Summertime

We zijn al wat maanden gezegend met veel mooi weer. Althans zo voelt het als ik elke dag een uurtje in de natuur loop of in zee zwem en kan genieten van de wisselingen van de seizoenen. Maar ergens in de zomer kom je ook het gebeuren van vakantie, festivals en reizen tegen. Voor sommigen het moment waar ze naar uitkijken, als kers op de taart van het hele jaar hard werken en ook de kinderen hoeven niet naar school. Voor anderen is het een noodzaak. Doordat ze nauwelijks kunnen stoppen met het snelle ritme ligt er een burn-out om de hoek. Voor weer anderen bestaat vakantie niet echt omdat alle dagen een gevoel van vrijheid in zich dragen. Ik ben gezegend met de beleving van de laatste categorie. Ik weet nog goed dat ik tijdens een studiereis op een verlaten strand werd overvallen door een gevoel van vrijheid en ruimte. Op dat moment besloot ik dit gevoel niet alleen maar te reserveren voor de vakantie tijd maar het altijd met me mee te nemen. Na die tijd ben ik op zoek gegaan naar de essentie van het leven door alle mediamieke ervaringen en de reizen in India. En ook daarin kwam dit zelfde gevoel telkens naar boven wanneer ik heel dicht bij de lichamelijke sensaties van het moment kon blijven. Het geeft me de toestemming te Zijn en de ongeziene wereld voelt dan als automatische ook heel dichtbij en geruststellend. Ik hoef niet te luisteren naar de oordelen van het dwingende denken. Ik mag spanning voelen, lachen en verdrietig zijn. Ik hoeft me niet schuldig te voelen over het verleden of bang te zijn voor wat zou kunnen gebeuren. Ik mag ontspannen in wat is.

Dus ja, de vakantie tijd kan net zo'n druk geven als de kerst tijd als je je laat leiden door wat je denkt hoe het allemaal zou moeten gaan. Maar het kan ook een opening geven, een shift uit je normale ritme van doen en denken, naar de herontdekking van je natuurlijke staat van ontspanning. Want dat is het in wezen. We hebben die staat in ons en kunnen daar elk moment onze aandacht naar richten. Ook tijdens werk en de dagelijkse plichten of zorgtaken. Dit kan door middel van focussen op sensaties, je ademhaling volgen, delen wat je voelt of je te verbinden met de natuur en de een hogere macht die daarin werkzaam is. Het gaat er alleen maar om of jij jezelf dat toestaat. Of je bewust wil kiezen voor een leven in ontspanning in plaat van een leven van angst en stress. En dat laatste ontstaat wanneer je in gevecht bent met jezelf. Als je gelooft in de gedachte dat het leven anders zou moeten zijn dan het je laat voelen en zien.

Vandaaruit komt de vraag hoe je je vakantie of vrije tijd wil gaan invullen. Ga je een rustige plek zoeken in de natuur, wil je actief reizen of ga je naar een vakantie oord met honderden mensen die elke avond aanschuiven bij een lopend buffet. Ga je alleen, met familie of ga je met meerdere vrienden of families op vakantie? Alles is goed, als je maar wel de tijd neemt te voelen waar je behoefte aan hebt en niet mee gaat met een invulling waarvan je eigenlijk al weet dat het opnieuw situaties van stress gaat brengen. Luister goed naar je intuïtie via je lichaam, want die weet precies wat je nodig hebt.

Dan zijn er ook nog de talrijke festivals die elk jaar meer lijken te worden. Met velen samenkomen om te genieten en je te laten inspireren door de natuur, muziek, kunst, uitgaan of spirituele ervaringen. Ook daar geldt hetzelfde verhaal. Van waaruit komt je beweging? Vanuit een staat van stress en tekort of een staat van ontspanning en rust. Eigenlijk is het een continue keuze die je alle dagen weer kan maken. Kies ik vanuit het denkbeeldige verhaal over hoe het leven zou moeten zijn of verbind ik me met mijn natuurlijke staat van vrijheid en ruimte. Dan... heel geleidelijk geven alle dagen als vanzelf een gevoel van vakantie.