Stil staan

Soms worden we onverwachts stil gezet. En meestal is dat precies wat we nodig hebben. Door stil te staan geef je alles wat er van binnen zit, kans om naar buiten te komen. Alles wat van binnen blijft zitten heeft rechtsom of linksom macht over je en drijft je onbewust in je handelen. Door alles naar buiten te laten komen word je er van bevrijd.

De dingen die van binnen worden opgekropt omdat we ze niet aan durven kijken zoals Angsten, verborgen verlangen en (oude) pijn drijven ons om maar door te rennen. Het is human nature om pijn te vermijden en plezier te zoeken. Je doet daar dus niets verkeerd in, het zit letterlijk in onze natuur. En op de korte termijn werkt het, het geeft je een tijdelijke escape. Maar op de lange termijn drijft het ons alleen maar verder af van onze ware kern. Al die opgekropte dingen zorgen er voor dat je het contact met je diepste zelf verliest. Als je dat contact kwijt bent voel je je verloren, neerslachtig, zoekende en/of angstig. Hoe verder je van je eigen kern afdrijft hoe onrustiger en ongelukkiger je word. Hoe dichter je bij je zelf, bij je kern, bent hoe rustiger en gelukkiger je je juist voelt.

De mind maakt ons vaak wijs dat het onmogelijk is om stil te staan en om onze angsten aan te gaan. Hij komt met talloze redenen waarom dit niet mogelijk is. Van “ik heb geen tijd” tot waanzinnige rampscenario’s worden je aangepraat door jezelf. De meeste mensen ervaren een angst om overgenomen te worden door de emoties en pijn die van binnen schuilt. Alsof het zo overweldigend zal worden dat je het niet aan kan of er in zal blijven hangen. Dit is een nare angst maar in de realiteit zal er niks met je gebeuren wat je niet aan kan. Niets zal in je bewust zijn komen wat je diep van binnen nog niet weet. Ook je angsten en de pijnen die je met je mee draagt zijn een deel van jou. Wees er niet bang voor en laat het er zijn. Het zal je bevrijden en je naar jezelf brengen. And That’s what true happiness is 🤍

*Rosa Lina*

*Spiritual Teaching*

[*Www.life-goals.nl*](http://Www.life-goals.nl)