




November 2014 geschreven voor  Heart4Earth

Pijn van afgescheidenheid (Deel 1 – jouw geschenk van verbinding)

Somberheid kan je zomaar overvallen. Vanuit het niets... terwijl je zo goed in je vel zat, terwijl je net nog zo vrolijk en blij was... Hoe is het mogelijk dat je ineens uit alleen maar gedachten, twijfels, angsten, onrust lijkt te bestaan? Wanneer spreek je van een 'dip' en wanneer ben je 'somber', wanneer is het 'donker van binnen' en wat betekent het als je 'langs de afgrond balanceert'?

Wanneer de dagen korter worden, de avonden langer en de decembermaand naderbij komt die vooral in het teken van warmte, familie en gezelligheid staat, kan ons zo'n soort zwaarte overvallen. Als een familieband er door omstandigheden niet is kan het gevoel van gemis sterk aangewakkerd worden door de vele reclameboodschappen waarin ons zo ongeveer perfecte 'over-de-top-gezelligheid' voorgeschoteld wordt.

Velen missen juist in deze maand de aanwezigheid van geliefden die - om wat voor reden dan ook - tijdelijk of permanent uit hun leven zijn verdwenen, maar in hun gedachtewereld en in hun hart zo levendig aanwezig zijn.

Maar het omgekeerde kan ook het geval zijn. Misschien ben je juist wél temidden van je familie of vrienden tijdens de feestdagen en voel je een leegte in jezelf die je niet echt kunt plaatsnemen. Of je zou - als je heel eerlijk bent - deze dagen liever heel anders invullen, maar voel je je vanwege eerdere afspraken "Dit jaar bij mij/ons, volgend jaar bij jou/jullie..." verplicht om deze na te komen. En dan zijn er genoeg onder ons die hun best doen om te voorkomen dat lastige emoties een kans krijgen. Die de drukte en levendigheid heel bewust opzoeken... om de stilte te verdrijven in een poging om de leegte op te vullen. Met de innerlijke inprenting 'het leven is niet leuk meer', zijn ze naar buiten toe uitbundig vrolijk en grappig soms bij het overdrevene af. Om vooral maar niet te laten merken wat er werkelijk in hen om gaat.

Het gevoel iets of iemand te missen, maakt dat we ons alleen voelen. Klein, eenzaam en afgescheiden van alle warmte en liefde die anderen wel lijken te hebben. Het verlangen naar diegene of datgene die/dat er niet is, doet pijn in je lichaam, met name in het gebied van je hart en je longen.

Wat is het toch vaak moeilijk voor ons mensen om pijn te durven en te kunnen voelen en emoties toe te laten. Door ontkenning uit zelfbescherming, om maar niet te hoeven voelen, wordt eigenlijk alleen maar meer eenzaamheid gecreëerd... bang voor kwetsbaarheid.

Als jij iets uit bovenstaande herkent... en misschien wel opziet tegen de komende weken, laat dan het volgende eens op je inwerken. Geef jezelf via onderstaande oefening het geschenk van verbinding... even stil zijn om te ervaren dat je niet afgescheiden bent. Zoek daar even een moment voor uit waarin je niet gestoord kunt worden. In de vroege ochtend misschien of juist de late avond, of gewoon overdag als je geen afspraken hebt en de telefoonstekker er voor een half uurtje of een uurtje uit haalt...

Durf je het aan? Besef in de eerste plaats dat jouw beschermengel dicht bij je is en je bij de hand neemt. Vraag maar om begeleiding. Heb je niets met engelen? Wie of wat is dan jouw 'hulpbron'? Dat kan iemand zijn die een belangrijke plaats inneemt in je hart... Je kunt ook vragen om begeleiding van 'het hoogste Licht' in jezelf, je hoeft niet te weten wie of wat dat dan is. Je intentie en verlangen en je vraag is voldoende. Maak contact en vraag gewoon, want als je vraagt om begeleiding van wie dan ook... dan is die begeleiding er ook voor je.

Voel dat je lichaam comfortabel zit of ligt en voel het kloppen van je hart. Besef dat het met elke warme klopping zuurstof en bloed doorgeeft aan elk orgaan in je lichaam in welke omstandigheid jij ook verkeert. Zomaar... een constante voortdurende stroom... Leven. Zonder voorwaarden... vanzelf... wat je ook doet.. luister maar en voel maar...

Focus je op het kloppen van je hart terwijl gedachten gewoon voorbijkomen en gaan.... Laat ze voor wat ze zijn, schenk er geen aandacht aan. Je hart klopt... je bloed stroomt...voel de energie in je handen, je vingertoppen, je ruggengraat, je voetzolen. Je wordt gevoed met Leven in elke minuut, elke seconde....

En laat het geleidelijk aan stil worden terwijl je met je bewustzijn naar je hart gaat.... Stel je voor dat zich een ruimte opent die grenzeloos is... Misschien zie je beelden of kleuren, misschien alleen leegte.... Alles wat je waarneemt of ervaart is goed zoals het is. Heb geen verwachtingen, je hoeft nergens aan te voldoen, er alleen maar aanwezig te zijn. Het is jouw persoonlijke ervaring in jouw Zelf. BEN daar even voor zolang je wilt... en voel. De zachtheid, onvoorwaardelijkheid en de eenheid in alles.... zonder vaste vorm... alleen zachtheid... continue kloppen van je hart... voel de rust die je lichaam omgeeft en doorstroomt... vrijheid... grenzeloos.. veilige ruimte... en vraag of er Licht mag zijn... Vraag jouw Hulpbron om het zuiverste Licht in je hart, zoveel als je in staat bent te ontvangen. Vertrouw...

En blijf in jouw eigen ruimte net zo lang als het fijn voelt voor je. Voel je hartenklop.. leven gevende energie... bloedstroom... Licht en Liefde... verbinding... jouw geboorterecht en jouw essentie.

Besef dat alles en iedereen om jou heen is voortgekomen en gecreëerd uit dit zelfde Licht en deze zelfde Liefde. Eenzelfde hartenklop, eenzelfde resonantie, gedragen door moeder Aarde, die diep in haar hart eveneens deze energie van Licht en Liefde in universele resonantie in zich draagt. Eénheid. Net als hen die je zo mist en niet in persoon bij je kunnen zijn deze maand. Of ze zich elders op aarde bevinden of in een andere dimensie zijn overgegaan, ze zijn nog steeds met jou verbonden in dit Licht en in deze Liefde. Deze hogere Liefde die uitstijgt boven persoonlijke verlangens en emoties. Het is de liefde die jullie ooit op aarde heeft samengebracht en die zich nu in een hogere frequentie kan voortzetten. Afscheidenheid bestaat niet. Dit te ervaren en deze verbinding te voelen, vraagt een andere focus van je. Een focus vanuit een ander deel van je bewustzijn, vanuit een andere trillingsfrequentie. Je moet even van 'zender' veranderen, uitstijgen boven de begrensde mogelijkheden van je persoonlijkheid. En dat kan alleen via je hart. Heel eenvoudig, door liefde en dankbaarheid te voelen.

Dan zul je ervaren hoe de liefde en de warmte van jouw innerlijke omarming zich vermengt en samen lijkt te smelten met de energie van die ander. Voel maar... in deze liefde zijn jullie verbonden. Voel die doorstroming van deze zuivere Liefde, meegevoerd door je bloedstroom, je aderen vullend en alle 'lege plekjes' in jou verlichtend met haar energie van Leven en Licht, een verbindende energie in eenheid.

In dit Licht ben en blijf je altijd en immer verbonden. Ook als je persoonlijkheid zo in beslag genomen wordt door het dagelijkse leven of door menselijke emoties, weet dan dat je altijd je focus even kunt verleggen naar die fijne plek in je hart, waar jouw liefde zetelt en waar je verbonden bent...

Ik wens je een Lichtmaand in liefde en verbinding,
In eenheid, ©Tineke Kleine Deters – NatuurlijkBewust
praktijknatuurlijkbewust.nl

