



INUKSHUK

yoga • stressrelease • coaching

Leren vertrouwen in het ritme van het leven.....

Column maart 2019

Leren vertrouwen in het ritme van het leven.....

Iedere lente ben ik weer verwonderd over hoe de natuur ontwaakt. Hoe na een herfst waarin alles verdort en in verval raakt en na een winter van rust waarin alles stilstaat, alles altijd weer opnieuw begint.

De natuur doet gewoon wat er moet gebeuren en volgt zijn eigen ritme. De cyclus van groei en verval blijft eindeloos door gaan.

De krachtige en vitale energie van de lente, zit ook in ons. Je kan je voorstellen dat die krachtige energie graag wil stromen en niet graag gehinderd wordt.

Als die oerkracht en drang tot leven, kan doorstromen, geeft het je de moed om plannen te maken, beslissingen te nemen en plannen ook echt uit te voeren.

Ook voel je je flexibel genoeg om plannen aan te passen als de situatie daarom vraagt. Dat vraagt om vertrouwen; Vertrouwen in jezelf en het leven.

Als er blokkades zijn voel je je prikkelbaar en heb je een kort lontje. Als je je snel geïrriteerd of boos voelt, dan kan dit te maken hebben met het feit dat je vast probeert te houden en controle probeert te hebben, in plaats van je over te geven aan 'de stroom van het leven'.

Het leven is niet gemakkelijk.

Hoe fijn het ook zou zijn om altijd gelukkig te zijn.

Wat zou het soms fijn zijn als je bij bepaalde dingen zekerheid zou hebben. Geen twijfel en geen onzekerheid.

Het leven zit alleen zo niet in elkaar. Alles in het leven bestaat uit goede en slechte momenten.

Een goede dosis vertrouwen lijkt een belangrijke basishouding te zijn in het leven. Om te ondernemen, relaties op te bouwen, maar ook om zware momenten te kunnen ondergaan.



Zonder vertrouwen wordt het leven moeilijk.

Wat ik heb geleerd in mijn leven en vooral van mijn Yoga, is dat wanneer ik toe mag laten wat er op dit moment is, ik luister naar signalen van mijn lijf, niet meer in gevecht ga of vlucht, accepteer wat ik niet kan veranderen er vanzelf meer rust en vertrouwen ontstaat.

Dat net als in de natuur alles steeds in beweging is en om te kunnen groeien als je mee stroomt met het ritme van het leven.

Op momenten dat het tegenzit kan ik hier veel kracht uithalen want het is een geruststellende gedachte dat je net als die blaadjes aan de boom altijd weer opnieuw opbloeit.

Als je de onvolmaaktheid accepteert, kun je de perfectie voelen.

Ervaar ik dan geen angst? Ben ik nooit verdrietig? Voel ik me dan nooit kwetsbaar? Of nooit boos? Ja zeker wel! En ik weet dat ik mag vertrouwen, want zelfs de meest negatieve dingen hebben een positieve kant.

In de meest moeilijke periodes heb ik geleerd om te vertrouwen, vertrouwen op mezelf en op het leven. Ik wilde vooruit, terwijl ik tegen de stroom inging. Ik verlangde naar een leven in vrijheid, terwijl ik bleef zitten waar ik zat, gevangen in mijn eigen beperkingen en blokkades. Ik wilde een gelukkig leven, terwijl ik niet durfde te voelen en te vertrouwen dat het geluk in mijzelf zat.

Ik voelde verdriet, angst, onmacht. Ik had geen idee hoe het verder moest en ergens wist ik dat ik kon vertrouwen op mezelf en op het leven. Die oerkracht die hoort bij de lente, nieuwe start en groei. Die kracht was zo sterk dat ik ben opgestaan. Dat betekende dat het tijd werd om de stap te zetten.

Tijd om een heldere en bewuste keuze te maken en te kiezen voor mezelf en het leven. En....er gebeurde iets bijzonders op het moment dat ik me heb overgeven aan de stroom van het leven. Opeens zag ik de blokkades, overtuigingen en overlevingsstrategieën die me belemmerde. Ik durf ze nu te zien en durf ze nu te voelen. Dat betekent niet dat de rivier niet meer kolkend en ruig kan zijn. Het kan pijn doen en oude angsten losmaken. Dankzij de uitdagingen die op mijn pad blijven komen (ik noem ze mijn levenslessen) groeit er een gevoel van dat je leven klopt, van rust, vertrouwen en overgave. Zoveel mooie, verschillende kansen en mogelijkheden zijn geopend en ieder met zijn eigen kleur en vorm aan de nieuwe levensstroom van vertrouwen.

En zo lang ik leef, leer ik.

Elke dag maak ik keuzes en laat mijn hart daarin laat spreken. Kies bewust vanuit vertrouwen. Geef mezelf de kans om elke les te leren die het leven voor mij in petto heeft!

Regent het dan doe ik mijn regenjas en laarzen aan en schijnt de zon dan doe ik mijn jas uit en zet mijn zonnebril op. Laat de oerkracht van de lente maar komen! Ik leef vanuit vertrouwen en ben intens dankbaar voor wat het leven mij brengt. De uitdagingen en de kansen.

Ik wens je vertrouwen en overgave toe. Ook! En juist in.... tijden dat er uitdagingen in je leven zijn.

Namasté, Ingrid
Inukshuk Yoga, Stress Release en Coaching
www.inukshukyoga.nl

