

## *De boodschap van pijn*



*Vandaag wil ik mijn nieuwe inzichten over pijn met je delen.*

*Mensen die mij goed kennen weten dat ik vaak pijn heb in mijn schouders, nek of hoofd. Momenteel kraakt een chiropractor mijn hele wervelkolom (een nogal hardhandige methode, die nu blijkbaar even nodig is) en doe ik sessies stembevrijding met collega's. Nu de pijn godzijdank minder wordt realiseer ik mij dat ik de pijn zelf in stand gehouden heb. Harde woorden of daden van anderen liet ik steeds binnen komen. Ik kon gewoon niet meer goed contact maken met mijn eigen innerlijk en mijn eigen Licht centraal stellen. Ik verviel in oude gewoontes en patronen, die mij houvast gaven. Eenmaal levende met pijn kwam er angst, veel angst dat de pijn nooit meer weg zou gaan. Dat ik de rest van mijn leven zou moeten dealen met pijn. De angst nam bezit van mijn hoofd en daardoor kon ik slecht contact maken met mijn lichaam (met mijn hart voor liefde, mijn keel om dingen direct uit te spreken, mijn buik voor mijn creatiekracht, mijn voeten om te aarden). Wel ben ik nu, in tegenstelling tot vroeger, bereid om te luisteren naar de 'boodschap' van de pijn. Waarom moet ik deze pijn doorstaan? Welke lessen wil mijn ziel ervaren? Ook 'weet' ik nu dat de pijn er is zolang het nodig is en dat het 'verdragen' ervan de enige optie is.*

*En dan realiseer ik mij nu dat de afgelopen periode vol zat met wijze lessen. Dat ik enorm ben gegroeid. Dat ik heb geleerd los te laten. Dat ik bereid ben om echt te luisteren naar mijn innerlijke stem en de keuzes die ik maak in mijn leven nu alleen maar daarop zijn gebaseerd. Dat ik meer en meer contact met anderen kan maken vanuit liefde. Dat ik meer durf te zeggen wat ik heb te zeggen. Dat ik meer vertrouwen heb in het leven. Het Leven dat door mij heen wil stromen. Ik voel mijn levendigheid toenemen en heb weer zin om aan de dag te beginnen. Om te dansen, te spelen en vooral om te zingen. Om uit te roepen: 'Ik ben vrij! Jij bent vrij! Wij zijn vrij!'*