

# De Gewijde Reis

'De Heldenreis'

*In ieder van ons bevindt zich een  
onbeperkte bron van  
wijsheid, kracht en liefde.*

*Het is ons levensdoel om deze  
bron van leven aan te boren en  
door ons wezen te laten stromen.*

*Soms is de bron bevroren en worden  
haar schatten bewaakt door  
donkere krachten.*

*Zonder het juiste wachtwoord,  
onvoorwaardelijke liefde,  
kom je niet voorbij deze  
Poortwachters.*

*Win de schatbewaarders voor je  
en word bondgenoten.  
Hervind je magisch Kind en  
nodig het uit je te helpen.*

*Duik diep het donker in  
met de Poortwachters aan je zijde.  
Laat de duisternis het heiligdom zijn  
dat je bevroren ziel ontdooit.*

*Moge de rechtmatige Koning of  
Koningin tot leven komen om  
zijn of haar roeping te vervullen  
en af te dalen in de kerkers  
van de ziel; om er te bevrijden  
wat bevrijd dient te worden.*

*Moge het eeuwige licht  
iedere stap van jouw  
Heldenreis met  
liefdevolle vriendelijkheid  
verlichten.*

~ Lars Faber ~

## Proloog

1. De basis: een relatie opbouwen met je gevoelswereld pag. 27
2. Het buikgebied: de bron van leven pag. 31
3. Lichtdrager pag. 44
4. De Criticus onder de loep pag. 52
5. Poortwachters van de ziel pag. 65
6. Waarneming & gewaarzijn pag. 71
7. De rechtmatige Koning(in) pag. 80
8. Angst en waanzin pag. 86
9. We naderen de kerkers: nog meer Poortwachters! pag. 90
10. De D(a)emon en het Kind pag. 95
11. De Poort gaat open... pag. 104
12. De vlucht van het magische kind pag. 115
13. Speel het spel pag. 128
14. Spelen in het eeuwige nu pag. 130
15. Het levenselixer: ayahuasca, de boom van leven pag. 136
16. De ontbrekende schakel: de ernst van humor pag. 146
17. Het einde is het begin... pag. 148

## Nawoord

## Proloog – introductie door een 16-jarige

Ooit heb ik er wel eens aan gedacht om een verhaal te schrijven over de soort die zich tegen haar schepper keerde. Een soort die bedacht had dat zij niet langer in het paradijs mocht leven, omdat een andere schrijver daar nu eenmaal een verhaal over had geschreven. En weer een andere schrijver schreef hoe de soort zich verder maar moest gedragen. Je ziet dat wij schrijvers een enorme verantwoordelijkheid dragen, want mensen hebben nu eenmaal de hardnekkige gewoonte om ons te geloven. De meeste van ons schrijvers zijn trouwens hartstikke gek, ik ook, dus neem alles wat mij schrijven maar met een flinke korrel zout. Kahlil Gibran was een van de weinigen die zijn gekte durfde toegeven, als eerbetoon volg ik graag zijn voorbeeld:

‘Ik rende zonder masker door de overvolle straten, roepend: “Dieven, vervloekte dieven.” Mannen en vrouwen lachten om me en sommigen renden dodelijk verschrikt naar huis. Toen ik op de markt kwam, riep een jongen vanaf het dak van een huis: “Hij is gek.” Ik wierp een blik omhoog. Voor het eerst kuste de zon mijn onbedekte gezicht, mijn ziel ontvlamde in liefde voor de zon en ik wilde mijn maskers niet meer. Als in trance riep ik uit: “Gezegend de dieven die mijn maskers stalen.” Zo werd ik een gek. En in mijn krankzinnigheid heb ik zowel vrijheid als veiligheid gevonden: de vrijheid van de eenzaamheid en de veiligheid van het niet begrepen worden, want iemand die je begrijpt, maakt iets in je tot slaaf<sup>1</sup>.’

Ik vraag je daarom ook om niets te geloven wat hier staat. Niets, anders verliezen we beiden onzer vrijheid. Beschouw ons schrijvers maar als ziekelijke leugenaars, die niets anders met je voorhebben dan je op het verkeerde pad zetten. Gekken zijn het! Terwijl wij juist menen de waarheid in pacht te hebben. Als je die paradox kunt hanteren, kun je door onze leugenachtigheid heen zien en jouw eigen waarheid ontdekken. Dat zal niet meevallen, want in het verhaal dat ik wilde schrijven over de soort die zich tegen haar schepper keerde, worden de kinderen van de soort al vroeg in de war gemaakt. Voordat zij groot zijn, moeten ze verplicht leren hoe de soort vindt dat de wereld in elkaar zit. Daar zijn verhalen over, van eeuwen geleden, en die verhalen vinden zij waar. Sterker nog, die kinderen van die mensen moeten dat ook allemaal geloven. Zij krijgen daar cijfers voor, en als ze niet goed genoeg geloven en bewijzen dat ze dat doen, krijgen ze op hun kop. Er zijn wel eens kinderen geweest die het allemaal niet geloofden, en die worden dan zo hard aangepakt dat ze wel moeten. Of anders verstoten worden. Er zijn zelfs wel eens kinderen geweest die ontsnapten aan de hersenspoeling en die vertelden hoe het echt was; als ik je schreef wat er met die kinderen gebeurde zou je het waarschijnlijk niet eens geloven. Sommige van die grote kinderen werden zelfs vermoord! Daar schreven die andere mensen dan weer verhalen over die in hun straatje pasten, zodat iedereen snel zou vergeten wat die verboden boodschappers aan hadden geroerd. Weet je, ik ben zelfs een beetje bang om verder te schrijven. Een paar honderd jaar geleden mochten wij niet eens schrijven dat de Aarde rond was. Kun je na gaan wat er gebeurt als ik het verhaal opschrijf van de soort die zich tegen haar schepper keerde!

De soort die zich tegen haar schepper keerde heeft een speciaal soort wachters in het leven geroepen die bepalen wat wel en niet waar mag zijn. Zij noemen die wachters wetenschappers, omdat ze zoveel weten. Je moet namelijk weten dat de soort waar ik mijn verhaal niet over durf te schrijven omdat je het of wel of niet zou geloven (en beide zouden mij in problemen brengen), een heleboel weet. Dat ‘weten’ doen ze met hun hoofd. Daar zit

een soort computer die héél veel dingen op kan slaan. Dingen die de computer niet zelf heeft meegemaakt, maar van andere schrijvers van de door wetenschappers vastgestelde waarheid doorkrijgt en op moet slaan. Althans, die kinderen moeten dat. Die hebben nog een lege harde schijf – zij moeten acht uur per dag leren wat die wachters belangrijk vinden. Als ze dat goed doen, zegt de juf of meester ‘goed zo’ en krijgen ze een cijfer dat aangeeft dat ze erbij horen, als ze het niet zo goed doen, krijgen ze op hun kop. Als ze het vaker niet goed doen, moeten ze naar andere scholen toe, waar nog harder wordt gewerkt om de harde schijf tot de nok toe te vullen. Iedereen moet een volle harde schijf hebben met informatie, dat vindt de soort. Als er wel eens grote mensen zijn die hun kinderen anders op willen voeden, worden die hard aangepakt en riskeren ze zelfs om opgesloten te worden. Er is zelfs een heel machtige inspectiedienst, die ingrijpt als scholen die kindertjes leuke dingen willen leren, zogehete ‘vrije scholen’, niet voldoen aan het staatsprogramma. Die gemene inspecteurs willen nu zelfs ook al kleutertjes gaan testen om zeker te weten welk brainwashprogramma het beste aanslaat!

De kans is dus vrij groot dat jij, net als ik, zo’n volle harde schijf hebt met allerlei handige weetjes. Roep maar iets op. Doe maar eens: ‘Hoger zand, Sappermeer, Oude Pekela...’, of zo. Weet je dat ik geen idee heb waar die plaatsen allemaal liggen? En toch zitten ze in mijn hoofd! Nu, voordat je boos wordt omdat je misschien wel tot de ‘soort die zich tegen haar schepper keerde’ behoort, ga ik even nadenken of ik wel verder wil schrijven. Denk jij dan even na of je wel wil lezen.

Als je verder wil lezen, betekent dat misschien dat jij tot een van de weinigen behoort die door de mazen van het web van de hersenspoeling heen is gezwommen. Misschien ben je wel net als ik drie keer van school gestuurd, omdat je ergens voelde dat het echte leven aan je voorbij ging. Op de scholen waar ik zat, pikte ik zelfs de looper van alle lokalen, zodat ik als ze even niet keken, snel uit het raam kon klimmen en kon gaan vissen. Of schelpen zoeken. Of gewoon lekker in het gras liggen, naar de wolken kijken. Heb jij ook wel eens gezien dat die allemaal gezichten hebben? En figuren?

Het kan ook zijn dat je een verontruste wachter van de wetenschap bent – als dat zo is kan ik je geruststellen: het is allemaal onzin wat hier staat. Ik kan je verzekeren dat niets wat ik schrijf en ga schrijven wetenschappelijk bewezen kan worden, dus daar hoeft je je geen zorgen om te maken. Je hoeft geen theses en antitheses te bedenken om te bewijzen dat ik ernaast zit, want ik zit ernaast. En flink ook. Dus geef dit boek maar iemand die net als ik voor galg en rad is opgegroeid en die niet zo onwijs slim en geleerd is als jij, want dit boek is jou niet waardig. Sterker nog, het is een belediging voor jouw intellect, die met pijn, moeite en met veel tijd en inzet geslepen diamant. Ik ben met je eens dat dit boek vernietigd zou moeten worden, omdat het van nul en generlei wetenschappelijke waarde is. Bewijs de wetenschap een dienst en gooi dit boek nu weg! Doe maar. Dank je wel.

Dus als jij dit boek ergens uit de prullenbak hebt gevist, en nog aan het lezen bent, dan weet ik in ieder geval zeker dat ik vrijuit kan praten en schrijven. Het grappige is, dat wetenschappers altijd weggooien wat naar onzin ruikt. Je hebt dus best kans dat dit boek al duizend keer in de prullenbak heeft gelegen omdat het zo vol onzin staat (en stinkt; ruik maar eens aan het kaft: hoe vaak heeft jouw exemplaar al in deze of gene prullenbak gelegen?). Maar goed, we hadden dit rookgordijn even nodig om er zeker van te zijn dat er geen knappe koppen meelesen en ik kan je verzekeren: mocht dat nog wel zo zijn, dan haken die zeer zeker af. We gaan namelijk geheimtaal spreken. We gaan een taal spreken die wij onwilligen ook wel esoterie zijn gaan noemen. Voor iemand die de wetenschap hoog in het vaandel heeft, staat daar ‘hé, zotterie’. Probeer het maar eens; esoterie. Wat lees je? Als er ‘hé, zotterie’, of ‘onbewijsbare bakerpraat’ staat, ken je de routine: dichtstbijzijnde prullenbak!

En zo filtert het al lekker uit. Sommigen zullen vanuit ergernis (wanneer begint’ie nou eens) het boek al weg hebben gelegd, anderen uit woede of ongeduld. Goed zo. Esoterie is namelijk niet voor iedereen, alleen voor ontsnapte kindertjes. Een Geheime Club, of zoiets. Met alle goede wil van de wereld zouden de meeste wetenschappers dit niet eens kunnen lezen, zo belachelijk zouden zij het vinden (de ‘zijen’, de vrouwelijke wetenschappers vallen soms overigens nog wel eens mee, en ik ken trouwens ook wel een paar ‘hijen’ die best aardig zijn, misschien dat ik er zelfs wel een paar zal citeren. Maar het zijn en blijven uitzonderingen). Mooi zo. Aan de slag dus.

Want weet je wat er namelijk gebeurt als je door die grote-mensen-die-het-allemaal-weten bent gehersenspoeld? Dat woon je in je hoofd. Nee, dat is geen grap, ook al moet je er misschien om lachen; het is echt waar en diep droevig. Die computer daarboven, dént dat hij de menssoort is. Hetzelfde zou gebeuren als je kindertjes vanaf hun geboorte wijsmaakt dat zij hun voeten zouden zijn. Als je baby’tjes niet aan zou spreken, maar alleen met je tenen boven hun gezicht zou wiebelen, en dat dan twintig jaar vol zou houden, en dat dan veertig generaties lang, dan zou voetbal de nationale sport zijn. Hé, maar dat is het nu ook al? Zonder gekkigheid, de ‘denkende’ soort, heeft zich opgesloten in zijn hoofd, en kan bijna alleen zijn tenen nog wiebelen door eraan te ‘denken’.

Ik zal je niet vermoeien met de hele droevige geschiedenis van de denkende soort, want dan zou je kunnen vermoeden dat ik ook een vermomde wetenschapper ben. Ik zal je niet vertellen over tweeduizend jaar mondiale kerkelijke overheersing (dat heb ik in deel 1 van de Gewijde Reis al gedaan) en de verkettering van alles en iedereen die anders denkt of voelt. Niet over Descartes, die het ultieme wetenschappelijke bewijs leverde voor iedereen die zich aan de kant van de wetenschap plaatst: ‘ik denk dus ik besta’ (onze voetensoort zou soortgelijk bewijs aanvoeren met haar eigen wetenschappelijk paradigma: ‘ik wiebel mijn tenen, dus ik besta’). Zo zie je maar, iedere soort denkt zijn eigen bestaansrecht te hebben. Wat de verminkte denksoort alleen niet door had, en nog steeds meestal niet door heeft, is dat er iets goed mis was. Of liever gezegd, miste. Doordat de soort zich met de computer in de bovenkamer had geïdentificeerd, verdween er iets: verbinding. Wat namelijk niet waar is, maar ik schrijf het toch op met het risico dat jij het boek weggooit (doen!), is dat de soort eigenlijk iets anders was. Die grijze bovenkamer was ooit bedoeld als een soort antenne. Een antenne om af te stemmen op de schepper, op het universum. Alleen, daarvoor moest hij leeg zijn. Die bovenkamer mocht alleen gevuld zijn met dingen die dit individu van de soort zelf meegemaakte, ervaren en geleerd had. Dat maakte een krachtige verbinding in die bovenkamer, waardoor dat individu nog beter kon afstemmen op zijn geleiding, op het leven

zelf, het universum. Die bovenkamer heeft een hele fijne mechaniek, die ervoor zorgt dat als je heel stil bent, heel leeg en heel geconcentreerd, dan kun je de stem van die hogere geleiding horen. Kun je je voorstellen wat er gebeurt met kindertjes die de hele dag volgestampt worden met: een keer een is een, twee keer een is twee etc.? Die bovenkamer wordt volgestort met cement. En als er daar geen ruimte meer is, kan die kamer niet meer resoneren. Sterker nog, hoe vaker je die neurale circuits van die bovenkamer gebruikt, hoe voller het daar wordt. Cognitie, noemen die wetenschappers dat. Weten, bewijzen, reproduceren. Dat is waarom wij door hun mazen glippen: wij kramen onzin uit (las jij daar ook 'esoterie'? Zo niet, weggooien!). Pure, panklare onzin. De psychologie, zoals die bovenkamermensen dat noemen, gaat over: de bovenkamer! Het gaat over die arme kleine bovenkamermens, die niet meer in verbinding is met zichzelf, anderen, de natuur, het universum en haar geleiding. En daar heeft die cognitieve wetenschap allemaal maniertjes op gevonden om dat niet zo erg te maken. Ze zijn heel knap, want ze kunnen dat allemaal nog bewijzen ook! En als het daarboven een beetje druk wordt en er knapt iets, dan hebben ze pilletjes voor je dat je dat weer vergeet en dat het niet zo erg is en zo. Een hele goede methode waardoor je alles wat je verkeerd denkt, weer goed kunt denken. Nou ja, je begrijpt het vast wel. Wat ik ga schrijven over de soort, wordt door een middelmatige wetenschapper met één enkele synaps (zo noemen ze die verbindingen van hun hersencellen met informatie die ze van anderen hebben doorgekregen) doormidden gehakt! Knappe koppen zijn het!

Weet je wat alleen zo grappig is, of misschien wel een beetje sneu: die psychologen denken echt dat ze weten waar ze het over hebben, omdat ze het op hun manier allemaal kunnen bewijzen. Natuurlijk is het dan allemaal waar! Denk maar aan een tijger, die een andere tijger in gevangenschap bestudeerd. *'Loopt rondjes in kooi. Gaat liggen. Eet vlees dat door luik wordt geschoven. Loopt weer rondjes. Eindoordeel: psychologisch gezonde tijger.'* Deze tijgermetafoor laat goed zien hoe we de plank massaal misslaan: psychologie gaat over de bestudering van den mensch in gevangenschap. Het gaat over de bestudering van de gekortwiekte en gemuteerde soort, die geen idee van haar ware aard meer heeft.

Weet je wat alleen zo jammer is van deze gemuteerde soort, of met een klein beetje durf zou ik liever schrijven, gedegenererde soort: omdat die hele fijne antenne daarboven vol is gestort met cement, kan hij zich niet meer verbinden met zijn schepper, met het universum. En dus is hij gaan denken, dat hij zelf de baas is van dat universum! Is ook niet zo gek; als je soldaten in de oorlog tweeduizend jaar geen opdrachten geeft, gaan ze zelf maar wat doen. Plunderen, manipuleren, eigen staatjes maken, verkrachten, moorden, de natuur vernietigen; precies ja, al die dingen die je dagelijks in het grote mensennieuws kunt lezen. En ze doen er allemaal aan mee, tot en met de hoogste baas van de wereld aan toe. Het is ook niet zo gek, als je eigen antennetje kapot is, en je geen aanwijzingen uit het goddelijke commandocentrum meer krijgt, dat je vertrouwt op boeken die door andere van god verstoken hoofdbewoners zijn geschreven en hún aanwijzingen opvolgt, gevoed door eigenbelang. Want dat is waar de soort nog het meest om geeft; eigen belang. Gelukkig zijn er op nog een paar plekjes in de wereld waar een ander soort mensen leven, zoals in het regenwoud en in reservaten. In plaats van dat de hoofdbewoners eens te raden gaan bij die echte mensen, er daar eens een paar op stage sturen of zelfs vragen of zij een paar van onze kindjes op zouden willen voeden die vervolgens de wereld zouden mogen leiden, zeggen zij dat het 'primitieve' volkeren zijn. Ik denk zelfs, dat ze dat nog wetenschappelijk kunnen bewijzen ook! Maar goed, ik moet een beetje oppassen wat ik denk, want daar zit nu juist het virus. Ja, ook bij mij. Ook al werd ik vroeg uit hun scholen geknikkerd, mij hebben ze ook te pakken gehad. Ik kan die grijze massa daarboven ook niet vertrouwen, net zomin als jij. Of je moet toevallig door een paar aboriginals opgevoed zijn! Wauw, dat zou te gek zijn. Maar als dat niet zo is, vertrouw er dan

maar op dat je de boel daarboven niet kunt vertrouwen! Het is alsof ‘zij’ van die denkmensen, daarboven bij jou en mij een computerprogramma hebben geplaatst, spyware of zo. Big Brother is programming and watching you... Daarom schrijf ik ook zoveel onzin, dat brengt dat programma daarboven een beetje in de war. Dat noemen ze ‘scrambling’, geloof ik.

Ken je het verhaal van de tijgergeit? Het gaat over een tijgertje dat zijn moeder verliest, en opgevoed wordt door een kudde geiten die hem gevonden heeft. Hij blaast als een geit en eet gras als een geit. Totdat hij volwassen is en de kudde aangevallen wordt door een echte tijger. Wauw... kun je voorstellen wat er gebeurt met dat lieve, zachte tijgergeitje? Die schrikt zich natuurlijk een ongeluk en wil wegrennen, net als de andere geitjes. Dan dood die gemene grote tijger ook nog eens een van de ‘soort’genoten van de tijgergeit en nodigt deze uit lekker mee te smikkelen. De tijgergeit weigert vol afschuw. Dan sleept de tijger de tijgergeit mee in zijn nekvel, en laat hem in een meertje zijn spiegelbeeld zien. De tijgergeit snapt er nog steeds niets van. Ik vergeet altijd de clou van dit soort verhalen, maar ik geloof dat die grote tijger aan het eind een stuk vlees door de strot van de tijgergeit duwt, waarna deze ontdekt wie hij werkelijk is, en een oerbrul slaakt.

Nou ga ik geen vlees door je strot duwen en je ook geen spiegel voorhouden; ik ga je op net zoveel onzin trakteren tot je dit boek helemaal zat bent en weggooit! Mocht je volharden en doorlezen, dan vertel ik je ondertussen nog wat geheimen. Als je het maar niet direct gelooft, want geloven doen ze in een van die stenen tempels. Geloven is luisteren, aannemen. Ik vraag je om alles wat ik (en al die andere onzinschrijvers die zich zo belangrijk voelen) schrijf met een grondig wantrouwen te onderzoeken er even op te kauwen en het dan uit te spugen (of een oerbrul te slaken!). Neem alleen dingen die jezelf hebt ervaren, voor waar aan. Dus zelfs daar mag je aan twijfelen, want anders zou je aannemen wat ik schrijf dat je moet aannemen; snap je het nog? Mooi, ik ook niet, en dat was nu net juist weer de bedoeling. Een beetje verwarring op zijn tijd kan geen enkel kwaad, wat die rare hoofdmensen ook zeggen: die willen juist alles altijd op een rijtje hebben, en kunnen bewijzen.

Maar voordat we verder gaan met het verhaal over de soort die zich tegen zijn schepper keerde, dat verhaal dat ik eigenlijk niet durf te schrijven, zal ik je wat meer vertellen over hoe het allemaal gekomen is. Hoe het kwam dat ik door een van de mazen in dat grote net zwom die de grote mensen voor mij uitgeworpen hadden. Dat kwam eigenlijk per toeval. Er stond namelijk ergens een deurtje open, dat je misschien zelf ook wel eens gezien hebt. Als ik thuiskwam van acht uur dwangarbeid, was ik vaak moe. Jeetje, wat je allemaal niet moet leren van die mensen! Ik verveelde mij kapot. En als ik dan naar buiten staarde, en plannetjes aan het bedenken was die ik allemaal wilde gaan doen, zoals een schelpenmuseum bouwen, dan riep de juffrouw dat ik op moest letten. Dat was belangrijk zei ze. En zo ging dat de hele dag door, jaar in jaar uit. Op de weg terug naar huis had ik allemaal dode vissen gezien, die ik met een net uit de sloot viste en begroef: zo zou ik ooit nog een vissenskellertenmuseum kunnen beginnen! Het stonk wel een beetje, maar goed dat ze eerst een tijdje in de grond gingen. Later wist ik alleen niet meer precies waar ik ze had begraven! Maar als ik dan thuiskwam, moest ik ook weer dingen leren, huiswerk maken. Ik noem het liever strafwerk. Alsof ik ergens voor gestraft werd, want ik wilde hele andere dingen doen; bomen klimmen, hutten bouwen, bessen schieten met een blaaspijp. Ik had in een boek dat Old Shatterhand heette, geloof ik, gelezen dat je alle bessen kon eten, zelfs die, die giftig waren. Dan moest je met een klein beetje beginnen en werd je lichaam langzaam resistent voor het gif. Dat klonk zeker spannend. Ik begon dan ook met de oranje bessen uit de tuin van de burens. Maar goed dat mijn ouders van niks wisten, anders had er wat gezwaaid. Oh, zo is het dus gekomen, zul je wellicht denken. Daarom is hij een beetje gek! Nou nee hoor, ouders van vriendjes zeiden

daarvoor ook al dat ik niet spoorde, als zij ons weer eens van het politiebureau konden ophalen.

Ik begon met een halve bes en voerde dat iedere dag met een halve op, net zolang tot ik twintig bessen kon eten en net als Winnetou in barre gebieden kon overleven zonder verder eten en drinken. Iedere dag voelde ik of ik niet dood ging van mijn hogere dosering en voelde ik dat ik steeds sterker werd. Wist ik veel dat het duinbessen waren, die helemaal niet giftig waren! Pas leerde ik dat ze in de tijd van de Romeinen ook al zulke rare dingen deden als ik, giftige bessen eten bedoel ik dan. In die tijd vergiftigden ze elkaar regelmatig, vandaar dat ze zich graag resistent maakten tegen vergif. Mithridatisme noemen ze dat. Mithradites Eupator was zo'n slimmerik. Alleen toen hij in Pompei door de Romeinen werd verslagen en om zijn gevangenisstraf te ontlopen zichzelf wilde vergiftigen, werkte dat niet: hij bleek immuun voor vergif te zijn geworden!

Als ik vroeger 's avonds in mijn bed lag, lag ik lang wakker van al die dingen die die mensen in mijn hoofd probeerde te stoppen. Van mijn moeder moest dan het licht uit, want ik lag altijd nog sprookjesboeken en zo te lezen. Of van die boeken over verre ontdekkingsstochten, van Captain Cook. Maar als dan het licht uit moest, ging ik mij vervelen. Lag ik te draaien in mijn bed, en je moet bedenken dat het om de tijd gaat dat ik nog niet wist wat masturberen was. Ik verveelde mij dus kapot! Totdat ik in een van mijn boeken een ademtechniek ontdekte die iets vreemds deed. Er ging een deur open! Een deur in mijn hoofd, of eigenlijk een bol. Avond aan avond oefende ik, want het was best wel een beetje eng, want ik kon er met niemand over praten. Maar ik ontdekte wel op tienjarige leeftijd dat mijn hoofd veel te vol zat en als ik op een speciale manier ging ademen, dat het leeg werd en dat er dan een bol open ging, en het wel leek alsof ik met iets verbonden was. Het was geen stem of zo, maar een gevoel. Het was, en is, veel te groot om te begrijpen. Ik nam mij voor dat ik dat gevoel nóóit kwijt zou raken. Sterker nog, naarmate het gevoel sterker werd, ging ik de mensen van de school steeds meer wantrouwen. Ik werd brutaal. Het was alsof er een stoute (en zoals ik altijd dacht 'slechte') kant van mij wakker werd, die altijd stout moest zijn. Als de juffrouw na een half uur uitleg vroeg of iedereen het had begrepen, zei deze stem door mijn mond doodleuk: 'Zou u het nog één keer vanaf het begin willen vertellen?' Ik moest dan samen met de rest van de klas keihard lachen, op de juffrouw na dan. Toen merkte ik dat ze mij steeds meer gingen negeren. Ik moest naar de middelbare school, naar het Dalton, en daar begonnen lange, eenzame jaren. Het leek wel of ik met de dag stouter werd. Dat was ook de eerste school, waar ik de sleutel van alle lokalen pikte. Via het tekenlokaal ging ik naar buiten als er Daltonuren waren, uren waarin de kinderen een lokaal konden kiezen om vrij te leren. Niks leren, naar buiten! Ik snapte niks van die school, deed geen huiswerk meer, werd heel eenzaam en zoals zij zeiden: 'onhandelbaar'. Iedere klas zette ik compleet op zijn kop, dan gebeurde er tenminste wat. Een van mijn favoriete spelletjes was natte proppen kauwen. Ik scheurde een blaadje uit mijn schrift, waar toch niks in stond, kauwde erop en gooide het dan tegen het plafond aan. Het liefst zo dicht mogelijk bij de docent, zoals ze de juffen en meesters noemden. Het leuke was, dat die proppen daar minstens drie dagen en soms zelfs twee weken bleven hangen. Maar ze kwamen een keer naar beneden! Als ik dan ergens weer 'gatverrrrr' hoorde, wist ik dat er weer eens een ongeleid projectiel een willekeurig slachtoffer had gemaakt, en gierde ik het uit van het lachen. Zie je wel dat school best leuk kan zijn! Maar er was verder weinig aan. Ik verveelde mij bijna letterlijk dood, kon niet stilzitten en kwam onder grote druk te staan, want ik kwam erachter dat dit nog zes jaar moest duren. Toen ik in een semester 49 keer uit de klas werd gestuurd, was de maat vol. Ik moest weer eens bij de conrector komen, waar ook mijn moeder zat, met een woeste blik in haar ogen. Zonder verder te praten werd ik in de auto gezet en was ik van school gestuurd; ik moest naar een



internaat in Friesland, maar door een gelukkige speling van het lot hadden mijn ouders na een oriënterend gesprek daar niet voldoende geld voor.

Mijn reputatie had zich goed verspreid, want er was geen school meer in Voorburg die mij wilde hebben. In Den Haag was er een school die moeilijk opvoedbare jongetjes aannam omdat ze de naam hadden zéér streng te zijn, en na wat beloftes met de hand op mijn hart (en mijn vingers achter mijn rug gekruist), werd ik aangenomen op het Jacob van Maerlantlyceum. Ik zal je de rest van het verhaal besparen, maar kan je zeggen dat er van mijn ijle beloftes op beterschap weinig terecht kwam. Het Maerlantlyceum was een schier onneembare vesting en er was nog nooit iemand uit ontsnapt; daarom verfijnde ik mijn keetprocedures (als ik dan toch binnen moest blijven!) en zette complete leslokalen op hun kop. Ik haalde er uiteindelijk mijn havodiploma, puur omdat ze gezegd hadden dat mij dat toch nooit zou lukken. Ze hadden zelfs bedreigd dat ik na iedere onvoldoende van school zou worden gestuurd. Toen ik doormoest naar vijf vwo, werd ik na twee weken gelukkig weer van school gestuurd. Nou... en zo is het allemaal gekomen ...

Dat denkt misschien de enkele overgebleven wetenschapper die met gekromde tenen mee zit te lezen (en die bij mij in de klas zat en zich kapot ergerde aan mij, omdat hij niet op kon letten door mijn gekeet). Nee, het kwam ergens anders door. Wat eigenlijk? Oh ja, dat die geheime poort, die bol dicht ging. Mijn ouders gingen uit elkaar, ik moest in militaire dienst na een kortstondige en mislukte carrière als stofzuigerverkoper. Ik ging samenwonen, werken en vergat. Ik vergat alles; de sprookjes, de plannetjes, waar mijn vissenskeletten lagen, de bol. Menig psycholoog – de wetenschappers van de gevulde bovenkamer - kan vanaf hier al voorspellen hoe mijn verdere leven zou verlopen en inderdaad zo verliep het: ik kon geen enkele autoriteit velen en werd vele malen op rij ontslagen. Ik werd zo ziek van mijn eigen onwil en onkunde; depressief, gebroken. Er moest toch iets van mij terecht komen? Waarom had ik zo'n slechte inborst? Ik voelde mij in die tijd echt door God en iedereen verlaten. Er was maar één uitweg. Nee, niet de bol. Die bleef gesloten. Ik moest slagen in het leven. Succesvol worden en laten zien dat ik wel wat waard was. Ik vond een baan als manager van een computerafdeling, volgde in de avonduren een HBO opleiding en studeerde een jaar aan de universiteit Nijenrode. Binnen twee jaar tijd keerde het tij ten gunste van mij (dacht ik) en voordat ik enige studie had afgerond, werd ik interimmanager. Een dikke auto bewees hoe belangrijk ik geworden was, en eindelijk was de tijd aangebroken dat ik het geld dat ik verdiende niet meer op kon maken. Self made, succesvol en gelukkig. Nou, dat laatste was niet helemaal waar, maar daar kom ik misschien nog op terug. In elk geval weg van de demonen uit mijn kindertijd, de talloze stemmen die mij voorhielden dat ik voor galg en rad op zou groeien. De talloze leraren die mij vernederd hadden, voor lul gezet, de klas uitgestuurd en gekleineerd: ze hadden allemaal ongelijk. Zie je wel dat ik wel iets waard was! Ik was zelfs naar grote-mensen-normen Heel Belangrijk.

Maar ondertussen nestelde de depressie zich onzichtbaar in mijn ogenschijnlijk gelukkige leven. Een echtscheiding met mijn toenmalige partner was onvermijdelijk en ik stortte in een diepe put, zonder bodem. De val leek eindeloos, bodemloos, oeverloos. Ik vluchtte in drank, drugs, het uitgaanscircuit. Probeerde mijn donkere gevoelens af te kopen met spullen die ik graag dacht te willen hebben. Werd ondertussen gek van het werk dat ik deed, de reorganisaties die ik moest uitvoeren, de mensen die ik moest ontslaan. De studie P&O was ik ooit begonnen om met mensen te werken; daar had ik toch een iets andere voorstelling bij gehad dan honderden werknemers een koude brief sturen dat hun werk er op zat. De wereld waarin ik eindelijk mijn plaats gevonden leek te hebben, brokkelde weer net zo makkelijk af als hij was opgebouwd. Er lonkte een enorme leegte, maar ik durfde er niet in. Nog niet althans.

Ik was alles geworden waar ik als jochie tegen rebelleerde. Op mijn achttiende had ik ooit twee dagen op het hoofdkantoor van de ANWB gewerkt als kantoorlaaf; ik was letterlijk gillend het gebouw uitgerend, om zonder bericht nooit weer terug te keren. In de tussentijd vond ik 12 nieuwe ambachten, en werd 13 keer ontslagen. Nu zat ik – vijftien jaar na dato - in een strak grijs pak in een strak grijs kantoor. Ik had zo'n perfect imago gecreëerd, dat niemand kon zien dat er diep van binnen iemand dood aan het gaan was. Wees gerust, die iemand is uiteindelijk blijven leven; die iemand, dat ben ik! Als je het idee hebt dat die 'ik' wellicht wat kinderlijk overkomt, dan kon je wel eens gelijk hebben. Een andere 'ik' van mij, je weet wel, die door die hoofdmensen zo in de mangel is genomen, heeft dit boek namelijk al twee keer eerder geschreven en om je de waarheid te zeggen was dat zó goed, scherp en bovendien wetenschappelijk onderbouwd, dat ik, die nu door zijn schrijven heen praat, dacht dat het met mij afgelopen was. Die boeken die hij schreef waren zó saai, zo sociaal wenselijk, bah, echt geen reet aan. Die had je meteen weggelegd, hoe diepzinnig ze misschien ook wel niet waren. Ik dacht dat hij definitief gezwicht was voor de wetten van de wereld. Mooi niet! We hebben die manuscripten naar de prullenbak gesleept en hij – die mafkees die nu schrijft – heeft beloofd dat ik het woord mocht doen wanneer ik wil, zonder censuur! Want weet je, het werk dat wij doen is mensen terug brengen naar hun essentie. Mensen helpen om het ongeschonden kind dat diep van binnen leeft te bevrijden uit wat hij noemt: 'de kerkers van de ziel', maar daar komen we later nog op terug. Voor nu weet je in ieder geval dat 'ik' ook meeschrijf, en ik ben een jaar of zestien (dat wisselt nog wel eens!). Zonder mij wordt hij zelf weer een saaie, dooie diender en wordt hij weer depressief. Net als improvisatietheaterman Keith Johnstone, die schreef: 'Naarmate ik ouder werd begon alles grijs en saai te worden. Ik kon mij de enorme intensiteit nog herinneren waarin ik als kind geleefd had, maar ik dacht dat de afstomping van de waarneming een onvermijdelijk gevolg was van het ouder worden, net zoals de lens van je oog onvermijdelijk zwakker wordt. Ik had niet in de gaten dat helderheid een mentaliteitskwestie is.'

Voordat die 'ik', die ik nu als de kern van mijn wezen beschouw, tot leven mocht komen, moest er nog wel het een en ander gebeuren. Het moest eerst slechter gaan, of vanuit een ander perspectief gezien, beter; ik moest eerst ontdekken dat de andere 'ik', de geslaagde man van de wereld die ik geworden was, niet meer te redden viel. Ik ging in therapie; alleen om te ontdekken dat er niets te repareren viel. Groepstherapie bracht ook geen verlossing. Tientallen workshops en meditatieën verder, honderden therapie uren verder en duizenden euro's armer maakten mijn depressies niet lichter. Integendeel. Ik was doodongelukkig in *mijn* Gouden Kooi, waarvan de deur wagenwijd openstond maar waarvan ik geen idee had hoe ik er uit kon vliegen. Ik was mijn ooit zo sterke en magische geleiding al jaren kwijt en zwierf als een verloren ziel over de Aarde. Dolend als een levende dode. Gekwetst en gehavend – en geen idee hebbend welke weg nu de juiste is.

In één van mijn andere boeken, de *Gewijde Reis*, kun je lezen hoe ik mijn ziel hervond en weer zin in het leven kreeg. Ik ga dat hier niet weer opschrijven, want dan haakt er iemand af, die ik er graag bij heb. Dat pubertje van binnen, dat brutale, ongerepte en buitengewoon slimme en lieve mannetje, wil graag nieuwe dingen beleven en opschrijven. Want dat was altijd zijn grote droom: schrijver worden. Nieuwe werelden ontdekken. Maar als kind werd dat nu niet direct aangemoedigd, of eerder ontmoedigd, zoals voortdurend bij kinderen gebeurd. Niet voor niets was een van mijn favoriete verhalen dat van Le Petite Prince:

*'Toen ik een jaar of zes was, zag ik op een keer een prachtige plaat in een boek over het Oerwoud, dat 'Ware Verhalen' heette. Het stelde een boa constrictor voor, die een wild dier aan het verslinden was.'*

*In het boek stond: 'de boa constrictor slikt zijn prooi in haar geheel in, zonder te kauwen. Daarna kan hij zich niet meer verroeren en verteert al slapende, zes maanden lang.'  
Ik heb toen veel nagedacht over avonturen in de rimboe en ik slaagde erin zelf met een kleurpotlood mijn eerste tekening te maken.*

*Ik liet mijn meesterwerk aan de grote mensen zien en vroeg hun of ze er bang voor waren. Zij antwoorden: 'Wie zou er nu bang zijn voor een hoed?' Mijn tekening stelde geen hoed voor, maar een boa constrictor, die bezig is een olifant te verteren. Toen heb ik het binnenste van de boa getekend, zodat de grote mensen het zouden begrijpen. Die moeten altijd bij alles uitleg hebben.*

*Toen hebben de grote mensen me aangeraden, mij niet meer met tekeningen van open of dichte boas te bemoeien, maar liever aan aardrijkskunde, geschiedenis, rekenen en taal te doen. Zo kwam het, dat ik op zesjarige leeftijd een schitterende schildersloopbaan liet varen. Ik voelde me ontmoedigd, door de mislukking van mijn tekening nummer 1 en mijn tekening nummer 2. Grote mensen begrijpen nooit iets uit zichzelf en voor kinderen is het vervelend hen altijd weer alles uit te moeten leggen<sup>2</sup>.'*

Het mooie van het verhaal is dat het kindje van binnen nooit weg gaat, en dat je zijn of haar dromen altijd nog waar kunt maken, wat onze rare-grote-mensenwereld ook zegt! Wat heel belangrijk is, is dat er een schijnbare scheiding in je bewustzijn komt; een ouder kant, die voor het kindje van binnen, voor je kwetsbare kant zorgt; en een kind dat ook echt kwetsbaar kan zijn. Bij veel mensen lopen deze energieën volkomen door elkaar, waardoor ze óf voortdurend onnodig gekwetst worden, óf zo ver van hun gevoel afstaan dat ze helemaal niet kwetsbaar kunnen zijn. Pas wanneer je een scheiding maakt in jezelf, kun je de kwetsbare kant onder je hoede nemen, zonder je er mee te identificeren, en zonder steeds in een staat van regressie te verkeren; je kwetsbare kinderlijke kant is gewoon bij je als een realiteit, als de essentie van je wezen in het hier en nu. Een hele fijne kwaliteit, die maakt dat je je op hartsniveau echt met anderen kan verbinden. Ga maar na bij welke mensen je je het fijnst voelt; tien tegen één dat het mensen zijn bij wie je je veilig en vertrouwd voelt. Als jouw innerlijke essentie zich veilig, geliefd en vertrouwd bij jou gaat voelen, ontstaat zo'n zelfde liefdevolle band, die we ook wel als geluk benoemen.

Ik ben in elk geval dolgelukkig dat dat jochie weer in mijn leven is en inderdaad, hij mag mijn pen overnemen wanneer hij het woord wil. Samen hebben we een topleven want eerlijk is eerlijk: zonder hem aan mij zijde is het maar een saaie boel. Herken je dat? Dat iedere dag op de vorige lijkt, en dat het geluk altijd ergens ver in de toekomst ligt (meestal ergens in de zomervakantie of in een weekend)? Sinds ik de essentie van mijn ziel hervonden heb en ernaar leef, is geen dag meer hetzelfde; iedere dag zindert van geluk. Natuurlijk zijn er wel dagen bij die minder geslaagd zijn, maar meestal ben ik er dan vrij snel achter waar dat aan ligt: ik ben weer iemand uit het oog verloren die heel belangrijk is in mijn leven: dat mannetje diep van binnen, die maar naar een ding verlangt: mogen leven!

Maar waar waren we nu ook alweer gebleven? Dat heb je wel eens als je vanuit inspiratie schrijft die via een klein mannetje doorkomt, dan ben je zo maar de draad kwijt. Grote ernstige mensen vinden dat doodeng maar ik al lang niet meer; het brengt ons juist eens ergens anders. Nooit daar waar we wilden komen. Want dat wat je wil, is meestal niet afkomstig uit je essentie, maar uit de verwrongen en verharde kant van je persoonlijkheid. Laten we daarom gewoon maar eens kijken welke kant we uitwaaien...

Ik zal beginnen met iets te vertellen over... de essentie. Laten we er niet omheen draaien, dat is waar de meeste mensen mij voor opzoeken. Om hun verloren gewaande essentie te hervinden. Ik heb daar mijn werk van gemaakt, samen met dat kleine jochie van binnen. Zonder hem zou ik essentie niet eens herkennen, al stond het voor mij te schreeuwen. De essentie van de ziel is zo fijntjes, dat erover schrijven nauwelijks zin heeft. Wat wel kan, is dat jouw essentie mee gaat trillen als we het erover hebben. Dan zitten we goed. Als ik bijvoorbeeld zo'n verhaaltje lees als dat van Le Petite Prince, wordt er iets, of liever gezegd iemand, in mij wakker. Dat is essentie, althans, in de betekenis die ik eraan geef. Mijn uitgangspunt is dat als we die verloren gewaande essentie in onszelf tot leven kunnen brengen, wij gezegend zijn. Dat is waar ik mijn leven aan wijdt. Niet alleen leef ik mijn eigen essentie, ik begeleid ook anderen in het (her)vinden van hun eigen essentie. Een paar jaar geleden schreef ik een boek dat 'de Gewijde Reis' heet. Voor dit boek kon ik even niks beters bedenken, dus noem ik het gewoon deel twee. Of misschien komt er nog wat beters, dan lees je dat wel op de voorkant. Ik schreef dat boek omdat ik dacht dat binnen een paar jaar die kleurloze azijnpissers die onze regering vormen, vast zouden vinden dat wij maar geen magische paddenstoelen meer moesten eten en ayahuasca moesten drinken. Dat het wel eens gevaarlijk zou kunnen zijn als teveel mensen hun essentie ontdekten, want dan zouden ze niet meer op hen stemmen.

Het was aanvankelijk ook het rebelse idee van mijn innerlijke puber om De Gewijde Reis te schrijven. Hij wist allang dat de zieke politieke macht de bruid Nederland klaar zou stomen om uit te huwelijken aan Europa, om zo de bruidschat binnen te kunnen slepen. Daarom wilde hij dat boek schrijven, wetende dat onze buurlanden gruwelen van ons liberale gedoogbeleid. Menig politicus grijpt nu zijn doortrapte kans om zich in de kijker te spelen, wetende dat de paddogebruiker en ayahuascadrinker lieve, zachte mensen zijn, die niet zo snel op de barricade zullen klimmen. Wetende dat er eenvoudig op de latente angst voor gekte van hoofdmensen in te spelen is, en dat er makkelijk gescoord kan worden. Mijn puberkant zag het drie jaar geleden aankomen en wilde een boek schrijven dat hen die ondergronds door wilden gaan met het verkennen van de ziel, in elk geval een goede handleiding zou geven. In de wetenschap dat vooral jongeren de onbekende dimensies verkennen, en vaak nauwelijks een idee hebben wat hen te wachten staat aan gene zijde, wat helaas wel eens verkeerd af loopt. Dat er dagelijks mensen overlijden aan de gevolgen van alcoholmisbruik en het bijbehorend geweld en verkeersongelukken, daar staan de hypocriete politici niet bij stil, dat levert geen makkelijk gewin op. Bovendien zijn het zelf meestal zuiplappen, daar kwam ik achter toen ik jazzpianist was en regelmatig in de tweede kamer op die grote Bösendorfer vleugel mocht komen spelen voor vijfhonderd gulden aan VVV-bonnen per keer. Als ze dat zuipen onder politici eens zouden verbieden, zou ons land tenminste een beetje normaal geregeerd kunnen worden. Daarom pleit ik ook voor een veel betere voorlichting onder jongeren, in plaats van verbod op middelen, wat levensgevaarlijke situaties oplevert en het sacrament dat de magische paddenstoel is, weer op een lijn stelt met misdaad, en het bovendien in het criminele circuit brengt.

Het eerste boek was dus echt een zelfhulpboek, een rebels antwoord op wat staat te komen. Het gekke was alleen, dat veel mensen het niet zodanig beschouwden, maar naar mij mailden of ik ze niet een keer wilde begeleiden. Natuurlijk wilde ik dat wel doen, want hoe meer mensen er hun essentie terugvinden, hoe gezelliger het wordt. Eerst deed ik dat nog voor niks, maar al gauw werd het zo druk, dat ik het een goed idee vond om daar maar mijn werk van te maken en er wat geld voor te vragen.

Maar om je de waarheid te zeggen, vond ik daar in het begin niks aan. Later, toen ik (die volwassene) het werk van Joseph Campbell, een mytholoog, ging bestuderen, begreep ik pas dat iemand die 'geroepen' wordt zelden vrijwillig en met plezier zijn roeping aanneemt. Er is zelden een held in een sprookje te vinden die zegt: 'Hé... die gouden bal rolt de grot in, laat ik eens kijken of er niet toevallig een draak op de loer ligt die ik moet verslaan!' Ik werd eerst gewoon doodmoe van het helpen van anderen, omdat ik helemaal nog niet wist hoe dat moest! Ik ben toen maar op zoek gegaan naar mensen die daar heel goed in zijn, en heb een opleiding transformatiepsychologie gedaan. Wauw, dat was echt te gek! Ik zal je daar later nog wat meer over vertellen, want transformatie is een van de dingen waar ik een heleboel over weet en vast nog wat meer over ga schrijven. Het is namelijk mijn favoriete onderwerp, al héél lang.

Toen ik alsmaar van school werd gestuurd, en bij de derde school was aanbeldand deed ik nooit huiswerk, maar las wel alle boeken die mijn vader op zijn kamer had. Dat was pas echt spannend. Carl Jung was mijn grote held, en de I-Tjing en het Tibetaans Dodenboek mijn magische toverboeken. Waarom kon ik daar niet wat proefwerken over maken? Daar wist ik toen al alles van! Magie stroomde door mijn aderen, en alles wat die schoolmensen wilden, was zinloze informatie in mijn hoofd stoppen. Zij snapten niks van mij, ik niet van hen. Tartang Tulku sprak mijn taal. Die docenten zagen liever dat ik in de kantine zat tijdens hun lessen, waardoor in elk geval de vakken aardrijkskunde en economie geheel aan mij voorbij zijn gegaan. Maar goed, even terug naar waar ik was gebleven: ik werd een roeping ingetrokken waar ik nog helemaal niet klaar voor was! En ook dát, begreep ik later van Campbell, is een teken van de Heldenreis. Hé, dat is misschien wel een goeie titel voor dit boek, als ik het tenminste ooit af krijg.

De Held is nooit voorbereid, en wordt altijd grondig op de proef gesteld. Hij moet allerlei testen en beproevingen doorstaan en laten zien uit welk hout hij is gesneden. Hij moet laten zien dat hij de beperkende overtuigingen uit zijn jeugd achter zich heeft gelaten en dat hij (of zij!) zijn hart kan laten spreken, en vanuit daar zijn pad kiest. Al die verhalen van vroeger gaan daarover. Neem dat van Parcival maar, je weet wel, een van die ridders van de Ronde Tafel. Die mocht pas het huis uit van zijn moeder toen hij had beloofd dat hij nooit dingen zou vragen en geen vrouwen zou begeren. Man, man, wat werd die ongelukkig. Hij deed zijn hele leven zijn best om zich aan de beloftes aan zijn moeder te houden, werd een koene ridder en werd zelfs bij Koning Arthur aan het hof opgenomen. Arthur was zo op hem gesteld, dat Parcival de opdracht kreeg om de Heilige Graal te gaan zoeken. Andere ridders hadden die opdracht ook gekregen, maar Parcival was degene die hem vond. En hem ook gelijk weer verloor. De gewonde Visserkoning, die vervloekt was, had 'm namelijk in zijn kasteel, maar alleen iemand die vroeg tot wie de Graal ten dienste was, kon hem ontvangen. En Parcival bleef trouw, niet aan zichzelf, maar aan de belofte die hij aan zijn moeder had moeten maken! Stom, stom, stom, zul je denken, maar zo ging het in die tijd. Trouwens, zo gaat het nog altijd. We zijn allemaal trouw aan die beperkende overtuigingen die anderen in ons hoofd hebben geplaatst, en zullen de Graal waarschijnlijk nooit vinden, ook al staat hij voor onze neus! Behalve... als we net als Parcival een beetje ongehoorzaam worden. Toen hij oud en grijs was, en het vechten beu, kreeg hij nog een kans. Hij ging een betoverd bos in (in die tijd vonden schrijvers het nog te eng om te schrijven dat hij bij de plaatselijke smartshop een portie paddo's had gekocht), moest al zijn kleren uitdoen (een verwijzing naar Christus, die in de gnostische geschriften verteld dat we ons wereldlijk kleed af moeten leggen om het Koninkrijk binnen te gaan) en kwam alsnog, aan het eind van zijn leven, voor de Visserkoning. Parcival verbrak de vloek en vroeg tot wie de Graal ten dienste was, en vervulde daarmee zijn roeping. En zo is het maar net, om onze Heilige Graal te vinden, de

Bron van Leven, moeten we de vloek die over ons is uitgesproken, verbreken. We moeten de trouw aan onze ouders achter ons laten en onze eigen waarheid vinden. En soms moet je daar een beetje hulp bij krijgen... Omdat de beperkende overtuigingen waarnaar je leeft één zijn met je persoonlijkheid, met die volgepropte bovenkamer, weet je niet beter of je bént het. Je bent ermee geïdentificeerd. Net als de tijdgeit, weet je nog? Als je eens wist hoeveel mensen ik heb ontmoet die het volkomen normaal vonden dat ze vroeger door hun ouders in elkaar werden geslagen, nachtenlang moesten huilen zonder dat er ooit iemand kwam, verwaarloosd of misbruikt werden: de kant van jouw persoon die dit overleefd heeft, is het gewoon gaan vinden, omdat hij/ zij niet beter wist en weet. Vaak moet je eerst van belangrijke andere mensen horen dat het helemaal niet zo normaal was. Voordat ik bijvoorbeeld *Het drama van het begaafde kind* had gelezen, geloofde ik zelf dat ik een volstrekt gelukkige jeugd had gehad; ik idealiseerde het zelfs. Pas toen ik meer ging lezen en transformatiepsychologie ging studeren, ontdekte ik wat de basisbehoeften zijn van ieder kind, zoals zorg, liefde, aandacht, bescherming, begrenzing en een eigen plek en niet te vergeten: bestaansrecht. Dat het fijn is en zelfs noodzakelijk om tot een evenwichtige volwassene uit te groeien als er ouders en begeleiders zijn, die zien wat je nodig hebt en die met oneindig veel liefde en geduld en vooral met het goede voorbeeld, jou helpen om op te groeien naar de blauwdruk van jou leven, zonder hun eigen stempel daarop te willen drukken of doordrukken. Ik ben mijn eigen mentoren Peter Dellensen en Trilby Fairfax dan ook zeer dankbaar. Twee mensen die in alles wat zij deden lieten zien - in hoe zij mij, elkaar en anderen bejegenden - hoe het is om liefdevolle begeleiders te hebben. Mensen die om je geven, je helemaal accepteren zoals je bent, geduldig zijn en veel kunnen hebben. Beiden zijn voor mij belangrijke inspiratiebronnen geworden in mijn eigen werk met mensen. Toen ik net met dit werk begon, in een roeping getrokken werd die (nog) helemaal niet de mijne was, dacht ik dat ik mensen kon helpen veranderen en werkte knoerthard om dat voor elkaar te krijgen. Mijn handige ego ging aan de haal met mijn roeping, en andermaal werd ik doodmoe van mijn werk. Ik overwoog zelfs om ermee te stoppen: dit kon niet goed zijn. Totdat ik mijn eigen essentie ontdekte, en vertrouwen begon te krijgen in mijn eigen kwaliteiten. Dat ik helemaal niet slim en gevat hoefde te zijn, maar vooral moest leren luisteren. Luisteren met mijn ziel. Luisteren vanuit mijn eigen essentie. Die vorm van luisteren, van geconcentreerd en aandachtig bij de ander zijn, is helemaal niet vermoeiend. Sterker nog, doordat ik met mijn eigen essentie verbonden ben, laad ik zelfs op. Wanneer mijn essentie gaat 'trillen' weet ik dat er iets aan de hand is, iets niet klopt, of dat er een onbewuste energie bij de ander aan bod wil komen, die nu wordt weggedrukt. Dat zoeken naar essentie, bij mijzelf en vanuit daaruit bij de ander, is de basis van mijn werk geworden. Hoe meer ik mijn wereldlijk kleed kan afleggen, mijn ego een stapje opzij doet, hoe beter ik mij kan verbinden.

Ik zal je een voorbeeld uit mijn praktijk geven:

Pas kwam er een hele lieve vrouw bij mij, die ernstig ziek is. Ze heeft kanker in haar buik, en uitzaaiingen door haar hele lichaam. Het is een hele dappere vrouw, want ze weigerde haar doktoren om in haar te laten snijden en bestralen. Die doktoren zijn heel knap, echt waar, en kunnen van alles. Maar als je niet naar ze luistert, worden ze vaak heel boos, en spreken ze en vloek over je uit. Zoals dat gebeurde bij een andere dappere man, Henk Trentelman, die meer dan tien jaar geleden te horen kreeg dat hij prostaatkanker had. Hij weigerde ook de chemokuur en bestraling, omdat het gros van zijn familie daarin gebleven was. De behandelende dokter was woedend, en zei dat hij het dan zelf maar moest weten, en dat hij dan nog maar drie maanden te leven had. Henk koos het heldenpad en bewees het ongelijk van de dokter; hij leeft nog steeds, gezond en wel.

Terug naar die lieve vrouw, die hetzelfde deed als Henk, en de vloek van de ‘alwetende’ medici trotseerde. Toen zij aan mij vroeg hoe zij het beste naar de Bron kon gaan (waar ik straks nog op terugkom), vertelde ik haar over de antenne, die vol is. Ze begreep het direct, en ze vertelde dat tijdens haar laatste Gewijde Reis haar zesde chakra, ook wel ‘het derde oog’ genoemd, zich opende en zij allerlei informatie uit het universum had gekregen. Ze had gezien hoe vele generaties voor haar in verstikkende religieuze overtuigingen waren grootgebracht. Ze vertelde mij hoe zij haar ziel had gered toen zij acht jaar oud was, door toen haar zusje naar een kostschool moest, zich vrijwillig daarbij aan te sluiten. Ik vroeg door, en ontdekte dat zij door haar moeder emotioneel werd verwaarloosd en door haar vader soms met een riem werd geslagen. Met droge ogen vertelde ze dat ze dan geen kik gaf. Haar zusje schreeuwde het uit en zij vond dat zó vernederend dat ze geen kick gaf als de riem tevoorschijn kwam. Op een keer sloeg haar vader haar zelfs bijna dood, maar ze bleef zich stilhouden.

Toen ik haar vroeg hoe zij het zou vinden als ik mijn zoontje Tobias, die ze kort daarvoor beneden had gezien, zo zou mishandelen, zei ze direct: ‘verschrikkelijk’, en ik zag dat ze het meende. Ik vroeg haar oprecht geshockeerd, hoe het kwam dat ze zo droog kon vertellen wat haar vroeger was gebeurd. Ze antwoordde: zo ging dat in die tijd. Er waren kinderen die het veel erger hadden. Mijn vader wist niet beter. En bovendien zorgde hij goed voor zijn dochters, we mochten allemaal gaan studeren.

Ik – of liever – mijn kwetsbare kanten bleven in shock. Hier kwam een heel oude vervloeking aan het licht, die uiterst krachtig was. Hoe zouden we die ongedaan kunnen maken? Ik vroeg haar of ze een idee had waar dat gekwetste, geslagen en verlaten meisje zich in haar lichaam bevond. Zij ging met haar aandacht naar binnen en wees het gebied rond haar buik aan. ‘En de kanker?’, vroeg ik. Ze schrok. Precies in hetzelfde gebied.

Ik vertelde haar dat om het gekwetste meisje te kunnen bereiken, er een volwassene moet zijn, die haar waarheid erkent, en niet met leugens maskeert. Het gaat niet om de vader, of moeder, te beschuldigen van dingen die zij verkeerd hebben gedaan, ook al was het misschien verschrikkelijk wat zij hadden gedaan of gelaten. Het gaat erom dat het verwonde, zieke meisje van binnen gevonden en gezien wordt. Wat ik haar vertelde kwam zichtbaar binnen, want haar gezicht verzachtte. ‘Maar hoe kan ik dat meisje gaan bereiken?’, vroeg ze. ‘Door te stoppen met de leugens in te slikken en haar echte waarheid aan het licht te brengen’, antwoordde ik. ‘Zij móet gehoord worden, door jou, als volwassene. Als dat niet gebeurt, wil zij waarschijnlijk liever sterven, daarom is ze ziek. Zoals ze vroeger al weg wilde, liever naar een kostschool dan thuis zijn. De kant van jou, die op achtjarige leeftijd al volwassen heeft moeten worden en het heeft overleefd, kan dat meisje gaan bevrijden uit de kerkers van de ziel. Wat je kunt doen, is iedere dag met haar schrijven. Je pakt een schriftje, en met je rechterhand (ik checkte of zij rechts is) kun je haar schrijven dat je haar mist. Dat je haar begrijpt, en dat je met haar meevoelt. Je kunt ook vragen hoe het met haar is, maar wees niet verbaasd als ze niet wil praten: ze is al tientallen jaren verwond, ziek en weggedoken. Zie het maar als een diep gekwetst en ziek weeskindje wat bij je in huis komt: die vertrouwt jou ook niet ineens. Daar gaan weken, maanden of zelfs jaren overheen. Als je met rechts wat hebt geschreven, en misschien iets hebt gevraagd, wacht je en pak je de pen met links. Maak dan contact met het gebied in je buik, en vertel haar dat ze welkom is. Wacht rustig af, zonder enige aandrang, of er iets komt. Zo maak je contact met haar, vanuit compassie en nederigheid, wetende dat dit meisje diep gekwetst is en waarschijnlijk niet gevonden wil worden. De paradox is, dat ze uiteindelijk wel gevonden, erkend, verzorgd en getroost wil worden. Maar wel door de juiste persoon. Iemand – de volwassene die je geworden bent – die

haar waarheid ontkent en er goedpratende praatjes voor in de plaats verkondigt, is haar niet waardig en dat houdt de vloek die over haar is uitgesproken in stand. Om haar te bevrijden, moet je de vloek verbreken, door haar waarheid te erkennen en haar liefdevol welkom te heten.’

‘Als je dat lukt’, vervolgde ik, ‘en je schrijft haar iedere dag, zonder iets terug te verwachten, en je maakt iedere dag contact met het gevoel in je buik, en je vraagt dan over een maand hulp van de Bron, door dat meisje tijdens een ayahuascaceremonie op te zoeken in de kerkers van jouw ziel, dan kun je er op rekenen dat je hulp krijgt; hulp van het leven zelf.’ Ze vroeg mij nog wat die ‘kerkers van de ziel’ dan zijn, waarop ik haar antwoordde: ‘Je bent katholiek opgegroeid weet ik, en als klein kindje is er nog een andere vloek over je uitgesproken. Je bent namelijk in zonde geboren. Dus voor jou zijn de kerkers van de ziel gelijk aan de hel. En precies die hel ga je in om dat kleine meisje te bevrijden. Zolang je daar in gaat met de liefde van je hart en de intentie om dat kleine meisje te bevrijden, heb je niets te vrezen.’

Ik vertelde haar het verhaal van Eros en Psyche; Eros prikt zich per ongeluk aan een van zijn eigen pijlen en wordt verliefd op Psyche. Hij stelt een voorwaarde aan de liefde: dat zij nooit naar hem kijkt en hem geen vragen stelt. Psyche stemt in, maar verbreekt op een zeker moment de belofte waarmee zij zijn liefde verliest. Psyche gaat in wanhoop naar de jalouse moeder van Eros, Aphrodite. Zij geeft Psyche vier nagenoeg onmogelijke opdrachten. Met magische hulp vervult zij de eerste drie. Zoals in alle Heldenreizen, komt zij steeds voor schijnbaar onoplosbare situaties te staan, en komt er hulp als zij de situaties onder ogen komt. Maar de laatste opdracht is de moeilijkste: zij moet de onderwereld in om voor Aphrodite schoonheidscrème mee te nemen. Wetende dat niemand uit de Hades levend terugkomt, laat Psyche haar heldenreis bijna vallen. Dan krijgt ze geleiding van wat ik de Bron noem, die haar precies vertelt wat ze moet doen: ze moet Charon, de veerman die haar over de rivier Styx naar de onderwereld zal brengen een muntje geven. En Cerberus, de hellehond die niemand de onderwereld in laat behalve zij die overleden zijn, moet ze een koek toewerpen (zodat zijn drie koppen erom gaan vechten en zij er stiekem langs kan). Ik vertelde de vrouw ook dat ze met niemand mag praten, en niemand hulp mag bieden. En ze mag zeker de geschenken uit de onderwereld niet openen; anders zal ze net als Psyche in een eeuwige slaap vallen, of liever; weer terug in de slaap vallen die de vervloeking haar gebracht heeft. De slaap waarin we allemaal verkeren; de winterslaap van de ziel. De ziel die erop wacht om als doornroosje, gekust te worden door de prins en te herleven.

Veel sprookjes, mythen en sagen gaan over dit thema, het bevrijden van de ziel uit de onderwereld. Het is een oeroud thema, dat actueler is dan ooit, omdat zovelen van ons vervloekt zijn in hun jeugd en stukken van hun ziel verloren hebben die gevangen zijn in de onderwereld. Aan ons de nobele taak om net als sjamanen dat al duizenden jaren doen, de onderwereld in te gaan om te bevrijden wat er bevrijd dient te worden; onze kwetsbare ziel.

Ik legde haar ook nog uit hoe het werkt, als zij vraagt hoe zij het pad naar de onderwereld zal kunnen vinden. ‘Zie het maar als een junglepad’, zei ik. ‘Je weet waar het meisje is.’ Ze knikt en legt haar hand op haar buikgebied. ‘Iedere dag als je even contact met haar maakt, vormt zich een pad. Dat pad wordt groter en steviger naarmate je het meer bewandelt. Als je dan over een maand de heilige *ayahuasca* drinkt, volgt die samen met jouw intentie dat pad om jouw ziel te bevrijden, met je aandacht op je buikgebied, en kan het licht van de Bron het meisje vinden; zo kun je haar bevrijden uit de kerkers van de ziel.’



Nu ik dit allemaal schrijf, komt er een andere kant in mij omhoog: de innerlijke Criticus. Als ik die aan het woord zou laten zou die zeggen: wat een onzin allemaal. En: wie denk je wel niet dat je bent, wijsneus! Ze zullen je voor gek verklaren.

Het is ook niet zo vreemd dat hij zich roert, want hij is bang. Dat is vanaf het begin de functie geweest van dit stuk van de bovenkamer, om ervoor te zorgen dat ik of jij zich niet de hoon van anderen op de hals haalt. Dat je je aanpast, netjes gedraagt. En wat ik doe vindt hij, de Criticus (door Freud ook wel *superego* genoemd), niet normaal en dus wordt hij bang. Kleine jongetjes aan het woord laten bijvoorbeeld: doe toch normaal, mensen zullen je niet serieus meer nemen en dan zul je geen geld meer verdienen. De Criticus leeft in de angst dat anderen een oordeel kunnen vellen en dat maakt dat hij altijd zoekt naar veiligheid. Nee, dan schrijven over het bevrijden van meisjes uit de onderwereld. Heb je wel enig idee hoe daar over wordt gedacht in onze wereld? Je zult verkettert worden, gezien worden als een gevaarlijke gek. Als ik aan mijn Criticus zou schrijven, zou ik gekscherend zeggen: begrijp je nu waarom we in het begin van dit boek een rookgordijn van onzin nodig hadden? Ik neem mijn Criticus dus wel serieus, maar niet té. Hij heeft gewoon gelijk: het gros van de hoofdmensen, de soort die zich tegen zijn schepper keerde, zal mij voor gek verklaren. Nou en? Dat ben ik toch ook!

De Criticus vindt dat geen gepaste, volwassen reactie. Want wat zullen al die wetenschappers van de bovenkamer niet vinden? Je weet toch hoe ze zijn? Inderdaad. Toen ik mijzelf nog verhuurde als adviseur of personeelsmanager, heb ik genoeg ervaring op kunnen doen met hoe 'wij' met mensen omgaan. Zo was ik personeelsadviseur bij diverse overheden, gemeente en provincie. Je zou toch kunnen stellen dat de overheid het beste voor heeft met haar ambtenaren, dat het vooral het bedrijfsleven is dat niet zo integer omgaat met mensen. Mis. Stel nu dat je overspannen wordt bij een ambtelijke instelling. Dan komt er een arbo-arts aan te pas, die je gaat begeleiden. Ik heb honderden keren om de tafel gezeten met deze beste mensen, die maar één agenda hebben: jou zo snel mogelijk weer achter je bureautje terugkrijgen. Daarvoor werken (of spannen) zij samen met psychologen en psychiaters, die jou gaan oppeppen. Zij gaan jou bovenkamer weer op orde krijgen en je vertellen dat je niet zo zwaarmoedig moet zijn. Zij gaan jou cognitieve vaardigheden bijbrengen, zodat je het leven weer aan kan. Kun je dat niet binnen zes weken, en blijf je je een beetje depressief of overspannen voelen, dan krijg je een pilletje. Anti-depressiva noemen ze dat wonderpilletje, het poetst namelijk jouw vervelende gevoel weg voor een tijdje, tenminste, als je het blijft slikken. Geloof mij of niet, maar zo'n behandeling is niet vrijwillig. Als je er niet aan meewerkt, word je namelijk gekort op je salaris. Jij werkt namelijk niet mee aan je genezing. Stommeling, dan moet je het zelf maar weten, maar daar betalen we niet aan mee, en dus word je gestraft. Ze kunnen en zullen je, als ze het zat zijn, op een gegeven moment zelfs ontslaan. En zo komt het, dat honderdduizenden mensen een verdoving accepteren, zoals Psyche in de onderwereld, en in een diepe, onwetende slaap dommelen waar ze pas weer uit ontwaken als ze de wonderpilletjes niet meer nemen.

Nu, mijn Criticus is dus oprecht bezorgd over de dingen die ik schrijf, want wat zullen deze mensen, de soort die zich tegen zijn schepper keerde, nu niet van mij denken? Kerkers van de ziel! Quatsch! Ongeschoolde, ongekwalficeerde, nonsens. Pilletje erin en gaan, geen gezeur. Maar goed, dat kunnen die hoofdmensen wel denken en daar hebben ze vast, vanuit hun hoofd geredeneerd, gelijk in. Zij hebben het gelijk aan hun zijde, en de macht om dat gelijk te bewijzen en door te drukken. Maar ik blijf overeind en toon een ander pad. Of ze dat nu leuk vinden of niet. En trotseer daarmee mijn eigen Criticus, een ander element uit de Heldenreis: het onder ogen komen van je eigen demonen. En daar is de Criticus, als je hem/ haar niet in de

gaten hebt, er een van. Als mijn innerlijke Criticus zich weer eens roert, denk ik vaak aan de heldere inspirerende en rake woorden van danseres en choreografe Martha Graham:

*‘Er is een vitaliteit, een levenskracht die vertaald wordt door jou in actie. Omdat er in de eeuwigheid maar één jij zal zijn is jouw expressie uniek. Als je het blokkeert zal het nooit meer bestaan door een ander medium en verloren gaan voor de wereld. Het is niet jouw zaak om te bepalen hoe goed of hoe waardevol het is. Het is jouw zaak om het kanaal open te houden<sup>3</sup>.’*

Wat ook vaak helpt is om even een paar zinnnetjes uit Keith Johnstones magische boek *Impro* te lezen. De Criticus is namelijk een samenstelling van alle kritische stemmen die een ziel in zijn leven te verwerken heeft gehad. De ouders spelen daar een cruciale rol in; vaak spreekt de Criticus exact dezelfde taal als een van of allebei de ouders. De gehele maatschappij is een grote externe Criticus, vol competitie en voortdurend elkaar in de gaten houden en vergelijken. Maar laten we vooral ook de rol van onze leraren niet vergeten, die ons dag in dag uit ingepeperd hebben hoe we de wereld moeten zien. Gelukkig zijn er ook fantastische leraren, die onze ogen openen voor meer dan wat te weten valt. Vaak echter waren het, zeker in mijn geval, mensen die op nogal denigrerende wijze met mij en anderen omgingen. Johnstone’s boodschap is vooral aan hen gericht:

*‘Veel leraren beschouwen kinderen als onvolwassen volwassenen. Het zou misschien tot een beter en respectvoller onderwijs leiden, als we volwassenen beschouwden als geatrofieerde (afgestorven, LF) kinderen. [...] Veel ‘aangepaste’ volwassenen zijn verbitterde, fantasieloze, bange, niet creatieve en nogal vijandige mensen. In plaats van te veronderstellen dat ze zo geboren zijn of dat dat is wat volwassen-zijn inhoudt, zouden we hen kunnen beschouwen als mensen die beschadigd zijn door hun onderwijs en opvoeding<sup>4</sup>.’*

Terug naar de Heldenreis; wat gebeurt er nu eigenlijk met al die mensen die overspannen, depressief, burn-out en ziek raken. Te hard gewerkt? Kan. Maar ik ga ervan uit dat zij: 1. Het pad van hun roeping verlaten hebben. 2. Delen van hun ziel verloren hebben die diep zijn opgesloten in de kerkers van de ziel. Die delen gaan zich roeren. En veroorzaken spanning, die, mits lang genoeg genegeerd, zich uit in gevoelens van ongenoegen en emotie. Wanneer die vervolgens wordt genegeerd, ontstaan er symptomen, zoals ziekte, of angsten. Wat onze knappe koppen nu precies doen, is: ah, ik zie het al... daar is het symptoom! Pilletje erin, therapietje er tegenaan en kijk eens mevrouwetje, u bent er weer bovenop. Ogenschijnlijk halen deze knappe koppen grote successen die bovendien ook nog wetenschappelijk te bewijzen zijn, want de slaap waarin je gesust wordt, lijkt een beetje op genezen. Dat je vervolgens als een dolende door het leven gaat maakt hen niet uit: zolang je je werk maar kan doen. Voelen doe je thuis maar, in je eigen tijd. Ken Wilber over deze symptoombestrijding: ‘Elk symptoom – depressiviteit, bezorgdheid, verveling, of angst – omvat een facet van de schaduw, een geprojecteerde emotie, neiging of kenmerk. Het is belangrijk dat we inzien dat we onze symptomen, hoe vervelend ze ook mogen zijn, niet moeten weerstreven, verafschuwen of vermijden, want ze hebben de sleutel tot hun eigen oplossing in zich. Een symptoom bestrijden is niets anders dan de schaduw die in het symptoom vervat zit te bevechten en dat is nu net wat het probleem veroorzaakte<sup>5</sup>.’

Dr. Stanislav Grof gaat nog een stap verder en stelt: ‘Het belangrijkste dat wij op dit gebied weten, is dat symptomen niet het begin zijn van het ziekteproces maar het begin van de genezing. Alle mensen ondergaan traumatische indrukken die accumuleren tot het punt

waarop de emmer overloopt, het organisme het niet meer kan uithouden en men zich van deze indrukken moet bevrijden<sup>6</sup>.’

*Symptoom*

*Als een doorn  
steekt door mijn huid  
mijn ver verleden  
in 't heden*

*'t Steekt pijnlijk  
onverwacht  
't zit dieper  
dan ik dacht*

*Een onderhuidse splinter  
daar ergens in mij  
is 't nog winter  
Ik vind er  
een verlaten kind  
dat izig lacht  
't steekt pijnlijk  
onverwacht*

Stip ter Laan

De symptomen die zo netjes worden weggepoetst, zijn juist een belangrijk teken dat je roeping, je Heldenreis, begint of dat je afgedwaald bent. We moeten allemaal eerst onze roeping verkwanselen en verraden, om er in een latere fase achter te komen dat we dat gedaan hebben. De eerste kaart van de Tarot, de Dwaas, laat al zien dat de Dwaas zich in de wereld moet storten, zijn ware aard moet vergeten, om pas veel later weer boven te komen. De symptomen die zich in je leven de kop op steken: verslaving, ziekte, ontslag, echtscheiding, noem maar op: het zijn boodschappers van gene zijde, uit je eigen schaduw, uit de kerkers van je ziel, die vertellen dat je NIET op je pad zit. Niks geen pilletje erin dokter; luisteren! Als je eens wist hoeveel mensen er al bij mij zijn geweest die naar hun huisarts gingen met de melding dat hun hart onregelmatig sloeg. Recept? Betablockers en antidepressiva. Ik beschouw dit soort praktijken als zéér schadelijk voor de ziel en bovendien voor het hart. Het hart, de moedige dienaar die melding maakt dat het zich ergens niet lekker bij voelt. Kop dicht, mond open, pillen erin. (Criticus roept weer ergens om mij heen dat het hem beter lijkt deze alinea te schrappen. No way, geen censuur. Ik geef niet voor niets mijn eigen boeken uit: dan kan ik schrijven wat er geschreven moet worden; ja-knikkers zijn er al voldoende).

Ik moest mijzelf ook eerst in de wereld storten, vergeten wie ik was en heel erg ziek worden. Klachten waar geen dokter raad mee wist (o.a. hypoglycaemie, lage rugpijn, depressie). Klachten die als sneeuw voor de zon verdwenen toen ik mijn eigen Heldenreis begon en mijn roeping aanvaardde. Klachten die overigens meteen weer terugkomen als ik het pad verlaat (en bijvoorbeeld naar mijn Criticus ga luisteren). Waar ik dus voor ga en sta, is het inzicht dat

wij hoofdbewoners er collectief naast zitten en dat onze ziekte en ontevredenheid er niet voor niets is. Pas wanneer we dit accepteren, kunnen we een andere weg inslaan: tot die tijd zullen we naar onze navel staren en steeds weer nieuwe dingen bedenken om onze steeds ernstiger wordende ziekten te lijf te gaan. Letterlijk!

Ik zal je onomwonden vertellen wat mijn roeping is: mijn roeping is het om een gids van de ziel te zijn. Mijn Criticus schaamt zich hier kapot voor en als hij het zou kunnen, zou hij zich hier ter plekke ophangen, maar dit is het echt. Dit is voor het eerst dat ik het durf te schrijven, want meestal maakt mijn Criticus mij zo onzeker, dat ik er 'therapeut' of 'begeleider' van maak. Nu niet meer. Ik beken kleur, heb de roeping aangenomen en ga op reis. Toen ik mijn roeping doorkreeg van de Bron (ik zal daar later misschien wat meer over schrijven), maakte ik er een grap over. Dat kleine jochie in mij, tien jaar oud, zei meteen: 'dat is tof, dé gids van de ziel.' De Bron corrigeerde mij gelijk hartelijk, en bracht het terug tot 'een gids', zoals er zoveel Gidsen zijn. Gouden gidsen, groene gidsen... Kijk, dit vind mijn Criticus betere taal, geen hoogmoed of arrogantie; want dan zou jij weer kunnen denken dat het mij hoog in mijn bol is geslagen. Als dat zo is, laat ik je geruststellen; als *een* gids van de ziel meen ik niet dé waarheid in pacht te hebben. Integendeel. Als ik 'in functie' ben, help ik anderen hun eigen waarheid ontdekken. Niet die waarheid, die vloek, die zij zijn gaan geloven. De waarheid van de ziel. Nu, dat is mijn werk, mijn roeping. Een tijdje heb ik mij daar flink tegen verzet, maar eerlijk is eerlijk, ik vind het nu het leukste en mooiste werk dat er is. Mijn Criticus dacht daar uiteraard een tijd anders over, maar gelukkig zijn er nu zoveel mensen geweest die meestal na één Gewijde Reis al terug rapporteerden dat zij hun bezieling weer terug hadden gevonden, dat de Criticus daar even stil van is geworden. Ik durf dus nu onomwonden te schrijven dat ik een gids van de ziel ben en het mijn roeping is om anderen hun ziel terug te helpen vinden.

Heb jij zelf een beeld van je eigen roeping? Van waar jij hiervoor op de Aarde gekomen bent? Of ben je nog op je eigen Heldenreis om deze te ontdekken (of slaap je nog?). Als je achter je eigen roeping bent en deze wilt beproeven, dan weet ik nog wel wat leuk.

Als ik wel eens een workshop over de Heldenreis geef, doe ik de volgende oefening, die je dadelijk in gedachten zou kunnen doen. Weet je nog dat de eerste stap in de Heldenreis is om je roeping te herkennen en te aanvaarden? De tweede stap is de drempel over. En als je de drempel over wilt, dan zul je alle tegenkrachten tegenkomen, die daarvoor sluimerden. De demon onder ogen zien, noemde mytholoog Joseph Campbell (de geestelijk vader van de Heldenreis) dat. De onzichtbare spoken die je normaal gesproken in de veilige *comfortzone* houden, komen tevoorschijn als jij het maar waagt om over de drempel te gaan (of zelfs erover nadenkt!). Die spoken zijn als onzichtbare magnetische velden: pas als je wat ijzervijlsel strooit worden ze zichtbaar en zie je hoe krachtig ze zijn en hoe ze je op je plaats houden. Het strooien van vijlsel werkt als volgt: bedenk je maar eens hoe jouw roeping eruit ziet. Hier moeten we, merk ik, even een pas op de plaats maken voor we verder gaan. Wat ik je namelijk nog niet vertelde, is dat als je jouw kwetsbare kindje in de kerkers van de ziel opgesloten hebt zitten, je deze oefening (nog) beter niet kunt doen. Ik zal het uitleggen.

Ik schreef al eerder, dat als de bovenkamer leeg is en resoneert, zoals dat voelt als je langere tijd mediteert, dan fungeert je hoofd via je derde oog en kruin als een antenne. Daar komen de beelden en inspiratie binnen. Echter, jouw 'ontvanger', jouw eigen centrum, zit niet in je hoofd. Die ontvanger zit in je buikgebied. Precies ja, daar waar de kerkers van de ziel zich bevinden. Het hart is onder andere een 'transmitter', die de universele informatie vertaalt voor en naar jou als individu. Als je hoofd leeg is, je hart verbonden en je buik vrij en energiek, word je een kanaal. Via dat kanaal leer je door te leven, wat jouw plek in dit leven is, jouw

roeping. Daarom moeten we vaak eerst de Heldenreis maken naar de kerkers van de ziel om het gekwetste kind te bevrijden en in onze armen te sluiten. Zij of hij is de sleutel, zonder haar of hem is er geen contact met ons universum mogelijk (of er komt alleen hele verwarde informatie door, die niet voor ons bestemd is, zoals je een radio hebt die niet goed op een zender af is gestemd en flink kraakt, af en toe een stukje muziek, dan weer een stem: geen touw aan vast te knopen), en zijn wij gedoemd om in die maffe, nauwe bovenkamer te leven.

Voel dus maar goed voor jezelf aan waar je je bevindt op jouw Heldenreis, en forceer vooral niets. Als je het Kind bevrijd hebt en de energie stroomt rijkelijk in je buikgebied, je hart is open en je bent afgestemd op de Bron, dan kun je je roeping ontvangen en leven. Om die te testen, om 'de spoken op zolder' te ontmoeten, kun je het volgende doen; stel je maar eens voor dat je op een podium staat, in de spotlights. Stel je maar eens alle kinderen voor uit de zesde klas lagere school. Zet daar omheen maar je ouders, vriendjes, vriendinnetjes. Collega's, burens, bekenden. Oh ja, om het een beetje spannender te maken, stel je dan maar voor dat er ook nog een paar televisieploegen omheen staan, die een live-uitzending maken. Kijk maar goed om je heen, en spreek dan hardop je roeping uit. Dat wekt de demon; alle tegenkrachten die je zullen saboteren om je roeping in het leven te brengen. Dat is het ijzervijlsel, dat de onzichtbare magnetische krachten zal tonen. Op deze manier kun je je roeping beproeven, en ontdekken wat of wie je tegenhoudt om te leven naar hart en ziel. Welke mensen hebben je zelfvertrouwen ondermijnd, je vernederd, je gekleineerd, je uitgelachen en beschaamd? Wie wilden of willen je liever klein houden? Wie heeft je wijsgemaakt dat jij niets goed kunt doen, het beter aan andere over kunt laten? Wie heeft je ziel zo gekwetst, dat zij zich liever terugtrok in de kerkers, waar het niet zo fijn is, maar in elk geval wel veilig? Dit zijn vragen die iets kunnen gaan laten trillen. Ze kunnen ook heftige emoties oproepen. Wat er ook gebeurt, vertrouw er maar op dat het je steunt op jouw eigen Heldenreis.

Gisteren, voordat ik met die lieve mevrouw met kanker mocht werken, kwam er een andere aardige vrouw op bezoek. Zij had mijn eerste boek gelezen en zei meteen dat ze een intense afkeer had van alle drugs. En dat er toch iets was geweest wat haar op pad had gestuurd naar mij toe. Ik erkende haar gevoel over drugs en legde haar dat ik *ayahuasca* ook niet als drug beschouw, maar als een sacrament uit het Amazonegebied, een geschenk dat sjamanen ons hebben aangereikt om onze ziel te hervinden. Drugs hebben de eigenschap om kortstondig geluk te veroorzaken en je afhankelijk te maken van dat gevoel; ik legde haar uit dat bij *ayahuasca* zeer zeker niet het geval is, of je moet verslaafd willen raken aan diarree en braken, twee bijeffecten die horen bij de complete reiniging die het universele levenselixir uit het Amazonegebied kan veroorzaken. *Ayahuasca* spoort alles in je lichaam op wat er niet thuishoort en zorgt ervoor dat het eruit gaat, via de kanalen die het lichaam daarvoor ter beschikking heeft. Niet echt iets wat je op een feestje doet dus, of even tussendoor. Sterker nog, om *ayahuasca* te kunnen drinken moet je minimaal drie dagen vasten, anders is de werking van de thee veel geringer.

Sjamanen weten dat de wereld als geheel in gevaar is, en hebben hun heiligste middel beschikbaar gesteld aan ons, om in een versneld tempo te kunnen genezen en tot inzicht en inkeer te kunnen komen, om onze werkelijke plaats in de wereld te (her)vinden. Toen ik haar dat had verteld, viel er een last van haar schouders en kwamen er tranen. Ik vroeg haar waarvoor ze ondanks haar eerdere weerstand gekomen was.

Ze antwoordde dat ze helderziende was, althans vroeger, en dat ze uit haar lichaam kon treden. Ze had die gaven al vanaf haar kindertijd maar had er nooit over durven praten. Thuis

werd nooit over gevoelens gepraat, laat staan over dit soort onderwerpen. Nu had ze een aantal jaren geleden haar ervaringen met een paar vrienden gedeeld, die haar meteen het stempel 'heks' hadden gegeven. De Poort waardoor zij ging werd hiermee beladen en ze kreeg angsten. Uiteindelijk had ze besloten om de poort te sluiten en verliet zij het pad van haar roeping, nog voor het had kunnen laten zien wát die roeping inhield. Nu moet je weten dat je je roeping altijd kunt verlaten. Echter, niet zonder consequenties, zoals je kunt lezen in het volgende schitterende stuk uit De Alchemist van Paulo Coelho, waarin Santiago de keuze krijgt tussen in de oase blijven bij Fatima, met wie hij een innige liefde heeft, of zijn roeping te volgen en op zoek te gaan naar zijn schat. Er is nagenoeg geen verhaal te vinden dat beter illustreert wat er gebeurt als de Held zijn roeping verzaakt:

'En als ik toch blijf?' 'Dan word je de raadsman van de oase. Je hebt genoeg goud om veel schapen en kamelen te kopen. Je trouwt met Fatima en het eerste jaar zijn jullie gelukkig. Je leert de woestijn lief te hebben en kent op den duur alle vijfduizend palmbomen. Je begrijpt hoe ze groeien, een wereld laten zien die steeds verandert. En je zult steeds beter de tekens begrijpen, want de woestijn leert beter dan iedere leermeester. Het tweede jaar zul je je herinneren dat er een schat bestaat. De tekens zullen er onophoudelijk over praten en jij zult proberen ze te negeren. Je zult je kennis uitsluitend gebruiken voor het welzijn van de oase en haar bewoners. De stamhoofden zullen je er dankbaar voor zijn. Je kamelen zullen je rijkdom en macht brengen. In het derde jaar zullen de tekens doorgaan met praten over je schat en je eigen legende. Je zult nachten achtereen door de oase dwalen en Fatima zal een bedroefde vrouw worden, omdat zij de schuld is dat je weg onderbroken werd. Maar jij zult haar liefde geven en die zal worden beantwoord. Je zult je herinneren dat zij jou nooit gevraagd heeft te blijven, want een vrouw uit de woestijn weet te wachten op haar man. Daarom zul je haar niet de schuld geven. Maar je zult vele nachten door de woestijn en tussen de palmen dolen, denkend dat je misschien door had moeten gaan, meer vertrouwen had moeten hebben in je liefde voor Fatima. Want wat je in de oase vasthield, was je eigen angst dat je nooit terug zou keren. En dan zullen de tekens je te kennen geven dat je schat voorgoed begraven is. In het vierde jaar zullen de tekens je in de steek laten, omdat je niet naar ze hebt willen luisteren. De stamhoofden zullen dat merken en je zult afgezet worden als raadsman. Tegen die tijd ben je een rijk zakenman met veel kamelen en veel koopwaar. Maar je zult de rest van je dagen doorbrengen met dwalen tussen de palmbomen en door de woestijn, wetend dat je je eigen legende niet waargemaakt hebt en dat het daar nu te laat voor is. Zonder ooit te begrijpen dat liefde nooit iemand verhindert zijn eigen legende te volgen. Wanneer dat wel gebeurt, betekent dat, dat het niet de ware liefde is, de liefde die de taal van de wereld spreekt<sup>7</sup>.'

De vrouw die mij kwam bezoeken had haar roeping verlaten, sloot de Poort en werd ziek. Heel ziek. Kreeg ontstekingen door haar hele lichaam, werd langdurig depressief. Raakte arbeidsongeschikt en dommelde in een diepe slaap. Nou, spreekwoordelijk dan, want slapen was voor haar niet veilig meer. Wanneer we onze roeping verlaten en onze ziel verraden, komen de boodschappers uit het onbewuste ons vaak in de nacht bezoeken om ons te herinneren aan onze ziel. Enorme angsten lonkten naar haar, en zelfs in haar slaap had ze steeds het gevoel dat ze op haar hoede moest zijn. Toen hoorde ik haar iets zeggen, dat bij mij een belletje deed rinkelen, voor mij een belangrijk signaal; ze zei namelijk, dat die angsten irreëel waren.

Ik onderbrak haar om haar te vragen of zij zich bewust was van was ze zojuist had gezegd. Ze schrok een beetje, werd een beetje kwaad en vroeg wat ik precies bedoelde. Ik antwoordde haar dat ik ervan uitging dat ieder symptoom zoals ze dat beschreven had, haar volstrekt eigen bestaansrecht had en zeer zeker niet irreëel was. Dat ik ook begreep dat zij, de persoon die zij

geworden was, dat wel vond en dat het voor nu ook prima was. Maar dat als ze op zoek wilde gaan naar de verloren delen van haar ziel, de eerste stap om die gekwetste ziel te vinden zou zijn om haar signalen serieus te nemen.

Toen kwam de aap uit de mouw. Ze vertelde mij hoe vroeger thuis haar gevoelens en emoties nooit serieus werden genomen. Ze vertelde een aangrijpend verhaal, van hoe ze als klein meisje alleen naar de dokter had gemoeten om haar amandelen weg te laten halen. Haar moeder had haar op het hart gedrukt om niet te huilen. Dat had ze ook niet gedaan, ze had zich flink gehouden om indruk op haar moeder te maken. Toen ze een paar weken later bij de dokter kwam samen met haar moeder, vroeg moeder aan de dokter: 'En hoe heeft ze zich gehouden?' 'Ach, ze heeft gehuild', antwoordde de dokter. De moeder keek vernederend naar het kleine meisje. Die kleine ziel werd verraden en besloot vanaf dat moment nooit meer te voelen. Nu begreep ik ook volkomen waarom zij, de vrouw met een ziel die niet mag voelen, de angst 'irreëel' noemde.

Ik vroeg haar om wat ruimte in zichzelf te maken, begeleidde haar in een grondingsoefening en vroeg haar waar de angst om ging. Een van de angsten bleek de angst voor het donker te zijn. Ik vroeg haar de ogen te sluiten en vertelde wat ik gehoord had over het kleine meisje, hoe zij zich staande had gehouden in een gevoelsarme wereld en dat ik begrepen had dat zij bang was. Daarna vroeg ik (aan de volwassene) of zij in haar lichaam kon waarnemen of er een gebied was, zo ongeveer tussen keel en onderbuik, waar zij het kleine, bange meisje kon waarnemen. Dat wist ze meteen en wees naar haar onderbuik. Ik had er al voor we begonnen aan de sessie uitgelegd dat het belangrijk is om een relatie met dit meisje op te bouwen, en dat het niet zou helpen om haar angst irreëel te noemen. Ik vroeg haar wat ik het beste zou kunnen doen als een van mijn zoontjes bang was, en direct antwoordde ze: 'Op schoot nemen.' Die check is voor mij heel belangrijk, ik heb wel eens iemand ontmoet die op die vraag antwoordde: 'Een pak slaag geven.' Op schoot nemen is een mooi begin. 'Maar', antwoordde ik, 'laten we niet te hard van stapel nemen. Dat meisje bij jou van binnen dat bang is en dat laat weten dat zij er is door een gespannen gevoel te geven in je buik, wil misschien helemaal niet op schoot.' 'Dat klopt', zei ze, 'ze is een beetje narrig.' 'Dat kan ik mij heel goed voorstellen', zei ik, 'dat zou jij waarschijnlijk ook zijn als iemand jouw gevoelens irreëel noemde.' Hiermee erkende ik het meisje direct en nodigde de volwassene uit dat ook te doen. Dat deed ze. Er klonk een diepe zucht, en ze zei: 'Ze is gewoon bang.'

Ik liet haar even in stilte om dieper met het gevoel in contact te komen en toen vroeg ik: 'Wat doe je als je een kennis op straat tegenkomt?' 'Dan zeg ik hallo', antwoordde ze, 'hoezo?' 'Hoe is het voor jou als je dat bange meisje van binnen eens begroet? Gewoon door eens vriendelijk 'Hallo' te zeggen, en misschien haar toe te vertrouwen dat je weet dat ze bang is.' Weer klonk een diepe zucht, waardoor ik kon voelen dat het aankwam en dat het oprecht was. De spanning in haar buik begon langzaam minder te worden en er ontstond meer ruimte, maar er begon ook iets te drukken, alsof er iets naar buiten wilde. Ik legde haar het verhaal van het junglepad uit en raadde haar aan om iedere dag zo een kwartiertje te gaan zitten, hand op haar buik en alleen dat erkennen wat zich op dat moment voordoet. Ook vroeg ik haar om steeds als de angst haar zou overheersen, even te gaan zitten, hand op haar buik en de boodschap naar binnen sturen dat ze voelde dat het meisje bang is. 'Als je dat niet doet', zei ik, 'zal ze je bewustzijn overnemen en dan zal het voelen alsof jij bang bent. Zo krijgt zij niet de kans om verder te groeien, zij moet gezien worden, en erkend in haar gevoel.' Ze knikte om aan te geven dat ze het begreep.

Als laatste legde ik haar nog iets uit over haar gave. Helderzien en uittreden hoort bij de bovenste energiecentra. Als ze niet verbonden zijn, via de liefde van het hart, met de essentie en het instinct van het buikgebied, kan de ervaring zeer beangstigend zijn, of verwarrend. Je maakt daarmee contact met álle informatie van het universum, zonder geaard in je eigen ziel te zijn. Het is een lot dat veel paragnosten treft; vaak kunnen ze alles vertellen over anderen, maar weinig over zichzelf. Ik heb al met tientallen paragnosten mogen werken die dit verdrietige lot heeft getroffen. Verdrietig, omdat ze niet van hun eigen gaven kunnen genieten. Zeker, de meeste van hen genieten aanzien, maar daar heeft dat kindje van binnen weinig aan. Ik noem dit dan ook: de vlucht van het magisch kind. Ik legde het haar verder uit waarna zij mij terug gaf dat het zeer herkenbaar was. Ik vertelde haar dat haar gave pas echt veilig en betekenisvol voor haar zou zijn, als zij haar essentie, haar innerlijk kind, zou helen en in haar leven welkom zou heten. Als dat namelijk plaatsvindt, en de informatie uit het universum komt binnen via het hart, weet de essentie wat belangrijk voor haar is, en wat niet. Dan verbindt helder weten van het derde oog zich met het helder voelen van de eerste energiecentra, de heilige brug tussen hemel en aarde, waar de ontwikkelde mens als een fijngevoelig instrument tussen staat, en van wie de snaren op de juiste trilling mee gaan trillen. Die juiste trilling is de trilling van de eigen blauwdruk, de essentie van het wezen. Ik gaf haar ook nog mee dat ze op die manier niet bang voor haar gave zou hoeven zijn: in de onderste energiecentra huist niet alleen het kwetsbare of gekwetste kind (wat zich overigens ook in hart- en keelgebied kan terugtrekken); hier resideren ook de oerkrachten, de instincten, en de demonische beschermers, waarover ik later nog veel meer zal schrijven (omdat het een van mijn favoriete onderwerpen is... ).

Ik zal de vlucht van het magisch kind hier in elk geval voor jou nog iets verder toelichten, omdat het anders wat abstract blijft. Hoe komt het dat veel paragnosten de gave hebben om voor anderen te zien, en geen direct contact kunnen maken met hun eigen gekwetste essentie? Ik zou willen zeggen dat het iets anders ligt, dat zij contact kunnen maken met andere dimensies dóórdát zij een gekwetste essentie hebben. Denk maar eens mee: als reactie op een traumatische ervaring hebben wij zoogdieren drie instinctieve mogelijk reacties: vechten, vluchten en (be)vriezen. Daar ben je vast wel mee bekend, vooral met vechten en vluchten, waar de cognitieve wetenschap zich vooral op stort. De laatste, vriezen (of bevriezen), is van de drie V's veel minder bekend. Het is het vermogen van een zoogdier om uit zijn of haar lichaam te treden, als het bijvoorbeeld aangevallen wordt en nagenoeg geen kans heeft om te overleven, of nog een beetje kans maakt door zich dood te houden. Wanneer het gevaar dan even wijkt, zoals in het geval van een muis die door een kat is gegrepen, kan de muis als de kat even niet oplet, terugkeren uit de bijna-dood, en dan alsnog wegrennen. Nu, als een weerloos kind traumatische gebeurtenissen meemaakt en dissocieert, zoals die hoofdmensen dit fenomeen noemen, opent zich een Poort. Precies, die Poort via de bovenste drie energiecentra (voorhoofd, kruin en iets boven de kruin). Deze Poort is geen vaag spiritueel verzinsel, maar een levensechte brug waarlangs het leven in en uit ons kan komen. Rick Strassman betoogt in zijn boek *The Spirit Molecule* dat een foetus na precies 49 dagen de pijnappelklier ontwikkelt, én dat precies op dat moment het geslacht wordt bepaald. Als je daarbij in ogenschouw neemt dat Tibetanen geloven dat de ziel er 49 dagen over doet om van sterven in het ene, te incarneren in het volgende lichaam, dan wordt de functie van de Poort duidelijk. De ziel komt binnen via deze magische Poort, en kan er ook weer uit, in geval van levensgevaar.

Het gekwetste innerlijk Kind verdwijnt dan in de kerkers van de ziel, veilig achter slot en grendel en uitstekend bewaakt (kom ik later op terug!). Maar de Poort is geopend, waardoor er energie en informatie doorkomt, en de weg naar buiten open is om uit te treden. De energie



en informatie kan echter niet doordringen tot de essentie, omdat de toegang geblokkeerd wordt en dus zal de informatie die via de subtiele bovenste drie energiecentra binnenkomt zelden over de persoon zelf gaan of resoneren met de eigen essentie. Omdat die onbereikbaar is. Wat ik veel van paragnosten hoor die met dit fenomeen behept zijn is: ‘Ik kan voor iedereen zien en zelfs heling sturen, behalve naar mijzelf.’ Een heel droevig lot, maar ook een prachtkans: wanneer deze mensen hun Heldenreis oppakken en hun aandacht naar binnen leren richten, en een relatie opbouwen met de gekwetste essentie, vinden er vaak wonderbaarlijke helingen plaats, waardoor hun gave zich alleen maar verder versterkt en verfijnd. Het mooie is dat deze mensen al vaak contact hebben met andere zielen, gidsen en beschermengels van de bovenwereld; wanneer zij daarnaast de Heldenreis naar de onderwereld maken, naar de kerkers van de ziel, kan zich de hele roeping ontvouwen.

In beide praktijkvoorbeelden spreek ik over ‘een relatie opbouwen’ met de kwetsbaarheid, gevoeld en ervaren in het lichaam. Ik weet uit ervaring dat dit voor veel mensen nog klinkt als abacadabra (wat overigens een heel krachtige toverspreuk is, mits met de juiste intentie uitgesproken...), zoals het dat voor mij een paar jaar geleden ook nog was, toen ik nog voornamelijk een hoofdbewoner was. Misschien kan ik het daarom juist wel uitleggen, wie weet?

Hoofdbewoners, de soort die zich tegen haar schepper keerde, hebben hun belangrijkste energiecentra – het hart en het buikgebied – verlaten. Verlaten als in: het tegenovergestelde van er een relatie mee hebben. Dat is ook niet zo gek, want zoals ik eerder schreef, worden we zo opgevoed, een enkeling uitgezonderd. Het is een droevig lot waar de meesten zelfs niet eens iets aan kunnen doen omdat ze het niet door hebben. Daarom zal ik vanaf nu ook niet meer schrijven over de soort die zich tegen haar schepper keerde, maar iets aardigers bedenken, zoals: arme onwetende robots. Hmmm... je raad zeker wel wie mijn pen heeft overgenomen. Mijn puberkant heeft niet zoveel op met compassie. Vanuit mijn volwassen bewustzijn zou ik met compassie willen zeggen: mensen die de val in onwetendheid hebben gemaakt. Ga maar na: als jij opgroeit en ieder jaar overladen wordt met autootjes... is het niet zo gek dat je als volwassene vooral om auto's geeft. Waarom denk je anders dat onze straten uitpuilen van het peperdure blik waarvan we weten dat het ons milieu vervuult en vernietigt? Weet je wat, ik zal spreken over mensen die hun ziel kwijt zijn. En dan bedoel ik niet die mensen, die wij opsluiten in inrichtingen. Dat zijn vaak mensen die in hun kindertijd zo ernstig geleden hebben, dat ze enorm beschadigd zijn en al onze liefde en steun zouden moeten krijgen, in plaats van ze op te sluiten en te drogeren. Ik bedoel ook niet die mensen die de mensen die hun ziel kwijt zijn opsluiten in gevangenissen. Voor die mensen geldt hetzelfde: niemand gaat vrijwillig, voor de lol, het pad van de misdaad op. Mensen die hun ziel kwijt zijn vinden van wel, omdat ze... hun ziel kwijt zijn en de pijnlijke waarheid niet eens kunnen voelen. Ze kunnen namelijk alleen denken, en wat dat betreft, hebben ze altijd gelijk. Ze kunnen het namelijk altijd wetenschappelijk bewijzen. Maar gevoelsschappelijk niet, en dat is het echte droevige lot. Iedereen weet dat er nog niemand is geweest die de gevangenis uitkwam en zei: ‘Jeetje, dat heeft mij goed gedaan zeg. Ik zal nóóóóit meer stout zijn.’ Integendeel. Gevangenissen zijn keiharde broedplaatsen, gelijk aan de keiharde gezinnen waar de meeste ‘criminelen’ uitkomen. Wees niet bevreesd, ik pleit niet voor crimineel gedrag. Op geen enkele manier tolereer ik criminaliteit. Zoals ik ook op geen enkele manier het gedrag van de mens die zij ziel kwijt is tolereer. Beiden zijn uitwassen van tweeduizend jaar christelijke beschaving, waarbij bij iedere generatie iets meer van haar oorsprong, van haar eigen contact met de Bron van leven, werd weggeschaafd. En dat noemen we ‘beschaafd’.

Het is ook niet zo dan ik anderen erom veroordeel. Zeker niet. Als je niet beter weet, treft je ook geen blaam. Het is alleen zo jammer dat onze wereld naar de klote gaat aan onwetendheid. Tijd dus om te ontwaken. Dat is waar de Heldenreis over gaat. Over ontwaken, over het wekken van je essentie. Terug naar ons onderwerp, het opbouwen van een relatie met je gevoelswereld: het dominante, alwetende, alles verklarende ego zal een knieval moeten doen in het besef dat het de dictatuur heeft opgeëist over het lichaam en haar minstens zo belangrijke andere energiecentra hart en buik.

# 1. De basis: een relatie opbouwen met je gevoelswereld

Als je je een levendig voorbeeld wenst van wat het hebben van een relatie met je gevoelswereld betekent, kun je je eigen geslachtsorganen voor de geest halen. Je zou er heel instrumenteel naar kunnen kijken, zoals een wetenschapper, en oordelen: lichaamsonderdeel gemaakt om mee te plassen en om mee voort te planten. Voor een mens die het contact met zijn of haar essentie kwijt is, voldoet dit prima. Maar als je je gewaarzijn wat gaat vergroten, kun je ontdekken dat dit plas- en voortplantingsorgaan een geheel eigen leven heeft. Denk maar eens aan een aantrekkelijke man of vrouw, visualiseer dat deze zich tot je aangetrokken voelt en dat hij of zij zich voor je gaat ontkleden. Ik ga je seksuele fantasie niet teveel prikkelen want dit is zoals je begrijpt bovenal een keurig boekje, maar puur fysiologisch gezien zou het kunnen zijn dat als jouw visualisatie via je derde oog ook maar enigszins is gelukt, er een prikkel in d'onderbuik dan wel geslachtsorganen voordoet die zich wel eens kan uitbreiden in een erectie dan wel nattigheid, afhankelijk van het geslacht van de lezer. Zuiver hypothetisch gesproken natuurlijk, het was maar een voorbeeldje. Maar wel een hele levensechte! Ga maar na: dit is een ultiem voorbeeld van een relatie tussen een fijngevoelig lichaamsdeel en de controlekamer bovenin: als je namelijk een wat corpulente, oude buurman of buurvrouw had gevisualiseerd, was er vast ook geen prikkel daar ergens beneden ontstaan (afhankelijk van jouw voorkeur natuurlijk, maar dat terzijde... ). Precies! Daar beneden heeft een geheel eigen voorkeur. En die voorkeuren kun je zo in de loop van je leven ontdekken, als je van een onderzoekje houdt en je NIET teveel door de wetten van de wereld laat voorschrijven. Want precies hier begint het gedonder in de glazen. Er is namelijk geen beladener thema dan SEKS! Terwijl het zo kinderlijk eenvoudig is: je ziet een lekker iemand en voelt je wel of niet tot die persoon aangetrokken. Punt uit. Alleen, in de bovenkamer zijn allemaal regeltjes ingebakken, die deze zuivere waarneming wat vertroebelen. Als je seksualiteit beschaamd is in je jeugd bijvoorbeeld. Of als je vervelende ervaringen hebt opgedaan, zoals misbruik.

Ik ga hier niet verkondigen dat je zomaar met iedereen die je aantrekkelijk vindt zou moeten rollebollen, dat is niet waar het om gaat. Waar het wel om gaat, is dat het lichaam haar eigen waarheid kent en weet wanneer je iemand wel of niet aantrekkelijk vindt, of opwindend. Daar trouw aan zijn, betekent dat je een relatie opbouwt met je lichaam.

Jammer genoeg zijn veel van ons grootgebracht met moraliserende en hypocriete ideeën over hun lichaam in het algemeen en seks in het bijzonder. Seks en het genieten van de magische relatie die je met je lichaam kan opbouwen, is daarmee voor velen beladen. In noem het hypocriet, omdat juist veel van de verkondigers van de moraal zich zelf vergrijpen, en dan vaak ook nog aan kinderen. Dat gebeurt er mijns inziens, als je geen gezonde band met je lichaam en je seksualiteit – een van de belangrijkste levensenergieën – opbouwt maar haar naar het duister verbant. Dan gaan deze in wezen zuivere energieën vervormen en worden demonisch. Als je alleen maar opgewonden kan raken van de gedachte aan seks met onschuldige kinderen, of het verkrachten van weerloze mannen of vrouwen, is de energie die in wezen puur is, volgens mij geperverteerd. Het is echt niet alleen de kerk die al eeuwen moraliseert; ook veel hedendaagse spirituele stromingen en leren doen een aardige duit in het zakje van de goedgelovige. Mijn idee is het om al die zienswijzen van anderen (hoe goedbedoeld en hoogdravend misschien) weg te smijten en om je eigen, unieke relatie op te bouwen met je lichaam, je eigen seksualiteit. Gebruik je fantasie, en visualiseer; daarmee schakel je het besmette denken uit. Je merkt vanzelf wat je lichaam opwindend vindt en wat

niet. Breng je fantasieën tot leven en ga op ontdekkingsreis: zolang je anderen niet schaadt, zolang het niet dwangmatig is wat je doet en jij en je partner(s!) ervan kunnen genieten ben je op de goede weg, wat anderen ook mogen denken. Je lichaam is de beste graadmeter, de liefde in je hart de beste raadgever. Als God had gewild dat wij kuise mensen zouden zijn, had zij ons vast wel met een kuisheidsgordel geschapen! Wanneer je je eigen seksualiteit gaat verkennen en ontdekken, begeef je je op het pad van de directe ervaring, je begeeft je op het pad van het leven zelf. Ideeën van goeroes en andere verlichte geesten zijn niets anders dan dat: ideeën. Bedenksels. Meestal bedacht door grote mensen die zelf ergens in een klooster zaten of zo, en maar vonden dat als zij braaf moesten zijn, jij dat ook maar moest. Laat je lichaam maar spreken en bouw er een fijne relatie mee op. Je zult verderop merken dat je die hard nodig hebt op jouw reis!

Laten we het onderwerp nog eens wat verder uitdiepen. De avond hiervoor was ik te moe om verder te schrijven, ik moest even bijtanken en opladen; vanmorgen gingen mijn ogen om 06:00 al open en was er iemand in mij present, die weer allerlei ideeën aandroeg waar ik het met je over kon hebben. Ik vond het nog een beetje vroeg, maar nu een uurtje later kunnen we aan de slag! Ik heb nog even een krentenbolletje gegeten beneden en een kopje koffie gezet, om de nieuwe dag in te luiden. Het koffie apparaat pruttelde nog een beetje tegen want gisteren was het verstopt. Met een beetje gekreun en gesteun kwam er een klein straaltje decafé uit, een goed teken. De energie begint weer op gang te komen en te stromen!

Een mooie metafoor voor waar we het over gaan hebben, zeer toepasselijk. Eens kijken waar we gebleven waren. Oh ja, het onderste energiecentrum, dat prachtige ongeschonden natuurgebied waar onze oerdriften wonen. De erogene zones, waar 'goed'gelovigen zoveel smet overheen hebben geworpen en het als des duivels hebben bestempeld. Als je jezelf of een partner wel eens naar hemelse hoogten hebt gevreeën weet je wel beter; niet voor niets dat zowel mannen als vrouwen tijdens een hoogtepunt de magische mantra uitschreeuwen, geheel automatisch: Oh mijn Godddd... .

Of je nu 12 of 72 bent maakt niet uit, het is belangrijk om je seksuele energie te claimen en te laten stromen. Of zoals Stephen Gilligan het wel eens gekscherend zegt: het leven trekt door heen... behalve wanneer het dat niet doet! Het gaat hier niet om een pleidooi voor hedonisme, absoluut niet. Waar het om gaat is je claim op je eigen natuur, gevoed door niets minder dan het leven zelf. Wanneer je een relatie op gaat bouwen, of hebt opgebouwd, met je eigen seksuele natuur, kun je de energie van het leven zelf rijkelijk laten stromen. Wanneer je vrijelijk leert fantaseren en visualiseren, wanneer je jezelf leert prikkelen, gaat er iets sijpelen, zoals mijn koffieapparaat net deed. Een stroompje wordt een stroom, een voedende én ontladende stroom. Er is weinig zó reinigend en revitaliserend als onze seksuele energie. Jammer dat zovelen onder ons haar al vroeg hebben moeten verraden. Verschrikkelijk dat zovelen als kindjes seksueel misbruikt zijn. Vreselijk dat zoveel volwassenen de zuivere seksualiteit van hun kinderen op vroege leeftijd al beschamen en besmetten met hun eigen zieke, bekrompen ideeën. Welke hoogmoed heeft de mens, om iets dat zo zuiver geschapen is, aan haar eigen bekrompen ideeën te willen onderwerpen?

Laten we eens kijken hoe dit werkt. Ik gebruik het zo uitgebreid als voorbeeld, omdat als je dit seksuele energiecentrum goed begrijpt, je de andere subtielere energiecentra ook goed kunt gaan leren begrijpen. Een energiecentrum, zoals het gebied van onze geslachtsorganen, is in wezen vrije, pure energie. Althans, een centrum dat vrije, pure energie kan opladen, als een accu, en weer vrij kan geven. Als eb en vloed, yin en yang, laden en ontladen. Hoe vaker en hoe beter zij dit kan, hoe vrijer de energie stroomt, logisch toch? Dat laatste klopt niet, want

logisch komt van logos; van onze denkkeest. En daar zijn vaak al vanaf onze kindertijd zéér beperkende overtuigingen geplant door onze opvoeders, leraren en in vroegere tijden, door meneer pastoor. Die overtuigingen kun je het best voor jezelf opsporen, omdat ze zo ver reiken als: ‘je bent zondig’, ‘het slijk der aarde’ tot ‘je gaat naar de hel of ‘van masturberen word je doof’. Wanneer ouders zich schamen voor hun eigen seksualiteit, brengen ze dit volautomatisch op hun kinderen over. Hetzelfde geldt voor intimiteit; veel kinderen groeien op zonder de liefdevolle aanraking van hun ouders, en het gevoel veilig en geborgen te zijn. Zonder intimiteit verwordt seksualiteit tot iets zuiver fysieks, tot een instrumentele handeling, of tot een door lust gedreven en onbeheerste actie, waarbij de geest volledig wordt uitgeschakeld en door het fysieke lichaam wordt overheerst. Dat is wat er kan gebeuren als we geen gezonde, levende relatie met ons lichaam en haar energiecentra opbouwen: of wij verlaten het energiecentrum om er af en toe volkomen door verrast en overspoeld te worden, of het centrum verliest haar vitale energie omdat zij niet gevoed wordt en kan doorstromen. Verder is belangrijk te beseffen dat als we geen liefdevolle, voedende relatie opbouwen met onze eigen seksualiteit, de energie haar in potentie menselijke kwaliteit verliest. Als dat gebeurt, ontstaan de gevaarlijke randgebieden die mensen tot pedofilie en geweld aan kunnen zetten. De eens zo zuivere seksuele energie demoniseert daarmee, en keert zich tegen haar bezitter. Of droogt op en verdwijnt, en ondermijnt daarmee onze vitaliteit.

Als we als kinderen vrijelijk hebben kunnen ontdekken hoe ons lichaam werkt door te masturberen, hebben we ons seksuele energiecentrum toegeëigend. Wanneer we weten welke fysieke handelingen wij fijn vinden, en welke fantasieën ons prikkelen, hebben we een relatie opgebouwd tussen geest en lichaam. De brug tussen geest en lichaam is onze ademhaling, zoals we nog veelvuldig zullen onderzoeken. Ga maar na wat er gebeurt als je in staat van opwinding geraakt: je gaat as vanzelf sneller ademen en doet dit niet voor niets. Terwijl je je fysiek nauwelijks inspant. Zelfs als je volledig stil ligt en een beetje masturbeert (of een partner het werk laat doen), en opgewonden raakt, versnelt je ademhaling. Waarom doet het lichaam dat? Hier hebben we echt een magisch geheim te pakken, dat als je het je toeigent, je totale vitaliteit enorm kan vergroten. Je lichaam bouwt door jouw prikkeling, of dat van je partner, in rap tempo enorme hoeveelheden energie op. Door de adem. Echt waar. Ga maar na wat er gebeurt als een kindje verdrietig wordt. Het snikt een paar keer, gaat versneld ademen, en dan barst het uit in tranen. Zo ook bij de opbouw naar een hoogtepunt. Door de prikkeling van de erogene zones, door zintuiglijke ervaringen, door aanrakingen van de huid en door je seksuele fantasieën stimuleer je lichaam en geest en worden zij voor even één. De scheiding vervalst en beiden raken in een extase. De adem versnelt en enorme hoeveelheden levensenergie (ook wel *ki*, *ch'i* of *prana*) worden naar het seksuele energiecentrum getransporteerd, via de adem. Dan kan een hoogtepunt volgen, alle energie ontladend zich in een stortvloed. Dit duurt even, van een paar seconden tot een paar minuten, en dan wordt de adem weer rustiger en komt er een golf van ontspanning. Lading, spanning, ontspanning. Wat belangrijk is om te benadrukken is dat de adem in deze *activeringscyclus* (waar ik later vast en zeker op terugkom) een vitale hoofdrol speelt: wij zullen hetzelfde tegenkomen bij andere energiecentra waar we later naar zullen kijken, maar kunnen het via onze seksuele lading, spanning en ontlading mogelijk het best begrijpen.

Ons seksuele energiecentrum is geen instrumenteel energiereservoir of zo, als ik wellicht die indruk heb gegeven. Het bezit een compleet eigen wezen, een eigen intelligentie, zoals alle energiecentra dat hebben. Als je hieraan twijfelt (ik kan zo'n boude bewering natuurlijk nooit wetenschappelijk onderbouwen), kun je je eigen herinneringen oproepen. Ik denk namelijk dat iedereen zijn eigen seksuele voorkeuren heeft, die hij of zij niet bedácht heeft. Het seksuele energiecentrum voedt zich met indrukken via de zintuigen, zoals al onze

energiecentra dat doen. Als een van de prikkels haar niet bevalt, knapt zij af. Heb je wel eens geprobeerd om te vrijen met iemand die je niet lekker vond ruiken bijvoorbeeld? Of met iemand die veel te ruw en ongevoelig is, of juist te zacht en apathisch? Grote kans dat de seksuele energie zich helemaal zelfstandig terugtrekt, zonder dat je maar een bewuste gedachte hebt gehad. Onze genitaliën hebben een volstrekt eigen bewustzijn en intelligentie; wij hoeven die niet te sturen maar het betaamt ons wel ze te leren kennen. Het betaamt ons om er een goede relatie mee op te bouwen, zodat lichaam en geest zich kunnen verenigen via de magische brug van de adem.

Wanneer wij als kind gekwetst zijn en ons gekwetst kindje zich heeft teruggetrokken in de kerkers van de ziel, kunnen we geen gezonde relatie aangaan met onze eigen seksualiteit, omdat we de intimiteit en kwetsbaarheid van onze kindenergie missen. Als we naakt zijn, op onszelf, of met een ander, geven we ons letterlijk bloot en worden alle oude kindangsten geactiveerd. Angst roept weer primaire energieën op, die onze geest overnemen: doe ik het wel goed, mag dit wel, is dit niet vies en dergelijke. Ook de innerlijke Criticus wordt opgeroepen door angst, waardoor de vrije energie snel kan bevriezen. Als we ons blootgeven, kan de Criticus komen met boodschappen als: 'je bent lelijk, je bakt er niks van, je bent dik, onaantrekkelijk, stom...' en dergelijke vernederende teksten en gevoelens. Deze gedachten en gevoelens verpesten onze vrije seksuele beleving, gooien roet in het eten en maken dat 'de lust ons vergaat'. Wanneer er delen van je ziel achter slot en grendel zitten is er altijd angst in het spel, en zijn er energieblokkaden in andere energiecentra, zoals in het buik, het hart of in de keel. Deze blokkaden verhinderen de vrije doorstroom van energie, als letterlijke en figuurlijke dammen; weet je nog dat de vitale levensenergie zich door de adem, verbonden met de geest en haar fantasieën en visualisaties, verplaatst naar erogene zones? Als er een blokkade is in een of meerdere van de bovengelegen energiecentra van buik, hart of keel kan de vitale energie haar bestemming niet of nauwelijks bereiken, en vergaat de lust, letterlijk en figuurlijk. Laten we daarom de andere energiecentra eens gaan verkennen en vier belangrijke punten samenvatten:

- Energiecentra hebben hun volstrekt eigen wezen en intelligentie
- De adem voedt deze centra met vitale levensenergie
- Om de centra te ontwikkelen en menselijk te maken, kunnen we er een relatie mee opbouwen.
- Wanneer er in hoger gelegen energiecentra van keel, hart, zonnevlecht en buik blokkaden zijn, kan de energie niet optimaal opbouwen en ontladen.

Het doel van onze verkenningen en inspanningen, is om ons alle energiecentra eigen te maken, te 'be-leven', waardoor wij een zuiver ontvangstkanaal worden, dat via haar seksuele energiecentrum en energie verbonden is met haar ware, instinctieve, natuurlijke aard en via haar fijnere energiecentra is verbonden met haar geleiding. Hemel en Aarde ontmoeten elkaar volgens de oude mystieke tradities in de mens. En dat ontmoeten van de mannelijke, scheppende en onvergankelijke Hemel en vrouwelijke, ontvangende en vergankelijke Aarde vindt plaats in ons centrale energiecentrum, ons buikgebied en het hartcentrum, als het goed is...

## 2. Het buikgebied: de bron van leven

Ik ben maar bij het onderste energiecentrum begonnen, het gebied van onze geslachtsorganen, omdat veel mensen de ervaring hebben met het fenomeen opwinding, en de relatie begrijpen tussen visuele en zintuiglijke prikkels, en de reacties onder de gordel. Het buikgebied is echter veel complexer in haar taal, en daarom voor een slecht verstaander lastiger te begrijpen. Volgens de oosterse traditie, en ik deel haar zienswijze, is het buikgebied, iets onder de navel, het centrum van onze vitaliteit. Het wordt daar *tan'tien*, *tanden* of *kikai* genoemd. Wij westerlingen noemen het op zijn best 'onderbuikgevoel' om aan te geven dat daar iets gebeurt, maar van dat 'iets' hebben de meesten geen kaas gegeten, terwijl dat toch ons nationale product is. Kaas. Maar gevoelens zijn wij minder sterk in, zeg maar gerust uiterst zwak. Wij stampen kinderhoofdjes boordevol 'nuttige' weetjes, zoals al die keren dat wij oorlog voerden, maar kinderen leren hoe zij met het centrum van energie in hun buikgebied om kunnen gaan, is echt een brug te ver. Er is een trend in emotionele intelligentie te bespeuren, maar dat behandelt vooral *denken* over emoties. Terwijl *emoties* vooral een uiting zijn van de *gevoelssensaties* in het buikgebied (en zonnevlecht, hart en keel).

Ik weet hier dan ook niet zo goed hoe te beginnen, omdat ik niet weet of jouw buikgebied al door jou bewoond wordt. Ik heb ook niet zulke smeulige voorbeelden als in ons vorige verhaal over seks. Laten we maar eens kijken wat er komt. Hmm... niks! Writersblock. Ik ben eerlijk gezegd ook wel een beetje moe. Mijn hoofd draait overuren om iets gevat's te bedenken, maar mijn buik voelt koud aan. Há, dat is een goed begin. Gevoelssensaties. Dat is de taal van de buik. Vage, ondefinieerbare indrukken, maar onmiskenbaar echt. Je kunt je vast wel een moment herinneren dat je maag zich omdraaide, je vlinders in je buik had of buikkrimp had van het lachen. De intelligentie die ons buikcentrum kenmerkt is van een heel andere aard dan van dat centrum een etage lager. Maar vergis je niet, het zijn niet alleen fijne gevoelens die hier zetelen: ook ons diepste duister huist hier. En daarom is het ook zo lastig uit te leggen wat het gezonde buikcentrum nu precies is, wetende dat de meeste westerlingen afgesloten zijn van dit gebied. Laat ik het proberen: op zijn best is het buikgebied een zeer fijngevoelig membraam dat instinctief kan voelen, en tegelijkertijd een enorm energiereservoir en centrum van vitale levenskracht. Maar daarmee zijn we er nog niet. Ik zou willen zeggen dat dit centrum de kern van ons wezen is. Dat via dit centrum, onze essentie tot leven komt. Dit centrum fungeert als een centrale ontvanger voor indrukken van de buitenwereld, en niet te vergeten, als we een werkende antenne (lege bovenkamer) hebben, ontvangen we hier onze geleiding vanuit het universum.

Herinner je nog wat ik schreef over ademhaling en orgasme? Zoiets gebeurt ook in het buikgebied, waar de adem een sleutelpositie in heeft, alleen dan veel fijngevoeliger. Via de adem komt vitale levensenergie ons lichaam binnen, samen met zuurstof. Maar vitale levensenergie moet in een breder perspectief gezien worden dan alleen als een soort verbrandingsgrondstof. Vitale levensenergie bevat informatie. Universele informatie, informatie over het hier en nu. Die informatie kan worden uitgelezen, door het buikgebied, mits in gezonde staat van zijn. Wanneer het buikgebied gezond is en als een fijnbesnaard instrument fungeert, haalt iedere ademhaling nieuwe informatie binnen over het hier en nu. Mits de persoon in kwestie diep ademhaalt tot in het buikgebied en een gezond, ontwikkeld buikgebied heeft. Beide missen de meeste westerlingen! Er zijn fantastische boeken op de markt die ons vertellen wat leven in het 'nu' is. Jammer genoeg blijven dit soort boeken bijna allemaal hangen op een mentale oefening. Alsof de denkkeest in het 'nu' zou kunnen zijn!

Nu, nu, nu... nog voordat je het ook maar gelezen hebt is het moment al weer voorbij. Dit is echt een hersenbreker, en menig spiritueel goudzoeker loopt hier op stuk. Het is ook echt voor de innerlijke Criticus, die je er steeds weer smalend op zal wijzen dat je weer niet in het nu bent. Het nieuwe spirituele modewoord *mindfulness* helpt ook niet echt om een beter begrip van leven in het eeuwig nu te krijgen, omdat alleen het woord al verwijst naar een exercitie van de geest. Als je echt in het nu wilt komen, laat je de *mind* maar beter even voor wat hij is, en train je jezelf in, eh... *bodyfulness*. Als het woord nog niet bestond, dan heb ik het bij deze geïntroduceerd (niet in de mode brengen, dan gaat al het moois ervan af!).

Voor de techneuten onder ons: men neme het nu, een veld van informatie dat zich om ons heen uitstrekt tot zover ons voorstellingsvermogen reikt. Men neme een transportmiddel om de informatie bij ons binnen te brengen, laten we zeggen: de ademhaling. En men neme een fijngevoelige ontvanger die de energie ontvangt en de gecodeerde informatie decodeert en klaarmaakt om te integreren in ons leven. Wacht even, we missen een belangrijke vierde schakel: er moet bovenin de controlekamer iemand thuis zijn die zich vervolgens afstemt op de gedecodeerde informatie van het buikgebied, en die er een menselijk ervaring van maakt.

Wauw, zie je dat het best ingewikkeld is! Zeker als je weet dat de meeste van ons niet eens hun longen helemaal vullen, laat staan dat de adem ons buikcentrum ooit kan bereiken. Daarbij is bij velen het fijngevoelig membraam onderontwikkeld of onklaar gemaakt, dan wel geblokkeerd (door traumatische gebeurtenissen in het verleden, waar we nog op terug zullen komen). En als klap op de vuurpijl zijn de meesten van ons niet, of liever gezegd, nog niet in staat om de dominantie van het denken op te geven, de geest te laten rusten en aandachtig naar binnen te richten en zich op het veel fijngevoeliger gevoelsvlak te begeven. Denken is altijd verleden of toekomst; nooit heden. Heden kan alleen *ervaren* worden, geproefd, binnengehaald via de magische vitale levensenergie waar onze ademhaling ons voortdurend op trakteert. Er is alleen zelden iemand thuis om de traktatie in ontvangst te nemen, waardoor de gevoelens en gevoelsensaties die het buikgebied als reactie op haar omgeving genereert, ons maar vreemd en onbegrijpelijk overkomen.

Wanneer we ervaren, en in de ervaring opgaan, stopt ons denken. In het oosten noemt men dat *kensho* of *satori*. Een van de westerlingen die dit fenomeen goed begreep, onderzocht en beschreef is Mihaly Csikszentmihalyi. Hij beschreef het begrip *flow*<sup>8</sup>, het geconcentreerd opgaan in de ervaring, honderd procent in het nu. Nu... dat komt in de richting van waar we naar op zoek zijn! Als je in *flow* bent, stopt het denken en ben je een met je lichaam, een met het moment. Aandachtige concentratie is een van de sleutelwoorden van *flow*, net als spelenderwijs leren: niet te makkelijk, want dan ga je je snel vervelen (en dan dwaalt de geconcentreerde aandacht af) en niet te moeilijk, want dan word je angstig en haak je af. Ergens tussen dat gebied tussen verveling en angst ligt *flow*.

Maar weinig mensen ervaren vandaag de dag *flow*. Of het nu om werk, vrije tijd, relaties of wat dan ook gaat: het lijkt wel of het allemaal snel, gespannen en oppervlakkig moet zijn in onze tijd. Zo ongeveer het tegenovergestelde van de voorwaarden van *flow*, waarbij de juist ontspannen bent en heel diepgaand opgaat in waar je mee bezig bent. Zo ongeveer als wanneer ik aan het schrijven ben. En wanneer ik mensen begeleid op zoek naar hun ziel. Dan stopt de tijd, en ben ik zo geconcentreerd dat alles om mij heen stil wordt, de tijd niet meer tikt en ik helemaal opgezogen ben in aandachtig aanwezig zijn. Een heerlijk gevoel, dat mij eerder oplaadt dan uitput. *Flow* is daarmee een uitstekende graadmeter van of wij wel of niet op ons pad zitten.



Laten we terug gaan naar het buikcentrum. Want dat gebeurt er als ik helemaal in *flow* ben, dan wordt ik zó in het onderwerp opgezogen, dat ik vergeet dat we het over de buik hadden. Maar ze hebben wel veel, zoniet alles met elkaar te maken, buik en *flow*, dus we zitten goed. Weet je nog die uitspraak van Stephen Gilligan die ik al eerder citeerde? Hij is zo belangrijk en schijnbaar voor de hand liggend, dat ik hem nogmaals citeer (bedankt Stephen): *'Het leven stroomt door je heen, behalve wanneer het dat niet doet'*.<sup>9</sup> Het buikcentrum is een centrum waar leven doorheen stroomt, via de adem. Daar resoneert het centrum, de essentie van ons wezen mee met het leven zelf, behalve: als het dat niet doet.

We komen hier op een punt waarbij we een bepaalde ernst en integriteit moeten betrachten. Ik zal dan ook proberen om even geen flauwe grappen meer te maken; mijn puber- en kindkanten hebben even rust (onder protest akkoord!). We gaan namelijk dieper in op de vraag waarom bij zovelen van ons het leven niet meer door ons heen kan stromen. We moeten hiervoor iets meer weten over de aard van het buikgebied. Het is het domein van onze ware aard. Het domein dat zich uitstrekt van uiterste kwetsbaarheid tot volledige kracht. Is ons basiscentrum, waar onze seksuele aard nog verbonden met het dierlijke (een grap dan nog, het kan nog wel even: we geven niet voor niets dierlijke namen aan onze geslachtsdelen als 'pielemuis' en 'poes'); ons buikcentrum is het domein van ons kwetsbare en/of gekwetste Kind, het diepst gelegen fysieke domein van de kerkers van de ziel. Daarom hanteer ik vanaf hier enige gepaste eerbied. Eerbied voor het Kind in ons, in jou en mij, dat gekwetst en verwond is, en diep teruggetrokken moet leven in de kerkers van de ziel. Zwaarbewaakt door wat ik noem 'de Poortwachters van de ziel', maar daar kom ik later vast en zeker op terug. Nu eerst naar het Kind, de essentie van ons wezen. Om het Kind te kunnen begrijpen en te kunnen benaderen hebben we de belangrijkste kwaliteit van ons hart nodig, onvoorwaardelijke liefde.

In mijn werk met mensen ga ik ervan uit dat iedereen een bepaalde essentie heeft, een onvervreembare kern, die jou onmiskenbaar jou maakt en mij onmiskenbaar mij. Een kern die niet aangeleerd is of gevormd, maar die vanaf het begin van het leven al volledig aanwezig is. Als je zelf kinderen hebt, of in je omgeving kleine kindjes kunt ontmoeten, kun je dit fenomeen waarnemen; vanaf de eerste minuut dat een kindje geboren wordt is het onmiskenbaar zichzelf. Een mooie beschrijving van die aan ons onvervreembare essentie komt van Charles L. Whitfield: *'Wie we zijn als we ons het meest authentiek, echt of bezielde voelen'*<sup>10</sup>.

Beschrijvingen die anderen in de loop der tijd voor ons *ware zelf* hebben gegeven zijn onder andere: Innerlijk Kind, Kind van binnen, Ware Zelf, Echte Zelf, Goddelijk Kind, Hogere Zelf, Tender Softspot, Diepste Zelf, Innerlijke Kern, Essentie.

Belangrijk om te realiseren is dat ons ware zelf in essentie kwetsbaar is. Zelfs Tibetaanse boeddhisten, die in de regel niet spreken over een innerlijk Kind, spreken van 'tender soft spot'<sup>11</sup>. De taal van het ware zelf is voor ons met kracht geïdentificeerde ego vaak maar moeilijk te begrijpen. Het ware zelf hanteert de taal van het kind, en heeft ook de fijngevoeligheid en kwetsbaarheid van een kind. Ons veelal met kracht en macht geïdentificeerde ego vindt vaak alleen het idee van zo'n kwetsbaar kind van binnen maar raar, belachelijk of op zijn minst onhandig. Precies om die reden is het voor veel mensen zo moeilijk om contact te maken met wie zij zijn van binnen; met hun essentie. Het heersend ego heeft vaak de taal aangenomen van de opvoeders die het kind had toen het opgroeide. Opvoeders die vaak niet of onvoldoende afstemden op de behoefte en (non-verbale) taal van het Kind. Wanneer het Kind van binnen door het heersend ego wordt benaderd, blijft het diep

verscholen in de kerkers van de ziel. Alleen daardoor al zouden wetenschappers het met alle goede wil niet eens kunnen vinden, en vast bewijzen dat het niet bestaat. Om het ware zelf, het innerlijk Kind, te benaderen is een nieuwe, zachte, liefdevolle en geduldige houding en taal nodig. Een taal die wetenschap noch het heersend ego verstaat. Een taal die gevoed wordt door de intentie van het hart, dat naar binnen laat weten dat zij niets dan goeds in de zin heeft. We zullen hier later verder naar kijken.

Voordat we verder gaan met het verkennen van het ware zelf, lijkt het mij een goed idee om eens te onderzoeken wat het mechanisme is van het 'valse' zelf, waar veel van ons mee geïdentificeerd zijn. Ons ego, dat deel van ons bewustzijn dat keuzes maakt en beslissingen neemt, heeft in haar ontwikkeling ondervonden dat bepaalde gedachten, gevoelens en gedragingen welkom zijn, en bepaalde niet. Voor nu is het voldoende om te weten dat om te overleven in onze specifieke sociale situatie waarin wij opgroeiden, wij een bepaald deel van ons bewustzijn hebben ontwikkeld en andere delen hebben verstoten naar het schaduwrijk van het onbewuste. Specifieke subpersoonlijkheden of energiepatronen die ons voordeel opleverden, veiligheid boden en in het algemeen hielpen overleven, hebben een enorme kracht gekregen en zijn daarmee de primaire kanten van onszelf geworden waarmee wij ons identificeren, wat ik in dit boek het heersend ego noem, of de valse Regent. Hal en Sidra Stone, de grondleggers van de psychologie der zelden en de techniek om verschillende subpersoonlijkheden te ontdekken en te verkennen genaamd Voice Dialogue, zeggen hierover: '...Het Ego heeft zijn uitvoerende macht uit handen gegeven aan een combinatie van verschillende subpersoonlijkheden. Op die manier is dat wat als het Ego naar voren treedt, misschien wel een combinatie van Beschermers/ Beheersers, Drammer, Behager, Perfectionist en innerlijke Criticus (...) Daarom zeggen wij dat het Ego zich identificeert met deze patronen<sup>12</sup>.'

Wanneer wij ons identificeren met subpersoonlijkheden die ons hielpen overleven in onze ontwikkeling, voelen we ons vaak sterk, veilig en onder controle. De keerzijde van deze medaille is dat de kanten van ons die meer met spontaniteit, kwetsbaarheid en bijvoorbeeld creativiteit of spiritualiteit te maken hebben, vaak verstoten zijn. Robert Stamboliev over verstoten subpersoonlijkheden (of verstoten 'ikken'): 'Een verstoten ik is een energiepatroon dat geheel of gedeeltelijk uit iemands leven is verbannen. Het is een energiepatroon dat in het verleden werd afgestraft, iedere keer als het de kop opstak. Zo'n bestraffing kan heel subtiel geweest zijn, of heel ruw, zoals een feitelijk of psychologisch pak slaag. Opdat de betrokkene dit zal overleven, hebben de primaire ikken dergelijke energiepatronen moeten uitbannen uit het leven van de betrokkene. Zij werden immers volstrekt onaanvaardbaar geacht en werden dus weggedrukt; maar niet compleet vernietigd<sup>13</sup>.'

De kanten die ons werkelijk tot leven kunnen brengen, en die horen bij ons ware zelf, zijn opgesloten achter slot en grendel (wat ik in dit boek 'de kerkers van de ziel' noem). Doordat geïdentificeerd zijn met primaire overlevingsenergieën in de regel veel voordeel oplevert, blijft dit fenomeen veelal onbewust. In de woorden van de Stones, is er geen werkelijk gewaarzijn. Hal en Sidra Stone gebruiken hiervoor vaak de metafoer van de auto: wie zit er achter het stuur vandaag? Hoe doe ik de dingen die ik doe? Ben ik gehaast, en jachtig bezig om alles wat ik doe af te krijgen, dan is de kans groot dat de Drammer, die alles zo snel mogelijk, en zo veel mogelijk gedaan wil krijgen, achter het stuur zit. Of moet alles tot in de puntjes verzorgd en helemaal perfect? Perfectionist aan het stuur! Komt er weer eens een golf van zelfkritiek en denigrering over je heen? De Innerlijke Criticus heeft het stuur overgenomen. Kun je alleen maar gelukkig zijn als je dingen bereikt? Mogelijk is de Presteerder actief en achter het stuur. Deze primaire kanten van het ego beheersen je leven als

je er geen gewaarzijn op ontwikkelt. Gewaarzijn dat de Stones definiëren als: ‘Het vermogen het leven in al zijn aspecten waar te nemen, zonder een mening of een oordeel uit te spreken over de energiepatronen die je waarneemt en zonder dat je de behoefte voelt gebeurtenissen naar je hand te zetten.’

Maurice Nicoll over deze vorm van gewaarzijn: ‘Als iemand zichzelf begint waar te nemen vanuit het gezichtspunt dat hij niet één en ondeelbaar is, maar uit velen bestaat, begint hij te werken aan zijn wezen. Hij kan dat niet, als hij blijft bij de overtuiging dat hij één is, want dan kan hij zich niet losmaken van zichzelf; dan zal hij alles in zich, elke gedachte, elk gevoel en verlangen, elke stemming, impuls, emotie, enz., opvatten als van zichzelf, d.w.z. als “IK”. Maar als hij zichzelf kan beschouwen, is hij al direct twee: degene die waarneemt, en degene die gezien wordt. Als hij niet probeert om deze scheiding steeds duidelijker te maken, zal hij nooit verder kunnen komen dan waar hij is; - de hele menigte van afzonderlijke “ikken”, nuttige en onnutte dooreen, zal hij gelijkelijk beschermen, omdat hij niet in staat is de een van de ander te onderscheiden, maar ze allemaal beschouwt als zichzelf<sup>14</sup>.’

Wanneer we ons niet bewust zijn van de dynamieken die hierboven zijn beschreven, is het zoeken naar het ware zelf, het benaderen van het innerlijk Kind, onbegonnen werk. Dagelijks ontmoet ik mensen die alles wat hierboven beschreven staat weten, en toch geen gewaarzijn hebben op hun eigen primaire subpersoonlijkheden. Zij vertellen over de eindeloze reeks opleidingen, therapieën, cursussen, workshops en vragen dan vaak met een vermoeide stem: en wat zou een Gewijde Reis met *ayahuasca* nu voor mij kunnen betekenen? Voordat ik op die vraag in ga, vraag ik of zij zich bewust zijn van WIE al die cursussen, opleidingen, workshops en dergelijke heeft gevolgd. Het verontwaardigde antwoord is dan vaak: ‘IK, natuurlijk!’ Als ik dan doorvraag op wie die ‘IK’ dan precies is, blijkt het vaak een van de vele subpersoonlijkheden te zijn, die ontevreden is met zichzelf en uit onvrede, ziekte of depressie een eindeloze reeks interventies heeft bedacht om weer tot leven te komen. Ik bedoel wat ik schrijf niet geringschattend of zelfs denigrerend, integendeel: het is illustratief voor de verwarring die bij velen, mijzelf inclusief, leeft of heeft geleefd. Juist op het pad van persoonlijke ontwikkeling, dien je jezelf voortdurend gewaar te zijn van ‘wie er achter het stuur zit’. Wie wil er veranderen, rustiger worden, spiritueler zijn, belangrijk gevonden worden? Wie vindt er dat je nu niet goed genoeg bent zoals je bent? Dat je niet voldoende in de natuur bent, mediteert, ongezond eet, nog steeds je dromen niet leeft? Als ezelbruggetje kun je daarbij hanteren dat de stem van het hart nooit denigrerend, vergelijkend, kwetsend, ontmoedigend etc. is. De stem van het hart (ook wel *innerlijke stem*) is zacht, nauwelijks hoorbaar voor de oren van primaire kanten van het heersend ego. Die hebben het te druk met hun eigen gelijk te bewijzen. Om de stem van je hart te horen moet je stil worden en je gewaarzijn, je oordeelloos gewaarzijn, te luisteren leggen en ontvangen wat zich voordoet.

Wat is je ware intentie? Die vraag stel ik bijna altijd als mensen bij mij een intake sessie doen om aan een *ayahuasca* ceremonie deel te nemen. Wat is je verlangen? Alleen het hart kan de toegang tot het ware zelf ontsluiten; alleen het hart heeft de kwaliteit om te helen wat gekwetst en verstoten is. *Ayahuasca* (meer over *ayahuasca* in hoofdstuk 15) kan een krachtig medicijn zijn voor wie een dergelijke heling voor ogen heeft, en die gewaarzijn heeft op zijn eigen persoonlijkheid. Wie het heersend ego niet kent, gaat met *ayahuasca* mogelijk een verwarrende ervaring tegemoet.

Zoals we zien neemt het hart een centrale plaats in bij het begrijpen van wie wij werkelijk zijn. Of zoals Blaise Pascal het formuleerde: ‘Het hart heeft redenen die de rede niet kent.’

Om die ‘redenen’ te leren kennen kunnen we ons bewustzijn transformeren, met of zonder hulp van het krachtige *ayahuasca*. Zodra we ons bewust worden van de automatische piloot van het ego, de identificatie met bepaalde subpersoonlijkheden én ons verborgen potentieel, of ons ‘*ware gezicht*’ zoals de christelijke mystieke tradities, dan wel ‘*boeddhanatuur*’, zoals boeddhisten het ware zelf noemen, kunnen we ons gewaarzijn zuiveren en de rijkdom gaan ontdekken die diep in ons huist.

Voordat we ons *ware gezicht* kunnen ontdekken, zullen we eerst een knieval moeten doen voor ons *vervormde gezicht*. Wanneer we in onze jeugd gekwetst, misbruikt, verwaarloosd of anderszins tekortgedaan zijn, gebeurt er iets dat sjamanen *soul loss* noemen. Zielsverlies dus. De essentie of bron van de aardse kant van de ziel zetelt in ons buikgebied en is uiterst teer, fijngevoelig en kwetsbaar. De uiterste kern van ons wezen kan zich in de loop van ons wezen tot een krachtige ‘kerncentrale’ ontwikkelen, door de voortdurende liefdevolle en geduldige begeleiding, verzorging en bescherming van onze ouders. Zij kunnen ons helpen met vallen en opstaan, met raad en daad, met liefde en respect. Als het goed is. Wanneer dit niet gebeurt, wanneer er traumatische gebeurtenissen plaatsvinden die niet goed worden opgevangen door de ouders of erger nog, door hen worden veroorzaakt, blijft de kern van de aardse kant van de ziel klein en onderontwikkeld. Het is dus heel belangrijk voor nu, en ook voor verderop in ons proces, om te onthouden dat menselijke liefde het aardse deel van de ziel hielp en helpt groeien.

Wanneer ouders en andere belangrijke mensen niet op de fijngevoeligheid van de ziel zijn afgestemd, trekken de kwetsbare delen zich terug en blijven achter, in ballingschap, gevangen. Ik gebruik hiervoor wel eens de metafoor van een slak; als een slak een lekker zonnetje voelt na een regenbui, komt hij uit zijn huisje, zijn pantser dat zijn tere lijfje beschermt. Als er gevaar dreigt, zoals hongerige vogels in de buurt, dan trekt hij zich terug, zo diep als nodig om te overleven. Dat is precies wat de tere essentie van onze ziel heeft gedaan, en waardoor zij nog altijd gekwetst en gehavend is. Alleen de liefde van betekenisvolle volwassenen (jij, die groot is geworden, en anderen, die de kwetsbaarheid van het Kind erkennen) kan haar helpen zich haar essentie te ontvouwen. Alleen liefde werkt als een warm zonnetje, dat onze kwetsbare kanten kan uitnodigen naar buiten te komen. Met dit gegeven kan de huidige wetenschap echt helemaal niets. Het kan niet bewezen worden, en niet gecontroleerd worden in dubbelblinde, placebogecontroleerde studies. Het kan alleen ervaren worden.

Wanneer er in de jeugd traumatische gebeurtenissen zijn geweest, durft de tere, kwetsbare ziel zich mogelijk helemaal niet meer te vertonen. De kinderziel is ongelooflijk teer; veel volwassenen, die zelf afgesloten zijn van hun Kindenergie, hun essentie, kunnen daar helemaal niet mee overweg. Wanneer een kind een traumatische ervaring meemaakt, moeten volwassenen het langdurig begeleiden, met alle respect, geduld en liefde die maar mogelijk is, anders kan het trauma een verharding vormen, condensering of bevroering van de gekwetste kant van de ziel. Een blokkade, die ervoor zorgt dat dit deel van de ziel niet verder kwetsbaar kan zijn of gekwetst kan worden. Alexander Lowen over het fenomeen blokkade: ‘De blokkade scheidt en isoleert ook het rijk van de psyche en het somatische gebied. Ons bewustzijn zegt ons dat de twee met elkaar in verband staan, maar vanwege de blokkade kan dat gevoel niet zo diep gaan, dat we de onderliggende eenheid kunnen voelen. Dat heeft als resultaat dat de blokkade zorgt voor een breuk in de eenheid van de persoonlijkheid. Niet alleen maakt het de soma los van de psyche, maar het maakt oppervlakteverschijnselen ook los van hun wortels in de diepte van het organisme<sup>15</sup>.’

Vaak komen ongevoelige volwassenen in hun begeleiding echter niet verder dan: ‘ach, dat gaat wel over’, ‘stel je niet aan’, ‘wees eens een grote meid, jongen’ of wat dan ook voor behandeling die totaal voorbijgaat aan de ziel waartoe zij zich richt (of eerder: niet richt).

Ik zal een voorbeeld geven van de impact van een ervaring op ons zootje Tobias, die geheel niet bang uitgevallen is en niet snel schrikt. Toen hij 18 maanden oud was gingen we samen naar de dierenwinkel. Hij wilde graag naar de volière, om de papegaaien beter te kunnen bekijken. Ik nam hem mee in mijn armen en toen we in de volière stonden, begonnen vier, vijf papegaaien oorverdovend te krijsen. Tobias schrok zich echt rot en begon hard te huilen. Ik verliet de volière direct en troostte hem, na een paar minuten waren zijn traantjes weg. Maar de herinnering zelf niet! Maandenlang keek hij ons ernstig aan, soms zelfs verdrietig en zei dan: ‘gaaien, gaaien, leuk, leuk’, waarmee hij bedoelde dat de papegaaien niet leuk waren. Steeds weer erkenden wij hem door te verzekeren dat ze echt niet leuk waren en pakte hem dan even beet, wekenlang, totdat de ‘gaaien’ geen probleem meer voor hem waren. We zijn daarna zelfs al weer twee keer in de dierenwinkel geweest, en hij wilde uit zichzelf weer bij de gaaien... Dit is nog maar een klein voorbeeld van de impact van een ervaring op de kinderziel. Kun je voortellen wat er gebeurt met kindjes die misbruikt worden, operaties moeten ondergaan, ouders of andere belangrijke mensen in hun omgeving verliezen? Of op vroege leeftijd op peuterspeelzalen worden gedropt? ‘Ach mevrouw, dat huilen gaat zo wel over, gaat u maar weg.’ Dat huilen gaat inderdaad over, net als bij baby’tjes en kindjes die men ’s nachts laat huilen. Het houdt vanzelf op, omdat hiermee een deel van de ziel bevriest, door gebrek aan menselijke warmte. De warmte van betekenisvolle mensen, die de kwetsbaarheid van het Kind onderkennen en beschermen. Kwetsbaarheid die alleen voor de gevoelige en empathisch begaafde observant waarneembaar is: wanneer zij niet wordt onderkend, verdwijnt zij immers (om het kind in kwestie te helpen overleven). Ik realiseer mij dat dit harde woorden kunnen zijn, zeker voor mensen die min of meer gedwongen zijn om hun kinderen vroeg naar de kinderopvang te brengen. Maar ik schrijf deze woorden toch, omdat volwassenen kinderen dienen te beschermen, en niet andersom. Wij zijn verantwoordelijk. Wat ik schrijf is niet bedoeld om bepaalde mensen een schuldgevoel aan te praten. Ik wil hiermee de impact laten zien, die anders onbedoeld niet aan het licht komt: het kind in kwestie zal mogelijk zelfs niets laten merken en juist braaf en aangepast worden, OMDAT het de kwetsbaarheid teruggetrokken heeft. Hoe denk je anders dat het komt dat onze maatschappij zo vol ziellose, dolende en aangepaste volwassenen is gekomen? Als iemands eigen kwetsbaarheid achter slot en grendel zit, merkt men die van het eigen kind niet eens op. Als het kind aangepast en gekortwiekt is, lijkt dat juist een teken van de fantastische opvoeding die het gekregen heeft. Lijkt. Als je goed naar dit soort kindertjes kijkt, dan zie je vaak dat het al vroeg kleine volwassene zijn, zonder veel creativiteit en spontaniteit. Of ze zijn al helemaal ontspoord, en krijgen idiote stempels op hun ziel als ADHD, stigmatiseringen die ze de rest van hun leven meedragen. Kindertjes aan de anti-depressiva: hoe bont wil je het maken? En toch is het dagelijkse praktijk geworden, de praktijk van de soort die zich tegen zijn schepper keerde. Een soort die geen idee heeft van de kwetsbare ziel, sterker nog, die het hele woord ‘ziel’ uit haar vakjargon heeft geschrapt. Niet te bewijzen zotterie. Ik hoorde laatst van iemand zelfs dat een professor, zo’n hele geleerde meneer die het zeker weet, dat hij moeders adviseerde om na een maand al te gaan werken. Dat anders de baby zich teveel aan haar zou gaan hechten... Ik schrijf deze dingen niet om je schuldgevoelens te wekken, als je zelf kinderen hebt. Noch om haatgevoelens te wekken, naar je eigen opvoeders. Ik schrijf ze omdat ik onvoorwaardelijk achter de ziel van het Kind sta, en wij volwassenen de nobele taak hebben om goed voor kinderen te zorgen; onze biologische kinderen en het Kind van binnen.

Wantrouw wat ik schrijf, want ik ben slechts een ongevaarlijke gek. Maar wantrouw vooral de pedagogen van deze wereld, vooral als ze vanuit de bovenkamer werken.

Als je wilt leren hoe echte mensen kinderen opvoeden, dan raad ik je Jean Liedloff's boek 'Het verloren geluk' aan. Deze antropologe woonde jaren bij een stam waar volstreekte harmonie heerste en bijna geen geestesziekten voorkwamen. Het geheim? Moeders droegen hun kinderen bij zich, net zolang totdat zij op eigen kracht en vanuit eigen initiatief de wereld wilden gaan verkennen. Het ontwikkelen van zinvolle vaardigheden en autonomie zorgde ervoor dat de kindertjes zich in de loop der jaren tot volwaardige stamleden ontwikkelden, waarbij niemand verteld hoeft te worden wat zij moeten doen. Hoe anders verloopt onze ontwikkeling, waarbij onze opvoeders en leraren er voortdurend in stampen wat we allemaal moesten doen! Kinderen hebben een aangeboren gevoel van mee willen helpen met de bezigheden van de stam. Als ik de tuin ga bezemen, pakt Tobias van bijna twee zijn minibezempje en gaat spontaan meedoen. Net als de kinderen van de stammen, die op dezelfde leeftijd als Tobias al een miniboogje krijgen en de hele dag door oefenen met schieten, als voorbereiding op de jager die zij ooit gaan worden. Uit zichzelf. In onze westerse wereld sleutelen we deze aangeboren vermogens om zelf te leren eruit. Wij moeten met ons hoofd leren denken, en zoiets wanstaltigs doe je niet vrijwillig. Daar moet je toe verleid en gedwongen worden. Wij hebben onze maatschappij en onze gezinnen zó ingericht, dat er voor kinderen gewoon weinig te leren valt. Kinderen imiteren, en maken zich daardoor de vaardigheden van de stam eigen. Maar wat moeten ze imiteren? Hoe pappa 's morgens gehaast naar zijn werk gaat? Hoe mamma nog gehaaster achter het stuur zit om het kindje naar de kinderopvang te brengen? Hoe pappa en mamma doodvermoeid thuiskomen van een dag naar de computer staren en ruzie maken?

Als je je gevoel mee laat resoneren bij dit verhaal, en gevoel hebt voor de enorme kwetsbaarheid van de kinderziel, dan kun je voelen wat er met velen van ons is gebeurd in onze kindertijd; onze ziel is verraden en verlaten door de mensen die ons moesten begeleiden naar onze volwassenheid. Ouders, opa's, oma's, leraren en andere belangrijke opvoeders in ons leven, die niet of onvoldoende voeling hadden met onze ware aard, en haar dus verbannen hebben naar de kerkers van de ziel. Dichter Robert Bly schrijft hierover: 'Toen we heel jong waren, besloeg onze persoonlijkheid een cirkel van driehonderdzesentwintig graden en straalde naar alle kanten energie uit. De volwassenen om ons heen konden dat echter niet aan. Omdat ze niet wisten wat ze ermee moesten, werden we door hen – zonder dat dit hun bedoeling was – onvermijdelijk verraden. Bepaalde gevoelens zoals kwetsbaarheid of bepaald gedrag zoals naijver werden beschaamd en vernederd, en dus leerden we dingen verbergen. Zo lazen onze leraren ons de les als we zaten te dagdromen en zadelden onze dominees en priesters ons op met vreselijke schuldgevoelens over seksuele gevoelens<sup>16</sup>.'

Iedere kwetsuur van de jonge ziel levert een verharding op, verbant onze kwetsbaarheid een stukje verder naar de veilige kerkers en laat ons achter met een flinterdun stukje van ons geheel, dat wél veilig is: ons aan de wereld aangepaste ego, de valse Regent. Robert Bly: 'De ontkende verworpen delen van onze ziel – woede of depressiviteit, jaloezie of wrevel, intellectueelheid of sensualiteit, atletische of artistieke aanleg – werden naar het duister verbannen. Zo werd de ene punt na de andere uit de ronde taart, die ons geboorterecht is, gesneden en bleef de dunne, aanvaardbare façade over waarmee wij de wereld tegemoet treden<sup>17</sup>.'

Het niet aanvaarden van onze essentie, die Bly als driehonderd zestig graden stralende energie beschrijft, het niet begeleiden van traumatische gebeurtenissen of zelfs veroorzaken daarvan door de ouders door verwaarlozing, vernedering, geweld, seksueel misbruik of wat dan ook dat de kwetsbare kinderziel verwondt, heeft tot gevolg dat delen van onze ziel verloren raken, onderontwikkeld blijven, gevangen in het eigen lichaam zonder enige kans om tot leven te komen.

Ik werk dagelijks met mensen die ogenschijnlijk gelukkig zijn, maatschappelijk geslaagd en succesvol, en toch diep gekwetst door het leven gaan. Als we dan samen op onderzoek gaan, komen we vaak bij diepe, traumatische gebeurtenissen en verwondingen uit, die de meeste van hen in eerste instantie als heel normaal zijn gaan beschouwen, vaak al jaren therapie achter de rug hebben, maar nooit hebben kunnen helen. Sterker nog, het merendeel van de mensen die mij opzoeken zijn zelf psycholoog of therapeut en weten alles van trauma en verwondingen. Dagelijks ontmoet ik mensen die zijn vernederd, gepest, verstoet, geslagen of misbruikt. Al deze mensen hebben in elk geval twee dingen gemeen: zij vinden wat hen is overkomen meestal niet zo erg en zijn er wel overheen, en willen het liefst zo snel mogelijk van hun symptomen van ziekte, lichamelijk dan wel geestelijk af. Zij willen geen depressie meer, en af van de angsten die hen zo nu en dan genadeloos opzoeken en teisteren. Zij willen zichzelf verbeteren, aanvaardbaar zijn, aardig gevonden worden en succesvol zijn. En bovendien af van wat hen kwelt van binnen. Hier begint mijn werk. Niet het werk om hen te helpen in wat zij denken te willen. Maar het werk om het denken te ontmantelen en om hen te helpen bewust te worden van wat het is dat hen kwelt. Eerlijk gezegd gaat dat niet altijd zachtzinnig, maar wel uit liefde. Het ego geeft haar veilige bastion niet zonder slag of stoot gewonnen.

Als iemand mij vraagt of ik hen kan helpen om van een symptoom af te komen dan stel ik meestal een tegenvraag: 'Dus je vraagt mij of ik je wil helpen om van je gekwetste Kind af te komen, is dat wat je wilt?' Ik hoop dan maar dat mensen schrikken, want het laatste wat ik wil is iemands heersende ego ondersteunen in de voortdurende aanval op zijn of haar eigen ziel. Meestal gooi ik wat olie op het vuur, door het 'symptoom' menselijk te maken. Zoals in het geval van een vrouw die bij mij op bezoek kwam en vroeg haar van haar angst af te helpen. Ik vertelde haar dat ze niet bij mij moest zijn, maar vast wel ergens een cursus NLP of zo kon doen. Had ze allemaal al gedaan. Ik vroeg haar of ze kinderen had. Drie, antwoordde ze. 'Is er een meisje bij?', vroeg ik. 'Ja', antwoordde ze, 'de jongste'. Ik stelde haar voor om haar ogen te sluiten en zich eens voor te stellen dat de jongste 's nachts bij haar aan bed zou staan, doodsbang, trillend als een rietje. Ze knikte dat ze de voorstelling kon maken en zuchtte. 'Stuur haar maar weg,' zei ik, vanuit meedogenloze liefde. 'Wat, ben je gek geworden of zo? Ik neem haar bij mij in bed, lekker dicht tegen mij aan, en troost haar.', antwoordde ze aangeslagen. 'Hoe zou het zijn om haar eens te vragen waar ze zo bang voor is?', vroeg ik. 'Natuurlijk, dat zou ik gelijk doen, maar eerst mag ze even bij mij schuilen.' 'En waarom wil je je eigen Kindje, dat net zo gekwetst is, dat meisje van binnen, dan wegsturen?' Ze schrok, slikte en kreeg tranen in haar ogen. 'Omdat ik niet weet wat ik met haar aan moet', zei ze verdrietig. 'Ah, nou dat is eerlijk. Maar dat is iets anders dan dat ze dan maar weg moet. Kun je in je lichaam voelen waar dat doodsbange en verdrietige meisje zich bevindt', ging ik verder? Ze deed haar ogen dicht en wees op het gebied rond haar buik. 'Laat haar dan maar weten dat je weet dat ze bang en verdrietig is en niet weet wat je daarmee aan moet.' Ze knikte en slaakte een diepe zucht. 'Hoe oud is dat meisje?', vroeg ik. 'zes', zei ze meteen. 'Meisjes van zes kun je niet om de tuin leiden', zei ik op vaderlijke toon. 'Je hebt haar de waarheid verteld, dat je niet weet wat je met haar aan moet. Misschien kun je eens vragen of zij het weet?' 'Ze zegt dat ze bang is dat ik haar ook verlaat, net als haar vader en moeder, die doodgingen toen ze zes was.' Ik kreeg een brok in mijn keel en vroeg met een gebroken stem:

‘Wil je haar verlaten?’ ‘Nee, natuurlijk niet’, sprak ze oprecht. ‘Laat haar dat dan maar weten, op je eigen manier’, gaf ik als suggestie. Weer een diepe zucht. ‘Hoe voelt het gebied rond je buik nu aan?’, vroeg ik haar een paar minuten later. ‘Zachter en warmer’, antwoordde ze. ‘Als je wilt mag je een of twee van je handen op je buik leggen, waar je haar voelt, om te laten weten dat je haar niet verlaat en ondersteunt. Maar niet te hard, heel zachtjes, als het teveel voor haar is, haal je ze gelijk weer weg.’ ‘Nee, ze vind het fijn, ze lacht zelfs naar me’, zei ze, en dikke tranen stroomden over haar wangen. Ik vroeg haar of het meisje van zes van muziek hield en de vrouw knikte. Ik vertelde haar dat ik wat muziek op zou zetten, zodat ze even helemaal alleen bij het meisje kon zijn, zonder mijn tussenkomst. Ze knikte. Minutenlang bleef ze zitten, met de handen op haar buik, in een innige omarming, glimlach op haar gezicht, tranen over haar wangen. Ze genoot van de muziek, die ik af had gestemd op het meisje van zes. Toen de muziek was afgelopen sprak ik de vrouw aan en vroeg: ‘Begrijp je nu waar je vanaf wilde, waarom ik een beetje hard voor je moest zijn?’ Ze knikte, en lachte, om aan te geven dat het goed was. ‘Dan mag je als je wilt iets afspreken met het meisje onder je handen’, gaf ik als suggestie. ‘Wat bedoel je?’, vroeg ze. ‘Wat doe jij, als ze volgende keer weer zo bang en verdrietig is?’ ‘Dan ga ik even zitten en doe ik mijn handen waar ze nu zijn, zij ze met een hese, ontroerde stem. Dan mag ze even bij mij komen schuilen, zoals mijn dochttertje ook wel eens doet.’ ‘Laat haar dat dan maar weten’, fluisterde ik haar toe. ‘Ze weet het al, want ze lacht naar me. Ze is blij. Voor het eerst in jaren. Mijn buik is ook helemaal warm, die is al in geen eeuwigheid meer warm geweest, altijd heb ik het koud.’

Deze vrouw zou een maand later een *ayahuascaceremonie* komen bijwonen en ik vroeg haar als laatste naar haar intentie als ze de *ayahuasca* zou komen drinken. ‘Om dit meisje in mijn hart te sluiten en te helen, ik wil haar nooit meer kwijt.’ Een grote glimlach op haar gezicht bezegelde haar intentie, die een tegenspreuk vormde tegen de vreselijke vervloeking die ze als kind had meegemaakt; op zesjarige leeftijd zonder ouders, en zonder betekenisvolle mensen die haar liefdevol op hadden kunnen vangen. Op de kostschool waar ze terecht was gekomen, moest ze maar gewoon verder met haar leven zonder te mogen rouwen, zonder waardig afscheid, zonder liefdevolle mensen die haar diepe zielswonden konden verzorgen en troosten. De *ayahuascaceremonie* zou hierin een maand later een cruciale rol spelen, die haar ziel schoonde van de diepe pijn en de angst voor verlating, die vijftig jaar na dato nog steeds speelde. Haar Reis maakte diep verdriet, verwarring en eenzaamheid los, zielspijn die nauwelijks te dragen is, in elk geval niet voor een Kind. Op het moment dat ze dacht dat ze er aan onder door zou gaan, kwam er zo’n helder verblindend licht, dat haar diepste wonden hielp helen met alle zachtheid en liefde, die ze een levenlang had moeten missen. Ik ben diep dankbaar dat ik dit heb mogen begeleiden, en tegelijk ook nederig naar de gekwetste ziel van deze vrouw; zulke sessies gaan mij niet in de koude kleren zitten en raken iets, dat mijn eigen wezen ook weer verzacht. Ik ervaar het als: Genade.

Bij veel, nee, bij héél veel mensen zijn verwondingen als die ik hierboven beschreef eerder regel dan uitzondering. Vervelende of traumatische gebeurtenissen in de jeugd hoeven heus niet altijd tot verwondingen te leiden, zoals ik in de het voorbeeld van Tobias liet zien. Dit is wat er gebeurt: door een traumatische gebeurtenis drukt het gevoelscentrum in de buik (en andere energiecentra) als het ware naar binnen toe en verkramp. Een instinctieve, beschermende reactie, zoals als wanneer je je ogen sluit wanneer er iets op afkomt. Het is een natuurlijke, instinctieve reactie om de meest vitale delen van de ziel veilig te stellen. Wanneer er nu liefdevolle, geduldige, volwassen begeleiding is, kan deze de kinderziel geruststellen en helpen de spanning te ontladen. Dit gaat in stukjes, zoals het bij een rouwproces gaat, en gaat vaak gepaard met lichamelijk schokken en emoties als woede, angst en verdriet – trillen, beven, huilen. Wanneer dit proces goed wordt begeleid, en een kindje in haar eigen tempo de



naar binnen gedrukte energie kan en mag ontladen over een langere periode van tijd, herstelt het centrum als vanzelf en wordt weer vitaal. Hoe veel ouders weten dit, en begeleiden hun kinderen op deze manier, druk, druk, druk doende met hun eigen hele belangrijke leventjes? Hoeveel leraren zijn in staat om hun pupillen op deze wijze liefdevol te ondersteunen? Een op de vijf kinderen wordt momenteel gepest op scholen, geweldsdelicten zijn aan de orde van de dag om niet te vergeten het schoolsysteem zelf dat vaak voor diepe, negatieve inprentingen zorgt. Wie begeleidt de kwetsbare kinderziel in het doorstaan van al deze beproevingen? Het droevige antwoord is kort en simpel: bijna niemand. Zoals ook Alice Miller zo overtuigend in haar levenswerk liet zien, zijn de meeste mensen die zelf gekwetst zijn niet of nauwelijks in staat om de tere kinderziel aan te voelen en te ondersteunen in haar ontwikkeling. Integendeel, meestal geven mensen die zelf gekwetst zijn hun eigen verwondingen net zo hard weer door aan hun kinderen, zonder het zelfs maar in de gaten te hebben. Dat gaat zo gemakkelijk en ogenschijnlijk onzichtbaar, omdat de kinderziel een aangeboren intelligentie heeft, die scant hoe de omgeving op haar reageert. Delen van de ziel die niet welkom zijn of die bedreigd worden, delen die gekwetst, getraumatiseerd en niet ondersteund worden, trekt de ziel terug. Dit is een oermechanisme, dat onze soort ooit waarschijnlijk evolutievoordeel heeft opgeleverd, op het moment dat we in groepen zijn gaan leven. Dit proces blijft voor ouders en begeleiders vaak zo onzichtbaar, omdat het kind in kwestie zich vaak aanpast door dat gedrag te laten zien dat het instinctief aanvoelt dat wél welkom is. Deze kanten zullen zich in de loop der tijd ontwikkelen en krachtig worden door het voordeel wat ze het kind opleveren. Het worden primaire kanten, kanten die de belangrijkste bouwstenen van het heersend ego gaan vormen, en waarmee het kind in kwestie zich zal gaan identificeren (dit ben ik). Ouders en leraren ondersteunen dit proces, omdat kinderen in de regel dat gedrag laten zien, dat in hun straatje past en er bij de opvoeders geen belletje gaat rinkelen. Of kinderen gaan het tegenovergestelde doen en rebelleren, zoals ik vroeger deed (en misschien nu nog wel een beetje...), waardoor er een immense druk van buiten af ontstaat. In plaats van dat ze het kind in kwestie ondersteunen en onderzoeken waarom het rebelleert, gaan ze vaak proberen om de rebel klein te krijgen. Ik kan uit eigen ervaring spreken dat dit een pijnlijk en zeer vernederend proces is; hoe vaak heb ik niet gedacht, en nog wel eens: waarom vroeg er nooit iemand eens wat er nou aan de hand was? Waarom kreeg ik alleen maar straf, en geen begeleiding? Waarom was er van de tientallen leraren nooit één die vroeg hoe het kwam dat ik de juiste boeken niet bij mij had, of mijn huiswerk niet had gemaakt? Vonden ze het soms fijn om straf uit te delen en macht te tonen? Een enkele juist gestelde vraag en wat ondersteuning had voor mij de wereld aan verschil uitgemaakt. Dit is het geheim van de verwonde Visserkoning: één juist gestelde vraag kan zijn vervloeking doorbreken – maar wie stelt er nog juiste vragen? Meestal blijven we in de vervloeking van het ouderlijk huis, zoals Parcival dat lang bleef, op zoek naar de Heilige Graal. Niet wetende dat de Graal in ons eigen hart te vinden is en alleen zichtbaar wordt als wij onze eigen essentie de kans geven tot leven te komen. Dan pas kunnen we de essentie in anderen zien en door hun vervloeking heen prikken, én de juiste vragen stellen die hen kunnen bevrijden. We hebben nog veel werk te doen.

Nu herinner ik mij ineens weer dat er een lieve lerares op het Dalton was, mevrouw van de Veer, die mij een keer na heeft laten blijven en toen heel liefdevol vroeg wat er aan de hand was, en met zachte stem teruggaf dat ze mij echt begreep. Maar net toen ik voor het eerst bijna een volwassene durfde te gaan vertrouwen, werd ik van school gestuurd, en werd prooi van de hooghartige, zeer intellectuele docenten van het Maerlantlyceum. Mijn rebel werd Rebel en werd ongenaakbaar, nergens bang voor en oppermachtig. Niemand op het kille Maerlant die de hamvraag stelde, die zag wat er werkelijk aan de hand was. Het was veel verleidelijker om dat brutale jochie klein proberen te krijgen, om machtsspelletjes met hem te

spelen, vanuit hun eigen frustratie. Wat was ik blij toen ik als volwassene de woorden van Keith Johnstone las, die vergelijkbare dingen had meegemaakt. Tot dan toe had ik mijzelf door de ogen van mijn ouders en leraren gezien als slecht, lui, brutaal en nutteloos. Johnstone: 'Als je jarenlang de slechtste van de klas bent geweest geeft je dat een ander perspectief: ik was bevriend met jongens die mislukkelingen waren en niets kon mij ertoe bewegen hen af te doen als 'nutteloos' of 'zeer moeilijk opvoedbaar'. Mijn 'mislukken' was een overlevingstactiek en zonder die tactiek had ik mij waarschijnlijk nooit uit de val gewerkt die het onderwijs voor me had gezet. Er zou uiteindelijk veel meer van mijn bewustzijn voor me afgeschermd zijn dan *nu*<sup>18</sup>.

Eén vraag, op de juiste toon gesteld, had de betovering kunnen verbreken. Als ook maar één docent of mentor (of mijn ouders) mij had gevraagd waarom ik nooit huiswerk maakte, waardoor alles in de soep liep, had ik kunnen zeggen: 'Ik weet niet hoe dat moet en ik vind het niet leuk.' Dan was de betovering verbroken en had ik opgelucht adem kunnen halen. Maar de juiste vragen stellen is niet wat docenten en opvoeders doen, over het algemeen. Eerder gebruiken zij hun machtsmiddelen en repressie, op de goede na dan. Zoals Parcival die de vraag aan de Visserkoning niet stelt en daarmee de vervloeking in stand houdt, zo houden volwassenen, ouders en leraren, de vervloekingen en betoveringen van kinderen in stand door niet te vragen, maar te reageren op wat de kinderen van binnen beschermt tegen de pijn van zielsverlies. Onze hele westerse wereld is op de manier vervloekt: in plaats van dat we mensen helen, sluiten we ze op, stoppen ze weg, straffen we of vernederen we hen. De andere helft verschanst zich in de relatieve veiligheid van de vaste baan, pensioenvoorziening, labrador, Opel Astra en drie keer per jaar op vakantie. Een paar mensen zijn aan het ontwaken...

De beschermingsmechanismen die veel psychologen beschrijven, zijn in mijn ogen niets anders dan Poortwachters van de ziel. Veel volwassenen reageren op de Poortwachters van de ziel met geweld. Poortwachters, die in het leven van het kind zijn gekomen om de kwetsbare ziel te beschermen, verharden daardoor alleen maar. Poortwachters zijn beschermers, zoals mijn Rebel, die ervoor zorgen dat de ziel niet verder verwond wordt. Beschermers die over demonische krachten lijken te beschikken. Laten we deze duistere kracht eens wat nader in beschouwing nemen.

In de klassieke mythologie, in sprookjes, in sjamanistische verhalen én in onze eigen psyche vinden we een kracht die de essentie van onze ziel bewaakt en beschermt. Ik noem deze archetypische oerkracht hier de Poortwachter van de ziel, de Schatbewaarder of de Beschermer. In de Christelijke mystiek heten zij archonten, Boeddha had de nāgarāja (slangenkoning) Muchalinda aan zijn zijde. De oude Grieken geloofden dat iedere ziel geboren wordt met een daemon aan zijn zijde, een duistere beschermengel, die ervoor zorgt dat de ziel haar roeping en bestemming bereikt. Als zij daarin wordt gehinderd, kan deze daemon demonisch worden, en zich zelfs tegen onszelf keren. Dat is wat er voor velen van ons in onze jeugd is gebeurd; de beschermengel die aan onze zijde had kunnen zijn, bewaakt onze gekwetste essentie, ons ware zelf. Connie Zweig over deze Poortwachters:

*'Die universele schaduwfiguren worden in het leven geroepen door middel van de volgende overlevingsstrategieën of verdedigingstactieken, die op archetypische wijze dienst doen als wachters aan de poort van de ziel. Ze helpen ons in onhoudbare situaties overleven door ons te beschermen tegen de angst voor verwerping en verlating. Maar paradoxaal genoeg krijgt de schaduw juist vorm doordat we ons tegen schaduwachtige gevoelens en gedragingen*

*verdedigen. We verliezen het contact met onze jonge ziel juist doordat we proberen haar in bescherming te nemen<sup>19</sup>.*

Vanuit de sjamanistische traditie weten we dat we de Poortwachter van de ziel eerst om toestemming moeten vragen willen we de onderwereld ingaan, zoals we Charon, de gids die ons over de rivier Styx naar het dodenrijk Hades kan brengen, eerst een muntje moeten geven. Als de Poortwachter weigert, hebben we geen toegang tot de onderwereld, ons onderbewuste en de gekwetste ziel die door de Poortwachter beschermd en bewaakt wordt.

Wanneer iemand ons niet vriendelijk gezind is, of wanneer iemand of een systeem of maatschappij ons vijandig tegemoet treedt, komt de Poortwachter in actie, om de kwetsbare of gekwetste ziel veilig te stellen.

Ik zal je het verhaal vertellen over mijn eigen beschermengel, de duistere kracht aan mijn zijde die mij door een moeilijke jeugd heeft heen geholpen. Pas toen ik echt ging begrijpen wat deze oerkracht uit het demonenrijk voor mij heeft betekend, kon ik hem gaan waarderen en aan mijn zijde scharen. Doordat er zoveel druk op mij was uitgeoefend door mijn ouders en leraren, was ik mijzelf door hun ogen gaan zien en beschouwde ik mijzelf als verdorven en onwillig. De betovering verbrak pas echt, toen mijn mentor en Voice Dialogue begeleider Trilby Fairfax de magische tegenspreuk uitsprak. Zij vroeg tijdens een sessie aan mij: ‘Maar was er dan niemand om jou te begeleiden, niemand die vroeg wat er nu echt aan de hand was?’ Aanvankelijk reageerde ik nog vanuit mijn Criticus, die vertelde dat ik nooit mijn huiswerk in orde had, nooit de goede boeken bij mij had en vaak voor het verkeerde klaslokaal stond, op het verkeerde tijdstip, dat ik het allemaal aan mijzelf te wijten had. Trilby pareerde de Criticus en zei: ‘Leraren zijn als het goed is pedagogisch opgeleid. Die hadden je moeten ondersteunen, en kunnen ontdekken wat er nu werkelijk aan de hand was in plaats van je almaar meer onder druk te zetten.’ Daarmee verbrak zij de betovering, het negatieve zelfbeeld dat ik onder druk van mijn opvoeders had opgebouwd. Zij gaf mij de menselijke waarde, die mijn opvoeders en leraren mij niet hadden kunnen geven, de erkenning van mijn kinderziel. Ik zal je ook het verhaal vertellen van wat er tijdens een *ayahuascaceremonie* gebeurde, toen ik voorbij de Poortwachters van de ziel mocht en oog in oog kwam te staan met de schepper, de Bron van Leven. Een ervaring die mijn zelfbeeld radicaal veranderde en mij terugbracht bij de essentie van mijn ziel. Over Poortwachters gaan we het later vast nog hebben – nu eerst naar het Licht, om te ontdekken wat ze nu eigenlijk beschermen!

### 3. Lichtdrager

*Staannde voor de schepster van het universum was zo compleet anders dan ik mij had voorgesteld. Ik had gedacht dat zij een toornige God zou zijn. Op zijn minst streng en neerbuigend. In een grijs verleden was ik ooit ter verantwoording geroepen door de CEO van een internationaal beveiligingsbedrijf. Zelden had ik mij zo nietig gevoeld. Was het de man die leiding gaf aan vijfhonderdduizend mensen die mij zo klein deed voelen? Of was ik het, die van minderwaardigheid ineenkromp? Hoe anders was deze ervaring.*

De oergodin of de Bron van Leven, zoals zij leek te heten, voelde zo gelijkwaardig aan. Geen moment voelde ik mij klein. Haar alles verblindende Licht raakte mijn diepste duister en toch schaamde ik mij geen moment voor mijn onvolmaaktheid.

*'Je bent hier gekomen uit boosheid',* sprak de Bron. Althans, het leek of zij sprak. Maar ik hoorde geen geluid. Ik leek te weten wat zij zei. Het was alsof zij altijd al bij mij geweest was. Zij vulde mijn gedachten in en sprak met zachte toon: *'Inderdaad, ik ben altijd al bij je geweest'*.

Ik probeerde met mijn stem te antwoorden, maar geluidloos sprak ik: 'Ik ben woest'.

*'De meesten komen hier ook niet vrijwillig'* antwoordde ze telepathisch. Intuïtief begreep ik direct wat zij bedoelde. Het pad naar de Bron was zo voor de handliggend, zo duidelijk, zo voor iedereen onder handbereik. En toch kozen maar weinigen het. Althans zo leek het. Bang om psychotisch te worden of plat gezegd, bang om voor gek versleten te worden.

*'Ben je gekomen voor verlichting of heling?'*, vroeg zij. Waarom vroeg zij dit, als zij mijn gedachten kon lezen? *'Ik vraag je niet om je gedachten, ik vraag je om jouw intentie'*, antwoordde zij vanuit het niets. *'Hoewel ik er altijd voor je ben om je Licht te geven, kies jij er zelf voor, of je het wilt dragen. Waar kom je voor, Drager van het Licht'*, herhaalde zij, *'verlichting of heling'*. Ik werd onzeker. Erg onzeker. Ik voelde mij weer klein worden, alsof ik moest presteren. Het deed pijn, de pijn van angst die zojuist verlicht was door de alom stralende aanwezigheid van de Bron. De pijn verminderde direct toe zij zei: *'Voel eens in jouw hart'*. In gedachten ging ik voorzichtig naar de plaats waar ik in mijn etherisch lichaam mijn hart vermoedde en voelde een brandende pijn. *'Je woede'*, duidde zij. Herinneringen aan al die mensen die hadden geprobeerd mij klein te krijgen flitsten onheilspellend door mijn hoofd en even kwam ik bijna terug in mijn lichaam. Met een ruk werd ik teruggezogen naar de andere dimensie. *'Mag ik er zijn, voor jouw woede'*, hoorde ik van heel veraf. 'Ga weg, ik wil niet meer', schreeuwde ik het uit, maar de zachte, warme stem hield aan, nu sterker: *'Laat mij je dragen.'* De pijn trok mijn lichaam door toen ik probeerde de woede los te laten, maar zij was te diep in mij geworteld. Mijn lichaam begon te schokken en te schudden en leek in gevecht met zichzelf. Zelf zweefde ik ergens tussen twee dimensies, verward, als het kind dat ik was, niet wetende tussen wie ik moest kiezen. Kiezen. Kiezen voor de liefde van mijn vader, of die van mijn moeder. Beiden dwongen mij ertoe na de scheiding en ik werd tussen hun in uit elkaar getrokken. Ik herleefde de pijn. *'Laat maar los'*, suggereerde de stem wederom, een stem doordrenkt van alle liefde en begrip van de wereld. Eigenlijk niet van deze wereld. Mijn verzet brak, ik liet los en een stortvloed van tranen liep langs mijn wangen. Paniek overheerste mijn hart, ik dacht dat ik zou verdrinken en stikken in de schier eindeloze stroom tranen. *'Laat je maar dragen'*, hoorde ik zachtjes uit de verte komen. Haar voorstel leek steeds aantrekkelijker en ik liet mijn laatste restje verzet los. Nu dreef ik weer lichaamloos op de eindeloze stroom tranen, die zó licht voelden, zo liefdevol.

Ik voelde mij intens gelukkig. Gedragen door de warme moederschoot van de Bron, omringd door alle liefde van de wereld, de liefde die ik zo had moeten missen als kind. Ik voelde mij weer dat kind van toen en tegelijkertijd volwassen. Ik voelde mij een met de wereld, een met mijzelf. Zo had ik mij nog nooit gevoeld. Ik voelde liefde voor alles en iedereen. *'Ben je bereid je doodswens op te geven?'*, fluisterde ze. Béng, in één klap terug bij mijn woede. Al was zij nu van een andere essentie. De herinnering flitste door mij heen. De dokter belde met de uitslag van mijn zaadonderzoek, het tweede in tien jaar tijd. Geen verandering helaas. Onvoldoende levendigheid om een zwangerschap te verwekken. En daar vervloog de wens om ooit kinderen te krijgen en groot te brengen. Wat houdt een leven zonder kinderen in? Uit de verte klonk een stem: *'Zolang je een doodswens hebt, zul je geen kinderen kunnen krijgen. Alleen leven trekt nieuw leven aan, Drager van het Licht.'*

Wat is eigenlijk een Drager van het Licht? Het klonk een beetje als een zwakke, overjarige New Age boodschap en daar zat ik nu helemaal niet op te wachten. Ik besepte mij dat dit harde oordeel van mijn Criticus afkomstig was en besloot mij tot de Bron te richten. *'Je zult je boosheid nog lang bij je dragen, je hebt hem nog nodig als kracht'*, voorspelde zij. Vreemde gewoonte van de Bron, om zo maar in mijn 'zijn' te wroeten. Mijn temperament steeg weer. *'Als ik advies wil, dan vraag ik er wel om, Bron'*. *'Je kwam hier ook om advies'*, antwoordde de Bron, even rimpelloos als tevoren. Toch irriteerde haar schijnbare ongenaakbaarheid mij niet in het minst. Ik kon simpelweg niet om deze Bron van liefde heen. Toen zei zij iets, wat mijn laatste verzet brak en mij in overgave ineen deed storten. *'Je vroeg mij, waarom je een doodswens had....'* Hoe wist ze dat nu weer? Ach, laat ook maar dacht ik en voelde mij wegzakken.

De tijd verdween, de ruimte verdween. Ik viel in de leegte, het zwarte gat dat ik altijd zo gevreesd had. De gelukzaligheid trok uit mij weg, evenals de laatste restjes woede en verdriet. Hier was niets, het oneindig vacuüm, het eeuwig continuüm van Niets. Het was waar, ik was mijn ceremonie begonnen op zoek naar de oorzaak van mijn doodswens. Niet dat ik nu bewust wilde sterven, verre van. Ik wilde mij zelfs voortplanten. Zou zij dat soms bedoelen? Dat een ziel met een doodswens zich niet voort kan planten? Ik kon het haar niet vragen, ik was alleen, moederziel alleen in het oneindig uitgestrekte, kale, koude en lege Niets. Niet het heerlijke leegte uit de Tao. Dit waren de koude hoogvlakten van de verbannen ziel, waar niets of niemand je ooit op voor kan bereiden, omdat er geen woorden voor zijn. Het enige dat enigszins in de buurt komt is: door God en iedereen verlaten. Alleen met mijn gevoelens en gedachten, die helemaal niet leuk waren. Integendeel, zij vielen mij van binnen aan, venijnig en vol haat. Emoties voelde ik niet, mijn lichaam had ik ver achter mij gelaten. Ik zweefde, als versteend, verlaten, verloren. Verloren! Weer een schok door mijn lichaam. Achttien jaar school flitste met sneltreinvaart door mijn hele wezen. Verloren. Wat had ik mij altijd verloren gevoeld in de schoolbanken. Al bij de eerste monotone klanken van willekeurig welke onderwijzer dreef mijn aandacht weg, weg van het klaslokaal. Ik kon letterlijk niet bij de les blijven en verzonk in mijn eigen fantasiewerelden. Of in dodelijke verveling. In elk geval niet bij de les, wat mij parten speelde als er een overhoring was of iets anders waar mijn inspanning door werd gevraagd. Ik wist bijna nooit waar het over ging, had zelden de juiste boeken bij mij en heel weinig keren mijn huiswerk in orde. Er was geen leraar te vinden die begrip kon opbrengen voor mij afwezigheid, geestelijk, en later lichamelijk. Ik leerde al gauw ziekten veinzen. Migraine was makkelijk, want dat had mijn moeder tenslotte ook. Gek genoeg, kreeg ik het ook werkelijk. Later leerde ik spijbelen. En hoe meer ik verzuimde, hoe meer ik mij verloren voelde. Ik voelde mij leeg, dom en anders. Waarom kon ik mij niet gewoon als mijn vriendjes en vriendinnetjes gedragen? Het leek wel of ik behekst was of zo.

Ik had genoeg intelligentie in huis om zonder enige interesse en kennis van zaken met zessen over te gaan, waardoor er ook niet snel echt kritieke momenten ontstonden. Momenten waarop iemand had kunnen zien dat ik mij helemaal niet zo voorbeeldig ontwikkelde bijvoorbeeld en van binnen dood aan het gaan was. Die momenten bleven uit, het leek wel of ik een soort bescherming genoot. Iets beschermde mij, dat is zeker.

Zo rond mijn twaalfde kwam er een nieuwe kracht in mijn leven. Op de middelbare school verdween ik helemaal in de anonimiteit van de massa en nam mijn hulpeloosheid, mijn verlorenheid buitengewone proporties aan. Totdat de Rebel ontstond, schijnbaar uit het niets. Zou dit zijn wereld zijn, het grote Niets? De Rebel was niet alleen mijn held, maar ook al gauw die van de hele klas. De Rebel was stoer, ongevoelig en durfde alles. Als een leraar het aandurfde het hulpeloze jongetje -dat ik ook was- aan te pakken, kreeg hij er genadeloos van langs van de Rebel, soms zelfs fysiek. Wat een geweld kon deze krijger ontwikkelen. Alles verwoestend kon hij zijn verloren, kwetsbare vriendje beschermen, bijna demonisch. Zou Plato dan toch gelijk hebben gehad? Zou het werkelijk zo zijn dat ieder mens met een Daemon naast zich geboren wordt, de duistere beschermer die je helpt om jouw roeping te verwezenlijken? Diep van binnen heb ik altijd geweten dat het zo is. Als kind hield ik al zielsveel van de vertellingen van Plato. De grotallegorie, waarbij Plato gevangenen laat zien die in gevangenschap zijn geboren en het daglicht nooit hebben aanschouwd, en die geloven dat de schaduwen van de bewakers de echte wereld is. Zoals wij gehypnotiseerd urenlang per dag staren naar de TV, gelovende dat het de echte wereld is. Niet wetende, dat alles, maar dan ook alles in scène is gezet en dat je kijkt door het oog van de regisseur. Lang wilde ik net zo gevat en populair zijn als Will Smith. Totdat ik doorkreeg dat die acteurs al die gevatte oneliners oplazen! Wat ben ik blij dat ik die gekte nu al vijf jaar uit mijn leven heb gebannen. Ik heb meer dan genoeg aan mijn innerlijke plasmascherm, waar veel interessantere programma's draaien. Behalve nu even dan. Nu was het wel erg leeg.

Hier in de leegte, de ultieme Leegte lijkt Plato zo ver weg. Ik voel mij moederziel alleen. Zelfs de Rebel, die altijd wel in was voor een geintje, heeft mij hier verlaten. In en in alleen, de eenzaamheid die ik meer dan alles in mijn leven gevreesd en vermeden heb, omdat het helemaal niet leuk is in mij. Ik voel zelfs diepe zelfhaat en verachting. Ik voel de dodelijke blikken van mijn ouders en leraren, wier psychologische druk ondraaglijk was, de druk om mij naar hun eisen te voegen. Waar is die Rebel als je hem nodig hebt?

Als ik eens een paar keer rustig ademhaal, voelt de Leegte alweer wat comfortabeler. Ik mis mijn Rebel, mijn vriend die mij zo lang gezelschap heeft gehouden en beschermd. Tot ver in mijn volwassen leven bleef hij zich met mijn leven bemoeien; als het allemaal regelmatig en te saai dreigde te worden, gooide hij roet in het eten. Ontelbare keren op rij ben ik ontslagen of moest ik zelf voor een veilig heenkomen kiezen, als de streken en grote bek van de Rebel mijn terugkeer onmogelijk had gemaakt. En dan ineens komt het inzicht. Schijnbaar uit het Grote Gevreesde Niets. Mijn doodswens hangt samen met de Rebel. Het kostte mij de laatste jaren weinig kracht mijn moegestreden vriend aan de kant te zetten. Eindelijk kon ik worden zoals mijn vriendjes en vriendinnetjes waren geworden, eindelijk hoefde ik mij niet meer verloren te voelen. Ik had eindelijk het maatschappelijke succes dat bij ons thuis vroeger zo belangrijk was. De Rebel verzwakte en werd kalm. Waar hij ooit vurig vocht voor eerlijkheid, rechtvaardigheid en de waarheid, zonk hij nu in berusting. Hij berustte in het feit dat zijn missie niet geslaagd was. De missie, om mijn essentie te begeleiden en te beschermen, om mij mijn roeping te laten leven. Verdriet vulde opnieuw mijn ogen. Ik wilde weg uit de Leegte, al was het maar voor even, om mijn vriend op zijn minst te bedanken. Op zijn minst, want ik voelde een spoor van levenslust door mijn hele wezen trekken. Nieuwsgierigheid maakte zich

van mij meester. Wat zou mijn roeping dan geweest zijn? Wat zou ik geworden zijn, wie had ik behoren te zijn, als ik niet aan de straffe wetten van de wereld uitgeleverd was geweest? Waar had mijn Rebelse vriend mij een levenlang voor behoed? Zou ik hem weer tot leven kunnen wekken, om eens te meer samen op avontuur te gaan? Samen maling te hebben aan de wereld en haar wetten. Samen strijden. Strijden waarvoor eigenlijk? *'Voor het licht'* meende ik ergens te horen.

*'In ieder geval niet voor jouw dikke auto en Italiaanse maatpak, vriend!'*. Ja hoor, ik had het goed. Het was mijn Rebel, misschien nog wat verontwaardigd, maar springlevend. *'Je dacht toch niet dat je mij zomaar bij het grofvuil kon zetten, of wel?'* Nooit hadden de Rebel en ik zo direct met elkaar van gedachten gewisseld. Meestal was hij een onderdeel van mijn onbewuste, instinctieve handelen. Hier, in deze dimensie, kon ik met hem praten. Of had ik dat altijd al gekund? Ineens bedacht ik mij dat er ook nog een andere dimensie was, waarin praten met meerdere persoonlijkheden of erger nog, er naar luisteren, als een geestesziekte wordt gezien. *'Een schizofreen is nooit alleen'*, zeggen ze wel eens *'gek'* scherend en hier in de Leegte kwam mij dat goed uit. Ik voelde de kracht in mij toenemen. Natuurlijk had ik nooit trek gehad in een braaf en degelijk leven. Met hand en tand had ik mij verzet, maar de alles boven-het-maaiveld vermoordende krachten waren te sterk geweest. Ik had het advies van mijn moeder eindelijk ter harte genomen, dertig jaar na dato, en was groot geworden. Was. Want als een eend die zijn veren uitschudt, schudde ik mijn pas verworven en dodelijke zieke volwassenheid van mij af. Peter Pan, Pippie Langkous, alle kinderen weten dat volwassen worden sterven betekent. Geen enkel kind wil groot worden. Het is onze maatschappij die ons met geweld dwingt om volwassen te worden, vast werk te krijgen, hypotheeken en leningen af te sluiten, kortom, om vooral niet onze blauwdruk te volgen en onze roeping te leven. Ik voelde mijn temperament terugvloeien in mijn aderen en mijn verzet stijgen.

*'Jullie wereld is ziek'*. De Bron! Ik was zo opgegaan in mijn gedachtespinsels over groot worden, dat ik haar helemaal vergeten was. *'Nu weet je waarom je jouw Rebel bij je hebt, Lichtdrager'*.

*'Nu weet je, waarom je een Rebel bent'*.

*'Nu ken jij jouw roeping'*.

*'Nou, om eerlijk te zijn, weet ik dat nog niet echt, mevrouw de Bron'*, antwoordde ik wat bedeesd. Misschien wilt u een tipje van de sluier lichten? Ik probeerde om mijn vraag respectvol te laten klinken maar voelde aan de pijnlijke stilte dat het niet gelukt was. Kan je de Bron beledigen? Ik had mijn Rebel nog geen moment terug of hij had mij alweer in de problemen gebracht! *'Heb geen vrees, Lichtdrager, ik wilde even testen of je jouw Rebel werkelijk weer in jouw hart had gesloten'*!

*'Terug naar mijn eerste vraag kom je hier voor verlichting of heling?'* vroeg de Bron. *'Was is het verschil, uwe Verlichtigheid?'*, grapte ik, vanuit mijn groeiend besef dat de Bron gevoel voor humor heeft. Heerlijk toch dat je, staande voor de schepster van al het leven, geen ernst of schijnheiligheid in acht hoeft te nemen.

*'Even serieus nu, rebelse Lichtdrager'*, was haar ietwat teleurstellende antwoord. *'Er is nu geen tijd voor grappen, waarom zul je vanzelf begrijpen. Jullie wereld is ziek, zo niet stervende. Ik kan je verlichten, wat betekent dat als je straks terugkomt in je lichaam, je doodswens is verlicht. De Rebel heb je dan niet meer nodig en mag je hier achterlaten. Je zult*

*je niets meer kunnen herinneren. Je zult de weg hierheen niet meer kunnen terugvinden. Je zult gelukkig leven en tevreden sterven'.*

Op de één of andere manier beviel haar voorstel mij niet. 'Tevreden sterven' klonk mij niet aantrekkelijk in de oren. Met de Rebel aan mijn zijde zou avontuurlijk leven en in het harnas sterven waarschijnlijk een betere keuze zijn om mij te verleiden. Ik wil helemaal geen afscheid nemen van mijn Rebel, dat zou betekenen dat ik mijzelf verraad. Er kwam weer een grap in mij op. Ach, waarom ook niet? 'Heeft u Boeddha soms ook diezelfde keuze gegeven? Hij was tenslotte ook verlicht en heeft ook nooit iemand de weg daarheen kunnen wijzen'.

*'Grappas..' antwoordde de Bron. Boeddha is hier inderdaad ook geweest en kreeg dezelfde keuze als jij, omdat iedereen dezelfde keuze krijgt, of je nu een Grote Meester bent of een Rebel, zoals jij.'*

Ik voelde mij een beetje beschaamd, en de Bron vervolgde hartelijk: 'Dacht je dat jij de enige was die grappen mocht maken?'

Ik moest lachen om mij eigen onhandigheid en de Bron vervolgde:

*'Boeddha koos niet voor verlichting. Hij koos ervoor om te keren en anderen te vertellen was hij hier had geleerd. Boddhisattva noemen jullie dat. Hij kon het niet over zijn hart verkrijgen om de andere mensen lijdend achter te laten en keerde terug, met liefde en wijsheid in zijn hart. Maar probeer geen Boeddhist te worden, Rebel. Boeddha was ook geen boeddhist. Christus, die hier ook is geweest, was ook niet christelijk. Zoek geen meester, en zoek geen volgelingen. Wees jezelf, ontsteek het Licht in je eigen hart. Dat is ware verlichting.'*

Ze ging verder: 'Als je kiest voor heling, kies je voor jouw roeping. Je kiest dan voor het leven zoals het komt en wordt Drager van het Licht. De Rebel blijft aan jouw zijde en beschermt jou en jouw roeping, zoals hij dat altijd heeft gedaan. Je zal je alles kunnen herinneren. Je zal je leven lang liefhebben in naam van het leven zelf en in het harnas sterven'.

Die vrouw weet mij wel te bespelen zeg. Ze heeft een voorsprong op mij, als mijn schepster, dat is duidelijk. Geen gedachte kan ik voor haar verborgen houden, zij wist zelfs van mijn wens in het harnas te sterven. Kennelijk weet zij ook dat tevredenheid en geluk nooit mijn streven zijn geweest. 'Goed dan. Ik kies voor heling. Als jij mij verteld wat mijn roeping is'. Mijn Rebelse kant vond dat we elkaar nu wel lang genoeg kenden om te tutoyeren.

*'Heel goed, Rebel, je leert snel. Neem nooit een kado aan voor je de intentie van de gever kent. Vraag er desnoods naar. Jouw roeping is niet vrij van gevaar. Het zal jouw taak zijn, als je daar voor kiest, om mensen die behoeftig zijn, de Bron te wijzen. Iedereen die zich verstoten voelt door de wereld, die zich tot in zijn ziel gekwetst voelt mag je wijzen hoe zij mij kunnen bereiken. Je bent daarmee een Gids van de Ziel. Een ieder die tot overgave aan liefde bereid is kan de genade van de Bron ervaren en heling ontvangen.'*

'Wauw, de Gids van de Ziel, dan klinkt tof!'

*'Een Gids, Rebel, er zijn vele Gidsen.'*

Zij ging verder: 'Nu begrijp je ook waarom je de Rebel aan jouw zijde hebt. Je leeft in een wereld die afgesloten is van haar Bron. De wereld waarin jij jouw roeping mag vervullen is



*een wereld van de paradox. Alles is omgedraaid, onthoud dat goed. Niets is wat het lijkt. Macht en geweld worden als goed beschouwd in jouw wereld. Jouw boodschap zal door de wereld als gevaarlijk worden gezien en de tevreden mens zal jou als bedreiging zien. Bedenk wel dat de tevreden mens stervende is en de liefde allang achter zich heeft gelaten. Blijf de paradox volgen en zie dat wie leeft en handelt in naam van een God, zelden handelt vanuit liefde.'*

Ik zweeg, onder de indruk van deze wijze en veelbetekenende woorden.

*'Jouw Rebel weet wie waarlijk vanuit liefde handelt en wie vanuit angst, de drijfveer van de tevredene, die bang is zijn hebben en houden kwijt te raken. Luister naar jouw Rebel in geval van twijfel, hij is je beste raadgever. Dring de tevreden mens nooit de weg naar de Bron op. De Bron kan alleen worden gevonden door de mens met liefde in zijn hart. Zij die verlichting zoeken willen hun gekwetste ziel achterlaten. Stap nooit in die valkuil, Rebel.*

*De Bron is er voor allen, die hun naasten en bovenal zichzelf, werkelijk liefhebben. Die zichzelf willen helen en laven aan de oorsprong van liefde. Die hun eigen gebroken hart willen transformeren tot dat van Drager van het Licht. Pas goed op jezelf, Rebel. De paradoxale wereld waarin je leeft reageert niet altijd even liefdevol op een Drager van het Licht, daar heeft jullie geschiedenis voldoende voorbeelden van. Jullie soort heeft nog altijd de behoefte aan een hogere macht, in wiens naam zij haar verschrikkelijke daden kan plegen. Dat is het risico dat je liefdevol aanvaard, als je hier voor heling komt. Je zult niet begrepen worden en dat zal je eenzaam maken en ontmoedigen. Je zult in dit leven geen erkenning krijgen. Je hebt je levenlang gehunkerd naar goedkeuring en erkenning. Dat zul je nu achter je kunnen laten, want het maakt jou slaaf van de wereld. Maak je keuze wanneer je er klaar voor bent, je mag er over denken en hier ooit weer terugkeren.'*

Hoewel ik voelde dat de Bron mij helemaal geen keuze liet, voelde ik heel diep van binnen een blijdschap ontstaan die ik al heel lang gemist had. Iedere vezel van mijn wezen voelde dat de Bron de meest zuivere liefde is. Daar had ik de intuïtie van de Rebel absoluut niet voor nodig, het trilde in heel mijn wezen. De Rebel zou mij vast en zeker bijstaan in de duistere tijden die zouden komen, maar dit was duidelijk: de intentie van de Bron was van de zuiverste soort. Ergens vervulde zij ook een van mijn diepste wensen: een teken dat er 'meer' is in dit leven. Het kon toch niet zo zijn dat de wereld uit het 'moeten' bestond, dat mijn opvoeders mij een half leven hadden getracht bij te brengen? Hier was het teken, levensgroot, overduidelijk. Het deed mij denken aan Don Juan, de sjamaan die tegen Carlos Castaneda zei dat niemand vrijwillig 'een man van kennis' wordt. Ik voelde hier dezelfde sensatie. De Bron liet mij helemaal geen keuze, had mij in een mangel gekregen waar ik niet uit kon ontsnappen. Een liefdevolle mangel. Hier stond ik aan de vooravond van mijn nieuwe leven, het leven waar ik mijzelf zonder dat ik het wist, een leven lang op had voorbereid. Ik had altijd gedacht dat een leven als jazzpianist mijn roeping was, tot ik merkte wat dat werkelijk inhield. Knipmessen, braaf en leuk doen op commando. Ik bereikte een heerlijk niveau van tevredenheid toen ik mij omschoolde tot interimadviseur. Verdiende bakken met geld, genoot aanzien en had het gemaakt in de wereld. Ik kon alles kopen wat ik wilde. Alles, behalve vervulling.

Al van kinds af aan droomde ik van het bestaan van de Bron. Althans, van de schepper. Ik wist al vroeg dat de bijbel niets voor mij was. Terwijl ik toch verlangde om ergens bij te horen, verlangde naar het verlossende woord. Ook al kreeg ik van huis uit geen geloof mee, ik bleef mijn levenlang geïnteresseerd in religie. Volgde zondagschool en bijbelles, tot verbazing

van mijn ouders. Toen begreep ik al intuïtief, dat een liefhebbende schepper geen geboden op had hoeven stellen om zijn onderdanen onder de duim te houden. Wat een armzalig scheppertje zou dat zijn zeg, 'hij' had toch gewoon een braaf volkje kunnen scheppen? Ik vond het ook al wat verdacht dat het mannen in sinterklaaskleren waren, die de boetes zouden vereffenen. Wie de schoonheid en oneindige intelligentie van de schepping aanschouwt, beseft al snel dat hier een heel ander spel gaande is. Macht. Zoveel beseft ik mij, geholpen door mijn Rebelse karakter, als kind. En met mij steeds meer mensen. De boodschap lijkt misschien wat achterhaald, behalve wanneer je ten volle beseft, dat nagenoeg alle ellende, dood en verderf in de wereld nog altijd wordt veroorzaakt door religie. Door het preken voor eigen parochie, door het afwijzen en vernietigen van anderen, in naam van God.

Zoveel beseft ik mij gedurende mijn eerdere leven al, daar had ik geen Bronwijsheid voor nodig. Maar nu was het anders. Nu stelde de Bron van oneindige liefde mij voor te helen en het woord te verkondigen. Ik moest altijd vreselijk lachen als ik door de winkelstraat liep en een clubje gelovigen om het hardst om verlossing hoorde zingen. Of de vroege vogels, die aanbelden en hun geloof over de drempel wilden schuiven. En nu wil die vriendelijke mevrouw de Bron, die zeer zeker aanvoelt als zuivere liefde, dat ik voor haar hetzelfde ga doen? Mijn Rebel kwam in hevige opstand en bedacht al weer een ontsnappingslist. Gewoon heling ontvangen en doorleven alsof er niets aan de hand is. Oh ja, deze dame kan gedachten lezen. Ik voelde mij betrap, als een kind met zijn hand in de snoeptrommel.

*'Heerlijke Rebel' sprak zij, 'je mag je roeping altijd verlaten. Je zult een vrij mens zijn en blijven, zolang je wilt. Maar ik beloof je, dat jij anderen zelf de weg naar de Bron wilt wijzen. Anderen die behoeftig zijn, die verlangen naar mijn liefde. Wie heeft het erover dat je zieltes zou moeten gaan winnen? Dat is toch juist een teken van misleiding? Mensen die de Bron nodig hebben, zullen op zoek gaan naar jou. Het is aan jou om ze de weg te wijzen, of niet. Jij bent vrij mens, net als ieder ander mens. Laat je nooit een taak opleggen die je niet wenst, Rebel. Laat je leiden door het Licht, door je eigen licht. De roeping die bij je past, geeft je licht, geeft je energie. Een roeping die niet bij je past roept afkeer op en kost je energie. Jouw Rebel zorgt er van nature al voor dat je je afkeert van taken die niet bij je passen. Hij is van oorsprong af jouw Gids geweest, ook al wilde je vaak maar liever van hem af. Luister naar hem!'*

Ik voelde een vreemde sensatie van binnen. Het voelde alsof ik eindelijk thuisgekomen was. Voor het eerst in mijn leven kon ik een hogere macht accepteren en mij ernaar schikken. Of zou zij mij in de maling nemen? Zou zij de zoveelste in mijn leven zijn, die misbruik maakt van mijn ongebreideld optimisme en blind vertrouwen? Wat zij zei voelde echt, of wilde ik dat het echt was? *'Je wilt dat het echt is'* vulde zij voor mij in, *'en daardoor is het echt. Jij komt, net als ieder mens, voort uit de Bron van liefde. Alleen de mens heeft de keuzevrijheid om zich van mij af te wenden. Jij en ik zijn dezelfde, Lichtdrager. Hoe kan ik anders weten wat jij wilt dat echt is? Ik ken je wezen. Jijzelf geeft invulling aan jouw wezen. Zie jezelf maar als waterdruppel. Zie mij maar, als: jouw Bron.*

*Maar zie jezelf bovenal als Drager van het Licht. De meeste mensen kiezen in hun leven een kleur. Als zij dan anderen tegenkomen en botsen, mengen de kleuren. Als je alle kleuren bij elkaar mengt, krijg je zwart. Zover zijn jullie nog niet op aarde, maar jullie zijn er niet ver vanaf. Jullie wereld is grijs en grijs. Grijs is de afwezigheid van kleur, afwezigheid van de belofte op liefde. Grijs is de kleur van de stervende. Grijs is de kleur van jullie steden, van jullie wegen. Als Lichtdrager breng je de wereld de essentie van de Bron: wit. Wit heeft het gehele kleurenspectrum in zich, zonder dat de kleuren zich vermengen en elkaar vernietigen.*

*Wit, de kleur van de liefde, heeft de kracht om alle kleuren naast elkaar te laten bestaan. Wit is liefde. Wit is Licht'.*

Zij vervolgde en ik luisterde ademloos:

*'Blijf in je leven maagdelijk wit. Kies geen kleur, hoe graag de wereld je daartoe ook dwingt. Dat is de ware intentie van de Lichtdrager. Je hoeft deze boodschap niet uit te dragen, je hoeft er alleen zelf naar te leven. Een ware Lichtdrager trekt vanzelf mensen aan die in zijn of haar gezelschap willen verkeren. Een Lichtdrager straalt liefde uit, liefde in de zin van: ruimte en vrijheid om te mogen zijn wie we in het diepst van ons binnenste zijn. Als Lichtdrager ontvang je de gave om anderen te zien voor wie zij werkelijk zijn, ondanks de aardse maskers die zij dragen.'*

'Maar dat kon ik altijd al', zei ik een beetje verbaasd.

*'Dat klopt. Je hebt er alleen nooit in geloofd. Je mag volledig op dat gevoel vertrouwen. Jij kunt mensen in hun essentie zien. Je zult alleen nog moeten leren om je oordelen over anderen te ontwapenen, dan wordt je gave steeds zuiverder. Iedereen, zonder uitzondering, wil graag in essentie ontdekt worden, wil graag ontmaskerd worden en al is het maar voor heel even: zijn wie zij behoren heeft te zijn. Eén ogenblik leven zonder de alles verstikkende grijze maskers van de wereld, dat is gratie. Voor altijd leven naar wie je behoort te zijn, dat is je opdracht, Lichtdrager, en dat is genade. Ontvang je roeping als genade en ga staan voor wie je bent. Er is niets om je voor te hoeven schamen. Laat je leiden door liefde en laat je behoeden door jouw Rebel'.*

Mijn laatste restje weerstand en oordeel was gebroken door haar oprechte woorden. Ik voelde mij naakt en kwetsbaar, zo zonder mijn maskers. Maar ik kon weer ademen! Geen wonder dat mijn doodswens steeds groter was geworden, het is toch geen leven onder een masker? Maar waarom doen wij dat dan toch, met zijn allen? Waarom verlangen wij van elkaar dat wij ons verbergen? Waar zijn wij bang voor, waar schamen wij ons collectief zo voor dat wij het van elkaar niet mogen zien? Ik wilde het de Bron vragen maar voelde dat de verbinding zwakker werd. 'Later' beloofde zij. 'Heb jij jouw keuze gemaakt?', fluisterde zij, bijna onhoorbaar.

'Heel mij, alsjeblieft en laat mijn hart jouw Licht dragen' vroeg ik haar. 'Goed' stemde ze in, met een blijde, zachte stem. 'Kom hier terug als je op adem wilt komen. Je kent de weg nu, kom wanneer je mij nodig hebt. Wijs de weg aan een ieder die mij nodig heeft. De weg naar de Bron heet: "De Gewijde Reis". En onthoud dat je liefde bent, Lichtdrager. Liefde heeft geen masker nodig, liefde hoeft zich niet te schamen, liefde mag zich laten zien'.

## 4. De Criticus onder de loep

*'Veel mensen leven met een folteraar in hun hoofd, die hen voortdurend aanvalt en straft en hen van hun levensenergie berooft. Hij is de oorzaak van onzegbaar veel leed en ongeluk, maar ook van ziekte<sup>20</sup>.'* (Eckhart Tolle)

*'Geëvalueerd worden vormt een bedreiging voor het 'sociale zelf', de manier waarop we onszelf zien door andermans ogen. Dit besef van sociale waarde en status, en daarmee van onze eigenwaarde, ontlenen we aan alle boodschappen die we van anderen krijgen over hoe zij ons zien. Als onze reputatie op het spel staat, heeft dat een opmerkelijk krachtige biologische uitwerking, bijna net zo sterk als wanneer ons leven gevaar loopt<sup>21</sup>.'* (Elizuya en Rochlofs)

Hoe verleidelijk het ook is om wat anders te schrijven, de waarheid gebied mij te zeggen dat ik geen flauw idee had wat ik aanmoest met mijn zogenaamde 'roeping'. Ik vond (of eerder: mijn innerlijke Criticus vond) het allemaal maar een beetje hoogdravend en vergezocht. Maar aan de andere kant, de ervaring met de Bron was in mij ziel gekerfd. Het Licht in mijn hart was ontstoken en bracht, hoera, ook mijn donkerste duister boven. Of zoals Hans Stolp het zo mooi in het verlengde van Carl Jung beschrijft: 'Het licht dat in ons innerlijk ontstoken wordt, onthult de duisternis en brengt de schaduwen in ons aan het licht. En dat woord schaduw is, zoals de psycholoog C.G. Jung ons leerde, de term waarmee de duistere, onvolgroeide kanten in onszelf aangeduid worden<sup>22</sup>.'

Nou fijn, schaduw genoeg. Ik begon mijzelf eens wat te observeren en merkte dat ik, in tegenstelling tot wat de Bron mij had aangeraden, nagenoeg de hele dag door over mensen aan het oordelen was. Pas toen ik mijzelf echt goed ging observeren ontdekte ik de diepere lagen: ik was doodsbang voor mensen. Als ik op straat liep, durfde ik een ander, wie dan ook, niet eens recht in de ogen te kijken. Hoe moest deze mensenschuwe mens nu in 'godnaam' ooit mensen gaan helpen op het pad van de ziel? Als gids nog wel! Ik hoorde mijn Criticus vernederend lachen, echt gemeen, en het leek wel of de klok twintig jaar terug was gezet in mijn ontwikkeling; het leek wel of ik mijn moeder hoorde zeggen: 'Wanneer word je nu eens volwassen, je kunt niet eeuwig blijven dromen, grote sukkel.'

In die tijd had ik geen idee dat de Criticus een deel van mij was dat de ouderlijke stemmen en dat van andere opvoeders en mensen om mij heen had aangenomen. Ik was er volledig mee geïdentificeerd. Ik was weerloos tegen zijn vernietigende en genadeloze invloed, die mij onwillekeurig op elke moment onderuit kon schoffelen, en mij weer diep in depressie deed belanden. Iedere authentieke uiting van mijn ziel werd in de kiem gesmoord. Iedere uiting van kwetsbaarheid de kop ingedrukt. Een ding was zeker: mijn Criticus was in het geheel niet blij met de woorden van mevrouw de Bron en deed er alles voor om mij van mijn pad weg te houden. Ik begon pas wat meer te begrijpen van deze furieuze kracht van binnen toen ik de volgende aanwijzing over de Heldenreis van Joseph Campbell las: 'De persoonlijkheid wordt ingeperkt door de muren van de jeugd. De vader en moeder staan hem als poortwachters in de weg en de angstige ziel, bang voor de een of andere straf is niet in staat de drempel te overschrijden en opnieuw geboren te worden in de buitenwereld<sup>23</sup>.'

Hoewel Campbell's woorden nogal cryptisch overkwamen, begreep ik de kern: de Criticus zat in mij en werd gevoed door angst. Nu begreep ik ook waarom de stem op die van mijn

moeder leek, verbitterd en verhard, en mijn kwetsbaarheid maar niks vond en helemaal niets op had met mijn roeping. Mijn moeder had het vroeger ook altijd maar raar gevonden als ik samen met mijn vader het werk van Assagioli of Jung bestudeerde en daar nachtenlang met hem over sprak. Ze moest er niets van hebben, en als het kon, haalde ze ‘dat gezweef’ met een venijnig woord en bijbehorende blik denigrerend onderuit. Voor haar waren onze ontdekkingen misschien beangstigend of bedreigend voor hoe zij de wereld zag, dat vermoed ik tenminste. Wat ik wel weet is dat mijn Criticus hetzelfde deed als zij: alles wat kinds, kwetsbaar en anders is, vernederen. Zoals die keer dat ik heerlijk luidkeels stond te zingen onder de douche; een welgemikte: ‘Als je het voor mij doet, dan hoeft het niet, hoor’ zorgde ervoor dat ik besloot mijzelf nooit meer kwetsbaar te maken in haar buurt, en dat ik zingen en andere uitingen van mijn ziel voortaan zou laten. De piano op de eerste verdieping was mijn steun en toeverlaat, daar kon ik al mijn gevoelens in kwijt. Ik ging helemaal op in mijn pianospel, sloot mijn ogen en stelde mij voor dat er een grote concertzaal helemaal in vervoering was en dat ik de hele zaal met mijn fijne touché kon bespelen. Ik raakte in een diepe, gelukzalige trance. Ik hoorde iemand de trap op komen rennen en dacht in mijn kinderlijk enthousiasme: ‘Nu komen ze zeggen hoe bijzonder ik ben, wat een talent en wat een gave ik heb. Misschien gaan ze zelfs wel zeggen dat ik naar het conservatorium mag, stilletjes mijn grootste wens.’ De deur zwaaide open en daar stond moeder, met een rood aangelopen hoofd van woede. Met een ruk werd ik uit mijn zalige wereld getrokken toen ze briesend zei: ‘Kap eens met dat gebonk. We proberen de krant te lezen.’ Toen ze met een klap de deur dicht trok, brak er iets. Niet de deur, helaas. En werd er een innerlijke Criticus in mij geboren, die met dezelfde denigrerende en vernederende taal zijn werk deed en mijn gebroken hart met gemak kon bespelen, en daarmee voorkwam dat ik mij al te kwetsbaar op zou stellen.

Gaandeweg begon ik meer te begrijpen van de Criticus, van zijn angsten, van zijn twijfels. Niet dat het begrip mij iets opleverde, integendeel, zijn regime was straffer dan ooit. Ik moest eerst de bodem raken voordat ik in geweer zou komen. Op een middag (twintig jaar later) besloot ik, of liever, een klein stemmetje in mij, om de Criticus uit te dagen. Ik liep op het strand met mijn hond, voelde een loden last op mijn schouders en nek, en voelde hoe verkrampt ik was. ‘Zwaai eens lekker met je schouders’, zei het kleine, zachte stemmetje vrolijk. Báf, daar was de Criticus, woest en vervaarlijk dreigend: ‘Wat denk je wel niet wat die mensen daar van zullen denken!’ Einde experiment, ik ontdekte iets nieuws: dat het kleine stemmetje bang was voor de Criticus en dat daardoor mijn energie volledig bevroor. Ik had mijn armen niet eens omhoog kunnen tillen. En ik ontdekte nog iets: dat de Criticus zich schaamde, om in het bijzijn van anderen ook maar iets gekks of afwijkends te doen, zoals zwaaien met mijn armen. Langzaam begon ik te begrijpen dat deze bijna demonische energie iets voor mij deed, namelijk, mij ergens voor behoeden. Behoeden voor afwijzing, vernedering, beschimping: alle boodschappen die mijn kwetsbare ziel vroeger voor zijn kiezen hadden gekregen.

Toen ik weer een beetje bijgekomen was van mijn eerste Criticusconfrontatie, besloot ik, gedreven door het kleine stemmetje, een tweede confrontatie aan te gaan. Ik wilde onderzoeken hoever zijn invloed reikte. Ik ging alleen op pad, naar een stil strand tussen Scheveningen en Wassenaar. Ik voelde een enorme pijn in mijn schouders, nek en rug, alsof ik een gigantische ballast meezeulde. Ik bleef stoïcijns doorlopen, de pijn negerend, en kwam door het wandelen met veel tegenwind in een soort trance, stil genoeg om het stemmetje te horen zeggen: ‘Maak eens een dansje’. ‘Mooi niet’, reageerde de Criticus, voordat ik, degene die beiden (Criticus en kleine stemmetje) bewust was, ook maar iets kon zeggen of doen. Ik keek voor mij, ik keek achter mij, en aan beide kanten was zeker vijf kilometer niemand te bekennen. Ik besloot de Criticus te vragen om toelichting, wat zou er nu zo vreselijk zijn om

een dansje te maken, maar deze trok zich terug onder de mededeling ‘Het is zo, geen commentaar.’ Waar had ik dat eerder gehoord? Hmmm...

De pijn in mijn rug verergerde en ik liep helemaal door tot Wassenaar, zwoegend, boos, verdrietig. Ik leerde dat er op het uiten van emoties, ook al was er helemaal niemand in de buurt, ook al een verbod zat. Ik voelde me strak in een keurslijf zitten, gevangen en gekleineerd. ‘En dat moet een Lichtdrager voorstellen? Laat me niet lachen’, hoorde ik van binnen. De tranen stonden mij nader dan het lachen. Op de terugweg, weer diep in trance, hoorde ik het hele kleine stemmetje weer. ‘Maak eens een dansje!’

Nog voordat de Criticus zich er mee kon bemoeien, dacht ik: ‘Waarom ook niet? Waarom zou ik niet mogen dansen, gek doen, uit de band springen?’ De Criticus werd furieus, bijna demonisch en dreigde: ‘Omdat ze je uit zullen lachen.’ ‘Ah, is dat waar je mij tegen beschermt’, zei ik, de diepgewortelde vervloeking verbrekend. ‘Dank je wel Criticus, maar daar let ik zelf voortaan wel op, je mag mij wel waarschuwen als ik mijzelf voor gek dreig te zetten.’ Ik voelde een warme golf van opluchting door mij heen trekken, en begon achterwaarts mijn benen te bewegen, in een vreemd dansje dat ik nog nooit had gedaan. Ik draaide, draaide, draaide, steeds harder - zo moet de elfendans eruitzien - als kindertjes zichzelf in trance draaien en dansen in een cirkel, en in de elfenwereld terecht komen, zoals de Ierse sprookjes ons vertellen. Ik voelde een enorme bevrijding, en als achterwaarts van het ene op het andere been springend, hoorde ik een jubelend stemmetje: ‘Zie je nou hoe leuk gek doen is!’ Er schoot mij een verhaal van mijn favoriete schrijver Kahlil Gibran te binnen, dat mij treurig maakte:

‘Voorbij dit belaste zelf leeft mijn vrijere zelf, voor wie mijn dromen een strijd in de schemering en mijn verlangen het ratelen van beenderen zijn.  
Ik ben te jong en te gewelddadig om mijn vrijere zelf te zijn. Hoe kan ik mijn vrijere zelf worden tenzij ik mijn belaste zelven versla of tenzij alle mensen vrij worden?’<sup>24</sup>

Het werd zwart voor mijn ogen van de duizeligheid, ik zag al achteruitspringend en huppend niks en toen mijn voet in een kuil terechtkwam viel ik om en verbrak ik een andere vervloeking: het verbod om emoties te mogen hebben en uiten. De tranen stroomden langs mijn wangen, onophoudelijk. Afwisselend kwamen er golven van geluk en verdriet, het leek of er geen einde aan kwam. Ik was zeiknat, van de tranen en van het natte zand, en dolgelukkig. De betovering was verbroken. Niet dat ik nu de hele dag door dansjes van mijzelf mag maken, want vijftig meter verderop meldde de Criticus zich alweer dat de gekkigheid nu wel even genoeg was geweest, zoals mijn moeder dat kon doen als we op Sinterklaasavond proppen papier van de cadeautjes door de kamer smeten; ‘Zo, nu is het genoeg geweest.’ Natuurlijk was dat het startsein om nog héél lang door te gaan. Zo ook vandaag. Steeds als de Criticus zijn stem wilde verheffen was ik hem voor, en zette de maffe achterwaartse elfendans weer in.

Niet dat de Criticus hiermee weg was. Nee hoor! Maar zijn, of in mij geval, *haar* ijzeren wurggreep versoepelde al een beetje. Hoe meer ik mij ging verdiepen in de Criticus, hoe beter ik haar functie ging begrijpen. Het was niets anders dan een beschermer, een belangrijk deel van mijzelf, dat zich afgesplitst had in mijn kindertijd en zich tegen mij MOEST keren, om mij te beschermen om niet voortdurend in de problemen te komen en vernederd of beschaamd te worden. Op deze manier wist zij het gekwetste jongetje van binnen bij mij relatief veilig te houden, door in te grijpen als hij gevaar zou lopen. Door hem zelf te kwetsen, hield zij hem veilig, zodat hij zichzelf niet in de nesten zou werken. Dat is hoe deze eerste Poortwachter

van de ziel ontstaat. De Criticus zorgt ervoor dat hij je lang voordat je jezelf ook maar kwetsbaar kan op stellen naar de buitenwereld, zelf al gekwetst heeft en bang gemaakt, zodat jij het wel uit je hoofd zal laten om uit de band te springen. Dat leuke, sexy bloesje aan? Mensen zullen denken dat je een slet bent. Luidkeels zingend over straat? Mensen zullen je uitlachen en denken dat je gestoord bent. De Criticus heeft voor alles een ‘passende’ denigrering, zodat je wel twee keer zal nadenken om uit de band te springen.

Ik ontmoet veel mensen die echt al heel veel hebben gedaan op het pad van hun persoonlijke en spirituele ontwikkeling, en die nog altijd enorm vijandig zijn naar hun innerlijke Criticus. Die hem platgezegd af willen maken, daarbij gesteund en gestuurd door veel hedendaagse cursussen en zienswijze, niet wetende dat het een stuk van hun eigen ziel is dat ze om zeep willen helpen. De taal die de Criticus hanteert mag dan niet die van jezelf zijn, die heeft hij juist aangeleerd van de mensen om je heen. Maar de Criticus zelf is wel een stuk van je bewustzijn, een stuk van je ziel. De verleiding is ook levensgroot: als iemand ons wijsmaakt dat we met kracht van de Criticus af kunnen komen, dan grijpen veel mensen dat aanbod met twee handen aan. Natuurlijk zijn er krachtige oefeningen om de Criticus klein te krijgen, maar in mijn beleving helpen die meestal maar even. De Criticus duikt gewoon onder en verlegt zijn werkterrein. Hij is namelijk meester van vermommingen, nagenoeg onzichtbaar en werkt op ons gehele energiesysteem. Een paar oefeningetjes in cognitie? De Criticus lacht erom! Om de Criticus te kunnen verslaan, moet je de strijd tegen hem opgeven, dat is de grote paradox. De Criticus is een stuk van onze eigen ziel dat vervloekt is; in wezen is het een bang, groot kind. Alleen liefde, onvoorwaardelijke liefde, kan dit stuk van onze ziel helen. Wanneer je leert inzien dat de taal die hij spreekt niet de zijne is, en ook niet de jouwe, maar de taal is waarmee je zelf vroeger vernederd, beschuldigd en beschaamd bent, kun je hem of haar van zijn of haar functie ontheffen. Tot die tijd blijft de Criticus oppermachtig. Als de Criticus zijn dodelijke wurggreep op je verliest door hem als belangrijk te behandelen, en hem te bedanken voor al het smerige werk dat hij voor je heeft moeten doen, dan kan hij transformeren in een zeer sensitieve raadgever. Een raadgever met een zeer grote opmerkzaamheid en oog voor detail, die je onophoudelijk ter zijde staat. En dat is nu precies wat de Criticus in wezen wil: weer deel uitmaken van je leven, zijn ondankbare werk loslaten en je terzijde staan. Er is echter een maar: de Criticus kan alleen tot Raadsman getransformeerd worden door de rechtmatige Koning of Koningin. Maar daar komen we later nog op terug, als ik eraan denk.

Om de Criticus beter te leren kennen, moet we zijn wet- en regelgeving weten: wat mag wel, wat mag niet? Hoe moet je je gedragen, hoe zeker niet en last but not least: wat vind je van jezelf. De aanwijzingen die we hiermee opsporen, leiden ons regelrecht naar de negatieve overtuigingen die we over onszelf hebben en meestal zéér goed vermommen en wat daaronder zit: de doorns in de ziel.

Het lijkt misschien of we hiermee weg gaan van ons veel eerdere onderwerp, de kerkers van de ziel en het buikgebied. Niets is minder waar. Om de kerkers te kunnen begrijpen en vinden, moeten we eerst de beschermingsmechanismen beter leren kennen, anders blijven ze onvindbaar. Als we direct op de oude pijnlagen van de ziel zouden afstormen, is de kans dat jouw beschermers ingrijpen levensgroot. Die weigeren dan gewoon door te lezen, of maken dat je in slaap valt. Beschermers zijn vaak levensgroot en oppermachtig. Laten we daarom eerst wat verder onderzoeken hoe deze mechanismen precies werken.

Negatieve overtuigingen vormen een doornenkrans rond je ziel. Je zou ze kunnen zien als een rol prikkeldraad, die om een jonge boom heen is gewikkeld: naarmate de boom groeit, groeit het onwrikbare prikkeldraad dieper in het eigen vlees. De prikkels die naar buiten staan

verwonden anderen en de prikkels die naar binnen staan verwonden de boom zelf. Precies zo is het met onze (negatieve) overtuigingen over onszelf. Als een situatie of iemand ons negatieve geloofstelsel raakt, slaan we hard terug, of bevroren. Wanneer er doorns in onze ziel zitten, kan iedereen ons op ieder willekeurig moment raken, heel diep, en de oude pijnlagen (Eckhart Tolle noemt dat het 'pijnlichaam'<sup>25</sup>) die zijn opgeslagen opnieuw kwetsen. Een kleine nieuwe kwetsuur of zelfs maar bedreiging van de oude pijn levert grote pijn op. Denk maar aan een vinger die is gekneusd: als je er alleen al aan denkt dat je die zou stoten, doet het al pijn.

Negatieve overtuigingen ontstaan zoals ik hierboven liet zien al heel vroeg, voordat er überhaupt sprake is van bewustzijn. Ze worden als het ware meegebakken met het ontluikend zelfbewustzijn, en lijkt daarom wezenlijk. Lijkt. En daarom kunnen overtuigingen hun vernietigende werk op de achtergrond blijven uitvoeren. Hoeveel cursussen je ook doet, hoeveel tijd je aan je persoonlijke groei ook besteedt: als je niet weet door te dringen tot op het niveau van de negatieve overtuigingen over jezelf, die kunt doorvoelen en ontmantelen, kun je niet verder groeien. Je lijkt wel verder te groeien, maar er komen alleen nieuwe lagen vernis over de boomschors, de prikkeldraad blijft intact en kwetsuren veroorzaken, het verwondt jezelf én anderen.

Het onder ogen komen van vernietigende overtuigingen en deze gaan ombuigen, is een pijnlijk en tegelijkertijd ook bevrijdend proces, net als het verwijderen van het prikkeldraad dat meegegroeid is met de boom. Het maakt echter wel hele diepe heling mogelijk. Maar hoe herken je negatieve overtuigingen? Op mentaal niveau zou je algemeen kunnen stellen: dat wat je de wereld wilt doen geloven dat je bent, geloof je niet over jezelf. Sterker nog, je negatieve geloofsovertuiging over jezelf, zijn daar vaak het omgekeerde van. Je kunt ook stellen: je wilt de wereld doen geloven dat je bepaalde eigenschappen bezit, omdat je het over jezelf niet gelooft. Laten we dat eens onderzoeken

Als kind ben je één bonk onversneden, pure levensenergie. Het ene moment gil je, dan weer lach je, daarna mep je met je pop of autootje wilt in het rond om vervolgens diep in slaap weg te dommelen. Het leven trekt door je heen. Onbelemmerd en vrij. Kunnen wij volwassenen dagenlang treurig om iets zijn, als kind ben je je verdriet soms na een paar seconden alweer vergeten. Opvoeding in de goede zin van het woord, betekent dat je sociale vaardigheden gaat aanleren, waardoor je niet je hele leven lang met autootjes of poppen op andere mensen hun hoofd blijft slaan, niet de hele dag door gilt en huult en andere vaardigheden die van pas kunnen komen. Als je geluk hebt, dan heb je twee ouders die begrijpen hoeveel geduld en respect ervoor nodig is om jou te helpen bij dit socialiseringsproces en die je helpen uitgroeien tot een gelukkige, evenwichtige volwassene. Ouders die je bij de hand nemen en op tijd ook weer ruimte geven. Die je het goede voorbeeld geven door middel van hun eigen gedrag. Helaas voor velen van ons, hebben we zulke ouders gemist. Veel ouders zijn zelf grote kinderen en nog vol onaangepast of juist té aangepast gedrag. Zij maken ruzie, zijn work-, alco-, of helperholic, ongeduldig, gefrustreerd of ronduit gewelddadig. Het estafettestokje van gekwetstheid wordt van ouder op kind doorgegeven, generatie op generatie.

Onze ouders - en zeker de moderne tweeverdienende carrièreouders - kunnen vaak niet overweg met onze onversneden, onstuimige levensenergie. Kindjes moeten zo snel mogelijk leren aangepast te zijn, passend binnen het moderne gezinsleven. Om vervolgens door supernanny's van populaire tv-programma's gedruild en in het gareel gebracht te worden. De pronkstukken van ieder succesgezin zijn aangepaste, succesvolle modelkinderen. Maar om



aangepaste modelkinderen te worden, moeten aangepaste modelkinderen hun ziel verraden. Of zij moeten gaan rebelleren tegen het regime, waardoor zij kracht moeten gaan aanspreken die zij nog niet voldoende bezitten. En ook daarmee verraden zij hun ziel. Het ontstaan van negatieve geloofsovertuigingen gaat dus altijd gepaard met het verraden van de ziel, in eerste instantie door de opvoeders, in tweede instantie, als overlevingsmechanisme, door het kind zelf. Het past zich aan of rebelleert en geeft in beide gevallen (een deel van) de eigen authenticiteit op.

Het is natuurlijk niet zo dat je kinderen maar álles moet willen toestaan, die indruk hoop ik niet te wekken. Waar het om gaat is dat zij hun natuurlijke ontdekkingszin kunnen uiten én zich binnen de sociale structuur leren aanpassen, naar het goede voorbeeld dat de ouders geven. Je hoeft kinderen dus zeker niet in alles hun zin te geven, integendeel. Jean Liedloff schrijft hier treffend over: ‘Toegeeflijkheid berooft kinderen van de voorbeelden van volwassen leven waarmee ze hun natuurlijke plaats kunnen leren vinden, waar hun gewenste *gedragingen* geaccepteerd worden, hun ongewenste *gedragingen* afgewezen worden, maar *zijzelf* altijd geaccepteerd worden. Kinderen moeten kunnen zien dat er van hen verwacht wordt dat ze sociaalgerichte mensen worden die het beste voor hebben en een vertrouwenwekkende reactie van de kant van volwassenen verwachten om hen op het juiste spoor te zetten<sup>26</sup>’.

Het mentale gedeelte van de overtuiging die ontstaat als kinderen ontkend worden in hun ware, levendige, onstuimige en vooral kwetsbare aard, leidt tot overtuigingen als: ik ben stom, niet goed genoeg, niet te vertrouwen, niet de moeite waard, egoïstisch, waardeloos of gemeen. Let wel: dit zijn boodschappen die ouders – verbaal en/of non-verbaal – aan hun kinderen meegeven en altijd LEUGENS. Door de natuurlijke bewegingen van hun kind af te kappen, ontstaan deze overtuigingen. Zoals Liedloff hiervoor liet zien, is het niet de afwijzing van het gedrag, maar de afwijzing van het kind zélf dat de negatieve overtuigingen creëert. Het afwijzen van het kind, in plaats van het corrigeren van het gedrag (‘wat ben jij een ontzettende stommeling’ in plaats van ‘dat doe je niet handig’) en het helpen om het goede gedrag te ontwikkelen, leidt tot enorme angst, de angst voor verstoting, die bijna gelijk staat aan doodsangst<sup>27</sup>.

Ik zie soms jonge ouders die hun eenjarige kind al zó hebben gedresseerd dat het niets meer aanraakt. Ze zijn vol trots dat het kind niet aan de stereo komt, en kijken vol afschuw naar ons als Tobias (in dit voorbeeld pas 1 jaar oud) ongehinderd door onze kamer trekt, en een spoor achterlaat van troep, speelgoed door de kamer smijt, tijdschriften verscheurd, dit alles onder het slaken van bijpassende strijdkreten. Alles wat op zijn speelhoogte ligt, mag hij van ons ontdekken. Niet dat Tobias nu alles mag... Maar hij mag wel rommel, herrie en vooral lol maken. Ontdekken. Spelen. Huilen. Gemeen zijn. Lief zijn. Aandacht vragen. Alleen willen zijn. Hij mag al die dingen die een kind tot kind maken, die dingen die velen van ons niet mochten en die ons diepe wonden van zelfverraad rondom onze ziel hebben opgeleverd. Omdat we afgewezen werden op ons *zijn* (onze identiteit) in plaats van op ons gedrag. Omdat we een zachte hand misten, die ons hielp om binnen veilige grenzen te ontdekken, en die ons juist bedreigde in ons ware zijn. Waardoor we ons al vlug leerden aanpassen en klein houden, of gingen rebelleren. Tobias is op het moment van schrijven alweer een jaartje ouder, en nú is het moment gekomen om hem ook dingen te verbieden, omdat hij nu al een beetje kan praten en dingen begrijpt. Niet dat hij het leuk vindt. Sterker nog, regelmatig breekt hij in razernij uit, als iets niet mag. Aan ons de kunst, net als aan alle ouders, om hem in zijn gevoelens te respecteren, ook in zijn boosheid.

Kijk maar eens mee wat er gebeurt als je dat niet doet en voortdurend de natuurlijke impulsen van een kind afsnijdt. Neem het voorbeeld van ontdekken in de kamer. Voor een baby of peuter is alles nieuw. Alles móet ontdekt worden, betast, uitgeprobeerd. Pedagoog Jan Geurts, die veel over deze onderwerpen weet en schrijft, zegt dan ook terecht: ‘Laat je kinderen lekker ontdekken en berg je Wedgewood servies weg tot ze twintig zijn<sup>28</sup>.’ Kinderen die minder geluk hebben – jij, ik en anderen – hebben al vroeg geleerd dat er een heleboel niet mag. In het kader van: je moet er zo vroeg mogelijk mee beginnen. Verbieden, verbieden en anders straffen. Met stemverhoging, boze blikken, hardhandigheid desnoods. Een eindeloze strijd tussen de ouder en de ziel van het kind, die op dat moment nog maar één doel heeft: expansie en ervaring opdoen. Het heeft daar echter wel de veiligheid van pappa en mamma voor nodig. Veiligheid dat het oké is om te gaan ontdekken. Met de juiste begrenzing, zodat het kan leren om binnen de familie en later binnen de maatschappij te functioneren. Bescherming. Liefde. Koestering. Zorg. Aandacht. Het tegenovergestelde van wat velen onder ons kregen en het tegenovergestelde van wat velen onder ons als estafettestokje aan hun kinderen weer door zullen geven.

De corrigerende maatregelen van ouders op de identiteit in plaats van op het gedrag (lees: uiting van de kinderziel) van hun kind, levert het kind de overtuiging op dat het niet goed genoeg is, slecht, naar, gemeen, onbetrouwbaar of wat dan ook. Een overtuiging die ver voorbij woorden gaat, en diep in het lichaam wordt gevoeld en opgeslagen, met daaronder een pijnlaag en de herinnering aan doodsangst die we koste wat kost niet willen voelen en onderdrukken door gedrag te laten zien tégenovergesteld aan de negatieve overtuiging. Dit gedrag, dat als gemene deler heeft dat het door de opvoeders van destijds wel door de beugel kon, vormt de basis van onze uiterste beschermingslaag, ons imago (wat *beeld* betekent). Het beeld van wat wij de buitenwereld over onszelf willen laten geloven, zodat niemand erachter komt hoe slecht, stom, onaangepast, lui, walgelijk of wat dan ook wij van binnen werkelijk zijn (volgens onze eigen negatieve geloofsovertuigingen dan!).

Wanneer een kind op identiteitsniveau wordt vernederd, beschuldigd en beschaamd, verliest het ten diepste het *zelf*vertrouwen: het kan zichzelf niet meer vertrouwen. Haar natuurlijke impulsen zijn niet te vertrouwen. Dat geeft een kortsluiting in het eigen energiesysteem. Er komt bijvoorbeeld een prikkel om te ontdekken, en dan gelijk de bestraffing met de boze blikken of stem van de ouder(s). Dit geeft het kind angst, boosheid, verdriet. Vaak worden daarbij ook nog dit soort uitingen van het zelf, de emoties, door ouders afgewezen of bestraft. ‘Huilebalk!’. Of: ‘Als je zo door gaat zal ik je zo echt eens wat om te huilen geven.’ Of: ‘Schreeuwen naar mamma? Naar je kamer!’ (Of zoals bij ons thuis vroeger: met je hoofd onder de koude kraan). De verdere opvoedkundige hoogstandjes mag jezelf invullen, ik denk dat de boodschap hiermee wel overkomt: velen van ons hebben hun natuurlijke impulsen niet mogen volgen, en de emoties die daarbij horen niet mogen uiten. En zijn daarmee verwarde volwassenen geworden, met een heel scala aan negatieve geloofsovertuigingen en bevroren, pijnlijke gevoelens die de ijsvlakte van de ziel vormen, in plaats van een gezond, levendig en ademend centrum van leven en welzijn. Als gevolg daarvan zijn velen van ons hun levenlang bezig om én de pijn te vermijden die rond hun ziel immer voelbaar is, én te bewijzen aan de buitenwereld dat ze wel lief, betrouwbaar, mooi, knap, de moeite waard of wat dan ook zijn.

Eerder al liet ik zien dat negatieve overtuigingen op mentaal vlak sporen achter laten, zoals de boodschap: ‘Ik ben niet goed genoeg’ (wat vaak leidt tot een levenlang bewijzen dat je wel goed genoeg bent). Op somatisch niveau, het niveau van het lichaamsbewustzijn, gebeuren er andere dingen. Omdat je al zo vroeg bent afgewezen en niet in je behoeften voorzien, meestal zelfs voor dat je ook maar kon praten, is je energiesysteem verward, zeker als er ook nog eens

een verbod of censuur op het uiten van je emoties was. Een verward energiesysteem voelt voortdurend onprettig aan. Steeds als er situaties zijn die je herinneren aan de situatie van vroeger, spelen er allerlei onverwerkte emoties op, die je uit evenwicht brengen. Zo kun je doodsbang worden, ijskoud, woest of beschaamd, alleen al door aan iets te denken wat vroeger thuis niet mocht (zonder dat je dit overigens bewust bent).

Tijdens het schrijven van dit boek kreeg ik zelf bijvoorbeeld griep. Meteen komt er dan een Criticus tot leven, die mij voort wil drijven. Niet ziek zijn. Niet moe zijn. Door, door, door. Terwijl mijn lichaam dat ziek en moe is, alleen maar even uit wil rusten. Maar dat mocht vroeger thuis niet, dus die betovering blijft doorwerken. Gelukkig heb ik nu een aantal tegenspreuken en het bewustzijn dat ook ik af en toe moe en ziek mag zijn, zodat mijn batterijtje weer op kan laden, om vervolgens weer vrolijk verder te kunnen gaan met schrijven, een van mijn grote passies.

Wat negatieve geloofsovertuigingen hun verlamme of zelfs dodelijke lading geeft, is: door het verbod dat of de beschaming of beschuldiging die je heel vroeg in je jeugd is ingeprent, zijn er stukken van je eigen ziel niet meer veilig voor jezelf. En om het weer veilig voor jezelf te maken, had je regels nodig. Regels die jezelf bent gaan opleggen. Regels die je jezelf ooit hebt aangeleerd (door schade en schande van buitenaf) en die je ziel tot in de lengte der dagen aan banden blijven leggen. Als je ze niet bewust wordt tenminste.

Om het ontstaan van dit soort innerlijk regels goed te kunnen doorgronden, neem ik even een voorbeeld van een kindje van een jaar oud dat gedrild wordt om zich te gedragen. Het mag bijvoorbeeld niet aan de stereotoren komen, die is van pappa en die is heilig. Het mag geen zoutjes van tafel pakken. Het mag niet die mooie uitdagende afstandsbediening pakken. Het moet de zaterdagkrant laten liggen. Het kindje uit dit voorbeeld leert door de boze stemmen van pappa en mamma en de bijbehorende blikken dat ontdekken niet goed is. Dat kindje stout is. Maar het weet daar allemaal nog niks van. En dus blijft het proberen om de natuurlijke impulsen (ontdekkingsdrift) van de ziel te volgen. Weer bestraffende, afwijzende woorden. Als dit lang genoeg zo doorgaat, met voldoende vernietigende kracht, gaat het kindje zelf een stuk van haar bewustzijn afsplitsen, om niet steeds in de problemen te komen. Het gaat regels maken. Nog voor dat het kindje woorden kent, kent het al goed en slecht en leert het kindje iets wat haar de rest van haar leven parten zal blijven spelen: zij leert dat ze dingen doet die niet goed zijn, en dat zij zichzelf in de gaten moet houden om niet steeds in de problemen te komen.

Een van de belangrijkste primaire behoeften van kinderen is liefde. Kindjes leren op bovenstaande manier, dat liefde voorwaardelijk is. ‘Als ik lief ben, krijg ik liefde, als ik stout ben, krijg ik geen liefde.’ Kinderen zijn totaal aangewezen op de liefde en zorg van hun ouders, en hebben dus geen andere keuze dan om hun eigen ziel te verraden.

Wat volgt is een verdere splitsing van het bewustzijn, en het vormen van wat Carl Jung de schaduwzijde noemde. Er ontstaat een kant van het kindje die ‘niet goed’ is, en die moet onderdrukt worden. En er komt een kant die ‘goed’ is, en die naar voren geschoven wordt. ‘Goed’ krijgt liefde, ‘niet goed’ krijgt afwijzing en moet vermeden worden. Het kindje gaat zichzelf dus oneindige hoeveelheden regels opleggen, om vooral ‘goed’ te zijn en liefde te krijgen. Het verraadt daarmee zoals gezegd haar eigen ziel, haar natuurlijke impulsen én natuurlijke goedheid: voortaan is zij afhankelijk van de goedkeuring van anderen. Situaties waarin ‘niet goed’ naar voren kan komen moeten vermeden worden, de rest van haar leven, want die roepen alle pijn, angst en geweld op van vroeger.

De schaduwzijde van wat toelaatbaar is groeit in de kindertijd en wordt gevuld met alles dat ouders, opvoeders, burens, ooms en tantes, vriendjes en vriendinnetjes, de maatschappij, televisieprogramma's, magazines en reclames niet zien zitten. Het mechanisme van het verstoten van ongewenste kanten (kanten die geen liefde opleveren en afwijzing oproepen) is al vroeg geleerd en wordt in de rest van de jeugd vervolmaakt. En niemand die het opmerkt, want het kindje in kwestie is een modelkind geworden, precies zoals pappa en mamma het wensten. Het tegenovergestelde had ook gekund, namelijk dat het kindje zich verzet tegen de ouders en onaangepast wordt. In dat geval was het gaan rebelleren en had het alle afwijzing moeten verduren van de ouders en opvoeders. In dat geval was wel duidelijk geworden dat er iets niet klopt.

Ons onderwijs is totaal niet ingesteld op rebellerende (lees: voor hun ziel vechtende) kinderen en zal vaak de kant van de ouders kiezen en proberen om het kind alsnog klein te krijgen (aangepast). Welk mechanisme je ook hebt gekozen als kind, je bent altijd de verliezer. Of eigenlijk is je ziel de verliezer. Jij bent aangepast, of rebelleert. Je ziel is achter slot en grendel.

Afwijzing van een kind, het niet erkennen van zijn of haar waarde, en de bijbehorende gevoelens en emoties, leidt veelal tot het ervaren van angst en stress. Met name kinderen (en veel volwassenen!) hebben nog helemaal geen idee hoe met deze wanhopige gevoelens om te gaan. Als zij hier niet in begeleid worden, komen zij 'vast te zitten', wat veel volwassenen als 'onhandelbaar' bestempelen. Terwijl het in wezen gaat om een diepe zielskreet: zie mij en ondersteun mij in mijn ontwikkeling. Wanneer een kind in een sociale context wordt afgewezen, ontstaat er een gevoel dat nagenoeg net zo sterk is als doodsangst. De wortels hiervoor liggen diep in onze biologie.

'Verrassend genoeg veroorzaakt een symbolische criticus die alleen in ons hoofd bestaat een even grote dosis levensangst. Kemeny: "Een virtueel publiek kan het HPA-systeem zeker zo sterk beïnvloeden als een echt, want op het moment dat je ergens aan denkt, creëer je een innerlijke representatie die invloed uitoefent op je brein" en wel op dezelfde manier als de werkelijkheid dat zou doen.

Gevoelens van hulpeloosheid maken de stress nog erger. Uit de cortisolonderzoeken die door Dickerson en Kemeny zijn geanalyseerd, bleek dat de bedreigingen veel sterker gevoeld werden als iemand niet in staat was om er iets aan te doen. Wanneer een bedreiging ondanks alles wat we eraan doen blijft bestaan, rijst het cortisol de pan uit<sup>29</sup>.'

'De soort stress met de grootste uitwerking op de stresshormonen, die de cortisolspiegel omhoog jaagt, ligt vooral op de loer in het klaslokaal, in de vorm van sociale dreigingen zoals het oordeel van de docent of een 'domme' indruk maken op andere leerlingen. Dit soort sociale angsten hebben een sterk remmende werking op de hersenmechanismen van ons leervermogen<sup>30</sup>.'

Om als kind je ziel te ontwikkelen en tot wasdom te laten komen, heb je liefde nodig. Zoals het taartdeeg warmte en vorm nodig heeft, veilige begrenzing, om tot een mooie taart te worden. Liefde en geduld. De liefde en geduld van het aanvaarden van jou zoals je bent, met je eigen autonome impulsen. Opvoeden is niet klein houden en aanpassen. Opvoeden is geleiden. Jouw ziel weet wie jij werkelijk bent, tot wie je gaat volgroeien. Alles wat jou ouders en andere opvoeders hoeven doen, is je ruimte geven. Ruimte en bescherming, en erkenning van wie je werkelijk bent. Maar hoe velen van ons is dat gegeven? En hoe velen

van ons kunnen dit hun kinderen geven? Als je de implicaties van wat ik hier beschrijf goed doorvoelt, kun je een idee krijgen van de verknipte wereld waarin we leven. Een heleboel eurokwartjes vallen op hun plaats, als je ontdekt dat het gros van de mensheid zielloos ronddoelt. Dan hoef je ook niet langer tegen hen in gevecht te zijn, of ze willen veranderen (waardoor je direct tegen hún Poortwachter van de ziel opbotst: niemand wil door een ander veranderd worden). Dan kun je werkelijk medeleven ontwikkelen, te beginnen naar jezelf. Het slechte nieuws is, dat ook jij naar alle waarschijnlijkheid onderweg wat zielsverlies hebt opgelopen. Het goede nieuws is, dat als dat zo is, je daar zélf wat aan kunt doen. Als je de regels kent!

Groeiend bewustzijn is vooral: leren welke innerlijke regelgeving jouw leven bepaalt. Zolang je volgens die regels leeft, of zoals men zo mooi stelt, in de *comfortzone* leeft, heb je niet eens in de gaten dat die regels er zijn. Probeer maar eens uit de band te springen en zie wat er gebeurt: onzichtbare magnetische regels houden je op zijn plaats. Als je wat ijzervijlsel leert strooien, worden de onzichtbare krachten zichtbaar en kun je bewust gaan kiezen. Het beste ijzervijlsel heet ‘spontaniteit’. Probeer mijn experiment van op het strand maar eens, of ga eens keihard zingen in een volle supermarkt. Doe eens een korte broek aan als je gaat winkelen in de winter of laat eens een knalharde scheet in een chique restaurant. Daarna kun je de benarde omstanders vertellen dat je wat experimenteert met je interne regelgeving!

Als je meer van het rebelse type bent, dan werkt het schijnbaar andersom: dan móet je regels overtreden en uit de band springen. Als je je daar niet bewust van bent, zie je het waarschijnlijk als een karaktereigenschap. Probeer je als Rebel dan maar eens aan de maximumsnelheid te houden en kijk wat er allemaal gebeurt. Het moeten overtreden van externe regels zijn in feite gewoon interne regels... Regels waaraan je je dient te houden, want anders? Daar komen we straks op. Laten we eerst nog wat verder op de regels inzoomen.

**Als je de volgende zin afmaakt, kom je bij een van de regels over wat je van jezelf niet mag:**

- Ik mag van mijzelf niet...: (gek doen, opvallen, saai zijn, lui zijn, druk doen, rustig zijn, mijn seksuele voorkeur tonen etc.)
- Ik mag ook niet...:
- En ik mag ook van mijzelf niet...:

Maak de lijst met regels maar zo groot als je zelf wilt, hoe meer je er ontdekt, hoe meer bewustzijn je ontwikkelt op wat je tegenhoudt om voluit te leven.

Naast wat je van jezelf niet mag, is er natuurlijk ook nog een lijst met dingen die je van jezelf moet. Als je nog puf hebt, kun je ook een lijst aanleggen met dingen die je van jezelf moet, dat levert een nog veel bredere kijk op jezelf op.

**Als je de volgende zin afmaakt, kom je bij een van je regels wat je van jezelf moet:**

- Ik moet van mijzelf...: (aardig zijn, stoer zijn, hard werken, succesvol zijn, voorkomend zijn, knap zijn etc)

**De laatste van de drie vragen, is de gemeenste:**

- Wat vind ik van mijzelf?

Natuurlijk kun je niet in tien minuten doorgronden wat je allemaal van jezelf niet mag of juist moet. Het is een voortdurende bewustwording, en deze oefening is daar een eerste aanzet toe. Belangrijk daarbij is om je niet met de regels te identificeren. Het is niet wie je bent, het is wie je *denkt* dat je bent. Deze regels heb je nodig gehad om te overleven. Zonder deze regels in je leven was je ziel waarschijnlijk zwaar beschadigd geweest, deze regels hebben ervoor gezorgd dat je als kind kon overleven in het milieu waarin jij bent opgegroeid. En die regels verschillen natuurlijk van gezin tot gezin, van school tot school, van cultuur tot cultuur. Daarom is het belangrijk om jouw eigen regels te leren kennen.

In de ene wijk hoor je er niet bij als je niet op hockey zit, in de andere wijk wordt je in elkaar geslagen als je wél op hockey zit. In het ene gezin wordt je bestraft als je criminele vergrijpen pleegt, in het andere gezin wordt je beschaamd als je dat niet doet. Iedere leefplaats heeft zo zijn eigen mores. Als kind heb jij geleerd om precies in die situatie te overleven. De regels waarnaar je leeft, zijn daar de oorlogsmonumenten van; koester ze met zorg, want ze kunnen je regelrecht naar de kerkers van de ziel brengen. Gooi ze dus niet weg in een stoere bui. Neem je niet voor om het vanaf nu allemaal anders te doen, want in eerste instantie zal dat je nog meer van jezelf vervreemden (zoals die lieve New Age mensen die vanaf nu hun schaduw niet meer willen en alleen nog licht en liefde zijn...).

Identificeer je zoals gezegd dus niet met de regels: het is niet wie je werkelijk bent, het is wie je geworden bent. Als je op dit niveau van bewustzijn kunt zijn zonder jezelf te ontkennen óf te willen veranderen, dan kun je verder op onderzoek, en afdalen naar de lagen van je ziel waar je werkelijk heling nodig hebt. Of je blijft de rest van je leven gewoon naar de regels leven: is wel zo veilig. Misschien een tikje saai. Wellicht wat voorspelbaar of zelfs geestdodend. In ieder geval beknellend. Ik ga ervan uit dat je verder op onderzoek wilt gaan, anders was je nooit zover in dit boek gekomen, toch? Kijk maar wat je wilt! Het volgende stuk tekst uit Jean Liedloffs's 'Op zoek naar het verloren geluk' toont ons belangrijke inzichten in dit proces: 'In mijn psychotherapeutische praktijk ontdekte ik dat je met succes verandering kunt brengen in de negatieve verwachtingen ten aanzien van jezelf of de wereld, als je daarin inzicht krijgt, dat wil zeggen als je gaat begrijpen wat ze precies inhouden, waarom ze opduiken en waarom ze verkeerd zijn. Het ogenschijnlijk meest verstokte besef van waardoelheid was oorspronkelijk juist een besef van eigenwaarde. Dat besef is echter aangetast en verraden door ervaringen die je opgezaald hebben met onjuiste opvattingen, opvattingen die je als kind echter niet in twijfel trekt<sup>31</sup>.'

Als je verder met mij op onderzoek uit wilt, dan heb ik nog een bewustzijnsoefening voor je. Een die je nog een laag dieper naar je gehavende ziel brengt. 'Gehavend' in de letterlijke betekenis, namelijk: 'in de haven liggend.' Wachtend op betere tijden. Je kunt je ziel namelijk niet verliezen, zolang je leeft. Je kunt haar hoogstens kwijt zijn, in de zin van: niet kunnen vinden of niet herkennen. Maar ze verlaat jou nooit, want ook in gehavende zin, ben jij onmiskenbaar 'jij'. Alleen herken je het misschien niet altijd, zeker niet als je langs de oude regelgeving blijft leven. Dan blijf je wie je geworden bent. En kún je jezelf niet herkennen. Gek hè?

Voor de volgende oefening heb je de lijsten nodig met dingen die je van jezelf niet mag en de dingen die je moet. We zijn een fractie verwijderd van waar het werkelijk om gaat en de volgende laag kan pijn gaan doen. Als je eerlijk tegen jezelf durft te zijn, tenminste. Wellicht kun je deze stap met een lieve vriend of vriendin doen, om en om? Het kan ook prima alleen,

mits je bereid bent om onder ogen te komen wat er zich rond de laag prikkeldraad van doorns in de ziel afspeelt. We gaan nu naar het gebied waar het prikkeldraad is ingegroeid, onder het gebied van het negatieve geloof over jezelf.

Schrijf maar achter de lijst van dingen die je van jezelf niet mag: want dan...en. Ik zal een voorbeeld van mijzelf geven, dingen die ik over mijzelf geloof(de):

- Ik mag van mijzelf niet kwetsbaar zijn, **want dan** zien anderen mij hoe ik werkelijk ben **en** wordt ik uitgelachen **en** voel ik me waardeloos

- Ik mag van mijzelf niet lui zijn want dan faal ik in het leven **en** voel ik mij slecht over mijzelf.

Gezinstherapeute Virginia Satir vroeg altijd door naar het gevoel áchter het gevoel. Daar gaat deze oefening ook over. Een van mijn regels in dit voorbeeld is: ik mag niet kwetsbaar zijn. Als ik dat wel zou zijn, zou men mij uit kunnen lachen. Waar het werkelijk om gaat is dat ik mij eigenlijk waardeloos voel. En daarmee komt mijn negatieve geloofsovertuiging over mijzelf boven tafel. Ik ben waardeloos. Omdat te maskeren, doe ik mij groot en onkwetsbaar voor (imago), zodat niemand kan zien dat ik mij diep van binnen, op de laag rond mijn ziel, waardeloos voel.

Ook mijn tweede voorbeeld gaat over het negatieve geloof dat ik diep van binnen over mijzelf heb. De regel is dat ik niet lui mag zijn. Want als ik dat wel zou zijn, als ik überhaupt maar zou ontspannen, komt mijn negatieve geloof en de bijbehorende pijn boven dat ik een mislukkeling ben.

Belangrijk is als je dit werk doet, dat je goed in je lichaam voelt wat de impact is van de overtuiging die je over jezelf hebt. Wat doet het met je energieniveau? Wat voor emoties komen er boven? Waar voel je het precies in je lichaam? Voor nu is het belangrijk om te weten dat je niet gelijk gaat analyseren hoe alles nu zo gekomen is, maar dat je het vooral goed voelt in je lichaam: daar beginnen de kerkers van de ziel en daar moet je zijn om de doorns van de ziel te kunnen verwijderen. Het weten, de cognitie, is goed om de doorns op te kunnen sporen maar veranderd niet veel. Voelen, doorvoelen en de oude pijn bevrijden, helpt de wonden genezen. Geen pleisters op de wond, maar goed schoonmaken en dan van binnenuit laten genezen. En daar gaat tijd over heen, net als bij fysieke verwondingen. Bovendien laat het altijd littekens na. Maar zoals je wellicht ervaren hebt, doen die geen pijn meer.

Hetzelfde als in de oefening hierboven kun je doen met de dingen die je van jezelf moet. Die brengen je meestal ook direct bij het negatieve geloof dat je over jezelf hebt. Ik zal nog een voorbeeld van mijzelf inbrengen, wat gaat om anderen altijd *moeten* helpen. Om de zin te laten kloppen schrijf je ook hier: want anders...en...

- Ik moet van mijzelf behulpzaam zijn, **want anders** vinden mensen mij een egoïst **en** ben ik slecht **en** wordt ik afgewezen.

Dit voorbeeld geeft een andere negatieve geloofsovertuiging over mijzelf aan, één die mij heel diep in mijn ziel raakt: ik ben een egoïst. Het is een boodschap die mijn ouders mij al als kind gaven, in een tijd dat ik nog niet wist dat kinderen helemaal geen egoïst kunnen zijn. Kinderen horen gezond egoïstisch te zijn. Ik dacht dat ik in en in slecht was en om dat te

verhullen, ging ik voortaan maar tegen iedereen die mijn negatieve geloof prikkelde, zo aardig mogelijk en behulpzaam zijn, waardoor ik een gemakkelijk slachtoffer werd van mensen die misbruik van mij wilde maken (mensen met 'kwaad' in de zin 'ruiken' dit soort verwondingen namelijk van kilometers afstand, waardoor je altijd de verkeerde mensen 'lijkt' aan te trekken. In feite wil de oude wond gewoon geactiveerd worden en helen, zodat de ziel verder kan groeien. Dat is een van de wetten van het universum: alles wil tot volle wasdom komen).

Deze vorm van zelfonderzoek en bewustzijn kan je veel informatie geven over wie je geworden bent. En het wijst je regelrecht naar de delen van jezelf die achter slot en grendel in de kerkers van de ziel zitten. Je kunt op deze manier gaan leren in welke leugens je bent gaan geloven; wat voor onzinnige (maar toen noodzakelijke) leugens je over jezelf bent gaan geloven (of zoals Liedloff ze eerder noemde: onjuiste opvattingen). Op die manier leer je de kerker van je ziel kennen, en leer je waar de poorten zitten. En leer je hoe je de poorten kunt helpen openen, zodat je ziel naar buiten kan en mag komen. Maar eerst moet je nog leren wie de poorten verhindert open te gaan. Eerst moet je de volgende laag van Poortwachters van de ziel beter leren kennen! Deze zijn niet zo beweeglijk als de Criticus of Rebel, maar eerder onwrikbaar, als de woeste waakhond Cerberus, instinctief, dierlijk. Als zij vaak zijn uitgedaagd: schijnbaar demonisch van aard. Welkom bij de kerkers van de ziel, hier wordt het pas echt gezellig! Een beetje humor is hier wel op zijn plaats, anders houd je het niet lang uit op de Heldenreis richting de kerkers van de ziel. Humor (niet de zogenaamd grappige maar verraderlijke variant 'zelfspot' die zo in zwang is in het westen) heeft de kracht om oude vervloekingen te doorbreken. Als je om een oude vervloeking kunt lachen en tegen je Criticus kunt zeggen: 'Oh ja joh...', ben je al een eind op de goede weg. Laten we het dus vooral luchtig houden en weer ernst betrachten als dat nodig is, bijvoorbeeld als je bij de pijnlijke verwondingen van het gekwetste Kind aangekomen bent.



## 5. Poortwachters van de ziel

*'Rituelen en meditatie hebben voor veel volkeren de weg geopend tussen mensen en werelden die geen naam hebben en nog niet verkend zijn. De poorten naar deze dimensies worden bewaakt door Beschermers, die onze vastberadenheid en helderheid van hart en ziel, en vriendelijkheid naar het onbekende testen. We ontmoeten deze Beschermers in die persoonlijke ervaringen en collectieve rituelen die drempelervaringen zijn, wanneer de sluier van vervreemding wordt verwijderd.'*

*Het engelse woord voor drempel 'threshold' betekent: 'die plaats waar dingen stukgeslagen worden.' (Ritueel) is een van de beste voorbeelden van hoe de Drempel werkt om het proces van lijden en ongeluk te transformeren in het omgekeerde, om een tegenstander te transformeren in een Beschermers.'* (Joan Halifax, The Fruitful Darkness)

De eerste Poortwachter die we al een beetje hebben leren kennen is de innerlijke Criticus. De Criticus is een voorhoede Poortwachter (in tegenstelling tot de massieve 'waakhonden' die we later tegen zullen komen); hij is diegene die ons lang voordat er ook maar een drempel in zicht komt, angst aanjaagt en weghoudt. De Criticus is een mobiele Poortwachter, een soort verkenners. Die zorgt ervoor dat je je aan de regels houdt, en om dat goed te kunnen doen, bespeelt hij je met de negatieve overtuigingen die je over jezelf hebt. De Criticus zorgt ervoor dat je veilig bent en blijft in je huidige leventje, en dat je niet te veel je nek uitsteekt, dat je binnen de *comfortzone* blijft. Op mentaal niveau kun je het NOOIT winnen van de Criticus! Ga maar na: als je van je Criticus harder moet worden en dat uiteindelijk doet, pakt hij je erop dat je zo ongevoelig bent. Als hij vindt dat je je uiterlijk verwaarloost en oerlelijk bent en je luistert ernaar door naar de kapper te gaan en nieuwe kleren te kopen, dan vindt hij je een ijdeltuit, waar mensen zó doorheen prikken. Om de Criticus uit zijn functie te ontheffen moeten we niet naar hem luisteren, omdat zijn taal niet de onze is, maar aangeleerde taal van anderen, zoals we zagen. Maar we moeten hem wel hóren. Horen met het hart, horen dat hij in wezen doodsbang is dat jij weer gekwetst wordt.

We kunnen hem met liefde omarmen en helpen transformeren. Maar dat gaat niet rechtstreeks! Eerst zullen we de negatieve overtuigingen over onszelf moeten ontmantelen, want daarmee nemen we de ammunitie van de Criticus weg. Wat hier namelijk ontzettend belangrijk is om te weten, is dat de Criticus zijn enorme macht ontleent aan de angst van ons innerlijk Kind. De doorns van de ziel, de negatieve geloofsovertuigingen, drukken in de tere ziel van het Kind en maken het angstig, waardoor de Criticus volautomatisch ingrijpt en het Kind beschermt, op zijn eigen, vervormde en verwrongen manier. Wanneer wij de doorns van de ziel verwijderen, kan het Kind helen, en wordt de Criticus van zijn weezinwekkende taak bevrijd en kan hij transformeren in Raadsman van de Koning(in).

Tot hier hebben we vooral mentale oefeningen gedaan, om het onzichtbare web van de Criticus aan het licht te brengen, zodat de ijzeren wurggreep al een stuk lichter wordt. Maar vanaf hier kan de denkkeest niet verder. Hier hebben we een nieuwe kwaliteit nodig, de kwaliteit van het hart, van het voelen. Om de doorns van de ziel te verwijderen en het Kind te helpen genezen moeten wij namelijk afdalen in de kerkers van de ziel. Hier begint pas de echte Heldenreis, want de kans is groot dat wij hier een nieuwe Poortwachter zullen tegenkomen; de Criticus is nog deels een mentale kant van onszelf, waarmee we van gedachten kunnen wisselen. De Poortwachter die wij bij de kerkers van de ziel kunnen

aantreffen als wij op zoek gaan naar ons verwonde Kind is van een heel andere orde, en hanteert de taal van ons instinct. Wanneer het Kind zwaar gekwetst en verwond is, is deze Poortwachter vaak ook zeer krachtig en soms zelfs demonisch én tegen onszelf gekeerd. We praten hier over een oerkracht, die de gehavende ziel met zijn leven verdedigt. In het beste geval is de Poortwachter ons gunstig gezind, en hebben we waarschijnlijk niet eens in de gaten dat we er een hebben. Een goede raad: probeer nooit langs de Poortwachter van de ziel te komen zonder zijn toestemming. Hij (of zij!) is daar niet voor niets. Als jij er niet door mag heeft dat altijd een goede reden. Als je bijvoorbeeld met een verkeerde intentie op zoek wilt gaan naar het verwonde Kind, word je vast en zeker geweigerd.

De Poortwachter van de ziel is half dierlijk van aard, en voelt je intentie als geen ander. Hier loopt psychotherapie ook zo vaak stuk of blijft hangen aan de oppervlakte, puur omdat veel psychologen en psychiaters (de goede uitgezonderd!) vaak met een dubbele agenda werken, bijvoorbeeld om je snel weer aan het werk te krijgen en soms geen enkel idee hebben van Poortwachters (zij noemen het liever ‘weerstand’ of ‘afweermechanismen’). Robert Stamboliev over de Poortwachter: ‘Hun functie is van de aanvang af geweest om onze kwetsbaarheid te beschermen en dat moet zo blijven. Zij zorgen ervoor dat we ons niet te snel op nieuwe psychologische wegen begeven. Pas als zij toestemming geven “nieuwe” energiepatronen te verkennen, zijn de veranderingen die optreden in ons energiesysteem doorgaans blijvend en worden niet doorkruist door het binnenstappen van bijvoorbeeld een boze Beschermers/ Beheersers, die door de begeleider even “ondergeschoffeld” was...<sup>32</sup>’

We hebben het er al eerder over gehad, maar laten we nog eens goed stilstaan bij het begin van onze Heldenreis naar de kerkers van de ziel. Wat is je intentie? Intentie is het sleutelwoord dat de Poortwachter instinctief zal begrijpen. Veel mensen hebben geen idee van hun ware intentie. Zoals ik eerder al schreef, zijn er veel mensen die van hun symptomen – de signalen van het verwonde Kind die aan de oppervlakte komen – afwillen. Ik kan je met stelligheid verzekeren dat je met deze intentie niet langs de Poortwachter komt. Die voelt, zoals een waakhond dat doet, of je met goede of kwade zin komt. Hij is er vanaf het begin der tijden om het kwetsbare Kind, de essentie van de ziel, te beschermen. Alleen als hij voelt dat jouw intenties zuiver zijn, mag je verder. Maar verder waarheen? Waar we naartoe gaan wordt door sjamanen en in de mythologie gezien als de onderwereld, ook wel gezien als het dodenrijk. Niet echt een gezellige plaats voor een kwetsbaar Kind, en dat is nu ook precies waarom we het daar moeten bevrijden. Om de onderwereld in te gaan, dien je zuiver te zijn en je wereldlijk kleed af te leggen, je heersend ego. Zoals de godin Ianna die naar het dodenrijk ging en bij iedere wachter (zeven in totaal) iets van haar kledij moest afleggen.

De onderwereld bezoeken vraagt twee belangrijke kwaliteiten van de Held(in), die de Heldenreis aan wil vangen: moed en liefde. Je gaat namelijk een gebied binnen waar het niet altijd even leuk is, om maar eens een understatement te gebruiken. Het gebied waar je essentie, je kwetsbare Kind heen is verbannen, noem ik niet voor niets de kerkers van de ziel. En wat daar gevangen zit, heeft meestal nog geen menselijke vorm, omdat het moedwillig klein is gehouden. Net zoals een baby nog geen menselijke vorm heeft en nog niet bewust kan communiceren (alleen instinctief). Het is (nog) een klein diertje, dat onder de liefdevolle begeleiding van de ouders uitgroeit tot een mens. Als je hieraan twijfelt, dan heeft onze geschiedenis diverse voorbeelden van baby’s die door wolven zijn opgevoed (zoals Romulus en Remus), die op handen en voeten zijn gaan lopen (of moet ik zeggen ‘op pootjes?’), huilden als wolven en zéér mensenschuw waren. Die toen zij gevangen werden als adolescent, nooit konden socialiseren in ons mensenrijk. De kans is aanwezig dat je zo’n soort ‘dierdje’

gaat aantreffen in de kerkers van de ziel; bang, verward, nerveus, verdrietig, boos of zelfs demonisch.

Door onze liefde kunnen we dat bange en boze ‘diertje’, onze essentie, tot leven wekken en tot menselijke vorm helpen groeien. Houd er rekening mee, dat wat daar gevangen zit, vaak bang, kwaad en/ of verdrietig is. En in eerste instantie niet eens door ons gevonden wil worden, omdat het al zo lang instinctief heeft gevoeld dat het niet welkom is, in de vorm waarin het nu is. Dat wij, als volwassene, er eigenlijk alleen maar ‘last’ van hebben. Als het gekwetste en verwonde Kind met de verkeerde intenties benaderd wordt, zal het zich alleen maar verder verschansen, en zal er hoogstwaarschijnlijk ingegrepen worden door een niet zo blije Poortwachter. Ga maar na: hoe zou jij je voelen als je zonder proces dertig jaar lang wordt opgesloten, zonder uitleg, zonder bezoek? Als je je hierin in kunt leven, krijg je een idee hoe het Kind diep van binnen zich moet voelen.

Ik denk en voel dat het goed is om hier even pas op de plaats te maken, voordat we mogelijk te snel verder gaan. We begeven ons hier namelijk op relatief onbekend terrein, waar gevaren op de loer liggen waar we niet eens van kunnen dromen. Alhoewel... vaak dromen we er wel over, maar zijn onze dromen onbegrijpelijk of angstaanjagend. Omdat angst de laatste laag is die ons uit de onderwereld weg wil houden. Wanneer de Held de drempel over gaat, zo luidt de mythische instructie, krijgt hij te maken met beproevingen waar hij zich zelden of nooit op voor kan bereiden. Angst is zo’n beproeving, die zéér levensecht is. Als een levensgroot uithangbord dat schreeuwt: ‘Iedereen met de verkeerde intentie, of onvoldoende ontwikkelde Heldenkwaliteiten: wegwezen hier!’

Daarom schreef ik ook dat je hier moed voor nodig hebt. Moed om onder ogen te zien wat zich toont. Wat het ook is, het is van jou. Grote kans dat ‘jij’ het niet herkent als van ‘jou’, omdat je de energieën die hier gevangen zijn, van klein kinds af aan hebt moeten verstoppen en zij dus niet in jouw persoonlijkheid mee zijn ontwikkeld en menselijke vorm hebben gekregen. Ik zal je een praktijkvoorbeeld geven van hoe dit kan verlopen.

Ik werkte pas met een vrouw van rond de vijftig, die bij binnenkomst vertelde dat ze eigenlijk niet zo goed wist wat ze kwam doen. Ze had al een ayahuascaceremonie gedaan en een enorme doorbraak in haar ontwikkeling meegemaakt en alles ging eigenlijk best goed (waarbij bij het woord ‘eigenlijk’ mijn wenkbrauwen al een beetje gaan fronzen... ). Ze had deze integratiesessie af willen zeggen, maar er was iets dat ze toch nog wel wilde verkennen. De week ervoor was er namelijk iets gebeurd waar ze wel een beetje van geschrokken was. ’s Avonds was haar lichaam ineens allerlei rare bewegingen gaan maken. In het begin was dat even leuk, maar na een poosje kwam er een heel dominante innerlijke stem, die haar helemaal over wilde nemen. Ze was er bang van, en vroeg de stem weg te gaan. Haar bewegingen werden intenser en ruw beval ze de stem om weg te gaan. De vrouw vertelde mij daarbij dat ze diverse energietesten had gedaan om te checken of het iets van haarzelf was, maar die hadden volgens haar aangetoond dat het niet zo was. En toch was ze er niet zo gerust op. Want wat als het wel zo was, dan had ze misschien een onbekende kant van zichzelf weggestuurd?

Ik besloot een beetje olie op het vuur te gooien en zei: ‘Nee, het zal vast geen kant van jou geweest zijn’ (hierbij is het wellicht goed om te weten dat ik ervan uitga dat alles dat zich in ons manifesteert, van onszelf is). Ik vroeg haar of er nog andere dingen waren die belangrijk waren en ze sprak wat over haar werk dat ze zat was, toen plots de spontane bewegingen weer op gang kwamen. Iemand wilde zich laten horen! Ik vroeg haar om een plekje in de kamer uit

te zoeken waar deze energie zich op haar gemak zou voelen en ze koos een groot, rood kussen uit. Ik vertelde de onbekende energie dat ik het fijn vond dat ze er was, en dat ze welkom was. Geen reactie. Wel veel lichamelijke bewegingen. Toen ik vroeg of zij degene was die zich pas bij de vrouw gemeld had, knikte ze. Ik vroeg haar hoe het voor haar was om weggestuurd te zijn en toen zei ze met een klein stemmetje: 'Niet leuk.' Ze zei daarna dat ze het wel fijn vond om wat te zeggen en kwam langzaam op gang. Ze vertelde dat zij altijd de baas speelde in het leven van de vrouw. Dat anderen haar daarom vaak lieten vallen, en dat vond ze ook niet leuk.

Ik vroeg haar hoe lang ze al in het leven was van de vrouw, toen ze heel stellig antwoordde: 'Oh, al heel lang.' Ze keek mij daarbij uitdagend aan, onderzoekend of ik wel te vertrouwen was. Toen ze zag dat het oké was, vervolgde ze: 'Vanaf het moment dat hij 's nachts haar kamertje binnenkwam.' Ineens herinnerde ik mij de vorige sessie samen, waarin de vrouw had verteld van het misbruik in haar vroege jeugd waar ze een vermoeden van had, waarbij het voelde alsof haar kindziel zich in tweeën splitste. Ik knikte bevestigend om aan te geven dat ik ervan op de hoogte was, en zij zei: 'Toen werd ik de baas, omdat zij te zwak was.' Ik erkende haar door te benadrukken dat zij dus een hele belangrijke functie in het leven van de vrouw had en heeft en zij verzekerde mij: 'Zonder mij had ze het niet overleefd.' Ik vroeg haar of de vrouw haar daar al eens voor bedankt had en zij schudde meteen 'nee' en kroop in elkaar.

Ik vroeg haar hoe het was om de baas te zijn en direct zei zij: 'Niet leuk, ik voel me heel alleen.' Ik zei haar dat ik mij dat heel goed kon voorstellen, dat de baas spelen niet altijd leuk is en vroeg haar hoe het voor haar zou zijn als de volwassen vrouw, die een heel invoelende hulpverlenster was geworden, de baas zou zijn, zodat zij gewoon weer Kind kon zijn, en leuke dingen kon doen in plaats van baas moeten zijn. 'Kan zij dat dan?', vroeg het Kind verbaasd? 'Ik denk het wel', antwoordde ik, 'maar je zou het eens een tijdje uit kunnen proberen; als het niet werkt, kun je het altijd weer terugdraaien.' 'Ja, misschien doe ik dat wel...' antwoordde ze, waarna ik haar voorstelde om weer terug te gaan naar de plaats van de vrouw.

Zoals je in dit praktijkvoorbeeld kunt zien, nemen verstoten energieën regelmatig vormen aan die we helemaal niet als die van onszelf herkennen of erkennen, terwijl ze zoals in dit voorbeeld vaak vreselijk vuil en droevig werk voor ons op hebben moeten knappen om ons te helpen overleven. Het vraagt een groot, liefdevol en moedig hart om deze kanten als volwaardig in ons leven te verwelkomen. Het mooie aan de *Voice Dialogue* techniek die ik in deze sessie toe heb gepast, is dat kanten van onszelf die anders niet aan bod komen en buiten ons bewustzijn blijven, een eigen stem krijgen en kunnen vertellen wat voor functie ze vervullen in iemands leven, waardoor de persoon zelf veel meer gewaarzijn en begrip kan ontwikkelen, ook op die kanten die normaal gesproken verstoten of ongewenst zijn.

Het duurde bij mijzelf jaren voordat ik ook maar het idee kon accepteren dat ik en anderen allerlei subpersoonlijkheden hebben, die zelfs een eigen stem konden hebben. Energiepatronen worden deze subpersoonlijkheden ook wel genoemd, omdat ze niet alleen een eigen stem hebben, maar ook het hele lichaam in beslag kunnen nemen vanuit hun energie. Toen ik dit fenomeen bij mijzelf begon te observeren, kwam ik erachter dat ik inderdaad in verschillende situaties of bij verschillende personen, zelf totaal andere kanten van mijzelf liet zien, bijna volautomatisch. Maar zelfs dit gewaarzijn kon mij niet overtuigen van het 'belachelijke' idee van de *Psychologie der Zelfen*, dat deze kanten een eigen stem hebben en dat je ze aan het woord kunt laten en kunt ontdekken welke rol zij in je leven spelen en wat zij voor jou betekenen. Pas veel later kwam ik erachter dat het mijn eigen Criticus was, waarmee ik mij volledig had geïdentificeerd, die het idee belachelijk vond. Niet

alleen belachelijk: zelfs bespottelijk. Pas toen ik deze stem als een deel van mijzelf ging leren zien (in plaats van dat ik dacht dat 'ik' het was), kon ik mijn gewaarzijn zuiveren en de verschillende kanten van mijzelf gaan ontdekken en verkennen.

Ik weet nog goed dat ik vroeger wel al een idee had van al die verschillende kanten. Ik stelde mijn bewustzijn voor als een soort rad van fortuin, waaraan geslingerd werd en dat willekeurig op een positie stopte, en die kant was ik dan een tijdje. Totdat er weer aan het rad werd geslingerd! Nadat ik mij van de Criticus losmaakte, begon ik pas de dynamiek te ontdekken waardoor het 'rad', mijn bewustzijn, gaat draaien en andere subpersoonlijkheden oproept. Dit gewaarzijn heeft mijn leven enorm verrijkt, en doet dat nog steeds, iedere dag. Zoals dat het leven van anderen verrijkt, die hun gewaarzijn vergroten. De volgende email kreeg ik van de vrouw die ik mocht begeleiden om haar onbekende Kindkant te verkennen. Zij had tot dan toe vaak slapeloze nachten had; de dag na onze sessie schreef zij:

'De inzichten rollen over elkaar heen!! Ik besef nu dat ik dus al sinds het splitsen van een klein ukkie in twee meisjes altijd vanuit die twee heb gereageerd en gehandeld! Ik besef ook dat ik wel best een hoop werk heb verricht om een deel van de lading van (zoals ik haar nu noem) "de kleine directeur" af te halen. Juist omdat ik gek werd van mijn nervositeit en onrust!! Ik heb een groot deel van mijn boosheid verwerkt in de afgelopen twee jaar en ben al een deel van de lading kwijt. Alleen... ik heb het nooit gekoppeld aan hun twee! Misschien juist daarom dat ze zich nu durfde te laten zien.

Ik begrijp nu ook waarom ik me af en toe zo wanhopig afvroeg waarom zaken niet liepen en niet succesvol werden; er moesten er twee voor zijn om dat tot een succes te maken en als er één achter een dikke muur achter een vuur muur en op een eiland zit en de ander eigenlijk te klein is om alle verantwoordelijkheid te dragen... En dus is mijn kleine directeur gewoon doodop van alle zorgen en gooit er af en toe het bijltje bij neer! Wil dan niet meer omdat er zoveel moet!! En haar tegenpool is daar dus ook moe van. En de grap is... ze moeten wel samenwerken om het tot een succes te maken want ze zijn eigenlijk één en dezelfde!

Gisteravond in bed heb ik innerlijk Kindwerk gedaan met ze en ze in mijn innerlijke huis neergezet in een prachtige kamer direct naast de kamer van mijn hogere zelf. Lekker veilig. De één in een prinsessenkamer en de ander in een stoere kastelenkamer! 3 keer raden wie in welke kamer zit! :-). Vannacht geslapen als een os!

Het voelt anders en krachtiger nu ik zelf de macht weer heb teruggepakt! Blijer en ruimer. Zaak is nu om die twee zover te krijgen dat ze weer samensmelten tot een kindje dat veilig kan opgroeien.'

De essentie van het werk dat wij hier hebben gedaan is om het gewaarzijn te vergroten. Als mijn intentie verkeerd was geweest en ik had maar één keer het verkeerde woord of zelfs maar stemverheffing gebruikt, had dit meisje, die de vrouw '*de kleine directeur*' noemt, zich helemaal niet laten zien. Door mijzelf open te stellen voor alles dat zich aan wil dienen, en door de vrouw de ruimte en permissie te geven om het helemaal te beleven, kon zij tevoorschijn komen en haar eigen verhaal doen. Hiermee verbraken we samen de vloek die over het kleine meisje heen was gekomen toen ze als klein kind misbruikt werd en zich wel af moest splitsen om te overleven. Doordat ze uit het schemerduister mocht komen en haar verhaal mocht doen, kon de vrouw begrip opbrengen voor de heldenrol die het kleine grietje in wezen had vervuld; ze had zelfs sympathie voor haar. In elk geval verbrak het de ban waarin het bazige meisje leefde, en kon de vrouw een begin maken met het opbouwen van een

relatie met haar, dat ze zoals je in haar mail kunt lezen, op een prachtige creatieve manier deed. Het andere meisje, het meisje dat zwaar gekwetst was (en zoals zij schreef: *achter een dikke muur achter een vuur muur en op een eiland zit*), had zij al eerder gevonden toen zij moedwillig de onderwereld inging om haar te bevrijden en de Poortwachters van de ziel trotseerde.

Voordat we verder gaan om de Heldenreis naar de onderwereld te beschrijven lijkt het mij een goed idee om het begrip *gewaarzijn* eens wat nader te onderzoeken. Ik schreef eerder al dat *intentie* de sleutel is om voorbij de Poortwachter van de ziel te komen. Om je eigen intentie te kunnen onderzoeken, heb je zuiver gewaarzijn nodig, zodat je eerlijk naar jezelf kunt zijn om te kunnen ontdekken of je niet vanuit een verborgen agenda werkt. Als je intentie zuiver is en je vanuit onvoorwaardelijke liefde de onderwereld (de kerkers van de ziel) in gaat, ben je er in de regel welkom en kun je daar helend werk verrichten. Als je intentie niet zuiver is, zul je de onderwereld waarschijnlijk niet eens vinden; zij zal dan voor je gevoel niet eens bestaan. Zoals volwassenen de denkbeeldige vriendjes en vriendinnetjes van kinderen niet kunnen zien en zelfs belachelijk maken. Ze moesten eens weten!

Alleen dat fenomeen zal de meeste wetenschappers, die willen weten, bewijzen en herhalen, afschrikken, waardoor zij zelden tot de essentie van ons menszijn door zullen kunnen dringen, en ergens in hogere regionen, in het hoofd, rond blijven cirkelen, waar hun wetten van oorzaak en gevolg gelden. Intentie is dus een soort beschermingsformule, een gevoel waarmee je aangeeft: 'Ik heb geen kwaad in de zin, ik kom vanuit liefde'. Verborgene agenda's roepen óf een onwrikbare Poortwachter op, of doen de Poort naar de onderwereld als een fata morgana verdwijnen. Laten we daarom eerst ons gewaarzijn onder de loep nemen.

## 6. Waarneming & gewaarzijn

*Dankzij al je mooie gedachten  
Ben je in deze chaos verzeild geraakt.*

*Je blik op de waarheid  
Wordt vertroebeld  
Door alles wat je zeker weet,  
Alles wat heilig voor je is.*

*Als je het zonlicht echt  
Op de bladeren  
Wilt zien dansen  
Zorg er dan voor  
Dat je ramen schoon zijn.*

*Ram Tzu vraagt je...*

*Wie lapt er nog de ramen?*

Ram Tzu

Eerder heb je de definitie van Hal & Sidra Stone kunnen lezen over gewaarzijn in de zuivere zin van het woord; zonder een oordeel uit te spreken over dat wat je waarneemt en zonder het te willen veranderen. Dit lijkt op het eerste gezicht misschien gemakkelijk. Maar zoals al door velen betoogd, is onze waarneming vertroebeld. W.T. Stead hierover: ‘Zoals een glas-in-lood raam haar eigen patronen en kleuren toevoegt aan het witte licht dat door haar heen stroomt, zo kleurt en vervormt het onbewuste alles dat haar passeert op weg naar het waakbewustzijn<sup>33</sup>.’

Ons onbewuste vervormt ons gewaarzijn dus. Daarnaast kunnen we stellen, dat onze primaire kanten (de ‘aanvaardbare’ kanten die je geworden bent en die vaak achter het stuur zitten) de wereld op een bepaalde manier ‘willen’ beschouwen. De wereld moet als het ware aan hún ogen voldoen. Dat wat niet voldoet aan het reeds gevormde beeld van de wereld, wordt afgewezen, gemanipuleerd en vervormd. Kanten van onszelf die we afwijzen, of liever niet erkennen als van onszelf, worden verbannen naar de schaduw van het onbewuste, waar ze weliswaar diep weggestopt zijn, maar op hun eigen manier meevibreren, zoals Robert Stamboliev laat zien: ‘Dergelijke energiepatronen blijven leven in het onbewuste. Vanuit Jungiaans gezichtspunt maken de verstoten ikken deel uit van onze schaduw. Wanneer we in ons leven andere mensen tegenkomen, die dragers zijn van dergelijke verstoten energiepatronen, dan beginnen onze eigen corresponderende energieën te vibreren; maar zij geven ons een gevoel van onbehagen, want zij zitten vast aan pijnlijke herinneringen uit ons verleden. In dergelijke situaties is de meest gebruikelijke weg om het opspelen van de verstoten energiepatronen te laten stoppen: het veroordelen van de andere persoon<sup>34</sup>.’

Dat veroordelen van andere personen of situaties noemen psychologen ook wel ‘projectie’ (het projecteren van patronen, zoals in het citaat van Stead hierboven), ongeveer het tegenovergestelde van zuiver gewaarzijn.

Al met al is zuiver gewaarzijn best een ingewikkeld principe: met welke ogen kijken we nu naar de wereld? Of liever nog: wie kijkt er door mijn ogen? Wie interpreteert er, geeft er een oordeel, wijst er af, maakt er keuzes? Zijn we ons daar werkelijk van bewust, of gebeurt het allemaal op automatische piloot? Laten we het proces van waarneming en gewaarzijn nog eens wat verder onderzoeken. Of misschien moeten we niet onderzoeken, maar gewaar worden WIE er wil onderzoeken! Laten we dan kijken hoe we met nieuwe ogen naar de wereld en naar onszelf kunnen kijken. Of in de woorden van Marcel Proust: ‘De werkelijke ontdekkingsreis bestaat er niet uit nieuwe landen te zoeken, maar in het zien met andere ogen<sup>35</sup>.’

*‘Als je één ding aanraakt met diep gewaarzijn, raak je alles.’* (Thich Nhat Hanh)

De vervorming van onze waarneming door de zintuigen en gewaarzijn in de geest, begint bij de meesten al op vroege leeftijd. Kinderen kunnen de wereld nog waarnemen als een volmaakte, ongerepte plaats, maar al gauw worden hier de oordelen van ouders, leraren, vriendjes en vriendinnetjes en anderen overheen geprojecteerd. Kinderen leren de wereld kennen als een zorgvuldig gerangschikte, logische hoedanigheid. Watzlawick, Weakland en Fish stellen in *Change*: ‘Onze ervaring van de wereld is gebaseerd op het indelen van de onderwerpen van onze perceptie in categorieën. Vanaf het moment dat we een beeld hebben gevormd van een onderwerp en het hebben ondergebracht in een bepaalde categorie, wordt het voor ons uiterst moeilijk om in te zien dat het misschien ook nog tot een andere categorie kan behoren<sup>36</sup>.’

Het meeste van wat wij als onderwijs beschouwen, is een directe aanval op de zuivere waarneming en gewaarwording. Ga maar na: wat wij geleerd krijgen is kennis óver de wereld, zoals anderen die waarnemen. Met een ingenieus systeem van straffen en belonen worden kinderen overgehaald, met ‘steun’ van de ouders en dwang, op straffe van gevangenis, om het bewustzijn zó te vormen als wordt verwacht. Kindje braaf als het meedoet, kindje stout als het dat niet doet.

Een even prachtig als verschrikkelijk verhaal dat schetst hoe onze waarneming en gewaarwording al vroeg wordt vervormd komt van Keith Johnstone. Het verhaal heet: *Een psychotisch meisje*:

‘Ik had eens een hechte verstandhouding met een tiener die ‘gek’ leek als ze bij andere mensen was, maar redelijk normaal als ze bij mij was. Ik ging met haar om zoals ik met een Masker om zou gaan – dat wil zeggen dat ik heel behoedzaam was en niet probeerde haar mijn werkelijkheid op te dringen. Wat me aan haar verbaasde, was haar vermogen dingen van andere mensen waar te nemen – het was alsof ze een lichaamstaal-expert was. Hoewel de zomerschool net begonnen was en niemand elkaar ooit eerder ontmoet had, beschreef zij dingen over hen die ze uit hun bewegingen en houdingen opmaakte en waarvan ik later ontdekte dat ze juist waren.

Ik herinner me haar nu vanwege een contact dat ze had met een zeer zachtaardige, moederlijke lerares. Ik moest een paar minuten weg, dus gaf ik de tiener mijn horloge en vertelde dat ze het kon gebruiken om te zien dat ik maar heel even weg zou zijn en dat de lerares voor haar zou zorgen. We bevonden ons in een mooie tuin (waar de tiener zojuist God gezien had), de lerares plukte een bloem en zei: ‘Kijk eens naar die mooie bloem, Betty.’ Betty, vervuld van een spirituele glans zei: ‘Alle bloemen zijn mooi.’ ‘Ah’, zei de lerares, ‘maar deze bloemen zijn wel heel mooi’; haar daarmee blokkerend. Betty rolde schreeuwend



over de grond en het duurde een tijdje voor ze gekalmeerd was. Niemand scheen te bemerken dat ze schreeuwde: 'Zie je het dan niet, zie je het dan niet!' Op zo zachtvaardig mogelijke manier was deze lerares bijzonder gewelddadig geweest. Ze had erop gestaan te categoriseren en te selecteren. Eigenlijk is het waanzinnig om vol te houden dat in een tuin vol bloemen één bloem vooral mooi is, maar de lerares mag dat doen en wordt door 'normale' mensen niet gewelddadige gevonden. Van volwassenen wordt verwacht dat de op deze manier de waarneming van een kind verwringen. Sindsdien heb ik voortdurend zulk gedrag bemerkt, maar het gekke meisje was er voor nodig om er mijn ogen voor te openen<sup>37</sup>.

Ik neem deze verhalen hier op om een beeld te vormen van gewaarzijn. Verhalen lenen zich daar vaak het best voor, omdat ze ons diepere bewustzijn kunnen aanspreken en raken, in plaats van af te ketsen op ons reeds gevormde, of *vervormde* bewustzijn. Als ik schrijf dat we weer kunnen gaan leren waarnemen als een kind, kan jouw gevormde bewustzijn daar 'ja' of 'nee' op zeggen. Als je er een verhaal over leest... komt je fantasie mogelijk op gang, en dat is precies waar we moeten zijn: het onbevangen en onbevooroordeelde bewustzijn van een kind, dat zich kan laten leiden door de creatieve invallen van de geest. Zoals meester verhalenverteller Milton Erickson ons hier laat zien in het verhaal *'Denken als een kind'*:

'Hoe kunnen we leren weer als kinderen te denken en wat creativiteit terug te winnen? Door goed naar kinderen te kijken. Mijn jongste dochter haalde haar kandidaats in drie jaar, kreeg haar doctoraal in het vierde jaar en rondde na nog eens twee jaar en negen maanden haar studie medicijnen af. Toen ze nog heel jong was, merkte ze eens op terwijl ze aan het tekenen was: 'Deze tekening maken is lastig. Ik hoop dat ik hem afkrijg, dan weet ik wat ik teken.'

Kijk naar kleine kinderen die aan het tekenen zijn. 'Is dit een schuur? Nee, het is een koe. Nee, het is een boom.' De tekening kan alles voorstellen wat zij willen dat het voorstelt.

De meeste kleine kinderen hebben een goed eidetisch voorstellingsvermogen en sommigen hebben denkbeeldige speelkameraadjes. Ze kunnen een theevisite spelen en dat veranderen in een spel in de boomgaard. En dan veranderen ze die theevisite in de boomgaard in een speurtocht naar paaseieren. Kinderen zijn heel onwetend, dus hebben zij meer dan genoeg 'speelruimte' om dingen te veranderen.

In een trance staan miljarden hersencellen je ten dienst, die je gewoonlijk niet gebruikt. Kinderen zijn ook heel eerlijk en rechtstreeks. 'Ik vind jou niet leuk.' Terwijl wij zouden zeggen: 'Aangenaam kennis te maken.'

In het sociale verkeer volg je een zeer voorzichtige handelwijze, zonder te beseffen dat je je gedrag beperkt. In een hypnotische trance ben je vrij<sup>38</sup>.

Erickson laat in het volgende korte verhaal net als Keith Johnstone zien dat het waarnemen van volwassenen vaak een vastgeroest patroon is, zoals in het verhaal 'Waarom heb je die stok?':

'Ik ben mijn leven vele huizen binnengelopen waar een klein kind was, dat dan meteen zei: 'Wat is er met uw been?' omdat ze dat opvalt. De geest van een kind is nog behoorlijk open. Volwassenen hebben de neiging zich te beperken. Elke goochelaar zal je vertellen 'Laat kinderen niet te dichtbij komen, of ze zullen de truuk doorhebben.' Volwassenen hebben afgesloten denkwerelden. Ze denken dat ze alles zien, maar ze kijken niet. Kijken is bij hun een sleur<sup>39</sup>.

Een ander verhaal dat ons ongelooflijk veel kan leren over het fenomeen 'zuiver gewaarzijn' is het verhaal van de blinde verzetsstrijder Jacques Lusseyran. Hij ontwikkelde een innerlijk

licht, een bijzondere vorm van gewaarzijn zonder met zijn ogen te kunnen zien en laat in het volgende verhaal, afkomstig uit zijn autobiografie, zien hoe dat werkte en hoe en wanneer juist niet:

‘Maar er waren nog steeds momenten dat het licht vervaagde, bijna tot op het punt dat het verdween. Dat gebeurde steeds wanneer ik bang was. Als ik, in plaats van mijzelf laten dragen door zelfvertrouwen en mij in dingen stortte, twijfelde, berekende, dacht aan de muur, de half-open deur, de sleutel in het slot; als ik tegen mijzelf zei dat al deze dingen vijandig waren en mij zouden raken of krassen, dan verwondde ik mijzelf, zonder uitzondering. De enige manier om mij in het huis, de tuin of op het strand te bewegen, was om niet aan die dingen te denken, of zo weinig mogelijk. Dan bewoog ik mij tussen obstakels zoals vleermuizen dat doen. Wat het verlies van mijn ogen niet voor elkaar had gekregen werd veroorzaakt door angst. Het maakte mij blind.

Woede en ongeduld hadden hetzelfde effect, het gooide alles door de war. Een minuut daarvoor wist ik nog waar alles was in de kamer, maar als ik boos werd, werden de dingen bozer dan ik.

Toen ik met mijn kleine maatjes aan het spelen was, als ik plotseling opgewonden werd om te winnen, om de eerste te zijn tegen elke prijs, dan kon ik ook ineens niets meer zien. Ik werd letterlijk in de mist getrokken.

Ik kon het mij niet langer veroorloven om jaloers of onvriendelijk te zijn, want zodra ik dat was, kwam er een blinddoek over mijn ogen, en was ik met handen en voeten gebonden en aan de kant gezet<sup>40</sup>.

Wat we zien in het in mijn beleving opzienbarende verhaal van Jacques Lusseyran, is het verband dat hij legt tussen waarnemen en gewaarzijn. Zodra zijn gewaarzijn wordt vertroebeld door emoties, verliest hij zijn waarneming, zijn licht. Zodra hij gaat denken, verliest hij zijn licht. Hij vervolgt:

‘Maar als ik blij en sereen was, mensen met zelfvertrouwen benaderde en goede gedachten over hen had, werd ik beloond met licht. Is het dus verrassend dat ik van vriendschap en harmonie hield toen ik jong was?

Waarom zou ik een morele code nodig hebben, gewapend met zulk gereedschap? Voor mij nam dit de plaats in van rode en groene stoplichten. Ik wist altijd wanneer de weg open was en wanneer gesloten. Ik hoefde alleen maar de heldere signalen waar te nemen die me leerden hoe te leven.’

Lusseyran had geen morele code nodig om zijn gewaarzijn en waarneming zuiver te houden: het leven zelf gaf hem directe feedback. Als hij uit balans raakte, verviel zijn gave om als blinde te ‘zien’. Om dit te benadrukken, beschrijft hij verderop in zijn boek het droevige verhaal van een jongen die onder de zelfde omstandigheden als hij blind was geworden, en niet de gave ontwikkelde die hij wel had ontwikkeld:

‘Toen ik vijftien was bracht ik lange avonden door met een blinde jongen van mijn leeftijd, eentje die blind werd, moet ik toevoegen, in gelijke omstandigheden als de mijne. Vandaag de dag heb ik weinig herinneringen die zo pijnlijk zijn als deze. Van deze jongen schrok ik mij dood. Hij was het levende beeld van alles dat had kunnen gebeuren met mij als ik niet zo gezegend was, meer gezegend dan hij. Want hij was echt blind. Hij had niets meer gezien sinds zijn ongeluk. Zijn omstandigheden waren normaal, hij kon net zo goed als ik zien. Maar zij weerhielden hem ervan. Om het te beschermen, zo brachten ze het, hadden ze hem van alles afgesloten, en maakten ze grapjes over al zijn pogingen om onder woorden te brengen

wat hij voelde. Gekwetst als hij was had hij uit wraak zichzelf in eenzaamheid teruggetrokken<sup>41</sup>.

Een heel belangrijk element in dit laatste verhaal vind ik het begrip ‘autonomie’. Lusseyran had hele liefdevolle ouders, die hem zélf lieten ontdekken hoe hij zich staande kon houden met zijn immense uitdaging van voortaan (als tiener) blind door het leven moeten. Zij waren er altijd voor hem om hem op te vangen, en bekrachtigden hem ook om zelf zijn waarheid en kwaliteiten te ontdekken. Dit in tegenstelling tot zijn vriendje, wier ouders hem zielig vonden en die hem, ongetwijfeld zonder het te willen, kleineerden en daarmee wegghielden van het ontwikkelen van de gaven die hij nodig had en van de autonomie die de basis vormt van zuiver gewaarzijn.

Laten we nog wat verder stilstaan bij ons onderwerp, waarneming en zuiver gewaarzijn. Het is zó veelomvattend en bijna niet te vangen. Je zou kunnen zeggen dat het het leven zelf is in haar onversneden vorm. Dat we het alleen kunnen benoemen als het er niet is. Wat een paradox! En toch kan ik het nauwelijks anders beschrijven. Als je namelijk in zuiver gewaarzijn verkeert, ben je in een staat die ik eerder benoemde als *kensho* of *flow* en is er geen denken. Alleen de ervaring zelf. Daarom is het goed om de beschrijvingen van anderen te lezen, omdat ieder een ander aspect raakt van zuiver gewaarzijn, waardoor je je eigen beeld kunt vormen. Zoals de woorden van A.H. Almaas: ‘Je denkt dat je je moet inspannen om tot gewaarzijn te komen. Dat is niet zo. Inspanning begrenst gewaarzijn altijd, en wat je moet leren zien is hóe je het begrenst. Je volledig gewaar zijn is natuurlijk en moeiteloos, maar je komt tussenbeide. Het is onze natuur om ons gewaar te zijn. Dat is waarom het niet mogelijk voor je is om de waarheid te zien. De waarheid is onze natuur. Uiteindelijk zijn wij gewaarzijn<sup>42</sup>.’

Een van de aspecten van het drinken van *ayahuasca* is dat het op een heel diepe laag werkt als een reiniger van zowel waarneming (via de in en externe zintuigen) als op het zuiver gewaarzijn. Het kan je helemaal in de ervaring brengen, zonder de beperkende overtuigingen van het heersende ego. Wanneer je met eigen ogen je ware aard, je essentie, hebt gezien en gevoeld, kan die ervaring als een leidraad gaan dienen in je leven. Ik noem *ayahuasca* ook wel eens gekscherend *kosmische lenzenvloeistof*. Het kan je kijk op jezelf en de wereld vernieuwen, verfrissen en schonen. Ongeveer zoals Aldous Huxley zijn ervaring zo poëtisch beschreef in ‘De deuren der waarneming’:

‘Ik zag nu wat Adam op de morgen van zijn schepping gezien had - het wonder, moment na moment, van het naakte bestaan. (Het was) een boeket bloemen dat scheen vanuit haar eigen innerlijke licht, dat alleen maar onder de druk van de betekenis waarmee ze geladen was, trilde; Wat roos en iris en anjer zo intens beduiden was niets meer of minder dan wat zij waren - een voorbijgaan dat toch het eeuwige leven was, een eindeloos tenietgaan dat tegelijkertijd zuiver Zijn was, een bundel van haarfijne, unieke bijzonderheden, waarin door een of andere onuitsprekelijke en toch vanzelfsprekende paradox de goddelijke bron van alle bestaan te zien was<sup>43</sup>.’

Wanneer je zoals schrijver en filosoof Aldous Huxley een geestverruimend middel gebruikt (in zijn geval het uit de Peyotecactus afkomstige *mescaline*), kan het bewustzijn openen en kun je een glimp opvangen van andere werelden, die er altijd zijn, ook nu, als je aan het lezen bent, maar waar wij over het algemeen van afgesloten zijn. Het is het oeroude verhaal van Adam en Eva, de appel en de slang. Maar in tegenstelling tot de moraal die de bijbel aan dit verhaal heeft gegeven en waarbij de vrouw schuldig werd bevonden aan het verlies van het

paradijs door van de boom van kennis te eten, vertelt dit verhaal de goede verstaander iets anders: er is een paradijs en het is onder handbereik. Wie zijn gewaarzijn zuivert én van de boom van kennis eet, kan het paradijs betreden. Waaraan Christus de cryptische sleutel toevoegde: *‘Wie niet wordt als kinderen, zal het Koninkrijk Gods niet binnengaan.’*

Als je de diepere lagen van deze bewering of eerder, toverspreuk, gewaar kunt worden (want begrijpen kan niemand haar), dan kun je de complicaties ervan doorgronden en de betekenis van de Gewijde Reis op waarde schatten; als wij niet worden als kinderen, blijven we verstoten uit het paradijs, uit die prachtige dimensie die altijd onder handbereik is, maar toch (bijna) altijd twee stappen van ons vandaan blijft. Zoals Tyr Nan Og, het magische rijk uit de Ierse mythologie. Vlakbij, en toch buiten het bereik van grote, fantasieloze mensen.

‘En het enige wonder dat mogelijk is, is om de hof van Eden opnieuw te betreden, door weer kinderlijk te worden, en de natuur haar stroming toe te staan. Hou het niet tegen, forceer het niet, stroom gewoon mee. Je bent natuur, je bent TAO, je bent een onderdeel van het mysterie dat steeds ontvouwt.’ Osho

We hebben wellicht een vermoeden hoe schitterend en volmaakt het leven kan zijn, maar kunnen er nét niet bij. Omdat ons Kind vaak nog gevangen zit in de kerkers van de ziel. Omdat wij het moeten doen met slechts een deel van ons bewustzijn en daarmee veroordeeld zijn tot de bovenkamer en haar sterk gereduceerde vorm van bewustzijn genaamd ‘denken’. Denken is altijd verleden of toekomst, zoals we zagen. Gewaarzijn is heden, hier en nu. En voor gewaarzijn hebben we het Kind nodig, dat bij de meesten diep weggeborgen is in de kerkers van de ziel.

Nu kun je waarschijnlijk beter begrijpen waarom wij bij de Heldenreis van ons leven een Gewijde Reis kunnen maken en een middel als *ayahuasca* kunnen gebruiken; om onze essentie waar te kunnen nemen, moet ons gewaarzijn zuiver zijn, want zoals ik eerder schreef; anders zou je haar waarschijnlijk niet eens als van jezelf herkennen, laat staan erkennen. Alleen kinderen mogen de tuin van God in, het paradijs, omdat zij onbevangen en zuiver zijn. Dit is waar mijn hart sneller van gaat kloppen; we zijn hiermee heel dicht bij het mysterie van de mens. Iedereen kan waarnemen dat de mens zo’n tweeduizend jaar geleden uit het paradijs is geknikkerd. Maar zou het echt onder handbereik liggen? Laten we nog eens te rade gaan bij Aldous Huxley, die dit Aardse paradijs met eigen ogen heeft aanschouwd, hier in gesprek met Jean Houston, die net het boek *‘De deuren der waarneming’* sluit:

‘Ik sloot het boek. Terwijl ik dit las begreep ik waarom er in zoveel mythologieën ter wereld sprake van is dat God begon met het maken van een tuin.

‘Oh, ja’, zei hij, ‘maar waar is die tuin?’

‘In het paradijs’, antwoordde ik, en om hem te tonen dat ik de weg wist in mythologie voegde ik toe: ‘wat een Persisch woord is voor “gesloten tuin”.’

‘Zeker. Maar volgens bepaalde geschriften verdween het paradijs na de zondeval naar spirituele dimensies. En daar kun je het nog steeds vinden door naar de uiteinden van de geest te reizen in trance, door gebed, meditatie of door het gebruik van psychedelische substanties. Als je oversteeft naar de andere dimensies van de geest, kun je goddelijke horticultuur ontdekken. Voorwereldlijke bloemen bloeien overvloedig in de meeste werelden die beschreven zijn door visionairen en mystici, en ze gloeien niet alleen van lichtgevendheid, maar vanuit betekenis voor degene die ze aanschouwt.’

‘Zeg je daarmee dat wat in ons gezaaid is om tot verdere bloei te komen, dat dat al gecodeerd is in deze bloemen aan de uiteinden van onze geest?’

‘Natuurlijk. Als je bloemen naar een altaar brengt, breng je niet alleen een schitterend offer. Je geeft de goden de dingen terug die ze in de andere wereld al kennen. Bloemen kunnen de brug zijn tussen hier en gene zijde, omdat ze in beide dimensies bestaan.’

‘Dus de bloem die je ziet met je innerlijk oog is degene die groeit in het visionaire paradijs. Het biedt haar beelden aan het brein aan, en tegelijkertijd leidt het de ziel terug naar het paradijs. Maar kun je deze ervaring alleen krijgen door een opzettelijk verhoogde staat van bewustzijn?’

‘Nee, natuurlijk niet’, antwoordde Huxley. ‘Wat in de natuur of in een kunstwerk ook maar lijkt aan die ongelooflijk belangrijke en innerlijk gloeiende objecten die je tegenkomt in de uiteinden van je geest is in staat om een visionaire ervaring mogelijk te maken, al was het maar gedeeltelijk<sup>44</sup>.’

Ik realiseer mij dat ik al schrijvende in een levensgrote paradox terecht ben gekomen, waar we als we niet uitkijken, zomaar over kunnen struikelen. Kijk maar eens mee: alleen ons Kind kan ons zuiver gewaarzijn brengen. En om ons Kind te bevrijden... hebben we zuiver gewaarzijn nodig. Begrijp je nu waarom ik het soms een beetje lastig vind om zo nodig geroepen te moeten zijn als een ‘Gids van de Ziel’? Ik weet het soms ook even niet, maar heb wel geleerd dat paradoxen hanteren hele interessante nieuwe wegen biedt. Laten we daarom gewoon maar op onderzoek blijven gaan, we zijn tenslotte heel interessante dingen op het spoor, zoals paradijzen en kerkers van de ziel. Ik vertrouw erop dat het complete verhaal zich al schrijvende ontknoopt, ook al voelt het nu een beetje ongemakkelijk. Kun je daar mee leven?

Laten we dan eens heel praktisch, hier en nu, beginnen met een korte oefening, zodat je direct kunt *ervaren* hoe het is om je waarneming te schonen. Doe je mee? Anders gewoon zappen en verderop verder lezen!

Als je meedoet, kun je deze korte instructie lezen en vervolgens je ogen sluiten. Haal een paar keer diep adem, ongeveer een minuutje. Wrijf je handen tegen elkaar en laat ze flink warm worden, terwijl je diep naar je buik doorademt (ook ongeveer een minuutje, schat het maar in, want je hebt je ogen dicht en kun geen klokkijken! Het komt niet aan op een paar seconden... ). Als je het kunt onthouden, dan mag je daarbij visualiseren dat de vitale levensenergie die je in je buikgebied hebt opgenomen, via je handen naar buiten stroomt. Breng dan je handen een klein stukje uit elkaar en voel de energie tussen je handen. Het kan aanvoelen als een magnetische bal. Speel maar een beetje met die bal. Als je klaar bent met spelen (belangrijk: Kinderspel!), kun je beiden handen als kommetjes op je ogen leggen en ze daar een paar minuten laten liggen. Kijk maar eens wat er met de wereld om je heen gebeurt als je je ogen weer opent!

Een andere manier om je waarneming van de wereld te verversen, is om wederom je ogen te sluiten en met je ogen dicht je pupillen van links naar rechts te bewegen, van boven naar beneden en dan een aantal keer je pupillen in cirkels te draaien. Probeer maar!

Kahlil Gibran schreef: ‘De intensiteit van het leven hangt af van hoe we ertegenaan kijken<sup>45</sup>.’ Wat ik in die context een geweldige oefening vind die zowel de sleur van waarneming als gewaarwording kan doorbreken, is om je steeds af te vragen wie er allemaal bij betrokken zijn bij de vervaardiging van wat je ziet. Neem dit boek. Jij leest het van papier, maar met een beetje fantasie kun je mij op mijn favoriete werkplek zien liggen (ik schrijf meestal, lui als ik

ben, languit in bed!). Het manuscript wordt vervolgens door proeflezers gelezen. Dan wordt het opgemaakt en naar de drukker gestuurd. Die brengt het vervolgens naar de distributeur. Jij krijgt een tip van een vriend(in) of ontdekt het boek op andere wijze. Je koopt het boek en leest er nu in. Als je deze oefening regelmatig doet, komt de hele wereld tot leven. Probeer het maar eens met willekeurig welk voorwerp, zoals de bladzijde van papier. Wie weet heb je wel een oeroude boom in handen, misschien heeft Boeddha en nog wel onder gemediteerd!

Een andere oefening die je regelmatig kunt doen als de wereld grijs en saai dreigt te worden, is de volgende van Keith Johnstone: 'Fixeer je ogen op een bepaald object en richt je aandacht op iets dat zich aan de rand van je gezichtsveld bevindt. Je ziet datgene waar je je aandacht op richt, maar eigenlijk stellen je hersens dat object samen aan de hand van relatief weinig informatie. Kijk er nu direct naar en bemerk het verschil. Dit is een van de manieren om je geest te ontdoen van de gewoonte de wereld saai te maken<sup>46</sup>.'

Het zijn maar een paar eenvoudige oefeningen in waarneming, maar ze kunnen je al een flink eind op weg helpen om je waarneming van de ogen te verfrissen en te zuiveren. Onze ogen zijn zo 'gewend' aan de wereld, dat ze het soms moeilijk vinden om deze opnieuw te gaan 'bezien'. Oefeningen zoals hierboven beschreven helpen daarbij. De andere kant, gewaarzijn, is wat ingewikkelder. Wat je kunt doen om dat verder te ontwikkelen, is meditatie en mindfulness beoefenen. Rustig gaan zitten, stil worden en gewoon gaan observeren wat er allemaal langskomt, zonder daar over te oordelen. Als je dit regelmatig doet of al hebt gedaan, groeit er een nieuwe kwaliteit in jezelf, die de paradox waar we eerder tegen aanliepen, kan helpen oplossen.

Maar om de paradox echt aan te kunnen, hebben we een wezenlijk andere kwaliteit nodig. De kwaliteit van ons hart. Zonder die kwaliteit loopt onze Heldenreis spaak. Om voorbij de Poortwachters van de ziel te mogen komen, heb je minstens twee kwaliteiten nodig, die alleen het hart kan ontwikkelen: moed en onvoorwaardelijke liefde. Aan het hart is een mythologisch archetype verbonden, dat van de rechtmatige Koning of Koningin. Wanneer het hart gekwetst en/of *gebroken* is, is de rechtmatige Koning of Koningin in ballingschap en heeft de valse Regent (ons heersend ego) de troon overgenomen. Alleen de roep van het gekwetste Kind kan de rechtmatige Koning of Koningin tot leven brengen, en kan compassie wekken in het hart, compassie voor het Kind dat opgesloten is in de kerkers van de ziel. De valse Regent heeft daar geen boodschap aan, want zijn belang is veiligheid en rust in het rijk. De regent zit niet te wachten op een gekwetst Kind dat hem in problemen kan brengen en dat kwetsbaarheid met zich meedraagt. De valse Regent zal overtuigend komen met: laat het verleden het verleden, zo erg was het allemaal niet, er zijn er die het erger hebben dan jij en honderden andere varianten. Maar de valse Regent kan dit alleen volhouden, als de Koning of Koningin in ballingschap blijft. Dit is een universeel thema, dat je in honderden sprookjes en mythen kunt tegenkomen.

Ik kan je bijna horen denken: 'Niet nog weer nieuwe kwaliteiten hè? Eerst dat zuiver gewaarzijn wat al zo ingewikkeld is, nu dit weer. Waar kom je nog meer mee? Kunnen we niet gewoon naar die kerkers toe, ze met geweld ontzetten en roepen: *'In naam van Oranje, doe open die Poort!'* Natuurlijk was jij het niet die dat dacht, maar mijn eigen grappenmaker. Laten we het vooral een beetje luchtig houden! Maar stel dat jij het wel was die dit dacht, dan zou ik je vragen: 'En wie zou er dan zijn om dat gekwetste en verwonde Kind op te vangen?' De valse Regent, die waarschijnlijk als het dan toch zo nodig moet die Poort wel even open wil breken, in ieder geval niet. Velen bevrijden hun innerlijk Kind en gaan er (weer) mee naar hun ouders of partner, in de hoop dat die het zullen/ zal verzorgen. Je ouders zijn geen optie,

want die konden er vroeger niet in die mate voor zorgen die je nodig had, en nu naar alle waarschijnlijkheid ook niet. Het is een doodlopend pad, wat er meestal op neerkomt dat het Kind nog verder gekwetst wordt en zich nog dieper verschanst. En hoewel het echt heel fijn is als jouw eventuele partner jouw Kind kent, aanvoelt en steunt, zou het niet gezond zijn om het helemaal aan hem of haar toe te vertrouwen, omdat je daarmee in een enorme verstriking (bindingspatroon) terecht kan komen, waardoor het Kind alsnog klein blijft en zich niet verder kan ontwikkelen. Helaas, of, gelukkig, JIJ bent degene die het Kind kan gaan bevrijden én onder je hoede kan nemen.

Wat niet betekent dat je daar geen hulp bij zou mogen ontvangen. Integendeel! Je kunt hier zelfs beter hulp bij zoeken, van betekenisvolle mensen die dit proces zelf voor zijn gegaan en je honderd procent op jouw pad kunnen erkennen en ondersteunen. Martin Buber stelt hier terecht: 'Mensen kunnen zich alleen ontplooien en zijn alleen in staat te groeien in relatie tot andere mensen'. De rechtmatige Koning(in) weet namelijk nog niet hoe hij of zij voor het gekwetste Kind kan zorgen, omdat het hart en het bijbehorende archetype rechtmatige Koning(in) nog niet ontwikkeld is. En precies daar komt de doorbraak van onze levensgrote paradox: dat kun je leren. Enerzijds door je te verdiepen in boeken als deze die je aan het lezen bent (bedankt dat je er nog steeds bij bent!), anderzijds door betekenisvolle mensen die je *voordoet* hoe het is om jou in je essentie welkom te heten. De valse Regent wil alles beheersen, controleren, manipuleren en zeker niet afhankelijk worden van anderen. Dat is wat hem in zijn val én aan de macht houdt. Laten we daarom onderzoeken hoe we de rechtmatig Koning(in) tot leven kunnen wekken.

## 7. De rechtmatige Koning(in)

Om de troon op te eisen, moet de jonge Koning(in) worden klaargestoomd voor zijn of haar koningschap, zoals de tovenaar Merlijn de jonge Arthur voorbereidde op zijn gelijkwaardig heerserschap over Camelot. Mooi hè, die sprookjes? Wauw, daar kan ik echt van genieten, want ze geven zo veel aanwijzingen. Jammer dat veel wetenschappers niet van sprookjes houden maar altijd weer bewijzen moeten hebben!

Bij het ontwikkelen van Koningskwaliteiten is het belangrijk dat je de juiste begeleiders zoekt, anders ben je vaak nog verder van huis. Ik weet nog goed dat ik jaren geleden zelf in therapie ging en na een half jaar eindelijk voor mijzelf durfde te erkennen dat het vroeger thuis niet altijd even leuk was geweest (daarvoor zei ik, of liever, de valse Regent: 'Ik heb een topjeugd gehad, ik had alle vrijheid van de wereld'). Dat er niemand thuis was om mij te helpen volwassen te worden en met liefde te begeleiden, dat was de Regent 'voor het gemak' vergeten! Toen ik schoorvoetend iets over de thuissituatie zei, zei de therapeut in kwestie: 'Ben je daar nou nog steeds mee bezig? Zo kom je nooit verder!', en 'báf', alsof er een nieuwe doorn in mijn ziel werd gestoken: wat kwam die hard aan. Driemaal raden wie er aan de bel trok? Juist: Poortwachter! Ik heb de arme man nog net geen geweld aangedaan, ook al denkt hij misschien anders over de verwensingen die ik (Poortwachter!) hem naar zijn hoofd slingerde en nóóit meer naar hem terugging. Dus als je uitgerust bent met net zo'n kracht (vast en zeker!) als diegene, die mijn ziel bewaakt (althans, de oppervlakte, dieper is er nog een die ik later zal introduceren), laat die dan voorlopig op de voorgrond en vraag hem te beoordelen of de begeleider die je uitzoekt echt te vertrouwen is, en je kan helpen om de kwaliteiten van de rechtmatige Koning(in) te ontwikkelen. Zo niet: linea recta wegwezen. Geen verdere uitleg, volg je instinct, de taal van je beschermers.

Ik ben mijn eigen mentoren, dankbaar voor de liefde, erkenning en vooral geduld die ik van ze kreeg en die zij mij voorleefden. Hiermee kreeg ik een perfecte spiegel en kon ik de ontbrekende delen ontdekken en zoeken, en zelf de kwaliteiten ontwikkelen die zij mij toonden en hielpen ontwikkelen bij mijzelf, door dat kwetsbare proces liefdevol te ondersteunen, ook de keren dat ik bij ze weg ging. Ik kan mij nog levendig die keer herinneren dat Trilby een groepsessie leidde en Peter in zijn enthousiasme haar aan wilde vullen, waarna Trilby een beetje boos zijn kant opkeek en hij verder zweeg. Ik 'herkende' meteen de dodelijke blikken die mijn ouders elkaar konden toewerpen waarna er dagenlang gezwegen werd. Mijn Criticus had al geoordeeld, en wilde weg, weg van het theater. 'Die mensen waren toch niet te vertrouwen, zie je wel'. Toen ik mijn gedachten en gevoelens met Peter deelde zei hij veelbetekenend: 'Jouw ouders waren uit contact. Trilby en ik hebben wel vaker ruzie, dat is heel gezond. Maar we gaan zelden uit contact. Dat is het grote verschil. Wij spreken dit soort dingen uit met elkaar.' Peter en Trilby gaven mij daarmee een geschenk van onschatbare waarde, en verbroken nog een oude vervloeking: in relaties durfde ik nooit ruzie te hebben, omdat dat het bewijs zou zijn dat de relatie afgelopen was, zoals vroeger thuis. Nu leerde ik dat je best van mening mag verschillen, onredelijk mag zijn en zelfs boos op elkaar: als je maar met elkaar in contact blijft! Voor anderen misschien een open deur, voor mij destijds een openbaring.

Peter en Trilby waren het bovendien, die mij delen van mijn levensgeschiedenis op een juiste manier hielpen inzien, waarmee de beknellende betovering verbrak. Jean Liedloff over dit proces: 'Een afwijzende houding van ouders heeft als ongelukkig effect dat een kind gaat



denken dat *hij* niet lief genoeg is, dat hij hun liefde en aandacht niet waard is, dat hij op een andere manier niet ‘goed genoeg’ is. Het druist tegen zijn natuur in om zijn ouders als ‘verkeerd’ te beschouwen: dus is hijzelf degene die iets ‘verkeerd’ heeft gedaan. Wanneer hij nu inziet dat zijn toenmalige reacties, zijn huilen, zijn zelftwijfel, apathie en verzet juist ‘correcte’ menselijke reacties waren op een niet-correcte behandeling, veranderen zijn negatieve gevoelens over zichzelf dienovereenkomstig. Een dergelijke herwaardering van je persoonlijke geschiedenis heeft op zich al een heilzaam effect en creëert een ‘genezende’ sfeer voor iemand die tot dan toe gewend was zich als onwelkom, schuldig en waardeloos te beschouwen.’

Daarnaast is mijn levenspartner en vrouw Tanja van onschatbare waarde geweest in mijn ontwikkeling en nog steeds, omdat zij in alles liefde uitstraalt, en volkomen acceptatie van wie ik ben. Toen wij elkaar ontmoetten, toen het serieus werd, zei ik haar: ‘Het zal geen gemakkelijk tijd worden want ik ga door een diep, duister dal, en ik wil er doorheen, dus dat zal vast nog wel even aanhouden.’ Tanja liet zich niet afschrikken en zei zoiets als: ‘Ik ben er voor je. All the way. Je bent zoals je bent, ik hou van je en ik wil je graag in alle uithoeken leren kennen, ook de duistere.’

Om het Kind uit het duister van de kerkers van de ziel te kunnen bevrijden, is een belangrijke kwaliteit van de rechtmatige Koning(in) nodig, die de ban van het Kind kan verbreken. Die kwaliteit is zegening. Zegening is een tegenspreuk voor de honderden, duizenden vervloeking die het Kind op vroege leeftijd over zich heen heeft gehad en die geleid hebben tot de doorns in de ziel, de negatieve overtuigingen die het Kind over zichzelf heeft, en de pijn en angst die het daardoor heeft. Alleen iemand met Koning(in) kwaliteiten kan zegenen, dus let erop hoe je door begeleiders bejegend wordt.

Zegenen is een woord dat we niet zoveel gebruiken in onze taal, omdat het verbonden lijkt aan een kerkelijke macht. Het komt ook niet veel voor omdat we in een cultuur leven waarbij naar beneden halen, met anderen vergelijken, competitie en afgunst eerder regel dan uitzondering zijn. Een cultuur die consumentisme, het vergaren, hebben en houden van spullen, hoog in haar vaandel heeft en tot nieuw geloof heeft gebombardeerd. Zegening vind je niet op iedere hoek van de straat, sterker nog, je zult het alleen in de verste uithoeken vinden. Blijf goed zoeken, want het is een magische kwaliteit die je verder helpt om te helen. Wanneer iemand je zegent, betekent dat praktisch gezien gewoon dat hij of zij je helemaal oké vindt met al je gebreken en talenten, precies zoals je nu bent en dat hij of zij je in je essentie ziet.

Ik weet niet of jij een herinnering uit je jeugd hebt van iemand die je helemaal zag zitten en aanmoedigde om meer ‘van jou’ te worden. Iemand die helemaal fan van jou was. Als ik voor mijzelf spreek, dan kan ik zo’n ervaring niet oproepen of herinneren, maar ik weet ondertussen wat het is als er mensen zijn die achter mij staan, mij zien zitten. Het is een van de meest helende ervaringen, op welke leeftijd dan ook: een soort opgelucht ademhalen na jaren onder water te zijn geweest. Zegening is geen oppervlakkige lippendienst of gebaar; iemand die kan zegenen spreekt en handelt vanuit zijn of haar hart, omdat hij of zij zelf de rechtmatige Koning(in) in zich tot leven heeft gebracht. Zoek dit soort mensen op: het is een verademing en opluchting voor je eigen ontwikkeling. De mensen die ik op mijn pad ontmoet heb met Koningskwaliteit, die hun wijsheid en liefde oprecht wilden delen, zorgden ervoor dat mijn eigen rechtmatige Kroonprins klaargestoomd werd voor de troon en de scepter kon overnemen van de valse Regent. Natuurlijk is er altijd het gevaar van overdracht en tegenoverdracht, zoals dat in de psychologie is gedefinieerd. Jij wordt weer klein kind, en de ander wordt grote Koning(in) die jou klein houdt. Iemand die echt Koningskwaliteit bezit, zal

hiervoor waken en ervoor zorgen dat jij je eigen Koningskwaliteit gaat ontwikkelen, zonder van hem of haar afhankelijk te worden (wat tekenen zijn van de valse Regent).

Moore and Gillette over de archetypische functie van de Koning(in):

‘De eerste functie is orde scheppen... de tweede functie van de Koning... was ... zegenen. Zegenen is een psychologisch of spiritueel gebeuren. De rechtmatige Koning spiegelt en erkent altijd iedereen die dat verdient... ze in hun ware waarde ziend... Hij herkent die en is voedend naar hen. Hij schenkt ze zijn zegen. Gezegend zijn heeft enorme psychologische consequenties voor ons. Er zijn zelfs onderzoeken die aantonen dat ons lichaam chemische veranderingen laat zien als we gewaardeerd, geprezen en gezegend worden... Als we gezegend zijn, valt er iets op haar plaats van binnen. Dat is het effect van zegening; het brengt heling en maakt tot een geheel.

Het (zegening) stabiliseert chaotische emoties en ongecontroleerd gedrag. Het geeft stabiliteit en gecentreerdheid. Het maakt rustig. Door haar voeding en gecentreerdheid, brengt het vitaliteit, levenskracht en plezier. Het geeft continuïteit en balans. Het verdedigt ons eigen gevoel van innerlijk ordening, ons eigen idee van ons doel, onze eigen centrale berusting van wij we zijn en onze eigen essentiële waarheid en vanzelfsprekendheid... Het ziet anderen in al hun kwetsbaarheid en hun talent en waarde. Het eert en waardeert hen. Het geleidt en voedt hen naar hun eigen grootsheid<sup>47</sup>.’

Naast zegening heeft de rechtmatige Koning(in) een belangrijke andere kwaliteit: hij of zij heeft zuiver gewaarzijn en onvoorwaardelijke liefde als kwaliteiten omdat hij of zij oprecht verbonden is met het hart. Tibetaanse boeddhisten noemen deze laatste kwaliteit ook wel *maitri*<sup>48</sup>, onvoorwaardelijke vriendelijkheid naar jezelf en anderen. Je kunt het meteen merken wanneer iemand onvoorwaardelijk vriendelijk naar je is, want je hart zal openen, wat een ruim en fijn gevoel geeft. In de zin van: ‘hè, hè, hier kan en mag ik mijzelf zijn.’

Het archetype van de Koning(in) heeft naast de kwaliteiten moed, onvoorwaardelijke liefde en zegening nog een andere kwaliteit in potentie die van wezenlijk belang is in onze ontwikkeling: als hij volledig ontwikkeld is, zit hij aan het hoofd van de Ronde Tafel. Hij is gelijkwaardig aan de andere ridders, en toch is hij degene met de macht. Of zoals Conny Zweig beschrijft: ‘Naar verluid liet Arthur, een wijs en waardig vorst, een grote ronde tafel maken, waaraan al zijn ridders konden plaatsnemen om hun eigen visie op het koninkrijk te berde te brengen. Arthur zat in de machtszetel die de heerser, of psychologisch gesproken, het Zelf toebehoort, want alleen het Zelf heeft het zicht op het hele koninkrijk en verleent het als zodanig bescherming, richting en doel. De ridders daarentegen verdedigen elk hun eigen belangen.

In deze metafoor vertegenwoordigt het koninkrijk de psyche in haar geheel, met inbegrip van de persoonlijke behoeften en de behoeften van de anderen die in zijn of haar leven een rol spelen. De ridders die aan de innerlijke tafel zitten, vertegenwoordigen de innerlijke en archetypische patronen die ons gedrag beïnvloeden, onze besluiten vorm geven en onze gevoelens kleuren. Elk moment kan elk van hen zich de machtszetel van Arthur toe-eigenen, waarbij hij of zij met een innerlijke staatsgreep de macht overneemt – als een behoeftig kind dat genegenheid en veiligheid zoekt, als een felle criticus die bang is voor onvolmaaktheid of als iemand die dwangmatig te veel eet en van wie de honger niet wordt gestild. Onder de heerschappij van een ridder, een schaduwfiguur, vervalt het innerlijk koninkrijk tot disharmonie en lijden<sup>49</sup>.’

Alle ridders, ook de schaduwriders hebben een eigen plaats aan het hof van Arthur, maar mogen niet de macht overnemen. Het archetype van de Koning(in), vertegenwoordigd door het energiecentrum van het hart komt in de buurt van wat Hal & Sidra Stone het bewuste ego noemen, een ego dat gewaarzijn heeft op al haar subpersoonlijkheden, maar zich er niet mee identificeert. Jung's visie op archetypen is dat geen van de archetypen, ook de Koning(in) niet, het Zelf is. Het Zelf is de essentie van de ziel, dat in al haar delen tot leven komt en zichzelf wil verwezenlijken. Identificeer je dus niet met de Koning(in), maar breng het archetype in jezelf tot leven, door je hart te wekken.

Veel religieuze en spirituele stromingen hebben goedheid op hun programma staan, maar laten we niet direct in de valkuil stappen van voortaan als een verlichte meester door het leven willen gaan en de hele dag door anderen en jezelf te willen zegenen. Andere archetypen en subpersoonlijkheden willen óók geleefd worden. Of in de woorden van Jung zelf: 'Alles wat in het onbewuste ligt wil verwezenlijkt worden, en ook de persoonlijkheid wil zich ontplooiën vanuit haar onbewuste toestand, en zichzelf als totaliteit beleven.'

Zegenen is een kwaliteit die je af en toe in kunt zetten, naar behoren, als het in je hart ook echt zo voelt en resoneert. Je hart wordt daarmee de basis van je gevoelsbeleving, omdat het de voor het hoofd 'onbegrijpelijke' taal van het lichaam spreekt.

Het hartcentrum kan bovendien de kwaliteit van het 'zich verbinden' ontwikkelen. Zich verbinden met alle subpersoonlijkheden, zich verbinden met anderen. En zich verbinden met Hemel en Aarde. Het hart spreekt zowel de taal van het onbewuste als van het bewuste. Het kan zowel overweg met de dierlijke impulsen van de lager gelegen energiecentra als de universele geleiding via de hoger gelegen energiecentra. Het hart is hiermee het centrum van voelen en weten, intuïtie en denken. Het archetype van de Koning(in) lijkt te verwijzen naar een hoge status maar niets is minder waar. De Koning(in) is een archetype dat *essentie* kan (h)erkennen en zegenen, zoals in de Sanskrietgroet *namaste*: vanuit mijn licht groet ik het jouwe. De Koning(in) heeft bovendien nog een kwaliteit in potentie aanwezig die op onze Heldenreis bijzonder nuttig kan blijken: hij of zij kan door zijn of haar zegeningen andere subpersoonlijkheden helpen transformeren, uitgroeien naar de potentie die de subpersoonlijkheden in zich hebben. Zo kan een gekwetst Kind onder invloed van de Koning(in) transformeren in een speels Kind. De innerlijke Criticus kan onder het rechtvaardig bewind van de Koning(in) transformeren in Raadsman. De valse Regent (ego) met zijn driemanschap van bijvoorbeeld Drammer, Perfectionist en Behager (Pleaser) kan de kwaliteiten behouden die de subpersoonlijkheden die de troon voorheen kaapten en beschikbaar stellen aan de Koning(in), die de beslissingen neemt welke kwaliteit wanneer wordt ingezet. Een magisch Kind kan transformeren in een krachtige Magiër en tenslotte: de oerkrachten van de Poortwachters van de ziel kunnen door de Koning(in) aangeropen worden en kunnen door zijn of haar zegening worden getransformeerd tot de Krijger. En ze leefden nog lang en gelukkig... Ik realiseer mij dat we hiermee met grote stappen door de transformatiepsychologie heen denderen. Processen zoals ik die hier beschrijf kunnen jaren duren. Maar hiermee heb je in elk geval een landkaartje met wat richtingaanwijzingen.

Zoals je ziet wordt in geen van de gevallen een bepaalde subpersoon of energiepatroon afgewezen, veranderd of zelfs vernietigd. Nog afgezien van het feit dat het helemaal niet kan (je kunt er hoogstens een paar naar het schaduwrijk verbannen, zoals quasi-verlichte New Agers wel eens plegen te doen). We hebben op onze Heldenreis ALLE kwaliteiten van de ziel nodig. Niemand blijft achter!

Laten we het fenomeen *zegenen* nog eens nader beschouwen. Stephen Gilligan en Robert Dilts hebben hier veel over geschreven. Hun beschrijvingen van sponsorship maken het fenomeen begrijpelijker. Stephen Gilligan:

‘Een effectieve sponsor (1) wekt de goedheid en intelligentie van je eigen wezen, (2) helpt je ontwaken en de goedheid en intelligentie te zien van de wereld overal om je heen, en (3) maakt je bekend met oefeningen en tradities die je helpen een relationeel zelf te ontwikkelen dat het zelf-in-de-wereld en wereld-in-zelf verbindt.’

Sponsorschap gaat om het leren zien en begeleiden van de essentie en de daarbij horende kwaliteiten van anderen, vanuit je eigen essentie en kwaliteiten.

Sponsorschap overtuigingen, Robert Dilts:

- Op het identiteitsniveau is ieder mens van nature goed. Mensen hebben in basis positieve bedoelingen.
- Het is belangrijk om de fundamentele goedheid en potentieel van mensen te herkennen en te erkennen.
- Ieder mens is op zijn eigen heldenreis.
- Hoe meer iemand kan stralen, hoe meer licht er in de wereld is.
- Mijn aanwezigheid en onverdeelde aandacht, en mijn mogelijkheid om andere te ‘zien’ zullen anderen helpen om hun diepste potentieel los te maken.
- De persoon bij wie ik ben is kostbaar. Hij of zij is een belangrijk en kostbaar wezen. Hij of zij is mijn aandacht en erkenning waard.

Sponsorschap, en de mogelijkheid om de essentie van jezelf en anderen te zien en te ondersteunen, is een kwaliteit die je kunt leren, omdat iedereen in zijn blauwdruk als mens toegang heeft tot de archetype van de rechtmatige Koning(in). Net als het ouderschap, een rol die je pas gaat vervullen als er een kindje komt, maar die al in je blauwdruk genesteld is. Alles wat je moet kunnen is al helemaal in je aanwezig, het hoeft alleen gewekt en ontwikkeld te worden. Zo ook met het archetype van de Koning(in), die veel verwantschap vertoont met de subpersoonlijkheid innerlijke Ouder. Alleen de rechtmatige Koning(in) kan zijn of haar koninkrijk opeisen van de valse Regent, de Poortwachter aanroepen en het gekwetste en verwonde Kind onder zijn of haar hoede nemen.

Maar hoe gaan we dat doen? Misschien hou je net als ik wel van sprookjes en mythologie, en daar lijkt het verhaal van de Held, de rechtmatige Koning(in) ook verdacht veel op. Zit die Faber ons hier in de maling te nemen, heeft hij een sprookjesboek geschreven of zo? Neen, driewerf neen, zoals mijn pinnige lerares Nederlandsch placht te zeggen. Maar sprookjesboeken geven ons wel een landkaart van wat ons te doen staat eer wij ‘en zij leefden nog lang en gelukkig’ kunnen zeggen. Het is echt waar wat ik schrijf over het afdalen in de kerkers van de ziel, de Poortwachter, het Kind en de rechtmatige Koning(in). Ik zou willen dat dit levensechte sprookje zou doorsijpelen op onze Universiteiten, waar duizenden aspirant psychologen les krijgen in: hoofdkunde. Als die een Poortwachter tegenkomen, rennen ze gillend weg, of plakken er een grote gele sticker op: PATHOLOGISCH! Het werk van Carl

Jung wordt al decennia geweerd uit de universiteiten, omdat het onbewijsbare kost is. Maar het is zoiets als soldaten de oorlog in sturen zonder ze voor te bereiden dat er een vijand is die op ze gaat schieten. Niet dat daarmee het vergelijk met bijvoorbeeld de Poortwachter opgaat; zoals we zagen is het alleen een rechtmatige Koning(in) die voorbij zijn wacht mag. Hoeveel psychologen zijn in deze esoterische (lees: onzin) kennis getraind? Hoeveel van hen kunnen de essentie van een ander zien, erkennen, ondersteunen of zelfs zegenen? 'U heeft last van depressieve gevoelens? 'Hmmm, eens even kijken. Als u deze vragenlijst invult dan maken we even een persoonlijkheidsprofieltje, en dan schrijf ik vast voor u een receptje Xanax uit. Bent u zo weer de oude!'

Je hebt gelijk als je denkt dat ik het wel weer erg bont maak, of eerder zwart/ wit. Pas maar op, ik ben net op dreef! Nee hoor, ik zal een beetje gas terugnemen. Er zijn vast wel psychologen te vinden die ter goeder trouw zijn (zoals die geniale en buitengewoon aardige Stephen Gilligan die ik regelmatig citeer). Wat ik werkelijk hoop is dat al die jongeren die naar de universiteiten gaan omdat het hun roeping of interesse is om met mensen te gaan werken, ook echt opgeleid worden tot helpers van de mensheid, in plaats van tot veredelde wetenschappelijk onderzoekers die van geest noch ziel enige kaas gegeten hebben en alleen het geperverteerde gedrag begrijpen van iemand die hart en ziel kwijt is. En je hebt ook gelijk als je meer bewijzen wilt zien voor de boude stellingen die sprookjesachtig aandoen; gun me nog even, niet lang meer, dan gaan we de diepte in... Bewijzen vinden ze op universiteiten. Het enige dat ik te bieden heb, is de directe ervaring van hart en ziel. Laten we daarom eerst eens onderzoeken wat je daar weghoudt.

## 8. Angst en waanzin

Voordat we echt de diepte in kunnen gaan, moeten we de laatste laag achter de doorns van de ziel leren kennen. Want waarom wandelen we er anders niet gewoon naar toe, doen de Poort open, even een bevrijdinkje en klaar is Kees. Het antwoord is angst. Angst is een fenomenaal mechanisme dat iedere vorm van bevrijdingsleger direct omverblaast. Waarom? Omdat het direct de Poortwachter triggert, die duizend-en-een listen kent om je snode plannen te verijdelen. Als de schrik zelf je al niet om het hart heeft geslagen! Angst om gek te worden, dood te gaan, angst voor pijn en eeuwig lijden, angst voor het onbekende. Men zegt wel eens: 'Angst is een verschrikkelijke meester, maar een fantastische dienaar', en daar heeft 'men' gelijk in. De werkelijkheid is dat het voor de meesten een verschrikkelijke meester blijkt. Veel mensen zijn 'doodsbang' om waanzinnig te worden, een angst die voor de valse Regent die het ego geworden is, levensgroot is, omdat het daarmee haar ijzeren machtsgreep zou verliezen. Maar misschien is het soms wel eens goed om even waanzinnig te zijn, zoals Kahlil Gibran ons liet zien: 'Je staat dus op de rand van de waanzin. Dit is nieuws, groot in zijn angstaanjagendheid en angstaanjagend in zijn grootsheid en schoonheid. Waanzin is volgens mij de eerste stap naar goddelijke verhevenheid. Wees waanzinnig. Wees waanzinnig en vertel ons over de geheimen achter de sluier van de 'rede'. Het leven heeft ten doel ons nader tot die geheimen te brengen, en waanzin is daartoe het zekerste, snelste ros<sup>50</sup>.'

Angst is vaak zo eng, omdat het Kind van binnen ook echt bang is dat het verder gekwetst of vervloekt wordt. De angst kan dan verlamrend of verstikkend werken. Maar altijd als er angst in het spel is, zijn we heel dicht bij de tijdloze essentie van onze ziel.

Angst lijkt een uithangbord of richtingaanwijzer te zijn dat schreeuwt: '*wegwezen hier!*'. Die goede raad hoeven we natuurlijk niet altijd op te volgen. Sterker nog, laten we eens onderzoeken wat er gebeurt als we in het vervolg de richtingaanwijzer omdraaien, zodat die zegt: '*hier moet je zijn*'. Maar laten we eerst de dynamiek van angst nog eens wat verder onder de loep nemen.

Angst is een van onze belangrijkste overlevingsmechanismen. Als je geen angst kende, was je hier waarschijnlijk al lang niet meer. Daar slaat dus het zinnetje: '...maar een fantastische dienaar' op. Angst kan je hele wezen in opperste paraatheid brengen om te gaan vechten, te vluchten of om te bevriezen. Daartoe heeft zij de beschikking over een heel arsenaal hormonen als adrenaline en cortisol. Ik geef haar hier een identiteit ('zij') omdat angst een nagenoeg autonome emotie is. Zij werkt dan ook samen met een aantal autonome energiecentra van ons lichaam, waaronder: buik, darmen, hart, keel en niet te vergeten het autonoom zenuwstelsel. En vergeet niet dat zij je armen en benen kan doen verstijven. En juist door de lichamelijke sensaties van angst, lijkt alles zo levensecht. Je adem stukt of versnelt, je gaat transpireren of verstijft, je hart gaat tekeer, rillingen langs je ruggengraat: stuk voor stuk lichamelijke sensaties die veelal als niet-prettig ervaren worden en die zo snel mogelijk vermeden moeten worden. Het is alsof de angst dit weet!

Daarnaast is angst ook nog een meester in het oproepen van enge, bedreigende beelden (van wat er fout kan gaan bijvoorbeeld). Dergelijke visualisaties roepen weer fysieke sensaties op en andersom. Ook kan angst komen in de vorm van een stem (auditief) die allerlei doemscenario's de revue laat passeren, of in de vorm van voorgevoelens (kynestetisch). Vaak

ook komen al dit soort gevoelens en sensaties tegelijk en worden hormonen door het lichaam gestuwd, waardoor er geen keuze blijft dan vechten, vluchten of vriezen: het VVV-kantoor.

Maar zoals gezegd, hebben deze angstverschijnselen een primaire functie: het bewaken van je ziel. Wat minder abstract gesteld: het bewaken van je leven, je kwetsbaarheid. Als je dus bij de meer kwetsbare delen van jezelf wilt komen, zul je de draak, zoals angst wel eens wordt voorgesteld, moeten trotseren. Niet door eromheen te rennen, maar door de draak diep in de ogen te kijken. Robert Hartzema: ‘Wanneer je je angsten meer kunt herkennen en toelaten als angsten, en er meer in durft te gaan, verdwijnt geleidelijk de angst voor de angst. De angst van de volwassene is wel eng, maar niet meer zo bodemloos als de angst van het kind. En naarmate je er meer in durft, merk je dat het een krachtige energiestroom is die je als een draaikolk mee naar beneden zuigt, maar, als je eraan toegeeft, ook weer heel snel naar boven duwt. En naarmate je minder bang wordt voor je angsten, worden je angsten de poort naar vrijheid<sup>51</sup>’.

Maar hoe gaan we de uiterst onplezierige symptomen van de angst trotseren? Hoe gaan we de draak diep in de ogen kijken en ontdekken wat voor boodschap hij voor ons heeft? Hoe weten we zeker dat de draaikolk ons niet alleen naar beneden zuigt en verzwelgt, maar ons ook weer loslaat en heelhuids boven laat komen? De antwoorden op deze vragen kunnen we alleen vinden als we op onderzoek gaan en onze eigen waarheid ontdekken. Diep onze eigen schaduw ingaan vraagt moed, de moed van een held. Odysseus was zo’n held, die allerlei gevaren trotseerde. Angst zou je kunnen zien als de zang van de Sirenen, die menig schip ten tijde van de Trojaanse oorlog op de rotsen lieten lopen, waarna ze de bemanning doodden. De Sirenen lokte de bemanning met een onweerstaanbaar mooi gezang, dat we kunnen vergelijken met onze symptomen van angst. Laten we eens kijken hoe we ons als Odysseus kunnen wapenen tegen deze krijgervrouwen:

‘In de tijd van de Trojaanse oorlog kwamen veel zeelui om als ze voorbij het eiland van de Sirenen voeren. Deze machtige, vrouwelijke krijgers lokten hun slachtoffers met hun verleidelijk gezang. De zeelui zochten hun vrouwelijke tegenpool en konden niet voorkomen dat ze naar het eiland toe wilden. Hun schepen sloegen op de nabijgelegen rotsen te pletter, waarna de Sirenen hen aanvielen en korte metten met hen maakten.

Odysseus was op de hoogte van de gevaren die hen bedreigden, en omdat hij langs het eiland moest varen, bedacht hij een plan. Hij sloot de oren van zijn roeiers toe met was, zodat ze de verleidelijke muziek niet konden horen en dus het schip niet in gevaar konden brengen. Hij liet zich aan de mast binden, zodat hij het verleidelijke gezang wel kon horen, zonder op de rotsen te pletter te slaan.

De mast van het schip is het Zelf, de ervaring dat je aan de mast vastgebonden bent, het gevoel dat je geaard of gegrond bent in je eigen kern, zodat je door de vreemde krachten van atè – verontrustende gedachten, overweldigende gevoelens of pijnlijke gewaarwordingen – niet uit je eigen koers wordt geslagen. Te pletter slaan op de rotsen vertegenwoordigt het feit dat je ten prooi valt aan vreemde krachten en de band met het Zelf verliest.

Wie aan de mast gebonden is, kan de stemmen horen en de gevoelens hebben, zonder op de rotsen te pletter te slaan. Zo ontwikkel je het vermogen tot zelfobservatie, ook wel de Getuige genoemd. Wie zijn eigen gedachten, gevoelens en gewaarwordingen met enige onthechtheid kan gadeslaan, kan ze volledig ervaren zonder dat ze het overnemen<sup>52</sup>.

Laten we verder gaan, en onderzoeken wat we kunnen doen met onze angst. We weten dat angst te maken heeft met ons Kind, dat bang is om gekwetst te worden. Echt waar, nagenoeg alle angsten kunnen tot het Kind worden teruggevoerd. Als we ons niet langer met onze pijn, onze geschiedenis en ons ongeluk identificeren maar het zien als een kant van ons die zich zo voelt, dan kunnen we er een relatie mee op gaan bouwen. Dat is de panacee voor angst. De kwaliteit die we daarbij nodig hebben komt van het hart, de liefde van de rechtmatig Koning(in). Sterker nog, de valse Regent is aan de macht omdat het Kind bang is. De Regent heeft het Kind in vroegere tijden gered en is daardoor vaak oppermachtig en totaal met zichzelf geïdentificeerd.

Wanneer we onze gevoelens met liefdevolle aandacht tegemoet treden, verzachten zij. Wanneer we ze behandelen in de wetenschap dat ze van ons gekwetste en verwonde Kind afkomstig zijn, hoeven we in elk geval niet meer zo bang voor de angst te zijn, dat is wat ons weghield uit het duister. Thich Nhat Hanh over deze liefdevolle aandacht: ‘Liefdevolle aandacht is geen rechter. Het is eerder een grote zus die op haar kleine zusje past en haar met zorg en genegenheid ter zijde staat. Door ons op onze ademhaling te concentreren kunnen we onze aandacht levend houden en onszelf volledig leren kennen.’

Twee belangrijke vaardigheden die we nodig hebben op onze Heldenreis, waarbij we moedig de diepte van de ziel gaan verkennen, zijn zoals je kon lezen in het verhaal van Odysseus ‘gronden’ en in de wijze woorden van Thich Nhat Hanh ‘ademhaling’. Beide vaardigheden goed toegepast houden je in het hier en nu, zodat je niet teruggetrokken wordt (regressie) en overspoeld wordt door emoties. De kern van het werk wat we gaan doen is dat je contact maakt met de gevoelens en emoties, en er een relatie mee opbouwt. Er is bijna niemand die het beter uitlegt dan Thich Nhat Hanh. Laten we de lessen van de boeddhistisch meester eens verder verkennen:

‘De eerste stap in het omgaan met gevoelens is elk gevoel dat zich aandient herkennen. We doen dit met behulp van liefdevolle aandacht. Als je bang bent bijvoorbeeld, kun je je liefdevolle aandacht te hulp roepen, naar je gevoel kijken en je angst als angst herkennen. Zowel je angst als je liefdevolle aandacht komen uit jezelf voort. Allebei zijn ze een deel van jou; ze bevechten elkaar niet, maar zorgen voor elkaar.

De tweede stap is één worden met je gevoel. Je kunt beter niet zeggen: ‘Ga weg angst. Ik houd niet van je. Dat ben ik niet.’ Het werkt veel beter om te zeggen: ‘Dag angst. Hoe is het met je vandaag?’ Dan kun je die twee aspecten van jezelf, liefdevolle aandacht en angst, uitnodigen om elkaar als vrienden de hand te schudden en één te worden. Het lijkt misschien eng om dat te doen, maar omdat je weet dat je méér bent dan alleen je angst, hoef je niet bang te zijn. Zolang je liefdevolle aandacht aanwezig is, kan die voor je angst zorgen. Waar het vooral om gaat, is je bewust te blijven van je ademhaling, want daardoor wordt je liefdevolle aandacht gevoed en kan zij krachtig en alert blijven. Het kan zijn dat je aandacht in het begin nog niet zoveel kracht heeft, maar als je haar blijft voeden, zal zij sterker worden. Zolang je liefdevolle aandacht aanwezig is, zul je niet door je angst overspoeld worden. In feite begint je angst te transformeren op het moment dat je het licht van bewuste aandacht in jezelf ontsteekt.

De derde stap is je gevoelens tot rust brengen. Op het moment dat je liefdevolle aandacht zich over je angst ontfermt, begint je angst tot rust te komen. ‘Ik adem in en breng mijn lichaam en geest tot rust.’ Je brengt je gevoelens tot rust door er simpelweg bij te blijven, zoals een moeder haar kind liefdevol vasthoudt wanneer het huilt.’



Vooraf de laatste zin, er simpelweg bij blijven, zoals een moeder haar kind liefdevol vasthoudt wanneer het huilt, is de essentie van waar we het over hebben. Maar waarom moet je daar dan een boek vol over schrijven, terwijl het ook op een muurtegels past? Dat zou een goede vraag zijn. Het correcte antwoord is dat A: niemand meer muurtegels koopt en boeken wel, mits meer dan tweehonderd pagina's groot en dat B: niemand zomaar de essentie van iets gelooft. Toch is dit de kern van ons transformatiewerk en haar Heldenreis naar de kerkers van de ziel: goed gegrond zijn, vanuit het archetype van de rechtmatige Koning(in) afdalen en dát welkom heten wat zich aandient, door er gewoon bij te blijven, te voelen, te ervaren en het te erkennen zoals het zich aandient. De ademhaling speelt een cruciale rol in dit proces: het voorziet oude pijnlagen van nieuwe energie. Alleen er bij blijven en verwelkomen, en koesteren zoals 'een moeder haar kind liefdevol vasthoudt wanneer het huilt.' Dat is voldoende om de Poortwachter te overtuigen dat je in liefde komt, een teken dat de echte, rechtmatige Koning(in) is herrezen. Dat is wederom de paradox als ik over de Heldenreis spreek: het niet alleen een heroïsche avonturenroman; het is vooral een liefdevolle beweging naar je ziel.

Als ik zelf dit soort werk doe, met mijzelf, dan helpt het mij altijd om een overgang te maken. Even een paar minuten, maximaal een kwartiertje, mediteren. Ik doe altijd het licht uit en een kaars aan, als ritueel dat de overgang markeert. Hiermee roep ik in mijzelf de kwaliteit van de Koning aan en focus mij op mijn intentie. Als het mij niet lukt om met een zuivere intentie op reis te gaan, stop ik, en probeer gewaarzijn te krijgen op waarom het niet lukt. Als je nog niet zo goed je eigen intenties kent, probeer dan een open, vriendelijke houding aan te nemen naar wat zich ook voordoet. Laat je liefdevolle kant zorgen voor de kanten die bang, verdrietig of boos zijn. Of zoals de boeddhistische leraar Pema Chödrön het eens tijdens een lezing zei: 'Laat *maitri* (liefdevolle vriendelijkheid voor jezelf) de kribbe zijn die de angstige gevoelens draagt.'

Als ik mij echt rustig voel, goed contact maak met mijn ademhaling en mij ontspannen en op mijn gemak voel, begin ik de reis. Ik doe dit vaak alleen, maar in het begin raad ik je aan om een vriend(in) met Koning(in) kwaliteiten te vragen om je te begeleiden, of om iemand in te schakelen die je met faciliterende technieken als Voice Dialogue en/of focussen kan ondersteunen. Maar het kan ook prima zonder, helemaal afhankelijk van wat je tot nu toe gedaan hebt in jouw ontwikkeling. Beoordeel zelf maar wat het beste werkt voor je.

## 9. We naderen de kerkers: nog meer Poortwachters!

*‘Sjamanen geloven dat ieder mens een of meerdere wachters heeft, die hem of haar beschermen en kracht geven<sup>53</sup>.’*

Om de volgende stap te maken, een stukje dichter naar de kerkers van de ziel, kun je de negatieve overtuiging(en) die je over jezelf hebt voor de geest halen (zie hoofdstuk 4). Je kunt ook aan iemand anders vragen of hij of zij ze voor wil lezen. Zoals je hebt gelezen is er een mentaal stuk (‘ik ben niet de moeite waard’, ‘ik ben egoïstisch’ enz., afhankelijk van wat je in hoofdstuk 4 ontdekt hebt), en daaronder zit de lading. Waar het in essentie gaat, is dat je vanuit zuiver gewaarzijn contact gaat maken met de gevoelens die hierbij horen. Hiermee ga je de vloek van de Visserkoning doorbreken: door te *vragen* aan dat gevoel, of liever, aan deze kant van jou met dat gevoel, hoe het voelt. Zoals ik eerder schreef, willen de meeste mensen juist af van wat zij als ‘hinderlijk’ ervaren, de symptomen van ziekte, verslaving, mislukking, depressie etc. Door er vanaf te willen, dank je de gekwetste essentie erachter in feite af, het gekwetste en verwonde Kind, zoals dat vroeger ook is gebeurd en waardoor het Kind zich in eerste instantie heeft terug moeten trekken in de kerkers van de ziel.

Waar het dus om gaat, is om deze beweging om te leren draaien. Om een veilige plek in jezelf te creëren waar de meest gekwetste en verwonde kanten helemaal veilig zijn. Vaak zijn het kanten van jezelf die zo schuw zijn als een mishandeld diertje. Benader en behandel het ook zo voorzichtig en zorgvuldig. Behandel het als een schuw dier aan de rand van het bos, zoals Ann Weiser Cornell zo prachtig beschrijft:

*‘Stel je voor dat je in een weiland staat, aan de rand van een bos. Terwijl je daar rustig staat, zie je hoe een schuw dier tussen de bomen door komt kijken. Je weet dat dit dier niet gevaarlijk is voor jou, en jij niet voor dat dier en je zou graag willen dat het zich bij jou veilig voelt. Wat zou je dan doen? Wat voor sfeer zou je op willen roepen? Wat zou je niet doen? Je zou zeker niet schreeuwend op het dier afstormen, maar stil en geduldig blijven staan. Je bewegingen zouden langzaam en behoedzaam zijn. Je zou aandachtig en benieuwd het dier gadeslaan, en heel goed opletten of het laat merken dat je misschien een beetje dichterbij mag komen.*

*Focussen is een proces van luisteren naar iets van binnen dat met jou in contact wil komen. Dat neemt niet weg dat het, net als dat schuwe dier in het bos, misschien eerst moet merken dat jij te vertrouwen bent en dat je er een veilig plekje voor hebt gemaakt, voordat het kan zeggen wat het je te zeggen heeft.’*

Als je er klaar voor bent, ga dan in een comfortabele houding zitten, waarbij je je kunt ontspannen. Als de kleermakerszit of lotushouding prettig voor je voelt is dat een goede basis, omdat je hiermee net als Boeddha kunt ‘zitten als een berg’, als Odysseus vastgebonden aan de mast en vanuit het Zelf, vanuit zuiver gewaarzijn, alles kunt ervaren zonder er in meegesleept te worden. Begin een sessie altijd met een korte gronding. Gronden wil zeggen: je verbinden met de Aarde. Dat klinkt hoogdravend, maar in de praktijk betekent het: goed fysiek voelen in je lijf. Voelen hoe je zit, hoe je gewicht gedragen wordt door de oppervlakte waarop je zit. Ontspan je lijf en laat je hele gewicht dragen door de oppervlakte waarop je zit. Daarmee ‘zak’ je van het denken in je hoofd, naar het voelen in je lijf. Mediteer daarna een

paar minuten, zodat je geest wat rustiger wordt. Rust is geen doel op zich en het helpt om alle gedachten die er zijn, serieus te nemen, ze welkom te heten en dan weer te laten gaan.

Er is een vrij grote kans dat je bij dit soort werk ‘weerstand’ ervaart. Grote kans dat ‘weerstand’ (ik zou het liever ‘iets niet willen’) een eerste signaal is, een waarschuwingsteken van de Poortwachter. Als je iets ervaart dat voelt als ‘niet willen’ of ‘niet dichterbij komen’ houdt dan gepaste afstand. Begroet het en ga niet verder, maar blijf bij het gevoel dat als ‘weerstand’ voelt. Meer niet. De meest gehoorde opmerking van mensen die dit werk aanvangen is: ‘ik voel niets’. Toen ik dit zelf ooit in zei tegen een therapeut tijdens een groepstherapie sessie zei hij doodleuk tegen mij: ‘Jij bent de enige die die muur kan afbreken.’ Toen wist ik nog niet, dat ‘niets voelen’ ook een gevoel is, waardoor ik lang gefrustreerd bleef. ‘Niets voelen’ kan overigens ook een list van de Poortwachter zijn, zoals dat bij mij in de groepstherapie was, omdat de therapeut of begeleider niet veilig voelt voor je. Laat je niet in de luren leggen (het duurde voor mij overigens ruim een jaar voordat ik ‘iets’ begon te voelen en kon benoemen) door de Poortwachter of door malle therapeuten; blijf gewoon trouw aan wat er wel of niet gebeurt. Grote kans dat als je een wat langere tijd (een aantal minuten) bij het gevoel van ‘niets voelen’ blijft stilstaan, er alsnog ‘iets’ in beweging komt. Vaak blijven we niet eens een paar seconde bij ons gevoel stilstaan, waardoor het vluchtige ‘iets’ compleet aan onze aandacht voorbij trekt. Ons somatisch zelf, ons lichaamsbewustzijn, heeft tijd nodig, genoeg tijd om zich kenbaar te maken. Dit is een geheim dat velen van ons in de jeugd al is ontfoetseld; wij worden meestal helaas niet grootgebracht met lichaamsbewustzijn. Maar laat je dus vooral niet beetnemen: de Poortwachter kent al je zwakheden; hij zal weten hoe hij je het beste af kan leiden!

Zoals ik al eerder schreef, heeft de Poortwachter duizenden listen: hij of zij zal vele dingen bedenken die belangrijker zijn dan het zoeken naar de kerkers van de ziel. Er is vast nog wel een email naar iemand te sturen, een televisieprogramma te bekijken, vriend(in) te bellen, of welke andere afleiding dan ook. Op deze manier houdt de Poortwachter je weg - en doet dat waarschijnlijk al héél lang - bij de angst en pijn van het Kind. De rechtmatige Koning(in) is diegene die hier gewaarzijn op ontwikkelt en de listen van de Poortwachter doorkrijgt en deze zonder oordeel kan ontmantelen. Als je dit met liefde doet, heb je kans dat de Poortwachter de Koning(in) respect toont en zich ten dienste stelt. De sleutel is ook hier weer geduld, vragen en erkennen, drie vaardigheden van de Koning(in). Erken dat de Poortwachter niet wil dat je verder gaat, leg hem of haar je intentie voor en vráág of je verder mag. Wacht rustig af en hou contact met het gevoel in je lichaam. Als het ontspant, heb je toegang. Neemt de spanning toe, dan luidt het antwoord: wegwezen! Erken de Poortwachter dan en trek je terug. Daarmee bouw je een vertrouwensband op en kun je een ander keer terugkeren en de procedure herhalen. Onthoud dat de Poortwachter met jouw eigen instincten werkt, en intuïtief weet wanneer het moment gekomen is dat rechtmatige Koning(in) herrezen is en voldoende is ontwikkeld om het Kind te bevrijden en onder zijn of haar hoede te nemen. Hier zijn geen trucs mogelijk, geen ‘therapeutische interventies’, geen krachtige doorbraken; geduld, respect en liefde zijn de sleutelwoorden. Respect voor jezelf als je er nog niet klaar voor bent is een groot goed; liefde en geduld leggen de basis voor vertrouwen.

Als je geen signalen krijgt dat je ‘weg moet wezen!’ en verder mag, roep dan de negatieve overtuiging op die je over jezelf hebt, een die je echt kwelt, waar voelbare lading op zit, waar je je voor schaamt. Spreek de overtuiging hardop uit als je durft. Spreek in de ‘ik’ vorm, zoals ‘Ik ben niet de moeite waard’. Ik weet dat dit stuk van de Heldenreis naar de kerkers van de ziel absurd kan klinken en het is ook niet bedoeld om je nog verder te kwetsen, het is bedoeld om jouw waarheid aan het licht te brengen. Het gaat erom om dat wat je ten diepste over

jezelf gelooft, uit het duister weg te halen. Wat kan er gebeuren? Of er gebeurt niets, wat kan betekenen dat deze overtuiging geen echte doorn in de ziel is; of de Poortwachter grijpt in en snoert je de keel, je maag draait zich om van angst of er komen andere lichaamssensaties. Als dat het geval is, kan het goed zijn om een klein beetje achteruit te gaan en de gevoelens welkom te heten (of bijvoorbeeld de bijbehorende gedachten: 'Ik doe dit niet, dit is echt belachelijk...'). Sterke reacties die je teruggedrijven, of dat nu gevoelens of gedachten of zelfs beelden zijn, wijzen erop dat je in de buurt van de kerkers van de ziel komt, en dat er *iets* of *iemand* is die dat niet wil. Ook hier geldt weer: luister ernaar, heet het gevoel, de gedachte of het beeld welkom en adem rustig door. Niets forceren. Je weet nu - als dit gebeurt - in elk geval waar de ingang van de kerkers zich bevindt. Als het de tijd is, gaan ze vanzelf open. Dat moet je namelijk nog weten op je queeste naar de Heilige Graal, jouw eigen Heldenreis: de kerkers gaan alleen van binnenuit open. Je kunt erop bonken wat je wilt, of de stormram gebruiken; als je al niet weggezwiept bent door een furieuze Poortwachter, dan zul je merken dat de Poort onneembaar is. Sterker nog, de Poorten zijn van rubber: hoe harder je er tegenaan bonkt, hoe harder je wordt weggezwiept. Geen list, doordachte actie, bijzondere healingstechniek, DNA clearing, karmabalancing of geweld werkt. De Poort gaat open, als de rechtmatige Koning(in) met de zuivere intentie voor de deur staat. Zoals alleen Arthur het zwaard *Excalibur* uit de steen kon trekken. Je bewijst deze innerlijke, mythische dynamiek dan ook veel eerder als je het proces volgt in plaats van het te sturen. Dit geldt ook voor diegene die jou begeleidt. Als jouw begeleider een valse agenda heeft, zoals jou er wel even doorheen helpen, of laten zien hoe goed hij of zij wel niet is, dan ben je in dit proces snel verder van huis; niets of niemand komt erdoor zónder toestemming.

Lees er alle mythen over archonten, daemons en andere beschermers van de onderwereld op na: alleen als je je wereldlijk kleed aflegt en naakt voor de deur staat, met de juiste intentie, mag je (misschien) naar binnen. Als je een hoge maffiabaas wilt bezoeken word je door zijn groot uitgevoerde kleerkastbewakers ook eerst grondig gefouilleerd en worden je intenties gecheckt. Misschien niet helemaal de juiste metafoor, maar wel een leuke, toch? Geloof mij, Poortwachters hebben humor. Als je er niet door mag en je zegt gekscherend: 'Nou dan kom ik volgende week donderdag om 21:30 nog eens langs voor audiëntie, is de kans groot dat je een band opbouwt. Als je probeert de onoverwinnelijke Poortwachter opzij te duwen en onder te schoffelen, heb je het waarschijnlijk voor de komende tijd verbruid. Begrijp je nu waarom mensen vaak jaren lang in therapie gaan en week in week uit geen steek verder komen? Juist. Poortwachters!

Hier is hoe het werkt: door een van je negatieve geloofsovertuigingen uit te spreken, druk je als het ware liefdevol zelf op een van de doorns van de ziel, waardoor je de plaats ontdekt (in je lichaam) waar de bijbehorende lading, spanning of pijn zich bevindt. De Poortwachter kan voorkomen dat je hier met je aandacht dichterbij komt door de energiecentra in de keel, hart, zonnevlecht of buik te barricaderen. Dat voelt aan alsof je afketst of iets, alsof je er uit wordt gedrukt, en dat is ook precies wat er gebeurt. Neem gas terug, trek je liefdevolle aandacht terug en ga rustig je aandacht ontspannen concentreren op het gebied waar de bovenste barricade, of blokkade is, zonder er door te willen. Alleen maar erkennen dat het er is. Neem de tijd, een paar minuten, om te ervaren en te voelen wat het gebied je te vertellen heeft, ontvang en erken de boodschap. Het kan zijn dat jouw aandacht, jouw niet-opdringerige aandacht, goed voelt voor de Poortwachter.

Het is net als in de universele Heldenreis die Joseph Campbell beschreef: de Held krijgt allerlei testen en beproevingen waarbij hij moet laten zien uit welk hout hij is gesneden. Wanneer de rechtmatige Koning(in) laat zien dat hij of zij niet bang is voor de Poortwachter

en met geduld en aandacht bij hem blijft zonder hem opzij te willen werpen, kan het zijn dat de Poortwachter voelt dat hij de juiste persoon met de juiste kwaliteiten voor zich heeft. Ga maar na: het gekwetste en gewonde Kind heeft mogelijk zelden geduld, liefde en respect ervaren en tegen meer van dat soort invloeden beschermt de Poortwachter het, door instinctief bepaalde energiecentra te barricaderen, zodat het Kind niet gekwetst kan worden. Als er nu een Koning(in) voor de deur staat die kalm en rustig blijft en aangeeft met liefde te komen, kan dat een signaal voor de Poortwachter zijn om deze Poort te ontsluiten. In je lichaam zul je dat direct ervaren, omdat het desbetreffende energiecentrum ontspant. Het enige dat je hoeft te doen is deze energieverschuiving te volgen met je warme en liefdevolle aandacht, zij zal je verder leiden.

Het kan zijn dat er gaandeweg jouw proces andere kanten van je het stuur willen overnemen, zoals de Criticus, die het allemaal maar raar gedoe vindt (heb je misschien zelfs al gehoord terwijl je dit leest!). Ook kan de Drammer zich melden, die vindt dat het allemaal niet snel genoeg gaat: 'Je bent verdomme al zo lang bezig met je proces, het schiet voor geen meter op.' Ook kan er een Perfectionist zich melden, die het allemaal helemaal goed en volgens het boekje wil doen. Welke subpersoonlijkheid zich ook meldt, doorzie de beproeving: alleen de rechtmatige Koning(in) kan bij de Poort komen en mag eventueel naar binnen. Bedank je subpersoonlijkheden voor hun komst en neem het stuur terug: blijf kalm, liefdevol, respectvol en ondersteunend naar álles dat zich aandient. Geen gehaast, kritiek, perfectionisme of wat dan ook: je merkt vanuit zuiver gewaarzijn, vanuit de verbinding met het 'nu' via je ademhaling, wanneer dat er toch insluit; de Poort sluit direct. Alleen wanneer je de kwaliteiten tentoonspreidt die het gekwetste en verwonde Kind in haar begeleiding ontbeerde in haar jeugd, mag je verder: kritiek, geweld, gehaast en gejakker, respectloosheid: het zijn allemaal signalen die het hypergevoelige Kind intuïtief oppikt waardoor zij bang wordt, en daarmee haar krachtige beschermer aanroept, die instinctief reageert op de angst van het Kind: de Poortwachter van de ziel. Mooi hè, hoe dat werkt? Natuurlijk zijn er ook kanten in ons, zoals de Spirituele Presteerder, die hier weinig begrip voor op kunnen brengen en er liever een paar maanden meditatie, dansen, zingen, oerschreeuwen of wat dan ook tegenaan gooien. Zolang ze hun best maar kunnen doen, actie kunnen ondernemen, niet kwetsbaar, maar krachtig kunnen zijn. Het zal de Poortwachter plat gezegd worst zijn wat je allemaal doet, al ga je drie maanden in een grot op je kop staan: als jij zijn protégé niet erkent, haar waarheid niet wilt zien en haar niet onder je hoede wilt nemen, heeft hij geen boodschap aan je. Ik blijf steeds terug komen op de Poortwachters van de ziel, omdat het bevrijden van het gekwetste en verwonde Kind geen eenmalige gebeurtenis is. Het is een doorlopend transformatieproces, waarbij je kunt gaan ontdekken dat als je te snel wilt gaan, of elders in je proces tóch weer vanuit de verkeerde intentie op pad gaat, de Poortwachter zijn macht weer teruggrijpt. Daarom spreek ik in dit boek ook steeds van transformatie en niet van verandering: transformatie betekent het ontwikkelen van blijvende, levengevende kwaliteiten. Daar is tijd voor nodig en geduld, en zoals we al zagen, warmte en liefdevolle aandacht. Het ontwikkelen van deze kwaliteiten over een langere periode, bewijst de Poortwachter dat de intentie zuiver is, en wint zijn vertrouwen. Het is een natuurlijk beschermingsmechanisme tegen de valse Regent, die vaak vindt dat het na een paar sessies of workshops maar eens over moet zijn met dat wat hij als 'last' ervaart. 'Make my day...', zal de Poortwachters instinctieve reactie zijn. Pas wanneer je de eeuwige strijd staakt en gaat luisteren naar wat er van binnen werkelijk gewenst wordt, gaat de Poortwachter een stap opzij en kun je beginnen met het ontdooien van de ijsvlakten van de ziel. En kan de Poortwachter na verloop van tijd, als hij het voldoende vertrouwt, transformeren in een geduchte Krijger, als lijfwacht van de rechtmatig Koning(in).

Mijn favoriete Poortwachter in het fantasygenre is de beestachtige Kimahri Ronso, die in het computerspel Final Fantasy X de prinses Yuna van klein kinds af aan onder zijn hoede heeft gekregen van de verbannen rechtmatige Koning. Hij beschermt haar met zijn instinctieve oerkrachten en geeft desnoods zijn leven voor haar. Als je het spel speelt, kom je ook steeds meer de gevoelige kanten van Kimahri tegen en ontwikkelt hij zich tot een echte Krijger, met het hart op de juiste plaats. Zo kan dat ook met onze eigen Poortwachter.

Ik zal in het volgende hoofdstuk mijn eigen ervaring met mijn Poortwachter opnemen, dan kun je zien hoe deze bijna demonische, duistere kracht, zich aan mijn zijde schaarde en hoe ik daarna hulp kreeg om de bevroren ijsvlakten van mijn ziel te helpen ontdooien. Het is een van de mooiste en memorabele ervaringen van mijn leven.

## 10. De D(a)emon en het Kind

Het is al een tijd geleden dat ik zelf *ayahuasca* dronk. Zeker een maand of acht geleden. In de tussenliggende maanden heb ik meer dan honderd mensen begeleid op hun eigen Gewijde Reizen. Het kriebelde al een tijd om zelf ook weer de diepte in te duiken. Voor mij is het drinken van *ayahuasca* iets bijzonders, zelfs heiligs; in tegenstelling tot wat veel mensen denken, drink ik het slechts een paar keer per jaar. Zoals gezegd, kriebelde het al een tijd, maar was het er door alle drukte niet van gekomen. Nu wel. Mijn vrouw Tanja had de datum geprikt, mijn agenda geleegd en ruimte gecreëerd; de smoes dat ik geen tijd had werkte dus niet meer. Zodra de datum stond, begon er 'iets' te kriebelen. De voorgaande drie Reizen had ik steeds heel zware thema's voor mijn kiezen gekregen en hoewel het al een tijd geleden is, lag de herinnering daaraan nog vers in mijn geheugen. De dood van mijn vader en de rouwverwerking was een van die thema's en èn passant mocht ik ook mijn eigen dood doorwerken. Nu kriebelde er iets anders om aan het Licht te komen.

Ik bereid mij altijd grondig voor, en zo ook nu. Al maanden was er een diepe moeheid in en om mij, en de pijn in mijn rug werd steeds erger. Er drukte iets. Samen met mijn mentor en Voice Dialogue facilitator, Trilby Fairfax, had ik in een voorbereidende sessie onderzocht waar de moeheid mee te maken had. Het bleek te horen bij het jochie in mij, die te weinig begeleiding had gehad in zijn jeugd, verschillende keren van school was gestuurd en het allemaal zelf uit had moeten zoeken. Leren was echt een hel voor hem, hij had geen idee hoe zich staande te houden en werd uit frustratie steeds rebelser; hij had geen zin om in de mal geperst te worden die er voor hem klaar lag. Diepe, diepe moeheid van het vechten en rebelleren kwam naar boven. In de week voor mijn *ayahuasca* sessie had ik nog een afspraak met Trilby, en gingen we dieper in op het thema. Weer kwam het jongetje naar voren dat zo lang en zo hard had moeten knokken om zijn eigenheid veilig te stellen. Aan het eind van de sessie herinnerde Trilby mij aan de mogelijkheid om met het gekwetste jochie te schrijven. Heel resoluut mengde een andere 'stem' zich in de sessie, die zei dat dat zeker niet ging gebeuren. Trilby schrok van de stem en vroeg ernaar; de stem vertelde dat we dit soort rare dingen niet gingen doen. Geen fratsen! De stem meldde ook nog dat dingen als dansen en zingen ook niet toegestaan waren. Trilby wees mij op de kracht van de stem en noemde het een 'Judge', en raadde mij aan om in de vervolgsessie twee dagen later met haar man Peter Dellensen, de stem eens nader te onderzoeken.

Ik voelde dat ik hier met de kriebel te maken had; een levensgrote bedreiging van mijn eigen spontaniteit en levensenergie. Ondertussen ging mijn proces verder, en begon ik contact te maken met de energie van deze 'verbieder', die niet wilde dat ik mijn kwetsbare kanten onder ogen zou komen. Ik liet in de dagen ertussen mijn rug masseren, wat echt tot op het bot ging. De dagen erna was het alsof er een vrachtwagen over mij heen was gereden. Halverwege de massage stopte Carmen een moment, liet mij alleen en vroeg: 'Ga maar eens voelen wat je rug je te zeggen heeft'. Een moment nam mijn hoofd het over en kwamen er allerlei verhalen op, maar toen ik diep naar binnen keerde, kwam het antwoord als vanzelf: 'Ik voel mij niet gedragen'.

Twee dagen daarna begon ik aan de Voice Dialogue sessie met Peter. Ik vertelde Peter over de krachtige energie, die mij belet contact met mijn Innerlijk Kind en andere kwetsbare kanten te beleven. Peter vroeg of de energie aanwezig was en toen ik knikte, stelde hij voor

om een stukje met mijn stoel te schuiven, zodat deze energie zijn eigen plaats zou hebben. Zodra ik schoof, voelde ik een oppermachtige kant in mij boven komen. Ik vertelde Peter dat het hier bijna demonisch voelde. Peter begon met de 'stem' te praten en vroeg hem naar zijn functie in mijn leven. De stem vertelde dat hij voorkomt dat ik mij kwetsbaar maak. Mijn moeder kon mij vroeger tot in mijn ziel kwetsen, en deze stem voorkwam dat dat zou gebeuren. Hij gebruikt daarvoor dezelfde kwetsende taal als mijn moeder kon gebruiken. De stem moest daar ook bijna satanisch om lachen. Ook vertelde hij hoe hij altijd beelden projecteert als ik belangrijke dingen moet doen, zodat ik bang word. Zo houdt hij mij veilig. De oerkracht was voelbaar in mijn hele lichaam, dit was geen kracht om mee te spotten.

Peter erkende de energie volledig zonder er een oordeel over te hebben. Toen stelde hij een rake vraag. Hij vroeg de stem hoe hij het zou vinden, als mijn zoontje Tobias zo gekwetst zou worden in zijn leven. 'Dat zou verschrikkelijk zijn, ik zou hem met mijn leven beschermen', antwoordde stem en ik voelde een soort van berouw bij hem ontstaan, voor de nare manier waarop hij mij tot dan toe had aangepakt. 'Aha', zei Peter, 'dus jij bent dus een soort beschermer?'

Toen toonde de stem zijn ware kracht en de energie gierde door mijn lichaam. 'Ik ben inderdaad een beschermer. Zeg maar Poortwachter', zei de stem. Peter vroeg hoe hij het vond dat ik toen ik klein was zo gekwetst werd, en de Poortwachter antwoordde dat dat niet goed was. Alsof er een vervloeking werd verbroken, zo voelde het op dat moment en de Poortwachter zei oprecht: 'Ik zal hem voortaan niet meer bang maken, kwetsen en klein houden.' Er ging een golf van pijn en energie door mij heen. Peter vroeg nog wat door naar deze stem, toen de stem zei: 'Ik ben voor niemand bang. Ook niet voor demonen, waar ik hem (hij doelde op mij) wel eens bang mee maak. Ik ben er zelf een, haha!.' Ik voelde inderdaad een heel duistere energie bij mij, maar tegelijkertijd ook zijn enorme kracht. De stem vertelde verder, dat hij een Guardian is, die demonische kracht bezit en echt nergens bang voor is. Hij vertelde voorbeelden van wanneer hij in mijn leven was, zoals die keer dat ik een Gewijde Reis maakte en een van mijn Reisgenoten mij bang probeerde te maken. De Guardian zei: 'Toen keek ik die jongen aan en zei hem dat hij dat beter niet kon doen'. De kracht waarmee de stem sprak was zo groot, dat ik er bijna van schrok. Hij haalde nog een paar van dit soort voorbeelden aan, en hoe hij de Rebel in mij altijd van kinds af aan had gesteund.

Hierna maakte hij een nieuwe belofte: 'Vanaf nu zal ik dat gekwetste jochie ook steunen. En de pionier die hij is geworden toen hij volwassen werd ook, die vind ik ook oké. Dat zijn de enige twee waar ik voor werk, zijn andere kanten kunnen opzouten.'

Peter bevestigde dat zowel het gekwetste jochie als de pionier die mensen helpt in hun transformatieprocessen allebei wel zijn steun konden gebruiken, omdat 'de wereld' niet echt zit te wachten op mensen die anders tegen de werkelijkheid aan kijken en ook nog met *ayahuasca* werken. De stem liet een lage, grommende lach horen. 'Oh ja' zei de stem, 'Ik zal hem nog een wachtwoord geven zodat hij mij aan kan roepen als hij mij nodig heeft. Maar let op hè, alleen de pionier en het jochie.' Hij gaf mij een wachtwoord en verdween.

De dag erna deed ik op mijzelf thuis een sessie, en nodigde de Guardian uit met het wachtwoord dat hij gaf. Meteen voelde ik zijn donkere kracht in mij vloeien. 'Wauw, een daemon aan mijn zijde!', dacht ik opgelucht. Ik voelde geen enkele angst meer om de *ayahuasca*sessie de volgende dag in te gaan en dat voelde op haar beurt weer als een enorme opluchting. Ik speelde met de kracht van de daemon en voelde zijn krijgerkracht door mijn aderen; niet voor niets dat ik zó door krijgers geïnspireerd ben, mijn laatste twee boeken gaan



over Samoerai en hun bijzonder krachten. Met mijn aandacht naar binnen gebeurde er iets anders, en ik vroeg de Guardian om een stukje opzij te gaan. Ik voelde diep van binnen een heel verdrietig jongetje, dat toen ik op hem afstemde zei: ‘Maar jullie, en niet hij, hadden mij moeten beschermen... (waarbij hij op mijn ouders doelde).’ Ik raakte een beetje van slag; ik had nu wel een stevige beschermer naast mij die zijn trouw aan mij gezworen had, maar dat jochie van binnen had daar niets aan. Die voelde zich in de steek gelaten. Ik besloot de sessie af te breken, omdat ik niet wist hoe ik verder kon, het gevoel was te overweldigend. Ik beloofde het jochie dat ik terug zou komen, en dat ik te rade zou gaan hoe ik verder kon gaan.

De volgende dag was de grote dag. Tanja zou mij begeleiden, en was mij al een beetje aan het plagen. Ze vertelde mij dat ze nog wel een paar liter *ayahuasca* voor mij had... Ik voelde mij niet op mijn gemak. Er stond iets te gebeuren. Toen kwam er een liedje in mijn op hoofd van Elton John, met het zinnetje ‘You’ll be blessed’. De tranen sprongen in mijn ogen. Nu pas kon ik voelen wat er al die jaren al zat: ik voelde mijn niet welkom geheten op deze wereld, niet gedragen en niet gezegend. Dat had de Guardian al die jaren onderdrukt, en nu hij een stapje opzij had gedaan kon het boven komen. Alle keihard kwetsende woorden van mijn vader en moeder en andere belangrijke mensen in mijn leven kwamen boven – en het gevoel van niet gezegend zijn werd almaar sterker. Ik kon voelen dat dit met het jochie van binnen te maken had. Tanja zag mijn tranen en gaf mij de boodschap dat het helemaal oké is. Ik vertelde het verhaal en zij zei dat ze het liedje van Elton John die morgen ook in haar hoofd had gehad en dat ze het had klaargelegd voor mij om te draaien tijdens mijn ceremonie. Telepathie. Wat voelde dat goed, om hierin niet alleen te hoeven zijn maar gezien te worden door zo’n liefdevolle vrouw. Zij had ondertussen de zolderruimte helemaal in orde gemaakt. Het jochie in mij werd weer bang en verstijfde. Niet weer die enge wereld in, chaotisch, eindeloos, en bovenal ongeliefd en ongezegend.

Ik besloot Peter te bellen, en legde hem schoorvoetend uit wat er gebeurd was, en dat ik iets van hem nodig had. ‘Je bent helemaal welkom en ik wil je graag zegenen’, zei hij enthousiast en gemeend. De tranen sprongen in mijn ogen. Dat kwam aan! Ik bedankte hem en vertelde dankbaar dat hij en Trilby voor mij de eerste volwassenen en leraren zijn waarbij ik mij écht helemaal welkom heb gevoeld, en nog voel.

Ik ging op het grote bed liggen dat Tanja voor mij had gemaakt, riep de Guardian met het wachtwoord aan en vroeg hem over mij te waken. Hij nam plaats naast mij. Daar lag toevallig een DZI, een amulet dat ik pas van Coen had gekregen, een Reiziger en vriend die pas daarvoor bij ons was voor zijn eigen Reis. Aan het eind van zijn Reis gaf hij mij de amulet als teken van dank. Het kwam nu goed van pas. Toen ik de betekenis las, begreep ik dat het een Tibetaanse amulet is, onder andere ter bescherming tegen demonen; hoe toepasselijk! Toen ik het voorlegde aan een edelsteenparagnoste bevestigde ze dat het aanzienlijke krachten heeft. En nu lag het naast mij, op de plaats waar de Guardian voelbaar was. Als een magisch token, waarmee ik samen met het wachtwoord dat de Guardian mij had gegeven, zijn donkere kracht kon aanroepen.

Ik dronk mijn eerste glas *ayahuasca* leeg en sloot mijn ogen. Tanja zette het nummer van Elton John op, en bij de eerste klanken sprongen de tranen in mijn ogen. Weer de diepe overtuiging van niet gewenst, welkom en gezegend te zijn. De *ayahuasca* begon na een paar minuten al voelbaar te werken en er ontstond een hittebron in mijn buik. Ik bracht mijn gewaarzijn en focus volledig bij dat gevoel in mijn buik, en legde mijn beide handen daar te rusten. De warmte stroomde door mijn lichaam en er begon iets te ontdoeien. De tranen liepen als een beekje over mijn wangen. Ik had het ijskoud, was aan het klappertanden en de energie

van de *ayahuasca* werkte op een diep niveau om mij op te warmen. Ik nam een foto van mijzelf als jochie in mijn handen en kon voor het eerst zien wat een lekker ventje ik eigenlijk was toen ik klein was. Tot nu toe had ik altijd minachtend naar mijzelf gekeken, als door de ogen van anderen die dat bijdehante ventje helemaal niet zagen zitten. Nu de Guardian een stap opzij had gedaan, kon ik pas zien wat een heldere, lieve grote ogen ik had. Op de foto had ik dezelfde leeftijd als ons zoontje Tobias nu, vrolijk, kwetsbaar, stralend. Er ging een golf van verontwaardiging door mij heen, en ook het onvermogen om dit jochie te geven wat hij zo nodig heeft: om gezegend te zijn, en welkom. Er trok een golf van wanhoop en verdriet door mij heen. Ik bekeek de foto opnieuw en nam mijn tweede glas *ayahuasca*. Het begon weer al na enkele momenten te werken en ik vroeg de *ayahuasca* in diep verdriet: 'wil je mij alsjeblieft helpen dit jochie te helen?'

Wat er toe gebeurde gaat woorden ver voorbij, maar ik zal het proberen te beschrijven. De Bron reageerde gelijk, een soort verbaasd. Zo van: 'Wat is hier aan de hand? Oh nee, een jochie wat zich niet welkom voelt. Kom maar hier!' Het voelde als een heel warme deken om mij heen, als duizend troostende armen die tegelijkertijd de boodschap gaven: 'Je bent helemaal welkom hier, je bent gezegend.' De Bron sprak weer, en zei dat ze zo dankbaar was dat ik mijn roeping had aanvaard en dat ik zoveel mensen hielp, vanuit mijn hart. Dit was haar geschenk aan mij. En weer die alles doordringende warmte, die de emotionele kou en eenzaamheid uit mijn hele lijf brandde en de bevroren ijsvlakten van mijn ziel ontdooidde. Alle energie in mijn lichaam begon te stromen. 'Fijn dat je hier weer gekomen bent', sprak de Bron woordeloos. 'En fijn dat je je plaats in de wereld gevonden hebt.'

Ik nam de foto van mij als kind weer in mij handen en er gebeurde iets bijzonders: op de foto keek het mannetje weg, naast de lens, maar nu draaide hij zijn ogen naar mij toe, en lachte. Weer een golf van warme, allesdoordringende liefde ging er door mijn lijf. Ik voelde mij, en voel mij nu nog steeds tijdens het schrijven, volledig in harmonie.

De Guardian naast mij vroeg of we nog wat spannende dingen gingen doen waarbij hij kon helpen. Ik nam mijn derde glas *ayahuasca* en kwam wat duistere stukken tegen. Even wilde ik er tegen vechten, toen stopte ik en besloot om alles wat er kwam met liefde te omarmen. De warmte begon weer te stromen en ook mijn voeten, die tot dan toe koud waren beleven, werden heerlijk warm. Het voelde en voelt aan als een heel diepe heling, als een zegening op het niveau van het leven zelf. Ik voel mij dankbaar en gelukkig, en hoop mijn geluk door te mogen geven. Ik voel mij ingewijd in het leven en gezegend. Gezegend met mijn gezin. Gezegend met mijn vrouw Tanja, die mij op mijn zielsreis met zoveel liefde heeft ondersteund en die zoveel liefde geeft in onze relatie. Gezegend met ons zoontje Tobias, met zijn eigen heerlijke karaktertje, die ik samen met Tanja mag helpen opgroeien. Gezegend met ons tweede zoontje Joshua, die dagelijks mijn hart verwarmt met zijn heerlijke warme lach. Gezegend met het werk dat Tanja en ik mogen doen, en waarbij wij talloze mensen op hun eigen zielsreizen mogen begeleiden. Ik voel mij gezegend met een Guardian naast mij, die is getransformeerd van een boosaardige beschermer in een krachtige Krijger, die voor mij door dik en dun gaat, en die niet bang is om het diepste duister van mij of van anderen onder ogen te zien. Die mijn roeping beschermt en maakt dat ik de eenzame weg durf te bewandelen van dingen anders doen dan de wereld ze voorschrijft, met alle risico's van dien.

En ik voel mij gezegend met het jochie diep van binnen, die zich nu veilig bij mij voelt, en die zich welkom in de wereld voelt. Een jochie dat gek is op mooie muziek, en spannende nieuwe dingen. Die zich verbonden weet met andere dimensies en bijzondere gaven heeft. Een jochie

dat ik zegen en welkom heet en een belangrijke plaats in mijn leven geef, de rest van mijn leven. Dat was het verhaal van de d(a)emon en het Kind.

Ik weet dat ik beloofd had om te beschrijven wat er kan gebeuren als de Poorten wel open gaan, maar op de een of andere manier blijft de Poortwachter steeds door mijn verhaal heen terugkomen. Blijkbaar is hij zo belangrijk, dat zijn verhaal goed verteld moet worden. Poortwachters zijn vaak niet eens als zodanig te herkennen, omdat ze in onze vastgeroeste patronen, maniertjes en routines zijn ingesleten, zoals Jean Houston in het volgende stuk over de Heldenreis laat zien: ‘De held probeert over de avontuurlijke drempel te gaan om een dimensie te betreden van versterkte kracht. In traditionele reizen, betekent deze fase het verlaten van de gewone wereld en het betreden van de innerlijke, visionaire dimensie. Wat iemand daar weg kan houden [...] is de wachter op de drempel. Als een behoorlijk onvriendelijk monster heeft de wachter zijn vaste gewoontes en onwrikbare houdingen. De wachter is een waardige tegenstander die we ook kunnen vinden in bazen, familieleden en vrienden die zich tot primitief reptielgedrag beperken en meestal overbeschermend zijn om alles exact zo te houden zoals het is<sup>54</sup>.’

Wat Jean Houston hier zo treffend laat zien is dat de Poortwachter al die krachten vertegenwoordigt, die voorkomen dat wij op avontuur gaan, naar andere dimensies reizen en maar één doel hebben: de status quo behouden. En die Poortwachters zijn niet alleen in ons: als je je plannen over je eigen Heldenreis met anderen deelt, kom je vanzelf de Poortwachters in je omgeving tegen. Mensen hebben nu eenmaal de hardnekkige (die gewoonten waar je een harde nek van krijgt) gewoonte om zich aan veiligheid vast te klampen. Probeer dat veilige wereldje dus vooral niet te verstoren, want dan krijg je de in het ongunstige geval de Poortwachter van de ander over je heen... Poortwachters willen bovenal veiligheid, voorspelbaarheid en beheersbaarheid.

Als je geen idee hebt van de functie van de Poortwachter en je volledig met hem hebt geïdentificeerd, verloopt je leven binnen veilige grenzen, op volautomatische piloot. Zoals mij gisterenmiddag eens te meer duidelijk werd toen ik met een jonge, intelligente en op het eerste gezicht zeer geslaagde man werkte van middelbare leeftijd. Ik ontmoette hem voor het eerst en toen ik hem vroeg wat hij het liefst zou willen antwoordde hij: ‘Mijzelf vinden. Ik heb geen idee wie ik ben.’ Ik vroeg wat dat in de praktijk voor hem betekende en hij vertelde rustig en zonder enige emotie dat hij een soort van dolende was, al heel lang, niet lief kon hebben, van baan naar baan ging, en al heel lang depressief was. En zei daar zeer krachtig achteraan: ‘Maar ze krijgen mij er niet onder!’ Ik reageerde op deze stem, en gaf hem terug dat deze zéér krachtig klonk. Ik vroeg hem kort hierna of hij een van de thema’s die hij had genoemd (ik herhaalde ze kort) kon voelen en zijn antwoord was krachtig ‘nee’.

Hij had mijn eerste boek gelezen en hoopte erop dat *ayahuasca* hem bij zichzelf zou brengen. Ik vertelde hem dat die kans erin zou kunnen zitten, maar dat hij wel eerst zélf het contact met zijn gevoelswereld zou moeten leggen. Anders zou het mogelijk een mentale oefening worden. Ik legde hem uit dat *ayahuasca* de weg van de vrije energiecentra volgt, óf die van die centra waar je je aandacht focust. Ik stelde hem voor hier wat in te oefenen. Ik vroeg wel thema het belangrijkste voor hem was en toe zei hij stellig: ‘alles’. Alles leek mij wat veel om te kunnen voelen, dus ik vroeg of hij er een grote lijn in kon ontdekken. ‘Dat ik niks voel, geen emoties heb’ zei hij. Ik keek hem aan en zei: ‘Volgens mij ben jij juist heel gevoelig.’ Ik zei dit, omdat ik een hele kwetsbare blik zag vanachter zijn hard geworden pantser. ‘Overgevoelig!’, zei hij en verharde weer. ‘Wat als we het nu eens ‘fijngevoelig’ zouden noemen, hoe zou dat voor je zijn? Ik sprak daarmee rechtstreeks de beschermer aan die zich al

een paar keer had geroerd als het te dichtbij kwam. De stem van de beschermer zei wederom krachtig: ‘Dat is oké.’

Ik vertelde de man dat we een beginnetje konden maken met oefenen om het contact met zijn gevoelswereld te herstellen en vroeg hem of hij ergens in het gebied tussen zijn keel en onderbuik een gevoelssensatie kon waarnemen; warm of koud, ruim of klein, gespannen of ontspannen. Hij schudde ‘nee’ en deed gelijk zijn ogen weer open. Voor mij een teken dat ‘iets’ in hem, waarschijnlijk de krachtige Poortwachter, niet wil waarmee wij bezig zijn. Ik vroeg of het oké was om nog een beetje door te oefenen en stelde voor om zijn ogen te sluiten en direct weer te openen als hij dat wilde. Een diepe zucht. Toen ik vroeg waar deze zucht vandaan kwam antwoordde hij: ‘Van mijn keel. Ik heb het benauwd.’

Wetende dat er een krachtige Poortwachter present was die alles wat we deden nauwgezet in de gaten hield en controleerde vroeg ik: ‘Wat doe je als je en bekende op straat tegenkomt?’ De man zei: ‘Gedag zeggen, hoe zo?’ ‘Als je dat benauwde gevoel nu eens begroet, en laat weten dat je het ontdekt hebt?’ Ik vertelde er ook nog bij dat het misschien een belachelijk idee was, maar dat ieder begin van het opbouwen van een relatie begint met een begroeting. Dat we die stap bij het opbouwen van een relatie met onze gevoelswereld maar al te vaak vergeten. Hij knikte en gaf aan dat hij het begroet had. ‘Er is verdriet, heel veel verdriet.’ Ik zag een zichtbare worsteling en vroeg wat er gebeurde. Hij aarzelde even en zei toen: ‘Dit is echt belachelijk wat we doen. We gaan er niet mee verder.’ Daar was hij weer, een oppermachtige Poortwachter van de ziel die ‘not amused’ was. Ik richtte mij direct tot de Poortwachter en verzekerde hem dat we niet verder zouden gaan. Een zucht van opluchting volgde. Ik sprak de Poortwachter respectvol aan, en vertelde hem dat ik zijn krachtige aanwezigheid zeer waardeerde. Dat hij ‘iets’ van de man zeer goed bewaakte en dat ik daar bewondering voor had. Toen ik voelde dat er een band ontstond met de Poortwachter vroeg ik hem: ‘Wat vond je nu precies belachelijk?’ ‘Dat hij iets zou moeten voelen, begrijp je dat niet? Hij mag niet voelen!’ Ik ging er niet op in, uit voorzorg om het prille contact niet te verstoren. Een verkeerd woord of zelfs maar oogopslag en deze Poortwachter zou weg zijn. Ik vroeg hem daarom of hij al lang in het leven van de man was. ‘Oh, ja’ zei de Poortwachter. ‘Vanaf het moment dat hij alsmaar moest huilen. Zijn moeder liet hem dan vallen, die hield niet van dat slappe gedoe. Dus daar ben ik voor, om ervoor te zorgen dat hij niet meer huilt. Daar schiet niemand wat mee op.’

Ik bedankte de Poortwachter voor zijn openhartigheid en voor het belangrijke werk dat hij had gedaan in het leven van de man, en hoe hij hem had helpen overleven. Ik herinnerde hem ook wat de man had verteld over het niet kunnen voelen van liefde en het aangaan van relaties en dat hij niet wist wie hij was. De Poortwachter luisterde en wist hier niet zo goed raad mee. Ik besloot om hem te vragen hoe het voor hem was als kinderen huilen. ‘Dat moeten ze niet doen, dat is nergens voor nodig en zo kinderachtig. Kinderen worden juist groot en sterk als je ze een beetje hard aanpakt. Dat vond zijn moeder in elk geval.’ Ik nam de Poortwachter serieus, dit was nu eenmaal zijn ondankbare missie. Ik vertelde hem daarbij dat het vroeger, in de tijd dat de man opgroeide, misschien gebruikelijk was om kinderen hard aan te pakken. Maar dat we tegenwoordig weten dat ze hun gevoelens moeten kunnen laten zien om zich te kunnen gezond ontwikkelen (ik zei dit, in de wetenschap dat Poortwachters in principe *altijd* voor het belang van het Kind gaan). De moeder wist destijds niet beter, maar nu weten we dat als een kindje huilt, het ergens behoefte aan heeft. Dat als het niet mag huilen, het kind zichzelf op een gegeven moment kwijt raakt. Begrijp je dat?’ De Poortwachter knikte en trok zich terug, waarna ik de man vroeg om te voelen hoe zijn keel nu voelde. ‘De benauwdheid en

beklemming is weg', antwoordde hij. Ik vroeg hem zijn ogen weer te openen, om voor nu te stoppen zodat we het kersverse vertrouwen van de Poortwachter niet zouden beschamen.

Wat je in deze praktijkbeschrijving goed ziet, is dat de Poortwachter ingrijpt zodra er sprake is van angst. Het jochie van toen is doodsbang voor zijn gevoelens en zeker voor verdriet, omdat dat hem de afwijzing en vernedering van zijn moeder opleverde, wat een dolksteek in de ziel oplevert, die gelijk staat aan doodsangst. Uit die oerangst wordt de instinctieve beschermer geboren en later aangeroepen, die vanaf dat moment de taak heeft om te voorkomen dat het jochie zich weer in de situatie begeeft die de afwijzing en vernedering oplevert. Zodra de wond in de ziel wordt aangeroerd, wordt het jochie doodsbang. Zodra iets hem maar verdrietig maakt, komt de Poortwachter er tussen en treedt hard op. Dat is het tragische lot van deze en zovele gekwetste zielen, die zich ogenschijnlijk prima staande weten te houden in de wereld. Voor deze sessie was het voldoende voor de man om de Poortwachter te leren kennen, en de eerst onzichtbare gevangensmuren fysiek (in de keel in dit geval) te kunnen voelen. Daarbij wetende dat de Poortwachter regeert langs de oeroude vervloeking: je mag niet huilen, want dan kom je in de problemen en voel je weer de dolkstoot in je ziel. Het feit dat de Poortwachter nu ontdekt, gewaardeerd en benoemd is, maakt dat hij in het bewustzijn van de man is en dat vanaf hier het pad van transformatie verder kan worden ingezet. Hij kan zijn Heldenreis vervolgen, om het jochie dat niet mocht huilen, te verwelkomen in zijn leven.

Dat brengt ons terug bij ons onderwerp, waar ik moedwillig even van afweek om niet met grote passen langs de Poortwachter te willen gaan: wat doen we als de Poort open gaat, en we naar binnen mogen? Dit is best een lastig onderwerp, waar heel veel mensen die er verstand van hebben, heel verschillend over denken.

Er zijn stromingen die vooral vinden dat je alle oude pijn en verdriet moet uitleven. In het eerste deel van de Gewijde Reis heb ik dit ook benadrukt. Emoties die de ruimte mogen krijgen, kunnen ons revitaliseren, tot leven brengen. Tibetaans boeddhisten hebben hier een passende uitspraak over: *'Als de trompetschelp verstopt zit, moet je er hard op blazen.'* Soms is het goed om regressie mee te maken, en even helemaal te verdrinken in het verdriet van toen. Zeker als je dat nog nooit hebt mogen voelen, zoals in het praktijkvoorbeeld hierboven, mag dat dagen, weken of zelfs maanden aanhouden. Een van de krachtigste technieken om oude pijnlagen los te maken is het transformerend ademwerk (ook wel holotropisch ademwerk, rebirthing, bastrika of vuuradem genoemd), waarbij je liggend of op je hurken zittend versneld ademhaalt. Hier bouw je een enorme hoeveelheid vitale levensenergie mee op in je hele systeem, die wil gaan stromen, en als vanzelf de oude pijnlagen en blokkades zoekt en vindt, waarachter het samenbalt. Vaak levert dit krachtige doorbraken op, die de oude pijnlijke, bevroren energieën in beweging zetten. De valkuil van dit soort werk is, dat het een nieuw soort patroon kan worden, en je verslaafd raakt aan het doorleven van oude pijn, wat in zekere zin zelfs schadelijk kan zijn. Als er geen rechtmatige Koning(in) is die de gevoelens ontvangt en troost brengt, blijft het bij uitleven, en kan het Kind zelfs nieuwe traumatiserende ervaringen oplopen, bovenop de oude. Als we dat in de kantlijn beschouwen, kunnen we stellen dat het op gang brengen van oude pijnen en de bijbehorende bevroren energieën een goede start kan zijn, mits juist gedoseerd en begeleid, zodat er ook daadwerkelijk integratie kan ontstaan van dat was los is gekomen.

Andere stromingen leggen juist weer de nadruk op het gedoseerd benaderen van het gekwetste Kind en de pijnlijke, bevroren energieën. Eugene Gendlin, grondlegger van de techniek *focussen* die ik in mijn sessies veelvuldig toepas, zegt hier gekscherend over: 'Als je de soep

wilt ruiken, moet je je hoofd er niet instoppen<sup>55</sup>.’ De gedachte hierachter is dat als je wilt weten wat de waarheid van binnen is, en een relatie op wilt bouwen met je gevoelswereld, dan moet je je er niet door laten overspoelen. Bij het focussen geldt: niet te dicht er bovenop, en niet te ver er vanaf. Precies dichtbij genoeg om het te voelen en ervaren om er een relatie mee op te bouwen.

Mijn eigen mening is, dat het niet het een of het ander is. Volgens mij gaat het om het ontdooien van oude pijnlagen én het opbouwen van een relatie met de zielsdelen die daaruit tevoorschijn komen. Ik denk dat het soms nodig is om helemaal tot in het diepst van de emotie te duiken, zeker als je dat nog nooit gedaan hebt. Andere keren kun je beter wat afstand nemen en een relatie opbouwen met de verstoten kanten die bij het verdriet, de woede of angst horen. Als je jezelf in de spiegel wilt zien, moet je tenslotte ook je neus er niet helemaal tegenaan drukken.

Aan de andere kant, als er geen Poortwachters in jouw leven zijn, als je al hypergevoelig bent en voortdurend huilt, bang bent of woedend, is het soms beter om juist wat meer van een afstandje naar je gevoelens te kunnen kijken en er een relatie mee op te bouwen, zodat je ze echt kunt gaan leren begrijpen en kunt ontdekken wat er allemaal onder ligt, in plaats van er steeds door overspoeld te worden, waardoor het onbegrijpelijk, verwarrend en pijnlijk blijft, en je steeds de oude realiteit van het gekwetste en verwonde Kind herleeft, waardoor het niet kan helen. Zuiver gewaarzijn verkrijgen houdt in deze in dat je gaat ontdekken hoe dit het beste voor jou werkt. Voor de een is dat doorleven van oude pijnen en integreren, voor de ander juist wat afstand nemen en een gezonde relatie opbouwen. In alle gevallen geldt denk ik dat contact maken met je gevoelswereld en er een warme, stevige relatie mee opbouwen essentieel is en heling bevordert. Ik vind de essentie van dit soort werk, of je nu therapie, persoonlijke ontwikkeling of spirituele ontwikkeling wilt noemen, dat je ware zelf, je essentie, het Kind, weer tot leven komt. Als je dat als directe feedback gebruikt op je eigen proces, zit je goed. Als je je jonger, blijer, opgeruimder en levenslustiger gaat voelen, heb je de juiste snaar gevonden (hoewel je ook zult kunnen ervaren dat je bij de eerste kennismakingen met oude pijnlagen juist achteruit lijkt te gaan). Het is bij dit soort processen verleidelijk om je over te leveren aan de ‘kennis en kunde’ van professionals, maar wees voorzichtig met deze grote valkuil: er zijn genoeg mensen te vinden die je voor zijn gegaan op jouw pad en die je vanuit hun Koning(in) kwaliteit kunnen begeleiden en ondersteunen. Er zijn echter nog veel meer mensen te vinden die zelf nog niet hun eigen helingsproces hebben ingezet of doorgemaakt en je derhalve op dwaalsporen zullen sturen, of er zelf baat bij hebben dat je klein blijft, zodat zij erg belangrijk kunnen zijn voor je, of jarenlang veel geld aan je kunnen verdienen.

Veel ‘helpers’ in het therapeutisch, psychologisch en spiritueel circuit zijn zelf gewonde en gekwetste kinderen. Opmerkelijk veel van hen hebben de negatieve geloofsovertuiging: ik ben pas wat waard als ik help. Dit soort mensen, die echt met de beste bedoelingen hun werk doen, zullen er alles aan doen om een doorbraak in je proces te forceren, omdat ze dan pas voelen dat zij jou geholpen hebben. Robert Dilts schrijft hierover: ‘Voor coaches is het soms verleidelijk om te denken dat de cliënt het slachtoffer is en de coach de ‘held’, de de ‘demon’ van de cliënt zal verslaan met zijn of haar wondersterke coachingstechnieken. Het is belangrijk om in gedachten te houden dat de cliënt de held is en de coach de beschermer. [...] Onze taak als sponsors en coaches is: de cliënt te helpen in het herkennen van zijn of haar eigen heldenreis en hem of haar te ondersteunen tijdens die reis<sup>56</sup>.’

Wat voor begeleider je ook kiest, als je er al een kiest, zoek dan iemand die jouw taal spreekt, gelijkwaardig is en die jou zoals Robert Dilts zo treffend stelt: ondersteunt op jouw eigen Heldenreis. Iemand die zelf helend werk in zijn of haar eigen onderwereld heeft gedaan, die weet hoe hij of zij met de beschermingsmechanismen van de Poortwachter overweg kan en je iedere stap op jouw Heldenreis kan begeleiden vanuit zijn of haar Konings- of Koninginne kwaliteit.

## 11. De Poort gaat open...

Of je nu jouw transformatiewerk zelf of met een begeleider doet maakt op zich niet zoveel uit, ook al kan het in het begin heel welkom zijn om hulp te zoeken en accepteren, zoals ik zelf heb mogen ervaren. Het belangrijkste is dat je jouw werk vanuit de juiste intentie doet, en met liefde en geduld te werk gaat.

Laten we daarom eens nader beschouwen wat er gebeurt als de Poortwachter een stapje opzij doet, of dat hij zich in het geheel niet meldt en de Poort open gaat. Nu, om wat minder heroïsch taalgebruik te gebruiken: waar het om gaat zijn je fysieke gevoelssensaties. Alleen in je lichaam kun je voelen wat er precies gebeurt. We zijn nu de mentale processen voorbij, ook al mag de geest nog wel meedoen: zij mag aangeven dat zij begrijpt wat er gebeurt, en dat teruggeven aan het lichaam. Accepteren wat zich aandient, en erkennen, meer niet. Geen analyses, geen oplossingen, geen advies. Gewoon leren voelen en luisteren wat zich in de diepte afspeelt.

Door bij de pijnlijke of gespannen gebieden te blijven met je warme, liefdevolle aandacht, help je de bevroren ijsvlakten ontdooien, stukje bij beetje. Normaal gesproken ketst je vluchtige aandacht af omdat Poortwachters van de ziel geen vreemdelingen dulden, zoals politiemensen niet houden van ramptoeristen bij een ongeluk. Maar als je ware intentie is om heling te komen brengen, met geduld en warme, liefdevolle aandacht, is de kans groot dat je doorgelaten wordt als een van de hulptroepen, waardoor de betovering verbreekt. Het smelten van de bevroren ijsvlakten van de ziel kun je alleen voelen. Het kan voelen als een weldadige energiestroom die van een sijpelend stroompje verandert in een riviertje, in een grote stroom.

Maar het kan ook pijnlijk, schokkend en brekend voelen, als het afbreken van ijsschotsen. Wat er ook gebeurt, volg het eenvoudig. Trek je niet terug, maar ga er ook niet helemaal in. Uit het ijs kunnen herinneringen en beelden komen, zoals de mammoeten die regelmatig helemaal intact uit het ijs in Siberië komen. Veel mensen die een niet zo prettige jeugd hebben meegemaakt kunnen zich vaak weinig herinneren van deze jeugd. Met het soort werk dat ik hierboven beschrijf komen de herinneringen – leuk en minder leuk – vaak weer terug. Wat misschien belangrijker is: het *leven* komt weer terug. De gebieden die je met je warme en liefdevolle aandacht ontdooit, komen weer tot leven. Als de Poortwachter bepaalde energiecentra gesloten houdt, zoals bij je keel of hart, kan je ademhaling nauwelijks of niet bij de bevroren ijsvlakten van de ziel komen. Maar wanneer hij een stap opzij heeft gedaan en de energie rijkelijk via je adem door de vrijgekomen energiecentra kan stromen, kan de voedende adem de bevroren ziel bereiken, waardoor zij gesteund door de liefdevolle aandacht, verder kan ontdooien en tot leven kan komen. Wat nog belangrijk is, om hierbij te benadrukken: het gaat echt om de combinatie van liefdevolle aandacht én ademhaling. De een kan niet zonder de ander in ons transformatiewerk. Er zijn mensen die al jarenlang trouw ademhalingsoefeningen doen zonder ook maar iets van de bovengenoemde effecten te merken. Poortwachters zitten hun tijd wel uit, totdat de rechtmatige Koning(in) zich meldt!

De mij bekende en naar mijn mening krachtigste technieken die je jezelf kunt aanleren, of onder begeleiding kunt leren toepassen, vat ik hieronder samen. Wat niet wil zeggen dat andere methoden niet ondersteunend kunnen zijn; bepaal voor jezelf wat werkt en wat niet. De methoden die ik hieronder noem, pas ik in mijn eigen ontdooiing - en helingproces toe, en ik begeleid er anderen mee in hun eigen, unieke transformatieproces:



- Om zuiver gewaarzijn te ontwikkelen: **ontspannen, aandachtige meditatie en mindfulness**, zonder doel. Valkuil: veel mensen mediteren om in een ‘hoger’ bewustzijn te komen. In het werk dat ik beschrijf, betekent dit juist weg bij dat wat heling vraagt. Meditatie raad ik aan als techniek om juist bij alles te blijven dat zich voordoet, zoals je bijvoorbeeld kan leren bij het Tibetaans boeddhistisch of zen mediteren.
- Om zuiver gewaarzijn te ontwikkelen op de verschillende kanten van jezelf: **Voice Dialogue en de Psychologie der Zelfen**. Dit biedt een uitgebreid en zeer compleet model om jezelf in alle gradaties te leren aanschouwen en te waarderen. Daarbij biedt het een techniek om met al die verschillende kanten van jezelf in gesprek te raken en er een relatie mee op te bouwen.
- Om de bevroren ijsvlakten van de ziel te ontdooien: **Focussen**. Grondlegger Eugene Gendlin onderzocht vele therapeutische methoden en ontdekte waarom sommigen wel en velen niet succesvol blijken. De techniek die hij destilleerde uit zijn onderzoeken noemde hij *focussen*, een prachtige, respectvolle en helende manier van met je gevoelswereld omgaan, met daarbij de focus op de fysieke gevoelsensaties (of *felt sense*, in het engels).
- Het ontdooien van de bevroren ijsvlakten en een relatie met het somatisch zelf opbouwen: **Selfrelations**. Het werk van baanbrekend psycholoog Stephen Gilligan is helaas (nog) niet in het Nederlands vertaald, maar biedt een mooi combinatie van *focussen* en het opbouwen van een relatie met het lichaamsbewustzijn. Gilligan’s werk gaat over de relatie tussen cognitie en soma, denken en voelen, wat hij de ontwikkeling van een relationeel zelf noemt.
- Om de bevroren ijsvlakten van de ziel te ontdooien en de vrijgekomen energie te ontladen: **Transformerend ademwerk**. Ademwerk, in combinatie met zuiver gewaarzijn en focus op de gevoelsensaties, kan een prachtige ondersteuning zijn in transformatieprocessen, omdat het ons voorbij het denken brengt, in het voelen en ervaren.
- Om de bevroren ijsvlakten van de ziel te ontdooien en de vrijgekomen energie te ontladen en te transformeren: **Ayahuasca**. Wanneer *ayahuasca* in combinatie wordt toegepast met zuiver gewaarzijn en focus op de lichaamssensaties, kan het als een enorme katalysator werken in transformatieprocessen, mits in een veilige, ondersteunende omgeving toegepast, met liefdevolle persoonlijke begeleiding.
- Om de ziel tot leven te wekken: **Muziek**. Bij alle hierboven beschreven technieken kan muziek een geweldige ondersteuning zijn. Muziek gemaakt met hart en ziel, kan onze essentie tot leven wekken, waardoor het ontdooien van de ijsvlakten van de ziel veel sneller gaat, omdat zij van buiten af, door onze warme en liefdevolle aandacht smelten, en van binnenuit tot leven komt.
- Om de ziel tot leven te wekken en te verwelkomen: **Liefde**. Alle technieken die ik noem missen hun uitwerking zonder liefde. Liefde is de universele taal van het leven zelf. Zoek liefdevolle mensen om je een stukje in je proces te begeleiden. Je gaat er zelf doorheen, maar hoeft het niet alleen te doen. Liefde geven en ontvangen is iets dat je kunt leren.

- Om lichaam en geest te reinigen, te sterken en te verenigen raad ik **Chi Gong, T'ai Chi en/ of Yoga aan**. Deze oosterse tradities helpen bovendien het gewaarzijn op energiepatronen vergroten. Valkuil van te fanatieke beoefening van de oosterse tradities: het geheel willen beheersen van energie, waar oosterse meesters meester in zijn. Transformatiewerk gaat om het laten stromen van energie, en het ontdooien van oude pijnlagen die de ziel gevangen houden, niet per se het beter beheersen daarvan. Pas wanneer de bevroren energie weer stroomt, kun je haar met de wijsheid uit de oosterse tradities leren kanaliseren. Als je hiermee te vroeg begint, loop je het risico dat het proces stukt.
- Als laatste: om de ziel in het leven te verwelkomen: **Roeping**. Alle technieken die ik noem zijn prachtig, liefde is heerlijk, maar als je je hervonden ziel geen ruimte geeft in je leven om tot volle wasdom te komen, bestaat de kans dat zij zich net zo hard weer terugtrekt. Er is geen techniek om je roeping te leven. Roeping is je leven, wat die roeping ook is. Vind je roeping, door je af te stemmen op wat je graag wilt doen met dit kostbare leven dat je gekozen hebt. Als je geen voeling hebt met jouw roeping, zoek dan mensen die je een stukje bij het vinden en volgen van je roeping kunnen begeleiden.

Het is natuurlijk niet zo dat je al de dingen die ik noem nu gelijk toe moet gaan passen. Ik beschrijf ze, om je een idee te geven wat je kan ondersteunen op je eigen Heldenreis.

Wanneer je dit soort werk met een bepaalde regelmaat doet, kunnen steeds grotere gebieden in je gevoelswereld en fysieke lichaam tot leven komen. Misschien is het daarom goed om op deze plaats iets over ayahuasca te schrijven: de magische thee uit het Amazonegebied heeft namelijk de potentie om sámen met je warme en liefdevolle aandacht, het transformatieproces te versnellen. Ayahuasca kan als een katalysator fungeren. Alsof er naast je eigen warmte en liefde, en die van je eventuele begeleiders, een kosmische zonnestraal op de bevroren ijsvlakten van de ziel komt. Met of zonder ayahuasca: het is eerste instantie je eigen intentie om te helen, en je inzet daarin, die transformatie mogelijk maakt. Oefen dus vooral 'droog' (zonder *ayahuasca*) om jezelf te bekwamen, of zoek hulp van iemand die je wegwijst kan maken. *Ayahuasca* is een katalysator, meer niet. Jij bent de motor! Integriteit naar jezelf, en leren omgaan met de beproevingen die je als Held voor je kiezen krijgt vind ik veel belangrijker dan een toverdrankje drinken in de hoop dat dan alles vanzelf oplost. Het toverdrankje werkt namelijk pas écht goed, als de Held voldoende capaciteiten en vaardigheden ontwikkeld heeft.

Terug nu naar je eigen proces. Of je nu wel of niet werkt met een begeleider; belangrijk is het volgende: blijf in het hier en nu en maak vanaf daar contact met de gevoelens die zich aandienen. Met andere woorden: de volwassene die je nu bent, blijft in het zadel en maakt vanuit zijn of haar kwaliteiten contact met de gekwetste en verwonde gevoelens van het Kind. Dat contact maken doe je op twee manieren: via je gerichte aandacht, je *focus*, en je ademhaling. Je ademhaling houdt je in het hier en nu en zorgt ervoor dat je niet teruggetrokken wordt naar de pijnlijke realiteit van toen, of erdoor wordt overspoeld. Tegelijk voedt jouw ademhaling de bevroren energieën, brengt ze de warmte van je liefdevolle aandacht over en helpt ze ontdooien en tot leven te komen. De bevroren gevoelens waar we contact mee maken en die angstig, pijnlijk, verwaarloosd en getraumatiseerd zijn liggen achter de kerkers van de ziel in de gevangenis opgesloten, voorbij de angst, voorbij de doorns die er in steken. Ze zijn de essentie van de ziel, maar dan verlamd en bevroren. Dr. Stanislav Grof, een van die eminente wetenschappers die gelukkig wel te vertrouwen is en mensen zéér liefdevol begeleidt, noemt de bevroren delen van de ziel 'COEX' (wat staat voor condensed

sytem of experience). Iedere keer wanneer een kinderziel iets meemaakt dat het zwaar kwetst, krimpt de ziel ineen en bevriest er een stukje, als er geen betekenisvolle volwassene is die het helpt ontdooien en tot weer terug tot leven helpt brengen. Bij ontdooien komt er net als bij het smelten van ijs, water vrij, letterlijk, door onze ogen. In het praktijkvoorbeeld dat ik hiervoor besprak had de man een verbod om te huilen, waardoor het smelten van zijn gekwetste gevoelens niet mogelijk was. Hierdoor ‘bevriest’ de ziel geleidelijk, wat aanvoelt als een vervreemding van jezelf en gevoelloosheid. De definitie van COEX volgens Dr. Stanislav Grof: ‘Een COEX systeem is een dynamische constellatie van herinneringen (en daarmee geassocieerde fantasieën) uit verschillende perioden uit iemands leven, met de gemeenschappelijke deler van een sterke emotionele lading van hetzelfde soort, intense fysieke sensaties van dezelfde soort of het feit dat ze andere belangrijke elementen delen<sup>57</sup>.’

Zo’n definitie is belangrijk, maar misschien nog wat lastig te begrijpen. Waar het om gaat is, als eenmaal een bepaald soort gevoel of emotie bevriest, zoals woede, verdriet of angst en kwetsbare gevoelens zoals tederheid, liefde of spiritualiteit worden systematisch gekwetst, dan ontstaat er wat psycholoog Stephen Gilligan noemt: ‘een hele bevroren familie van associaties.’

Dat maakt de Heldenreis naar de kerkers van de ziel gecompliceerd en tegelijkertijd ook een stuk duidelijker: als je de Poortwachter aan je zijde hebt en de Poort gaat open, dan is het niet altijd zo dat er een lief klein weeskindje staat te wachten dat blij is om bevrijd te worden en opgehaald te worden. Alhoewel het soms wél zo gaat, komt het vaker voor dat de Poort zich opent en er alleen koude, moedeloze, bange en eenzame energie is, nauwelijks begrijpbaar voor onze volwassen geest. Het kan zelfs zijn dat de energie achter de Poort ‘gedemoniseerd’ is, schijnbaar kwaadaardig, en niets van je moet hebben. Wat er ook in je is, welke vorm of hoedanigheid het ook heeft, het heeft geduld, liefde, zorg en aandacht nodig, al die kwaliteiten die de jonge ziel in eerste instantie niet of te weinig heeft gehad. Jouw warme aandacht en eventueel daarbij de liefdevolle ondersteuning van een betekenisvolle begeleider kunnen de gekwetste en verwonde energie en gevoelens van het Kind tot leven brengen, maar alleen in háár tempo. Het enige dat je hoeft te doen, en wat tegelijkertijd zo’n beetje het moeilijkste is wat er is, is zoals Thich Nhat Hanh ons leerde: er simpelweg bij te blijven, zoals een moeder haar kind liefdevol vasthoudt wanneer het huilt.’ Alleen deze vrouwelijke kwaliteit, de kwaliteit van onvoorwaardelijke liefde van het hart, heeft de potentie om de bevroren en gekwetste ziel te ontdooien en te helen.

De gekwetste en verwonde Kinderziel heeft vaak nog geen begrip, taal, bewustzijn, alleen een overprikkelde gevoelsbeleving die getraumatiseerd is. Liefdevolle aanwezigheid is de essentie die haar omarmt, opvangt, verzorgt en troost, dezelfde essentie die zij vroeger moest missen. Behandel de gevoelens achter de Poort daarom altijd als die van een Kind. Ook als ze vijandig of zelf demonisch zijn: doordat je gegrond bent en de genezende adem van het nu tot je beschikking hebt, kun je alle gevoelens ontvangen, zonder ze af te kappen of erover te gaan denken of zelfs analyseren of (ver)oordelen. Vasthouden en koesteren, meer niet, met gepaste afstand: niet te dicht erbovenop, en niet te ver af. Hoe je dat kunt bepalen? Je kunt ervaren als je contact hebt met de gekwetste gevoelens van het Kind, dat je dat fysiek in je lichaam kunt voelen. Dáár ga je met je aandacht naartoe, maar niet helemaal erin. Je gaat er bij zitten met je aandacht, als een moeder die haar huilende baby laat weten dat ze er is. Je kunt een of twee van je handen op de plaats leggen waar je de kwetsbare energie voelt, als een extra liefdevolle ondersteuning. Soms kan dit gebaar teveel zijn, dus blijf goed in contact met de gevoelens. Met je gefocuste aandacht blijf je bij de fysieke lichaamssensaties en als je dat doet en je voedt het met je liefdevolle aandacht en warmte via de adem en ondersteuning via je handen,

dan kun je vanzelf ervaren wat er gebeurt. Als je voelt dat de koude of spanning of wat voor lichaamsensatie toeneemt, kun je er zeker van zijn dat de kinderziel, de kern van jouw ziel, het niet fijn vindt wat je doet en moet je een stukje achteruit met de focus van je aandacht. Als je voelt dat de gekwetste gevoelens wat afnemen en de fysieke sensaties warmer worden, meer ruimte krijgen en ontspannen, zit je goed. Een belangrijke aanwijzing hierbij is, dat je kunt gaan leren om er met je aandacht minutenlang bij te zijn, zonder af te dwalen. Ook dit is weer een kwaliteit van de rechtmatige Koning(in), die weet wat de gekwetste en verwonde ziel nodig heeft en die dat op kan en wil brengen. Het is een kwaliteit die je kunt ontwikkelen, stapje voor stapje. Je lichaam geeft directe feedback en verteld je of je poging slaagt of niet. Stephen Gilligan omschrijft het als volgt: ‘Als je de ruimte open houdt, zal de helende ervaring vanzelf komen – het is aan jou om het open te houden... Wantrouw je geest en vertrouw erop dat het huidige moment krachtiger is dan wat dan ook<sup>58</sup>.’

Het transformatiewerk zoals ik dat nu beschrijf is geen kwestie van een of twee sessies en klaar. Was het maar zo! Of eigenlijk niet, gelukkig maar. Dit werk vraagt van je dat je ook echt transformeert en jezelf stukje bij beetje meer lief gaat hebben, ook of juist die kanten waarvan je ouders en andere opvoeders vroeger van vonden dat ze geen liefde waard waren. Die kanten tot leven brengen is het doel van onze Heldenreis. Wetende dat daarmee ons buikcentrum, waar de basis van onze aardse kant van de ziel haar zetel heeft, tot leven kan komen en ons vitaliteit, vreugde, kwetsbaarheid en intimiteit kan geven, en ook ware kracht. Als zij gekwetst en verwond is en blijft, zal zij voornamelijk heel kwetsbaar, boos, angstig en verdrietig zijn. Als onze ziel heelt, geneest uiteindelijk ook ons meest vitale deel van ons lichaam en kan het enorme kracht en vitaliteit ontwikkelen. Het wordt daarmee het gevoelige membraam dat het behoort te zijn, dat de taal van het lichaam vertegenwoordigt. Tegelijkertijd is het een energiereservoir, waar onze vitale levensenergie wordt opgeslagen waaruit je kunt putten. Maar hiervoor moet het centrum bewoond zijn. Om het bewoonbaar te maken, moet de gekwetste en verwonde ziel helen. Een proces dat uiterst pijnlijk en verdrietig kan zijn, en waar vaak ook een periode van rouw op volgt. Als je je daar niet door af laat schrikken, kun je jezelf tot leven wekken. Er is bijna niemand die dit proces mooier heeft omschreven dan Kahlil Gibran:

*‘Je pijn is het breken van de schaal die jouw inzicht omsluit.  
Zoals de steen van de vrucht breken moet, opdat haar hart in de zon moge staan, zo moet jij pijn kennen.  
En zo je in je hart de verwondering levendig kon houden om de wonderen in je dagelijks leven, zou je pijn je niet minder wonderlijk voorkomen dan je vreugde; en je zou de seizoenen van je hart aanvaarden, zoals je steeds de seizoenen hebt aanvaard die over je velden gaan.  
En je zou met gelijkmoedigheid de winter van je verdriet gadeslaan. Veel van je pijn heb je zelf gekozen.  
Zij is de bittere drank, waarmee de heelmeeester je zieke zelf geneest. Heb dus vertrouwen in de heelmeeester en drink zijn geneesmiddel in stilte en rust: want zijn hand, al is zij zwaar en hard, wordt geleid door de tere hand van de Ongeziene.  
En de beker die hij brengt, ook al brandt hij je lippen, is gevormd uit de klei die de pottenbakker bevochtigd heeft met zijn eigen heilige tranen.’*

Onze Heldenreis voorbij de Poortwachters naar de kerkers van de ziel is dus geen eenmalige gebeurtenis, geen kwestie van een workshopje of therapeutische sessie: het is een proces dat de rest van ons leven doorgaat. Dóór de pijn, die, zoals Kahlil Gibran beschrijft, het breken van de schaal betekent. De schaal die je ziel omvat. Het tot leven brengen van je essentie betekent het in je leven brengen van je essentie. Daarom is ‘ziel’

ook verbonden met ‘roeping’. Als het fijne membraam van je buikcentrum weer gevuld kan worden met levengevende energie, kan zij haar essentie via de hoger gelegen energiecentra tot uiting brengen, en kan zij geleiding ontvangen via de hoogst gelegen energiecentra, ons derde oog (zesde zintuig) en de kruin. Alleen als de ‘ontvanger’ - het buikcentrum - functioneert en geheeld is, kan zij haar roeping ontvangen en kan zij zich ontwikkelen naar het perspectief van haar blauwdruk.

De ziel heeft maar één missie: worden wie zij behoort te zijn en ‘in wezen’ is. Dat is een proces dat een levenlang duurt, een proces waarvoor wij hier op Aarde gekomen zijn, en daarmee het thema van onze eigen en unieke Heldenreis. Albert Pesse schrijft hier over: ‘Als we onszelf worden, gaan we worden wat er nog nooit was: dat wat uit de achtergrond opstaat, ons unieke zelf. En als dat gebeurt, is de ziel in vrede<sup>59</sup>.’

Als we onze kwetsbare ziel bevrijden en de pijn uit onze jeugd verwelkomen en helen, krijgen we toegang tot wie we in potentie zijn, in plaats van dat we genoeg nemen met het flauwe aftreksel dat we geworden zijn en dat gaandeweg het leven steeds meer vervliegt. Als we onze essentie wekken en de bevroren energieën in ons centrum verwarmen en tot leven wekken, krijgen we de toegang tot ongekende kwaliteiten. We krijgen toegang tot het gehele spectrum van de ziel, van kwetsbaarheid tot kracht, van lust tot intimiteit, van creativiteit en spontaniteit. Ik kan oprecht genieten als ik de woorden lees van Albert Pesse, die het tot wasdom komen van onze ziel beschrijft:

‘Er is een enorme gedrevenheid om ‘tot wasdom te komen’ in onze genen. Onze genen zijn puur proces, onze ziel is puur proces, het staat altijd in het teken van ‘tot wasdom komen’. Als we niet tot wasdom komen, als we niet rijp worden en vrucht dragen, is er dat droevige: ‘Heb ik echt geleefd? Heb ik mijn leven al geleefd?’ Het zet ons onder druk als we ouder worden, omdat als we zeggen: ‘Later, als ik ouder ben, zal ik mijn ding doen’, dan doe we dat niet... En als we ouder worden en denken: ‘Hoeveel jaar heb ik nog? Heb ik het gedaan? Was dit het? Heb ik mijn leven geleefd?’

Dan is er nog die immense druk, die ik beschouw als spirituele druk... Ik ben van mening dat het universum altijd bezig is om ‘tot wasdom komen’. Het universum is eindeloos tot wasdom aan het komen, en wij zijn een van haar vertegenwoordigers. We nemen deel aan het tot wasdom komen van het universum, door onszelf te worden. Tot wasdom komen is dus geen geïsoleerde actie, wat we werkelijk doen is spiritueel van aard, als we tot wasdom komen. We dragen bij aan de volgende innovatie, het volgende wonder dat er nog nooit eerder was.<sup>60</sup>

Ik zie de ziel zelf vaak in de metafoor van een muziekinstrument, zoals een gitaar. Wanneer de snaren juist gespannen zijn – niet te strak, niet te slap – kunnen zij gezamenlijk mits op de juiste wijze gestemd en aangeraakt, prachtige klanken voortbrengen, die samen in harmonie klinken. In die metafoor zie ik onze energiecentra als de snaren, waarbij de onderste voor de grove trilling zorgen en hoe verder naar boven, hoe fijner de trilling. Is de ziel de klankkast? Of de snaren? Is zij het geheel, of de muziek die eruit komt? In ieder geval niet alleen de bovenste snaar, waar voortdurend op getokkeld wordt totdat die ‘overspannen’ raakt zoals wij onze hersens plegen te overspannen. Mijn indruk is dat de ziel geen van allen is, maar dat de ziel de muzikant is, de harmonie, die via ons leven tot uitdrukking kan komen. Mits wij in de juiste stemming zijn..., ons instrument goed onderhouden en stemmen.

Laten we eens teruggaan naar de gekwetste ziel. En naar de vraag hoe we haar weer tot leven kunnen wekken. Want dat is tenslotte wat het doel van onze Heldenreis is. Als er lagen van onze ziel zijn die getraumatiseerd en bevroren zijn, kunnen we het leven niet ten volle leven,

zoveel is zeker. Onder getraumatiseerde gevoelens versta ik niet alleen die gevoelens die zijn bevroren door vormen van geweld, misbruik en verwaarlozing, zoals algemeen als traumatiserend wordt gezien. ALLE gevoelens die een kind als kwetsend ervaart en die niet door betekenisvolle anderen worden gezien, erkend en begeleid, dragen bij tot de traumatisering van de ziel, wat kan leiden tot over- of juist ondergevoeligheid.

In onze huidige cognitief/ psychologische manier van naar mensen kijken kunnen we deze stelling nauwelijks toetsen, omdat onze wereld nu eenmaal een verwrongen manier van kijken heeft naar psychische en lichamelijke gezondheid. Ik zou misschien zelfs voorzichtig kunnen en durven stellen dat het merendeel van de mensen die onze wereld als ‘gezond’ of ‘succesvol’ bestempelt, erg ver van hun ziel verwijderd zijn en op een diepe wijze getraumatiseerd en afgestompt. Ons huidige wereldbeeld lijkt mij een uitstekende aanwijzing voor deze boude bewering: als je van een afstandje bezieet hoe wij met elkaar, de natuur, het milieu, de armen, de ‘gekke’, de ‘criminelen’ en de KINDEREN omgaan, dan lijkt de stelling wellicht wat minder vergezocht. Om bij de kinderen even stil te blijven staat: ik denk dat het gros van de westerse mens al flink getraumatiseerd is voordat hij zijn eerste levensjaar bereikt heeft. We leven in een tijd waar geen tijd is voor kinderen. Ouders moeten werken, allebei. Moeder zijn geëMANcipeerd, en besteden de zorg voor het jonge grut liever - of met tegenzin – uit aan kinderdagverblijven. Onze wereld mist moeders, echte moeders, die dag en nacht voor kinderen zorgen. Lieve, warme moeders, die echt begrijpen wat hun kinderen nodig hebben, en hen dat kunnen geven. Moeders die het kind zelf voeden en bij zich dragen, dag en nacht. Ik weet dat dit voor de westerse vrouw een feodaal vrouwbeeld moge lijken, maar ik ben echt van mening dat de evolutie het anders met ons voor heeft gehad dan wij momenteel waarmaken. Carrière maken heeft weinig of niets met de natuur te maken, maar met het dominante ego dat de macht heeft gegrepen. Vrouwen zijn nu ook met dat virus besmet en kinderen zijn daar de dupe van.

Ik prijs mijzelf gelukkig met mijn vrouw Tanja, die weliswaar werd opgevoed om te gaan studeren en veel te bereiken in het leven, maar desondanks drie keer op rij afbrandde (burn - out). Haar studie en titel had haar wellicht de wereldlijke status opgeleverd die voor haar was weggelegd, maar haar ook mijlenver van haar eigen bezieling en roeping afbracht. De plantleraren toonden haar wat ze diep van binnen wist maar niet durfde te geloven: dat ze voorbestemd was om moeder te worden. En wat voor moeder! Tanja is vierentwintig uur beschikbaar voor onze kinderen en geniet er met volle teugen van. Samen zorgen wij ervoor dat ze gezien worden in hun behoefte en de liefde, begeleiding, zorg en aandacht krijgen die zij nodig hebben om zich tot volwaardige volwassenen te ontwikkelen. Wij zien dat als onze voornaamste levenstaak. Niet dat wij het nu allemaal zo perfect doen. Wij zullen onze eigen fouten maken, zoals alle opvoeders dat doen, dat hoort erbij. Maar voor ons zijn onze kinderen geen ‘lastige bijproducten’. Zij zijn het belangrijkste in ons leven, naast de liefde die wij voor elkaar en anderen hebben.

Maar hoevelen van ons hebben die zorg gehad? Hoevelen zijn er niet door broertjes en zusjes, ooms en tantes, opa’s en oma’s opgevoed, om maar niet te spreken van overvolle kinderdagverblijven waar de kinderen van vandaag de dag worden gedumpt. Kinderen die niet in hun behoefte worden voorzien, worden op de een of andere manier getraumatiseerd. Het gaat mij er niet om, om de pas verworven rechten van vrouwen ter discussie te stellen en haar weer terug achter het aanrecht te willen. Integendeel. Wat mij betreft hebben we te weinig vrouwelijke kwaliteit in onze wereld, zoals ik ook in mijn eerste boek betoog. Wat mij betreft mogen vrouwen de wereld besturen. Maar dan wel vanuit vrouwelijke kwaliteiten! En wat mij

betreft mogen vrouwen weer echt voor kinderen gaan zorgen. Kinderen verdienen dat, zij zijn niet voor niets onze toekomst.

Het levenswerk van de psychiater Dr. Stanislav Grof laat zien dat de geboorte op zich al een heel zwaar trauma op kan leveren; alleen de liefdevolle ondersteuning van in eerste instantie de moeder en in tweede instantie de vader kan dergelijke trauma's helen. Ik weet dat dit een controversieel en beladen onderwerp is maar benadruk het toch: ik ben van mening dat het merendeel van de westerse bevolking ernstig getraumatiseerd is zonder er ooit weet van te hebben. Natuurlijk, de symptomen liegen er niet om. Maar de oorzaak daarvan kun je nog altijd buiten jezelf projecteren, of medisch weg laten snijden dan wel medicijnen ervoor slikken. Onze wereld haat symptomen, zoals bijvoorbeeld hoofdpijn, slapeloosheid, overgewicht, kanker, hartaanvallen tot en met depressie en psychose. Terwijl ik van mening ben dat deze symptomen wel eens onze redding kunnen zijn, omdat zij ons met een omweg of regelrecht bij ons persoonlijke trauma brengen en daarmee bij onze ziel. Onze symptomen schudden ons wakker. Ik ga er van uit dat ieder symptoom, van welke aard dan ook, haar volkomen eigen bestaansrecht heeft.

Wanneer wij de oppervlakteverschijnselen die symptomen zijn serieus nemen, kunnen we ze benutten om naar de diepte van de ziel te duiken om te ontdekken wat er getraumatiseerd is en geheeld kan worden. Peter A. Levine schrijft over trauma: 'Om geen slachtoffer te worden, moet een bedreigd mens al deze door het gevaar opgewekte energie ontladen. De overgebleven energie gaat niet vanzelf weg. Het blijft in het lichaam aanwezig en forceert vaak de vorming van een grote verscheidenheid aan symptomen, zoals angst, depressie, psychosomatische en gedragsproblemen. Door middel van deze symptomen probeert het lichaam de niet-ontladen energie in toom te houden<sup>61</sup>.'

*Als je dat wat in je is naar buiten brengt,  
zal dat wat in je is  
je redding zijn.  
Als je dat wat in je is niet naar buiten brengt,  
zal dat wat in je is  
je vernietigen<sup>62</sup>.*

*Gnostische evangeliën*

In zowel de visie van Levine als de Gnostische evangeliën zitten belangrijke sleutels. Traumatische gebeurtenissen die onze kinderziel kwetsen of verwonden, leveren een instinctieve reactie op van vechten, vluchten of (be)vriezen. Kleine kinderen of baby's hebben de eerste twee mogelijkheden helemaal niet voor het kiezen. Die kunnen alleen ondergaan. Wanneer zij nachtenlang alleen in hun kamertje liggen te huilen, niet naar hun behoefte maar op vaste tijden gevoed en verschoond worden om nog maar niet te spreken van geweld en misbruik, wat bij zeer veel kinderen voorkomt, hebben zij maar een keus: bevriezen. De doodsangst levert een reactie op in heel het lichaam en de energie kan niet ontladen – daar is een betekenisvolle ander voor nodig die je goed aanvoelt en troost. Die doodsangst energie die bij de traumatiserende ervaringen hoort wordt opgeslagen in het lichaam, en zorgt uiteindelijk voor symptomen van geestelijke of lichamelijke ziekte. De energie die de doodsangst heeft opgeroepen móet dus ooit ontladen worden, wil het ons niet ten gronde richten en van binnenuit vernietigen, zoals de Gnostische evangeliën al lieten zien.

Laten we dit fenomeen eens nader onderzoeken. Laten we eens verder onderzoeken hoe we de bevroren traumatische energie die onze ziel gevangen houdt, weer kunnen laten stromen. Om dat principe beter te kunnen begrijpen, moeten we wat meer weten over het begrip activering. Peter A. Levine over de activeringscyclus: ‘Mensen verlangen ernaar door het leven te worden uitgedaagd en activering geeft ons de nodige energie om die uitdaging aan te gaan en te overwinnen. Diepe bevrediging is een van de resultaten die een volledig voltooide activeringscyclus oplevert. De cyclus ziet er zo uit; activering bereikt een hoogtepunt als we onze krachten verzamelen om de uitdaging of het gevaar het hoofd te bieden; daarna wordt de activering actief teruggebracht en laat ons ontspannen en bevredigd achter<sup>63</sup>.’

Laten we hier eens wat langer bij stil staan, want het betekent nogal wat. Als we het in het kader zien van traumatische bevroren energie weer laten stromen, betekent het dat we bewust de energie die vanuit doodsangst is vast gaan zitten, in beweging moeten brengen. En daar zit nu juist de blokkade. Peter A. Levine: ‘Getraumatiseerde mensen hebben een diep wantrouwen tegen deze cyclus, meestal met een goede reden. Voor een traumaslachtoffer is activering gekoppeld aan de overweldigende ervaring door angst verlamd te zijn. Vanwege die angst zal de getraumatiseerde persoon voorkomen of vermijden dat de activeringscyclus wordt afgemaakt en dus vast blijven zitten in een cyclus van angst. Traumaslachtoffers moeten daarom opnieuw vertrouwd raken met een eenvoudige wet van de natuur. Wat opkomt, moet ook weer afnemen<sup>64</sup>.’

Dat laatste is alleen mogelijk als het volwassen bewustzijn voldoende ontwikkeld is, om in de terminologie van dit boek te blijven: als de rechtmatige Koning(in) is opgestaan. De overtuiging van het gekwetste en verwonde Kind is namelijk meestal dat het verdriet en de pijn nooit op zullen houden en dat het altijd voort zal duren. Daarom moet het in eerste instantie ook worden weggestopt. Het Kind heeft deze overtuiging gekregen, als het niet of onvoldoende begeleid is in het verwerken van haar traumatische gebeurtenis(sen). De realiteit van dat Kind is inderdaad, dat het altijd pijn blijft doen, omdat het onopgelost blijft en geen warme menselijke ondersteuning krijgt of heeft gekregen. De valse regent, het oppermachtige ego, zal activering tegen elke prijs willen voorkomen, omdat het haar macht ontleent aan het bange, gekwetste Kind. Levine schrijft: ‘Als we de activeringscyclus kunnen vertrouwen en ons op de stroom mee kunnen laten voeren, zal de verwerking van het trauma beginnen.’

Een van de krachtigste manieren om de activeringscyclus in te zetten is het transformerend ademwerk, waar ik eerder al iets over schreef. De adem heeft zoals ik regelmatig betoog, de kwaliteit om de bevroren ijsvlaktes van de ziel te ontdooien. Wanneer je in een veilige omgeving transformerend ademwerk doet, roep je als van zelf de activeringscyclus aan. Oppervlakkig ademen is namelijk een van de tekenen dat de cyclus wordt geactiveerd, en dat oppervlakkig ademen is nu precies wat je doet als je transformerend ademwerk inzet. Versneld en oppervlakkig, waardoor het lichaam enorme hoeveelheden vitale levensenergie tot zich krijgt. Andere lichamelijke signalen dat je ‘geactiveerd’ wordt zijn een versnelde hartslag en tintelende spanning in de spieren, twee signalen die je vrijwel zeker kunt ervaren als je de adem langdurig versnelt.

Als ik naar ons baby’tje Joshua kijk, zie ik precies hetzelfde. Als hij honger heeft bijvoorbeeld, zie ik hem een aantal keer heel snel adem gaan halen, als de energie dan voldoende is opgebouwd, komt er een oerbrul uit dat kleine mondje. Als ik of Tanja hem dan oppak, neemt de spanning gelijk af en wordt hij rustig (en zijn opgebouwde spanning vloeit via ons weg), waarna zijn mini-activeringscyclus afgerond is (als we hem tenminste goed begrijpen en vlot eten voor hem halen... anders volgt er een nieuwe brul!).



Ik heb vele transformerende ademsessies begeleid en heb het zelf ontelbaar keer gedaan. De eerste paar keer bijvoorbeeld dat ik transformerend ademwerk deed, verlamde mijn lichaam geheel en had ik het gevoel dat ik gewurgd werd. Niet zo vreemd, als je weet dat ik met de navelstreng om mijn nek geboren werd. Ik kwam al stikkend op deze wereld en dat eerste trauma bleek diep opgeslagen in mij. Ik kan je vertellen dat doorleven van dit trauma geen pretje was, maar dat het wel enorm veel losgemaakt heeft. Wat opkomt, moet ook weer afnemen, en dat doet het. Het is een fantastische manier om de activeringscyclus te leren vertrouwen, omdat het veilig is, mits goed begeleid. In mijn eerste boek de Gewijde Reis heb ik de nadruk gelegd op overgave, en ook wat meer over transformerend ademwerk geschreven. Ik weet nog van de eerste paar keer dat ik dit ademwerk ging doen: ik was letterlijk doodsbang. Ik durfde nauwelijks door te ademen, bang voor wat er allemaal zou komen. Ik heb tientallen keren alleen maar heel diep gehuild, oeverloze tranen. Maar het is waar: wat opkomt, moet ook weer afnemen. Die ervaring alleen al doorleven is bijzonder helend – doordat de bodemloze angst bodem krijgt en er een basis van vertrouwen ontstaat in het overgeven aan het onbekende.

Vaak is het begin van een ademsessie lastig, omdat de energie aan het opbouwen is, wat een beetje lijkt op een achtbaanwagentje wat zo heel langzaam stijl omhoog gaat. De energie bouwt op, koud of warm zweet breekt uit, er komen spanningen, vingers kunnen gaan tintelen en krom staan, ledematen gaan vanzelf bewegen, er komen soms geheel automatisch oerklanken uit je borstkas of keel. Als dan de ontlading komt van de opgebouwde energie kan dat een overweldigende en tegelijkertijd enorm bevrijdende ervaring zijn; samen met de oerkracht van de enorme dosis energie die vrijkomt, komt er ook energie van de bevroren ziel mee, die in beweging kan komen en ontdooit. Soms gaat dat met allerlei beelden en herinneringen gepaard. Peter A Levine: ‘Als we ons door middel van de gevoelssensatie toestaan deze gedachten en gewaarwordingen te erkennen en hun natuurlijke verloop laten nemen, zullen ze hun hoogtepunt bereiken, afnemen en oplossen. Tijdens dit proces kunnen we het volgende ervaren: trillen, beven, vibreren, golven van warmte, een volle rustige ademhaling, een kalmere hartslag, warm zweet, ontspanning van de spieren en een allesomvattend gevoel van opluchting, welzijn en veiligheid<sup>65</sup>.’

Maar waarom zouden we nu moedwillig willen trillen, schreeuwen, huilen, beven en al die andere zaken die bij het verwerken van trauma lijken te horen? Omdat het de natuur is. Omdat het onze natuur is. Neem voor jezelf de proef op de som maar eens. Wellicht heb je ooit een situatie meegemaakt waarbij je in doodsangst was. Misschien dat er een vrachtauto op jou of een geliefde van je afreed die op het laatste nippertje uitweek. Of misschien heb je zoals ik tijdens het naar huislopen als zestienjarig jochie ook wel eens een pistool op je gericht gehad. Wat dan ook, er gebeurt in zulk soort situaties bijna altijd hetzelfde. Op het moment zelf heb je de tegenwoordigheid van geest, door je kind bij die vrachtwagen weg te trekken, of zoals ik deed bij de man met het pistool, snel door te lopen. Maar dan, als je eenmaal veilig bent gebeurt er iets anders. Je zakt alsnog door je benen, je hart gaat tekeer, je adem gaat drie keer zo snel, het koud zweet breekt je uit. Daarmee is de activeringscyclus compleet. Als je deze situatieschets kunt plaatsen, begrijp je hoe trauma vast komt te zitten en bevriest. Wanneer de opgebouwde energie namelijk niet weg kan (door huilen, trillen etc), slaat het naar binnen, condenseert en bevriest. Zij moet ontdooien!

De enige manier om de vastgevroren energie te ontdooien, is door de activeringscyclus die destijds is onderbroken en onafgemaakt is gebleven, hoe dan ook, alsnog af te maken. Het transformerend ademwerk is zoals ik noemde een van de krachtigst mij bekende methoden.

Maar de allerkrachtigste is het gebruik van de heilige thee *ayahuasca* (en een aantal andere entheogene middelen). Maar daar kom ik later vast en zeker nog wel op terug. Ik wil over dit onderwerp als laatste nog de boeiende woorden van Chuck Spezzano opnemen, die in dit verband stelt: als het erger wordt, gaat het eigenlijk beter: ‘Als een groot chronisch probleem geheeld wordt, kan het eerst lijken of de situatie erger wordt. Dit komt doordat veel problemen opgebouwd zijn uit lagen en hoe dieper we werken, hoe vervelender het kan aanvoelen. Als we een begin maken om contact te maken met gevoelens die verborgen of bevroren zijn, komt de energie in beweging en zul je beginnen te voelen wat je probeerde om niet te voelen door een beschermende, primaire zelf of overlevingsmechanisme (Poortwachter!, LF). Dus als het erop lijkt dat het erger wordt, gaat het eigenlijk beter. Een probleem kan soms wel honderden lagen hebben<sup>66</sup>.’

## 12. De vlucht van het magische kind

We hebben nu een aantal krachten verkend die onze ziel gevangen houden, zoals de dominante kanten waarmee de valse Regent, het heersende ego, zich identificeert. We zagen de Criticus, en de Poortwachters van de ziel. We hebben het erover gehad hoe het gekwetste en verwonde Kind zich verschanst heeft in de kerkers en hoe de getraumatiseerde energieën van het Kind zijn bevroren. Ook hebben we gezien dat het levensechte sprookje een andere wending kan gaan krijgen als de rechtmatige Koning(in) tot leven wordt gewekt en de macht opeist. Hoe deze nieuwe regent het Koninkrijk gezond kan maken door onder andere specifieke focus- en ademtechnieken toe te passen. En ze leefden nog lang...

Maar het sprookje is nog niet uit. Nog lang niet! We missen namelijk een heel belangrijk persoontje in het geheel, iemand die de weg als geen ander weet in andere dimensies. De Poortwachter van de ziel is half dierlijk, half daemon en verbonden met de Aarde, met oerkracht en met instinct. Het magisch Kind daarentegen is half menselijk, half goddelijk. Het is het wezentje dat ons in contact brengt met de hogere dimensies en dat ons kan verbinden met de universele geleiding. Het kan gidsen en beschermengelen raadplegen, en fijne, bijna onzichtbare tekens waarnemen die ons op ons pad geleiden. Het magische Kind begeeft zich bij voorkeur in de hogere energiecentra vanaf het hart, de keel, het derde oog (tussen de wenkbrauwen gelegen energiecentrum) en via de kruin, waar het andere dimensies kan bezoeken. De aard van dit wezentje is tegenovergesteld aan de Poortwachter. Deze tegenpool is licht, vluchtig, magisch, elfachtig en verbonden met de Hemel, het eeuwige.

Psychiater Rick Strassman betoogt in zijn boek *DMT: The Spirit Molecule*<sup>67</sup> dat bij een foetus na precies 49 dagen de pijnappelklier (derde oog) én het geslacht wordt bepaald. We zouden hieruit kunnen concluderen dat de ziel (het magische deel) via de pijnappelklier binnen komt, en het geslacht bepaalt. Is het toeval dat het Tibetaans Dodenboek ook 49 dagen noemt die de overleden ziel nodig heeft om opnieuw te incarneren, als zij niet in staat is geweest om verlichting te bereiken in een van de bardo-fasen? Hoe dan ook, de route via het derde oog is bekend voor het magisch Kind, het vluchtige deel van de ziel. DMT speelt daarbij een belangrijke rol – en laat DMT nu net een van de belangrijkste bestanddelen van *ayahuasca* zijn! Laten we ons blijven verbazen, en nog eens wat verder kijken naar het magisch Kind.

Het magisch Kind uit zich onder andere in dagdromen, fantasie, muziek, zang, dans, magie en kleur. Kinderen hebben de fijnheid van hun magisch Kind nog vaak in tact, waardoor ze een magische verbinding hebben met de wereld. Niet voor niets is het fanatasygenre het populairst bij kinderen, met Harry Potter voorop. Volwassenen hebben wat minder op met magische Kinderen en met hun volwaardig ontwikkelde archetype de Magiër. Sterker nog, Magiërs worden gezien als gevaarlijk, als gek. Enig idee hoeveel er in de naam van God zijn omgebracht of hoeveel magiërs er opgesloten zitten in wat wij gekkenhuizen noemen? Mensen die andere dimensies zien, met de geestenwereld kunnen praten? In andere, wat evenwichtiger en in onze ogen primitievere culturen zijn dit soort mensen voorbestemd om als zij geïnitieerd zijn door hun 'ziekte', sjamanen te worden. Wij sluiten ze liever op, opgeruimd staat netjes.

Wanneer er sprake is van traumatische ervaringen in een kinderleven, en zoals ik op verschillende plekken in dit boek betoog, ontkomen weinigen hieraan, vlucht het magisch Kind. Wellicht vergezocht... maar denk maar eens mee. Wat gebeurt er als iemand doodgaat,

gereanimeerd wordt en terugkomt? Veel mensen die terugkomen rapporteren wit licht, tunnels, beschermengels en geliefden die hen aan de andere kant wenken. En veel mensen rapporteren dat ze een stukje boven hun lichaam hingen en naar zichzelf konden kijken. Het magische Kind is net als de Poortwachter van de ziel een hoeder, maar dan van het Hemelse deel van de ziel. Wanneer er gevaar dreigt, wanneer er doodsangst is, vlucht het magische Kind en stelt het Hemelse deel van de ziel veilig. Psychologen noemen dit fenomeen ook wel 'dissociatie', ik noem het liever *'de vlucht van het magisch Kind'*. Die psychologentaal is zo fantasieloos, geen wonder dat ze zelden in staat zijn om iemand beter te maken.

Veel zoogdieren hebben het vermogen om de dissociëren, als ze hopeloos verloren zijn tussen bijvoorbeeld de kaken van een leeuw. De ziel neemt dan als het ware vast afscheid van het leven door een stukje uit het lichaam te gaan waar ze de pijn niet hoeft te voelen, maar nog niet te ver, want misschien verliest de leeuw eventjes zijn interesse en kan het dier in kwestie er alsnog vandoor om het vege lijf te redden.

Maar van weggrennen na het levensbedreigende gevaar is er geen sprake in het geval van onze mensenbaby's. Veel moeders, vroedvrouwen, verpleegsters en andere betrokkenen zijn afgescheiden van hun moederlijk instinct en hebben geen idee hoe het nieuwe leventje, dat net de zwaarst traumatiserende ervaring van haar leven (de geboorte!) heeft gehad, welkom te heten. Afgescheiden worden van de hemelse eenheid met moeder en urenlang door een zeer nauw kanaal worden geperst, persen, pressie, immense pressie, en dan naar buiten. Een baby'tje overleeft dit alleen als het magische Kind vlucht, ander zou de pijn en kwelling veel te groot zijn. Dat geeft niet, want zo hoort het. Als het dan geboren en gescheiden wordt van de moeder, nodigt de moeder met haar liefde de magische Kindziel uit om terug te komen, in het lichaam. Maar wat doen wij? Felle lampen erop. Ondersteboven hangen. Vroeger gaven ze zelfs een flinke pets op de billen, zodat het kindje ging huilen. Voor veel baby'tjes komt er geen signaal: trauma is over, je kunt terugkomen. Alleen een hele lieve, zorgzame moeder die precies aanvoelt wat haar baby'tje nodig heeft, kan het magisch Kindje uitnodigen om in de dalen. Het Kindje wordt namelijk aangetrokken door liefde, warme liefde. Wanneer die er niet is, wanneer zij alleen in haar bedje ligt, huilend, luiert natgeplast en volgepoept, hongerend, panisch, en er komt niemand, geeft dit een ongekende doodsangst, waar het baby'tje nog helemaal geen gevormd bewustzijn op heeft maar dat ze wel in al haar vezels voelt. Voor een baby voelt dit als: het houdt nooit op, dit gaat altijd zo door en ik ga dood. Alleen de liefde van de moeder kan dit proces omkeren, omdat het baby'tje ervaart dat er een liefdevolle, verzorgende en voedende kracht buiten haar is die haar behoeften kent en die verschrikkelijke, overweldigende gevoelens kan stoppen, waarna zij zich weer veilig en geborgen voelt, tot de volgende verstoring. Deze rituele dans maakt dat het baby'tje zich kan ontwikkelen, en er ruimte komt voor het magisch deel van de ziel om in te dalen. Nog voordat de tere band maar enigszins is opgebouwd, waar rustig een jaar overheen gaat, zijn de meeste moeders in onze wereld al weer aan het werk en geven hun nieuwe boreling uit handen aan anderen, die *zelden* aan kunnen voelen wat het kindje nodig heeft, omdat dat specifiek het instinct van de moeder betreft. Haar borsten geven bijvoorbeeld aan wanneer het kindje honger heeft, aan ieder soort huiltje kan de moeder op een gegeven moment ontdekken wat de baby nodig heeft en daarmee het vertrouwen opbouwen dat zij welkom in de wereld is, het signaal voor het magische deel van de ziel om in te dalen.

Ook als de babytijd wel een uitnodiging is geweest voor de kersverse ziel om in te dalen, kan zij er op ieder moment weer voor kiezen om te vertrekken. Latere tragische en traumatische gebeurtenissen kunnen het magisch Kind weer verdrijven uit het lichaam, als, zoals ik eerder liet zien, het trauma niet begeleid en verwerkt werd. Als de ouders bovendien de oorzaak zijn

van aanhoudende traumatische ervaringen, zoals bij geweld, verwaarlozing en misbruik, heeft het magisch Kind geen andere keuze dan te vertrekken naar veiliger regionen, omdat de ouder(s) die haar in de wereld had moeten verwelkomen, niet veilig zijn. Dat is een van de meest verschrikkelijke dingen die de kinderziel te verwerken kan krijgen. Ik heb dan ook diep respect voor mensen die dit hebben meegemaakt en overleefd, en op hun eigen Heldenreis zijn om weer tot leven te komen.

Als kinderen goed welkom geheten zijn kan het magische deel van de ziel veilig op pad en weer terugkeren, in dagdromen en fantasie, dat velen van ons heeft geholpen (mij in elk geval!) om de schooltijd te overleven. Keith Johnstone heeft hier een opmerkelijke mening over, die ons wel eens een glimp van onszelf zou kunnen laten zien: 'We zijn niet, zoals ons geleerd wordt te geloven, onze 'persoonlijkheid', maar onze fantasie is ons eigenlijke zelf'<sup>68</sup>.

Ik zou het iets anders willen stellen, ik zou willen zeggen: we zijn de samensmelting van het magische Kind, het Hemelse deel van de ziel en het innerlijk Kind, dat het Aardse deel van de ziel vertegenwoordigt. Beiden ontmoeten elkaar in het centrum van ons gevoelsleven, in ons hart, waar zij verwelkomd worden door de rechtmatige Koning(in).

Als deze vereniging niet tot stand komt blijven beide helften, het innerlijk Kind en het magisch Kind, van elkaar gescheiden en leven we zonder onze essentie te voelen en zonder geleiding. Dolende, doelloos, ons vastgrijpend aan het leven zelf. Bang, depressief, ontmoedigd. Om de schone schijn hoog te houden meten we ons imago's aan als de kleren van de keizer: iedereen kan zien dat dát wat je wilt dat anderen over je geloven, niet waar is. Waarom zou je anders anderen met dure auto's, bijzondere gaven, een prachtig uiterlijk of wat dan ook willen laten geloven dat je oké bent? Dat is toch juist een bewijs van dat er iets mist, anders zou je niet zo je best doen om het voor anderen en jezelf te verhullen. Je zult daarom, om te worden wie je behoort te zijn, op moeten geven wie je denkt te zijn of wie je geworden bent. Je zult op moeten geven wie je denkt dat anderen willen dat je bent. De valse Regent zal plaats moeten maken voor de rechtmatige Koning(in), of hij nu wil of niet. Zo luidt de profetie die alle sprookjes, mythen en sagen overleveren. Zo luidt de boodschap van onze Heldenreis.

Om daar geleiding in te mogen ontvangen van het universum, zodat we het voor ons juiste pad kunnen bewandelen, hebben we het magisch Kind nodig, dat zonder pardon andere dimensies kan verkennen. De rechtmatige Koning(in) is de enige die het uit kan nodigen om in te dalen. De Koning(in) kan de voorwaarden scheppen om een plaats voor het magische Kind aan het hof te creëren waar het zich welkom voelt. In het leven uitnodigen betekent: gaan ontdekken wat dit wonderlijke wezentje, dit magische deel van je ziel, nodig heeft. Wat voor muziek vindt het fijn? Houdt het van de natuur? Van mediteren? Van zingen? Van dansen? Van tekenen? Als de valse Regent aan het hoofd zit, is de kans groot dat hij weinig opheeft met de passies van het magisch Kind. Het zal wegblijven. Totdat er ruimte komt, liefdevolle ruimte, om te dalen en tot leven te komen. Een magisch Kind kan aan de zijde van de Koning(in) transformeren in een Magiër, een magisch Kind dat zich verbonden heeft met de Aarde krachten en bescherming geniet van de Poortwachter, die op zijn beurt weer kan transformeren in de Krijger. Met een magisch Kind of Magiër aan zijn of haar zijde kan de Koning(in) heel doelgericht genezend werk verrichten in de kerkers van de ziel, omdat het magische aspect van het Kind overal de weg weet, nergens bang voor is en magische oplossingen kent die genezend effect hebben. Het magisch Kind of de Magiër heeft voor dat werk haar eigen instrumenten die zij zelf uitkiest, de Koning(in) kan voor deze kostbaarheden de schatkist beschikbaar stellen.

Het magisch Kind is net als elfen en andere wezentjes uit andere dimensies gek op edelstenen met magische krachten, helende geuren, bijzondere muziek, orakel- en spreukenboeken, rituele attributen; noem maar op. De Koning(in) kan het magisch Kind zelfs ‘verleiden’ met dat wat het voor haar magisch werk nodig heeft, omdat dit een teken is van de innige band die kan ontstaan tussen beide (de valse Regent zal de attributen van het magisch Kind maar belachelijk vinden, duur, onhandig, kinderachtig).

In ieder van ons is een diep verlangen geworteld om ‘thuis’ te komen. Om compleet te zijn. Ons magisch Kind speelt hierin een bijzonder belangrijke rol, want zonder dit Kind kunnen we geen contact maken met andere dimensies. Het magisch Kind is half goddelijk van aard, en zonder haar gaven zijn we afgesneden van hulp, van geleiding. Zonder haar kwaliteiten kunnen we jarenlang gevangen zitten in relaties en vriendschappen die niet werken, in onbevredigend werk, in een grauwe, grijze wereld die haar eigen grauwe, grijze wetten lijkt te hebben, in een kleurloos bestaan. Laten we daarom eens kijken naar een van de beroemdste helden die de mythologie rijk is, naar Odysseus. Odysseus had net als wij een heel diepe wens om thuis te komen bij zijn geliefde en het land Ithaca waar hij al zo lang van weg was. Odysseus was naar verluid een man die nog nooit verloren had, overal was geweest en iemand die alles kon. De held kreeg allerlei spannende uitdagingen voor zijn kiezen waarin hij met glans triomfeerde, maar het enige dat hij werkelijk wilde, was terug naar huis.

Zoals we reeds eerder zagen staat de ziel altijd in het teken van ‘tot wasdom komen’, van uitgroeien tot wat zij behoort te zijn. Soms moeten we, net als Odysseus, eerst jarenlang vastzitten en onze vaak onbegrijpelijke uitdagingen aangaan, om verder te kunnen groeien. Als we te lang vastzitten, stuurt het leven zélf ons uitdagingen om verder te komen. Die komen dan in de vorm van ziekte, echtscheiding, verlies van werk, dierbaren of andere gebeurtenissen die ons veilige bestaan op haar grondvesten doet trillen. Uitdagingen die ons verder kunnen helpen groeien, als we ze aangrijpen als tekens dat we door kunnen groeien naar een volgende fase. Stephen Gilligan hierover: ‘Als er belangrijke gebeurtenissen of ontwikkelingspassages plaatsvinden in ons leven, heeft de oude identiteit geen waarde meer. Zij is tussen twee werelden, haar oude zelf werkt niet langer en haar nieuwe zelf is nog helemaal niet ontwikkeld. Op dit soort momenten is het cognitieve zelf machteloos en moet het archetypische proces van het somatische zelf dominant worden om een dood en wedergeboorte cyclus in te kunnen gaan. In tijden van grote veranderingen moeten we er dus naar uitkijken om archetypische processen te verwelkomen<sup>69</sup>.’

Soms moeten we lang genoeg vastzitten in een ongewilde situatie in ons leven, om te beseffen dat het zo niet verder gaat. Soms gaan we pas wanneer we onze krachten hebben uitgeput, een wake-up call hebben gehad in de vorm van een ernstige ziekte of ongeluk, of andere zaken meemaken die het verzet van ons heersend ego kunnen breken, nieuwe wegen verkennen. In het geval van onze Heldenreis, zullen we ons magisch Kind in ons leven moeten verwelkomen om nieuwe wegen te gaan verkennen, het oude achter ons te laten en om nieuwe hulpbronnen te zoeken en vinden. Als we kijken naar de verschillende fases die Joseph Campbell beschreef vanuit zijn analyse van vele Heldenreizen uit de mythologie, dan is dit precies de volgende stap die de Held moet nemen als hij de drempel over is. Wanneer hij zijn roeping heeft aanvaard, de drempel over is gegaan en voor gigantische uitdagingen staat, komt hij zoals we zagen, demons en Poortwachters tegen. Nu is het tijd om zijn hart te beproeven, om moed, liefde en doorzettingsvermogen te ontwikkelen. En nu is het tijd, om hulpbronnen aan te boren. Vanaf hier *moet* de Held hulp zoeken, vinden en aanvaarden, anders wordt hij door de oude krachten teruggetrokken en verzandt zijn Heldenreis. Iedere

Heldenreis bevat deze ingrediënten, die ons de weg kunnen wijzen op ons eigen pad. Odysseus had de hulp van Athena nodig om na twintig jaar van omzwervingen eindelijk naar huis te kunnen keren. Hij zat al vast zeven jaar vast op het eiland Calypso, omdat hij de zoon van Poseidon - de god van de zee – zijn enige oog had uitgestoken. Athena, als godin van de Helden en pioniers, bepleitte de zaak van Odysseus voor het hof van goden en wist hem uiteindelijk vrij te krijgen.

Om contact te maken met Athena en andere goddelijke helpers, gidsen en beschermengelen, hebben we de volledige hulp van ons magisch Kind nodig. En dat komt pas indalen, als haar wederhelft, het gekwetste of kwetsbare Kind, is bevrijd uit de kerkers van de ziel. Wat een verhaal hè? Zal ik het eens kort samen proberen te vatten? Laten we eerst nog eens lezen hoe Joseph Campbell het heeft verteld in ‘De held met de duizend gezichten’: ‘De eerste taak van de held is zich van het aardse toneel van secundaire gevolgen terug te trekken in die oorsprongsgebieden van de psyche waar de moeilijkheden werkelijk zetelen en daar de problemen te verhelderen, ze in zijn geval te vernietigen (dat wil zeggen strijd leveren tegen de kinderkamerdemonen van zijn lokale cultuur) en zich een weg banen naar de onvervormde, directe ervaring en verwerking van wat Jung de ‘archetypische beelden’ heeft genoemd.’

Ons verhaal begint met de onttroning van de valse Regent (één van wat Campbell noemt ‘kinderkamerdemonen’), de primaire zelve die ons leven volautomatisch bepalen en naar de oude realiteiten van vroeger besturen. De innerlijke Criticus houdt hen als listige adviseur aan de macht, door gebruik te maken van de angsten van het kwetsbare Kind. Zolang je je imago dat bij deze primaire kanten hoort, intact wilt houden, blijven deze primaire zelve oppermachtig. Zolang je blijft leven naar de wetten van vroeger thuis, blijf je gevangen op Calypso. Zolang je probeert te voldoen aan wat je ouders van je verwachten en waarmee zij je hebben voorgehouden dat je pas goed bent als je daaraan voldoet, blijf je dolende. De denkkeest is sterk, zeer sterk. Steeds weer zal de valse Regent, gevoed door de listige adviseur Criticus, nieuwe doelen vinden, ver weg aan de horizon, die als je die nu eenmaal verwezenlijkt hebt, je wel gelukkig, succesvol, beminnelijk of wat dan ook zullen maken. Ze zullen je het lang verwachte geluk schenken dat de betovering van vroeger over je heeft beloofd. Pas als je gaat beseffen dat het een vervloeking is, kun je tegenspreuken gaan zoeken. Wat je namelijk vanuit de ‘one-track-mind’ niet kan beseffen, is dat je altijd al helemaal goed bent geweest, precies zoals je bent. Dat je nooit iets hebt hoeven doen of laten om te bewijzen dat je oké bent. Dat je een kind bent van het universum, dat geliefd is door het leven zelf. Dat zijn de enig mogelijke tegenspreuken, die buiten het bewustzijn van de valse Regent liggen. Pas als de waarheid van die spreuken een klein beetje gaat doorsijpelen naar het hart, kan de rechtmatige Koning(in) ontwaken en de troon opeisen. Hij of zij kan de listige Criticus ontmantelen en uitnodigen aan het hof, om te dienen als Raadgever.

De rechtmatige Koning(in) kan de Poortwachter van de ziel benaderen en om toestemming vragen om de onderwereld te betreden, om het gekwetste en verwonde Kind te bevrijden. Pas als de Poortwachter toestemming geeft, kan de Koning(in) verder, een proces dat zo lang duurt als het duurt: dagen, weken, jaren. Alleen het geduld van de rechtmatig Koning(in) is een teken en bewijs van zijn of haar soevereine kwaliteiten, haast zal ontmanteld worden als een teken van de valse Regent, dat de Poortwachter gelijk in opperste staat van paraatheid brengt.

Wanneer de Poortwachter zich aan de zijde van de Koning(in) heeft geschaard kan de toegang tot de Poort van de onderwereld vrij worden gegeven en zal deze vanzelf openen als de intentie zuiver is. Onthoud dat deze Poort zich in het lichaam bevindt en van binnenuit open

gaat. Door het oproepen van de oude vervloekingen, de negatieve geloofsovertuigingen, worden de doorns van de ziel beroerd en worden de kerkers van de ziel als magnetische velden met ijzervijlsel zichtbaar, in dit geval voelbaar als pijn, spanning of andere lichaamssensatie. De Koning(in) mag niet met kracht naar binnen, maar hoeft alleen vanuit zuiver gewaarzijn aanwezig te zijn op het grensgebied waar de lichamelijke sensaties zich voordoen. Wanneer hij of zij dit met liefdevolle vriendelijkheid doet en ontvangt wat zich aandient, het goed begrijpt, verwelkomt en uiteindelijk zegent, kan het gekwetste en verwonde Kind in de tijd genezen.

Hiermee kan het vitale centrum van energie in de buik genezen, waardoor het de bovengelegen energiecentra zonnevlecht, hart, keel, hoofd en kruin gaat voeden, waardoor zij als vanzelf signalen uit gaat zenden naar het magisch Kind, dat op haar beurt weer uitgenodigd kan worden door de rechtmatig Koning(in) om deel uit te maken van het hof, met een volwaardige plaats aan de Ronde Tafel. Wanneer het magisch Kind zich verenigt met het innerlijk Kind, ontstaat er eenheid en harmonie in het hart. Harmonie is de goddelijke trilling die de snaren van de ziel beroeren, de energiecentra in universele trilling brengen, waardoor de ziel weer afgestemd wordt op haar geleiding, en hulp kan vragen én ontvangen van gidsen, leraren, beschermengels en andere wezens die ons ten hulp komen als wij de drempel over zijn en erom vragen vanuit onze ziel. Hulp voor onszelf echter kunnen we pas vanuit onze ziel vragen als het magisch Kind in beeld is. Anders gezegd: we kunnen wel hulp vragen, maar alleen ons magisch Kind kan hulp vanuit het universum aanroepen en ontvangen.

Ik realiseer mij dat de Heldenreis die ik hier zo in een A4tje samengevat, geen eenvoudig proces is. Maar wel heel spannend en uiteindelijk vaak ook bevredigend. Het is een reis die het leven weer de moeite waard kan maken en die onze gehavende ziel weer thuis kan brengen. Een reis die onze wereld een avontuurlijke plaats maakt, want overal liggen gevaren en uitdagingen op de loer. Dokter: ‘Wat scheelt eraan mevrouw?’ ‘Ik weet niet wat ik met mijn leven aan moet. Ik ben depressief, mijn man is saai, mijn baan is niet meer zeker.’

Wat ik hoop, is dat er doktoren wakker worden die zeggen: ‘Aha, mevrouw wordt geroepen voor haar Heldenreis. Nou, zullen we daar eens wat over praten. Ik ben namelijk een van de hulpbronnen die op uw pad is gekomen om u de volgende stap te tonen. Ga zitten. Bakkie *ayahuasca*?’

De droevige realiteit is echter dat de meeste doktoren (niet allemaal!) eerder de rol van demonen uit de Heldenreis op zich nemen, die met een gehaaste stem en weinig persoonlijke interesse zullen zeggen: ‘Dat klinkt als depressieve klachten. Hier, een receptje antidepressivum, moet het met een paar maandjes wel weer wat beter gaan...’, en daarmee Doornroosje weer diep in slaap sussend.

Maar als doktoren, de doorgeefluiken van de farmaceutische industrie, niet te vertrouwen zijn, wie zij het dan wel? Politici? Laat me niet lachen. Onbetrouwbaar opportunistisch volk. Journalisten dan? Het ooit zo zuiver en neutrale volkje heeft haar hart aan de commercie verpand, en bericht nu uit naam van wat het volk graag wil lezen. Vertegenwoordigers van de kerk vertrouwden we sowieso niet, die preken alleen voor eigen parochie en zolang er bommen in naam van God gegooid worden, zou ik mij er niet aan wagen.

Ben ik wel te vertrouwen? Dacht het niet. Ik schreef niet voor niets in het begin van dit boek dat wij schrijvers de grootste leugenaars zijn die erop deze aardkloot rondlopen. We doen alles voor een hoge oplage, voor een plekje op de bestsellerlijsten. Nou, in mijn geval is dat



niet echt waar, ik geef mijn boeken zelf uit zodat ik tenminste kan schrijven waar ik zelf zin in heb. Die gasten van die uitgeverijen, die zijn niet te vertrouwen! Die geven alleen uit wat de goegemeente wil lezen. Maar serieus, ik ben ook niet te vertrouwen. Ik weet zeker dat het merendeel van onze bevolking zal vinden dat iemand die mensen vertelt dat er een soort is die zich tegen haar schepper keerde, niet te vertrouwen is. En dat je ook nog eens een toverdrank moet drinken om daar van te genezen! Nee, eerlijk: er is er maar een die te vertrouwen is. Dat ben ik niet. Niet onze lieve heer, als je dacht dat daar eindelijk het verlossende woord zou komen. Het zal jijzelf moeten zijn. Jij bent te vertrouwen, voor jou dan, zoals ik te vertrouwen ben voor mij. Alleen jij kunt voor jezelf bepalen waar je bent op je eigen Heldenreis, wat wie dan ook in de wereld moge beweren. Jij bent hoofdrolspeler, regisseur en cameraman tegelijk. Jij bent bovendien zeer kritisch publiek, als je je laatste adem uitblaast en jouw film nog eenmaal voorbij ziet komen, zoals zoveel mensen rapporteren die een bijna-dood ervaring hebben gehad. Zorg dat het jouw film wordt!

Als je alles dat ik tot nu toe geschreven heb met een gezond wantrouwen tegemoet treedt, dan zou mij dat flink geruststellen. Dacht je nu werkelijk dat ik de waarheid in pacht had? Nee toch! Gelukkig maar. Er is er maar een die de waarheid in pacht heeft en dat is onze lieve heer. Grapje. Dat ben jij. Jouw waarheid. Jouw Reis.

De dingen die ik tot nu toe geschreven heb zijn ook niet dé, maar wel een waarheid. Ze zijn beproefd, zeker die dingen die over de Heldenreis gaan. Duizenden, miljoenen helden zijn je voorgegaan op het pad van hun roeping, en alle grote verhalen en mythen gaan over hun ervaringen. De mooiste heldenverhalen gaan altijd over gewone mensen zoals jij en ik. Niemand is geïnteresseerd in de verhalen van superhero's. De beste verhalen gaan altijd over de underdog, zoals Willow, of Harry Potter, die in een schijnbaar onmogelijk situatie overeind blijven en hun queeste vervullen.

De vraag die dan natuurlijk op kan komen is: oké, dan heb ik mijn gekwetste en verwonde Kind uit de kerkers van de ziel bevrijd, haar of hem onder mijn hoede genomen zodat zij of hij op adem kan komen, genezen en deel van mijn leven kan worden. De rechtmatige Koning(in) heeft de troon opgeëist, en de Poortwachter is getransformeerd in een geduchte Krijger, die de roeping en de gaven van het Kind beschermt. De Criticus is Raadsman aan het hof, en het magisch Kind is ingedaald en getransformeerd in een krachtige Magiër, die in staat is zichzelf en anderen te genezen. En dan?

Dan komt er ruimte voor wat we in de mystiek de Geliefde noemen. De Geliefde kan alleen tot leven komen via de intimiteit en kwetsbaarheid van het innerlijk Kind, de moed, liefde en zegening van het hart van de rechtmatig Koning(in) en de magie van het magisch Kind, die het Aardse met het Hemelse verbindt. Het tijdelijke met het eeuwige. Man en vrouw. De eenheid in verscheidenheid, die het kenmerk van de Geliefde is, die niet genoemd kan worden. Alleen beleefd. En daar gaat jouw Heldenreis verder, voorbij de woorden van gekke schrijvers, voorbij gedachten, in het ervaren van 'hier en nu'. In het uitdrukken van jouw unieke essentie, die als zij bevrijd wordt, haar eigen schoonheid tot wasdom kan laten komen en in de wereld kan laten vloeien. Søren Kierkegaard schreef al zo treffend: 'Het leven kan alleen achterwaarts begrepen worden maar moet vooruit worden geleefd.' En zo is het. Alleen jij kunt jouw Heldenreis invulling geven. Ik kan je alleen helpen het fantastisch fijne instrument dat je lichaam en ziel is, juist te stemmen. Maar alleen jij kunt de wonderschone muziek voortbrengen die zij in potentie in zich heeft en die wil klinken. Wat je familie ook zegt. Wat je vrienden ook zeggen. Wat de maatschappij ook zegt. Welke partituur jouw opvoeding ook in jouw instrument heeft achtergelaten.

Je eigen muziek kun je alleen gaan horen als je de stilte opzoekt, de stilte in jezelf, letterlijk en figuurlijk. Alleen in het diepste donker van je ziel, daar waar het stil is en de dominante stemmen van de wereld tot zwijgen zijn gekomen, spreekt de innerlijke stem. Alleen in de stilte kun je de geheimen van de wereld ontwaren. Of zoals Rumi ooit schreef: ‘We spraken in het geheim, de wijze en ik. Ik zei: “Vertel me de geheimen van de wereld.” Hij zei: “Ssst, laat de stilte je de geheimen van de wereld vertellen<sup>70</sup>”.

Kahlil Gibran is voor mij net als Rumi zo’n Held, die zich weinig van de wereld en haar wetten aantrok en op eigen kracht de geheimen van het Heelal onderzocht. In ‘Wat het hart verborgen houdt<sup>71</sup>’ schrijft hij over zijn Heldenreis:

‘Ik zocht de eenzaamheid, omdat niemand vriendelijk voor mij was, tenzij ik met mijn hart de volle prijs ervoor betaalde.

Ik zocht de eenzaamheid, omdat ik die grote en vreselijke instelling verafschuw die de mensen beschaving noemen – dit symmetrisch wangedrocht, gebouwd op de eeuwigdurende ellende van het volk.

Ik zocht de eenzaamheid, omdat daarin besloten ligt een vol leven voor de geest, voor het hart en voor het lichaam.

Ik vond de eindeloze prairie waar het zonlicht rust en waar de bloemen met hun geuren de ruimte vervullen en waar beekjes murmelend hun weg zoeken naar de zee.

Ik ontdekte de bergen, waar ik het frisse ontwaken van de lente vond, en het kleurige verlangen van de zomer, en de rijke liederen van de herfst, en het wondermooie mysterie van de winter. Ik kwam naar dit afgelegen hoekje van Gods domein, want ik hunkerde ernaar de geheimen van het heelal te leren kennen en zo mogelijk de troon van God te naderen.’

Wanneer je de archetypische Heldenreis naar de kerkers van de ziel hebt gemaakt en het Kind hebt bevrijd, wanneer je niet meer leeft naar de wetten van de kinderkamerdemonen, wanneer je archetypische krachten van de Krijger en Magiër ter beschikking hebt, kun je verder op je Heldenreis, op zoek naar de geheimen van het Heelal. Dan is het licht van de Hemel je geleiding en het duister van de onderwereld de kraamkamer waar je ziel op kracht kan komen. In de verbinding tussen licht en donker komt de wereld tot leven, en kun je je innerlijk oor te luister leggen bij de diepste geheimen van het universum. Laat je daarvoor maar inspireren door de mysticus Rumi:

‘In de nacht van de schepping was ik wakker, hard aan het werk terwijl iedereen lag te slapen. Ik was er om de eerste flikkering te zien en het eerste verhaal dat werd verteld te horen. Ik was de eerste die verstrikt raakte in het haar van de grote bedrieger.

Dansend om het stille punt van de extase draaide ik als het rad van de hemel. Hoe kan ik je dit beschrijven, jij werd pas later geboren. Ik was de kameraad van de oeroude geliefde, ik verdroeg zijn tirannie als een bal in een gebroken band. Waarom zou ik niet schitteren als de beker van de koning. Ssst, geen woorden meer, alleen de innerlijke stem. Onthoud het eerste dat hij zei, we zijn de woorden voorbij.’

Om de diepte van de ziel te kunnen doorgronden moeten we onze menselijke kennis achter ons laten en de stille donkere wateren van de ziel induiken. In deze stille wateren is ons magisch Kind thuis als een vis in het water. Het magisch Kind is degene die ons de ware betekenis van onze ziel kan tonen. Meester Eckhart: ‘De meester die het best over de ziel

gesproken heeft, zegt dat geen menselijke kennis in staat is om de ziel tot in het diepst te doorgronden. Om te weten wat de ziel is, moet je over bovennatuurlijke kennis beschikken’.

Die bovennatuurlijke kennis is voorhanden, voor iedereen, via het magisch Kind. Het Kind dat ons spelenderwijs kan leren om ons te ontspannen en andere bewustzijnsstaten te betreden, daar waar we een panoramische blik op onszelf kunnen krijgen, waardoor we het ‘grotere plaatje’ kunnen zien. Carl Jung liet ons de volgende aanwijzing na: ‘Heling komt slechts voort uit datgene wat de patiënt voorbij zichzelf, en voorbij zijn verwickelingen met het ego leidt.’ Heling, het heel worden, kan alleen tot stand komen in relatie tot het groter geheel. Precies daarom kunnen we leren om onszelf zo nu en dan in andere bewustzijnsstaten te brengen, geleid door ons magisch Kind, dat door kennis en ervaring uit kan groeien tot een krachtige Magiër, die het contact onderhoudt met de wereld van de goden en gidsen van de bovenwereld, en ons kan geleiden naar het grotere pad dat voor ons is weggelegd. De Poortwachter kent de demonische krachten van de onderwereld. Met beiden aan je zijde, heb je in deze rijken niets te vrezen.

Sjamanen roepen de krachten van Poortwachter en magisch Kind aan als krachtdieren – zoals Jaguar en Kolibrie. Jaguar staat voor het dier dat geen natuurlijke vijanden heeft, de heerser van de jungle, een en al kracht, zoals de Poortwachter. De Colibri staat voor snelheid, sierlijkheid en vindingrijkheid, de kwaliteiten van ons magisch Kind. Hoe je deze innerlijke krachten ook noemt of aanroept maakt niet uit, als je de essentie maar kunt onderscheiden en jezelf kunt toe-eigenen. Wanneer je door de Poort gaat op zoek naar bovennatuurlijke kennis, heb je deze bovennatuurlijke gidsen en beschermers aan je zijde nodig. Hans Korteweg, Hanneke Korteweg-Frankhuizen en Jaap Voigt schrijven in dit kader: ‘Het leren rijden op de rug van de tijger is de grootste uitdaging voor een mens die niet het pad van ascese volgt. Wie vader en moeder achter zich laat en in de tijd zichzelf niet vasthoudt, vindt het dier naast zich als hij de Poort doorgaat. Aan de andere kant van hem gaat die andere gestalte, die hij steeds beter gaat onderscheiden, zijn beschermengel, zijn inspiratie, zijn gids. Tussen dier en en engel gaat de mens. Beiden zijn reisgenoot<sup>72</sup>.’

Ons heersend ego, de valse Regent, heeft weinig op met het verkennen van andere bewustzijnsstaten. In het klein niet, en in het groot niet. Niet voor niets zijn onze westerse regeringen zo panisch over het gebruik van entheogene (psychedelische) middelen. Rapporten tonen keer op keer weer aan (bijvoorbeeld het CAM-rapport 2001 & 2007) dat er, zoals in het geval van magische paddenstoelen, nauwelijks gevaar is voor de volksgezondheid en dat genotsmiddelen als alcohol en suiker ontelbare malen schadelijker zijn. En toch zijn we collectief doodsbang voor het verruimen van de geest, voor het betreden van andere bewustzijnsstaten. Deze angst is van alle tijden. Omdat het kleine, bange ego altijd heeft geweten dat er onder haar dunne laagje vernis een wereld schuilgaat die haar in een klap kan overspoelen en haar macht kan ondermijnen. Macht, beheersing, veiligheid en controle zijn thema’s van ons kleine ego, de trance waarin onze wereld als geheel gevangen is. Maar onder het dunne laagje vernis huizen werelden waar wereldleiders alleen maar van kunnen gruwelen en waar zij het bestaan alleen maar van kunnen vrezen. Joseph Campbell hierover: ‘Uit het onderbewuste stijgen allerlei schimmen, vreemde wezens, schrik- en drogbeelden op naar de geest, in droomtoestand, bij klaarlichte dag of krankzinnigheid, want de menselijke wereld strekt zich, onder de vloer van het relatief nette woninkje dat we ons bewustzijn noemen uit tot onvermoede grotten van Aladdin. Daar bevinden zich niet alleen schatten maar ook gevaarlijke djinns: de psychische krachten die ons niet gelegen komen of waartegen we ons verzetten en die we niet in ons leven willen of durven integreren. En zij kunnen onbekend blijven, maar anderzijds kan een toevallig woord, de geur van een landschap, de smaak van

een kopje thee of een blik een magische snaar raken en dan maken de gevaarlijke boodschappers hun opwachting in de geest. Zij zijn gevaarlijk omdat zij het veilige bouwsel dat wij om onszelf en ons gezin hebben opgetrokken bedreigen. Maar zij zijn ook, op een duivelse manier, fascinerend omdat zij de sleutels die het hele terrein van het begeerde en gevreesde avontuur van de ontdekking van het ego openleggen in handen hebben. Vernietiging van de wereld die we hebben opgebouwd en waarin we leven en van onszelf in die wereld dreigt, maar daarna volgt een heerlijke wederopbouw van een sterker, zuiverder, ruimer en vollediger menselijk bestaan; dat is de verleiding, de belofte en de verschrikking van deze verontrustende nachtelijke bezoekers uit het mythologische rijk dat in ons huist<sup>73</sup>.

De wereld buiten ons, maar ook de wereld binnenin ons, zal ons kost wat kost willen afhouden van onze Heldenreis, omdat zij bang is voor het loslaten van het oude. Dit is een van de redenen waarom de meeste helden op sokken bij de geringste tegenslag snel terugvluchten naar de relatieve veiligheid en comfort van het bekrompen ego-bastion. Angst voor het onbekende, angst om gek te worden, angst om de controle te verliezen. Terwijl we juist eerder zagen dat controle verliezen van tijd tot tijd een weldaad kan zijn, omdat oude spanningen en pijn eindelijk een weg naar buiten kunnen vinden. Maar het bange ego is meestal bevreesd dat de spanningen en pijn geen bodem kennen en dat het voor eeuwig door zal gaan. Paniek, paranoia en psychose liggen voor het angstig ego overal op de loer, niet in de laatste plaats omdat het ego weet wat wij in onze maatschappij doen met mensen die in verwarring geraken. Juist, die sluiten we op. En daarom vrezen we boven alles geestelijke verwarring nog het meest. Terwijl verwarring een van de eerste tekenen is dat het oude niet meer werkt en dat het nieuwe zich nog (even) niet aandient. Dat we te rade moeten gaan bij ons lichaamsbewustzijn en onze archetypes kunnen raadplegen. Dat de activeringscyclus in gang is gezet en doorgemaakt dient te worden, zodat de volgende levensfase ingezet kan worden. Onze angsten beletten ons echter om de cyclus door te gaan, verward te raken, ons onder te dompelen in het onbewuste en boven te komen drijven in een nieuw, ruimer bewustzijn. Joseph Campbell: 'Het is altijd de voornaamste functie van mythen en rituelen geweest de symbolen te leveren die de menselijke geest vooruit helpen, als tegenwicht tegen die andere voortdurende menselijke fantasieën die de neiging hebben hem in zijn ontwikkeling te remmen. In feite is het heel goed mogelijk dat het frequent voorkomen van neurosen in onze maatschappij een gevolg is van het verdwijnen van een dergelijk effectief geestelijk hulpmiddel. Wij blijven gefixeerd op de niet-uitgebannen voorstellingen uit onze kindertijd en zijn daardoor afkerig van de noodzakelijke overgangen (passages) naar onze volwassenheid<sup>74</sup>.

Alle natuervolkeren weten dat het niet alleen gezond, maar zelfs noodzakelijk is om overgangsrituelen (rite de passage) door te maken, die het bewustzijn in haar geheel transformeren. Anders blijven we, zoals Campbell stelt, 'gefixeerd op de niet-uitgebannen voorstellingen uit de kindertijd.'

Malidoma Some, een Afrikaanse Dagara die gekidnapt was en opgevoed werd door Jezuitische priesters als priester, ontsnapte zijn gevangenenbewaarders laat in de adolescentie en ging terug naar zijn volk. In het dorp was men zeer bezorgd omdat hij het cruciale overgangsritueel van zijn cultuur had gemist. Uiteindelijk besloot men dat hij alsnog het ritueel mocht meemaken met de jongeren jongens. Some beschrijft de initiatie instructies die hem door de leider van het ritueel werden gegeven:

‘Op de een of ander manier klonk wat hij zei mij – of zoals ik later ontdekte, een ieder - niet vreemd in de oren. Het was alsof hij iets beschreef wat we allemaal al wisten, iets dat we nooit ter discussie hadden gesteld of onder woorden hadden kunnen brengen.

Dit was wat hij zei: “De plaats waar hij stond was het centrum. Iedereen bezit een centrum waar hij na zijn geboorte van vandaan is gegroeid. Geboren worden is het contact met je centrum verliezen, en om van kindzijn naar volwassenheid te groeien is als er vandaan lopen. Het centrum is zowel binnenin je als daarbuiten. Het is overal. We moeten ons realiseren dat het bestaat, het vinden, en erbij zijn, want zonder centrum kunnen we niet zeggen wie we zijn, waar we vandaan komen en waar we heengaan.”

Hij legde uit dat het doel van de Baor (het initiatieproces) was om ons centrum te vinden. Deze school had zich gespecialiseerd in het repareren van het afgedragene en versletene, veroorzaakt door dertien regenachtige jaren van leven. Ik was twintig. Als ik thuis was gebleven, dan was ik al zeven jaar geleden door dit proces gegaan. Ik vroeg me af of ik niet te laat was, maar bedacht me toen: beter laat dan nooit.

“Niemand’s centrum is als dat van wie dan ook. Vind je eigen centrum, niet dat van je buurman; niet het centrum van je vader of moeder of familie of voorvaders, maar jouw centrum, van jou en van jou alleen<sup>75</sup>.”

Wat voor de Dagara Malidoma Some geldt, geldt voor ieder van ons: we zijn ver van ons eigen centrum geraakt. Dat hoort zo te gaan. Eerst moet je je centrum kwijtraken om haar te kunnen terugvinden en claimen. De Dagara hebben daar, net als alle andere natuurluizen, hun eigen overgangsrituelen voor. Ons westerse wereld heeft daar een ander idee over. Niets eigen centrum. Eigen winkelcentrum zul je bedoelen! Niets andere bewustzijnsstaten. Er moet brood op de plank komen. Een huis en een auto kopen, dát is ons overgangsritueel, waardoor je gelijk een abonnement meekrijgt op een leven in gebrek, en een hypotheek voor het leven, samen met een karige pensioenregeling. Allemaal ingrediënten om je diep in trance te houden, in een winterslaap in de ban van kinderkamerdemonen. Het is helaas de bittere realiteit die velen van ons (hebben) moeten ervaren, mijzelf inclusief. Als je eenmaal in de netten van de westerse wereld verstrikt bent, is er bijna geen ontsnappen meer aan: sociale-, economische- en juridische wetten dwingen je in een keurslijf waar de scholen je voor klaargestoomd hebben. Alleen bovenmatige materiële rijkdom kan je bevrijden uit de machtsgreep der materie, denken velen, vandaar dat deze zogenoemde vrijheid bij ons hoog in het vaandel staat. Sommigen weten zich hiermee voor even aan de wetten van de wereld te ontworstelen en leven een leven in luxe, terwijl de andere helft van de wereld sterft van honger en armoede. Vanuit ons bekrompen ego is dit misschien gerechtigheid, het recht van de sterkste, of een toevallige samenloop van omstandigheden. Voor het verruimde ego, met de rechtmatig Koning(in) aan het stuur, is het geschetste scenario, het scenario van de soort die zich tegen zijn schepper keerde, ondenkbaar. Hier gaat dan ook onze Heldenreis verder, geïnspireerd door de woorden van Campbell: ‘De held is daarom de man of vrouw die erin is geslaagd zich door zijn persoonlijke en plaatselijke historische beperkingen heen een weg te banen naar de algemeen geldige, normaal gesproken menselijke vormen. De visies, ideeën en inspiratie van zo iemand zijn rechtstreeks afkomstig uit de oerbronnen van het menselijk leven en denken. Daarom kunnen zij ons veel leren niet over de huidige desintegrerende maatschappij en psyche maar over de onuitputtelijke bron waardoor de maatschappij wordt herboren.’

Let wel, ik begrijp heel goed dat de individuele mens de sprong naar rijkdom wil maken, om uit de strak gespannen netten van de westerse wereld te kunnen ontsnappen. Maar wat deze soort vanuit haar individuele ontsnappingspogingen niet kan zien, is dat zij zichzelf en de wereld ten gronde richt. Dat er geen ontsnappen aan is via materie. Wanneer wij niet in staat zijn ons eigen centrum te (her)vinden, lonkt de vrijheid altijd buiten ons, bij een betere baan,

een grotere auto, een reis om de wereld. Om er aan het eind achter te komen dat die toch niet opleverde wat we werkelijk zochten. De drive, de hang naar vrijheid is dus goed, die wekt ons, het is de roep van het Heldenavontuur. Maar de weg is de verkeerde, de weg van de materie. Onze voorouders zeiden al terecht: ‘Het hebben van de zaak, is het einde van het vermaak.’ Enigszins calvinistisch van inslag wellicht, maar wel een spreuk waar een kern is zit. Als we ons centrum moeten missen, is er een onbedwingbare en onbevredigbare honger naar hebben, hebben, hebben. Mij, mij, mij. Ik bedoel dat niet veroordelend; ik heb zelf ook in de ratrace gezeten. Ik bedoel het eerder constaterend. En als een oproep aan de Helden van de toekomst. We hebben behoefte aan rechtmatige Koningen en Koninginnen, die het tij ten gunste kunnen en zullen keren. We hebben behoefte aan ritueel dat ons vóórbij de wurggreep van het bekrompen ego brengt, voorbij de valse Regent.

Prins Gautama kreeg een paar duizend jaar geleden precies deze uitdagingen voor zijn koninklijke kiezen, toen hij zijn rijkdom en aanzien opgaf op zijn Heldenreis om te transformeren in de Boeddha. Gautama kreeg verschrikkelijke beproevingen toen hij mediteerde onder de bodhi-boom. Hij werd in verleiding gebracht om zijn Heldenreis op te geven door de goding Kama (begeerte), die op ieder van onze eigen Heldenreizen de kop op zal steken en ons zal verleiden om net als Santiago in *De Alchemist*, in de oase bij Fatima te blijven. Lekker comfortabel en veilig, lekker knus. Avontuur komt een ander keer wel, als ik... Ken je al die jaarlijkse terugkerende verjaardagsverhalen van wereldverbeteraars die volgend jaar... Kama sust je graag in slaap. Als je het toch, net als prins Gautama, waagt om verder te gaan op Heldenreis dan wacht je ook nog Mara (Hij die doodt). Mara zal je met visioenen van gruwel en dood proberen weg te houden van je doel. Daarom hebben we ook onze beschermers nodig, zoals Gautama werd beschermd door zijn Poortwachter, de slangenkoning *Muchalinda*.

Onze wereld heeft zieners en doeners nodig, die haar lot kan afwenden en ten gunste kan keren. Daar begint het echte avontuur. Daarvoor wordt de Held geroepen, voor niets meer, en niets minder. Hoe je daar invulling aan geeft, is niets meer of minder dan jouw eigen Heldenreis. Campbell: ‘Misschien moeten sommigen van ons over donkere en kronkelige wegen gaan voor ze de rivier van vrede of de hoofdweg naar de bestemming van de ziel kunnen vinden<sup>76</sup>’.

Laten we gaan onderzoeken waar die hoofdweg is, hoe we haar kunnen bewandelen en hoe zij ons bij onze bestemming kan brengen. Laten we onderzoeken hoe we op een veilige manier ons bewustzijn kunnen verruimen, om onze eigen Heldenreis te vervolgen, op weg naar een nieuwe wereld. Ken Wilber: ‘Het is alsof ons alledaags bewustzijn slechts een onbetekenend eiland is, omgeven door en uitgestrekte oceaan van een onvermoed en onbekend bewustzijn, waarvan de golven onophoudelijk op de riffen van ons gewone bewustzijn slaan, totdat ze, heel spontaan, kunnen doorbreken en ons eiland-bewustzijn overspoelen met de kennis van een uitgestrekt, grotendeels onverkend, maar intens en zeer wezenlijk nieuwe-wereld-bewustzijn<sup>77</sup>’.

Voordat we het nieuwe-wereld-bewustzijn en de Heldenreis verder gaan verkennen, lijkt het mij goed om even bij een van de schitterende verhalen uit de mythologie stil te staan: dat van Apollo en Dionysus. We kunnen in dit verhaal de noodzaak ontdekken van geestverruiming:

‘De oude Grieken hadden een god die model stond voor de gemiddelde rationeel denkende hokjesmens: Apollo. Apollo was al een paar duizend jaar aan de macht, toen er een nieuwe god opkwam, die een stukje van de macht op eiste: Dionysus. Apollo weigerde Dionysus om

een stuk van zijn macht aan hem af te staan. Dionysus voorspelde Apollo: ‘Als je de kleine dans niet danst, dan moet je de grote dans dansen’. De machtige Apollo lachte de kleine stoute en bedriegerige Dionysus uit en stuurde hem weg.

De uitkomst van het verhaal is bekend: Apollo’s moeder is onder invloed (Dionysus) ’s nachts aan het feesten als zij een leeuw ziet. Zij vermoordt het beest en als een woeste krijger trekt zij met de kop van het beest de stad in. Als het daglicht doorbreekt en zij weer nuchter is ziet zij, en iedereen, dat zij het afgehakte hoofd van Apollo in haar handen heeft.

Als Apollo de raad van Dionysus had opgevolgd had hij nog geleefd, zij het iets minder machtig. Dit fraaie stukje mythologie staat model voor de dynamiek die nog altijd leeft in onze wereld. De Apollo’s van onze wereld, hoofdbewoners die de kleine dans – lees: geestverruiming en feesten – niet willen dansen, sterven aan hartaanvallen, hersenbloedingen, kanker en andere vormen van westerse welvaartsziekten. De boodschap van de oude Grieken is duidelijk: laat af en toe even de teugels een beetje vieren: feest en verruim je bewustzijn. Dans de kleine dans, dan hoef je de grote niet te dansen!

## 13. Speel het spel

Als je net als ik van computerspellen uit het fantasygenre houdt, dan ken je de magische ingrediënten die deze spellen zo interessant maken. Je begint zo'n spel meestal met een of meerdere *characters*, die nog beperkt zijn in hun ontwikkeling en mogelijkheden, maar zich gaandeweg door ervaring, kennis, inzicht en wijsheid ontwikkelen in kracht, waardoor zij *abilities* (speciale vermogens) kunnen ontwikkelen en bijzondere wapens kunnen hanteren of toverspreuken leren die hen of het team waarin ze spelen verder helpen op hun *quest*. Aan het eind van ieder *level* is meestal een *mini-boss* te vinden, bijvoorbeeld een monster dat verslagen moet worden om verder te kunnen in het spel. Om de uitdaging aan te kunnen, moet de Held de *abilities* hebben ontwikkeld die de *characters* in potentie in zich hebben, én heel vindingrijk zijn. Zo niet: *game over*, en krijgt de Held een nieuwe kans door opnieuw te beginnen en meer ervaring op te doen.

In de beste van deze spellen zit een hele wereld aan mythologie verborgen. Niet voor niets dat kinderen én volwassenen er gek op zijn. Het spelen van dergelijke spellen kan oude, verborgen wijsheid oproepen die in het dagelijks leven is ondergesneeuwd. Begrijpelijk toch dat veel kinderen veel liever in deze fantasywerelden vertoeven dan op de houten stoelen van hun dodelijk saaie klaslokaal? Waar hun ontluikende geesten worden geknipt, of verknipt naar het bloempotmodel dat hun leraren als ideaalmodel zien.

De Heldenreis die ik tot nu toe beschreven heb, heeft wel wat weg van zo'n *quest*. Red de prins of prinses, die al eeuwen gevangen wordt gehouden in de kerkers. Ontwikkel je Magiër, rekruteer de Poortwachter en bewijs dat je het oprechte hart van de Koning(in) bezit. Ontwikkel een team van Krijgers, Raadsmannen en Magiërs, en ga voor het ultieme. Wat een te gek spel zou dat kunnen zijn! Het bijzondere is in dit geval: DIT SPEL IS ECHT. Er is alleen geen *restart button*. *Game over* = *Game over*. Als je in je leven je roeping laat liggen en weigert om de strijd met je eigen *mini-bosses* aan te gaan, jouw persoonlijke beproevingen, bouw je geen kracht en *abilities* op, en zul je door de *final-boss* omver worden geblazen. Net als in computergames, is de *final-boss* voor iedere speler gelijk. In ons geval is dat: de Dood. Als je niet tenminste een deel van je leven hebt gewijd aan het veilig betreden van andere bewustzijnsstaten, als je jouw innerlijk team niet hebt uitgerust met speciale *abilities* en getraind hebt: hoe wil je dan de eindbaas onder ogen komen? Bibberend en bang, omdat het Kind nog altijd gekwetst is en verwond, niet in staat om de finale activeringscyclus in te gaan? Of trots en fier, wetende dat er een nieuw avontuur achter deze deur te wachten staat? Een van de kenmerken van de Heldenreis is dat geen enkele Held weet welk avontuur hij of zij ingetrokken wordt. Het eindavontuur, voorbij de Dood, is daarmee voor iedereen dezelfde, onbekende beproeving.

De Heldenreis is een universeel thema dat voor mensen van alle tijden speelt. Veel mensen uit onze huidige tijd nemen de wereld waar als een plaats die gevaarlijk is geworden, en doorgedraaid is, alsof het iets van nu is. Als je die mening deelt, denk je dan maar eens in hoe het in de tijd van Christus was, bijvoorbeeld. Laat je niet in de maling nemen, alleen de spelers en de aankleding verschillen. Het toneel is altijd hetzelfde geweest. De Held heeft altijd in een wereld geacteerd die hem vijandig gezind leek. Anders zouden we hem ook geen Held noemen, maar ambtenaar, of zo. Het avontuur in ongunstige en potentieel gevaarlijke omstandigheden maakt dat de Held zijn of haar vaardigheden kan ontwikkelen en beproeven.



In de meeste *quests*, de computergames met een magisch, mythologisch tintje, zit ook een ander element dat we in deze context kunnen bespreken. Het is het fenomeen *healing*. In nagenoeg iedere *game* is er wel ergens een vrijplaats waar de Held zich even uit het strijdgewoel terug kan trekken, op adem kan komen en energie en kracht kan hervinden. Die vrijplaats, daar gaan we het nu over hebben. Vaak is zo'n vrijplaats te vinden bij een oude magiër, die de Held helpt zijn of haar krachten te hervinden. Meestal komt daar een speciale toverdrank of elixer aan te pas. Een drank of substantie die de Held (en/ of zijn team) revitaliseert en nieuwe *abilities* geeft. Hadden wij maar zo'n vrijplaats waar we op adem konden komen. Hadden wij in onze *quest*, onze levensechte Heldenreis, maar zo'n drank die ons magisch kon helen en kon voeden met de wijsheid van magiërs.

Als je het hebt volgehouden om tot hier te lezen, vind ik dat je de beloning verdient die bij de initiatie van de Held hoort: zo'n vrijplaats is er. Pas als de Held uitgeput is en binnen zijn mogelijkheden niet meer verder komt, zoekt en vindt hij de vrijplaats. Als de verlokkingen en drukte van de wereld nog te groot zijn, zal de vrijplaats verborgen blijven. In het laatste hoofdstuk ga ik laten zien hoe je zo'n vrijplaats kunt creëren, hoe je op adem kunt komen en als speciaal teken van waardering voor jouw Heldenreis: een tipje van de sluier over de magische drank die als universeel levenselixer fungeert en luistert naar de mythische naam *ayahuasca*.

## 14. Spelen in het eeuwige nu

De vrijplaats die we kunnen creëren om onze Heldenreis te leven is het eeuwige nu. Dát is het paradijs waar we ooit uitgeknikkerd zijn, toen we heel hard begonnen te denken en hoofdbewoners werden. Dat paradijs is nooit weggegaan. Het is voortdurend om ons heen. We hebben er alleen geen toegang toe, via ons benauwde bovenkamertje. Daarom blijft ons onbewuste ons steeds boodschappen geven via emoties, beelden en dromen. ‘Vind het paradijs’, lijkt het diep van binnen te roepen. Als we niet luisteren naar die roep, worden we ziek. Of overspannen. Of gaan we dood. *Game over*.

We hebben dat paradijs verlaten toen we nog klein waren. Grote mensen, die het paradijs ook niet meer konden vinden, leerden ons dat die dimensie helemaal niet bestaat. Zij leerden ons denken, denken, denken. Klokkijken. Nadenken, heel hard nadenken. En ze oordeelden over ons, of we het wel goed deden. Je moet weten dat iedere ziel onbeschreven op deze wereld komt, net als de Held in de mythologie, computergames en *quests*. Die weet ook nog niet hoe de wereld waarin hij ontwaakt werkt. Dat is juist het spel, dat gaat hij of zij spelenderwijs leren en ontdekken, door te doen en te ervaren. Bij ons werkt het anders, grote hoofdmensen vertellen hoe zij vinden dat het spel het best gespeeld kan worden. En zie wat een puinhoop zij er van maken. Als kind heb je dat heus wel door, én ben je van hen afhankelijk. Je moet wel meedoen, anders vinden ze je niet aardig. Je kinderziel heeft liefde nodig om te overleven en om tot leven te komen, dus die moet zich wel aanpassen. Geef je zelf dus vooral niet op je kop, zo van: ‘Wat stom, stom, stom dat ik dit niet door heb gehad.’ Je kon niet anders.

Maar waarom denk je dat computergames zo ongekend populair zijn bij kinderen en sommige volwassenen? Computergames bieden precies dat wat het echte leven zou moeten bieden, maar wat die grote arme hoofdmensen verleerd hebben: spelenderwijs leren in het eeuwige nu. In alle games ben je een Held, die grote, problemen op moet lossen. Je begint altijd met maar weinig kracht en ervaring en moet zélf leren, door schade en schande, hoe het spel werkt. Niemand die over je schouder meekijkt of je het wel goed doet, of je je met je joystick in je handen wel goed genoeg gedraagt! Of je niet brutaal bent tegen het spel. Het spel corrigeert jou gewoon als je nog niet goed genoeg bent, want dan ga je ‘af’, en mag je het opnieuw proberen. Geen boze brieven naar je moeder of een bezorgd gesprek op de ouderavond. Ik zie het al gebeuren: ‘Mevrouw, uw dochter heeft het Hemelse Zwaard nog niet door, zij presteert onder maat. Ze moet op computerspelbegeleiding, want anders krijgt ze geen bonus en kan ze de eindbaas niet verslaan.’

Spelen werkt volgens de wetten van het eeuwige nu, zoals in *flow*. Je doet iets wat moeilijk is, maar niet te moeilijk, want dan word je bang dat het niet lukt of dat je het niet kan. En niet te makkelijk, want dan ga je je vervelen. Als je honderd keer bij het spel Donkey Kong Jr over een tonnetje hebt gesprongen weet je het wel, en komen er vogels die je al springend moet ontwijken. ‘Hoi’, roept je hart, ‘een nieuwe uitdaging’. ‘Pats’, daar val je om en je kan zonder problemen opnieuw beginnen. Directe feedback. Opstaan en opnieuw proberen, zonder boze, vernederende blikken van de juf of meester. Je leert al gauw dat je om verder te komen goed moet ontspannen. Niet denken aan gisteren, of morgen, want dan mis je weer een tonnetje. Je wordt als het ware het eeuwige nu ingezogen, omdat je het avontuur verder wilt leren kennen. Je kijkt ook niet steeds op de klok. ‘hè bah, ik moet nog tot vijf uur doorspelen.’ Nee, je zult al spelende waarschijnlijk ruw uit je spel worden gehaald als je moeder zegt: ‘Je bent nu al twaalf uur aan een stuk aan het spelen. Ga nu maar eens slapen.’ Dat zijn elementen uit het

eeuwige nu: ontspannen concentratie, plezier, avontuur en geen idee van de tijd. Die bestaat namelijk alleen maar in de lineaire wereld van de hoofdmensen! Die hebben ze ooit zelf bedacht! Heb je ergens in de natuur wel eens een klok zien hangen? Het universum kent alleen maar cycli: ontwikkelingen, veranderingen, van eb naar vloed, zon naar maan, zomer naar winter, dag naar nacht. Dat komt omdat energie van a naar b reist, of even opgeslagen wordt. Van leven naar dood. Van pool naar tegenpool. Wij zijn onderdeel van een cyclus, en het enige dat we hoeven doen is de energie te laten stromen, ons onder te dompelen in ons Heldenavontuur en te leven. Dan komen we vanzelf, zonder noemenswaardige inspanning, bij het eind level en naar het volgende leven. Wat de soort die zich tegen zijn schepper heeft gekeerd echter zegt is: ‘Weet je wat, energie kan je ook bevriezen, zodat we er heel zuinig mee kunnen doen. We zetten een klok neer, waar we de hele dag op kijken, dan kunnen we rekken, rekken en nog eens rekken.’

Weet je hoe saai en efficiënt de wereld wordt, als je er een klok bij hebt? Ik kan mij de tijd nog herinneren dat ik in een muf grijs pak in een muf grijs kantoor zat, dat bovendien ook nog stonk. Er hing een grote klok boeven mijn bureau, waar stroop aan de wijzers leek te zitten. Ik moest daar dan om 09:00 uur zijn, wat mij nooit lukte, want als ik er om 09:30 kwam, dan hoefde ik dat stukje klok in elk geval niet meer te wachten – dacht ik onbewust. Er kwam geen einde aan, aan dat stomme ding. Toen, maar dat heb je al kunnen lezen, moest ik eerst heel erg ziek worden in mijn hoofd en lijf, voordat ik dat pak open kon scheuren zodat mijn superman heldenshirt eronder uit kon komen. Ik stopte met dat verschrikkelijke werk, deed mij horloge weg en heb nooit meer hoeven kijken hoe laat het is. Dat merk ik vanzelf wel aan de zon. Of als er ineens iemand voor de deur staat met wie ik een afspraak heb. Oeps!

Ik deed ook gelijk mijn televisie de deur uit, want daarmee ontdekte ik iets eigenaardigs: in tegenstelling tot die prachtige avonturen van computerspellen, hoefde ik daarvoor niets te doen. Het leek ook wel of ik in het eeuwige nu was, maar dat was heel subtiel, toch iets anders. Ik werd door die hypnosemachine in slaap gesust, want ik hoefde niets te doen. Geen keuzes te maken, niet ontspannen te concentreren, niet te spelen. Ik hoefde alleen maar te *zappen*, en allerlei ideeën van andere mensen kwamen – *zap!*- zo mijn hoofd binnen. Het duurde drie maanden voordat ik was afgekickt van dat ding, maar dat is nu al weer bijna vijf jaar geleden. Heerlijk! Zo kan ik nog eens écht op avontuur, en blijft er wat tijd over om boeken te lezen en te schrijven. Want schrik niet, de gemiddelde mens kijkt bijna drieënhalf uur per dag! Wat zonde hè? Niks ontspannen, ook al lijkt het zo: je zenuwen worden juist overprikkeld, en je fijnere gevoelsleven raakt ontregeld. Iedere keer als je naar dat ding hebt gekeken, ben je weer even in Grote Mensen Trance gesukkeld. Probeer daar maar weer eens uit te komen! Als je ooit van plan bent om te leren helder zien, een van de kwaliteiten van het magisch Kind, dan kun je die bak beter bij het grofvuil zetten. En net als ik eens in de zoveel tijd een avonturenfilm huren. Die films leren je álles over Helden, mythen, sagen. Anders word je net als Hrothgar, de koning uit de sage Beowulf, die in slaap is gesukkeld en aan het eind van zijn leven te moe is om het rijk op orde te brengen, waardoor het verval (net als de koning Theoden in Lord of the Rings).

Zodra je de eerste stap op jouw Heldenreis zet, stap je het onbekende in. En revitaliseer je, want het eeuwige nu laat je energie stromen. Het avontuur sterkt je hart, iedere stap van je Reis. Daardoor worden jouw *characters* (je archetypes en subpersoonlijkheden!) steeds sterker en krijgen ze meer *abilities*. Het innerlijk Kind is teruggetrokken als het gekwetst is, maar als je het eenmaal uit de kerkers van de ziel hebt bevrijd, wil het niets liever dan spelen. En spelen brengt je in het eeuwige nu. De Poortwachter die in het vorige *level* van de game nog het Kind moest beschermen, staat nu als een machtige Krijgshier naast het Kind, om aan

haar zijde te strijden. Het magische Kind kan allerlei spreuken, rituelen en esoterische kennis opdoen, zodat het als *healer* haar werk kan doen, en contact kan leggen met de *spiritworld* voor geleiding, raad en licht – waardoor het uitgroeit tot een onmiskenbare Magiër. Het kan leren om de toekomst te zien en om telepathisch contact te maken. Het kan naar vorige én volgende levens reizen, om je te vertellen hoe je in het eeuwige nu verder kan komen op jouw Heldenreis. De rechtmatige Koning(in) brengt ondertussen het rijk op orde en laat zich adviseren door zijn of haar Raadsman de voormalig Criticus, en de raad van de voormalig valse Regent. Zij kunnen het ‘aardse’ leven bestieren, zodat er bijvoorbeeld voldoende geld op je rekening staat om de huur te kunnen betalen. Dat soort zaken moet je niet overlaten aan Kinderen en Krijgers, die moeten op avontuur om te kunnen spelen. Laat de Koning(in) maar regeren, die vindt dat nog leuk ook! En die kan ervoor zorgen dat er voldoende poen is om wat magische attributen te kopen...

De Heldenreis gaat dus niet over taaie en saaie therapie, en over zware worstelingen met het leven. Ieder stap, ook de stap in het duister van de kerkers van de ziel, is avontuur. Zeker, het ontdooien van de ziel gaat gepaard met pijn. Denk maar eens wat er gebeurt op een winterse dag, als je vingers bijna bevroren waren en je naar huis rende om ze onder de warme kraan te houden. Precies! Dat doet pijn. Het bloed gaat weer stromen en je vingers gaan kloppen en worden rood. Alles wordt geactiveerd om weer tot leven te komen. Zo zal het ook zijn met je ziel die ontdooit: dat gaat pijn doen. Pijn in de vorm van eenzaamheid, verdriet, rouw, woede en uiteindelijk tranen. Tranen die de bevroren ziel doen smelten, tranen die zowel geluk als verdriet uit kunnen drukken, vaak zelfs tegelijk.

Volwassen worden betekent – zoals ik je in dit en eerdere boeken liet zien – volgens de normen van onze wereld dat je hard gaat nadenken, een hypotheek en pensioenvoorziening neemt en je verzekert van een zeker leven, veilig eindigend in de bejaardengevangenis waar je in eenzaamheid je laatste adem uitblaast. Vind je het gek dat het innerlijk Kind, dat maar al te graag wil spelen, hiervan gruwelt en dan liever veilig weggeborgen blijft in de kerkers van de ziel, zwaar bewaakt door haar hoeder? Een Kind moet je uitnodigen om deel te nemen aan een avontuurlijk leven, waarin het spelenderwijs kan groeien. Waar het in liefde groot kan worden. Dát is de taak van de rechtmatig Koning(in). Niet dat het innerlijk Kind ooit volwassen wordt, maar het ontwikkelt zich wel. De Koning(in) ondersteunt het hierin, door die taken te vervullen, die de opvoeders destijds niet op zich konden nemen. Volwassen worden in deze zin betekent waar het woord eigenlijk voor staat: ‘Tot volle wasdom komen.’

Je wekt de ziel alleen als het leven waarin het tot leven geroepen wordt, klaar is om jouw essentie te ontvangen. Als er ruimte is om te spelen en te ontdekken. Wetende dat het Kind dat destijds als een wees in de kerkers is achtergelaten, pas het ontwikkelingsniveau heeft van voor de tijd dat het er opgeborgen is. Het kan zijn dat het kindje achter tralies pas een baby is. Dan zul je moeten zorgen voor een baby. Dan trek je nog niet het Grote Avontuur in, maar eerst het kleine: door met liefde en zorg voor het baby’tje van binnen te zorgen. Het kan ook zijn dat je je als peuter of als tiener hebt verschanst; hoe dan ook, het Kind heeft de ontwikkelingsfase die het heeft, van voor het moment dat het zich heeft moeten terugtrekken om haar tere ziel te redden. Wanneer je de roep van de ziel hoort, kun je haar proberen te gaan bevrijden en tot leven wekken. Soms is daar eerst een wake-up call voor nodig. Dr. Paul Pearsall schrijft over dit fenomeen na lang zijn eigen ziekte ontkend te hebben:

*‘Door de kanker leerde ik dat als het hart spreekt, het dat ongeveer zo doet als een verlegen kind dat steeds aan de mouw van zijn bezige moeder trekt om haar aandacht te krijgen. Als de gefrustreerde kreten van een baby die zijn behoeften non-verbaal kenbaar probeert te maken,*

*snikte mijn hart het uit in een soort primaire taal die alleen te verstaan is als je je hart mee laat spreken in de voortdurende dialoog tussen brein en lichaam, en als je gevoelig wordt voor een veel subtielere energie dan waar het brein mee werkt. Totdat het hart in de 'aanval' moet gaan, heeft het een zeer delicate manier om de aandacht te trekken. Om dat te horen, moeten we ons concentreren op de borst, niet op het hoofd.'*

Je zult deze ziel dus moeten gaan leren verzorgen, en het begeleiden in haar ontwikkeling. Zoals Merlijn de jonge Arthur jarenlang onder zijn hoede had, voordat hij het Grote Avontuur kon aanvangen. Heb dus vooral geen haast, op jouw Heldenreis. Je hebt er de rest van je leven voor. Te grote stappen willen nemen, maakt dat het Kind zich weer terugtrekt, want dan wordt het bang, en verliest het de *flow* van het spelenderwijs in het eeuwige nu zijn. Geen of te kleine stappen nemen, maakt dat het Kind zich verveelt en zeker niet tot leven kan komen.

Wat ook nog belangrijk is om te belichten, is de mythe van het *nu*. Het '*nu*' wordt veelvuldig geroemd als een kwaliteit die moeiteloos tot stand zou kunnen komen in ieders leven. Je hoeft alleen in het nu te leven om verlicht te zijn. Waar. En niet waar, naar mijn bescheiden, en zoals je weet, leugenachtige mening. Wat de hedendaagse meesters vergeten zijn te vertellen, is dat het Kind als enige de kwaliteit heeft om in het eeuwige nu te kunnen leven, zoals waarlijk groot meester Jezus Christus ons cryptisch naliet in zijn spreuk: wie niet wordt als Kinderen, zal het Koninkrijk niet binnengaan. Wanneer de volwassen hoofdmens op meditatiecursus gaat, gaat hij de hel in. Hij wordt voortdurend afgeleid en komt onvermijdelijk in de tang van de Criticus, die hem er voortdurend op zal wijzen dat hij weer eens niet in het nu is. Sukkel! Alleen weet de Criticus niet, dat in het nu zijn een Kindkwaliteit is; het is geen volwassen concentratietruckje! In het eeuwige nu zijn is niets anders dan het leven zelf, zoals het hoort te zijn, ons geboorterecht. En het is altijd verbonden met het avontuur van de Held. Niet te moeilijk, niet te makkelijk is de regel, weet je nog? Iedere keer een iets grotere uitdaging. Denk maar eens na, als je in de valstrik terecht wil komen die westerse of oosterse meesters onbedoeld zetten: schreef Eckhart Tolle boeken over het nu toen hij twee jaar depressief op een bankje lag en een eind aan zijn leven wilde maken? Nee. Toen hij zijn Heldenavontuur oppakte, ontdekte hij het nu. Boeddha dan, en zijn avonturen. Niets saais te vinden in zijn verhaal, een groot avonturenepos. De Dalai Lama dan, nog een Held. Of Thich Nhat Hanh? Allemaal op hun eigen Heldenreis, verbonden met het eeuwige nu. Het nu kan niet zonder jouw Heldenavontuur. Een kastanje zou ook nooit een kastanjeboom worden als hij op meditatiecursus ging en zich voornam: 'Vanaf nu ben ik in het eeuwige nu en ben ik mindful. Ik ben nu een verlichte meester!' Natuurlijk niet. Een kastanje gaat gewoon zijn niet misselijk avontuur aan, gaat groeien, door weer en wind en groeit met de jaren, zich al inspannende, uit tot waar hij voor bestemd is, en waar hij voor geroepen is. Door stapje voor stapje de uitdagingen aan te gaan waar hij zich voor gesteld ziet. Zo verloopt de Heldenreis, waartoe je geroepen bent. Als je ziel ontdooit, volgen de stappen en uitdagingen van zelf: alles wat je hoeft te doen is de stappen of stapjes volgen en het resultaat is het eeuwige nu, niet het doel of middel.

Wat ik over de grote meesters en de lessen schrijf is overigens niet laagdunkend, integendeel. Op bepaalde stukken van jouw Heldenreis moet je soms (tijdelijk) te rade bij een van de meesters, zoals de Held in alle mythen altijd 'toevallig' een oud vrouwtje tegenkomt die hem de volgende aanwijzing geeft, die de Held zelf moet ontcijferen. Het gaat erom, om je niet blind in de leer van de een of ander te storten, de mijne inclusie. Daarom schrijf ik ook regelmatig over mijn eigen ziekelijke leugenachtigheid, zodat je tenminste niet blindelings aanneemt wat ik schrijf. Niet dat jij dat zou doen. Maar een andere lezer wellicht. Zie het maar als zelfbescherming, want die verantwoordelijkheid wil en kan ik niet dragen. Jij bent de

baas van jouw Heldenreis. Ik ben slechts een daemon of beschermengel, je kunt je tegen mij afzetten of wat dingen uitproberen; in beide gevallen heb ik mijn doel bereikt, namelijk dat jij je eigen waarheid ontdekt en gaat leven. De grootste valkuil is dat je de waarheid van anderen gaat opdrinken en als de jouwe beschouwt. Een van de grootste Helden uit de geschiedenis, prins Gautama, zocht en vond ook zijn eigen waarheid en werd Boeddha, waarna hij ons op het hart drukte om vooral onze éigen waarheid te onderzoeken en niets klakkeloos aan te nemen. Alle ware meesters hebben deze boodschap gegeven. De valse Regent wil meestal niet aan dit pad, omdat het hem of haar onzeker maakt. Liever kiezen deze straffe regeerders het gebaande pad.

Als je gaat leren mediteren, om *mindful* te worden, zoals de meesters het noemen, vergeet dan niet *playful* te worden. De beste raad hierin kreeg ik ooit van Sogyal Rinpoche, een van de grote boeddhistische meesters, die liet zien hoe je met humor *mindfulness* opbouwt, zuiver gewaarzijn zonder oordeel. Hij stelde de geest voor als een ruiter op een paard. Het paard wil alle kanten op. Iedere keer als de geest afdwaalt en ergens anders heen wil, trekt de ruiter (de rechtmatige Koning(in) zoals ik die noem) even vriendelijk de teugels aan en helpt het paard op het pad terug te komen. De valse Regent zou zeggen: ‘gatver, daar ga ik weer. Ik leer dit nooit. Het voelt als corvee, is saai, ik voel mij opgejaagd. Dit gaat niet werken.’ De Criticus doet er dan graag een schepje bovenop en zegt: ‘Je bent een mislukkeling. Als je nu een beetje beter je best deed en niet zo snel afgeleid was...’ Sogyal Rinpoche gaf mij echter de aanwijzing: ‘Mediteer speels en met humor. Iedere keer als je afgeleid bent en dat door hebt, win je een stukje *mindfulness* en vorder je, en zeg je verbaasd en blij: ‘Hé, ik was afgeleid. Kom eens even hier paard.’ Ook als de valse Regent zich roert, of de Criticus toeslaat: begroet ze, herken ze... en de rechtmatig Koning(in) wordt sterker. Val niet in de valkuil die wijd open staat: dat je niet goed genoeg je best doet of het nooit zal leren: daarmee groeit de valse Regent juist weer. Mediteren is niets voor saaie ouwe grijze mannen. Het is Kinderspel. Kijk maar eens in de ogen van de Dalai Lama; er zijn weinig mensen van zijn leeftijd die zoveel heerlijke kinderlijke levenslust uitstralen. Als hij, als hoogste spirituele leermeester, voor een zaal met tienduizend man zit en een vraag krijgt waar hij het antwoord niet op weet, zegt hij doodleuk: ‘Geen idee, daar ga ik eens over nadenken...’ om vervolgens in een schaterlachbui terecht te komen die als een vonk de zaal inschiet, waarna de hele zaal krom ligt van het lachen. Van plezier. Een van de wijste mensen op deze aarde hoeft het niet altijd te weten, wat een opluchting. Dan hoeven wij het ook niet altijd te weten... Zeker weten is de taal van de valse Regent. Een ware Koning(in) weet zeker dat niets zeker is. Dat is Heldentaal!

De valse Regent zal om een Heldenreis aan te vangen altijd voorwaarden stellen: als ik die nieuwe baan, partner, vakantie, opleiding heb of doe, dan... Vergeet zijn troostende woorden: hij is nooit in het eeuwige nu, maar altijd in het verleden of in de toekomst, daar waar geen avontuur is, maar alleen de valse, troostende belofte op een beter leven. Een beter leven begint nu, direct. De volgende stap op de Heldenreis komt pas, als je de eerste hebt gezet. Dan komen niet alleen de demonen die je willen tegenhouden, maar ook de ‘toevalligheden’ en helpers, die je de weg wijzen. Er alleen over denken zet weinig tot niets in gang. Dat is een van de spelregels van de Heldenreis.

Toen ik een aantal jaar geleden van de ene dag op de andere stopte met werken, had ik niets. Nu nog steeds niet, trouwens, behalve dan een dikke *rode* bankrekening. Sterker nog, het werd steeds slechter, want onze onderhuurder vertrok, en nu moesten we het hele huis betalen. Iedere keer als Tanja en ik bijna bankroet waren, gebeurde er iets bijzonders. Steeds als wij dreigden op straat te komen staan, kwam er hulp uit onverwachte hoek, of kregen we iets, zoals een stukje erfenis. Het vertrouwen in de overvloed van het leven komt pas ná deze

beproevingen. Op het moment zelf voelt het als een grote bedreiging. Sterker nog, dat hoort zo. Anders zou de Held nooit zijn krachten en vermogens kunnen ontwikkelen; dat lukt pas bij tegenslag. Als er geen tegenslag zou zijn, zou de Held niet eens door hebben dat hij of zij geroepen wordt.

## 15. Het levenselixer: ayahuasca, de boom van leven

Belofte maakt schuld. Laten we in de pagina's die nu nog maagdelijk wit zijn, en die ik nu ga beschrijven, nog een thema onderzoeken, waar ik al een paar keer zijdeling over gesproken heb. Laten we het ten besluit hebben over *ayahuasca* en de rol die het kan spelen bij je eigen transformatieproces en Heldenreis.

In vele heldenverhalen en sprookjes is er sprake van een magische drank die de Held ter beschikking staat en die hem of haar buitengewone vermogens schenkt. Een drank die de Held krachtig maakt, onzichtbaar, helderziend, of waar hij of zij mee in de tijd voor- of achteruit kan reizen. Mijn hele leven heb ik gedroomd van het bestaan van zo'n drank, net als veel kindertjes, denk ik. Een paar jaar geleden kwam ik per toeval achter het bestaan van de drank die sjamanen *ayahuasca* noemen. Een drank die álle potentie in zich heeft die de sprookjesboeken noemen, en méér. Het is een drank die in staat is je gebroken hart te helen, en om je inzicht te geven in je eigen ziel. Die je in staat stelt diep naar de bodem van je ziel te duiken, naar je eigen essentie. Ken Wilber: 'Op de bodem van je ziel, ligt de ziel van de mensheid zelf, maar dit is een goddelijke, transcendente ziel, die je uit gevangenschap naar de vrijheid leidt, van betovering naar ontwaken, van tijd naar eeuwigheid, van dood naar onsterfelijkheid<sup>78</sup>'.

De bodem van de ziel is zwart, duister, Aarde, leven... én dood. Het vergankelijke. Het ontvangende. Sjamanen noemen de *ayahuasca* thee ook wel 'De kleine dood.' In mijn vorige boek *De Gewijde Reis* heb ik vrij veel geschreven over *ayahuasca*, de voorbereiding, de ingrediënten, de bereiding, de effecten en dergelijke, dus dat ga ik hier niet herhalen. Hier gaan we kijken naar wat de toverdrank voor onze Heldenreis kan betekenen. Laten we maar meteen met de deur in huis vallen: waarom zou je zo'n krachtig middel uit het Amazonegebied nodig hebben? Al een paar keer eerder in dit boek heb ik het verloren paradijs genoemd, dat onder handbereik is door van de boom van kennis te eten. Wat ik nog niet noemde, is de andere boom die in dit bijbels verhaal voorkomt. Een boom die God naar verluidt verstopt zou hebben. De boom van leven. *Ayahuasca*, de liaan van de ziel, zou wel eens de lang verborgen boom van leven kunnen zijn (er zijn nog wel een paar entheogene kandidaten, zoals magische paddenstoelen). De boom van leven, die de bevroren ziel weer tot leven kan wekken. Ik heb dit bijzondere gegeven zelf mee mogen maken, en iedere ceremonie die ik begeleid maak ik dit merkwaardige gebeuren weer mee: mensen die op voorhand aangeven al tientallen jaren bezig te zijn met therapie, moe gestreden en bovenal buitengewoon sceptisch omdat tot dan toe toch niets hielp, hervinden soms in één enkele sessie hun ziel en bezieling. Het tot leven komen van de essentie gaat niet zonder pijn. Sterker nog, vaak huilen deze mensen uren aan een stuk, oeverloze tranen. Genezende tranen. Dat is het geschenk dat sjamanen ons brachten, het geschenk van de boom van leven.

Sjamanen raadplegen *ayahuasca* om te zien waar de jacht het best kan worden gehouden, wanneer het regentijd wordt, wanneer het dorp het best kan verhuizen naar vruchtbaarder gebieden, om zieken te genezen en met de voorouders en andere geestelijke helpers te communiceren. Ook andere vormen van magie worden niet geschuwd. Wat dat te maken heeft met onze Heldenreis? Alles...



De Amazonethee heeft namelijk een wel heel bijzondere kwaliteit: het scant en onderzoekt het gehele lichaam, als een soort kosmische virusscanner, dat waar te nemen is als een tintelende energie die door het lichaam trekt. Dat wat niet goed zit, wordt kosmisch onder handen genomen en uit het lichaam gewerkt, in de vorm van overgeven en diarree. Om direct terug te komen op de vraag waarom wij de magische thee zouden kunnen drinken: *ayahuasca* heeft de potentie om de bevroren ijsvlakten van de ziel te ontdooien. En precies daarvoor vind ik dat we het prima mogen gebruiken op onze Heldenreis. Velen van ons hebben een slechte start gehad in het leven, door verwaarlozing, misbruik, geweld en andere traumatische gebeurtenissen. Nog voor zij de kans kregen om maar enigszins tot wasdom te komen, werd hun ziel bevroren. Maar niet alleen dergelijke aantoonbare voorvallen veroorzaken trauma: ik denk oprecht dat het gros van de westerse mens getraumatiseerd is en afgesneden van zijn fijne gevoelswereld. Zoals ik eerder in dit boek liet zien, maakt dergelijk trauma dat delen van de ziel bevroren, waardoor er nagenoeg geen kans is om geleiding te ontvangen, of echt diep te kunnen voelen. We zijn daarmee collectief dolende, een enkele uitzondering daargelaten. Een enkeling ontsnapt de fuiken van de westerse wereld en gaat zijn of haar eigen pad, de Heldenreis. Bij velen roept de ziel, diep van binnen, op voor avontuur. Maar waar te beginnen? Als er zoveel onverwerkt trauma is, waarvan velen óf niet eens een idee hebben, óf er al heel lang mee bezig zijn, óf het kennen maar onbegonnen werk achten, haken velen af om de Heldenreis, de roep van het leven om tot volle wasdom te komen, zelfs maar aan te vangen. Anderen beginnen keer op keer aan hun levensvervulling, maar worden dan door de buitenwereld (geld, wetten, sociale structuur) of binnenwereld weer terug getrokken in het oude, veilige, bekende bestaan. Zelfkritiek, diepe emotionele wonden, onzekerheid, wantrouwen, zelfhaat; symptomen van de verwonde ziel, die boven alles, heel wil zijn. Het maakt dat veel mensen een leven lang op zoek blijven, van cursus naar workshop, opleiding, allerlei consulten. Ik ben een van hen. Ik denk dat ik een klein fortuin heb uitgegeven aan het medische en alternatieve circuit. Dat geeft niet, want het heeft mij ook verrijkt. Maar van alle ervaringen in mijn leven is er maar één die mijn diepe wonden van mijn ziel heeft kunnen verlichten en de bevroren ijsvlakten in een snel tempo heeft helpen ontdooien.

Ik kocht ‘per toeval’ in een smartshop onder de toonbank een zakje bladeren en wat kruiden, waarbij de vriendelijke verkoper fluisterde: ‘Voorzichtig aandoen hoor.’ Ik kookte de kruiden een aantal uur en dronk onder begeleiding van Tanja de magische thee. Om na vier uur terug te komen op deze planeet, met een ziel die ontdooit was. De ervaring heb ik al uitgebreid beschreven in het hoofdstuk: ‘Lichtdrager.’ Het licht van de Bron was zo oogverblindend, ik zou het niet eens kunnen beschrijven, maar heb nu wel meer compassie voor muggen die tegen een TL-balk zitten geplakt! Het voelde alsof mijn hele wezen met dit heldere witte licht werd doordrenkt, een ervaring die nu nog, jaren later, bij mij is. Onuitwisbaar. De liefde die ik vroeger thuis moest missen, werd hiermee alsnog aangevuld en zorgde voor een hele diepe genezing op zielsniveau WAARNA ik mijn eigen Heldenreis kon aanvangen. Alles zat tegen op dat moment, ik was burned-out en ziek thuis, geen idee wat te doen met mijn leven na zoveel mislukte pogingen om er wat van te maken. En dan komt die lieve Bron met het idee om maar een Gids van de Ziel te worden...

Ik schrijf dit en dit boek om mensen te ondersteunen in hun eigen transformatieproces en Heldenreis. Als je besluit om *ayahuasca* te vragen om heling, kun je voor jezelf bepalen waar je dat het best kunt doen. Je kunt afreizen naar het regenwoud om onder begeleiding van een sjamaan de diepte van de ziel te gaan verkennen. Ook in Nederland zijn er regelmatig ceremonies met sjamanen uit Colombia, Peru, Equador en Brazilië. Je kunt ook kiezen voor een religieuze setting en *ayahuasca* drinken bij de Santo Daime kerk. Als je van religie houdt, van zingen en ritueel, is dat wellicht een goede keuze. Je kunt de magische drank ook zelf

bereiden en thuis onder begeleiding van een vriend(in) bijzonder helend werk verrichten, waar mijn vorige boek over gaat.

Dit boek gaat dan ook niet zozeer over het drinken van *ayahuasca*, maar veel meer over de kerkers van de ziel, die gevangenis die wij voor onze ziel hebben moeten creëren. Wat ik heb geleerd van het begeleiden van honderden mensen, is dat veiligheid en ondersteuning van levensbelang zijn. Ik heb tientallen mensen mogen begeleiden die al jaren *ayahuasca* dronken maar nooit de helende ervaringen hebben gehad die ik beschreef. Angst speelt daarbij een grote rol. Angst voor overgave, dezelfde angst die hen ooit bevroor op het moment dat hun ziel diep werd gekwetst. Door hun ervaringen kon ik leren dat het dus niet alleen de *ayahuasca* was, die helend werk deed. Het ging om meer, een geheim dat ik stukje bij beetje mocht ontrafelen.

Ik leerde dat het in eerste instantie gaat om je intentie. Als het je intentie is om het gekwetste en gewonde Kind uit de kerkers te bevrijden, krijg je hulp van *ayahuasca*, zoveel is mij inmiddels duidelijk geworden. Als je je voorneemt om alles dat zich aandient te verwelkomen, kan *ayahuasca* je helpen de bevroren ziel te ontdooien. Daarbij kunnen zeer beangstigende beelden en gevoelens loskomen. Eerder al haalde ik psycholoog Stephen Gilligan aan die het een hele familie van bevroren associaties noemt. Die associaties hoef je alleen maar langs te laten komen. Als je bang wordt, bevroren die associaties opnieuw.

Met de methoden van de Gewijde Reis ga ik ervan uit dat je je eigen sjamaan wordt, en niemand nodig hebt om je eigen ziel uit de kerkers te bevrijden. Hooguit een warme, liefdevolle setting, met kundige, persoonlijke begeleiding.

Een anders aspect dat ik hier nog wil delen, en dat misschien wel de grootste ontdekking is van mijn werk met *ayahuasca*, is de volgende: blij in je lichaam, bij de lichaamsensaties! Tenminste, als je de bevroren ijsvlakten van de ziel wilt ontdooien. Om traumatische ervaringen te ontdooien en te helen, moet je in je lichaam zijn met je aandacht. Met iedereen die ik begeleid heb ik een persoonlijk intakegesprek van een paar uur waarbij ik mensen altijd deze techniek aan leer. Eerder in dit boek beschreef ik al de vlucht van het magisch Kind. Als je ademwerk doet of *ayahuasca* drinkt, is de verleiding levensgroot om mee te gaan met de beelden, gedachten, dromen. Omdat dat bekend is voor het magisch Kind. Als er echter sprake is van traumatische verwondingen, en het magisch Kind heeft haar vluchtroute genomen, weg bij de pijn, kan het een zeer beangstigende ervaring worden. Je activeert namelijk met de adem of met *ayahuasca* het somatisch centrum. Wanneer je echter weg bent met je volwassen aandacht, en het magisch Kind is op de vlucht – kan het kwetsbare innerlijk Kind ongelooflijk bang worden.

Mensen die dit meemaken rapporteren dat ze een vijandige, demonische, duistere, zwarte wereld in worden gezogen die aanvoelt als de hel. OMDAT ze er met hun aandacht bij zijn weggelopen. Spirituele hoogvliegers willen graag met zijn allen naar het licht, weg bij de kwetsuren. Niet wetende dat ze daarmee het uiterst kwetsbare en verwonde Kind van binnen opnieuw in de steek laten, het angstig of zelfs panisch achterlaten in hun heerlijke vlucht naar het licht. Driemaal raden wie het feest op demonische wijze kan verstoren? Juist, de Poortwachter van de ziel, die hier meestal ECHT niet blij mee is. Wanneer je op deze manier de ziel verraadt - onwetend of niet – kan de Poortwachter hard ingrijpen, wat mensen rapporteren als een bad trip. Niets slechts aan, gewoon een kosmisch lesje in echte liefde. Ik gebruik hiervoor wel eens de metafoer van het schoolreisje: met zijn allen naar de Efteling en het zieke, bange kindje thuislaten. Compassie begint bij jezelf, door ALLE delen een

gelijkwaardige plek te geven. Wanneer er heling is ontvangen in het diepste duister van de ziel, kunnen alle delen naar het licht, niet eerder.

In de intakesessie(s) help ik mensen om hun verwondingen op te sporen. Als er sprake is van blokkaden, de fysieke grenzen van de kerkers van de ziel, help ik die zichtbaar te maken. Meestal vindt zo'n sessie een of twee maanden plaats voordat de *ayahuascaceremonie* plaatsvindt. Ik vraag mensen dan ook om iedere dag tot de ceremonie even contact te maken met dat wat als een blokkade aanvoelt. Een minuut of tien, of een kwartier per dag. Om met liefdevolle vriendelijkheid, de kwaliteit van de rechtmatig Koning(in), te zorgen voor dat wat nu nog geblokkeerd is. Als mensen dan deelnemen aan een ceremonie, vraag ik iedereen om zijn of haar intentie die we in de intake onderzocht hebben hardop uit te spreken, zodat zij wordt geactiveerd en als een nieuwe spreuk gaat dienen. Ik leidt de ceremonie meestal ook in met een korte grondingsoefening, meditatie en oefening in gewaarwording. Ook vraag ik iedereen om zich gewaar te worden van wat er op dat moment speelt aan gevoelens en emoties, en om daar ruimte aan te geven. De meeste zeggen iets in de trend van: 'Ik ben bang en nieuwsgierig.' En de meesten geven aan, dat als ze eenmaal uit hebben gesproken dat ze bang zijn, dat gevoel direct verdwijnt. Als ik aangeef dat ik ook meestal bang ben als ik transformerend ademwerk doe of *ayahuasca* drink, vallen er diepe zuchten. Alleen al bang mogen zijn, en daar ruimte aan kunnen geven is een bijzonder helende ervaring, met of zonder magische thee. Ik vraag iedereen dan ook om contact te maken met het gevoel dat zich voordoet, bijvoorbeeld angst, en het te verwelkomen. Als Tanja en ik dan de magische thee inschenken en uitdelen, nemen we een moment stilte en vragen we iedereen de *ayahuasca* bij voorbaat te danken voor wat zij gaat brengen aan inzicht en heling. En om te vragen of zij de intentie die de mensen uit hebben gesproken, wil ondersteunen. Ik herinner iedereen er dan aan om de heilige drank naar binnen te volgen, tot in de buik, te ontspannen, lekker mee te gaan op de muziek en de ontspannen aandacht bij het lichaam te houden, bij de fysieke sensaties.

Ik beschrijf dit hier zo uitgebreid, omdat ik een ieder die ceremonies bijwoont, of het nu bij ons of elders is, op het hart wil drukken om bij de sensaties in het lichaam te blijven. Van de honderden mensen die bij ons zijn geweest, heeft er zelden iemand een negatieve ervaring gerapporteerd, terwijl er juist veel mensen bij zijn die al zeer ervaren drinkers zijn en elders juist hele nare ervaringen hadden, of bang waren dat ze helemaal zouden flippen. Deze mensen hebben een belangrijke les geleerd: blijf bij je lichaam, bij haar sensaties. Laat het niet in de steek. De eerste paar uur werkt *ayahuasca* (en transformerend ademwerk ook, het eerste deel) puur op de lagen van het lichaam. Voor de geest is dit zeer verwarrend; behalve wanneer je je aandacht naar binnen focust en ontvangt wat er daar loskomt. Wanneer het lichaam door de *ayahuasca* (of transformerende adem) onder handen is genomen en geheeld, gaat vanzelf de Poort naar andere dimensies open en kun je in volledige harmonie en volstrekt veilig op onderzoek. Tijdens een ceremonie, of dat nu met *ayahuasca* of ademwerk is, ondersteunen wij dit proces ook met muziek. De eerste paar uur draaien we altijd muziek die bij de onderste vijf energiecentra horen, emotioneel geladen muziek, die het losmaken van bevroren energieën ondersteunt. Als de Reizigers, zoals wij de mensen die bij ons komen noemen, door de pijnlijke lagen heen zijn gekomen, ondersteunen we hen met muziek die meer op de bovenste drie energiecentra zijn afgestemd.

De kern van de boodschap die ik hiermee wil geven aan iedereen die diepgaand transformerend werk met de adem of *ayahuasca* (en andere entheogene middelen) wil beleven: zorg voor een veilige, fijne setting waarin je je op je gemak voelt. Laat je begeleiden door liefdevolle mensen die je in je meest kwetsbare staat van zijn kunt vertrouwen, zodat je

je gekwetste en verwonde Kind ook echt kunt gaan bevrijden uit de kerkers van de ziel. Door met je warme en liefdevolle aandacht bij dat wat je blokkeert te blijven, kunnen de ijsvlakten van de ziel gaan ontdooien en krijgt je ziel de ruimte om tot leven te komen en te helen. En dat is een ervaring die ik iedereen, waar je die ervaring dan ook opdoet, vanuit de grond van mijn hart gun.

Als wijzelf een ceremonie beginnen, maken wij het fenomeen van het uiten van gevoelens altijd bespreekbaar en noemen de drie P's die Fritz Perls destijds definieerde om een veilige setting te maken: Protectie, Potentie en Permissie. Perls, de grondlegger van Gestalt, ontdekte al dat begeleiders protectie dienen te geven om een helende ervaring mogelijk te maken, en daarbij iets wat alleen met een engels woord goed aan te geven is: 'containment'. Zij moet bodem bieden voor de verwarde, pijnlijke gevoelens van iemand die naar de kerkers van de ziel afdaalt. Veiligheid en geborgenheid, in precies de goede hoeveelheid. Niet te bemoederend of bevaderend, niet te afstandelijk. Als wij een ceremonie begeleiden, leggen we ook altijd uit dat hulp, of een fysieke ondersteuning zoals een hand of schouder, op verzoek van de Reiziger is. Het gaat er uiteindelijk om dat de persoon in kwestie contact maakt met zijn eigen ziel, en in stilte de innerlijke stem vindt, die meestal pas komt als het er echt om spant. Net als op de Heldereis, in ieder mythisch epos, komt er pas hulp als het héél spannend wordt. Als er traumatische ontlading komt, zijn wij er voor om dat proces te ondersteunen, en kan de activeringscyclus voltooiën. Met de juiste erkennende woorden, is dit meestal met een paar minuten gebeurd, waarna de persoon weer in ruste kan komen. Wanneer iemand ontkend of zelfs gehinderd wordt in het vervolmaken van de cyclus, kan het vreselijke gevoel dat aan het licht wil komen, uren aanhouden en zelfs extra schade berokkenen, omdat het gekwetste en verwonde Kind wéér in de steek wordt gelaten, net als destijds, toen de traumatisering plaats vond.

Potentie, de tweede P, geeft de *ayahuasca* zelf, mits mensen zich goed hebben voorbereid en hebben gevast. Permissie, de derde P, is iets dat wij ritueel aan onszelf en elkaar geven: de permissie om te beleven en uiten wat er komt. Gek genoeg komt het zelden voor dat iemand daar heel veel gebruik van hoeft te maken. Omdat het mag, binnen de veilige grenzen die we daarvoor definiëren (geen seksuele of agressieve handelingen naar elkaar).

Het is het verhaal van de Visserkoning: zolang hem niet gevraagd wordt naar zijn verwonding, blijft hij vervloekt. Als ik als begeleider iemand begeleid die oude vervloekingen en traumatische verwondingen tegenkomt, hoef ik die persoon daarin alleen maar te erkennen, meer niet. Laten weten dat er een mens in de buurt is die begrijpt dat het ook niet leuk was en dat het helemaal oké is om daar verdriet, woede of angst om of over te hebben. Ik hoop oprecht dat iedereen die *ayahuasca* drinkt of begeleidt, deze woorden goed verstaat, zodat we het de mogelijkheid geven om ook écht helend te werken. Menselijke warmte en ruimte ondersteunt dat proces. Ceremonie en ritueel kan prachtig zijn, maar alleen als het de ziel dient. Liefde gaat boven alles.

Wat ik over dat proces nog met je wil delen, is een ontdekking die wij de afgelopen jaren hebben gedaan. Ik kreeg de methode van de Gewijde Reis door van de Bron, en zij liet mij zien hoe met *ayahuasca* te werken. Ik leerde van *ayahuasca* zelf, dat er geen sjamaan nodig is om het helende proces mogelijk te maken. Door mensen te leren hoe zij hun focus naar binnen kunnen richten op de bevroren delen van de ziel, worden zij hun eigen sjamaan.

Honderden mensen hebben de diepe heling en zegening van *ayahuasca* mogen ontvangen, het zij op eigen gelegenheid onder begeleiding van een liefdevolle vriend(in), hetzij tijdens een

ceremonie bij ons, vaak met diepgaande en blijvende effecten. Ik zal hieronder een kleine selectie opnemen van wat mensen ons schreven na een *ayahuascaceremonie*:

**Jan:** *'Het beeld wat telkens weer terug kwam was dat ik als kleine jongen het oerwoud was ingegaan en alles had overleefd. Ik kwam er als een volwassen Krijger weer uit. Ik sta buiten het oerwoud nog verbaasd en beduusd door wat er allemaal gebeurd is. Maar het voelt zo goed en krachtig.'*

**Karien:** *'Deze reis was voor mij een openbaring en uiteindelijk één groot feest. Het heeft mij een nieuwe dimensie gegeven aan mijn leven en de bodem, die ik tevoren miste. De reis is een spiegel van mijn ziel en ik voelde hoeveel zielscontact ik heb met anderen. Ik werd ingewijd; ingewijd in wat het leven in zijn kern in zich draagt.'*

**Peter:** *'..... Weet nu dat het Leven hier een Feest móet Zijn! Sterven is wéér Geboren Worden.'*

**Marie-José:** *'De pijn in mijn nek? Van de spanning en de whiplash? Van de stress en de vastgehouden blokkade? Welke pijn? Was die er dan??? Ik ben er nog niet en dat voel ik. Maar wel voortaan in contact met mezelf. Het was heftig en pittig, erg pittig, maar de beloning...!!!!!!!'*

**Jan H.:** *'Wat een prachtig iets deze gewijde Reizen. Het heeft ook echt iets Heiligs voor mij. Niets geen spel tussen therapeut en cliënt waarbij allerlei storende factoren meespelen maar gewoon je eigen innerlijke wijsheid volgen. Fantastisch'*

**Jan:** *'Duizend maal dank voor de (godzijdank) onvergetelijke ervaring van de Gewijde Reis. Hoe kan ik uitleggen dat kleine Jantje weer terug is, dat grote Jan een ander mens is geworden, zichZelf, dat de wereld nu DE plek is om te zijn, veilig en vol uitdagingen waar ik alleen maar als een nieuwsgierig kind hoef in te springen? Groots was de begeleiding, "als of" zij door het universum zelf werd bestuurd (wat natuurlijk ook zo is). Het maakt nieuwsgierig als een kind naar een nieuwe reis...'*

**André:** *'Alles, alles, alles, alles, alles klopt. Het Leven is een Sprookje en dan ECHT. Van intens verdriet, via intense Liefde, naar intense Kracht, en naar intense Rust, om uit te komen bij intense Verbondenheid...'*

**Josien:** *'Ik vond het een fantastische ervaring om zo helemaal erin op te kunnen gaan en me te laten gaan, in zo'n liefdevolle en veilige sfeer. Ik heb veel energie opgedaan en het was echt een helende reis.'*

**Janek:** *'Wat ik meegemaakt heb laat zich eigenlijk nauwelijks in woorden omschrijven, maar ik kan wel zeggen dat ik van z'n leven nog nooit zo'n gevoel van LIEFDE ervaren heb'.*

**Engbert:** *'Er werd een deur naar een andere dimensie geopend, ik kon daardoor in de tijd kijken en beleven, en ik voelde een enorme verbondenheid met deze spirituele entiteit. Ik heb genoten van de juiste muziek.'*

**Brigitte:** *'Ik kan je zulke bizarre verhalen vertellen over wat ik al heb meegemaakt. Mijn leven is echt gewijd geworden door de Reis bij jullie. Er is een magische saus over mijn leven gekomen, waardoor ik zoveel begrijp, ik heb zoveel inzichten, dromen etc., kracht heb hervonden en vol kan gaan genieten van het leven.'*

**Joy:** *‘Een paar dagen na mijn Gewijde Reis kwam er een levensgroot boek om mij heen staan, het posteerde zich echt voor alles, benam totaal het zicht op andere dingen. Het had zich om mij heen gevormd als een tweede huid. De boodschap was overduidelijk en ik ben dan ook daarmee aan het werk gegaan. Dit was al jaren de bedoeling maar ik stelde het maar uit. Ik heb mijn oude werk vaarwel gezegd. Daarna is er nog zoveel gebeurd, ongelooflijk. Nog geen week daarna kom ik de 'man van mijn leven' tegen nadat ik tijdens de Gewijde Reis de opdracht had gekregen de vorige relatie beter af te sluiten dan ik had gedaan. Mooi he?’*

Nu begrijp je wellicht beter waarom ik het risico neem van wat onvrijwillige hechtenis, mocht onze regering, de valse Regent, het toch niet eens zijn met onze werkwijze? Er is nagenoeg geen krachtiger levenselixer te vinden dan *ayahuasca*. Zonder nu te willen vervallen in effectbejag, want daar wint niemand iets mee. Maar ik durf met stelligheid te zeggen dat ik om dit werk te mogen doen, met liefde een paar maanden gevangenisstraf riskeer. Mocht mijn magische bescherming, die de *ayahuasca* zelf beloofd heeft, weg vallen, dan kan ik in elk geval in alle rust verder werken aan de opvolger van dit boek. Want het avontuur gaat vast en zeker verder!

Wekelijks maken wij situaties mee die volgens huidige medische standaarden onmogelijk heten te zijn: mensen die helen van reuma, astma, migraine en andere lichamelijke aandoeningen (ik mag natuurlijk het woord ‘genezen’ niet gebruiken, dan krijg ik vast de medische wereld op mijn dak... ). Mensen die tien, twintig, soms dertig jaar therapie achter de rug hebben, daar veel aan hebben gehad, maar nooit de kern hebben weten te raken, die soms al na één sessie melden niet langer depressief te zijn. Ik schrijf dit niet uit effectbejag of om zieltjes te winnen, maar om de ongelooflijke belangrijkheid van *ayahuasca* te benadrukken. Het is een geschenk uit de Hemel, ontvangen door de Aarde en ter beschikking gesteld door sjamanen, die zien dat de westerse wereld als zij zo doorgaat, de hele wereld aan het vernietigen is, ook de regenwouden, de kraamkamers van de wereld.

*Ayahuasca* lijkt een goddelijke boodschapper te zijn, die het kleine, bekrompen ego liefdevol een stap opzij helpt doen, om ruimte te maken voor de ziel. Onze ziel, de essentie van ons wezen, die door hoofdmensen glashard ontkend wordt, omdat zij haar met haar beperkte hoofdkracht niet kan bewijzen. Om onze Aarde in ere te herstellen, moeten we onze ziel hervinden. Transformatie, in de zin van ‘worden wie we behoren te zijn’ is volgens mij de enige weg uit de hel op Aarde die wij zelf onbewust gecreëerd hebben en voortdurend creëren. Het is ieders persoonlijke Heldenreis om de weg uit deze zelfgemaakte hel te vinden.

Het ondersteunen van mensen in dit soort transformatieprocessen is voor mij persoonlijk een van de belangrijkste zaken in mijn leven geworden. Het levert ons nog niet eens een minimumsalaris op, maar op de een of andere manier lijkt dat weinig uit te maken. Er zijn dingen die niet in geld uit te drukken zijn. Ik geniet vaak intens van de e-mails die wij daags na een *ayahuascaceremonie* krijgen, en die vaak de strekking hebben van: ‘Dus hier was ik mijn hele leven al naar op zoek. Ik heb mij nog nooit zo compleet gevoeld.’ Dat is waar ik mijn leven graag aan wijdt, en waar ik samen met Tanja ongelooflijk veel voldoening uit krijg. We hebben nu honderden mensen mogen begeleiden en velen van hen rapporteren diepgaande, helende ervaringen.

Uit onderzoek dat we in 2008 deden onder 70 deelnemers aan de Gewijde Reis, bleek het volgende (voor de samenvatting van het rapport, zie bijlage II):

*Vrijwel alle deelnemers – inclusief diegene die een negatieve ervaring hadden - beschouwden het gebruik van ayahuasca in deze setting als heilzaam voor zowel de geestelijke als de lichamelijke gezondheid.*

Vele van de deelnemers worden tijdens een ceremonie *geroepen* en kiezen het pad van de Held, en aanvaarden hun roeping. Wanneer de ijsvlakten van de ziel ontdooien, komt er hernieuwde levenslust vrij en zin om op avontuur te gaan. Wanneer het kwetsbare Kind bevrijd wordt en ondersteuning krijgt, krijgt het vanzelf zin om te gaan spelen en om op ontdekking uit te gaan. Het magisch Kind ontwikkelt vaak bijzondere vermogens tijdens en na een *ayahuascaceremonie* en transformeert soms zelfs volledig in een krachtige Magiër. Wanneer de Poortwachters niet worden omzeild maar gevraagd worden om de Reis te beschermen, krijgen zij ook de kans te transformeren in een geduchte Krijger. Als deze wonderlijke archetypes zich ontplooiën, komt er ruimte voor de Geliefde, iets dat velen die een ceremonie bij hebben gewoond ervaren... en niemand ooit in woorden heeft kunnen vatten. Ik ook niet. Het is iets dat je alleen kunt ervaren, met of zonder *ayahuasca*, door je roeping te aanvaarden en je Heldenreis aan te vangen. Hieronder vind je een prachtig stuk dat wat mij betreft de essentie van het werken met *ayahuasca* weergeeft. Met dank aan Rebekita, die als laatste leerlinge van de sjamaan Don Juanito deze kennis uit het Amazonegebied mee naar het westen nam en beschikbaar stelde voor de Heldenreis:

*‘Don Juanito, wat is Ayahuasca precies?’*

*‘Ahh, Ayahuasca. Zij is de Moeder van alle Geneesmiddelen. Een hulpmiddel om jezelf te vinden, jezelf te leren kennen, door de beelden te vernietigen van wie je denkt te zijn, en de waarheid te verlichten. De kennis die je van Ayahuasca kan verkrijgen is niet afgeleid van de grote kosmische slang, of een bron buiten jezelf. Het is een innerlijke reis, waar alleen liefde en vertrouwen je gids kunnen zijn.’*

*‘Maar hoe zou een medicinale plant mij mijzelf kunnen helpen vinden?’*

*‘Door de visioenen. Zij snijdt door het web van illusie en opent je hart.’*

*‘Dat klinkt eng’, zei ik.*

*‘Het vraagt om discipline, en een sterk en moedig persoon om te accepteren wie je bent. Veel mensen hebben de moed niet om zichzelf onder ogen te komen, omdat ze onbewust de beelden en stereotypen hebben geaccepteerd die de maatschappij creëert. Zij hebben vergeten om hun unieke potentieel te eren, en bepaalde krachten en zwakheden, uit vrees voor de diepe kanten van onszelf die we voor elkaar verborgen houden. Met Ayahuasca wordt je ware zelf verlicht. Het donker en licht leeft samen in het hart. Als je het donker kunt accepteren, net zo goed als het licht dat in je huist, kun je de weg van de Sjamaan bewandelen.’*

*‘Wat is de weg van de Sjamaan?’, vroeg ik geïntrigeerd.*

*‘Een sjamaan is iemand die het pad van het hart bewandelt. Een sjamaan begrijpt zijn of haar ware aard, en leeft daarnaar en creëert voortdurend zijn of haar eigen realiteit.’*

Ik heb nog een paar pagina's over. En er is nog zoveel te vertellen! Mijn schrijvershart bonkt, de pionier in mij is wakker en wil graag nog zoveel delen over de magie die de Heldenreis met zich meeneemt. Aan de andere kant zit een uitgever – een andere 'ik' – die zijn eigen boeken uitgeeft omdat hij geen censuur duldt. De boodschap komt zoals hij komt, onversneden, recht uit mijn hart. Ik redigeer mijn boeken dan ook nooit, wat er ook staat: het blijft staan. Precies zoals het gekomen is. De enige begrenzing die ik heb, is de hoeveelheid pagina's, want het boek moet wel door de brievenbus passen, anders kunnen we het je niet toesturen...

Laten we daarom nog wat kijken naar muziek. Muziek is mijn tweede taal. Ooit redde muziek mij in een tijd dat mijn ziel nog niet eens de kans had gehad om tot wasdom te komen, en al erg gekwetst was. Als mijn vingers de zwarte en witte ivoeren toetsten van de piano raakte en ik mijn ogen sloot, kwam ik in een diepe trance, die mij volledig vervulde. Muziek is wellicht een van de uitingen van de ziel die het dichtst bij de ervaring van de Geliefde komt, die warme gloed die over ons heen komt als we verbonden zijn met Hemel en Aarde, met dag en nacht, eb en vloed, man en vrouw, het eeuwige en het vergankelijke. Harmonie is iets onbenoembaars dat zowel menselijk als goddelijk is, wij zijn degene die onszelf in stemming kunnen brengen. Wanneer wij onze eigen, unieke Heldenreis leven, dragen we bij aan de harmonie van het universum, omdat wij voorbestemd zijn om tot wasdom te komen. Harmonie is het leven in wording. Of het nu de muziek is die krekels en vogels in de vroege morgen ten gehore brengen, de sonore drum van een sjamaan in trance of de hemelse stem van een bezielde zanger(es). Zoals Aldous Huxley in mijn beleving terecht schreef: 'Na de stilte komt muziek het dichtst bij het zeggen van het onzegbare.'

Wetenschappers hebben de laatste decennia ontdekt wat sjamanen al duizenden jaren weten: alles is energie. Alles trilt, vibreert. Materie an sich bestaat niet eens. Er zijn onzichtbare wetmatigheden, die alles in trilling houden. Muziek is trilling. Resonantie. Harmonie. John Stevens laat in zijn schitterende boek *Secrets of Aikido* zien dat muziek helende krachten heeft. Pythagoras begon en eindigde om die reden zijn lessen met muziek. Stevens stelt: 'In de juiste stemming zijn, leidt tot heelheid en kracht.' Hindoeïsten stellen: 'Wat de goden ook doen, doen ze in liederen.' Native Americans stellen iets soortgelijks: 'The Great Spirit gaf de mensheid liederen en drumbeats om contact te houden met de Goddelijke Aanwezigheid.' Slaven zongen hun dwangarbeid weg in liederen die de basis legde voor wat later de Blues werd, Tibetanen hebben liederen voor allerlei activiteiten van de dag<sup>79</sup>. Onze eigen Herman van Veen zingt schitterend: 'Hilversum drie bestond nog niet. Maar ieder had zijn eigen stem. Op iedere steiger klonk een lied. Van Paljas of Jeruzalem.' De Dagara, waar we eerder al over lazen in het verhaal van *Malidoma Some*, hebben een prachtig gebruik. Ieder kind dat geboren wordt, wordt een dag lang meegenomen door de vrouwen uit het dorp. Die gaan met elkaar neuriën, zingen en uit dat gezamenlijk zingen wordt een melodie, een lied geboren. Zijn of haar levenslied, het lied van het kindje. Bij iedere belangrijke gebeurtenis wordt door de vrouwen dit lied gezongen. Het mooiste is: als het kind, of later, de volwassene, een ernstige overtreding of misdad deed wordt het niet gestraft. Het kind of de volwassene wordt weer meegenomen naar de ceremoniële plaats en dan wordt het levenslied voor hem of haar gezongen, om hem of haar eraan te herinneren wie hij of zij werkelijk is. Dat is wat muziek voor ons kan doen. Ons herinneren aan wie we zijn. Ons een gevoel van thuiskomen geven. Als onze zintuigen open zijn en nog niet murw geslagen door alle auditieve overlast die we dagelijks te verwerken krijgen. Laat je maar inspireren door wat Kahlil Gibran schrijft over muziek. Er zijn er maar weinigen die zo treffend de ware aard van muziek hebben kunnen beschrijven: 'Muziek is de taal der zielen. Haar melodie is als de dartele bries die de vezels doet trillen van liefde. Als de zachte vingers van de muziek aan de deur van onze gevoelens



kloppen, wekken ze de herinneringen die lang in de diepte van het verleden verborgen hebben gelegen. De sombere tonen van de muziek brengen ons droevige, haar stille tonen vreugdevolle herinneringen. De klank van de snaren doet ons de tranen in de ogen schieten bij het vertrek van een dierbare of doet ons glimlachen om de vrede die God ons schenkt. De ziel van de muziek behoort tot de geest, haar gevoel tot het hart. Toen God de mens schiep, gaf hij hem muziek als een taal die verschilt van alle andere talen.'

Muziek is helaas maar al te vaak verworden tot muzak, muzikaal behang. Onze oren zijn vervuild, net als onze andere zintuigen. Wanneer je transformerend ademwerk doet of *ayahuasca* drinkt, worden de zintuigen geschoond, ook de oren. Je kunt tijdens zo'n sessie muziek in al haar schoonheid en grootsheid ervaren. Muziek is een fantastische belevenis, die ons ieder moment van de dag volledig kan verbinden met hier en nu, en haar een magische glans kan geven. Alsof het ons ergens aan herinnert. Alsof het ons even thuis doet komen. De beste muziek met frisse zintuigen beluistert, kan de lang gezochte Geliefde wekken, en haar verwelkomen.

## 16. De ontbrekende schakel: *de ernst van humor.*

We hebben tot nu toe het hof van de psyche en soma besproken, en gekeken hoe de verschillende archetypes ontwikkeld kunnen worden om een gezond koninkrijk te stichten. Zijn we daarmee compleet? Natuurlijk niet! Er zijn honderden archetypes die ons hof kunnen bevolken. Hoe zou ik anders ooit weer een opvolger op dit boek kunnen schrijven? Op de valreep wil ik nog een laatste personage introduceren, zonder wie ons hof maar een saaie bedoening blijft. Heb je ooit wel eens een kijkje genomen in willekeurig welke spirituele gemeenschap? Is het je nooit opgevallen dat die arme mensen vaak zo grauw en serieus zijn, zo macrobiotisch verantwoord en quasi verlicht? Of zo streng in de leer en kleurloos? Dat komt vast omdat ze de potentie van één van de belangrijkste spelers in hun archetypisch voetbalteam links laten liggen. De potentie van de Hofnar.

Wat is een Koning(in) zonder Hofnar? Zonder Hofnar vervalt ieder rijk in absoluut dodelijke ernst. De Hofnar is de enige die de valse Regent publiekelijk kan trotseren. Zowel in onze psyche, als in het echt. Hofnarren van onze tijd heten conferenciers en standup comedians. Zij zijn de enige die de zielige jongetjes en meisjes die onze regering bevolken op de hak kunnen nemen. Het volk bezwijkt bijkans onder de ernst van deze beste jongetjes en meisjes, die vroeger al slijmend en trappend de beste van de klas wilde worden, en ondervonden dat deze strategie ze het meeste voordeel opleverde in de klas. Leugenachtigheid en klikken hebben hen macht gegeven, een strategie die ze gewoon voortzetten op de hoogste posten van macht. Posten waar rechtmatige Koningen en Koninginnen zouden moeten zitten, worden nu bevolkt door incompetent kindertjes, die vooral goed zijn in wat ze in hun leven het meeste persoonlijk voordeel heeft opgeleverd: denken en manipuleren.

De Hofnar doorziet hun spel en is immuun voor hun dodelijke ernst. In mythes en sprookjes is hij al diegene die lachend tegen de grootste tiran kan zeggen dat zijn dood op hande is, of dat zijn vrouw hem ontrouw is. Humor is zijn enige wapen, en daarmee is hij ontwapenend. De Hofnar gebruikt namelijk geen humor vanuit macht (heb je wel eens de armetierige poging van een politicus of directeur gadeslagen die een grap wil maken? Onmogelijk bijna, want macht doet slechts de lippen krullen van onderdanigen met eigenbelang. Het zogenaamde 'mee lachen'). Baas naar de mond praten, lachen om zijn grapjes en ondertussen medelijden hebben met de baas die er weer in trapt. Arme baas, arme valse Regent. Bezeten door zijn eigen machtsspel.

De Nar niet. Die opereert altijd vanuit wat Keith Johnstone noemt 'lage status'. Lage status betekent 'de lagere'. 'Ik ben uw blik niet waardig, verneder mij, maak gebruik van mij, ik stink, veeg uw voeten aan mij af'. Maar ondertussen! Doordat de Nar lage status hanteert, lijkt hij totaal zonder macht. Maar pas op! Het maakt hem immuun voor het machtsspel van de valse Regent. Die kan immers alleen macht uitoefenen over hen die belang hebben bij zijn macht. De Nar heeft geen enkel belang, anders dan zijn lage status en: Humor. Een scène gespeeld vanuit hoge en lage status zou er als volgt uit kunnen zien (vrij naar Keith Johnstone):

Minister president (welke maakt niet uit, allemaal één pot nat): 'Zeg Nar, ik heb je door.'

Nar: 'Oh nee sire, het was mijn bedoeling niet om uw geheime plannen aan de oppositie te verraden, vergeef mij!'

Minister president: 'Wát! Heb je mij geheime plannen verraden! Dat bedoelde ik niet. Je weet best waar ik het over heb.'

Nar: 'Oh nee, sire. Het was niet mijn bedoeling om uw dochter te ontmaagden. Maar we hadden alcohol op, en het was koud, en toen...'

Minister president: 'Wát, mijn dochter. Kom hier dan zal ik je... Geef het nu maar toe, ik heb je door.'

Nar: 'Nou goed dan. Ik dacht echt dat het champignons waren die ik door uw soep heb gedaan. In de smartshop zeiden ze nog dat ze vers waren...'

Minister president: 'Wát'? Wat heb je gedaan, ik word draaierig, ik...'

## 17. Het einde is het begin...

Ik vind het jammer dat dit boek ten einde is. Het is gekomen zoals het is gekomen, ik zal het eens teruglezen om te kijken wat er nu allemaal staat. Ik ben ook wel blij dat het klaar is, want de duizenden woorden stonden als het ware te trappelen om geschreven te worden. Om hun verhaal te doen. Maar de twee vingers waar ik mee type, kunnen helemaal niet zo snel! Daarom doet schrijven ook altijd een beetje pijn en ben ik blij als er weer even rust is.

Precies zo werkt onze gevoelswereld: er zijn duizenden, miljoenen indrukken, emoties, gevoelssensaties en beelden die gezien, gehoord en gevoeld willen worden, maar er is zelden iemand thuis in de bovenkamer die ze kan ontvangen. Er kan er maar een tegelijk ontvangen worden, en als dat niet gebeurd wordt gevoelens op een gegeven moment gefrustreerd en snapt 'Ground Control', zoals ik de bovenkamer liefkozend noem, er helemaal niets meer van.

De essentie van dit boek is volgens mij dan ook, als ik het mij goed herinner, om die gevoelens een voor een boven te laten komen, uit te nodigen, te begroeten en in je leven welkom te heten. Weldra komt dan de volgende. En de volgende. En komt de stroom van gevoel op gang die je tot leven wekt. Als er in je gevoelswereld vertrouwen ontstaat dat jij – daar bovenin, die dit leest – veilig en betrouwbaar bent, komen ook de fijnere gevoelens en vermogens. En de gekwetste kanten. Wanneer je lichaam gaat spreken en je geest gaat luisteren, gebeurt er iets wonderbaarlijks dat het best nog 'thuiskomen' te noemen is. Of herboren worden, zoals Kahlil Gibran het zo schitterend beschrijft: 'Ik werd opnieuw geboren toen mijn ziel en mijn lichaam elkaar liefkregen en een huwelijk aangingen.'

Zoals mijn boeken zichzelf schrijven door mijn bovenkamer dienstbaar te maken en mijn vingers automatisch, vanuit mijn gevoel, over het toetsenbord te laten strijken waarna als vanzelf een verhaal ontstaat, zo werkt het met de gevoelens in jouw leven. Wanneer je ze één voor één de ruimte geeft ontstaat jouw eigen levensverhaal, jouw uniek Heldenreis. De bovenkamer komt niet verder dan competitie, begeerte, vergelijken, analyseren en denigreren en kan zelfstandig nooit gelukkig worden, wat die cognitieve knappe koppen ook beweren. Gevoelens zijn de taal waarin de schepping zich in ons tot uitdrukking brengt en als we die gaan beluisteren en gaan volgen, ontstaat er waarlijk een verhaal dat nog nimmer gehoord is: het verhaal van jouw leven, jouw Heldenreis. Niet die verwachtingen van je ouders, niet de straffe regels van onze maatschappij, niet de verlangens van jouw partner of collega's of werkgever. Jouw Heldenreis. En die begint zoals je hebt kunnen lezen niet ergens in de toekomst, als... Die begint met het luisteren naar je hart. Als de rechtmatig Koning(in) heeft besloten dat het leven geleefd moet worden en de troon opeist, kan de Heldenreis aanvangen.

Onze Heldenreis, die van Tanja en van mij, gaat ook verder. Als jochie droomde ik er al van om schrijver te worden en esoterische geheimen te ontdekken en te beschrijven. Tanja wilde voor alles moeder worden. Beide dromen zijn met een beetje hulp van het universum, een aantal liefdevolle mensen om ons heen en het magische *ayahuasca*, uitgekomen. Het is een avontuur dat de rest van ons leven lonkt, zowel schrijven en ontdekken, als het ouderschap. Het begeleiden van mensen geeft ons dagelijks enorm veel bevrediging en levensgeluk, omdat de mensen die op dit pad lopen, zonder uitzondering bijzondere mensen zijn, met een brede kijk op het leven. Heerlijk om daar in deze grauwe, koude wereld mee kennis te mogen maken en mee te mogen werken. Goed gezelschap maakt iedere Heldenreis een stuk aangenamer! Tanja en ik dromen ervan om ons werk in de vrije natuur te kunnen gaan

uitoefenen. Om een vrijplaats te creëren waar mensen een paar dagen of zelfs weken kunnen komen om op adem te komen en in alle rust en veiligheid de diepten van hun ziel te leren kennen. Wellicht dat we daar over een paar jaar, als de valse Regent der Nederlanden het gedoogbeleid in de uitverkoop doet, een mooie plaats ergens in het regenwoud mogen betrekken waar wij ons werk voort kunnen zetten. Waar we samen met vrienden en de plaatselijke bevolking een woongemeenschap op kunnen zetten en in ons eigen levensonderhoud kunnen voorzien door ons eigen fruit en groente te verbouwen. 's Avonds aan het kampvuur verhalen kunnen vertellen, zoals onze voorouders dat deden. Overdag lekker met de kinderen (en grote kinderen!) schelpen gaan zoeken aan de rand van de jungle, bij de zee. Samen snorkelen en de wonderen van de zee aanschouwen. Van wrakhout mooie kastelen en boomhutten bouwen.

Een vrijplaats voor grote en kleine Kinderen, waar we samen op adem kunnen komen en het wonder van het leven mogen aanschouwen en beleven. Een vrijplaats waar we sjamanen kunnen uitnodigen, en nachtelijke *ayahuascaceremonies* houden onder begeleiding van de sonore drum, die ons in contact met de andere dimensies brengt en ons voedt met visioenen en innerlijke geleiding. Een vrijplaats waar een ieder voor korte of langere tijd zijn eigen plaats kan vinden, afhankelijk van zijn of haar eigen kwaliteiten en behoeften. Ik droom van zo'n plaats in de natuur, en als ik erover droom krijg ik een brede glimlach op mijn gezicht.

Als je mee wilt bouwen aan deze droom, dan kun je eens contact opnemen met ons. Vanuit de stichting *In search of essence* werken we eraan om deze dromen te verwezenlijken, en om ergens ter wereld echt een vrijplaats te scheppen waar we ons in vrede kunnen wijden aan de zoektocht naar essentie.

Heerlijk hè, om hardop te dromen? Ik gun jou en anderen van harte jouw dromen, en dat jouw dromen mogen uitkomen. Wij blijven in elk geval de komende tijd actief om mensen te begeleiden om hun eigen Heldenreis te ontdekken en te leven.

Het slot van alle Heldenreizen, zoals Joseph Campbell al destilleerde uit alle mythologische en folkloristische verhalen die hij onderzocht, is een nieuw begin: de Held neemt de kennis en ervaring die hij of zij opdeed mee de wereld in, om haar te verrijken. De ceremonies en rituelen die wij in ons leven kunnen doorleven zijn dan ook geen enkelvoudige uitstapjes naar andere realiteiten, maar krachtige *rites des passages* om verloren kennis en inzicht uit de diepte van de wereldziel op te duiken, en weer mee naar de aardse realiteit terug te nemen, zodat iedereen er van kan profiteren. Op deze wijze maakt de Held zich los van de wereld en haar bekrompen geest, om vervolgens weer terug te keren en haar te verrijken.

Als je nog wat aandacht over hebt, kun je de volgende woorden van Kahlil Gibran proeven en bepalen aan welke kant van de streep je staat. 'In tachtig procent van de gevallen zien de mensen af van het Leven waarnaar ze als kind verlangden. Vanaf dat moment denkt degene die zijn opdracht voortzet dat hij alleen is, en die ontdekking maakt hem bitter en cynisch. Langzaam maar zeker raakt hij geïsoleerd, zijn innerlijke wereld neemt afstand van deze wereld en hij eindigt zijn dagen in eenzaamheid. Er zijn er maar weinig die standhouden tegen de druk die de wereld op hen uitoefent en die nog een beetje van zichzelf kunnen leggen in wat ze zeggen en doen.'

Houd stand. Je bent niet alleen!

Veel geluk, liefde en vooral vreugde op jouw Heldenreis.

Lars Faber

# Nawoord

Het nadeel van met automatisch schrift schrijven, zonder veel na te denken, is dat sommige dingen niet helemaal duidelijk overkomen. Op deze pagina zal ik de dingen waar ik tegen aanloop bij het teruglezen, duiden.

**Roeping:** Ik spreek vaak in dit boek over ‘roeping’ en ‘roeping aanvaarden’. Roeping is iets anders dan ‘werk’, ook al kan werk een belangrijk deel van je roeping zijn. Roeping gaat over: leven naar je ware aard. Veel mensen die een begin maken naar het begin van het vinden en aanvaarden van hun roeping, stranden daarin omdat zij zich focussen op wat voor ander werk zij zouden moeten doen. Vaak loopt dit proces vast. Ik ga er in mijn benadering van uit dat als je je ware aard ontdekt en je essentie tot leven wekt, dat dan de roeping vanzelf duidelijk wordt en dat ander werk waarschijnlijk vanzelf volgt. Het is in elk geval een proces dat ik bij mijzelf en vele anderen heb mogen waarnemen.

**Ouders:** Ik leg de nadruk van opgelopen traumatische verwondingen in dit boek nogal bij de ouders, terwijl er veel meer factoren zijn die bij kunnen dragen tot verwondingen. De druk van de maatschappij om te presteren, klasgenoten, ongelukken, verlies; honderden factoren kunnen diep kwetsend zijn voor de kinderziel. Ik ga er echter van uit dat de ouders totdat het kind volwassen is, verantwoordelijk zijn voor de ontwikkeling van de kinderziel. Zij horen de ziel tot wasdom te begeleiden. Als dat niet, of niet voldoende gebeurt, kunnen de traumatische verwondingen die nagenoeg ieder kind meekrijgt, niet genezen.

**Vergeving:** Veel hedendaags religieuze en spirituele bewegingen leggen met een bijna heilig gebaar de nadruk op vergeving. Laat je boosheid maar los en vergeef, dan zul je gelukkig zijn en innerlijke rust vinden, is de veelgehoorde boodschap. Ik ga ervan uit in mijn kijk dat dit mensen die diep in hun ziel gekwetst zijn, eerder op een dwaalspoor brengt. Omdat deze manier van ‘vergeven’ alleen het toplaagje uitwist en de oude verwondingen in tact laat, waardoor zij op zullen blijven spelen en de pas hervonden innerlijke rust zullen blijven verstoren. Een gekwetst en verwond Kind die in de kerkers van de ziel, hoort erkend te worden in haar eigen waarheid. Wanneer de bevroren ijsvlakten van de ziel ontdooien en zij langzaamaan, in de loop der tijd, weer haar levensvreugde en speelsheid terug wint, kan vergeving als een natuurlijke fase volgen. Vergeving is een resultaat van het innerlijk werk wat we doen, geen doel of middel. Ik schrijf dit, omdat veel mensen waarmee ik werk en gewerkt heb, soms jarenlang in een onmogelijke spagaat zijn komen te zitten, door de vrome gedachten van oude en nieuwe spirituele stromingen, en populaire tijdschriften die helemaal vol zijn van vergeving als hoogste deugd. Het is prachtig voer voor de innerlijke Criticus, die op de pijn van binnen en de bijbehorende boosheid en verdriet zal reageren met: ‘Zie je wel, jij deugt nergens voor. Al die belangrijke mensen zeggen toch dat je moet vergeven, en zelfs dat kun je niet.’ Of woorden van gelijke strekking. Als de ziel heelt, als de ziel ontdooit is en weer kan stralen, vergeeft zij vanzelf, omdat liefde haar natuurlijke staat is. Tot die tijd blijft er boosheid, haat en wrok; de verontwaardiging van de Poortwachters van de ziel. Wanneer de verwonde ziel wordt bevrijd en verwarmd, kan de Poortwachter zijn wrok loslaten en transformeren. Dat wilde ik nog even kwijt ;-)

## Bijlage I Muzieksuggesties bij de verschillende archetypes

### **Innerlijk Kind**

*Keel tot onderbuik*

1. Wie heeft de zon -  
H. van Veen
2. Jij hebt mij niet nodig -  
M. Borsato
3. Papa -  
S. Bos
4. Alleen -  
M. Borsato
5. The man with the child -  
K. Bush
6. The greatest discovery -  
E. John
7. Coventry Carol -  
L. McKennit
8. How could anyone? -  
S. Noll
9. Papa can you hear me?  
C. Church
10. J'y suis jamais allé -  
Amelie
11. Les jours tristes -  
Amelie
12. Who'll come with me -  
Kelly Family
13. The little horses -  
C. Church
14. The flower duet -  
C. Church
15. Music of the womb -  
Simon Cooper
16. Music of the womb -  
Simon Cooper
17. Rabbit dance song -  
Joanne Shenandoah
18. Blessed -  
E. John

### **Magisch Kind**

*Derde oog en kruin*

1. Mumbai Theme -  
A.R. Rahman
2. Elora -  
Lars Faber
3. Fly away -  
W. Rule
4. Dream -  
Final fantasy
5. Butterflies -  
Poltergeist
6. Illumination -  
Terry Oldfield
7. The sea is awake -  
The nymphs
8. Waka zia -  
The nymphs
9. Dance of the wild faeries -  
W. Rule
10. Symphony of the forest -  
W. Rule
11. Lady of dreams -  
Kitaro
12. Sentinel -  
Mike Oldfield

## **Rechtmatig Koning(in)**

*Hartcentrum*

1. A dream within a dream -  
A. Parson Project
2. The Raven -  
A. Parson Project
3. The King must die -  
E. John
4. Remember -  
Troy
5. Pie Jesu -  
A.L. Webber
6. Lady of the lake -  
R. Wakeman
7. Terms -  
Kingdom of Heaven
8. Arthur -  
R. Wakeman
9. Dawn/ Rising sun -  
Kitaro
10. Conquest of paradise -  
Vangelis
11. Burning the past -  
Kingdom of Heaven
12. Light and shadow -  
Vangelis
13. Swordplay -  
Kingdom of Heaven
14. Dawn of a century -  
Secret Garden
15. You raise me up -  
Secret Garden
16. Who wants to live -  
Queen

## **Poortwachter van de ziel**

*Keel tot onderbuik*

1. To know my enemy -  
The last Samurai
2. The pilgrim road -  
Kingdom of Heaven
3. Ronin -  
The last Samurai
4. O Fortuna -  
C. Orff
5. Saladin -  
Kingdom of Heaven
6. For the world -  
Hero
7. Warriors -  
Hero
8. God's & Heroes -  
Sacred Spirit
9. Intertribal -  
High Noon
10. Intertribal -  
High Noon
11. The Spirit -  
Sacred Spirit
12. Cosmic Love -  
Kitaro
13. A way of life -  
The last Samurai



## **Bijlage II Samenvatting onderzoek effecten ayahuasca binnen de setting van de Gewijde Reis.**

### **Samenvatting**

In dit rapport worden de ervaringen beschreven van 70 mensen die in de afgelopen 2 jaar 1 tot maximaal 4 keer ayahuasca hebben gedronken in de setting van de “Gewijde Reis”. Bij de “Gewijde reis” wordt in een intake sessie het thema van de deelnemers bepaald. Na een grondige voorbereiding van een aantal weken waarin op het thema wordt gemediteerd, gefocust op de intentie, dieet wordt gehouden en de laatste dagen wordt gevast wordt de ceremonie gehouden. De ceremonie wordt gehouden met 6-8 medereizigers in een eendaagse sessie onder leiding van 2 ervaren begeleiders.

De 114 mensen die de afgelopen 2 jaar een Gewijde Reis hebben gemaakt zijn per email gevraagd of zij mee wilden werken aan het onderzoek. 86 mensen reageerden op deze oproep en gaven aan mee te willen werken aan het onderzoek. 70 van hen retourneerden de kwalitatieve en kwantitatieve vragenlijst binnen de daarvoor gestelde tijd.

De vragen waren in te delen in een aantal categorieën zoals achtergrond van de deelnemers, eerdere ervaringen, de ervaring zelf, de mate van heilzaamheid, de effecten op transformatie, de positieve effecten van het transformatieproces, het belang van de begeleiding en voorbereiding, de naeffecten en lichamelijke effecten.

De laatste 5 vragen waren kwalitatief en gaven de deelnemers de gelegenheid om iets te schrijven over het thema hun reis, over de verwachting die men had ten aanzien van dat thema, en of deze verwachting al dan niet is uitgekomen. Tenslotte was er gelegenheid iets te schrijven over wat de ayahuasca-ervaring heeft opgeleverd, een statement te maken over het gebruik van ayahuasca en eventueel een persoonlijke toevoeging.

De achtergrond was zeer divers, er waren iets meer vrouwen dan mannen, meestal wat hoger opgeleid en al langer bezig op het gebied van persoonlijke groei. Voor de meeste mensen was dit de eerste ervaring met entheogene middelen.

De ervaring werd door de meeste mensen als heilzaam of transformerend beschreven (74 en 75 %), 9 % had een negatieve ervaring, 6 % beschreef het als een “bad trip” en 5 % als neutraal. Vrijwel alle deelnemers – inclusief diegene die een negatieve ervaring hadden - beschouwden het gebruik van ayahuasca in deze setting als heilzaam voor zowel de geestelijke als de lichamelijke gezondheid.

Het transformerend effect werd afgemeten aan de mate van zelfinzicht, zelfacceptatie, inzicht in de relatie met de wereld, de familie, zelfvertrouwen, eigenwaarde, omgaan met angst en belang voor persoonlijke ontwikkeling. Deze parameters scoorden op een schaal van 1-10 van 6,8 tot 8,8. De positieve effecten van de transformatie zoals besef van eenheidsbewustzijn, zich gelukkig(er) voelen, vreugde ervaren, liefde ervaren, levensenergie, emotionele stabiliteit, helderheid en kalmte van geest, verbinding met de natuur, het Hogere en inzicht in het Hogere scoorden van 6,6 tot 8,3 waarbij het ervaren van liefde het hoogst scoorde en het ervaren van verbinding met de natuur het laagst.

De rol van de voorbereiding werd als zeer belangrijk ervaren evenals de rol van de begeleiding van de Gewijde Reis (score 8.9) en muziek (score 9).

De meeste mensen ervoeren lichamelijke effecten van het gebruik van ayahuasca waarbij misselijkheid en overgeven het meeste voorkwamen. Desondanks werd het gebruik als heilzaam voor het lichaam gezien. De meeste mensen waren een aantal dagen na de ervaring wat gevoeliger voor indrukken uit de omgeving. Negatieve naeffecten waren na 14 dagen

meestal verdwenen, terwijl de heilzame effecten door 60 % van de mensen als blijvend werden omschreven.

Geen van de deelnemers zag ayahuasca als een drug of een partydrug, de meesten beschouwden het als een geestverruimend middel of een sacrament. Gebruik van ayahuasca zouden de meesten aanraden mits het met de juiste motivatie wordt gebruikt.

Geconcludeerd kan worden dat gebruik van ayahuasca onder de omstandigheden van de gewijde reis voor velen een manier is om het contact met de eigen essentie te kunnen herstellen. Ayahuasca kan hierbij een middel zijn dat levens transformeert naar een hoger niveau van bewustzijn en welzijn en bijdragen aan het welzijn.

# Literatuur

---

- <sup>1</sup> Gibran, K.
- <sup>2</sup> Saint-Exupery, A. Le petit prince
- <sup>3</sup> Graham, M.
- <sup>4</sup> Johnstone, K. Impro
- <sup>5</sup> Wilber, K. Zonder grenzen
- <sup>6</sup> Grof, S & Anita, B.
- <sup>7</sup> Coelho, P. De Alchemist.
- <sup>8</sup> Csikszentmihalyi, M. Flow.
- <sup>9</sup> Gilligan, S. The courage to love.
- <sup>10</sup> Whitfield, C. Healing the Child Within.
- <sup>11</sup> Chögyam Rinpoche
- <sup>12</sup> Stone, H & Stone, S. Thuis komen in jezelf.
- <sup>13</sup> Stamboliev, R. De energetica van Voice Dialogue.
- <sup>14</sup> Nicoll, M.
- <sup>15</sup> Lowen, Alexander.
- <sup>16</sup> Bly, R.
- <sup>17</sup> Idem
- <sup>18</sup> Johnstone, Keith. Impro.
- <sup>19</sup> Zweig, Connie.
- <sup>20</sup> Tolle, E. De kracht van het nu
- <sup>21</sup> Elizuya en Rochlofs geciteerd door Goleman, D. in: Emotionele intelligentie
- <sup>22</sup> Stolp, H.
- <sup>23</sup> Campbell, J. De held met de duizend gezichten.
- <sup>24</sup> Gibran, K.
- <sup>25</sup> Tolle, Eckhart. De kracht van het nu.
- <sup>26</sup> Liedloff, J. Op zoek naar het verloren geluk.
- <sup>27</sup> Dickerson & Kemeny, geciteerd in Emotionele Intelligentie, Goleman, D.
- <sup>28</sup> Geurtz, J.
- <sup>29</sup> Dickerson en Kemeny, geciteerd door Goleman D. In Emotionele intelligentie.
- <sup>30</sup> Dickerson en Kemeny, geciteerd door Goleman D. In Emotionele intelligentie.
- <sup>31</sup> Liedloff, J. Op zoek naar het verloren geluk.
- <sup>32</sup> Stamboliev, Robert *De energetica van Voice Dialogue*
- <sup>33</sup> Stead, W.T.
- <sup>34</sup> Stamboliev, Robert *De energetica van Voice Dialogue*
- <sup>35</sup> Proust, Marcel (als geciteerd door Paul Pearsall)
- <sup>36</sup> Watzlawick, Weakland en Fish *Change*
- <sup>37</sup> Johnstone, Keith *Impro*
- <sup>38</sup> Erickson, Milton
- <sup>39</sup> Erickson, Milton
- <sup>40</sup> Lusseyran, Jacques
- <sup>41</sup> Lusseyran, Jacques
- <sup>42</sup> Almaas, A.H. als geciteerd door Byron Brown in *Zie jezelf in mildheid*
- <sup>43</sup> Huxley, Aldous *Deuren der waarneming*
- <sup>44</sup> Houston, Jean *A mythic life*
- <sup>45</sup> Gibran, Kahlil *Wie inspireerde Gibran? Brief september 1920*
- <sup>46</sup> Johnstone, Keith *Impro*
- <sup>47</sup> Moore en Gilette,
- <sup>48</sup> Chödrön, P. When things fall apart.
- <sup>49</sup> Zweig, C.
- <sup>50</sup> Gibran, K.
- <sup>51</sup> Hartzema, R.
- <sup>52</sup> Zweig, C. Omgaan met de schaduw.
- <sup>53</sup> Ingerman, S. Verwijzend naar Michael Harner, The way of a Shaman
- <sup>54</sup> Halifax, J. The fruitful Darkness
- <sup>55</sup> Genlin, E. Focussen

- 
- <sup>56</sup> Dilts, R. From coach to awakener  
<sup>57</sup> Grof, S. LSD Psychotherapie  
<sup>58</sup> Gilligan, S. Walking in two worlds.  
<sup>59</sup> Pesso, A.  
<sup>60</sup> Idem  
<sup>61</sup> Levine, P. De tijger ontwaakt.  
<sup>62</sup> Page, Elain?? Gnostische Evangeliën  
<sup>63</sup> Levine, P. De tijger ontwaakt.  
<sup>64</sup> Idem  
<sup>65</sup> Idem  
<sup>66</sup> Spezzano, C. Fifty ways to  
<sup>67</sup> Strassman, R. DMT: The Spirit Molecule.  
<sup>68</sup> Johnstone, K. Impro.  
<sup>69</sup> Gilligan, S. The courage to love.  
<sup>70</sup> Rumi, J.  
<sup>71</sup> Gibran, K. Wat het hart verborgen houdt.  
<sup>72</sup> Hans Korteweg, Hanneke Korteweg-Frankhuizen en Jaap Voigt  
<sup>73</sup> Campbell, J. De held met de duizend gezichten.  
<sup>74</sup> Idem  
<sup>75</sup> Some, M.  
<sup>76</sup> Campbell, J. De held met de duizend gezichten.  
<sup>77</sup> Wilber, K. Zonder grenzen.  
<sup>78</sup> Idem  
<sup>79</sup> Stevens, J. Secrets of Aikido.