

Wie ben jij als je gewoon jezelf bent?

In deze reeks van negen artikelen worden de verschillende kanten van lichtwerk onderzocht. In dit artikel onderzoeken we de kracht van authenticiteit.

‘Wanneer ga jij eens helemaal jezelf zijn?’ vraag ik haar op zachte toon.

Geschokt kijkt ze me aan: ‘Mezelf?’

In de stilte die valt, weet ik wat ze denkt. Annemarie heeft al zo lang van zichzelf een verbeterprojectje gemaakt, dat ze geen idee meer heeft, wie ze eigenlijk is als ze ‘gewoon’ zichzelf zou zijn.

De valkuil van ‘niet goed genoeg’

Veel mensen worden opgezweept door een kritische innerlijke stem. Hoe ze nu zijn, is niet goed genoeg. Het moet anders, beter. Talloze goede voornemens, workshops en therapie sessies verder, komen er steeds meer eisen bij waaraan gewerkt moet worden. De lijst van dagelijkse dingen die gedaan moeten worden, wordt steeds langer. Voor zonsopgang tien keer de zonnegroet, na het ontbijt een stiltemeditatie, voor de lunch een Sjamanistisch ritueel etcetera. Kortom, ‘niet goed genoeg zijn’ verwordt tot een uitputtend project, zonder al te veel resultaat.

Jij bent perfect!

Gelukkig maar dat er aan jou niet veel te veranderen is! Jij bent hier op aarde met jouw specifieke karakter en unieke trilling. Dat is helemaal perfect zoals het is. Pas wanneer je hieraan gaat sleutelen, ontstaan de vervormingen. Alles wat er niet mag zijn, gaat immers een verborgen leven leiden in je schaduwzijde. Hierdoor vervormt het en uit het zich op vaak de meest onhandige momenten in deze vervorming. Met alle gedoe van dien.

Een innerlijk kritische stem is vaak een stem van vroeger: een kritische ouder of leerkracht. Deze stem hebben we ons eigen gemaakt. Dus ook al zijn deze mensen niet meer om ons heen, de stem klinkt nog even duidelijk. Hierdoor verkrampen we. Spontaniteit en een ontspannen levenshouding zijn ver te zoeken.

Houd deze stem tegen het licht

Lichtwerk nodigt je uit om deze stem tegen het licht te houden. Kijk er eens goed naar, wat probeert deze stem eigenlijk? Kun je er een kwaliteit in ontdekken? Als je zijn woorden positief zou ombuigen, wat zou dan de boodschap zijn?

En kijk dan eens naar het innerlijk kind die al zoveel jaar de wind van voren krijgt. Hoe oud is het kind waartegen zo naar gepraat wordt? Kijk het kind eens aan; hoe voelt ze/hij zich? Wat heeft het nodig? Trek het innerlijke kind in gedachten op je schoot en sla je armen er omheen. Troost het en beloof het kind dat het vanaf vandaag klaar is. Er hoeft helemaal niets meer verbeterd te worden. Het innerlijke kind en dus de volwassene is perfect helemaal zoals hij is, simpelweg *omdat hij is*.

‘Sorry lieverd’..

Vanaf dat moment is er nog maar een ding wat je hoeft te doen en dat is wakker zijn. Gewaar zijn wanneer je deze kritische, afkrakende gedachten weer hoort. Zeg ‘sorry’ tegen jezelf als je merkt dat je weer even vervalst in kritiek. Adem een paar keer diep door in je hart en zeg even een paar lieve zinnestjes tegen jezelf. Merk op hoe je kunt ontspannen.

Het ego is veel te serieus

De innerlijke kritische stem is een product van het superieure ego. Het maakt je nodeloos onzeker en angstig. Nu heeft het ego sowieso al de hardnekkige gewoonte om alles veel te serieus te nemen. Het neemt zijn gedachten serieus, terwijl het slechts (!) gedachten zijn die je ook lekker aan je voorbij kunt laten gaan. Ten aanzien van gevoelens hangt het ego een heel verhaal op, terwijl ook dat niet nodig is. Voel datgene wat doorvoelt mag worden volledig en laat het verhaal achterwege. Voelen is immers helen, dus waarom zou je er nog lang over praten en nadenken?

Dualiteit ervaren

Wanneer we op het pad van het ego lopen, is een ontspannen levenshouding ver te zoeken. Soms is het zelfs moeilijk om te genieten of te lachen. En dat is zo jammer! We zijn hier niet om onszelf te verbeteren, we zijn hier om in de dualiteit allerlei levenservaringen op te doen. Voel en ervaar het leven is de uitnodiging; of het nu koud of warm is, goed of slecht; maak het mee, adem er doorheen en omarm het. Doorvoel en doorleef het helemaal middels de authentieke persoon die je bent. Dat is waar je hiervoor kwam. Dat is wat transformatie is: je wordt hierdoor vanzelf een rijper en mooier mens. Niet door jezelf te verbeteren maar door het leven helemaal (bewust) mee te maken.

Irene Verweij

www.lightworker-academy.nl