



Ruimte voor Bewustwording
& Massage

Vanuit een holistische visie met
liefde en acceptatie voor jezelf

Wie ben ik? Ik hou van je.

Ik was aan het filosoferen over het beeld wat een vriend van mij aanreikte. Ik ben een bal de helling aan het opduwen, die steeds groter wordt en straks word ik erdoor verpletterd. Ik snapte het beeld en kon gelijk heel stellig zeggen, dat ik hier al aan voorbij ben en dat dit niet gaat gebeuren.

Ik bedacht dus, dat ik dit wel heel lang gedaan heb. Het eerste wat ik eigenlijk dacht was, nou dat is niet handig om erdoor verpletterd te worden. Je kan beter opzij stappen, dan rolt hij gewoon naar beneden.

Ik zie die steen/bal als alles, dat door mijn omgeving (ouders, maatschappij) is aangemeld als zijnde 'ik' – mijn persoon (hun idee van wat leven is, en wie ik ben). En waarvan ik zelf ben gaan geloven, dat het waar is.

Ik was dus niet zo zeer meZelf aan het leven, echter de levens van anderen. Het heeft geen enkele zin om de levens van anderen, die berg op te duwen. Volgens mij ben ik hier in 2009 mee gestopt, toen ik afscheid nam van mijn toenmalige werkgever. En later dat jaar toen mijn vader overleed. Er stortte van alles in elkaar, ik had echter nog niet mijn eigen reden/wens ontdekt waarom ik uit het dal omhoog zou willen klimmen. De wens om mijn leven, te willen leven. En te ontdekken wat het leven voor mij inhoudt.

Ik zou kunnen zeggen, dat mijn doel is om op de top van het uitzicht te gaan genieten. Nu ik echter een beetje gevorderd ben in mijn klim, kan ik voelen dat de reis zelf steeds interessanter wordt. Het is mijn reis aan het worden en niet de trip, die anderen voor mij in gedachten hadden. Weet je, waar jij eens naar toe zou moeten gaan? Daar is het zo de moeite waard. Nee, daar zou ik niet heen gaan. Blijf toch lekker hier! Kom mee, we gaan daarheen, dat moet je gezien hebben.

Sommige uitstapjes bedacht ik zelf, ik vond er nooit wat ik zocht. Toch stak ik er wel iets van op, zelfs jaren later nog. Het was wel allemaal ervaring en beleving. Een verzameling van emoties, gevoelens, gewaarwording en gedachten.

Want ik gaf mezelf de kans om deze verzameling opnieuw te beleven, nu met een ruimer bewustzijn. Alsnog die dingen beleven (waar nodig), waar ik mezelf indertijd geen toestemming voor had kunnen geven. Of simpelweg een ruime blik mistte, om het te kunnen zien.

Voor mij is er een verschil tussen in het verleden blijven steken of gevoelens en gedachten, die betrekking hebben op het verleden NU beleven en ervaren.

Op dit laatste rust, zonder dat we hier erg in hebben nogal een taboe. We willen instandhouden, dat onze ouders van ons houden/hielden. De beschermingsmechanismen uit onze kindertijd verhinderen nu, dat we rechtstreeks kunnen kijken naar hoe onze ouders ons behandeld hebben en tegelijkertijd kunnen ervaren hoe dit voor ons als kind is geweest.

Eigenlijk is het een terrein, dat veelal op individueel niveau wordt vermeden of meer nog gewoon onbewust blijft. Het collectieve vermijden door de maatschappij en de mensheid als geheel maakt het voor het individu moeilijker om deze onbewuste inhouden te ontsluiten. Ze blijven onzichtbaar en onbereikbaar, terwijl ze ons wel beïnvloeden.

In mijn optiek blijven we juist daardoor meer onderhevig aan de invloeden vanuit het verleden, zowel collectief als individueel.

Door welk vonkje voelen we ons uitgenodigd om nieuwsgierig te worden? Of zijn er zaken in je leven, die dringend om iets vragen?

Voor mij waren gevoelens van somberheid en verdriet, die steeds weer terugkeerden o.a. de aanleiding om te blijven zoeken. Had ik dit eerst met name in de buitenwereld gedaan, het werd me steeds duidelijker, dat het om mijn binnenwereld ging.

En er is een nieuwsgierigheid, die me begeleidt.

Ik vind het zo'n verademing om steeds meer van mijn beleving in al zijn facetten te mogen omarmen. Het roept een beeld in me op van allemaal bewegende en verdringende figuurtjes, die roepen: " ik ook, ik ook, ik ook!!".

Ik hou van mezelf, gaat voor mij over het echt geven om het leven, dat via mij aan een menselijke vorm uitdrukking geeft.

Liefde voelen voor Dat, wat door je heen stroomt. Ik ervaar het als een liefdevolle, innerlijke toewijding.

Aangezien mijn lichaam de fysieke uitdrukking is van dit leven, heb ik respect en aandacht voor wat ze laat voelen. Ik heb contact met haar.

Ergens van binnenuit werd me 'massage' ingefluisterd. Ik zou iets kunnen doen met 'massage'?

Ik vond mijn opleiding op een beurs voor allerlei spirituele c.q. alternatieve zaken. Holos te Utrecht werd 3 jaar lang de plek waar ik mijn masseursdiploma behaalde en me de techniek van de voetreflexmassage en Holistic Pulsing eigen maakte.

En bovenal waar mijn persoonlijke groei een aanvang nam en voor mij uitmondde in een toewijding aan mezelf en een toewijding aan het Ene Leven.

Door het aanraken in de massage, ben ik mijn lichaam gaan ervaren als de verbinding met het 'spirituele', het onstoffelijke, 'Dat' wat ik ten diepste ben.

Ik stond altijd al op goede voet met mijn lijf, een soort aangeboren respect. Nadat ik echter met de massageopleiding ben begonnen, is dit veel meer een relatie en een samenwerken geworden.

Als ik het zo schrijf, dan lijkt het alsof we met z'n tweeën zijn, dit is echter niet zo.

Eckhart Tolle benoemt het als volgt: "Bewustzijn dat zich bewust wordt van zichzelf".

Ik ben dol op nadenken en woorden, maar de taal van mijn lichaam voegt gewaarwording, voelen en beleving voorbij het denken toe. In de samenvoeging van deze twee kwaliteiten, kan ik een onderliggende heelheid ervaren. De bron van alles.

Daarom vind ik dat we in het proces van groei en bewustwording ons lichaam moeten betrekken. Leven wordt zoveel meer leven, als we ons lichaam als een levend organisme gaan ervaren waarin bewustzijn zich uitdrukt.

Je kunt prima over spiritualiteit en bewustwording blijven praten, zonder dat het werkelijk innerlijke ervaring voor je wordt.

Dit betrekken van je lichaam erbij, kun je denk ik heel letterlijk zien. Het ene leven uitnodigen om je hele lichaam te bewonen. Het leven via je lichaam beluisteren. **Want ik ben dit Leven.**

Liefdevol met jezelf omgaan vindt op deze laag plaats. Het begrip liefdevol is in deze dimensie veel ruimer, dan wat de meesten van ons aangereikt hebben gekregen.

Je kunt echt alleen zelf gaan ontdekken, hoe het voor jou en in jou werkt.

Slechts de mens die werkelijk zachtaardig is, weet hoe hij moet liefhebben en hoe hij moet haten. (Confucius)

Bewustzijn gaat voor de mystici aan alles vooraf. Het bewustzijn gaat vooraf aan de ervaring; het is zonder object en zonder subject. (Liefde & Wil door Rollo May)

Je zou je eigen zelf herkennen als de waarnemer en dat wat wordt waargenomen, de danser en de dans, het verlangen en de bevrediging ervan. (Geluk in jezelf door Deepak Chopra)

Bovenstaande citaten komen misschien wat onwerkelijk of een ver van de realiteit over, niets is echter minder waar, wanneer je het leven beziet in zijn totaliteit.

Als onze aandacht met name in het stoffelijke, de materie blijft haken, dan zullen we een heel groot deel van ons leven blijven mislopen.

Dan worden bovenstaande uitspraken geen ervaring voor je.

Het vraagt een stap in het onbekende en het tegemoet treden van zaken, die waarschijnlijk pijn zullen doen. Je doet het echter bewust en vrijwillig.

Je geeft jezelf hiermee naar mijn idee, de beste kans om individueel zaken op te lossen en hiermee bijvoorbeeld ziekte (of confronterende situaties) te voorkomen.

Waar jezelf meer bewustzijn hebt, zal je je kinderen niet onbewust pijn doen. Je kennismaking met je eigen innerlijke kind en hoe je gedragingen van volwassenen hebt ervaren, zal je gevoeliger maken voor de belevingswereld van je eigen kinderen en voor mededogen in het algemeen.

We veroorzaken onderling zoveel leed, niet omdat we slechte mensen zijn of niet deugen. Nee, omdat ons in het verleden ook pijn is aangedaan, wat door onbewustheid niet wordt ervaren (in ieder geval niet rechtstreeks) en tot een houding of gedrag leidt, dat we zelfs als maatschappij acceptabel vinden.

Het lijkt erop, dat we met het menselijke bewustzijn te ver zijn doorgeschooten in de vorm. We denken dat we deze vorm zijn. Het besef van het vormloze mag weer meer in ons dagelijks leven mee gaan doen.

Op deze laag ga je beseffen, dat het vormloze net zo goed uitdrukking aan zichzelf geeft via jou, als aan je buurman en de boom, die bij je in de straat staat.

Die uitdrukking is uniek en deze moeten we met ons hele hart omarmen. Jouw unieke uitdrukking is echter niet beter of belangrijker, dan die van de boom of die van je buurman.

Wanneer je dit gaat beseffen en echt innerlijk voelen. Het wordt waar voor je. Dan zal je naar manieren zoeken om jezelf, de ander en je omgeving in hun waarde te laten.

Ik daag je uit om te dromen over hoe onze wereld er dan uit gaat zien. Droom vooral groot!!

En laat het tot uitdrukking komen in je kleine dagelijkse handelen. **Niet op de ander wachten.** Het begint klein bij een ieder van ons.

We beschikken over zoveel kracht, zoveel mogelijkheden. Laten we 'macht hebben over', inruilen voor deze kracht.

Onze keuzes die tot uitdrukking komen in ons dagelijkse leven, maken uiteindelijk het verschil. En soms moet je hiervoor iets laten. Of juist iets doen.

Als we goed verbonden zijn met ons lichaam en daarmee met Moeder Aarde. Respect voelen voor beider functioneren. Kunnen ervaren, dat ons lichaam ons 'thuis' is en op grotere schaal is Moeder Aarde ons thuis. Dan hebben we een aardig goede basis om te gaan voelen. In alle vrijheid voelen en dit niet meer zo bedreigend vinden.

Hier kan ik er voor je zijn. Met mijn aandacht en aanraking geef ik je een mogelijkheid om het leven in jou te gaan voelen. Samen met jouw aandacht en toewijding kunnen we tot een van tevoren niet voorspelbare samenwerking komen. We stappen als het ware samen in het onbekende. Het leven is vol met verandering en onzekerheid. Dit is o.a. de aard van het leven zelf.

Het voelen, het ervaren kan je de weg wijzen naar die delen waar je geen of minder contact mee hebt. Voelen wat je nog niet eerder durfde te voelen.

Ik heb absoluut geen zeggenschap over hoe het uitwerkt voor jou.

Jij bent die andere unieke uitdrukking van het Ene Leven.

Dat je mag leven wat echt van jou is en wat je uniek maakt!

Dat je steeds meer het leven in jezelf mag ontdekken! Eigenlijk is het elk moment een avontuur en je kunt het gewoon beleven wanneer je boodschappen doet en het huis schoonmaakt.

Wanneer je in de auto onderweg bent naar je werk of wacht op de trein.

Aandacht hebben voor wat er in jou leeft!

Het is alleszins je aandacht waard. **Jij bent de moeite waard.**