

Leren

Ik las net een tekst bij Yvonne Bakker en het raakt me tot in mijn hart. Ik voeg het toe onder mijn tekst.

Daarbij besef ik gelijk dat het, voor mij, nog niet zo werkt maar er zit wel verandering in.

Ik voel me nog steeds afgewezen als een collega amper meer gedag zegt of een dierbaar iemand me op Facebook ontvriend heeft of ik minder contact heb met mijn omgeving.

Maar wat zegt het over mij....dat is de vraag die me nu bezig houdt.

Ik heb eerst, met mijn ogen dicht, rustig gezeten en alles op mij af laten komen, dit gaf al rust en wat meer afstand. Daarna mijn grondingsoefening gedaan en rustig mijn koffie opgedronken.

Wat er gebeurt is, dat als ik me afgewezen voel, dat emoties (verdriet, (oude) pijn) me overspoelen.

Wat kan ik hier van leren, gezien de tekst de Yvonne....

- “Ik leer dat proberen iemand te ‘winnen’ slechts een verspilling van tijd en energie is en dat het mij alleen maar met leegte vervult.”
- “Ik heb geen mensen nodig die mij het gevoel geven dat ik niet goed genoeg ben.”
- “Ik leer dat reageren op dingen die mij storen, iemand macht over mij en mijn emoties geeft.”
- “Ik leer dat zelfs als ik reageer, het niets zal veranderen, dat het er niet voor zal zorgen dat mensen mij plotseling gaan liefhebben en respecteren, dat het ze niet op magische wijze van gedachten zal veranderen.”
- “Ik leer dat het leven het beste leeft als je je niet focust op wat er om je heen gebeurt, maar op wat er in jezelf gebeurt.”

Bovenstaande punten resoneren het meeste bij mij, op dit moment.

Door alle veranderingen/verhogingen in de energieën komen alle (oude) pijnpunten steeds weer voorbij, steeds een stapje dieper.

Zodat ik/we steeds een stapje dieper alles mogen zien, aanschouwen, voelen en loslaten.

Zo kan alle oude pijn en emoties aanschouwt worden en daarna losgelaten worden zodat we helen op een steeds dieper niveau.

Leuk....nee, zeker niet. Moeilijk.....ja, zeker. Nodig....ja, dat zeer zeker.

Maar allemaal leuk en aardig maar hoe blijf je staande en hoe ga je daarmee om?

Goede vraag en ik weet zeker het antwoord niet. Het enige wat ik (en ook jij) kan doen is erbij blijven, niets meer wegstoppen en alles aankijken wat zich aandient.

Niet in emoties blijven hangen en alles keer op keer herkauwen en nog eens herkauwen en beleven.

Maar het gevoel laten komen, erbij blijven, in rust zitten en alles voelen wat er gebeurt en daarmee laat je het los.

Ik zal een voorbeeld geven van mezelf. Afgelopen zaterdag was ik in de zoutkamer in 's Gravendeel. Daar zit je 50 minuten in schemerlicht en zonder afleiding stil, onder een dekentje.

Elke keer als ik daar ben dan ga ik eerst gronden en mijn energetische oefeningen doen, daarna ga ik alle chakra's en auralagen af, zodat ik weer bewust wordt van mezelf en mijn energie. En deze daarmee ook opschoon.

Afgelopen zaterdag kwam er een bak angst naar boven, over van alles zowel oud als van nu.

Normaal(als ik zoiets voel) ga ik dan lezen, wat anders doen of gewoon het wegpoetsen. Nu ging dat niet....ik kon letterlijk geen kant op.

Ik besloot dat ik er een artikel over zou schrijven en ging bewust na wat ik voelde en wat het met me deed op dat moment.

Daardoor voelde ik alles wat er te voelen was en 'keek' ernaar. Ik voelde de emotie oplaaien en daarna (verbazingwekkend) wegzakken. Dit deed ik met alles wat er naar boven kwam, steeds voelen, laten opkomen en het zakte weg....

Zo ver weg dat ik na 50 minuten geen idee meer had wat ik had willen schrijven en waar de angst gebleven was. Tot nu toe is het weg en kan ik het (gelukkig) ook niet meer oproepen.

Ik heb, vandaag, hetzelfde gedaan met het gevoel afgewezen te worden.

Gedachten die naar boven kwamen zijn: "waarom vinden ze me niet aardig", "ik doe toch wat ik hoor te doen", "waarom hoor ik er niet bij", "ik doe zo mijn best en dat is niet goed genoeg".

En nog meer van dergelijke gedachten.

De emotie kwam hard omhoog en ik voelde een prop in mijn keel en een blok in mijn maag.

Het beeld van mezelf als klein kind kwam omhoog en het gevoel van gepest worden (op school) en er niet/nooit bij horen werd zichtbaar.

Mijn verlangen om ergens bij te horen is zo vreselijk groot en mijn gevoeligheid (HSP) versterkt dit, volgens mij, ook nog eens.

Door ervaringen (zowel persoonlijk als op school en werk) van afgewezen worden, in de steek gelaten worden door mensen en zelf (te snel) weggaan als ik het niet meer weet....is allemaal de oorzaak van dat heel kleine meisje dat niet kreeg wat ze echt nodig had en verlegen was. Maar door alles een muur opbouwde, stoer ging doen en haantje de voorste werd om maar te laten zien dat ik er echt ben en niemand om me heen kan.

En dat gevoel van er niet bij horen is nog steeds aanwezig. Ik leef anders, eet anders, sta anders in dingen die de wereld en alles eromheen behelzen. Ik doen nooit eens gewoon zeg maar en wil ik anders....NEE, zeker niet.

Gelukkig zijn er wel mensen om me heen, die ook 'anders' in het leven staan en dat geeft me het gevoel van verbinding en dat is fijn.

Het voelt of alles om me heen (het oude) afbreekt en ik mezelf en mijn leven opnieuw mag gaan opbouwen. Al klinkt dit misschien heel heftig en verstrekkend maar zo voelt het wel.

Natuurlijk komen de gevoelens van angst, het gevoel afgewezen te worden, boosheid, verdriet nog voorbij. Dat is bij iedereen zo.

Alleen heb ik nu gevoeld en gemerkt dat je er iets mee kan doen voordat het je totaal in bezit neemt. Het 'enige' wat nodig is, is bewustzijn, tijd en ruimte om naar jezelf terug te gaan en jezelf serieus te nemen.

En laat dat nu het moeilijkste zijn (voor mij dan): er gebeurt zo veel, er 'moet' zoveel, alles en iedereen heeft aandacht nodig....dan schiet je er zelf een beetje bij in.

De tekst via Yvonne heeft me, verder, de ogen geopend en ik ga ermee aan de slag. Ik houd de tekst bij de hand en zal hem nog vele keren overlezen zodat ik goed doordrongen wordt van de waarheid die daarin staat.

"Je kunt alleen iets leren, als je het nu nog niet kunt."

~~Wicher Hulzebosch~~



Tekst via Yvonne Bakker:

Ik leer dat ik niet hoeft te reageren op alles dat mij stoort.

Ik leer dat de energie die nodig is om te reageren op elk 'slecht' ding dat mij overkomt, mij leegzuigt en mij ervan weerhoudt de andere goede dingen in het leven te zien.

Ik leer dat ik niet ieders troost zal zijn en dat ik er niet in zal slagen om iedereen mij te laten behandelen op de manier waarop ik wil dat zij mij behandelen, en dat is geen probleem.

Ik leer dat proberen iemand te 'winnen' slechts een verspilling van tijd en energie is en dat het mij alleen maar met leegte vervult.

Ik leer dat niet reageren niet betekent dat ik het met dingen eens ben, het betekent alleen dat ik ervoor kies erboven uit te stijgen.

Ik kies ervoor om de les te leren, het heeft mij gediend en ik leer ervan. Ik kies ervoor om groter te zijn.

Ik kies voor mijn gemoedsrust omdat dat is wat ik echt nodig heb.

Ik heb geen behoefte aan nog meer drama.

Ik heb geen mensen nodig die mij het gevoel geven dat ik niet goed genoeg ben.

Ik heb geen ruzies, ruzies en valse connecties nodig.

Ik leer dat soms niets zeggen alles zegt.

Ik leer dat reageren op dingen die mij storen, iemand macht over mij en mijn emoties geeft.

Ik heb geen controle over wat andere mensen doen, maar ik kan wel kiezen hoe ik reageer, hoe ik ermee omga, hoe ik het waarneem en hoeveel ik ervan persoonlijk opvat.

Ik leer dat deze situaties meestal niets over mij zeggen en veel over de ander.

Ik leer dat al deze teleurstellingen er zijn om mij te leren van mezelf te houden en als een schild zullen dienen.

Ik leer dat zelfs als ik reageer, het niets zal veranderen, dat het er niet voor zal zorgen dat mensen mij plotseling gaan liefhebben en respecteren, dat het ze niet op magische wijze van gedachten zal veranderen.

Soms is het beter om dingen los te laten, om mensen los te laten, niet te vechten, niet om uitleg te vragen, niet achter antwoorden aan te gaan, en niet te verwachten dat mensen het begrijpen vanuit jouw visie.

Ik leer dat het leven het beste leeft als je je niet focust op wat er om je heen gebeurt, maar op wat er in jezelf gebeurt.

Werk aan jezelf, aan je innerlijke rust en je zult beseffen dat niet reageren op elk klein dingetje dat je dwarszit het eerste ingrediënt is om een gelukkig en gezond leven te leiden.