

## Citaat van de maand januari 2018



Een vederlicht **2018** gewenst

***“Verlangen is het startpunt van alle verwezenlijkingen, niet hoop, niet een wens, maar een kloppend verlangen dat alles overstijgt.” – Napoleon Hill***

Het oude jaar is gisteren weggeknald begeleid door prachtige kleuren en schakeringen van siervuurwerk in de lucht om plaats te maken voor het nieuwe jaar 2018. Een wisseling van nacht naar dag als alle andere, maar toch een bijzondere in zijn soort. De overgang naar een nieuw jaar is er vaak één van goede voornemens om te breken met gewoontes, verslavingen, dingen aan onszelf of in ons leven waar we ontevreden over zijn. We hopen dat het dit keer lukt om ervan af te komen, een nieuwe weg in te slaan of ons nieuwe, gezonde en plezierige gewoontes aan te meten. Misschien ook wel om iets te fixen waar we al lang last van hebben. Zoals Stoptober niet gaat over de wens om van het roken af te komen, maar het verlangen om goed voor onszelf te zorgen of om het geld dat ermee gemoeid is te gaan besteden aan iets dat bijdraagt aan iets van of voor onszelf realiseren waar we naar verlangen.

Het citaat van het nieuwe jaar gaat niet over nieuwjaarswensen en hoop, maar gaat over iets fundamenteelers: verlangen. Het gaat niet over materiële zaken, over uiterlijk, image of alles wat de media ons openlijk of ongemerkt als beeld van het leven anno 2018 opdringen. Verlangen gaat veel dieper dan hoop en wensen koesteren. Contact maken met je verlangen gaat over iets van jezelf realiseren wat nog nooit het levenslicht gezien heeft of wat al lange tijd uitgedoofd is. Het raakt aan wie je in essentie bent en hoe je de levenslust in jezelf wilt of kunt aanraken. Je verlangen verwezenlijken, weer tot leven brengen is een beweging naar onszelf toe om dichterbij en in hechtere verbinding met jezelf in contact met anderen en de wereld om je heen te leven. Het is de ultieme vorm van kiezen voor jezelf vanuit geestkracht en unieke zingeving.

Begin het nieuwe jaar met ont-dekken wat jouw diepste verlangen is. Kies ervoor om het in nieuwsgierigheid te voelen, te ervaren, met de oefening die hieronder volgt.

## ***Oefening***

### *Stap 1: inquiry*

Vraag iemand die dichtbij je staat om samen te onderzoeken wat je diepste verlangen is. Kies een rustig, ongestoord moment. Ga recht tegenover elkaar zitten. Eén van jullie begint met gedurende 10 tot 15 minuten onderzoeken door hardop te vertellen over “mijn verlangen”. De ander luistert zonder te reageren, niet in woorden, niet in mimiek, gebaar, noch in beweging. Wees louter de spiegel van de ander. Neem waar wat het hardop gedeelde onderzoek van de ander met je doet, maar doe er niets mee anders dan ervaren.

Degene die zijn/haar verlangen aan het onderzoeken is, doet dit in alle rust. Soms komt er niets en is er stilte. Er komt vanzelf weer iets naar boven, waarmee je dichterbij je diepste verlangen komt. Censureer of oordeel niet. Jouw verlangen mag er zijn en wordt zonder oordeel ontvangen door de ander.

Na 10 tot 15 minuten nemen jullie een rustmoment alvorens te wisselen zonder te praten over wat er gezegd is. Je wisselt van rol (luisteraar, onderzoeker) en herhaalt wat hierboven staat.

Het kan goed zijn dat je al heel goed weet wat je verlangen is, maar het verwerkelijken ervan levert verdriet, frustratie of andere gevoelens op. Ook in dat geval werk je samen als hierboven en maak je contact met deze gevoelens en deel je hierover en ontdek je wellicht toch nieuwe aspecten aan je verlangen of een diepere laag onder dat wat je ervaarde als je diepste verlangen.

Als jullie alle twee aan de beurt bent geweest, wisselen jullie kort uit wat je ervaren hebt als luisteraar. Ga niet analyseren, maar deel louter wat je waarnam qua emotie, fysiek, eventuele gedachten die opkwamen.

### *Stap 2: noteren en integreren*

Noteer in een opschrijfboekje voor jezelf wat deze inquiry je vertelde over jouw verlangen. Maak er tot het volgende citaat van februari iedere dag op een vast moment even contact mee en schrijf op hoe je deze dag ruimte maakt om dat wat je verlangt in je leven vorm te geven. Hou het simpel en licht en bedenk dat het niet gaat om “ergens van af komen of iets fixen”. Het gaat over (iets van) jezelf realiseren, tot leven brengen.

Een licht en liefdevol 2018 gewenst,

*Liset van Steenbrugge*