

Machteloos?

Op 24 februari maakte mijn partner mij wakker met de woorden 'het is oorlog'. Ik denk dat ik dat moment nooit zal vergeten, hoewel het te verwachten was, verlamde het mij. De hele dag speelde de waanzin van geweld door mijn hoofd wat direct invloed op mijn lichaam heeft. Ook vandaag, de 25e, ben ik nog wat wiebelig. Mijn aardestuk is weggeslagen, ik kom moeizaam in beweging. Mijn waterenergie is als een stil meer waarin mijn machteloosheid zich weerspiegelt. Mijn vuur is op het niveau dat ik geneigd ben te dramatiseren. Mijn wind/lucht energie is stormachtig wat zich uit in zorgen en angst. En de ruimte, tja die wordt gevuld door de elementen die in de war zijn. Ik voel het in mijn keel. Alsof er een brok in zit terwijl mijn hart huilt.



Dit schrijvende realiseer ik mij dat deze zelfonthulling teweeg kan brengen dat je nu denkt dat ik depressief aan het worden ben. Dat zou inderdaad kunnen gebeuren als ik zou blijven hangen in deze energie. Ik moet wat doen. In actie komen om de druk in mijzelf te verminderen. Want lieve mensen, wat er gaande is, is echt geen ver van mijn bed show.

Een van de dingen die ik kan doen, en waarvan ik weet dat dit zal helpen, is dit schrijven. Een ander ding is via youtube of CD-speler mantra's opzetten. Zelfs als achtergrondmuziek tijdens mijn bezigheden maakt het mijn gemoed zachter dan de televisiebeelden. Het is geen vlucht uit de realiteit. Ik weet wat er gaande is, maar weet ook dat ik hierin goed voor mijzelf moet zorgen.

En zitten. Mediteren. Dat helpt mij ook. Simpelweg de energie van de onbalans voelen. De angst de zorgen en het verdriet voelen en ervaren dat het beweegt. Het kan dan een kant op zodat het zich niet in mijn systeem vastzet. En dan, wordt het stiller

Het is waar dat je door te zitten geen oorlog wint. Wel de oorlog die in jezelf gaande is.

Ik wens je van harte gezondheid en vrede,

Rikkie Postema - ADISAT

