



Een leven met innerlijke vervulling (2017)

Samenvatting

Als we helemaal innerlijk vervuld zijn, dan voelen we ons heel. We bewegen dan vanuit onze ware kern en laten ons door niets en niemand afleiden om helemaal te zijn zoals we zijn. Alhoewel we van binnen altijd heel blijven, hebben we, in de loop van ons leven, door kleine en grote trauma's een druk op onze heelheid gelegd. Deze indruk, om het maar zo te noemen, ervaren we als een gemis, en daarom zoeken we opvulling. De buitenwereld schenkt ons deze opvulling ter compensatie van wat we missen. Opvulling kan zich op veel manieren tonen, persoonsafhankelijk. Het vertegenwoordigt echter vooral zaken die ons laten afdwalen van onze ware kern en eigenwaarde, het is een voedingsbodem voor projecties en het bezorgt menigeen de nodige stress, want opvulling neigt altijd naar een teveel. Bewustwording van je eigen opvullingen, manieren om te ontdekken hoe je vanuit jezelf kunt teruggeven wat je mist, en daardoor weer meer innerlijk vervuld raken, is het onderwerp van dit artikel.

Inspiratie

Innerlijk vervuld raken van zaken die men wezenlijk goedhartig ervaart, geeft een ander belevingsveld af dan het zich opvullen met zaken die geen waarde aanzetten aan wie je wezenlijk bent. Werkelijk vervuld zijn door waarachtig goedhartig functioneren kent geen opvullingsgedrag met zaken en handelingen die leiden tot nadelig verlies van eigenwaarde. Wie zich echter gewild of ongewild opvult met zaken die buitengewoon ruimte vragen qua tijd en aandachtsveld, zonder dat dit wezenlijk bijzet in wie iemand is en wat hij wenst te doen, dan geeft dit afleiding van je ware aard en te weinig bemoediging vrij.

1. Innerlijke vervulling versus opvulling

Waar gedraag ik mij wezenlijk, waar beweeg ik in aanpassing van, waar veroorzaak ik onrust ten koste van mijn wezenlijke waarde? Het maakt veel uit of je je gedraagt vanuit aanpassing, de ander willen behagen, of vanuit geruststelling van de ander, waardoor je niet voldoende in rust bent met jezelf, terwijl de contacten die je vanuit een goede beleving in je hart aangaat, wel wezenlijk vervullend zijn. Het kunnen kleine en grote nuances zijn, maar we kennen in en buiten onszelf veel voorbeelden waar we niet nauwkeurig genoeg in omgang staan met wat we zelf nodig hebben om innerlijk vervuld te zijn, en te blijven. Als er dan leegte ontstaat door een teveel aan opvulling, is het de kunst om weer innerlijk vervuld te raken.

Uitleg van de inspiratie

Innerlijk vervuld raken van zaken die men wezenlijk goedhartig ervaart, geeft een ander belevingsveld af dan het zich opvullen met zaken die geen waarde aanzetten aan wie je wezenlijk bent.

Een belangrijk fragment van deze zin is: 'die geen waarde aanzetten aan wie je wezenlijk bent'. Met andere woorden: je bent een mens in ontwikkeling en evolutionair gebonden aan wie je bent. Die zaken die jouw groei-impulsen niet activeren en alles bij het oude laten, zoals het was opgebouwd, maar niet meer die waarde toekennen, doen je tekort en maken ook dat vervulling achterwege blijft. Een ander onderdeel is dat een mens ruimte nodig heeft om bij te komen van wat hij in ontwikkeling heeft gebracht. Dat geeft een vervuld gevoel, maar in onze overhaaste maatschappij staan we te weinig stil bij wat we al veroorzaakt hebben om het goede en de blijdschap te halen uit zaken die al geschied zijn.

Werkelijk vervuld zijn door waarachtig goedhartig functioneren kent geen opvullingsgedrag met zaken en handelingen die leiden tot nadelig verlies van eigenwaarde.

Wat opvullingsgedrag is, is voor iedereen heel verschillend. We zijn mens en menselijk en we weten vaak verdraaid goed wat het nou net niet is wat we dienen te doen om ons helemaal comfortabel te voelen.

Wie zich echter gewild of ongewild opvult met zaken die buitengewoon ruimte vragen qua tijd en aandachtsveld, zonder dat dit wezenlijk bijzet in wie iemand is en wat hij wenst te doen, dan geeft dit afleiding van je ware aard en te weinig bemoediging vrij.

Ik ontmoette iemand die het heel vrijelijk erover had dat ze de laatste tijd veel voedsel tot zich nam ter compensatie van andere zaken die niet goed gingen. Vervolgens zat ze continue in een dilemma dat ze moeite had te accepteren hoe haar lichaam zo snel gegroeid was sinds een aantal maanden. De ene worsteling roept de andere op en

creëert een nieuwe worsteling erbij. Hoe begrijpelijk ook, ze zat er echt mee, ik zou haast zeggen, in haar maag.

Deelnemers op de weegschaal

Verskillende deelnemers die een themadag over innerlijke vervulling hebben bijgewoond, vertellen hoe zij zichzelf zien binnen de verdeling van innerlijk vervuld zijn en opvulling van. Een aantal hiervan zijn ter illustratie van het thema kort weergegeven.

- Geraaktheid die soms ontstaat op iets, en het daarop voortborduren door gedachten. Dat neemt veel ruimte en aandacht in beslag en kan dagen aanhouden, waardoor het een opluchting is als het van de schouders af valt en het gewone zijn weer toetreedt.
- Een deelnemer benoemt dat zij in een periode van haar leven is dat ze haar 'pleasegedrag' een halt toe wil roepen en steeds bewuster overweg gaat met invoelen of datgene wat aan haar gevraagd wordt, ook werkelijk bij haar past. Maar, het geeft nu nog een stressgevoeligheid om bij iedere vraag opnieuw stil te staan. De vanzelfsprekendheid daarin moet zich nog gaan vormen de komende jaren.
- Volbezetheid zonder dat het innerlijke vervuldheid geeft. *"In de veelheid van wat was, ben ik steeds bewustere keuzes aan het maken om meer ruimte voor het eigen zelf te scheppen, omdat het zowel fysiek als psychisch niet vol te houden is om steeds weer zo volbezet te raken."*
- *"Ik raak steeds meer in 'zijn', ik heb ongewoon minder te doen dan voorheen, en dat maakt dat ik mij langzaam in een cocon voel groeien, waarin het 'zijn' prominenter beleefd wordt. Ik merk zelfs dat ik moeite heb om naar buiten te gaan, het is heerlijk om thuis in mezelf te zijn."*
- *"Ik doe zo mijn best, maar wat ben ik nog te verleiden. Ik heb een open hart en als er dan een roep om iets is dan meld ik me meteen, maar dan, daar waar anderen ook nog iets kunnen betekenen haakt men af als de gelegenheid zelf daar is. En uiteindelijk, na afloop gaat ook nog eens iedereen weer weg zonder zichzelf af te vragen of er eigenlijk nog enige ondersteuning is geweest voor die hele organisatie...."*

- Te moeten opletten dat werken geen risico's met zich meebrengt, dat het niet net te veel wordt, omdat het wellicht het ontglippen is aan andere verantwoordelijkheden die veeleisend zijn; een druk gezin met kinderen, een recente miskraam in het gezin.

- Vervulling voelen in het zijn in een hospice, in verbinding met de mensen daar, maar er is ook vervulling door haar kinderen, het gezinsleven. *"Waar ik soms mezelf te weinig rust gun, blijf ik dingen oppakken om bezig te zijn in plaats van dieper in de rust te komen."*

Aanvulling Marieke: Vervulling is niet iets om iedere dag vanaf opstaan tot aan slapen gaan te beleven. Belangrijker is dat het er tussentijds mag zijn. En als de lat te hoog ligt, dat je je van jezelf de hele dag vervult moet gedragen, word je ook te weinig aangeraakt op het menselijke oefenproces, waarin heel veel voor je drempel neergelegd wordt van je innerlijke huis, en waar je je weer toe dient te verhouden. Dus het is heel belangrijk dat innerlijke rust in jezelf zo sterk opgetrokken wordt dat je meer kan verstouwen. En op het moment dat je minder kan verstouwen, is je innerlijke opleiding weer actief om bij te scholen. Er zijn mensen die heel lang fantastisch in balans zijn, totdat er een aantal moeilijke dingen passeren waarna de balansbeleving weg is, omdat het oude zich nog niet weet te verhouden met het nieuwe. Het hoort er allemaal bij.

- *"Ik was iemand, voortdurend afgestemd op wat nodig was, of wat er speelde, en ik wou daar betekenisvol instaan. En dat heb ik langdurig gedaan, met torenhoge energie, maar dat wás. De feitelijkheid nu is, dat het kleine, het zijn met wat in de directe omgeving is, zo centraal staat, zo belangrijk is daarmee in balans te blijven, dat wat daarbuiten valt veel meer moeite kost."*

Aanvulling Marieke: Vrede vinden met de huidige situatie in het bewustzijn van het zijn waar je bent, en dat zijn steeds dieper te gaan beleven, die intentie daartoe is aanwezig maar er is ook nog veel onvervuldheid, omdat het ook ongewoon is, die andere fase was zo vanzelfsprekend. Het is een zoekbeweging.

- *"Ik sta op het moment stil bij het kennen van verlies en geen verbinding gehad te hebben met mijn natuurlijke moeder. Mijn vader die later dementeerde was ook een tijd uit verbinding met mij. Ik heb buitengewoon veel inzet gedaan om betekenisvol te zijn en ik leer nu vrede te hebben met het zogenaamde 'betekeningsloze' zoals mij dat nu aangeleerd is, en ik probeer daar vervulling van te krijgen. Ik leer nu dat ik mag zijn, zonder doel en zonder per direct betekenis af te werpen. En dat is heel ongewoon als ervaring."*

* * * * *

2. Inspiratie *

'In de stilte gaan'

***'Begeef u tekens weer in de stilte
Juist vanwege al wat tot u komt***

***Besef dat zonder uw innerlijke afstemming te raadplegen
U zichzelf ondermijnt
Want in de stilte hervindt zich uw zielsbeleven
tot de druk of ongewenstheid van wat gaande is
Herroep dan ook uw ritme van de dag
opdat de stilte een waarachtig deel mag zijn in uw dagelijkse gang***

***In de stilte ervaart u wat bovenstaand is aan al wat is
In de stilte herroept zich uw verhouden tot
En in de stilte wordt u gewaar welke vervolgstappen en gedragingen van u
doen leiden naar wat van u verwacht mag worden
En also dit te verzegelen en de liefde als ijkpunt te nemen
In al uw gedragingen'***

*Een inspiratie van Jules van der Veldt

3. Het gemis, en een meditatie ten behoeve van innerlijke vervulling

Veel mensen ervaren ergens in hun leven een gemis, wat innerlijke vervulling in de weg staat. De meditatie die hierop van toepassing is, is een manier om de vinger te leggen op: 'Wat mis ik, opdat vervulling makkelijker in mij kan ontstaan'. Je ontdekt wat je mist, en wel zodanig dat je het in jezelf neerlegt, in plaats van het te verwachten vanuit de buitenwereld. Als je weet wat je werkelijk mist breng je het naar binnen en dan wordt het een onderdeel waarin je zelf kan voorzien, in die mate dat het gemis je niet prominent weghoudt van innerlijk vervuld zijn. Je gaat je eigen hulpbronnen aanspreken

omdat wat er nu nog niet is, een lering in jou schept voor het huidige moment. Hoe meer je herovert wat je mist in jezelf, hoe zelfvoldaner en hoe onafhankelijker je staat ten opzichte van wat de buitenwereld je biedt aan het gemis van dat moment.

Door deze meditatie zie je in jezelf of er iets is dat je mist, en of je datgene zelf kan veroorzaken, op een manier dat het je genoegdoening geeft.

Na afronding hiervan is het verzoek te gaan lopen, en niet te gaan zitten. Loop met het verinnerlijkte gemis in jezelf als aanvulling. Degene die geen partner heeft loopt met de andere mannelijke of vrouwelijke helft in zichzelf, degene die aandacht hoopt te krijgen in de buitenwereld loopt met aandacht naar zichzelf toe gericht. Degene met weinig materiële genoegdoeningen, gaat voelen wat er al wel is en hoe je daar nog meer genoegten uit kan halen. Degene die te weinig vriendschappen om zich heen heeft, maakt het vriendschappelijke naar zichzelf groter bij het gemis aan nabijheid van anderen. En zo dien je eigenlijk de vinger te gaan leggen op je eigen onderwerpen, om te kijken of dat wat je mist, een schatkamer in jezelf heeft, waar je de deur naartoe moet zien te vinden en de sleutel om te openen. Diepere gewaarwording van je innerlijke rijkdom geeft innerlijke vervulling.

Meditatie

- Plaats je in het midden van je veld en ondersteun dit door handoplegging op het middelpunt van je lichaam, drie vingerdiktes onder je navel.
- Leun als het ware geestelijk tegen je rug aan zodat je je innerlijk gesteund weet door jezelf en bevoel nogmaals of het energieveld in je lichaam en daaromheen gelijkmatig verspreid is in een gelijke waarde.
- Laat de tong als geheel helemaal tot rust komen in de onderkaak allereerst bij de aanhechting van deze tong in je mondholte.
- Bevoel zonder nadenken in je lichaam wat je mist, wat stemt je verdrietig of ontzet, waar ben je jaloers op anderen en bevoel de plaatsen in je lichaam die daarmee gemoeid zijn.
- Zie ze in alle naaktheid aan zonder dat je daarin verstrengeld raakt.
- Kijk in mildheid en bewogenheid naar jezelf. Bevoel de onderwerpen die passeren op waarachtigheid, mis je het echt?

- Bevoel de emoties, de gevoelens, of het verdriet wat dit oproept en registreer het zonder daarin verstrengeld te raken.
- En leg, wanneer je dat wenst, ook je handen op die gebieden van je lichaam die weet hebben van dit gemis. Dit waarachtige gemis.
- Laat de compassie naar jezelf toe groeien.
- En terwijl je het in alle naaktheid aanziet, neem je enige afstand van de onderwerpen om te bezien hoe je dit gemis opvult, en waarmee.
- En ook hier check je steeds weer de waarachtigheid van je bevindingen in jezelf. Vraag nu aan je diepste zijn wat jij behoeft om dit gemis in jezelf op te vangen en plaats dit in jezelf.
- Zie ook je verlangens als een zelfverantwoordelijk verlangen waarmee je onnodige jaloezie naar anderen toe kan terugnemen om zelfstandig je eigen verlangen invulling te geven in nabijheid tot jezelf indien dit speelt.
- Laat in jezelf zinnen toe die ondersteunend zijn aan het gemis, in de sfeer van: 'ik ben mijn eigen partner', 'ik ben mijn eigen familie', 'ik ben mijn eigen vriend' en ga zo maar door als het past op jouw situatie, zo vul de zinnen in die bij jou passen en leg ze als een mantra in je gehele aurasveld neer.
- Visualiseer indien mogelijk ook beeldend wat jij aanvullend behoeft om je gemis te boven te komen opdat er meer vervuldheid in jezelf mag ontstaan.

Afronding meditatie

Wie wandelt, loopt de toekomst in. Wanneer je gaat lopen, loop met de beleving dat je iedere stap kan meevoelen die je zet. En als je goed verinnerlijkt wat jij jezelf in aanvulling kan schenken, waardoor gemis van zaken minder diepgaand op je doorwerken en er meer innerlijke vervulling in jou kan ontstaan, in het weten dat jij heel bent en jezelf aanvullende zaken kan schenken, dan loop je met dit weten de nabije en verdere toekomst in. Dus breng het besef van wat je ervaart tot in je voetzolen zodat je je er niet van kan ontdoen.

*In de stilte hervindt zich uw zielsbeleven
tot de druk of ongewenstheid van wat gaande is*

4. Waar we de mis(t) ingaan en hoe we het weer oppakken

Trauma

Wanneer je jezelf door meditatie brengt naar een moment in je leven waar trauma er nog niet was, naar de ontvankelijkheid van toen, dan vind je jezelf ergens heel diep terug, van de perioden voordat er beschadiging ontstonden. Zoals een deelnemster zei: *"Voor mij was waarachtigheid vroeger hetzelfde als de zon en het leven zelf, en het was all-inclusive, alles was van waarde."* Met de kracht van dat hervinden ruimen de trauma's op die zijn ontstaan. Die zaken die het leven heeft doen versluieren in jou, om bij jezelf te blijven, kun je weer terugvinden door naar dat moment van ongeschondenheid te gaan. Deze ongeschondenheid is symbolisch het krachtvoer wat je nodig hebt om het mistveld, met daarin de projecties, de op pijn gebaseerde verstrengelingen, en de inbreuken van buiten, weg te laten drijven.

De naamsoefening is daarom zo belangrijk, want die pakt de potentie op van wie jij bent, voordat er verstrengelingen plaatsvonden en voordat er projecties inbreuk deden op wie je was.

Automatische reflex

We hebben allemaal onze reflexen om de goede dingen die we weten, die we nodig hebben, te vergeten. Automatische reflexen of zaken op een andere manier opvullen waardoor we het niet meer hoeven te voelen, of waardoor we te weinig secuur zijn in de afvoerprocessen van ons lichaam om het teveel te ontzenuwen. We dienen te oefenen de automatische reflex op de stopstand te zetten, want zeker bij het voortschrijden van de

jaren weten we heel goed waar we de mist ingaan. We struikelen allemaal, maar de kunst is hoe we het sneller weer oppakken.

Balans tussen licht en duisternis

Wanneer mensen helemaal zichzelf mogen zijn hebben ze dagen dat ze licht verspreiden en dagen dat de schaduw over hen heen gevallen is. Als ze daarin kunnen zijn zoals ze zijn, in de aanvaarding door de omgeving dat ze zijn wie ze op dat moment zijn, sterker nog, de diepste aanvaarding is dat ze van zichzelf zo mogen zijn, dan kan het leven door hen heen glijden, want er is geen licht zonder schaduw. Hoe groter het licht in je op wil staan, hoe meer de duisternis oplicht in jou, maar ook de duisternis in de buitenwereld licht op, omdat je met dat grotere licht gaat schijnen om duisternis te vernevelen. En ja, daar kan ook angst uit voortkomen.

Hou jezelf schoon

De mate van licht die je inhaleert wil steeds maar groter groeien, door een steeds grotere openheid van jou, en dat houdt automatisch in dat je onderbewustzijnsveld door dat licht telkens maar weer opnieuw geraakt wordt om geschoond te worden. Je dient uit één stuk te zijn, dus die zelfschoning is echt heel belangrijk om nieuwe, kleine of grote trauma's of verstoringen voor te zijn, of te verwerken en af te laten stromen. Veel mensen vergeten dat het afvoeren van indrukken via de voetzolen gaat. Zij zijn als het ware ons rioolputje van het teveel. Praten óver blijft dat de zaken na sudderen, want het is te weinig als het lichaam alleen maar aan de bovenkant iets probeert kwijt te raken, dus doe vooral lichaamsbeweging en oefeningen, zodat door de voetzolen voortdurend de chakra's open blijven staan en je af kan stromen. Het is als een afvoerputje zoals je ook een afvoerputje nodig hebt in een douchecabine.

Wanneer het licht (weer) komt, dien je dat liefst van je kruin tot je tenen te verspreiden en niet bijvoorbeeld alleen in je hart te bewaren. Mensen worden steeds meer aangeraakt op liefde, en het hart is niet voor niets ons middelste chakra en daarmee vaak het eerste geraakt. Wanneer dat chakra uitgroeit, valt het over alle andere chakra's heen, met als gevolg dat het onderbewustzijnsveld dat nog niet gekend is, nog niet geschoond is, dat veld waar je nog geen weet van hebt, een ander gebied verbonden met andere chakra's, zich opruimingsgezind zal gaan voelen. Nu dien je allereerst door het slijk der aarde van je onderbewustzijnsveld te gaan, maar daar is werkelijk niets op tegen. Als we elkaar daar steeds dieper in aanvaarden, mag je de ene dag verdrietig zijn, de volgende dag ontzet, de volgende dag jubelend, het hoort er allemaal bij.

'We zijn evolutionair gebonden om steeds meer licht te incarneren en dat gaat altijd door de duisternis heen, zodat er steeds minder duisternis is en steeds meer licht'

Ruimte voor de duisternis

We hebben over het algemeen een eenzijdige blik op spiritualiteit en spirituele ontwikkeling; er is een hele hoge waardering voor de lichtkant, maar niet voor de doorwerking van de schaduwkant. Als iemand een prachtig stukje lichtontwikkeling heeft gehad, is daar de schaduw die zegt: 'Nu ben ik aan de beurt', Niks vervuld, niks leuk, gewoon werk aan de winkel. Kortom, we zijn evolutionair gebonden om steeds meer licht te incarneren en dat gaat altijd door de duisternis heen zodat er steeds minder duisternis is en er steeds meer licht plaats kan vinden, ook in de onderste chakra's.

Het ervaren van meer licht is dus niet vanzelfsprekend om langer in te verblijven, het heeft altijd de bedoeling dat je opgelicht wordt, en dat kan alleen maar als je door die andere gebieden heen durft te reizen met een open hart, een open vizier en de moed om het aan te durven, zodat je er angstvrijer doorheen gaat.

Angst is ook een cultuurbegrip; ieder land, regio, cultuur, heeft zijn eigen angstfenomenen. Waar bij de ene cultuur het bejubeld wordt dat hij of zij de schaduwkant ontmoet en er doorheen gaat, en daarbij alle ruimte gegund wordt, is het in onze maatschappij nog steeds niet meer dan een voorrecht voor die mensen die spiritueel bewuster zijn om het aan te gaan en aan zingeving te koppelen. Algemeen maatschappelijk wordt het dus nog helemaal niet aan zingeving gekoppeld, en is er alleen maar het wijsvingertje. Ook daardoor kunnen mensen nog niet goed gedijen in de processen die ze van binnen ondergaan. Onze maatschappij met de hectiek en de onderwerpen die wij hier allemaal onder onze hoede hebben, en waar wij dus allemaal mee te maken hebben in het dagelijkse leven, bijvoorbeeld in de zorg tot elkaar, vraagt echt gymnasium van ons in zelfbewustzijn. Neem daarbij de 'leringen' die we geleerd hebben, symbolisch gesproken, dat vraagt bij elkaar opgeteld om een tandje bij te zetten, continu. Vergelijk dat maar eens met de perfecte monnik in Tibet die zijn leven geheel aan meditatie mag wijden en dat zonder stress kan leiden...

