

Ik heb aan God/de Bron/het Al gevraagd om mij te helpen om in mijn eigen rust en stilte te blijven.
Rust in mijn ademhaling en ontspanning in mijn lichaam.

Het is tijd om mijn overtuigingen/oordelen/meningen tegen het licht te houden.

Om te zien:

1. Of ze waar zijn
2. Of ze van mij zijn
3. Of ze helpend zijn
4. Of ik ze wil houden

Terwijl ik dit schrijf vliegen er vlinders en libellen van en naar het water. Ze worden nergens door afgeleid, ze zijn alleen op zoek naar eten.

Geen telefoon, geen internet, geen afspraken, geen werk, geen ander 'moeten' dan op zoek naar eten en op z'n tijd op zoek naar een partner. Daar houden ze geen jarenlange relatie mee, alleen voor het zorgen voor nageslacht.

Wellicht is het te simpel gedacht maar als ik dit afzet naar 'de mens' en zijn 'moeten en plichten' naar haar of zijn omgeving (gezin, familie, werk, huis, vrienden etc.) dan is dit wel een heel groot verschil.

Natuurlijk zijn wij sociale 'dieren' met een hang naar contact met anderen, dat is zeker waar.

Je hoeft geen kluizenaar te worden, al mag dit natuurlijk ook.

Wat ik bij mezelf voel is dat er rust in mezelf komt, als er veel minder 'moeten en plichten' zijn in mijn leven. Dan kan ik weer ademhalen en terug gaan naar mezelf.

En dan vooral als mijn 'denkhoofd' rustiger en stiller wordt. Daarom duurt het, bij mij, een aantal dagen voordat ik op een stille plek kan landen.

Eerst wordt alles nog veel drukker met gedachten over schuldgevoel/schaamte en dat ik dit eigenlijk helemaal niet kan en mag doen (naar anderen toe).

Tijd nemen voor mezelf en dan ook nog langer wegblijven dan de oorspronkelijke afspraak, daar vind mijn hoofd echt heel veel van.

Bijvoorbeeld:

- dat ik mensen in de steek laat
- dat ik mijn afspraken niet na kom
- dat ik afspraken afzeg (dat is niet netjes, dat hoort niet zo)
- dat ik alleen aan mezelf denk
- dat ik geld uitgeef aan mezelf
- etc. etc.

En dan voel en zie ik de stilte en het spel van donker en licht in het bos en wordt het stil in mij.

Heel dankbaar dat ik dit mezelf gun, ondanks wat mijn hoofd ervan vind.

Juist dat ik dit voor mezelf doe, dat ik mezelf toch heel wat waard vind.

Wat mijn hoofd er ook over zegt en vindt.

Een 'nieuw' leven voor de toekomst maar vooral in het Hier en Nu.

Een leven naar wie IK BEN en niet wie ik hoor te zijn en door wie of wat ik ben gemaakt in het verleden. De mensen die het toen zeker goedbedoelden en met de kennis van toen deden wat ze konden.

Maar het is niet wie IK BEN.