je spiritualiteit, je godsdienst of je levensbeschouwing?"

Denk eraan: als je meer belang hecht aan kleinigheden zoals het zand of het water, zullen zij alle plaats in beslag nemen en blijft er geen tijd meer over voor het écht belangrijke in het leven. Daarom mag je nooit vergeten jezelf de vraag te stellen welke de grote stenen van je leven zijn en die moet je als eerste in de pot leggen.”

- Je kunt niet alles tegelijk veranderen. Je moet je concentreren op één gewoonte tegelijk. Dat lijkt weinig als je goed gemotiveerd bent. Je zou willen dat het sneller gaat, maar vergeet niet: één goede gewoonte per maand, dat zijn er twaalf op jaarbasis. Dat is enorm, zeker als je ze goed verankert.
- Neuroplasticiteit:
  - Het brein heeft tijd nodig om voor nieuwe gewoontes nieuwe “banen” te creëren. Het menselijk brein modelleert zich naargelang de taken die worden herhaald. Daardoor kunnen we ons aanpassen aan onze omgeving en wordt het gemakkelijker om nieuwe dingen te leren. Deze elasticiteit van het brein is te danken aan de plasticiteit van de zenuwcellen die nieuwe synaptische verbindingen kunnen maken, zo ongeveer als nieuwe wegen die steden met elkaar verbinden. Een pad waar veel verkeer overheen gaat klinkt in en zal beter begaanbaar worden, terwijl een achteraf weggetje in onbruik raakt. In de gebieden die vaak onze aandacht krijgen, legt ons zenuwstelsel “snelwegen” aan. De anatomie van de hersenen en hun activiteit zullen zich dus ontwikkelen naarmate we dingen leren en ons eigen maken; sommige gebieden kunnen zelfs gereactiveerd of vernieuwd worden. En het goede nieuws is dat de elasticiteit van ons brein niet afhankelijk is van leeftijd.
- De essentie van de thee ceremonie: “Harmonie, respect, puurheid en rust” (wa, kei, sei, jaku)
- De volgende visualisatie op basis van kyudo (Japans boogschieten) kan helpen om je te focussen op een welomlijnd doel en al je energie daarop te richten:
  - Neem even de tijd voor jezelf: zorg ervoor dat je komende minuten niet gestoord wordt en ga gemakkelijk staan of zitten. Concentreer je op je doel: wat wil je bereiken? Wat houdt je het meest bezig? Waar zou je het liefst al je inspanningen en al je energie op richten?
  - Noteer dit doel in het midden van de roos (van boogschieten).
  - Richt je blik naar binnen.
  - Richt je aandacht op de plek waar je lichaam contact maakt met de stoel waarop je zit of de vloer waarop je staat.
  - Concentreer al je levenskracht op je energetische centrum (de Japanse *Hara*), op je buik tussen de navel en het schaambeentje. Deze plek komt overeen met het tweede chakra (het sacraal chakra, oranje, het gebied van de instincten, emoties en creativiteit).
  - Richt je “mentaal” op.
  - Scherp al je aandacht.
  - Breng de boog omhoog.
  - Mik op de roos...
  - Voel hoe je lichaam, je geest, je hart, de boog, de pijl en de roos één zijn (“volmaakte eenheid”).
  - Schiet de pijl af en houdt daarbij het idee van kyudo vast: alleen een schot dat *shin, zen, bi*, (waar, goed, mooi) is, is in één keer precies in de roos. Het moment van de waarheid.
  - Volg de pijl.
  - Visualiseer de pijl die precies in de roos zit.
  - Laat het tot je doordringen.
- 'OPNIEUW CONTACT MAKEN MET HET KIND IN JE

- Met deze visualisatieoefening kun je de verstopte emoties van het kind in je terugvinden. Luister naar wat het je inluistert – dat helpt om je vrij te maken.
- Ga op je gemak zitten: een gemakkelijke stoel, stilte en rust, geen mensen om je heen, los van alles. Zorg dat je schrijf- en tekengerei bij de hand hebt.
- Haal dertig keer diep en langzaam adem, om te ontspannen. Neem de tijd.
- Maak contact met het kind in je. Roep het zachtjes, laat het rustig naar voren komen en zichtbaar worden. Waar zat het verstopt? In je buik, je zonnevlecht, je keel, je hart? Elk antwoord op deze vraag is goed. Voel dat het kind er is en wat dat besef met je doet.
- Zie je het kind misschien voor je? Is het een jongen of een meisje, of geen van beide? (Het is heel goed mogelijk dat het kind in je van het andere geslacht is, of dat het jongen noch meisje is.) Hoe oud is het kind? Hoe ziet het eruit en welke kleren heeft het aan?
- Laat het in eigen tempo dichterbij komen.
- Maak contact met het kind en observeer wat je daarbij voelt. Wat is het voor iemand? Verlegen, schuw, uitgelaten, rustig, boos, gestrest of opgewekt?
- Kijk, het kind heeft een presentje voor je meegebracht. Hoe? Stel het je voor: zit het in een grote tas, in een schatkist, in de broekzak, in een schooltas, of heeft hij of zij het in de hand?
- Maak het pakje open: wat zit erin?
- Neem het kind in je armen en bedank het uit de grond van je hart.
- Geniet van het moment en geef het kind een knuffel.
- Luister, voordat het weggaat wil het kind nog wat zeggen. Het fluistert iets in je oor...
- Zeg het kind dat het zo vaak mag terugkomen als het wil.
- Neem afscheid en laat hem of haar weggaan.
- Concentreer je op je gewaarwordingen. Hoe voel je je?
- Leg deze visualisatie meteen vast in tekst en/of tekening, en schrijf alles op wat je gewaar bent geworden. Zo blijft de ervaring je bij.
- Laat het besef diep tot je doordringen.
- DE NIEUWE START
  - Deze overgang moet je vooral markeren en vieren! Wanneer je voelt dat je er klaar voor bent, markeer dan het nieuwe begin met een klein persoonlijk ritueel. Verwen jezelf: je verdient het!
  - Sommige mensen vieren zelfs hun scheiding met vrienden, maar ik zou van dit ritueel eerder een besloten feestje maken.
  - Breng je huis aan kant, kook iets lekkers, koop een bos bloemen, trek een leuke outfit aan, zet een inspirerend muzikje op en vergeet je lekkere luchtje niet. Alsof je naar een date gaat. Die date heb je ook: met jezelf!
  - Sluit je ogen en visualiseer hoe je ontpopt en je oude ik afwerpt. Stel je voor dat je een gouden vlinder bent die op het punt van metamorfose staat en uit zijn cocon tevoorschijn komt. De pop die je achterlaat symboliseert al je moeilijkheden en pijnlijke ervaringen, zowel de emotionele als de fysieke. Al die pijn 'laat je nu heel bewust achter je; je komt er letterlijk los van. Kijk naar dat hoopje ellende: dat is nu verleden tijd. Het heeft niets meer met jou te maken. Voor de eerste keer zie je licht.
  - Behoedzaam en teder ontvouw je je gouden vleugels. Je laat ze drogen in de wind, spreidt ze uit. Ze glinsteren in het zonlicht. Het is zover, de eerste vleugelslag! Je stijgt op, je vliegt naar je nieuwe leven...
  - Neem een paar minuten om dit gevoel te ervaren en het diep in je op te slaan.
  - En ga dan heel bewust genieten van de lekkere maaltijd die je hebt bereid.
- NOG EEN STAP VERDER
  - Markeer dit ritueel met een cadeau voor jezelf, een nieuw kledingstuk, een nieuw kunstwerk, een cd, een nieuw luchtje. Dat helpt om jezelf eraan te herinneren en het

te verankeren. Het wordt het symbool van je nieuwe start. Zo heb ik mezelf na beide scheidingen een kunstwerk cadeau gedaan van het geld dat ik voor mijn trouwringen had gekregen. Twee objecten die voor mij veel betekenen: hoe sterk ik ben, dat ik alles heb doorstaan – feitelijk een indirecte manier om mijn goud om te zetten in genezing, geheel in de geest van kintsugi!

- Neem de tijd om tot jezelf te komen en te visualiseren dat er een beschermende bubbel vol lichtgevende energie om je heen zit, die negatieve invloeden weert.
- **GENEZEN VAN HET VERLEDEN**
  - Pak de levensloop uit de vorige oefening er weer bij. Wat zie je daarin? Die weg, die breuken, wat zeggen die je? Dit is het moment om van de breuklijnen gouden kintsugilijnen te maken.
  - Pak een 'gouden' balpen (overal te koop in hobbywinkels) of gebruik een penseel met goudverf.
  - Sta zolang stil bij jezelf als nodig is om de pen op te laden met de energie die je kunt inzetten voor vergeving, veerkracht, liefde, genezing, blijdschap of rust. Of voor een combinatie hiervan natuurlijk.
  - Bedek aandachtig en zorgvuldig de hele levensloop met goud, vanaf je geboorte tot nu.
  - Laat het op je inwerken.
- **NOG EEN STAP VERDER**
  - Bij kintsugi strijk je zachtjes over de breuklijnen. Ga op dezelfde manier met je vinger over de afgelegde weg en visualiseer bij elke fase het litteken. Doe het langzaam en sta even stil bij de breekpunten die bijzonder pijnlijk waren.
  - Wanneer je aan het eind van de lijn bij je huidige leven uitkomt, trek de lijn dan 'virtueel' door naar boven. Stel je alle goede jaren voor, vol positieve energie, die je in de toekomst nog te wachten staan.