

4 Eenvoudige aanwijzingen voor onderweg



We zijn nu een kwartaal onderweg in 2017 en ‘hemeltjelijef’ wat een geweldige intense transformerende energie komt er vanuit de Kosmos op ons af. Dit kunnen we ervaren in de herhaaldelijk terugkerende oppositie tussen Jupiter en Uranus, gecombineerd met de krachtige aanwezigheid van Pluto.

Daarmee doen de energieën van 2017 ook op persoonlijk niveau een sterk appèl op transformatie, vrijwillig of gedwongen. De wereld zoals je deze kende, zoals je het voor je zelf gecreëerd had, blijkt toch minder stevige fundamenten te hebben dan je dacht. Zo ook in mijn leven.

Om een gevoel van richting te houden op deze weg die soms erg mistig of gewoonweg duister is, houd ik me sinds kort aan een aantal eenvoudige aanwijzingen ¹. Misschien heb jij er ook iets aan.

- 1. Waarnemen dat je denkt.** Denken doen we nu eenmaal, altijd. Maar leer het denken te laten voor wat het is. Maak een opkomende gedachte niet groter, maak er geen fantasie of piekergedachte van, ga er niet helemaal in mee.

Aan de andere kant, onderdruk het ook niet, duw het niet weg, veroordeel jezelf er niet om.

Als je merkt dat je opgaat in een fantasie, een denkluichtbel of een zware piekergedachte zeg dan tegen jezelf ‘dit is denken’ en keer terug naar je midden. Kom steeds terug. Misschien wel 100 keer in 10 minuten, maakt niet uit. Je midden kun je vinden in het volgen van een rustige ademhaling waar je je aandacht naar toe brengt. Blijf dit steeds doen, met mildheid en humor voor jezelf.

Waarnemen hoe je een gedachte zelf voeding geeft om te groeien, geeft je ook de mogelijkheid om een gedachte *niet* te voeden. De gedachte verschrompelt dan vanzelf.

¹ De meeste aandachtspunten zijn ontleend aan het boek van Pema Chödrön, ‘Als je wereld instort’, 2008, Uitgeverij Ten have. Een heel behulpzaam boek.

2. **Rusten in wat er is.** Geef de hoop op dat het beter wordt! Misschien is je eerste reactie net als de mijne: 'Geef de hoop op? Hoezo geef de hoop op? Hoop doet leven! '.

Daarna kun je zien dat hoop je steeds naar iets doet reiken dat in de toekomst ligt. En dat het je weghaalt bij wat er nu is. Dat je weggaat bij de huidige situatie. Deze situatie die nu geleefd wil worden....door jou! Met steeds hopen dat het beter wordt zeg je eigenlijk tegen jezelf dat je niet wilt zijn met wat er nu is, dat je niet rust in wat er is.

Dit rusten is geen passief wachten, maar eerder een actief JA zeggen tegen dat wat er is, alles!

Rusten in wat er is, dat is iets wat ik graag wil leren of (beter gezegd) dat ik graag wil *leven* omdat dit voor mij de weg is naar innerlijke vrede. Soms is iets goed, soms is iets niet goed, maar ik ben het zelf die er een dergelijk etiket opplakt. Ik wil leren op mijn gemak te kunnen zijn met álle gevoelens, ongeacht welke kleur die dan ook hebben. Ook hierbij is het midden houden in mijn denken en voelen een goed handvat: er niet in opgaan of het onderdrukken.

Verwar overigens de hoop opgeven *niet* met de moed opgeven. Want moed helpt je verder! Moed maakt dat je angsten of moeilijke situaties onder ogen wilt zien en er doorheen wilt gaan. Moed houden is een actief proces dat een lijntje naar de toekomst legt waarbij je tegelijkertijd niet wegloopt van hetgeen nu op je pad ligt.



3. **De tijd nemen.** Stel een reactie uit. Reageer niet meteen impulsief op prikkels van binnenuit of buitenaf. Zoals meteen reageren op een gevoel van onrust en dan uitreiken naar afleiding door bijvoorbeeld te gaan eten, suikerhoudende of alcoholische dranken te nuttigen, te zappen op je laptop, tablet of mobieltje. Allerlei afleidingsmanoeuvres om onrust in jezelf kwijt te raken.

Stel ook een reactie uit op prikkels van buitenaf, zowel negatieve als positieve. Zoals meteen reageren op een prikkelende email. Met onze moderne snelle communicatiemiddelen is een reactie ook snel geplaatst. Uitstel van een reactie kan een hoop ongewenste gevolgen schelen!

Aandachtig zijn, jezelf afremmen en jezelf (leren) beheersen en kijken wat er naar buiten wil komen of waar de situatie heen wil. Dat schept ruimte voor iets anders om te groeien, om zich kenbaar te maken.

Hierbij kom je je eigen temperament tegen. Zelf vind ik dit een hele lastige aanwijzing, want voor een boogschutter zoals ik zelf ben, is me beheersen om niet meteen te reageren of te sturen een hele 'Kunst'!

Wat me in sommige situaties dan helpt is het inzetten van orakel-technieken of kaartleggingen om een breder perspectief op situaties te krijgen die me prikkelen. Inzetten van orakel-technieken of kaartleggingen kun je zien als een manier waarmee je toegang krijgt tot het onderbewuste en het grotere verband tussen alles in en om ons heen. Daarmee kun je synchroniciteit in je leven waarnemen. Helderheid over dit groter verband kan rust geven.

- 4. Zitten in stilte.** Zit dagelijks even in stilte, al is het maar 5 minuten. Je kunt het ook mediteren noemen. Als het moeilijk is om in die stilte niet in gedachten op te gaan (en dat is voor de meesten van ons zo), kan het je helpen als je steeds even checkt dat je
- rechtop zit met je voeten op de grond of in een goede meditatiehouding,
 - je richt op je inademing en ietsje meer op je uitademing,
 - je handen losjes op je bovenbenen legt,
 - je ogen een beetje geopend of gesloten houdt,
 - je kaak ontspant door je mond iets open te doen.

Mijn ervaring is dat aandacht voor ademhaling en terug komen in mijn midden, mij ruimte geeft. 'Het' laat me meteen los, 'het' voelt meteen mild.

Zo leef ik aandachtig en probeer onderweg steeds meer echte rust en innerlijke vrede te vinden. Daarmee groeit er meer liefde en mildheid, allereerst voor mezelf, maar ook voor anderen!

Hartelijke groet,

Patricia Akkermans