



Ruimte voor Bewustwording  
& Massage

Vanuit een holistische visie met  
liefde en acceptatie voor jezelf

### Who Forgot

( Zangeres Inge maakte dit nummer voor No Kidding Stop kindermishandeling )

Ze zingt over een verhaal, dat verborgen is vanbinnen. Ik ben van mening, dat we allemaal een verborgen verhaal hebben. Los van de mogelijkheid, of we vinden dat het om kindermishandeling gaat. We hebben allemaal ervaringen, die verstopt zijn.

Ik denk dat het heel wezenlijk voor onze ontwikkeling als mens is, om dit eigen verhaal te kennen. En om op deze ervaringen het licht van ons bewustzijn te laten schijnen.

Met dat we ons eigen verhaal willen kennen, kunnen alsnog alle gevoelens, emoties en de bijbehorende gedachten ruimte krijgen. Waar indertijd de mogelijkheid ontbrak om het te ervaren, kan dit nu plaatsvinden.

Het gaat er volgens mij om, dat je al die stille ervaringen woorden mag geven, ze echt bestaansrecht geeft.

Een wetende getuige kan hierbij erg waardevol zijn. Iemand die bij je blijft, terwijl je ervaart. Een persoon, die laat zijn wat erop dat moment bij je tevoorschijn komt. Je hoeft het niet te veranderen. Dit was voor mij persoonlijk zo'n opluchting en zo zoet en zacht om te mogen ervaren. En ik ben het gaan zien als de ultieme uitnodiging aan dat wat ook voor mezelf verborgen is vanbinnen.

Wanneer je een beetje contact krijgt met deze houding t.o.v. jezelf, dan wordt het voor de meest kwetsbare ervaringen en gevoelens, veilig genoeg om tevoorschijn te komen. Dez hoeft je niet gelijk te delen met anderen, het zichtbaar worden voor jezelf is heel belangrijk.

### **Ze zingt: "het is niet aan mij, maar ik zou graag willen weten wat ze hebben gedaan".**

Ik wil graag, die wetende getuige voor je zijn en ruimte maken voor jouw verhaal en de ervaringen daarin.

Ik maak gebruik van massage en betrek daardoor het lichaam erin, omdat de fysieke lagen een bewustzijn kunnen ontsluiten waar je alleen met woorden en je denken niet bijkomt.

Je lichaam heeft een hele vroege herinnering, bijvoorbeeld aan je babytijd toen je nog helemaal geen taal tot je beschikking had.

Verwacht geen uitgestippeld traject, dat van A naar B verloopt. Bewustzijn kent erg kronkelige, onvoorspelbare wegen. De wil hebben om eigen paden te banen, kan enorm helpen in dit proces. Het ontdekken van de kunst, van het leven.

En daarin bestaan grove en woeste gevoelens naast de heel tedere en subtiële. De kunst is om al deze energie te omvatten, zonder jezelf of anderen schade toe te brengen.

Ons verhaal, is niet wie we zijn.

Ik heb steeds meer de overtuiging, dat wanneer we ons verhaal echt mogen ervaren, we de kans krijgen een dimensie in onszelf te betreden, die niet ons verhaal is.

We kunnen voorbij onze (pijnlijke) ervaringen komen en meer de wijsheid van het grote geheel beleven.

En juist dit besef van een alles omvattende eenheid, waar je zelf deel vanuit maakt, kan ervoor zorgen dat je veel meer ruimte krijgt om lastig te beleven emoties wel toegang tot je bewustzijn te verschaffen.

Deze lastig te beleven emoties en de gedachten die erbij horen, zijn zo lastig, omdat we ze als mensheid eigenlijk collectief in de ban hebben gedaan. Onze zogenaamde taboes. En zelf ervaar ik het, als dat onze maatschappij een groot deel van zijn wezen heeft afgeschaffd. Naar mijn idee blijven mensen steeds meer aan de buitenkant van wat ze eigenlijk voelen. Alsof we steeds minder tijd willen vrijmaken om het te beleven en er mee te Zijn.

Kind ervaringen kunnen een intens gevoel van 'alleen' bij je achterlaten. Wat zelfs in je volwassen staat aan kan voelen, als dat het veel te groot is om werkelijk te gaan voelen. We hebben er als kind vaak zoveel beschermingsmechanismen omheen moeten bouwen, dat we het niet meer in ons volwassen bewustzijn waarnemen.

Tot het moment, dat somberheid, angst of woede er ineens doorheen breekt. Of we lichamelijk ziek worden.

Dit zijn in mijn ogen, signalen om bij jezelf naar binnen te gaan kijken. Nieuwsgierig te worden naar alles wat er in je leeft. Mooi en lelijk.

Hierin heb ik zelf de wetende getuige weer als zo essentieel beleefd. Heel concreet voelen, dat iemand je ziet met je pijn. Gewoon met alles wat er is.

Voor mij waren het de eerste ervaringen, dat ik niets van wat ik voelde aan hoefde te passen aan de ander. Het verdriet kon het verdriet blijven en mijn tranen vrij stromen.

Doordat het mag blijven wat het is, krijg je meer toegang tot dat wat je er nog meer in ervaart en waarover het gaat.

Ik maakte kennis met, dat ik op een andere manier met mezelf om kon gaan. Begrijpend, mild en met mededogen.

*In 'nachttrain naar Lissabon' door Pascal Mercier staat een passage, die ik persoonlijk erg mooi vind. Het doet voor mij recht aan wie we als mens zijn.*

***We zijn gelaagde wezens, wezens vol onmetelijke diepe plekken, met een ziel van ongrijpbaar kwikzilver, met een gemoedsgesteldheid waarvan kleur en vorm veranderen als in een caleidoscoop die voortdurend wordt rondgedraaid.***

Ik kan niet leven als ik aan bovenstaande voorbij ga. Ik wil kennismaken met elke kleur en vorm, die de behoefte voelt om in mij wakker te worden.

En als ik ze kan omarmen ongeacht of ik ze mooi of lelijk vind, dan wordt mijn vrijheid steeds een stukje groter.