

LES TWEE

*“In de totale bereidheid je te laten raken, je hart zelfs te laten breken,
kan ontdekt worden dat de pijn die je zo vreesde niet je vijand is,
maar het voertuig naar huis”*

[Erik van Zuydam]

We zijn zó bang voor pijn, geestelijk en lichamelijk en nu lezen we hierboven dat het ons kan brengen naar huis. Thuis, waar onze Bron is diep vanbinnen.

We verlangen naar rust en we laten ons vaak zó meeslepen door dingen die in ons leven gebeuren en we bij onszelf vandaan gaan. Angstig kijken we naar de buitenwereld en we denken dat dáár ons probleem ligt. Pijnlijke gebeurtenissen, trauma's, het zijn onverdraaglijke gedachten en gevoelens die we meedragen in het huidige moment. Vaak onbewust. We kunnen kijken of we de pijnlijke gedachten en gevoelens toe kunnen laten in dit moment van nu. In de helende armen van het Nu.

Op dit moment kijk maar, voel maar, is er niets aan de hand. We gaan ons schuldig, verdrietig, onrustig voelen als we terug gaan naar momenten die we niet als fijn hebben ervaren. Dat kan iets zijn van gisteren maar ook van héél lang geleden, je jeugd misschien.

We stellen ons de situatie weer voor en kruipen gewoon weer opnieuw in die pijn alsof het er nu weer is. Kijk eens, of je kunt zien dat je dat met je gedachten doet. Je bedenkt het gewoon en je voelt weer de pijn die er ooit was.

Nu heb je een keuze. Ga ik er in mee of blijf ik in dit moment waar alles goed is.

Er is niets aan de hand als ik met mijn gedachten er van af blijf. We bedenken het dus keer op keer opnieuw. Ga eens naar je adem en kijk wat er is.

Er is geen verleden, geen toekomst, alleen maar je adembeweging.

Kun je je voorstellen dat als je niets doet, je hier blijft, bij jezelf, thuis, dat alles al goed is?

Hoe zou het zijn als je vanuit deze rust je beslissing maakt voor de toekomst.

Het verleden is voorbij, kun je niets meer aan veranderen. Wél in je gedachten erover, je oordelen en je schuldig voelen. Had ik maar dit gedaan, had ik dát maar niet gedaan. En zo gaan we door.

Zo vullen we de dag met iets wat al geweest is.

Hebben we niet een andere keuze te maken die ons blijer maakt?

Als je ermee stopt om van je emoties een vijand te maken, dan worden ze je bondgenoot.

Alles mag er zijn in alle momenten. Als we er geen oordeel over hebben is alles goed, wát er ook gebeurt.

Maar onze eigen invulling creëren we zelf met onze gedachten. En we maken ervan wat we zelf willen.

Daarom zien we ook rondom ons hoe ieder mens anders op problemen, gebeurtenissen reageert.

Wat wil je zien? Weer terug in het moment, in het hier en nu, is er adem, ruimte en rust.

We gaan met onze gedachten op de loop en geloven dat ze waar zijn. Maar we kunnen niets fout doen.

Het leven gaat tóch zoals het gaat en kunnen we dát accepteren!

We maken geen fouten, het zijn vergissingen omdat we niet weten wat goed voor ons is en we geen overzicht hebben over het grote geheel. Wij weten niet waartoe alles dient. Kunnen we het leven overlaten aan het grote geheel en het vertrouwen hebben dat alles wat gebeurt, je overkomt, het beste is voor jou om je weer thuis te brengen naar je Bron, die we nooit kunnen verlaten maar waar we zelf steeds weer van vandaan gaan?

Kijk diep in jezelf en weet en voel dat daar de Liefde is, jouw Bron, jouw Thuis. Daar is alles goed. Altijd. Wat er ook om je heen gebeurt. Daar kunnen we blij van worden en het geeft innerlijke rust.

Ons Thuis wacht op ons. Net als de zoon in de parabel van de verloren zoon in de Bijbel, zitten we in een varkensstal en treuren om verliezen, terwijl zijn vader aan het eind van zijn weg op hem wachtte.

Hoe snel bij jij bereid naar Huis te komen? Naar jouw Bron?

A stylized, elegant signature of the name 'Berthe' in a cursive script, with a large, flowing flourish extending from the end of the word.

Leek, 16 september 2019