

Wat komen we doen op aarde? Levensles 3: Zijn

Wat doe ik hier op aarde? Wat is de zin van mijn leven? Weet jij het?

In dit artikel, dat onderdeel uit maakt van een reeks van 12 artikelen, wordt les 3 besproken uit de levenslesstheorie van Steve Rother*. Les 3 gaat over Zijn.

Als we van de Levenslesstheorie uitgaan, nemen we als uitgangspunt dat we op aarde zijn om bepaalde levenseigenschappen te leren; denk bijvoorbeeld aan (zelf) liefde, leren accepteren, durven vertrouwen etc. De aarde is een harde leerschool waardoor we snel kunnen leren. Kijk alleen maar naar een kind dat je waarschuwt dat de vlam van de kaars heet is; al waarschuw je honderd keer, het kind leert het pas echt en snel als het zijn vinger brandt.

Leegte willen opvullen

In de levensles Zijn worden we uitgenodigd om te leren dat we *heel* zijn; we hebben niets nodig buiten onszelf, geen liefde, geen vervulling of troost. Mensen die in dit leven werken met deze levensles ervaren vaak een leegte, waardoor ze voortdurend op zoek zijn om die te vullen. Sommigen doen dit door (teveel) te eten, drinken, drugs, werken of door voortdurend druk te zijn met allerlei activiteiten. Anderen trachten deze leegte te vullen door zichzelf te verbeteren. Zij zijn voortdurend aan het lezen, studeren of gaan van de ene workshop naar de andere. Ze voelen zich 'niet goed genoeg' en zijn wanhopig op zoek naar die training, cursus of studie die hen wel verzekerd dat ze 'goed genoeg' zijn.

Verslavingen

Welke vorm ook gekozen wordt om het gevoel van niet-heel zijn en leegte te bedekken, kan deze gemakkelijk uitmonden in een verslaving of een obsessie. Omdat er gezocht wordt in de buitenwereld naar opvulling en er niet naar binnen gegaan wordt, zal er een steeds grotere behoefte ontstaan wat al gauw leidt tot obsessief gedrag. We denken immers steeds meer nodig te hebben als we merken dat we ons – ondanks al onze inspanningen - nog niet heel voelen. Niet iedere verslaafde werkt overigens met de primaire levensles Zijn, maar verslavend gedrag wordt door deze levensles wel vaak bevorderd.

Leun-relaties

Op relationeel vlak kan de levensles Zijn zich ook manifesteren. Dit is te herkennen aan relaties waarin beide partners geloven dat ze de ander nodig hebben om heel te zijn. Er wordt op elkaar geleund en ze hebben elkaar - voor hun gevoel- echt nodig. Vaak vinden veel partners het lastig om alleen te zijn, omdat dan het gevoel van leegte en niet-heel zijn weer in zijn totaliteit voor hen staat. Omdat alles in het leven voortdurend verandert, is het vrijwel onmogelijk dat beide geliefden in hetzelfde tempo zullen groeien. Het zal dan ook een kwestie van tijd zijn, dat dit soort leun-relaties uit elkaar zullen vallen. Wanneer de een bemerkt dat de ander iets meer afstand neemt, vanwege een promotie op werk, een nieuwe hobby of vanwege de komst van een kind, is de fragiele balans zoek. Hoe harder een van de partners de ander bij zich tracht te houden, hoe sneller de dynamiek van aanstoten en afduwen in werking gesteld wordt. Als er niet tijdig ingegrepen wordt en er een bewustwordingsproces op gang komt, kan dit het einde van de relatie betekenen

Gewichtsproblemen

Sommige mensen die werken aan de levensles Zijn ervaren problemen met hun gewicht. In sommige gevallen gaat het er vooral om negatieve levenservaringen te helen door middel van bijvoorbeeld regressietherapie. Doordat er middels een diepe ontspanning teruggedaan wordt naar de ervaring, kan deze geheeld worden. Het gewicht zal vanzelf weer terugkeren naar de natuurlijke staat.

Andere mensen zullen ervaren dat zelfs als ze hun traumatische ervaringen geheeld hebben, ze toch nog blijven worstelen met hun gewicht. Zelfs als ze zouden stoppen met eten, komen ze nog aan. In dat geval gaat het erom dat er vooral gewerkt mag worden aan het leren jezelf totaal anders te zien. Het is belangrijk jezelf als *heel* en volledig te leren ervaren. Zie je lichaam voor wat het is: het is het stoffelijke omhulsel waardoor de ziel ervaringen in op kan doen. Bedank je lichaam hiervoor. Hoewel ze misschien niet de vorm heeft die je zou willen, ondersteunt ze je reis op aarde dag in dag uit. Zegen je lichaam en begin ervan te houden. Alleen al door met respect naar alle processen die zich binnenin je afspelen te kijken, doe je dat. Wist je bijvoorbeeld dat het hart van een foetus zonder externe of interne prikkel na een week of zes 'gewoon' begint te kloppen? De hartcellen zijn dan nog niet eens voltooid. Ons lichaam is een wonder en zou ook op die manier omarmt mogen worden. Als je van je lichaam houdt, zal je merken dat je gewicht steeds minder belangrijk gaat worden. En je raadt het al wat er dan gebeurt: doordat het minder belangrijk wordt, zal je lichaam eindelijk vrij zijn om zich aan te passen en een natuurlijke balans te vinden.

Pijnlijke gebeurtenissen loslaten

Wanneer je jezelf herkent in de Levensles Zijn is het allereerst dus belangrijk om bepaalde negatieve ervaringen uit het verleden te helen. Voel wat er te vallen valt in de gebeurtenis; hiermee voed je je ziel. Bovendien heb je dan de pijnlijke gebeurtenis niet voor niets meegemaakt; je kunt er wat mee. Dat besef alleen al zorgt ervoor dat je het kunt loslaten.

Daarnaast is het dus belangrijk om gevoelens van leegte en niet-heel zijn, helemaal toe te laten. Voel waar je dit in je lichaam ervaart. Ga ernaartoe en vul deze leegte op met jouw aandacht. Je zult versteld staan hoe eenvoudig dit is en je afvragen waarom je daar zo hard voor bent weggerend. Vind die heilige plek in jezelf en ga daar regelmatig naar toe met je aandacht.

Ik wens je een vreugdevolle reis toe!

Irene Verweij

www.lightworker-academy.nl

*Deze indeling is gebaseerd op het werk van Steve Rother die hij beschrijft in zijn boek de Spirituele Psychologie.