

Wie je bent, is gelaagd

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

Juli 2021

Wie Lea kent, weet dat zij alles met haar volle aandacht doet. Dus ook dit interview. Alleen al door naar haar te luisteren, ga je je dieper beseffen dat alles, maar dan ook alles, diepere lagen heeft. We hebben steeds de keuze, blijven we aan de oppervlakte of duiken we erin.

En ik dook erin. Het vraaggesprek veranderde geleidelijk in een ervarings sessie waarin je letterlijk kunt horen en zien hoe ik me meer bewust werd van de subtiele gelaagdheden dat elk moment met zich meebrengt.

Hier zijn mijn belangrijkste bevindingen:

- Wie je bent, is gelaagd. Je kunt je identificeren met je lichaam, met je talenten en met wat je leuk vindt om te doen. Maar je kunt ook dieper in jezelf afdalen, naar binnen keren en gaan voelen wat er in jou omgaat. Op dat niveau leer je jezelf beter kennen en kun je ook dichter zijn bij wie je bent.
- Wat voelen lastig maakt, is dat we ook van alles kunnen voelen wat niet van ons is maar dat wel denken. Het onderscheid leren maken tussen wat van jou is en wat niet, is een ontdekkingsreis op zich en kan een heel leven beslaan.
- Voorwaarde om helemaal vanuit jezelf te gaan leven, is een diep verlangen om dat te doen. Het vraagt namelijk veel afstemmen en verfijnen van je. Iets wat je in dit gesprek ook terugziet.
- Een manier om dichter bij jezelf te komen en jezelf op een dieper niveau te leren kennen, is om alles los te laten wat je niet vervult. Dat klinkt rigoureuus, maar hoeft het niet te zijn. Houd het klein en richt je op het alledaagse leven.
- Om de verbinding met jezelf te behouden in het contact met anderen, kun je erop gaan letten waar je met je energie bent. Als je je lichaam niet meer voelt, is dat vaak een signaal dat je weg bent gegaan. Zodra je dat opmerkt, kun je je aandacht weer terughalen naar je lichaam.
- En ook nog een mooie praktische tip: je ademhaling is je ingang. Het brengt je bij jezelf in het moment van NU.

Juist omdat de nadruk in dit gesprek meer lag op de subtiele lagen van elk woord en elk moment, kwam er een vertraging in het uitwisselen van vragen en antwoorden en werd de aandacht verschoven naar voelen en ervaren.