

## Oorlog en vrede



*Waar oorlog is, is geen vrede. Is dat zo? Of is het andersom? Waar vrede is, is geen oorlog?*

*Oorlog en vrede bekeken vanuit een breder perspectief gaat altijd ook over jezelf. Zo buiten zo binnen en andersom. Kun jij zijn met 'de oorlog' in jezelf? Wat doen woorden en daden van de ander met jou? Ga je in verzet of laat je alles rustig overwaaien?*

*Ik oefen in de omgang met mijn dierbaren nog elke dag om 'in vrede' te kunnen blijven. Daar is het namelijk om te doen: relaties zuiver houden. Als iedereen op deze wereld dat zou doen zou er volgens mij geen 'oorlog' meer zijn.*

*Het heeft te maken met het accepteren van het donker en het licht in jezelf. De oorlog en de vrede in jezelf. Het zowel dader als slachtoffer zijn in jezelf.*

*Waar het botst in relatie met de ander mag je steeds weer naar binnen gaan. Wat gebeurt er in mij? Wat doet het met mij? Kan ik zijn met mezelf? Mezelf accepteren wie ik ben. Dat ik ten diepste een wezen vol licht en liefde ben? Maar dat ik ook een ego heb dat gevormd is door de jaren heen.*

*Pas als je jezelf goed hebt leren kennen kun je de ander ook zien als wonder en als kneus, iemand met een ego en een essentie vol licht en liefde. De ander helpt jou zelfs met zijn of haar ZIJN om jezelf steeds beter te leren kennen. We mogen elkaar steeds weer spiegelen.*

*Stembevrijding helpt je stil te staan bij jezelf. Wat leeft er in jou? Waarbij zowel de 'oorlog' als de 'vrede' er toe doen en geuit mogen worden. Ik wil je daarin graag bijstaan. Door middel van afgestemde oefeningen help ik jou voluit jezelf te ZIJN, zodat ook jij kunt gaan stralen.*