

## **Een oproep aan lichtwerkers**

In deze reeks van 9 artikelen worden meerdere kanten van de lichtwerker onderzocht. Vandaag onderzoeken we een belangrijk gebied; het voelen. Mocht jij je aangetrokken voelen tot de term lichtwerk, weet dan dat op het gevoelsvlak een belangrijke taak voor lichtwerkers ligt.

### **Voelen als peper en zout**

Voelen is het peper en zout van het leven; zonder voelen is het leven vlak en leeg. En tegelijkertijd is dit voelen voor velen vaak beangstigend. Zij voelen zich regelmatig overspoelt en overvallen door hun emoties. Gevoelens lijken vaak een eigen leven te leiden. Je lijkt er het slachtoffer van. Herkenbaar? Hoogste tijd dus om hier verandering in aan te brengen.

### **De vrijheid die iedere mens heeft**

Het leven valt niet te bepalen of te controleren. Het danst als het ware door ons heen en wij zijn hierin de danser die deze dans uit te voeren heeft. Tot zover is er vrij weinig sprake van controle. Het enige waar we echter wel controle in hebben, is *hoe wij met deze dans omgaan*. Zit je in de weerstand? Voel je je een slachtoffer? Of deal je met datgene wat het leven je presenteert op grootmoedige wijze? Hierin zit de vrijheid die iedere mens heeft, hoe erbarmelijk de levensomstandigheden ook mogen zijn.

### **Wanneer het leven niet is zoals je hoopte**

In jouw houding ten aanzien van de dans die het leven jou laat dansen, zit tevens de vrijheid in het voelen. Veel mensen beseffen niet dat ze hierin een keuze hebben. Ze lijken eerder op een kleuter die stampvoetend woedend zijn ongenoegen uit als iets niet gaat zoals zij dat willen. Irritatie, frustratie tot aan agressie toe wordt geactiveerd wanneer het leven niet 'doet' zoals gewenst. Het (vorig) leven, ouders, een slechte jeugd, baas, buurman of partner krijgen allemaal de schuld. De machteloosheid die zoveel slachtofferschap veroorzaakt, kan verlamrend werken en zelfs tot depressie of burn-out leiden. Een burn-out omdat je tegen het leven vecht. Een strijd die je altijd, - zonder uitzondering - verliest. Omdat veel 'volwassenen' zich regelmatig helemaal verliezen in dit slachtofferschap en kindbewustzijn, valt hier veel winst te behalen!

### **Voelen in stilte**

Een van de belangrijkste levensopdrachten van de mensheid is dat we controle gaan herpakken over ons voelen. En nee, dan bedoel ik niet dat je alles flink moet gaan onderdrukken of moet gaan uitleven in de buitenwereld. Integendeel. Voelen mag je in stilte doen; je wordt uitgenodigd om naar binnen te gaan en datgene wat zich aan dient tot op het bot te doorvoelen. Er hoeft geen label op (is dit boosheid, verdriet, angst etc) maar het mag simpelweg stromen door je lichaam heen. Voelen doe je dus vooral op fysiek en energetisch niveau. Zodra het hoofd ertussen zit, komen de labeltjes, oordelen en vaak ook de weerstand. Controle pakken in het voelen gaat dus over een openende en accepterende houding, waar het hoofd niet tussen zit met zijn oordelen en verhalen. Dein mee met de flow die door je heen stroomt.

### **Voelen is helen**

Wanneer je kopje onder dreigt te gaan in irritatie, frustratie of andersoortige negativiteit is het heel belangrijk je *hiervan gewaar te worden*. Wordt als het ware wakker en val niet langer samen met je gedrag. Kijk ernaar. Stop met praten of schreeuwen. Adem diep in en verleg je aandacht van de situatie naar jouw binnenwereld. Voel helemaal hoe het in jou raast. Merk op dat je niet samenvalt met die razende energie, maar dat je er als het ware naar kunt kijken. Als je er echt helemaal aandacht aan hebt gegeven, ga je merken dat de energie als het ware weer wegtrekt. En wat je vervolgens gaat ervaren, blijft voor velen een tintelende levenservaring: je voelt je zuiver, geheeld.

Want dat is wat er gebeurt als je gevoelens 'gewoon' door je heen laat gaan: jouw systeem wordt geheeld. Voelen is immers helen.

### **Wat als gevoelens niet van mij zijn?**

Ik zie veel lichtwerkers schrikken als ik deze boodschap aan hen geef. Tot op het bot gevoelens gaan doorvoelen? Maar wat als al die gevoelens niet van mij zijn?

Juist mensen die gevoelig zijn, of dat althans beweren te zijn, worden hierin uitgenodigd. Mijns inziens is een lichtwerker bereidwillig om open, als het ware als een kanaal in het leven te staan. Je bent niet voor niets zo gevoelig; daar mag je iets mee!

### **Scherm je niet af voor andermans emoties**

Als je gevoelig bent, kun jij als lichtwerker hier mooi werk in verrichten. Help al die mensen die zich geen raad weten met hun gevoelens. Door hun 'negatieve' gevoelens door je heen te laten stromen, maak je de wereld een stuk lichter en mooier. Omdat dit stil werk is, waar geen 'dank-je-wel' tegenover staat, mag je jezelf regelmatig hierin bevestigen. Scherm je dus niet af voor anderen omdat je bang bent bepaalde emoties 'op te pikken'. Laat ze gewoon door je heen stromen. Bovendien; het zou zo maar kunnen dat de emoties die jij bij een ander denkt op te pikken, eigenlijk van jou zijn. De ander spiegelt je in dat geval.

### **Voelen als aanschouwen**

Als lichtwerker ben je dus uitgenodigd om iets helemaal te doorvoelen, *ongeacht* of het van jou is of niet. Feitelijk haalt dat niet uit. Het resoneert in jou, dus het ligt als het ware op jouw bordje. Belangrijk hierin is dat je vanuit een aanschouwende positie blijft voelen. Je hoeft immers niet in de soep te springen om hem te proeven. Feitelijk kijkt dat eeuwige deel in jou, noem het de ziel, Goddelijk of universeel mee naar hoe de persoonlijkheid iets doorleeft. Je zit dus volledig in de ervaring en tegelijkertijd ook weer niet. Dit is de balans waar ieder mens op mag balanceren; tussen zijn en niet-zijn.

Irene Verweij

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