

## De niet gepoetste ring



*Elke dag draag ik een zilveren ring in de vorm van een roos. De ring heeft openingen waar vuilresten in zitten. Hierdoor kleuren deze openingen donker. Laatst dacht ik de ring maar eens te moeten gaan poetsen. Ik heb het niet gedaan. Omdat ik denk dat de ring daardoor minder mooi wordt. Door de donkere stukken binnenin zie je de vorm van de roos veel beter. De ring is dus eigenlijk veel mooier als het contrast licht-donker blijft bestaan.*

*Dan nu de link met stembevrijding. Ik doe zelf ook regelmatig een individuele sessie stembevrijding. Zo ook kort geleden bij een bevriende collega. Ze hielp mij door middel van lichaamsgerichte – en ademhalingsoefeningen naar mijn verlangens te gaan. Mijn verlangen was helder: Liefdevol ZIJN, altijd en overal. Ik verlang naar LIEFDE in mij en om mij heen, in de wereld. Mijn collega nodigde mij uit om met mijn aandacht naar mijn hart te gaan. Terwijl ik geluid begon te geven aan mijn verlangens en wat er leefde in mijn hart voelde ik ook de 'muur' die ik er om heen had gebouwd, de pijn die ik had, juist door de afwezigheid van Liefde. Er zat ook verdriet en angst in mij. Ook daar mocht ik volmondig JA tegen zeggen en het uiten middels geluid. Ik voelde letterlijk dat zowel het donker als het Licht in mij er mochten zijn. Dat luchtte op. Ik voelde zelfs dat ze er beide toe doen. Dat zowel het donker als het Licht mij compleet maken. Het heeft mij gevormd tot wie ik nu BEN. Sterker nog: Het IS in mij en het maakt mij degene die ik NU BEN. Ik ben een 'kneus' en tegelijk een wonder en dat is oké.*

*Door me daar bewust van te zijn kan ik de ander ook zien als iemand die donker én licht IS en daarmee ook precies goed is. Daarmee voel ik Liefde voor alles. Eén met God/het universum/de Bron. En in dat bewustZIJN kan Liefde weer gaan stromen. Eerst naar mezelf en van daaruit naar de ander.*

*Voortaan kijk ik anders naar mijn ring. Het doet mij er telkens aan herinneren dat we al heel zijn. Dat alles precies goed is zoals het nu is.*

*Wil jij nou ook graag eens onderzoeken hoe jij je verhoudt tot het donker en het licht? Kom dan eens langs voor een sessie stembevrijding. Het zal je goed doen.*