

Schrijven naar overgave

In deze oefening daal je, al schrijvend, af naar je diepste verlangen en leer je deze over te geven aan het Licht, de Liefde, God, het universum of de kosmos. Welk woord of beeld maar bij jou past.

Neem een uur de tijd (korter kan ook maar dan is de oefening minder diep en minder effectief).

Zoek een rustige plek met pen en papier. Zorg dat je goed en ontspannen kan zitten. Neem even de tijd om te ontspannen, bijvoorbeeld met een aardings- of ademhalingsoefening.

In het komende uur blijf je schrijven, zonder na te denken en zonder te stoppen met schrijven (met uitzondering van de overgavemomenten, zie hieronder). Je schrijft dóór en komt zo in een flow die je uit je hoofd haalt.

1 Ga dan schrijven over een situatie die jou op dit moment bezig houdt. Schrijf alles op wat je denkt en voelt over de situatie, zonder terughoudendheid. Alles mag gezegd! Als je het gevoel hebt dat de stroom stopt, schrijf je: En ik geef deze gedachten en gevoelens over aan het Licht (of God, de Bron, etc.). Stel je voor dat je het ook daadwerkelijk overgeeft. Tijdens deze korte oefening stop je even met schrijven en laat je het effect van de overgave tot je doordringen.

2 Dan schrijf je weer verder, wat er maar in je opkomt.

Het kan zijn dat er een dialoog ontstaat tussen jou en het Licht, laat dit dan gebeuren. Dit hoeft echter niet. Dat is ook goed.

3 Als de stroom weer stopt, geef je dat wat je hebt geuit, weer over aan het Licht. En na het even te hebben laten bezinken, schrijf je weer verder.

4 Gaande het schrijven kan je de volgende niveaus in je denken en voelen tegen komen. Laat deze allemaal aan het woord. Het hoeft niet op volgorde, volg je pen!

- de situatie
- je gevoelens
- je gedachten (verwijt of schuld) over de ander
- je gedachten (verwijt of schuld) over jezelf
- je kern-overtuiging over jezelf, je zelfbeeld
- je verlangen (verwachtingen, wat wil ik, waar wil ik aan vasthouden, gelijk in hebben)

Je kunt deze niveaus visualiseren als de schillen van een ui. De situatie ligt in de buitenste schil en het verlangen in de binnenste. Al schrijvend, zak je steeds een laagje dieper in je bewustzijn, zeker als je dóórschrijft en niet nadenkt over wat je schrijft.

Je schrijfsel hoeft achteraf niet leesbaar te zijn 😊 of bewaard te worden. Het gaat om het proces van schrijven en wat daarin gebeurt. Dat neemt niet weg dat je aan het eind mogelijk een uitkomst vind die jou(w pijn) verlicht maar het kan ook zijn dat je pas later merkt dat de situatie je niet meer zo raakt.

Een korte toelichting op de 6 niveaus:

De situatie

Wat gebeurde er, wie zei er wat, hoe reageerde de ander, etc.

Je gevoelens

Wat voel je terwijl je dit zo schrijft? Wat komt er weer naar boven? Ben je bang, boos, verdrietig, of blij?

Je gedachten over de ander

Gevoelens worden meestal veroorzaakt door onze gedachten (oordelen). Boosheid door bijvoorbeeld het oordeel dat de ander iets niet goed heeft gedaan, blijheid door de gedachte dat de ander met dat gedrag jou zeker aardig vindt.

Met het beschrijven van je gedachten kruip je dus een laagje onder je gevoelens.

Je gedachten over jezelf

Gedachten over de ander overdekken vaak gedachten (oordelen) over onszelf. Met andere woorden, we projecteren onze gedachten over onszelf graag op die ander. Het lijkt immers makkelijker om de ander iets te verwijten dan onszelf.

Toch lost dit nooit echt iets op, het negatieve oordeel over onszelf blijft actief, maar overdekt. Door dit te ont-dekken, komen we weer een laagje dieper in onszelf.

Je zelfbeeld

Op de bodem van jouw oordelen over jezelf ligt jouw zelfbeeld (kern-overtuiging). Vind jij jezelf niet goed genoeg of niet de moeite waard? Onderzoek jouw diepste overtuiging over jezelf.

Je verlangen

Achter jouw zelfbeeld schuilt een verlangen. Bijvoorbeeld dat je wilt dat je partner onvoorwaardelijk van je houdt of jou ervan overtuigt dat je goed bent zoals je bent.

En dit... is een illusie. Onze diepste verlangens zijn niet door onze partner in te willigen.

Daar is het 'te oud' voor. Het is een verlangen van het kind in ons of van dat deel in ons dat denkt dat we afgescheiden zijn van de ondeelbare liefde.

In plaats van te blijven hopen op de ander die ons iets gaat geven wat nooit zal gebeuren, kunnen we het verlangen (nadat we het liefdevol hebben erkend) overgeven aan het Licht.