

Michael Polling

(Groeien in Verbinding)

INsluiten

is



UITsluiten

...en andere foto's
en teksten over
*liefde, intimiteit en
spiritualiteit*

Verantwoording:

Dit e-boekje werd gemaakt door Michael Polling (Groeien in Verbinding – centrum voor bewustwording en heling).

De gebruikte foto's zijn vrij van copyrights.

© – de teksten op en bij de foto's zijn van de hand van Michael Polling.

2015, Someren, NL, El Paso, en La Palma, Canarische eilanden, ES.

Het boekje mag vrij worden gedistribueerd en weggegeven, maar mag niet worden verkocht.

Contact:

michael@groeieninverbinding.nl

www.groeieninverbinding.nl

A person stands on a beach at sunset, holding up a sheer fabric that catches the light. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person is silhouetted against the bright light.

Hoera!!!

Groeien in Verbinding
(GiVe) bestaat
(ongeveer) 10 jaar!

En dat vier ik met de uitgave van een ebookje met foto's en teksten, alle door mij geschreven.

Dit ebookje is nog maar een begin, een voorproefje van wat een kwalitatief hoogstaand drukwerk van zo'n 200 pagina's moet worden.

De uiteindelijke prijs van de gedrukte uitgave hangt af van de oplage, maar ik denk aan een prijs rond de €29,95 (excl. verzendkosten).

Wil je mij en mijn werk steunen, meer betalen, mag natuurlijk altijd.

Bestellingen worden definitief na een aanbetaling van €15 op bankrekening NL98INGB0000316707 t.n.v. C.M. Polling. (Voor wie buiten Nederland woont: de SWIFT- of BIC-code is INGBNL2A).

Onzekerheid is een teken van leven

Het gaat altijd om de balans. Die tussen zeker en onzeker, tussen fijn en pijn. Daar waar de balans het grootst is, kan (maar hoeft niet) het leven het volst worden geleefd.

Niettemin: uitersten alleen zijn nooit goed. Teveel zekerheid/fijn doet je inslapen. Teveel onzekerheid/pijn doet je weliswaar alert en levenslustig zijn, maar doet je tevens verharden. Waardoor je je afsluit van zaken die die onzekerheid/pijn lijken te bevorderen, maar die uiteindelijk helemaal geen oorzaken hoeven te zijn.

Ben jij jij?

We mogen allemaal onszelf zijn, waarbij dat 'onszelf' voor mij onze pure kern is, los van de conditioneringen die wij hebben gekregen en die ons ketenen.

Dit proces van je bevrijden van dat wat je niet bent, los van wie en wat dan ook, heeft een grote schoonheid, maar ook momenten van grote pijn wanneer je zaken achterlaat, en van grote onzekerheid, wanneer je (nog) niet weet hoe de nieuw gecreëerde leegte opnieuw in te vullen.

The background of the slide is a photograph of a sunset or sunrise over a body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and reflecting on the water's surface. The sky is a mix of blue and orange. In the distance, there are silhouettes of mountains or hills. The water in the foreground has gentle ripples.

*onze enige zekerheid is...
dat niets zeker is*

*want alles...
is voortdurend in beweging*

Kansen

Door angst toe te laten
in jouw leven,
kan angst de voeding krijgen
werkelijkheid te worden.
Ik weiger mij nog ooit te laten beperken
door angst.

Elke angst is een uitdaging
en biedt mij de gelegenheid
ergens te komen
waar ik daarvoor nog niet was.



**Angst,
zo dikwijls volstrekt overbodig,
maakt vaak meer kapot
dan de zaken,
waarvoor je bang bent,
kapot kunnen maken.**

Michael Polling – www.groeieninverbinding.nl

Zweven of aarden

Sommige mensen bij ons in het westen vinden elke verwijzing naar het oosterse 'chakras-systeem' maar iets voor zwevers. Meestal doelen ze dan op mensen die zich beperken tot de bovenste drie chakra's (van de zeven; er zijn ook systemen met meerdere chakra's, en goed beschouwd stikt het ervan, maar de zeven hoofdchakra's zijn de belangrijkste).

En omdat de m/v-verhouding bij die mensen vaak fiks uitslaat naar het v-deel, wordt voor hen vaak de minder plezierig klinkende, maar wel duidelijke, term **zweefteef** gebruikt.

De onderste drie chakra's zorgen er daarentegen voor dat je alles behalve zweeft, maar juist gegrond door het leven gaat.

De middelste chakra, de hartchakra, zorgt voor de verbinding tussen beneden en boven, laag en hoog, aards en verheven. En probeert het geheel in balans te houden. Want daar gaat het uiteindelijk om: **balans**. En om die te bereiken is het van belang dat alle chakra's evenwichtig ontwikkeld zijn en zo veel mogelijk geschoond van alle rotzooi, van de blokkades die doorstroming belemmeren.

Mensen met al hun chakra's open en schoon, zijn er nauwelijks. Ieder van ons heeft wel ergens iets wat nog niet geheel ontwikkeld, geheel geschoond/geheeld is.

En als ze al ietwat geopend zijn – het kan altijd beter, schoner, heler.

Sommige spirituele mensen worden ook wel *dromers* of *zwevers* genoemd (vandaar de minder fijne term *zweefteven*). Dat komt vooral omdat zij hun lichaam verwaarlozen (ofwel ontkennen), waardoor ze niet geaard zijn.

**Waarachtige spiritualiteit is totaal en sluit niks uit,
zeker niet de aarding.**

Michael Polling - www.groeieninverbinding.nl

(On)afhankelijkheid

We willen allemaal zo graag onafhankelijk zijn. Op onze eigen benen staan, niet van een ander afhankelijk zijn.

Het is de moderne wereld, de maatschappij van de mensen die nauwelijks nog in staat zijn wezenlijk contact met een ander te maken - bang als ze zijn hun onafhankelijkheid, hun eigenheid, hun '*ikje*' te verliezen.

Zeker in de liefde lijkt dit te gelden.

Is een gedoseerde vorm van afhankelijkheid echt zo slecht?

Is het verkeerd te zeggen: "*Ik hou van jou en heb jou nodig?*"



Alles begint bij jezelf. Mag jij jouzelf zijn? Mag je voelen, ervaren, zijn?

En natuurlijk, vaak is het ook fijn als je dat allemaal kunt delen met een ander.

Maar mag die ander ook zichzelf zijn? Mag die ander ook zelfstandig voelen, ervaren, zijn?

Als je elkaar vrij laat, als je elkaar jezelf laat zijn, kan er ineens van alles.

Soms alleen, soms samen, soms met anderen.

Wat een vrijheid, wat een rijkdom.

Als hondjes

Wat is dat toch dat mensen, als ze elkaar ont-moeten, eerst de kat uit de boom kijken. Waarom kunnen ze niet zijn als kinderen, die elkaar onverdroten tegemoet treden? Of als hondjes, die, als ze elkaar tegenkomen, elkaar enthousiast besnuffelen en met elkaar spelen?

Stel je eens voor dat wij mensen dat op straat zouden doen. Wat zou dat toch mooi zijn.

Waarom al dat wantrouwen? Dat elkaar het licht in de ogen niet gunnen? Het jezelf altijd maar weer beter/meer/superieur achten?

Wij zijn toch gewoon wie wij zijn? Met al onze flows, negatief en positief. Waarom dan niet de acceptatie van de ander als de spiegel van onszelf?

En ik? Waarom speel ik niet met iedereen op straat? Waarom trek ik mij terug als een kluizenaar om van daaruit in relatieve veiligheid uit te reiken naar de wereld?

In een channeling werd mij verteld dat ik mij boven de ander stelde. Dat ik daarom geen contact aanging. Dat ik dat eerst moet doen, voordat ik zelf verder kan komen.

Waarom ben ik geen kind, dat onbevooroordeeld het contact met de ander aangaat, of het hondje dat zijn soortgenoot, groot of klein, met volle aandacht, nieuwsgierig besnuffelt? Zij leven in het hier en nu. Steeds weer in het hier en nu. Waarom kan ik dat niet?

Jezelf kunnen verbergen/afzonderen
geeft weliswaar vaak een gevoel van
veiligheid, maar verwijdert jou
ondertussen wel
van dát wat
werkelijk
belangrijk
is.



Wat is liefde?

Waarom maken mensen er zo'n groot ding van en versieren ze het als een kerstboom met zoveel (overbodige) franje?

Wat is de realiteit? Wie eerlijk is en om zich heen kijkt, ziet dat liefde vaak een direct verband heeft met leed. Natuurlijk ook met genot, met '*gezien worden*', geliefd worden, seksualiteit, kinderen en nalatenschap.

Maar toch ook met heel veel leed: verschillen in wensen qua seksualiteit, verschillen qua persoonlijkheid, verschillen qua carrièrewensen, carrière en gezin, etc.

De cijfers liegen er niet om. Het aantal huwelijken dat strandt, is gigantisch.

Vreemdgaan, ontrouw – vreemde begrippen eigenlijk, want hoe is het mogelijk om 'vreemd te gaan' van een ander, of ontrouw, als je daarmee juist trouw bent aan wie jij in wezen bent.

Liegen en bedriegen, niet voor de ander kiezen, maar voor jezelf. Het eerste is, hoe je het ook bekijkt, volstrekt fout. Het tweede, het voor jezelf kiezen, kan dat onmogelijk zijn. En toch worden ze bijeen geharkt.

Wat is liefde? Is het de ander willen bezitten? Is het jouw liefde moeten beperken?

Natuurlijk is het handig als liefde zo schaars is dat je aan die ene andere genoeg hebt – en die ander aan jou. Maar als liefde nou eens niet schaars is, als liefde alleen maar groeit en toeneemt? Wat dan? En hoe leef je dan? Hoe vul je 'het' in? Hoe kan je het laten stromen?

(on)trouw

Je kunt uitsluitend trouw zijn aan jezelf, nooit aan een ander. Dat betekent niet dat je niet kunt beslissen jouw seksualiteit uitsluitend met je partner te delen. Maar dat is alleen kloppend, als je dat doet uit trouw voor jezelf. Zoniet, dan hou je jezelf, én je partner, voor de gek.



Mening

Elke mening is oké. Zolang het besef er is dat het een mening is en geen algemene waarheid.

Ook in discussies gaat het over het je bewust zijn van jouw plek ten opzichte van de ander. Dat jouw plek jouw plek is, en die van de ander die van de ander. Er is geen beter of slechter, alleen anders.

Dat wordt vaak vergeten in (verhitte) discussies. Zodra je het 'je gelijk willen halen', en/of het 'de ander overtuigen', los kunt laten, gaat het vaak al meteen makkelijker.

Als je ook nog eens in kunt zien dat jouw mening (in de meeste gevallen niet meer dan een oordeel) jouzelf een beperking oplegt, zet je een hele grote stap in de richting van bevrijding.

In ieder geval, voor degenen die graag zien dat ik 'het' bij mijzelf houd: zo werkt dat voor mij.



Alles is bewustzijn
- jij, ik, alles om ons heen.
Van een *hoger* bewustzijn is echter pas
sprake, als er een besef is van een
wie, waar, waarom, wanneer en hoe.
Besef, dat is genoeg (*weten is weer iets*
anders). Ontbreekt dat besef, dan
rest slechts *onbewustzijn*.

Jezelf kwijtraken

Mensen hebben het zo vaak over het belang van liefde: universele liefde en -vooral- persoonlijke liefde.

Je ziet het overal: de onophoudelijke zoektocht van alleengaanden naar een partner, naar die ene persoon, die hun leven mooier, completer kan maken. Datingbureaus doen er hun voordeel mee.

En dan heb je een date, nog één en nog één. Wat gebeurt er vervolgens?

De angst slaat toe. Mensen, hoezeer ze er ook naar verlangen, zijn tegelijkertijd zo bang voor met name persoonlijke liefde.

Zodra liefde zich aandient, zodra de mogelijkheid bestaat dat er een klik zou kunnen zijn, dat er zich iets zou kunnen ontwikkelen, beginnen ze zich in te dekken.

Dit klopt niet, dát klopt niet. Er is altijd wel iets dat minder is, altijd wel een reden om geen 'ja' te hoeven zeggen.

Waar is men bang voor? Bindingsangst? Verlies van onafhankelijkheid? Verlies van vrijheid?

Toegeven aan liefde heeft toch niks te maken met jezelf weggeven, jezelf kwijtraken?

**Angst heeft niets
van doen met
liefde.**

**Waar angst
heerst, kan liefde
niet gedijen.**

**Waar liefde
heerst, ontbeert
angst elke basis.**



(Dis)balans

We kunnen het overal over hebben, over hoe meer en beter in liefde te komen, over hoe we in deze wereld in liefde kunnen leven, over hoe om te gaan met de verschillen tussen mannen en vrouwen, enz.

Maar zolang de balans ver te zoeken is, kom je nergens.

Hoe kom je in balans? Is balans überhaupt mogelijk? En is balans echt zo belangrijk?

Balans is in dit mensenleven hooguit te benaderen. Disbalans is onze realiteit.

Het streven naar balans is wel onze belangrijkste levenstaak – terwijl het ook weer geen strijd mag zijn. Naar balans zoeken is ons meest natuurlijke zijnstoestand, het is ook geen zoeken, maar eerder 'zijn', een beetje wegen, de ene kant uit, dan weer de andere kant uit, een beetje meer, een beetje minder.

Op de momenten dat we het meest in balans zijn, zijn we ook het meest in liefde, het meest verbonden met onze kern, met anderen en met het al om ons heen.

Hoe je het meest in de buurt van balans komt, is door jouzelf te bevrijden van dát wat niet van jou is. Dat is voor veel mensen erg moeilijk, omdat ze niet kunnen (en wellicht ook niet willen) onderscheiden tussen dat wat van hen is en wat niet. Je bent immers grootgebracht met normen en waarden. En daar heb je ook baat bij, of denk je dat te hebben.

En toch is het essentieel dat je inziet en onderscheid maakt tussen dat wat van jou is (dát wat kloppend is en echt bij jou past) en dat wat niet. Héél veel oordelen die jij hebt, zijn bijvoorbeeld niet van jou. Ga na wat jij echt zelf ergens van vindt. En laat los wat niet van jou is. Dat hoeft niet in één keer. Beetje bij beetje is ook goed. Voel wat jouw specifieke tempo is. Maar blijf in beweging – ook al is het confronterend en doet het pijn.

Des te minder ballast, des te groter de balans.

A black and white photograph of the Golden Gate Bridge, showing its iconic towers and suspension cables stretching across the water. The bridge is the central visual element of the slide.

Balans - daar gaat het om. Ben je uit balans, de beste manier om daar weer in te komen, is **dát** te doen wat jou goed doet. Ook als je geen zin hebt, ook als je geen energie hebt. Je ertoe zetten, dwingen. Ga naar de (zelf)liefde, heb (solo)seks, zoek dingen op die jou goed doen, die fijn zijn, die jouw welzijn en creativiteit bevorderen. Ga naar buiten, wandel, voel de koude, voel de zon, voel de wind - *verwen jezelf*.

Relaties: plus en min

Alles zit in ons. En het is de liefdespartner die jou helpt alles uit jou te halen, die jou steunt jouw werkelijke potentieel te verwezenlijken. En jouw potentieel loopt van het diepste, gruwelijkste '*min*' naar het hoogste, hemelse '*plus*', met alles wat daartussen ligt.

Alleen, in jouw eentje, kan je een heel eind komen, maar juist in een liefdesrelatie triggert de partner jou (en jij hem/haar) om werkelijk bij alles te komen, om werkelijk via '*alle hoeken van de kamer*' alle facetten van jouw zijn te (h/v)erkennen.

Want: *Zonder pijn geen fijn.*

Vind je dat te dynamisch, te vermoeiend, te eng? Zak dan lekker weg op de bank voor de buis, alleen of samen.

Kies je voor het leven, ga je de uitdaging aan die de liefde jou geeft? Dank dan jouw partner voor alles dat hij/zij jou te bieden heeft, voor de triggers die hij/zij jou presenteert, soms rustig achtereen, soms als in een achtbaan.

- Het zijn de (meestal) pijnlijke lessen waardoor je groeit en het fijn nog meer kunt waarderen.
- Als je alleen het fijn kent, dan vlakt elke sensatie daarin af tot uiteindelijk **0**. Andere ervaringen, meestal vormen van pijn, zorgen ervoor dat het fijn *fijn* blijft.



Als een liefde ...

*niet langer geleefd
wordt (of geleefd kan
worden), blijft de
verbinding, dat
wat eerder was,
gewoon bestaan
- alleen anders,
meer passief
dan actief, en
ondersteunend
wanneer nodig in
nieuwe
(liefdes)situaties.*

Michael Pollling - www.groeieninverbinding.nl

Het loopt even niet zo lekker, met jezelf en/of met je partner. En je voelt de noodzaak daar iets aan te doen.

Dat laatste kan bij mij, op het Canarische eiland La Palma, dat bekend staat als *la isla bonita* (het mooie eiland).

Je kunt je laten verwennen, je (tantrisch) laten masseren, je laven aan goede gesprekken en aan lekker eten.

En ondertussen kan je stappen zetten, nog wat leren, wat probleempjes aanpakken & daardoor *heler* thuiskomen.

Behalve mijn gezelschap/hulp biedt het eiland een heerlijk klimaat en de zuiverste lucht. En kan je er zwemmen in de oceaan (het hele jaar door) en wandelen in de bergen.

Ik nodig jou (alleen of samen) uit: kom een weekje bij mij - op La Palma.

Michael Polling - www.groeieninverbinding.nl/prive-tantraweek.html

Wat kan ik verder voor jou/jullie betekenen?

Ik geef diverse vormen van retraites/workshops onder het kopje [Een privé-\(tantra\)week](#). Van verstillend tot intensief. Variërend van een lang weekend, tot één of meerdere weken. Alle op maat samengesteld, rekening houdend met jouw/jullie wensen en noden en wat jullie wel of niet aan kunnen. Desgewenst met tantrische oefeningen en/of tantramassages (maar dat hoeft dus niet).

In het programma [Samen verder - of toch liever alleen?](#) richt ik mij op stellen die hun kwakkelende relatie een nieuwe impuls willen geven. Dit programma duurt in principe twee weken, mochten de problemen slechts klein zijn, is één week ook mogelijk. Gun jullie relatie een nieuwe kans en geef elkaar het grootst mogelijke cadeau, een proeve van jouw liefde.

Voor koppels die zich willen verdiepen in hun seksualiteit bied ik het 11-daagse programma [De geheimen van tantrische seks](#). Aan de hand van oefeningen en aanwijzingen overdag gaan jullie na het diner zelfstandig aan de slag, en zetten jullie avond na avond stapjes in de richting van diep verbonden seksualiteit. (Wil je liever twee volle weken komen? Dat is ook mogelijk.)

Waarom bied ik dit alles aan op het Canarische eiland La Palma en niet in Nederland? Niet alleen omdat ik daar regelmatig verblijf. Maar wel en vooral:

- omdat je er hier helemaal uit bent – los van de stress van alledag, van werk, van kids;
- omdat je niet 1-2-3 kunt afhaken en terug naar huis kunt rennen, als het even tegenzit (ofwel: *commitment*),
- omdat het een prachtige, verrassend veelzijdige (vakante)plek is, met bergen en zee nabij.

Mijn aanbod is bedoeld voor singles en koppels (m/v, m/m, v/v).

Wil je weten wie ik ben, kijk dan op mijn website [hier](#) en [hier](#), en/of op mijn [Facebook-pagina](#).



Een aantal van de in dit boekje opgenomen foto's en teksten zijn eerder door mij gepubliceerd op Facebook.

Wat ik daarmee wil?

De wereld verbeteren, zou het makkelijkste antwoord kunnen zijn. Wellicht te makkelijk.

Sinds de eeuwwisseling heb ik het niet makkelijk gehad. De ene na de andere zware les diende zich aan. Met als resultaat dat ik steeds meer in mijn kern geraakte, steeds meer in mijn hart en in mijn liefde.

Ik schreef mijn teksten vooral om voor mijzelf te verduidelijken hoe ik dacht over onderwerpen als liefde, seksualiteit en spiritualiteit. Ik plaatste ze om met die ideeën anderen te raken, te triggeren en uit te nodigen hun comfort-zone te verlaten (en nu eens echt te gaan leven).

Ik wil benadrukken dat ik niet de intentie heb het gelijk aan mijn zijde te hebben. In tegendeel. Ik heb slechts ideeën en opvattingen over het leven, die ik graag deel. Er is immers niet één waarheid, maar vele naast elkaar. Die van mij zijn niet beter of belangrijker dan die van anderen.

En van de vele reacties op mijn stukjes en commentaren heb ik op mijn beurt weer veel opgestoken – en in mijn teksten verwerkt.

michael@groeieninverbinding.nl

www.groeieninverbinding.nl