

Inhoud

Inleiding: ‘...eindelijk kon ik weer Liefde zien...’	11
1 <i>Being Stuck</i> : hoe onze waarneming ons voor de gek houdt	21
2 Emotionele bevrijding: onafhankelijk zijn van onze omgeving	44
3 <i>See Always Inside</i> (SAI): de sleutel ligt binnen in onszelf	62
4 De grote verwarring: onze geest en zijn waarneming	86
5 Maya’s dans: het vast blijven houden aan onze waarneming	123
6 <i>Freedom tools</i> : hoe te leren zien wat nu wél waar is	163
7 Vreugde, liefde en verbinding	207
Epiloog	219
Literatuurverwijzingen	225
Bijlagen	227

Inleiding

‘...eindelijk kon ik weer Liefde zien...’

‘...eindelijk kon ik weer Liefde zien...’, zo vatte Jolanda, een vrouw van in de vijftig, samen wat werken aan zichzelf haar had opgeleverd. Haar woorden vormen het onomstotelijke bewijs dat ze zich, ondanks alles wat ze als kind had meegemaakt, had kunnen losmaken van haar verleden en het had verwerkt. Haar verhaal biedt hoop voor iedereen, want het laat ons zien dat het mogelijk is om zelfs de meest heftige jeugdervaringen te helen.

Ze was jarenlang misbruikt door haar stiefvader, maar het pijnlijkste was dat haar moeder dit wist en hem niet had tegengehouden. Als haar moeder op haar werk was of ergens heen moest, ging hij ongestoord zijn gang. Op zondagochtenden ‘bood’ de moeder haar dochtertje zelfs aan haar partner aan, terwijl ze zelf het ontbijt klaarmaakte. Zo hoopte ze haar partner tevreden te houden zodat hij de rest van de dag bij haar zou blijven. En dan waren er de vreselijke nachten waarin het meisje naar hun slaapkamer werd geroepen.¹

1 In tegenstelling tot wat veel mensen nog steeds denken, is seksueel misbruik van kinderen helaas niet zeldzaam. Het is een wijdverbreid probleem. Het geval van Jolanda lijkt extreem, maar de pijnlijke realiteit is dat misbruik van kinderen een wereldwijd probleem is. In de Verenigde Staten krijgt een op de vier meisjes en een op de dertien jongens te maken met seksueel misbruik (de cijfers variëren afhankelijk van het geraadpleegde onderzoek). In 91 procent van de gevallen is de dader een

Overleven door je af te sluiten voor anderen

Jolanda deelt haar eigen verhaal in bijlage 3 van dit boek. Ze is zelf bezig met een boek over haar hartverscheurende, moedige en inspirerende reis naar het heden. Een reis waarin ze zich losmaakt van de ketenen van haar angstaanjagende jeugd. Voor nu wil ik graag aangeven dat de essentie van haar manier van leven, de manier waarop ze, onbewust, had geleerd om met haar ervaringen uit het verleden om te gaan, bestond uit zichzelf afsluiten. Zoals ze het zelf zegt: ‘Ik had een soort extra laag rond mezelf opgebouwd.’ Deze extra laag, waarvan ze zich indertijd niet bewust was, kwam vooral tot uiting in haar houding tegenover anderen: ‘Laat me alleen, laat me met rust, val me niet lastig!’ Deze laag, of muur, sloot haar af van anderen, van het leven en uiteraard van zichzelf. Tijdens het grootste deel van haar volwassen leven geloofde ze dat de wereld leeg was, dat ze eigenlijk helemaal alleen was, dat ze geen enkele betekenis had en dat andere mensen, inclusief haar partner, nutteloos waren en haar niets te bieden hadden. Dat andere mensen in het gunstigste geval onverschillig tegenover haar stonden en in het ergste geval een bedreiging waren. Angstig controleerde ze elke avond zorgvuldig alle sloten op haar voordeur.

De zoektocht

In haar wanhopige zoektocht om zich niet langer zo vreselijk eenzaam en verlaten te voelen, een gevoel dat zelfs tot suïcidale gedachten leidde (‘waarom zou ik totaal alleen en verlaten in een

familieid van het kind of is het iemand die het kind kent en vertrouwt (bron: cdc.gov). Elke negen minuten wordt door kinderbeschermingsorganisaties een claim van seksueel kindermisbruik bevestigd of bewezen (bron: rainn.org/statistics/children-and-teens).

lege wereld leven waar niets betekenis heeft en andere mensen in het gunstigste geval onverschillig zijn?’), keerde ze zich tot spiritualiteit. Op haar twintigste leerde ze mediteren aan de Brahma Kumaris Spirituele Academie, ze probeerde allerlei verschillende vormen van yoga uit, waaronder Witte Tantra (onderdeel van kundalini yoga), dru yoga, hatha yoga en poweryoga en ze sloot zich aan bij een groep discipelen van een Indiase goeroe. Verder experimenteerde ze met reiki, quantum touch, sjamanisme en Louise Hay-affirmaties om nog enkele voorbeelden te noemen. Uiteraard probeerde ze ook allerlei therapieën, zoals gestalttherapie, familieopstellingen en haptonomie.

Tijdens haar lange en veelzijdige zoektocht had ze mooie, zelfs miraculeuze ervaringen, wat haar bevestigde in haar geloof dat ze op de goede weg zat en vooruitgang boekte. Maar haar angst en afstand tot de wereld droeg ze helaas nog steeds met zich mee. Zo’n twintig jaar later ontdekte ze dat hoeveel haar reis haar tot dan toe ook had gebracht en haar leven zeker een stuk draaglijker had gemaakt, ze nog steeds niet had kunnen doordringen tot de ware oorzaak van haar aanhoudende nare gevoelens.

Waarom blijf ik toch vastzitten in dezelfde angstige gevoelens? Na alle inspanningen en geweldige spirituele ervaringen, waren haar gevoelens nog steeds niet veranderd.

Onze onbewuste imprint

Voor mensen geldt, net als voor dieren, dat onze eerste ervaringen met onze moeder en met de wereld om ons heen, ons leren hoe het leven in elkaar zit én hoe we onze kans op overleving zo groot mogelijk kunnen maken. Dit inzicht hielp Jolanda eindelijk te ontdekken waarom ze zich altijd angstig en eenzaam bleef voelen, ongeacht hoe vaak ze mediteerde of hoe ze probeerde in het nu te leven en zich concentreerde op het welwillende universum

en de mogelijkheid dat er een liefhebbende God bestond. Hoe ze ook haar ongewenste emoties probeerde te vergeten of haar leven probeerde te visualiseren zoals ze het graag zou zien, ze behield dezelfde gevoelens van diepgewortelde angst. Ze kwam erachter dat alle pogingen om haar leven te veranderen *zonder de programmering van haar onderbewustzijn te veranderen*, geen echt effect zouden hebben. Ze zou blijven geloven dat haar beeld van de wereld en van andere mensen als onverschillig of zelfs bedreigend, juist was en dat ze daarom een teruggetrokken en afgesloten leven in haar eentje zou moeten blijven leiden. Ze ontdekte dat in haar onbewuste imprint de reden, en dus ook de oplossing, te vinden was waarom alle goedbedoelde pogingen haar nog steeds niet hadden geholpen om haar leven en hoe ze zich elke dag opnieuw voelde, blijvend te veranderen. Uiteindelijk hielp het inzicht dat het haar onbewuste imprint was die zou moeten veranderen, haar op weg. Op weg naar stappen waarmee ze steeds vaker in een toestand van emotionele bevrijding zou kunnen komen. Een toestand die ze zo mooi omschreef met de woorden: ‘...eindelijk kon ik weer Liefde te zien...’

Bevrijd jezelf: we kunnen ons losmaken

Dit boek gaat over het proces om ons los te maken uit de toestand van ‘vastzitten’: Being Stuck. Veel mensen hebben allerlei methoden geprobeerd: van spiritueel (meditatie, bhakti-, jnana- en karmayoga), psychologisch (psychoanalyse, cognitieve en gedragstherapie, de nieuwe ‘Create Your Life Now’-therapieën), lichamenlijk (bewuster eten, intermitterend vasten of juist niet, veganisme, sporten) tot chemisch, in de vorm van legale (antidepressiva en medicijnen tegen angst, kalmerende middelen, alcohol) of illegale drugs (ayahuasca, paddo’s, MDMA, xtc, wiet). En merken dat ze toch nog steeds vast blijven zitten in hun

‘standaard’ emotionele toestand. Illegale drugs geven soms een kort, intens gevoel van verbinding met jezelf en de rest van de wereld, maar het blijven tijdelijke ervaringen waarmee we onze fundamentele programmering niet zelf kunnen veranderen. De programmering is in een soort kluis opgeslagen en verborgen: ons onderbewustzijn.

Een van mijn cliënten, een man van in de dertig, vertelde me: ‘Na een psychedelische trip die me het gevoel gaf dat er diep binnen in mij iets wezenlijks was veranderd, voelde ik hoe de ritssluiting (de persoonlijkheid) weer dichtging en me weer opsloot in mijn gebruikelijke beeld van mezelf en de wereld. Mijn overtuiging dat mijn beeld van de wereld, van anderen en van mezelf juist was, was weer teruggekeerd, alsof het in beton was gegoten. Ik herinnerde me de prachtige boodschap die ik had ontvangen nog wel, maar ik vóelde het niet meer.’ Teleurgesteld voegde hij eraan toe: ‘Er was uiteindelijk dus niets verschoven in de identificatie met mijn waarneming.’

Emotionele bevrijding

In de loop van de jaren heb ik veel persoonlijke ontwikkelingsprocessen mogen meemaken, zowel direct als via de therapeuten die ik opleid en superviseer. Lange tijd heb ik me afgevraagd waarom sommige mensen zich relatief snel kunnen overgeven aan het proces van emotionele transformatie, terwijl anderen steeds weer tegen dezelfde muur van gedachten en gevoelens blijven oplopen. Dit boek was oorspronkelijk bedoeld voor deze laatste groep. Het idee was om de specifieke obstakels te beschrijven en tips te geven hoe daarmee om te gaan. Tijdens het uitwerken van de ideeën voor dit boek werd mij echter duidelijk dat deze concepten en instrumenten relevant zijn voor iedereen die emotionele bevrijding wil bereiken. Dit

is een staat waarin onze emoties niet langer afhankelijk zijn van wat er om ons heen gebeurt. Deze emotionele vrijheid geeft ons niet alleen zelf meer kracht, maar helpt ook de mensen om ons heen. Zodra we de oorzaak van onze gevoelens immers niet langer op anderen projecteren, ongeacht of hun gedrag in onze ogen aangenaam of onaangenaam is, wordt het voor hen ook gemakkelijker om los te komen uit de greep van hun eigen projecties. Dit kan leiden tot een positieve spiraal in onze relaties met anderen, in plaats van dat we steeds opnieuw vastlopen in afstandelijk, vermijdend, gespannen, angstig, oordelend of zelfs boos gedrag.

De methode in dit boek – SAI, *See Always Inside* – is bedoeld voor mensen die op zoek zijn naar de diepere oorzaak, de werkelijke bron van hun gevoelens. Er is moed voor nodig om de toestand van Being Stuck los te laten, zelfs als deze toestand je vasthoudt in verwarring en negatieve gevoelens zoals wraak, rancune, jaloezie, slachtofferschap. Voor veel mensen is dat nou eenmaal hun vertrouwde manier van zijn. De methode in dit boek vereist openheid, doorzettingsvermogen en eerlijkheid, maar ook de moed om de vertrouwde manier waarop je hoofd werkt los te laten, om niet langer de oorzaak van problemen en geluk buiten jezelf te zoeken en in plaats daarvan diep in jezelf op zoek te gaan naar de ware oorsprong van alles.

Opzet van dit boek

Dit boek is verdeeld in zeven hoofdstukken. Mijn advies is om het boek van begin tot eind door te lezen.

- **Hoofdstuk 1 – *Being Stuck*: hoe onze waarneming ons voor de gek houdt** geeft dagelijkse voorbeelden van hoe we vast kunnen zitten en welke invloed dit heeft op ons eigen leven en dat van de mensen om ons heen. Om uit deze staat

van Being Stuck te komen, is het allereerst belangrijk om te erkennen dat we ons in deze staat bevinden en dit niet te bagatelliseren, minimaliseren, relativëren of zelfs helemaal te ontkennen. Dat is niet altijd zo gemakkelijk als het klinkt. Het kan namelijk heel verleidelijk zijn om deze staat en de gevolgen ervan te blijven ontkennen, dan hoeven we niet naar binnen te kijken en kunnen we de wereld om ons heen de schuld blijven geven. Verder geldt dat hoe rationeler iemand is, hoe beter hij zichzelf (en anderen) ervan kan overtuigen dat hij helemaal niets ontkent. Zo vermijdt hij of zij naar binnen te kijken om op die manier door te kunnen gaan met projecteren op andere mensen en de wereld buiten zichzelf.

- **Hoofdstuk 2 – Emotionele bevrijding, onafhankelijk zijn van onze omgeving** gaat over het doel: emotionele bevrijding. Wat is het? Hoe kan het ons helpen? Om te kunnen erkennen dat we vastzitten én toe te geven welke vaak grote prijs we hiervoor betalen, is het nodig een concreet beeld te hebben van hoe het anders zou kunnen zijn. Geen sprookjes, magische manifestaties of wonderbaarlijke genezingen, maar praktische voorbeelden van wat bereikt kan worden.
- **Hoofdstuk 3 – *See Always Inside* (SAI): de sleutel ligt binnen in onszelf.** *See Always Inside*, afgekort tot SAI, is de sleutel tot het proces om emotionele bevrijding te bereiken. Wat betekent SAI? Hoe werkt het? Wat zijn de potentiële uitdagingen en mijlpalen?
- **Hoofdstuk 4 – De grote verwarring: onze geest en zijn waarneming** legt de cruciale rol van het begrijpen van hoe onze waarneming werkt uit en laat zien hoe we via het nauwkeurig onderzoeken van onze waarneming de inhoud van onze onbewuste programmering in detail te weten kunnen komen. Deze programmering is behoorlijk gedateerd

want stamt uit onze jeugd en ‘bederft’² ons leven, waardoor we ons eenzaam, boos, bang, gespannen of onverschillig kunnen blijven voelen, geïdentificeerd met materie en verstand in plaats van met ons hart en ziel. Het goede nieuws is dat dit kan veranderen, zodat de onbewuste programmering vóór ons gaat werken in plaats van tégen ons.

- **Hoofdstuk 5 – Maya’s dans: het vast blijven houden aan onze waarneming** gaat over mensen die *Extra Stuck* zijn. Sommige mensen vinden het nog veel moeilijker dan anderen om hun oordelen en vooroordelen over andere mensen en het leven te onderzoeken en los te laten. Ze zijn bijzonder sterk geneigd om te geloven dat hun eigen dikwijls wantrouwige en negatieve waarneming van anderen juist is. Daardoor blijven ze meer vastzitten dan nodig is. Maar er is een uitweg voor iedereen, zelfs voor mensen die last hebben van wat ik zal noemen *Being Extra Stuck* (BES). Ik besteed veel aandacht aan de BES-conditie. Enerzijds omdat BES in veel mensenlevens ontwrichtend werkt, transgenerationeel ook veel trauma teweegbrengt, en anderzijds omdat ik hoop dat er meer begrip voor en een uitweg uit dit lijden komt. Daarnaast zijn de oefeningen die iemand met BES kunnen helpen ook voor mensen die er niet mee worstelen behulpzaam.
- **Hoofdstuk 6 – *Freedom tools*: hoe te leren zien wat nu wél waar is** biedt praktische instrumenten in de volgorde waarin ik adviseer om ze te gebruiken. Begin met *freedom tool*

2 ‘Bederfen’ is uiteraard een relatief begrip. Je zou ook kunnen zeggen dat we elke gebeurtenis die op ons pad is gekomen moesten ervaren om de persoon te worden die we nu zijn en dat dit het pad is dat onze ziel voor ons heeft gekozen zodat we, door elke gebeurtenis te ervaren en ervan te leren, de mogelijkheid hebben ons te ontwikkelen naar het volgende niveau.

(letterlijk: ‘instrumenten voor bevrijding’, hierna zal ik spreken van freedom tools) een en ga pas verder met freedom tool twee als freedom tool één niet het gewenste resultaat oplevert. Met ‘het gewenste resultaat’ bedoel ik dat je een toestand van emotionele bevrijding bereikt, waarbij emotionele bevrijding het tegenovergestelde is van vast blijven zitten in afweermechanismen of oude pijn zonder je ervan bewust te zijn dat dit te maken heeft met het verleden en niet met het heden.

- **Hoofdstuk 7 – Vreugde, liefde en verbinding** is een afsluitend hoofdstuk over vreugde, liefde en verbinding. Met behulp van de instrumenten uit dit boek blijkt het mogelijk om deze gemoedstoestanden steeds vaker te ervaren. Deze staat van zijn is ons natuurlijke geboorterecht. Het kan zich aan ons openbaren wanneer we ons los kunnen maken van het vastzitten in oordelende gedachten, waarnemingen en overtuigingen. In de Veda’s wordt dit *Sat Chit Ananda* genoemd.³ De letterlijke vertaling is ‘Zijn’ (*Sat*), ‘Bewustzijn’ (*Chit*), ‘Bliss’ (*Ananda*).⁴ Je zou kunnen zeggen dat *Sat Chit Ananda* een staat omschrijft waarin we volledig bewust van en verbonden zijn met ons ‘ware Zelf’. Met andere woorden: de staat die de es-

3 De Veda’s zijn voor zover bekend de oudste heilige geschriften van het hindoeïsme en zouden in India door de rishi’s (wijzen) van die tijd direct zijn ontvangen van God. De Veda’s zijn naar schatting vierduizend jaar oud en bevatten filosofieën van de puurste en hoogste wijsheid (yoga – Eenheid met God –, jnana – de *Upanishads*, de ‘Bhagavad Gītā – een belangrijk deel van de *Mahabharata*) tot heel nauwkeurige regels voor voeding en fysieke gezondheid (asana’s en ayurveda), maar ook instructies om ruimteschepen te bouwen, geavanceerde wiskundige formules en mantra’s voor dagelijkse spirituele beoefening.

4 De Nederlandse vertaling van het woord bliss met vreugde of gelukzaligheid is onvoldoende, dus zal ik het Engelse woord bliss gebruiken.