

## 2 signalen gebruiken . . . . . slachtofferschap loslaten ☺

*inbreng: "In je vorige blog schreef je over het observeren van de signalen. Kun je uitleggen hoe dat werkt? De dingen die me overkomen geven me soms het gevoel dat ik slachtoffer ben geworden van een bepaalde situatie en dat kan me verstarren. Ik wil graag leren om er anders mee om te gaan, opdat ik weer ga stromen."*

Ja, de schepping heeft ons een groot cadeau meegegeven om onszelf gezond en gelukkig te kunnen houden, of om, als we ons niet fijn voelen, weer terug te kunnen komen in gezondheid en geluk. Een instrumentarium van levensbelang. Met dit vermogen van bewustheid kunnen we de verantwoordelijkheid nemen voor het goed functioneren van een gezond fysiek lichaam, een rustige, heldere geest, een vredige ziel en een stabiele psyche.

*Een instrumentarium van levensbelang.*

Het vraagt dagelijks tijd en aandacht. Besteden we daaraan onvoldoende tijd en aandacht, dan raken we onze bewuste, zelf-verantwoordelijke besturingsvaardigheid kwijt en verzandt ons mens-systeem langzaamaan in automatismen en impulsgedrag, met driften, onrust, boosheid, angsten en kwalen.

De levens-signalen zijn te herkennen in al onze belevingen. Maar niet ieder signaal vraagt om verandering. In elk geval geeft een signaal je de mogelijkheid tot een bewuste keuze in het hier-en-nu: doorgaan of een andere weg inslaan, vanuit de eigen vrije wil.

Een signaal is bedoeld om je te informeren over jezelf, niet om jezelf af te keuren of af te rekenen; ook niet om je gelijk te halen en tegen anderen te vechten. Het is bedoeld als

*Signalen zijn bedoeld om je te informeren, niet om je af te keuren.*

spiegel om je te laten zien hoe je op dit moment leeft met je fysieke lichaam, je geest, je ziel, je psyche en je handelen, opdat je een bewuste keuze kunt maken in je volgende stap. Kijkend naar onze innerlijke ontwikkeling is het eigenlijk eenvoudig: als je onrust voelt, vraagt een signaal om aandacht: je bent uit de vrede weg en wordt uitgenodigd om er weer naar terug te gaan.

Als je beschermingsmechanisme (ego) in je leven (nog) de bovenhand voert, is je eerste reactie naar buiten gericht, naar 'degene die jou dit aandoet'. Hierdoor schiet je gelijk in je slachtofferrol. Ook hieraan kun je een signaal herkennen. Het gaat nl. niet om die ander, ook al wil je ego je dat doen geloven; het is je eigen pijnpunt dat wordt aangeraakt. Het is jÓuw zwakke plek, jÓuw onbalans waar jij naar mag kijken en mag laten herstellen.

Nog een paar voorbeelden die we allemaal wel kennen: het pijn-signaal van de huidzenuw als er een wond ontstaat, dufheid in denken als de geest overbelast is, schrik als een auto je te snel nadert, slapeloosheid als je te veel ligt te tobben, klamme handjes als je een presentatie moet houden, ongeduld naar je mede-weggebruikers .... Maar ook deze: de

huilbui als je onzekerheid te groot wordt, woede omdat je weer een fout maak, teleurstelling als je partner je niet geeft wat je graag wilt, angst om tekort te komen, hard werken om te bewijzen dat je kwaliteit hebt, onmacht omdat je minder kunt dan je dacht, oordelen over de ander om je eigen tekortkoming te maskeren, angst voor afwijzing....

*leren staat in dienst  
van innerlijke groei.*

Kijken we naar de bovenstaande 'inbreng', dan valt er veel tussen-de-regels-door te lezen: verlangen, leergierigheid, slachtoffergevoel, verstarren, verandering-bereidheid, levenslust..... Hier is VERSTARREN het signaal dat opvalt. En áchter verstarren ligt nóg een signaal: het stroomt niet meer. Bewust opmerken dat dit geen fijne beleving is, is de reden om ernaar te willen kijken en het naar behoefte te veranderen. Het besef dat slachtofferschap verstart, is op zichzelf een belangrijke levensles. Met het verlangen dat achter de levensles ligt, wordt de leer-gierigheid van de mens geactiveerd en het onderzoek gestart. Dat is nóg zo'n mooi mechanisme van het leven: het leren staat in dienst van de menselijke groei.

*De hoogste tijd om erbij stil te staan, om het tijd en aandacht te geven.*

Als ik een belangrijk signaal tegenkom in mijn leven, dan neem ik er zo snel mogelijk de tijd voor, omdat de informatie zich nú wil aandienen. Deze stappen volg ik dan:

- Ik zonder me af op een rustige plek waar ik zo'n 20 – 30 minuten ongestoord kan zijn.
- Ik zit en volg mijn ademhaling; mijn aandacht is naar binnen en de buitenwereld laat ik los;
- Dan speel ik de ELPH-mantra om de 5 elementen in mij in evenwicht te brengen. [gratis te downloaden op: [www.elph-laden.net/sortiment/musik-und-horbucher/mantren-5-elements.html](http://www.elph-laden.net/sortiment/musik-und-horbucher/mantren-5-elements.html) ]
- Daardoor word ik rustiger en kan ik navoelen hoe ik er voorsta en welke ELPH-essence ik als hulpmiddel nodig heb. Ik gebruik EPLH-No.8 om mijn zelf-liefde makkelijker te kunnen ervaren of ELPH-No.9 als mijn geest te druk is en ik meer helderheid nodig heb.
- Daarna gaat mijn aandacht volledig naar het signaal, ik adem en



observeer; ik doorleef de onrust, ik denk niet, ik interpreteer niet, ik oordeel niet. Ik observeer door welke gedachte ik uit de vrede ben geraakt. Het besef daarover werkt genezend en maakt me meer bewust van de oorzaak en werking van mijn eigen denken.

- Steeds als mijn ego tóch een schuldige wil aanwijzen, realiseer ik me dat daar de oplossing niet ligt, maar dat ik zélf mijn pijn moet doorleven.

*Met veranderd  
bewustzijn nieuwe  
keuzes maken*

- Soms zit er nog een signaal áchter. Door wat langer te blijven zitten en er ruimte voor te maken, kan ook die dieper liggende laag aan het licht komen en oplossen. Ik krijg zicht op hoe ik zelf de pijn heb gecreëerd.
- Met dit veranderde bewust-zijn kan ik nieuwe keuzes maken, in vrede.

De liefde geeft je de moed om deze stap te zetten. Je mag 'fouten' maken en oefenen. Je mag er net zolang over doen als je nodig hebt. De liefde laat je zacht zijn naar jezelf en mededogen hebben bij je pogingen. De liefde vergeeft. De liefde begeleidt.

Ik wens je een liefdevolle week!

**leef!**