

die we vaak verwaarlozen als we onze oppervlakkige en gemakkelijk waarneembare wonden proberen te helen.

Onze zeven lichamen

Dit boek is op zich een soort meditatie; het is een praktische reis, een levensverkenning. Ik geef je hier een heel, heel korte beschrijving van de zeven lichamen zodat je een idee krijgt van de lagen van het zelf waar we in dit boek doorheen zullen werken.

En dan? Dan gaan we er gewoon mee aan de slag.

Het fysieke lichaam

Dit lichaam hoef ik amper te beschrijven. Iedereen kent zijn fysieke lichaam. Meestal is dat het enige lichaam dat we waarnemen. Het is de tolk tussen het zelf en de wereld; we gebruiken het om te ervaren, te voelen, te ondergaan en ons uit te drukken.

Het etherische lichaam

Dit lichaam is nauw verweven met onze emoties. Het zou zich tussen ons zevende en veertiende levensjaar ontwikkelen, maar als we er intensief mee werken kan het ons leven lang verande-

ren. In dit lichaam slaan we onze emotionele ervaringen op, die zullen beïnvloeden hoe we onszelf, anderen en de wereld zien.

Het astrale lichaam

Het astrale lichaam houdt verband met ratio, intellect en logisch denken. Het ontwikkelt zich door onze interactie met de wereld. Onze toepassing van logica en ratio en ons denkvermogen hangen sterk af van hoe en waar we opgroeien. Toch kan het astrale lichaam, net als alle andere lichamen, zich ontwikkelen. We kunnen ons erop focussen om onze manier van denken te veranderen en om nieuwe patronen, gewoonten en de motivatie om te leren en te veranderen te creëren.

Het mentale lichaam

Het mentale lichaam gaat een stap verder dan het astrale lichaam: het draait niet om logica en ratio, maar om intuïtie en diepere mentale kracht. Dat is niet per se esoterisch. Iedereen heeft intuïtie; iedereen kan dingen aanvoelen, dingen voorspellen en kleine signalen oppikken om zich een beeld te vormen. Het mentale lichaam creëert een subjectievere wereld, maar die wereld is even belangrijk als welke objectieve ervaring ook (als die überhaupt bestaat). Het maakt het leven rijker en beïnvloedt wie je bent.

Het spirituele lichaam

Dit is het lichaam van de verbinding. Als we ermee werken, stellen we ons open voor een diepere verbinding met ons ware Zelf, het zelf in onze kern: de stabiliteit en vrede die we altijd in ons hebben.

Het kosmische lichaam

De meesten van ons ervaren het kosmische lichaam op enig moment zonder dat we het ons realiseren. Het is het niveau waarop we het zelf overstijgen en voelen hoe we met alles verbonden zijn. Misschien heb jij het gevoeld: in de natuur, merkend hoe de wereld onder je draait en wetend dat je deel uitmaakt van iets groters; als een onberedeneerd liefdevol gevoel (of gewoon warmte en vriendschap) voor een vreemde in de trein; als je kijkt naar de sterren en merkt hoe klein je bent, maar dan op een bevrijdende fantastische manier.

Het nirwanische lichaam

In dit lichaam ervaren we de ultieme vrijheid. Een waar gevoel van bevrijding: niets in de wereld kan ons tegenhouden, ons beletten om te zijn wie we zijn. Als je regelmatig en intens met dit lichaam werkt, kun je je op elk moment vrij voelen, wat er ook om je heen gebeurt. Dat gevoel van vrijheid zal komen en gaan, maar is altijd mogelijk.

Trauma bestaat niet in een vacuüm: het zit in alle zeven lichamen. En omdat elk lichaam beïnvloedt hoe we ons voelen, ons bewegen, ademen, handelen en leven, is er geen innerlijke heling mogelijk als slechts één lichaam wordt geheeld. We moeten met alle zeven lichamen werken en mogelijk maken dat zich nieuwe verbindingen tussen de lichamen vormen.

Nu begrijp je vast dat we met deze lichamen gaan werken, het ene na het andere, dieper in het zelf duikend en al doende elke laag helend.

En nu... moet je alles vergeten wat ik je net hebt verteld (nou ja, zo ongeveer).

Je hoeft niet voortdurend de zeven lichamen in gedachten te houden. Vertrouw erop dat je het werk doet door het boek te lezen. Klamp je niet vast aan de lichamen, betrek ze niet al te nauw op jezelf. Dit boek zal je er moeiteloos doorheen loodsen. Zie het als een concept dat je helpt innerlijke heling op een doelgerichte manier te benaderen. De lichamen of lagen van het zelf hoeven geen concrete realiteit in je hoofd te zijn; we gebruiken ze alleen als een structuur waarmee we onszelf vollediger kunnen verkennen.

daarvan vraag ik je aan het werk te gaan met de eerste praktische oefening in dit boek: een oefening die je gaat voorbereiden op alles wat nog volgt. Het is een manier om je héle lichaam, in plaats van alleen je brein, te vragen hoe het gaat en ongemak te erkennen waar ongemak zit.

Oefening 1: je persoonlijke geschiedenis in een bodyscan

Allerlei methodologieën die met je lichaam werken (zoals yoga en meditatievormen) gebruiken bodyscanoefeningen, en met reden. De theorie achter deze methoden is de laatste tien jaar diepgaand onderzocht en het is overduidelijk geworden dat de voordelen van op bodyscans gebaseerde oefeningen niet zomaar spirituele pseudowetenschap zijn.

Experts uit verschillende vakgebieden, zoals de psychologie en neurowetenschappen, hebben gezien dat oefeningen die vergelijkbaar zijn met die welke ik hierna uitleg, veel effect kunnen hebben: van het bestrijden van slapeloosheid⁶ tot het ver-

⁶ Datta, K. et al. (2017). 'Yoga Nidra: An innovative approach for management of chronic insomnia - A case report': <https://sleep.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41606-017-0009-4> [geraadpleegd op 2 januari 2021]

lichten van de effecten van stress, depressiviteit, angststoornissen en zelfs PTSS.⁷

Deze specifieke bodyscancantechniek zal het volgende doen:

- Maken dat je je totaal en diep ontspant; vanuit die ontspanning kun je de grenzen van je lichaam voelen en ongemak opmerken zonder er bang voor te zijn.
- Helpen onderscheid te maken tussen fysiek ongemak dat alléén fysiek is (en mijns inziens heel zeldzaam) en fysiek ongemak dat verband houdt met emotioneel ongemak of trauma.
- Je vermogen verbeteren om patronen te herkennen in hoe je je voelt, zodat het geleidelijk makkelijk wordt precies te bepalen waar je lichaam eerdere ervaringen vasthoudt. Dat betekent weer dat je zult weten met welke lichaamsdelen je moet werken om die ervaringen los te laten en verder te komen op het pad van innerlijke heling.

⁷ Dhamodhini, K. en Sendhilkumar, M. (2018). 'Outcome of yoga nidra practice on various mental health problems and general wellbeing: a review study': www.ijcmph.com/index.php/ijcmph/article/view/3979 [geraadpleegd op 2 januari 2021]

- Ervoor zorgen dat je je dicht bij je lichaam voelt en er warmte en liefde voor ervaart in plaats van dat je je er los van voelt en het niet vertrouwt.
- Werken als een helingsproces op zich. De ervaring als je in je lichaam nestelt en je er goed in voelt, de wortels van je vibratie voelt en merkt waar positieve energie vrijelijk kan stromen en waar niet, zal je helpen om meer op dezelfde golflengte te komen als je lichaam, waardoor zich innerlijke harmonie kan gaan ontvouwen.

Als het op heling aankomt, is bewustzijn essentieel. Je moet bereid zijn op te merken wat er met je gebeurt en het is cruciaal technieken (zoals deze) te ontwikkelen om je te focussen, in het hier en nu te zijn en te erkennen hoe het op dit moment met je gaat.

Bij de meeste bodyscancantechnieken moet je je ogen sluiten. Daardoor word je minder afgeleid door wat je zintuigen buiten je waarnemen en kun je je geest naar binnen richten, op je innerlijke ervaringen. Deze oefening kun je echter ook doen met je ogen open. Wat jij het fijnst vindt.

Ik heb de praktische oefeningen op deze manier opgezet omdat ik begrijp dat als je met bepaalde vormen of uitingen van trauma te maken hebt, je je met je ogen dicht enorm kwetsbaar

(en niet op een goede manier) kunt voelen of in paniek of emotioneel gestrest kunt raken. En dat zou veel meer afleiden dan gewoon je ogen open houden.

Bovendien kun je met open ogen tijdens de oefening de instructies zo nodig nog eens nalezen; heb je de oefening uiteindelijk onder de knie, dan kun je haar proberen met gesloten ogen, maar alleen als dat prettig voelt.

Breng je fysieke geschiedenis in kaart

Zoek een rustige ruimte waar je een tijdje niet gestoord zult worden. Verander eventueel dingen zodat je er zo prettig, veilig en rustig mogelijk voelt; misschien moet je een deur sluiten, een raam openen om frisse lucht binnen te laten als het warm is of een kacheltje of dekens bij de hand houden als het koud is.

En dan ben je klaar om te beginnen. Lees voor je van start gaat onderstaande instructies eerst helemaal door en grijp erop terug als je daar tijdens de oefening behoefte aan hebt.

**Als het op heling aankomt,
is bewustzijn cruciaal. Je moet
bereid zijn op te merken wat er
met je gebeurt en het is
essentieel technieken te
ontwikkelen om je te focussen,
in het nu te zijn en te erkennen
hoe het op dit moment
met je gaat.**

1. Ga op je rug liggen met je benen gespreid en je voeten naar buiten gedraaid. Spreid je armen met je handpalmen naar boven. Als je pijn of ongemak voelt in je onderrug als je zo ligt, kun je een paar kussens onder je knieën leggen; of je kunt je knieën buigen en je voeten plat op de vloer zetten, dicht bij je heupen. Door je knieën omhoog te brengen zakt je onderrug vanzelf naar de vloer.
2. Als je de oefening met gesloten ogen wilt doen, is dit het moment om ze te sluiten. Als je je ogen open wilt houden, ontspan dan je blik zodat je de dingen wat onscherp ziet.
3. Maak wat laatste bewegingen zodat je je helemaal prettig voelt. Als het ergens jeukt, krab dan even; als er iets irriteert, ga dan even verliggen; als er een haar of kleding in je gezicht kriebelt of je elders dwarszit, veeg die dan weg. En als je klaar bent, word dan helemaal stil.
4. Ga met je aandacht om beurten naar elk deel van je lichaam, beginnend bij je voeten. Je hoeft daar niets voor te doen. Je hoeft niet te bewegen of iets te doen met dat lichaamsdeel waar je aandacht ligt; merk het alleen op. Zo scan je je lichaam. Werk je lichaam helemaal af in onderstaande volgorde.

Ga met je aandacht naar...

- ~ de tenen van je rechtervoet
- ~ de zool van je rechtervoet
- ~ de hiel van je rechtervoet
- ~ de bovenkant van je rechtervoet
- ~ je hele rechtervoet
- ~ je rechterenkel
- ~ je rechterscheen en dan de kuit
- ~ je rechterknie, eerst voor dan achter
- ~ je rechterdij, eerst voor dan achter
- ~ je rechterbil
- ~ je rechterheup.

Voel bewust je hele rechterbeen en -voet.

Ga dan met je aandacht naar...

- ~ de tenen van je linkervoet
- ~ de zool van je linkervoet
- ~ de hiel van je linkervoet
- ~ de bovenkant van je linkervoet
- ~ je hele linkervoet
- ~ je linkerenkel
- ~ je linkerscheen en dan de kuit

- ~ je linkerknie, eerst voor dan achter
- ~ je linkerdijs, eerst voor dan achter
- ~ je linkerbil
- ~ je linkerheup.

Voel bewust je hele linkerbeen en -voet.

Ga dan met je aandacht naar...

- ~ je onderbuik
- ~ je navel
- ~ je onderste ribben
- ~ je bovenste ribben
- ~ de rechterkant van je borstkas
- ~ de linkerkant van je borstkas
- ~ de voorkant van je schouders
- ~ de bovenkant van je schouders
- ~ de achterkant van je schouders
- ~ de vingers van je rechterhand
- ~ de palm van je rechterhand
- ~ je rechterpols en -onderarm
- ~ je rechterbovenarm
- ~ de vingers van je linkerhand
- ~ de palm van je linkerhand

- ~ je linkerpols en -onderarm
- ~ je linkerbovenarm
- ~ je bovenrug
- ~ je middenrug
- ~ je onderrug.

Omvat met je hele aandacht beide zijden van je lichaam, beide zijden van je middel. En word je dan bewust van je hele romp. Je bent je volledig bewust van je hele romp.

Ga dan met je aandacht naar...

- ~ je keel
- ~ je kin en kaak
- ~ je mond
- ~ je rechterwang
- ~ je rechteroor
- ~ je linkerwang
- ~ je linkeroor
- ~ je neus
- ~ je neusbrug
- ~ je rechteroog en -wenkbrauw
- ~ je linkeroog en -wenkbrauw
- ~ je voorhoofd.

Laat je aandacht verder naar boven kruipen. Voel je kruin. Je achterhoofd. En dan je nek. Je bent je bewust van je hele hoofd en hals.

En voel dan je hele lichaam. Van je tenen tot aan je kruin ben je je volledig bewust van je hele lichaam. Ontspannen, kalm en stil. Je bent helemaal op je gemak.

5. Als je zo ligt, gefocust, alert (en misschien zelf een beetje gelukkig?!) en je bewust van je hele lichaam, begin je je fysieke ervaringen af te tasten. Je maakt verbinding met je lichaam. Je erkent de symbiotische relatie met alle delen van jezelf en tussen alle delen onderling.

Dit is het moment om je bewust te worden van je vibratie, van de energie die je uit je lichaam voelt komen. Voel hoe er overal vibratie is; dat kan een soort warmte zijn of een inwendig pulserende energie of iets subtie- lers, iets wat je opmerkt zonder enige merkbare fysieke sensatie. Deze staat van ontspannen bewustzijn is perfect om op te merken waar je staat en of je vibratie laag, zwaar of langzaam is, of juist hoog, licht en vrijelijk stromend.

6. Laat dan je aandacht naar alle delen van je lichaam gaan die niet helemaal 'goed' voelen. Dat zal voor iedereen anders zijn. Misschien merk je plekken op die gespan-

nen of ongemakkelijk voelen. En als je de drang voelt je aandacht naar een specifieke plek in je lichaam te verplaatsen, merk je misschien dat je automatisch bepaalde delen mijdt of er snel aan voorbij gaat omdat ze een ongemakkelijke emotie of herinnering oproepen.

Focus je op die delen. Ook nu hoeft je niets te dóen: je hoeft ze alleen op te merken. Laat je aandacht bij die plekken rusten. Erken het gevoel dat daar heerst. Aanvaard dat daar iets zit wat misschien geheeld moet worden.

7. Leg tot slot je handen op je borst met de palmen naar beneden. Bedank jezelf voor het doen van de oefening. En beloof je lichaam het volgende, hardop of in je hoofd: ik zal aandacht schenken aan die gebieden die mijn aandacht hebben gevraagd. Ik zal helen wat geheeld moet worden.
8. Haal diep adem en kom, als je je er klaar voor voelt, langzaam overeind. Neem de tijd om de oefening af te sluiten en over te gaan naar de rest van je dag. Het heeft geen haast.

.....

Weerstand is een aanwijzing

Elke gedachte, emotie, sensatie of ervaring die je probeert te vermijden of waartegen je je verzet, legt een stukje in jou bloot dat erom smeekt geheeld te worden (binnen redelijke grenzen natuurlijk; het is normaal en gezond dat je duidelijk nare ervaringen wilt vermijden). De oefening die je net gedaan hebt is een eenvoudige manier om die weerstand op te merken, zodat je beter leert begrijpen waarop je op elk willekeurig moment de helende energie binnen in je kunt focussen.

Anders gezegd, je hoeft niet bang te zijn voor de dingen waarvan je een sterke afkeer hebt. Je zou er juist blij mee kunnen zijn, omdat het aanwijzingen zijn. Benader ze nieuwsgierig in plaats van angstig. Waarschijnlijk zul je merken dat ze, als je ze op een andere manier benadert, verrassend snel veel minder impact hebben.

De cliënt over wie ik eerder in dit hoofdstuk schreef, ontdekte dat haar fysieke pijn belangrijke aanwijzingen gaf die haar konden helpen bij haar emotionele heling. En zij is niet de enige. In zijn openbare boek *Traumasporen* behandelt de Nederlandse psychiater Bessel van der Kolk dit onderwerp diepgaand. Hij zegt dat als we een traumatische ervaring hebben gehad, hoezeer we ook doen alsof er niets gebeurd is en gewoon door-

gaan met ons leven, 'dat deel in ons brein dat gericht is op overleven (diep onder ons rationele brein) niet erg goed is in ontkennen.'

Als de traumatische ervaring allang weer voorbij is, kan het geringste teken van gevaar de boel weer activeren, verstoorde hersencircuits aan het werk zetten en enorme hoeveelheden stresshormonen laten vrijkomen. Dat zorgt voor onaangename emoties, intense fysieke sensaties en impulsief en agressief handelen.⁸

We doen wat we kunnen om ons trauma niet onder ogen te hoeven zien, maar we kunnen het niet uit ons verleden wissen. Als we dat proberen of doen alsof, zal het ons steeds weer komen kwellen. We moeten ermee wérken; het van een andere kant bekijken.

Geleidelijk, mettertijd, op een chaotische en dus allermindst lineaire manier (er zullen goede en slechte dagen zijn en er is niet altijd een duidelijke reden waarom we soms op een heel slechte dag in een gat vallen), moeten we dat trauma op de een of andere manier gaan accepteren als een deel van ons verleden. Dán zijn we aan het helen.

⁸ Van der Kolk, B. (2015). *Traumasporen. Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*. Uitgeverij Mens!

Oefening 2: beweeg, verplaats je energie en maak ruimte voor je potentieel

Voor deze oefening moet je je in een prettige omgeving bevinden. Je hebt niet veel fysieke ruimte nodig maar je moet wel je hoofd vrij kunnen maken. Dat betekent geen onderbrekingen. Geen gedachte in je achterhoofd dat er elk moment iemand kan binnenkomen en vragen wat je doet. Omdat je je vrij en onbespied moet voelen en... nou ja, eigenlijk een beetje raar moeten kunnen doen.

We gaan met je lichaam werken alsof het nieuw is. Later gaan we aan de slag met de verbinding met je 'innerlijke kind' en met 'reparenting' om nieuwe neurologische paden aan te leggen en je los te maken van beperkende zelfbeelden die je onbewust in de weg staan. Maar eerst moet je met deze fysieke oefening daarvoor de basis leggen: je fysieke lichaam een nieuw perspectief geven.

Dat kan eerlijk gezegd heel vreemd aandoen. Het kan ongemakkelijk zijn en je kunt er veel weerstand tegen voelen. Dat is allemaal oké. Het is ook een beetje vreemd. Maar je hoeft er niet meteen in te geloven om het te laten werken. Het is een oefening. Het gebruikt het fysieke lichaam. En zelfs als je niet meteen resultaat merkt, zal het wel al werken. Je doet het altijd goed.

Het is namelijk een feit dat zelfheling chaotisch is. Er zullen best minuten, dagen, weken, zelfs maanden zijn dat je een soort blij harmonie voelt en je duidelijk vooruitgang boekt. Maar het grootste deel van de tijd voelt heling waardeloos. Soms doet ze pijn. Veel pijn. Omdat het niet anders kan. Heb geduld met je emotionele wonden.

Groei en voel

.....

Als je je stille ongestoorde plekje hebt gevonden en je weet dat je 10 tot 15 minuten tijd voor jezelf hebt, kun je beginnen. Als je tot stap 8 je ogen dicht houdt, zal de oefening meer effect hebben. Voel je je echter niet prettig met gesloten ogen, probeer dan je focus wat minder scherp te maken, misschien door naar de vloer of naar een ander neutraal punt te staren.

1. Ga met je rug tegen een muur zitten, trek je knieën op naar je borst en zet je voeten plat op de vloer. Sla je armen om je benen heen en bal je handen tot vuisten. Leg je hoofd op of bij je knieën. Als dat onprettig voelt of onmogelijk is, probeer het dan nog eens maar nu met een kussen op je knieën.

2. Sluit je ogen. Let op je ademhaling. Probeer die niet te veranderen of te beheersen; neem haar alleen waar. Elke ademteug. Neem waar hoe lang die duurt. Hoe diep je inademt. Laat alles zoals het is.
3. Houd je rust vast. Neem drie punten in je lichaam waar: je voorhoofd, het midden van je borst en je onderbuik. Stel je voor hoe elk van deze drie plekken zachter, warmer en meer ontspannen wordt.
4. Neem de tijd. Als je er klaar voor bent, hef dan heel, heel langzaam je hoofd op van je knieën. Héél langzaam. Alsof je nog nooit je hoofd hebt opgetild en niet weet hoe dat moet. Alsof je nog nooit je nekspieren hebt voelen werken, nooit het gevoel van lucht op je gezicht hebt ervaren. Houd je ogen dicht. Breng je hoofd in een prettige balans op je nek.
5. Begin nu, nog steeds met je ogen dicht, je armen te bewegen. Ongelooflijk traag. Weer alsof je je armen nog nooit hebt bewogen. Ontvouw ze, spreid ze en breng ze tot boven je hoofd. En op enig moment ontspannen je handen zich en strekken je vingers zich ook vanzelf. Het is alsof je armen zich voor de allereerste keer een weg zoeken in de ruimte om je heen.

Het is namelijk een feit dat zelfheling chaotisch is. Er zullen best minuten, dagen, weken, zelfs maanden zijn dat je een soort blijde harmonie voelt en je duidelijk vooruitgang boekt. Maar het grootste deel van de tijd voelt heling waardeloos. Soms doet ze pijn. Veel pijn. Omdat het niet anders kan. Heb geduld met je emotionele wonden.

6. Kantel nu je hoofd heel behoedzaam en traag naar opzij; laat je rechteroor naar je rechterschouder zakken en dan je linkeror naar je linkerschouder. Je experimenteert met je lichaam en ervaart hoe het voelt als je het beweegt. Je verkent de lucht om je heen.
7. Even traag als je ze hebt opgetild laat je nu je armen zakken. Sla ze weer om je benen heen.
8. Doe dan, even nieuwsgierig (verbaasd zelfs, alsof je nog nooit je ogen hebt geopend en de wereld hebt aanschouwd) je ogen open. Kijk om je heen alsof je op een andere planeet bent. Een nieuwe wonderlijke planeet. Je verbaast je over elk detail.

Je kunt deze stappen één keer doorlopen of ze drie of vier keer herhalen voor een langer en intenser innerlijk effect.

.....

Ik ga je niet vertellen wat je moet voelen tijdens de oefening omdat iedereen iets anders zal ervaren. Maar ongeacht of het effect duidelijk is of niet, de oefening zal vrijwel meteen...

- energie doen stromen en vrijkomen. Door te bewegen alsof het voor de eerste keer is, deblokkeer je je lichaam. Je beweegt zonder de remmingen die je in de loop der tijd hebt opgedaan en groeit en verkent de buitenwereld met pure zintuiglijkheid en nieuwsgierigheid.
- spanning wegnemen. Je stelt je voor dat je lichaam nieuw is op aarde. Dus houdt het geen spanning vast. Signalen gaan van je brein naar elke cel, wat totale loslating en ontspanning bevordert.
- fysieke ruimte creëren. Je ziet je lichaam op een nieuwe manier. Gedurende de oefening veeg je alles eraf, het wordt een schone lei. En die nieuwe fysieke ruimte zal zich verder uitbreiden als je dit boek doorwerkt; die ruimte ligt open voor nieuwe ervaringen en toekomstige ideeën.

Doe deze oefening regelmatig. Pas haar in je dag- of weekplanning in. En doe haar elke keer met dezelfde nieuwsgierigheid. Er valt altijd nog meer te ontdekken.