

De weg naar bewustwording en innerlijke harmonie.

Innerlijke harmonie, het niet geplaagd worden door allerlei stress, frustraties of emoties die ons telkens weer belasten. Zou dat niet heerlijk zijn.

Om de weg naar onze innerlijke harmonie te vinden moeten we eerst kijken naar het grotere geheel waar wij ons in dit leven in bevinden. Waar komen we vandaan en waar zijn we naartoe op weg.

Onze oorsprong is de bron. De grote bronenergie van waaruit wij een onderdeel zijn.

Die bron zouden we ook wel onze schepper of God kunnen noemen. Wij zijn daar allemaal ooit uit ontstaan. We zijn dus een onderdeel van de schepper, een Godsvonkje, waardoor wij zelf ook scheppers zijn.

Kort door de bocht zou je kunnen stellen dat de schepper bewustwording wil creëren en daarom allemaal deeltjes van zichzelf de kosmos in stuurt om bewust te worden. Want de energie die in oorsprong uit de bron komt is wel puur licht, maar nog onbewust licht.

Wat is eigenlijk bewustwording?

Bewustwording betekent eigenlijk dat je met kennis van zowel licht als donker, bewust kiest voor het licht. Het gaat hierbij om de bewuste kennis die de ziel heeft onthouden vanuit leerervaringen in onze levens, het is dus kennis die verinnerlijkt is.

Bewust kiezen voor het licht kan alleen als je kennis opgedaan hebt over het donker, en alle tussenfasen, en dus weet wat je kiest en waarom. Een ander woord voor licht in dit verband, is liefde en alles wat daaruit voortkomt. Met donker worden de negatieve dingen in het leven bedoeld, onze onprettige en pijnlijke emoties, maar ook onze negatieve keuzes, moorden, macht nemen, oneerlijkheid, anderen misdelen, kortom alles wat liefde ontbeert. In het leven gaat het dus voor een heel belangrijk deel om groei van de ziel naar een bewust gekozen niveau van liefde en licht.

We starten als onbewust (licht)brondeeltje/Godsvonk om onze weg te vervolgen in de kosmos om bewustzijn op te doen. Als dat uiteindelijk gelukt is dan gaan wij weer terug naar de bron, maar nu als "bewust" lichtdeeltje.

Dat klinkt heel gemakkelijk, maar het is een lange moeizame weg die in ons menselijk geval, (ja, ... er zijn ook hele andere bewustzijnsvormen in de kosmos) vele levens in beslag neemt. Gedurende deze weg komen we allemaal nogal veel donkerte tegen waarmee we onszelf ook emotioneel belasten doordat we onderweg trauma's opdoen. Ons innerlijke lichtvonk wordt in onze levens op Aarde dus veelal bekleed met donkere lagen. Dat maakt ook dat we ons afgescheiden voelen van ons licht en onze eigen liefde. De weg naar bewustwording is de weg die ons helpt om die lagen te verwijderen en met inzicht, wijzer te worden. Elk leven biedt ons uitdagingen op dat pad. Afhankelijk van ons innerlijk niveau en onze keuzes, zullen we dus of donkere lagen toevoegen, of wijsheid vergaren en lagen loslaten.

De weg naar bewustwording is een weg die te vergelijken is met een mensenleven. Als wij ons leven beginnen weten we nog niet veel en moeten via allerlei levensstadia ervaringen en kennis opdoen. Alle stappen moeten geleerd worden. En dat terwijl we al vele levens achter de rug hebben waarin we veel van diezelfde dingen ook geleerd hebben. Alleen weten we dat niet bewust meer.

We worden telkens weer opnieuw geboren met de sluier van vergetelheid over ons heen en moeten van alles weer opnieuw leren. Dat lijkt zo, maar dat is niet helemaal zo. Onze ziel heeft namelijk al een heleboel ervaringen opgedaan in vorige levens en daar veel van onthouden. Datgene wat de ziel onthouden heeft is voor ons over het algemeen onbewust aanwezige kennis.

We moeten gewoon weer leren lopen en spreken en allerlei andere dingen leren.

Toch zullen we merken dat we een aantal aspecten heel gemakkelijk onder de knie krijgen. Dit

zijn onze talenten. Met andere aspecten zullen we nog moeite hebben.

Die talenten zijn aspecten in onszelf die wij op nog onbewust niveau weten uit andere levens. Onze ziel heeft ze onthouden. Als ik spreek over talenten dan denken de meeste mensen aan zoiets als aanleg voor talen of muzikale talenten en dergelijke. Maar er is ook een hoop onbewuste kennis die we geleerd hebben in vorige levens, die we onder de noemer van ons geweten mogen scharen.

Het is een innerlijk weten wat je opgebouwd hebt uit vorige ervaringen om bijvoorbeeld anderen niet te willen schaden of kwaad te doen. Of het hebben van sociale talenten of het goed kunnen omgaan met macht door de ander te kunnen respecteren en in zijn waarde te laten. Al met al is ons huidige leven een verzameling van datgene wat we al geleerd hebben in vorige levens en datgene wat we in dit leven geleerd hebben. Als wij denken aan leren dan denken we veelal aan kennis en kunnen. Echter, bewustzijn opdoen gaat niet zozeer over kennen en kunnen, maar veel meer over hoe wij met onszelf onze emoties en onze medemens om gaan. Want dat alles heeft te maken met liefde. Het is voor de schepper niet van belang of wij hebben leren lezen of schrijven. Dat zijn meer de dingen die we leren om hier op Aarde te overleven. Juist op de gebieden van het bewust worden een evenwichtig en goed mens te worden, gaat het nog al eens mis. We voelen verdriet als we verlies leiden, of pijn als we gekwetst worden. En vooral angsten kunnen ons bij tijd en wijle de das om doen. We hebben vooral angst om pijn te voelen. Liever bedenken we innerlijke trucjes of handige strategieën om de pijn die we eventueel zouden kunnen voelen te omzeilen. Zo kan het zijn dat we onze kwetsbaarheid niet willen tonen uit angst voor de reacties van onze omgeving. Maar de aanwezige gevoelens willen eigenlijk wel geuit worden. Zo ontstaat er een innerlijk conflict. Een deel in ons wil een emotie, bijvoorbeeld woede uitten, en een ander deel in ons wil dat voorkomen omdat we de reactie van anderen willen vermijden. Frustratie en stress zijn het gevolg.

De weg van donker naar licht

En zo komen we aan het onderwerp van dit verhaal, de weg naar bewustwording en innerlijke harmonie. Want stress en frustratie leveren ons helemaal geen innerlijke harmonie. Nog even terug naar het begin. De weg naar innerlijk bewustzijn, gaat over het ervaren van het donker en het licht, waarin we moeten leren zelf bewust te kiezen voor het licht. Op die weg is het noodzakelijk om het donker te hebben leren kennen.

Als we niet weten wat het donker is, dan kunnen we onmogelijk bewust voor het licht kiezen. We leren dus van nare ervaringen. Aan elk menselijk te leren aspect zitten zowel donkere als lichte kanten. Zo zullen we bijvoorbeeld levens hebben gehad waarin we onderdrukt zijn of uitgebuit. Vanuit zo'n ervaring komt de behoefte om zelf macht te hebben want dan ontstaat de gedachte dat als je zelf de macht hebt, je niet onderdrukt kunt worden. Het is als de slinger van een klok, vaak van het ene uiterste naar het andere. Want als we dan vervolgens machthebber zijn geworden dan maken we daar vaak misbruik van. Of we zullen juist ervaren, dat ook hoge bomen veel wind kunnen vangen. Het is een leerpad waarin we door vele ervaringen wijzer moeten worden. Over het algemeen ligt m.b.t. de te leren lessen de beste oplossing in het midden. Vaak is het leven van een gewonen middenmotor veel minder heftig in ervaring en dus ook harmonieuzer.

De middenweg

Innerlijke harmonie wordt pas gevonden als we de wijzere oplossing gevonden hebben m.b.t. een bepaalde les. Die wijzere weg ligt vaak in het midden, terwijl wij de uitersten veelal toepassen. Die uitersten komen voort uit het gehoor geven aan onze emotionele pijn of angst. Pijn en angst zijn liefdeloos en donker. Daardoor zullen ze je nooit wijsheid geven maar veelal een heftige reactie, een uiterste. Dat komt omdat ze stress veroorzaken en stress gevoelens leveren nooit genuanceerd gedrag maar juist zwart wit reacties. Stel, ik maak me boos, maar wil me er niet over uitten naar de ander uit angst voor de reactie van de ander. Als ik dan telkens mijn emotie helemaal binnen houd, barst de bom op een goede dag, want al die kleine dingen zullen zich ophopen tot de druppel de emmer over doet lopen. En ja... dan heb ik inderdaad gelijk, want dan is de reactie van de ander ook niet mals. Hoe kunnen we dan wel met zo'n emotioneel geladen situatie omgaan zonder in deze valkuil terecht te komen? De middenweg is ook hier de oplossing. We kunnen onze boosheid best uiten, maar dan fictief tegen de ander als

die er niet bij is. Want emoties willen namelijk geuit worden, ze hebben echt behoefte er te mogen zijn. Of die ander daar bij is en er echt naar luistert is helemaal niet relevant voor de emotie. Ik benoem dat hier specifiek, want veel mensen denken dat het er om gaat hoe de ander reageert, maar dat is voor de eigen emotie helemaal niet van belang. Ons onderbewuste kan geen onderscheid maken tussen een echte gebeurtenis of een fictieve die alleen in onze gedachten aanwezig is. Dus lekker boos worden op iemand die er alleen in je gedachten bij is, is een goede oplossing. Je kunt op die manier je emotie alle aandacht geven die ze nodig heeft en daardoor loslaten. Je voelt je daardoor opgelucht. Wat ook goed kan werken is er met anderen over praten, of alles uitgebreid opschrijven. Wat opgeschreven is, hoeft niet meer alsmaar door het hoofd herhaalt te worden want er is al vorm aan gegeven, je kunt het nalezen. Dat is een goede vorm van verwerking. Daardoor kom je tot rust en kan de rede weer intreden. Vervolgens kunnen we op een veel neutralere wijze de ander benaderen over wat ons niet zint zonder angst om te exploderen. De kans dat de ander er dan ook beter mee om gaat en niet direct in de verdediging (ook een uiterste) schiet, is daardoor ook des te groter.

Heftige emoties

Omdat wij veel vermijdingsgedrag vertonen als het om het ervaren van onze emoties gaat, kunnen we als gevolg daarvan innerlijke onrust en frustraties ervaren. Telkens als zo'n emotie opnieuw getriggerd wordt in ons dagelijks leven komen de nog onverwerkte resten van vorige, gelijke soort emoties ook naar boven. Laten we even bij het voorbeeld van de woede blijven. Oude woede komt mee naar boven als nieuwe woede wordt getriggerd. Hoe meer woede we bewaren en niet uiten, hoe korter ons lontje wordt, aangezien het laatje in ons innerlijk waar we die woede telkens opbergen, steeds voller raakt en daardoor bij het minste of geringste open springt. Dit komt o.a. doordat het onderdrukken van emoties kracht kost. Hoe meer kracht we hieraan spenderen, des te minder is er over om te relativiseren.

Eigen verantwoordelijkheid

De behoefte aan het zelf verkrijgen van innerlijke harmonie ontstaat veelal pas als we al wat verder ontwikkeld zijn m.b.t. ons bewustwordingsproces. In de beginstadiën van onze vele levens, die vergelijkbaar zijn met een kinderniveau leven we er gewoon op los en zijn ons nog van niets bewust. We geven onze omgeving de schuld van wat ons overkomt. Zolang we dat blijven doen, maken we onszelf afhankelijk van anderen. Ik hoor wel eens mensen zeggen, het ligt niet aan mij, als de ander niet zus en zo doet dan heb ik nergens last van. Helaas gaat die vlieger niet op, we wonen juist niet in ons eentje in een hutje op de hei, omdat we moeten leren van de schuring met andere mensen. De beperkingen die we tegenkomen leren ons juist dat we naar binnen moeten gaan kijken. Naarmate we verder op de ervaringsladder van onze levens stijgen, realiseren we ons dat we eigen verantwoordelijkheid hebben. Dat het gene wat ons overkomt een spiegel is van wie we zijn in het leven. Met de stap naar eigen verantwoordelijkheid, ontwikkeling en groei gaan we zelf bewust aan ons eigen stuur zitten. We zullen dan ook bemerken dat ons gedrag en de keuzes die we maken bepalend zijn voor hoe we ons voelen.

Acceptatie

Een belangrijke basis om innerlijke harmonie te bewerkstelligen begint bij de acceptatie van wie we werkelijk zijn en wat we werkelijk voelen. Simpel gezegd, maar in onze cultuur is dat heel lastig. Onze cultuur is gericht op het niet uiten van onze emoties en we horen ons allemaal perfect te gedragen en vooral sterk te zijn. En dus accepteren we onze emoties en onze fouten niet. Maar..., we hebben ze wel!!! Dus eigenlijk ontkennen we wie we werkelijk zijn. We ontkennen onze zwaktes, onze emoties en onze "fouten". Door deze ontkenning raken we afgescheiden van onszelf. We bedenken overlevingsstrategieën en komen steeds verder uit de koers van de bewustwording. Dat is allemaal het werk van ons ego. Het ontwikkelen van een ego hoort bij bewustwording. Pas na eerst in het donker te hebben gelopen, kunnen we *bewust* voor het licht kiezen. Eerst doen we iets een hele tijd "fout" en pas als het zo echt niet langer kan en we helemaal vast lopen in onze strategieën en onderweg gecreëerde overtuigingen, zijn we geneigd om werkelijke verandering te willen aanbrengen. Dat is de zware leerweg door het donker naar het licht. Het woord "fout" heb ik met aanhalingstekens gezet, want het is

noodzakelijk om fouten te maken. Fouten zijn onderdeel van de leerweg. Het zijn de doodlopende straten die ons laten zien dat we een andere weg moeten kiezen. Dat weten we echter pas doordat we het eerst hebben ervaren. Een belangrijke valkuil hierbij is de zelfveroordeling. We blijven staan bij onze fout en veroordelen onszelf erom. Helaas werkt een veroordeling blokkerend voor verandering in de toekomst. Het creëert spanning en wederom het niet willen erkennen van hoe we zijn op dat moment of in het verleden waren. Wat van belang is te zien dat we een goede intentie hebben gehad en hebben gehandeld op basis van de kennis en kunde van dat moment. Het moet juist eerst "fout" gaan voor we kunnen leren dat we het bewust anders willen gaan doen in de toekomst. Als een kind moet leren lopen en het valt dan wordt het ook niet boos om de mislukking maar probeert het opnieuw op een andere manier. Kinderen zijn eigenlijk heel wijs.

Leren gaat in kleine stapjes.

Het begint met inzicht in wat er echt van binnen bij jezelf, aan de hand is.

De analyse, wat doe ik eigenlijk, wat denk ik, wat voel ik voor emotie en waar voel ik die in mijn lichaam. En... is het wel echt waar wat ik denk. Dit is echt een hele belangrijke gedachte. Overtuigingen worden zelden kritisch bekeken, we hebben ze gewoon. Helaas zijn ze heel vaak totaal onjuist en leiden ze tot innerlijk lijden. Dus daar moeten dan wijzigingen op aangebracht worden. Dat klinkt gemakkelijker dan het lijkt, maar daar kan een goede therapeut je behulpzaam bij zijn. Vervolgens is er, de hele belangrijke, acceptatie van wie we werkelijk van binnen zijn, met alle onprettige gevoelens die we hebben. Het is bijvoorbeeld niet leuk, om innerlijk te gaan herkennen en accepteren, dat je bijvoorbeeld best manipulatief bent. Maar in je achterhoofd weet je het wel want het levert je iets op. Vaak is het zo dat je na dit inzicht en de acceptatie ervan, moet besluiten het nog even te blijven doen. Want je kunt niet alles in jezelf op heel korte termijn zomaar veranderen. En misschien ben je nog helemaal niet toe aan de veranderingen in jezelf die de manipulatie achterwege zouden kunnen laten. Accepteer van jezelf dat alles in kleine stapjes gaat. Dat is gewoon zo. We doen niet voor niets, vele levens lang over dat hele bewustwordingsproces.

Niemand is perfect

Heel belangrijk is te onthouden dat *wij allemaal*, mensen zijn met onze tekortkomingen en fouten. Als we perfect waren dan hoefden we hier niet meer te zijn, dan hadden we alle bewustzijns groei al gehad. Dan waren we bewust genoeg en hoefden we niet meer terug naar de Aarde. Want laten we niet vergeten, de Aarde is een leerplaneet, we zijn hier om bewustwording te creëren in onszelf. We maken hier dus allemaal fouten want zonder fouten te maken zouden we niets leren. Eigenlijk bestaat er geen goed of fout. Het is slechts ons oordeel er over. Er is alleen oorzaak en gevolg, want we moeten eerst door het donker heen om te leren kiezen voor het licht. De gedachte dat we een feilbaar mens zijn geeft rust. Het maakt acceptatie van onszelf zoveel gemakkelijker. Acceptatie houdt overigens niet in dat we de boel de boel maar laten. Iets veranderen begint echter met acceptatie van wat er werkelijk is. Het heeft ook geen zin om boos op jezelf te worden over wat je in het verleden gedaan of juist nagelaten hebt. Het enige wat dat je oplevert is schuldgevoel en wroeging en daar heb je niets aan. Je hebt op dat moment gedaan waarvan je op dat moment dacht dat het beste was, punt. Nu denk je daar misschien anders over, doordat je geleerd hebt. Dat is "voortschrijdend inzicht". Dat is dan mooi want het gaat altijd over de dag van morgen. Wat kun je nu, of morgen doen, om de betere, en misschien op basis van je ervaringen, veranderde keuzes te maken. Dat is positief en liefdevol naar jezelf. Een belangrijk aspect wat wij nog veel meer mogen leren, de liefde voor onszelf.

De weg naar bewustwording en innerlijke harmonie heeft dus voornamelijk te maken met inzicht in je overtuigingen en emoties en de acceptatie daarvan. Daarna kun je pas e.e.a. gaan veranderen als je dat zou willen. Mocht je dit moeilijk vinden om zelf te bewerkstelligen dan wil ik je daar met alle plezier mee helpen. Vervolgens vanuit de acceptatie de meest gepaste keuze te maken, vanuit zoveel mogelijk de wijzere, genuanceerde middenweg. Het gevolg is dat je groeit als mens en ziel in bewustwording en meer innerlijke harmonie ervaart.
