

Ben jij een lichtwerker?

Wat is een lichtwerker eigenlijk? Wat doe je dan? En, ben jij er misschien ook een?

Voordat we als ziel in dit leven incarneerden, hebben we een plan opgesteld. Iedere incarnatie proberen we bepaalde aspecten* te leren. Naast deze persoonlijke levensopdrachten nemen sommige zielen ook nog een extra opdracht mee. In sommige gevallen is dat de opdracht om als lichtwerker aan de slag te gaan.

Ben jij een lichtwerker?

Als jij een lichtwerker bent, weet je dat omdat je niet met opgetrokken wenkbrauwen reageert op deze term. Je voelt niet de behoefte om vanuit je verstand hier allerlei rationele vragen over te stellen. Als jij een lichtwerker bent, voel je diep in je binnenste herkenning ten aanzien van deze benaming.

Met andere woorden: wanneer jij je aangetrokken voelt tot de term lichtwerker, weet dan dat jij er een bent. Bovendien leest iemand die geen lichtwerker is, dit artikel ook niet. Simpelweg omdat hij/zij niet geïnteresseerd is en er niets resoneert.

Wat doet een lichtwerker?

Een lichtwerker brengt heel simpel gezegd meer licht en liefde naar de aarde. Maar voordat iedere lichtwerker hiermee aan de slag gaat, is het belangrijk dat die liefde en dat licht *eerst* richting zichzelf gaat. Vanuit een lege portemonnee kun je immers niets weggeven.

Wat ik tijdens de Lichtwerker opleiding en workshops vaak ervaar, is dat veel deelnemers hier moeite mee hebben. Ze zijn hun hele leven gewend om te geven. De aandacht is vooral extern gericht. Dat lijkt op zich heel nobel maar is het niet; wanneer we alleen maar weggeven en onszelf in dit proces overslaan, geven we met een onderliggend eisenpakket. 'Ik geef alles, maar ik wil daar wel wat voor terug hebben', is dan vaak de (onbewuste) gedachte. Dat is geen geven maar nemen. Iedereen die wel eens verzucht heeft: 'Ik voel me helemaal leeg gegeven', weet dat je in deze valkuil vastzit.

Maar dat is toch egoïstisch?

Er is een groot verschil tussen zelfzucht/egoïsme en egocentrisme. We zijn egoïstisch als we alleen maar aan ons eigenbelang denken. In geval van *egocentrisme* denken we aan ons eigenbelang – lees, we zorgen goed voor onszelf – met als doel om vanuit deze overvloed aan een ander te geven. Daar is dus niets egoïstisch aan. Bovendien kun je van hieruit vrijelijk geven, ongeacht wat de ander ermee doet. Je bent onthecht van het resultaat.

Openen van het hart

Het eerste wat een lichtwerker dus mag gaan doen, is vooral zichzelf veel licht en liefde geven. Er mag gewerkt worden aan het openen van het hart. Dit omdat een lichtwerker vooral veel kan helen in de wereld op gevoelsniveau. Alles wat opgepikt wordt in de omgang met anderen, al die gevoelens die een ander persoon denkt te kunnen weigeren – mag een lichtwerker door zich heen laten stromen. Hierdoor help je een ander – zonder er woorden aan gegeven worden – op gevoelsniveau. Immers, voelen = helen.

Het blijft overigens fascinerend dat wij mensen denken dat we gevoelens kunnen 'wegstoppen'. Wanneer je besluit dat je een gevoel wilt wegstoppen, heb je hem allang gevoeld. Door hem 'weg te stoppen' houdt je het gevoel echter vast; het verhardt en vervormt, waardoor je er veel last van krijgt. Als we een pijnlijk gevoel voelen, hoeven we hem alleen maar door ons heen te laten stromen, waardoor het gevoel weer weg kan gaan.

De pijn van een gesloten hart

We zijn als mens kwetsbaar. Daar ontkomen we niet aan. Ook met een gesloten hart zullen we geraakt worden door pijn. Sterker nog, we voelen de pijn veel sterker. Niet alleen omdat een gesloten hart pijn doet, maar ook omdat pijn in een gesloten hart niet meer weg kan. Een open hart is transparant: het voelt de pijn maar vanwege zijn openheid laat het de pijn door zich heen stromen. Hierdoor kan het verdwijnen. Een open hart heeft een stabielere en ruimer energieveld, waardoor het minder hard en snel geraakt wordt, wanneer er pijnlijke gebeurtenissen zijn.

Hoe open ik mijn hart?

Als jij jezelf als lichtwerker herkent, heeft het openen van je hart prioriteit. Er zijn hier eenvoudige oefeningen voor, die je zelfs (juist!) kunt doen als je je tanden staat te poetsen.

Een voorbeeld is deze oefening:

Adem diep en rustig door, helemaal tot je onderbuik.

Grond jezelf door middel van wortels te visualiseren.

Adem vervolgens een paar keer heel rustig door in je (energetische) hart

Zeg hardop (of wanneer je een tandenborstel in je mond hebt – denk 😊) die woorden die je zo graag altijd van een ander hebt willen horen. Wees vooral scheutig hiermee en herhaal deze woorden een flink aantal keer terwijl je rustig door je hart blijft ademen.

Stel je tenslotte voor dat je hart zich als een bloem opent.

Visualiseer tenslotte je aura in wit licht om je heen.

Als je bovenbeschreven oefening regelmatig doet, ga je verschil merken. Niet alleen in de manier hoe je met jezelf omgaat, maar ook hoe je met anderen omgaat. Een lichtwerker begint altijd met zichzelf en met zijn omgeving. Iedere keer wanneer jij liefdevol reageert op iemand, doe jij de term lichtwerker eer aan.

Irene Verweij

www.lightworker-academy.nl

* graag verwijs ik naar de reeks van twaalf artikelen die ik over deze levensopdrachten heb geschreven.