

Sharief Niamut

‘Eindelijk leef ik in eerlijkheid met wie ik ben’

Sharief Niamut, coach, mindfulness-meditatietrainer en oprichter van De Mannencirkel

“Mijn intuïtie is sterk ontwikkeld toen ik zo’n dertien jaar geleden begon te reizen. Ik heb mijn huis verhuurd en mijn baan losgelaten. Toen kon ik ruimte geven aan mijn innerlijke stem. ‘s Morgens wist ik niet waar ik ‘s avonds zou slapen. Ik reisde zonder plan en ging waar de wind me bracht. Tijden lang verkeerde ik in stilte met mezelf. Later ben ik die stilte en die innerlijke stem weer gaan opzoeken door middel van meditatie. Tijdens een Vipassana-stilte-retraite zo’n tien jaar geleden, kreeg ik een paar mooie ingevingen. Ik wilde iets gaan doen met dat gevoel, die rust. Anderen helpen daar ook bij te komen. Dat ben ik verder gaan onderzoeken door meer te mediteren, te schrijven, te zoeken, stiltewandelingen te maken en nog meer retraites te volgen, om zo nog meer bij mijn ware ik te komen, mijn waarheid. Dat heeft er uiteindelijk voor gezorgd dat ik met De Mannencirkel ben begonnen. Ik ben een tijd verwijderd geweest van mijn intuïtie. Ik was onveilig gehecht door de nare scheiding van mijn ouders die met veel ruzie gepaard ging. Ik maakte heftige dingen mee waardoor ik in de overlevingsmodus terecht kwam. Daar was weinig plek voor mijn intuïtie. Door het pad te bewandelen van stilte, groei en heling, ben ik door die lagen heen gegaan van mezelf beschermen en het overleven. Ik heb mijn pantser afgelegd. Ik kreeg meer contact met mijn lijf, mijn innerlijke wereld en innerlijke stem. Die ging steeds harder praten en ik kon daar steeds meer naar luisteren. Die innerlijke stem liet me zien en voelen: dat commerciële werk wat je nu al twintig jaar doet, is nodig geweest voor waar je nu staat als volwassen man en voor waar je nu staat met je gezin. Maar wil je echt gaan leven naar wie jij bent, luister dan naar die andere stem, ga anderen helpen.

Het was een grote sprong om voor deze weg te kiezen. Het was eng en super onzeker. Nu is het minder eng. Op het moment dat ik die deur naar mijn oude werk sloot, ging ik er volledig voor. Ik dacht: desnoods gaan we niet meer op vakantie, moeten we geld lenen, maar dit is mijn pad. Dit is mijn zielsmissie, andere mannen helpen zich innerlijk beter te verbinden, zodat ze zich ook beter kunnen verbinden met anderen. En ja, het is een cliché, maar er gingen een boel nieuwe deuren open. In mijn werk gebruik ik mijn intuïtie dagelijks. Om mannen te helpen contact te maken met hun gevoelswereld gebruik ik verschillende oefeningen. Van een ademhalingsoefening tot een ijsbad, van een schrijfoefening tot een opstelling. Ik heb geen vast programma, ik stem af op de groep. Intuïtief mag ik voelen wat er in het moment mag gebeuren en wat er nodig is om deze specifieke groep mannen, of deze man, zich te laten openen. Als je niet zo goed in staat bent om bij je intuïtie te komen, kun je beginnen met een meditatie en de aandacht richten op je ademhaling. In de stilte kun je luisteren naar jouw innerlijke stem, voorbij alle ruis en onrust in je hoofd. Je kunt dan echt voelen of je die opleiding wilt gaan doen, dat huis wilt kopen, et cetera, of dat het je mind is die zegt: ‘Doe maar!’ Schrijven kan ook. Wat voel je? Is dit de juiste beslissing, zie je jezelf daar wonen? Soms weet je niet waar een gevoel vandaan komt, maar het is jòuw waarheid en die mag er zijn. Jij mag er zijn. Zelf ben ik een lange tijd niet eerlijk geweest naar mezelf. De banen die ik aannam, koos ik eigenlijk om mezelf te bewijzen voor mijn vader. Diep van binnen wist ik dat ik een andere weg in wilde slaan. Het heeft heel wat jaren geduurd en ik heb er veel grijze haren bij gekregen, maar uiteindelijk leef ik in eerlijkheid met wie ik ben. Elke dag voel ik mij opnieuw dankbaar. Ik mag vandaag weer werken aan mijn zielsmissie!” >

demannencirkel.nl

TEKST CATELIJNE ELZES M.M.V. HM.COM



‘Ik reisde zonder plan en ging waar de wind me bracht’