

Jouw leven is helemaal goed, precies zoals het is

Wat gebeurt er in jou als je deze titel leest? Misschien komen er verontwaardigde gedachten omhoog en denk je geïrriteerd: 'Mijn leven is helemaal niet goed zoals het is. Er moet ontzettend veel in veranderen!'

Als deze titel iets in je triggert, is dat goed nieuws. Wat er gebeurt is dat je ego geraakt wordt. Vanuit het ego bezien is je leven nooit goed genoeg. Ben jij niet goed genoeg. Wanneer je jouw leven volledig vanuit ego ervaart, doe je altijd je best. Maak je een verbeterprojectje van jezelf en je leven. Wanneer je vindt dat jij of je leven anders zouden moeten zijn, zit je in weerstand tegen dat wat er is. En weerstand betekent altijd lijden. Je belandt door weerstand in gevoelens van wanhoop, frustratie, verdriet en onmacht; je kunt jezelf of je leven immers niet vanuit het bewustzijn van het ego veranderen. Dat is onmogelijk. Hoe harder je het probeert, hoe meer je in een kramp belandt. Hierdoor zul je steeds minder levensvreugde en ontspanning ervaren.

Dit is wat het is..

De uitnodiging is om hier wakker uit te worden. Voel je innerlijke verzet tegen dat wat zich op het toneel van jouw leven afspeelt. Adem diep in en kijk opnieuw. Dit is wat het is – op dit moment! Morgen zal het wellicht anders zijn, maar voor nu, is dit wat het is. Misschien kun je gelijk een glimp van ontspanning ervaren als je dit tegen jezelf zegt. Het betekent niet dat je het ineens leuk vindt wat er in jouw leven gebeurt. Het wil ook niet zeggen dat je niet in actie moet komen en bepaalde beslissingen moet nemen. Maar dat is stap twee. Het uitgangspunt mag zijn: dit is wat het is. Voel wat er hier te doorvoelen valt. Helemaal, tot op het bot. En merk op dat wat er dan gebeurt...

Een nieuw en verbreed blikveld

Wat er vervolgens vaak gebeurt, is dat je levensomstandigheden vanzelf zullen veranderen. Jouw ego kan ontspannen onderuit gaan zitten. Pas wanneer je een impuls van binnenuit voelt, kom je in beweging. Niet eerder! En al helemaal niet vanuit het denken, piekeren of zorgen maken. Kijk of het je lukt te kijken naar je leven vanuit het standpunt dat het OK is. Je vindt het misschien niet altijd leuk, had het wellicht liever anders gezien, maar voor nu, voor dit moment, is het OK. Vanuit deze berusting

kan er heel iets anders ontstaan dan wanneer je in de kramp van het ego gevangen bent. Doordat je ontspant, ontstaat er een nieuwe horizon met nieuwe vergezichten. Dit verbrede blikveld kon je ego niet overzien. Daarvoor is het te geconditioneerd en uit verbinding met het Veld dat vol potentie is. Of anders gezegd, het veld is een collectief energetisch veld van eenheid waar jij onderdeel van bent.

Kijk eens vol nieuwsgierigheid..

Wanneer het ego werkelijk beseft dat het nu eenmaal geen enkele controle in het leven heeft, kan het ontspannen. Als je daadwerkelijk controle in het leven zou hebben gehad, had je leven er dan op dit moment niet heel anders hebben uitgezien? Zoals je leven nu is, is de bedoeling dat het is. De enige keuze die jij hierin kunt maken, is hoe je ermee omgaat. Kijk je nieuwsgierig hoe jouw leven zich verder ontwikkelt of verzet je je tegen dat wat zich aandient? Hierin ligt jouw keuzevrijheid. Hierin ligt ook het verschil tussen een gelukkig of ongelukkig leven.

Iets laat jou los

Wanneer je begint te leven vanuit acceptatie, vanuit een Ja in plaats vanuit een Nee, ga je merken dat alles moeitelozer, lichter en prettiger wordt. Natuurlijk zullen er altijd gebeurtenissen zijn die je als zeer pijnlijk ervaart. Maar de schrijnende pijn die het ego veroorzaakt door z'n voortdurende verzet, zal afwezig zijn. Daarom is het makkelijker om de dingen te verwerken. Doordat je je niet langer verzet, maar doorvoelt wat er te voelen valt, ga je merken dat pijnlijke gebeurtenissen je veel sneller loslaten dan je misschien verwachtte. Dat wat doorleefd is, laat jou los. Het is niet andersom. Wanneer jij immers iets 'los wilt laten' bedek je weerstand tegen dat wat is onder een laagje mooie woorden. Iets laat jou los wanneer je het helemaal doorvoeld hebt. Van de dimensie van het ego naar die van de ziel

Kortom, probeer eens te ontspannen in dat wat is. Adem erdoorheen, voel wat er te voelen valt en zeg: "Ik erken dat mijn leven er op dit moment zo uitziet." Merk op hoe je hierdoor uit de kramp van het ego stapt en meer van een afstandje kunt kijken. Het is net alsof je naar een toneelvoorstelling kijkt; het raakt je diep, maar de scène op het toneel hoeft niet anders. Die is simpelweg zoals de regisseur dat bedacht heeft.

Door deze beweging stap je van de dimensie van het ego over naar de dimensie van de ziel. En laat deze beweging nu net de bedoeling zijn van jouw aardse reis..!