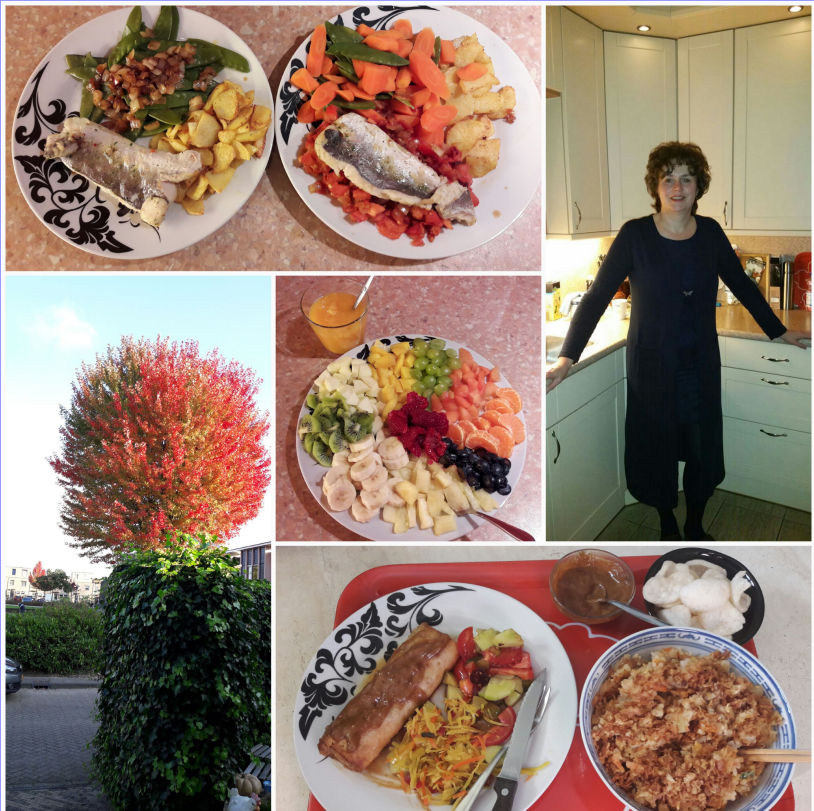


Met aandacht leven kun je leren!



Sonja Ulrich

Met aandacht leven kun je leren!

Boek 20, anders, dan alle andere boeken. Anders doordat het een boek is waar je iets mee kunt, wanneer je er de tijd voor neemt en de tijd voor vrij maakt. De tijd vrijmaakt om te doen wat past en hoort. De tijd vrijmaakt die jij jezelf gunt omdat ook jij eraan toe bent om jouw leven te leven, het de invulling te geven die werkelijk bij jou past en hoort. En natuurlijk ben ik de laatste die zegt dat dit moet, dat je dit moet doen of behoort te doen. Alleen jij kunt zelf bepalen in welke mate jij tevreden bent, in welke mate jij blij bent met het leven wat je leidt of zoals ik jarenlang zelf heb gedaan, heb laten leiden door dat wat er van mij verwacht en van mij gevraagd werd. Ja, want ik was de enige die daar toestemming voor gegeven heb, waardoor ik uiteindelijk met mezelf in conflict kwam. Dat deze eye opener nodig was om me bewust te worden van....., daar ben ik nog iedere dag dankbaar voor, daar kan ik nog elke dag van genieten. Want lieve mensen, het moment waarop ik me bewust werd van mijn rol in alles wat er speelde, vond ik de kracht, de energie en de liefde om dit om te draaien en het ten goede te keren. Dat ik daardoor de liefde voor God via Jezus in mijzelf werkelijk zou leren accepteren, was onvoorzien.

Onvoorzien voor mij omdat ik tot die tijd, tot dat moment werkelijk dacht dat ik het alleen wel aan zou kunnen. Alleen, terwijl ik dankzij de stilte in mij al wist dat de verbinding er was. Ik dankzij het stilzijn al toegang had tot de bron in mij waar ik de kennis uit mocht halen. Ik dankzij het stilzijn al wist dat het met aandacht leven de sleutel was tot alles wat het leven van mijn leven weer de moeite waard zou maken. Beter nog, dat ik door het met aandacht leven, mijn leven weer waardevol mocht laten zijn, is iets waar ik zelfs in stilte nooit bij stilstond.