

## Ascensie begint met doorvoelen

Interview met Lea van der Eem over de Magie van Ascensie

December 2020

Mijn gesprek met Lea ontvouwde zich in alle rust. Zoals het water in een beekje kan voortkabbelen en dan uitmondt in een diepe poel van helder water, zo deelde Lea haar inzichten en ervaringen met mij – met veel aandacht en in vol bewustzijn. Heerlijk!

Wat ik graag met je deel, is:

- Alles, maar dan ook ALLES, wat we tegenkomen in ons leven, biedt ons de mogelijkheid tot bezinning en het verruimen van ons bewustzijn. Het begint met het doorvoelen van een gebeurtenis en hiervoor de tijd te nemen. Daarna kun je het pas omarmen en loslaten.
- Ons lichaam is een prachtig instrument. Door helemaal aanwezig te zijn in ons lichaam en naar binnen te keren, kunnen we toegang krijgen tot subtielere energieën die rijk zijn aan informatie.
- De familie waarin we zijn geboren, brengt bepaalde thema's met zich mee die we nu transformeren. Wat mij hierin raakte, is dat wij dit niet doen voor onze familie, maar dat onze familie ervoor heeft gezorgd dat wij deze mogelijkheid tot innerlijke groei krijgen. Deze omkering zet een flinke streep door het slachtofferschap! Overigens gaf Lea direct aan dat dit 'weten' niet automatisch leidt tot het zo ook kunnen 'voelen en ervaren'.
- Ascensie houdt in dat we ons telkens bewust worden van de energieën of frequenties die we in ons dragen of tot ons nemen. De terugkerende vraag is: wat verhoogt mijn aanwezigheid en de verbinding met mezelf? En wat houdt mij hiervandaan? En, waar kies ik voor?
- Door ons te richten op onze ademhaling kunnen we keer op keer terugzakken in ons lichaam en in het moment van NU. Als ik dat doe, voel ik direct de verbinding met mezelf. Dat gebeurde ook tijdens ons gesprek.

Wat ik mooi vond om op te merken, is dat ik tijdens het gesprek steeds rustiger werd. De energie van Lea werkt op mij heel kalmerend en rustgevend. Nogmaals heerlijk!