



Nieuwsbrief: no. 6, Juni 2013

“What doesn’t kill you makes you stronger”

Een Quote, die de dochter van een vriendin, vandaag op Facebook heeft geplaatst. Ja, ik heb hem al vele malen langs zien komen, in allerlei talen en varianten, met of zonder plaatje erbij of de naam van de persoon, die het geschreven of bedacht heeft. Maar klopt deze uitspraak ook? Worden we sterker van de dingen waaraan we niet dood gaan? En wat wordt er precies mee bedoeld? Heeft het betrekking op jezelf, jouw leven, je gezondheid of de mensen om je heen, de personen waarvan je houdt?

En wat betekent dit eigenlijk, jouw leven? Betreft dit alleen het feit dat je ademt, je bloed stroomt, je elke dag beweegt, je studeert, je werkt, eet, drinkt en slaapt of vergeet ik iets? Betekent het ook, dat je ziet, hoort, ruikt, proeft, voelt, waarneemt en signalen uitzendt door te communiceren? Want dat is natuurlijk wat er dagelijks gebeurt, wat nodig is om te kunnen leven. Wanneer je niet meer hoort, ziet, ruikt, proeft, voelt, kortom niet meer waarneemt, dan is er duidelijk iets niet in orde met jouw leven. Tenzij jij hier genoeg mee neemt, doordat het zo is, doordat je het hebt geaccepteerd en je hier tevreden mee bent, ermee kunt leven. Er is niemand anders dan jij die dit kan beslissen, want het is per slot van rekening jouw eigen leven.

Stel nu eens, dat je zowel meerdere dingen uit het eerste, of het tweede rijtje niet meer kunt. Je kunt niet meer ademen, je bloed stroomt niet meer vanzelf, je kunt je niet meer bewegen, waardoor studeren, werken, eten, drinken maar soms ook slapen niet meer een vanzelfsprekendheid is? Wat voegt het kunnen zien, horen, ruiken, proeven, voelen, waarnemen en het uitzenden van signalen of communiceren dan nog toe? Hoe belangrijk is het één wanneer het ander niet meer mogelijk is? Wat heb jij nodig om je leven de moeite waard te vinden? Wat heb jij nodig om gelukkig te zijn? Heb jij hier weleens over nagedacht of moet je hierover nadenken?

Ik ben blij dat ik het inmiddels weet en voeg er ook nog een extra rijtje aan toe. Want het kunnen liefhebben en genieten, door het opdoen van indrukken, ervaringen, en het maken van herinneringen, waarbij het ontmoeten van en samenzijn met mensen, dieren en de natuur centraal staat, is dat waar het in het hele leven om draait. En natuurlijk kun je als mens hierin je voorkeuren hebben, daarnaast je eigen mening en oordeel. Het draait om liefhebben en genieten, waarbij de herinneringen opgeslagen worden als lesmateriaal. Lessen die ervoor zorgen dat je je leven optimaal leeft.

Optimaal leven, is de basis voor een gezond leven. De basis voor “ieders” bestaan. De begrippen in het derde rijtje, zijn voor mij voorwaarden om gelukkig te zijn. De voorwaarden voor het behoud van de balans. Wanneer je namelijk je leven leeft, zonder dat er een bepaalde vorm van passie in zit, je niet meer houdt van dat wat je doet, of je je niet meer kunt vinden in die dingen, wordt het moeten. En moeten klinkt als een dwangmatig iets. Iets, waar eigenlijk niemand gelukkig van wordt en niemand een leven lang mee door kan gaan. Want iets wat onder dwang gedaan wordt of iemand die onder dwang leeft, leeft met weerstand. Weerstand, tegen alles wat en wie jij bent, of beter gezegd, juist wanneer je je er nog niet bewust van bent, je dit nog niet weet en of beseft. Bewust zijn van wie je bent, wat bij jou past, is daarom heel belangrijk. Daarnaast, bewust zijn, van de dingen, die kunnen leiden tot schade.

Want niemand ontkomt eraan, om in zijn of haar leven, geconfronteerd te worden met weerstand. Weerstand ontstaat, naast dwang, door gebeurtenissen en ervaringen waarop we geen controle uit kunnen oefenen. Weerstand ontstaat, door onvoorziene omstandigheden, dat waar je voorafgaand geen rekening mee houdt, doordat het je overkomt. Weerstand kan ook een reactie zijn van je lichaam, waarbij je lichaam jou er bewust van maakt, dat het zo niet langer kan, omdat je, al te vaak over je grenzen bent gegaan. En, wanneer je er dan niet van leert, kan het je zelfs je leven kosten.

Hoe ver ben jij bereid om hierin mee te gaan? Hoe belangrijk vind jij jouw leven. Het leven van de mensen die je dierbaar zijn, de natuur (in breedste zin) en moeder aarde? Ja, hoe belangrijk is dit nu werkelijk voor jou? Weer vragen, en allemaal vragen, die nodig zijn om bewust te kunnen leven. Vragen, die nodig zijn, die ervoor zorgen dat er bij jou geen onomkeerbare of niets ontziende weerstand ontstaat.

Wanneer de weerstand dusdanig is, dat je erdoor uit balans wordt gebracht, wordt het dan NU tijd om hieraan te werken? Voor jezelf, de mensen waar je om geeft en die van je houden? Want ook dat hoort bij de balans. Een leven waarbij we als mens op de aarde, in harmonie met onszelf, met onze naasten en de natuur leven, is een volwaardig leven. Wij zijn onderdeel van de natuur en zijn in essentie allemaal één. Je ertegen verzetten, heeft ongeveer hetzelfde effect als onder dwang leven. Wanneer je dit beseft, of het vanuit eerdere ervaring weet, kun je er vanaf NU iets mee doen.

Bloemen en bomen staan in bloei, rupsen ontpoppen zich tot vlinders, in de periode waarop dit gebruikelijk is, doordat het vast ligt, erbij hoort, omdat het eens zo is bepaald. Wie je bent, jij, maar ook jouw functioneren, zijn met je eigen welbevinden en goedkeuring, op die manier ook al voorafgaand vastgelegd. Wil jij weer volgens jouw natuur leven, weer gelukkig zijn, zonder weerstand en volledig in balans? Dan kun je me bellen of mailen voor het maken van een afspraak. Ik ben bereikbaar!

De Hof van het Heden

Voor

Workshops Coaching Begeleiding & Advies

Contact

Email: info@dehofvanhetheden.nl ~ Tel 0031 (0)78 642 83 01 / Mobiel 0031(0)6 53 54 86 59