



Ruimte voor Bewustwording  
& Massage

Vanuit een holistische visie met  
liefde en acceptatie voor jezelf

### **Emoties en bewustzijn als een onverwachte bezoeker.**

Pijn en wreedheden in de buitenwereld, zijn van ons allemaal.

Elke dag opnieuw heb je de mogelijkheid om zorg te dragen voor je éigen boosheid, woede en pijn.

*En al die emoties, die ik zo lastig vind om te ervaren komen omhoog als ik er klaar voor ben. Verdriet, angst, wrok, woede, haat etc...*

*Nu dan schaamte en toch voel ik hoe de schoonheid daarin gloort, niet door het weg te willen hebben, maar door de eigenheid van deze emoties te aanvaarden. Er ja tegen te zeggen – jullie zijn welkom.*

Het begint met deze emoties te voelen, waar te nemen. De gedachten te zien of te horen, die er omheen cirkelen; zich steeds weer aandienen.

Probeer er helemaal de verantwoordelijkheid voor te nemen, door te zeggen: "Dit is wat ik ervaar". Ook al ben je ervan overtuigt, dat de ander je iets aandoet. Het leven je iets aandoet.

Ik wilde als kind heel graag leren lezen en ik weet nu waarom. Ik wilde toegang hebben tot al die inzichten en ervaringen van andere mensen. Het heeft mijn beeld verruimd over wat leven is en wie ik ben. En elk moment is voor mij een kans om deze verruiming te laten groeien.

Pas toen ik kennismakte met de massage als hulpmiddel om een beter contact te krijgen met mijn lichaam en gevoelswereld, veranderde er wezenlijk iets voor mij.

Ik kreeg meer en meer besef van het onzichtbare, echter voor mij zo voelbare en ervaarbare leven.

Ik ben echt gaan voelen hoe acceptierend, die onzichtbare stroom leven in mij is. En ik ken daarnaast al het verzet, de tegenwerkingen samen met de hakken in het zand.

Alsof alles zich meer kenbaar maakt.

Hierin mag en kan pijn (veelal oud, omdat de oorsprong meestal terugvoert naar je kindertijd) naar boven komen. Pijn die je erkent en bereid bent om te ervaren, zal minder snel leiden tot wreedheid ten opzichte van jezelf of anderen.

Waarbij je je mag realiseren, dat een begrip als wreedheid breed is in te vullen. Pas wanneer je weet, wat jou heeft pijn gedaan heb je de mogelijkheid om bewust een andere keuze te maken in jouw handelen t.o.v. jezelf of anderen.

Zo creëren we met elkaar de wereld om ons heen.

Een ieder van ons, kan dus een bijdrage leveren.

Rumi (soefi dichter) reikt een beeld aan van wat ik hierboven beschrijf. Ik ervaar het als heel vriendelijk en humorvol.

Het helpt mij om in gevoelens en emoties, die heel zwaar zijn toch tevens lichtheid te ontdekken.

Het helpt me om te accepteren, i.p.v. om mezelf te veroordelen en de emoties weg te duwen.

Het kan je een mogelijkheid geven om je eigen pijn in de ogen te willen kijken. Aandacht te willen hebben voor je eigen innerlijke wereld, naast de tastbare wereld om je heen.

Je bent het absoluut waard.

Mens-zijn is een herberg,  
Elke ochtend arriveert er een ander,  
Een vreugde, een depressie, een laagheid,  
Een moment van bewustzijn daagt op  
Als een onverwachte bezoeker.

Verwelkom en vermaak ze allen!  
Behandel iedere gast met eerbied,  
Al is het een schare verdriet  
Die je huis heftig  
Van zijn meubilair ontdoet.

Misschien ruimen ze je huis leeg  
Voor een nieuwe verrukking.

De donkere gedachte,  
De schaamte,  
De boosaardigheid...  
Treedt ze met een lach, bij de deur, tegemoet  
En noodt ze binnen.

Wees dankbaar voor wie er komt;  
Ieder van hen is immers gezonden  
Als een leidsman (vrouwe)  
Van boven...