

De buitenwereld is onze spiegel

Interview met Irene Verweij over de Magie van Ascensie

December 2020

Mijn gesprek met Irene zou ik willen typeren als een levendige verkenning van de rol die onze mind in ons leven speelt en hoe we met zachtheid mogen zakken in ons hart en buik. Ik stel graag de vraag: 'Ja maar hoe dan?'. Hoe leuk om dan tijdens het gesprek me bewust te worden van mijn actieve mind!

Dit zijn mijn belangrijkste inzichten, die ik graag met je deel:

- We bevinden ons in een 'wakker wordt proces.' We worden wakker uit onze mind en uit onze ego-persoonlijkheid. Het ego is geen aparte identiteit, maar een mechanisme van waaruit we naar het leven kijken. Als we diep van binnen gaan ervaren dat we niet onze gedachten zijn (dus dat niet alleen weten maar ook voelen), dan gaan we anders naar de werkelijkheid kijken.
- Niemand wordt wakker in zijn of haar comfortzone. Wat doet corona? Precies! Mooi vond ik vervolgens de milde woorden dat 'het leven ons echt geen pootje probeert te haken.' Ook niet tijdens deze coronacrisis die voor velen heel ontwrichtend is.
- De weg waar we nu voor staan, is die van het verzachten. Door met mildheid en compassie naar onszelf te kijken, zakken we makkelijker in ons hart- en buikgebied. Wat mij raakte, is het besef dat vertrouwen en overgave daar kunnen ontstaan; in ons hart en onze buik en niet in onze mind. Zoals Irene het verwoordde: 'De mind wil alles dichttimmeren.'
- Wat ik heel inspirerend vond, was het verhaal over de camper. Irene voelt het verlangen om met een campertje het land in te trekken, maar haar mind sputtert flink tegen. Dit soort situaties vragen van ons om 'met zachtheid toch het diepe in te springen.' (En zover ik weet, is de camper inmiddels gekocht.)
- De buitenwereld kunnen we heel goed als spiegel gebruiken. Alles wat ons raakt, zowel in positieve als in negatieve zin, heeft een boodschap voor ons. Het is precies zoals kinderen vaak roepen: 'Wat je zegt, ben jezelf!'.

Wat ik heel leuk vond, is dat Irene aan het einde van ons gesprek uitlegt HOE we door ons hart kunnen ademen. Je begrijpt: mijn mind wilde dit weten 😊!