6

Wat hou je achter?

Onzichtbare geheimen zichtbaar maken

Reflectie

Een geheim is een gedachte, gevoel of feit dat je niet wenst te accepteren zoals het is. Geheimen zijn soms bewust en vaak onbewust onderdeel van je leven. Wat hou je geheim voor je partner? Wat wil je liever niet dat je moeder of goede vriend van je weet? Wat bescherm je zeer fanatiek? Wat haat je aan anderen? Wanneer loop je "leeg"? Kijk maar eens eerlijk of er een geheimpje onder zit. Geheimen en leugens houden energie vast. Het kost veel energie om te blijven ontkennen, goed te praten of consistent te blijven. Accepteren dat je niet perfect bent geeft opluchting.

"never underestimate the power of denial"

Oefening

a. Bodygard.
Wat en wie bescherm je? Wat zit er achter? Welk persoonlijk belang, welke toestand wil je laten bestaan?
b. Troef spelen.
Opbiechten tegen een vriend of collega. Wat hou ik voor je achter (wat vertel ik je niet?); Wat kan ik eraan doen? Wat kan de ander eraan doen? Vervolgens doet je vriend of collega hetzelfde. De ontvanger luistert alleen en probeert begrip op te brengen.

6

7

Stop je met verwijten?

Schulden vergeven

Reflectie

Vergeven is een speciale vorm van ontvangen: het liefdevol accepteren van tekortkomingen, die je jezelf of anderen kwalijk neemt. Het gaat over gedachten die je niet had mogen hebben, uitspraken of acties die je niet had moeten doen of die je niet had moeten laten. Je daarover schuldig voelen is een ziekte, een van de grootste energie opsloppers in onze Westerse samenleving. Je schuldig voelen is een soort spiritueel rood staan, vergeving is de aflossing. Ieder ander mens gunt je vanuit zijn ziel al het beste. Vergeving maakt ruimte omdat vergeving verlost. Vergissen is menselijk, vergeven is goddelijk.

"Vergeven is loslaten van al je hoop op een beter verleden"

Oefening

a. Bidden.
Ga naar een kerk, synagoge, moskee of andere heilige plek en vraag oprecht vergeving voor je onvolkomenheden.
b. Opbiechten.
Wat had je niet moeten doen of laten? Vertel datgene wat je geweten dwarszit aan de groep.

7