

Alles is in overvloed aanwezig

Interview met Arianne van Galen tijdens het online retreat 'Op weg naar Liefde, hoe je bij jezelf blijft in onrustige tijden'.

Juli 2021

Tijdens mijn gesprek met Arianne hing ik aan haar lippen. Ik vind het heerlijk als mensen moeiteloos schakelen tussen diverse onderwerpen en het niet schuwen om uitspraken te doen waarbij menigeen zijn wenkbrauwen zou fronsen. Zo'n mens is Arianne dus!

Mijn belangrijkste opstekers uit ons gesprek zijn:

- Van de 4 basisemoties – blij, bang, boos en bedroefd – mogen we eigenlijk alleen maar blijheid laten zien.
- Elke situatie biedt jou de mogelijkheid om iets in jezelf te helen. Alle gedoetjes en onrust zijn nodig om meer bewustzijn te creëren zodat jouw essentie, jouw wezen, weer een beetje meer aanwezig kan zijn 'in het vlees' en echt AAN kan.
- Alles is in overvloed aanwezig. Dat geldt ook voor emoties die we niet prettig vinden. Maar – en nu komt de magie – als je deze emoties toelaat, brengen ze toervloed. Zo brengt boosheid ons naar onze kracht, en helpt verdriet ons schoon te maken van wat er is geweest.
- Je ziel wil alle facetten van een bepaalde polariteit onderzoeken en dat maakt van het leven één groot avontuur. Onthoud hierbij dat 'je wond' dienend is aan 'je wonder'. Met andere woorden, hoe meer je je innerlijke wond heelt, hoe meer dat bijdraagt aan juist datgene wat jou helemaal uniek maakt. Voor Arianne is dat kunnen spelen; wat is het voor jou?
- Omdat iedereen uniek is, werken gestandaardiseerde stappenplannen niet. Wat wel voor iedereen geldt, is dat we allemaal de Reis van de Heldin én van de Held doorlopen. De Heldin keert naar binnen, reist naar de donkerte in zichzelf en gaat dat helen. De Held treedt naar buiten en kan, vanuit steeds wat meer heelheid, creëren en neerzetten wat de bedoeling is.
- Het wordt makkelijker om dieper te zakken in je mens-zijn en te gaan voelen wat er wel en niet bij je past als je leeft in overeenstemming met het ritme van de natuur. We laten ons dan voortduwen door een innerlijke kracht in plaats van alles te bedenken. Net zoals de boerenzwaluwen dat doen als ze terugvliegen uit Afrika.

Wat ik een bijzonder moment vond, was toen ik mijn handen op mijn hart én mond legden. Mijn lichaamstaal toonde mij op welk vlak mijn onbewuste overtuiging (als volwassene kan je voor je werk natuurlijk niet spelen!) me klein probeert te houden. Hoe mooi om dan de wijsheid van je lichaam te zien!