

**Wat zal ik doen?  
Wat is goed?**



Stel je toch eens voor dat alles gewoon gebeurt en dat jij je nergens druk over hoeft te maken. Dat alles wat je doet en de keuzes die je maakt, ook allemaal vanzelf plaatsvinden. Dan heb je dus nooit iets fout gedaan en kun je schuldgevoel, angst, stress en frustratie voortaan laten voor wat het is, maar dat ze niet meer bij jou horen.

**Wat kun je doen?** *Je overgeven aan de antwoorden van de stem in jezelf, je ziel.*  
Dat klinkt zweverig, maar dat is het niet. Lees even verder en breng het in de praktijk.

### **Waarom zou ik me willen overgeven?**

Om op het pad van moeiteloosheid te komen. Werk te vinden dat niet als werk voelt en waar je plezier aan beleeft. Mogelijkheden en oplossingen op je pad vinden in plaats van moeilijkheden en problemen.

Eerst wat termen nader bekeken.

**Intuïtie** = een manier van weten die niet op basis van kennis, wetenschap, ervaring en beredenering tot stand komt. Waarnemingen en ingevingen die niet voortkomen uit het verstandelijke denkvermogen. Wijsheden die voortkomen vanuit je innerlijke stem, het onderbuikgevoel.

**Intuïtief** = gevoelsmatig, volgens een ingeving handelend, naar je intuïtie.

**Je ziel** = innerlijke kracht = je werkelijke zijn = je innerlijke wijsheid en kun je ook God noemen. De ziel draag je vanaf je ontstaan met je mee. De ziel draagt ook met zich mee waarom jij op deze wereld bent gekomen, op wat voor manier en welk pad jij wilt bewandelen en wat jij als doel hebt gesteld. Je ziel communiceert met je via je intuïtie.

**Je ego** = Gedurende je leven wordt je ego opgebouwd. Het ego vindt een weg om met de verwachtingen die anderen van je hebben om te gaan. Hoe je normen en waarden moeten zijn. Hierdoor is het mogelijk dat je zielsverlangens in de verdrukking komt, omdat je iemand anders wordt, dan wie we werkelijk van binnen wilt zijn. Omdat je niet kunt zijn wie we werkelijk van binnen wilt zijn wordt stress, angst, wrok en kritiek veroorzaakt en kan dat worden vastgezet in lichamelijke mankementen.

### **Wat is overgeven?**

Aanvankelijk is de gedachte aan overgave afschrikwekkend. Als we er nog geen ervaring mee hebben, komt het over als hulpeloosheid en kwetsbaarheid. Maar naarmate we durven te vertrouwen, los te laten en over te geven, zullen we intuïtief weten welke weg te gaan. Je geest zal een wijsheid ontvangen – intuïtie - die je begrip te boven gaat. Er zal verbinding ontstaan met anderen en alles om je heen. Je verliest niet jezelf, maar je vindt jezelf. Je wordt wie je werkelijk bent en zult alles vinden waar je ziel naar verlangt. Wat je ziel verlangt strookt niet altijd met wat ons ego denkt dat we verlangen.

We zullen niet altijd vooraf begrijpen waar onze ziel met ons naartoe wilt, maar als we werkelijk durven te vertrouwen en het pad van onze ziel volgen –intuïtie-, zal ons doel zonder werkelijk lijden tot ons komen. We worden als het ware 'gedragen'.

### **Overgeven aan wie?**

Aan ons innerlijke stem, het onderbuik gevoel, onze ziel. Overgeven aan wat is, zonder oordelen, zonder kritiek, zonder angst, zonder wrok, zonder frustratie, zonder schuldgevoelens, zonder zelfhaat, zonder dat stemmetje in je hoofd dat zegt dat je het niet goed doet. Dus met liefde voor jezelf. En zonder aannames uit het verleden.

### **Wat houd je tegen?**

Je doel (lot) van je ziel in het leven staat waarschijnlijk vast, maar de weg daar naartoe beïnvloed je zelf. Je hebt keuzevrijheid. Het ego houdt zich vast aan normen. Normen die door de buitenwereld (zoals media en reclame) zijn opgelegd, normen die opvoeders je hebben meegegeven, dingen die we met ons verstand beredeneren tussen goed of slecht en normen die anderen van ons verwachten. Je wilt oplossingen afdwingen en forceren in plaats van het juiste moment afwachten, want daarvoor mis je het geduld of je neemt het onderbuikgevoel niet waar en hoort niet de stemmen van je innerlijk zelf.

Je wordt afgeleid en verleid om niet je eigen pad te kiezen. Deze weerhouden je vaak de dingen te doen, die je intuïtief aanvoelt te willen/moeten doen.

Of je denkt al te weten hoe iets gaat lopen, je denkt alle kennis al te bezitten. Daardoor stel je je niet open om kennis op te nemen, die anderen je vertellen of die je innerlijk je laat horen.

Je vecht tegen de natuur. Hierdoor kunnen zorgen en klachten zich vastzetten in je lichaam. Je gaat een 'struggle for life' aan.

### **Wat doe ik als ik me overgeef?**

Je luistert naar de stem van je hart en ziel. Je handelt naar het gevoel die je intuïtie je ingeeft. Je ziet de waarheid door je innerlijke wijsheid.

### **Hoe kan ik dit bereiken?**

1. Eerst leg je een basis aan: STRUCTUUR. Zoals regelmatig in eten - aan tafel en met de gezinsleden samen – goede lichaamsverzorging, regelmaat in uit bed komen en werken, je niet laten leiden en verleiden door de media, reclame en modegrillen op tv, internet en bladen.

2. Ben onafhankelijk van anderen en materiele zaken. Raak er niet aan gehecht. Gebruik alle materie en dingen die je omringen, geniet ervan zonder er door in bezit te worden genomen. Enjoy the moment.

3. Neem de aannames uit het verleden niet als wetenschap aan. Stel je open. Anderen kunnen veranderen en gebeurtenissen hoeven zich niet per definitie te herhalen.

4. Maak voor jezelf duidelijk wanneer er een tijd is voor werken, wanneer er een tijd is voor ontspanning en wanneer er een tijd is voor sociale bezigheden. Hierdoor zal de druk en stress verminderen. Als deze zaken allemaal door elkaar lopen, blijft je hoofd vol zitten met die je nog 'moet' doen en vullen je gedachten zich met zorgen.

5. Zoek een ontspannen bezigheid waarbij je niet met je hoofd bezig hoeft te zijn. Bijvoorbeeld sporten, wandelen, tuinieren (onkruid wieden), knutselen, handwerken.

6. Schrijf geen scenario's in je hoofd hoe je denkt dat iets zal gaan. Veronderstelling als..... dan... Dit zijn vaak uitingen van angsten. Leef in het nu. Heb vertrouwen dat het goed is, wat er is en heb vertrouwen in wat komen gaat.

7. Dan is er plaats voor rust. Zoek de stilte in jezelf op. Zet het denken / piekeren even stil en geef ruimte voor de antwoorden in jezelf.

Als deze basis is gelegd, dan kunnen we ons overgeven en ons openen voor het ontvangen van inzichten en wijsheden van onze ziel. Dit geldt overigens niet alleen voor overgave, maar bij vrijwel elk facet in je leven, zijn bovengenoemde punten een goede basis. We horen de woorden, we zien onze werkelijke waarheid, we voelen welke weg te nemen.

### **Hoe kan het zich openbaren?**

De juiste mensen met de juiste kennis of wijsheden komen op je pad en jij herkent het. De baan van je dromen wordt je aangeboden. De liefde van je leven komt je leven binnenstappen. Meer financiële meevallers. Er komen positieve en stimulerende mensen op je pad. Je bewandelt het pad van moeiteloosheid.

### **Valkuilen.**

Als je niet voldoende rust neemt, het piekeren niet stilzet - te weinig de stilte in je zelf zoekt – en vast blijft houden aan de teleurstelling en kwetsingen uit het verleden, bestaat het gevaar dat je verkeerde signalen ontvangt.

Je denkt signalen te horen van je ziel, maar het zijn de signalen van de buitenwereld.

Zoals \* verwachting die anderen of de maatschappij van je hebben.

\* bij problemen in de stress schieten en de oplossing willen afdwingen en forceren.

\* je denkt overal bij te moeten zijn en dat je niet gemist kunt worden.

\* je denkt al te weten hoe het zit en blokkeert nieuwe inzichten

### **Hoe weet je het verschil tussen antwoorden van je 'ego' en antwoorden van je 'ziel'?**

Als je leven wordt gedomineerd door lijden, pijn, ziekte, tegenslagen, teleurstellingen en andere zaken die je als onprettig beschouwt, dan is dat een signaal dat je niet op het pad bent van je ziel.

Ware overgave voelt goed en zal je vervullen met vreugde en liefde. Je bewandelt het pad van moeiteloosheid. Je voelt een enorm vertrouwen. Bij mogelijke moeilijkheden worden oplossingen aangedragen. Problemen worden uitdagingen en vormen een belangrijke basis tot kennis. Leren wordt leuk. Geven en ontvangen worden één.

Overgave: Ontvankelijk zijn, open staan. Door het niet weten, kun je ruimte scheppen voor iets nieuws. Zonder oordeel zijn en in vertrouwen ontvangen.

Naslagwerk:

Celestijnse belofte als film en als boek verkrijgbaar.

Tekst gratis te downloaden op [www.delenmetanderen.nl](http://www.delenmetanderen.nl)

Meepraten of schrijven? [info@delenmetanderen.nl](mailto:info@delenmetanderen.nl)