

De filosofie van Overgewicht 2

Attie Dotinga

Colofon

Auteur: Attie Dotinga

THEMA-code:

NUR-code:

ISBN

© Auteursrecht: Attie Dotinga

uitgeverij: Falinn

© Bibliografie, foto's en illustraties: Attie Dotinga

Geen enkel deel van deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enige andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbenden.

© Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze publicatie mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of overgedragen in welke vorm of op welke wijze dan ook, elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of anderszins, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Proloog.....	7
Ondersteboven, een wijze les.	9
Maar wat heeft dit te betekenen voor iemand met overgewicht, of tenminste voor mij en mijn overgewicht? ..	40
Contact met de Kern en het effect op overgewicht.	43
De focus op de buitenwereld.	50
Interne stem	55
Iets weten en iets doen.	62
Verbinding maken.....	68
De Kern.....	97
De boodschap van mijn dikke lijf	108
De andere kant van de overgewicht medaille.	118
Hoe ziet dat er dan nu uit?	121
Net als nu.....	124
Wat je uitzendt, komt bij je terug?	133
Het licht van jezelf verbergen.....	137
Te veel eten door innerlijke behoefte	146
In een gat vallen?.....	160
Oude wonden helen.	170
ALLEEN ZIJN.	174

Emoties en gevoelens	179
Chakra's	197
Wat verandert er als je met de Kern in contact leeft?	204
Ben ik al afgefallen, gewicht kwijt?	229
Alleen jij kan het doen	238
Hetzelfde zijn als een ander, om verbinding te voelen	245
Wat te doen met al deze informatie?	256
Epiloog	262

Proloog

De Filosofie van Overgewicht – Deel 2

Soms draagt een lichaam meer dan gewicht alleen.

Het draagt herinneringen, oordelen, verlangens, bescherm lagen en stilte.

In *De Filosofie van Overgewicht – Deel 1* nodigde ik je uit om te kijken naar wat dat gewicht werkelijk is – niet als vijand, maar als boodschapper.

Wat wil het ons vertellen?

Wat probeert het te beschermen, te bedekken of te onthullen?

In dit tweede deel vervolgen we die innerlijke reis.

Niet als een zoektocht naar minder kilo's, maar naar meer zelfinzicht.

Wat betekent overgewicht als levenshouding?

Wat als het een fysieke vertaling is van een emotionele behoefte aan ruimte, erkenning of veiligheid?

Als healer heb ik talloze gesprekken gevoerd met mensen die worstelen – niet alleen met hun lichaam, maar vooral met het verhaal dat ze erover zijn gaan geloven.

De taal van het lichaam liegt nooit.

Het spreekt in signalen, ongemak, zachtheid en soms hardnekkigheid.

En het vraagt om iets wat geen dieet kan bieden: aandacht, begrip, en liefdevolle aanwezigheid.

In dit vervolg verdiep ik de filosofische en energetische lagen van wat velen simpelweg 'overgewicht' noemen.

Ik reik geen pasklare antwoorden aan, maar open de deur naar een ruimer perspectief – waarin lichaam, geest en ziel elkaar weer mogen ontmoeten in compassie.

Laat dit boek niet gelezen worden met de ogen van oordeel, maar met het hart van nieuwsgierigheid. Want pas wanneer we het gewicht in ons leven durven omarmen, kunnen we werkelijk lichter worden – vanbinnen én vanbuiten.

Welkom terug.

Attie Dotinga

Ondersteboven, een wijze les.

Een gebeurtenis in mijn leven zorgde ervoor dat ik gevoelens ervoer die niet door de mensen om mij heen veroorzaakt werden.

Die gevoelens zaten in mij. Ze werden niet geactiveerd door woorden of handelingen van anderen, maar door iets dat al diep in mij lag te sluimeren. En zoals ik altijd doe wanneer iets me raakt, wilde ik begrijpen waar het vandaan kwam.

Maar voordat ik daar kon komen, moest ik eerst door een barrière van pijn, verdriet en ongeloof.

Er was een diepe, allesomvattende pijn.

Ik voelde hoe mijn hele lichaam verstilde, als versteend.

Niet alleen mentaal, maar fysiek. Alsof mijn cellen zich terugtrokken, zich afsloten van de wereld.

De gebeurtenis had de bodem onder mijn bestaan weggeslagen. Alles waarop mijn hoop voor de toekomst rustte, werd abrupt weggevaagd.

Zonder uitleg. Zonder voorbereiding. Zonder compassie.

Alsof het niets betekende. Alsof *wij* niets betekenden.

Misschien waren er vooraf tekenen.

Een waarschuwende fluistering in mijn onderbuik.

Een innerlijk weten dat dit te broos was om op te bouwen.

Maar ik wilde niet luisteren.

Omdat het van levensbelang was – niet alleen voor mijn dochter, maar ook voor mij.

Het was méér dan een wens. Het was een anker.

Een lichtpuntje in de verte waar we al zo lang naartoe aan het werken waren.

Mijn lichaam verkrampde. Mijn geest raakte verlamd.
 Er was geen ruimte meer voor gedachten – alleen voor paniek.
 Een totale, allesvretende paniek die bezit van me nam en me
 beroofde van mijn woorden, mijn adem, mijn houvast.
 In die staat reikte ik uit naar anderen. Naar mensen die ik liefheb
 en vertrouw.

Ik wilde het delen, het uitspreken, het in de wereld zetten om de
 pijn te verzachten.
 Maar wat ik zei, klonk vlak.
 Wat ik schreef, voelde leeg.
 Gevoelloze woorden. Alleen maar letters.
 Een echo van wat ik werkelijk voelde – onbereikbaar,
 onaangeraakt.
 Ik hoorde mezelf zeggen dat ik het moest *laten bezinken*.
 Maar hoe kon iets bezinken in een lichaam dat zo strak stond van
 spanning?
 Hoe kan iets landen in een ziel die tijdelijk uit haar bedding is
 geslagen?
 Het was in deze verstillings, deze innerlijke leegte, dat ik een
 pijnlijk maar waardevol inzicht kreeg:
Deze pijn is niet alleen van nu.
 Ze is oud. Stevig verankerd.
 Ze raakt aan eerdere momenten waarop ik hoopte, vertrouwde,
 bouwde – en waarin plots alles onder me vandaan gleed.
 Deze gebeurtenis activeerde een herinnering in mijn lichaam die
 nog geen taal had gevonden.
 Een oude wond die zich via het heden liet zien.
 En juist daarin ligt de relevantie.

Overgewicht, waar dit boek uiteindelijk om draait, is vaak geen

kwestie van alleen voeding of beweging.
 Het is een drager van onverwerkte ervaringen.
 Het lichaam herinnert zich wat de geest verdringt.
 Het slaat op, beschermt, houdt vast – uit liefde, uit overleving,
 uit onbewuste trouw aan wie we ooit waren.
 Mijn lichaam riep.
 Niet om straf of correctie, maar om erkenning.
 Om aandacht.
 Om een veilige bedding waarin het eindelijk *zou mogen voelen*.
 Wat als we ons lichaam niet langer zien als iets dat ons beperkt,
 maar als een intelligent wezen dat ons iets probeert te vertellen?
 Wat als gewicht niet het probleem is, maar een symptoom?
 Wat als verstillend, verkrampend en paniek ons juist wijzen op
 een richting – de weg naar binnen?
 Daar, in dat stille, gespannen lichaam, begon ik opnieuw te
 luisteren.
 Niet met mijn hoofd. Maar met mijn hart. Met mijn adem.
 Niet om het snel op te lossen, maar om het eindelijk toe te laten.

 Ik wilde erover praten.
 Ik moest erover praten.
 Niet omdat het mijn pijn meteen zou verzachten, maar omdat ik
 de verwarring niet langer alleen kon dragen.
 Ik zocht een uitgang.
 Een lichtspoor in de muur die om mij heen was opgetrokken.
 In mijn wanhoop schreef ik een paar keer achter elkaar naar de
 vrouw van de instantie.
 Misschien te vaak. Misschien te rauw.
 Maar ik móest mijn angsten uitspreken. Mijn zorgen neerleggen.
 Zij zat dicht bij de bron. Zij kon misschien zien wat ik niet kon.
 Zij kon – als ze wilde – meevoelen.

Tot mijn opluchting kwam het aan.
Ze las mijn woorden niet alleen met haar ogen, maar met haar hart.

Ze zag nog een opening.

Een mogelijkheid.

Een alternatief dat ik zelf niet meer kon bedenken.

Misschien... is nog niet alles verloren.

En daar, in dat kleine 'misschien', ontstond nieuwe hoop.

Niet luid en overtuigend – maar fluisterend.

Voorzichtig.

Kwetsbaar.

Als een kaarsvlam in de tocht.

Maar zelfs dat is al veel wanneer je in de duisternis tast.

Hoop, zelfs als ze wankelt, is sterker dan paniek.

Ze geeft je net genoeg lucht om weer adem te halen.

Net genoeg ruimte om te blijven staan, ook al trillen je knieën nog.

Soms komt hoop niet in grote beloften of heldere oplossingen.

Soms komt ze via een mailtje.

Een mens die luistert.

Een antwoord dat niet alle vragen oplost, maar wel de verbinding herstelt.

En precies dat maakt het verschil tussen verdrinken en blijven drijven.

Zoals een neurodivergent betaamt, dook ik direct het onderzoek in.

Mijn hoofd, dat altijd zoekt naar logica in chaos, kon het niet laten.

Ik moest weten wat deze nieuwe mogelijkheid inhield, moest toetsen, analyseren, alles afwegen.

En eerlijk is eerlijk: misschien had die plotselinge afwijzing inderdaad ruimte gecreëerd voor iets beters.

Een betere optie. Een opening die eerder niet zichtbaar was.

En dus begon het wachten. Twee weken, opnieuw tussen hoop en vrees.

Twee weken balanceren tussen loslaten en vasthouden.

De dag erna viel iets me op.

Ondanks de woorden van begrip die ik had ontvangen, ondanks het feit dat sommigen probeerden er voor mij te zijn, voelde ik me niet écht gesteund.

Dat besef kwam onverwacht, maar loepzuiver.

De bevriezing was voorbij – ik kon weer voelen.

En wat ik voelde was een intens verdriet.

Niet over de situatie zelf, maar over het gevoel van alleen staan in mijn pijn.

De focus verschoof plots van *de gebeurtenis* naar *hen* – de mensen op wie ik had gehoopt, gerekend, verlangd.

Een oude wond werd wakker: die van niet gezien, niet gevoeld worden.

Toch wist ik meteen: dit klopte niet helemaal.

Niet dat het gevoel er niet mocht zijn, maar het verhaal erachter was niet zuiver. Het had niets met hen te maken naar wie ik uitreikte.

Want wat er intern gebeurt, is en blijft een interne aangelegenheid.

De gevoelens zijn van mij.

Niemand heeft ze in mij gepropt.

Ik ben het die reageert.

Vanuit herinnering. Vanuit pijn. Vanuit oud, verankerd trauma.

En dus nam ik het niemand kwalijk.
Ik wist: dit was mijn binnenwereld die zich roerde.
Mijn onderbuikgevoel speelde op, waarschuwde, schreeuwde
bijna – alsof er gevaar was.
Alsof ik werd aangevallen.
Maar dat gevoel was niet ontstaan in het hier en nu.
Het was een echo uit het verleden.
Een bescherming die ooit nodig was, maar nu misschien niet
meer.

Dat besef bracht me bij de kern van waar dit boek over gaat:
Hoe onze lichamen, onze zenuwstelsels, onze reacties op
gebeurtenissen vaak gevormd zijn door sporen die veel ouder
zijn dan het moment zelf.
Hoe we door overgewicht, door verkramping, door paniek of
vluchtgedrag in contact komen met onze innerlijke waarheid –
en dus ook met onze heling.
We willen dat de wereld ons ziet, steunt, begrijpt.
Maar de eerste die dat moet doen... zijn wijzelf.

Het besef kwam plots.
Het gevoel dat in mij werd getriggerd, was niet van dit moment.
Het hoorde bij een jonger deel van mij.
Een versie van mezelf die al veel eerder had bestaan.
Er waren in mijn jeugd talloze situaties geweest waarin ik me
precies zo had gevoeld:
Verlamd. Verkrampt. Pijn die diep en rauw door mijn hele
lichaam trok.
En altijd: alleen.
Niemand was er toen echt voor mij geweest.
Niemand die de intensiteit van mijn verdriet zag, laat staan

doorvoelde.

Mijn pijn was onzichtbaar gebleven voor de wereld om mij heen.

En eerlijk gezegd... ook als ik het had geprobeerd te zeggen, zou het niet aangekomen zijn.

Want ik had alleen woorden gehad.

Woorden zonder gevoel.

Woorden als lege hulzen, uitgesproken vanuit een lichaam dat bevroren was.

Zonder trilling. Zonder verbinding.

Als ik geen toegang heb tot mijn gevoel, kan ik het ook niet overbrengen.

En als ik het zelf niet kan voelen, hoe kan ik dan verwachten dat een ander het aanvoelt?

Dat is misschien wel de meest pijnlijke paradox:

Dat juist in de momenten waarin we het meest verlangen naar steun, we het minst in staat zijn om onze behoefte voelbaar te maken.

En toch...

Juist dit besef opent iets.

Het haalt me uit de herhaling.

Het herinnert me eraan dat ik nú wél volwassen ben.

Dat ik nu wél woorden heb én bewustzijn.

Dat ik mag rouwen om het verleden, zonder het nog steeds te hoeven herhalen in het heden.

Dat ik het meisje in mij alsnog kan zien.

Haar gevoelens wél serieus kan nemen.

En haar geven wat ze toen niet kreeg:

Aandacht. Erkenning. Liefdevolle aanwezigheid.

Het boek *De Filosofie van Overgewicht*, deel 1, was nog niet eens gepubliceerd.

Mijn woorden stonden al op papier, mijn ervaringen en visies lagen vast — maar nog ongezien voor de buitenwereld.

Toch herinnerde ik me de lessen uit dat eerste deel glashelder. Ze leefden in mij.

Alsof ze op het moment van deze nieuwe ervaring opnieuw tot me spraken.

Alsof mijn lichaam, mijn systeem, zei: "*Weet je nog wat je al wist?*" Want dat is misschien wel de essentie van dit alles:

Dat we op momenten van crisis niet per se iets nieuws hoeven te leren, maar ons juist moeten herinneren wat we diep vanbinnen al weten.

Dat ons lichaam verhalen draagt die ouder zijn dan vandaag. En dat overgewicht — hoe vaak ook veroordeeld — een drager kan zijn van die verhalen.

Een verdedigingslinie, een buffer, een fysieke uitdrukking van alles wat niet gevoeld mocht worden.

Toen ik dus daar zat, verkramp, in paniek, en met tranen die niet wilden stromen, wist ik ineens: dit ken ik.

Niet als iets wat mij overkomt, maar als iets wat ik mag *doorvoelen* — en dit keer anders.

Ik legde mijn handen op mijn hart.

Mijn handen gloeiden.

Alsof ze energie pompten in de verbinding tussen lichaam en geest.

Alsof ze zeiden: "Ik ben hier. Jij bent hier. We doen dit samen."

Ik maakte contact met de kern in mij.

Want ik wilde weten wat er werkelijk gebeurde.

Ik was mijn lichaam dankbaar.
Dankbaar dat het me had beschermd.
De verkramping, het stilvallen — het waren geen zwakheden.
Het was aangeleerd gedrag.
Een oeroude bescherming van de baby en het kind die ik ooit
was geweest.

Ik voelde het.
Het intense gevoel dat er toen niemand voor me was, kwam naar
boven.
Het gevoel van levensbedreiging.
Alsof ik zou sterven als ik zou voelen wat ik voelde.

En dat gevoel van vroeger, dat voelde ik gisteren weer.
Niet omdat de gebeurtenis zó extreem was —
maar omdat het de herinnering aan die verlamme ervaring
activeerde.

Wat mij gister zo lamsloeg, had dus meerdere lagen.
En waarom ik de steun niet had gevoeld, werd me pijnlijk
duidelijk:

Niemand wist echt hoe intens deze verlamming was.
Hoe diep de paniek in mij zat.
Het voelde alsof ik opnieuw zou sterven, vanbinnen.

Ik kon niet uitleggen wat ik precies voelde.
Mijn woorden waren leeg.
Mijn hoofd bevroren.
Mijn gevoel zat opgesloten, vastgeklonken.

Mijn hele lichaam stond strak gespannen.
Ademhaling hoog en oppervlakkig.
Ik kon me nauwelijks bewegen.
Zelfs typen was te veel.
Ik wás er nog, maar ook weer niet.

En zelfs als ik woorden vond, dan waren het woorden zonder lading.
Leegte, zonder emotionele drager.
Hoe kon iemand dan begrijpen wat ik echt nodig had?

Degene tegenover me kon alleen reageren op wat zij zouden voelen in een soortgelijke situatie.
Misschien zagen zij het als een tegenslag.
Maar voor mij voelde het als levensbedreigend.

Omdat ik niets van mezelf kon voelen,
kon ik ook niets van de ander voelen.

De verbinding was weg.
Deze ervaring ís de essentie van De Filosofie van Overgewicht.
Want wat niet gevoeld kan worden, wordt opgeslagen.
In het lichaam. In het vet. In de spanning.
Overgewicht is geen gebrek aan wilskracht.
Het is een verhaal dat het lichaam probeert te vertellen.
Over wat er niet gezegd kon worden.
Niet gevoeld.
Niet gedeeld.

En zo groeit niet alleen het lichaam,
maar ook de afstand tot de kern van wie je werkelijk bent.

Maar nu... nu is er beweging.
Nu is er herinnering.
Nu is er erkenning.

En daarmee: heling.

Maar de volgende ochtend, toen ik me in de steek gelaten voelde omdat niemand écht leek te begrijpen hoe diep het me had geraakt, kwam het besef:
Het was niet de ander die mij had verlaten.
Het was ik die mezelf had verlaten.

Ik had niet gezien hoe diep deze gebeurtenis me van binnen raakte.

Ik had niet begrepen waarom het me zo verlamde, waarom ik zo panisch reageerde.

En toch verwachtte ik van anderen dat zij het zouden begrijpen. Dat zij zouden aanvoelen wat ik zelf nog niet onder woorden had kunnen brengen.

Dat zij me zouden troosten om iets waarvan ik zelf nog niet doorgrond had *waarom* het zo'n pijn deed.

Maar niemand anders kan precies weten wat er in mijn binnenste gebeurt.

Niemand kan in de duisternis van mijn ervaring kijken zoals ik dat kan.

De enige die werkelijk kan voelen wat ik voel — dat ben ikzelf.

En precies dáárom voelde ik me in de steek gelaten.

Niet door de ander, maar door mezelf.

Ik had mezelf niet erkend.

Niet geluisterd naar mijn eigen pijn,
maar wél verlangd dat een ander dat zou doen.

Het verdriet dat in mij rondwaarde,
was het verdriet van een kind
dat gehoord wil worden –
door mij.

Dat gezien wil worden –
door mij.

En op het moment dat ik dat wéér niet deed,
lag de oude wond opnieuw open.
Ik legde de verantwoordelijkheid buiten mezelf,
terwijl de echte erkenning
alleen van binnen
kan komen.

Toen ik mijn lichaam bedankte voor de manier waarop het
reageerde, bracht het me in contact met het kleine kind, de baby
die ik ooit was.

In dat moment voelde ik ineens een diepere verbinding, een
begrip voor wie ik toen was en wie ik nu ben.

Door dit begrip voelde ik voor het eerst weer het intense gevoel
van zelfliefde opkomen.

Ik begreep eindelijk wat er aan de hand was, wat ik had
meegemaakt, en vooral wat ik nu kon doen met die kennis.

Het was een moment van diepe heling.

Een moment van thuiskomen bij mezelf.

De oude neiging om mezelf meteen te verdoven met voedsel of
zoetigheid was er natuurlijk wel, toen alles gebeurde en ik
verstijfde.

Toen ik in paniek raakte en me voelde bevroren, kwam de
vertrouwde reactie. Ik wist niet wat anders te doen, dus at ik een
grote plak cake.

Ik accepteerde het op dat moment, omdat ik begreep dat het was wat ik toen nodig had. Het was het enige wat ik wist te doen om de spanning te verlichten, om even uit de stroom van emoties en gedachten te stappen.

Maar nu, nu ik mezelf beter begreep, besepte ik dat ik iets anders zocht.

Ik zocht niet langer troost in iets buiten mezelf, zoals voedsel.

Ik zocht mijn eigen troost, mijn eigen begrip, mijn eigen kalmte.

Het gevoel van moeten verdoven ebde langzaam weg, want ik wist dat ik me nu naar binnen moest keren.

Zoals mijn eindconclusie in het boek *De Filosofie van Overgewicht* was, heb ik me verbonden met mijn diepste Kern toen ik niet begreep wat er allemaal in- en om me heen gebeurde.

Het was in dat moment van verbinding, toen ik eindelijk naar binnen keek in plaats van buiten te zoeken, dat ik begreep wat echte heling is.

De Kern waar alle antwoorden liggen die ik eigenlijk zocht, en daarmee de kennis die ik nodig had, is altijd al in mij aanwezig geweest.

In deze Kern ligt de stilte, de kalmte, de vrede. Het is de plek waar ik het gevoel heb dat alles opgeslagen ligt wat ik nodig heb. Het is de verbinding met diepgaande zelfliefde. Wanneer ik me ermee verbind, ervaar ik dat alles wat ik als mens zocht in de buitenwereld, daar in de kern al aanwezig is.

Maar het is ook wie ik zelf ben.

De Kern is als een soort Matroesjka poppetje: een diepere essentie omhuld door lagen van opgelegde visies en

overtuigingen, elk met een eigen betekenis, maar uiteindelijk allemaal samengebracht in het hart van wie ik werkelijk ben.



In mijn visualisatie ligt de Kern in het midden van mijn torso, net boven mijn navel, daar waar mijn waarschuwingssignaal zich bevindt – het gebied dat zich samentrekt wanneer ik voel dat iemand niet eerlijk is of wanneer er een bedreiging in de lucht hangt.

Misschien is het wel zo dat deze Kern juist dat deel van mijn bewustzijn vertegenwoordigt dat me met mijn hele lichaam verbindt.

Zoals een deel van het bewustzijn de hersenen aanstuurt om het lichaam te kunnen bewegen en beleven, is de Kern misschien wel **het ankerpunt** van mijn bewustzijn binnen het lichaam. Het is het centrum waar mijn ware Zelf zich bevindt.

Wanneer ik contact maak met deze Kern, kan ik mijn lichaam echt voelen. Het is alsof het bewustzijn dat mijn hersenen aanstuurt weer in verbinding komt met het fysieke lichaam. Deze verbinding zorgt ervoor dat ik niet alleen mijn gedachten, maar ook mijn emoties en fysieke sensaties op een diepere en meer verankerde manier ervaar.

Ik zie het bewustzijn als een grote wolk die buiten mij zweeft, die slechts gedeeltelijk in mijn lichaam aanwezig is, omdat het zo immens is.

Het deel van het bewustzijn dat afdaalt in mijn lichaam, stuurt een deel van mijn hersenen aan, terwijl het andere, ongeziene deel de Kern draagt.

Dit deel is het centrum van mijn wezen, de kracht die mijn lichaam van energie voorziet.

Wanneer ik me met dit grotere bewustzijn verbind, voel ik een diepe resonantie in mijn lichaam. Het is alsof ik met de essentie van wie ik ben, in contact kom en de energie die door mijn lichaam stroomt, weer in balans komt.

Die verbinding zorgt ervoor dat ik mijn lichaam beter kan voelen, niet alleen fysiek, maar ook emotioneel en energetisch. Bovendien is het lichaam op zijn best wanneer het 'opgevuld' is met energie.

Het is natuurlijker en aardiger, als het ware, als het in zijn volle kracht staat. Wanneer ik me afstem op deze energie, ervaar ik niet alleen een lichamelijk welzijn, maar ook een diepere vrede, die niet afhankelijk is van externe omstandigheden, maar van de innerlijke verbinding die ik maak met mijn Kern.

Het is moeilijk om de gevoelens die ik soms ervaar volledig in woorden te vangen. Soms lijkt het wel alsof er voor bepaalde emoties gewoon geen woorden bestaan die de essentie ervan kunnen overbrengen. Er zijn momenten waarin ik aan mijn partner probeer uit te drukken hoeveel ik van hem houd, maar de woorden die ik gebruik voelen als lege hulzen die niet echt de diepte van mijn gevoel kunnen bevatten.

Het is alsof de liefde die ik voel, ongrijpbaar is, te groot om in de beperkte ruimte van taal te passen.

Hoe ik me verbonden voel, de diepe dankbaarheid die ik heb, en de liefde die ik koester, lijken nooit echt goed overgebracht te kunnen worden met de woorden die ik ken.

Dit gevoel van onvermogen om de juiste woorden te vinden is iets wat me vaak bezighoudt. Het is niet alleen een kwestie van het vinden van de juiste uitdrukking, maar ook van het feit dat de ervaring zelf zo ongrijpbaar is.

Het is net als de ervaring van energie die van de ene persoon naar de ander stroomt – een gevoel dat je kunt ervaren, maar niet kunt vastpakken of beschrijven. We zouden kunnen zeggen dat het "energie" is die gedeeld wordt, maar hoe ziet die energie er precies uit? Hoe voelt het in al zijn subtiliteit?

Die vragen blijven onbeantwoord, omdat het iets is dat alleen in de ervaring zelf te voelen is, niet in de woorden die we eraan geven.

Misschien is het vergelijkbaar met een diepe verbinding tussen mensen, waar geen woorden voor nodig zijn.

Het is die stille aanwezigheid van elkaar, die veiligheid die je voelt zonder dat er iets wordt gezegd. Het is het thuiskomen bij iemand, het weten dat je gezien en begrepen wordt, niet door wat er wordt gezegd, maar door de stilte die tussen jullie in ligt. Die stilte is gevuld met betekenis, een gedeelde ervaring die diep en onuitgesproken is.

Toch blijft de uitdaging om deze gevoelens over te brengen bestaan, omdat taal altijd beperkt zal blijven.

De woorden die we gebruiken om emoties en verbindingen te beschrijven zijn altijd slechts een benadering van wat we werkelijk voelen. Ze kunnen de ervaring niet volledig vangen, maar ze helpen ons wel om dichterbij te komen, om iets van die diepte te verkennen en te delen. Toch blijft er altijd een verschil

tussen wat we kunnen zeggen en wat we werkelijk bedoelen – tussen wat we voelen en wat we proberen over te brengen. Het is misschien niet zozeer dat de woorden die we gebruiken niet voldoende zijn, maar eerder dat de ervaring zelf groter is dan wat we kunnen uitdrukken.

De gevoelens van verbondenheid, liefde en veiligheid die we ervaren in onze relaties zijn niet iets wat we eenvoudig kunnen omschrijven of vastleggen. Ze zijn een kracht die buiten de grenzen van de taal om bestaat, iets wat we alleen maar kunnen voelen. Die ervaring is de essentie van de verbinding die we met anderen delen, de energie die zich van persoon tot persoon beweegt, zonder dat er altijd woorden voor nodig zijn.

Wanneer ik me bewust word van deze gevoelens en mijn moeite om ze uit te drukken, besef ik dat het niet de woorden zijn die het belangrijkste zijn.

Het is de ervaring zelf, de manier waarop we die ongrijpbare verbinding voelen, die telt. Het gaat niet om de uitleg, maar om het voelen, het ervaren van die diepe, stille kracht die zich tussen mensen beweegt. Misschien is dat de werkelijke betekenis van liefde en verbondenheid – niet in de woorden die we gebruiken, maar in de energie die we delen, de stilte die we ervaren, en de kracht die ons bindt.

Het is een weten, een dieper begrip, en die wetenschap moet wel uit de Kern komen. Dit besef maakt het mogelijk om mijn liefde voor hem te tonen, maar tegelijkertijd weet ik dat woorden als 'houden van' slechts een benadering zijn van wat ik werkelijk voel. Het is mijn hoop dat deze woorden meer inhoud krijgen door mijn daden en aanwezigheid, door de energie die ik deel.

Want de liefde die ik voel, komt niet alleen uit mijn gedachten, maar uit een diepere bron – uit mijn Kern.

In die Kern ligt de essentie van mijn bestaan, de plek waar al mijn gevoelens, inclusief mijn liefde, hun oorsprong vinden.

Het is niet iets wat ik eenvoudig in woorden kan vangen, omdat de liefde die ik voel meer is dan een uitdrukking.

Het is een ervaring, een levend iets dat stroomt vanuit mijn innerlijk en zich uitdrukt in de manier waarop ik ben, hoe ik met hem ben, hoe ik de wereld zie en ermee omga.

De woorden ‘houden van’ zijn slechts een poging om die ervaring te vertalen, maar de werkelijke betekenis ligt in wat ik ermee doe, hoe ik me in zijn aanwezigheid voel en wat er onuitgesproken tussen ons is.

En juist die energie, die ongrijpbare verbinding, is wat ik hoop dat hij kan voelen.

Het is niet het juiste gebruik van woorden dat de betekenis van mijn liefde versterkt, maar de subtiele, maar krachtige uiting ervan die voorbij taal gaat.

Mijn liefde is een daad, een manier van zijn, en ik hoop dat het dieper resoneert dan de woorden die ik gebruik.

In plaats van alleen maar te zeggen dat ik van hem houd, wil ik dat hij de liefde voelt in de manier waarop ik naar hem kijk, in de kleine dingen die ik doe, in de momenten van stilte die spreken zonder dat er iets gezegd wordt.

Dus, ondanks dat woorden vaak ontoereikend zijn, is het de wetenschap dat deze liefde uit mijn Kern komt, die me geruststelt. Het geeft me het vertrouwen dat de betekenis van mijn gevoelens uiteindelijk niet afhankelijk is van de woorden die ik gebruik, maar van de energie die ik met hem deel.

Die energie is de ware taal van de liefde – de kracht die ons verbindt, zelfs als de woorden niet genoeg zijn om te beschrijven wat er tussen ons is.

Deze intense pijn, het gevoel van aangevallen worden door onbegrip en de plotseling afwijzing, heeft me opnieuw een les geleerd en waardevolle inzichten gegeven. Toen ik opgroeide, ervaarde ik vaak deze verwarde, bevroren toestand, een emotionele en fysieke bevroering die ik als bijzonder bedreigend ervoer – alsof het de voorbode was van iets fataals.

Mijn hersenen bevroor volledig, wat betekende dat er even helemaal geen gedachten waren. Het was alsof mijn geest zich volledig afsluit van de werkelijkheid, in een poging om te overleven, om simpelweg niet meer te voelen.

