

## Hoe voed jij je ziel?

In deze reeks van negen artikelen wordt iedere keer een nieuwe kant van lichtwerk onderzocht. In het vorige artikel hebben we de overstap van ego naar ziel gemaakt. Hoe ziet de wereld eruit als je vanuit je ziel leeft?

### De ruimte die ontstaat

Toen ze de kamer instapte, keek ik haar vol verbazing aan: 'Marit, wat ben jij gaan stralen!' Marit is al sinds langere tijd bezig om vanuit haar ziel te gaan leven. Ik was onder de indruk van de zichtbare uitwerking die het op haar had.

'Ik merk dat ik steeds meer contact heb met een groter bewustzijn dan mijn persoonlijkheid,' vertelde ze me. 'Het is alsof mijn 'ik-je' een stap naar achteren heeft gezet: ik beleef hetzelfde maar dan vanuit ruimte. Alle verkramping waardoor er emoties konden ontstaan, verzachten. Ik ervaar het echt als een bevrijding!'

Wanneer je vanuit je ziel leeft, val je niet meer samen met datgene wat er gebeurt in het leven van de persoonlijkheid. Zoals ik altijd zeg: om de soep te proeven, hoef je er niet in te springen. Met aandacht 'proef' je van de gebeurtenissen in je leven; je kijkt, voelt en ervaart, zonder dat je kopje onder gaat in alle levenservaringen. Je voelt en verbind je met het leven vanuit de positie van de 'aanschouwer' oftewel ziel. Dit maakt je niet onverschillig, integendeel. Vanuit de positie van de aanschouwer ben je in staat alles wat er in je leven zich aandient, helemaal te doorleven. Doet de persoonlijkheid nog allerlei pogingen om zichzelf te beschermen door middel van verschillende beschermingstechnieken (ontkennen, onderdrukken, rationaliseren etc) de ziel accepteert en doorleeft volledig wat op jouw bordje ligt.

### Je hoeft er alleen maar te Zijn

Als je vanuit de ziel leeft, ga je bemerken dat je steeds meer behoefte krijgt om er gewoonweg te 'Zijn'. Je gaat minder doen. Dit betekent dat je automatisch selectiever gaat worden in waar jij je kostbare (!) energie aan geeft. Steeds vaker vraag jij je af: 'Klopt dit nog wel?' Het antwoord gaat steeds vaker 'nee' zijn, waardoor er steeds meer ruimte ontstaat om te Zijn. In dat Zijn speelt het ware leven zich af: je kunt ontspannen en wordt zachter. Dit zorgt ervoor dat je in staat bent om contact te maken met de levendigheid in jouzelf.

Misschien zit je gewoon stil op de bank naar buiten te kijken, terwijl je in alle rust ondertussen voelt hoe je je lichaam bruist vol leven. Je voelt je innerlijke lichaam en herstelt hiermee de verbinding met het echte leven. Je gaat een groots geluk voelen, juist in het niet-doen. Juist in het simpelweg Zijn.

### Aan verveling en onrust voorbijgaan

Helaas laten we onszelf echter vaak domineren door een agenda of *to-do*-lijst en nemen we simpelweg nooit de tijd om in alle stilte -alleen- een avondje op de bank door te brengen. Voor veel mensen is het onmogelijk om telefoon, televisie of internet uit te zetten. Daardoor is er een voortdurend geweld aan informatie, een geweld aan activiteit, waardoor we voorbijgaan aan daar waar het eigenlijk in het leven over gaat.

Wanneer je in contact komt met je ziel, merk je dat er automatisch ruimte ontstaat. Er ontstaat minder behoefte om de laag van verveling en onrust - waar de persoonlijkheid vaak in verkeert - te ontlopen. Door simpelweg te aanvaarden dat er op dit moment verveling, onrust of welk gevoel dan ook is, merk je dat het je vanzelf los gaat laten. En laat nou daaronder een hele nieuwe dimensie voor je opdoemen.

### Hoe voed je jouw ziel?

Wat voedend is voor jouw ziel, zijn al die bewegingen die je in je leven maakt vanuit

spontaniteit, losheid en natuurlijkheid. Deze bewegingen hebben dus niets met jouw agenda te maken of *to-do*-lijst. Hiermee forceer je vaak de persoonlijkheid en onderneem je allerlei activiteiten die niet voedend zijn voor jou. Tijdens de laatste workshop die ik organiseerde, werd een van de deelnemers ronduit boos, toen ze mij dit hoorde zeggen. Anouk heeft een fulltimebaan en drie kinderen. Ze is voortdurend bezig alle ballen in de lucht te houden. Het woord 'spontaan' staat al heel lang niet meer in haar woordenboek.

Toch kan ook Anouk los en spontaan leven. Sterker nog, het voorbeeld dat ze hiermee aan haar kinderen geeft, is fantastisch! Natuurlijk moeten er talloze dingen op een dag gedaan worden, maar er is een groot verschil tussen activiteit en actie. Wanneer je vanuit activiteit, vanuit *moeten* vertrekt, doe je de dingen vanuit een mentale kramp. Je kijkt op je horloge en denkt; 'Nog even snel dit doen.' Je aandacht is gericht op de toekomst, op datgene wat er na deze activiteit te gebeuren staat. Hierdoor doe je het zonder echte aandacht en daarmee voedt het je niet. Als je daarentegen in *actie* komt vanuit een ontspannen, verstilde mind doe je wellicht dezelfde dingen, maar je ervaart ze totaal anders. Vreugde ligt in het volledig en aandachtig doen van datgene wat je doet. Alles wat je met volledige aandacht doet, vanuit aanwezigheid, kan je gelukkig maken. Als Anouk dus alle ballen die ze in de lucht probeert te houden, met aandacht en vanuit contact met haar innerlijk lichaam en ziel gaat opvangen, kan ze haar leven volledig anders gaan ervaren.

Koester dus al die momenten in de file, in de rij bij de Hema en wachtend op de lift. Gebruik ze om diep en rustig adem te halen en contact te maken met je ziel. Zorg dat je wakker wordt uit de maalstroom van het denken en aan al die gedachten over dat wat je nog allemaal moet doen. Voel je innerlijk lichaam en ervaar de levensenergie die door je heen stroomt. Misschien kun je zelfs even een moment van dankbaarheid voelen dat je levend bent..

Irene Verweij  
[www.lightworker-academy.nl](http://www.lightworker-academy.nl)