

## Schaduwwerk

Je leest en hoort veel over schaduwwerk tegenwoordig.

Dit houdt in dat je door oude 'troep/lagen' zoals trauma's, blokkades en pijnlijke emoties uit 3<sup>de</sup> dimensie op te ruimen. Daarmee verhoog je je trilling en zal zo de weg naar 5<sup>de</sup> dimensie zich voor je openen.

Op Facebook en Telegram kan je er veel over vinden, zowel met video's als in tekst.

Van de week las ik een stuk erover van Rob Meyer (Facebook) en het triggert me omdat ik altijd aan mezelf het werk was, en nog wel ben, en ook dacht dat dit zo moet omdat je anders niet verder kan komen.

Hij heeft wat treffende uitspraken:

"Het verleden is weg, niet meer tastbaar of actueel aanwezig dan alleen in de vorm van opgeslagen herinnering. Duik ik in die oude informatie, dan her-inner ik in feite dat wat niet meer actueel is weer tot een vermeende actuele bestaansvorm.

Wat ik dan aan het doen ben is het eindeloos herhalen wat ooit is gebeurd maar allang niet meer aanwezig is in mijn leven dan alleen in mijn hoofd."

En

"Wat ooit is gebeurd is net zo 'echt' als de maaltijd die ik gisteren tot mij nam.

Probeer die maar eens opnieuw te nuttigen."

En

"Accepteer elke keer de gedachte/emotie als iets uit het verleden dat jou nu geen kwaad meer kan doen' Dat is uiteindelijk waar het om gaat. Een herinnering wordt trauma als ik er voeding aan geef."

En

"Erik van Zuydam zei het al: 'Werken aan je persoonlijkheid is werken aan dat wat je NIET bent.'

Gurdjieff zei het nog krachtiger: 'Werken aan jezelf is als klimmen in een met groene zeep ingesmeerd paal'."

Dit lezende kwam ik tot het besef, hoe goed je ook bedoelt en wat je ook doet maar soms ben je zo overtuigd van dat je het goed doet (en wil doen) voor jezelf (en voor anderen) maar het niet alle kanten bekeken hebt.

Mensen, die het overigens ook goed bedoelen en er zelf van overtuigd zijn, willen je met woorden en of beelden laten zien hoe belangrijk het is om aan jezelf te werken en al je blokkades/trauma's en onverwerkte emoties op te halen en daarna op te schonen.

Maar is dit ook zo.....

"Je kan dezelfde maaltijd niet nuttigen die je gisteren tot je nam.....het is allang niet meer aanwezig alleen in je hoofd."

Waarom gaan er dan zoveel mensen naar therapie/psychologen/healings/consulten?

Zou het zijn om het uit het hoofd te halen, want verder is het al weg.

En waarom blijft dan dit in het hoofd zitten....omdat we erover nablijven denken?

Omdat de gedachten getriggerd worden door nieuwe situaties die ontstaan?

Wat is de toegevoegde waarde van deze blokkades, trauma's en emoties?

Rob zegt daar het volgende over:

"Als ik kans zie om met mijn onverdeeld aandacht te gaan staan in dat wat ik ten diepste ben, dus het Nu en Hier, dan is er een kans dat ik zicht krijg op al die opgeslagen informatie in mijn hoofd. Dan zie ik dat die niets anders zijn dan bedenksels, veelal ingebracht door externe bronnen en door mij in leven gehouden.

In het kort: kan ik standhouden, zonder te willen ingrijpen, zonder weg te vluchten, zonder te oordelen of zonder me te verliezen in angst en boosheid, en onbevangen zien wat zich aandient in mijn leven van binnenuit?"

Ik voelde sterk dat ik hierover een artikel wilde schrijven, en dacht dat ik dit 'even' zou doen. De praktijk is heel anders. Het geeft zoveel te denken en ook ik, was heel erg van het 'aan het zelf werken' want anders kan ik niet verder, kan ik mijn trilling niet verhogen en dus niet verder komen in mijn ontwikkeling.

Dit schrijven van Rob zet het, voor mij, wel op losse schroeven en ik vraag me nu af of het naar binnen keren, het naar het gevoel luisteren, op je intuïtie afgaan, mijn onverdeelde aandacht naar mezelf te keren en in het Hier en Nu te zijn een veel betere weg voor mij is. Het voelt wel zo.

Er komen nu, natuurlijk, heel veel vragen in mijn hoofd want mijn hoofd vind dit idee niet zo geweldig zo te merken.

Het EGO sputtert nu heel sterk: "dit is niet zoals je het deed. En dat ging toch zo goed....dan hoef je geen denkbeelden te veranderen want het was veilig en goed zoals het was.

Veranderingen zijn toch ook niet alles, laat het nu maar zo en ga af en toe maar wat oude blokkades bekijken, dan is het toch ook oké? Naar binnen keren...hoe dan....dat hou je toch niet vol."

Hoe werken emoties

Deze tekst kwam ik 'toevallig' ook ineens tegen: Het denken voedt je emoties en je emoties voeden weer je gedachten. Hoe langer dat proces duurt hoe sterker dat rad wordt en steviger blijft draaien. Uiteindelijk wordt het een gewoonte en blijven dezelfde gedachten en emoties opkomen. Meestal gaat het om angst, verdriet, schuldgevoel etc. Omdat het lichaam het verschil niet ziet tussen een verhaal en de werkelijkheid gelooft het dat elke keer als je een emotie of gedachte uit het verleden hebt, dat dat de werkelijkheid van het Nu is. Dus reageert dat lichaam met pijn, ziekte, depressie enz. De enige manier om uit dat proces te komen, is om dat te beseffen en ook te beseffen dat je een keuze hebt: accepteer elke keer de gedachte/emotie als iets uit het verleden dat jou nu geen kwaad meer kan doen. Op dat moment haal je de negatieve energie uit de emotie. Dat gebeurt geleidelijk dus het vraagt alertheid om dat te blijven beseffen. Uiteindelijk na enige tijd, merk je dat de betreffende gedachte/emotie steeds minder vaak opkomt om tenslotte uit te blussen. Bedenk altijd: lijden doe je van binnen en gaat tot de huid. Slechts een centimeter verder, buiten de huid, in de wereld die Nu is, bestaat geen lijden. Lijden zit van binnen."

Terwijl ik, in het NU, naar buiten kijk...naar de witte wolkjes en de zon voel ik rust....ik hoef niet meer aan mezelf te werken....ik ben goed zoals ik ben.

Ik mag gewoon mezelf zijn, en voelen wat er is en welke kant ik op wil en ga.

Zonder (voor)oordelen, meningen of oude denkbeelden.....

Geen energie meer weggeven aan hersenspinsels, voelen waar mijn (negatieve) energie zit en door opgeslokt wordt en daarna bepalen of ik dat nog wel wil.

Citaat

"Wees een bamboestengel

Een bamboestengel zit vast in de grond met diepe, gehechte sterke wortels. De rest van de plant, het riet en de takken, beweegt zachtjes mee met de wind en het water.

Bamboe is sterk van structuur en knakt of breekt onder geen enkele weersomstandigheid.

Als je een voorbeeld neemt aan de bamboestengel, hoef je niet bang te zijn voor meningen van anderen en kun je naar hun ideeën luisteren – die misschien anders zijn dan die van jou – zonder dat je aan jezelf of je keuzes gaat twijfelen."

~~ boek Solosofie~~

