

## De weg van verandering: Bitter of Beter?

Wij kunnen het er allen mee eens zijn dat verandering een onvermijdelijk deel uitmaakt van het leven. Maar waarom schijnt het dan de menselijke aard te zijn om zich tegen verandering te verzetten? Vind jij jezelf bitter of beter worden van de veranderingen die nu in jouw leven plaatsvinden?

De enige reden dat verandering pijnlijk wordt of irriterend is is toe te schrijven aan het vasthouden aan "bezittingen". Mensen zijn geneigd om aan verschillende "bezittingen" vast te houden: negatieve herinneringen; wrede woorden; nutteloze familie zaken; enorme hoeveelheden persoonlijke spullen die zij nooit hebben gebruikt; verouderde ideeën; gevaarlijke verhoudingen; beelden in hun gedachten van de manier waarop anderen zouden moeten zijn, etc.

Deze comfortbehoefte aan zekerheid, door het verwerven van „bezittingen“, komt hoofdzakelijk in de westerse maatschappij voor, en creëert vaak een vals gevoel van veiligheid tot één of andere kleine of grote tragedie plaatsvindt. Op dat punt deelt de vergankelijkheid van het leven klappen uit, de ijzeren greep over hun "bezittingen" wordt gedwongen te worden losgelaten, en velen worden dan dankbaar bij het simpele feit van eenvoudig in leven te zijn.

Hoe kan dan één verandering, die zij omhelzen, er voor zorgen om in plaats van bitter beter te worden van de omstandigheden die er gebeuren? Om niet te wachten op één of andere catastrofe om hen aan te sporen nodige veranderingen aan te brengen in hun leven?

Dit 3 stappenproces vereist wat inspanning, maar zal uiteindelijk doordringen in hetgeen je in jouw leven doet.

Stap 1: Het Psychische.

De gedachten is de loods van jouw schip. Het brengt je waar je het toestaat om te gaan, automatische piloot of niet. Jouw gedachten kan van een hemel een hel of van een hel een hemel maken. Het staat je toe om al deze "bezittingen" te verzamelen en bij te houden, slechts loslatend wanneer jij het zegt, wanneer het veilig is dit te doen of wanneer angst je dwingt.

Begin met het opruimen van jouw gedachtegoed. Denk eraan dat het jouw denken over de gebeurtenissen in jouw leven is dat maakt dat je lijdt en niet de daadwerkelijke gebeurtenis zelf, dit in gedachten zal je helpen om te starten.

Hier de 2 stappen voor het psychische:

Stel jezelf de vraag: „Waarom stoort deze verandering mijn leven zo?

Wat wil ik nu?

Overdenk...

Wanneer de seizoenen veranderen van de lente naar de zomer of van de herfst naar de winter, word je niet vreselijk bang dat de lente nooit opnieuw zal terugkeren. Je verandert enkel de garderobe in jouw kast, bereid jouw auto voor en past de thermostaat dienovereenkomstig in jouw huis aan. De verandering

wordt bijna naadloos zelfs als je één seizoen boven een ander verkiest.

## Stap 2: Het Fysieke.

Het lichaam is het schip dat door jouw gedachten wordt geloodst. Het wordt gebruikt om je door jouw volledig leven te transporteren. In de meeste oostelijke culturen wordt het terecht beschouwd als een tempel. Wanneer jouw gedachten gelooft dat bepaalde veranderingen stressvol zijn, ontwikkelt het lichaam allerlei ziekten, of het nu eenvoudige ongemakken zijn zoals een koude of de griep of ingewikkelder zoals zwaarlijvigheid, verslaving of kanker.

Begin door de tempel van jouw lichaam te zuiveren. Houd in gedachten dat een gezond lichaam een gelukkig lichaam is. Maak tijd om met anderen te lachen, te lopen, te dansen, te zingen, te koesteren, te knuffelen en te delen.

Hier de 2 stappen voor het fysieke:

Zit of sta voor de grootste spiegel die je kunt vinden en kijk naar jezelf.

Terwijl je in je eigen ogen kijkt, herhaal je opnieuw en opnieuw deze verklaring, "Ik hou van jou en dit weerspiegelt zich in alles wat ik doe."

Overweeg...

Wanneer je het juiste evenwicht van voedsel, rust, oefening en positieve gedachten aan jouw lichaam geeft, jouw lichaam een ingeboren vermogen heeft om je van alle ziektes te helen.

## Stap 3: Het Spirituele .

Het spirituele ben jij minus jouw ego. Veronderstel dat je morgen met geheugenverlies ontwaakt en absoluut niets over jouw leven of wie je bent herinnert. Het enige wat is overgebleven is jouw spirit, de bestuurder van jouw ziel. De spirit vreest geen verandering. De spirit weet dat jij kan zijn, kan hebben of kan doen wat jij maar wilt. Het is slechts jouw ego die vasthoudt aan al die oude "spullen".

Hier zijn de 2 stappen voor de spirit:

Wordt rustig en vind wat tijd voor jou alleen.

Stel jezelf nu de vraag, „Wat zou ik doen als ik niet bang was?“ Het kan een paar minuten, een paar uren of een paar dagen vergen voor het antwoord komt, maar luister ernaar.

Tot slot dit...

Tibetaanse Boeddhistische Lama's creëren een kunstvorm genaamd "dul-tson-kyil-khor". Dit is de kunst waar Lama's miljoenen en miljoenen gekleurde zandkorrels nemen en hen nauwgezet, met behulp van een metalentrechter genaamd "chak-pur", in een mandalavorm gieten. Dit proces kan dagen of weken in beslag nemen eer het voltooid is. Zodra dit prachtige en magnifieke kunstwerk voltooid is, wordt het door de Lama's kort erna vernietigd. Dit wordt gedaan als metafoor van de vergankelijkheid van het leven.

Als je op het punt bent gekomen dat je bitterheid ervaart over jouw leven, laat

die "bezittingen" van jouw mening, lichaam en geest los. Het zal je in de juiste windrichting zetten op de weg van veranderingen in jouw leven en je onthullen dat elk facet van het leven een constante verandering is.