



Nieuwsbrief: no. 2, Februari 2016

### **“Wat doe jij in vredesnaam?”**

Een vraag, die vele mensen de ander stellen. De vraag die vele mensen de ander durven stellen, op het moment waarop zij dat wat de ander doet, zegt of uit als vreemd, raar of ongepast ervaren. Het moment waarop de ander iets doet, zegt of uit waar je als mens, niet van gediend bent, door geschokt wordt, doordat de ander je op een dusdanige manier in verwarring brengt, waardoor je het gevoel hebt dat je zelf op je grondvesten trilt. Ja, het gevoel hebt dat je op je grondvesten trilt, doordat je zo geraakt wordt door een actie van de ander. De ander, ieder ander of jijzelf door de persoon die naast je staat en waarvan jij zoiets nooit had verwacht, gedacht, of het je nooit zou kunnen voorstellen.

Stel dat je zelf iets doet, waardoor je in wezen eenzelfde soort ervaring ondergaat, waar jij in wezen door jouw actie, een zelfde soort ervaring door mag ondergaan en daarbij totaal anders reageert dan je gebruikelijk zou doen? Doordat je iets totaal anders doet, dan je zou doen, dan je van jezelf gewend bent? Of anders zou doen dan de ander die jou kent van jou gewend is? Want dat een shockerend effect zowel zijn uitwerking heeft op de ander als op jezelf, dat zal niemand ontkennen, dat zal geen mens ontkennen die zichtbaar geconfronteerd wordt met iets wat hem of haar uit het evenwicht brengt. Uit evenwicht, in onbalans, ontwricht! Het samen herstellen van dit evenwicht en de balans vinden, is dat wat ervoor zorgt dat iedereen weer op een juiste wijze kan functioneren. De vraag daarbij is echter of dit de gebruikelijke wijze zal moeten wezen of de wijze waarop je je als mens beide goed voelt? De wijze waarop je als mens beide de kans krijgt om te verwerken en het vervolgens ook werkelijk een plaats te geven. Zodat dit naast dat er wezenlijk plaats aan gegeven wordt, ook plaats krijgt en vindt. Een gepaste plaats, een passende plaats of toch eerst een pas op de plaats? Doordat het rustmoment je de tijd geeft, ieder mens de tijd geeft, de wezenlijke tijd geeft, om dat wat juist is te doen door het juiste te doen. Het juiste doen, door in en vanuit onvoorwaardelijke liefde te leven.

Want wanneer je als mens geconfronteerd wordt met iets wat jou uit je evenwicht en in onbalans brengt, doordat het je ontwricht, staat je hele wereld op zijn kop en is het nodig om je rust te vinden. Je rust en dat wat jou rustig maakt, dat wat ervoor zorgt dat jij weer vanuit jezelf, de persoon die jij bent kunt reageren, daardoor ook kunt functioneren. Dat ieder mens dit op zijn of haar eigen tijd en kunnen mag doen, dit altijd zo zal mogen zijn, is dat wat in de hedendaagse wereld, in de huidige maatschappij, in het nu, vaak een onbekend begrip is. Begrijpelijk voor hen die dit ervaren hebben, totaal onduidelijk, iets onbegrijpelijk voor de persoon die zelf geen idee heeft hoe dit is, laat staan de ervaring hoe dit zou voelen. Want dat het ervaren ook voelen betekent, dat iets ervaren ook weten betekent, is dat wat je als mens leert, wanneer je er zelf mee geconfronteerd wordt. Waardoor je beide, een vergelijkbaar, maar ook meteen een onvergelijkbaar iets deelt.

Iets deelt wat impact heeft, maar daarbij, in beide gevallen, afhangt van de betreffende persoon. De betreffende persoon, die dit daardoor op de juiste wijze aangaat, omdat dit persoonsgebonden is. Want iets wat jou betreft, gaat jou persoonlijk aan en ieder ander die met jou verbonden is, zal daar het nodige of soms alleen dat stukje van meekrijgen, wat voor hem of haar van toepassing is. Dat er ook mensen zijn die zich compleet afsluiten voor dat wat de ander meemaakt, dat wat de ander ervaart en of de ervaring zelf met de ander doet, is iets wat in wezen een geschenk is. Dit mag als een geschenk ervaren worden, omdat dat wat er met de ander gebeurt, dat wat de ander overkomt, daardoor overkomelijk is. Omdat dit ook overkomelijk kan en mag zijn, doordat het persoonsgebonden is en je er juist daardoor als persoon zelf voor kunt zorgen om de pijn van de ander bij de ander te laten. Sterker nog je altijd en in iedere situatie jezelf kunt zijn en mag blijven. Want alleen door jezelf te zijn en te blijven, kun je de pijn van de ander voelen en heb je de kennis, om de pijn en alles wat dit met zich meebrengt bij de ander te laten. Zo kun je er in wezen altijd voor de ander zijn, kun je in wezen alles van de ander voelen en weten, zonder er zelf iets aan over te houden, zonder ermee belast te worden. Zonder zelf wezenlijk belast te worden, zonder er wezenlijk mee belast te zijn.

Het dagelijks kiezen voor jezelf, maar ook daarbij ieder mens, ieder dier en alles wat er is en leeft de eigen last te laten dragen, is dat wat de mens wezenlijk redt. Hierdoor zorg je ervoor dat je ieder ander altijd kunt steunen, op deze wijze mag en kun je er altijd voor de ander zijn en heb je zelf(s) de mogelijkheid, om dat te doen wat werkelijk een bijdrage levert aan het herstel en groeiproces van de ander. Dit houdt in dat je de ander altijd en overal kunt steunen, maar de belasting van dat wat de ander zelf kiest, zelf gekozen heeft, ook werkelijk bij die persoon, de ander laat. Omdat dit een eigen keuze is waar jij of ieder ander, dan de persoon die het betreft geen deel van hoeft uit te maken. Geen deel van hoeft uit te maken, waardoor je er ook geen deel van hoeft te zijn. Je geen deelgenoot hoeft te worden, van dat waar de ander voor kiest. Waar de ander onbewust of soms zelf(s) bewust voor kiest. Hoe weet je of de keuze die de ander maakt bewust of onbewust is? Hoe weet je dat de keuze die je zelf maakt bewust of onbewust is? Wanneer je dit zonder er over na te denken doet, wanneer je dit zonder er bewust mee bezig te zijn vanuit je gevoel doet en je het in wezen volautomatisch kunt doen. Ieder mens heeft een keuze, ieder mens mag zelf deze keuze maken, jij mag kiezen, onbewust of bewust leven.

Bewust door dagelijks voor jezelf, iedereen die en alles wat leeft te kiezen, daarbij wel volledig bij jezelf te blijven. En bij jezelf blijven kun je, door naar jezelf, jouw lichaam en dat wat voor jou goed voelt te luisteren. Door te luisteren en te doen wat goed voelt, doordat het je helpt, je helpt om de verbinding die jij met je hart hebt, die jij met je hart voelt in tact te houden. Door goed voor jezelf te zorgen. Ervoor te zorgen dat je gezond leeft, gezond eet, rust en daarbij voldoende in beweging bent. Door fysiek, maar daarbij ook mentaal actief te zijn. Door zowel lichamelijk als geestelijk in beweging te zijn, omdat het in beweging zijn, het ook werkelijk doen wat bij je past en bij je hoort, je wezenlijk de juiste dingen laat doen. Want hierdoor kleurt de wereld iedere dag werkelijk een beetje mooier, nog mooier dan deze al is, sterker nog, dan mogen we daar samen een bijdrage aan leveren. Wil jij ook weer kennis maken met jezelf, met jouw leven, daarbij vol liefde, geluk en gezondheid zijn, volmaakt gelukkig jezelf zijn?

*Ik help je daar graag bij, met Alle Liefde die nodig is. Een hartverwarmende groet, Sonja*

#### **De Hof van het Heden**

Voor: Workshops Coaching Begeleiding & Advies

Voor: Het herstellen van Communicatie en Contact, met jezelf en naar anderen!

Mail: [info@dehofvanhetheden.nl](mailto:info@dehofvanhetheden.nl) ~ [dehofvanhetheden@live.nl](mailto:dehofvanhetheden@live.nl) Tel 0031 (0)78 642 83 01 / Mobiel 0031(0)6 53 54 86 59

**Liefde is onvoorwaardelijk, het is er nu tijd voor!**