Onder de mantel der liefde

Als je pas bezig bent in de spiritualiteit leer je positief affirmeren en je merkt dat stevige en positieve gedachten en woorden je opbeuren en een behoorlijke impact hebben op je bestaan.

Op je voelen je denken, je handelen. Verkeerde gedachten of negatieve woorden zijn uit den boze.

Op zich niks mis mee zou ik zeggen. Heel heilzaam. Toch merkte ik in de loop der jaren dat die hele ommezwaai ook niet echt de bedoeling kon zijn. Er voelde iets wat onnatuurlijk was niet helemaal echt. Er klopte iets niet.

Positieve gedachten zijn waardevol heel waardevol maar als er echt onder de oppervlakte nog smurrie bruist, boosheid, verdriet, onverwerkte trauma’s dan kan iets positiefs zeker verzachten onder de mantel der liefde kan het geheel zachter worden en vaak lost het zich dan op maar vaak ook niet. (Meestal kun je het oplossen met energetisch werk wat heel heilzaam is), Maar voor sommigen zoals ik toentertijd als een echte drama Queen / emotionele vis ontbrak er nog iets.

Dat is wat ik voelde heel vaak gebeurde dat ook niet. Het verzachte wel maar mettertijd kwam de smurrie toch weer bovendrijven.

Het voelde als de lava in een vulkaan soms is de vulkaan in ruste en op momenten dat je het echt niet verwacht barst de boel open.

Je staat dan aan de kant te kijken helemaal in schok zo van wat krijgen we nou ik was toch al zo positief aan de weg aan het timmeren. Ik begreep er niks meer van. Wat gebeurd er nu, dit wil ik niet, daar heb ik niet om gevraagd, is alles voor niets geweest? Ik blijf kapot ik kan niet meer en ik wil niet meer.

Toen kwam ik in contact met emotioneel lichaamswerk. Echt een aanrader moet ik zeggen. Door middel van bewegen, ademen, lachen huilen, schreeuwen….. toen eindelijk kon mijn vulkaan gaan spuien. De lava kwam er met golven uit de verzengende hitte was om kapot te blijven. Na jaren van opgekropte emoties verstopt onder de mantel der liefde kwam eindelijk alles eruit. Als het echte lava was geweest dan was onze stad zeker ten onder gegaan.

Zo voelde het ook, ik was uitgeblust van god en Janneman verlaten helemaal hol, leeg als een huls. Er was niets meer…………..en dan in de stilte van het niets daar in die stilte, die in eerste instantie angstaanjagend aanvoelde alsof ik niet meer bestond alsof ik was verdwenen…..waar was ik…..wie was ik nu nog? Was ik waanzinnig geworden? Ja daar in die stilte in het niks daar zag ik uiteindelijk een lichtflitsje oplichten…..een licht wat telkens groter werd daar in die stilte heb ik mezelf uiteindelijk weer terug gevonden. Nou ja terug gevonden wel, maar niet mijn oude ik, die was weg opgelost. De oude ik met alle ballast met alle oude rommel die was er niet meer. En dan ineens voel je de opluchting, de bevrijding die intense leegte die ineens goed en licht aanvoelt.

En in die leegt is er weer ruimte, Ruimte voor mezelf om opnieuw te beginnen, opnieuw te gaan ontdekken. De vrijheid de mogelijkheid maar vooral je lijf wil weer meedoen. Je lijf wat alle lava eruit heeft gespuid voelt goed maar dan echt goed. En dan mag de mantel der liefde er weer om. Echt wel en wat je dan merkt, hij past ineens veel beter. De maat klopt precies. Er is ruimte om de liefde weer toe te laten want je hebt plaatsgemaakt. En dan ja dan voel je toch een overwinning…..een innerlijke kracht die opstijgt in jezelf. Je fysieke lichaam, je emotionele lichaam , je aura wauw alles gloeit en van binnenuit is het net alsof je licht geeft…………….en ja dat is ook zo je bent een stuk lichter.

Je zweeft op een wolk van kracht met de voeten stevig op de aarde niks kan jou meer deren of omver werpen en ja je voelt je net niet goddelijk genoeg om een kroon op te zetten.

Dit alles werkt een tijd door je voelt je onoverwinnelijk en dan ja dan komt er een dag of een moment dat het gevoel wegebt. Oeps wat is dat nou, wat gebeurd er?

Ha ha het is een illusie om te denken dat alles ineens opgelost zou zijn er zitten zoveel oude stukken in een mens van dit leven of van een vorig leven. Hey Mia dacht je wonder-woman te zijn? Echt niet hoor er is meer werk aan de winkel.

Niet iedereen die op het spirituele pad komt zou dat direct aankunnen, ook ik niet toentertijd toen ik dit pas begon te ontdekken. Als ik dat toen in het begin had meegemaakt had ik rechtsomkeer gemaakt en gedacht die zijn helemaal mesjogge. Wegwezen voordat het te laat is, ik wil niet in het gekkenhuis belanden. Maar doordat je gaat ontdekken op dit pad krijg je heel wat aangereikt en wat bij de één past hoeft niet altijd goed te zijn voor de ander. Kies jou weg en volg je gevoel. Probeer, ben niet bang want als je niks doet kun je ook verzuipen. Het leven is om in leven te blijven echt bewust te worden een prachtig iets maar het is niet altijd gemakkelijk om weer een uitdaging aan te gaan.

Om terug te komen op dat emotionele lichaamswerk. Zou dat je keuze kunnen zijn dan worden daar genoeg workshops in gegeven. Wil je niet naar een workshop toe dan kun jezelf ook al heel wat doen. Ik zal je wat tips meegeven.

Als ik van mijn werk terug reed en ik had me flink geërgerd die dag of teveel stres gehad noem maar op dan hielp het altijd om eens flink in de auto te schreeuwen maar dan echt gillen zoals alleen vrouwen dat kunnen doen. (Hou wel je ramen gesloten want voordat je het weet zit je vast).

Als ik alleen thuis ben zing ik heel hard en vals en ik ga door tot ik uitgeput ben.

Zingen heel veel zingen en veel lachen helpt ook goed. Ook nep lachen.

Met hulp van een trom kun je heel veel Ik heb sinds enkele jaren twee trommels. En als je daar op slaat voel je de oerdrift in je omhoog komen en het aardt goed. Het trommelen maakt je rustig maar in een wilde bui ram ik erop los. Ook daar weer de ramen en deuren sluiten voordat de buren de politie bellen en je zomaar wordt afgevoerd voordat je het weet.

Wat je ook kunt doen als je alleen bent: gewoon zeggen wat je dwars zit alsof de persoon in de kamer is. Maar dan ook alles zeggen wat je wil. Zonder censuur. Sommigen schrijven alles op dat is ook een keuze dat helpt ook wel. Ik zelf denk dat het uiten het gesproken woord vanuit je binnenste vanuit de vulkaan meerwaarde heeft.

Het bos in en schreeuwen of in een veld.

Dansen, dans beweeg op muziek tot je er bij neervalt. En dan bedoel ik niet regelmatig of met keurige pasjes nee hoor beweeg je lichaam in de vorm in wat je voelt.

Mantra’s zingen of alleen de aaaaaaaaaaaaaaa voor je hart of alleen de eeeeeeeeeeeeee voor je keel of de ooooooooooooo voor je buik probeer het maar eens.

Als laatste uit wat je voelt bijv: ik voel me slecht ga dan in de stilte en dan weer….. ik voel me slecht en nu harder …….dan weer stilte, in de stilte ga je voelen waarom je je slecht voelt.

Ik heb verdriet, ik heb verdriet en dan weer de stilte en voelen en zo ga je door tot je bij de kern bent van de oorsprong van je slecht voelen. Het gaat er niet om dat je dat al vaak wist het gaat erom dat je het uit en dan in de stilte voelt wat er in je opkomt en spreek dat dan ook uit. Soms geeft het een andere uitkomst dan dat je voorheen had gedacht. Door te uiten en te voelen kom je uit bij je onderbewustzijn waar meer antwoorden schuilen dan in je gedachten.

Als dit niet jouw ding is prima hoor ieder zijn meug. Misschien vraag je je af wat krijgen we nou ze is toch alleen bezig met energetisch werk. Voor mij mogen beiden er zijn het een sluit het ander niet uit. Het is voor mij niet of….of.

Het is voor mij en + en, er is altijd overvloed in alles.

Wat ik met dit geheel wil zeggen. Onder de mantel der liefde is lief en sereen en dat mag er altijd zijn. Als je je sereen voelt prima maar als je voelt dat je dwangmatig alles moet zeggen omdat we dat zo leren onder de mantel der liefde ga dan eens op onderzoek uit en doe wat echt goed voor jou voelt.

Liefs, Mia