

Leven met hart & ziel (2)? Zelfvergetelheid



Wil jij ook met hart & ziel wilt leven?

Dan helpen deze vier spirituele waarden je daar heel goed bij.

4 Spirituele waarden voor leven met hart & ziel

1. Onderscheidingsvermogen
2. Zelfvergetelheid
3. Liefde
4. Juist handelen

Onderscheidingsvermogen heb ik in [dit artikel](#) besproken plus wat aan al deze 4 universele spirituele waarden voorafgaat: een eind maken aan onwetendheid.

De 4 spirituele waarden staan niet los van elkaar, ze horen bij elkaar.

Je hebt ze alle 4 nodig, want ze houden elkaar in balans.

Zonder onderscheidingsvermogen kun je geen juiste keuzes maken en kun je juist handelen al helemaal vergeten.

En zonder zelfvergetelheid kun je dat ook niet.

Zonder zelfvergetelheid ben je niet in staat tot liefde.

En zonder onderscheidingsvermogen lukt dat ook niet.

In dit artikel ga ik dieper in op zelfvergetelheid.

Zelfvergetelheid

Dit is een tweesnijdend woord.

Zelfvergetelheid is krachtig, maar ook lastig.

Wat wordt ermee bedoeld?

En waarom is het lastig?

Zelfvergetelheid, het is een wat ongebruikelijk woord.

Wat wordt ermee bedoeld?

Het woord bestaat uit 'zelf' en 'vergetelheid'.

'In de vergetelheid raken' is 'in onbruik raken', 'vergeten raken', 'verleden tijd worden in de voortschrijdende tijd'.

En 'zelf' is je ervaring van de jij die je bent.

Die ervaring sluit je overtuigingen over jezelf – je zelfbeeld – en je emoties en gewaarwordingen in.

'Jij' stapt rond in de wereld, jij als 'zelf' ervaart dat jij dat doet.

En dat moet je dan vergeten? Laten verdwijnen?

Nee.

Dat is niet wat met zelfvergetelheid wordt bedoeld.

Zien wie je werkelijk bent

Het gaat er veel eerder om dat je allereerst jezelf gaat zien, zoals je werkelijk bent.

Het gaat om een eerlijke erkenning van je talenten en capaciteiten plus een eerlijke erkenning van je eigen tekortkomingen.

Hier komt meteen het lastige deel van zelfvergetelheid aan het licht.

Kun je met een moederwond jezelf eerlijk zien?

Nee.

Doordat je verkeerde zorg kreeg tijdens je opgroeien, is de vorming van je persoonlijkheid verstoort.

De moederwond, die je tijdens je opgroeien oploopt, bestaat uit overlevingsstrategieën en een negatief zelfbeeld.

Het gaat om aangeleerd gedrag en aangeleerde overtuigingen, waarmee je jezelf hebt willen beschermen om te kunnen opgroeien.

Met een negatief zelfbeeld kun je jezelf niet eerlijk waarnemen.

Je kunt niet onbevangen kijken naar wat goed is of naar wat nog verbetering behoeft.

Waarom niet?

Omdat er meteen een negatief oordeel, of zelfs een veroordeling, aan elke waarneming hangt.

Je bent misschien te gericht op de noden en behoeften van anderen.

Dat lijkt dan prettig en bijna heilig, maar het heeft niets met zelfvergetelheid te maken.

Hoezo niet?

Omdat het aangeleerd gedrag is, waarmee je veiligheid probeerde te creëren.

Je hebt geleerd jezelf te vergeten ten koste van jezelf.

Je bent misschien heel erg kritisch of heel erg wantrouwend naar anderen.

Je hebt misschien een allergie om van andere vrouwen te horen wat in een bepaalde omstandigheid wenselijk is.

Of dat van mannen te horen.

Of van een bepaald type vrouw of man.

Grote kans dat je in dit soort situaties precies weet te vertellen waarin de ander tekort schiet, maar jij geen oog

hebt voor jouw wensen die onder je reactie verborgen blijven.
Dan neem je jezelf ook niet eerlijk, onbevangen, waar.

Hoe krijg je wel correcte zelfkennis?

Door je moederwond te helen.

Dan leer je en ervaar je stap voor stap je wensen, je kwetsuren, je talenten en je tekortkomingen.

Natuurlijk zijn kwetsuren en tekortkomingen niet prettig, maar je kunt ze wel gaan leren helen en verbeteren.

Waardering voor jezelf zul je hoe dan ook moeten hebben, voordat zelfvergetelheid kan opbloeien.

Huh? Het opbloeien van zelfvergetelheid?

Jazeker, zelfvergetelheid kan opbloeien.

Dat zit zo.

Met eerlijke zelfkennis plus waardering voor jezelf ben je in harmonie in het hier en nu.

In jezelf en met je omgeving. Je hebt een veilige basis gecreëerd.

Vanuit die veilige basis is het heel eenvoudig om te zien en te ervaren wat voor wonder het is dat je er bent.

En je bent niet alleen.

Je staat in voortdurende wisselwerking met je omgeving.

Via je huid voel je de zachte lentebries en de voorjaarszon.

Met je adem verbind je voortdurend je binnenwereld met de buitenwereld.

Vanuit die veilige basis kun je God ervaren, de diepste grond onder je bestaan.

Het ene leven dat alle leven draagt, waar jij ook deel aan hebt en deel van bent.

Die levende zorg, kracht en steun die jou opheft om rechtop te

staan.

Tussen hemel en aarde.

Als kind van dit universum word je gedragen door liefde en barmhartigheid, die jou je bestaan schenken.

Je daardoor omhuld weten, die zorg ervaren en daarin opgaan, dat is zelfvergetelheid.

Zelfvergetelheid is dus geen verlies, het is een zegen.

Het is een bekrachtiging van jouw levenskracht.

Het is de ultieme empowerment.

Het is de bevrijding van alle knellende banden.

Kortom: zelfvergetelheid is krachtig en lastig.

Lastig, als je je moederwond nog niet hebt geheeld.

Daardoor mis je de eerlijke zelfkennis die aan zelfvergetelheid vooraf gaat.

Krachtig, doordat waarachtige zelfvergetelheid je verbindt met de levende zorg, kracht en steun die jouw leven draagt.

Waar heb je moeite mee?

[Laat](#)

[het weten in een reactie](#)