

De reis terug naar mijn kern

Door Ingrid Groenen

**Verschenen in Sfinx;
Tijdschrift voor persoonlijke en sociale vernieuwing
Jaargang 2002, nummer 3**

Er zijn dagen dat alles gesmeerd loopt. Het voelt of ik met de kern van mijn wezen ben ingelogd op het universum. Of ik een beetje mee aan het scheppen ben aan het universum. Mijn kwaliteiten en creativiteit komen vanzelf vrij en de wereld lacht mij toe. De plannen voor een werkdag zijn 's avonds allemaal uitgevoerd, ik ervaar vrijwel geen stress en heb zelfs tijd voor een film tussendoor in de bioscoop om de hoek. Het schrijven van een rapport gaat supersnel en ik hoef niet na te denken over de woorden die ik wil gebruiken, alles stroomt en gaat als vanzelf. Het zijn de momenten dat ik zonder condities tolerant en vriendelijk kan zijn naar anderen en zij naar mij, dat ik begripvol ben over de gekte in de wereld en me volledig op mijn plaats voel in mijn werk en mijn leven. Het is een prettig gevoel om zo in de armen van het universum te worden gedragen. Ik lust er wel pap van om te ervaren hoe soepel mijn leven kan vloeien. Het lukt me steeds beter om mijn kern te ervaren en deze toe te staan naar buiten te komen. Energie die ongehinderd afkomstig is uit de kern scheidt immers mooie dingen.

Toch lukt het me nog niet altijd om volledig vanuit mijn essentie te leven al begin ik door te krijgen waar het hem in zit. Het is een heel proces geweest om in te zien welke onbewuste overtuigingen ik er op nahield over mezelf en over de buitenwereld. Jarenlang zag ik niet in dat ik onbewust leefde vanuit de overtuiging dat al het negatieve dat zich voordeed de fout was van een ander. Ik gaf onbewust anderen de schuld en was in staat deze maskerade vol te houden door steeds weer op een subtiele manier te bewijzen dat ikzelf de goeierik was.

Maar diep van binnen was er nog een veel kwaadaardig duiveltje in het spel. Ik was me er totaal niet van bewust hoe eenzaam en wanhopig ik eigenlijk was. Ik wist niet eens dat ik mij als kind in de steek gelaten voelde na het overlijden van mijn moeder, mijn stiefmoeder en mijn vader. Ze waren gewoon doodgegaan was mijn redenering. Het leven ging door en ik had ervoor gekozen om als kind dapper en sterk te zijn. Al op jonge leeftijd had ik het angstige en ontredderde meisje in mezelf ferm toegesproken en de mond gesnoerd. Ik schermde mijn diepe verwonding ermee af en leefde jarenlang in onwetendheid over dit proces. Om de pijnlijke ervaringen in mijn leven niet te hoeven voelen drukte ik ze weg naar het onbewuste. Ik begon er allerlei afleidingsmanoeuvres op na te houden om mijn aandacht van de pijn af te wenden. Onbewust zorgde ik ervoor dat ik het altijd druk had en raakte bijna verslaafd aan mijn best doen. Op de lagere school had ik een 9 voor doorzettingsvermogen. Maar door mijn pijn af te schermen, sloot ik tegelijkertijd ook de verbinding met mijn eigen kern af. Ik leefde niet vanuit mijn essentie maar vanuit de overleving strategieën en begon te vergeten wie ik was. Ik dacht dat het werkte maar het leven ging niet zoals ik verwachtte. Het verdedigingssysteem kostte me mijn gezondheid en mijn geluk.

Het heeft me jarenlang schoonmaakwerk gekost om de innerlijke obstakels op te ruimen en mijn diepe bron opnieuw aan te kunnen boren. Cruciaal daarbij was het opsporen van mijn vele onbewuste overtuigingen. Dat bleek de sleutel te zijn tot het op gang brengen van het transformatieproces en het hervinden van vertrouwen in mijzelf. Stap voor stap ben ik weer gezond en gelukkig geworden. Nu kan ik het gewonde meisje in mijzelf veel meer de ruimte geven, waardoor het kan groeien naar volwassenheid. Ik kan me steeds vaker weer herinneren wie ik ben, mijn leven begint de vorm te krijgen die ik wil en ik ben me veiliger gaan voelen. Ik kan de gebieden in mijn leven ervaren waar ik rechtstreeks met mijn essentie ben verbonden. Het zijn de terreinen die soepel vloeien, zonder problemen en die me volledig bevredigen. Ze zijn de uitdrukking van het deel van mij waarmee ik werd geboren en dat nooit zijn verbinding met de kern is verloren. De reis terug naar die kern ervaar ik als een levensreis, waarbij steeds meer blokkades worden weggenomen tussen mijn bewuste gewaarwording en mijn kern. Zo kan ik toch nog een beetje meescheppen aan het universum.