

Nieuwsbrief 'Wil ik wat ik voel, maar wat voel ik eigenlijk?'

Contact verliezen met wat je voelt en het niet helder kunnen verwoorden ervan, is een factor, die bij schrikbarend veel ziektes en klachten een wezenlijke rol speelt. Denk daarbij ook aan emotionele klachten. Ontevredenheid, onzekerheid, ongelukkig zijn, je draai in het leven maar niet kunnen vinden, steeds toestanden op je werk, in je relatie, met je familie; de reeks is schier eindeloos.

Hoe komt dat nu?

Allerlei aspecten, die daarbij een rol spelen staan in de herziene en uitgebreide versie van 'Wil ik wat ik voel'. De nieuwsbrief is tekort om daar uitgebreid op in te gaan. Een van de grootste struikelblokken echter, om weer te weten wat je voelt, komt door angst. Een angst, die zo vaak is voorgekomen dat je het niet eens meer als angst opmerkt. Anders gezegd: je voelt niet meer wat er echt in je afspeelt door een onopgemerkte angst. En omdat angst voor zowel je lichaam als je emotionele lichaam akelig is om telkens te beleven, wen je je eraan om maar 'op de automaat' te gaan staan. De prijs is: het uitdoven en afvlakken van je wáre gevoelens.



In het tijdschrift GezondNU van afgelopen augustus (zie ook het [Nieuwsbrieven-Archief](#) hiervoor) lees je wat ik hierover in het artikel 'Stress, of gewoon bang?' schreef. Het komt er kort gezegd op neer dat je -vaak van huis uit- signalen opvangt dat bepaalde gevoelens en gedachten van je niet 'mogen' of zogenaamd niet 'horen'. Je merkt, dat je omgeving liever niet heeft dat je die uit. Het kan zijn dat ze er ongemakkelijk van worden, onzeker, of zich generen etc.

Je hoeft hierbij echt niet aan iets zwaars of dramatisch te denken. Denk maar aan iets simpels: sommige ouders hebben totaal geen idee hoe ze met een verdrietig kind moeten omgaan. Dat geldt net zo goed voor andere emoties zoals jaloezie, boosheid, verveling, ontevredenheid. Het vriendje van de 15-jarige Joey overleed door een tragisch ongeval. Deze wilde superstoer nog even langs de spoorwegbomen

fietsen om niet te hoeven wachten. Helaas was zijn timing volledig mis. Hij leefde nog enkele dagen en in die tijd ging Joey trouw bij hem langs. En natuurlijk was Joey enorm aangeslagen door diens overlijden.

Amper twee maanden later komt Joey's moeder op zijn kamer en ziet hem lusteloos en ongelukkig op zijn bed hangen. 'Wat is er toch met je?' vraagt ze. Na wat hakkelen zegt hij uiteindelijk, dat hij zo vaak nog aan zijn vriendje denkt en zich rot voelt omdat hij er niet meer is. Tja ... en dan komt de vernietigende reactie: Ze kijkt hem met niet begrijpende ogen aan en zegt gevoelloos: 'Maar joh, dat is toch al twee maanden geleden!'

Met andere woorden deze moeder zegt dus: 'Je mag geen verdriet voelen na twee maanden, dat is maar onzin! Ben jij nu mal?'

Dit is zo'n voorbeeldje, waarbij als dit maar vaak genoeg voorkomt, je je gevoelsleven

op een laag pitje gaat zetten. Je maakt dan de openingen van je tweede en derde chakra kleiner. Daardoor kun je minder gevoelens en gedachten toelaten. Dit is een onbewuste reflex als reactie op de angst die de confrontatie met je 'verboden' gevoelens geven. Bij Joey werd verdriet, zijn rouw een 'verboden' gevoel. Zijn verdriet was maar onzin. Iedere keer dat hij het gemis om zijn vriendje voelde, ontstond dus nu ook een stukje angst. Want het was zogenaamd 'fout' om te voelen wat hij voelde.

Wil je met meditatie jouw tweede en derde chakra weer in zijn volle potentie ontsluiten? Dat kan gerust. Je begrijpt echter, na de hierboven geschetste situatie, dat dit niet 'effekes' gaat. Vandaar dat je in deze situatie meditatie als een kuur toepast. Je moet namelijk niet alleen rechtstreeks je tweede en derde chakra versterken. Het is ook nodig, dat de oorspronkelijke verbindingen versterkt worden. Dit alles staat op de cd Emotionele Souplesse. Die is speciaal voor dit soort kwesties samengesteld. Je past de cd als een kuur toe. Een kuur, die in het totaal 7 weken duurt. Heb je nog nooit eerder gemediteerd, dan heb je ook nog 6 weken lang de Basisoefening nodig. (deze staat o.a. op de cd Rust & Evenwicht, cd Emoties & Gevoel, cd Tegenslag & Vertrouwen en op de cd Overprikkeling & Alter Major).

In de volgende nieuwsbrief lees je meer hoe een uitputting van je bijniere kan leiden tot angst en hoe je ook dat -gewoon lekker thuis bij jou op de bank- mede kunt corrigeren met meditatie.

Tot die tijd: veel meditatieplezier!

Hartelijke groeten,

Tessa Gottschal

www.gottschalmeditaties.nl/webshop

Wil je rondsnoeven in het nieuwsbrieven-archief? [Klik dan hier door.](#)