



Niet Leeg-/vollopen, maar overstromen

Het verschijnsel

Ken je dit:

- Je bent aan het einde van de dag moe, gesloopt
- Na 2 uur op een “gezellig” (verjaars) feestje ben je helemaal kapot
- Je dacht dat je moe was, maar opeens doe je iets (bv dansen) en is er weer energie zat!
- Na een geweldige workshop ben je de dagen erna leeg en zwaar
- Je bent verliefd en raakt jezelf helemaal kwijt
- Je was in een ziekenhuis en de “sfeer” kreeg je helemaal te pakken
- Je raak snel beïnvloed door de stemmingen van een ander; hij/zij “down”, jij “down”
- Je voelt je geweldig en bent een inspiratiebron van anderen
- Je straalt, voelt je super. De mensen vragen wat er aan de hand is
- Je omgeving maakt je complimenten. Jeetje, het lijkt wel of je steeds jonger wordt...

De oorzaak

Tja, geef daar maar eens een oorzaak voor aan... Eh... heb je even?

Toch is het eigenlijk heel simpel. Alles heeft te maken met de energiebalans in je lichaam.



De balans tussen boven en onder (opwaartse en neergaande stroom).
De balans tussen binnen en buiten (uitgaande en binnenkomende stroom).

Als 1 van 2, of beide niet op orde is, is het erg lastig gelukkig te zijn.

Iemand die gelukkig is ervaart het leven voortdurend als een uitdaging: voor hem is het leven opwindend, avontuurlijk en inspirerend. Geluk ontstaat pas als we in balans zijn, onze levensenergie stroomt, in liefde en bewustzijn.

Als je zelf niet stroomt

Dan is de kans groot dat je niet de dingen doet die bij jou passen. Onder druk van je omgeving doe je allerlei dingen die je eigenlijk helemaal niet leuk vind. Maar ja, je moet toch...geld verdienen...sociaal zijn...iets doen... Wat je werkelijk wilt druk je (tijdelijk) weg.



Een andere mogelijkheid is dat je aan het vechten bent tegen je weerstand (=Nee). Iets heeft je getriggerd en een reactie opgeroepen in je lijf/denken/voelen. Maar wat je denkt/voelt is niet prettig, en/of het “mag” niet. Je wordt bijvoorbeeld vervuild, boos of koppig. En dat mag dus ook niet!! Je zegt als het ware Nee tegen je Nee. Een dubbele Nee: een trefzekere manier om al je energie te laten wegstromen.

Links om, rechts om, als jezelf niet stroomt sta je te ver af van je eigen waarheid, je eigen essentie. Je bent jezelf een beetje verloren.





Als je volkomen uitstroomt

Dan ben je vast erg enthousiast over iets. Je omgeving, de workshop, je vriend heeft iets in jou geraakt en dat smaakt naar meer. Dat smaakt naar veel meer... Je verlangen wordt geprikkeld. En je verlangen is sterk, je gaat energetisch helemaal je beleving achterna. Je zweeft als het ware “de lucht van al dit lekkers” achterna. Je energie verdwijnt uit je lijf. Of je hebt grenzeloos vertrouwen in iemand. Daardoor leg jij (een deel van) je verantwoordelijkheid van je eigen leven bij de ander. Dat voelt goed, geeft je steun. Want is het niet heerlijk om niet alles zelf te hoeven doen?



Maar... je leeft in een fantasiewereld. Aan alles komt een einde en dan ben jij niet meer thuis. Als de workshop is afgelopen, je partner wegvalt. Dan hang je nog ergens op een andere plek. Dan voel je een leegte van binnen. Die leegte wordt bijna tastbaar, voelbaar, pijnlijk. Je bent uit balans. Je kunt (letterlijk) niet meer op eigen benen staan. Er is een gat geslagen. Je bent jezelf een beetje verloren.

Als je te veel laat instromen

De wereld om ons heen geeft zoveel prikkels, zoveel informatie, zoveel energiegolven. In theorie zouden we deze allemaal binnen kunnen laten, sterker nog in mijn visie we zijn allemaal één. Eén holografisch onderdeel van het grotere geheel. Praktisch gezien echter krijgen we hier last van. Want de energiegolven resoneren met die van ons.

Omdat we dood en ziekte onderdrukken, raken we in het ziekenhuis zwaar van slag. Omdat we agressie onderdrukken, worden we zelf ook boos/opgefokt als we ermee te maken krijgen. En ondanks dat we de verantwoordelijkheid voor onze eigen gedachten/gevoelens soms nauwelijks zelf aan kunnen, hebben we de neiging ook de verantwoordelijkheid voor die van een ander over te nemen. We willen dan helpen, corrigeren. Daarom worden we verdrietig in de buurt van een dierbare met verdriet. Daarom willen we de wereld veranderen, alle misstanden aanpakken.



Maar door dit alles raken we juist onze kracht – onze balans kwijt. We stapelen delen van de externe (ellende) energie boven op die van ons zelf. De kennis van wat van ons zelf is, raakt een beetje verloren.





Wat te doen?

Ook hier is een simpel antwoord niet van toepassing. Als het zo simpel zou zijn?

Hoewel... er zijn een paar krachtige inzichten die je snel een heel eind op weg kunnen helpen.

Bijvoorbeeld: zoeken naar evenwicht (een natuurlijk iets) wil zeggen zoeken naar de middenweg (oeps zei Boeddha dat ook niet). Niet onderdrukken en ook niet excessief uitleven. Wordt bewust van jezelf, kijk naar jezelf en de positie die je inneemt. Wees jezelf, accepteer jezelf. Je goede en slechte eigenschappen, allemaal oké. Zeg meer JA!



Herstel de balans: loop je met je hoofd in de wolken? Zorg er dan voor dat je aandacht besteed aan het gronden van jezelf. Doe je niet de dingen die bij je passen? Verander dat dan! Herstel de balans (tussen innerlijk en de materiële buitenwereld bv). Zie je hart, je liefde als het integratiepunt. Leef vanuit je hart, kijk vanuit je hart. Durf risico te nemen. Durf veiligheid in te ruilen voor vrijheid.

Neem verantwoordelijkheid voor je eigen leven! Leg dingen niet bij anderen neer. Denk in overvloed, kijk ook eens naar wat er wel werkt. Balans! Zoek en vind de verbinding met jezelf en dan kun je vandaar uit verbinding krijgen met anderen. Verbinding met het bestaan.

Overstromen

Als je in verbinding staat met jezelf, dan is er overvloed.

Sterker nog, er is altijd overvloed, maar jij kunt er niet altijd bij.

Maar als je in balans bent, in je kracht staat, kun je stralen!!!

Dan is er voldoende en stroom je gewoon over...

Dan verlies je niets, je raakt niets kwijt, want je bent er nog steeds vol van.

Dus kan je ook niet leeg raken... Simpel hè?

Ik ben niet gelovig, maar dat is vast wat er bedoel wordt in Matheus 14:

“en Jesus brak de 5 broden en deelde het uit onder de 5000 aanwezigen.

En aan het einde was er nog over...” .

Denk niet te veel aan morgen, leef Hier en NU. Wees de zon, straal!!

Sta in verbinding met het goddelijke in jou, je essentie, je kern, je liefde en stroom over! Adem eens diep in. Adem en voel je hart, laat je hart overstromen.

Geef je over aan die stroom...

En fake it until you make it!!! Als je het nog niet voelt, visualiseer het dan.

Stroom over!!!!



*** Helpen, verbeteren, YOY laten zien door te ZIJN ***

