

Opening
Mijn leven

Krachtig voelen





*Iedere mening
die je vormt,
belemmert je
vrijheid.*

*Elk oordeel is een
afgesloten weg.*



Bewust voelen dat je liefde bent

Met het openen van dit magazine neem ik je mee in mijn verhaal. Je openheid is precies wat ik van jou vraag, want ik heb je nogal een verhaal te vertellen. Ik wil het je graag vertellen omdat ik merk dat mensen in mijn omgeving erdoor geïnspireerd raken. Laat je raken zodat je er je voordeel mee doet. Dat gun ik je. Want het is niet voor niks dat je dit online magazine over voelen, bewustzijns-ontwikkeling en het magische spel van de mensheid leest.

Mijn ontdekkingsreis blijkt drie hoofdlijnen te hebben, namelijk: het spel van de mensheid ontdekken, voelend leven in een rationele wereld en de verhouding tussen het mannelijke en het vrouwelijke. En vanaf hier wordt mijn reis 'onze reis', want jij reist nu met me mee.

In het deel 'Mijn leven' neem ik je mee aan de hand van mijn verhaal over mijn opvoeding. Iedere gedachte en elk gevoel dat mijn verhaal bij jou oproept, gaat over jou en 'Jouw leven'. Mijn verhaal spreekt je aan, juist omdat ik uit een doorsnee middenklasse gezin kom. Opgegroeid zonder grote trauma's als vroeg overlijden, scheiding van ouders, mishandeling of misbruik.



Ik was een gewoon meisje en ben nu een gewone vrouw, uit een gewoon gezin, met een gewone maatschappelijke ontwikkeling. Opleiding, carrière, trouwen, kinderen, allemaal heel gewoon.

Alles wat ik wilde, dat lukte ook. Behalve gelukkig zijn. Want tja, wat is gewoon?

Tevredenheid en rust zijn voor mij decennialang ongekende en abstracte begrippen. Een nacht goed slapen was vaker wel dan geen probleem.

Ik was vijfendertig jaar toen ik alles had gerealiseerd wat ik wilde, veel succes ervaarde in mijn leven en.... stuk liep op mezelf. Ik was moe, ongelukkig en gefrustreerd.

Ik verlangde naar anders, maar ja... naar wat en hoe? Ik had geen idee. Daarom neem ik je mee op reis, want dat is wat mijn verhaal blijkt te zijn: een ontdekkings-reis.

**Alles wat ik wilde,
dat lukte ook.
Behalve gelukkig zijn.
Want tja, wat is
gewoon?**

Lang overleef ik vanuit het gevoel dat ik niet goed genoeg ben, wat resulteert in minderwaardigheid, angst en pijn. Je krijgt mijn gevoelens, emoties en oordelen ongezoeten voor je kiezen. Dat kan best heftig zijn, want het kan je raken in een herinnering die je zelf hebt bij dat gevoel/emotie/oordeel. Ik wil je uitnodigen om te onderzoeken waarin je je precies geraakt voelt en waarom.

**Het moment dat iets jou raakt,
dát is het moment
waarop jouw verhaal begint.**

Voelen in elk bewustzijnsniveau

Ik vertel je in ieder bewustzijnsniveau een aantal gebeurtenissen uit mijn leven. Je ervaart de gebeurtenis vanuit het gevoel dat ik er destijds bij had. We duiken eerst de emotionele diepte in, want de eerste bewustzijnsniveaus zijn Schaamte, Schuldgevoel, Apathie en Verdriet. Hawkins geeft aan dat deze niveaus zich kenmerken doordat je geen intrinsieke drang om te leven ervaart. Passiviteit en negativiteit kleuren het dagelijks bestaan en de zienswijze.

De volgende niveaus zijn gericht op overleven en zelfbehoud. Deze zien eruit als manifestatie-drang, maar worden gedreven vanuit Angst, Verlangen, Woede en Trots. Het middelste bewustzijnsniveau 'Moed' met het trillingsgetal 200 is het kantelpunt; vanaf daar wordt het verhaal steeds lichter. De eerste nummers worden dus een beetje afzien.

Tijdens mijn reis beklim ik verschillende bergen van het VOELEN. Ik mag leren voelen. Dat kan ik namelijk niet. Ik doe het niet, want het is te veel, te moeilijk en te zwaar. Dus druk ik altijd elk gevoel dat zich neigt aan te dienen, automatisch met veel kracht weg.

In het begin is het leren voelen een enorme worsteling, want de startlijn ligt op de bodem van het dal dat schaamte en vernedering heet. Ik spartel door een enorme stroom pijn heen. En met mijn wanhopige gespartel raak ik de mensen om mij heen. Ik deel figuurlijke trappen en klappen uit. Nooit vanuit de bedoeling om hen te raken. Altijd wanhopig spartelend om mijn hoofd 'boven water' te houden. Vanuit mijn pijn doe ik een tijd lang de mensen die ik liefheb pijn.

In het eerste nummer vertel ik je hoe mijn pijn is ontstaan. Lang wijs ik anderen aan als schuldige voor mijn pijn. Dit komt in mijn verhaal allemaal naar voren. Ik weet nu uit ervaring dat het soms niet anders is en dat pijn bij het leven en het bewustwordingsproces hoort. Niet leuk, maar wel goed, of zoiets.



Pijn is een signaal en richtingaanwijzer. Inmiddels wijs ik naar niemand meer. Ik begrijp nu dat er geen schuld noch een schuldige is. We zijn allemaal mensen die op onze eigen manier ons best doen om ons 'hoofd boven water' te houden.

Op ieder moment van mijn leven ben ik de beste versie van mijzelf, die ik op dat moment kan zijn.

Dat geldt natuurlijk niet alleen voor mij, maar ook voor jou en ieder ander mens. Ook is het zeer goed mogelijk dat jij een heel andere waarheid kent dan ik en je niet herkent in mijn verhaal. Ieder leeft immers vanuit de eigen persoonlijkheid, plaats in het familiesysteem en zienswijze. Dus mijn ervaringen en belevingswereld hoeven absoluut niet overeen te komen met die van jou. En ook niet met de ervaringen van anderen in mijn familie. Zelfs niet met die van mijn zus en broer, ook al zijn we bij dezelfde ouders opgegroeid.

Weet op voorhand dat ik dit verhaal schrijf vanuit onvoorwaardelijke liefde, ook al klinkt dat soms niet in de tekst door. Om dit verhaal te kunnen schrijven laat ik me weer afzakken naar de diepte, de bodem van het diepe dal, dat ik vanuit mijn verleden zo goed ken. Ik dompel me weer even onder in de emotie van toen, die het betreffende bewustzijnsniveau dat ik schrijf behelst. En zoals je later zal lezen, kan zo'n zware emotie en onvoorwaardelijke liefde niet tegelijkertijd gevoeld worden. Wel zijn ze onlosmakelijk aan elkaar verbonden.

Een voorproefje ...



‘Mevrouw, bedankt dat u bij de geboorte van Margreeth was. Laat me u even thuisbrengen, want ik zie dat u moe bent.’ Dat laat de kraamverzorgster zich geen twee keer zeggen en nadat ze nog éénmaal bij moeder en kind gekeken heeft, loopt ze terwijl ze haar jas aantrekt achter de vader aan, de galerij van de flat op. Gelukkig woont het gezin op de eerste verdieping, want ze heeft last van hoogtevrees. Beneden stopt de vader bij een oude groene Eend en houdt galant de deur voor haar open.

Verrassend genoeg start het barrel gelijk en de vader zegt trots: ‘In de capabele handen van deze automonteur start elke auto! Waar rijdt ik u naartoe, mevrouw?’ Ze geeft hem haar adres en hij begint te rijden. ‘In deze februarikou zal ik de kachel eens goed voor u opstoken.’ Wat een attente en vrolijke jonge man, denkt ze. Vandaag is het haar al eerder opgevallen dat hij heel los is in de omgang en bijzonder vriendelijk met een grote dosis humor. Nu ze op de doorgaande weg rijden, buigt hij zich ineens voor haar langs en grijpt naar beneden bij haar voeten. Breed lachend tilt hij al rijdend de vloermat op en zegt: ‘Wat gaan we hard, hè!’ Ze kijkt naar haar voeten en ziet daar tot haar grote schrik een groot gat, waardoor ze het wegdek razend onder haar vandaan ziet schieten. Hij rijdt inderdaad hard! ‘Hahahaha’, buldert zijn lach in haar oor. ‘Mevrouw, het is een oud beestje, maar hij brengt u wel thuis’, zegt hij. Onderwijl denkt zij dat hij ook een beetje gek is.



