



**Ik kan aan het  
kopen blijven,  
maar ik blijf  
wat missen.**

Tekening:  
Gevangen in welvaart  
Van Henk Sentel

Spreekt de titel van deze tekst je aan? Is deze herkenbaar? Waar ligt dat aan?  
Hoe los ik dat gemis gevoel op?

We zijn steeds bezig dingen te verzamelen buiten onszelf. Materiele dingen, maar ook mensen en kennis. En als we eenmaal 'bezitten' waarvan we dachten dat ons het geluk zou brengen, valt er toch weer een leegte. We beginnen de zoektocht opnieuw.

Er is niks mis mee om gebruik te maken van dingen buiten onszelf en ervan te genieten. Maar onze werkelijke bevrediging op termijn vinden we hiermee niet. We zouden namelijk ook heel goed zonder al deze zaken kunnen. Maar dat zijn we ons vaak niet bewust. We denken dat we niet zonder kunnen, omdat we verwachten op deze manier de leegte te vullen. En zo blijven we zoeken om niet te vinden naar waar we werkelijk op zoek zijn.

De leegte die we proberen op te vullen heet: zelfliefde. Zelfliefde is geen egoïsme, want dan voelde we die leegte niet. We denken namelijk dat die leegte te vullen is met hebben, hebben, wat dus absoluut op egoïsme is gebaseerd.

Maar wat is zelfliefde dan? En nog belangrijker: Hoe komen we bij die zelfliefde?

**De makkelijkste manier is om te weten hoe je er afstand van neemt, hoe je zelfliefde buiten de deur houdt.**

### 1. Afleiding zoeken door vluchtgedrag.

Denk jij steeds op vakantie te moeten om dat fijne gevoel te krijgen? Of uitstapjes te moeten maken met vrienden? Of andere om je heen te hebben om de leegte te vullen? Om weer bij te tanken? Om er weer tegenaan te kunnen? Dan zit je niet in het juiste leven. Het leven zou je energie moeten geven.

### 2. Anderen de schuld geven van jouw tekortkomingen.

Er kan nu een hele waslijst volgen waarbij je anderen een deel vindt hebben van jouw zorgen. Van wat jij allemaal moet doen, van wat er allemaal van je verwacht wordt, van wat je wordt aangedaan, van wat je overkomt, dat je geen geld hebt en vul de rij maar aan.

Waarin geef jij de ander een aandeel in jouw dingen, die je liever gekeerd wilt hebben?

Vaak irriteer je je het meest aan anderen als ze het gedrag vertonen wat je zelf ook vertoont. Irritatie is geen positief gevoel, dus kun je ook niet trots en positief zijn over jezelf.

Wil je hierover meer lezen, download dan de gratis tekst: 'Tjee, wat een irritant gedrag, ik erger me aan je' op [www.delenmetanderen.nl](http://www.delenmetanderen.nl)

Het volgende stukje tekst is overgenomen uit de tekst van Astrid Lindhout 'le papillion'

Iemand anders de schuld geven is een van de beste manieren om met het probleem te blijven zitten! Je geeft dan namelijk je macht uit handen. Het gaat er om de verantwoordelijkheid voor jezelf op je te nemen. Waar jij de meeste weerstand voelt, heb je het meeste te leren. Waar je je tegen verzet is vaak datgene waaraan je zelf zou moeten werken.

Bewustwording is de eerste stap bij heling en verandering. Je stuit echter onherroepelijk op weerstand tegen verandering. Wat dan van belang is, is naar je weerstand kijken, zien hoe je je verzet tegen wat voor jou belangrijk is om te leren. Probeer je dan over te geven, je weerstand op te geven, jezelf toe te staan om te leren wat je te leren hebt. Waar je de meeste weerstand voelt heb je het meeste te leren!

### 3. Compensatie voor iets wat we missen maar niet kunnen benoemen.

Jezelf bewijzen naar anderen door te zeggen; Zie hoe mooi ik ben. Zie hoe populair ik ben. Zie wat ik me allemaal kan veroorloven. Zie wat een mooie spullen ik heb. Zie hoeveel spullen ik heb. Zie hoeveel geld ik uit kan geven.

Maar eigenlijk zeg je iets anders, dan de woorden zeggen;

- Zie hoe mooi ik ben - *ik ben onzekerheid*
- Zie hoe populair ik ben - *ik ben eenzaam*
- Zie wat ik me allemaal kan veroorloven - *waardeer me*
- Zie wat een mooie spullen ik heb - *laat me er bij horen*
- Zie hoeveel spullen ik heb - *kijk tegen me op*
- Kijk eens hoeveel geld ik kan uitgeven - *houd van me.....*

En dan komen we bij de kern

**HOUD VAN ME**, en dat zeg je indirect niet alleen tegen anderen door dit gedrag maar nog veel meer tegen je zelf.

Jezelf bewijzen door jezelf ophemelen  
met materiële zaken  
door de aanval te kiezen bij tegenspraak  
door uiterlijk vertoon  
door machtsvertoon

Uiteindelijk gaat dit niet lukken. Zelfrespect en liefde kun je niet 'buiten jezelf halen', je zult je elke keer weer opnieuw moeten bewijzen met meer, mooier, grootser, extremer of duurder.

Je kunt de conclusie trekken: Zelfrespect en zelfliefde zitten niet in materiële zaken en uiterlijk vertoon.

## **Hoe kom je wel bij je zelfliefde?**

### **1. jezelf complimenteren**

Je kunt beginnen met jezelf af te vragen; Wat heb ik goed gedaan vandaag? Waar kan ik trots op zijn? Wat heeft me voldoening gegeven? Bijvoorbeeld; Heb ik vandaag iemand aan het lachen gemaakt? Of; Heb ik genoten van iets moois wat ik gezien heb? En je zult zien dat "kopen" niet in het rijtje voor zal komen, dat je trots op jezelf kunt zijn om hele kleine dingen. Zoals iemand voor laten gaan die de straat over wilde steken en die persoon heeft naar je geglimlacht en zijn hand opgestoken.

Als je zo naar jezelf kan kijken dan zul je merken dat andere mensen je ook veel meer waarderen om kleine dingen. Dat mensen van je houden om wie je bent en niet om wat je doet, wat je zegt dat je kunt of wat je jezelf kan veroorloven.

### **2. Kijk door de ogen van een kind, het kind in jezelf.**

Probeer eens te kijken hoe je als kind was. Wat vond je leuk als kind? Denk daar weer eens goed over na en zoek die dingen weer eens op die je als kind graag deed. Daarvan kom je vast al een stuk dichterbij bij je zelf (liefde). Normen en waarden die de buitenwereld je hebben opgedragen weerhouden je vaak van dingen doen die je eigenlijk heel graag doet. Vaak omdat het niet past bij je leeftijd. Of omdat anderen het niet bij je leeftijd vinden passen en jij je daar dus door laat tegenhouden. De hypotheek moet betaald, dus we vinden dat we 'verstandig volwassen' moeten zijn. Je af en toe als een kind gedragen, kan veel lol opleveren en vaagt het gemis gevoel en 'er moet meer zijn' helemaal weg. Dus... even als een bommetje het water in springen, op de glijbaan die te smal is geworden voor je lichaam, uitbundig zwaaien als je iemand tegen komt die je echt leuk vindt, enthousiast mee fantaseren als iemand zijn droom aan je voorlegt,

### **3. Onze gedachten maken dat we iets missen, niet het voorwerp of persoon zelf.**

Het gebrek, de behoefte naar iets buiten onszelf is een totaal zelfgeschapen illusie. Dat zorgt ervoor dat we het fijne gevoel, het compleet voelen, in onszelf niet voelen. Maar dat fijne gevoel van compleet voelen is altijd al in onszelf, alleen maken we het afhankelijk aan een gedachte aan iets moois krijgen of iets moois ontvangen of een geliefde tegenkomen. Het gevoel is dus al aanwezig in onszelf, alleen weten we er niet bij te komen, zonder het aan iets buiten onszelf te koppelen. Je eigen denken is degene die je innerlijke deur tegenhoudt, omdat je het wilt vinden via de deur naar buiten.

Hierbij een tekst [www.droomvrienden.nl](http://www.droomvrienden.nl), die het gemisgevoel reduceert tot een gedachte van een gevoel. In dit voorbeeld gaat het om een geliefde, maar we kunnen het toepassen op elk voorwerp of mens buiten onszelf.

We hebben een geliefde ontmoet, willen graag met hem of haar samenzijn, maar het kan niet zo zijn. We raken onrustig, misschien zelfs gefrustreerd en zeggen "ik verlang naar ..." of "ik mis .... ". Is dat werkelijk waar? Missen we werkelijk die ander? Of missen we iets anders? Verlangen we naar die ander, of verlangen we naar een toestand die we hopen te ervaren? Eerst eens kijken of we verlangen naar de fysieke persoon, in onze gedachten maken we deze persoon dood, maar laten het lichaam volledig in tact. Een pop versie dus van de persoon waar we naar verlangen. Verlangen we naar deze pop? Nee... dat lijkt me niet, zelfs niet als we alles met die pop kunnen doen wat we willen, we kunnen zoenen, knuffelen, vrijen, alles kan, maar nog steeds krijg ik niet het idee dat ik verlang naar die pop. Dus het is niet de fysieke persoon waar we naar verlangen. Zelfs al voorzien we de pop van de meest moderne robot technieken en reageert interactief op onze avances, nog steeds is het niet datgene waar we naar verlangen.

Is het dan wat die persoon doet, waar we naar verlangen? Misschien is die persoon wel heel goed in zorgen, klussen, seks, autorijden, geld verdienen, noem maar op. Het moge duidelijk zijn dat we nog steeds heel dicht bij een robotpop zitten, en dat dit niet het geen is waar we naar verlangen. In onze gedachten maken we onze robotpop nog geavanceerder, niet alleen fysiek dezelfde persoon, maar ook in talenten en in karakter. Want misschien is het wel het karakter waar we naar verlangen. We stoppen alle karakter trekken in onze robotpop, de pop kan nu boos zijn, lief doen, grapjes maken, gekke bekken trekken, hulpbehoevendheid uitstralen, alle karakters van onze geliefde zijn in de pop aanwezig... zijn we nu tevreden? Is de pop met alle eigenschappen van onze geliefde nu datgene waar we naar verlangen? In de pop zit een warmte pompje zodat de temperatuur van de pop helemaal gelijk is aan het menselijke lichaam, en de huid is van het modernste latex... geen twijfel mogelijk, onze pop is een identieke replica van onze geliefde. Zolang we echter beseffen dat het een pop is zullen we niet tevreden zijn, ***pas wanneer we niet meer beseffen dat het een pop is***, zullen we deze verschijning verwarren met onze geliefde en van de pop gaan houden. ***Ofwel onze gedachten bepalen*** of we van deze persoon houden of niet, niets geen zielsverwantschap, of kosmische binding, maar gewoon ons eigen innerlijk bepaalt dit. Ons denken ervaart iets en denkt dat deze ervaring voortkomt uit datgene wat buiten hem is, zonder te beseffen dat de ervaring voortkomt uit het dieper gelegen onderbewustzijn.

Ga nog eens terug naar de persoon waar je naar verlangt. Ga eens na wat is nu precies waar je naar verlangt, welke woorden komen in je op? Misschien denk je nu "die ander maakt me aan het lachen" Verlang je dan ook naar John Cleese? Of denk je "die ander is zo zacht" Verlang je dan ook naar een knuffelbeer? Of je denkt "die ander is zo wijs" Verlang je dan ook naar de Dalai Lama? ... is het misschien dat je uitkomt bij het feit dat die ander je zo'n fijn gevoel geeft? Het gaat dus om het gevoel wat die ander je geeft. Maar geeft die ander jou een gevoel? Gevoel is toch iets wat in je is, dus jouw innerlijk geeft je een gevoel wat jij fijn vindt en jouw innerlijk geeft dat omdat het je wilt vertellen dat het gekregen heeft wat het nodig had. Huh...????? Maar daar zijn we net naar op zoek geweest, en we konden niet ontdekken wat we nodig hadden, er is niks wat die ander ons geeft wat we nodig hebben en niet in onszelf kunnen vinden, behalve dan dat fijne gevoel. En dat fijne gevoel is dus wel in ons, want we kregen het niet van de ander, maar ontstond in ons zelf. Ergens wordt ons bewustzijn behoorlijk in verwarring gebracht; Er was geen fijn gevoel omdat het niet in contact stond met het eigen innerlijk, dus zoekt het vervulling in de buitenwereld. Door de gedachte dat die vervulling gevonden is, komt de mens tot rust en stroomt het fijne gevoel weer vanuit het innerlijk door ons heen. Een gevoel wat er dus eigenlijk altijd al was, maar enkel door de vergetelheid niet bewust ervaren werd. ***Het gebrek - de behoefte naar een ander - is dus een totaal zelfgeschapen illusie.*** Die zorgt ervoor dat we ons fijne gevoel niet kunnen voelen bij onszelf. Het fijne gevoel was er altijd al, klop maar op de deur van het innerlijk en er kan zoveel fijn gevoel door je heen stromen als je maar wilt. Maar je eigen denken is degene die de innerlijke deur tegenhoudt omdat je het wilt vinden via de deur naar buiten.

### **Telepathisch voelen**

Wat als ik telepathisch precies aanvoel hoe een ander zich voelt? Dat kan zeker. Je kruinchakra staat wijdt open en je voelt de ander, maar alleen omdat jij er nog geen controle over hebt. Misschien ben je hooggevoelig of ben je in de fase dat je 7<sup>e</sup> chakra zich ontwikkeld (vaak vanaf je 40<sup>e</sup> levensjaar). Omdat je nog geen controle hebt, blijf je gefocust op de gevoelens buiten jezelf. Je kunt je jezelf aanleren om je af te sluiten voor deze telepathische gevoeligheid en deze op te roepen wanneer deze wenselijk is. Als je ook nog verbonden bent via de zonnevlecht (3<sup>e</sup> chakra) kan de hechting heel intens zijn en voel je een enorm gemis als de hechting verstoord is.

Mensen met paranormale inzichten maken gebruik van deze gevoeligheid van het 7<sup>e</sup> chakra en door oefening hebben zij zich aangeleerd niet in elke situatie alle gevoelens binnen te laten komen.

### **Nawoord**

Wellicht kan deze tekst je dichterbij jezelf brengen. Dat het gemis gevoel een gedachte is. We vinden de compleetheid echter alleen in onszelf. Dus niet in materie, niet in onszelf ophemelen en niet in een persoon buiten onszelf. Voor een hele tijd, kunnen we die illusie in stand houden, maar plots spat de zeepbel uiteen; en voelen we de leegte weer, als we de vervulling niet uit ons innerlijk hebben weten te halen. We kunnen wel dankbaar gebruik maken van de buitenwereld, maar maak het niet als een noodzaak om ons heel te voelen.

Verder kun je ook lezen 'van het ego naar het hart' op [www.delennmetanderen.nl](http://www.delennmetanderen.nl)