

LICHTWOORDEN

Leven in het Licht

Lichtwoorden

Yvonne Alefs

Schrijver: Yvonne Alefs

Omslagfoto: Yvonne Alefs

ISBN: 9789464351712

Copyright © Yvonne Alefs

Alle rechten voorbehouden

Ik vind het mooi als je teksten hieruit wilt gebruiken om door te geven aan anderen en zou het waarderen als je daarbij naar mij verwijst.

INHOUD

MIJN MEDEMENS EN IK

Heelheid 11

MEEBEWEGEN MET HET LEVEN

Overgave 37

RUIMTE MAKEN VOOR VRAAGTEKENS

Bewustzijn 61

NIETS, BEHALVE DE POTENTIE OM TE ZIJN

Dao 89

JE EIGEN PAD BEWANDELEN

Bestemming 119

LICHTWOORDEN VAN ANDEREN

Inspiratie 139

UITGELICHTE WOORDEN

Voetlichten 165

*I want to sing
like the birds sing
Not worrying about
who hears it
or what they think
- Rumi -*

Voorwoord

Het is alweer een paar jaar geleden dat ik mijn allereerste blog plaatste uit een grote behoefte om mijn eigen stem te vinden. Pas na mijn veertigste begreep ik dat ik veel te veel vanuit angst had geleefd en veel te weinig vanuit verbinding en liefde voor mezelf. Veel te veel rekening gehouden met wat een ander van me zou denken en daardoor veel te weinig keuzes gemaakt die mijn ziel voedden en mijn geest verruimden. Ik dacht ook werkelijk dat het door anderen kwam dat ik zo was geworden, maar heb door het schrijven hier ontdekt dat de enige die daar 'schuld' aan had, ikzelf was. Ik was het die geen lef had gehad, ik was het die bepaalde grenzen voor mezelf had gezet en ik was het ook die kon besluiten daarmee te stoppen.

Schrijven heeft me week in week uit aan het denken gezet over hoe ik nu werkelijk zélf de wereld zie. Het heeft me inzichten gegeven in hoe ik soms jarenlang verkeerd om gedacht heb en daardoor niet alleen anderen in een ongunstig daglicht heb gezet, maar ook mezelf beperkingen heb opgelegd. Ik weet nu dat wanneer je het gevoel hebt dat je nog niet op het juiste pad bent, dat niet te wijten is aan een ander die je daarvan afhoudt, maar aan je eigen onvermogen om je stem te vinden en de moed te vatten om te staan voor wat je diep van binnen voelt. En dat wanneer je die stem en moed dan eindelijk gevonden hebt, je het daarbij niet kunt laten maar het dan ook nog een stap verder moet brengen door dat wat je dan zo diep van binnen voelt ook vorm en inhoud te geven.

Die vorm en inhoud zijn voor mij niet alleen de meer dan tweehonderd blogs geweest, maar ook het volgen van de opleiding tot Qigong docente en het lesgeven daarin. De verbinding die ik daarbij met mezelf voel is immens groot en heb ik in geen andere beroep dat ik gehad heb ervaren. Vanuit verbinding met mezelf contact mogen maken met de mensen die mijn lessen volgen, is het mooiste wat er is. De inzichten die ik door te schrijven en door veel zelfreflectie heb mogen opdoen, vervlechten in wat

ik tijdens de les vertel en doe, zodat een ander er misschien iets aan heeft, is ook wondermooi. En dan klinkt het alsof ik er al helemaal ben, maar niets is minder waar! De reis zet zich voort, want er blijft zoveel te leren en te ontdekken over de verhouding die je tot jezelf hebt en tot je medemens en de wereld om je heen.

Yvonne

MIJN MEDEMENS EN IK

~ Heelheid ~

Mijn medemens is mijn spiegel

*Mijn medemens is mijn spiegel
Gesneden uit hetzelfde hout
zijn wij gemaakt om elkaar te tonen
wat al goed gaat en wat nog 'fout'*

Ik huil zachtjes. Niet omdat ik verdrietig ben, maar meer vanuit een gevoel van acceptatie en zachtheid voor mezelf. Je hebt net iets tegen me gezegd wat een gevoelige snaar raakt en in plaats van in de verdediging te gaan of juist in mijn schulp te kruipen, zoals ik weleens kan doen, geef ik toe dat het me raakt. Je schrikt van mijn tranen, omdat het nooit jouw intentie is om mij te kwetsen, en ik leg je snel uit waarom de tranen er zijn. Het voelt bevrijdend om jou niet de schuld te geven voor mijn kwetsbaarheid en onzekerheid, maar daar zelf de verantwoordelijkheid voor te nemen. Ik had net zo goed geïrriteerd of zelfs boos weg kunnen lopen, maar ik besef God zij dank dat ergens diep in mij verborgen de overtuiging zit dat wat je daarnet zei waar is. En het enige wat jij hebt gedaan is daar voor mij de spotlights op gezet. Dus dank je wel, en ga er vooral mee door, want ik heb het nodig om me telkens weer bewust te worden van waar ik mezelf gevangen houd met beperkende gedachten. Ja, ik heb jou nodig om mezelf te kunnen zien en te beseffen dat ik met de juiste aandacht van die belemmerende overtuigingen af kan komen.

~

Ik glimlach naar je en probeer liefdevol naar je te luisteren. Je vindt dat ik het niet goed gedaan heb, maar mijn gevoel zegt iets heel anders, en ik besef dat je met een gekleurde bril op naar me hebt gekeken en geluisterd. Alles wat je nu aanhaalt is een weerspiegeling van je eigen onzekerheid en angst op mij. Net als een projector, speel jij nu je innerlijke film op het doek dat Yvonne heet. Zo hoef je niet naar jezelf te kijken en kun je de verantwoordelijkheid voor je eigen ongemak en weerstand van je af

schuiven. Mijn handen blijven rustig op mijn buik liggen terwijl ik zo met je praat. Ik spreek met je vanuit mijn kern en laat in het midden of je wel of niet gelijk hebt, omdat ik weet hoe het werkelijk zit. Er is bij mij ook geen enkele behoefte om mezelf te verdedigen. Als we uitgesproken zijn en onze wegen scheiden, blijf je nog een tijdje in mijn gedachten. Ik draag je een stukje met me mee en laat je vervolgens rustig los en hoop oprecht dat je ergens 'along the way' innerlijke rust vindt.

~

Ik mopper op je, omdat ik vind dat je mij teveel geld afhandig hebt gemaakt. Een mooie auto is ervoor in de plaats gekomen, dat wel, maar zeg eens eerlijk, je had ons best een betere deal kunnen geven. Ik durf het je niet zelf te zeggen, dus lucht ik mijn hart later tegenover mijn lief. Maar hij zit er helemaal niet mee en vraagt me verbaasd waar ik me nou zo druk om maak. Ik baal dat hij mij niet begrijpt, maar zijn vraag blijft wel door mijn hoofd zwerven. Inderdaad, waarom gedraag ik me eigenlijk zo? Waar komt dit gevoel van irritatie vandaan? Wat is de werkelijke bron van mijn onrust? Ik ben nieuwsgierig en begin mijn gevoel van weerstand te bestuderen en ontdek uiteindelijk dat ik boos ben omdat ik meer voor de auto betaald heb, dan ik me van tevoren had voorgenomen en tegelijk ook bezorgd of we dit jaar wel financieel volgens plan zullen uitkomen. Bang, boos en teleurgesteld, niet om iets wat jij hebt gedaan, maar om wat ik zelf heb nagelaten te doen. En zodra ik de verantwoordelijkheid voor mijn eigen gevoel op me neem, begint het loslaten en voel ik al heel snel dat ik weer vooruit kan.

Medemens

Ik wil je zo graag begrijpen
voelen wat jij ook voelt
Maar het lukt me soms niet te vatten
wat je nu eigenlijk precies bedoelt

Waarom zie jij het soms zo anders
dan dat ik de dingen zie
De woorden die jij tot mij spreekt
vertel me, hoe ontvang ik die?

Zo worstel ik soms met mijn naaste
met diegene die ik soms liever mijd
tot ik beseft dat wat hij of zij mij toont
gewoon een deel is van mijn eigen strijd

Mijn medemens is immers mijn spiegel
Gesneden uit hetzelfde hout
zijn wij gemaakt om elkaar te tonen
wat al goed gaat en wat nog "fout"

Dus als een ander mij laat voelen
dat er iets tussen ons ontbreekt
dan moet ik diep van binnen kijken
en luist'ren naar dat wat daar tot me spreekt

Want dan pas wordt ik mij bewust
dat er iets in mij wordt aangeraakt
Een EIGEN twijfel, onzekerheid of angst
is het wat mij zo onrustig maakt

Ik koester nu mijn medemens,
die ander die mij soms zo confronteert
En kijk nieuwsgierig diep naar binnen
om te ontdekken wat er aan MEZELF mankeert.

Eénzijdig

Vorige week werd ik gegrepen door de lezing van Chimamanda Adichie, een jonge schrijfster uit Nigeria, die met haar TedX presentatie ons de ogen opent naar de éénzijdigheid van het geloven in maar één enkel verhaal over wat dan ook in deze wereld. Ze vertelt hoe ze als klein meisje heel graag las en dat de enige boeken die haar ouders op dat moment in Nigeria konden krijgen uit Engeland of Amerika waren. De helden in de verhalen die zij las hadden een blanke huid en blauwe ogen, genoten ervan als de zon eindelijk achter de wolken tevoorschijn kwam en lesten hun dorst met brouwsels die Chimamanda nog nooit geproefd had of die überhaupt in Nigeria te verkrijgen waren. Dat zij zich niet met de helden uit haar boeken kon identificeren, hinderde haar niet. Ze wist niet beter dan dat alle boeken over blanke mensen met blauwe ogen gingen en gebruikte ze dan ook als personages in de verhalen die ze zelf al heel jong begon te schrijven. Het kwam niet in haar op dat het ook mogelijk was om de helden in haar boeken dezelfde huidskleur als haarzelf te geven, totdat ze op een bepaalde leeftijd in aanraking kwam met boeken van Nigeriaanse schrijvers. Toen pas ontdekte ze de andere kant van het verhaal, namelijk dat boeken over het algemeen en haar verhalen in het bijzonder ook over mensen en situaties konden gaan die ze zelf om zich heen zag en waarmee zij zich wél kon identificeren.

Chimamanda gaat nog dieper in op dit onderwerp en haalt nog een paar situaties aan waarin ze in aanraking komt met de eenzijdige verhalen waarmee we als mens soms 'besmet' raken. Ze laat eerlijk weten dat ze zelf ook in die valkuil is getrapt en haar beeld over een bepaalde bevolkingsgroep door de media had laten vormen. Bij het persoonlijk ontmoeten van deze mensen moest ze tot haar schaamte onder ogen zien, dat ook zij zich had laten meevoeren door een eenzijdig verhaal. Het geeft aan dat zelfs wanneer we bewust zijn van het bestaan van een eenzijdig verhaal en de nadelige gevolgen die dat heeft, we alsnog alert moeten blijven dat we er niet door worden beetgenomen. Ik heb in de afgelopen

week bewust en vaak nagedacht over welke éénzijdige verhalen ik in mijn leven in stand hou en kon ze gewoonweg niet vinden. Ze zijn er, dat weet ik heel zeker, maar zijn zo ingebed, vallen totaal weg tegen de achtergrond, dat ik moeite moet doen om ze te herkennen en te ontmaskeren. Ik zal er eerst over moeten struikelen en vallen, zoals Chimamanda, voordat ik me van ze bewust wordt. Tot die tijd hoop ik dat het verhaal van Chimamanda je ook aangrijpt, zodat je gaat nadenken over en je misschien bewust wordt van de eigen eenzijdige verhalen waar jij in getrapt bent en die jij met je meedraagt.

In mijn overdenkingen over dit onderwerp kwamen de afgelopen week wel een paar overtuigingen over mijn verhouding tot de wereld naar boven borrelen. Overtuigingen en conditioneringen zijn in principe ook éénzijdige verhalen over hoe je jezelf tot de ander of de wereld verhoudt. Voldoen aan de verwachtingen van anderen, was lange tijd het éénzijdige verhaal dat ik bij me droeg, en die mij vertelde dat ik alleen dan de moeite waard was. Altijd 'binnen de lijntjes kleuren', omdat 'buiten de lijntjes gaan' een minder mooi plaatje oplevert. Eenmaal iets toegezegd tot aan het bittere einde volhouden. Altijd goed voorbereid ten ijs komen of eerst een diploma hebben voordat ik met het al geleerde aan de slag ging. Om maar een paar voorbeelden te noemen. Intussen weet ik dat diegenen die werkelijk van me houden me ook nog steeds de moeite waard vinden als ik niet aan hun verwachtingen voldoe. Dat af en toe buiten de lijntjes kleuren prachtige nieuwe inzichten geeft en stoppen met iets dat niet meer goed aanvoelt vooral wijs is. Dat ik mag vertrouwen op mijn intuïtie en innerlijke wijsheid als het aankomt op het zichtbaar maken van dat wat ik met anderen wil delen. Wat overigens niet wil zeggen dat het me alle dagen van het jaar goed lukt om de veelzijdigheid van deze verhalen te erkennen en te voelen, want ingesleten gewoonten hebben de neiging om zo nu en dan de kop weer op te steken. Maar het lukt me wel steeds vaker, steeds sneller en steeds beter.

Ik eindig deze overdenking graag met een mooie tekst die ik ‘toevallig’ vanmorgen, vlak na het opstaan, in het boek ‘De drie vragen’ van Don Miquel Ruiz las:

“Wijze mannen en vrouwen zijn anders dan anderen doordat ze vraagtekens zetten bij wat ze weten. Op enig moment besluiten ze om dieper naar de werkelijkheid te kijken, vraagtekens te zetten bij de wereld die ze in hun geest hebben gecreëerd. Ze durven te zien hoe het werkelijk is, niet wat ze geleerd hebben te zien. Onthouden zich van het vertellen van oude verhalen en het bevestigen van algemene overtuigingen. Weigeren de herinnering de werkelijkheid te laten dicteren. Ze doen hun blinddoek af en beginnen aan een reis naar bewustzijn”

En die reis naar bewustzijn, die wil ik heel graag maken ...

Beeldvorming

Vroeger op school had je weleens van die mooie rijtjes waarbij je aan moest geven welk woordje of welk plaatje niet in de rij paste. Uit de opsomming van doperwt, kikker, boomblad, modder en grasspriet koos je modder, omdat het niet groen was en bij zand, hoge hakken, zwembroek, zonnebrandcrème en strandlaken koos je de hoge hakken, omdat het niets met het strand te maken zou hebben. En zo werd ons als kind al vroeg aangeleerd waar iets bij hoorde en waar niet, of wat een ‘normale’ situatie was en wat niet. Had je voor het maken van het rijtje van zand, zwembroek en zonnebrandcrème iemand op naaldhakken op het strand zien lopen, dan had je daar waarschijnlijk niets van gevonden, maar (hé!) na het rijtje heb je daar ineens een mening over.

Toen mijn man een tijdje terug aan onze kapster vertelde dat ik een tatoeage had laten zetten, zei ze verbaasd dat ze dat helemaal niets voor mij vond. Blijkbaar paste tatoeage voor haar niet in het rijtje van doorsnee, blond en van middelbare leeftijd. We moesten er hier thuis een beetje om lachen, omdat ik zelfs twee van die permanente tekeningen op mijn lichaam heb. In het gesprek dat zich daarna met mijn man ontvouwde, besepte de kapster dat het niet hebben van een tatoeage tegenwoordig eerder een zeldzaamheid is dan het wel hebben ervan. Interessant toch hoe onze beeldvorming zich maar zo langzaam laat bijstellen.

Zelf val ik natuurlijk net zo hard in die valkuil. Als ik zou horen dat mijn buurvrouw van dik in de zestig gaat leren paaldansen, dan zou ik daar ook van in de lach schieten, of als een kennis die nooit verder gaat dan zijn eigen tuinhekje ineens besluit een wereldreis te maken, dan zou ik ook mijn wenkbrauwen hoog optrekken. Maar waarom eigenlijk, vraag ik me nu af? Wat als ik nog een schone lei zou zijn en nog niets afwist van de rijtjes van doperwt, kikker en boomblad? Zou ik dan nog steeds zo verbaasd zijn over de keuzes van mijn buurvrouw en kennis? Of zou ik