

Over Vuurlopen en het Leven

Je ideale leven

Bij het begeleiden van een vuurloop, gaat het er om dat deelnemers zich een voorstelling maken van hun ideale leven, zonder rekening te houden met allerlei belemmerende gedachten daarover. Vaak gaat het dan niet zozeer om 'hebbedingen', maar om 'zijnsdingen' zoals liefde, vrede, zelfvertrouwen, gezondheid, maar ook om welk soort werk je 't allerliefst zou doen. Hoe je graag zou wonen, hoe je wenst dat de wereld om je heen eruit ziet. Wel of niet een partner, wel of niet kinderen, (huis-)dieren... wat er ook maar in je opkomt. Ze mogen er onbelemmerd voorstellingen van maken. Eerst uitwisselend in tweetallen, later door er individueel een tekening van te maken. Wees niet zuinig zeg ik er altijd bij, maak je ideale wereld zo mooi mogelijk.

Belemmeringen

Later in het programma maken we contact met de andere kant van het verhaal.

Wat houdt je tegen om daar te komen, daar waar je het liefst zou zijn? Wat houdt je tegen, wat zijn je belemmerende gedachten en overtuigingen ?

Dat is een heel intiem proces, waarbij we in de kring staan - allemaal met de ogen dicht - en worden uitgenodigd zulke overtuigingen hardop uit te spreken. Het kan gaan over gedachten die je al hebt zolang je je kan herinneren, maar ook over iets pijnlijks wat ooit tegen je is gezegd, en wat als het ware aan je is blijven plakken. Je wordt uitgenodigd om zulke gedachten, terwijl je ze uitspreekt als het ware lijfelijk weg te gooien.

Het duurt vaak een tijdje voordat een eerste wat durft te zeggen....het voelt kwetsbaar.

Geleidelijk aan komen dan allerlei dingen voorbij zoals: 'ik ben niet goed genoeg', 'dat gaat jou nooit lukken', 'ik ben bang', 'ik hoor er niet bij', 'ik kan dat niet', 'ik ben te dik', 'voor mij is dat niet weggelegd', 'ik ben lui', 'anderen zijn beter', 'ik ben lelijk', 'ik heb faalangst' en af en toe zelfs 'was jij maar nooit geboren'.

Het is best heftig wat mensen, ik werk vaak met jongeren, bij zich dragen.

Focus

Vervolgens gaat het er in het programma om de focus te richten op waar je naartoe wilt, focus op je ideale leven. Hoe meer focus, hoe minder kans op brandblaren.

De belemmeringen en angsten zijn er, daar ontkomen we niet aan, maar je hóeft je er niet door te laten weerhouden. Een ideaal leven begint altijd met een eerste stap in de gewenste richting. Het vraagt moed om die eerste stap te zetten en mensen hebben daar meer van dan ze vaak denken. Zeker als ze elkaar bemoedigen, als er geloof is in iemands kunnen.

Tijdens het vuurloopprogramma groeit dat geloof, groeit die bemoediging, de saamhorigheid omdat je elkaars kwetsbaarheid hebt gezien, gehoord en (h)erkend. Ook als iemand iets (nog) niet durft of bewust kiest om het niet te doen wordt de moed geëerd dat ook dat uitgesproken wordt.

Poortwachters

Uiteindelijk volgt de uitnodiging om jouw vuurpad te lopen, met de focus op jouw ideale leven aan het eind van het vuurpad. De hete kolen zijn de beren op de weg, de angsten die het zicht op je ideale leven kunnen belemmeren als je dáár je focus op legt. Maar je kunt ook moed verzamelen en er overheen lopen; ze ervaren als de poortwachters voor de schat die erachter verborgen ligt.

Wanneer je focus hebt op wat je wilt, op wat voor jou wezenlijk en belangrijk is, geeft dat richting op je levenspad, bij keuzes waar je voor komt te staan.

De huidige tijd

Als mensheid leven we nu in een tijd van transformatie: van een tijdperk gericht op rationaliteit en berekening, naar een tijdperk van intuïtie, vertrouwen en liefde. De situatie vol beperkende maatregelen waar we nu als samenleving doorgaan raakt al onze innerlijke angsten en belemmerende gedachten aan. Ze komen naar boven of we willen of niet. We worden uitgenodigd er met liefde en compassie naar te kijken, zoals een liefdevolle ouder dat doet wanneer een kind met angsten kampt. Ieder op eigen tempo. Als we echt contact maken met onze angsten, ze helemaal doorvoelen en erkennen dat ze er zijn, kunnen we ook besluiten de energie, die erin schuilt anders aan te wenden. De kunst is om ons - na aanvaarding - niet door de angsten te laten weerhouden, maar de energie ervan te gebruiken om de focus te richten op ons ideale leven. Het allermooiste leven dat we ons kunnen voorstellen voor onszelf en voor onze medeschepsels op Moeder Aarde...we zijn scheppende wezens.....en we zijn ernaar onderweg 🍀!