

Steeds dieper stromen naar eenheid in jezelf



Karina Hoed
www.eenheidsstroom.nl



Inhoudsopgave

Voorwoord	03
Inleiding	05
Openheid	06
Voelen toestaan	10
Helderheid	21
Jouw volgende stap	28
De nieuwe tijd in jou	30
Een zetje nodig?	34

'Als jij één bent met jezelf, is het leven één met jou.'

MIJN MOEDER (1930)

VOORWOORD

Hallo, ik ben Karina Hoed

Sinds 2009 begeleid ik mensen zoals jij, die dieper naar eenheid in zichzelf willen stromen.

Ik heb dit e-book geschreven, omdat ik zie dat veel meer mensen in deze tijd aan het ontwaken zijn. Wat vroeger een midlifecrisis heette, begint nu veel eerder, vaak al bij twintigers. Jonge mensen vragen zich af wie ze zijn en of de manier waarop ze door hun ouders en de maatschappij opgevoed en geconditioneerd zijn, wel past bij hoe ze zich, vanbinnen voelen.

En als ze tot de conclusie komen dat dat niet zo is, wie zijn ze dan wel en hoe moeten ze dan leven?

Dit leidt aan de ene kant tot bevrijding, maar aan de andere kant vaak tot angst, verwarring, depressie en burn-out. Zeker in deze tijd, waarin alles zo snel gaat en er zoveel van je lijkt te worden verwacht.

Een tijd waarin we steeds minder natuurlijk met elkaar lijken om te gaan en de druk van buitenaf zo groot lijkt.

Wie ben ik eigenlijk?

Of je nu jong of oud bent, man of vrouw, elk moment waarop jij je afvraagt: "Wie ben Ik eigenlijk en wat is er aan de hand.



in mijn leven dat ik me zo depressief, angstig, paniekerig, gestrest of diep teleurgesteld voel", is volgens mij het goede moment om meer wakker te worden en je innerlijke pad te gaan volgen.

In mijn ogen bewegen we naar een nieuwe tijd toe, waarin we (her)ontdekken wat het betekent om natuurlijk te leven. In eenheid met onszelf, elkaar, de natuur en de aarde. Dat begint met een innerlijk verlangen, een innerlijk 'weten' dat we voor iets anders bedoeld zijn dan de buitenwereld ons voor lijkt te spiegelen.

Als je dit 'weten' begint te volgen en daarvoor gaat staan, kom je in jezelf je "niet- meer-dienende reactiepatronen" tegen en beweeg je door de emoties heen die dat losmaakt.

Dat is niet comfortabel en er is geen bypass mogelijk. Maar ...
...dan ga jij weer stromen.

Op een diepere laag van eenheid in jou. Meer open, zachter naar jezelf en in je natuurlijke kracht.

Jouw omgeving past zich daarop aan, waardoor jij je opnieuw thuis gaat voelen in jezelf, met anderen en op aarde. Dat is de eenheid die je op jouw manier in jouw crisis zoekt.

En mijn ervaring. Die deel ik graag met jou.

Openheid, compassie, kracht

Ik ben in mijn leven opener, compassievoller en krachtiger geworden. Opener in het doorzien van mijn patronen, compassievoller voor het voelen van mijn en jouw wonden en overgebleven littekens en krachtiger in het volgen van mijn eerlijke innerlijke waarheid.

Dat gun ik jou ook.

Als dit schrijven bijdraagt aan een diepere stroming naar eenheid in jou, is mijn missie geslaagd.

A handwritten signature in dark green ink, reading 'karina Hoer'. The signature is fluid and cursive, with a long, sweeping underline that extends to the right.

Bussum, maart 2024
herziene versie januari 2026

INLEIDING

Voor mij zijn de sleutelwoorden om dieper te stromen naar eenheid in mezelf

Openheid Voelen toestaan Helderheid scheppen Mijn volgende stap: Wat klopt nu?

Stroming in mij ontstaat wanneer ik aanwezig kom voor mezelf en wat er in mij leeft. Dat ik mezelf toesta om te voelen wat speelt en helderheid laat ontstaan, waardoor mijn volgende stap zich aandient. De stappen zijn niet speciaal lineair. Soms is iets me helder en weet ik welke stap ik moet nemen voordat ik mezelf toesta te voelen wat me dat doet.

Het lijken open deuren maar dat zijn ze niet. Ik verlies regelmatig mijn innerlijke openheid, raak verward en ga dan strijden. Iets in mij blokkeert, doet pijn.

Soms denk ik dan weer dat ik dat b  n – mijn zelfbeeld en de patronen die ik heb ontwikkeld.

Aan de hand van voorbeelden uit mijn eigen leven en praktijk* probeer ik in dit schrijven om de eenheidsstroom in jou voelbaar te maken. Het is de laag waarop ik dingen voel en ervaar en woorden voor probeer te vinden.

Veel mensen die ontwaken, denken dat dat alleen maar vreugdevol of licht is, maar dat is in mijn ervaring niet zo.

Ontwaken is een proces met gevoelsdiepte en vraagt om toewijding en integriteit.

Het vraagt om eerlijk te blijven met mezelf en allerlei 'spelletjes' die ik met mezelf speel, te doorzien.

Daarom zijn veel voorbeelden in dit e-book gebaseerd op het doorzien van patronen en durven voelen, ook van pijn. Dat waar we allemaal graag van weg bewegen.



**geanonimiseerd en aangepast, de voorbeelden berusten op meerdere personen.*

*'Als de druk wegvalt en ik mezelf niet meer
hoef te kleien naar een beeld, wie ben ik dan?'*

ISABEL (1997)

OPENHEID

De eerste stap die jou helpt stromen als je vastzit, is openheid.

Jouw diepste openheid is een staat van zijn. Een levende aanwezigheid. Dat wat jij bent. En wat je kunt ervaren als een soort uitdijende hartruimte.

Het is wat je als kind al wist toen je naar de bomen keek en hun aanwezigheid voelde. Toen je nog voelde dat de meubels in de kamer tot je spraken en je de geur van boenwas rook. Het is dat moment toen je als kind wist dat iets door jouw ogen naar buiten keek en dat het groter was dan jij. Je sliep in met een gevoel van vrede.

Dit was mijn ervaring als kind. En jij had het vroeger ook, op jouw eigen manier. Iets in jou weet dat nog. Iets in jou verlangt ernaar om je met je hele wezen weer één te voelen, in jezelf en met iets dat groter is dan jij. Jouw huidige crisis roept jou daarheen, naar huis.

Omdat bewustzijn de stof is waarvan het universum is gemaakt, in dat bewustzijn alles plaatsvindt en in dat bewustzijn alles wordt 'geweten', is het ook jouw innerlijk weten dat met die eenheid is verbonden.

Een voelend weten, dat voorbij je hoofd gaat. Daarom begint openheid heroveren als volwassene met het mentaal doorzien van je zelfbeelden en de 'verhalen' die je jezelf vertelt om ze in stand te houden.

Met besef dat je dat niet bent.



Je verhaal doorzien

De beelden die je van jezelf hebt en de verhalen die jij jezelf over jezelf vertelt, zijn niet fout, raar, zwak of onverlicht. Alleen als je denkt dat je ze bént, belemmeren ze je om contact te maken met de open aanwezigheid, die eronder ligt.

Je merkt dat je een beeld van jezelf hebt als het lijkt te worden aangevallen. Door het leven of door een ander. Die beelden hebben we allemaal op onze eigen manier op het terrein dat het meest belangrijk voor ons is. Werk, gezondheid, relaties, uiterlijk...

Marco sliep gedurende zijn scheiding tussen het wasgoed op zolder. Hij grinnikte er om. Het maakte hem niet uit, zolang hij daar zijn computer had en kon werken.

Jan, die iets soortgelijks doormaakte en tijdelijk bij zijn moeder terecht kon, verzette zich steeds. Het paste niet bij zijn zelfbeeld van stoere man en goede vader.

Niet meer 'van mij'

Je verhaal 'doorzien', betekent dat je niets meer 'van mij' hoeft te maken. Je hoeft het niet naar je toe te trekken of van je af te duwen. Je hoeft het niet in te vullen. Het is niet fout, zwak, raar of onverlicht. Het zegt niets over wie jij werkelijk bent.

Tijdens een crisis in mijn leven, na een scheiding, had ik geen geld meer. Het enige dat op mijn pad kwam, was via de gemeente in een callcenter voor goede doelen aan het werk gaan. Dat was de realiteit.

Het leek mij zo ongeveer het ergste dat mij kon gebeuren. De psychologische methoden die daar gebruikt werden om mensen over de streep te halen en het klok- en prestatiesysteem stonden mij tegen. Alles in mij ging in verzet. Maar ik had het geld nodig en iets anders was er op dat moment niet.

Elke keer als ik er een verhaal op wilde maken, liet ik het open. Ik ademde diep door en liet het open. Gaandeweg ontstond opluchting. Ruimte. Ik begon me te realiseren dat het mijn eigen verzet was dat me blokkeerde en de dingen erger maakte dan ze waren.

Door steeds opnieuw openheid, begon ik te leren dat ik vrij kon zijn in een omgeving die mijn hoofd als gevangenis labelde. Er begon iets op te lossen dat ik herkende als spiritueel zelfbeeld. Alles wat ik dacht dat ik bereikt had aan innerlijke groei. Zonder dat ik het besepte, had ik daar mijn identiteit van gemaakt en werken in een call center paste daar niet bij.

Wat ik leerde was deemoed.

Toen ik had aanvaard dat ik in deze situatie zat, gingen mijn passie en mijn vermogen om mensen te inspireren, bloeien. Ik was, ondanks mezelf, op weg om een 'excellente beller' te worden. Toen zich na vier maanden iets anders aandiende, voelde ik een vrije keuze om weg te gaan.

Ik leerde hoe de eenheid van het leven in mij werkt als ik iets niet fijn vind. Door het toe te laten, ging het door me heen stromen. Daardoor werd ik me bewust dat mijn eigen aannames en zelfbeeld die stroom blokkeren.

Anja is kunstenares en heeft een relatie met een musicus. Het is een destructieve relatie waarin wederzijds geweld gebruikt wordt. Anja kan deze intense manier van leven niet loslaten. Het past niet bij het beeld wat zij heeft van een gepassioneerde zielsliefde.

Gepassioneerde zielsliefdes zijn vaak 'trauma-maatjes-relaties'. In de intensiteit herhalen we onze kind patronen van afhankelijkheid.

Als deel van een een-eiige tweeling heb ik ook lang gezocht naar een relatie die deze eenheid kon evenaren. Het duurde bij mij heel lang voordat het beeld van tweelingziel oploste. Maar echte eenheid is innerlijk en kan niet van buiten worden gevuld.

Zelfbeelden en beelden van ideale relaties zijn niet verkeerd, raar, zwak of onverlicht. We creëren ze vaak al jong op onverwerkte pijn. Dan zijn ze ongelooflijk behulpzaam om te overleven. Pas als we vastlopen, gaan we ze voelen.

Hannelore is empathisch en medelevend. Anderen ervaren haar als steun en toeverlaat. Als ze bij mij komt, heeft ze een burn-out. We komen erachter dat ze al jong is gaan 'redden'. Hannelore merkt dat haar identificatie met 'redder zijn' en haar behoefte aan erkenning daarvoor nieuwe stroming in de weg staat.

Veel hoog-gevoelige, intuïtieve, empathische en energetische mensen hebben een redderselement in zich. Dat stamt uit hun grotere zielsgeschiedenis, dat ze op aarde gekomen zijn om licht, liefde en vrede te brengen.

Jij waarschijnlijk ook.

In deze tijd is het de bedoeling dat je eerst jezelf 'redt'. En dat je beseft dat je niet verantwoordelijk bent voor de emoties of state-of-being van de ander. Ook al voel je die wel en kun je daar wel op afstemmen.

Aanknopingspunten voor openheid:

- 1** Maak jouw crisis niet 'van mij'. Trek hem niet naar je toe, weer hem niet af. Je gedachten, emoties en zelfbeelden komen vaak vanzelf langs.....ja.....maar jij hoeft niet geloven dat je die bent.....
- 2** Omdat bewustzijn alles weet, 'weet' jij ook. Jij weet precies wat er aan de hand is in je leven. Rust even op die stille plek van aanwezigheid en schrijf voor jezelf op wat er echt aan de hand is. Weet je ook aan welk beeld van jezelf je vasthoudt en welke koppelingen je maakt?
- 3** Soms is het makkelijker om voor jezelf aanwezig te komen, als je daar samen de tijd voor neemt. Bij een energetische reset maken we ruimte voor jou. We kijken op welke laag je precies bent vastgelopen. Ook vindt er heling plaats, waardoor je weer kunt stromen.



*'Alles in de buitenwereld is erop ingericht om
mij bij mijn gevoel weg te houden.'*

DANIEL (1995)

VOELEN TOESTAAN

De tweede stap die jou helpt om te stromen als je vastzit, is voelen toestaan.

Voelen toestaan in openheid betekent dat jij aangesloten blijft bij jezelf, de eenheid die jij vanbinnen bent. Als je dat doet, voel je je heel. Je hoeft dan nergens meer van weg en niemand hoeft jouw behoeften te vervullen.

Ik heb het heel lang lastig gevonden om mijn emoties te voelen. Als ze voorbij kwamen, dan ging ik naar mijn hoofd. Ik herinner me nog de eerste keer dat ik dit niet deed. Een vriendin van mij had afgezegd. Een afspraak waar ik naar uitkeek.

Ik bleef stilstaan bij wat ik voelde. Wat ging er nu eigenlijk door me heen?

Ik voelde letterlijk hoe de energie van boven naar beneden uit mijn lichaam liep en hoe er een 'gat' in mijn buik ontstond. Mijn hart werd ook een beetje zwaar.

Ik realiseerde me dat ik teleurgesteld was en verdriet voelde.

Ik zuchtte heel diep. Ik zei toen oprecht:

Jammer!!



Het bijzondere hiervan vond ik dat ik 'heel' bleef en mijn vriendin ook 'heel' kon laten in mezelf. Ik hoefde niet in mijn hoofd en ik hoefde me ook niet te haasten om begrip te tonen, ook al had ik dat wel.

Ik liet in mezelf voor de eerste keer toe dat ik van haar hield en haar gezelschap heel erg waardeerde. Het was nieuw voor mij om dat te voelen en toe te laten. Meestal drukte ik dat weg. Tegelijkertijd voelde ik het stukje waar er een zekere afhankelijkheid van het contact in mij was, in mijn buik. Een gevoel van gemis.

Het was heel fijn om dit te voelen, ook al was het niet fijn. Het was van mij en gaf me informatie over mezelf.

Sindsdien laat ik deze golven meer door me heen gaan. Ahhh... ohhh.... Au...! Een stukje gemis, soms pijn, soms boosheid, het laat me zien wat me raakt, maar ook waar het nog vastzit in mij.

Voelen toestaan doe je voor jezelf. Het betekent niet dat jij jouw emoties op anderen hoeft te projecteren. Of dat je erin moet verdrinken.

Voelen toestaan, betekent dat je door je heen laat trekken wat je voelt in je lichaam.

Een voormalig trauma docent van mij zei altijd dat het woord 'bemerken' misschien beter is dan 'voelen', omdat bij 'voelen' mensen gauw in hun hoofd schieten. Misschien is dat zo.

Bemerk wat er door je lichaam heen trekt. Spanning, zwaarte, stress, verdriet, woede, vreugde, vrede. Dan komt alles samen in jou. Dan heb je keuze hoe je ermee omgaat. Wat je wel of niet bespreekt in een relatie, in plaats van erdoor bepaald te worden.

In plaats van dat het je overspoeld of dat je het wegdrukt. Het lijkt een open deur, maar is het toch niet. Zeker niet als het over onprettige emoties gaat.

Als ik mijn woede ga toestaan, dan sla ik iemand in elkaar, zei Jan, toen hij de eerste keer bij me kwam.

Maar het wonderlijke was, dat juist toen Jan zijn woede ging toelaten, hij geen behoefte meer had om iemand in elkaar te slaan. Zijn woede was doorvoeld en hij voelde zich zachter. Daardoor was zijn waarneming van de situatie veranderd.

Jantien had het omgekeerde. Zij huilde voortdurend, zonder dat ze wist waarom. Toen ze voelen ging toestaan, kwam ze in contact met de onmacht die daaronder zat. Huilen was een gewoonte en had niets met voelen toestaan te maken. Toen Jantien haar onmacht doorvoelde, kwam er kracht vrij om te handelen.

Het is normaal om je eigen gevoelens te voelen en te dragen. Zelfs gevoelens als pijnlijke emoties. Alleen als je erdoor onderuit gaat, is er meer aan de hand. Dan zijn ze vaak gekoppeld aan oude pijn.



Het verschil kun je voelen door een overreactie, van binnen of naar buiten toe. Of helemaal geen reactie.

Velen van ons zijn gewend om onze gevoelens en met name onze onprettige emoties te negeren, te onderdrukken, ontkennen, uit te leven, te analyseren, erin verdrinken, te projecteren, rationaliseren of te vervormen. Dat doen we om de pijn van gemis of afwijzing (of...) die daaronder zit... de oude lading van vroeger... niet te hoeven voelen. Daardoor raken we afgesneden van onszelf en onze diepere levensstroom.

Welke herken jij?

Je pijn durven voelen, betekent doorstromen

Als jij het verhaal over jezelf kunt herkennen en laten voor wat het is, gaan jouw emoties stromen en voel of bemerk je de pijn die eronder zit. Die kan dan oplossen.

Toen ik in het callcenter mijn spirituele zelfbeeld herkende, kwam een diep verdriet los. Alles wat ik dacht dat ik was, wat ik bereikt had aan spirituele groei, mijn verhaal over mezelf, dat bleek ik niet te zijn. Dat bleek een overlevingsmechanisme te zijn, om met de realiteit om te kunnen gaan.

Door mijn verdriet toe te laten, maakte ik verbinding met mijn lichaam en emoties. Ik ervaarde mezelf, precies zoals ik was. Daarmee was ik weer één met mijzelf en de eenheid van mijn leven. Ook met de realiteit ervan....



Intentie

Jij werkt misschien met het zetten van jouw intentie. Dat is een mooie manier om je leven naar je dieper zelf of ziel te richten. Voor mij werkte dit heel lang niet, omdat er veel te verwerken was in mijn lichaam en dat de boventoon voerde. Ik had altijd het gevoel dat ik iets onechts deed. Nu ervaar ik dat anders. Meer als oriënterend principe, zolang ik het niet gebruik om onprettige emoties te omzeilen.

Wouter is een vriendelijke man, gericht op liefde en harmonie. Dat is ook de intentie die hij uitzendt. Als hij bij mij komt, lacht hij. Problemen bestaan er niet. Dat is Wouter zijn probleem. Hij wil liefde en harmonie, maar trekt vaak conflicten aan.

Hoe kan dat?

Wouter lost conflicten niet op, maar vertrekt bij onenigheid. Hij noemt dat liefde. De realiteit is, dat hij geen spanning in zijn lichaam kan verdragen. Dat herinnert hem aan zijn jeugd, waarin er altijd spanning was. Daar wil hij van weg. Pas als hij leert zijn eigen ongemak te verdragen en zijn emoties te bemerken, ontstaat er harmonie. Dat is de Liefde die hij zoekt.

Vaak kunnen we niet bij onze ware gevoelens, omdat we die ergens onderweg hebben geparkeerd. Door overweldigende gebeurtenissen die we niet hebben kunnen verwerken, omdat we daar nog te jong voor waren en niet begrepen wat er gebeurde. Of omdat er niemand was om mee te delen en omdat we door opvoeding en maatschappij niet geleerd hebben met pijn of trauma om te gaan en te verwerken. We moeten door.

We leven in een samenleving die weinig ruimte maakt om de eenheid van het leven die we al zijn, te ervaren en te voelen. Alles moet snel en met deadlines. Onze ouders en voorouders hebben delen van zichzelf onderdrukt om te overleven. Wij hebben niet echt een voorbeeld gehad hoe je eenheid in jezelf leeft. Dat zijn we nu aan het leren. Individueel en collectief. Jouw crisis maakt daar onderdeel van uit.

Het zijn die *onbewuste emoties en blokkades* in jou die om aandacht vragen als je in een crisis komt. Jung noemt dat de Schaduw, Wilhelm Reich heeft het over Pantsering en Eckhart Tolle over het Pijnlichaam. In psychotherapie hebben we het over Trauma.

Het maakt niet uit hoe jij het noemt. Het wil door jou gezien, bemerkt, gevoeld en doorvoeld worden zodat je je weer één voelt met jezelf en je leven.

Hoe life events gekoppeld zijn

Op onderdrukte emoties en lichaamssensaties die in ons lichaam blijven zitten, zijn life events gekoppeld. Als je daar geen verhaal van maakt en openblijft, ga je dat helder voelen en zien. Dan zie je ook dat schuld niet bestaat. Alleen conditionering.

Na drie verschillende liefdesrelaties begreep ik wat het disfunctionele patroon was dat ik in stand hield, zonder dat ik dat door had.

Er leefde een onbewuste, kinderlijke aanname in mij dat de mannen in mijn leven voor mij moesten zorgen. In ruil voor veiligheid en erkenning hield ik mijn mond als ze -soms met geweld- over mijn grens gingen. Totdat ze het te bont maakten. Dan ging ik weg.

Dit was het patroon uit mijn jeugd dat ik herhaalde. Toen voelde ik geen ruimte voor mijn emoties. Ik was bang voor mijn vader. Het was veiliger om niet te voelen en mijn mond te houden. Dan werd mijn vader niet boos en kon hij trots op me zijn. Ik presteerde als de beste. Dat was - naast een spiritueel zelfbeeld - ook een overlevingspatroon.

Het was disfunctioneel, omdat ik geen echte relatie aanging. Niet met mijn eigen ware gevoelens en daardoor ook niet met die van de ander. Pas toen ik voelen ging toestaan, kwam er een einde aan dit patroon in mij.

Ik maakte contact met mijn ingehouden woede en met de angst om op eigen benen te staan. Ik voelde me niet langer verdeeld, maar één, aangesloten bij mijzelf.

Daardoor begon ik verantwoordelijkheid voor mezelf te nemen en reageerden de mannen in mijn leven niet langer op dit patroon.

Emoties transformeren als je ze toelaat en compassie groeit

De eerste keer dat ik mijn woede toeliet, leek het alsof mijn lichaam explodeerde. Ik voelde een golf van withete lava vanuit mijn tenen omhoog stromen. Mijn lichaam werd ermee gevuld en zelfs mijn aura straalde hitte uit.



Toen ik het door me heen liet gaan, opende de woede zich als helderheid. Ik zag een keten van life events waarin ik mijn energie (lees: kracht) had teruggetrokken en mijn ruimte had beperkt. Van jeugd tot nu. Ik begreep mezelf zoveel beter.

Niet alleen de life events kwamen voorbij, maar de woede zelf loste op in een zee van energie. Mijn hart opende zich. Ik ervaaarde één energetische werkelijkheid. Ik begreep dat wij mensen een verdichting van bewustzijn zijn en dat energie niets anders wil dan stromen naar eenheid.

Jij hoeft het helemaal niet op deze manier te ervaren, maar als jij je onprettige emoties toelaat, diegene die je liever niet wil voelen, integreer jij je schaduwdeelen en gaat jouw leven weer stromen.

Marianne is het spuugzat. De hele situatie waar ze met haar familie in zit, is ze spuug- en spuugzat. Wat ze eigenlijk zat is, is haar eigen reactiepatroon. Ja zeggen en Nee voelen, als de familie een beroep op haar doet. Het is voor Marianne een opluchting om zichzelf toe te staan dit te voelen. Daarmee is ze eerlijk naar zichzelf.

Hierdoor kon Marianne voelen wat ze werkelijk nodig had. Dat was voorlopig even afstand nemen van haar familie.

In die ruimte onderzocht Marianne welke pijn onder haar reactiepatroon zat. De pijn van niet-gezien worden. Toen ze die zelf kon dragen, voelde het weer goed om begrensd contact te leggen. Haar afstand nemen had ook iets in de familie gedaan, waardoor de hele situatie op een diepere laag was doorgestroomd.

Ware autonomie

Caroline vindt het nutteloos om boos te worden. Ze heeft gezien wat voor schade dat kan aanrichten, vroeger bij haar thuis.

Caroline maakt de koppeling tussen woede voelen en woede projecteren op de ander. Maar dat is niet hetzelfde. Woede is de energie die vrijkomt als iets dat onderdrukt is geweest door je lichaam wordt vrijgelaten. Die kracht dient jouzelf, niet iemand anders.

Erik en Yvonne hebben seksuele problemen. Ze praten daarover. Dat kunnen ze heel goed. Ze begrijpen elkaar en ook hoe hun reactiepatronen werken. Maar Erik merkt dat diepere blokkades in hem daardoor niet worden opgelost.

Hij merkt dat hij zijn angst voor vrouwelijke seksualiteit - wat eigenlijk de oerangst van de man is om verzwolgen te worden door vrouwelijke passie...- alleen maar zelf kan leren toelaten en doorheen bewegen. En dat dat hem in verbinding brengt met een diepere eenheid in zichzelf. De plek waar hij autonoom is.



Omdat je alleen maar zelf je eigen lichaam kunt voelen, draag je daar ook alleen verantwoordelijkheid voor. Dat kan af en toe best pittig zijn als je je zo graag één wil voelen met de ander. Maar die eenheid zit in jou.

Voelen toestaan in stapjes

In onze rationele samenleving is weinig ruimte voor voelen. Dat is een van onze collectieve schaduwen. Het vraagt daarom moed om voelend in het leven te staan. In de eerste plaats jezelf voelen. Voelen toestaan gaat niet alleen over emoties voelen, maar ook over je lichaam voelen.

Ik stond een groot deel van mijn leven 'aan' op de buitenwereld. Niet alleen als het ging om verwachtingen van anderen (lees: mijn vader en moeder, de maatschappij), maar ik voelde ook emoties en de pijn van anderen aan. Ik kon echter mijn eigen lichaam en emoties niet voelen. Daardoor was ik op een onderlaag verdoofd en depressief en emotioneel niet aanspreekbaar voor de ander.

Om iets te kunnen voelen zocht ik vaak extremen op. Intens sporten. Ruwe seksualiteit. Dansen tot ik erbij neerviel. Toen ik voelen ging toestaan, gebeurde dat in stapjes.

Mijn weg om voelen toe te staan, ging via energetisch en lichaamswerk. Zo werd ik me er langzaam van bewust dat ik geen gronding had. Mijn voeten niet op de grond kon voelen. Mijn voeten niet verbonden voelde met mijn enkels, mijn onderbenen en mijn bovenbenen... het duurde bij mij zeven jaar voor ik daar aanwezig kon zijn.

Dat is een van de redenen waarom ik mijn sessies altijd begin met jou je voeten op de grond te laten voelen. En dat je voeten verbonden zijn met je enkels. Dat brengt je hier-en-nu en thuis in je lichaam.

Bij mij ging ontregeling terug op geboortetrauma en jonge emotionele onveiligheid. Dat betekende dat mijn zenuwstelsel en emotionele systeem al jong overprikkeld waren geraakt en niet meer wisten hoe ze zichzelf moesten kalmeren. Ik bleef als het ware aan staan.

Mijn patronen om daarmee om te gaan, zoals dissociatie (uit mijn lichaam gaan), overpresteren en controle werden mij steeds meer helder. Door openheid naar mezelf en voelen toe te staan, begon ik dat te zien en stap voor stap de eenheid naar mezelf terug te voelen.

Bij mij begon dat door tijd met mezelf door te brengen en te voelen wat ik wilde en nodig had, zoals genieten van beweging en tijd in de natuur. Ik leerde ook ademhalingsoefeningen en ontlastingstechnieken, maar het belangrijkste was toch mezelf toestaan te voelen: gewoon zoals ik was.

Ik begon veel meer op mijn lichaam afgestemd te eten. Voor mij betekende dat niet speciaal vegetarisch, maar wel biologisch en glutenvrij. Mijn lichaam voelde zich daardoor vitaler en toch rustiger. Ik kon meer ontspannen, waardoor ik geen alcohol meer nodig had om mezelf te reguleren.

Wat bij mij echt veranderde, is de manier waarop ik sportte.

Ik houd ervan om 40 baantjes borstcrawl te zwemmen, tien samengestelde rugslag en vijf schoolslag, om mijn training maar eens te noemen.

Nu zwem ik spelender, genietender en meer geïntegreerd. En als mijn lichaam ho zegt, stop ik, in plaats van door te gaan, ook al zit ik nog niet op schema.

Toch verrekte ik laatst een kniebandje, omdat ik ging trainen, terwijl mijn lichaam herstel nodig had. Mijn conditionering bepaalde mij opnieuw, in plaats dat ik goed afstemde. De frustratie waar ik doorheen bewoog toen ik een tijdje niet kon zwemmen, opende mijn hart dieper. Ik zag mijn zelfbeeld van fitheid voorbijkomen. Weer voelde ik compassie en leerde ik hoe nauw het luistert...



Veiligheid

Voelen toestaan, heeft te maken met veiligheid.

Is het veilig om mijn lichaam te voelen, precies zoals het is?

Toen Paul, manager bij de overheid, de eerste keer bij me kwam, durfde hij geen contact te maken met zijn lichaam. Hij had last van stress en zenuwachtigheid. Zijn autonome zenuwstelsel had het eerst nodig om een vluchtroute te creëren. Het gevoel dat hij ieder moment kon ontsnappen aan lichaamscontact.

Dit was voor zijn zenuwstelsel heel reëel, omdat hij intense ervaringen had meegemaakt, waarbij hij niet kon vluchten en zijn lichaam deze bewegingen innerlijk nog vasthield.

Voor hem betekende dat denkbeeldig een nooduitgang creëren, waardoor hij naar buiten kon als hij dat wilde. Via die route bouwde hij zijn capaciteit om zich veilig te voelen steeds verder uit. Ook stond hij soms letterlijk op en liep weg, naar de gang.

Door dat heen-en-weer bewegen van veilig naar onveilig maakte hij niet alleen stap voor stap contact met zijn lichaam, maar kwamen ook life events boven die met zijn onveiligheid te maken hadden. Daaronder waren operaties op jonge leeftijd waarbij hij niet had kunnen vluchten. Tot zijn verbazing was dat niet eng, maar helend.

Paul begon zich weer één te voelen met zijn lichaam en daardoor met zichzelf en de mensen om hem heen. Ook op zijn werk paste de situatie zich aan: minder uren maken en meer vanuit huis werken.

Ook jouw lichaam heeft iets nodig om zich veilig te voelen als jij in een crisis zit en je overweldigd voelt. Het wil zich weer één voelen met jou. Dat begint vaak met kleine (=grote) stappen.

Jasper is depressief en komt moeilijk in beweging. Hij begint 's morgens met een ademsessie om zijn lichaam te vitaliseren. Hij heeft ontdekt dat dat voor hem werkt. Net zoals een koude douche en een licht, warm ontbijt. Daarmee voelt hij zich gronden en wordt hij aanwezig in zijn lijf. Zo herstelt hij de eenheidsstroom in zichzelf.

Oneindig voelen en toch begrensd zijn

Hoe opener je wordt en hoe meer voelen je toestaat, ook emoties en lichaamssensaties die niet prettig zijn, hoe meer je je verbonden gaat voelen met de eenheid in jezelf. Dat is de eenheid van het leven.

Je begint in aanraking te komen met een diepere gevoelsintuïtie. Niet door iets te doen, iemand te zijn of ergens heen te gaan. Maar gewoon in jezelf. Je voelt niet alleen je eigen diepten. Je gaat ook anderen voelen als jezelf, zonder het contact met jouw lichaam te verliezen. Alles komt als het ware naar je toe.



Voelen toestaan kan zo helder worden dat je kan voelen wat onder bepaald gedrag zit. Bij jezelf en bij anderen. Je voelt dan bijvoorbeeld dat iemand iets doet uit frustratie of onmacht en je ziet welk patroon iemand inzet, omdat hij of zij daar zelf niet bij kan. Je gaat de ander begrijpen en verstaan met je hart.

Je voelt welke neiging je zelf hebt om te doen. Jouw reactiepatroon. Dat is misschien automatisch willen helpen. Of vertellen hoe het in elkaar steekt. Het direct voor de ander willen oplossen. Je gaat meer helder zien dat dat niets zinvols toevoegt, maar een oud patroon van strijd, verwarring of overbelasting in stand houdt. Dan kun je kiezen wat je wel doet. Dieper luisteren naar wat dienend is.

Ik ga steeds beter voelen wanneer ik in de controle wil om dingen te managen, te fixen of te verbeteren. Dan voel ik een zekere dwang in mijn lichaam komen. En dan begint mijn hart zich te sluiten. Dan is het tijd om de opgeblazen lucht uit mijn lichaam te laten lopen. Met een diepe zucht. Ik doe dan een stap terug. Innerlijk. Dan voel ik weer de stroom in mij en vind ik de juiste woorden of het juiste om te doen. Daarmee geef ik de situatie of de ander als het ware ook vrij en stroomt het makkelijker door.

Als jij voelen toestaat, gaat je lichaam stromen.
Als je lichaam gaat stromen, word jij weer één met jezelf, neem jij daar verantwoording voor en gaat jouw situatie stromen.

Aanknopingspunten om voelen toe te staan:

- 1 Laat iemand die je vertrouwt en veilig voor je is, je hand vasthouden en open naar je luisteren. Wat doet dat met je?
- 2 Wat wil jij het liefst niet voelen? Waar wil je als het ware het liefst van weg? Bij mij is dat bijvoorbeeld onmacht. Stel dat je de emotie eens helemaal toelaat. Adem deze in tot op de bodem, en voel 'm. Wat gebeurt er dan?
- 3 Voelen toestaan is echt iets. Het is de sleutel voor jouw bevrijding. Want alleen datgene wat jouw lichaam voelt, kan vrijvallen.

In een bevrijdingscyclus van negen keer krijg je inzicht in je niet-meer-dienende overlevingspatronen en leer je het verschil tussen een trigger en een oorzaak. Ook leer je oude emotionele lading in je lichaam toe te laten en te ontladen.

Je gaat je steeds vreugdevoller en vrijer voelen waardoor je nieuwe situaties in je leven gaat aantrekken.



'Je ziet het pas, als je het doorhebt.'

JOHAN CRUIJFF

HELDERHEID

De derde stap die jou helpt dieper stromen als je bent vastgelopen, is helderheid.

Als jij je vermeende identiteit kan laten en voelen toestaat, kan op meerdere lagen helderheid ontstaan. In het hier-en-nu, in het ontstaan van je pijn en reactiepatronen of als karma ketting. Niet om een verhaal te maken, maar als Aha Erlebnis om jezelf dieper te begrijpen en Lief te hebben, waardoor eenheid dieper in jou kan stromen.

Helderheid in het hier en nu

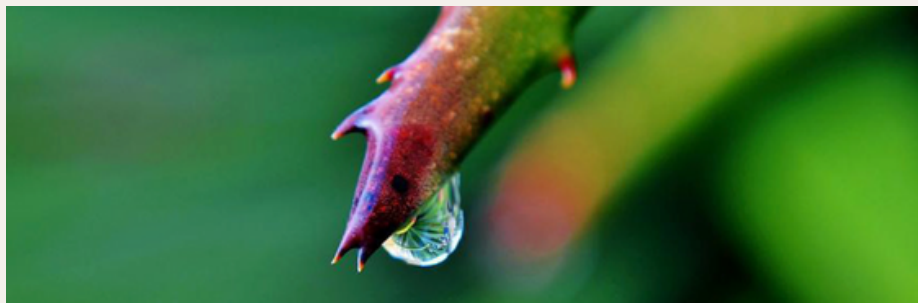
Soms wil je met je hoofd een paar stappen vooruit, maar wordt het door open te blijven en te voelen helder dat je rust nodig hebt. Of dat je nu iets moet regelen waar je -door je verhaal- weerstand op hebt.

Voor mij werd helder dat ik in het callcenter moest beginnen, toen ik geen geld meer had.

Voor Marianne, die haar situatie spuugzat was, werd helder dat ze even afstand moest nemen van haar familie, om zichzelf ruimte te geven.

Voor Paul werd helder dat hij minder uren en meer thuis mocht gaan werken om de eenheid in zichzelf te herstellen.

Voor Hannelore werd helder dat ze een patroon had van mensen willen redden en dat ze daaraan vasthield, zelfs als het haar te veel was.



Helderheid in het ontstaan van je pijn en reactiepatronen

Toen Jan de eerste keer bij me kwam en zei: als ik mijn woede toelaat, sla ik iemand in elkaar, bleek dat niet waar. Toen Jan zijn woede ging toelaten, voelde hij zich juist zachter.

Het werd Jan helder waar de woede vandaan kwam. In openheid, door voelen toe te staan, kwam het beeld boven van de jongen die hij was, toen hij thuis aan het ontbijt zat te gamen en zijn vader onverwacht tegen hem begon te schreeuwen.

De onmacht en woede van dat moment zaten nog samengeballd in zijn lichaam.

Het werd Jan helder hoe de huidige situatie deze woede getriggert had. Hij kon die woede stap voor stap ontladen en zijn verdriet toestaan te stromen.



Jan zijn waarneming van de situatie veranderde daardoor. Niet door zijn verhaal. Niet door in te vullen waar het mee te maken had. Maar door verbinding te maken met de woede in zichzelf, die hij wilde uitleven op de ander.

Dat uitleven op de ander (vechten) was een patroon dat hij in zijn leven had ontwikkeld om zijn onmacht en pijn te beschermen. Het had hem geholpen om veel neer te zetten in de wereld. Maar op de eenheidslaag diende het niet langer.

Voor Jan werd helder dat zijn houding van stoere man en de mouwen opstropen helpend is in zijn werk waar hij moet handelen, maar dat deze hem in persoonlijke relaties blokkeert.

Pijn en patronen lijken vaak een kluwen, maar als je echt open blijft voor je zelf en toestaat dat jouw lichaam voelt, worden ze helder en laten ze los.

Toen ik tijdens mijn derde liefdesrelatie wakker werd, kon ik de pijn van het teruggetrokken kind in mij voelen dat haar mond hield in ruil voor veiligheid.

Het werd me helder dat ik de pijn daarvan voelen vermeden had. Ik voelde deze in mijn buik en hart door me heen trekken, terwijl ik in de verbinding aanwezig bleef.

Het was niet alleen de pijn van mijn innerlijk kind, maar ook de realisatie van emotioneel op dit stukje volwassen worden en op eigen benen staan, die me trof. De impact ervan raakte me enorm. Mijn hart begreep dat het leven pijn mag doen en dat ik er dan nog ben.

Een keuze maken

Als genoeg helder is waar je pijn vandaan komt en je de patronen doorziet waarmee je je pijn hebt willen beschermen, sta je steeds opnieuw voor een keuze.

Wil je doorgaan met het leven van je oude reactiepatronen of wil je een diepere eenheid in jezelf leven?

Stromen naar eenheid vraagt steeds opnieuw jouw open aanwezigheid en voelen wat er in jezelf gebeurt en wat jij nodig hebt om de eenheid in jezelf te herstellen.

Het is in mijn ervaring niet mogelijk om los te laten wat je niet voelt en onder ogen ziet. Je kunt niet in het algemeen patronen loslaten waar je aan gewend (lees: gehecht) bent. Je kunt alleen zien, voelen en ervaren wat jij doet in het moment.

Jouw neiging om te vluchten. Jouw neiging om de mouwen op te stropen. Jouw neiging om te projecteren. Jouw neiging om je gelijk te willen halen. Jouw neiging om met de ander te versmelten...

Het bijzondere is: **helder voelen en zien = loslaten.**

Werkelijke openheid betekent dat je niet meer hoeft te peuteren, verbeteren, op te lossen.

Daarmee voelt jouw patroon zich vrij om zich steeds beter te laten zien, zonder dat jij het 'van mij' hoeft te maken. Daarmee wordt het zachter, liefdevoller, vredevoller. Vanzelf. En daarmee gaat jouw leven zich dieper richten naar de eenheidsstroom in jou.

Helderheid in gekoppelde life events

Door openheid en voelen toestaan, krijg je helderheid op de rode draad in jouw leven. Hoe sommige life events zichzelf in een andere vorm herhalen.

Toen ik 11 was, kreeg ik een auto-ongeluk. Ik zag de auto niet aankomen toen ik de weg overstak en werd erdoor geschept. Toen mijn lichaam zich vele jaren later van de traumasporen wilde bevrijden, kwam het beeld van het moment van oversteken terug. Toen werd het duidelijk dat mijn lichaam onderdrukte woede vasthield.

Ik had op school ruzie gehad en fietste alleen naar huis. Ik realiseerde me in retrospect, hoe boos ik was. De woede zat nog in mijn lichaam, want de druk ervan werd voelbaar. Toen ik mijn lichaam had ontladen, werd het helder in mij.



Helder als in: ik zag de auto nu helder aankomen.

Maar ook helder als in: ohhh.. ik trek life events aan op mijn onderdrukte woede...(lees: onderdrukte kracht).

Hierdoor voelde ik hoe het mijn emotionele blokkade was die het ongeluk had aangetrokken. Niet omdat ik fout, raar, zwak of onverlicht was, maar omdat de energetische realiteit zo werkt.

Daphne heeft een groot deel van haar leven als therapeut met oorlogsslachtoffers gewerkt. Daarin heeft ze voor anderen veel goeds kunnen betekenen. Toch vindt haar ziel geen rust. In de sessies komen we erachter dat Daphne sinds haar jeugd geplaagd wordt door schuldgevoelens.

Als klein meisje moest ze vaak op haar jongere zusje passen. Op een dag liep deze in een onbewaakt ogenblik de straat op en onder een net passerende auto. Hoewel ze dat overleefde, heeft haar moeder Daphne van dit ongeluk altijd de schuld gegeven.

De overweldiging en ontzetting van dat moment zaten nog in het lichaam van Daphne. Ook de veel te grote verantwoordelijkheid werd helder. Daphne besepte hoe ze de pijn van deze gebeurtenis de rest van haar leven onbewust heeft vermeden. En dat goed doen voor anderen een manier was om daarmee te kunnen omgaan. Dat heeft een groot deel van haar leven bepaald.

Door openheid en voelen toestaan, kreeg Daphne helderheid en voelde zij zich weer één met zichzelf. Het knagende gevoel in haar was verdwenen.

De karmaketting

Franca is paragnoste. Met haar gave heeft ze veel mensen geholpen in haar leven, inclusief mijzelf. Als ik aan Spanje denk, ziet zij sinaasappelbomen om mij heen.

Franca heeft een incestverleden. In de sessies krijgt zij beelden over de vader-slachtoffer dynamiek, waar zij als ziel in verwickeld is geraakt.

De daders uit haar huidige leven blijkt zij als voormalig lid van de Inquisitie om het leven te hebben gebracht. Het heldere besef hiervan kon Franca bij diepe gevoelens van vergeving brengen.

Ik ben geen paragnoste. Toch herken ik ook dat op de meest onverwachte momenten helderheid voor mijn ziel ontstaat en mijn lichaam zich dieper ontaadt.

Zo was ik bij een tentoonstelling over heksenvervolgingen in Drenthe in de Middeleeuwen, toen er nog bijgeloof heerste over kruidengenezers en vroedvrouwen.

Toen ik las dat de vrouwelijke Schotse premier in 2021 officieel haar excuses heeft aangeboden aan de vervolgingen in Schotland, liepen niet alleen de tranen over mijn wangen, ook mijn lichaam liet energie los waarvan ik niet wist dat deze het vasthield.

In mijn leven worden de verbanden helder, tussen geboortetrauma, emotioneel-niet- ontmoet-zijn door vooroudertrauma, een pestverleden en vorige levens in esoterische gemeenschappen, die ik met de dood heb moeten bekopen.

Met als thema me niet welkom voelen op Aarde. Niet als verhaal, maar als Ohhhh....daarom!

Zijn er in jou ook thema's die geheel willen worden en die aanvoelen alsof ze niet alleen uit dit leven stammen? Voelt het daarom soms zo intens en kun je echt even de weg kwijt zijn? Ook al weet je dat het niet 'van mij' is en dat je het niet 'bent'?

Helderheid voor je ziel

Toen ik in het callcenter mijn spirituele zelfbeeld kon doorzien en mijn verdriet over 'niemand zijn' kon toelaten, leerde ik nederigheid. De verhalen over mezelf waar ik aan had vastgehouden bleken niets te maken te hebben met werkelijke openheid en de eenheidsstroom van mijn leven.

Hierdoor zag ik hoe ik iets in mezelf wilde ophouden wat ik niet was. 'Van mij' wilde maken wat niet van mij was.

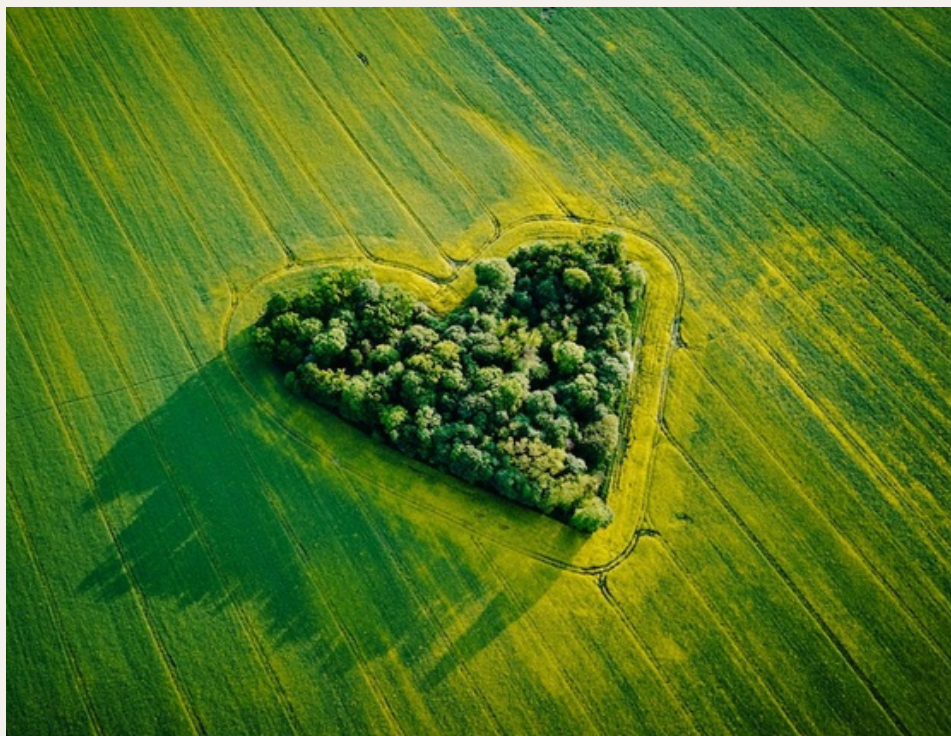
Ik verwerkte niet alleen mijn verdriet, maar begreep ook dieper wat integriteit betekent: geen verhaal meer, ook geen spiritueel verhaal. Wat voor mij voelde als mislukking, was voor mijn ziel een succes: deemoed leren en mijn zelfbeeld doorzien.



Je levensopdracht kwijt?

Soms kun je zo vastgelopen zijn in je dagelijkse leven, dat het contact met je ziel ver weg lijkt. Ook bij mij was dat zo. Steeds opnieuw leek ik de verbinding met mijn ziel en levensopdracht kwijt te zijn. Nu herken ik beter de beproevingen waar ik doorheen ga en wat mijn ziel me dan vanuit een diepere helderheid wil zeggen.

Zoals ik het zie, is mijn ziel dat deel van mij wat vrij en open is en toch mijn unieke geschiedenis draagt. Zo heb ik een gevoelige, blijmoedige en avontuurlijke ziel die van spelen houdt, maar ook gewond is geraakt in haar leven(s) op aarde. Het is mijn levensopdracht om die wonden te genezen, mijn patronen te doorzien en anderen te inspireren tot hetzelfde.



Aanknopingspunten voor helderheid:

1

Voel eens hoe jij was als kind toen je nog ongedwongen was. Welke kwaliteiten had jij van nature bij je, ook al waren ze nog niet gerijpt? Hoe zouden die jou nu kunnen helpen?

2

Helderheid voor je ziel ontstaat niet zomaar. Je ziel is niet lineair en spreekt niet tot jou in woorden of doelen maar in beelden of gevoelsbelevingen. Het is een diepere innerlijke laag van jou waar je naar toe aan het groeien bent.

In een Zielsmissie sessie maak je energetisch verbinding met je ziel. Het kan je helpen je meer bewust te worden van de eigenlijke richting van je groei.



JOUW VOLGENDE STAP

In het proces van dieper gaan stromen, kan het niet anders dan dat je steeds maar één stap zet.

En dat is de stap die nu klopt. Vaak, in een crisis, speelt zoveel tegelijkertijd dat je erdoor overweldigd kunt worden. Toch, als je aanwezig blijft, ontvouwt ook jouw crisis zich, stap voor stap.

Jouw crisis vraagt altijd om het minimale te doen wat nodig is om praktisch te blijven en aangesloten bij jouw onprettige situatie.

Wat is waar? Dat jij een diepe levende aanwezigheid bent.
Wat is relevant in het hier-en-nu?

Tijdens mijn (v)rechtscheiding had ik geen woning. 'Wees blij dat je niet in Afrika woont,' zei iemand die me wilde bemoedigen. 'En dat de voorzieningen in Nederland zo goed zijn.' Hoe goed bedoeld ook, dat hielp mij niet bij mijn volgende stap. Wat wel hielp, was me inschrijven voor een woning en open staan voor tijdelijk onderdak, terwijl ik ook de intentie zette voor een fijn gezinshuis.

Stap voor stap kwam er steeds een tijdelijke plek op mijn pad, eerst een caravan, daarna een flat en toen een landhuis dat tijdelijk leeg stond. Na een jaar kreeg ik een oproep van de woningbouwvereniging dat er een huis vrij kwam, op nog geen tien minuten afstand van het huis waar de vader van mijn kinderen was blijven wonen.

Precies de goede plek.



In dit proces van stap-voor-stap moest ik controle loslaten. Er viel niets te controleren, alleen te volgen. Ik leerde opnieuw hoe de diepere stroom van mijn leven werkt. Anders dan mijn hoofd kon bedenken en ook anders dan de goedbedoelde adviezen van de mensen om me heen.

Aanknopingspunten voor jouw volgende stap:

1 Wat klopt nu? Wat dient jouw hoogste of diepste goed?

2 Dieper stromen naar eenheid in jezelf vraagt soms om een langere periode stappen zetten. Waarbij je van de laag van je persoonlijkheid steeds meer die van je ziel gaat leven. Van je gewonde naar je gezonde zelf gaat.

Dat is echt niet niks. Je verlaat innerlijk het gezin waarin je geboren bent. Waar je loyaliteit ligt. En je aannames over jezelf zijn ontstaan. Dat je moet pleasen. Gaten dichtlopen. De harmonie bewaren. Groot, stoer en sterk moet zijn... of iets anders...

Om de overgang naar het nieuwe in jou te maken heb je behoefte aan ondersteuning. Daarbij kun je kiezen voor een Maatwerktraject. Ook als het vanuit je werkgever wordt vergoed. Stuur me een appje om te vragen naar de mogelijkheden.



“Want het werkelijke Licht is niet het oorspronkelijke licht, maar het doorleefde donker..”

VRIJ NAAR FRIEDRICH BENESCH

DE NIEUWE TIJD IN JOU

Jezelf elke dag opnieuw herkennen als open, levende staat van zijn

Je eigen verhaal, je aannames en vermeende identiteiten doorzien en de pijn verwerken die nog in je lichaam aanwezig is, is het geboren worden van de nieuwe tijd in jou. Dat waar jouw crisis toe oproept.

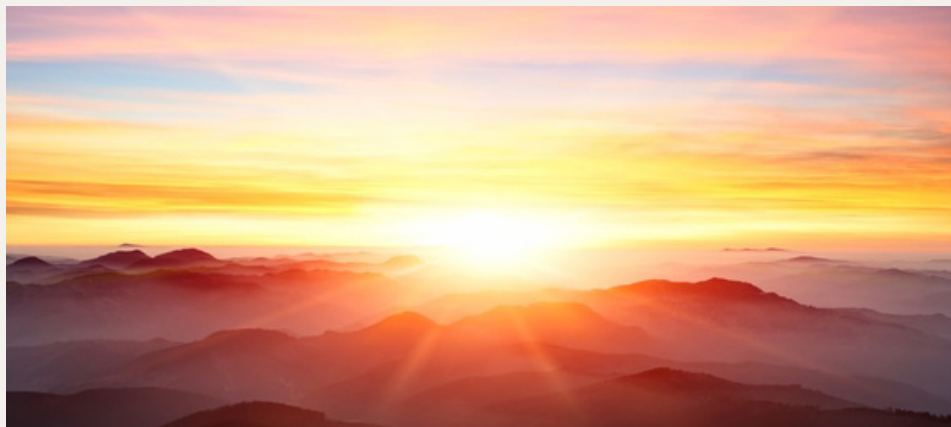
Dat is de *nieuwe helderziendheid* waarover in het esoterisch christendom gesproken wordt: eerlijk de binnenkant van je leven zien en daar verantwoording voor nemen.

Daarmee wordt een hogere waarheid of diepere integriteit in jou geboren. Van daar uit ga je meer voelen wat het leven van jou wil in plaats van andersom.

Iets diepers in jou gaat creëren – liefdevol en subtiel tevoorschijn toveren - in plaats van dat je je best gaat doen, iets moet, iets wil fixen of forceren en je persoonlijke wil daarachter zet. Wat jij allemaal zo goed kent en waar je zo moe van bent...

Ontvouwing door jou heen

De nieuwe tijd in jou is een innerlijk proces dat zit ingebakken in de schepping. Voor mij is dat de betekenis van *geestelijke evolutie*. Het ontvouwt zich door jou en mij heen, niet ‘van mij’, maar wel ‘als mij’. Het wordt in verschillende spirituele tradities beschreven.



In het boeddhisme als:

*Eerst zijn bergen bergen en rivieren
rivieren: Je valt samen met je opvoeding,
reactiepatronen en verhalen, alles lijkt
normaal in de 'oude tijd'.*

*Dan zijn bergen geen bergen meer en
rivieren geen rivieren: Je loopt vast in je
leven. Je schrikt wakker uit je
reactiepatronen en verhalen, niets lijkt
meer normaal.*

*Je realiseert je dat je niet bent wie je
dacht te zijn. Naast dat je je enorm
bevrijd kunt voelen, ben je vaak ook
gedesoriënteerd of angstig, gefrustreerd,
gestrest, paniekerig. Als dat ik allemaal
niet ben, wie ben ik dan? Er kan een soort
overgangstijd aanbreken, waarin je heen
en weer gaat.*

*Tot slot zijn bergen weer bergen en
rivieren rivieren. Je bent met wat is,
precies als het is. Je realiseert je dat je
zowel openheid als een voelend wezen
bent. Er is helderheid over wat realiteit en
wat menselijkheid is en wat
reactiepatronen, oude pijn en verhalen
zijn.*

In non-dualiteit wordt gezegd:

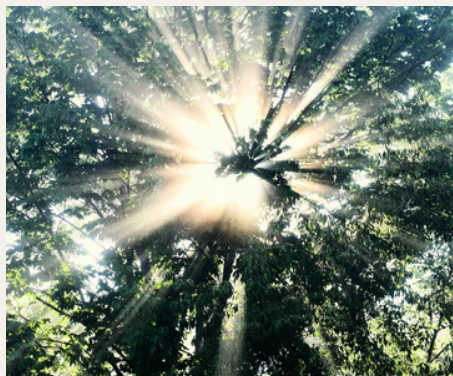
*Voor de realisatie houthakken en water
halen,
Na de realisatie houthakken en water
halen.
Er is niets veranderd, behalve de
realisatie dat alles bewustzijn is en dat
verandert alles.*

In het esoterisch
christendom, met een
moderne term
Christusbewustzijn, wordt
gesproken over de
kruisiging, de opstanding
en de transfiguratie

*De kruisiging van de ego-identificatie die
jou gevangenhoudt in de tredmolen van
steeds dezelfde oude tijd situaties
tegenkomen door je verhaal, je
conditioneringen en je pijn.*

*De bevrijding uit ego-identificatie, uit het
vastzitten aan je verhaal, door een steeds
dieper besef dat jij open bewustzijn bent
en*

Belichamen van die openheid: Ook je
energetische, emotionele en fysieke
lichamen gaan open. Ze worden bevrijd
van trauma en emotionele blokkades. Dit
kun je vernieuwing, verjonging, straling
of *transfiguratie* noemen. Jouw diepere
zelf, de Christusenergie in jou, wordt
geboren en gaat door je heen stralen.



Dit is de mystieke geheime leer van het alchemistisch omzetten van lood naar Goud. Van weten naar ervaren naar voelen naar zijn. Voor mij is dat een transcendent realistisch proces dat zich steeds dieper in mijn dagelijks leven weeft. Niet door iets te doen, iemand te moeten zijn of ergens heen te gaan maar door realisatie.

Die realisatie en transfiguratie wordt steeds subtieler. Steeds dieper voel ik hoe patronen in mijn lichaam zitten. Onwaardigheid in mijn linkerknie. Koude in mijn hart. Woede in mijn onderrug. Niet om mee te strijden, te fixen, op te lossen, hoog te houden. Maar om toe te laten. Naar Huis. Naar zich weer één voelen met mij.

Eenheidsstroom staat achter je

Steeds meer jonge mensen verliezen hun innerlijke open aanwezigheid niet meer en staan voelen toe, waardoor zij dieper in verbinding met de eenheid van lichaam, geest en ziel blijven. Zij verwerken hun jeugd en de patronen die zijn ontstaan sneller dan mijn generatie (de zestiger jaren van de vorige eeuw) en doorzien de onbewuste spelletjes die andere mensen spelen zonder er al te veel door van hun stuk te raken.

Toch... omdat onze samenleving nog grotendeels gebaseerd op oude pijn, overlevingspatronen en rationeel denken, is dat niet altijd makkelijk. Zeker niet als je als jong mens gevoelig bent en nog je weg op aarde moet vinden. Zowel in je authentieke verbinding met God, Bron, Liefde... als je zielsbestemming, dat waar je echt blij van wordt.

Als jij ontwaakt in jouw *mid-life of quarter-life crisis* kan dat daarom confronterend zijn. De wereld om jou heen lijkt niet meteen mét jou ontwaakt. Je moet stevig in je schoenen staan om dan je eigen weg te voelen en te volgen. Toch is dat de bedoeling. Als jij jouw pad baant, staat eenheidsstroom achter je.

Bernard heeft psychologie gestudeerd, maar kan zich niet zo goed vinden in de manier waarop de huidige GGZ werkt. Hij aanvaardt tijdelijk werk en steeds wisselend (=goedkoop) onderdak om van daaruit zijn eigen praktijk op te zetten. Hij viert iedere stap die hij maakt als overwinning van de eenheidsstroom in hem.

Scheppen vanuit eenheid

Er is voor mij een verschil tussen manifesteren vanuit eenheidsstroom en vanuit ego.

Het verschil zit niet zozeer in mijn intentie of verlangen maar in mijn houding. Volg ik wat plaatsvindt, blijf ik er open invoelend bij? Of ga ik in mijn hoofd en wil ik het resultaat afdwingen? Het is boeiend om dit te gaan ontdekken...



Na een periode als kluizenaar, voelde ik een hernieuwd verlangen om me te verbinden met een groep gelijkgestemden. Er kwam alleen niets bij me op om te 'doen'. Op alles wat ik invoelde, kreeg ik Nee.

Enige tijd later ontving ik een uitnodiging voor een vrouwengroep. Ik vond dat supermooi, maar toen ik er dieper contact mee maakte, resoneerde het niet helemaal. Ik besloot mezelf tijd te geven. Tot mijn verrassing kwam er nóg een vraag om deel te nemen aan een vrouwengroep. Deze sloot helemaal bij me aan.

Het werkelijke Licht

Hoe opener je wordt, hoe meer je gaat voelen en hoe meer helder en licht het wordt. Hoe meer je ook jouw donkere stukjes gaat bemerken. Dat is normaal. Jouw onbewuste brengt immers alles dat je er eerder onder kon houden in je bewuste en dat geldt dus ook voor die stukjes. De vergissing die je dan kunt maken, is dat het niet opschiet of dat je lijkt terug te vallen.

Dat is niet zo! Hierdoor kom jij juist meer in balans, word je eerlijker naar jezelf en groeit jouw liefde en compassie. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor anderen. Zo kom jij meer in de eenheidsstroom die ons allemaal verbindt. Want het werkelijke Licht is niet het oorspronkelijke licht, maar het doorleefde donker waar jouw compassie is ontstaan.

EEN ZETJE NODIG?

Openheid, voelen toestaan, helderheid en jouw volgende stap hebben soms een zetje nodig

Dat zetje bied ik aan in sessies van een, negen of 27 sessies. We luisteren daarin samen naar de energie in jou, naar waar het stroomt en waar het nog niet stroomt. We kijken naar verschillende lagen. Soms is het een aanname of oordeel dat stroming in de weg staat. Soms is het je lichaam dat onbewust reacties vasthoudt. Soms voel je geen verbinding met je innerlijke weten.

In de energie van $1+1=3$ vallen steeds meer woorden weg en dient jouw antwoord zich aan in de echtheid van het moment.



Sessies op maat

Energetische reset

Je ervaart verwarring, frustratie, zwakte, angst, pijn. Je weet niet precies wat je met jouw situatie aan moet.

Je zoekt naar nieuwe mogelijkheden. Je hebt behoefte aan open en oordeelloos aanwezig zijn. Je wil verbinding maken met iets waar je in je eentje moeilijk bij kan, zodat er heling en helderheid kan ontstaan en jouw volgende stap zich aandient.

Na een energetische reset voel je opnieuw de eenheidsstroom in jezelf.

€ 99,- voor 1 uur

€ 108,- voor 1,5 uur



Zielsmissie sessie

Je stelt jezelf vragen als:

- Wie ben ik?
- Wat kom ik hier op aarde doen?
- Wat is het dat mij roept, diep vanbinnen?
- Hoe kan ik dat in mijn leven vormgeven?

Een zielsmissie sessie biedt helderheid voor je ziel en een richting om in te ontwikkelen. Je voelt en ervaart je ziel energetisch, waardoor je op een hoger of dieper plan getild wordt. Voorbij ego en toch persoonlijk.

€ 144,- voor 1,5 uur





Bevrijdingscyclus

Jij worstelt al langer met een thema of trauma in je leven.

Hoewel situaties soms totaal anders zijn, kom je daarin steeds hetzelfde gevoel tegen.

Het gevoel van:

- verraad door de mensen die je dierbaar zijn;
- het allemaal weer alleen (moeten) doen,
- continu 'aan' staan;
- steeds opnieuw de lasten van anderen (moeten) dragen,
- jezelf aan de ander verschuldigd te zijn,
- nooit echt tevreden zijn, ondanks alles wat je hebt bereikt;
- lichamelijke ongemakken.

Of misschien heb je een ander knagend gevoel dat je steeds opnieuw ervaart, waarvan je je afvraagt waarom dat zo is. Het lijkt soms zo raar, verkeerd, zwak of onverlicht. En het blijft pijn doen.

Je wil:

- jezelf daarvan bevrijden, zodat je er niet langer door bepaald wordt.
- meer een keuze voelen hoe ermee om te gaan.
- een diepere eenheid in jezelf ervaren en situaties in jouw leven gaan aantrekken die die eenheid weerspiegelen.

Na een bevrijdingscyclus van negen keer anderhalf uur voel je je vrijer, vreugdevoller en meer authentiek jezelf.

Investering in jezelf € 89,-

Traject Dieper Stromen naar Eenheid

Kun je voelen:

- hoe moe je bent van al het 'oude' in jou?
- hoe genoeg je ervan hebt om dingen 'op te houden' die je eigenlijk niet bent?
- dat je nog handelt in strijd met dat wat je diep in je hart wilt?

Jij wil dieper stromen naar eenheid in jezelf, waarbij het oude in jou de kans krijgt om te helen, zodat het nieuwe door kan stromen.

Het oude is vaak met allerlei draden door je psyche en lichaam verbonden en het duurt even voordat het nieuwe in jou is gestabiliseerd. Je wil persoonlijk maatwerk en langere tijd gebruik maken van 1+1=3.

Je krijgt:

- een zielsmissie sessie, zodat de richting van jouw ziel helder wordt
- inzicht in je triggers, je overweldiging, het ontstaan en wat het doet in je lichaam
- op jou toegespitste sleutels om hiermee in het dagelijks leven om te gaan.

Je leert oude levensprogramma's los te laten en nieuwe aan te spreken.



Aan het eind van dit traject:

- heb je meer ruimte in je hoofd, hart en buik;
- ervaar je vreugde, vrede of dankbaarheid;
- voelt je leven lichter, opener, transparanter, waarachtiger;
- heb je de energie en kracht om naar je verlangen te handelen;
- heb je hulpbronnen om jezelf dagelijks te ondersteunen.
- heeft een transformatie plaatsgevonden.

Ook geschikt als traject dat vanuit je werkgever wordt vergoed. Dan is het ex BTW.

Dit Maatwerktraject bestaat uit drie cycli van negen keer= 27 sessies van anderhalf uur

Investing in jezelf € 2.430,-