



tekst: Elohim Yael - www.ajourneyofflight.uk

De wijsheid van jouw innerlijk landschap

Kom thuis in jezelf

Wie naar zijn lichaam luistert, merkt dat het makkelijker is om in balans te blijven, dan wanneer hij of zij niet luistert. Geoefende luisteraars nemen helder waar wat er in hen leeft en beweegt, waardoor zij in staat zijn evenwichtige keuzes te maken. Zij kunnen de signalen, antwoorden en informatie van hun innerlijke lichamelijke, mentale, emotionele, gevoelsmatige, intuïtieve en energetische informatiebronnen herkennen. Zij hebben geleerd zich niet door een of meer van deze bronnen uit balans te laten slaan, maar er evenwichtig mee om te gaan. Door 'bewust' in het moment met de informatie om te gaan, kunnen zij stevig in hun kracht(centrum) staan. Dit artikel geeft inzicht in hoe zij dat doen.

In de kern gaat het erom de informatie en antwoorden die je hoofd en hart geven te combineren met de informatie van je gevoelswereld en je innerlijke sensoren, zoals je intuïtie en je eigen wijsheid of spiritualiteit. Het geheel is nodig om met beide benen op de grond te blijven staan. Op deze manier ontstaat een integraal beeld van wat er is of speelt, zowel in als om je heen. Pas dan kun je evenwichtige keuzes maken. Je boort namelijk het geheel van je informatiebronnen of krachtlagen aan. In plaats van het bij één bron te laten, of een deel de boventoon te laten voeren, is het geheel de basis voor je 'doen en laten'. Zo neem je alles in jezelf mee bij wat je doet.

In feite horen al deze lagen en bronnen samen te werken als één geheel. De lagen zijn het hoofd (het mentale), het hart (waar de liefdevolle oordeelloosheid huist), het zonnevluchtcentrum (de plexus solaris, de plek van onze wil(skracht)), de buik (die staat voor de vertering van onze ervaringen, emoties en gevoelens), de onderbuik (de schoot waar het intuïtieve en innerlijke weten zetelt) en de voeten voor onze aarding. Bij eenheidsbewustzijn zijn deze lagen in balans en geïntegreerd in de innerlijke krachtplek. De mens die in zijn/haar kracht staat, neemt elke laag bewust en in het moment mee in zijn of haar handelen.

Nóg meer onthaasten en mindfulness

Willen we deze informatie kunnen oppikken, dan hebben we wel meer te onthaasten en mindful te leven. We hebben nóg meer en vaker de tijd en rust te nemen om stil te staan bij alles wat er op ons afkomt en gebeurt. Juist NU! In deze tijd waar alles elkaar zich steeds sneller opvolgt en de druk om te overleven en mee te gaan in alles wat er moet, groter is dan ooit. Meer dan ooit hebben we de stilte en de rust op te zoeken om ons hoofd leeg te maken en zo makkelijker gewaar te worden wat er speelt, in ons en om ons heen. Meer dan ooit hebben we helder waar te nemen wat er is en stil te staan bij wat er in de diepte van onszelf leeft. Juist om onszelf niet te verliezen en goed voor onszelf te zorgen.

Meer dan ooit hebben we helder waar te nemen wat er is en stil te staan bij wat er in de diepte van onszelf leeft



Hierbij kan bewuste aandacht voor je ademhaling helpen om stress te verminderen en meer tot rust te komen. Door – bijvoorbeeld een paar keer per dag – bewust aandacht te geven aan een diepe en rustige ademhaling, via je buik, ontspan je en ben je meer in contact met je (gehele) lichaam. Hierdoor kun je makkelijker bewust worden van spanning en andere fysieke ervaringen, stemmingen, gevoelens, gedachten en verdere innerlijke informatie. En kun je hier naar gaan luisteren en handelen. Bij een hoge ademhaling, zoals bij de borstademhaling, is dit lastiger omdat je dan sneller en oppervlakkiger ademt en meer spanning vasthoudt en dus onrustiger bent.

Ik ben het drama van mijn emoties niet

Daarnaast hebben we te berusten in het feit dat het leven niet enkel gaat om overleven, noch van het ene mooie inspirerende moment naar het andere gaat. Het leven is niet tegen ons, maar is geen aaneenschakeling van gelukzaligheid. Alle facetten van het leven willen graag meedoen: zowel het fijne en leuke als het minder leuke en onprettige. Dit houdt in dat de lastige en niet leuke momenten er ook mogen zijn. Ze nodigen ons uit om ze te ervaren, waardoor we hun waarde kunnen zien. Het is dat wij er vaak een label van onprettig, slecht of zwaar aan geven en de gebeurtenis of het gevoelde niet willen. We vinden het lastig en verzetten ons

ertegen of gaan het gevecht ermee aan. Met als gevolg dat we de functie ervan niet meer kunnen (over)zien. Soms hebben we eerst helemaal vast te lopen om iets te kunnen zien en aan te gaan, individueel en collectief. Vaak vergeten we dan dat we onze emoties en gedachten niet zijn en we ons hier niet in hoeven te verliezen. We identificeren ons er zo mee dat we vergeten te onderzoeken wat we precies voelen, waar dit mee te maken heeft en wat eronder ligt.

In plaats van het gevoelde te omarmen en te accepteren voor wat het is, zonder er een oordeel of label aan te geven, laten we de last en het drama van de situatie doorwerken in ons 'doen en laten'. We zitten onszelf dan eigenlijk in de weg, staan minder in onze kracht en maken minder evenwichtiger keuzes.

De beperking van de mind

Daarnaast zijn we zo gewend ons te verlaten op ons denkvermogen en het rationele, dat het ons beperkt in ons handelen. Het willen begrijpen, verklaren en beredeneren geeft een zekere veiligheid. Tegelijkertijd sluit het ons af voor onze andere (kracht)lagen. Daarmee richten we ons in feite op één deel van de werkelijkheid. Zodra we de feiten en indrukken van de buitenwereld koppelen aan het hoofdlijke en hartelijke én die van onze innerlijke binnenwereld kan er een ruimere

werkelijkheid ontstaan en kunnen we evenwichtige keuzes maken. Door de informatie van onze andere krachtlagen en informatiebronnen toe te voegen aan de hoofdelijke versie van de werkelijkheid ontstaat verruiming van de werkelijkheid, een breder perspectief.

Welke signalen krijg je wanneer en van welke plek?

Dit betekent niet dat het hoofd er niet meer mee toe doet, maar dat je het meeneemt op weg naar elke beslissing. Toets hiertoe wat je hoofd, je hart, ego, buik, schoot én voeten je als antwoord meegeven en breng dit met elkaar in balans voordat je tot actie overgaat. Vraag je eens vaker af wat je buikgevoel of intuïtie van iets vindt, hoe je ego er tegenaan kijkt, wat je hart



erover zegt, hoe je emoties het ervaren en wat je voeten nodig hebben. Wat kun je hiermee? Geven de antwoorden rust of onrust? Waar komt dit dan vandaan en wat ligt eronder? Probeer wat je ervaart zo helder mogelijk duiding te geven en check regelmatig bij jezelf of je je hoofd als enige informatiebron gebruikt.

Daadwerkelijk naar je lichaam luisteren

Het helpt bovendien om zintuigelijk de nuances tussen je verschillende bronnen en krachtlagen te leren (her)kennen. Welke signalen krijg je wanneer en van welke plek? In hoeverre verschillen de fysieke ervaringen van elkaar, zoals spanning, verkramping, verharding, verzachting of ontspanning? Door dit te duiden, krijg je duidelijker gevoel bij wat de verschillende signalen je te vertellen hebben. Het maakt je ook alerter voor alle signalen die je lichaam afgeeft. Verder is het raadzaam je lichaam voldoende rust te geven na fysieke, mentale, geestelijke, emotionele en energetische inspanningen. Voor een gezonde balans tussen lichaam en geest is het nodig om inspanning en ontspanning goed af te wisselen, waarbij het de voorkeur heeft om ontspanning in de (in)spanning te betrachten. Dit is iets wat alle yoga en andere – Oosterse – bewegingsleerprincipes beogen, net zoals bewuste ademhaling en een goede groning dat doen. Goed in contact staan met de aarde maakt namelijk dat er meer rust en ontspanning in je lijf kan ontstaan. Het aarden zet je steviger met beide voeten op de grond waardoor je minder in je hoofd zit en meer in je lijf bent. Samen met een goede ademhaling zorgt het ervoor dat alles makkelijker door je heen kan stromen. Waarbij je stevig verankerd bent met de – kern van de – aarde.

'Zet je ego in de koelkast'

De wil is een belangrijk instrument om iets te realiseren. Voor innerlijk (proces)werk is het van belang om onze immateriële of spirituele wilskracht aan te boren. De drijfveer voor dingen die het grotere goed of hoger doel dienen is een andere dan die voor de meer zelfzuchtige en eigengereide ambities. Je hebt jezelf op scherp te zetten welke laag van het Zelf je bij een besluit of actie aanspreekt: het ego-stuk van je Zelf, je primaire en instinctieve of lagere zelfdelen, de spirituele, de kern van jouw wezen(lijke) oftewel jouw lichtessentie, of je goddelijke zelf / innerlijke god. Alleen al het toetsen of een antwoord van je ego-stuk of lagere zelf komt en wat deze laag van belang vindt, zal je een stuk meer verduidelijking geven.

Je intuïtie en je eigen wijsheid kunnen je hierin helpen. Door bijvoorbeeld een dubbelcheck te doen of het gevraagde antwoord van je ego of lagere zelf je rust of onrust geeft, en in je onderbuik te checken of er met het antwoord spanning, rust, ontspanning of onrust ontstaat. Onze natuurlijke en intuïtieve wijsheid bevindt zich namelijk in het centrum van de veilige schoot van het vrouwelijke, onze onderbuik. Des te meer je

deze wijsheid benut, des te meer balans er ontstaat met het verstandelijke. De kunst is om in het moment het 'directe weten' toe te laten zonder het te willen beredeneren.

Een warm en welkom Thuis

Dit betekent niet dat het willen verduidelijken van dingen door ze te beredeneren, verbanden te leggen of te verklaren, niet meer van belang is, maar dat je het samenvoegt met je andere krachtlagen en hun informatie. De krachtlaag van ons hart wijst hierbij de weg van de warmte, de compassie en de oordeelloosheid in ons. Bij de finetuning van het hart gaat het er om deze aspecten steeds meer en onvoorwaardelijk in je leven toe te laten. In het januari-artikel 'Jouw Ene Pure Hart' schreef ik hoe je door af te dalen in je hart hier op steeds zuiverdere wijze bewust uiting aan leert te geven. Je hart helpt je verder te vertrouwen dat alles wat je nodig hebt op je pad komt. Ondanks alle mentale en emotionele onzekerheden kom je dichterbij jezelf; het is niet – zoals je mind je wil doen geloven – dat je jezelf verliest.

Gun jezelf kwaliteitstijd en geef jezelf toestemming om vaker niks te hoeven of te moeten

Hoe fijn is het om steeds meer thuis te komen in jezelf, te doen wat jij belangrijk vindt en waar jij voor staat! Soms moet je daarvoor tot op de bodem gaan. Soms moet je dingen die hierbij van belang zijn loslaten, om zo te ontdekken wat werkt en wat niet, opdat je daarna meer lucht, vrijheid en licht en minder ballast kunt ervaren. Zorg in de tussentijd wel goed voor jezelf, wees stil en creëer rust. Gun jezelf kwaliteitstijd en geef jezelf toestemming om vaker niks te hoeven of te moeten. Neem vooral de tijd voor al je innerlijk werk. Laat je niet van de wijs brengen door de wijsheid van anderen en neem niet zonder meer aan dat wat zij zeggen, doen of schrijven waar is. Vind uit wat past bij jou, wat klopt en goed voelt voor jou. Want uiteindelijk is dát de basis voor jouw krachtplek.

Vrij zijn

Op deze manier maak je een levensreis waardoor je steeds vaker het geheel van je innerlijke informatiebronnen en krachtlagen aanspreekt en steeds verder afdaalt in je hart. Zo kan de wijsheid van jouw innerlijk landschap steeds vaker als van nature dansen in je krachtcentrum en kunnen er diepere (betekenis)lagen worden aangeraakt voor verdere beleving van éénheid. Hier gaat het volgende artikel over, in het mei-nummer.

