

VERBINDING

Verbinding, toverwoord van de dag. Het is precies waar het bij mij mis gaat. Ik voel nauwelijks verbinding. Het verouderingsproces waar ik middenin zit zorgt ervoor dat ik steeds meer moet loslaten, zoveel en in zo'n hoog tempo, dat het mij bang en onzeker maakt. Het is alsof ik alles wat ik mij in mijn lange, lange leven eigen heb gemaakt, blindelings moet terug geven. De yoga- en meditatie-ochtend met als thema 'verbinding' kan hopelijk wat licht brengen.

De yoga die door Sophie wordt gegeven brengt mij vanuit een gespannen, nerveuze start tot een weldadige rust. Door het langzamerhand verbinden van alle lichaamsdelen via prachtig opgebouwde oefeningen wordt de weg geopend om mijn denken los te laten. Ik ga van denken naar voelen, van voelen naar ervaren. Stroming overal, stroming in verbinding met het hogere. Er komt een glimlach in mijn zijn. Het wordt zacht en warm. Levend, als word ik nieuw.

De meditatie van Marion helpt mij om te kunnen zien en ervaren dat het proces van verouderen dat aan mij knaagt, mij momenteel weg houdt van verbinding. Ik zie het machteloze kind in mij dat gehoorzaam deed wat haar werd opgedragen. Het kind, dat om aan de heftigheid van de pijn te ontkomen, steeds weer los liet wat haar werd ontzegd.

Door de hoge vibratie van het moment voelt mijn lichaam hoe het is om los te laten in verbondenheid. Ik neem mijn kind liefdevol op schoot. Er is vrede, rust, stilte en licht. Veel licht voor ons beiden. Er is geen verleden, geen toekomst, er is NU. Er is ZIJN. Daar ligt de verbinding.

Verbinding, het toverwoord van deze dag.

Nina Barhorst.