

'Little things can bring great joy'



Terug naar de eenvoud

Veel cliënten komen tijdens de serie Leef met de vraag of er in de komende sessies nog 'iets' gaat veranderen. Ze verwachten van mij dat ik ze 'iets nieuws' aanbied. Omdat ze smachten naar verandering in hun leven of verlangen naar meer ruimte of naar meer rust ofwat het ook mag zijn. Eigenlijk is er verzet tegen de huidige situatie. En daar ligt nu juist de sleutel tot verandering. Eerst moet je je eigen tekortkomingen onder ogen durven zien. Soms moet je eerst door de modder om vervolgens hernieuwd, herboren te Leven. Want dat IS Leven. Krachtig en kwetsbaar. Gesloten en open. Denk aan de lotusbloem die is ontstaan uit het diepste donker.

Voor de cliënt die verandering wil is het dus zaak om juist niet te gaan veranderen. Dat klinkt als een paradox. Maar ons ego wil voortdurend verandering en daar luisteren we vaak naar. Vaak zoeken we deze buiten onszelf. Maar onze essentie, wie we diep van binnen zijn, heeft baat bij eenvoud. Als stembevrijder mag ik mensen steeds weer herinneren aan wie ze van binnen zijn. Dat ze vol Liefde, kracht en wijsheid zijn. Dat dit allemaal in overvloed aanwezig is in ieder van ons.

Maar het vergt wel moed om steeds weer terug te gaan naar de eenvoud. Sinds kort zit ik (weer) op yoga. Mijn lerares laat veel stiltes vallen en doet de oefeningen heel langzaam. Ik bewonder haar om haar moed om het zo eenvoudig te houden en niet te luisteren naar ego-stemmetjes die er van alles van vinden ('Er moet wel iets gebeuren, ze betalen er wel voor' of 'Nu moet ik maar eens een andere oefening aanbieden, anders wordt het saai') Juist door de eenvoud kom ik tot mezelf, kom ik tot rust en voel ik heel goed hoe het nu met mij gaat.

Als stembevrijder help ik mijn cliënten dus het meest door het eenvoudig te houden. Terug naar de eenvoud, terug naar de essentie. Ons lichaam heeft zoveel wijsheid in zich. Daar mogen we naar leren luisteren. Daar begint bewustwording, die vervolgens kan leiden tot de gewenste verandering.

Wil jij ook graag echt iets veranderen in je leven? Het hoeft geen ingrijpende verandering te zijn. Het kan iets heel eenvoudigs zijn bijvoorbeeld 'lief zijn voor mezelf' of 'meer tijd voor mijn familie'. Stembevrijding kan je helpen inzicht te krijgen in wat je tegenhoudt om vrij te Leven.