

Thuiskomen
Bij jezelf en elkaar

Thuiskomen Bij jezelf en elkaar

Mirella Suurhoff

Schrijver: Mirella Suurhoff
Coverontwerp: Victoria van der Have
ISBN: 9789464181241
© Mirella Suurhoff

Inhoudsopgave:

Inleiding		pagina 6
	*	
Hoofdstuk 1: Relaties, een harmonieus samengaan		pagina 11
	*	
Hoofdstuk 2: Schaduwstukken		pagina 21
	*	
Hoofdstuk 3: Beperkende overtuigingen		pagina 45
	*	
Hoofdstuk 4: Angst		pagina 58
	*	
Hoofdstuk 5: Veiligheid		pagina 76
	*	
Hoofdstuk 6: Bewust-woorden		pagina 80
	*	
Hoofdstuk 7: Ontwaken		pagina 91
	*	
Hoofdstuk 8: Aantrekkingskracht		pagina 96
	*	
Hoofdstuk 9: Grenzen		pagina 108
	*	
Hoofdstuk 10: Acceptatie		pagina 111
	*	
Hoofdstuk 11: Vertrouwen		pagina 128
	*	
Hoofdstuk 12: Verbinding		pagina 132
	*	
Hoofdstuk 13: Spirituele Verbindingen		pagina 145
	*	
Hoofdstuk 14: Liefde		pagina 161
	*	

Inleiding

Er zijn in ieders leven één of een aantal belangrijke thema's die als een rode draad door het leven lopen. Deze belangrijke thema's zijn stukken waar we licht in aan mogen brengen.

Voor mij kwam vanaf het moment dat ik begon te openen voor meer bewustzijn, het besef dat een belangrijk thema voor mij 'samenzijn' is. Zowel het 'gemis aan' als het 'verlangen naar' dreef mij lange tijd onbewust tot een onrustig zoeken naar het gevoel van samenzijn. Het maakte mij onrustig doordat dit stuk vooral ongezien en onbewust was. Ik miste iets en zocht het gemiste -achteraf gezien- in mijn vriendschappen met vriendinnen, in mijn relatie met mijn vader, in al mijn vriendjes en relaties, en in mijn huwelijk. Er waren momenten van flinke frustratie omdat ik niet ontving wat ik zocht. Of omdat ik het even voelde en het later weer weg was. Maar ik bleef nooit lang verslagen achter, want ik zat nooit stil en kwam al snel weer in beweging om verder te gaan met mijn zoektocht. Mijn thema is zowel 'samenzijn' als 'alleen-zijn'. Het is één thema met twee zijdes van deze medaille. Later zou ik meer in dit stuk gaan afdalen en beseffen dat het nog dieper gaat dan het gevoel van samenzijn. Ik zou erachter komen dat er onder het gemis en verlangen naar samenzijn, een verlangen naar Thuiskomen ligt. Thuiskomen in mezelf hier op aarde. Thuiskomen in volledige omarming van al dat is. Ik Ben Hier Nu.

Er zijn dus momenten in mijn leven geweest waarin ik dat gevoel van werkelijk samenzijn wel - even - heb gevoeld, maar dit eindigde ook altijd weer snel en abrupt. Uiteindelijk zal ik erachter komen -eerst vooral mentaal en later via een diep besef- dat zolang ik deze leegte met mij meedroeg, ik dit gevoel van samenzijn niet in mezelf zou gaan ervaren. En hierom zou ik het gevoel van samenzijn ook nooit werkelijk kunnen voelen in de verbinding met een ander. Mentaal wist ik uiteindelijk dat 'heel en volledig zijn' in mijzelf (samen in jezelf) de enige manier was om werkelijk tevreden en gelukkig te zijn, maar pas veel later zou dit inzicht als een diep besef indalen.

Mijn zoektocht, vanuit mijn gemis aan volledig thuis-zijn in mezelf op aarde, brengt me in mijn leven langs verschillende liefdesrelaties, zielsverbindingen en andere relaties. Door het contact met degenen die op mijn pad kwamen, kreeg ik de mogelijkheid om mij steeds meer bewust te worden van zowel mijn schaduwstukken als mijn passies, verlangens, gaven en kwaliteiten. Ik kwam erachter wie ik niet was en wie

wél. Wat écht was en wat was aangeleerd. En ik leerde weer voelen. Iets wat ik heel lang nauwelijks meer had gedaan.

Het moment in mijn leven dat ik begon te openen voor meer bewustzijn en ik voor mijn gevoel wakker werd, begon ik met schrijven. Ik ben een erg gevoelig en emotioneel wezen waardoor het schrijven mij helpt alles meer overzichtelijk en begrijpelijk te maken. En tevens kan ik mijn gevoel in mijn woorden kwijt. Het werkt helend en geeft me inzichten. Wanneer ik schrijf, lijkt er een luikje open te gaan en verschijnt er binnen korte tijd als vanzelf een heel stuk tekst op mijn beeldscherm. Dus het is een mix van eigen ervaring en mijn contact met de bron. Schrijven is wat ik het liefst doe. Als gevolg op het ont-dekken en het onder-zoeken van mijzelf, de anderen en het leven. De combinatie van ontwaken, de reis naar binnen via verschillende relaties en mijn passie voor schrijven, bracht uiteindelijk dit boek voort.

Liefdesrelaties

Door mijn gemis aan- en verlangen naar 'samenzijn', ben ik altijd al erg gefascineerd geweest door relaties. En juist in het contact met 'de ander' ben ik het gevoel van samenzijn steeds meer in mezelf gaan ervaren. Door elkaar bewust te maken en te raken. Hierom voel ik de neiging om dit boek te richten op het vergroten van jouw ervaring van liefde en verbinding voor en met jezelf, maar via het contact met de ander. Dit boek is gericht op JOU, maar ook op SAMEN. Een boek over relaties, met als doel verbinding aan te gaan met jezelf en hierdoor met de ander. En natuurlijk vindt er ontwikkeling plaats door middel van allerlei soorten relaties. Maar liefdesrelaties zijn in de meeste gevallen meer ingrijpend en meer intens, waardoor ze meer impact kunnen hebben en voor meer diepgaande transformaties kunnen zorgen dan andere vormen van relaties. Maar zoals ik al zei kan elke vorm van relatie bijdragen aan een zetje of zet in de richting van uitbreiding van ons bewustzijn en de ervaring van Liefde.

De gebeurtenis die centraal staat in mijn leven ten aanzien van mijn 'ontwaken', is een ontmoeting en het hierop volgende korte contact met een man die ik in dit boek 'Niels' noem. Door deze gebeurtenis in mijn leven in 2013, kwam ik voor het eerst in contact met termen als 'zielsverbinding' en was mijn leven niet meer hetzelfde. Ik ben in die periode wakker geworden. Het voelde alsof ik vanuit een jarenlang durend toneelstuk ineens terecht kwam in de werkelijkheid. Het leek

alsof ik vanuit een slapende staat ineens wakker werd. En vanaf dat moment begon de ont-dekking en ont-wikkeling van mezelf. Naast deze ontmoeting in 2013, is mijn huidige relatie met Iric, mijn grote liefde, voor mij ook heel transformerend. Hij is de persoon die mij het meest goed kent en het meest van Mirella heeft gezien. En ik denk niet dat het nodig is om te vermelden dat relaties waar twee geliefden de diepte in gaan en alles wat op dat moment mogelijk is om te zien van elkaar, een relatie is die vooral in eerste instantie verre van harmonieus is. Het is een soms grillige tocht die ons voert langs alles dat we tot dan toe onder de deksel hebben gehouden en popelt om toegelaten te worden. Het is een gewaagde reis waarin liefde, verbinding en verliefdheid ons de moed en zin geven om te dealen met de regelmatig heftige dynamiek die er kan bestaan om de diepste zaken los te trillen.

De Hoge priesteres

Boven mijn eetkamertafel hangt een schilderij van de Hoge priesteres, en dit schilderij staat voor de belangrijke ontmoeting in 2013 en alles wat hieruit voort is gekomen. Als ik er zo af en toe naar kijk, kan ik er nog steeds emotioneel van worden. Het is de Tarotkaart 'de Hoge priesteres' die onder andere staat voor 'zielsverbindingen'. Het is de tweede kaart uit de Tarot en wanneer ik mijn geboortedatum optel bij de geboortedatum van Niels en dit reduceer naar een getal van twee cijfers, kom ik uit op 11 en dan op 2. Jaren geleden kwam deze kaart op mijn pad en ik heb deze kaart toen aan ons verbonden. Ik vind het fijn om op deze manier iets tastbaars te hebben voor deze belangrijke gebeurtenis in mijn leven. Het moment dat ik wakker werd.

Mijn waarheid

Laatst vroeg iemand mij eens, naar aanleiding van een stuk dat ik schreef, hoe ik toch bij al deze 'stellingen' was gekomen? Of dit allemaal wel waar was? Ik vond dat een goede vraag en de moeite waard om hier iets over te schrijven in dit boek.

Wanneer we schrijven over zaken die al eeuwen algemeen bekend zijn en collectief als 'waar' worden beschouwd, is er geen haan die ernaar kraait als we dit herkauwen. Ook als iets gemeten en bewezen is, is er bijna niemand die daar iets tegenin zal brengen. Dan hebben we nog iets anders dat onze mind heel interessant vindt, en dat is wanneer iemand

met bijvoorbeeld een 'hoge status' iets beweert. Dan zal het ook vast wel waar zal zijn. Maar wanneer iemand iets schrijft of beweert dat nieuw is en/of - nog - niet gemeten en bewezen, dan kunnen we soms sceptisch reageren. Voornamelijk als we vooral luisteren met onze mind. Want luisteren met je hart zal ervoor zorgen dat je weet of iets waar is voor jou. Eigenlijk willen de meesten van ons het liefst iets zeker weten voordat we iets aannemen of geloven. Maar gelukkig kunnen we ook, buiten de mind om, gaan voelen of iets met ons resoneert.

Of iets waar is voor ons. Of iets als waar voelt voor ons zonder het zeker te weten. Er zijn zoveel mensen met allemaal weer een andere geschiedenis aan levens. Iedereen ziet alles weer vanuit een ander perspectief. Heel veel verschillende waarheden dus. Hiernaast zijn er oneindige mogelijkheden, ook al kan onze mind er maar een beperkt aantal werkelijk bevatten. Het gaat er dus om of iets jou verder kan helpen op het pad dat jij 'nu' bewandelt. Wat de één verder kan helpen, kan de ander misschien wel tegenwerken. We zijn er ook niet altijd aan toe om bepaalde zaken te geloven en voor waar aan te zien. Soms gedijen we op dat moment beter als we ergens geen weet van hebben en het op deze manier niet bestaat voor ons. Soms vinden we bepaalde zaken nog eng en mogen we eerst nog andere zaken gaan uitwerken of meer in onze kracht komen te staan. We weten het niet. En zeker niet voor een ander. We gaan stapje voor stapje verder op ons pad om zo in toenemende mate toe te zijn aan de volgende openbaring. Of misschien komen we juist tot de ontdekking dat iets dat we altijd voor waar aan zagen, helemaal niet klopt. Dan valt er iets weg wat ons eerder houvast bood. Wat is waar? Het maakt niet uit. Wat voelt nu voor jou als waar? Daar gaat het om. Grote kans dat dit weer zal gaan veranderen in de toekomst. Wat ik schrijf, is mijn waarheid. Het is niet bewezen dus niet 'zeker' waar. Voel maar of jij er iets mee kan. Voel maar of iets je raakt of dat je ergens ineens inzicht in krijgt. Voel maar of er ineens herkenning is. Voel maar of je iets grote onzin vindt. Is het misschien weerstand tegen iets waar je bang voor bent? Of is het 'gewoon' grote onzin voor jou? Voel maar of er misschien ineens verdriet bovenkomt. Of wellicht wel blijheid of opheldering. Wat voelt voor jou als waar, en wat niet? Wat resoneert? En wat brengt jou verder?

Ik begin dit boek met een meer algemeen hoofdstuk over relaties en ga dan stapsgewijs verder met alle thema's die ons inzicht en houvast kunnen bieden bij onze spirituele ontwikkeling. En met een spirituele ontwikkeling bedoel ik het proces waarin we heelheid en volledigheid

gaan ervaren in onszelf. Thuiskomen bij onszelf en de ander(en). Dit
Thuiskomen bij onszelf zal worden aangespoord via onze relaties.

Hoofdstuk 1: Relaties, een harmonieus samengaan

Relaties zijn voor ons heel normaal omdat we het allemaal gewend zijn dat ze er zijn en om ze te hebben. We zijn kennelijk dus gewend en geneigd om ons leven en onszelf te willen delen met een ander. Om samen door het leven te gaan in plaats van alleen. Dit heeft natuurlijk een functie en/of een reden. Enerzijds een verlangen van de mens om te delen en te verbinden, en anderzijds een diep verlangen van de ziel om te groeien en ons bewustzijn uit te breiden. Deze twee zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Want voor het zuivere verlangen om te delen, komt ruimte als we gaan groeien en dus minder behoeftig 'naar', of afhankelijk zijn 'van' de ander. Om te groeien hebben we elkaar nodig. Om elkaar te spiegelen en elkaar te raken. Voor het verlangen tot verbinden, én voor het kunnen groeien naar meer heelheid in onszelf, is het nodig om een relatie te laten werken en te laten voortbestaan. Hierom is ons verlangen om een harmonieus samengaan te bewerkstelligen. Want in dit proces zullen we tegengestelden en disbalans gaan transformeren in ontspanning, harmonie en vrede.

Wat in ons allemaal eigenlijk onbewust als wens leeft bij het hebben van een relatie, is het bewerkstelligen van een harmonieus samengaan. Dat twee verschillende personen, met verschillende wensen, afkeren, angsten, verlangens, behoeftes en eigenschappen toch harmonieus samen kunnen leven of gaan. De reis hier naartoe zal ons persoonlijk laten groeien en het doel (harmonieus samengaan) zal het eindproduct zijn van deze groei. Liefde en verbinding in onszelf en hierom met de ander. Dit harmonieus samengaan is in wezen een verlangen van iedereen. En de één zal wat meer samen willen delen dan een ander (denk aan gevoelens, emoties, activiteiten, gedachten, tijd, etc) maar de manier waaróp iedereen dit vormgeeft zal op een harmonieuze manier getracht te worden bewerkstelligt. Dat wát we delen, samen kan gaan. Op een fijne manier.

1.1 'Doen' tegenover 'Zijn'.

Dit harmonieus samengaan zouden we kunnen bereiken door ons aan te passen en te conformeren aan elkaar (we passen ons gedrag aan of verwachten dat de ander zijn of haar gedrag aanpast) óf door de uitdagingen en disbalans die er tussen twee personen kunnen bestaan aan te gaan kijken 'in onszelf'. Ze niet willen veranderen of wegduwen, maar ze juist te gaan onderzoeken en te gaan ophelderden. In het eerste

geval zijn we vooral met onze focus naar buiten gericht en in het tweede geval vooral naar binnen. In het eerste geval veranderen we ons of het gedrag van de ander (doen water bij de wijn en komen tot een compromis) zonder dat hier een innerlijke transformatie aan vooraf is gegaan. Het speelt zich alleen af aan de oppervlakte en mist waarachtigheid. En in het tweede geval zal een innerlijke transformatie, bij één van de twee of beiden, zorgen voor een andere ervaring (perceptie) en het indirect oplossen van de disbalans of 'het conflict'. Er is iets wezenlijks verandert van donker naar licht. Van onbewust naar bewust. Van weerstand naar overgave.

Om een probeem aan te pakken door middel van innerlijk werk, mogen we de zaken die harmonie en balans in de weg staan, in onszelf aan gaan kijken en gaan omarmen. Dat is het doel van relaties. Het verlangen om harmonieus samen te zijn met de ander, is in werkelijkheid een verlangen om samen te zijn in onszelf. Om vervolgens deze ervaringen van samenzijn ook met de ander te kunnen hebben. Alleen we zoeken het in eerste instantie voornamelijk buiten onszelf. We willen de ander en de omstandigheden veranderen in plaats van contact te maken met wat er in onszelf speelt.

In relaties worden we aangespoord om naar de verschillen te kijken. Te kijken naar onze weerstanden, onze angsten en onze leegtes. Waar wringt de schoen en kan het niet stromen? En hoezeer we ook verlangen naar samenzijn in eenheid en harmonie, lijkt het erop dat het ons de meeste groei en uitbreiding van bewustzijn oplevert wanneer twee personen vooral verschillend zijn en elkaar vooral niet altijd (direct) geven wat ze nodig hebben. Want zodra we alleen maar zouden ontvangen wat we nodig hebben (door elkaar de hand boven het hoofd te houden) zouden we nooit meer worden aangespoord om te gaan bekijken wat we onszelf kennelijk -nog- niet kunnen geven, en dit te gaan ontwikkelen in onszelf.

Naast het verlangen van de ziel om zich te ontwikkelen, verlangen we allemaal naar het gevoel om elkaar vanuit liefde te steunen en er voor elkaar te zijn. Om iets voor elkaar over te hebben en lief te zijn voor elkaar. Vanuit oprechte compassie en liefde. In verbinding kunnen zijn. Dus door het donker (verlangen van de ziel om te groeien naar heelheid) komt men uit bij het licht (in verbinding zijn met onszelf en de ander door deze heelheid). Ons verlangen tot ontwikkeling en groei zorgt dus uiteindelijk ook voor de bevrediging van ons verlangen om ons te verbinden en oprecht samen te zijn met onszelf en elkaar. Juist doordat

we door het innerlijk werk (door het donker) bij een meer harmonieus samengaan uitkomen (in het licht).

1.2 Aan elkaar aanpassen

Zoals ik hierboven ook al even heb aangegeven, zijn de meesten van ons gewend om dit harmonieus samengaan en samenzijn te bereiken door ons aan te passen aan wat de ander wenst, nodig heeft of juist niet wenst. We hielden rekening met elkaar en met elkaars verwachtingen. We gaven elkaar wat we nodig hadden. Bepaald ongewenst gedrag vertoonden we niet (of we deden het stiekem) en bepaald gewenst gedrag vertoonden we wel. Ook al was het niet oprecht. We kwamen elkaar zoveel mogelijk tegemoet, en in sommige gevallen niet. Dan hadden we helemaal niets voor elkaar over, maar daar ligt weer iets anders aan ten grondslag. Wat ik hier nu benoem is een neiging -of patroon- dat in ons bijna allemaal werkzaam is. De neiging tot comformeren. Hier winnen we natuurlijk een hoop mee zoals bijvoorbeeld de beerput gesloten houden zodat het niet ongemakkelijk wordt. We hielden onbewust elkaar de hand boven het hoofd. Ik spreek even in verleden tijd omdat dit bij de meesten die dit boek lezen wel herkenbaar zal zijn, maar waar dit nu al is veranderd of aan het veranderen is.

Aan dit 'aanpassen aan elkaar' gingen meestal geen innelijkere tranformaties vooraf. We bereikten dit puur op wilskracht en dit verliep vrij onbewust. En natuurlijk zal het water gaan stromen waar het stromen kan, en zocht de ware innerlijke gesteldheid alsnog zijn weg in de werkelijkheid en/of de vorm naar buiten. We kunnen nu eenmaal niet iets eeuwig blijven onderdrukken. Het komt er hoe dan ook een keer uit, wellicht in een verwrongen vorm of op een verwrongen manier. Maar ik moet ons als mensen meegeven dat we het lang vol kunnen houden om de uiterlijke vorm te kunnen controleren. De stroom eronder echter niet. Onze werkelijke angsten, leegtes, verlangens en behoeften blijven altijd bestaan wanneer ze worden blijven onderdrukt en werken zich alsnog naar buiten op manieren die we niet altijd verwachten zoals bijvoorbeeld onrust, woede uitbarstingen, impulsieve acties, depressies en/of ziekte. In wezen is het confirmeren aan elkaar een heel kunstmatige manier om een harmonieus samengaan te bereiken. We doen 'alsof' en bijna altijd zorgt dit voor afstand omdat we op deze manier alleen op een heel oppervlakkige manier kunnen verbinden. Met onszelf en met de ander. We groeien niet. Het is goed om soms door de modder te gaan en

bepaalde zaken naar buiten te laten komen, omdat er hierna altijd meer zon zal zijn. First it gets ugly before it gets (more) beautiful.

1.3 Er verandert iets..

Vanuit het conformeren van 'vroeger' is 'tegenwoordig' gaandeweg iets anders ontstaan. Er is iets aan het veranderen. Er lijkt voor mijn gevoel steeds meer licht naar de aarde te komen dat voor waarheid en klaarheid zorgt bij degenen die hiervoor openstaan. Schaduw kan hierdoor minder makkelijk worden onderdrukt. We worden uitgedaagd ons naar onze schaduwstukken toe te keren. We worden bewuster en willen meer openheid, zuiverheid, oprechtheid en waarheid. Velen van ons zijn in toenemende mate bezig met het ont-dekken en ont-wikkelen van zichzelf. We ontdekken wat écht is en wat niet. Wat doen we vanuit angst en weerstand en wat doen we vanuit ons hart? In hoeverre zijn we oprecht in het geven aan de ander, en in hoeverre passen we ons aan vanuit angst en weerstand en zijn we bezig met het leven vanuit patronen? Vanuit ons hart kunnen we oneindig geven en dit kost geen moeite. Vanuit voorwaardelijkheid geven, kost energie en zorgt ervoor dat we niet onszelf zijn. Het zorgt ervoor dat we teveel van onszelf wegeven ten behoeve van de ander en ten koste van onszelf.

Wanneer we last hebben van iets in het gedrag van onze geliefde zullen we ons nu meer gaan afvragen wat ons eigen aandeel is in het beleven van deze ervaring met bepaald ongewenst gedrag van de ander. Of het nu vooral 'onze eigen beleving of interpretatie' is van het gedrag van de ander omdat we door de bril van ons eigen schaduwstuk of kijken, óf dat de ander ons werkelijk ongewenst behandeld of ongewenst gedrag laat zien. Wanneer we iemand ons werkelijk op een schadelijke, negatieve of respectloze manier behandeld, zullen we ons eerst veilig moeten stellen en een grens moeten aangeven. Hierna kunnen we, net als in het andere geval waarin we vooral zélf een ongewenst gevoel ervaren, naar binnen gaan keren. In beide gevallen mogen we beseffen dat dít het nu kennelijk is. Dat dit kennelijk nu de energetische rolverdeling is. Het is ónze ervaring, het is in óns leven en het is voor ons ongewenst en raakt een gevoelige snaar. We willen iets dat er niet is, of we willen iets níet dat er wel is. We realiseren ons dat waar twee personen voor een uitdaging staan, we beiden een aandeel hebben hierin. Ook al is de ander overduidelijk de dader. Ook dán mogen we onderzoeken waarom dit in ons leven is. Waarop resoneren wij met deze ongewenste situatie? Wát in ons heeft deze situatie gecreëerd?

We mogen kijken naar ons aandeel. En dan dus het liefst ieder naar zijn of haar eigen aandeel zonder je met de ander bezig te houden of de ander te willen veranderen. Zodra we ons richten op wat er in ons gebeurt, verantwoordelijkheid nemen voor ons aandeel in de situatie, richten we ons op dát wat graag in ons aan het licht wil komen. Waar nog geen vrede is. Zodra we bewust worden van dát wat zich aandient en dit volledig gaan omarmen, zal er uiteindelijk een innerlijke transformatie plaatsvinden waardoor onze hele beleving van de situatie met onze geliefde zal veranderen. Óf hij of zij verandert zelf, óf onze hele beleving van de ander of de situatie verandert. En natuurlijk kan dit in een proces wat tijd nodig hebben.

'Quantum physics tells us that nothing that is observed is unaffected by the observer. That statement, from science, holds an enormous and powerfull insight. It means that everyone sees a different truth, because everyone is creating what they see..'

Neale Donald Walsch

Wellicht is iets geen probleem meer omdat we ergens geen moeite meer mee hebben. We komen in acceptatie. In acceptatie van dát wat er in óns omhoog is gekomen waardoor we wellicht minder tot geen moeite meer hebben met bepaald gedrag van de ander. We zijn in staat om dat wat eerst ongewenst was in het gedrag van de ander alsnog te accepteren of we zien iets ineens helemaal niet meer als een probleem. Onze perceptie verandert. Maar ook zal onze eigen innerlijke transformatie een bepaalde uitwerking op de ander hebben waardoor de hele chemie en dynamiek tussen de twee verandert. En hierdoor wordt de ander geprikkeld om ook te groeien. Soms gaat de ander mee met onze frequentie en soms vibreert de ander -uiteindelijk- uit ons leven. Of hij of zij zal op een andere manier in ons leven zijn.

1.4 Naar binnen keren, maar ook delen met de ander

Naast het naar binnen keren en verantwoordelijkheid nemen voor ons eigen stuk dat kennelijk word getriggerd in de ongewenste situatie met onze geliefde, is het natuurlijk fijn als de ander ook gaat kijken naar 'zijn of haar' aandeel in de situatie. Als die er al is, want soms hebben we zélf moeite met iets van de ander, maar als we hierin groeien gaan we de ander ineens heel anders zien. Wellicht is het geen probleem meer. Maar

natuurlijk zijn er ook situaties waarin zaken zeker wel mogen veranderen. Wellicht is de ander zich geheel onbewust van zijn of haar gedrag en is dit een -lang bestand- patroon dat ontmanteld mag worden. Hierom is het heel belangrijk om te gaan delen met de ander wat zijn of haar gedrag met ons doet. Zonder dat het ons doel is om de ander zijn of haar gedrag direct te willen veranderen, mogen we gaan delen wat wij ervan vinden. Wat het met ons doet. Waar we moeite mee hebben. Wanneer we dit niet zouden doen, zou de ander zich hier niet bewust van zijn en ook geen kans krijgen om bij zichzelf naar dit gedrag te gaan kijken en hier iets in te kunnen veranderen. Niet op wilskracht maar door zich in eerste instantie bewust te worden en het van een andere kant te kunnen gaan bekijken. Het is belangrijk om te blijven delen en praten met elkaar, ook omdat dit open en eerlijk uitspreken van wat op dat moment waar is voor jou, zorgt voor het 'er laten zijn van dát wat jij deelt'. Dit werkt al helend. Ook zal wanneer iemand bijvoorbeeld veel verdriet heeft van het gedrag van de ander en dit open en kwetsbaar deelt, ervoor kunnen zorgen dat de ander zijn of haar gedrag ineens heel anders zou kunnen gaan bekijken. De ander zal zich mogelijk meer bewust kunnen worden of inzicht krijgen. Het meest belangrijke is dat we eerst zelf volledig naar binnen keren en de ander proberen zoveel mogelijk buiten beschouwing laten. Vrede hebben met het nu, ook al is dat in wezen ongewenst. Als we nog in de emotie zitten, en dan gaan delen, is de kans groot dat we teveel weggaan bij onszelf en de ander en zijn gedrag willen veranderen (vlucht). Dan zullen we niet verder komen.

Het gaat dus vooral om bewustwording van ons gedrag en wat er in ons gebeurt en dit delen met de ander. Bereid zijn om beiden naar binnen te keren en het eigen stuk te erkennen. Soms heeft dit tijd nodig en gaat dit in een golfbeweging waarin soms de één stukken opheldert in zichzelf en soms de ander weer een stap verder maakt. Soms blijft de één wat meer hangen in weerstand en soms de ander. En soms blijven we zelf groeien en doet de ander dit niet. Dat is niet leuk, maar toch zal je door jouw groei uiteindelijk steeds onafhankelijker worden en je gelukkiger voelen. In jezelf als basis.

1.5 Uitdagingen bij innerlijk werk

Doordat we steeds meer een harmonieus samenzijn willen bereiken door alles dat dit in de weg staat te gaan ophelderen in plaats van ons klakkeloos aanpassen (of verwachten dat de ander zich aanpast aan ons) aan wat de ander nodig heeft, komen we ook voor een aantal uitdagingen

te staan. Zoals hierboven beschreven is de eerste uitdaging dat beiden open mogen gaan delen wat bepaald gedrag van de ander met hem of haar doet zonder als doel te hebben de ander en zijn of haar gedrag direct te willen veranderen. Delen maakt bewust en zo kunnen beiden verder in een eventueel proces van ont-dekken en ont-wikkelen. Delen mét verwachting is eigenlijk weerstand tegen het eigen stuk in jezelf dat juist omarmt wil worden.

Niet de concrete situatie accepteren, maar ons gevoel erover!

De tweede uitdaging in het ophelderen van je eigen stukken, is verantwoordelijkheid. Natuurlijk is alles dat er gebeurt in ons leven een directe reactie op jouw bewustzijnstoestand op dat moment. Alles dat jij voelt en ervaart klopt op dat moment. Alles dat gebeurt, moet ook gebeuren. Zowel de fijne dingen als de nare dingen. De ongewenste ervaringen in jouw leven laten zien waar het in jou nog leeg is. Waar je nog niet bewust bent en waar je nog weerstand tegen hebt. Waar je nog tegen de stroom inzwemt. Ook als dit jou wordt getoond door iemand die overduidelijk zélf degene is die onzuiver gedrag vertoont. Ook hierin mogen we dus verantwoordelijkheid nemen voor dát wat er in ons voor heeft gezorgd dat we een bepaalde ongewenste ervaring hebben. Deze verantwoordelijkheid voor onszelf nemen, doen we door de hele situatie 'voor ons gevoel' te gaan accepteren. We gaan vrede hebben met het 'nu' want dat is de magie. We gaan tegen onszelf zeggen; 'Oke, kennelijk is dít het nu'. Hoe verschrikkelijk het ook is. We voelen hoe het voelt als we geen uitweg zoeken door de situatie of het gedrag te willen veranderen. We voelen hoe het voelt voor ons zonder te denken aan dat het anders moet zijn. We gaan op onze knieën en voor ons gevoel laten we de hele situatie op dat moment toe. We laten hem er zijn.

En dan heb ik het over ons 'gevoel erover'! Want er zijn natuurlijk situaties die onzuiver, schadelijk of onveilig zijn en dus onmogelijk om te accepteren. Soms zijn er zaken die we gewoon écht niet willen. En h́ier komt de verantwoordelijkheid van de ander om de hoek kijken! Hier komt de grens om de hoek kijken. Kennelijk is er iets in ons dat verantwoordelijk is voor het creëren van deze ongewenste situatie, en hier nemen we verantwoordelijkheid voor in onszelf, maar dit betekent niet dat we ook in dit soort situaties zouden moeten blijven!