

van hun sociale contacten als ze iets hebben gedaan wat we afkeuren. Het is allemaal heel normaal; en allemaal potentieel heel gevaarlijk.

Hoe weet je of jij steevast vergelijken als norm gebruikt?

Hier volgt een aantal van de meest voorkomende effecten:

- een gebrek aan eigenwaarde, het gevoel niets waard te zijn;
- weinig zelfvertrouwen en zelfrespect;
- het waanidee onvoldoende te presteren
- onvrede;
- de waarde van je bestaan afmeten aan dat van anderen
- anderen veroordelen;
- hardnekkige negatieve emoties zoals afgunst, haat, schuldgevoel, spijt en jaloezie;
- liegen (je beter voordoen dan je bent);
- eetstoornissen.

Als vergelijken niet gepaard gaat met een goed ontwikkeld zelfbewustzijn, kan dat twee gevolgen hebben: je denkt ofwel dat je niet goed genoeg bent, ofwel dat je beter bent dan anderen.

Als je een familie- of groepstrauma met je meedraagt (of als je persoonlijk trauma hebt opgelopen in je leven), kán dat trau-

ma stoppen bij jou. Ook al kun je niet alle geheimen uit het verleden ontrafelen of elk raadsel oplossen, je kunt wel werken aan je innerlijke ervaring en aan de manier waarop je je trauma uit, of je dat nu uit eerste hand, uit de tweede hand of via vele generaties hebt meegekregen. Je kunt eraan werken je indrukken en manieren van expressie opnieuw vorm te geven.

In het volgende hoofdstuk zullen we hier dieper op ingaan met een oefening in 'reparenting'. Daarbij zul je leren om nieuwe (positieve, bevrijdende, sterkende) overtuigingen op te bouwen door jezelf even liefdevol, nieuwsgierig en eerlijk te bekijken als je zou doen met een kind.

Maar voor we zover zijn, heb ik eerst nog een andere oefening voor je. Die bereidt je voor op het werk dat we hierna gaan doen, waarbij je onbewuste denkbeelden over jezelf gaat herschrijven en voorwaarden gaat scheppen voor echte innerlijke heling.

Oefening 5: ontdek je beperkende overtuigingen

Nu je een lijst hebt gemaakt van je persoonlijke verleden (oefening 4, blz. 137) is het tijd om erover te mediteren. Deze meditatieoefening geeft je de kans te ontdekken wat jouw beperken-

de overtuigingen zijn, denkbeelden die zijn geworteld in de ervaringen die je hebt erkend toen je de lijst opstelde.

In wezen vraag ik je om stil te staan bij je trauma. Bij groot en bij klein trauma. Sta erbij stil en ga na wat eruit springt. Afhankelijk van de lengte van je lijst, kan de oefening een uur, een dag, een week of nog langer duren. Je mag haar best in kortere sessies verdelen; je kunt bijvoorbeeld je lijst in kortere lijstjes van tien herinneringen opsplitsen en steeds mediteren over een daarvan.

Of je nu besluit alles in één keer te doen of het langzaam aan te pakken, werk wel de hele lijst af. Je moet stilstaan bij alle punten, maar het is prima om de tijd te nemen. Innerlijke heling is niet iets wat je snel even doet; we gaan voor echte, doorvoelde en duurzame resultaten. Als je er behoefte aan hebt het rustig aan te doen, gun jezelf dat dan ook. Werk in een tempo dat voor jou goed voelt.

Ook deze oefening kan echt heel moeilijk zijn. Alles op je lijst is moeilijk; een deel kan pijnlijk zijn en misschien zijn er dingen die je al jaren met veel moeite probeert te vergeten. We gaan hier overtuigingen omvormen, de bladzijden herschrijven die bepalen wie je bent (of althans wie je denkt te zijn). Dat zal nooit een bijzonder gemakkelijk proces zijn.

Breng het aan het licht

Zoek een veilige, prettige plek. Het liefst een waar beslist niemand je zal komen storen.

1. Ga lekker zitten, op de vloer of op een stoel; je houding doet er in dit geval minder toe, zolang je je maar prettig voelt.

Kies je voor de vloer, ga dan op een paar kussens zitten zodat je heupen hoger zijn dan je knieën. Je kunt met je rug tegen een muur leunen als je je daardoor gesteund voelt. Kies je voor een stoel, ga dan zo zitten dat de rand van de zitting net je knieholten raakt en allebei je voeten stevig op de vloer staan. Houd een glas water of een kop kruidenthee bij de hand (maar geen cafeïnehoudende drank omdat cafeïne je onrust kan versterken; dat is niet handig als je moeilijke herinneringen verwerkt).

2. Neem je herinneringenlijstje erbij. Leg het zo neer dat je het goed kunt zien. De hele lijst of een van de kleinere lijstjes waarmee je wilt werken in korte sessies. Leg ook een pen klaar en sla je notitieboek open op een nieuwe

bladzijde. Geef de bladzijde de titel 'Beperkende denkbeelden'.

3. Doe je ogen dicht. Laat je handen rusten op je benen, op een plek die prettig en natuurlijk voelt. Adem diep in door je neus en adem uit door je mond. Laat alle lucht uit je lichaam stromen. Doe dit nog twee keer: adem in door je neus en uit door je mond.
4. Wacht tot je weer ademt in een natuurlijk ritme. Je hoeft dat niet te sturen. Neem het gewoon waar. Je komt in het nu. Blijf zo lang als nodig is zo zitten, tot je je kalm en in het nu voelt. Heb je gedurende deze stap je ogen opengedaan, doe ze dan nu weer dicht en neem je ademhaling waar.
5. Doe nu je ogen open en focus je op de eerste herinnering op je lijst. Nummer 1. Lees haar langzaam en neem haar in je op. Sluit dan je ogen.
6. Houd de herinnering in gedachten. Beweeg gerust je handen als je een drang daartoe voelt. Je kunt soms het gevoel hebben dat je een hand op je hart of je buik moet leggen, of op een ander lichaamsdeel dat verband lijkt te houden met of aangedaan lijkt te zijn door een bepaalde herinnering. Verzet je daar niet tegen. Laat het gebeuren. We werken met het hele lichaam en moeten

luisteren naar het hele lichaam. Geen van je gevoelens of emoties mag worden onderdrukt. Laat ze komen.

7. Besteed net zoveel tijd als je nodig hebt aan deze herinnering. Neem waar hoe ze voelt in je geest, je gemoedstoestand en je lichaam. En als je klaar bent, stel jezelf dan de vraag: heb ik een overtuiging gecreëerd vanwege deze herinnering?
8. Als er een overtuiging bij je opkomt, doe dan even je ogen open en noteer die op de bladzijde 'Beperkende denkbeelden'. Ik zal je heel beknopt een voorbeeld geven uit mijn eigen herinneringenlijst, waarop ik in het volgende hoofdstuk dieper zal ingaan.
 - ~ *Herinnering*: met honger naar bed gaan als mijn moeder geen geld had om genoeg eten te kopen.
 - ~ *Beperkend denkbeeld*: als er eten is, moet ik zoveel mogelijk eten of me volproppen omdat er morgen of de dag erna of die daarna misschien geen eten meer is.
9. Als je klaar bent, ga dan naar de volgende herinnering op je lijst. Werk ze allemaal om beurten af. Bij de ene zal dat meer tijd kosten dan bij de andere. Soms sluit je misschien je ogen om een bepaalde herinnering door je hoofd te laten gaan en merk je dat ze uiteindelijk hele-

maal niet zo belangrijk aanvoelt. Je hebt er geen bepaald denkbeeld aan vastgeknoopt. Daarom kun je haar loslaten en snel weer doorgaan.

Een andere herinnering voelt misschien juist enorm; dan kost het je meer tijd dan verwacht om erbij stil te staan en vertrouwd te raken met wat ze echt voor je betekent en hoe ze voelt. Zoals gezegd, neem die tijd. Je hebt geen haast. Je hoeft geen deadline te halen. Alles draait om jouw heling en jouw welbevinden.

10. Drink een slokje water of kruidenthee. Wordt het je te veel, richt je dan weer op het waarnemen van je ademhaling. Op wie en waar je bent, op je lichaam, deze ruimte, dit gebouw, deze aarde, dit universum. Blijf dit doen tot je weer klaar bent om door te gaan.
11. Als je alle herinneringen op je lijst hebt afgewerkt, doe dan even niets anders dan ademen. Adem drie keer diep in door je neus en uit door je mond.

- ~ Dit is bevrijdend.
- ~ Je bevrijdt jezelf.
- ~ Je bent bevrijd.

Je hebt het gedaan. Door via je hele lijst te mediteren heb je je bevrijd van herinneringen die je niet meer nodig hebt. En je hebt een nieuwe lijst gemaakt: een lijst van beperkende denkbeelden; denkbeelden die je al bijna je leven lang met je meedraagt, soms al vanaf je vroegste jeugd.

.....

Ik kan niet genoeg benadrukken hoe krachtig die lijst voor je is. Ik weet dat het hard werken was om zover te komen. Ik weet dat het niet magisch of fijn heeft gevoeld. Het is ook geen magie, het is echt hard werken. Maar nu heb je een lijst van de beperkende denkbeelden die je hebt (h)erkend. Ze hebben lang bepaald hoe je leefde. Maar nu heb je ze uit de schaduw gehaald, het daglicht in (of lamplicht of bij welk licht je nu ook leest). Je kunt ze duidelijk zien.

Wat gebeurt er als je je beperkende denkbeelden zo duidelijk ziet? Je krijgt de kans om ze te veranderen.

gevoel van groei. Hoe vaker je die reactie herhaalt, hoe natuurlijker die voor je zal voelen tot je er automatisch naar overschakelt zonder dat je erover hoeft na te denken.

De nieuwe denkpatronen die we door reparenting creëren, verzwakken de negatieve verbindingen die we als kind hebben aangelegd en bouwen sterkere alternatieve paden op die maken dat we de dingen zien op een positievere manier.²³ Deze nieuwe paden zijn gebaseerd op wat we als volwassene begrijpen en weten, in plaats van op de foute denkbeelden die de (onvermijdelijk onvolmaakte) volwassenen ons bezorgden toen we jong waren.

Nu je al zover bent gekomen in dit boek, ben je overigens al bezig met de reparenting van jezelf. Reparenting is namelijk in wezen opnieuw leren je behoeften als volwassene te erkennen en eraan tegemoet te komen. Neem een moment om jezelf daarvoor te bedanken.

Als je er nu aan werkt je behoeften opnieuw te erkennen, wil dat nog niet zeggen dat je slechte ouders had of dat zij niet van je hielden. Het betekent alleen dat je ouders, net als alle andere mensen, niet perfect waren. In de manier waarop ze jou opvoeden werden ze beïnvloed door hun eigen beperkingen, denk-

²³ Lee, A. (2018). 'The Mirror Exercise and the Restructuring of the Parent-Child Relational Unit': www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03621537.2018.1505117 [geraadpleegd op 28 juni 2020]

beelden en ervaringen uit het verleden. Mogelijk maakten ze er het beste van met wat ze destijds hadden. Je beledigt hen niet als je jezelf nu de zorg en liefde gaat geven die je altijd nodig hebt gehad.

Dan zijn we nu toe aan de volgende oefening.

Oefening 6: herschrijf je beperkende denkbeelden

In het vorige hoofdstuk heb je een lijst gemaakt van de beperkende overtuigingen die je onbewust al een tijd (misschien wel je hele leven) met je mee hebt gedragen (oefening 5). Een aantal van die overtuigingen zal zijn voortgekomen uit specifieke traumatische of pijnlijke ervaringen. Nu is het tijd om ze te herschrijven. Letterlijk.

Pak je lijst met beperkende overtuigingen en kies vijf herinneringen uit. Verliezen deze herinneringen eenmaal hun emotionele lading (kun je aan het voorval denken zonder de vroegere intensiteit), kies dan nog drie herinneringen en werk zo je hele lijst af in een tempo dat je prettig vindt. Kies de overtuigingen die de meeste invloed hebben in je leven, die je beslissingen, je relaties en de manier waarop je in het leven staat dicteren. Kies de overtuigingen die jou het meest doen twijfelen en je er-

van weerhouden de risico's te nemen die je zou willen durven nemen of die werken als barrière tussen jou en de open liefdevolle relaties die je zou willen hebben.

Misschien zijn het de overtuigingen waaraan je tijdens het mediteren over je lijst de meeste tijd hebt besteed – omdat ze het krachtigst voelen. Als voorbeeld volgen hier een paar van mijn eigen beperkende denkbeelden die ik voor deze oefening met veel moeite herschreef:

- Ik heb geen macht over mijn toekomst omdat mijn lot al vaststaat... en het lijkt een worsteling te worden.
- Ik zal financieel altijd krap zitten.
- Ik zal in dit leven nooit de ware liefde vinden.
- Ik heb geen aangeboren talenten of vaardigheden zoals anderen.
- Niemand zal mijn ideeën en mening serieus nemen als ik ze deel.

Je kunt beginnen wanneer het jou uitkomt. Ook al kun je de oefening doen op elk moment van de dag, het is goed om haar af te werken vlak voor je gaat slapen of meteen na het ontwakken. De neurowetenschap oppert dat de geest zich op die momenten beter laat programmeren. De theta-hersengolven

waarmee we te maken hebben als we van waken overgaan naar slapen of vice versa, spelen namelijk een sleutelrol in ons geheugen en cognitief functioneren.²⁴

In modern neuro-imagingonderzoek is deze staat van het brein vastgelegd en geanalyseerd; toch is al veel langer bekend dat die een goede kans biedt om het onderbewustzijn te beïnvloeden. Tibetaanse boeddhisten noemen deze tussenfase de 'bardo-tussenstaat' en gebruikten die eeuwenlang als belangrijk moment voor meditatieve oefeningen en voorbereiding op lucide dromen.²⁵ Dus als je je denkbeelden gedurende die periode van open onderbewustzijn kunt herschrijven, zal het effect sterker of sneller optreden.

²⁴ Zhang, H. en Jacobs, J. (2015). 'Traveling Theta Waves in the Human Hippocampus': www.jneurosci.org/content/35/36/12477 [geraadpleegd op 14 mei 2020]

²⁵ Cuevas, B.J. (2003). *The Hidden History of the Tibetan Book of the Dead*. Oxford University Press USA, blz. 49.

Herschrijf in het licht

.....

Pak je notitieboek, een pen en een warme drank en maak het je gemakkelijk.

1. Noteer de beperkende overtuigingen van je keuze, liefst links op een dubbele lege pagina.
2. Lees elke overtuiging nog eens door en vraag je daarbij het volgende af:
 - ~ Waarom heb ik zo lang vastgehouden aan deze overtuiging?
 - ~ Voegt ze enige waarde toe aan mijn levenservaring?
 - ~ Wat zou er gebeuren als ik er niet in geloofde?
3. Dan kun je op de rechterbladzijde van je notitieboek elke overtuiging verwoorden op een andere manier, zodat ze niet langer beperkend zijn maar je vooral herinneren aan je groeipotentieel en kans op vrijheid. Zodra je ze hebt opgeschreven, zullen ze bijdragen aan je vibratie, je van een beperkend niveau optillen naar het hoge, vibrerende niveau van hoop en heling.

Hier volgen mijn eerder genoemde beperkende overtuigingen, maar nu herschreven als nieuwe, sterkende denkbeelden:

- ~ Ik heb de macht om te kiezen en kan leren en groeien. Dus ik kan mijn toekomst vormgeven.
 - ~ Ik heb alles wat nodig is om een mooie succesvolle carrière op te bouwen en genoeg te verdienen voor de manier van leven die ik nastreef.
 - ~ Ik kan liefhebben en ben liefde waard. Ik kan een sterke relatie op basis van ware liefde opbouwen.
 - ~ Mijn ervaring en innerlijke zelf zijn uniek en ik mag mijn talenten koesteren en ontdekken hoe ik zoveel mogelijk invloed kan uitoefenen in dit leven.
 - ~ Mijn ideeën en meningen zijn waardevol en ik ben zelfverzekerd genoeg om ze te delen.
4. Focus je eerst helemaal op je nieuwe denkbeelden. Daarvoor zul je stevige argumenten moeten bedenken voor de reden waarom deze nieuwe overtuigingen waar kunnen zijn voor jou. Denk na over onderstaande vragen en noteer je antwoorden op een nieuwe bladzijde in je notitieboek:
 - ~ Wat is er tot nu toe in mijn leven gebeurt dat deze nieuwe overtuiging ondersteunt?
 - ~ Hoe kan ik nu handelen in lijn met deze nieuwe overtuiging?

- ~ Hoe zou ik me gedragen, me bewegen, communiceren en me voelen als deze nieuwe overtuiging mijn diepgevoelde waarheid was?
- 5. Met deze laatste stap ben je nooit klaar. Vanaf nu moet je namelijk je nieuwe overtuigingen regelmatig in gedachten nemen. Misschien zelfs elke dag. Er zijn diverse manieren om positieve vervangende overtuigingen te versterken. Je kunt ze bijvoorbeeld op post-its schrijven en die plakken in je kledingkast, op het dashboard van je auto, de koelkast, de badkamerspiegel enzovoort. Of je kunt het alarm zetten op je mobiel en de zinnen instellen als herinneringen. Elke keer dat je als reactie op een van je beperkende overtuigingen een emotie voelt, actie onderneemt of een besluit neemt, neem je de nieuwe overtuiging erbij. Ga na tot welke gevoelens, daden en keuzes ze jou inspireert en hoe.

Je zojuist geschreven overtuigingen zullen diverse dingen doen.

- ~ Dienen als een simpele vorm van zelf-reparenting. Soms gaat het om dingen over jezelf waarvan je wilde dat volwassenen ze aan je hadden verteld toen je jong was. Je kunt die dingen nu aan jezelf gaan vertellen en ze net zo diep in je onderbewustzijn integreren als je

oude denkbeelden. Jij bent nu de volwassene en deze wijsheid komt voort uit de stappen die je zet om je leven te herzien en erover na te denken, iets wat niet heel veel mensen doen.

- ~ Je helpen om je perspectief te veranderen, elke keer dat je merkt dat je handelt of reageert op een manier die nog wortelt in je oude onbewuste overtuigingen. Als je merkt dat je terugvalt in je oude patroon, kun je je geschreven overtuigingen erbij pakken en gebruiken als instrument om terug te keren op het pad van je heling.
- ~ Een nieuwe relatie aanwakkeren met leren. We werken hier met een van de zeven lichamen, te weten het mentale. Deze oefening activeert je vermogen om je zelf aan een soort academisch onderzoek te onderwerpen. Als je dat vermogen ten volle benut houdt dat je nieuwsgierig. Het geeft je een positieve drive om je innerlijke helingsproces voort te zetten.

.....

Zelf moest ik me in het begin elke dag weer bewust aan mijn geschreven overtuigingen herinneren. Geleidelijk zijn ze echter

Oefening 7: mediteer met nieuwe hoop

Dit is een korte en eenvoudige meditatie om jezelf te helpen dit moment van je reis te bevestigen. Je hebt je beperkende overtuigingen over jezelf herschreven en beschikt nu over nieuwe overtuigingen die je sterker en positiever maken. Ze zullen de kern vormen van je helingsproces en nog jarenlang fungeren als anker. Misschien zullen ze veranderen (omdat jij verandert); laat dat gewoon gebeuren. Als een van je herschreven overtuigingen je niet meer aanspreekt, herschrijf haar dan gewoon weer.

Dit is jóúw reis. Je overtuigingen moeten een soort flexibel, zich ontwikkelend manifest van je leven worden, dat je kracht geeft als je die nodig hebt en je er in je somberste momenten aan herinnert dat je in staat bent de dingen te zien op een andere manier.

Deze meditatie zal je helpen je herschreven overtuigingen in je onderbewustzijn door te laten dringen en hun lading in je persoonlijke vibratie op te nemen. Doe de oefening één keer als je denkt niet meer nodig te hebben maar doe haar regelmatig als het goed voelt. En herschrijf je je overtuigingen later opnieuw, herhaal dan deze meditatie.

Omdat ze geschreven is, duurt de meditatie maar tien minuten. Maar je mag er gerust meer tijd voor nemen. Ik zeg nog

maar eens (omdat het echt heel belangrijk is) dat dit jóúw helingsreis is. Je mag die doen op jouw manier en hoeft niet te voldoen aan de verwachtingen of plannen van anderen, en zeker niet aan die van mij.

De meditatie over mogelijkheden

Kies een plek waar je minstens tien minuten niet gestoord zult worden. Zelf doe ik deze meditatie graag buiten. Zoek als dat kan een stille plek in een tuin of park of ergens in de natuur. Bomen zijn geweldige meditatiemaatjes, iets wat Boeddha eeuwen geleden al wist.

1. Ga zitten in een gemakkelijke houding. Wat voor jou werkt: op je knieën, met je benen gekruist of recht of met je rug tegen een muur of boom. Kies een houding waarbij je je niet hoeft in te spannen. Je wilt je ontspannen voelen en je kunnen focussen op je innerlijk in plaats van constant te moeten verschuiven omdat je niet lekker zit. Maar je kunt ook op een stoel of bank gaan zitten.

2. Als je dat prettig vindt, kun je je ogen sluiten. Houd je ze open, fixeer dan je blik niet op dingen vlakbij. Laat je blik wat onscherp worden. Je ogen zijn ontspannen. Als je de oefening met ogen dicht wilt doen, lees de instructies dan eerst een paar keer door.
 - ~ Adem eerst drie keer diep in door je neus en uit door je mond.
 - ~ Adem in en adem uit. Leg je beide handen op je ribbenkast met je vingers net tegen elkaar in het midden.
 - ~ Adem in naar je handen toe waardoor je ribben naar voren komen. En adem uit.
 - ~ Adem in naar je rechterhand, waardoor de rechterkant van je ribbenkast naar voren komt. En adem uit.
 - ~ Adem in naar de achterkant van je ribbenkast, zodat de achterkant van je romp uitzet. En adem uit.
 - ~ Adem in naar je linkerhand, waardoor de linkerkant van je ribbenkast naar voren komt. En adem uit.

Herhaal deze cyclus nog een keer. Laat je handen dan op je benen rusten waar dat goed voelt. Adem weer vrijuit. Neem je natuurlijke ademhalingsritme waar. Neem waar hoe je lichaam voelt.

3. Neem een allesomvattende stelling in gedachten over je geschreven overtuigingen over jezelf. Wat is de algemene strekking? Wat wil je jezelf leren? Jezelf geven? Misschien is de onderliggende boodschap (de rode draad in allemaal) dat je liefde verdient, van jezelf en anderen. Of dat je sterk bent. Zelfverzekerd. Creatief. Capabel. Of dat de toekomst voor jou vrolijk, groots en geweldig kan zijn.

Forceer je gedachten niet; laat de stelling gewoon je hoofd binnen drijven. Bijvoorbeeld:

 - ~ 'Ik geef mezelf toestemming om liefde te geven en te krijgen.'
 - ~ 'Ik laat mijn kracht en zelfvertrouwen gelden.'
 - ~ 'Ik kijk vol verwachting uit naar de toekomst.'
4. Laat een glimlach over je gezicht glijden. Een kalme zachte glimlach. Voel de hoop die spreekt uit het werk dat je al hebt gedaan. De liefde die je jezelf hebt gegeven. De moeilijkheden die je al hebt overwonnen op deze reis. En de stappen die je hebt gezet om je eigen heler te worden door in je unieke kracht te gaan staan in die rol.
5. Adem nog even rustig door. Leg tot slot je handen met de palmen omlaag op je onderbuik. Voel hoe de warmte van je handen je energie naar binnen toe uitstraalt. De

energie die je jezelf geeft. Neem de warme kalmte waar in de kern van je lichaam. Adem nog een keer diep in door je neus en laat de lucht ontsnappen door je mond.

De oefening is klaar. Doe je ogen open of stel je blik weer scherp als je zover bent.

.....

HOOFDSTUK 6

Wie ben je?

Je ware zelf kan schuilgaan onder lagen van ervaringen en verwachtingen. Toch kun je altijd weer helemaal jezelf worden.

Dit is een prachtig leven.

Ik ben blij dat ik een golf ben, al is het maar voor even.

Ik breek niet, ga niet kapot als ik op de kust stuit omdat ik gewoon terugga naar de oceaan.

Ik kom voort uit de oceaan en keer ernaar terug.

Dit is wat ik ben, niet meer en niet minder.

Dit is waarvoor ik bestemd ben.

De tweede golf is verbonden met het stabiele, vredige, zelfs gezegende (als ik dat woord mag gebruiken) ware Zelf in zijn kern. De eerste golf is dat niet; hij wordt afgeleid door indrukken die hij heeft opgepikt sinds hij een golf werd en is in paniek omdat hij zijn status als golf kan kwijtraken. Daarom beseft hij niet hoe geweldig het is om gewoon een golf te zijn, al is het maar voor even.

Jij bent de golf. Het universum is de oceaan. Als je kalm bent en verbonden met wie je echt bent, kun je vredig zijn, in contact met de energie van het universum. Je vibratie is afgestemd op die universele energie. Je wordt niet gestoord of gekwetst door indrukken en ervaringen die je op de reis door het leven opdoet omdat je, diep vanbinnen, weet dat je stabiel, blij en rustig bent.

Dat ware Zelf is er altijd. Het is het evenwicht waar je altijd weer naar terug kan keren.

Oefening 8: erken wat je weet dat op dit moment waar is over jou

Weer in contact komen met je ware aard, of je ware zélf dat altijd in je kern zit, is niet iets wat je zomaar even doet. En dat gevoel dat je verbonden bent met en je bewust bent van wie je echt bent komt en gaat, tenzij je een monnik bent die twaalf uur per dag in afzondering en stilte kan mediteren; iets wat veel mensen kunnen noch willen.

Ik weet zeker dat je een plaats voor groei kunt bereiken waar je altijd je ware Zelf onder de oppervlakte voelt. Je weet dat het er is, constant en stabiel, en je weet hoe je ernaar kunt terugkeren. Maar de indrukken, ervaringen en druk van het dagelijks leven in de hectische moderne wereld trekken je steeds weer weg bij die ware aard. Dus moet je als individu die zich wijdt aan zijn eigen heling en groei, er steeds weer naar terugkeren.

Dit is de eerste van twee eenvoudige meditatieoefeningen die je in dit hoofdstuk gaat doen: met bewustzijn en bevestiging zul je jezelf ankeren. Beide oefeningen maken gebruik van de vaardigheden en inzichten die je tot dusver uit dit boek hebt gehaald. Wees dus gerust. Je hoeft niet in het diepe te springen. Beide oefeningen zullen je eerst snel naar het nu brengen en dan naar de waarheid in je kern.

Je moet echt de eerste oefening onder de knie hebben voor je de tweede gaat doen. Dus weersta de verleiding om een stap over te slaan. We doen het kalm aan, weet je nog? Er is geen kortere weg als het gaat om echte innerlijke vrijheid.

En net als alle eerdere meditatieoefeningen in dit boek kun je deze telkens herhalen wanneer je denkt dat ze je kan helpen. Het is een goede oefening om je bewust te blijven van je progressie. De eerste keer dat je haar probeert is het misschien lastig om de vraag naar wat waar is aan jou te beantwoorden. Maar hoe verder je komt in dit helingsproces, hoe eenvoudiger dat wordt.

Meditatie over de waarheid van het nu

.....

Je kunt deze oefening op elk moment gebruiken. Ze is met name nuttig om angst of paniek in lastige situaties te overwinnen omdat ze je terugbrengt in het nu zodat je zonder te oordelen de gedachten die door je hoofd gaan kunt toetsen.

1. Zoek een plek waar je prettig kunt zitten en tien minuten niet gestoord zult worden. Je kent het inmiddels.
2. Leg beide handen op je borst. Voel je borst omhoog- en omlaaggaan terwijl je ademt in een kalm, natuurlijk ritme. Je kunt je ogen sluiten als dat prettig voelt of ze openhouden zonder te focussen. Als je je ogen wilt sluiten, lees dan de instructies eerst een paar keer door.
3. Richt je aandacht op de grond onder je en de delen van je lichaam die in contact zijn met de vloer (of stoel, of kussen of waar je maar op zit). Anker je nu via dat contact. Je zitbeentjes rusten stevig op de vloer/stoel. Je ruggengraat is mooi recht en zuigt de energie op uit de aarde.
4. Word je ervan bewust dat je hiér bent. Op deze plek. Op dit moment. Let op geluiden die je buiten het vertrek hoort. Je hoeft niets te doen. Neem alleen waar. Laat de geluiden toe.

Let dan op geluiden die je in het vertrek kunt horen, weer zonder iets te doen. Neem alleen waar.

Let op geluiden die je hoort in je eigen lichaam. Misschien je zachte ademhaling. Of nog subtielere geluiden.

Gebruik het luisteren naar geluiden om je meer bewust te worden van waar je bent. Hier. In het nu.

5. Vraag je dan af: wat is er waar over mij op dit moment?

Beantwoord de vraag in gedachten en zonder druk te voelen om het 'juiste' antwoord te geven. Antwoord zoals dat goed voelt voor jou.

Je kunt beginnen met wat je kunt voelen... Het is waar dat je het contact kunt voelen tussen je lichaam en hetgeen waarop je zit.

Het is waar dat je ademhaalt.

Het is waar dat je aan het helen bent.

En ga dan verder. Maak het persoonlijker. Het maakt niet uit als niet alle dingen waarvan je weet dat ze waar zijn over jezelf positief zijn. Je hoeft geen enkele gedachte die in je opkomt als positief of negatief te beoordelen; laat elke gedachte gewoon opkomen.

Maar als er een negatieve overtuiging naar boven komt, mag je je wel dingen afvragen. Waarom zou het waar zijn? En wat als dat niet zo is?

Wat weet je dat er waar is over jou?

6. Als je het gevoel hebt dat je de vraag hebt beantwoord, richt je aandacht dan weer op je ademhaling. Voel je borst op- en neergaan onder je handen. Neem waar hoe je ruggengraat iets langer wordt als je inademt en een beetje ontspant als je uitademt.

Spreek nu de volgende affirmatie uit, hardop (als je je daar goed bij voelt) of in gedachten. Blijf in het nu en focus je op elk woord. Schakel alle kracht in van je hart, je geest en je lichaam om de affirmatie effectief te maken:

Het is waar dat ik dit moment achter me zal laten en zal genieten van mijn vrijheid in dit leven.

7. Stuur warme, vriendelijke energie vanuit je handpalmen naar je hart. Dit moment heeft een sfeer van kalmte en liefde.

Dat is het. Goed gedaan. Laat het nu los.

.....

De toekomst is anders

De overtuiging dat ons leven nooit zal veranderen is ook zoiets pijnlijks dat angst ons wil doen geloven. We bedenken trauma-verhalen voor onszelf: dit is me overkomen, en toen gebeurde er dat en toen nog iets en nu wacht ik gewoon op de volgende ramp. Dit is mijn leven. Ik kan nooit blij of kalm zijn omdat ik gedoemd ben nog meer slechte tijden mee te maken.

Oefening 9: erken wat je hoopt dat in de toekomst waar zal worden over jou

Dit is onze eerste volledige visualisatieoefening. Ik heb haar be- waard tot dit punt op de reis want ook al doen heel veel mensen op allerlei manieren aan visualisatie, het is niet eenvoudig om het goed te doen als je niet al gewend bent om je te ankeren in je lichaam, in jezelf en in het nu.

Inmiddels heb je je die dingen al eigen gemaakt. We hebben gewerkt aan het verleden en aan de meer tastbare 'lichamen', van het fysieke tot het mentale. Daardoor kunnen we nu wer- ken met de subtielere aspecten van het zelf.

Elk deel van het helingsproces brengt verandering en is in mijn ogen geweldig (dit zeg ik als iemand die zich op dit moment niet door pijnlijke herinneringen uit het verleden hoeft te wor- stelen, iets wat beslist moeilijk is). Het spannendste deel is mo- gelijk dat je gaat beginnen je ware Zelf in de toekomst te visua- liseren, want de opties zijn grenzeloos. Je hoeft niet binnen de lijntjes te kleuren; je kunt je alles voorstellen wat je echt wilt en in gedachten laten uitkomen, al is het maar voor een paar minu- ten.

De magie hiervan is dat, ook al is het niet 'echt' in de zin dat het gebeurt in de empirische buitenwereld, je onderbewustzijn

en je energetische vibratie geen verschil maken tussen de beel- den die je in je hoofd creëert en de beelden die je vanuit de buitenwereld opneemt.²⁷ Daardoor creëer je als je diep in een 'visualisatie van je toekomstige ware Zelf' zit dezelfde energie en onbewuste indrukken als wanneer die dingen daadwerkelijk in je 'echte' leven zouden gebeuren.

Dit heeft twee belangrijke effecten:

1. Het doet je verlangens en wensen bezinken in je onder- bewustzijn. Diep. Op een manier die ervoor zorgt dat je heel natuurlijk naar de elementen van je visualisatie gaat toewerken. Iets in jou begint te geloven dat het reëel mogelijk is. In mijn eerste boek heb ik dit concept be- schreven, maar in wezen komt het neer op een switch in je gedrag, je keuzes en de acties die je onderneemt. En dat maakt de verwezenlijking van je dromen voor de toe- komst veel waarschijnlijker.
2. Je vibratie voegt zich naar de energie van die visualisa- tie van je toekomstige Zelf. Je straalt dezelfde energie uit

²⁷ Pearson, J., et al. (2015). 'Mental Imagery: Functional Mechanisms and Clinical Applications': www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4595480 [geraad- pleegd op 16 maart 2020]

als die welke je zou uitstralen wanneer je er al was, in de toekomst, in het leven van je dromen waarin je bent zoals je het liefst wilt zijn.

Als je je in je visualisatieoefening zelfverzekerd, kalm en gerespecteerd voelt en vrede hebt met alles wat je in je verleden hebt meegemaakt, dan vibreer je op dat niveau. Je straalt die energie het universum in. En wat je geeft, kun je ook weer ontvangen.

Dit werkt zelfs op een fysiek niveau. Zoals auteur en onderzoeker dr. Joe Dispenza schrijft: 'We hoeven de wedstrijd of de loterij niet te winnen of de promotie niet te krijgen om de bijbehorende emoties te ervaren. We kunnen immers een emotie oproepen met louter een gedachte. We kunnen bij voorbaat al zoveel blijdschap en dankbaarheid ervaren dat ons lichaam begint te geloven dat het zich al 'in' de betreffende situatie bevindt. Daardoor geven we onze genen het signaal dat ze nieuwe eiwitten moeten aanmaken om ons lichaam geschikter te maken voor die situatie dan het nu is.'²⁸

Deze oefening is een booster voor het helingsproces. Ze doet op een nieuwe manier een beroep op het subtielere deel

²⁸ Dispenza, J., *Doorbreek de gewoonte om jezelf te zijn: hoe je je oude, vertrouwde 'zelf' kunt loslaten en een nieuw 'zelf' kunt creëren*. Succesboeken.nl, 2021.

van het zelf; en belangrijker nog, ze doet dat op een moment dat je klaar bent om er optimaal van te profiteren. De basis is gelegd en je reis is al een eind op weg.

Durf te hopen

.....

Je kunt voor deze oefening lekker gaan zitten zoals je gewend bent of je kunt gaan liggen; ze is bijvoorbeeld heerlijk om te doen aan het eind van de dag, in bed. Je kunt je erna dan zachtjes overgeven aan de slaap waardoor je visualisatie mogelijk nog dieper in je onderbewustzijn neerdaalt omdat de indruk doorwerkt in je dromen.

1. Neem je favoriete houding aan. Sluit je ogen of houd ze open zonder te focussen. Als het je fijner lijkt om je ogen dicht te houden, lees dan de instructies eerst een paar keer door.

Adem diep in en stel je voor hoe de lucht door elke cel van je lichaam reist. Adem rechtstreeks in naar je vingertoppen en je tenen en je kruin. Houd je adem een paar tellen vast en laat de lucht dan langzaam weer naar

- buiten stromen. Laat je ademhaling weer haar natuurlijke ritme aannemen. Stuur niet. Span je niet in.
2. Weet je nog dat we eerder een bodyscan deden, de aller-eerste oefening in dit boek? Roep nu een vergelijkbaar bewustzijn van je lichaam op. Je hoeft niet met je aandacht beurtelings naar al je lichaamsdelen te gaan (al is er niets op tegen), maar neem bewust je hele lichaam waar als een compleet, perfect en harmonieus organisme.
 - Alles is verbonden.
 - Je bent je volledig bewust van je hele lichaam.
 - Je bent hier. In het nu. In stilte en rust.
 3. Richt dan je aandacht op je gedachten. Neem de beweging van je geest waar; laat gedachten opkomen, even dralen en dan weer wegzweven. Geen enkele gedachte is goed of slecht. Oordeel niet. Laat elke gedachte gewoon opkomen en dan weer gaan.
 4. Dan is het tijd om je gedachten gecontroleerd te sturen. Zie jezelf zoals je bent over vijf jaar. Stel je voor dat je daar echt al bent: begin een beeld op te bouwen in je hoofd; een realiteit.
 - ~ Er zijn vijf jaar verstreken en die tijd heb je gefocust, vol liefde en doelgericht gewerkt aan je helingsproces. Je hebt pijnlijke herinneringen losgelaten en

- onderdrukte pijn naar de oppervlakte gehaald. Je hebt gerouwd om die pijn, om degene die je was en die nooit die pijn had verwerkt. En je hebt het geaccepteerd.
- ~ In die vijf jaar ben je steeds hechter verbonden geraakt met wie je echt bent; je bent je steeds meer bewust geworden van je beperkende overtuigingen en patronen; je bent veranderd. Of beter gezegd: je bent weer in balans. Je bent niet een ander mens geworden. Je bent nog steeds dezelfde maar je slaapt niet langer open wonden mee.
 - ~ Je emoties zijn niet langer een zware last.
 - ~ Je bent vrij. Je bent geheeld.
 - ~ En daardoor is je leven gaan veranderen. Je hebt doelen bereikt waarvan je altijd al droomde. Je hebt sterke, liefdevolle en bevredigende relaties opgebouwd. Je voelt je heel.
 - ~ Visualiseer jezelf op dat moment, over vijf jaar. Alsof je er al in het echt bent.
 - ~ Merk op waar je bent, wat je hebt, hoe je je voelt.
 - ~ Maak het beeld zo gedetailleerd als je wilt; misschien zie je je kleding, je lichaamstaal, de mensen om je heen. En word je ervan bewust hoe je in het leven

- staat; stel je de baan voor die je hebt, het huis waarin je woont. Wat ook maar belangrijk voelt voor jou.
- ~ Je vormt hier niet zozeer een beeld als wel een hele scène. Betrek ook je zintuigen erbij. Waar ben je? Hoe ruikt het op die plek? Welke voorwerpen zie je om je heen en hoe voelen ze aan? Wat kun je horen? Proeven?
 - ~ Dit moment waarop je je goed voelt, je beter en geheel voelt, is van jónú. Omarm de creativiteit die je in je hebt en neem je gevoel helemaal in je op. Je kunt dit niet verkeerd doen.
 - ~ Als je bijvoorbeeld voelt dat je, nu je je trauma en angst hebt overwonnen, de relatie kunt aangaan waarvan je altijd hebt gedroomd, visualiseer jezelf dan met die persoon. Hij (of zij) is bij je en je kunt zijn arm om je heen voelen, zijn geur ruiken en diep in zijn ogen kijken die ook kijken naar jou.
 - ~ Of als je voelt dat je op dat moment in de toekomst een bepaald huis, een bepaald uiterlijk of een bepaalde manier van leven hebt, neem die dingen dan op in je scène. Er zijn geen grenzen en niets is verkeerd. Maak het tot jouw moment.
 - ~ Beleef dat moment. Vijf jaar van nu.

5. Je voelt je heel. Ervaar het met je hele zelf.

Het is niet erg als dit in het begin een beetje vergezocht lijkt. De oefening is bijna zoiets als een kleedhokje waarin je je toekomstige zelf past; het potentieel verkent dat bestaat als je gaat voor innerlijke heling. Ervaar zelf hoezeer dat alles de moeite waard is.

6. En als je eraan toe bent, richt je dan weer op je ademhaling. Het ritme, de lengte en de diepte van elke ademdeug.

Keer rustig en langzaam terug naar de werkelijkheid. Naar je lichaam, hier en in het nu.

De oefening is voltooid. Je bent begonnen te beseffen wat je ware Zelf echt voor de toekomst wilt. En daarmee heb je een start gemaakt om alles te realiseren.

.....

is. Door voor jezelf te zorgen kun je eenvoudig de barsten in je lens vullen met goud.

Oefening 10: bouw een vaste zelfzorgroutine op

Misschien vraag je je af waarom deze oefening niet al eerder in dit boek staat (ik zei immers al in hoofdstuk 3 dat voor jezelf zorgen essentieel is voor je heling. We kunnen niet helen als we niet voor onszelf zorgen en ons niet goed, in balans en gevoed voelen).

Er is een reden dat ik pas in deze late fase van het proces inga op het opbouwen van een routine in zorgen voor jezelf: je kunt veel eenvoudiger vaststellen welke zelfzorgoefeningen goed bij je passen als je al een goed beeld hebt van wat je nodig hebt en hoe je je voelt. En het werk dat we tot nu toe hebben gedaan betekent dat je eerlijk kunt zijn over wat voor jou werkt.

Hoewel er een paar basisoefeningen zijn die iedereen kunnen helpen, betekent voor jezelf zorgen voor elke persoon weer wat anders. Waar de een zich gesterkt en verfrist voelt na een bad en een kop thee, of een massage, heeft de ander een zware work-out en een koude douche nodig om zich gezuiverd te voelen en klaar voor de volgende uitdaging.

Probeer je emoties te transformeren en niet te negeren door ze te maskeren met positieve gedachten die niets aan je gemoedstoestand veranderen. Dat doe je al door de diepgewortelde overtuigingen bloot te leggen en aan te pakken die beïnvloeden hoe jij je dag in, dag uit of op moeilijke momenten voelt.

En dat is niet alles. Aan het begin van dit proces dacht je misschien dat voor jezelf zorgen alleen je fysieke lichaam betrof maar nu je verder in dit boek bent, ben je in contact met de zes andere nauw met elkaar verbonden lichamen.

Je bent in contact met je hele zelf, wat betekent dat je voor jezelf kunt zorgen op een manier die werkt op diepere niveaus. Je voelt onbewust of je subtiele lichamen energie en zorg krijgen of juist niet. Ook ben je veel beter in staat ze te geven wat ze nodig hebben. Om jezelf te geven wat je nodig hebt.

Voor jezelf zorgen is essentieel

.....

Zoek eerst een rustige plek en maak het je gemakkelijk. Aard jezelf door je ogen te sluiten en drie keer diep en zuiverend in en uit te ademen, zodat je je volledig op de oefening kunt richten. Pak je notitieboek en pen (en een drankje en/of snack als dat je helpt je te focussen op het moment. En dan...

1. Geef drie bladzijden in je notitieboek een titel. De eerste is 'Dagelijkse zorg voor mezelf', de tweede 'Wekelijkse zorg voor mezelf' en de derde 'Maandelijks zorg voor mezelf'.

Wat zich ook voor je bevindt, als je het ziet door een gebarsten lens, zal het nooit zo goed ogen en voelen als het bedoeld is. Door voor jezelf te zorgen kun je eenvoudig de barsten in je lens vullen met goud.

2. Bekijk je gemiddelde dag in vogelvlucht. Zelfs de drukste mensen hebben wel minstens twee of drie perioden van 10 tot 30 minuten waarin ze gedachteloos met hun mobiel bezig zijn, of in bed liggen te snoozen, of naar films kijken op Netflix waarvan ze niet vrolijk worden (ik heb niets tegen tv-kijken om te ontspannen, maar probeer het matig te houden en meer omdat je ervoor kiest dan uit gewoonte).

Noteer die perioden boven aan de 'Dagelijkse zorg'-bladzijde. Dit worden je zelfzorgmomentjes die je kunt vullen met goede dingen.

3. Ga op zoek naar zelfzorgoefeningen. Ik bedoel niet gewoon online surfen (hoewel dat wel kan helpen). Ik bedoel leren uit praktische ervaring. Maak een lijst van de oefeningen die je wilt proberen en probeer ze dan ook. Om te ervaren hoe het voelt.

Bepaal hoe lang je die zoektocht gaat doen. Ik raad een week aan, of twee als je echt niet veel tijd over hebt. Maar niet langer, anders ga je eeuwig door. Je moet doelgericht blijven.

- ~ Weet je niet wat EFT is? Ga op YouTube en bekijk een video met uitleg.

- ~ Heb je nooit een yoga-zonnegroet gedaan? Ook hier biedt YouTube uitkomst. Zoek naar een video en leer de oefening. Zo kun je fantastisch voor jezelf zorgen met een oefening die je elke dag kunt doen omdat ze nog geen vijf minuten kost en alle belangrijke spiergroepen strekt.
- ~ Nooit een dagboek bijgehouden? Schrijf 10 minuten je gedachten op zoals ze in je opkomen.
- ~ Nooit bij kaarslicht een bad genomen met etherische olie? (Serieus?)
- ~ Weet je niet hoe je kunt werken met je ademhaling? Zoek op Google allerlei ademhalingsoefeningen en probeer ze uit. Je zult heel wat technieken tegenkomen, van yoga (pranayama) tot nieuwere oefeningen zoals de Wim Hof-methode.

Probeer elke oefening waarmee je voor jezelf zorgt en die je ooit interessant hebt gevonden uit, evenals een paar totaal nieuwe.

En nog wat ideeën: lees vijf bladzijden in een boek; schrijf acht dingen op waarvoor je dankbaar bent; sta op en ga rechtstreeks naar buiten voor een ommetje; begin je dag met een gezonde smoothie; schrijf al je gedachten

op tot je hoofd weer leeg is; ga spinnen; leer te power-liften; rijd naar een bos en wandel tussen de bomen; chant een krachtige mantra (ook hier helpt YouTube); ga 10 minuten op de vloer liggen met je benen omhoog tegen een muur; smeer je lijf in met moisturizer. Alles, maar dan ook echt álles. Probeer het. Dit is jouw research.

4. Noteer welke oefening goed voelt, je kalm en heel maakt en in balans brengt. En pak dan je notitieboek er weer bij. Noteer eerst de dagelijkse oefeningen waarmee je je zelfzorgmomentjes gaat vullen. Noteer dan de wekelijkse oefeningen die zullen helpen een positieve structuur in die zeven dagen aan te brengen. Die zullen wat meer tijd kosten; dingen zoals een flinke work-out, een boswandeling enzovoort.

Bekijk dan wat je één keer in de maand zou willen doen om jezelf een flinke boost te geven. Misschien heb je die dingen al opgenomen in je research. Wat denk je van: tijd vrijmaken om met een goede vriend(in) iets te gaan doen wanneer jullie geen van beiden op weg zijn naar iets anders; ergens een nachtje elders slapen; bij familie op bezoek gaan die niet naast de deur woont; naar een therapeut gaan; een lekkere massage nemen; een hele ochtend mediteren of gewoon tijd voor jezelf nemen.

Dit zijn maar een paar ideetjes. Het is jouw zelfzorgprogramma. Van jou alleen. Het moet voor jou werken en voor jou alleen.

Heb je dat programma eenmaal voor elkaar, dan kun je het gebruiken als een manier om je helingsreis voort te zetten, om steeds weer terug te keren naar jezelf. Jouw programma kan heel anders zijn dan dat wat je online vindt. En je hoeft er ook niets over te posten op sociale media (tenzij je dat wilt, natuurlijk). Het is alleen voor jou.

.....

Het is tijd voor het licht

Laten we weer even teruggaan naar dat innerlijke vuur. Wanneer voelde jij je op je best? En wanneer zat je het diepst in de put? En heb je ooit de ongelooflijke euforie gevoeld die volgt op een periode van ondoordringbare duisternis?

Neem nu Jeanette (ik heb haar naam veranderd om haar identiteit te beschermen), die een goed leven had en niets te klagen had over haar tamelijk eenvoudige baan. Ze was niet supergelukkig, maar ook niet ongelukkig. Alles was gewoon oké.

Oefening 11: zorg voor je vuur met kaarsmeditatie

Deze oefening is gebaseerd op de oude meditatievorm *trataka* oftewel 'kaarsstaren'. En dat houdt precies in wat het woord zegt: je staart naar een kaars. Ik heb de voordelen van deze oefening uitgebreid tot een vollediger meditatie waarbij je ook visualiseert en een dagboek bijhoudt.

De voordelen van kaarsmeditatie, zoals beschreven in het boek *Sure Ways to Self-Realization*²⁹ en onderschreven door een cognitief onderzoek dat is gepubliceerd in het *International Journal of Yoga*,³⁰ zijn onder meer:

- Sterkere oogspieren en niet alleen een verbetering van de fysieke focus, maar ook van het concentratievermogen.
- Een ontspannen geest en lichaam; en het blijkt ook de slaapkwaliteit te verbeteren.

²⁹ Swami Satyananda Saraswati (2008). *Sure Ways to Self-Realization*. Yoga Publications Trust.

³⁰ Talwadkar, S., et al. (2014). 'Effect of *trataka* on cognitive functions in the elderly': www.ijoy.org.in/text.asp?2014/7/2/96/133872 [geraadpleegd op 15 januari 2020]

- Een gekalmeerd zenuwstelsel en minder angstgevoelens.
- Meer mentale helderheid en daardoor een duidelijker bewustzijn van jezelf en je doelen.

En als je kaarsmeditatie combineert met onderstaande visualisatie- en dagboekoefening, zul je:

- je verbonden voelen met je innerlijke vuur: je motivatie en je bescherming, maar ook je verbrandingsenergie waarmee je angst en onzekerheid verbrandt. Zo kun je een stabiel besef krijgen van wie je bent en hoe je vanaf dit moment wilt leven in deze wereld.
- weer contact maken met je vuur als het flauw of zwak aandoet en weer weten waarom je bent gegaan voor deze innerlijke heling.

Stook het op

.....

Dit heb je nodig: een pen en je notitieboek (op een nieuwe bladzijde), een kaars in een veilige kandelaar (of een waxinelichtje) en lucifers of een aansteker. En een stille ruimte waar je niet

gestoord wordt en die je kunt verduisteren; je kunt de oefening daarom het best 's avonds na zonsondergang of 's morgens vroeg voor zonsopgang doen.

1. Verduister de kamer. Doe het licht en alle schermpjes uit. Doe de gordijnen en de deur dicht.
2. Ga op een stoel zitten en zet de kaars op een tafel voor je, zoveel mogelijk op ooghoogte. Steek de kaars aan.
3. Knipper een paar tellen met je ogen en schud je hoofd om je nek los te maken. Focus je blik dan op de kaarsvlam. Vergeet al het andere in de kamer. Je focust je volledig op de vlam en op de vlam alleen.

Knipper niet meer met je ogen. Houd je blik zo lang je kunt zonder te knippen op de vlam gericht. Je ogen zullen gaan tranen. Blijf gefocust. En als je echt je ogen niet meer open en op de vlam gericht kunt houden, doe ze dan dicht.

4. Merk de kleuren en vormen op die je ziet achter je oogleden. Indrukken van de vlam. Veranderende vormen en beelden. Licht dat contrasteert met de duisternis.
5. Stel je voor dat het licht dat beweegt en verandert je innerlijke vlam verbeeldt. Jouw vlam. Jouw vuur. In het donker achter je oogleden zie je je vuur branden: een

weerspiegeling van het licht en de kracht die je in je hebt.

Het wordt sterker en feller. Misschien vult de vlam je totale visualisatie en dan je hele geest. En dan vult ze je hele lichaam. Het voelt als warmte en als kracht en als geluk. Het voelt als potentie. En terwijl ze brandt, doet ze angst in rook opgaan, net als de beperkende overtuigingen die je zo lang in de weg hebben gezeten. Ze brandt alles weg wat je ervan weerhoudt om te worden wie je werkelijk bent.

Je weet dat deze vlam de jouwe is. Ze zat altijd in je, ook toen de duisternis om je heen te dicht was om haar te kunnen zien. Ze zal er altijd zijn.

6. Wrijf je handpalmen tegen elkaar zodat ze warm worden. Leg je handen op je ogen en knipper dan rustig met je ogen. Laat het licht van de kaars tussen je vingers door filteren. Haal dan je handen weg, doe het licht aan en blaas de kaars uit.
7. Noteer op het lege vel van je notitieboek de gedachten die in je opkomen. Het maakt niet uit welke dat zijn, ook al lijken ze niet erg relevant. Laat ze opkomen. Schrijf ze op. Vul het vel. Maak er een heel verhaal van of noteer korte punten om je gedachten weer te geven.

8. Adem tot slot één keer heel diep in. Vul je longen met zuurstof en laat dan alle lucht ontsnappen.

.....

HOOFDSTUK 8

Je bent vrij

Nirwana is vrijheid.
Het is geen fysieke locatie,
maar een bewustzijnsniveau,
een teken van holisme.
Van heling.

Hier volgen enkele voorbeelden van het gevoel dat vrijheid je kan geven:

- Je voelt je licht.
- Je voelt je open, alsof je in elkaar gedoken en naar binnen gekeerd was en je nu naar alle kanten uitspreidt en bereid bent om alles te omarmen.
- Je voelt je compleet en heel.
- Je voelt je verbonden met alles om je heen, alsof jij echt de golf bent die weet dat hij een deel van de oceaan is en altijd zal zijn.
- Je voelt je als een stadskat die eindelijk naar buiten is getrokken en door velden en bossen kan zwerven. Je bent wat onzeker omdat alles zo nieuw is, maar nog nooit voelde je sterker dat je een kat bent.

- Het voelt alsof je heuvelafwaarts fietst over een lang, leeg, geëffend pad dat niet griezelig steil is, maar wel zo steil dat je lekker snel gaat en de wind de spinnenwebben uit je hoofd blaast.
- Je voelt dat je een beslissing hebt genomen die volkomen juist is.
- Je voelt dat de slechte dingen die je ooit zijn overkomen je niet tot in het oneindige kunnen kwetsen.
- Je kijkt vol verwachting naar de toekomst.
- Je gaat eropuit zonder je druk te maken over hoe laat je weer naar huis moet.
- Je kijkt niet op de klok.
- Je maakt je niet druk over wat anderen van je denken.
- Je verwacht niet langer het ergste.
- Je weet dat er allerlei mooie dingen zullen gebeuren.
- Je weet dat je misschien weer zware tijden zult kennen, maar ook dat je alles in huis hebt om erdoorheen te komen.
- Je bent niet meer (de héle tijd) bang. Je zult heus nog wel eens bang zijn, soms zelfs voor vrijheid. Maar dat is prima.
- Je weet dat je op elk moment vrij kunt zijn.

Dit is het nieuwe high

Je hebt je innerlijke heling opgepakt. Je bent je eigen heler. Die titel verdien je omdat je het echt bent. Ik bedoel, je was dat altijd al, maar nu weet je hoe je alle wijsheid die je in je hebt kunt gebruiken. Je doet het echt. Wat je bereikt hebt heeft niets te maken met een goeroe of een helende kracht van buitenaf: je hebt domweg wat methoden aangeleerd waarmee je in contact kunt komen met de gids binnen in je. Je bent een nieuw gesprek aangegaan met jezelf door je te verbinden met je innerlijke licht. Daar openen je innerlijke vuur en wijsheid de deur naar transmutatie.

Zoals ik eerder al zei is je eigen heling ter hand nemen een van de krachtigste manieren om jezelf liefde te geven. Door dit boek te lezen en de oefeningen die erin staan te doen, heb je jezelf verteld dat je het waard bent om te veranderen. Je hebt je innerlijk de krachtige boodschap gegeven dat je klaar bent om je vibratie te verhogen en uit dat gat te klimmen. Niets kan jou er nog onder houden.

Je brengt jezelf weer in balans. Misschien voelt het alsof je er nog lang niet bent maar dat is normaal. Dit is immers een reis waarvan de eindbestemming onbekend is. We zullen de rest van ons leven helen, gekwetst worden en opnieuw helen.

Oefening 12: laat je meedrijven

Vrijheid ervaren is voor een belangrijk deel weten dat je een deeltje van het universum bent. En dat niet alleen weten met je hoofd, maar je moet het voelen, belichamen, het ervaren in elke cel, in elke subtiele energiestroom, in elk deeltje van jou. Je moet weten dat je niet de golf bent, maar de oceaan.

Zoals bij alle progressie die je tot nu toe hebt gemaakt en in de toekomst nog maken zal, is dit proces niet eenmalig. Bevrijdende eenheid ervaar je niet voor de rest van je leven. Vrijheid komt en gaat. Je bent een mens en je leven zal niet eeuwig gladjes en simpel dezelfde richting op gaan. Het is complex en de reis gaat over bergen en door dalen. Heling is een slordig proces.

Het is niet altijd eenvoudig vrijheid te bereiken. Maar het wordt wel gemakkelijker als je oefent, als je actief en bewust aan de slag gaat met je bevrijding. En daarom draait deze oefening.

Wording

Maak het je gemakkelijk. Zoals altijd heb je een rustige prettige plek nodig waar je niet gestoord wordt. Neem je tijd om de deur te sluiten, kleding aan of juist uit te doen zodat je het niet te warm of te koud hebt enzovoort. Alles waardoor je je prettig voelt.

1. Ga zitten. Als je lekker kunt zitten zonder steun in de rug, prima. Zo niet, ga dan zitten op een stoel met een rugleuning of op de vloer met je rug tegen een muur. Je hoeft geen formele meditatiehouding aan te nemen. Het gaat erom dat je stabiel en prettig zit en je kunt focussen op de oefening zonder dat je wordt afgeleid door pijn in je rug, heupen of schouders.
2. Doe je ogen dicht en haal een paar keer diep adem. Adem in door je neus en uit door je mond. Uitademen kan langzaam gaan of als een diepe luide zucht. Als jij er maar door ontspant, in het nu komt en de dag tot dan toe kunt loslaten. Laat je ademhaling dan terugkomen in haar natuurlijke ritme.

3. Neem je lichaam waar. De delen die worden gesteund door de grond, de vloer of de stoel onder je. De delen die warmer of koeler voelen dan andere.

Neem de lengte van je wervelkolom waar, van onder tot boven.

Voel hoe zwaar je oogleden zijn.

Sta jezelf toe louter in het hier te zijn. Je bent immers nergens anders. Je hebt niets anders te doen.

4. Ga met je bewustzijn nu naar het midden van je borst. We besteden aandacht aan dit gebied (het hart en de ruimte eromheen) omdat deze vrijheidsoefening niet alleen om je geest gaat. Je voert de oefening uit met je geest, maar ze beïnvloedt alle aspecten van je wezen. Het is evenzeer een oefening voor het hart als voor de geest.

Dus neem je hart waar, je borst. En laat bij het inademen je borst uitzetten, je schouders iets breder worden. Je borst gaat open. Je hart gaat open. De ruimte die ontstaat is een ruimte voor verbinding. Je voelt je constante, onwankelbare verbinding met een groter geheel.

Zeg dan de volgende verklaring of affirmatie hardop of in gedachten: 'Met een open hart, ben ik verbonden met het een-zijn.'

5. Houd deze openheid en expansie in je borst, zonder het te forceren, en visualiseer jezelf op een strand.

Neem echt de tijd om jezelf daar te zien. Neem het zand of de kiezels onder je voeten waar; de textuur tegen je blote huid. Zie de kleur van de lucht en de oceaan voor je. Je kunt het zout in de lucht ruiken. Voel een milde bries op je gezicht. Je kunt de golven op het strand horen kabbelen.

Je staat bij de oceaan en kijkt erover uit.

6. En als je je in het nu voelt aan de rand van de oceaan, steek je een teen in het water. Je tilt je been op, voelt de spieren spannen, je tenen die zich uitstrekken naar de oceaan. Voel dan hoe het koele water zich om je teen sluit als je hem in de golven steekt.

Voel hoe je, zodra je in contact komt met de oceaan, water wordt. Je teen wordt water. Hij is nog steeds van jou en toch water. Je zet je hele voet in de oceaan en je hele voet wordt water.

7. Als je je voet uit het water haalt, is hij weer gewoon je voet. Huid, botten, spieren.

Nieuwsgierig geworden, besluit je verder te gaan, omdat je de kracht voelt van de eenwording met het water. Je voelt het krachtige effect als je niet slechts jezelf bent, maar ook deel van iets groters.

8. Je gaat met beide voeten in de oceaan staan. Dan loop je er steeds verder in en elk deel dat onder water komt, verandert in water. Totdat je helemaal water bent. Je maakt deel uit van deze blauwe uitgestrektheid en het voelt góéd.

Je gaat met je waterlichaam op je rug liggen en voelt je heerlijk gesteund en gedragen door de oceaan. Je drijft op je rug en staart omhoog in deze nieuwe hoedanigheid. Je bent niet langer in de ban van twijfel, onzekerheid, bezorgdheid of angst.

Je bent immers niet alleen. Nooit. Je hoort hier. Je maakt hier deel van uit. En dat heb je altijd gedaan, zul je altijd doen.

9. Blijf hier zolang je wilt. Je hebt geen haast.

En dan, als je er klaar voor bent, ga je langzaam terug naar de kust. Je kunt zwemmen, maar er ook moeiteloos doorheen waden. Je gaat weer staan en je lichaam neemt zijn normale vorm weer aan.

Haal een paar keer rustig adem en kijk weer uit over de oceaan. Een milde glimlach zal over je gezicht glijden omdat je niet gevangen zit in een veronderstelde of voorgeschreven versie van jezelf of van wie je volgens anderen moet zijn.

Met die glimlach zeg je opnieuw: 'Met een open hart, ben ik verbonden met het een-zijn.'

10. Tot slot ga je, als je eraan toe bent, weer bewust ademen. Adem drie keer diep en langzaam in door je neus en heel langzaam weer uit door je mond.

En als je zover bent, doe dan langzaam en behoedzaam je ogen open.

.....

De waarheid: je zult je niet altijd goed voelen

Innerlijke vrijheid betekent niet dat je altijd gelukkig bent. Het betekent niet dat je elke keer dat je de deur uit gaat dat doet vol zelfvertrouwen en met een brede grijns op je gezicht (al hoop ik van harte dat dat vaak gebeurt).

Dit klinkt misschien niet als de vrolijkste manier om verbinding te maken met je innerlijke vrijheid; toch is het ongelooflijk belangrijk dat je dit beseft. Doe je dat niet, dan zul je op een gegeven moment kunnen denken dat je iets verkeerd doet.

Deze echt ware vrijheid draait in feite om aanvaarding en een kalm besef. Je bent vrij omdat je niet bang bent voor het moment dat er iets moeilijks gebeurt. Je bent vrij omdat je weet

richt op vrijheid. Want uiteindelijk is zelfheling precies dat: door de last van het verleden af te schudden en los te laten worden we bevrijd. Maar nogmaals, de route erheen volgt geen rechte lijn.

Soms moeten we iets doen om onszelf er een paar seconden, minuten of uren aan te herinneren hoe die vrijheid voelt zodat we niet vergeten waarvoor we dit alles doen. Hier zijn een paar dingen die je kunt doen als je merkt dat je vastzit om je snel weer vrij te voelen:

- Doe al je kleren uit. Niet geschikt in elke situatie, ik weet het... maar het werkt wel. En zeker als je het buiten kunt doen. Je kunt je zelfs helemaal uitkleden en in een koude rivier of in de zee springen (mits je kunt zwemmen, natuurlijk).
- Lach. Liefst samen met een ander, maar je kunt ook in je eentje lachen. Lachen om iets grappigs is altijd gemakkelijker, maar heb je wel eens geprobeerd om te lachen om... niets? Dat kan ook. Het belachelijke ervan maakt het nog hilarischer. Of probeer lachyoga.³¹

³¹ Laughter Yoga University, 'What is Laughter Yoga & how can it help you?': <https://laughteryoga.org/laughter-yoga/about-laughter-yoga> [geraadpleegd op 8 januari 2021]

- Vertel iets heel oprecht aan iemand, oprecht maar niet bot.
- Neem midden in de week een dag vrij en ga de hele dag naar buiten, van zonsopgang tot zonsondergang.
- Mediteer.
- Gooi je programma om. Vergeet die zaak waarover je zit te stressen en doe er iets anders voor in de plaats.
- Vertel iemand dat je iets moeilijk vindt en vraag om hulp.
- Dans. Maar dan écht dansen. Vergeet schaamte, zet wat muziek op en beweeg zo mal als je wilt, als het maar goed voelt.
- Ga het huis uit en onderneem iets helemaal alleen.
- Ga achteruit de trap af (wel voorzichtig natuurlijk).
- Sta vroeg op en maak een wandeling terwijl iedereen in huis/de stad nog slaapt.
- Ga iets leren wat je altijd al hebt willen leren.

Oefening 13: wandeling in vrijheid

Het voelt een beetje raar om deze oefening op te schrijven: het is de laatste. Het proces waaraan we samen hebben gewerkt is bijna ten einde. Maar niet helemaal...

Hoewel je dit boek bijna uit hebt, is je reis in feite net begonnen. Je bent op een spannend punt: klaar om verder te gaan en alles wat je hebt geleerd te integreren in je leven. Soms vlot je reis en soms niet. Gebruik de oefeningen waarbij je je het best voelt steeds als je het nodig hebt. Hoewel we het proces telkens een reis hebben genoemd, verloopt het niet rechtlijnig. Het komt er niet op neer dat je van A naar B gaat en dan klaar bent. Het is een proces dat je hele leven duurt en waarin je leert, groeit, verandert en opnieuw leert.

En je zult af en toe een terugval hebben, net als iedereen. We hebben allemaal dagen dat we het spoor helemaal bijster zijn en weer vervallen in oude gewoonten en patronen. En dan weer van voren af aan moeten beginnen.

Mindere dagen zijn oké. Zelfs mindere weken, maanden of jaren. Als je maar teruggaat naar je vermogen om jezelf te helen. Bedenk dat jij je eigen heler bent en dat je alle benodigde instrumenten hebt. Gebruik ze.

Ik heb mindere dagen. Ik voel soms dat ik vastzit en dat al het werk dat ik heb gedaan en alle stappen die ik heb gezet voor niets zijn geweest. Iets triggert me heel sterk en werpt me weer terug in mijn oude angsten. Maar dan bedenk ik dat ik de instrumenten heb. Alle oefeningen die ik je in dit boek heb aangereikt, gebruik ik zelf ook.

**Mindere dagen zijn oké.
Zelfs mindere weken,
maanden of jaren. Als je maar
teruggaat naar je vermogen
om jezelf te helen. Bedenk dat
jij je eigen heler bent en dat je
alle benodigde instrumenten
hebt. Gebruik ze.**

Dus ook al zijn we nu bij onze laatste oefening, onze gezamenlijke reis gaat door. En hé, ik zit op Instagram, voor het geval je dat nog niet wist...

Tijd om eropuit te gaan

.....

Deze oefening is een wandeling. Maar geen gewone wandeling. Je wandelt jouw nieuw gevonden vrijheid in.

1. Ga de deur uit, indien mogelijk de natuur in: naar het bos, het veld in, naar een rivier, de zee. Maar is dat niet mogelijk, dan biedt ook een stadswandeling volop gelegenheid om van je vrijheid te genieten.
2. Loop. Maak je lichaam los. Houd je hoofd hoog. Glimlach als dat goed voelt. Neem grote, ontspannen en zelfverzekerde stappen. Haast je niet, maar treuzel evenmin. Voel de vrijheid bij elke stap.
3. Neem onder het lopen je omgeving waar. Neem alles op. Planten, bomen, gebouwen, mensen, dieren, voertuigen, het weer, de lucht, de wolken, de zon, alles.

4. En neem waar wat zich binnen in je afspeelt. Weet dat je gedurende deze oefening vrij bent. Hier is niets wat je in het verleden heeft gekwetst en je belemmert. Je loopt vredig en blij door zonder zorgen of angsten.

Je beoefent de subversieve kunst van in de wereld bewegen met een intens gevoel van vrijheid. Je weet dat je vrij bent. (Zelfs al ben je er concreet gezien nog niet helemaal. Je hoeft je niet 'geheeld' te voelen. Gun jezelf gewoon dat vrije gevoel tijdens deze wandeling.)

5. Blijf in beweging. Geniet ervan. Laat deze gewone, simpele wandeling een van de beste ervaringen in je leven tot nu toe zijn.
6. Loop tot je klaar bent om te stoppen. En als je stopt en naar huis of je werk gaat of waarheen dan ook, geef jezelf dan een paar minuten om je aan te passen. Stort je niet meteen op de volgende activiteit, maar blijf even stilstaan of zitten. Adem diep in. En glimlach.

.....

Waarom dit de laatste oefening in het boek is? Omdat het tijd is de wereld in te gaan zoals je bent. Zonder je te verbergen. Er is geen tweede zoals jij en je unieke zelf is gewenst. Eerlijk waar.

Hoe weet je of je inspanningen hebben geloond?

Op deze vraag zijn meerdere antwoorden mogelijk, omdat het per persoon verschilt. En ook bij dezelfde persoon kunnen de tekenen van heling geleidelijk veranderen. Maar de punten hieronder duiden er in het algemeen op dat het werk dat je doet een grote positieve impact heeft:

- Zelfs als je je getriggerd voelt (en dat zal gebeuren) kun je sneller dan voorheen kalmte en balans hervinden; je blijft niet zo gauw meer dagen, weken of maanden hangen in een getriggerde staat.
- Je voelt je over het algemeen sterker en zelfverzekerder en merkt dat je onzekerheid is afgenomen; je erkent je eigen vermogen om verandering te brengen in je situatie.
- Je kunt gemakkelijker voorspellen wanneer een situatie of interactie je zal triggeren en je kunt je erop voorbereiden.
- Je schaamt je niet meer (zo) voor je pijn en durft je meer uit te spreken; je hebt er meer vertrouwen in dat andere mensen naar je zullen luisteren en je zullen respecteren.

- Het gevoel dat je vastzit, zonder hoop dat je ooit vooruit kunt gaan, is minder sterk. Je hebt regelmatig het gevoel dat je verder kunt komen en een beter en meer bevredigend leven kunt opbouwen.
- Je visualisaties of fantasieën over de toekomst zijn hoopvol in plaats van wanhopig.

Vrijheid voor mij...

Vrijheid voelt voor iedereen anders. Voor mij hoorde het besef dat mensen mij niet langer hoefden te tonen of vertellen hoe mijn leven eruit moest zien, tot de meest veelzeggende en bevrijdende ervaringen op mijn reis naar zelfheling.

Vergelijking en veroordeling kwamen regelmatig voor in mijn jeugd, en mislukkingen leken meer op te vallen dan successen. Dat gaf me het gevoel dat ik niet goed genoeg was. Hoewel ik aanvaard dat ik een beter mens kan zijn die beter handelt (aangezien groei even constant is als essentieel), ben ik nu ook tevreden met wie ik ben (zelfliefde).

De angst voor veroordeling is echt. Zelfs toen ik mijn roeping om anderen te helpen had geaccepteerd, moest ik dealen met de angst op sociaal vlak veroordeeld te worden door mijn omgeving omdat ik een respectabele, vaste kantoorbaan in een bloeiende bedrijfstak en een luxe levensstijl had opgegeven om