



Méér dan Bewust

Vanessa

Ontwikkelaar met een vleugje magie

Méér dan Bewust

Helder en praktisch zonder te zweven door het dagelijkse leven

Vanessa

Ontwikkelaar met een vleugje magie



Inhoud

Voorwoord

Inleiding.....	1
Paranormaal en Spiritueel.....	4
Balans tussen het leven en de dood.....	7
Zielen.....	8
Dimensies.....	9
Alles draait om energie.....	14
Vampier of lichtwerker.....	17
Ik wil je alles geven.....	21
Ontvangen.....	21
Geven.....	22
Onvoorwaardelijk.....	23
Ik wil het zo graag.....	27
Baken je doel af:.....	28
Spaar je energie.....	28
Omlijn je doelstelling.....	29
Gebruik je energie economisch.....	29
Bewaak je grenzen.....	29
Geld maakt geluk (kig).....	33
Geld is geen emotie.....	33
Geld beweegt als eb en vloed.....	34
Blauwdruk van geld.....	35
Geld beheren.....	37
Schulden.....	38
Van binnen naar buiten en terug.....	40
Slachtoffer-energie.....	40
Samenwerking spirituele en fysieke lichaam.....	43
Verskil tussen energie naar binnen en naar buiten.....	45
De kracht van water.....	46

Oh wat ben ik blij mezelf te zijn.....	50
Vorig leven.....	50
Karakter.....	51
Waar ligt de grens.....	52
Omdat je het waard bent.....	54
Innerlijk kind.....	55
Liefde à la carte.....	58
Voorgerecht: je ware liefde vinden.....	58
Tussengerecht: verliefd zijn.....	59
Hoofdgerecht: geluk in de liefde vasthouden.....	61
Tussengerecht: het huwelijk.....	67
Nagerecht: houd de sleur buiten de deur.....	67
Vriendschap.....	71
Gelijkwaardige energie.....	72
Vriendschap is energie.....	72
Vertrouw me, je bent uniek.....	73
Samen groeien en communiceren.....	74
Seks en Spiritualiteit.....	78
Aantrekking omdat je op elkaar lijkt.....	78
Aantrekking omdat je in niets op elkaar lijkt.....	78
Wat er gebeurt als je seks hebt.....	79
One night stands en vreemdgaan.....	79
(Los)laten.....	83
Loslaten van de ouder-kind relatie.....	85
Loslaten vanuit een verslaving.....	86
Loslaten na een sterfgeval.....	87
Vergeven is vergeten.....	93
Vergeving bevrijdt.....	93
Zelfvergeving.....	94
Vergeten is ware vergeving.....	96
Ongeboren Kinderen.....	98
Gezinsleven.....	104

Spiritualiteit binnen het gezin.....	104
Praktische gezinsenergie.....	106
There is no place like home.....	113
Home is where the heart is.....	113
Tips voor het bezichtigen van een huis.....	114
Opgeruimd voelt netjes.....	116
Nuchter openstaand & Zwevend verankerd.....	119
Zwevend verankerd.....	120
Veiligheid.....	122
Nuchter openstaan.....	123
Heb vertrouwen.....	124
Vanessa's Secret.....	128
'The Secret'.....	128
Mijn secret.....	129
Geheim achter de inzichten.....	134
Nawoord.....	136
Toelichting bij de illustraties.....	139
Met dank aan.....	143

Voorwoord

[Bekijk de video bij dit hoofdstuk](#)

Ik schreef dit boek, wetend dat er veel vragen zijn over het begrip spiritualiteit. Van zweverig tot rustig, van vanzelfsprekend tot bewuste keuze. Vanuit mijn vakgebied (werkend met een zielsverbinding) is spiritualiteit juist concreet en dat wil ik met dit boek benadrukken.

Een kernbegrip in spiritualiteit is bijvoorbeeld *balans* omdat alles in het dagelijks leven daarom draait. Als ons leven in balans is, klopt alles. Dan zijn alle onderdelen van ons leven met elkaar in evenwicht. Je bent volmaakt in balans als alles in je leven harmonieus samenwerkt.

Je kent dat uit eigen ervaring: je uiterlijk reageert op je innerlijk en andersom. Als je innerlijk oké bent, ga je uiterlijk stralen en dankzij de zorg voor je uiterlijk voel je je innerlijk ook goed, of beter. Ook je gezin en je werk vullen elkaar aan als er een goed evenwicht is tussen beide. Denken en voelen gaan samen op als ze in goede harmonie tot elkaar staan. Spiritualiteit en aardse praktijk kunnen in de juiste balans perfect samengaan.

Ik merkte ook dat er nog veel verwarring is tussen de begrippen ‘spiritueel bewustzijn’ en ‘paranormaal’. Die worden nogal eens door elkaar gebruikt. Dit is in mijn ogen echt een misvatting want wie paranormaal is, hoeft nog niet spiritueel te zijn. En omgekeerd.

Paranormale begaafdheid is een onderdeel van wat als spiritualiteit gezien kan worden. Het is de gave van het buitenzintuiglijke waarnemen, in de volksmond ook wel ‘zesde zintuig’ genoemd en is een onderdeel van je ‘zijn’ dat je kunt ontwikkelen. Je kunt ervoor kiezen je hierin te trainen en daardoor op den duur opzienbarende prestaties te leveren. Maar iemand die helderziend, -voelend, -ruikend of -horend is, is niet altijd een spiritueel levend mens, iemand die spiritueel bewust is. Dat ben je echter wel als je je leven in een groter geheel kunt zien, als je het kunt plaatsen in een *bigger picture*. Als dat het geval is, zoek je naar een bepaalde bezieling in alles wat je doet en je onderzoekt zowel je eigen ‘zijn’ als dat van de wereld om je heen.

Je zoekt naar de kracht die dit allemaal draaiende houdt en ontdekt dat psychische en fysieke energie de motor is van alle leven. Je ziet hoe die energie alles in balans houdt en dat de verstoring van die energie ook de balans in je leven verstoort. En als die balans eenmaal is verstoord gaat het ook energetisch bergafwaarts: je verliest de energie om prettig te kunnen leven.

Het geheim van het in stand houden van een juiste balans en je volle energetische vermogen is volgens mij : het je richten op je innerlijke groei. Daartoe moet je blijven leren, kennis verzamelen en ervaringen opdoen over alle zaken die het leven je biedt. Je bent zelf ook een veelzijdige persoonlijkheid, iemand met veel gezichten. Zo ben ik bijvoorbeeld moeder, geliefde, partner, vriendin en zakenvrouw. Ik ben tegelijkertijd verstandig, emotioneel, rationeel en spiritueel, onbevooroordeeld en vol eigen meningen. Al deze kanten van mijn persoonlijkheid moet ik met elkaar in evenwicht zien te houden als ik psychisch en fysiek gezond wil blijven. Als een weegschaal die aan beide kanten gelijk belast moet zijn om in balans te blijven.

Die innerlijke groei, die een zuiver spirituele ontwikkeling is, bereik ik zelf steeds meer en juist daardoor kom ik voortdurend steviger met beide benen op de grond te staan.

Dit boek heb ik geschreven vanuit mijn eigen ervaring met spirituele en bewustzijns groei . Omdat ik iedereen graag wil laten delen in de kennis en deels ook -kunde die ik daarbij heb opgedaan resulteert dit in een gedeelde sprong in je bewustzijn. En dat is volgens mij de meest belangrijke stap voor het leiden van een meer bewust gelukkig leven.

Inleiding

Mensen zijn vaak verbaasd dat zo'n 'normale' vrouw als ik intuïtief coach ben. Ik werd daar aanvankelijk nogal onzeker van. Ik deed dan maar 'gewoon' omdat dat al gek genoeg was. Maar daar kan een mens erg ongelukkig van worden: je confirmeren aan hoe je denkt dat de wereld je wil zien terwijl je zelf helemaal niet zo bent. Je meet je dan een identiteit aan die niet bij je past. Omdat mensen nu eenmaal graag bij een groep willen horen ga je toch zoeken naar een evenwicht tussen jezelf - zijn en je aanpassen. Hoe heb ik dat gedaan?

Allereerst heb ik mijn gevoel nooit verloochend. Dat klinkt misschien wat vaag maar het is iets waar ik al heel vroeg een stellig besluit over nam. Als jong meisje wist ik niet wat ik wilde maar ik wist wel wat ik ergens bij voelde. Voelde iets goed aan dan ging ik door.

Was ik daarvan niet helemaal zeker, voelde ik iets onbestemd, twijfelde ik lang of moest ik er eindeloos over nadenken, dan nam ik een andere weg. Dit heeft mij geholpen mezelf te blijven zonder dat ik dat bewust had overdacht. Omdat mijn gevoel mij veel vertelde, kon mijn denken zich tegelijkertijd ook ontwikkelen. Ik wist dat het belangrijk was om in de maatschappij financieel onafhankelijk te zijn en daarom besloot ik mijn hersens aan het werk te zetten in een studie. Ik vond de studie die ik koos eigenlijk niet leuk, wist ook totaal niet wat ik er mee zou gaan doen, maar dat deed er op dat moment voor mij niet toe. Ik behaalde een diploma, een basis voor onafhankelijkheid en dat was toen voor mij van belang. Ik ging om met mensen die allemaal erg 'in hun hoofd zaten'. Een rationele wereld waarin gevoel eigenlijk geen rol speelde. Dat was op zich niet erg want ook rationaliteit is een deel van je persoon.

Toch ging er op een gegeven moment wel iets aan me knagen. Ik zocht, hoewel nog steeds niet bewust, naar een balans tussen gevoel en denken. Ondertussen was ik een hoog opgeleide jonge vrouw in een mantelpakje geworden, met een eigen stijl, gevoel voor humor en eigen ideeën over hoe het leven geleefd moest worden. Ik paste in een bepaalde groep en toch ook weer niet omdat er als het ware voortdurend aan mij getrokken werd vanuit mijn diepste zelf. Ik moest er dan ook

op een gegeven moment wel achter komen dat het loslaten van het verlangen om bij een groep te horen bevrijdend kan zijn. Ik ben redelijk individueel ingesteld en wilde mijn eigen groep creëren: een groep waarin ik gek kan doen en toch heel gewoon gevonden word. En zo werd ik helemaal ‘mezelf’ doordat ik geleidelijk aan een weg ging bewandelen waarop ik geaccepteerd werd in mijn ‘anders’ zijn.

Dit bleek een gelukkige weg te zijn die tenslotte -ook- tot dit boek heeft geleid.



Illustratie: Chantal de Lede



Paranormaal en Spiritueel

Bekijk de video bij dit hoofdstuk

Bij mij is het paranormale bewustzijn pas gegroeid nadat ik spiritueel bewust was geworden. De aanleiding tot die bewustwording was heel triest: de dood van mijn zusje.

Zij kwam op twintigjarige leeftijd om bij een auto-ongeluk. Ik was toen 23 jaar, werkte als gedetacheerde bij een bank, voelde me veilig en gelukkig in de relatie met mijn toenmalige vriend en zat juist op dat moment met hem te wachten op de sleutel van onze nieuwe woning in een van de duurdere wijken van Rotterdam. Mijn leven werd van het ene op het andere moment compleet overhoop gegooid. Al het gewone en vanzelfsprekende was ineens weg. Ik ervoer zoveel emotie in deze periode van verlies dat ik mezelf dacht kwijt te zijn.

In werkelijkheid heb ik mezelf toen pas gevonden. Ik verbrak mijn relatie, puur op gevoel, want mijn verstand vond het niet slim. Ik lachte op de begrafenis omdat ik het gevoel had dat ik eenvoudig niet kon huilen. Ik voelde me verward maar niet verdrietig. Ik heb toen een hoop vrienden verloren omdat ik niet 'rouwde' op de gebruikelijke manier. Ik ging in een antikraakpand wonen en zegde binnen een jaar mijn veilige baan op. Mijn gevoel nam de leiding in deze periode en liet mij kennismaken met de sereniteit van het bestaan nadat het aardse leven is opgehouden. Ik voelde al onbewust dat mijn zusje en ik elkaar wel weer zouden spreken, dat ze op veel momenten bij me zou zijn en me zou bijstaan op de weg die nu nog zo onduidelijk voor me lag. Die weg toonde me een pad geplaveid met gouden steentjes maar ook een met hobbels en gaten, duistere plekken en loerende valkuilen. Voor dat laatste pad koos ik toen bewust omdat ik plotseling tot spiritueel bewustzijn was gekomen. Ik zag ineens duidelijk voor me dat ik wel prettig oud zou kunnen worden in mijn bestaande relatie maar nooit spetterend gelukkig.

Ik wist dat ik niet per se behoefde te huilen op een begrafenis omdat ik mocht lachen dankzij het gelukkige voor gevoel van een spoedig weerzien, juist met mijn zusje. Ik besepte dat ik wel materiële veiligheid in mijn leven nodig had maar dat die behoefte mijn leven niet mocht gaan bepalen: ik gunde mezelf het risico te gaan ontdekken waar ook beroepsmatig mijn eigenlijke passie lag.

En naarmate ik spiritueel steeds bewuster werd, ontwikkelde zich in mij het paranormale bewustzijn. Ik ‘wist’ dingen, ‘voelde’ duidelijk wat ik moest doen en handelde ernaar. Ik ontmoette mensen die met mij hun wijsheid op dit gebied deelden, ik begreep hun lessen en doorzag de bedoeling van bepaalde gebeurtenissen. Ik ontmoette in deze tijd van groeiend spiritueel bewustzijn mijn huidige partner en leer nog steeds veel van hem over wat spiritualiteit inhoudt. Ik voelde bij die ontmoeting voor het eerst wat zielsverwantschap is, maar leerde ook de strijd kennen die daarmee gepaard kan gaan.

Als je het leven beleeft als een reis waarop je continu wordt onderworpen aan lessen, leer je het meest door steeds even stil te staan bij alles wat je meemaakt. Alles wat er gebeurt in het leven heeft een doel, ook al kunnen wij dat doel vaak niet begrijpen. Ik begrijp niet waarom mijn zusje juist moest sterven op dat moment. Ik begrijp niet waarom er zoveel leed in de wereld is, oorlogen gevoerd worden en kinderen mishandeld. Er is zoveel wat ik niet begrijp. Maar het is een onderdeel van spiritueel bewust leven dat je wel begrijpt dat je niet alles kunt begrijpen.

En dat het leven een aaneenschakeling is van gebeurtenissen die één geheel vormen.

Het paranormale bewustzijn is een mooi middel om deze gebeurtenissen wat beter te kunnen begrijpen.

Het spiritueel bewustzijn zorgt er voor dat je zelf niet vergeet te ‘leven’ binnen deze gebeurtenissen.



Illustratie: Chantal de Lede



Balans tussen het leven en de dood

Er wordt veel gesproken, gespeculeerd en bekritiseerd wanneer het gaat over het contact leggen met de doden. Het wel of niet bestaan van een 'hiernamaals' of 'gene zijde' is hier een belangrijk onderdeel van. Als je niet openstaat voor de mogelijkheid dat er na het overlijden van het aardse, fysieke lichaam nog een of andere vorm van voortleven bestaat, kun je beter niet verder lezen. Klap dit boek dan maar dicht want alles wat nog volgt, zul je totaal niet kunnen plaatsen.

Ik ben er altijd vanuit gegaan dat het leven na de dood niet ophoudt. Ik heb van dichtbij mogen zien hoe een ziel het lichaam van een dierbare verliet en dat wat er toen overbleef niet meer die dierbare was. Er was iets definitief veranderd aan het lichaam. Er ontbrak iets. Dat iets wordt wel de ziel genoemd. Die ziel of bezieling maakt iemand tot wie hij of zij is.

Waarom zou die ziel niet alleen verder reizen wanneer het fysieke, aardse deel van een mens tot een einde is gekomen?

Na de dood van mijn zusje heb ik lang geen behoefte gevoeld contact met haar te leggen. Toen die behoefte na vijf jaar eindelijk ontstond, had ik inmiddels al contacten gelegd met allerlei zielen die mij niet zo na stonden als mijn zusje. Hier ga ik zo op door maar eerst zal ik iets vertellen over het contact dat ik had met haar. Ik besloot in meditatie te gaan en simpelweg te vragen of zij bij mij wilde komen. Na een soort van worsteling met mijn eigen gedachten, eigenlijk mijn eigen angst dat ik dit allemaal zelf zat te verzinnen en dat ik gewoon naar me toeriep waar ik naar verlangde, vond ik de stilte. Het was een sereen gevoel van weten dat alles wat ik nu voelde echt was. En toen vond ik haar. Ze was niet ouder geworden en ze voelde zich verward. Ik wist in een nanoseconde dat zij nog niet gekomen was van het feit dat ze dood was gegaan. Ik ontdekte toen dat zielen die traumatisch en onverwacht aan hun einde komen soms jaren vast kunnen blijven zitten in die verwarring. Ze denken in sommige gevallen zelfs dat ze nog kunnen terugkeren of beseffen niet dat ze dood zijn.

Ze blijven dan hangen in een dimensie waar ik later in dit boek nog meer over zal vertellen. Mijn zusje wist echter wel dat ze dood was.

Ze wist alleen niet waarom, dus die vraag bleef onbeantwoord. Ze zag mij en was ontzettend opgelucht. Mijn intentie was om voor mijzelf antwoorden te krijgen maar wat ik bereikte door dit contact was dat mijn zusje eindelijk verder kon. Zij zag in dat ze niet meer tot de levenden behoorde maar dat ze blijkbaar wel contact kon hebben met één van hen. Ze vertelde mij dat ze boos en verdrietig was om haar dood. We losten ook een hoop zusjes rivaliteit op. Zo hoorde ik van haar dat ze het mij altijd kwalijk had genomen dat mij alles zo voor de wind ging, althans zo had zij het ervaren. De woede die de ziel van een dode op je af kan vuren is intens. Ik merkte later, toen ik weer terug in mijzelf was gekomen dat mijn gezicht nat was en mijn ogen opgezwollen van het verdriet dat ik blijkbaar ervaren had tijdens mijn contact met haar. Het was heftig en ook moeilijk om met haar te communiceren. Ik geloof dat ik me dankzij mijn gave weer los heb kunnen maken van dit contact met ‘de andere kant’ en weer goed terug kon komen naar het hier en nu.

De ervaring met mijn zusje was ontzettend verhelderend. Ik had ervaren wat vergeving doet op een dieper niveau. We hadden elkaar vergeven voor verschillende zaken: ik haar omdat ze was weggegaan, zij mij omdat ik nog leefde en wij elkaar omdat we elkaar dit kwalijk namen. Ze vroeg mij of zij in één van mijn kinderen een stukje bezieling van haarzelf mocht leggen en in ons contact vroeg ik mezelf oprecht af of ik dit wilde. Er bestaat in de dimensie waarin ik met haar communiceerde geen sociale wenselijkheid of onwenselijkheid. Je moet eerlijk voelen en eerlijk zijn. Aangezien mijn dochter sprekend kan lijken op mijn zusje, neem ik aan dat ik haar vraag tijdens dat contact positief heb beantwoord.

Terugkomend op het contact met andere zielen. Ik was al bezocht door een variëteit aan energieën, zowel dood als levend. Ik had ontdekt dat een ziel gewoon ‘is’. Ik voel wel aan of het de ziel van een levende of een dode is maar eigenlijk is er niets speciaal kenmerkend voor de ziel van een overledene.

Zielen

Wat is de grens tussen leven en dood? Levende zielen zijn nog verbonden met een aards bestaan, dode niet. Zielen van levenden zijn geïntegreerd in een lichaam en

een geest en vormen de basis van iemands aardse wezen. Contact leggen met een levende ziel kan iedereen. Je denkt aan iemand en legt een - op het oog onzichtbare - verbinding. Hoe vaak heb je niet gemerkt dat je aan iemand denkt en je op datzelfde moment een bericht van hem ontvangt? Of dat je ineens merkt dat je met je partner dezelfde gedachten deelt?

Je kunt het telepathie noemen maar ik ervaar het als een zielencontact op aardse niveau. Zielen zijn met elkaar verbonden. Als ik afreis naar de dimensie van de zielen wanneer ik mediteer, zie ik ze ook allemaal bij elkaar staan. Het is als het ware een kwestie van *googlen* om met iemand contact te kunnen maken. Zo werkt het mijns inziens ook in het dagelijkse leven. In het leven ontmoeten we zielen die we naar ons toe kunnen halen of die naar ons toekomen.

Je ontmoet ze niet zonder reden, in die ontmoeting ligt altijd een boodschap of een les. Geen enkele ontmoeting is toeval. Sowieso bestaat toeval volgens mij niet. Onverklaarbare gebeurtenissen die perfect aansluiten op je behoefte bestaan wel.

Contact leggen met een levende ziel kan iedereen. Zielen zijn met elkaar verbonden

Dimensies

De dood is dus niet het einde van een ziel. Wanneer iemand sterft, verlaat de ziel weliswaar het fysieke lichaam maar leeft verder op een ander vlak dan het gewone aardse dat wij kennen. Welk vlak dit is, is niet helder omlijnd, maar ik heb het als volgt ervaren. Er bestaan verschillende niveaus, waaronder het aardse. Dit is fysiek tastbaar, je kunt het ervaren met je vijf zintuigen. Daarnaast zijn er nog 'lagen' die niet fysiek tastbaar zijn. Deze zijn intuïtief te bereiken wanneer je de fysieke wereld los durft te laten. De zielen die de aardse laag verlaten, gaan naar één van deze andere lagen. Je kunt die niveaus, vlakken of lagen beter dimensies noemen omdat er geen sprake is van een opeenstapeling van lagen.

Ik heb ervaren dat er drie dimensies zijn: de aardse dimensie, de astrale dimensie en de spirituele dimensie. De aardse dimensie is ons allen bekend. De astrale dimensie is de plek waar alle energieën samenkomen. De spirituele dimensie is de plaats waar de hogere energieën verblijven. In deze laatste kan geen nare energie bestaan en is er alleen maar liefde en sereniteit. Zielen die de aardse dimensie

verlaten, gaan afhankelijk van wat hun aardse leven inhield naar één van de twee andere dimensies. Er zijn ook tussenstations op die reis. Er zijn overgangen en doorgangen die ik nu allemaal niet zal benoemen. De dimensies zijn dus niet op elkaar gestapeld, liggen niet in het verlengde van elkaar maar lopen op allerlei manieren in elkaar over, bewegen langs elkaar heen of bestaan los van elkaar. Dit klinkt misschien vreemd maar het is nu eenmaal niet allemaal zo helder en netjes omlijnd als we gewend zijn op het aardse vlak. Wanneer een levende ziel (jij of ik) contact zoekt met een reizende ziel kan het zijn dat zo'n doorgang ontstaat. Daardoor kan het voor de reizende ziel mogelijk worden ons aardse vlak te bezoeken. Het ligt niet vast wat een ziel na de dood doet. Zielen die het aardse hebben verlaten kunnen ons alleen laten weten dat ze tussen ons zijn door energie te verplaatsen. Wij voelen dan koude luchtstromen, zien flikkerende lichten en voorwerpen die zomaar ineens omvallen. Een ziel die niet meer verbonden is met het fysieke bestaan heeft een gebrek aan energie. Deze negatieve energie is dan wat je als levend mens ervaart. Het is voor de doden de enige manier om te communiceren met de levende zielen in wie de energie wel volledig stroomt. Plotselinge afwezigheid van energie (door het plotseling ervaren van hevige kou!) zorgt ervoor dat een levende ziel opmerkzaam wordt en de verbinding kan leggen met de aanwezigheid van een andere, niet-aardegebonden ziel.

*Een ziel die niet meer verbonden is met het fysieke bestaan
ontbreekt het aan energie*

Om deze theoretische kennis beter te illustreren wil ik graag vertellen over één van de vele ervaringen die ik heb gehad op het gebied van contact met overleden zielen.

Een vriendin van mij kreeg haar vorige woning maar niet verkocht. Ze woonde inmiddels al een tijd in haar nieuwe huis. Zij begreep niet dat haar woning, centraal gelegen in het centrum van de stad en scherp geprijsd maar niet van de markt af raakte. Ik stelde voor eens te gaan voelen. We spraken af bij haar huis en zodra ik binnenkwam, voelde ik van alles. Er waren meerdere zielen aanwezig, afkomstig (zo ontdekte ik later) uit verschillende dimensies. Toen ik begon, zorgde ik ervoor dat ik mezelf en haar beschermde, want negatieve energie kan zorgen voor een leeggezogen en vermoeid gevoel. Over dit beschermen vertel ik in dit boek later nog meer. Nadat ik

mezelf had afgestemd op de energie van het huis ging ik op zoek naar de plek waar de meeste energie ontbrak. Ik kwam in de keuken twee entiteiten tegen. Domme, nietszeggende energieën waarvan ik de aard en staat waarin ze ooit verkeerden niet meer kon thuisbrengen. Ik maakte in gedachten een lichtportaal, plaatste dit in de hoek bij het plafond van de keuken en onweerstaanbaar aangetrokken tot het licht moesten ze hierheen. Verdwaalde zielen die geen onafgeronde zaken meer hebben in deze dimensie hebben als het ware de trein gemist toen ze het licht van een doorgang werd getoond. Ze zagen het misschien wel maar wilden nog blijven hangen in deze dimensie, om wat voor reden dan ook. Voor sommige verdwaalde zielen is het daarna onmogelijk om zonder hulp dit licht weer te vinden. Maar ze worden onweerstaanbaar aangetrokken tot het licht wanneer het ze weer wordt getoond. Ik heb ervaren dat ze degene dankbaar zijn die het ze weer laat zien. Om een en ander te bevestigen vroeg ik aan mijn vriendin of er veel ruzie gemaakt werd in de keuken toen zij hier nog woonde. Dit beaamde ze. Entiteiten kunnen voor onrust zorgen door iemands gemoedstoestand te versterken. Toen ik verder liep door het huis werd mijn aandacht getrokken naar een kast in de werkruimte. Hier moet het altijd nog kouder zijn geweest voelde ik en weer beaamde mijn vriendin dat ze het nooit warm kon krijgen als ze hier zat te werken. Ik opende de kast en zag daar een klein meisje zitten. Ik kreeg een stroom van informatie die ik deelde met mijn vriendin: het meisje had hier geleefd ten tijde van de Tweede Wereldoorlog. Zij voelde zich bang en had zich in de kast verstopt. Zij vertelde mij dat er invallen waren gedaan en dat hier een geheime doorgang was. Zij voelde zich veilig wanneer er in het huis mensen woonden die haar konden voelen. Zij voelde zich dan beschermd. De ziel van dit meisje had inmiddels een hoop woede in zich. Zij was boos dat mijn vriendin en haar partner haar hadden verlaten en wilde alleen maar een soortgelijk stel terugzien als bewoners. Daarom hadden alle potentiële kopers die niet aan dit profiel voldeden een onbehaaglijk gevoel gekregen en het huis niet als een optie gezien. Eerst liet ik mijn vriendin haar excuses aanbieden aan deze geest. Ze had, samen met haar vriend, gepast afscheid moeten nemen van het huis. Geen ritueel of iets dergelijks, maar ze hadden hun dank moeten uiten voor de tijd die ze hadden doorgebracht in dit huis. Door dit te doen sluit je een periode af en gaat die niet mee de volgende fase van je leven in. Het excuus maakte het meisje in de kast al milder. Daarna vroeg ik haar of zij het huis wilde verlaten en verder wilde gaan. In eerste instantie vond zij dit eng maar uiteindelijk voegde zij zich

bij mij. Dit voelde ik omdat ik het nog kouder kreeg en dat mij bleef achtervolgen waar ik ook heen ging in het huis. Ik stelde me weer een lichtportaal voor in de hoek van een kamer en wandelde met haar mee tot het punt waarop zij daar doorheen zou moeten gaan. Zij bleef nog wat hangen maar ging vervolgens naar het licht. De rust keerde terug in het huis en het werd spoedig hierna verkocht.

Ik had nooit eerder een huis gezuiverd maar blijkbaar ging het als vanzelf. De geesten die er verblijven, vertellen mij wat hen dwars zit en daarna kunnen ze rust vinden door verder te reizen. De geesten waar ik het over had in het voorbeeld zijn blijven hangen in de astrale dimensie. Ze misten als het ware het moment van het licht waardoor ze vast bleven zitten tussen het aardse en iets anders in. Wat belangrijk is om te beseffen wanneer je te maken hebt met zielen uit andere dimensies is dat ze ooit gewoon tussen ons leefden. Ze zijn niet eng, hebben geen kwade bedoelingen. Ze zijn gewoon een beetje verdwaald. Wij kunnen ze helpen het licht te zien en verder te reizen.



Illustratie: Chantal de Lede



Alles draait om energie

Bekijk de video bij dit hoofdstuk

Alles bestaat uit energie. Of het nu vorm heeft of ontastbaar is, de essentie en kern is een bepaalde energie. Waar ik het nu over wil hebben, zijn de effecten die energie op je kan hebben. Waarom voel je je soms vermoeid terwijl je eerder die dag nog fris en fruitig was?

Hoe komt het dat je soms helemaal opgeladen bij iemand vandaan komt? Of dat je wanneer je bezig bent met je passie je niet meer hoeft te eten of drinken en de tijd voorbij vliegt? Terwijl op andere momenten de tijd lijkt te kruipen? Hoe ervaren wij energie en het gebruik hiervan in onszelf?

Ik had ooit een vrouw in mijn praktijk die altijd moe was. Ze had geen zin meer om iets te doen terwijl ze toch van alles deed. Ze vond dat ze zichzelf een beetje kwijt was. Nadat ik had ingevoeld waar de kern van haar probleem zich bevond, ontdekte ik dat ze omgeven was door allerlei energieverblindende factoren.

De grootste energieversteller was zichzelf omdat ze zich geen rust gunde.

Ze had ooit bedacht dat zij pas gelukkig kon zijn als de anderen om haar heen dat waren. Dit maakte dat ze zichzelf uitputte, want anderen gelukkig maken is een onmogelijke taak; je bent en kunt niet verantwoordelijk zijn voor andermans geluk. Pas toen ze dat goed beseftte, kon ze die blokkade in zichzelf opruimen. Ook had ze doordat ze het geluk van anderen boven dat van zichzelf plaatste, bewerkstelligd dat ze zelf maar moeilijk kon ontvangen. Dus de haar toestromende energie spoelde als het ware van haar af, zoals regen van een tent afglijdt. Ze nam die eenvoudig niet op zodat die zich verplaatste naar anderen. Deze ontvingen naast de energie die zij hun gaf dus ook nog de energie die zijzelf niet kon ontvangen. Mensen om haar heen kregen in haar bijzijn een hoop energie. Omdat dit het effect was dat ze had op mensen kwamen die steeds weer op haar af: ze voelden zich blij en 'opgeladen' door haar. Ondertussen putte de vrouw zichzelf steeds meer uit.

Energie moet ergens heen Of het nu naar jou is of naar een ander

De andere energie rovende factoren waren afkomstig van het soort mensen die ze om zich heen had verzameld. Doordat ze de uitstraling en interne programmering had van een zogenaamde 'pleaser' had ze alleen maar mensen om zich heen die daar dankbaar gebruik van maakten. Haar vrienden zagen haar als een baken in de onrustige zee van levensvraagstukken, werkperikelen of relatiedrama's. Deze mensen luisterden niet goed naar haar raad maar wilden wel steeds hun verhaal kwijt (en zij zat er dan mee), zaten vast in een slachtofferrol of waren erg met zichzelf bezig. Er zaten zeker ook mensen bij die haar energie zouden kunnen geven maar deze herkende ze niet of ze kwamen niet vaak genoeg bij haar. Ze kon hun energie niet ontvangen of vasthouden. Haar kinderen waren hier een voorbeeld van. Zij gaven haar genoeg liefde en dankbaarheid terug maar ze was verleerd hoe ze die moest ontvangen.

Haar 'energieprobleem' was grotendeels opgelost zodra ze beseftte hoe ze ermee omging en dit veranderde. Ze besloot haar eigen energie beter te verdelen, leerde hoe ze subtiel 'nee' kon zeggen en hoe ze haar grenzen beter aan kon geven. De energie werd dankzij dit besluit beter gekanaliseerd.

Ze kreeg ook andere vrienden en van haar echt trouwe vrienden kon ze nu energie terugontvangen. Omdat ze leerde te ontvangen herkende ze eerder mensen die terug wilden geven. Ze verloor ook mensen die de veranderingen niet konden waarderen, wat uiteindelijk voor haar een bevrijding bleek. Ook haar kinderen zagen hun moeder eindelijk genieten van wat zij gaven.

Je kunt dus zeggen dat energie iets is waar je zelf controle over hebt. Je kunt besluiten die in je voordeel te gebruiken door jezelf om te leren gaan met de energie die er om en door je heen stroomt.

Je hebt controle over je eigen energie zodra je beseft dat die er 'is'

Ik heb ervaren dat er veel soorten van energie zijn, spiritueel gezien. De rationele benadering van energie kennen we al.

Een goed voorbeeld van de spirituele benadering van energie is het bekende gevoel van uitputting na een dagje winkelen in de stad. Rationeel bekeken zijn we na zo'n dag gewoon moe door het rondsnoeren en de vele prikkels die op ons af zijn gekomen. Spiritueel gezien heb ik vaak ervaren dat veel mensen die rondom je aan

het winkelen zijn al leeg en uitgeput zijn. Zij laden zich voortdurend op door zich vast te houden en bij te tanken aan andermans energie. Wanneer ik ga winkelen zie ik als het ware een wolk van energie boven het winkelend publiek hangen waar mensen die energie in overvloed hebben fors aan bijdragen maar waar de meesten alleen van nemen zonder iets terug te geven.

Best wel eng toch als je er over nadenkt? Maar veel van deze mensen zijn zich er niet van bewust dat ze dat doen. Het is een onbewust overlevingsmechanisme van de mens om zodra zijn eigen bronnen zijn uitgeput te zoeken naar andere. En wat doet een mens dan als zulke bronnen om hem of haar heenlopen? En zo kan het gebeuren dat jij, als energiek mens leeg en uitgeput thuiskomt. Nu is natuurlijk de grote vraag: wat doe je eraan om dat te voorkomen? Je wilt niet voorzien in de grote oplaadbeurt van iemand die je niet kent, dus wil je jezelf beschermen.

Hiervoor zijn meerdere manieren waarvan ik er enkele met je zal delen:

Zodra je opstaat, neem je een minuut voor jezelf en stel je jezelf voor als een persoon in een lichtcocon. Deze cocon moet jou beschermen tegen energie zuigende gebeurtenissen en/of mensen. Je mag de visualisatie zo levendig en concreet mogelijk maken. Als je niet visueel bent ingesteld beslis je gewoon met kracht dat jouw energie bij jou blijft of altijd de weg naar jou zal terugvinden.

Besef dat je in zekere zin toe hebt gestaan dat jouw energie je ontnomen wordt. Je kunt er bijvoorbeeld van overtuigd zijn dat je meer moet geven dan nemen.

Overtuigingen die op deze manier in je geworteld zitten, helpen je echter niet vooruit. Als jij je eigen energie bij je wilt houden zul je deze overtuigingen overboord moeten gooien. Iets waar we hier even niet verder op ingaan.

Bewustwording van de verkeerde overtuigingen die je hebt over het gebruik van je energie is al een groot deel van de oplossing.

Entiteiten zijn vormen van lage energie die vanuit de andere, astrale dimensie aansluiting zoeken bij mensen. Ze kunnen op die manier langer blijven bestaan in de aardse dimensie. Ze hechten zich vast aan een persoon waarin ze eigenschappen herkennen die zij zelf hebben. Te denken valt aan onzekerheid, angst, woede, koppigheid, geslotenheid en dergelijke. Wat er gebeurt, is dat deze schijnbaar onschuldige eigenschappen in iemand ineens versterkt worden. Je reageert heftiger in deze emotie dan anders. Dat kan soms een teken zijn dat je een negatieve entiteit

met je meesleept en dat kost jou je energie. Je kunt die entiteit verwijderen door je bewust te worden van de plotseling groeiende intensiteit van die emotionele eigenschap en daar afstand van te nemen. Het je ontdoen van die eigenschap maakt dat de entiteit geen aansluiting en dus geen houvast meer bij je heeft.

Bescherm je eigen energie door jezelf denkbeeldig in het licht te zetten

Vampier of lichtwerker

Natuurlijk is er ook een groep mensen zich er wel bewust van is dat ze energie zuigen. Deze noem ik gemakshalve vampiers aangezien de betekenis van dat woord (levens-) energiezuiger is. Een kenmerk van vampiers is dat ze graag de slachtofferrol of de autoritaire rol op zich nemen. Ze draaien gesprekken bijna voortdurend naar zichzelf toe en gebruiken aandacht als een voedingsbodem voor alle interactie. Ze leven zich nooit in een ander in (omdat ze alle energie voor zichzelf nodig hebben) en je voelt je moe als je met ze in contact bent geweest. De relatie met vampiers is vaak moeilijk te verbreken zodat je op een of andere manier met ze verbonden blijft. De enige manier om de energietoevoer vanuit jezelf naar de vampier toe te verbreken is er bewust mee om te gaan. Als je de energie-zuigende persoon in je leven als zodanig hebt ontmaskerd besluit je met hem of haar te breken. Het kan een jarenlange vriendschap zijn waar je helemaal niets aan blijkt te hebben. Of een collega die altijd maar blijft vragen en die nooit iets teruggeeft. Het kan ook een combinatie van mensen zijn die dit effect op je heeft. Alles in de oplossing van dit probleem draait om de herkenning ervan en vervolgens je besluit dat je het niet meer toestaat. Vampiers zullen dan vanzelf afdruipen. Logisch eigenlijk want je levert hun geen energie meer op.

De uitbuiting door energiezuigers stopt vaak bij de herkenning ervan

Nu ik het gehad heb over de negatieve vormen van energie wil ik graag overstappen op de positieve vormen. Soms voel je je gedreven en gesterkt door iets wat je niet kunt plaatsen. Je bent omringd door opbouwende mensen en je zit in een stroom van gebeurtenissen waar je inspiratie uithaalt. Als je bijvoorbeeld bij die ene vriendin bent geweest voel je je altijd zo levendig en blij. Dit wil niet zeggen

dat jij zelf een vampier bent. Je kunt ook elkaars energie hebben aangevuld en versterkt. Soms is iemands energie zuiver en puur, dan zie je dat mensen graag bij hem of haar willen zijn. Die persoon is aantrekkelijk op een manier die niet thuis te brengen is. Deze mensen zijn lichtwerkers, mensen die zich bewust hebben gewijd aan het verhogen van de positieve energie in de wereld. Ook mensen die onbewust bezig zijn met het uitdragen van een goed leven hebben vaak een mooie energie bij zich.

Wanneer mensen zich niet lekker voelen of onrustig zijn, kan ikzelf met mijn 'zijn' al voor een bepaalde rust zorgen. Het is niet iets waar ik voor heb gestudeerd maar dat is zo gegroeid naarmate ik langer bezig ben met lichtwerk. Ik ben ervan overtuigd dat iedereen een lichtwerker kan worden.

Overal zijn lichtwerkers Zij verhogen bewust de positieve energie in de wereld

Iedereen die zichzelf bewust ontwikkelt op alle vlakken in het leven: fysiek, mentaal/emotioneel en spiritueel zal een balans hebben gevonden tussen energiegevend en -ontvangend zijn. De kunst is te weten dat je energie kunt onttrekken aan de aarde, de kosmos of hoe je het ook wilt noemen. Het is onnodig dit te halen uit andere mensen en de energie die je ontvangt van de kosmos is bovendien veel overvloediger. Als je je leeg of moe voelt, denk je er simpelweg even aan om energie te halen uit iets hogers en je krijgt het. Het kost alleen maar een moment van rust en stilte in jezelf. Een aantal voorbeelden van jezelf opladen met energie zijn de volgende.

Meditatie, waarbij je van binnenuit rustig wordt en jezelf verbindt met de kosmos/het universum/God/het Al.

Een oefening om jezelf te aarden waarbij je met je voetzolen op de grond staat en je voorstelt dat je energie aan de aarde onttrekt.

Visualiseren, waarbij je bijvoorbeeld een vuurvliegje laat vliegen door je lichaam. Overal waar het licht van het vuurvliegje komt, wordt negatieve energie geabsorbeerd en vervangen door positieve energie. Vervolgens stel je jezelf voor dat het vuurvliegje je lichaam verlaat.

Als je beseft dat energie overal is en alles omvat, zul je zien dat die er is in overvloed. En als er meer dan voldoende energie is, hoef jij niet met tekorten te blijven rondlopen. Energie is overal en staat je overvloedig ter beschikking.



Illustratie: Chantal de Lede



Ik wil je alles geven...

Het lijkt soms wel alsof het in de wereld draait om geven. Alsof je pas gelukkig kunt zijn als je geeft. En toch voelen zoveel mensen zich ongelukkig ondanks het feit dat ze alles geven. Denk hier eens over na: wanneer iedereen alleen maar geeft, wie is er dan nog om te ontvangen? En als er niemand echt kan ontvangen is het dan nog wel leuk om te geven? Mensen kunnen zo afkeurend doen als iemand ogenschijnlijk egoïstisch is en aan zichzelf denkt, even niet geeft. En toch is het juist gezond om de balans te vinden tussen geven en nemen of beter nog: geven en ontvangen.

Ontvangen

Hoe vind je deze balans? Je begint bij jezelf. Als je goed voor jezelf zorgt, ga je uitstralen dat je goed in je vel zit. Dan word je aantrekkelijker om aan te geven en omdat je inmiddels hebt geleerd hoe je moet ontvangen, kun jij hier weer van genieten. Zodra je door hebt hoe je op een goede manier van jezelf houdt en dus kunt ontvangen, ga je automatisch de behoefte voelen te geven. Je wilt je geluk immers delen. Je wilt het gevoel dat jij ervaart delen en daarmee is het begin gemaakt met het scheppen van een *flow*. Een *flow* is een stroom van energie die op gang komt door het samenkomen en -werken van (positieve) gebeurtenissen. Deze *flow* bestaat uit geven en ontvangen. Zodra iemand niet in staat is goed te ontvangen, voel je dit. Je zendt hem mededogen, neemt de energie die je met hem hebt willen delen terug (of je laat hem daar, dat is aan jou) en je geeft die aan iemand die wel in staat is hem te ontvangen.

Dit is het basisprincipe van geven en ontvangen: leer zelf eerst te ontvangen voordat je oprecht durft te geven.

Leer zelf eerst te ontvangen

voordat je oprecht durft te geven

Een mooi voorbeeld van oprecht ontvangen is wanneer je niet reageert op je onmiddellijke behoefte om terug te geven. Bijvoorbeeld: iemand complimenteert je met je mooie uiterlijk. “Wat zie je er fantastisch uit!”. Wat is het eerste dat in je opkomt als je zo’n compliment ontvangt? Is het: “Dank je wel, jij ook!”? Dan heb je niet goed ontvangen. Je geeft de energie meteen weer terug. Je kunt het energetisch zien als een lichtstroom die op je afkomt waarvoor jij vervolgens snel een schild optrekt. Het licht ketst af en belandt overal en nergens. De gever is het licht kwijt en jij hebt het niet opgevangen.

Jammer. Het licht is vast ergens aangekomen maar niet bij jou. Je had het goed kunnen opnemen als je had gereageerd met: “Dank je wel, ik voel me ook geweldig.” Of met een eenvoudig: “Dank je”. Energie van geven en ontvangen zie ik vaak eindeloos heen en weer pingpongen. Zonde, als je bedenkt hoe fijn het voelt om echt te ontvangen. Overigens is het niet altijd verkeerd om een compliment terug te geven. Als je dit wilt doen is het alleen wel beter om tussen het ontvangen en teruggeven van een compliment wat tijd te laten verlopen. Op die manier laat je de energie van het ontvangen goed tot je doordringen en komt jouw compliment oprecht bij de ander aan en niet als een reactie op het eerder gegeven compliment.

Geven

Oprecht geven is geven wanneer je niets terugverwacht. Wanneer je bijvoorbeeld tegen je partner zegt hoeveel je van hem of haar houdt. “Ik hou van je liefje”. Wil je dat spontaan even kwijt of verwacht je iets terug? De meeste mensen zijn beledigd, gekwetst of voelen zich onzeker als er nu niet meteen een “Ik ook van jou” terugkomt. Besef echter dat je dan niet echt hebt gegeven. Pas als je jezelf durft lief te hebben kun je begrijpen wat echt onvoorwaardelijk geven is. Je hebt het niet nodig dat de ander je nazegt wat jij hem voorzegt! Je voelt immers genoeg liefde voor jezelf en je wilde jouw gevoel voor de ander gewoon delen. Als de ander “Dank je” antwoordt en op een ander moment, geheel op eigen initiatief zegt hoeveel hij of zij om je geeft, is het des te specialer. Het komt dan namelijk recht uit het hart, spontaan en onverwachts.

Oprecht geven is niets terugverwachten

Onvoorwaardelijk

Wat me brengt op een woord dat goed past binnen dit onderwerp van geven en ontvangen: *onvoorwaardelijk*. Wat betekent dit eigenlijk? Letterlijk wil het zeggen ‘zonder voorwaarden’. Naar mijn ervaring interpreteren veel mensen onvoorwaardelijk als ‘maar wel voor dit moment, zolang het in mijn kraam te pas komt.’ Dit is goed te illustreren met een voorbeeld.

Ik had eens een vriendin met wie ik een bijzonder band deelde. We hielden van elkaar, waren als familie, zo hecht voelde die band aan. Ik ben voorzichtig in het delen van vriendschap: net zoals bij veel mensen is mijn hart aardig op de proef gesteld. Als ik iets heb geleerd van energiebeheer en geven en ontvangen binnen een vriendschap dan is het dat vriendschappen niet vaak onvoorwaardelijk zijn. Maar met deze vriendin had ik het daar vaak over gehad en het leek alsof wij elkaar begrepen hierin. Mijn tijd bij Het Zesde Zintuig brak aan en ik werd opgeslokt door een heel nieuwe, emotioneel rijke periode. Mijn aandacht ging even niet meer direct naar mijn vriendin uit.

Toen bleek onze vriendschap niet onvoorwaardelijk te zijn. Zij nam het mij later kwalijk dat ik in deze periode geen energie had opgebracht om te luisteren naar haar verhaal als ze me belde. Dat bleek een misverstand: als zij mij belde met de woorden: “Ik wil er voor je zijn, doe je verhaal maar” deed ik dat. Ik dacht daarna te kunnen ophangen zonder te informeren naar haar dag.

Op het eerste gezicht leek dit egoïstisch gedrag van mij maar dat is de vraag: was dit echt zo?

Als je onvoorwaardelijke liefde deelt, is deze zonder voorwaarden. Dus als je zegt: “Ik bel je voor jou”, moet je dat ook oprecht menen. Wat me brengt op het volgende punt. Mensen zijn geneigd niet duidelijk te zijn in wat ze verwachten. Verwacht je dat iemand niet te lang doet over zijn verhaal, zeg dit dan van tevoren. Het is duidelijk, concretiseert en houdt de balans tussen geven en ontvangen in evenwicht. Als je niet duidelijk bent over de voorwaarden die je heimelijk voor jezelf houdt, zul je uiteindelijk teleurgesteld worden want je liefde is blijkbaar niet onvoorwaardelijk geweest. Wees dus voorzichtig met iets ‘onvoorwaardelijk’ aan te bieden als je dat niet kunt waarmaken. Het is menselijk om bepaalde

verwachtingen te hebben van elkaar. Maar als je gelooft in onvoorwaardelijke liefde en vriendschap bedenk dan toch ook wat er allemaal mogelijk is aan teleurstellingen. Vraag jezelf daarna af of je na zo'n teleurstelling nog altijd hetzelfde gevoel zou kunnen opbrengen voor iemand. Pas als je daar 'ja' op kunt antwoorden is je gevoel werkelijk onvoorwaardelijk.

Mensen zijn geneigd niet duidelijk te zijn in wat ze verwachten

Een mooi voorbeeld van onvoorwaardelijke liefde is de liefde van een ouder voor een kind. Mijn liefde voor mijn kinderen is onvoorwaardelijk. Al zouden zij vreselijke dingen doen, alles wat mijn hart breekt en wat God verbiedt, ik blijf altijd van ze houden en ze warmte en liefde geven. Ze zijn altijd welkom bij mij, hoe erg ik hun gedrag of daden ook zou afkeuren.

Wanneer ik voor Het Zesde Zintuig op een 'plaats delict' was, voelde ik soms de dader en zijn motieven. Omdat ik op zo'n moment niet in staat ben een oordeel te vellen kon ik invoelend begrijpen en onvoorwaardelijk luisteren naar zijn verhaal. Tranen liepen soms over mijn wangen, doordat ik voelde hoe iemand zichzelf tot het uiterste kon drijven en daardoor een vreselijke daad verrichtte. Toch kon ik mezelf onvoorwaardelijk geven en een signaal van vertrouwen afgeven aan de dader-energie waarmee ik in contact stond. Dankzij die gave was ik in staat informatie zuiver en vrij van oordeel te ontvangen over wat er was gebeurd.

In één van de eerste afleveringen was ik op een plaats delict waar een moord was gepleegd. Ik voelde dat het slachtoffer werd opgewacht door twee personen en ik kon voelen hoe één van de daders, een man, zich voelde. Ik voelde de opwindning van het opwachten en het gevoel van macht. Daarna verschoot het beeld; de dader zat bovenop het slachtoffer. Het gaf hem een kick haar zo in zijn macht te hebben, hij werd er opgewonden van en wilde die drift eigenlijk op haar botvieren. Maar ik voelde ook dat er naar hem gekeken werd door zijn partner in crime, een vrouw. Dit heeft voorkomen dat het slachtoffer ook nog eens misbruikt werd. Ik voelde hoe de dader zich voelde en ik kon daar vanuit mijn positie van doorgever zonder te oordelen naar kijken. Ik zag zijn worsteling tussen goed en kwaad. Ik voelde de wellust van de macht door zijn aderen stromen en de kick die het hem gaf. Liefdevol aanhoren is een groot woord, maar ik zag de staat van uiterste verwarring waarin de dader verkeerde en

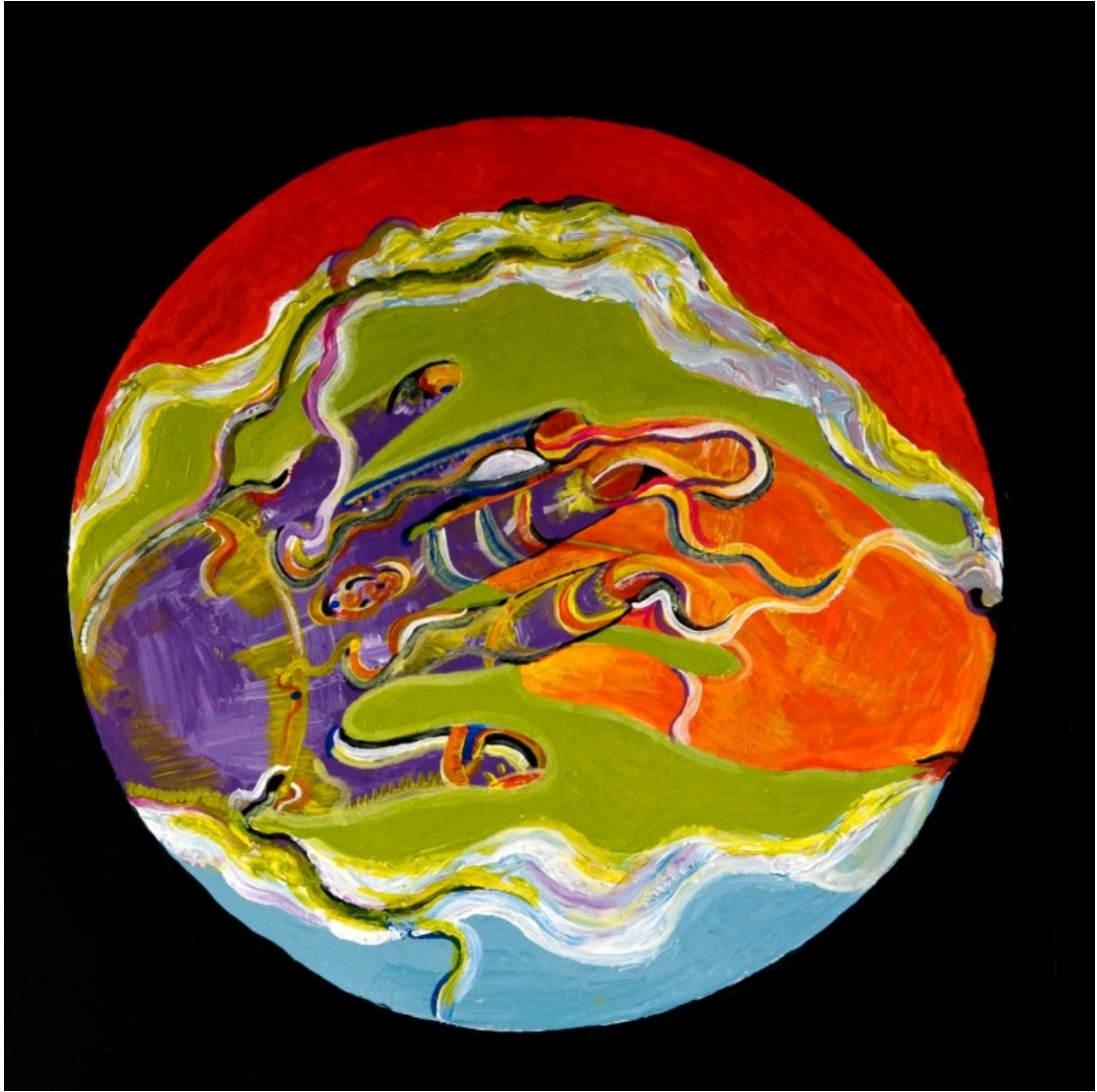
zijn totale verlies aan zelfcontrole waardoor hij tot zijn grensoverschrijdende gedrag kwam. Ik voelde dat zijn bewustzijn zeer laag was en dit maakte het makkelijker om geen oordeel over hem te vellen en neutraal te blijven.

Als intuïtief coach zie ik mensen, of liever gezegd zielen, zo. Als mens keerde mijn maag zich om na deze ervaring.

Je geeft pas echt iets, als het onvoorwaardelijk is. Je hoeft er niets voor terug te krijgen. Het is onlosmakelijk verbonden met vertrouwen. Durf erop te vertrouwen dat het beloningssysteem van het universum er een notitie van heeft gemaakt.

Daarnaast is het in staat zijn oprecht te ontvangen belangrijk. Het zorgt ervoor dat het evenwicht in jezelf maar ook in de wereld om je heen in stand gehouden wordt.

Pas als je goed de kunst van het ontvangen beheerst, kun je je gaan bekwamen in geven. Je wilt iemand alles geven? Begin dan bij jezelf en geef jezelf de mogelijkheid alles te ontvangen.



Illustratie: Chantal de Lede



Ik wil het zo graag

Bekijk de video bij dit hoofdstuk

Je kent het vast wel, dat verlangen waarbij je aan niets anders kunt denken dan je doel bereiken. Je ziet al voor je hoe je je zult voelen wanneer je het hebt bereikt. Je voelt je alsof je al in die situatie bent met dat speciale ‘iets’ in je handen, er samen met die ene speciale persoon van genietend.

Wat gebeurt er nu met je wanneer je iets heel erg graag wilt? Hoe komt het dat je dan verder durft te gaan dan je ooit van jezelf had verwacht? En hoe komt het dat wanneer je iets heel graag wilt het allemaal soms zo tegen lijkt te zitten?

Mijn vriendin J. wilde heel erg graag gaan samenwonen met haar vriend. Het huurcontract voor haar eigen appartement liep nog vier maanden. Als zij iemand anders kon vinden zou dat haar een hoop geld aan huur schelen. Ze besloot op zoek te gaan naar iemand die haar huisje kon overnemen. Er kwamen verschillende gegadigden op af. Aan de telefoon klonken ze erg enthousiast maar op het laatste moment bleken ze of de huur niet te kunnen opbrengen of ze kwamen niet opdagen voor een bezichtiging. Stuk voor stuk bleken de mensen die haar hoop hadden gegeven af te haken. Ze begon de moed te verliezen en troostte zich al dat vier maanden niet zo moeilijk te overbruggen waren.

Ik vertelde haar dat haar teleurstelling averechts werkte omdat ze te graag wilde. Ze was zo gebrand op het kwijtraken van haar huisje dat ze veel te ver over haar eigen grenzen heenging. Ze dacht mee over iemands financiële mogelijkheden, ze was te allen tijde beschikbaar voor bezichtigingen en ze liet het initiatief over aan de bezoeker. Haar steeds weer gefrustreerde verlangen maakte kwetsbaar.

Daardoor kreeg ze de verkeerde soort mensen voor zich: mensen die onduidelijk waren in hun communicatie of intenties. Natuurlijk is het begrijpelijk dat ze heel graag van haar huurlast afwilde. Maar ze was in haar activiteit niet zuinig op haar energie. Nu kostte het wachten, de onzekerheid en het continu beschikbaar zijn

haar teveel energie. Ik raadde haar een andere tactiek aan om sneller te krijgen wat ze wilde.

Weet precies wat je wilt en spaar daardoor je eigen energie. Als je een wens in vervulling wilt laten gaan moet je die wens duidelijk voor jezelf afbakenen en grenzen stellen aan de energie die je aan de vervulling ervan wilt besteden.

Als je een wens in vervulling wilt laten gaan, moet je die wens duidelijk voor jezelf afbakenen en grenzen stellen aan de energie die je aan de vervulling ervan wilt besteden

In het geval van mijn vriendin was dit de uitwerking van deze regel:

Baken je doel af:

Kies een voor jouw wens gunstig perspectief:

niet: Jij bent wanhopig op zoek naar iemand die je huis wil huren.

wel: De potentiële huurder mag blij zijn dat er onverwachts een prachtig appartement vrijkomt middenin het centrum.

Bedenk: niets moet, alles kan. Het is fijn als je het huis kwijtraakt binnen die vier maanden, maar als je over vier maanden had besloten te gaan samenwonen had je er ook niet onder geleden.

Kies de enig juiste doelgroep: financieel draagkrachtige mensen die betrouwbaar zijn en afspraken nakomen.

Spaar je energie

Organiseer vaste tijdstippen die jou uitkomen waarop bezichtigingen plaats gaan vinden.

Meerdere mensen tegelijk ontvangen is nog beter. Dit zorgt dat mensen weten dat zij niet alleen zijn in hun interesse. En bovendien geeft het vaart aan het beslissingsproces.

Maak kenbaar op een aantal gerichte plekken (waar je doelgroep komt) dat het product op de markt is.

Wees eerlijk en concreet in je bekendmaking (advertenties, flyers, online berichten). Vermeld de huurprijs, de oppervlakte en wanneer het huis beschikbaar is. Op die manier voorkom je overbodige communicatie hierover.

Dit is natuurlijk in een specifiek geval, een huis verhuren. Maar de techniek is toepasbaar op allerlei situaties waarbij het om ‘verkoop’ of ‘aankoop’ van een product of dienst gaat. De stappen zijn als volgt:

Omlijn je doelstelling

Bekijk de situatie van alle kanten. Wat is het ergste dat je kan overkomen? Bedenk dat de slechtste scenario's vaak alleen maar werkelijkheid worden in je eigen hoofd.

Zodra je dit bewust beseft, zie je dat er vaak geen sprake is van een noodzaak maar van een mooie kans of mogelijkheid.

Formuleer je doel helder en concreet voor jezelf.

Gebruik je energie economisch

Als je precies weet wat je wilt, voorkom je verspilling van energie.

Schat jezelf op waarde en ga je niet uitsloven voor wat JIJ denkt dat anderen van je willen. Dat resulteert vaak in teleurstelling omdat mensen toch niet aan je verwachtingen voldoen (geen waardering tonen, alles vanzelfsprekend vinden of niet weten wat ze willen).

Zorg dat je vaste tijden in je agenda inroostert waarop jij met de zaak bezig wilt zijn. Zo spaar je je energie en vliegt die niet stuurloos alle kanten op.

Blijf jezelf. Wees eerlijk over alle aspecten van het product of de dienst. Dat schept de juiste verwachtingen over wat je aanbiedt of wat je wilt aanschaffen.

Bewaak je grenzen

Wanneer je iets voor jezelf heel graag wilt, ga je vaak over grenzen heen. Je hebt er alles voor over en dit vertroebelt je beeld. Energetisch kun je het je zo voorstellen: dat je dan even alle beschermende schermen om je heen laat zakken. Je staat totaal open voor dat wat je wilt bereiken: je zet jezelf helemaal in de ‘ontvang’-stand.

Dit kan dus averechts werken, zoals we zagen in het verhaal van mijn vriendin J. Maar ik heb ook een voorbeeld vanuit mijn eigen ervaring!

Ik wilde zoveel mogelijk mensen helpen met hun eigen ontwikkeling. Ik voelde me blij en voldaan wanneer mensen opgelucht of tevreden mijn praktijk verlieten. Ik raakte bijna verslaafd aan dat gevoel van voldoening en wilde er steeds meer van hebben. Afspraken met verzoeken van alle kanten stroomden binnen. Of ik ook in de avond werkte want dan hoefden zij geen vrij te nemen. Of in het weekend, nog beter, want dan waren ze niet zo moe. Of ik geen korting wilde geven want financieel zaten ze niet zo fijn. Of ik alvast niet 'even wilde kijken' aan de telefoon. Of ik niet naar hen kon komen want ze hadden geen vervoer of oppas. Ik deed het allemaal.

Wat er gebeurde was dat het gevoel van voldoening niet meer opwoog tegen het gevoel van vermoeidheid en onderwaardering. Ik kreeg steeds meer van dit soort aanvragen en ik vroeg mezelf af wat ik verkeerd deed. Ik had toch de wens om iedereen verder te helpen maar waarom voelde ik mezelf dan steeds ongemakkelijker bij het uitvoeren ervan?

Wanneer het gevoel van voldoening niet meer opweegt tegen het ongemakkelijke gevoel dat ervoor in de plaats komt, vraag je dan af of dit nog is wat je wilt

De kern van mijn probleem lag ook hier in het stellen van grenzen. Ik had die van mij niet helder gesteld en daardoor kwamen er mensen op mijn pad die geen grenzen kenden. Je kunt het ze eigenlijk niet eens kwalijk nemen. Als er geen grenzen zijn hoe kun je er dan rekening mee houden? Zodra ik mijn grenzen beter aangaf en duidelijk werd in wat ik voor werk deed, hielden de vermoeiende, grensoverschrijdende aanvragen op. Ik had mijzelf op waarde geschat en werd - tegenover mezelf en anderen - helder en concreet in het doel van mijn verlangen.

Het is dus duidelijk: wanneer je iets heel graag wilt, krijg je een soort blinde vlek. Dit is niet alleen overdrachtelijk bedoeld maar ook in werkelijkheid energetisch merkbaar. Als je de beschermende grenzen in je aura laat vallen ben je kwetsbaar. Wat je verlangt, krijg je misschien maar misschien ook niet. Je blijft wel tot uitputting toe energie geven zonder dat je er iets voor terugkrijgt.

Belangrijk is dan dat je in je aura vastlegt 'tot hier en niet verder' en de grens van je 'ik' alleen openstelt voor datgene waarnaar je werkelijk verlangt. Duidelijk afbakenen wat het precies is wat je zo graag wilt, waarom je het wilt en hoever je daarvoor wenst te gaan maakt je doel zowel spiritueel als praktisch haalbaar.



Illustratie: Chantal de Lede



Geld maakt geluk (kig)

Bekijk de video bij dit hoofdstuk

Een grote misvatting is dat geld geen plek heeft in de spirituele wereld. Geld is een onderdeel van het bestaan. Het is evengoed energie en moet dus stromen. Maar wat doet geld nu eigenlijk in onze aardse wereld? Wat voor energie draagt het met zich mee? En hoe belangrijk is de rol van geld spiritueel gezien?

Geld is geen emotie

Emotie wordt vaak gekoppeld aan geld. Dit is op zijn zachts gezegd onhandig want geld heeft niets te maken met emotie. Een erfenis, een schuld, een loterij of gewoonweg iets waar je hard voor hebt gewerkt, overal speelt emotie in mee maar op een heel ander gebied dan dat van geld. Als geld en emotie in elkaar overvloeien, is de uitkomst al snel ongunstig voor je. Wanneer je geld verbindt met emotie zijn je beslissingen onzuiver. Zie geld los van emotie en neem daarna een zuivere beslissing.

Toen mijn moeder overleed, kwam er een kindsdeel vrij van haar erfenis. In die periode had ik een schuld die gelijk was aan het bedrag dat ik van mijn moeder zou erven. Emotioneel voelde ik me er schuldig over om met dit laatste stoffelijke bezit van mijn moeder mijn schulden af te lossen. Ik werd al emotioneel bij de gedachte dat de eindstand dan 0 zou zijn. Het verlies van haarzelf zou ik zo nog sterker voelen. Toch bedacht ik uiteindelijk dat mijn moeder het zeker fijn zou vinden als ik een nieuwe start kon maken. Ik loste mijn schuld af en kon hierna beginnen met opbouwen. Het voelde zelfs louterend aan: mijn moeder had mij de kans gegeven een cirkel te doorbreken waar ik anders veel langer in had gezeten.

Ik koppelde duidelijk een emotie aan het geld van mijn overleden moeder. Rationeel bekeken had het geld van mijn moeder alleen de functie van 'er zijn'. Wat ermee gedaan zou worden was en is onbelangrijk. Spiritueel gezien had het zelfs nog minder betekenis. Waar mijn moeder nu is, houdt ze zich totaal niet bezig met geld. Zij ziet het hoogstens als een neutrale energie en als deze energie mij

gelukkiger kan maken dan vindt zij dat fijn. Het was mijn eigen valkuil – een waar velen met mij instappen - dat geld en emotie samengaan. Nog wat voorbeelden van de foute verbinding van geld en emotie zijn:

de behoefte geld uit te geven als je er hard voor gewerkt hebt;

een te duur cadeau te geven aan iemand omdat je zoveel om hem geeft;

niet sparen omdat je vindt dat geld moet rollen;

al wat je hebt aan je kinderen uitgeven omdat ze je alles waard zijn.

Wanneer je geld verbindt met emotie zijn je beslissingen onzuiver

Als je dit beseft, kun je bewuster omgaan met je emotionele reactie op iets wat met geld te maken heeft. Je kunt als het ware herkennen wanneer je geld als emotie behandelt, een stapje terugdoen en de situatie opnieuw bekijken. Koppel geld los van emotie en je beslissingen zullen zuiverder zijn. Spiritueel gezien gaat de energie weer beter stromen in en rondom jou. Je gaat dan namelijk bewuster om met twee verschillende energieën: geld en emotie.

Geld beweegt als eb en vloed

Geld is een onderdeel van de menselijke manier van belonen. Het past dus goed binnen het principe van geven en ontvangen. Toch spelen er meerdere gevoelens mee wanneer we het hebben over geld. Ik heb ervaren dat geld deuren kan openen en comfort kan bieden maar tegelijkertijd een hoop zorgen kan opleveren. Geld kan vriendschappen breken en vergemakkelijken, het kan je zorgen verkleinen of vergroten.

Waar ik naar toe wil, is een spiritueel bewustzijn aangaande geld. Om te beginnen is geld iets wat absoluut past binnen spiritualiteit: geld is een betaalmiddel en doet dus mee in het beloningssysteem van het universum. Aangezien geld energie is, moet het zich ook als zodanig bewegen. Het golft als eb en vloed. In het leven heb je dan ook wat geld betreft een eb- en een vloedperiode. Afhankelijk van hoe jouw relatie met geld is, zullen die perioden in duur verschillen. Jouw eb - en vloedperiodes zijn zeer nauw verbonden met jouw blauwdruk van geld, een

blauwdruk die een beschrijving is van jouw relatie met geld. Dit licht ik even toe aan de hand van een voorbeeld:

Ik had eens een stel in mijn praktijk. Zij kwam uit een gezin waarin nooit tekort aan geld was. Over geld dacht ze niet na, het was er gewoon altijd. Toen ze op eigen benen ging staan, had ze altijd voldoende. Het was een zorgeloze tijd, een tijd van vloed. Zodra het een beetje tegenzat, kwam er op miraculeuze wijze toch weer iets op haar pad dat de bijna-geldzorgen wegnam. Haar leven was veilig en ze voelde zich comfortabel. Totdat ze besloot van richting te veranderen in haar leven en een partner ontmoette die een heel andere relatie met geld had. Ineens bleek het veel moeilijker met geld om te gaan. Ze verloor het sneller dan het binnenkwam. Ze wist niet wat haar overkwam, alle veiligheid verdween en zorgen staken de kop op. Al gauw ontdekte ze dat haar positieve blauwdruk van een zorgeloze relatie met geld haaks stond op de zijne. Ze was beland in een tijd van eb en had geen idee wanneer het weer vloed zou worden.

Blauwdruk van geld

Je kunt je voorstellen dat iedereen een blauwdruk heeft. Deze blauwdruk geeft aan hoe jij in elkaar zit, laat zien waar je zwakke en je sterke punten liggen, de genetisch bepaalde en de door je karakter gevormde. Je geldblauwdruk is grotendeels genetisch bepaald maar is nog prima te ‘aan te passen’ door je eigen wil, als dat nodig is.

Er zijn daarbij drie soorten van geldstromen die bij een bepaalde geldblauwdruk horen:

- er komt meer binnen dan eruit gaat;
- er komt evenveel binnen als eruit gaat;
- er gaat meer uit dan er binnen komt.

Natuurlijk willen we allemaal het liefst bij nummer 1 horen. Er zijn echter maar weinig mensen die dit geluk hebben. Wanneer je je blauwdruk kent, zie je patronen die je gedurende heel je leven herkent. Kijk allereerst eens naar het gezin waaruit je komt. Hoe zou je de relatie met geld van je ouders

omschrijven? Wat heb jij hier van overgenomen en waar zet je je misschien tegen af?

Als je je hiervan bewust bent, kun je beginnen met dankbaar zijn. Daarna kun je leren (als je blauwdruk nr. 1 hebt) op de delete knop te drukken en jezelf te gaan herprogrammeren (blauwdruk 2 en 3). Wanneer jij een gezonde blauwdruk hebt, zorg er dan voor dat je eventuele partner of vrienden dit ook hebben. Anders kun je, zoals het volgende voorbeeld laat zien, door hun verkeerde blauwdruk worden meegesleept. Anderzijds kun je ook mensen meeslepen in jouw positieve energie en inspireren dankzij je goede relatie met geld. Wat je vaak ziet, is dat mensen met soortgelijke blauwdrukken elkaar aantrekken. Op die manier vindt gelijksoortige energie elkaar. Het is alleen wel vervelend als je juist los wilt breken uit je eigen blauwdruk!

Een geldblauwdruk vertelt hoe jouw relatie tot geld is

Hoe verander je je blauwdruk? Wees je bewust van het soort blauwdruk dat je hebt. Heb je een blauwdruk die je niet bevalt, los dan alle gevoelens die daarbij horen eerst op. Neem je het bijvoorbeeld je vader en moeder kwalijk dat ze nooit uit de bijstand zijn geklommen waardoor jij nu een probleem hebt met armoede? In dit geval moet je eerst je ouders begrijpen en vergeven voordat je deze blauwdruk achter je kunt laten. Accepteer dat zij deden wat zij dachten dat juist was en besluit dat jij het anders wilt doen. Maak je in je hart los van deze relatie tot geld en kies bewust voor een veranderde relatie. Wees helder en concreet over hoe jij geld ziet, wat het voor je betekent en hoe jij vindt dat het moet stromen. Beschrijf dat je geld naar je toe wilt zien stromen, maar ook naar anderen die het verdienen. Zie het als een beloning voor wat je toevoegt aan de wereld en gun anderen onvoorwaardelijk hetzelfde. Ontvang met heel je hart de energie die overvloedig in de vorm van geld stroomt.

Wat me brengt op een onderdeel dat onlosmakelijk verbonden is met geld. Overvloed. Mensen zijn geneigd te denken in schaarste. De op=op mentaliteit noem ik het maar. Wanneer je zo over geld denkt, zul je altijd blijven hangen in blauwdruk 2 of 3.

Laat het schaarsteaspect in jezelf los. Er is voldoende van alles. En als iets op blijkt te zijn, vertrouw er dan op dat er wel iets anders, misschien wel beters voor jou op de route ligt. Terug naar het voorbeeld.

De relatie die haar partner had tot geld was die van verlangen. Geld was er ook altijd voor hem geweest, alleen hij verwachtte dat het hem gegund was zonder er zelf al te veel energie voor op te brengen. Hij vertrouwde blind op het feit dat 'de kosmos' wel zou zorgen dat hij niet in de goot zou belanden. Hij verlangde zelfs naar veel geld, zonder zich te realiseren waarom precies. Het was een harde les voor hem om te leren dat het zo niet werkt in het leven. Uiteindelijk veranderde hij zijn blauwdruk door die los te koppelen van die van zijn ouders (die een radicaal tegengestelde houding tegenover geld hadden.) Hij ontwikkelde zijn eigen overtuigingen en relatie tot geld, waardoor ook de relatie tussen hen beiden weer in evenwicht kwam. Ook zij had er van geleerd: Zij werd zich bewust van de energie van geld en de relatie die zij ermee had.

Geld beheren

Omgaan met geld is een zeer belangrijk onderdeel als je in blauwdruk 1 (meer ontvangen dan uitgeven) wilt zijn - en blijven. Het is bewust omgaan met wat er binnenkomt en de stromen op die manier blijven controleren. De gouden regel die ik heb geleerd is dat je blijdschap moet voelen als je met geld bezig bent. Dus zie niet op tegen de financiële administratie, steek je kop niet in het zand als er rekeningen binnenkomen en maak er een gewoonte van te weten hoeveel je op je rekeningen hebt staan. Als je je financiële administratie doet, zend je uit dat je graag en goed kunt beheren. Je zendt waardering uit naar je vaardigheid om alles organisatorisch overzichtelijk te houden want dat moeten de geldstromen voor je zijn.

Wanneer je je rekeningen bekijkt en vol blijdschap betaalt, zend je uit dat je dankbaar bent voor de geleverde dienst of product. Je hebt goed ontvangen en geeft nu in energie (geld) de beloning. Je neemt hierdoor actief deel aan het beloningssysteem en dit zal spiritueel niet onopgemerkt blijven. Zolang je je bewust bent van je inkomsten en uitgaven, houd je het overzicht over hoe je geeft en

ontvangt. Je kunt zo nodig op tijd uitstel van betalingen aanvragen of je eerder verheugen omdat je saldo positiever staat dan je had verwacht.

Schulden

Wanneer je schulden hebt, is het voor je energie belangrijk dat je hier zo min mogelijk aandacht aan besteedt. Hiermee bedoel ik niet dat je ze negeert maar je moet het feit rustig accepteren.

Al je aandacht blijft hiermee bij het positieve gedeelte van de energiestroom van geld. Hoe minder je aandacht *gefixeerd* is op schuld, hoe sneller de positieve energie op gang kan komen om je eruit te helpen.

Creëer oplossingen in de vorm van automatische incasso of periodieke overschrijving. Zorg ervoor dat zo min mogelijk gesprekken gaan over je schulden en zorg dat je methode van aflossen haalbaar is voor jezelf.

Hoe minder je aandacht gefixeerd is op je schulden, hoe sneller de positieve energie op gang kan komen om je eruit te helpen

Ook spiritueel gezien laat geld de wereld draaien. Geld loopt als een energiestroom door alle onderdelen van het leven die in dit boek aan de orde komen. Het speelt een rol in geven en ontvangen. Vertrouw erop dat het blijft stromen en dat het ook jouw kant op stroomt. Jouw relatie tot geld weerspiegelt jouw houding tegenover het leven. Het laat je zien hoe jij je levensenergie gebruikt maar ook hoe jij geld beschouwt en wat je ermee doet. Daarom verdient het ook gepaste aandacht binnen je leven. Mijn eigen relatie tot geld is er vooral een van dankbaarheid. Ik ben blij dat het er is om mijn leven op meerdere manieren te verrijken. Zodra je bewust omgaat met welke energie dan ook die je eraan verbindt, zul je merken dat je geldblauwdruk en je relatie tot geld met je meegroeien.



Illustratie: Chantal de Lede



Van binnen naar buiten en terug

“Als je haar maar goed zit” is een uitspraak die we allemaal wel kennen. En het is nog waar ook: als je uiterlijk in orde is, voel je je sterker in je uitstraling dan wanneer je weet dat je er onverzorgd of niet op je best uitziet. Je uiterlijk heeft blijkbaar een sterke invloed op je gemoedstoestand. Maar andersom werkt het net zo: als je je gezond en krachtig voelt, het zogenaamde lekker-in-je-vel gevoel, straalt dit ook door in je uiterlijk. Het maakt dan niet uit of je in een aardappelzak loopt of in je meest kekke outfit.

Werken uiterlijk en innerlijk samen of is het één toch belangrijker dan het andere? Is het werkelijk –zoals vaak wordt gezegd – slechts het innerlijk dat telt? Of doet het uiterlijk er wel degelijk toe?

Een jonge vrouw komt mijn praktijk binnen. Ze is duidelijk niet blij en oogt vermoeid maar –zo zegt ze zelf– daarvoor komt ze ook bij mij. Ze zit in een dal, zegt ze en dit komt allemaal door hoe het leven haar op dit moment behandelt. Niets gaat goed: ze is ontslagen, haar vriend is bij haar weg en haar vriendinnen waarderen haar niet. Ze voelt zich teleurgesteld want niemand lijkt haar te begrijpen. Ze zucht nog eens en als ik goed naar haar kijk, voel ik ook een beetje antipathie in me opkomen. Omdat ik als coach op een andere manier kijk, kijk ik tegelijkertijd ook naar mezelf: waarom voel ik me zo negatief ten aanzien van deze vrouw? Ik kan mezelf vrij snel antwoord geven en deel mijn observatie tactisch met mijn cliënte. Ik vraag haar: “Wat vind je zelf aantrekkelijker bij iemand, dat hij of zij sterk en krachtig overkomt of zwak en kwetsbaar?”

Want zo stelde zij zich op: zwak en kwetsbaar.

Slachtoffer-energie

Niemand houdt van slachtoffers. Hard gezegd maar waar. Natuurlijk maakt iedereen wel eens zware tijden mee in het leven. Je mag je best tijdelijk (en terecht)

het slachtoffer voelen van een situatie maar zorg ervoor dat je je er niet naar gaat gedragen.

Mensen die zich uitsluitend als slachtoffer presenteren, willen geen verantwoordelijkheid meer nemen voor wat er nu verder gebeurt met hun leven. Ze wijten alles wat er verkeerd gaat aan toeval en andere mensen. De uitstraling van slachtoffers is niet mooi. Zieligheid wekt in eerste instantie bij mensen wel medelijden of zelfs sympathie op maar als deze opwekkende energie die ze het 'slachtoffer' sturen geen effect heeft, haken ze af. Het is dan immers dweilen met de kraan open.

Typische slachtoffers willen in essentie niet geholpen worden want ze vinden al die aandacht fijn, zelfs als het negatieve aandacht is. Energetisch is hun gedrag afstotend: het wordt bepaald door een zuigende energie die erg lijkt op vampier-energie (zie hoofdstuk 3).

Hoe voorkom je dat je terecht komt of blijft hangen in een slachtofferrol?

Herken waar je mee bezig bent. Duidelijke signalen zijn:

je zoekt overal bevestiging in

je wilt iedereen laten delen in wat je meemaakt maar je luistert niet echt naar de positieve woorden waarmee anderen je willen helpen

je blijft in cirkels praten, je hebt het telkens over hetzelfde

je klaagt

je weet gewoon dat het allemaal niet aan jou ligt.

Bekijk jezelf kritisch. Neem de volgende stappen om uit de slachtofferrol te komen:

houd wat je meemaakt voor jezelf, deel het met zo min mogelijk mensen. Op die manier houd je je energie zuiver en raakt die niet vervuild, verzwaard of beïnvloed door andere energieën;

„hulpverlener-energie”, het goedbedoelde meeleven van anderen zorgt ervoor dat het langer duurt voordat je zelf aan de slag gaat want het geeft je als het ware een energieboost zodat je weer even langer in de slachtofferrol kunt blijven. Dus

mensen die jou oprecht willen helpen zijn goed maar raak niet aan ze verslaafd want het weerhoudt je van het doorbreken van de slachtoffer-cirkel;

omring jezelf met mooie energie. Denk aan bloemen in de tuin, zonlicht, vrolijke mensen;

bekijk de situatie waardoor jij in je slachtofferrol bent beland kritisch vanuit andere perspectieven dan de jouwe. Of vraag aan iemand van wie je weet dat die eerlijk is of die je daarbij wil helpen. Een ander perspectief, vooral een positief perspectief op iets wat voor jou onverteerbaar is, kan verhelderend werken. Je zult het misschien niet meteen herkennen maar het zaadje is dan wel geplant.

Zie het patroon. Erken voor jezelf dat er hoogstwaarschijnlijk een *patroon* in je leven is waardoor je steeds terugvalt in je slachtofferrol. Welke dingen keren steeds terug waardoor je je een slachtoffer voelt? Zodra je je hier bewust van bent, kun je het patroon doorbreken aan de hand van bovenstaande stappen.

Mijn cliënte reageerde aanvankelijk verontwaardigd. Ze was helemaal geen slachtoffer, hoe durfde ik dit voor te stellen. Ze had zoveel ergs meegemaakt. Dat lag vast niet allemaal aan haar. Maar samen konden we toch ontdekken wat de verborgen lessen waren in alles wat ze meemaakte. Zo werd ze ondergewaardeerd in haar baan maar durfde ze die niet op te zeggen uit angst voor de onzekerheid. Nu was de beslissing voor haar genomen en moest ze wel gaan nadenken over wat ze werkelijk wilde doen. Haar relatie was in haar ogen geweldig geweest maar toch was haar partner zomaar vertrokken. Ze gaf toe dat ze altijd al meer gevoelens had voor hem dan hij voor haar. In de volgende relatie zou ze zichzelf gelijkwaardiger opstellen, al moest ze er nu even niet aan denken. Haar vriendinnen hadden haar eigenlijk inderdaad wel vaak aangehoord. Enkelen hadden zelfs tot diep in de nacht geluisterd en er was een vriendin die altijd voor haar klaarstond maar nu een drukke periode in haar eigen leven doormaakte. Deze moeilijke tijd had haar wel helderheid gegeven, zag ze nu, over op wie ze kon bouwen en op wie niet. Ze zag nu ook in dat ze vast was komen te zitten in een slachtofferrol, dat was onbewust en onbedoeld zo gegroeid.

Aan haar uiterlijk was op dit moment in het consult nog niets veranderd maar ze had inzicht gekregen. Ik keek nu al anders naar haar dan zojuist want de zwakke,

kwetsbare persoon die binnen was gekomen was al aan het veranderen. Ze zat fier rechtop en haar blik was open in plaats van gesloten. Natuurlijk heb ik met haar ook aan andere zaken gewerkt. Hoe ze bijvoorbeeld in de eerste plaats in deze situatie terecht was gekomen waarin alles haar leek te ontglippen. Maar dat is een ander verhaal.

Samenwerking spirituele en fysieke lichaam

Vaak heb ik bij mijn cliënten kunnen ontdekken waarom ze het uiterlijk hebben dat ze hebben. De ziel drukt zich namelijk uit in het lichaam. Bijvoorbeeld een lang postuur zorgt dat men niet om je heen kan. Of als je juist iets korter bent, kun je je beter onzichtbaar maken in vervelende situaties. Bij een heldere oogopslag gaat de aandacht naar de ogen en is je oprechtheid meteen in te schatten. Afhankelijk van wat je doelen zijn in het leven speelt je uiterlijk daarop in. Je uiterlijk is een eerste indruk, een weerspiegeling van je zijn. Je uiterlijk gaat hand in hand met je innerlijk: je kunt er bijvoorbeeld met of zonder glimlach heel anders uitzien. Hoe je innerlijk je uiterlijk bepaalt, heeft met verschillende factoren te maken.

Karma: Wat is de les die ik moet leren in dit leven? Wat heb ik meegenomen aan energie uit vorige levens? Op welk vlak telt een bepaalde mate van schoonheid mee? Is dit wenselijk voor het vervullen van mijn levensdoel?

Levensdoel: Puur kijkend naar het levensdoel kiest een ziel gewoon wat daarbij past. De vraag is: wat is de opzet van je levensdoel?

Vrije wil: Wat wil je zelf? Wil je een mooi uiterlijk alleen om dit eens te ervaren? Wil je wat onopvallender zijn? Wil je ervaren hoe het is om ondanks een -voor jouw gevoel- minder meewerkend uiterlijk toch gelukkig te zijn?

Zielen kiezen hun uiterlijke en innerlijke verschijning doelbewust

Zielen zijn zich zeer bewust van alle elementen van en de samenwerking tussen vorige levens, van hun karma, levensdoel en vrije wil. Bedenk dus dat jouw ziel je uiterlijk heeft gekozen om een bepaalde reden. Welke reden zou dit zijn? En als je je uiterlijk wilt veranderen: wat levert dat je spiritueel gezien dan op? Word je er van binnen gelukkiger door zodat je naar buiten meer gaat stralen? Het belangrijkste is dat je beseft dat spiritueel en fysiek heel goed samenwerken. Je

fysieke lichaam is een uiting van een nauwgezet overleg dat is gevoerd voordat je 'bent'. Het is dus prima hoe je 'bent' want die manier van zijn heeft een doel. Ik heb het hier overigens niet over 'schoonheid' die afgemeten wordt aan zaken als dik, dun, oud of jong. Want -hoe cliché maar hoe waar- schoonheid, aantrekkelijkheid zit van binnen. En zoals we ook in het voorbeeld zagen, is iedereen die van binnenuit straalt een aantrekkelijk mens. Wat ik wel bedoel, is: je hebt misschien een opvallend uiterlijk gekregen zodat je de aandacht gemakkelijker op jezelf kunt vestigen om zo mensen te verleiden naar je te luisteren. Of je hebt een heldere stem gekregen om mensen te kunnen betoveren met je zang. Vertrouw erop dat jij precies het juiste uiterlijk hebt gekregen. Bovendien is het dus ook spiritueel gezien bijzonder goed om jezelf te accepteren, te omarmen zoals je bent en om dat wat je bent ook goed te onderhouden. Maar hoe kun je jezelf echt omarmen? Wellicht dat de volgende visualisatie je daarbij kan helpen.

Stel jezelf voor dat je naar binnen keert en helemaal rustig wordt. Je onderzoekt met je blik naar binnen je eigen lichaam en gaat als het ware een reis door je lichaam maken. Je bent een klein lichtbolletje dat als een vuurvliegje door je lijf heen reist. Overal waar je komt, voel je de energie stromen. Je voelt dat je lijf in beweging is terwijl je toch stil zit. Bij je hart aangekomen observeer je de kracht van het pulseren, het rondpompen van de voeding die het bloed in je lichaam laat circuleren. Je verwondert je over de veerkracht van alles wat is verbonden met dit element en stuurt je hart je dankbaarheid. Je besluit in je hart licht te laten schijnen en gaat in het centrum van je hart plaatsnemen. Je ziet dat met elke krachtige pompbeweging jouw licht steeds groter wordt. Het licht begint in een pulserende beweging je hart te omvatten en gaat steeds verder. Het wordt steeds groter. Het licht omvat zo op een gegeven moment je hele lichaam en zodra je jezelf niet meer kunt zien door het verblindende licht voel je dat je rustiger wordt. Je ziet jezelf nu van buitenaf. Je kijkt naar je fysieke lichaam en observeert je uiterlijk. Hoe voel je je over jezelf? Laat jezelf vollopen met al die gevoelens. Als er verdrietige, onzekere of ontevreden gevoelens tussen zitten laat er dan licht vanuit je hart naartoe stromen. Verlicht en verzacht deze sombere gevoelens. Besef in de staat waarin je nu bent hoe jij zelf gekozen hebt voor dit uiterlijk. Bedenk dat je op een dieper niveau wel weet waarom je ervoor gekozen hebt. Misschien dat je nu zelfs al begrijpt waarom je eruitziet zoals je doet. En voel je hier intens gelukkig mee. Je voelt dit geluk door je heen stromen. Bij elke

inademing stroomt het verder door je lichaam heen. Het wordt steeds mooier en vloeiender totdat het enige wat jij van buiten jezelf nog ziet een prachtig lichtend wezen dat de energie in zich draagt van geluk. Geniet hiervan zolang je wilt. Word dan weer één met deze energie. Adem een paar keer goed in en uit en kom met elke uitademing weer een beetje verder terug in de aardse werkelijkheid, de ruimte waarin je bent, de houding waarin je zit. Word je steeds bewuster van jezelf in het hier en nu.

Deze visualisatie heeft als doel jou vertrouwen te geven in je zijn: hoe jij eruit ziet, is precies goed.

Verschil tussen energie naar binnen en naar buiten

Wanneer je niet lekker in je vel zit en beheerst wordt door een naar gevoel kun je naar de kapper gaan, een uitje plannen of -waar veel vrouwen zich in zullen herkennen- gaan *shoppen*. Maar hoewel dit tijdelijk verlichting biedt, lost het je probleem niet op.

Energetisch ziet je situatie er als volgt uit.

De balans in de energie in en rondom jou is verstoord en je aura is hiermee gevuld: je voelt je niet fijn (somber, depressief, boos, teleurgesteld, onrustig) en je straalt dit ook uit.

Je kunt nu twee dingen doen:

Je keert je naar buiten. Je werkt aan uiterlijkheden die je tijdelijk oppeppen. Je energie wordt daardoor even aangevuld met fijnere energie. Dit herstelt de verstoorde balans en maakt dat je je beter voelt. Maar deze fijne soort van energie komt van buitenaf en is vluchtig. Hij 'hecht' niet aan je en is daardoor niet blijvend.

Je keert je naar binnen. Je reflecteert, denkt erover na waar je probleem is ontstaan, wat de bron is van je gevoelens van onevenwichtigheid. De energie die je zo bewust naar binnen laat stromen werkt helend en kan oplossingen aandragen. Als je goed luistert naar wat men wel je 'innerlijke stem' noemt dan kun je deze energie dus voor je laten werken. Die heft blokkades op, herstelt je balans en laat je letterlijk op adem komen. En deze energie is blijvend.

Innerlijk uit balans zijn vereist innerlijke verzorging. Uiterlijke verzorging helpt wel tijdelijk je innerlijke onevenwichtigheid te verbloemen maar levert geen blijvend herstel op.

Wanneer je je uit balans voelt kun je je naar buiten of naar binnen keren ,maar alleen als je je naar binnen keert, herstelt je evenwicht zich echt

De kracht van water

Water heeft energetisch gezien een helende werking: het ontdoet je van kleine blokkades zodat je alleen de puurheid van je eigen staat van zijn overhoudt. Bij kleine blokkades kun je denken aan alle onzuivere prikkels die je op een dag binnen kunt krijgen. Bijvoorbeeld: het lawaai in een supermarkt of op het schoolplein of gesprekken die je ongewild opvangt. Schoon water bevat een reinigende energie. Het spoelt onzuiverheden in je aura weg. Water heeft de kracht in zich om negatieve energie in zich op te nemen en die daarna weer los te laten. Je geeft dus je negatieve gevoelens of blokkades af aan het water. Dat slaat die energie tijdelijk op om hem vervolgens weer los te laten en terug te geven aan het universum. Daarom voel je je na een douche of bad weer helemaal helder, van buiten en van binnen.

Water ontdoet je van kleine blokkades en vult je eigen, pure uitstraling weer aan

Je eigen stijl

Je uiterlijk zegt veel over hoe jij jezelf ziet en hoe jij in het leven staat. Bekijk daarom jezelf nog eens goed: heb je een eigen stijl? Past deze nog bij je? Stijl slaat niet alleen op je kleding maar ook op je haardracht, gezichtsverzorging en algehele lichaamsverzorging. Ben je hier niet tevreden mee dan is dit energetisch merkbaar aan je uitstraling en innerlijk evenwicht.

Je karakter speelt mee in je uiterlijk. Wat is jouw persoonlijke stijl, wat past bij je gevoel en hoe komt dit tot uiting? Volg je de trends op de voet, ben je iemand die zelf creatief is of neem je precies de combinaties van de etalagepop over? Hoe jij eruit ziet, is een uiting van je spirituele vorm van zijn. De energie rondom jou

verandert naarmate je je uiterlijk verandert. Daarom voel je je in de ene outfit fijner of meer op je gemak dan in de andere. Daarom heb je het gevoel dat je na het stylen van je haar weer een stukje energieker bent.

Na de bevalling van mijn tweede kind viel het voor mij niet mee om weer het 'lekker in je vel' gevoel te krijgen. Ik merkte dat ik me door de ontevredenheid over mijn gewicht erg onzeker ging voelen. Ik werd toen mijn dochter vijf maanden oud was gevraagd om mee te doen aan het programma Het Zesde Zintuig. Ik merkte bij de eerste opnames dat ik niet krachtig in mijn gevoel stond uit onzekerheid over mijn uiterlijk. Hoe oppervlakkig dat ook klinkt, zo voelde ik mij. Toen ik ophield mijzelf te veroordelen over dat negatieve gevoel over iets waaraan waarschijnlijk niemand zich stoorde, besloot ik 'mooier en krachtiger' te worden. Ik gooide mijn spaarpot om en nam een besluit: ik ging met behulp van een 'personal trainer' werken aan mijn lichaam. Het resultaat was dat ik slanker werd maar vooral fysiek sterker. Daardoor was ik beter bestand tegen de energieën die ik moest verwerken tijdens de opnames. Ik kon ook beter de tijdsdruk en alle andere spanningen aan omdat ik gezonder en sterker in mijn vel zat. Mijn uiterlijk maakte mij zekerder van mezelf en dit had vast en zeker tot resultaat dat ik beter presteerde.

Uiterlijke verstoring van het evenwicht moet energetisch aangepakt worden met uiterlijke verzorging. Innerlijke verzorging kan in zo'n geval zorgen voor een kalmere uitstraling maar zal uiteindelijk de onvrede over het uiterlijk niet in zijn geheel kunnen wegnemen. Die innerlijke verzorging werkt als een camouflagenet over iets: het is er nog wel, al zie je het minder omdat je ermee om leert gaan. Er is niets mis met een zinvolle camouflage maar je moet goed bedenken of die voldoende oplevert voor jou.

Innerlijk en uiterlijk, het werkt overduidelijk met elkaar samen. Het één is niet belangrijker dan het ander. Niet voor niets hebben we een buiten- en binnenkant waarmee we ons unieke zijn neerzetten. Wie mooi is van binnen is niet altijd automatisch mooi (in de gangbare zin van het woord) van buiten. Maar alle beetjes energie helpen mee om je ook aan de buitenkant zo goed mogelijk te presenteren en je dus van binnen beter te voelen.

Je energie werkt voor jou van binnen naar buiten en van buiten naar binnen.



Illustratie: Chantal de Lede



Oh wat ben ik blij mezelf te zijn

Het blijft een moeilijk onderwerp –moeilijker dan naastenliefde – : zelfliefde. Hoe komt het dat liefde voor jezelf zo lastig is te verdedigen en ...in praktijk te brengen?

Van jezelf houden is blijkbaar niet vanzelfsprekend en gaat ook helemaal niet vanzelf. Hier is flink wat werk aan de winkel !

Wat is ‘zelfliefde’ nu eigenlijk? En wat voegt het toe aan je leven?

Zelfliefde betekent dat je jezelf liefdevol accepteert. Dat je het jezelf gunt om evenveel te ontvangen als te geven. Je accepteert wie en hoe je bent in je meest pure en eerlijke vorm. Je durft onbevooroordeeld te kijken naar jezelf en ook kritisch op jezelf te zijn maar tegelijk vol liefde en mededogen. Je vindt jezelf oké en hoewel je anderen graag in je energie laat delen geef je jezelf altijd de meeste energie. Zelfliefde betekent: ik kom voor mezelf altijd op de eerste plaats en ik weet wat het betekent om van mezelf te houden.

Ik zet mezelf altijd bovenaan en weet wat het betekent van mezelf te houden

In mijn praktijk zie ik erg veel mensen die het moeilijk vinden van zichzelf te houden. Of van bepaalde kanten van zichzelf. Het is hun niet duidelijk wat dit nu werkelijk inhoudt. Daarom roep ik ook nooit zoiets als: “Hup, ga nu eens van jezelf houden!” Of: “Je kunt pas van een ander houden als je van jezelf houdt.” Natuurlijk is dit laatste waar maar iemand die er moeite mee heeft van zichzelf te houden schiet met zo’n kreet niets op. Dus laten we een paar stappen terug doen en kijken waar zelfliefde ontstaat.

Vorig leven

Ik ga er vanuit dat de ziel zijn ouders kiest. Dit maakt dat de lessen die er over en weer worden geleerd (of genegeerd) horen bij het gezin waarin je geboren wordt. Als jij volgens je karma de les van ‘zelfliefde’ moet leren kom je waarschijnlijk

terecht in een gezin waarin je daartoe uitgedaagd wordt. Je zult moeten vechten om je onzekerheden te overwinnen omdat je angsten elk moment bewaarheid lijken te worden. Of het omgekeerde gebeurt: je leert juist echt van jezelf te houden omdat je ouders hierin je lichtende voorbeeld zijn. De ontwikkeling van zelfliefde (of de verwaarlozing van die ontwikkeling) begint al heel vroeg in het leven: eigenlijk dus al bij het kiezen van je ouders en het ideaalbeeld dat jouw ziel hierbij voor ogen heeft. Natuurlijk een ideaalbeeld want het is praktisch onhaalbaar aangezien elementen als 'vrije wil' en 'keuzevrijheid' ook een grote rol spelen in een mensenleven.

Karakter

Hoeveel je van jezelf zult gaan houden ligt dus vanaf de basis van je leven al voor een groot deel vast in je karma en wordt vervolgens versterkt door het voorbeeld dat je krijgt in je jeugd. Daarnaast heb je nog een krachtig zelfscheppend vermogen dat karakter heet.

Je karakter bepaalt of je de weg bewandelt van een 'vanzelfsprekend' van jezelf houden of een 'vechtend' van jezelf houden. Zelfliefde is voor iedereen te bereiken maar sommigen gaat dat gemakkelijker af dan anderen.

Ik heb eens een jongetje gekend dat heel veel last had van driftbuien. In een vorig leven was hij een lief mens geweest maar zijn gevende karakter was overmatig ontwikkeld. Daardoor was hij vroegtijdig aan zijn eind gekomen. In zijn huidige leven had hij besloten meer kracht te tonen en zijn gevende karakter iets te matigen. Zijn leven liep echter niet zoals gehoopt. Hoewel zijn ouders hem alles wilden geven, zat zijn karma hem nog dwars. Hij had niet geleerd hoe hij moest ontvangen en kon dit nog steeds niet. Het lukte hem ook niet meer om te geven want hij had nog een onbewuste herinnering aan de tijd dat dit hem de kop had gekost. Hij leefde daarom altijd in tweestrijd. Zijn pittige karakter versterkte ook nog eens zijn boosheid hierover. Ik liet hem in meditatie zijn karma beleven. De verwerking hiervan ging voorspoedig. Maar hierna voelde hij zich wat verloren. Hoe moest hij het gevoelsmatige gat dat er nu was ontstaan vullen? Ik gaf hem de opdracht om alles waar hij blij van werd uitdrukkelijk te bejubelen. En als hij blij werd van dingen geven moest hij dit dus ook doen. Ik vertelde zijn ouders dat hij waarschijnlijk even

wat overdreven zou gaan doen maar dat hij vanzelf weer zijn evenwicht zou vinden. Het jongetje was niet langer driftig. Wel kon hij aardig scherp uit de hoek komen maar dit paste dan ook bij zijn karakter. Hij had zijn verleden geaccepteerd waardoor hij nu meer kon genieten, ook van zichzelf. Hij nam zichzelf nu zoals hij was.

Van jezelf houden is allesbehalve egoïstisch

Als je weet waar zelfliefde ontstaat wat betekent dat dan voor je huidige leven? Hoe kun je met dat gegeven omgaan en het betekenis geven in je leven van nu?

Zoals eerder gezegd betekent van jezelf houden dat je jezelf bovenaan zet. Ter verduidelijking: dit is niet egoïstisch. Je kunt jezelf op de eerste plaats zetten en toch heel liefdevol zijn tegenover je omgeving. De kunst van zelfliefde is weten waar je grenzen liggen, jezelf op waarde schatten en je ‘innerlijke kind’ laten opgroeien. Het innerlijke kind is het deel van jezelf waarin zich de eigenschappen schuilhouden die je al vanaf je prille begin in je hebt. Denk aan eigenschappen als onbevangenheid, onschuld, zorgeloosheid, het kunnen leven in het moment. Al die oorspronkelijke eigenschappen in jezelf vormen samen het kind in jou, ik noem dat ‘je innerlijke kind’.

Waar ligt de grens

Iedereen heeft een gebied binnen zichzelf waarbinnen hij zich goed, prettig, op z’n gemak voelt. Een soort ‘veilige zone’ waarin alles op zijn plaats valt, je alles voor de wind gaat en waar geen raadsels bestaan. Zodra je die zone verlaat, voel je je ongemakkelijk en word je onrustig. Je vraagt je af waarom je een bepaalde beslissing eigenlijk zo hebt genomen, waarom je juist dit hebt gezegd en niet iets anders en waarom je hebt gehandeld zoals je hebt gedaan. Spiritueel gezien is zo’n veilige, comfortabele zone maar een tijdelijk oord. Wil je jezelf ontwikkelen dan zul je de grenzen van die zone moeten verbreken en ze oprekken zodat je veilige gebied wordt verbreed en verruimd. Iedereen heeft een intuïtieve sensor, een aangeboren gevoel dat hem leiding geeft bij het stap voor stap oprekken van die grenzen.

Je voelt je aanvankelijk wel even ongemakkelijk maar je weet: dat gevoel is tijdelijk en overkomelijk. Maar neem je te grote stappen, wil je te snel of is het nog te vroeg

om die stap te nemen, dan voelt die stap verkeerd aan. Hoe bepaal je waar de grens van jouw veilige zone ligt en of die wel of niet overschreden moet worden?

Je zult tegen die grens oplopen wanneer het tijdstip is aangebroken om je veilige zone te verlaten. Hoe herken je zo'n moment?

Kenmerk 1: je verveelt je

Je bent zelf op zoek naar een verandering in je situatie. De basis van je leven mag dezelfde blijven maar je wilt verandering in een aspect van je leven. Dit kan gericht zijn op je werkzaamheden maar ook op de inrichting van je huis of op bestaande vriendschappen.

Kenmerk 2: mensen gaan over jouw grenzen heen

Je merkt dat je steeds vaker in situaties komt waarin je je niet prettig voelt. Je hebt ontmoetingen die niet soepel verlopen, je moet beslissingen nemen op je werk die je (te) moeilijk vindt of je partner wil dingen ondernemen (of juist niet) waar jij het eigenlijk niet mee eens bent.

Kenmerk 3: je wilt dingen die je als onprettig ervaart ontvluchten

Het liefst ren je dan weg, kap je het gesprek af of verstop je je. Dit is een menselijke en logische reactie op een voor jou ongemakkelijke of onveilige situatie. Deze situatie is echter tijdelijk maar geeft je wel een duidelijk signaal.

De oplossing van zo'n crisis ligt daarin dat je om te beginnen je grenzen duidelijk maakt voor jezelf. Waar liggen je grenzen? Hoever mogen mensen gaan bij het overschrijden van je grenzen? Energetisch gezien is een grens een soort onzichtbare lijn die automatisch verschuift wanneer iets bedreigends er te dicht bij in de buurt komt. Je kunt een grens versterken door te besluiten dat wanneer dat goed is voor jou je die grens wat verlegt. In meditatie of visualisatie kun je van die grens een mooie heg maken met een poortje erin: alleen jij bepaalt dan wie er door dat poortje mag.

Als je moeite hebt met visualiseren is een besluit al voldoende. Grenzen aangeven is een stukje zelfliefde omdat je hiermee duidelijk tegen jezelf en de anderen zegt: tot hier en niet verder. Als dit op spiritueel niveau helder is geworden zie je dat

direct terug in je dagelijks leven: er doen zich geen situaties meer voor waarin anderen je grenzen proberen aan te tasten.

Met grenzen zeg je: “Tot hier en niet verder”

Omdat je het waard bent

Zelfliefde heeft alles te maken met respect voor jezelf. Je grenzen aangeven is een belangrijk onderdeel van het jezelf op waarde schatten. Hoe waardeer je jezelf als persoon? Als je kritisch en eerlijk naar jezelf kijkt hoe zie jij jezelf dan? Omdat je jezelf als eerste al het goede moet gunnen is het handig om de volgende visualisatie te doen om dit te bereiken. Doe hem zo vaak als je wilt om voor jezelf steeds weer te bevestigen hoeveel jij jezelf gunt.

Visualisatie: *Stel jezelf voor op een plek midden in de natuur. Je ziet alleen maar hoge volle bomen, je voelt het gras onder je blote voeten. De lucht is helder en de sfeer is sereen. Het is een fijne temperatuur en als je met je voeten het water aanraakt waar je aan zit, voelt dit lauw aan. Het is een mooie plek, een fijne omgeving. Je bent hier helemaal alleen en dat voelt prima aan. Je bent gelukkig met waar je bent, je voelt je helemaal in contact met de plek waar je bent. Als je je voorover buigt over het water zie je je spiegelbeeld. Stel jezelf voor dat dit spiegelbeeld het beeld reflecteert dat jij van jezelf wilt zien. Bijvoorbeeld sterk en daadkrachtig, gezond en in goede conditie. Maak deze visualisatie van jezelf zo levendig mogelijk. Stel jezelf voor hoe je kracht haalt uit deze omgeving. De natuur om je heen, de lucht, het water. Alle elementen dragen ertoe bij jouw spiegelbeeld te completeren. Je geniet net zo lang van dit beeld als je wilt. Je laat jezelf zo levendig mogelijk groeien. Je bent prachtig in je zijn. Je bent precies zoals je moet zijn. Jij voegt met jouw unieke zijn iets toe aan de wereld. Als je voelt dat het zo voldoende is (de energie bereikt een climax in jou en daalt dan) kom je langzaam weer terug in jezelf. Je bent weer helemaal in het hier en nu.*

Deze visualisatie helpt je jezelf te zien zoals je werkelijk bent. Het is geen ideaalbeeld, die reflectie in de waterspiegel maar een beeld van hoe jij van binnen echt bent. Als je hierop durft te vertrouwen zul je dit ook gaan uitstralen naar buiten toe. Je bewerkstelligt spiritueel en energetisch dat jij dit bent en het is slechts een kwestie van tijd voordat dit zich zal manifesteren in de fysieke werkelijkheid.

Innerlijk kind

“Hoe oud is die van jou?” Het neigt naar een zweverige vraag als die vraag niet gesteld wordt met betrekking tot je baby of peuter, maar tot jouw innerlijke kind. Toch heeft iedereen een innerlijk kind met een bepaalde mate van ontwikkeling.

Je innerlijke kind, dat deel van jezelf dat altijd jong en onbevangen wil blijven, wil ook steeds aandacht krijgen en verzorgd worden. Dat is belangrijk want je innerlijk kind zorgt er energetisch gezien voor dat jij jezelf zo lief hebt als een kind dat zou doen: puur en zonder oordeel. Wanneer je snel volwassen hebt moeten worden of je veel hebt meegemaakt als kind laat je jezelf als volwassene soms te véél kind zijn: je vertoont dan vervelend kinderlijk gedrag. Hierdoor maak je dat je innerlijk kind in de war raakt, zich verwaarloosd voelt en geremd wordt in zijn ontwikkeling.

Visualisatie: Het is heel gemakkelijk om je innerlijk kind weer ‘op de been’ te krijgen: je stelt je voor dat je het in jezelf ziet.

Je ziet jezelf maar dan als kind. Waar in je lichaam zit je jongere versie? En hoe ziet die eruit? Maak het beeld zo levendig mogelijk. Ga er dan naast staan of zitten. Zorg dat je op dezelfde hoogte zit. Maak contact, laat weten dat je er bent. Jullie zijn een en dezelfde dus alleen denken is al voldoende. Laat een stroom van liefde en energie naar het kind toegaan. Vraag of het met je mee wil gaan op reis. Ga in gesprek. Het doel is duidelijk: jullie moeten op gelijke hoogte komen, je kind mag er zijn maar wel op een gezonde manier. Hoofd opgeheven en zelfverzekerd. Opgemerkt en geliefd. Ga net zo lang door als je wilt en verzeker het kind dat je er altijd bent. Neem afscheid of rond het af op de manier die voor jou goed voelt en kom dan weer terug in het hier en nu. Innerlijke kinderen kunnen van alles hebben meegemaakt, zorg er daarom goed voor. Het hoeft maar weinig moeite te kosten. Het resultaat van een blij innerlijk kind is dat het niet te pas en te onpas opduikt, eisend om aandacht. Je kunt het als het ware begeleiden.

Je innerlijke kind hoort onbevangen en zorgeloos te zijn

Nadat ik het programma Het Zesde Zintuig had verlaten was ik aanwezig op een door de organisatie opgezet evenement. Ik werd gevraagd op een bepaald moment samen met nog twee collega's uit het intuïtieve werkveld op het podium te verschijnen. Hoewel ik dit eng vond, ging ik akkoord. Ik bereidde me mentaal voor

maar stond toch heel gespannen achter de coulissen te wachten totdat Beau Van Erven Dorens mij zou aankondigen. Toen die aankondiging uitbleef omdat Beau door miscommunicatie niet goed had begrepen dat hij MIJ moest aankondigen en Peter van der Hurk (de winnaar van het programma) op het podium riep, brak er iets in mij. Alle doorleefde spanningen van de afgelopen periode, de onzekerheid van de recente situatie en de nog niet verwerkte teleurstelling van het net-niet-finalist zijn, braken ineens los. Ik voelde mezelf heel stil worden van binnen. Ik voelde me zoals een klein kind wanneer het in eigen beleving onrecht wordt aangedaan. Ik huilde, maar het was anders dan de emotionele huilbui die je kunt hebben bij louter teleurstelling. Dit ging dieper. Dit was mijn innerlijk kind dat al die emoties van de afgelopen periode de vrije loop liet. Let wel: ik voelde me geen kind. Ik stond niet boos te stampvoeten. Ik was stil en verdrietig. Niemand kon mij echt meer bereiken. Ik zag het namelijk zelf heel helder: dit wilde ik niet meer. Ik besloot op dat moment mijn grenzen hermetisch af te sluiten en te vertrekken, deze hele situatie achter me te laten. Op dat moment troostte ik in gedachten en met mijn hart mijn innerlijk kind. Ik, de volwassene, nam vervolgens het roer van mijn leven weer over en hervatte mijn gewone werk: mijn consulten. Ik wist dat ik meer waard was dan een gemiste aankondiging op een podium. Maar mijn innerlijk kind had mij ook laten zien dat ik over mijn eigen grenzen heen was gegaan. Deze les was belangrijk voor de verdere keuzes die ik voor de toekomst zou maken wat televisieoptredens betreft. Tegenwoordig ben ik beter in contact met mijn innerlijk kind en luister ik aandachtiger naar haar als het gaat om mezelf op waarde te schatten. Ik heb met haar afgesproken dat ze het mij laat merken door middel van een ongemakkelijk gevoel als ik mijn grenzen weer laat vervagen, mijn eigenwaarde niet helder meer zie of die begin te negeren.

Zelfliefde is niet vanzelfsprekend, die moet worden ontwikkeld. Het moet een essentieel element van je spiritueel bewustzijn worden dat je weet hoeveel je kunt 'houden van', vooral van jezelf.



Illustratie: Chantal de Lede



Liefde à la carte

Bekijk de video bij dit hoofdstuk

Volgens alle spirituele wetten draait alles maar om één ding: liefde. Alles wat daarvoor was, heeft er naartoe gewerkt en alles wat erna komt, is een gevolg. Liefde heelt, verzacht, verwarmt en geeft het leven zin. Toch kan liefde ook verwarring stichten: je kunt erdoor gaan denken in dualiteiten zoals: goed en slecht, zwart en wit, duister of licht.

Werkt liefde echt zoals wij denken of hopen? Is liefde het antwoord op alle vragen of juist de vraag waar alles mee begint?

Voorgerecht: je ware liefde vinden

Een vrouw wilde ooit tijdens een consult van mij weten wanneer ze de liefde van haar leven zou ontmoeten. Ik vroeg haar hoe zij haar ware liefde zou omschrijven. Ze omschreef haar ideale partner. Eigenlijk een algemeen ideaal. Ik vroeg haar daarna of zij ook van hem zou houden als hij niet aan dat ideaal voldeed. “Natuurlijk wel” antwoordde zij. “Tenslotte moet je ook realistisch blijven en bestaan idealen niet echt.” “Je zult hem niet herkennen wanneer je hem tegenkomt”, antwoordde ik. “Aangezien in jouw hoofd het ideaal voorop staat terwijl je tegelijkertijd denkt dat in de realiteit zo iemand toch niet kan bestaan.” “Maar je weet van tevoren toch niet wat iemands zwakke punten zijn!”, reageerde zij verbaasd.

♦ Video bij dit hoofdstuk

Zij had gelijk. De omschrijving van haar ideaalbeeld stond echter zo haaks op haar besef van de realiteit dat ik adviseerde haar ideaalbeeld aan te passen. Bedenk allereerst hoe de kwaliteit van je leven toe zou kunnen nemen door het vinden van een grote liefde. De rest volgt dan vanzelf. Zij bedacht dat ze in een relatie vooral wilde kunnen lachen en zich veilig moest kunnen voelen. Dat was voldoende. Nu kon ze eventuele partners herkennen die deze eigenschappen hadden. Dat betekende niet dat zij haar standaard moest verlagen of genoeg moest nemen

met minder. Het betekende juist doordringen tot de kern van haar wens en voelen hoe die gewenste eigenschappen haar leven zouden kunnen verrijken. Alle andere eigenschappen van haar toekomstige partner zouden bijzaak zijn; met de minder welkome zou ze wel leren leven en de juist verrassend fijne zou ze als extra cadeautjes kunnen verwelkomen.

Bedenk hoe je leven in kwaliteit kan toenemen wanneer je ware liefde vindt

Tussengerecht: verliefd zijn

“Oh wat ben ik verliefd, ik kan gewoon aan niets anders meer denken”, zucht een cliënte bij mij terwijl ze eigenlijk voor iets heel anders komt. Verliefdheid doet iets met je. Wetenschappelijk is bewezen dat er dan meer serotonine aangemaakt wordt, voor het gemak ‘geluksstofje’ genaamd. Dit geluksstofje beïnvloedt alles in jou. Je voelt je in de zevende hemel en bent volmaakt gelukkig.

Je wandelt door het leven met de spreekwoordelijke roze bril op. Verliefd zijn filtert onbelangrijke elementen uit iemands energie weg. Zo krijgt liefde een eerlijke kans om te groeien. Maar wat gebeurt er spiritueel gezien met je? Hoe stroomt dan de energie? Er zijn meerdere mogelijkheden.

Jij wel maar de ander niet

Je bent misschien wel verliefd maar deze verliefdheid wordt niet beantwoord of zelfs niet opgemerkt. In dit geval stroomt de energie van jou naar iemand toe maar je krijgt geen, of heel andere energie terug. Het echte geluksgevoel ervaar je dan maar vluchtig en je kunt het niet vasthouden. Je kunt wel eeuwig iemand blijven aanbidden zonder dat je daar de ware euforie van samen verliefd zijn door beleeft maar dat levert je weinig op. Hoe kun je hier uitkomen? Hoewel een verliefd gevoel op zijn minst prettig genoemd kan worden is het een beetje misleidend – en bovenal frustrerend – wanneer dat gevoel maar van een kant blijft komen. Zie je capaciteit om verliefd te worden gewoon als een mogelijke voorwaarde voor geluk in de liefde.

Begin met visualiseren dat jouw liefde zich nu naar binnen keert.

Je voelt je nu gelukkig met jezelf; het is goed dat je je deze zelfliefde gunt want anders zul je bij voorbaat al niet op gelijke voet komen met de ander.

Je wilt je geluksgevoel graag delen: neem diegene op wie je verliefd bent in gedachten.

Neem ook in gedachten een beslissing. Hoe lang mag het maximaal duren voordat je deze toestand van onbeantwoorde verliefdheid afbreekt: vier maanden, een week? Drie duidelijke hints van jouw kant? Een poging tot een afspraakje?

Beantwoordt de ander je gevoelens niet, kies dan voor de eervolle weg: besef dat jij iemand anders waard bent.

Laat je verliefdheid los: ga in meditatie en laat de liefde die je voelt voor de ander terugstromen in je eigen hart. Stel jezelf voor dat die liefde je hele lichaam vult en dat je die vervolgens laat doorstromen naar een mogelijke persoon die jou wel zou willen hebben als geliefde. Word blij van het idee dat je nu weer openstaat voor mogelijke andere liefdes. Gun jezelf een periode van rouw over de verloren mogelijkheid maar bepaal ook hiervoor weer concreet hoe lang deze periode mag duren.

Samen verliefd

Omdat jullie samen een gelukkige energie delen, stroomt deze van en naar de ander toe. Je vult elkaar aan, voelt jezelf steeds lichter worden en kunt alleen maar aan de ander denken. Deze fase is er een van aftasten. Energie stroomt in overvloed naar elkaar toe en dit kan wel eens tot een gevoel van 'teveel' leiden. Dan word je onzeker als de ander niet belt, voel je je jaloers terwijl je dit rationeel gezien onzin vindt. Je gevoel van altijd bij iemand willen zijn is dan overdreven. Je bent teveel in elkaars energie verwickeld geraakt. Het is nu gezond om toch even apart te blijven en je energie naar jezelf terug te halen. De verliefdheid is er dan nog steeds maar beter gedoseerd. Waarom je tijdens deze periode niets negatiefs kunt ervaren ten opzichte van elkaar is spiritueel gezien gemakkelijk te verklaren: je moet de stap naar 'houden van' kunnen maken. Houden van in de meest pure vorm is onvoorwaardelijk en dus zul je in de verliefdheid fase alle mindere eigenschappen van de ander vergeven nog voordat je ze bewust hebt leren kennen. Dit maakt onvoorwaardelijke liefde makkelijker te bereiken in de volgende fase.

Verliefd op het verliefd zijn

Wanneer je in deze vicieuze cirkel beland bent, ben je als het ware verslaafd geraakt aan de overmaat aan energie die je ervaart tijdens een verliefdheid fase. Je vindt de volgende fases dan niet zo interessant meer omdat je dan die overdaad aan geluksstofjes in een continue toevoer gaat missen. Je komt niet verder dan het je oppervlakkig aan de ander verbinden en ‘houden van’ is iets waar je niet eens aan toekomt. Je kunt deze toestand wel doorbreken maar dan moet je oprecht beseffen dat die je op de lange termijn niet gelukkig maakt. Doe je dit niet dan heeft niets echt zin. Meer dan een bewustwording van deze vicieuze cirkel is niet nodig om eruit te kunnen breken. Daarna gun je het jezelf automatisch om verder te gaan in het werkelijk delen van energie.

*Verliefd zijn filtert niet-functionele elementen uit iemands energie
weg*

Hoofdgerecht: geluk in de liefde vasthouden

“Ja maar ik hou zoveel van hem” zucht een cliënte tegen me. Toch voelt ze zich erg eenzaam in haar relatie en onbegrepen. Ze vertelt mij dat ze niet kan inschatten wat hem bezighoudt dat hij voor haar gevoel niet genoeg aandacht aan haar schenkt. Ze vertelt mij nog meer dingen, waaruit duidelijk wordt dat ze eigenlijk niets meer samen delen. Althans, in haar perceptie, want die van haar partner ken ik niet. Toch is ze niet van plan de relatie te verbreken. Ze reageert zelfs verontwaardigd op het idee. Ze houdt immers van hem!

Wanneer je eenmaal een liefdesrelatie hebt, zijn er een aantal zaken die spiritueel op elkaar moeten aansluiten. De liefdesenergie moet gelijkelijk naar twee kanten stromen anders zal de relatie onder druk komen te staan. Houdt de een meer van de ander dan de ander van de een dan zal de relatie niet optimaal gelukkig zijn. Angst, twijfel of een onveilig gevoel zijn veel voorkomende zaken binnen relaties. Mensen blijven dan om de verkeerde redenen bij elkaar maar ze roepen wel te pas en te onpas hoe veel ze inmiddels van elkaar zijn gaan houden of hoe lang ze toch al samen zijn. De lange duur van je relatie is geen reden om die te verlengen. ‘Houden van’ alléén is ook nooit een reden om bij elkaar te blijven, het vormt een

basis. Een fundament voor een gebouw waar nog vele verdiepingen bovenop gebouwd moeten worden.

*De duur van je relatie is geen reden om die te verlengen Houden
van is nooit een reden om bij elkaar te blijven*

Hoe behoud je je geluk?

Stap 1: houd van jezelf (Weet je niet hoe? Lees hoofdstuk 8 'Oh wat ben ik blij mezelf te zijn')

Pas als je genoeg houdt van jezelf kun je in een liefdesrelatie succesvol de liefde vasthouden voor en van de ander. Energetisch ziet dat er als volgt uit: de energie stroomt vanuit de kosmos (of van God/Allah/Moeder Aarde/het Al of hoe je het ook wilt noemen) naar jou toe als individu. Het gevolg is dat je je gelukkig en sterk voelt met jezelf. Omdat je liefde in overvloed bezit, voel je op een gegeven moment de behoefte die te delen. Daar is dan je partner, degene naar wie je liefde uitgaat. Je laat energie van jou naar die partner vloeien.

Zo ontstaat er een stabiele stroom van jou naar de ander toe. Deze liefdesstroom geeft beiden energie en lijkt zelfs toe te nemen in intensiteit, vooral als de liefde in gelijke mate beantwoord wordt. Wanneer je partner echter niet van zichzelf houdt als individu wordt deze energie-uitwisseling erg vermoeiend voor jou. Je moet hem of haar continu bevestiging geven van je liefde. Dit put je uit en dat houdt je op den duur niet vol. Alleen als elk van de partners van zichzelf houdt, kan hij of zij die liefde laten overvloeien naar de ander.

Stap 2: laat de ander vrij

Omdat je van jezelf houdt, zul je met deze stap geen moeite hebben. Immers: Je bent zelf genoeg. Soms hoor je mensen zeggen: mijn partner maakt mij compleet. Dit zal gevoelsmatig vast wel zo zijn maar energetisch klopt dat niet. Jij bent al compleet. De ander is een mooie aanvulling. Zie je partner als een soort 'uitbreiding' van jezelf. Als jij al compleet bent dan heb je in feite de ander niet nodig om gelukkig te zijn. Je bent al gelukkig, de aanwezigheid van de ander in je leven maakt je nog gelukkiger. Het is belangrijk dat je de ander zijn eigen leven laat leiden. Je bent wel met elkaar samen maar ieder individu heeft eigen verlangens,

dromen, een eigen levensvisie en een andere achtergrond. Die zullen nooit naadloos op elkaar aansluiten hoewel dit misschien wel je streven is. Laat dit streven los. Dit doe je door de ander vrij te laten een eigen invulling te geven aan wat voor hem of haar een gelukkig leven is. In een goede relatie ben jij een onderdeel van dat levensplan van je partner dus vertrouw erop dat de ander heus wel ziet hoeveel aandacht jij nodig hebt. Door de ander vrij te laten heb je zelf ook meer bewegingsvrijheid. Waarom zou je bang zijn om iemand te verliezen: de ander heeft niet voor niets uit vrije wil gekozen om bij jou te zijn!

Stap 3: wees trouw aan jezelf

Het is geen nieuws, maar o zo belangrijk: wees eerlijk. Spreek de waarheid, of die nu leuk klinkt of niet en je zult uiteindelijk gelukkiger in je relatie staan. Partners maken erg vaak de fout van een leugentje om bestwil of verzwijgen dingen omwille van de lieve vrede. Het ‘wat-niet-weet-wat-niet-deert’ principe klinkt heel onschuldig maar werkt op energetisch niveau averechts.

Wat gebeurt er als je dingen achterhoudt of liegt?

Er komt een barst in de energie die jullie omringt. Jullie liefdesband krijgt een piepklein, bijna onzichtbaar *scheurtje* telkens als je oneerlijk bent, iets achterhoudt of iets te onbelangrijk acht om te delen.

Alles telt daarbij, dus ook het niet met de ander delen van geheime gevoelens. Je hebt bijvoorbeeld een fantasie over iemand anders, louter een fantasie en in de wereld van de fantasie mag je immers alle kanten op. Jij vertelt de ander er niets over want je wilt hem of haar niet ongerust maken. Maar is dit werkelijk wat er achter jouw zwijgen zit? Het kan inderdaad allemaal heel onschuldig zijn maar als de ander jou er toch eens iets over vraagt, wees dan wel eerlijk. Anders ontstaat er opnieuw een *scheurtje* in de relatie.

Zo kan er een *netwerk van scheurtjes* ontstaan dat op den duur niet meer is te repareren. Uiteindelijk vormt er zich een echte *kloof* tussen jullie. Een kloof die je eigenlijk niet kunt verklaren maar waardoor je ineens geen verbinding meer voelt met de ander. Je maakt geen ‘contact’ meer. Die kloof kun je wel weer dichten maar vaak is hier een zeer drastische aanpak voor nodig. Alles volkomen eerlijk boven

tafel halen bijvoorbeeld. Een nieuwe start maken. Alles volledig vergeven (en dus ook vergeten, zie ook Hoofdstuk 13 ‘Vergeven is vergeten’).

Achterhouden en/of liegen is een heftig proces en verandert de relatie. De basis is er nog: liefde, maar een liefde met littekens.

Is volkomen eerlijkheid mogelijk?

Eerlijkheid lijkt niet altijd even gemakkelijk maar met eerlijkheid zend je wel een duidelijk signaal uit: neem mij zoals ik ben in mijn meest pure vorm, onverbloemd. Eerlijkheid hoeft ook niet bot te zijn. Het is de kunst eerlijk te zijn op een subtiele, tactische manier die niemand onnodig kwetst.

Eerlijkheid is toch uiteindelijk de meest eenvoudige weg. Ga uit van het ergste wat er kan gebeuren: de ander verlaat je, de ander vertrouwt je niet meer, je veiligheid komt in gevaar, je raakt alles kwijt wat je lief hebt. Dit kan gebeuren maar zelfs al zou dit zo zijn dan is het gezond om even te relativieren. Was jullie liefde nog wel stabiel genoeg? Was je nog wel echt gelukkig met elkaar? Als je oprecht voelt van wel dan speelt je *worst case scenario* zich alleen maar in je eigen hoofd af. Je eerlijkheid wordt door de ander op zijn minst gewaardeerd.

Als je er daarentegen toch van overtuigd bent dat je eerlijkheid over zaken die in het verleden gebeurd zijn jezelf en je relatie alleen maar schade kan toebrengen, kun je nu nog met een schone lei en beginnen door voortaan in alles eerlijk te zijn.

Stap 4: communiceer gelijkwaardig

Soms praten mensen volledig langs elkaar heen. Vooronderstellingen over wat de ander wellicht zal denken of zeggen voeren in gedachten de boventoon en saboteren bij voorbaat de communicatie. Om gelijkwaardig met elkaar te communiceren is het nodig om op elkaars golflengte af te stemmen. Dit is niet zo moeilijk, je moet je eenvoudig voorstellen vanuit welk perspectief de ander de zaken bekijkt. Laat je eigen perspectief even los en probeer mee te denken met de ander. Dan kun je zonder te oordelen begrijpen hoe de ander de dingen ziet. Als jij altijd denkt beter te zijn in iets dan de ander beschouw jij jezelf en die ander dus als niet gelijkwaardig. Er wordt tegenwoordig veel met termen als ‘respect’ en ‘empathie’ gegooid maar begrijp je de ware betekenis hiervan? De letterlijke betekenis van het Latijnse woord *respectare* waarvan het is afgeleid is ‘opnieuw

bekijken'. Iets van een andere kant bekijken dus. Daarnaast heeft het woord ook de betekenis gekregen van: waarderen, eerbied tonen. Empathie, afgeleid van het Latijnse *empatēre*, betekent 'meelijden, meeleven'. Compassie tonen dus, van harte meeleven met een ander. Respect en compassie hebben voor de ander betekent niet dat je het in alles eens bent met de ander maar wel dat je hem of haar als gelijkwaardig ziet, wat je toont door je respectvolle en meelevende houding.

Stap 5: doorbreek de cirkel

In elke relatie ontstaan spanningsvelden. Dit komt omdat je nu eenmaal niet hetzelfde bent. Je maakt beiden verschillende dingen mee op een dag, beleeft die op je eigen manier en gaat ermee om op je eigen unieke wijze. Dit kan soms voor spanningen zorgen. Wat er energetisch gebeurt wanneer zich een spanningsveld opbouwt, is het volgende: jullie energieën botsen, passen zich als het ware niet aan elkaar aan. Omdat er verschil in intensiteit is tussen de twee krachten tast het ene energieveld (aura) het andere wellicht aan. De ander wordt dus onaangenaam geraakt in zijn aura en voelt daardoor een negatieve spanning. Die kan zich uiten in onzekerheid, depressieve gevoelens, woede, verdriet of onbegrip. Die emoties zijn als het ware een signaal dat je in elkaars spanningsveld zit. Vaak ontstaan meningsverschillen, discussies of ruzies op deze wijze. De aura's vloeien teveel in elkaar over en laten elkaar dan te abrupt weer los omdat de spanningsvelden niet in harmonie zijn, te tegengesteld aan elkaar. Wanneer je beïnvloed raakt door andermans 'vijandige' aura heb jij de macht deze cirkel van botsende spanningsvelden te doorbreken. Zelfs als jullie eenmaal in een discussie verzeild zijn, kun jij die cirkel nog doorbreken. Vaak is het voor degene die er middenin zit te moeilijk dus probeer te herkennen wat er gebeurt.

Hoe doorbreek je de cirkel?

Herken dat er een spanningsveld is, constateer dat jij hier niet de bron van bent.

Word emotioneel neutraal, ga niet mee in de emotie van de ander: geef geen oordeel, kies geen partij.

Stuur mededogen en liefde naar je partner. Dit is vaak het moeilijkste omdat je iemand tegenover je hebt zitten die helemaal niet liefdevol lijkt (in het geval van depressie of woede lijkt jij daar zelfs wel de schuld van te krijgen). Daarom is

neutraal zijn zo belangrijk: hierdoor haal je het emotionele aspect er voor jezelf vanaf en zie je dat de aanval niet op jou is gericht maar een ontlading is van spanning.

In geval van zeer ernstige spanning (heftige ruzie, woedeaanvallen of driftbuien) kun je je tactisch verwijderen uit de ruimte van de ander om zo respect te kunnen blijven tonen en tegelijk jezelf te beschermen tegen diens 'geladenheid'.

Als je de cirkel doorbreekt, merk je dat het spanningsveld vanzelf zijn kracht en scherpte verliest. Misschien blijft er nog wel wat hangen van de emoties maar de hevigste lading is eraf.

Spanningsvelden kunnen ook negatief werken tijdens een moeilijke conversatie: dan blijf je in cirkels praten. Je komt er niet uit, je komt elke keer op hetzelfde terug en het lijkt alsof je niet verder komt. Doorbreek de cirkel dan op dezelfde manier maar voeg nog een element toe: stap in gedachten even uit het gesprek en verander je perspectief. Dit zal de spanning doen afnemen en dan ontstaat er ruimte voor nieuwe ideeën.

Terug naar mijn cliënte die zoveel van haar partner houdt.

Ik legde haar uit dat houden van de basis is. Zonder liefde geen relatie. Maar, vroeg ik, hoeveel van de hierboven genoemde stappen had zij gezet in haar relatie? Ze concludeerde dat ze zich onzeker voelde zonder zijn aandacht en dat ze hem dit kwalijk nam. Hier hadden we dus stap 1: zelfliefde. Vervolgens zag ze in dat ze hem maar moeilijk vrij kon laten. Dit kwam deels door het gebrek aan zelfliefde maar ook omdat ze het als een soort verraad binnen hun relatie zag wanneer hij zijn vrije tijd niet met haar doorbracht. Ze kon er maar moeilijk over communiceren, vertelde ze. Ze was bang ruzie te krijgen en hoewel de goedmaak-momenten fijn waren, was de kern van het probleem daarmee niet opgelost. Ze was bang om eerlijk te zijn omdat ze hem dan misschien pijn zou doen en hem daardoor zou verliezen. Ze zei ook nog dat hij voor haar gevoel niet luisterde. Ik gaf aan dat zij misschien eens vanuit zijn perspectief moest kijken. Ik vroeg haar of zij op hetzelfde niveau met elkaar praatten. Ze antwoordde dat ze altijd heel duidelijke 'hints' gaf wanneer dingen haar niet aanstonden. Deze hints pikte hij helaas niet altijd op. Dit maakte hem onzeker en

bovendien kwam een woedeaanval van haar daardoor voor hem dan ook totaal uit het niets vallen.

Ik adviseerde haar eerst eens bewust alle stappen te zetten voor het vasthouden van de liefde. Want op die manier ga je je 'houden van' weer als een basis gebruiken. Alles wat de relatie tot een 'echte' en gelukkige kan maken bouw je daar dan vervolgens bovenop of omheen.

Tussengerecht: het huwelijk

Het lijkt bijna oneerbiedig het huwelijk als een tussengerecht te presenteren. Maar tegenwoordig is het geen praktisch moeten meer om zo je liefde te bekronen. Toch vind ik het een absolute *must* om te bespreken vanwege de betekenis die het huwelijk energetisch en spiritueel heeft. Met elkaar in het huwelijk treden zendt een signaal uit. Het zendt het signaal uit dat je elkaar hebt gevonden en elkaar accepteert in de volledige hoedanigheid van je 'zijn'. Je belooft van elkaar te houden op een onvoorwaardelijke manier.

Je laat spiritueel gezien weten dat je zielsverwant bent en je je partner bewust verkiest boven allen.

Veel zogenaamd nuchtere mensen zien het nut van een huwelijk tegenwoordig niet meer in. Het huwelijk als instituut is dan ook wellicht niet wat als eerste telt. Spiritueel gezien verbind je je echter aan elkaar. Het geeft je relatie een diepte die je met bijvoorbeeld samenwonen niet bereikt. Het 'voelt' misschien niet zoveel anders maar op energetisch gebied zijn er toch wel subtiel waarneembare verschillen te merken. Het verbond dat een huwelijk is, brengt een diepgaande energie voort die gebaseerd is op onvoorwaardelijk vertrouwen en loyaliteit tegenover elkaar. Zelfs als je niet officieel voor de wet wilt trouwen is het voor je spirituele leven een verdieping en verrijking als je je uitdrukkelijk met elkaar verbindt. Als je die verbinding aan elkaar expliciet uit, wordt op spiritueel vlak en in jullie energiestromen dezelfde boodschap afgegeven als bij het uitwisselen van een formele trouwbelofte.

Nagerecht: houd de sleur buiten de deur

Fijn dat je zo'n stabiele, prettige en liefdevolle relatie hebt. Je kunt je overal druk om maken maar niet over je relatie: die zit wel goed en dat spreekt vanzelf. Of toch niet? Hoe voorkom je, dat jullie relatie iets (al te) vanzelfsprekends wordt? Of liever gezegd: hoe behoud je het gevoel dat die heel speciaal en bijzonder is? Hoe blijf je elkaar koesteren en toch ook spannend voor elkaar?

Spiritueel gezien is *verdieping* het enige antwoord. Je partner is niet de mens die je op een gegeven moment wel door en door denkt te kennen. Je kent jezelf vaak niet eens echt. Er zijn immers verschillende lagen in een mens, een variatie aan eigenschappen die iedereen uniek maken. Als je bezig blijft jezelf te ontdekken en te ontwikkelen is het niet meer dan verstandig dit met je partner te delen. Als je jullie liefde sterk en veerkrachtig wilt houden en niet uit elkaar wilt groeien is het heel belangrijk dat je ook *mèt* elkaar groeit. Ieder doet dit op zijn eigen manier. Je hoeft niet per se allerlei spirituele cursussen te doen. Waar het om gaat is dat je je geïnteresseerd blijft inleven in alles wat de ander doet groeien. Energetisch gezien heeft iedereen een eigen 'trillingsniveau'. Dit trillingsniveau is vaak in de verliefdheid fase voor beide partners gelijk of slechts licht verschillend. Daardoor voel je je juist zo aangetrokken tot elkaar. Het kan zijn dat de een de ander ontgroeit doordat zijn of haar trillingsniveau ver boven dat van de ander gaat uitstijgen doordat hij of zij een bijzondere ontwikkeling doormaakt. Dit kun je voorkomen door je oprecht te blijven verdiepen in de zaken die de ander interesseren. Let op: je hoeft die dingen zelf niet interessant te vinden maar vraag je af waarom je partner ze interessant vindt.

Jullie liefde blijft sterk als je met elkaar meegroeit

Ik ken een stel dat op het eerste gezicht weinig samen deelt op energetisch niveau. Ze delen samen een relatie, een gezin met kinderen en natuurlijk hun liefde voor elkaar. Maar qua interesses zijn ze verschillend. Zij is zeer geïnteresseerd in het spirituele en helpt anderen door middel van pendelen en Bach 's bloesem therapie. Hij blijft liever met beide benen op de grond en houdt zich vooral bezig met zijn eigen bedrijf. Hij helpt anderen op een praktische en functionele manier die meteen te meten is, bijvoorbeeld door kansarme mensen aan te nemen in zijn bedrijf. Naast het feit dat juist die verschillen maken dat ze zo aantrekkelijk zijn voor elkaar bestaat het risico dat ze uit elkaar groeien. Toch gebeurt dit niet en zal het ook niet gebeuren. Want

hoewel ze als dag en nacht verschillen, tonen ze oprecht interesse in elkaars bezigheden. Ze vragen aan elkaar wat de ander sterk bezighoudt, voelen aan wanneer dat niet hun 'interessegebied' is en maken dit dan ook duidelijk. Onbewust volgen zij alle stappen voor een gelukkige relatie en zo houden ze die ook interessant. Omdat hij zwart - wit denkt, is het voor beiden verrijkend dat zij ook een grijs gebied kent. En zijn nuchtere beschouwing van de zaken houdt haar met beide benen op de grond.

Liefde werkt dus als een katalysator. Zij kan een begin maar ook een einde aan iets maken. Zij is complex en toch ook uiterst eenvoudig. Blijkbaar is alles liefde en is liefde alles.



Illustratie: Chantal de Lede



Vriendschap

Bekijk de video bij dit hoofdstuk

Als klein kind leerde ik al gauw dat vriendschap iets waardevols is. Zonder vrienden om je heen voel je je op den duur eenzaam. Hoewel ik het ook bij vlagen heel rustgevend vond om even zonder vrienden om me heen te zijn, was het fijn die vriendschappen weer op te laten bloeien als ik weer genoeg had van die rust. Maar wat doet vriendschap met je op energetisch vlak? Hoe zit dat spiritueel in elkaar? Waarom heb je vrienden voor het leven en haken anderen weer af? Zelf vergelijk ik vriendschap het liefst met het volgende: je leven is als een treinreis. Jij zit in een wagon en blijft er heel je leven in zitten. Er zijn mensen die je altijd vergezellen, zij stappen nooit uit. Sommigen stappen wel uit maar stappen later, op een ander station weer in. Weer anderen stappen uit en zie je nooit meer terug. Het maakt je treinreis interessant en levendig. Je weet nooit wat je van welke reiziger kunt leren en wanneer deze de trein verlaat.

♦ *Video bij dit hoofdstuk*

In mijn eigen leven heb ik veel over vriendschap geleerd. Mijn persoonlijke groei in het spirituele en paranormale heeft veel invloed gehad op mijn vriendschappen. Zelfs toen ik me nog niet bewust was van mijn paranormale begaafdheid voelde ik aan alles dat ik anders was dan anderen. Ik stond gewoon anders in het leven.

Dit bleek interessant voor beginnende vriendschappen maar was ook wel eens confronterend voor anderen en ongemakkelijk voor mezelf. Sommige ‘medereizigers’ stapten daarom al gauw uit en heb ik nooit meer in zien stappen. Andere vriendschappen leken voor het leven. Die waren zo vertrouwd en intens, die wilde je eigenlijk niet meer loslaten. Ik ontdekte dat ik een energieboost kreeg in mijn persoonlijke groei dankzij deze relaties. En dat was nu juist ook het lastige: mijn energieniveau gaat soms zo hard omhoog (dankzij de stimulans van de vriendschap) dat dit voor de ander moeilijk is bij te houden. Omdat trillingsniveaus ook binnen een

vriendschapsrelatie ongeveer gelijk moeten blijven zorgde dat plotseling groeiende verschil soms voor een verwijdering.

Dit wil ik toelichten.

Gelijkwaardige energie

In vriendschap zoek je gelijkwaardige energie. Je voelt je bijna altijd aangetrokken tot mensen (potentiële vrienden) met wie je overeenkomsten deelt. Dit kan in karaktereigenschappen zitten, in interesses, werk of iets anders gemeenschappelijks. De energie die ieder in de relatie inbrengt, is dan ongeveer gelijk. Je resoneert als het ware met elkaar omdat het trillingsniveau van ieders energie op elkaar is afgestemd.

Wanneer vriendschappen ontstaan moet in elk geval een deel van de energie van de aanstaande vrienden resoneren. Soms ontstaan er vriendschappen tussen mensen die op het eerste gezicht niets met elkaar delen. Zoals grote verschillen in inkomen, interesses of levensvisie. Toch moet er iets zijn wat hen verbindt. Iets wat op energetisch vlak samenklinkt, resoneert. Dat trekt elkaar namelijk aan en zo ontstaat er de wederzijdse behoefte om een vriendschap op te bouwen. Wanneer de verschillen te groot worden, kan een vriendschap verwateren of sterven. De energieën klinken dan niet meer samen omdat ze niet meer gelijkwaardig zijn.

Terug naar het voorbeeld. Omdat mijn energie vaak ineens ging verschillen van die van mijn vriend(in) eindigde een vriendschap regelmatig. Dit deed mij wel verdriet maar ik kon mijn groei niet afremmen. Ik leerde er wel ontzettend veel van maar heb ook periodes van onzekerheid en verbittering gekend. Blijkbaar ging paranormaal begaafd zijn gepaard met eenzaamheid. Ik noemde dat voor mezelf “lonely at the top”. Niet omdat ik me superieur voelde maar omdat het op het spiritueel ‘hogere niveau’ waar ik me vaak op bevind erg eenzaam kon zijn. Toch heb ik ontdekt dat het niet onmogelijk is vriendschappen te onderhouden. Het is alleen erg belangrijk hoe je ze beleeft. Ik leerde dat er verschillende kernelementen zijn in vriendschap. Als je deze goed in het oog houdt en weet te waarderen kun je oprecht genieten van de vriendschappen die je in je leven mag ervaren.

Vriendschap is energie

Een belangrijke les die ik leerde, was dat vriendschap een uitwisseling is van energie. En zoiets deel je niet met iedereen. Ik begreep nu ook waarom ik nooit veel vrienden hoefde: veel vrienden betekent ook veel energie delen. Kies daarom je vriendschappen zorgvuldig. Welke energie geef je en welke ontvang je? De ideale balans is natuurlijk wanneer je evenveel ontvangt als geeft. Zo werkt het in praktijk meestal niet. Realistischer is het om al je vriendschappen eens op een rijtje te zetten en die nauwkeurig te onderzoeken. Krijg je per vriendschap ongeveer evenveel terug als wat je zelf geeft dan is je ‘vriendschapsquotum’ in evenwicht.

Naast energie speelt ook onvoorwaardelijk zijn een grote rol. Durf je onvoorwaardelijk te zijn in je vriendschap? (Zie hoofdstuk 4 ‘Ik wil je alles geven’)

In zo’n geval geef je en verwacht je niets terug en ontvang je en hoef je niets terug te geven.

Kernelementen in vriendschap:

Houd balans in de energie

Wees onvoorwaardelijk

Vertrouw me, je bent uniek

Dit brengt me op de factor waar veel vriendschappen op gebouwd zijn: vertrouwen. Je moet erop durven vertrouwen dat de vriendschap die je met iemand deelt uniek is. Dat de ander meerdere behoeftes heeft en die bevredigt bij verschillende bronnen van vriendschap. Jij vult een deel aan dat onmogelijk door een ander kan worden aangevuld. Een voorbeeld:

Ik heb een vriendin met wie ik in de box zat. Zij en ik ontdekten elkaar eigenlijk pas goed als vriendinnen op de middelbare school, hoewel we elkaar al wel ‘graag mochten’ op de basisschool. Daarna is er iets ontstaan wat voor mijn gevoel onwankelbaar is. We verschillen als dag en nacht. Zij is rustig, houdt van structuur en veiligheid, is heel rationeel en doet naar eigen zeggen “alles volgens het boekje”. Ik waardeer die eigenschappen van haar zeer. Ze zei eens: “Ik geloof niet zo in al dat spirituele gedoe, maar ik geloof in jou en dat is belangrijk.” Dat betekent veel voor mij want hoewel ze mijn beleving van het leven meestal niet begrijpt, kan ik wel mezelf zijn bij haar. Zij brengt een bepaalde rust in mijn leven terwijl ik juist heel bruisend

ben en temperamentvol. Of het boekje nu achterstevoren of diagonaal wordt gelezen maakt mij niet zoveel uit. Ik breng (zoals ze eens mooi zei) spontaniteit in haar leven. Wij vullen elkaar aan maar hoeven elkaar niet zo vaak te zien. Ik heb behoefte aan vrienden met wie ik uren kan kletsen, met wie ik kan stappen en uitgelaten mezelf kan zijn, met wie ik ondernemerschap kan bespreken en met wie ik projecten op kan starten. Zij heeft weer andere behoeftes en ik vervul er voor haar één van. Wij gunnen elkaar een eigen leven en hiermee behouden we onze prachtige vriendschap. Want we kunnen elkaar gemakkelijk tijden niet spreken, horen of zien. We vergeten regelmatig elkaars belangrijke dagen omdat we zijn ondergedompeld in een druk leven. Zodra we samen zijn, is het echter alsof er niets is veranderd.

Kernelementen in vriendschap:

Zie welke behoefte je in elkaar vervult

Accepteer elkaar volledig zoals je bent

Samen groeien en communiceren

Een vriendin, L, vertelde mij eens een verhaal over haarzelf en een andere vriendin, M. Ze deelden een mooie vriendschap. Ze konden erg goed praten, lachen en uitgaan. Ze belden elkaar wanneer ze behoefte hadden iets te delen en gaven elkaar raad en steun wanneer het eens wat tegenzat. Maar op een gegeven moment veranderde er iets in L's leven. Ze kreeg een vaste relatie en verhuisde van een studentenkamertje naar een koopwoning. M zat in een andere situatie. Zij had het net uitgemaakt met haar partner, woonde weer alleen en twijfelde of ze nog in dezelfde baan wilde blijven. Op het eerste gezicht zou dit alles niets uit moeten maken. Tenslotte waren hun behoeftes dezelfde gebleven. Of toch niet? L vertelde mij dat ze ineens niet meer zo'n behoefte had om te gaan stappen. Ze was ook nog te verliefd om haar leven op dat moment te delen met iemand anders dan haar partner. Omdat L zo op een roze wolk zweefde, had ze weinig oog voor de moeilijkheden van M. En die voelde zich erg in beslag genomen door het stukgaan van haar relatie en het overstappen naar een nieuwe baan. Bij dat tijdelijke gebrek aan interesse in elkaars leven kwam echter nog iets: ze bleken ineens ook erg van mening te verschillen over allerlei andere zaken. L ontdekte dat ze haar geluk eerst in zichzelf moest vinden. M probeerde vooral haar geluk bij anderen te vinden. Ze leken uit elkaar te groeien. Nadat L trouwde, verwaterde de

vriendschap tussen haar en M. L vertelde mij dat ze hier erg verdrietig over was maar dat ze daar niets aan kon doen. Het had wel iets veranderd in L's kijk op vriendschap: het maakte dat ze elke andere mogelijke vriendschap daarna minder gemakkelijk toeliet. Toch kwamen ze elkaar wel weer tegen en omdat M inmiddels ook een andere levensfase in was gegaan sloten hun behoeftes weer beter op elkaar aan. Ze besloten de vriendschap weer een kans te geven. Toen L's leven opnieuw een andere wending nam (ze werd moeder en begon haar eigen onderneming) verloren ze elkaar opnieuw. Maar daarna hadden ze elkaar voor een derde keer toch weer gevonden. L uitte bij mij haar angst M weer te verliezen zodra er iets veranderde in hun leven. Ze wilde ook haar verhouding tot vriendschap in het algemeen eens onder de loep nemen omdat ze al haar vriendschappen vergeleek met de relatie die ze met M had.

Ik kreeg door dat de kern van een oplossing in twee elementen school:

Acceptatie: accepteer dat je in verschillende levensfasen ook verschillende behoeftes hebt. Je komt als vrienden niet automatisch tegelijkertijd in dezelfde levensfase terecht.

Communicatie: blijf met elkaar communiceren wanneer je elkaar niet lijkt te begrijpen.

L accepteerde dat er vast weer een tijd zou aanbreken waarin zij elkaar weinig te bieden zouden hebben. Toch hoeven ze de vriendschap hiervoor niet te verbreken. L en M kunnen vooraf, wanneer ze nog wel dezelfde weg lijken te bewandelen, afspreken wat te doen als zoiets weer gebeurt. Ze besloten dan een pauze in te zullen lassen en te wachten op een nieuw moment van samenkomen.

Kernelementen in vriendschap:

Je hoeft niet altijd

dezelfde weg te bewandelen

Blijf communiceren met elkaar

Samengevat kan ik zeggen dat je elkaar als vrienden niet in de weg mag zitten. Je kunt je eigen, gelukkige leven zelfstandig en zonder vrienden leiden. Maar vrienden kunnen ook een mooie aanvulling vormen in je leven. Echte vrienden genieten van elkaars energie en helpen elkaar onvoorwaardelijk. Je moet ook

onthouden dat alle ontmoetingen in je leven je een les kunnen leren. Daarom mag je wel treuren om een vriendschap die verwatert of je niets meer te bieden lijkt te hebben maar kun je hem ook met een gerust hart achter je laten. Blijkbaar heb je alles van elkaar geleerd wat er te leren valt. Het mooiste aan een ware vriendschap is dat je elkaar aan de wereld gunt. Je ziet - net als in ware liefde - de ander het liefst gelukkig. En of dat nu met of zonder jouw hulp of nabijheid is, doet er dan niet toe. Geniet van de vriendschap die je hebt maar koppel die los van verwachtingen voor de toekomst. In ware vriendschap durf je de ander los te laten wanneer het moment daartoe is gekomen.



Illustratie: Chantal de Lede



Seks en Spiritualiteit

Bekijk de video bij dit hoofdstuk

Seks is een belangrijke basisbehoefte van de mens en mag daarom niet ontbreken in het hele verhaal over praktische spiritualiteit. Hoe werkt spiritualiteit in ons seksleven? Heeft ons seksleven alleen met lustgevoelens te maken die soms wel en soms niet samengaan met liefde? Wat voor soort energie is er in het spel wanneer je seks hebt met elkaar? Als hier ook spirituele energie een rol bij speelt, kan er dan wel zoiets bestaan als *casual sex*?

♦ *Video bij dit hoofdstuk*

Om te beginnen zijn er twee soorten aantrekkingskracht die kunnen leiden tot seks tussen mensen.

Aantrekking omdat je op elkaar lijkt

Je kunt je aangetrokken voelen tot iemand omdat die persoon iets in zijn energie bij zich draagt wat jij ook hebt of graag zou willen hebben. Je lijkt elkaar aan te vullen, zit samen op één golflengte en je vraagt je bijna af waarom je elkaar niet eerder hebt ontmoet. Dat deze aantrekking leidt tot seks is bijna vanzelfsprekend. Er bestaat zelfs een grote kans dat dit vaker zal gebeuren, sterker nog: dat dit geregeld hebben van seks met elkaar uit zal groeien tot een relatie. De energie die je uitstraalt, heeft te maken met je karakter en je gemoedstoestand. Deze energie sluit op het moment dat je je aangetrokken voelt tot iemand die op je lijkt, perfect aan bij de energie van de ander.

Aantrekking omdat je in niets op elkaar lijkt

Maar het kan ook zijn dat de persoon tot wie je je aangetrokken voelt je tegenpool lijkt en juist daarom zo interessant voor je is.

De keerzijde van jezelf heb je namelijk nog niet ontdekt en dat wekt je nieuwsgierigheid op. In dit laatste geval blijft de seks vaak vluchtig en incidenteel.

Niemand wil namelijk vaak of langdurig met de keerzijde van zichzelf worden geconfronteerd. Het is spannend voor zolang het duurt maar zodra het vertrouwde dagelijkse leven zich weer door de roes van het nieuwe en onbekende heen breekt, is het vaak gauw gedaan met de aantrekkingskracht. De energie die je uitstraalt als je toegeeft aan dit soort aantrekking is er een van iemand die ondeugend is en een keer wat anders wil. Maar ook hier is sprake van een behoefte: de behoefte om dat deel aan te vullen van jezelf dat je nog niet goed kent, anders zou er ook geen aantrekking mogelijk zijn. De aantrekking door iemand die op je lijkt, heeft met de aantrekking door je tegenpool dit gemeen: een behoefte aan aanvulling van jezelf. Die is niet tastbaar of zichtbaar maar bestaat wel degelijk. De aantrekking door je schijnbare tegenpool doet je verlangen naar het leren kennen van de keerzijde van je eigen energie. Uit deze vorm van aantrekking kan alleen een relatie voortvloeien als je die keerzijde van jezelf accepteert en verder wenst te ontwikkelen.

Wat er gebeurt als je seks hebt

Ongeacht om welke reden je aangetrokken bent tot elkaar, wanneer het komt tot seks wissel je energie uit. Deze energie vult bij elk een behoefte aan die op dat moment bestaat. Je kunt het spiritueel zo zien: twee energievelden (aura's) raken elkaar en vloeien in elkaar over. Jullie delen dan tijdelijk een aura en zijn zowel op fysiek als spiritueel vlak verbonden. Hierdoor voel je je allebei goed. Je hebt het idee dat het tussen jullie behalve fysiek ook op andere vlakken (mentaal/emotioneel/spiritueel) 'klikt'. Als de seks echter minder bevredigend blijkt dan verwacht dan hoeft dat niet per se een fysieke oorzaak te hebben. Meestal is er dan spiritueel iets aan de hand: de energie-uitwisseling klopte niet. Die kan om allerlei redenen verstoord zijn geraakt: een van de twee wilde eigenlijk niet meer of had niet zo'n zin of vond de ander niet meer zo aantrekkelijk (en had dus geen behoefte meer aan diens energie), voelde zich schuldig of was erg onzeker, etc.

Ongeacht om welke reden je aangetrokken bent tot elkaar, wanneer het komt tot seks

wissel je energie uit

One night stands en vreemdgaan

Spiritueel gezien is er maar een klein nuanceverschil tussen vreemdgaan en *one night stands*.

De overeenkomst zit in de energie-uitwisseling, die is namelijk precies hetzelfde: die laat - zoals bij elke seksuele ontmoeting - sporen na in je aura omdat je tijdelijk elkaars energieveld hebt gedeeld. Deze sporen verliezen in de loop van de tijd wel hun kracht maar het is goed om je bewust te zijn van de aanwezigheid ervan. Niemand 'ziet' weliswaar iets aan je en jij denkt zelf dat je wat je hebt gedaan achter je hebt gelaten. Maar die sporen van andermans energie in die van jou zijn niet altijd positief voor je spirituele ontwikkeling. Ze stralen namelijk uit dat je nogal makkelijk open staat voor het delen van je energie en het weggeven van jezelf. Op zich misschien niet zo erg maar wat je uitstraalt, trek je aan.

Het nuanceverschil zit hierin: in het geval van *one night stands* zul je minder gemakkelijk een vaste relatie vinden en in het geval van vreemdgaan verlies je (tijdelijk) de verbinding met je vaste partner. Bij vreemdgaan komt nog bij dat je in feite door jouw energieverbinding met de minnaar of minnares de energie van je eigen partner automatisch verstoort. Zonder dat je partner zich hiervan bewust is, lijdt hij of zij onder de gevolgen van jouw seksueel gedrag. Vreemdgaan heeft dus nog verdergaande spirituele gevolgen.

Als je vreemdgaat,

pleeg je een onzuivere inbreuk op

de aura van je vaste partner

Wanneer je een seksuele relatie aangaat met iemand is het belangrijk dat je beseft dat je energie uitwisselt met elkaar. Ook al is het maar voor een keertje, vluchtig en ogenschijnlijk zonder betekenis. Het heeft altijd betekenis voor je energie. Je deelt jouw energie met de ander en je staat toe dat de ander een stukje energie van jou meeneemt. In een liefdesrelatie kan dit de liefde alleen maar versterken. Je voelt je dichter tot elkaar komen, weet waarom je naar iemand verlangt. In het geval van *casual sex* echter werkt die energie-uitwisseling niet altijd in je voordeel. Wees daarom voorzichtig met je energie en deel hem niet zomaar met iedereen. Er is niets mis met experimenteren of rondkijken. Bewaak alleen je aura door die zo zuiver mogelijk te houden.

Je moet echter ook beseffen dat je je 'besmette' aura wel weer kunt zuiveren. Hier zijn meerdere manieren voor, zoals energiewerk (bijvoorbeeld Reiki) waar ik nu niet verder op in zal gaan.

Als de uitwisseling van energie via seks er eenmaal is geweest heeft dat gevolgen voor je aura, al is het maar tijdelijk. Die energie-uitwisseling werkt door op je spiritualiteit of je dit nu prettig vindt of niet. *Casual sex* is dus minder *casual* dan je zou denken.

Toch is het wel fijn te weten dat seks naast het fysieke aspect nog een kant blijkt te hebben met meer diepgang dan je in eerste instantie misschien dacht: seks is ook heel spiritueel!



Illustratie: Chantal de Lede



(Los)laten

“Laat het los” is een populaire raadgeving. Maar hoe doe je dat eigenlijk? Is die raad net zo eenvoudig op te volgen als dat hij wordt gegeven? Het lijkt een trend om dingen achter je te laten, moeilijkheden te ‘parkeren’ en dingen die je dwarszitten gewoon te negeren.

Loslaten valt niet mee. Sterker nog, er gaat een heel proces aan vooraf. Maar wanneer je dat proces eenmaal doorlopen hebt, ben je er. En het doet dan ook wat moois met je, want loslaten bevrijdt.

De relatie tussen mij en mijn ouders is met de tijd steeds veranderd. Als jong meisje voelde ik me veilig bij mijn ouders en ik heb dankzij hen een mooie jeugd gehad. Mijn vader voer offshore en was daardoor veel van huis. Ik miste hem natuurlijk ontzettend maar omdat ik niet anders wist, paste het in mijn leven. Omdat mijn vader zo vaak van huis was, waren de verlofmomenten des te kostbaarder. Ik had een bijzondere relatie met mijn vader, we waren heel hecht. Alles wat mijn vader vond, dacht of voelde, nam ik klakkeloos aan. Ongemerkt vond, dacht of voelde ik vaak hetzelfde. Dit werd zelfs sterker naarmate ik opgroeide. Ik ontdekte pas in een later stadium van mijn leven dat sommige dingen niet echt mijn eigen gedachten of gevoelens waren maar die van hem. Ik stemde bijvoorbeeld op dezelfde politieke partij, zonder erover na te denken. Toen ik ging studeren, op kamers ging wonen, ging samenwonen en een baan kreeg, veranderde er gaandeweg veel. Ik begon zelf na te denken en zelfstandig te oordelen en er groeide een eigen ik in mij. De relatie met mijn vader veranderde daardoor gestaag. Zeker nadat ik een innerlijke doorbraak gemaakt had en me volledig ging richten op het vinden van mijn eigen identiteit. We waren het steeds vaker oneens en onze gesprekken werden minder diepgaand omdat we er toch niet uitkwamen. Hoewel ik me er vaak genoeg tegen afzette, was zijn mening zo’n belangrijk onderdeel van mijn leven dat ik besepte dat ik er continu in tweestrijd door verkeerde. Hier ontstond mijn behoefte om los te laten. Ik wilde graag een goede relatie met mijn ouders maar een die neutraal was. Ik was inmiddels een

volwassen vrouw met een eigen gezin. Ik hoefde niet meer de kinderrol aan te nemen, voelde ik. Toch bleek dit gemakkelijker gezegd dan gedaan. Je laat je ouders niet zomaar los. Ik was bang dat ik met het symbolisch loslaten van de ouder-kind relatie hen ook fysiek zou verliezen. Mijn echtgenoot was niet de eerste keus van mijn ouders. Omdat ik van zowel mijn vader als mijn echtgenoot erg veel hield, kwam ik gevoelsmatig vaak in een lastige situatie. Ik koos te allen tijde onvoorwaardelijk voor mijn echtgenoot maar de communicatiestoornis tussen mij en mijn vader die daar het gevolg van was, deed mij erg veel verdriet. Ik besloot na de zoveelste communicatiestoornis dat het genoeg was geweest en begon los te laten.

Ik besloot dat als mijn ouders niet kozen voor mij mét mijn man de relatie voor mij niet meer hoefde. Dit was een keerpunt want omdat ik er nu anders tegenaan keek, veranderde de relatie met mijn ouders ten goede. Door los te laten kon ik opnieuw beginnen. Ik had een aantal stappen doorlopen in dit proces: ik was me gaan realiseren dat het verleden echt achter me lag. De relatie zoals ik hem ervoer met mijn vader was veranderd en ik berustte hierin. Ik vergaf hem dat zijn beleving en verwachtingen van onze relatie anders waren dan die van mij. Ik vergaf hem dat hij altijd zichzelf was en dat dat mij niet altijd gelukkig maakte.

Ik vergaf daarna mezelf dat ik wanhopig had geprobeerd het verleden vast te houden, had geprobeerd dit te combineren met het heden en dat ik waarschijnlijk mensen gekwetst had in mijn ontwikkelingsproces; dat ik heftige discussies had gevoerd met mijn toenmalige vriend en huidige partner waarbij het niet ik was die sprak maar de denkbepelden van mijn ouders. Ik vergaf mijzelf hiervoor, beseffend dat het moest gebeuren voor mijn eigen groei. Daarna rouwde ik om het verlies van de relatie zoals die was en ik rouwde ook om het verlies dat zou kunnen komen. Toen dit achter me lag, was ik pas klaar om echt los te laten. En toen ik los liet, ontstond er ruimte voor iets nieuws. Zowel voor mijn vader als voor mij. Maar ook voor de relatie tussen mijzelf en de rest van de wereld. Ik had de kind rol afgeworpen en stond nu pas echt in de wereld als volwassen vrouw. Ik heb nu een bijzondere relatie met mijn vader. Eén waarin ik mijn eigen leven leid en waarin ik misschien niet meer geheel voldoe aan zijn verwachtingen. Maar onze relatie is wederzijds respectvol en we laten elkaar vrij. Ik durf te zeggen dat het loslaten ons een betere relatie heeft opgeleverd.

In dit voorbeeld zijn veel aspecten te ontdekken van 'loslaten'. Loslaten doe je niet zomaar, het is een groeiproces. En in dit proces ervaar je meerdere dingen: *acceptatie* dat het verleden niet het nu is, *vergeving* van wat de ander je (in jouw beleving) heeft aangedaan en vergeving aan jezelf voor wat je (in jouw beleving) de ander of jezelf hebt aangedaan, *rouw* om wat je hebt verloren en *omarmen* van de mogelijkheid van iets nieuws.

Samengevat zijn er in het proces van loslaten dus vier belangrijke stappen:

Acceptatie: laat het verleden in het verleden, dat is voorbij; je leeft nu.

Vergeving: vergeef de ander wat hij/zij je in jouw beleving heeft aangedaan; vergeef jezelf hetzelfde.

Rouw: durf jezelf toe te staan te rouwen om het verlies van een stukje verleden.

Omarmen: besluit los te laten en creëer daarmee ruimte voor nieuwe mogelijkheden.

Loslaten kun je doen in vier stappen:

acceptatie, vergeving, rouwen en omarmen

Loslaten van de ouder-kind relatie

Ik wil nog even doorgaan op het loslaten van een ouder-kind relatie.

Er is altijd een generatieverschil. Dat verschil wordt beslecht door de denkbeelden, gewoontes en patronen van de ouder. Wanneer je beseft dat - in een gezonde situatie - de ouder altijd beslissingen neemt die op dat moment voor hun kind het beste lijken, zul je (achteraf) meer begrip op kunnen brengen voor het gedrag van je ouder(s).

Loslaten kan van twee kanten komen:

De ouder laat het kind los zodra hij/zij de ouderrol niet meer hoeft te vervullen. Het kind gaat bijvoorbeeld het huis uit, krijgt een serieuze relatie of gaat werken en wordt zelfstandig.

Het kind laat de ouder los en kiest ervoor niet langer de kinderrol te vervullen. Dat kan gebeuren in dezelfde situaties als hierboven maar soms ook pas als het kind zelf een ouder wordt.

In beide gevallen is het absoluut niet nodig dat je elkaar fysiek loslaat. Wel is het voor een gezonde spirituele ontwikkeling nodig dat hoe hecht de band met je ouders ook is je los durft te laten wanneer die band dit gaat tegenwerken. De ouder moet inzien dat het kind zijn eigen leven leidt.

Hij laat hierbij zijn eigen verwachtingen los. Zowel het kind als de ouder moeten elkaar als gelijkwaardig zien. Hoewel het respect nu anders tot uiting komt, blijf je elkaar waarderen op een evenwichtige manier.

***Hoe hecht de band met je ouders ook is,
durf los te laten wanneer die band je tegenwerkt***

Loslaten vanuit een verslaving

Ik was ooit zo verliefd op iemand dat ik niet meer kon denken. Het was een rijke, wederzijdse verliefdheid en deze sloeg al gauw om in houden van. We hadden het fijn samen, het was heerlijk om bij elkaar te zijn. We vulden elkaar aan, waren zo met elkaar verbonden dat ik wist wat hij dacht en andersom. Ik geloofde dat we altijd bij elkaar zouden blijven en dat we nooit hetzelfde met een ander zouden beleven. Totdat het moment aanbrak dat de relatie toch eindigde. Niet vanwege een gebrek aan liefde maar om allerlei andere redenen. Toch vergeleek ik elke relatie die volgde met deze. Geen enkele man voldeed meer helemaal aan mijn ideaalbeeld. Ik ben dan ook meerdere malen weer terug gegaan naar deze eerste echte liefde die mij (waarschijnlijk vanuit dezelfde emotie) met open armen ontving. Maar ondanks die grote liefde ontbrak er voor mij iets en uiteindelijk verbraken wij onze relatie definitief. Ik ontdekte dat ik verslaafd aan hem was omdat ik maar niet gelukkig kon worden in andere relaties. Dit terwijl andere relaties op verschillende vlakken veel gezonder bleken voor mij. Andersom gold het overigens ook: ik wist dat hij elke vrouw met mij vergeleek en dat hij de liefste vrouw nog zou omruilen voor mij. Wij waren duidelijk op de lange termijn niet geschikt gebleken voor elkaar maar de verslaving zorgde voor een diepe band. Hoewel ik trouwde en heel gelukkig werd met mijn echtgenoot dacht ik nog regelmatig terug aan die relatie. Zeker op momenten dat

mijn man en ik onenigheid hadden - zoals in elk huwelijk - stond de schoonheid van die ene liefde me weer helder voor de geest. Ik voelde me enerzijds schuldig tegenover mijn man maar genoot anderzijds van deze mooie herinneringen. Pas toen ik besepte dat ik eigenlijk elke keer als zoiets gebeurde, dacht: “Was ik maar bij hem gebleven”, kwam het keerpunt: ik moest deze verslaving doorbreken. In meditatie zag ik dat vanuit mijn hart meerdere lijnen liepen naar andere mensen toe maar de lijn naar mijn eerste liefde was opvallend dik. Ik verbrak die lijn, hoewel met pijn in mijn hart. Sindsdien kan ik aan hem denken zonder de drang om bij hem te willen zijn. En zonder gevoelens van spijt dat ik niet harder mijn best had gedaan om deze relatie te redden. Maar vooral: zonder het onbewuste idee dat wij toch eigenlijk het ideale stel hadden gevormd. Op het moment dat ik mijn verslaving aan hem doorbrak, liet ik hem los. Onze liefde is nu een mooie herinnering.

In bovenstaande ervaring heb ik onbewust alle stappen doorlopen:

Acceptatie: ik liet het verleden in het verleden: het was ooit mooi, maar ‘toen’ is voorbij.

Vergeving: ik vergaf hem voor het niet voldoen aan mijn ideaal van toen. Ik vergaf mijzelf dat ik hem had verlaten omdat hij in mijn ogen ergens niet aan voldeed. Ik heb hem vast gekwetst.

Rouw: ik hilde en voelde me verloren door het verlies van onze liefde

Loslaten: ik doorbrak de innerlijke band; er is nu geen aanleiding meer om te rouwen, slechts een herinnering zonder lading.

Loslaten na een sterfgeval

Naast het loslaten van de ouder-kind relatie en die van een verslaving, bestaat ook nog het loslaten van een overleden dierbare. Ook dit kan ik toelichten vanuit eigen ervaring.

Na het verlies van mijn jongere zusje door een auto-ongeluk verloor ik drie jaar later mijn moeder aan nierkanker. Hoewel mijn moeder stierf aan een fysieke aandoening heb ik altijd het gevoel gehad dat er meer achter haar ziekte zat. Haar eigen moeilijke jeugd in Singapore en het verlies van haar dochter hadden haar hart zodanig gebroken dat het leven voor haar niet veel zinvol meer leek te hebben. De manier

waarop ik omging met beide sterfgevallen kwam op de meeste mensen erg kil over. Ik voelde bij mijn zusje al dat onze relatie niet eindigde met haar dood. Ondanks het gemis van haar fysieke aanwezigheid kon ik toch snel over haar afscheid van dit aardse bestaan heenstappen. Sommigen bewonderden mijn houding maar de meeste mensen veroordeelden die. Hoe je met die kritiek omgaat, is een ander verhaal want de manier waarop je omgeving reageert op jouw manier van omgaan met een sterfgeval is toch ingrijpend. Het laat je nadenken over hoe sterk je wat dat betreft in je schoenen staat, hoezeer je in je eigen visie op de dood gelooft.

Mijn zusje had ik kort na haar overlijden al losgelaten (zie hoofdstuk 'Balans tussen leven en dood') maar ook na de dood van mijn moeder heb ik zelfs al gauw weer een bepaalde gemoedsrust gevonden. Natuurlijk was ik vreselijk geschrokken toen ik het nieuws vernam van haar ziekte en de weken die erop volgden, beleefde ik intens. Haar lijden en mijn verdriet om haar kostte me ontzaglijk veel energie, merkte ik. Ik kwam -toen haar dood onvermijdelijk bleek -tot het inzicht dat ik daar vrede mee had, voor haar en voor mezelf en nog voordat ze ons verliet, had ik mijn rouw om haar al grotendeels verwerkt. Zodra haar begrafenis voorbij was, liet ik haar los. Ik miste haar maar ik werd niet volledig beheerst door dit gevoel van gemis, zelfs niet op de eerste verjaardag van mijn zoon. Ik bleek toch te kunnen genieten van die dag, ook al kon zij er niet meer bij zijn. Ook bij andere bijzondere gelegenheden raakt haar afwezigheid me niet zo diep dat mijn gemoedstoestand daardoor ten nadele van mezelf en mijn gezin beïnvloed wordt. Dat is voor mij het bewijs dat ik haar echt en oprecht los heb gelaten.

Veel mensen zullen dit niet herkennen, misschien zelfs niet willen geloven.

Ik heb dit zo mogen ervaren omdat ik dagelijks contact leg met iets wat buiten mij ligt. Ik had na de dood van mijn zusje en mijn moeder niet de behoefte om me nog vast te klampen aan de herinnering aan het fysieke dat voorbij was omdat het spirituele een vast onderdeel van mijn leven was geworden. Wat doe je als dit onbegrijpelijk voor je is? Wat doe je als je het fysieke gemis van iemand maar niet kunt verwerken, als je een dierbare overledene maar niet los kunt laten? Wat moet je aanvangen als je letterlijk verlamd raakt van verdriet om het verlies van een dierbare?

Natuurlijk is daarover heel veel geschreven. Verlies en rouwverwerking zijn onderwerpen waar heel wat studies aan zijn gewijd. In mijn ervaring is de oplossing van het probleem echter terug te brengen tot een heel belangrijk besef: *loslaten bevrijdt*. Het bevrijdt niet alleen jezelf omdat je weer verder kunt leven ook zonder de fysieke aanwezigheid van degene die je hebt verloren. Het bevrijdt ook degene die is gestorven. De overledenen blijven dan niet meer door een spirituele band vastgeklonken aan de aarde. Zij kunnen verdergaan, hun eigen weg vervolgen zonder de druk die de nabestaanden (onbewust) op hen uitoefenen om hen niet te verlaten. Al met al bevrijdt dit beide partijen.

Hoe laat je een dierbare los? Ik heb het weliswaar in versneld tempo gedaan maar het principe van het loslaten blijft gelijk: je berust in het feit dat wat gebeurd is in het verleden ligt. Daarbij moet je niet proberen te begrijpen waarom iemand moest gaan. Je vergeeft de persoon dat hij of zij is overleden en niet meer bij jou kan zijn. Je vergeeft jezelf dat je hem of haar het liefst hier had gehouden. Daarbij houd je in gedachten dat hoewel jij het als mens het daarmee niet eens kunt zijn God/het Al/de kosmos wellicht andere doelen voor ogen heeft. Ook dit hoeft je niet te begrijpen. Je rouwt. Dit doet iedereen op eigen wijze. Rouw is een aanloop naar het loslaten en verdergaan. Door het loslaten van een overledene bevrijdt je jezelf en de ander. Je vergeet de ander niet, je herinnert je hem of haar alleen zonder de verlamme lading. Schuldgevoelens of spijt laat je in dit proces ook los. Je hebt jezelf en de ander de kans gegeven om eigen doelen te gaan verwezenlijken.

In het loslaten van een dierbare heb je vrede met elke staat van zijn waarin hij/zij verkeert. Of dit nu op het aardse, fysieke vlak is of ergens anders.

Je laat een dierbare los

door te berusten in het feit

dat wat gebeurd is

in het verleden ligt.

Meditatie/visualisatie om je te helpen loslaten

Wanneer loslaten volgens de stappen je moeilijk lijkt, is dit wellicht een handvat.

Zoek een plek waar je rustig kunt zitten. Ontspan je en zorg voor zo min mogelijk ruis (omgevingsgeluiden, telefoon, tv op de achtergrond, etcetera). Neem een houding aan die je langer vol kunt houden en sluit je ogen.

Adem rustig in en uit. Stel jezelf voor dat je op een plek bent die je rust geeft. Stel jezelf voor terwijl je aan het wandelen bent met een rugzak om. Je loopt op een pad en je geniet van je omgeving. De zon schijnt en de lucht stroomt warm langs je gezicht. Je ziet iets glinsteren op de grond. Je raapt het op, wat is het prachtig. Je besluit het mee te nemen en stopt het in je rugzak. Terwijl je doorwandelt op je weg kom je steeds meer prachtige dingen tegen.

Mooie stenen, planten, andere kostbaarheden. Je stopt ze allemaal in je rugzak. Tot je beseft dat je moe wordt. Je komt niet echt goed meer vooruit. Je besluit even te gaan rusten. Vind een mooi plekje en gooi even je rugzak af. Wat een opluchting, niet? Je sluit je ogen en stelt je voor wat je allemaal hebt meegemaakt. Wanneer je je ogen opent, zie je de inmiddels loodzware rugzak. Je weet dat je niet meer verder kunt lopen tenzij je er iets uithaalt. Kies iets uit je rugzak waar je afscheid van wilt nemen. Je hebt er van genoten maar je moet verder. Neem voor dat afscheid zoveel tijd als je wilt en doorleef alle gevoelens die je erbij hebt helemaal. Stal de verzamelde dingen voor je uit en neem bij elk ding de tijd om het los te laten. Als je het nodig vindt, geef je de dingen een plaatsje waar ze door een ander gevonden kunnen worden. Je kunt ze ook in de grond planten of begraven, wat jou goed lijkt. Als je alles zo hebt losgelaten voel je je dankbaar. Dankbaar voor de tijd dat je ervan mocht genieten en het gevoel dat dit je heeft gegeven. Je pakt je rugzak op. Hij is nu zoveel lichter. Je voelt je tevreden en rustig. Je vervolgt je weg. Klaar om nieuwe mooie dingen op je pad te vinden.

Blijf zolang als je wilt op dit pad lopen. Op het moment dat jij kiest, kom je terug in het hier en nu. Word je weer bewust van je ademhaling. Open je ogen.

De wens om vast te houden aan iets wat geen voordeel, nut of zin meer voor je heeft, komt meestal voort uit een menselijk verlangen naar veiligheid. Je houdt vast aan iets wat je kent en je daarom een veilig gevoel biedt. Dat dit inmiddels meer energie kost dan het oplevert, wil je best voor het gemak vergeten. Pas als je je realiseert dat het bekende beter omgeruild kan worden tegen een nieuwe en voor

jou zinvoller vorm zul je de behoefte voelen de oude vorm los te laten. Je zult je nu ook in die nieuwe vorm veilig voelen omdat je een stukje van jezelf hebt bevrijd.



Illustratie: Chantal de Lede



Vergeven is vergeten

“Wel vergeven, niet vergeten” is een uitspraak die je geregeld hoort. Je zou denken dat het nu eenmaal zo werkt. Maar kun je wel echt vergeven zonder te vergeten? En zo niet, hoe kun je iets vergeten waarvoor überhaupt vergeving nodig was? Hoe werkt dit in ons spirituele leven? En wat betekent vergeving eigenlijk?

Vergeving bevrijdt

Er wordt jou pas om vergeving gevraagd als iemand jou iets heeft aangedaan wat in jouw ogen (en in de zijne of hare) niet acceptabel is: als jij je gekwetst, gepasseerd, vernederd of verdrietig voelt of een andere pijnlijke emotie ervaart. Je hoeft zelf pas te denken over het schenken van vergeving als je zo’n pijnlijke emotie ervaart dat vergeving noodzakelijk is.

Ik kende een jongen die aardig wat had meegemaakt. Je kunt gerust zeggen dat hij een zwaar leven had gehad. Zo waren zijn ouders jong gescheiden, had hij een broertje verloren en had hij een auto-ongeluk gehad waardoor hij niet meer volledig kon functioneren. Hij kwam bij mij voor iets wat daar totaal niets mee te maken had. Hij was rustig en vrolijk en zijn uitstraling van geluk raakte mij zeer. Het was fijn om te zien hoe hij met zijn leven omging.

Deze jongen had vergeving toegepast in veel situaties van zijn leven. Natuurlijk was hij gekwetst en verdrietig toen zijn ouders scheidden. Hij was ook best boos geweest en teleurgesteld. Maar hij ontdekte dat zijn woede niemand hielp en dat het hem depressief maakte. Hoewel hij wel zag dat zijn ouders gelukkiger waren zonder elkaar was hij aanvankelijk toch boos op ze. Ze hadden eerder hun verstand moeten gebruiken. Totdat hij inzag dat hij er dan misschien niet was geweest. Misschien was het samenkomen van zijn ouders wel puur en alleen bedoeld geweest om hem te creëren. Dit perspectief maakte dat hij zijn ouders hun scheiding kon vergeven. Het verlies van zijn broertje was een ander verhaal. Hij was boos op veel mensen omdat zijn broertje door een nalatigheid in het verkeer om het leven was gekomen. Hadden

anderen beter opgelet dan had zijn broer nog geleefd. Op den duur besepte hij dat het hem erg veel energie kostte om boos te zijn op de mensen die in zijn ogen nalatig waren geweest. Het gaf hem zijn broertje niet terug. Nadat hij die mensen had vergeven voelde hij een ander soort woede. Die woede was gericht op zijn broertje omdat hij niet harder had gevochten om te blijven leven. En waarom was hij op die verkeerde plek op de verkeerde tijd? Het heeft lang geduurd voordat hij het zijn broertje echt vergaf dat hij er niet meer was. Het was een proces waarin hij tegelijkertijd rouwde om het verlies en losliet. Zijn eigen ongeluk was nog het makkelijkste te vergeven, vertelde hij mij. Hij was heel lang boos geweest op de wereld omdat hij zoveel moest meemaken. Maar na zijn ongeluk zag hij in dat hij somber en ook nog eens niet optimaal functionerend of blij ondanks zijn handicap door het leven kon gaan. Niemand had schuld aan zijn tegenslag voelde hij, hij vergaf het God en was zelfs dankbaar. Door zijn ongeluk wist hij nu op wie hij echt kon bouwen en waardeerde hij het leven nog veel meer. Doordat hij oprecht alles en iedereen had vergeven kon deze jongen vrij in het leven staan.

Zelfvergeving

Van alle vormen van vergeving is zelfvergeving het moeilijkst te bevatten. En toch, in alle gevallen van vergeving is zelfvergeving essentieel. Hoe ziet vergeving er spiritueel gezien uit?

Niemand heeft jouw vergeving nodig. Spiritueel gezien is iemand iets kwalijk nemen het iemand je liefde onthouden. De energie stroomt niet meer naar diegene toe of erger nog, de energie die je wel naar hem of haar toestuurt, is negatief geladen. De persoon op wie dit gericht is, merkt er zelf waarschijnlijk weinig van. Ieder leeft zijn eigen leven en beschermt zichzelf onbewust tegen allerlei vormen van negatieve energie. Het ontbreken van jouw liefdevolle energie wordt eenvoudigweg vervangen door andere energieën die evengoed aankomen en worden opgenomen. De enige persoon die last heeft van het 'niet vergeven' ben je zelf. De energie die geblokkeerd is in jezelf graaft zich diep in jouw binnenste in en bouwt een onzichtbare muur om je hart. Die energie gaat nergens naar toe, die stroomt niet en het vervelende is: die blokkeert wat binnen wil komen. Althans: gedeeltelijk. En hoe meer jij 'niet vergeeft' hoe minder er kan stromen. In de spirituele zin blokkeer jij dus jezelf door niet te vergeven. De ander (op wie je dit

richt) merkt er niets van. De uitroep: “Dit vergeef ik je nooit!” komt hierdoor ook in een heel ander daglicht te staan. De ander haalt zijn of haar schouders op en gaat verder. Of niet, maar dat is zijn mentale en emotionele beslissing. Spiritueel gezien gebeurt er weinig door jouw uitroep. Wat er wel gebeurt, is dat jij jezelf blokkeert. Je roept dus eigenlijk: “Ik vergeef jou en dus mezelf nooit!” En dat zet weer andere zaken in je leven in gang want je kunt steeds minder ontvangen. Soms heb je zoveel wroeging jegens anderen dat je jezelf helemaal blokkeert en dan zal er weinig moois meer in je leven gebeuren.

Jijzelf hebt wel vergeving van jezelf nodig. Vergeet de ander even en richt je op jezelf. Vergeving van jezelf is het *allerbelangrijkste* omdat je dan besluit niet meer geladen te zijn met negatieve energie tegenover jezelf. Je accepteert het verdriet, de woede en het onrecht die je voelt maar daarna ruim je dat allemaal op als iets waar je niets aan hebt.

Een ander aspect van zelfvergeving is dat je jezelf ermee bevrijdt van een teleurstelling over jezelf. Je bent namelijk altijd teleurgesteld in jezelf omdat je jezelf die negatieve gevoelens tegenover anderen op de hals hebt gehaald. Dit hoeft je je niet echt bewust te zijn maar spiritueel gezien koester je op zulke momenten de negatieve energie van zelfverwijt.

En op het vlak van ‘niet vergeven’ lopen de zelfverwijten vaak hoog op. Zelfvergeving is dus de kern van vergeving. Als je werkelijk wilt loslaten en je bevrijd wilt voelen op het gebied van liefdevolle energie vergeef je jezelf alles wat je jezelf hebt ontnomen. De ware zelfvergeving is zelfacceptatie op elk niveau. Moet je de ander vergeven om jezelf te kunnen vergeven?

Dat is inderdaad een voorwaarde. Als dit je onmogelijk lijkt, bedenk dan dat er altijd wel aspecten zijn aan de zaak waar het om gaat die je wel of gemakkelijker kunt vergeven. Als je de ander zijn daad niet kunt vergeven dan kun je hem bijvoorbeeld wel vergeving schenken voor zijn gebrek aan begrip van recht en onrecht of misschien zijn vlaag van verstandsverbijstering. Je hoeft de ander ook niet helemaal te begrijpen om hem te kunnen vergeven. Zolang je jezelf maar je eigen gebrek aan begrip voor anderen vergeeft, blijft de energie stromen.

Niemand behalve jijzelf

heeft jouw vergeving nodig

Vergeeten is ware vergeving

Tenzij je lijdt aan een ernstige geheugenstoornis is het vergeten van iets wat je emotioneel heeft geraakt praktisch onmogelijk. Daarom is de uitdrukking “alles is vergeven en vergeten” ook niet altijd juist want die suggereert een soort automatisme in de opvolging van deze acties. Inderdaad: ware vergeving houdt in dat je ook vergeet. Dit betekent niet dat je het gebeurde werkelijk uit je herinneringen wist maar wel dat je de lading van het verdriet en alle negatieve emoties eruit verwijdt. In spirituele zin zie je dat wanneer je ergens in berust er aan de situatie ogenschijnlijk niets verandert maar in jouw spirituele ‘zijn’ treedt ondertussen een grote verandering op:

het gebeurde doet je niets meer, het raakt je niet meer

je denkt er zelfs niet meer regelmatig aan terug

als je eraan denkt, raak je er niet meer door geëmotioneerd.

Er is niet één pakket ‘vergeven en vergeten’. Wel kun je vergeven en de herinnering aan je gekwetstheid een neutrale plek geven. Je merkt dat je oprecht iemand hebt vergeven wanneer je neutraal kunt terugdenken aan die persoon zonder in een emotie te schieten. Dat is ware vergeving.

Ware vergeving is iets wat je bevrijdt

Ware vergeving is dus iets wat je bevrijdt. Het zorgt dat de energie vanuit je hart naar alles toe kan blijven stromen en tegelijkertijd verleen je onbelemmerd toegang tot je hart. Vergeving is iets wat als zonlicht door een raam gezien kan worden. Elke keer dat je iemand niet vergeeft, trek je een transparant gordijn voor het zonnige raam. En elke keer dat je vergeving schenkt, schuif je dat zonwerende gordijn weg. Zeg nou zelf: als het zonnetje schijnt, zit je dan liever in een donkere of in een lichte kamer?



Illustratie: Chantal de Lede



Ongeboren Kinderen

Bekijk de video bij dit hoofdstuk

Regelmatig voel ik een kinderziel om me heen. Als buitenzintuigelijk gevoelig persoon ben je erg aantrekkelijk voor kinderzielen omdat je al zo vroeg met ze kan communiceren. Ik heb ervaren dat het met kinderzielen, zowel ongeboren, levend of overleden zeer makkelijk praten is. Ze hebben geen of weinig ballast bij zich en worden niet gehinderd door vastgeroeste overtuigingen of scepsis. Er is veel te vertellen over kinderen en hun bezieling. Ik zal een aantal onderwerpen hierover aansnijden in de vorm van ervaringen die ik heb opgedaan in mijn werk als medium, maar ook als moeder.

De eerste kinderziel die ik sprak was die van mijn eigen zoon voordat hij geboren was. Mijn partner en ik hadden besloten dat we klaar waren voor een volgende stap in onze liefde. Onbevangen stond ik ertegenover en ik twijfelde geen moment aan de mogelijkheid dat ik niet in verwachting zou kunnen raken. Ik wist dat ik concreet en helder moest zijn in mijn wens dus wenste ik een zoon met veel passie en liefde in zich. Ik ging in meditatie en trad buiten mezelf. In de zielendimensie vroeg ik of ik in de ruimte van de ongeboren zielen mocht komen. Daar voelde ik een enorme bezigheid en energie. Wat ik hier ervoer, was prachtig en tegelijkertijd schokkend. Ik zag allerlei zielen – niet aan mij gekoppeld – in een toestand van twijfelen, nadenken, goedkeuren, in wording zijn of zich terugtrekken. Zo zag ik daar ineens mijn zoon Storm die als temperamentvol kereltje mijn ziel scande en goedkeurde. Het was een bijzondere ervaring om deze jonge zijnsvorm van gevoelens en emoties te ervaren. Te observeren hoe de zogenaamde ‘selectieprocedure’ blijkbaar werkt. Storm vertelde mij dat hij mij uitkoos omdat ik hem kon helpen met zijn karmisch meegenomen driftbuien. Hij had moeite met het uiten van gevoelens en had wat agressie in zich die hij zelf niet kon verklaren. Mijn rust en geduld en mijn gave zouden hem bij het hanteren van deze eigenschappen kunnen helpen. Zijn vader koos hij omdat deze hem structuur zou kunnen bieden: gezien Storms vorige levens als ‘ongeleid projectiel’ in bijna dictatoriaal gedrag, was dit zeer wenselijk. Aan de andere zijde bood hij ons ook iets.

Hij zou mij leren goed voor mezelf te zorgen. Hij ging mij tot uitersten drijven en daardoor zou ik voor keuzes komen te staan die ik nu nog niet kon overzien. Zijn vader zou een aspect van liefde en acceptatie van hem leren. Daardoor zou deze een deel van zijn ego durven loslaten en zo ‘spiritualiteit’ niet meer alleen als kennis beheersen maar ook echt gaan ‘beleven’. Hoewel ik niet alles begreep van wat hij op me afstuurde aan energie omarmde ik hem direct. Ook in deze dimensie gold blijkbaar de wet van de sterkste: hij duwde wat andere zielen opzij die ik ook met belangstelling had bekeken en zei zonder woorden: “Je hoeft niet verder rond te kijken.” Een tijdje later wees de test uit dat ik zwanger was. Maar mijn partner en ik wisten wel beter: hij was al veel eerder bij ons.

♦ *Video bij dit hoofdstuk*

Wij hadden het getroffen maar ik weet en heb ook ervaren in mijn werk dat dit niet voor iedereen geldt. Vragen kunnen rijzen als : waarom kiest een ziel mij niet? Ik ben liefdevol, ik ben gezond en een kind is meer dan welkom. Er zijn natuurlijk een heleboel redenen waarom een zwangerschap misschien niet lukt en er zijn medische achtergronden die ik niet kan verklaren. Ik heb wel een aantal elementen ontdekt die kunnen helpen bij het vervullen van de kinderwens.

Twee zaken zijn erg belangrijk: aantrekking en duidelijkheid. Hoe aantrekkelijk is jouw (en eventueel je partners) ziel voor een ongeboren ziel? Hoe duidelijk ben je zelf in het waartoe en waarom je een ziel uitnodigt?

Je kunt die ‘aantrekkelijkheid’ voor een ongeboren ziel bekijken vanuit meerdere perspectieven. (Het is mogelijk dat er een perspectief bij is dat je niet helemaal begrijpt.) Voorbeelden van dit soort perspectieven zijn: het kosmische en het spirituele, het perspectief van het karma en dat van het levensdoel van het kind. Het perspectief dat ik wil bespreken omvat twee aspecten waar ikzelf mee te maken heb gehad: de kant van de ongeboren ziel en die van de ouder(s).

De elementen die meespelen

bij de vervulling

van een kinderwens zijn

wederzijdse aantrekking en duidelijkheid.

Een ziel moet zijn doelen helder voor ogen hebben: de lessen die hij kan leren, het levensdoel dat hij kan bereiken en dat wat hij op spiritueel gebied zijn ouders eventueel kan geven.

De ouders moeten helder en concreet voor zichzelf hebben bepaald waarom ze een kind willen, wat ze het te bieden hebben en hoe zij zelf in het leven staan.

Alleen het vage verlangen naar een kind is niet genoeg.

Deze twee kanten van de kinderwens hebben veel met elkaar te maken, maar kunnen ook los van elkaar gezien worden. Het beste kan ik dit illustreren aan een voorbeeld uit de praktijk.

Ik werkte samen met een jonge vrouw. Zij wilde graag in verwachting raken maar na geruime tijd proberen was het nog niet gelukt. Het eerste wat we deden was in een sessie achterhalen wat haar blokkades, conditioneringen en leefpatronen waren. Dit had ik voordat zij kwam al besproken met haar ziel en ik deelde mijn inzichten met de jonge vrouw. Terwijl we in deze sessie contact hadden, kwamen er ondertussen nog andere zaken aan het licht. Zaken die ik in combinatie met haar kinderwens goed kon invoelen en een plek kon geven binnen het kader van haar verlangen. Haar grootste blokkade was te vinden in haar hart. Zij had veel verdrietigs meegemaakt en had een aantal (on)bewuste besluiten genomen waarbij zij het kind in zichzelf eigenlijk niet had laten groeien. Zij was te snel volwassen geworden, had zichzelf altijd streng toegesproken als zij verdrietig was of zich zwak voelde. We hebben deze en nog enkele blokkades opgelost, waarna zij lichter in het leven stond. De volgende stap die we namen was het expliciet uiten van de kinderwens. We bekeken samen haar verlangen en analyseerden dit. Het verlangen bleek voor een groot deel vanuit haarzelf te komen maar ik voelde ook dat er druk werd uitgeoefend vanuit haar familie. Het was gebruikelijk dat er ‘volgens het boekje’ aan gezinsuitbreiding werd gedacht. Zij was immers na een tijdje verkering getrouwd en het werd, zoals zij zelf aangaf, ‘nu wel tijd’. Dat uitgangspunt is niet erg zuiver. Je nodigt een ziel uit omdat jij het met heel je hart wilt, legde ik aan haar uit. Niet omdat je omgeving het verwacht. Aangezien het maar een klein deel van de conditionering in haar was, konden we er snel aan voorbij gaan. Daarna deden we samen enkele oefeningen die ik heb ontwikkeld.

Deze oefening is speciaal bedoeld voor het kenbaar maken aan je kind dat het welkom is.

Je neemt een moment voor jezelf waarin je rust creëert.

Je sluit je ogen en stelt jezelf voor in een cocon van licht. Op deze manier zorg je voor zuiverheid bij alles wat er nu om je heen gebeurt.

Je verwoordt (in gedachten of hardop) wat je graag wilt. In dit geval wil je graag dat een kind jouw leven verrijkt. Je omkadert dat gevoel door steeds concreter te worden in de wens. Zeg wat voor mens je zelf bent en wat je het kind kunt bieden. Zeg welke eigenschappen je graag zou zien in je kind. Uit je voorkeur voor het geslacht, als je dat hebt.

Maak deze visualisatie zo helder mogelijk en licht je kinderwens toe op een aantal verschillende manieren. Ik heb ervaren dat als je hetzelfde zegt op verschillende manieren de boodschap ondubbelzinnig en maar op één manier te interpreteren valt. Bijvoorbeeld:

Ik wens een kind omdat ik er klaar voor ben het te ontvangen.

Ik wens jou omdat ik mijn liefde met jou kan delen.

Ik ben klaar voor jou omdat ik zoveel aan jou te geven heb.

Deze oefening hoeft maar tien minuten te kosten. Het gaat erom dat je deze tijd alleen maar gefocust bent op je doel en op die manier een zuivere boodschap uitzendt. Zonder 'ruis', dus zonder storende gedachtes of omgevingsfactoren. Je zult merken dat je meer naar je gevoel luistert in het proces van het zwanger proberen te worden. Je 'voelt' wanneer het juiste moment daar is, je weet het wanneer het gelukt is. Als je goed in contact bent gekomen met de ongeboren ziel tijdens meditatieve momenten kun je zelfs ervaren hoe het voelt wanneer de ziel besluit bij je te komen.

Ook bij mijn cliënte hebben we alle stappen doorlopen::

Aantrekkelijk?

Door haar blokkades op te lossen maakten we haar aantrekkelijk voor een ongeboren ziel.

Duidelijk?

We bekeken haar ware intenties en uitgangspunten. En toen we ontdekten, dat ze afkomstig waren uit twee bronnen (zijzelf en haar familie) maakten we deze zuiver door ze van elkaar te scheiden. Nu was de intentie en het uitgangspunt alleen van haar.

We deden de oefening in het formuleren van concrete wensen ten aanzien van de ongeboren ziel.

Ze nam de tijd om haar uitnodiging uit te breiden, te preciseren en ze kwam daardoor beter achter haar eigen motivering van die wensen.

We hadden alles wat we konden doen gedaan. Mentaal (1), emotioneel (2) en spiritueel (3 en 4). Het fysieke gedeelte was aan haar zelf. Ze moest er natuurlijk voor zorgen dat haar lichaam gezond en fit was om een kinderziel goede kansen te bieden.

Nu voel ik de vraag opkomen: hoe kunnen sommigen die zo ongeschikt zijn als ouders toch kinderen ontvangen?

Deze vraag is gemakkelijk te beantwoorden. Ondanks de ongeschiktheid van de ouders of zelfs het ongewenst zijn van de kinderziel moet een kind soms toch geboren worden om een bepaald levensdoel vervullen.

Karma (de energie uit vorige levens van de ziel) kan bepalen dat een ziel geboren moet worden onder bepaalde (soms ongunstige) omstandigheden.

‘Ongelukjes’ zowel als wonderen gebeuren ook dagelijks.

Opnieuw moet ik hier benadrukken dat we niet alles wat in het grote geheel van de kosmos gebeurt, kunnen begrijpen. Het grotere geheel in jezelf proberen te zien is echter wel mogelijk. En dat helpt je om wat ik hierboven met je heb gedeeld in je voordeel te laten werken.



Illustratie: Chantal de Lede



Gezinsleven

De samenstelling van het gezin zorgt voor een eigen gezinsdynamiek. Ieder lid van het gezin speelt daarin een eigen rol. Er zijn boekenkasten vol geschreven over het gezinsleven en hoe elke levensfase daarin zijn specifieke kenmerken heeft.

Ik wil hier graag de spirituele aspecten bekijken van elke fase van het gezinsleven en de vraag beantwoorden hoe je omgaat met verschillende visies op opvoeding en gezinsleven.

Spiritualiteit binnen het gezin

Wanneer ik aan de ideale gezinssituatie denk, is spiritualiteit onlosmakelijk verbonden met de levensvisie van de ouders. Het woord ‘spiritueel’ hoeft niet expliciet genoemd te worden om toch iets vanzelfsprekends te zijn. Net als tandenpoetsen, samen eten en het huishouden doen. Een mooi voorbeeld van ongemerkt en volkomen vanzelfsprekend spiritueel zijn binnen je gezin is het zonder vragen of aandringen aanvoelen wat je partner bezighoudt of wat hem of haar dwarszit. Of het zonder enige dwang je kind te leren zichzelf te vermaken zodat jij je handen vrij hebt als dat nodig is. Of je kind ertoe te brengen om als het zich pijn heeft gedaan zelf de zere plek energie te geven in plaats van daarvoor elke keer meteen naar mama te hollen voor een kusje. Het is niet een kwestie van bewust ‘spiritueel’ te willen handelen maar om gewoon zo te leven. Als je dit al gewend was in je persoonlijke leven is de stap om dit door te voeren in je relatie en je gezinsleven niet zo heel groot meer.

Ik werd eens gebeld door een moeder van een vier maanden oude baby. Ze wist zich geen raad meer omdat haar kindje zo ongelukkig leek. Hij had naar haar gevoel overal last van en zat niet lekker in zijn vel. Medisch was het kind al volledig onderzocht en behandeld. Toen dat geen blijvende resultaten opleverde, zocht ze haar weg in het alternatieve circuit. Ik stelde voor bij haar langs te komen. In de energie van haar baby vond ik verschillende stoornissen maar ik zag ook dat het hele gezin

hieronder leed. De dynamiek van het gezin wordt nu eenmaal bepaald door alle leden ervan. Beide ouders stonden open voor het spirituele maar vonden het lastig dit te verweven met hun dagelijkse beslommeringen. Naast werk, huishouden, verzorging en opvoeding (ze hadden nog een driejarige peuter) hadden ze naar eigen zeggen ‘geen tijd voor spiritualiteit’. Nadat ik de baby had geholpen werd hij een heel ander kind. De dynamiek in het gezin werd prettiger en iedereen voelde zich rustiger. Ik werd uitgenodigd de rest van het gezin ook te behandelen en het resultaat gaf hun handvatten en een leidraad voor het dagelijks leven. De ouders waren zich nu bewust van allerlei valkuilen door patronen waarin ze zelf vastzaten en door conditionering vanuit het verleden. Hun oudste kind had ik bekeken en ook zijn rol was nu duidelijker voor de ouders. Omdat ze zich bewuster waren geworden van hun eigen spiritualiteit konden ze die nu beter zien in verband met de dagelijkse gang van zaken.

De baby werd rustiger en vrolijker, hij had zijn moeder niet meer nodig om zich aan vast te klampen. Hierdoor kwam er ruimte voor de gezinsleden om zich te kunnen wijden aan hun eigen zaken en daarmee kwam er ook tijd vrij om te genieten van elkaar. Ook de energie die eerst uitsluitend op de baby gericht was, kon nu weer naar alle gezinsleden stromen. De baby was als een spons geweest die alle energie in zich opzoog en die energie kon nu weer vrijelijk naar alle gezinsleden stromen.

Nu heeft niet elk gezin een bezoek van een intuïtief coach nodig om spiritualiteit te integreren in het gezinsleven. Bij de meeste gezinnen is de praktische zin goed ontwikkeld. Tenslotte is al het ‘aardse’ nu eenmaal heel tastbaar en we ontkomen hier nooit aan in het dagelijkse leven. Het spirituele deel van je bestaan verweef je in het dagelijks leven door je bewust te worden van jouw perspectief op het leven. Je spiritualiteit bepaalt hoe je in het leven staat, dus ook hoe je over opvoeding denkt en hoe je visie op alle andere belangrijke zaken in het leven is.

Als je het gezin ontleeft, zie je het individu, de partners en de kinderen. Het individu kan zijn spiritualiteit voor zichzelf bepalen. Dit is de persoonlijke ontwikkeling. Partners kunnen elkaar wat dat betreft aanvullen: ze leren van elkaar door met elkaar te discussiëren en samen na te denken over spiritualiteit. Beiden hebben bepaalde ideeën over hoe je dagelijkse praktijk en spiritualiteit samenvoegt. Hoe partners omgaan met elkaar is ook wat dit betreft een voorbeeld

voor de kinderen. Die hebben hun eigen weg te gaan maar worden in hun jeugd gevormd door een combinatie van genen, opvoeding en conditionering door hun omgeving (tijd en plaats). Zo vormt zich hun eigen, unieke karakter.

Dit laatste kan weleens moeilijk te doorgronden zijn voor de ouders. Wil je dat er in je gezin een goede balans is tussen de alledaagse praktijk van het leven en spiritualiteit, dan deel je het besef met elkaar en de kinderen dat beide elementen bestaan. Wat ieder voor zich ermee doet (of later gaat doen), is een eigen keuze.

Bij de omgang met hun kinderen gebruiken ouders meestal beide kanten: hun gezond verstand en hun spiritualiteit. Ze observeren wat er feitelijk gebeurt en gebruiken hun gevoel (intuïtie) om erachter te komen wat daarvan de oorzaak zou kunnen zijn.

Ouders gebruiken in de opvoeding zowel hun verstand als hun gevoel

Praktische gezinsenergie

Je verwacht waarschijnlijk dat in mijn eigen gezin spiritualiteit een belangrijke plaats inneemt. Dat klopt! En toch leeft ook mijn gezin een heel gewoon leven. Wij werken, spelen, doen boodschappen, gaan naar de crèche, betalen rekeningen, maken een praatje met de burens, zien opa en oma, hebben soms autopech en af en toe een flinke verkoudheid. Natuurlijk maakt mijn beroep wel dat ik vaak heel nadrukkelijk met spiritualiteit bezig ben. Ik zorg daarom dat mijn huis te allen tijde energetisch beschermd is, dat wil zeggen dat de energie erbinnen zuiver en sterk blijft. Zodra mensen mijn huis binnenstappen, blijven lagere energieën bij de deur achter. Voor mijn kinderen treden er zo geen ongewenste verstoringen in hun energie op en daardoor voelen ze zich altijd veilig. Mijn energie is vaak geladen doordat ik iets intensiever dan de gemiddelde mens bezig moet zijn de energie in mijn huis op peil te houden. Mijn partner en ik spreken ook veel in het bijzijn van de kinderen over het hoe en waarom van allerlei gebeurtenissen. Zij merken dan niet alleen onze vreugde op over bepaalde dingen maar voelen ook onze frustraties als het bijvoorbeeld eens gaat over een financiële tegenvaller. Ze voelen ook de energie in huis verminderen als wij niet lekker in ons vel zitten of moe zijn. Wij zijn ook maar mensen en daarom vatbaar voor menselijke emoties, onredelijk gedrag of stress. Ik voel het als mijn voortdurende taak de energie in ons huis aan

te zuiveren wanneer dat nodig is. Een spirituele taak overigens voor elke ouder. Maar hoe pakken we dat aan?

Concrete tips om je spiritualiteit op elkaar af te stemmen in het dagelijkse gezinsleven.

Houd elkaar bewust van het feit dat spiritualiteit een onderdeel is van het hele leven dus ook van het gezinsleven.

Probeer je eigen valkuilen, gedragspatronen en conditioneringen te ontdekken. Dan kun je proberen daar een oplossing voor te vinden en in ieder geval zorgen dat je ze niet projecteert op je kinderen of partner.

Wees je ervan bewust hoe je je kinderen kunt beïnvloeden.

Door jouw beperkingen, conditioneringen en (ietwat) merkwaardige gedragspatronen. Hoe vaak hoor ik moeders niet roepen: “Dat heeft hij van mij!” Is dat dan iets waar je trots op moet zijn? Wil je soms je eigen ‘ik’ op je kind projecteren? Laat je kind zoveel mogelijk zijn eigen individualiteit ontwikkelen. Het doet er niets toe hoeveel hij of zij op je lijkt of van jou heeft. Laat die drang los en biedt je kind ruimte te zijn wie het is zonder (ook nog) jouw invloed van projecties.

Anderzijds is niet alle conditionering slecht. Normen en Waarden, goede gewoontes, fatsoen en beleefdheid zijn enkele voorbeelden van positieve invloed. Toon ook je kwetsbaarheid en neem verantwoordelijkheid voor de dingen die ook jij als mens verkeerd kunt doen. Die invloed geeft een signaal af aan de kinderziel: dit is de menselijke ervaring ook.

Je bent bij elkaar gekomen om van elkaar te leren en om met elkaar te ervaren.

Let op de rolverdeling in je huishouden: hoe zijn de taken verdeeld?

Wees je ervan bewust dat jij als ouder je kind dingen kunt leren maar ook andersom: sta open voor de spiegel die je kind jou soms voorhoudt.

Luister naar elkaar. Mensen zijn geneigd alleen te horen wat er gezegd wordt. Het is belangrijk ook te luisteren naar wat er niet gezegd wordt. Uitstraling, non - verbale communicatie en houding zijn heel spiritueel geladen zaken. Ze zenden namelijk signalen uit die je onbewust zou moeten opvangen.

Maak van je huis je energetische rustplek. Veel mensen doen dit al van nature. “Thuis” geeft dan een veilig gevoel. Spiritueel gezien vorm je die rustplek als volgt.

Omkader in gedachten je deurpost met een gouden randje. Besluit dat alles wat negatieve energie of onrust met zich meedraagt niet binnen mag komen.

Zet je huis in het licht. Heb je wat met aarde? Laat het licht vanuit de kern van de aarde komen. Heb je wat met lucht? Laat het licht vanuit de lucht het dak inkomen en je huis verlichten. Heb je nergens wat mee? Laat de lichtkern in jezelf beginnen en van daaruit je hele huis omvatten. Alles in je huis is nu beschermd tegen duisternis. Duisternis is slechts de afwezigheid van licht.

Op stap gaan met je gezin kan veel onrust opleveren omdat iedereen zijn eigen energie en behoeftes heeft. Als je met je gezin onderweg bent, kun je spiritualiteit in dienst stellen van de praktische realiteit door heel bewust een zin of woord op te roepen. Dit zorgt ervoor dat ieders energie bedaart en iedereen innerlijk tot rust komt. Mijn persoonlijk favoriete uitspraak is: let it go, let it flow. In het Nederlands zou je iets kunnen zeggen als: laat het los, geef het ruimte. Zo’n ‘bezwenning’ leidt stuurloze energie in goede banen. Energie die in het wilde weg stroomt, verdwijnt om vervolgens weer op een fijne, rustige manier terug te stromen. Dit heeft een bijzonder gunstig effect op het hele gezin.

Iemand zei ooit tegen mij: „Rust zal je redden.” Wat ik destijds nogal een betuttelende uitspraak vond. Maar ik heb ervaren, dat het toch wel iets kan zijn wat me inderdaad kalmte geeft in turbulente gezinssituaties.

Creëer een eigen plek in huis voor elk gezinslid of spreek een bepaalde tijd af waarop iedereen lekker met zijn eigen dingen bezig is. Of iemand ervoor kiest deze ‘eigen tijd’ binnen het gezin te besteden of daarbuiten maakt niet veel uit. Het gaat erom dat ieder gezinslid het signaal naar de anderen uitzendt dat er tijd en ruimte is voor ieder apart.

Spiritueel zijn

is geen op zichzelf staand doel

Spiritueel zijn gaat verder dan de principes ervan uitleggen aan je kinderen. Het gaat er ook niet om dat het een soort doel op zichzelf zou moeten worden. Spiritualiteit is verweven met het gewone, dagelijkse leven dat je leidt. Als je beseft dat ieder individu als gezinslid een rol heeft, zul je merken dat het ook niet zonder reden is dat de gezinssamenstelling is zoals die is. Spiritueel leven -ook binnen het gezin- doe je voornamelijk dankzij bewust te leven. Je stemt de dagelijkse gang van zaken af op universele wetten en principes waar jij achter staat. Als je dit als ouders 'voorleeft', kan het niet anders dan een tweede natuur worden voor de volgende generatie.

Een jong echtpaar kwam in mijn praktijk met zorgen over de onrust in hun gezin. Ze vroegen zich af waar die aan lag. Ze hadden drie heel verschillende dochters.

In zielengesprek met de drie meisjes kwam ik erachter dat ze elk met hun eigen unieke zijn een aanvulling waren op elkaar en zo ook van elkaar konden leren. Zo'n leersituatie binnen het gezin is oorspronkelijk bedoeld om ouders van hun kinderen te laten leren en andersom maar ook kinderen onderling kunnen van elkaar leren. Het oudste meisje had een ratio die niet in balans was met haar emotionaliteit: zij had in een vorig leven verraad ondergaan waardoor zij wantrouwend in dit leven stond, met name tegenover haar moeder. In samenspraak met haar ziel konden we dit element, dit gevoel van verraad dat haar emotionele ontwikkeling in de weg stond, los kunnen weken. Hierdoor kan nu ook haar emotionaliteit zich ontwikkelen en zal ze met de tijd beter in balans komen. Dit oudste meisje bleek de belangrijkste sleutel voor de disharmonie die in het gezin heerste: haar verstoorde balans stuitte op veel onbegrip van haar ouders.

De middelste dochter leek nogal mysterieus en had zo haar eigen maniertjes om dingen van anderen gedaan krijgen. Ze bleek een vorig leven als heks te hebben geleid en zeer dominant te zijn geweest. Ze kreeg als heks alles voor elkaar, met charme of met behulp van haar (andere) magische eigenschappen. Ook in dit leven kreeg ze graag en vaak haar zin. Van haar ouders moet ze leren wat het is om tegengas krijgen, leren dat wensen niet altijd vervuld kunnen worden als je er zelf geen energie in steekt. Ze moet in dit leven leren dat er grenzen zijn, namelijk die van de integriteit. Ook zij had de juiste ouders uitgezocht: de integriteit van haar ouders zal deze jonge meid op het rechte pad houden.

De jongste telg was volgens de ouders een onverwacht cadeautje maar ik zag dat ze geen toegift was in dit gezin maar een noodzakelijke aanwezigheid. De kleine baby was in een vorig leven van adel, net als haar vader en heeft ook nu nog adellijke trekjes. Zo heeft ze graag dat alles haar wordt aangedragen maar juist als derde in het drukke gezin is ze niet in een positie zich op haar wenken te laten bedienen. In haar adellijke leven was ze één van de oudste kinderen en moest in die positie veel verantwoordelijkheid dragen. Ze is daarvoor in dit leven beloond als het jongste kind in een warm nest. Ze ervaart nu een ander soort rijkdom, die van het opgenomen zijn in een liefdevol gezin. Ze hoeft haar last van zware verantwoordelijkheid niet meer te dragen. In die zin hadden de ouders goed aangevoeld dat dit leven een cadeautje was! Die rust geeft ze ook aan haar moeder die eindelijk pas echt kon genieten van het samenzijn met haar gezin door de komst van deze kleine meid.

Inzicht krijgen in het waarom van de samenstelling van je gezin kan heel verhelderend werken, zoals in bovenstaand voorbeeld. De ouders weten nu waar de aandachtspunten in de opvoeding van de meisjes moeten liggen: de één heeft vooral veel veiligheid nodig, de ander duidelijke grenzen en de jongste mag af en toe wat stimulans hebben om in beweging te komen. Verder genieten ze van al wat ze elkaar te geven en te leren hebben. Met deze inzichten is de onderlinge harmonie, het respect voor elkaar en voor datgene wat ze elkaar te leren hebben in het gezin teruggekeerd.

Het belangrijkste dat ik wil duidelijk maken met dit hoofdstuk is de nuchterheid waarmee je de rol van spiritualiteit binnen het gezinsleven moet zien. Met een praktische kijk op het gezinsleven zul je ervaren dat je meer evenwicht schept als je de feitelijkheid (die je met je verstand benadert) en het ontastbare (dat je alleen met je gevoel kunt waarnemen) hier samenbrengt. Het is echter geen kwestie van eventjes wat 'spiritualiteit loslaten' op de opvoedingspraktijk, als laatste redmiddel dat je aangrijpt als al het andere niet gewerkt heeft. Spiritualiteit is er gewoon vanaf het begin in elke samenlevingsvorm van mensen, ook in het gezin.

Zo kan er ook in het gezin als vanzelf een soepel samengaan ontstaan tussen spiritualiteit en de nuchtere praktijk van alledag.

'Spiritueel zijn' binnen het gezin kun je dan ook als een volkomen normaal gedragspatroon beschouwen.



Illustratie: Chantal de Lede



There is no place like home

Thuiskomen is heerlijk. Het voelt er vertrouwd, de energie is fijn en je kunt er helemaal jezelf zijn. Na een heerlijke vakantie willen de meesten van ons toch graag weer naar huis. Je komt in je element als je thuis bent, voelt je op je gemak en slaapt het lekkerst in je eigen bed.

Hoe komt het dat er geen fijnere haard is dan de 'huiselijke haard'? En waarom voelen we ons allemaal het prettigst wanneer ons huis op orde is?

Home is where the heart is

Een cliënt van mij voelde zich onprettig in haar huis. Ze had er al van alles aan laten doen. Er was een Feng Shui specialist in huis geweest, een pastoor die het huis had ingezegend, een paranormaal begaafde vriendin die 'gecheckt' had of ze nog bezoekers vanuit een andere dimensie in haar huis had en zo nog enkele hulpverleners. Iedereen vond het huis gewoon een prima plek, behalve zij. Maar haar bezoekers hadden het wel altijd koud gehad terwijl de verwarming op een normale temperatuur stond. Zijzelf voelde zich er niet thuis. Pas toen ze eens diep nadacht over wat er misschien mis kon zijn kwam ze op een –voor haar doen – nogal vergezochte reden. Ze zou zich wellicht niet thuis kunnen voelen omdat ze gewoon nooit thuis was! Ze had een drukke baan en was veel onderweg. Ze kwam pas laat thuis en in de weekends ging ze meestal de deur uit, juist omdat ze zich in huis niet op haar gemak voelde. Ze ging dan eerst winkelen en daarna op bezoek bij ouders, vrienden en partner. Ze bedacht dat zij voor haar huis misschien wel een grote onbekende was! Ze besloot daar wat aan te doen. Mocht dit niet werken dan ging ze maar verhuizen, besloot ze. Ze vulde het huis met dingen naar haar eigen persoonlijke smaak. Ze kocht stoelen waar ze in weg kon zakken, lampen waarvan ze het licht kon dimmen en allerlei andere zaken die ze zelf graag om zich heen had. In de ogen van haar bezoek misschien wel smakeloos of onpraktisch maar voor haarzelf precies goed. Ze gaf de muren hier en daar een vrolijke lik verf, kocht een knallend kleurig

tapijt dat totaal niet bij de rest van het interieur paste (haar Feng Shui adviseur zou ervan griezelen) en ging er languit op liggen. “Zo.” besloot ze, “nu ben je van mij”. Het leek wel alsof het huis haar in die tijd dat ze bezig was met de nieuwe inrichting beter had leren kennen en van haar was gaan houden. Ze voelde zichzelf tenminste van toen af aan helemaal op haar plek en bleef voortaan in het weekend graag thuis.

Dit is een uitzonderlijk maar waar gebeurd verhaal. De kern is dat een huis pas als een thuis voor je aanvoelt als je er echt in leeft, als het meer voor je is dan alleen een dak boven je hoofd. Een ouderlijk huis bergt vaak veel herinneringen in zich. Er zijn ingrijpende of alledaagse dingen in gebeurd, fijne en minder fijne. Er zit een bepaalde ‘geur’ aan verschillende ruimtes en dat geeft je een gevoel van herkenning en nostalgie. Je huis kan pas een thuis zijn als je je ermee verbonden voelt. Niet zozeer fysiek, dus alleen vanwege al je vertrouwde spulletjes die erin staan maar ook energetisch, vanwege de band die je hart voelt met dat huis. Daarom word je soms ook ‘verliefd’ op een nieuw huis. Het voelt meteen aan als iets van jou, het huis en jij schijnen dezelfde energie te delen. Dat kan komen omdat de vorige bewoner op je leek, het huis heeft gevuld met een sfeer die je aanspreekt. Het kan ook komen omdat het huis voor jou een frisse nieuwe start betekent. En er zijn nog veel meer redenen voor die spontane verliefdheid te bedenken. Maar als je een nieuw huis gaat bekijken let dan op de energetische signalen die het uitzendt. Hoe aantrekkelijk, betaalbaar of tegemoetkomend aan al je fysieke wensen het ook is, bedenk dat als het huis energetisch niet goed aanvoelt, je dit meestal heel moeilijk later nog kunt corrigeren.

Tips voor het bezichtigen van een huis

Bereid je voor op een huisbezichtiging: adem een paar keer rustig in en uit. Maak je gedachten rustig en vraag aan jezelf of je deze bezichtiging volledig op gevoel mag doen. Ben je al erg enthousiast geraakt door de buitenkant van het huis, verhalen of foto’s ervan? Parkeer deze gevoelens even achterin je hoofd. Ga het huis daarna in met een open blik, een open hart en een kritische (niet sceptische) blik.

Signaal 1: geur

Een geur kan misleidend zijn. Probeer eens de ware geur te ‘ruiken’ door je chakra’s open te zetten. Met name je keel-chakra doet hierbij goede dienst. Dit is

namelijk je communicatiecentrum en daardoor communiceer je even met het huis. Wat ruik, voel of merk je door de 'geur' heen? Bevalt dit je?

Signaal 2: energie

Welke energie hangt er in het huis? Meestal heb je automatisch al je voelsprietten uitstaan als je ergens binnenkomt. Omdat energie overal is, kun je er niet omheen die te voelen en die van een huis voel je zeker. Elke ruimte draagt zijn eigen energie. Als je voelt met je hart kun je snel conclusies verbinden aan de energie in een huis. Is deze niet prettig vraag jezelf dan af of je er iets aan kunt veranderen. Het antwoord dat je jezelf geeft, is vaak heel duidelijk. Een gevoel zegt veel over een huis. Verwar het niet met emoties van afkeer of verlangen.

Signaal 3: uiterlijk

De huidige of vorige bewoners kunnen een totaal andere smaak hebben of andere opvattingen over huisinrichting dan jij. Meestal weet je al dat je daar doorheen moet prikken. Spiritueel gezien doe je dit door je het huis helemaal leeg voor te stellen. In een snelle visualisatie zie je alle plekken als lege ruimtes. Lukt het je om je eigen inrichting al te zien? Dan maakt dit huis een goede kans. In het geval van nieuwbouw moet je je kunnen voorstellen hoe je leven gaat brengen in het huis. Je moet kunnen visualiseren hoe het voelt om in dit huis te wonen.

Signaal 4: gevoel

Dit is wellicht het belangrijkste signaal voor jouw uiteindelijke keuze: als het huis aan alle bovenstaande voorwaarden voldoet en jij er bovendien verliefd op raakt. Je kunt in zo'n geval gewoon niet wachten tot het van jou is. Energetisch en spiritueel voel je dat je geen betere keuze kunt maken.

Twijfel je nu echter nog, wil je eerst met iemand overleggen (dus de verantwoordelijkheid delen of afschuiven) of kom je er toch niet helemaal achter waarom je desondanks niet onmiddellijk een besluit durft te nemen? Dan is dit huis niet jouw toekomstige thuis. Het zou misschien wel iets kunnen worden maar dat zou je heel wat tijd en energie gaan kosten.

Je eerste gevoel over een huis zegt veel;

verwar dat niet met gevoelens van afkeer of verlangen

Opgeruimd voelt netjes

“Een opgeruimd huis is een opgeruimd hoofd”, is een bekend gezegde. Hoe komt het dat het zo’n rust geeft wanneer je huis aan kant is? Zit dat allemaal tussen de oren? Zijn we collectief beïnvloed door dit gezegde? Voor sommige mensen werkt opruimen therapeutisch. Met name vrouwen kunnen hiermee heel effectief hun hoofd ‘leeg krijgen’. Maar hoe werkt dit energetisch nu precies?

Ik ben zelf een prima voorbeeld omdat ik zoals veel mensen heel erg ‘to do’-achtig denk. Wanneer ik mijn huis aan het opruimen ben, ben ik zo druk bezig met het uitvoeren van die taak dat er geen ruimte meer is voor andere zaken. Ik heb even helemaal geen tijd om me zorgen te maken over die ene onenigheid of te piekeren over dat moeilijke gesprek dat ik moet gaan voeren. De was moet met aandacht verzorgd worden (kleuren lopen anders door) en opruimen moet met overleg worden gedaan (anders kun je het straks nog een keer overdoen). Vooral opruimen werkt zuiverend want zodra alles netjes op zijn plek staat of ligt, stroomt de energie weer in huis. Ik voel dat laatste daadwerkelijk maar iedereen voelt een bepaalde rust en voldoening als een opruim-karwei af is. Ik kan er echt van genieten als het huis ordelijk en schoon is, alle kleren op hun plek liggen, de was is gedaan en de boodschappen op hun plek staan. Dan ook ben ik eigenlijk pas echt klaar voor ontspanning. Mijn kinderen worden er ook rustig van als aan het einde van de dag al het speelgoed weer in kisten, bankjes of dozen wordt gedaan. Ze hebben geleerd dat zelf op te ruimen en ik zie dat dit rust brengt in die hoofdjes.

Wat is hier energetisch aan de hand?

Als je bezig bent met ‘doe’-taken raakt je hoofd in een soort ruststand. Je kunt niet piekeren of je zorgen maken omdat je geconcentreerd bezig bent, ook al is het soms ‘op de automatische piloot’.

De energie die door je huis heen stroomt, ‘botst’ in een ordelijk huis minder tegen fysieke obstakels op. Dit geeft je een ‘vrij’ gevoel maar het geeft ook extra plezier om tegen een opgeruimde omgeving aan te kijken.

Energie die zich heeft verzameld in rondslingerende objecten, allerlei stapels of niet-functionele leegte (bijvoorbeeld een lege koelkast) moet als je gaat ordenen plaatsmaken voor iets anders. Dit kan leefruimte, frisse lucht of nuttig gebruikte

bergruimte zijn maar ook zuivere psychische energie omdat jij je beter voelt naarmate je meer opruimt.

Energie deelt zich wanneer er meer mensen genieten van de orde en rust in je huis. Je hebt fijnere en meer diepgaande gesprekken wanneer de energie beter stroomt en daardoor groeit het gevoel van veiligheid en het zich op zijn gemak voelen van iedereen in je huis.

Opruimen zorgt dat energie weer

ononderbroken kan stromen

Je kunt dus zelf zorgen dat je huis als een echt thuis voelt. Energie moet goed kunnen stromen dus werkt ruimte creëren het beste. Dit betekent ordenen en opruimen, niet het verplaatsen van rommel want dat plaatst foute energie gewoon even uit het zicht - en dit zul je voelen. Leg je hart in je huis en verzorg het zoals je jezelf verzorgt, of zou moeten verzorgen. Zie je huis altijd als een representatie van hoe jijzelf in het leven staat en als je daarnaar handelt volgt het 'thuis'-gevoel vanzelf.



Illustratie: Chantal de Lede



Nuchter openstaand & Zwevend verankerd

De spirituele wereld is naast de nuchtere, doordeweekse aardse werkelijkheid toch wel een heel eigen deel van de realiteit. De commercie probeert je die spirituele wereld voor te toveren op beurzen, in winkeltjes en op online pagina's vol engeltjes, hemelse jengel-muziek en zoetvloeiende kleurtjes. Als je wilt kun je rustig langs dat soort 'spiritualiteit' heen leven maar het wordt wel steeds lastiger. Spiritualiteit is *hot*, de media zijn gretig op die populariteit ingesprongen: 'zweef - tv' levert goed bekeken programma's op.

En bedrijven hebben inmiddels ontdekt dat wanneer werknemers beter in hun vel zitten de prestaties (lees omzet en winst) daar goed op gedijen.

Waar ligt de grens waarbinnen spiritualiteit praktisch toepasbaar is? Wat maakt spiritualiteit tot een 'zweverige' onderneming?

En is dat zogenaamde zweven nu echt zo vreselijk? Of is het onze calvinistische cultuur die ervoor zorgt dat alles wat daar niet precies in past zweverig lijkt en op die grond wordt afgewezen?

In het dagelijkse spraakgebruik wordt met calvinisme een verzameling eigenschappen bedoeld die typisch Nederlands lijken te zijn. Zoals ingetogenheid in het uiten van je emoties, het niet te koop lopen met je successen of je rijkdom, zuinigheid en een streng arbeidsethos. Samengevat in het gezegde: "Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg". Waarmee eigenlijk wordt bedoeld dat je niet op mag vallen met je misschien wel bijzondere prestaties en dat je nimmer trots mag laten zien hoe goed je het allemaal voor elkaar hebt. Toch lijkt het erop dat we er steeds meer zin in hebben om wat 'gekker' te doen terwijl we tegelijkertijd als echte Nederlanders nog steeds graag ook 'gewoon' gevonden willen worden.

Hoe kun je contact maken met ‘het hogere’ en toch verbonden blijven met het praktische, aardse, dagelijkse leven? Hoe kun je zweven en toch verankerd blijven?

Zwevend verankerd

Ik had eens een man in mijn praktijk die zichzelf erg ‘aards’ noemde. Hij wilde zich echter, zoals hij zelf zei, niet langer verschuilen achter de zogenaamde waarheid van de dagelijkse realiteit.

Hij had zich verdiept in elk zelfhulpboek dat er maar te krijgen was. Hij kon moeiteloos alle universele wetten opdreunen. Op alles wat er voorviel in zijn leven en wat moeilijk feitelijk te verklaren was, had hij een antwoord. Geen rationeel antwoord want dat was te eenzijdig wetenschappelijk. Maar een spiritueel antwoord. De termen ‘alles heeft een reden’ en ‘er is een hoger plan’ lagen hem in de mond bestorven. Op een bepaald moment in zijn leven was de zo aardse, intellectueel behoorlijk ontwikkelde man een ‘zwever’ geworden.

Hoe voorkom je dat je doorslaat naar een te eenzijdige beschouwing van de werkelijkheid?

Er zijn een aantal dingen waar je rekening mee moet houden.

Een verlangen naar kennis van het spirituele hoeft niet te betekenen dat die kennis je ook zal gaan verrijken. In spirituele zin houdt louter en alleen kennisverwerving je zelfs af van het ‘invoelend begrijpen’. Het is dus verstandig je te beperken tot enkele spirituele informatiebronnen die jou aanspreken. Voel welke bron bij je past, je iets doet, waar je warm van wordt. Veel kennis van spiritualiteit maakt je nog niet spiritueel.

Universele spirituele wetten leren je hoe dingen in de kosmos werken. Ze zijn niet bedoeld om je erachter te verschuilen. Het gaat om je eigen ervaring van zo’n wetmatigheid. Je snapt zo’n wet ook alleen als je hem echt ‘beleefd’ hebt. Een voorbeeld van een universele wet is:

Pas als je echt van jezelf houdt,

kun je oprecht van anderen houden

Zolang je niet hebt ervaren hoe het is om echt van jezelf te houden, weet je niet wat deze wet werkelijk inhoudt.

Neem verantwoordelijkheid voor de dingen die in je leven gebeuren. Ontdek welk deel van de gebeurtenis misschien buiten jou om, door iets 'hogers' is bepaald en welk deel het resultaat is van je eigen acties. Het is gemakkelijk je te verschuilen achter een term als 'alles gebeurt om een bepaalde reden'. In dat geval zeg je dat je niet meer over het gebeurde na hoeft te denken en er ook zelf niets meer aan kunt of hoeft te doen. Dit gezegde is echter geen conclusie maar een aanleiding om na te denken over het waarom van het gebeurde. Een voorbeeld:

Je bent nerveus voor een sollicitatiegesprek en in je stress vergeet je de bustijden te controleren. Je mist de bus en besluit dan maar niet meer te gaan want 'alles gebeurt immers met een reden'. Jij interpreteert dit als een teken: je moet deze baan niet willen, hij is vast ongeschikt voor jou en de kosmos probeerde je dit duidelijk te maken door je niet op tijd te laten komen. Jij neemt deze boodschap graag aan en voelt je rustiger.

Als je de spirituele boodschap goed interpreteert en verantwoordelijkheid neemt voor jouw aandeel in de gebeurtenis zie je iets anders.

Je miste de bus omdat jij onbewust al geen zin had in het sollicitatiegesprek. Je twijfelde en voelde je onzeker over een eventuele afwijzing. Omdat je bang was de controle uit handen te geven aan de persoon die jouw sollicitatie zou behandelen nam je vooraf je maatregelen: je miste de bus om zo zelf de controle te houden. Je hebt nu het gevoel dat je zelf de beslissing hebt genomen. In dit geval is het niet de kosmos die zegt 'alles gebeurt met een reden' maar jij zelf.

Wees je ervan bewust dat iedereen zijn eigen leven leidt met zijn of haar eigen visie en doelen. Houd je spiritualiteit voor jezelf en omring je vanuit die basis met mensen die dit kunnen waarderen. Het heeft een averechts effect als je je spiritualiteit wilt delen met iedere toevallige passant in je leven. Je zult namelijk ervaren dat de meeste mensen wel willen horen maar niet echt willen luisteren. Dit kost jou dan alleen maar energie en levert niemand iets op. Redeneer en voel vanuit jezelf. Zo behoud je precies de juiste balans tussen spiritueel leven voor jezelf en je 'aards' gedragen tegenover je omgeving.

Als je bewust leeft, zul je steeds meer grip op je leven krijgen. Wanneer je bewuster in het leven staat, merk je dat de puzzelstukjes van gebeurtenissen in je leven steeds meer beginnen te vallen op de plek waar ze moeten liggen. Hoe groot de puzzel is en hoeveel stukjes hij bevat, is onduidelijk en niet belangrijk. Het gaat erom dat naarmate je bewuster in het leven staat je steeds meer invloed kunt uitoefenen op het tijdstip en de manier waarop elk stukje gaat vallen. Wanneer je je verzet tegen die bewuste manier van leven stuur je de puzzelstukjes een andere kant op. Ze vallen nog steeds, maar niet op hun plek. Dit 'bewust leven' is een groeiproces, het hoeft er niet in één keer te zijn. Dit groeiproces mag een heel leven duren.

Universele, spirituele wetten zijn er

om je te doen inzien

hoe dingen werken.

Ze zijn niet bedoeld om je

erachter te verschuilen

Veiligheid

De man uit mijn praktijk beseftte dat zijn spiritualiteit inmiddels stevig verankerd was in hemzelf. Zijn omslag naar het spirituele maakte dat hij ineens in iedereen die rationeel in het leven stond een potentiële bekeerling zag. Hij voelde zich geroepen zijn geluk te delen en een soort profeet te worden van dat wat hem zoveel goeds had gebracht. Ik adviseerde hem om datgene wat het hemzelf had gebracht, een gevoel van gelukzaligheid, eerst te integreren in zijn gewone, dagelijkse bestaan. Ik gaf hem als handvat hiervoor in zijn binnenste een duidelijk beeld te vormen van wat het voor hem betekende om op een spirituele manier in het leven te staan. Met zo'n innerlijke basis voorkom je namelijk extreem gedrag: je gaat je niet overmatig 'zwevend' opstellen.

Het is heel normaal als je kiest voor een bepaalde manier van in het leven staan. Als dat werkt voor je biedt het veiligheid en houvast. Sterk rationeel denkende mensen ontlenen vaak een veilig gevoel aan de wetenschappelijke onderbouwing van hun levensvisie. De meer op hun gevoel levende mensen vinden die veiligheid

juist in het berusten in het onverklaarbare. De kunst is het om een balans te vinden tussen beide werelden. Om niet uitsluitend in de ene of in de andere wereld te leven is het goed om afstand te durven nemen van je eigen 'veiligheid'. Dus durf eerlijk naar jezelf te kijken en vraag jezelf af of wat je denkt en voelt werkelijk je eigen standpunt is. Is het jouw waarheid of is het de waarheid van bewezen of onbewezen feiten? Een mens heeft ontzettend veel mogelijkheden en eigenschappen die ook nog eens voortdurend aan verandering onderhevig zijn. Als je op een spirituele wijze aards bent, is dat zelfs heel logisch.

Durf eerlijk naar jezelf te kijken

en vraag je af of wat je denkt en voelt werkelijk je eigen standpunt is

Nuchter openstaan

Ook 'nuchterheid' wordt vaak als tegenpool van 'spiritueel zijn' gebruikt. Hoe vaak ik niet mensen heb horen zeggen dat ze te nuchter zijn voor het spirituele heb ik niet bijgehouden. Waarom kun je niet nuchter zijn en toch spiritueel? Daarom leg ik er steeds de nadruk op dat je tegelijkertijd nuchter kunt zijn en toch kunt openstaan voor dingen die je niet kent of begrijpt.

Maar waar ligt de grens tussen nuchter openstaan en zweverig worden? Wanneer wordt je interesse in de mogelijkheden binnen de spiritualiteit een obsessie?

Een man uit mijn kennissenkring hield zich naar eigen zeggen bezig met de 'realiteit'. Vrij vertaald betekende dit in zijn belevingswereld: doe maar gewoon dan doe je al gek genoeg. Nuchter, noemde hij zichzelf. En rationeel was hij. Alles wat hij zag of deed vertaalde hij naar de wetenschap. Onverklaarbare dingen bestonden in zijn leven niet en intuïtie was gewoon een ingewikkelde manier om toeval te verklaren. Deze man was eigenlijk heel gevoelig maar omdat hij zichzelf had ontwikkeld als een zeer rationeel en nuchter mens was hier niet veel van te merken. Hij raakte opgesloten in zichzelf omdat zijn gevoelige kant geen ruimte kreeg. Hij raakte vervreemd van mensen die zich ook maar enigszins bezighielden met spiritualiteit. Hoewel hij zei dat hij zo'n levensvisie 'respecteerde', straalde hij ondertussen uit dat hij die ongeloofwaardig, soft of zweverig vond. Dit maakte dat hij veel mooie, diepgaande gesprekken uit de weg moest gaan omdat alles beredeneerd of uitgelegd diende te worden. Hij geloofde niet dat er een balans moet zijn tussen het rationele en

het spirituele deel van jezelf, dat je gevoelige, zachte en intuïtieve kant ook een kans moet kunnen krijgen. Hij was naar zijn eigen idee echter perfect gelukkig met de (zijn) 'realiteit'.

Heb vertrouwen

Hoe ik het zie is eenvoudig. Het leven heeft een doel, je leeft het niet voor niets. Toch hoef je je niet voortdurend af te vragen of alles wat er gebeurt een reden heeft. Dat zal vast wel, maar vertrouw erop dat dit vanzelf wel duidelijk wordt.

Een heel belangrijk onderwerp: vertrouwen. Het is belangrijk te vertrouwen dat je zelf best wat in te brengen hebt in het leven dat je leidt.

Geloof is iets anders, dat is je vertrouwen bouwen op iets of iemand anders. Maar hier is ook een nuance in aan te brengen. Je kunt bijvoorbeeld onvoorwaardelijk geloven in God maar toch verantwoordelijkheid nemen voor de zaken die in je leven gebeuren. Dan vertrouw je op je eigen inzichten en je handelingen die daaruit voortvloeien. Je kunt geloven in iemand en daardoor je energie delen met (of geven aan) diegene die zich daardoor gesterkt voelt.

Als je spiritualiteit praktisch in je leven wilt integreren ben je zowel *down to earth* als geïnteresseerd in ontwikkelingen die niet zo tastbaar en meetbaar zijn. Je onderzoekt met name je eigen ontwikkeling omdat dat de sleutel is tot wat je uitstraalt naar anderen. Als je zelf bewust leeft, heeft dit vanzelf zijn uitwerking op de werkelijkheid om je heen.

Het beroemde boek 'The Secret' zette het algehele spirituele bewustzijn op de kaart. Ikzelf denk dat hoewel de theorie achter 'The Secret' klopt deze ook onaf is.

Natuurlijk is er een universele wet van aantrekking maar die werkt niet op de manier waarop je een kopje koffie bestelt in een restaurant. Het gaat er niet om dat je uitzendt *dat* je iets wilt, de vraag is *waarom* je iets denkt te willen. Hoe is dit verlangen tot stand gekomen, waarom wil je dat bepaalde iets en wat heb je er voor over om het te krijgen?

Er zijn nog veel meer zaken waar je rekening mee moet houden voordat de 'wens' de 'vader van de gedachte' wordt en vervolgens gerealiseerd wordt in je leven.

Als je bewust leeft,

heeft dit vanzelf zijn uitwerking

Op de werkelijkheid om je heen

Een mooi voorbeeld hiervan is mijn deelname aan 'Het Zesde Zintuig'. Toen ik mee ging doen zond ik als eerste uit aan de kosmos dat ik wilde winnen. Het leek me een mooie overwinning voor mezelf, mijn sceptische omgeving en mijn toekomst. Toch bleef ik nuchter en stond ik open voor alles wat er zou gebeuren. Ik leerde enorm veel in die periode van 'Het Zesde Zintuig'. Met name over mezelf. Ik leerde dat mijn gezin mij zo dierbaar was dat het al die uren van onzekerheid niet verdiende. Ik leerde dat het contact leggen met slachtoffers van delicten mij door mijn ziel sneed, ik voelde het tot diep in mijn botten. Ik leerde dat televisie maar een klein facet van een persoon laat zien. En ik leerde ook dat hoewel ik steeds beter werd in wat ik deed een overwinning niet zaligmakend hoefde te zijn. En ik won niet. En dat maakte me verdrietig. Natuurlijk was ik boos op de kosmos. Hadden ze dan niet geluisterd? Ik was echt wel eenduidig geweest in mijn verzoek. Toch heb ik gewonnen in meerdere opzichten. Ik ben weliswaar geen winnaar van 'Het Zesde Zintuig Plaats Delict' geworden maar ik zit ook niet vast aan een contract dat mij verplicht tot bepaalde dingen. Dingen die ik liever niet zou doen omdat mijn gezin dan mijn tijd en energie zou moeten missen. Mijn agenda zit nu niet vol tot Sint Juttemis maar ik kan mensen direct en zodra ze dit nodig hebben, helpen. Ik oefen nu mijn werk weer uit op veel verschillende manieren, niet alleen maar in het contact met overledenen. En ik kan nog normaal over straat lopen zonder herkend te worden. Fijn voor iemand die graag zonder make-up en 'casual' rondloopt in het weekend. Bovendien heb ik in de tijd na 'Het Zesde Zintuig' het grenzeloze vertrouwen gekregen dat er heus wel voor mij gezorgd wordt. Inmiddels ben ik bezig met het verwezenlijken van mijn droom en ontmoet mensen die vol betekenis zijn voor mijn leven. Eigenlijk draaide mijn wens om te winnen dus niet specifiek om 'Het Zesde Zintuig' en heeft de kosmos mij meer gegeven dan waar ik om vroeg.

Hoe word je spiritueler als je jezelf onder de 'nuchtere mensen' schaart? En hoe word je nuchterder als je volgens je eigen (of iemand anders) idee zweeft? Concreet gezegd is het eenvoudig wanneer je een aantal belangrijke punten in acht neemt.

Onderken dat het leven meerdere kanten heeft. Nuchterheid en spiritualiteit zijn twee facetten van het dagelijks bestaan.

Omschrijf jezelf eens. Komen in jouw omschrijving zowel nuchtere als spirituele elementen voor?

Sterk rationeel ontwikkelde mensen willen alles kunnen bewijzen. Als het bewezen is, is het namelijk 'waar'. Voor deze mensen het volgende: ooit dachten de meeste mensen dat de aarde plat was. Waren degenen die er anders over dachten maar dit nog niet konden bewijzen zwevers? Leer jezelf meer openstaan voor dingen die je niet meteen begrijpt. Dat maakt je spiritueel bewuster en niet per definitie iemand die de zogenaamde realiteit uit het oog verliest.

Leer jezelf open te staan voor wat je niet begrijpt. Berust in de mogelijkheid dat onzichtbare, ontastbare of onmeetbare zaken hun eigen waarheid in zich kunnen dragen.

Mensen die erg opzichtig 'zweven', zijn mensen die niet geaard zijn. Ze staan als het ware niet met beide benen op de grond. Het kan zijn dat ze heel spiritueel bewust zijn maar ze zijn het contact met het aardse, praktische leven kwijtgeraakt. Besef dat zulke zweverige mensen niet 'de' representatie zijn van spiritualiteit.

Als je teveel zweeft, stel je dan een aantal praktische vragen. Bijvoorbeeld naar aanleiding van de volgens mij zweverige stelling : "Geld is niet belangrijk." Denk hier eens over: Als geld niet belangrijk is, hoe voorzie je jezelf dan in je levensonderhoud? Is levensonderhoud niet belangrijk? Dit soort eenvoudige vragen maken dat je minder gaat zweven en nuchterder in het leven gaat staan. Een betere verwoording van die stelling zou voor jou kunnen zijn: "Mijn leven draait om meer dan alleen het verdienen en uitgeven van geld."

Wees voor alles praktisch in je spiritualiteit en blijf te allen tijde met je beide benen op de grond. Dat is eigenlijk niet eens zo moeilijk. Alles draait om een *mind-set*, een manier van denken: die mag nuchter zijn maar mag wel open blijven.

En blijf erin geloven dat je met vertrouwen in jezelf en de invloed die je hebt op je eigen leven al heel praktisch bezig bent.



Illustratie: Chantal de Lede



Vanessa's Secret

Bekijk de video bij dit hoofdstuk

De bekende Amerikaanse lingerieketen Victoria's Secret verleidt vrouwen al jarenlang succesvol met het geheim van haar product waardoor elke vrouw zich op de meest aantrekkelijke manier kan ‚blootgeven‘.

Ik wil mijn geheim, *Vanessa's Secret*, ook graag delen met iedereen die ervoor openstaat. Ik doe dat onder andere doormiddel van dit boek. Dat ik daarmee mezelf blootgeef en dus kwetsbaar maak, heb ik er graag voor over als ik daarmee mijn doel, anderen te helpen, bereik.

‘The Secret’

Enige jaren geleden verscheen het boek ‘The Secret’. Alles met een ‘geheim’ erin verleidt mensen: het werd een bestseller. Het boek werd ook onmiddellijk bekritiseerd en zelfs geridiculiseerd maar het was en bleef lange tijd een veelbesproken onderwerp. Dat was natuurlijk ook het doel van de auteur: de hele wereld kennis te laten maken met een ander perspectief op het leven. Volgens Nederlandse maatstaven was dat doel puur commercieel, heel erg Amerikaans en bovenal onrealistisch. Want zeg nou zelf, hoe kun je dat nu zo stellen: wens iets en het komt naar je toe; genees jezelf op pure wilskracht als je terminaal ziek bent... Daverende onzin toch? Of niet?

De ‘wet van aantrekking’ (als je iets bewust wenst dan gebeurt het) voegt zich volgens de auteur van dit boek naar je innerlijke gesteldheid. De manier waarop jij in het leven staat, bepaalt de manier waarop zich dat leven in en rond jou ontwikkelt. Is dat eigenlijk zo onzinnig? De schrijver gaat uit van het principe dat iedereen de macht heeft zijn eigen leven vorm te geven. En dat je dat vermogen kunt gebruiken om mooie dingen te creëren. Zoals krijgen wat je echt wenst inclusief de hulp van de helende natuur zelf. Dat een dergelijke macht binnen ieders bereik ligt, was voor veel mensen een schokkend idee en vooral de gedachte dat je zelf je ziekte zou kunnen genezen wekte veel weerstand op.

Natuurlijk is het ontwerp van ‘The Secret’ onvolledig, maar dat was juist de bedoeling. Het was de bedoeling dat mensen zelf gingen nadenken over *wat er nog aan ontbreekt*. Dat je bijvoorbeeld na zou gaan denken over de rol van de eigen verantwoordelijkheid voor het eigen leven. Dat je zou gaan nadenken over hoe het toch komt dat je steeds weer in hetzelfde soort vervelende situaties verzeilt. En dat je gaat nadenken over de essentie van wat je wenst en niet alleen over de wens op zich. Ik geloof dat de boodschap van ‘The Secret’ klopt maar dat die nog verder uitgewerkt moet worden. Ik geloof dat het geheim van alles wordt bepaald door een aantal universele wetten maar vooral door hoe jezelf in het leven staat.

Wat is mijn eigen *secret*? Hoe creëer ik het leven dat ik mezelf wens?

Mijn secret

Mijn *secret* is eigenlijk geen echt geheim. Als het leven een zee is met golven, dan ervaar ik net zozeer deze golfslag als ieder ander. Toch kan ik wel zeggen dat de golven in mijn zee niet zo hoog en niet zo diep gaan. En dat komt door het toepassen van een aantal belangrijke inzichten. Deze inzichten heb ik gaandeweg in mijn leven verworven en ze tot een vast onderdeel van mijn gedrag gemaakt. De belangrijkste vier ervan zijn: zelfreflectie, zelfkennis, verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven en perceptie.

Zelfreflectie

♦ *Video bij dit hoofdstuk*

Reflecteren op mezelf heb ik vooral geleerd tijdens mijn leerproces op de Pabo. Ik moest daar continu situaties opnieuw bekijken en kritisch zijn ten aanzien van mijn eigen aandeel erin. Hier heb ik leren kijken naar mezelf met een kritische (maar niet sceptische) blik waarbij ik veel meer opmerkte dan je in eerste instantie zou verwachten. Want hoe vaak neem je bewust de tijd om wat je hebt gedaan of gedacht nog eens vanuit een neutrale positie te bekijken? Zelfreflectie gebeurt achteraf, nadat je alles hebt gezegd, gedaan en gedacht.

Als ik reflecteer op mijn daden ga ik nog eens na wat me bewoog om zo te doen als ik deed. Waarom voelde ik me zo, reageerde ik op een bepaalde manier? Hoe had ik

dit anders kunnen doen zodat de uitkomst beter was geweest? En eigenlijk eindigt het bijna altijd met de vraag aan mezelf: Wat is de les die ik hieruit kan leren?

Een tijd geleden had ik nog een moment van zelfreflectie:

Ik voelde me al een paar dagen erg onrustig. Dit gevoel bleef aanhouden totdat ik in de vroege avonduren besloot even buiten te gaan zitten in mijn tuin. Ik probeerde de avondlucht te proeven door diep in en uit te ademen en me goed bewust te worden van mijn omgeving. Je kon ruiken dat de lente in aantocht was. En terwijl ik in de schemer naar een boompje zat te staren besepte ik ineens dat een mens ook volgens seizoenen leeft. Net als de lente had ik last van groeistuipen. En er zou een zomer aanbreken waarin alles geweldig uit zou schieten en ik helemaal in mijn element zou zijn. Daarna zou er gegarandeerd een herfst komen waarin ik afscheid zou moeten nemen van wat veilig en vertrouwd geworden was. Daar zou ik over rouwen in de winter, waarna ik weer zou opbloeien in een nieuwe lenteperiode. Ik voelde dat mijn huidige onrust door deze lente, de periode waarin dit boek groeide, werd veroorzaakt. Ineens zag ik alles in dit licht. Bij de lente hoort de groei van nieuw groen maar ook het loslaten van oud hout, een lekker zonnetje maar ook fikse voorjaarsbuien. En dat was precies wat ik allemaal in deze periode had ervaren.

Ik kon nu met een gerust hart richting zomer.

Zelfreflectie gebeurt achteraf, nadat je alles hebt gezegd, gedaan en gedacht

Ik was onbewust aan het zoeken geweest naar waar mijn gevoel vandaan kwam en daar was niet alleen een antwoord uitgekomen maar ook een mooi inzicht. Ik ga het zeker gebruiken om er ook anderen mee te inspireren

Zelfkennis

Jezelf leren kennen is geen makkelijk proces. Althans, zo heb ik het in het begin zeker ervaren. Je wordt geconfronteerd met mindere kanten van jezelf en je ervaart vaak weerstand als je hieraan wilt werken. Je leert jezelf onder andere kennen door dicht bij je eigen gevoelens te blijven. Elke situatie wekt een bepaald gevoel bij je op. Als je je bewust bent van jouw reactie op een bepaalde situatie bezit je een zekere mate van zelfkennis.

In mijn jeugd noemde mijn vader mij vaak ontactisch. Ik was inderdaad een flapuit en maakte me niet zo druk om de gevolgen of de effecten van wat ik zei. In mijn eigen ogen was ik niet ontactisch maar eerlijk en direct. Ik zag er het nut niet van in te werken aan wat meer subtiliteit in mijn uitspraken. Naarmate ik ouder werd, merkte ik echter zelf dat mijn ontactische uitingen niet altijd gewaardeerd werden. Hoewel sommige mensen mijn directe houding heel fijn vonden en mij er als persoon juist des te meer om waardeerden, bleek er ook een keerzijde te zijn: de gevoelens van andere mensen bleken erdoor gekwetst te worden. Onbedoeld werden die eerlijke gedachten van mij –die in mijn ogen ook nog eens de enige waarheid waren– geheel anders geïnterpreteerd. Door meerdere keren te ervaren dat een situatie daardoor vervelend uit de hand kon lopen ging ik proberen me de goede raad van mijn vader eigen te maken: ik ging me trainen in subtiel zijn. Ik dacht langer na over wat ik wilde zeggen en koos mijn woorden voorzichtiger. Op een gegeven moment ging het vanzelf en nu ben ik op de juiste momenten tactisch. Natuurlijk weet ik dat een bepaalde directheid een karaktertrek van mij is waar ik geen afscheid van kan of wil nemen omdat die nu eenmaal bij me hoort. Maar het aanvoelen wanneer tact geboden is en die gebruiken bij een eerlijke uiting, geeft mijn verbale communicatie meer diepte.

Dit is slechts een voorbeeld van hoe zelfkennis mijn leven gemakkelijker maakt.

Eigenschappen van jezelf die echt bij je horen kun je combineren met vaardigheden die sociaal wenselijk zijn. Je hoeft jezelf niet te verliezen als je weet wat bij je past. Sommige eigenschappen of gewoonten werken nu eenmaal in bepaalde situaties niet in je voordeel. Je bewust worden van die eigenschappen of gewoonten, dus een groeiende zelfkennis, kan je helpen de grenzen aan te voelen en daardoor situaties te vermijden (of niet meer aan te trekken) die niet in jouw voordeel zijn en anderen kunnen kwetsen.

Als je je bewust bent

van jouw reactie op een situatie

bezit je een zekere mate van zelfkennis

Verantwoordelijkheid nemen

Als er iets is waar ik moeite mee had in de jaren dat ik opgroeide, was het verantwoordelijkheid nemen voor mijn eigen daden. Mijn ervaring was dat dingen

mij overkwamen en buiten mijn schuld gebeurden. Nu zie ik in dat zoiets niet bestaat. Je hebt zelf echt wel invloed op de wijze waarop het leven zich om jou heen vormt. Dat inzicht heb ik me geleidelijk eigen gemaakt dankzij verschillende gebeurtenissen in mijn leven. Het mooiste dat ik ooit besepte was: als je in elke situatie je verantwoordelijkheid herkent en neemt, is geen enkele situatie je 'teveel'. Omdat elk nieuw inzicht onverwachts komt en tijd nodig heeft om echt deel van jezelf te worden kan ik niet meer aanwijzen op precies welk moment ik begon met zelf verantwoordelijkheid te nemen voor mijn levenssituatie. Maar inmiddels heb ik ervaren dat niets in het leven gebeurt zonder doel.

Op een dag had ik een cliënte in mijn praktijk met wie ik geen contact kreeg. Ik voelde heel veel weerstand en de persoon in kwestie wilde niets aannemen van wat ik te zeggen had. Op een gegeven moment blokkeerde mijn gave zich en kreeg ik niets meer door. Het was frappant: alle voorbereidingen die ik vooraf schriftelijk had vastgelegd werden als 'onzin' bestempeld. Ondanks het feit dat ik dit nog nooit eerder had meegemaakt bedacht ik dat ik er zelf natuurlijk ook wel eens naast kon zitten. De vrouw versterkte mijn onzekerheid door te zeggen dat ik misschien mijn dag niet had of dat zij zo 'complex' was (een illusie natuurlijk) dat ik niets kon zien. Ze weigerde mij te betalen voor mijn diensten en ik werd daar op dat moment geheel door overrompeld. Enkele ogenblikken nadat zij mijn praktijk had verlaten voelde ik mijn gave terugkomen, als vertrouwd gevoel van warmte om mij heen. Ik voelde me weer fijn en energiek. Ik kreeg heel helder door dat mijn cliënte niet open had gestaan voor hulp en dat mijn gave zich eenvoudig niet laat verwerpen door op niets gebaseerde (voor)oordelen.

Uit deze ervaring putte ik verschillende lessen. De eerste was een les in *eigenwaarde*. Ik had spijt dat ik mijn beloning niet had gevraagd. Ik had mijn tijd, volledige aandacht en energie gegeven. Daar hoor je voor beloond te worden ook al is degene aan de ontvangende zijde in eerste instantie ontevreden over het resultaat. De tweede les was: *vertrouwen*. Ik zal me nooit meer onzeker voelen over de beschikbaarheid van mijn gave. Ik ben paranormaal begaafd en heb daarvan geen bevestiging nodig van anderen, noch hoeft ik hun daarvoor enig bewijs te geven. De derde les was dat ik verantwoordelijkheid had genomen voor mijn deel van de dienst die ik verleende maar dat ik daarin eigenlijk was doorgeschoten.

Mijn gave kon wellicht op een bepaald moment zijn geblokkeerd, doordat de ontvangende partij niet genoeg openstond om mij een blik in haar ziel te gunnen.

Maar omdat ik alle verantwoordelijkheid daarvoor op me nam en die niet bij haar legde, bleven wij beiden met een leeg gevoel achter. Toch had ik haar precies gegeven wat ze nodig had, een spiegel: als je niet verder dan je eigen ideeën of vooroordelen wilt kijken, kaatsen alleen die naar je terug. In het geval van mijn cliënte was dit haar idee fixe: 'Ik ben te complex om doorgrond te worden, door wie dan ook.' Misschien dat ze ooit achter die spiegel wil kijken.

***Als je in elke situatie je eigen verantwoordelijkheid herkent
en neemt, dan is geen situatie je teveel***

Op die bewuste dag ondervond ik des te meer dat, verantwoordelijkheid nemen goed is, maar wel alleen voor je eigen deel. Je bent niet verantwoordelijk voor het deel van de verantwoordelijkheid dat bij de ander ligt. Als je kunt beoordelen welk deel van de verantwoordelijkheid in een situatie bij jou ligt en die verantwoordelijkheid op tijd neemt, kun je rustig doen wat je moet doen en blijf je de situatie volledig meester. Onrust en onzekere gevoelens vallen dan vanzelf van je af. Je neemt dan immers eerlijk en oprecht jouw deel van de verantwoordelijkheid op je.

Perceptie

De manier waarop mensen de wereld en het leven bekijken - hun perceptie - is voor iedereen verschillend. Jij vindt daarom bij sommige mensen meer aansluiting dan bij anderen omdat mensen nu eenmaal verschillende raakvlakken hebben met jouw levensvisie. Juist dat verschil in perceptie kan een relatie interessant maken en leiden tot mooie gesprekken. Teveel verschil in visie op het leven daarentegen maakt dat je totaal geen connectie voelt. Ik heb zolang ik me kan herinneren een bepaalde mate van verschillende percepties van de werkelijkheid 'voorgeschied' gekregen. Als jong meisje al begreep ik mijn moeders kant van een verhaal net zo goed als die van mijn vader.

Als er ergens een discussie woedde, zag ik de achterliggende kerngevoelens bij iedere partij. Omdat je als je opgroeit, denkt dat alles wat je voelt en beleeft iets is wat iedereen zo ervaart, dacht ik dat al die verschillen in percepties in mijn

omgeving - en het als kind weet hebben daarvan - heel normaal was. Het was ook handig bovendien: naarmate ik ouder werd, maakte ik nogal eens 'misbruik' van die kennis. Zo kon ik precies zeggen wat een ander wilde horen om daarmee mijn zin te krijgen. Dat is natuurlijk erg manipulatief en uiteindelijk verlies je je integriteit als dit een gewoonte wordt. Gelukkig groeide ik over het negatieve gebruik van dit soort van mensenkennis heen en nu is mijn talent voor het zien van meerdere kanten aan een zaak een belangrijk deel van mijn leven geworden. In mijn werk en relaties voert het begrip voor uiteenlopende percepties de boventoon. Ik ben in staat me inleven in de opvattingen van een ander over een bepaalde zaak maar er ondertussen zelf wel heel anders over denken. Mijn eigen mening over zaken wordt echter wel voortdurend genuanceerder dankzij de toegevoegde waarde die een andere perceptie kan bieden. Dit maakt mij niet 'meningloos', maar juist steeds meer openstaand voor andere mogelijkheden. Er is een verschil tussen alles begrijpen en alles vanuit verschillende perspectieven zien.

De kunst is volgens mij dat je open blijft staan voor meerdere 'waarheden' terwijl je ondertussen heel goed weet welke die van jou is.

Er is een verschil

tussen alles begrijpen en

alles vanuit een verschillend perspectief kunnen zien

Geheim achter de inzichten

Mijn 'geheim' is dus voornamelijk gebaseerd op vier belangrijke inzichten die tot de ankers van mijn dagelijks bestaan zijn gaan behoren: *zelfreflectie, zelfkennis, een besef van de eigen verantwoordelijkheid en een open perceptie van de werkelijkheid.*

Het leven ervaar ik als rustiger sinds ik weet hoe ik deze vier inzichten goed kan toepassen.

Het zijn eigenschappen geworden die essentieel zijn

–zo heb ik ervaren– voor een leven dat je niet langer overkomt maar dat je ten volle 'beleeft'. Deze kwaliteiten zorgen ervoor dat je ook voortdurend blijft groeien in de ontdekking van jezelf.

Ik geloof er vast in dat als jij deze richtlijnen ook toepast in je leven jij je eigen *secret* vanzelf vindt en jij van je leven kunt maken wat je maar wilt.

Nawoord



Vanessa door de ogen van haar partner

De vrouw Vanessa

Vanessa en ik kennen elkaar tijdens het schrijven van dit boek zes jaar. In die tijd hebben we elkaar leren kennen op allerlei vlakken en in verschillende situaties. Als mens blijft zij mij intrigeren met haar onuitputtelijke nieuwe inzichten die ze mij en anderen continu met liefde aanbiedt. Ze komt misschien op sommige mensen in het begin wat zakelijk over maar dit schept meteen een duidelijk en onverbloemd beeld van wat zij mensen te bieden heeft. Iedereen die bij haar om hulp en advies komt, wenst tenslotte duidelijkheid over wat hij of zij kan verwachten. Vanessa is voortdurend bezig om haar eigen ‘uitdagingen’ op te lossen zodat haar eigen leven steeds blijer en meer vervuld wordt. Dit gevoel wil ze volledig delen met ieder die daarvoor openstaat!

Mijn vrouw

Die duidelijkheid vinden we ook terug in de relatie die wij hebben als partners. Hierin is bijvoorbeeld geen plaats voor een slachtofferrol. Het leven is immers een aaneenschakeling van causaliteiten, er is tussen de gebeurtenissen een onderlinge samenhang van oorzaak en gevolg. Soms ben je zelf de oorzaak, een andere keer ervaar je het gevolg van wat er gebeurt. Als je dit beseft, kun je ook voor bijna alles wat zich binnen je relatie voordoet, een verklaring vinden. Je kunt zaken samen uitpraten, wat weer leidt tot een sterkere onderlinge band. Vanessa’s grote kracht is dat ze haar liefde en meegevoel als een laserstraal op het probleem kan richten waardoor we samen de kern ervan kunnen ontdekken. Dit doet ze allemaal met een natuurlijke stijl en gratie. In een relatie is het altijd mogelijk om scheefgroei te krijgen als één persoon zich als therapeut gaat opstellen en de ander als *permanent patient*. In mijn relatie met Vanessa is er gelukkig geen sprake van zo’n scheefgroei. Deels ben ik daar zelf verantwoordelijk voor en deels ligt dat aan Vanessa’s integere houding die gevoed wordt door een continue bewaking van haar ego. Zelf

zegt ze: “Je mag soms beter zijn dan een ander (in wat je doet), maar je hoeft je daarom nog niet beter te voelen dan een ander”. Deze houding zorgt er ook voor dat ze in de omgang een gewoon mens blijft met haar goede en minder goede dagen.

Moeder

Als paranormale mama ben je natuurlijk letterlijk van alle markten thuis. Dit heeft zo zijn voordelen en... nadelen. Als moeder wil je het beste voor je kinderen dus probeert Vanessa ze ook alles te geven wat binnen haar macht ligt. Onze kinderen maken hier natuurlijk graag gebruik van. Onze oudste was er bijvoorbeeld nogal lang niet in geïnteresseerd om te gaan praten want mama begreep hem toch wel! Nu heeft ze haar hoge sensitiviteit met betrekking tot de kinderen wat getemperd en legt ze zich toe op een minder invoelende maar meer ondersteunende rol. Als moeder (en vader) kom je er steeds meer achter dat je kinderen (net zoals de cliënten in Vanessa's praktijk) het zelf moeten gaan doen op een gegeven moment. Het resultaat in het geval van de kinderen was dat ze mama eventjes niet meer zo lief vonden. Maar kinderen vergeten snel en vergeven graag! Vanessa's liefde en enthousiasme voor kinderen gaat veel verder dan alleen die voor haar eigen kinderen. Elke keer als er een kind in haar praktijk komt wordt er bij haar een gevoelige snaar geraakt. Het enthousiasme, de warmte waarmee Vanessa dan zo'n kind hulp biedt, lijkt grenzeloos te zijn.

Intuïtief coach

Om het een en ander wat te verduidelijken zal ik haar beschrijven zoals menig persoon op consult haar heeft ervaren. Bij binnenkomst voel je de opgebouwde stress van je schouders vallen. Er komt als het ware een fijne deken van liefde over je heen. Hierdoor voel je je meteen op je gemak en beschermd. Door deze fijne ambiance is er vanzelf een ontspannen sfeer waarin zelfreflectie en 'loslaten' als iets vanzelfsprekends worden ervaren. Voor de duur van de hele sessie wordt er goed voor je gezorgd. De innerlijke mens wordt gevoed door energie en liefde en 'de inwendige mens' wordt op peil gehouden met koffie of thee, een chocolaatje, koekje of fruit. Alles voelt zo gewoon en fijn aan als bij jezelf thuis of... zoals het daar zou moeten voelen. Vanessa schept een diep gevoel van verbondenheid

tijdens de hele duur van de ontmoeting. Dit doet ze vanuit een volstrekte onbevooroordeeldheid tegenover haar gesprekspartner.

Er is voor haar dan geen goed of fout, ze ziet alleen maar ervaringen die tot iets hebben geleid. De manier waarop Vanessa die zaken concreet uiteenzet voor haar cliënten maakt het voor iedereen begrijpelijk. Hierdoor is spiritualiteit voor iedereen die ermee aan de slag wil gaan bereikbaar. Iets 'niet begrijpen' is niet meer mogelijk. Ja, elk veilig vleugje vrijblijvendheid gaat er zo wel snel vanaf! Vanessa verwacht dat als je begeleid wilt worden en zij daar al haar liefde en kracht insteekt, jij als cliënt daar dan ook daadwerkelijk mee aan de slag gaat.

De enige manier om te leven ligt in de beweging voorwaarts! En als je de weg voor je niet goed ziet, vraag je of Vanessa haar licht erover wil laten schijnen.

Tjerk K. Dijksterhuis

Toelichting bij de illustraties



De illustraties van kunstenares Chantal de Lede zijn afdrukken van originele acrylverf schilderijen, speciaal voor dit boek gemaakt.

1 Paranormaal en spiritueel

Je bent onderweg op een zoektocht naar verlichting. Vanaf je wortels begin je en zo groei je steeds meer naar het licht toe. Waar je besluit het pad op te gaan maakt niet uit, als je het maar betreedt. Wat zie jij in het licht?

2 Balans tussen leven en dood

De rechterkant van de illustratie staat voor de vier primaire elementen in de kosmos: lucht, vuur, water en aarde. Deze staan recht tegenover het vijfde element ether dat ook de eindigheid, het sterven omvat.

De linkerkant van de illustratie is het element 'Dood' dat uit pure energie bestaat en niet materieel is. Je kunt deze energie wel voelen maar zij blijft ontastbaar.

De bal die de ziel energie geeft, laat ook zien dat de dood oneindig en tijdloos is. De dood wordt vaak negatief ervaren omdat hij een onbekend terrein is. Wat komt erna? In deze illustratie zie je dat het mogelijk is een balans tussen leven en dood te vinden.

3 Alles draait om energie

In deze afbeelding zie je pure energie.

Op de achtergrond een grote draaiende cirkel met daarin veel dynamische, kleurrijke spiralen die zijn ontstaan uit het universum en opgenomen worden door zielen. De zielen geven, ontvangen en nemen van elkaar energie. Sommige figuren nemen een deel van de kleur in zich op van de figuur dicht naast hen.

4 Ik wil je alles geven

Met zijn armen uitgestrekt opent de figuur het doek dat hij om zich heen draagt. Hij zit vast aan zijn wortels en zijn kwetsbaarheid is zichtbaar.

De mens heeft alles geopend, zelfs zijn hele borst. De vlinder en het lieveheersbeestje laten zien dat hij daar nog niet sterk genoeg voor is. Iemand hoe die zelf te ontvangen.

5 Ik wil het zo graag

Enorm veel energie stroomt uit de paarse hand. De hand wordt hierdoor haast leeggezogen. Energie stroomt vaak onbedoeld weg naar kanten waarheen zij niet zou moeten gaan. Als je iets te graag wilt, verlies je soms de controle over je streven.

6 Geld maakt geluk(kig)

Iemand zit voor een piramide en grijpt die vast. Ze heeft overzicht over het geld dat langs en naar haar toestroomt. Een piramide met daarin de beeltenis van een open oog betekent dat het universum toekijkt, centraal staat en een drijvende kracht is in de geldstroom. In haar zie je een stroming die nooit zal stoppen. Achter de figuur zelf zie je de basis van de geldstroom die ze (als blauwdruk) altijd bij zich heeft.

7 Van binnen naar buiten en terug

Energie stroomt door heel je wezen. Alle innerlijke energie benut je door die te gebruiken en er ook een deel van terug te geven aan de natuur. Dankzij deze manier van energiebeheer bouw je ook weer energie op voor jezelf die je innerlijke schoonheid nog krachtiger maakt.

8 Oh wat ben ik blij mezelf te zijn

In deze afbeelding zie je een figuur die zich helemaal blootgeeft aan anderen. Boven haar hoofd gaan haar gedachten naar anderen, haar armen houdt ze gespreid. Ze heeft haar kleren helemaal uitgevouwen en is trots op wat ze heeft. De drie gezichten onder haar symboliseren de drie kanten van haar persoon. De volwassen, zorgzame kant, de kinderlijke, onbevangen kant en de wijze, ontwikkelde en instruerende kant die zowel kinderlijk als volwassen kan zijn.

9 Liefde à la carte

Twee gezichten vormen een hart. De twee gezichten vormen weer een gezicht. Uit de dichte serveerschaal komen de gezichten bij elkaar. Alles draait om liefde en liefde draait om alles.

10 Vriendschap

Twee geel/oranje figuren staan bij elkaar en een wijst de weg. Samen laten ze hun vriendschap stromen in een rode zak met wortels. De vriendschap is gelijkwaardig en ze genieten van de energie die samengebundeld uit de zak komt. Deze uit zich door in veelkleurigheid naar buiten te komen. De roos staat symbool voor eeuwige vriendschap.

11 Seks en spiritualiteit

De lichamen gloeien tegen elkaar aan geladen met verlangen en opwinding. De liefde speelt in deze illustratie een grote rol omdat de verbinding hechter is op die manier. Er omheen is een grote liefdeskrans afgebeeld.

12 Loslaten

In een gesloten rood veld willen vogels en een vlinder ontsnappen naar een vrij blauw veld. Bang voor de toekomst maken ze een keuze toch weg te vliegen naar een andere ruimte waarin energie en rust heerst.

Geen concrete stap nog, maar de vrijheid om anders te kunnen denken is hierin al zichtbaar. Onbekende energie komt naar ze toe. Ze hebben zich daar nog niet mee verenigd. Dat is een proces waarin de keuze voor het loslaten van het oude een rol moet gaan spelen.

13 Vergeven en vergeten

Vuurvrouw en watervrouw in de afbeelding. Samen houden zij een schaal vast. Het proces vergeten en vergeven vindt op dat moment plaats.

Ze vangen samen een veer op. Deze staat voor de zachtheid die ze beiden durven te ontvangen van elkaar. Hij valt langzaam maar zeker in de schaal. Ze staan nu weer open voor elkaars energie.

14 Ongeboren kinderen

Ongeboren kinderen kiezen hun moeder. De voorliefde is er al en moeder vangt met veel liefde haar kinderen op. De energie komt binnen uit een andere wereld waar geen tijdsbesef is. Toch worden de ongeboren kinderen een beetje ongeduldig

want zij willen niets liever dan bij deze moeder zijn. Doel van deze illustratie is het besef te verbeelden dat er invloed uitgeoefend kan worden vanuit beide werelden.

15 Gezinsleven

Vader, moeder, tweeling en twee oudere kinderen zitten veilig in een cocon. Ze geven elkaar veiligheid en warmte. In het midden zie je een hart en planten om de familieleden heen. Deze verwijzen naar liefde, groei en ontwikkeling binnen het gezin. Harmonie en verbinding is hiervan de kern.

16 There is no place like home

Een figuur die bestaat uit watergolven. De armen zijn takken met gele bloemen. In het midden zie je een kaars in een huisje en daaronder een vogelhuisje. Het gezicht is een klok en een kompas. De zee en de takken die uit de natuur komen, verwijzen naar een rustgevende omgeving waarin een huis hoort te staan. De brandende kaars tekent de sfeer van gezelligheid in huis. Het vogelhuisje staat voor dieren en levendigheid rondom het huis. Het kompas en de klok wijzen je zowel de weg naar als de tijd in het huis.

17 Nuchter openstaand en zwevend verankerd

De figuur in de afbeelding is erg in zijn element. Met zijn luchtzakken en vleugels zweeft hij rond maar wel in het besef dat hij verankerd is aan de aarde. Het anker staat symbool voor het nuchtere karakter van iemand die met beide benen op de grond staat.

18 Vanessa's Secret

Dit is een afbeelding van Vanessa. Haar gezicht is deels bedekt met puzzelstukjes. Het ontdekken van wie je eigenlijk bent en wie je wilt zijn blijft een zoektocht. Het levensverhaal van jezelf bestaat uit het maken van een puzzel waarvan je, wonderbaarlijk genoeg, de puzzelstukjes steeds beter kunt vinden en plaatsen. In je zoektocht blijf je steeds beter te worden in het vinden van de juiste plaats voor elk puzzelstukje en het ontdekken van welke stukjes er nog ontbreken.

Met dank aan



Inner circle. Zonder jullie zou ik nooit tot het inzicht zijn gekomen dat mensen wel degelijk zitten te wachten op dit boek! Jullie hebben mijn zelfvertrouwen en innerlijke wijsheid laten ontvlammen op precies het juiste moment. Voor altijd mijn dank hiervoor.

Danny Ghoos. Mijn uitgever van de 1e druk van mijn boek. Moge het universum jou voor altijd opbouwende energie blijven toewerpen! Bedankt voor de vrijheid die ik heb gekregen en het onvoorwaardelijke vertrouwen. Natuurlijk zit iedereen op een handleiding voor een spiritueel leven te wachten...dat ik dat zelf niet eerder zag!

Ine Dijksterhuis. Mijn allerliefste schoonmoeder èn neerlandica in hart en nieren.

Met engelengeduld heb je grammaticale oneffenheden opgespoord en gladgestreken maar ook inhoudelijke aanpassingen heb je met groot inlevingsvermogen en hart voor de zaak uitgevoerd. Zoals jij mij aan het lachen maakte: “Niet voor de lol, maar met plezier.”

Formidabel redigeer werk, met meer inzet en toewijding dan ik ooit van iemand had kunnen wensen. Ik hou van jou alsof jij mijn eigen mama bent Ine.

Mijn illustrator en lieve vriendin *Chantal de Lede*. Jij hebt zoveel geloof en vertrouwen getoond. Ik vind het hartverwarmend dat je zo intensief hebt gewerkt om beeldend te maken wat voor sommigen in tekst lastig te grijpen is.

chantal@delede.nl

Fotograaf *Sander Nagel* en make-up artist *Daphne Janssen*. Vrienden in een bijzondere tijd met een speciale, open blik op het leven.

Bedankt voor het helpen uitdragen van een boodschap! www.sandernagel.nl

Mijn cliënten. Zonder jullie ervaringen waarin ik mocht delen had ik mijn boodschap niet op deze manier aan mijn lezers kunnen overbrengen. Bedankt voor het tonen van alle kanten die het universum te bieden heeft.

Mijn overleden dierbaren: mijn zusje Alicia Terpstra en mijn moeder Jacqueline Terpstra-Handy.

Een voortdurende mooie spiegel waarin ik graag kijk.

Ik mis jullie fysieke aanwezigheid en hoewel de zielenconnectie eeuwigdurend is, weet ik dat de zielenband aan het verwateren is. Mijn liefde voor jullie gaat door alle wetten van tijd en ruimte heen.

Vrienden. Als ik jullie toch niet had om het leven meer invulling te geven. Jullie waren een geweldige inspiratiebron bij het schrijven. Dank jullie wel dat ik jullie ervaringen ook als voorbeeld mocht gebruiken.

Mijn homies through the galaxy and beyond!: Zonder jullie zou ik mijn gave niet eens kunnen bereiken. Veel van alle teksten die ik ooit schrijf zijn geleidt in jullie wijsheid en betrokkenheid. Veel van de interpretaties zuiver gemaakt en ontegenzeggelijk eenduidig. Dank jullie wel, voor de eeuwigdurende aanwezigheid en serene zijnstoestand waarin ik jullie altijd kan vinden.

Mijn eerste liefde André. In dit boek kwam veel verheldering op onze tijd samen. Dank je wel voor de bijzondere levenservaring die ik met jou deelde.

Last but not least. Mijn gezin. Tjerk, Bedankt voor onvoorwaardelijk zijn in alles wat je mij geeft en van mij wilt ontvangen. Fijn ook dat ik van jou alle ruimte kreeg om dit boek te schrijven. Je bent een ware held. Kids, bedankt dat ik jullie mocht gebruiken als voorbeelden in het zielencontact. Ongeboren kinderen zijn een kwetsbaar onderwerp, fijn dat jullie zo open alles wilden delen met deze wereld. Storm, bedankt voor het achterwege laten van je driftbuien in de tijd van het schrijven van dit boek.

Nova-Belle, de ziel van tante Alicia liet jij regelmatig doorschemeren...emotioneel en rakend, maar liefdevol door mij ontvangen. Ryuu-Matz, jij was nog in wording ten tijde van het schrijven van dit boek. Dank voor het uitblijven van gekke, lastige zwangerschapskwaaltjes. Mint, jij was nog in de kosmos. Ik ben jou dankbaar voor je geduld.

Vanessa

Ontwikkelaar met een vleugje magie

