

# *De Gewijde Reis*

*De pelgrimstocht naar de ziel*



*E-book*

*Lars Faber*

# De Gewijde Reis

Lars Faber

*De Gewijde Reis*

Uitgegeven door de stichting *In search of essence*  
Den Haag

Informatie over De Gewijde Reis  
[www.degewijdereis.nl](http://www.degewijdereis.nl)  
[info@degewijdereis.nl](mailto:info@degewijdereis.nl)

ISBN-10: 90 808 6952 X  
ISBN-13: 9789080869523  
NUR 350

© 2006, 2008, 2011 Lars Faber

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze opgave mag worden verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enige andere wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Omslagillustratie/ontwerp: Lars Faber  
Drukwerk: De Boekentuin, Zwolle

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de schrijver, noch de uitgever is aansprakelijk voor eventuele schade, direct of indirect, van welke aard ook, ontstaan als gevolg van onjuistheden en/of onvolkomenheden in deze uitgave, dan wel als gevolg van verkeerde en/of irrelevante toepassing van de beschreven methodes.

## *Aan alle Kinderen*

*Dit boek draag ik op aan alle grote kinderen die nog altijd in sprookjes geloven en die hun dromen durven leven. Ik draag het op aan Larsje, die er al dertig jaar geleden van droomde om schrijver te worden en zijn wensdroom nu in vervulling ziet gaan. Ik draag het op aan mijn ouders, die mij liefdevol ter wereld hebben gebracht. Ik draag het op aan mijn lieve vrouw Tanja met wie ik samen een groots wonder mag beleven; tegen alle medische verwachtingen in hebben wij samen twee kindjes gekregen. Ik draag dit boek op aan onze schitterende zonen Tobias en Joshua, die wij willen opvoeden om hun eigen dromen te ontdekken en te leven.*



# INHOUD

WOORD VOORAF	10
DEEL I DE PELGRIMSTOCHT NAAR DE ZIEL	13
1 De Gewijde Tempel	13
2 Je ware kracht hervinden	19
DEEL II INVALSHOEKEN	29
3 De Geheime Club	29
4 Bezieling	36
5 Het Geheime Huwelijk	39
6 Je geboorterecht	42
7 Roeping	49
8 Eenwording	54
9 Innerlijke Leermeester	57
10 De verstoten delen	60
11 Energielichamen	69
12 Quest	86
13 Ontwaken	95
14 Innerlijk Kompas	100
15 De Godheid ontwaakt	109
16 De zwarte nacht van de ziel	118
17 Leven met hart en ziel	121
18 Bewustzijn	126
19 Gewijd Bewustzijn	131

DEEL III	GEWIJDE REIS – VOORBEREIDING	135
20	Voorbereiding	135
21	Set en setting	140
22	Liefdevolle begeleiding	152
23	Musica Maestro!	162
24	Adem- en lichaamswerk	166
25	De kunst van het waarzeggen	173
26	De juiste vraag	175
27	Rituelen	177
28	Entheogene sacramenten	181
	Ayahuasca (Yage, Daime)	183
	Magische Paddenstoelen (Paddo's, Niños Santos)	191
	Salvia Divinorum	194
29	Op Reis	195
DEEL IV	GEWIJDE REIS	197
30	De landkaart van de Gewijde Reis	197
	Ego	202
	Er gebeurt niets	203
	Fysieke verschijnselen	204
	Tijd en ruimte	205
	Zintuigen	206
	Transportmomenten	208
	Gewijde Dimensie	209
	De geboorte	210
	De Godheid in zich	213
	De Grote Leegte	215
	Angst en bang zijn	217
	Schaamte	219
	Paniek en paranoia	221
	Dood en wedergeboorte	222
	Blokades	224
	Transformatie	227
	Hallucinatie	228
	Visioen	228



Extase of piekervaring	228
Licht	230
De landkaart zal waarschijnlijk nooit af zijn...	231
DEEL V      MAGISCH HEELWORDEN	233
31    Magisch heelwoorden tot op celniveau	233
32    Methode magisch heelwoorden tot op celniveau	242
33    Levensenergie	248
34    Je cellen ontgiften	253
35    Weerstand en kracht opbouwen	259
36    De cellen toespreken	262
37    Op weg naar ware gezondheid	270
38    Vrij van Verslaving	276
DEEL VI     MAGISCHE GAVEN	281
39    Helder Waarnemen	281
40    Het Veld	288
41    Derde Oog	298
42    AlcheMagie	304
43    Magische Geschenken	309
44    Schitteren	313
BIBLIOGRAFIE	315

## WOORD VOORAF

Een paar jaar geleden ontdekte ik per puur ‘toeval’ een methode die mij genas van zowel zware psychische als lichamelijke ziekten. Ik had een paar maal geneeskrachtige planten en paddenstoelen gebruikt en transformeerde op wonderbaarlijke wijze van ziek, depressief en roerloos naar gezond, levenslustig en beziel. Ik ontdekte wie ik werkelijk ben en wat mijn roeping in dit leven is. Ik opende voor de gave van Helder Waarnemen en kreeg steeds meer kennis en informatie gechanneld (via automatisch schrift). Op deze wijze kon ik vanuit mijn eigen genezingsproces een toegankelijke methode ontwikkelen waarmee ik ook anderen kon helpen bij hun ontwikkelings- en genezingsproces. Ik stopte met werken en trok mij terug uit het ‘dagelijks’ leven, deed mijn radio en tv de deur uit en zegde de abonnementen op kranten en tijdschriften op. Mijn ‘lijntje naar boven’, zoals ik het kanaal noem waarlangs mijn informatie doorkomt, is flinterdun en ik kon geen afleiding gebruiken. Ik voelde overduidelijk dat ik een ontdekking had gedaan die voor mijzelf en mijn dierbaren van levensbelang kon zijn. Ik begon anderen te begeleiden in hun eigen proces naar kracht, inzicht en genezing en kwam er al spoedig achter dat de methode die ik volgde niet alleen voor mijzelf buitengewoon krachtig werkt; ook anderen genazen op magische wijze. Mensen met jarenlange chronische vermoeidheid, burn-out, depressie, eetstoornissen en vele andere aandoeningen zagen hun ziekte als sneeuw voor de zon verdwijnen en konden voor het eerst in jaren echte gezondheid verwelkomen. Wij ervoeren de kracht van de vier tot acht uur durende sessies alsof wij een heilige bedevaartplaats bezochten en ik noemde haar: *‘De Gewijde Reis, de pelgrimstocht naar de ziel’*.

In dit boek zul je geen wetenschappelijke bewijsvoering vinden voor de magische fenomenen die ik beschrijf, noch zul je een methode aantreffen die je panklaar beschrijft wat je te wachten staat. De methode van de Gewijde Reis geeft je slechts een sleutel in handen voor de deur naar een andere dimensie.

Achter deze deur regeert magie, de universele levenskracht die alles dat leeft bezielt. Magie is de taal van de ziel die alleen kinderen spreken. Vind het Kind in je hart en ontsluit de duistere geheimen die je ziel omsluiert. Volg de aanwijzingen van de Gewijde Reis en beleef op een

veilige manier de magische wereld van je ziel. Leer jezelf gezond en heel worden. Vind jouw roeping, jouw plaats in de wereld en hervind jouw ziel. Leef iedere seconde die je te leven hebt alsof het je laatste is zodat je als het jouw tijd is met een grote glimlach achterom kunt kijken naar een leven dat waarachtig het jouwe was. Als je een vraag aan mij wilt stellen dan kun je een email sturen naar [info@degewijdereis.nl](mailto:info@degewijdereis.nl).

*Moge Licht en liefde jouw pad verlichten!*

Lars Faber

PS: Zoals ik op diverse plaatsen in dit boek zal aantonen is er in mijn beleving te weinig evenwicht tussen mannelijke en vrouwelijke krachten in onze wereld. Om al vast wat in dit wankele evenwicht te herstellen, zal ik in dit boek dan ook veelal kiezen voor de vrouwelijke vorm, waarbij 'zij' dus ook als 'hij' gelezen kan worden.

# DEEL 1 DE PELGRIMSTOCHT NAAR DE ZIEL

## 1 De Gewijde Tempel

*Hoe veel je ook gedwaald hebt, hoe ver je ook verdwaald bent, weet dat de weg naar huis nooit meer dan een uur van je verwijderd is. Hoe ver je ook bent afgedwaald of in je eigen beleving hebt gefaald, de Gewijde Tempel is altijd open, voor wie haar met liefde in haar hart wil betreden. Om haar te vinden hoef je niets anders te doen dan de teugels te laten vieren, als een ruiter die de weg naar huis niet meer kan vinden en zijn paard de vrije hand geeft om terug te keren naar stal. Zo zetten wij de weg in naar de tempel waar onze ziel huist, de Gewijde Tempel. De tempel is afgeschermd voor een ieder met kwade bedoelingen of profane gedachten; voor hen bestaat zij simpelweg niet en wordt de weg verduisterd. Alleen zij met het Kind in hun hart kunnen Licht dragen en de Tempel vinden. Voor hen zal de Poort zich openen. Dat is de magische betovering die de Tempel zuiver houdt voor de pelgrim op zoek naar genade. Genade is te vinden in ieder teken van onze bezieling. Een baken van Licht in de eeuwige duisternis. Van alles dat ons angst aanjaagt, vrezen we dat wat onafwendbaar is het meest: de dood. Het is onze Gewijde taak onze angst te doorleven en de dood als metgezel te kiezen. Zij is het tenslotte, die ons leven schoonheid en vreugde schenkt en iedere seconde kan laden met zin. Alleen wij kunnen besluiten haar te verwerpen of te omarmen, te verafschuwen of lief te hebben. Als we besluiten de dood te verwelkomen, kiezen we voor het leven. Wij nemen daarmee de verantwoordelijkheid om iedere seconde die we te leven hebben, werkelijk te leven en te schilderen tegen het canvas van oneindigheid dat de dood ons schenkt. Wie de dood als metgezel kiest, ziet in haar geen vijand die bestreden moet worden, maar een paard dat bereden kan worden. Een paard dat haar stal heeft in de tempel van de ziel, de Gewijde Tempel. Wie haar bezoekt tijdens haar leven, zal geen angst voor de dood meer kennen.*

De Gewijde Reis is het verhaal van de pelgrimstocht die jij kunt maken, op zoek naar bezieling. Het is de Reis die voert door de diepte van onze emoties die opgeslagen liggen in ons wezen en die ernaar hunkeren om bevrijd te worden om ons tot leven te brengen. Het is het verhaal van de

Reis die ons Innerlijk Kind bevrijdt uit de donkere kerkers van ons onderbewustzijn waar wij haar naartoe hebben verbannen. Het is het verhaal van de Godheid in onszelf die wij kunnen wekken en in ons leven brengen. Bovenal is het een verhaal van bezieling, van het hervinden van onze ziel. In dit boek zal ik laten zien waar wij haar zijn kwijtgeraakt en hoe wij haar weer kunnen hervinden. Met hart en ziel leven is waar dit boek over gaat.

De methode die ik hierbij voorstel is het omploegen van onze emotionele akker. Praten over wat ons is overkomen lucht misschien even op, maar helpt ons niet om onze gevoelsgronden zo diep om te ploegen dat zij weer vruchtbaar worden. Om tot in de diepte van onze emotionele belevingswereld door te dringen, kunnen wij haar actief benaderen. Daartoe zijn mij twee krachtige methoden bekend, het holotropisch ademen (emotioneel ademwerk) en het gebruik van geneeskrachtige planten en paddestoelen, ook wel entheogene sacramenten genoemd. Het eerste, het ademwerk, is zeer geschikt om diepgravend oude emotionele blokkades op te sporen en ervoor te zorgen dat oude woede, angst, verdriet én vreugde alsnog geuit worden en onze emotionele akkers bevloeien en vruchtbaar maken. De tweede, het gebruik van geneeskrachtige planten en paddestoelen, is te zien als het verlengde van het ademwerk, met het verschil dat onder invloed van een entheoegen sacrament de ploeg nog dieper gaat. Daarbij komt, dat een ademsessie door ons onderbroken kan worden. Als wij de Reis maken met een sacrament, geven wij ons voor een aantal uur compleet over aan wat komen gaat. Deze overgave is wat ons zo diepgaand kan bevrijden. Als sacrament raad ik Ayahuasca aan, de heilige plant uit het Amazonegebied of de magische paddenstoel uit Mexico. Deze sacramenten hebben als bijzondere eigenschap dat zij ons confronteren met alles dat binnen ons leeft en ons onze plaats in de wereld duidelijk maakt. Gebruik de sacramenten op je eigen risico en bereid je als je ze gebruikt tot in de puntjes voor volgens de methode van de Gewijde Reis, dan verklein je de kans op een vervelende afloop enorm. Helemaal vrij van risico is de Reis nooit, net als deelnemen aan het verkeer. Neem wanneer je haar aanvangt een weloverwogen risico! De één à twee uur (ademwerk) tot ruim acht uur durende (Ayahuasca) Reis door de eigen binnenwereld is waar dit boek over gaat, waarbij de methode die ik heb ontwikkeld vooral gaat over de intentie, de 'mindset' van de Reiziger en haar Reis en de omstandigheden waaronder de Reis idealiter plaats kan

vinden. Wanneer wij ons goed voorbereiden, zorgdragen voor de omgeving waarin wij Reizen, ons liefdevol laten begeleiden door een voor ons dierbare vriend(in) of begeleider en onszelf compleet overgeven aan de Reis, wacht ons een wereld waarin wonderen eerder regel dan uitzondering zijn. Met de methode van de Reis zal ik beschrijven hoe je magisch heel kunt worden tot op het niveau van je cellen, hoe jij jouw roeping kunt hervinden en hoe je paranormale gaven als Helder Waarnemen (voelen, horen, zien en weten) kunt ontwikkelen. Dat zijn de cadeautjes die ons wachten als wij op Reis gaan en onze bezieling hervinden, ons Innerlijk Kind in ons hart sluiten en de Godheid in onszelf wekken.

In de Nederlandse literatuur kon ik weinig verklaring vinden voor de ongewone fenomenen die zich voordeden in de Gewijde Dimensie. Wat maakte deze ongelooflijke ervaringen en genezingen mogelijk? Een kennis van mij was een vertaling aan het maken vanuit een Spaans geschrift, waaruit het levensverhaal van genezeres Maria Sabina<sup>0</sup> tevoorschijn kwam. Ik kreeg zijn eerste vertaling onder ogen en mijn hart maakte een vreugdesprongetje; deze wereldberoemde sjamane gebruikte magische paddenstoelen om bij de oorzaak van ziekten te komen en met groot succes te genezen. Ik las:

*‘Maar nooit heb ik de duivel gezien, nochtans, daar waar ik ga kom ik voorbij de gebieden van de dood. Ik duik onder en ga naar beneden. Ik kan in de schaduwen en de stilte zoeken. Zo kom ik daar waar de ziekten broeden, onder de stenen en het slijk. Andere keren stijg ik heel hoog, hoog boven de bergen en wolken. Daar wil ik zijn. Daar zie ik God en Benito Juárez. Daar zie ik het goede volk. Daar weet men alles. Alles van iedereen, omdat daar alles klaar is. Ik hoor stemmen. Zij spreken tot mij. Het is de stem van de paddenstoel. De God die leeft in hen, treedt binnen in mijn lichaam.  
Ik sta mijn lichaam en mijn stem af aan de niños santos (de Heilige Kinderen)’.*

Ik was ongelooflijk onder de indruk van de woorden van de ongeletterde sjamane uit Mexico. Ik vond zoveel herkenning in haar levensverhaal en haar zeer uitgebreide ervaring met de geneeskracht van magische paddenstoelen. Toch was het nog niet helemaal waarnaar ik zocht.

Anderen en ik waren tenslotte geheel nadat wij zélf magische kruiden en paddenstoelen hadden gebruikt, zonder tussenkomst van een sjamaan. Mijn zoektocht ging verder en zo kwam ik terecht bij de Amerikaanse auteur Myron Strolaroff van wie ik een document kreeg genaamd 'The Secret Chief'<sup>1</sup>. Myron had het levensverhaal opgetekend van de Secret Chief zoals Leo Zeff liefkozend genoemd werd (hij moest in de USA in het geheim werken met het risico van levenslange opsluiting). Een held, die ondanks de belachelijke 'war on drugs' vrolijk was doorgedaan met in het geheim behandelen van duizenden mensen. Puur omdat hij voelde dat wat hij deed goed was voor de mensheid, de wetgeving ten spijt. Met dezelfde spectaculaire resultaten als die ikzelf had mogen ervaren. Eindelijk herkenning en bevestiging van mijn eigen 'ont-dekking'. The Secret Chief beweerde zelfs dat er doorbraken mogelijk zijn bij mensen die al twintig jaar lang therapie volgen en dat soms al na één sessie. Ik probeerde deze boude bewering te verifiëren bij een aantal Nederlandse psychologen, maar kreeg geen enkele medewerking, sterker nog, de beroepsbehandelaars hadden geen enkele interesse in de opzienbarende resultaten, noch van mijzelf, noch die van anderen. Ze vonden het maar gevaarlijk en onvoorspelbaar waar ik mee bezig was. Myron adviseerde mij om mij te verdiepen in het werk van Stanislav Grof, volgens hem na Freud de belangrijkste psychiater van de vorige eeuw. Er bleek geen boek van Grof te vinden in welke Nederlandse boekhandel dan ook, sterker nog, er bleek geen enkele Nederlandse vertaling te zijn van zijn belangwekkende oeuvre. Gewapend met een flinke dosis doorzettingsvermogen en een Engels woordenboek ontdekte ik dat Grof een flink deel van zijn leven heeft gewijd aan het onderzoeken van ongewone staten van bewustzijn en de mogelijkheden daarvan in therapeutische setting. Het belangrijkste voor mij is dat Grof onderschrijft dat met entheogene middelen (en met holotropisch ademen, hoofdstuk 24 - Adem- en lichaamswerk) grote psychologische doorbraken mogelijk zijn, vaak al in de eerste sessie, waarbij materiaal uit de vroege kindertijd kan worden bereikt, herinneringen aan de geboorte en zelfs transpersoonlijke ervaringen (vorige levens en dergelijke) mogelijk zijn<sup>2,3</sup>. Dit in tegenstelling tot gangbare therapievormen, die soms jaren duren en vaak weinig overtuigende resultaten laten zien. Ik vraag mij oprecht af waarom er zo weinig interesse is in dit ongelooflijk veelbelovende veld van therapie. Veel verder dan pappen en nathouden komen wij niet in Nederland zo lijkt het, getuige de ziekmakende aanpak

met antidepressiva die psychiaters verkiezen boven het werkelijk doordringen tot de kern en het helpen genezen van hun cliënten. In wat voor vreemde wereld leven we waarin we een ontziend leven verkiezen boven leven naar hart en ziel (toen ik dit boek uitbracht in 2006 waren er een half miljoen mensen verslaafd aan antidepressiva. Anno 2008 is dit aantal verdubbeld)?

In het tweede deel van dit boek zal ik vanuit verschillende invalshoeken een antwoord proberen te geven op deze prangende vraag, samen met de eenduidige boodschap om op zoek te gaan naar jouw bezieling. Je zult gaandeweg het boek merken dat ik van een geintje houd, maar dit is mij ernst. Met de Gewijde Reis geef ik je een zeer krachtige methode in handen waarmee je zelf op zoek kunt gaan naar je ziel. Ik geef je daarmee ook gelijk de verantwoordelijkheid in handen. ‘Verantwoordelijkheid’, het geven van een antwoord, roept allereerst de vraag op: ben je bereid om werkelijk achter jezelf te gaan staan? In een tijd waarin het ‘een ander de schuld geven’ model staat voor onze ‘consumptiemaatschappij-naar-Amerikaans-model’, waar je de fabrikant van magnetronovens aansprakelijk kunt stellen als jij jouw kat er in hebt gedroegd met fatale afloop. Ik neem natuurlijk een regeltje op in de kantlijn, zoals zoveel auteurs dat doen, met de vermelding dat ik niet aansprakelijk ben voor het gebruik van de methode. Ik wil nog een stap verder gaan. Ik wil je vragen om de methode van de Gewijde Reis alleen te benutten als je werkelijk verantwoordelijkheid voor jezelf wilt nemen. Dat is namelijk de eerste stap op weg naar genezing, zoals ik je in het hoofdstuk over magisch heelworden tot op celniveau zal laten zien. Eis je geboorterecht op, het recht om te beschikken over je eigen leven. Ik wil je helpen om in het diepste duister je ziel te hervinden. Ik kan je laten zien hoe je dat kunt doen, maar jij bepaalt voor jezelf of en wanneer je daar aan toe bent, oké?

Wanneer je zwanger bent kun je beter niet Reizen. De enorme emotionele trauma's die boven kunnen komen, kunnen voor een miskraam zorgen. Over het algemeen kun je stellen dat als je een zwak hart hebt of aanleg voor psychose, het niet verstandig is om de Gewijde Reis te maken. Aan de andere kant kun je stellen dat je heel zou kunnen worden, door de oorzaak van de genoemde kwalen op te sporen en aan het Licht te brengen. Medische en psychische begeleiding zou hier bijzonder goed uitkomen, maar zoals ik al liet zien, is er weinig belangstelling vanuit de genoemde instituten om jou werkelijk heel te



helpen worden. Kruiden en paddenstoelen zijn nu eenmaal niet te patenteren en kosten bijna niets. Daarom hoeven we geen bijval vanuit de farmaceutische hoek – de hoofdsponsor van onze medische industrie – te verwachten. Wij zijn dus op onszelf aangewezen voor ons genezingsproces. Wij, samen met liefdevolle mensen om ons heen. Ik heb de Gewijde Reis dan ook niet ontwikkeld als klinisch model, maar als methode die je zelf met een liefdevolle vriend(in) kunt volgen. Om en om kunnen jullie elkaar begeleiden in de zoektocht naar je ziel. Maak de Reis bij voorkeur niet alleen. De geneeskracht van de Gewijde Reis ligt besloten in het fenomeen van loslaten, totale overgave. Dat bereik je samen met een begeleid(st)er, die jouw bewuste controle overneemt en voor je zorgt. Stan Grof<sup>2</sup> geeft ditzelfde advies. Enerzijds om een veilige situatie te creëren waarin je de confrontatie aankunt met diepe lagen uit je onderbewuste. Anderzijds omdat bepaalde trauma's als eenzaamheid en verlatenheid uit je vroege jeugd vragen om een liefdevolle persoon, die er nu wél voor je is als je verdrietig bent en je een knuffel kan geven om je te troosten. De liefde voor jezelf en de liefde die je van je begeleid(st)er krijgt tijdens je Reis kan volgens mij de doorslag in je genezingsproces geven.

Een deel van de oorzaak van je ziekte, psychisch of lichamelijk, is te vinden in de koude, afstandelijke maatschappij waarin wij leven. Elkaar begeleiden in het doorleven van emoties en verwerken van oude pijn is een prachtig pad naar genezing en kan zeer helend werken. De pil die alles wat ziek is kan helen, heet liefde. De ware betekenis van liefde kun je ontdekken in de Gewijde Dimensie, als je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen leven en op zoek gaat naar jouw bezieling. Misschien komt er ooit een tijd dat de medische wetenschap zich over onze ziel ontfermt en dat wij voor het maken van een Gewijde Reis terecht kunnen bij liefdevolle professionals, die oprecht begaan zijn met ons lot. Zoals ooit de Secret Chief Leo Zeff en Stan Grof duizenden mensen hielpen op hun pad naar heelwording door sessies met geestverruimende middelen te begeleiden. Vooralnog wijzen de tekenen de andere kant op en zullen wij op eigen kracht, met de liefde van en voor elkaar en met de juiste voorbereiding en kennis het pad naar onze ziel lopen. Om je daarbij te helpen heb ik dit boek geschreven.

## 2 Je ware kracht hervinden

De Gewijde Reis gaat over de zoektocht naar geestelijke en lichamelijke gezondheid, spiritualiteit en levenskracht. De kracht die ons allemaal gegeven is bij onze geboorte en die zovelen van ons in de loop der jaren zijn kwijtgeraakt. Oervolkeren beschouwen gezondheid als het hebben van overvloedige energie en ziekte als de afwezigheid daarvan. Als wij die sjamanistische levensbeschouwing overnemen kunnen we voor onszelf eenvoudig vaststellen wanneer wij in onze kracht leven en wanneer niet. Als het 'niet' is en je geen overvloedige energie ervaart in je leven, leef je niet vanuit jouw kracht en wordt het misschien eens tijd daar wat aan te doen. Mee eens?

Die eenvoudige conclusie trok ik in elk een aantal jaar geleden, toen ik emotioneel en fysiek opbrandde, mijn huwelijk op de klippen liep en mijn eigen bedrijf strandde nog voordat het echt tot wasdom was gekomen, kortom; ik was vastgelopen in het leven. En ik ervoer zeker geen overvloedige energie, eerder het tegenovergestelde. Ik was futloos, zwaar depressief, uitgeteld. En dat terwijl ik statistisch gezien nog niet eens de helft van mijn leven geleefd had! Ik was moe, opgebrand, uitgeblust. Toen ik mijzelf lang genoeg in mijn ongeluk en zelfmedelijden had gewenteld nam ik het zielsbesluit om te gaan leven. Ik nam mij voor tot de bodem te gaan uitzoeken wat mij zo moe en futloos maakte en hoe ik dat proces kon omkeren. Het werd de zoektocht naar mijn ziel, die ik later de Gewijde Reis zou noemen.

Ik ging sporten, gezond eten, uitrusten en van dokter naar dokter, maar wat ik ook probeerde, de overvloedige energie bleef uit. Mijn lijf bleef moe en zwaar en bovenal ziek. Ik werd geplaagd door zware rugpijn en de spieren in mijn schouder en nek leken wel op een rol prikkeldraad, die bij de minste of geringste stressbelasting verzuurden en verkrampten. Mijn intentie om te gaan leven bleef steken op mijn lichaam, dat niet mee wilde werken. Alsof het een verschrikkelijk geheim met zich meedroeg dat zij eerst met mij wilde delen.

Per 'toeval' kwam ik uiteindelijk in aanraking met magische paddenstoelen uit Mexico en met Ayahuasca, de heilige drank uit het Amazone-gebied. Ik had tot dan toe, zoals zovelen in onze samenleving,

afwijzend tegenover geestverruiming gestaan, maar mijn vriendin Diana haalde mij over om deze middelen eens te proberen. Het zou de grote ommekeer in mijn leven worden. De sacramenten brachten aan het Licht wat ik een levenlang voor mijzelf verborgen hield: mijn eigen emoties! De depressie en energieloosheid die ik 'be-leefde', was niets anders dan de totale afwezigheid van emoties. De tegenslag in mijn leven had de fatale tik uitgedeeld bovenop oude trauma's uit mijn kindertijd die ik nooit verwerkt had en veilig had weggeborgen. Een voor een kwamen zij tijdens de Gewijde Reis sessies naar boven. Het doorleven van de oude pijn, verdriet, angst en woede in plaats van het te overleven, bleek de beslissende factor in mijn leven. Met iedere sessie herwon ik levensenergie. Ondertussen begon ik anderen te begeleiden in het maken van Gewijde Reizen. Ik genas op wonderlijke wijze van verschillende ziekten en liet de chronische vermoeidheid ver achter mij. De mensen die ik mocht begeleiden behaalden dezelfde prachtige resultaten. Ik verfijnde de methode van de Gewijde Reis en begon literatuur te bestuderen om verklaring en aanwijzingen te vinden voor de wonderbaarlijke resultaten. Vooral in de Verenigde Staten is het een en ander aan onderzoek gedaan, maar dat bleek vaak al weer zo'n veertig jaar oud. De 'war on drugs' en de wetgeving maakt het de Amerikanen onmogelijk om onderzoek te doen naar de veelbelovende eigenschappen van entheogene middelen. Hoe wereldschokkend de resultaten met entheogene middelen ook mogen zijn, de Amerikanen zijn onvermurwbaar en drukken hun stempel wereldwijd. Zelfs de krachtige Ibogawortel uit Afrika is er verboden, dit terwijl gebleken en bewezen is dat deze krachtigste entheoogeen zeer effectief is bij het afkicken van om het even welke verslaving<sup>4</sup>. De zwaarst verslaafden, zij die niet zonder heroïne kunnen en desnoods stelen om aan hun dagelijkse 'shot' te komen, zijn na een behandeling met Ibogaïne minstens voor een half jaar afgekickt. Zonder de bijverschijnselen die het cold turkey afkicken normaal gesproken geeft. Iboga geeft deze mensen hun tere ziel weer terug en toch blijven de Amerikanen onwrikbaar in hun verbod. Het geeft te denken.

De methode die ik op basis van mijn eigen ervaringen en die van anderen heb ontwikkeld, bleek belangrijke overeenkomsten te hebben met die welke de Amerikaanse pioniers als Stan Grof hebben ontwikkeld. Mijn belangrijkste vraag was: hoe kan ik een zo veilig mogelijke methode

ontwikkelen waarbij de Reiziger optimaal resultaat kan halen uit het gebruik van een heilig sacrament zoals de magische paddenstoel of Ayahuasca?

Samen met mijn Reisgenoten experimenteerde ik met genoemde sacramenten onder verschillende omstandigheden en ontdekte wat onze Reis positief beïnvloedde en wat niet. Verderop in dit boek schrijf ik daar meer over (Deel III, Gewijde Reis - Voorbereiding). De kern van de methode die ik de Gewijde Reis heb genoemd, is dat je in een veilige omgeving begeleid wordt door een liefdevolle begeleid(st)er (een intieme vriend of vriendin) met de intentie om op zoek naar genezing, kracht en/of inzicht met de hulp van een natuurlijk entheogeen sacrament (Ayahuasca of magische paddenstoelen) de Gewijde Dimensie in gaat. De Gewijde Dimensie is die dimensie die je betreedt in extase, waarbij je het bewuste denken opgeeft en jezelf overgeeft aan de ervaring zelf. Het bewustzijn dat je daarmee opent, noem ik Gewijd Bewustzijn, omdat het de toegang geeft tot de goddelijkheid in onszelf ('Entheogeen', de verzamelnaam van deze soort geestverruimende middelen, betekent ook wel: 'de Godheid in zich openbarend').

Het onszelf compleet overgeven aan de ervaring zelf is wat de diepe genezing mogelijk maakt die de Gewijde Reis belooft. Het gaat niet om het nemen van een middel zelf. Het middel is de katalysator voor ons proces. Alles wat wij hoeven doen is toelaten wat zich voordoet. Wij krijgen de kans tijdens onze Reizen om onafgemaakte zaken uit het verleden, zoals oude trauma's, alsnog onder ogen te zien, te uiten, te verwerken en heel te worden. Alles wat wij hoeven doen, is de controle voor even opgeven en datgene aan ons te laten openbaren wat wij vaak een levenlang onderdrukken. Dat is wat werkelijk geneest, dat is wat ons ware kracht geeft, levenskracht van binnenuit. Het entheogene sacrament helpt ons en smeedt een verbond met onze ziel. Maar het geneest ons niet, dat is wat wij zelf mogelijk maken. Door onze emoties op te laten komen en de ruimte te geven. Dat is de ware geneeskracht die de Reis belooft!

We kunnen aan den lijve ondervinden wat ik schrijf als wij ons overgeven aan onze ademhaling. Wanneer wij 'chaotisch' gaan ademen, snel en intens, en dit voor langere tijd volhouden, komen wij in eenzelfde staat van zijn als met een entheogeen sacrament, zij het iets minder diep en minder lang. Voor wie de Reis onder invloed van een

entheoegen middel een te grote stap is, kan deze bijzondere vorm van ademwerk een prachtige overgang zijn. Door op deze manier te ademen wordt ons onderbewuste geraakt en zorgt ervoor dat emoties die in ons lijf zijn opgeslagen bovenkomen. Alles wat wij hoeven te doen is ze te verwelkomen en er uiting aan geven. Ons overgeven aan de ervaring en schreeuwen, huilen, bibberen en lachen. Wat zich ook voordoet, geef er uiting aan en maak ruimte in jezelf. Vanuit die ruimte ontstaat kracht!

Of we nu met ademwerk of met een entheoegen sacrament ons Gewijd Bewustzijn openen, de methode die ik aanraad blijft dezelfde. Aan het Licht brengen van onze emoties en onszelf bevrijden van oud zeer en ons compleet overgeven aan de ervaring. Misschien schaam je jezelf daarvoor. Dat zou niet vreemd zijn, zo zijn wij opgevoed! Ik schaamde mij kapot voor mijn emoties en alleen die schaamte al onder ogen zien werkt zo ongelooflijk bevrijdend! Existentiële schaamte, de angst om te leven, is wat ons zo ziek maakt. De angst om echt te lachen, te huilen, te schreeuwen van woede en te bibberen van angst, dat is wat ons ziek maakt. Als je werkelijk van plan bent om te gaan leven, dan neem je vandaag nog het besluit om je schaamte te overwinnen. Als wij dat nu samen eens doen, dan wordt het al een stuk lichter. Dan hoeven wij ons in elk geval niet meer voor elkaar te schamen en kunnen we samen op weg naar onze ware kracht. Zoek dus voor je Reizen een zielsgenoot, voor wie jij je niet schaamt en die zich niet bij jou hoeft te schamen. Dat is een andere belangrijke peiler van de Gewijde Reis: de liefdevolle begeleider. Iemand die echt om jou geeft en om wie jij geeft. Ga samen op Reis, dat is veel gezelliger, leerzamer en bovendien veiliger. De Gewijde Dimensie kun je alleen ten volle betreden met een begeleider, zodat jij jezelf compleet over kan geven aan de ervaring. Die begeleider mag best een therapeut zijn, maar dat hoeft wat mij betreft niet. Zolang je je maar veilig bij elkaar voelt en beiden begrijpt wat het doel van de Reis is, het onder ogen zien van je eigen emoties! Als dat niet je intentie (of 'mindset') is, betreedt de Gewijde Dimensie dan liever niet want anders kun je van een koude kermis thuiskomen. Het ademwerk of het gebruik van een entheoegen sacrament maakt je zacht en ontvankelijk voor je eigen gevoelswereld en natuurlijk kun je er voor kiezen die te onderdrukken, maar dat kost je heel erg veel kracht en dat is op zijn zachtst gezegd geen pretje. Voor wie de bewuste intentie heeft om alle emoties te verwelkomen is het zachter worden juist een zegening!

Ik kan mij voorstellen dat je onderhand nieuwsgierig bent geworden naar de praktijk van de Gewijde Reis. Ik zal mijn schaamte overwinnen en mijn eerste ervaring met Ayahuasca met je delen. Allereerst nog wat over mijn intentie, mijn mindset. Ik was al een behoorlijk eind op weg met mijn gezondheid en overvloedige energie, maar er was een belangrijk punt dat werkelijke gezondheid in de weg stond: ik rookte. En stevig ook, zo'n dertig tot vijftig sigaretten per dag. Ik had al tientallen stoppogingen achter de rug en langer dan drie maanden hield ik het nooit vol. Ik besloot om de 'plantelaar' Ayahuasca om hulp te vragen. Ik wist dat de nicotineverslaving in mijn cellen was gekerfd, mijn moeder rookte ten tijde van de zwangerschap. Je kunt zeggen dat ik het roken met de paplepel kreeg ingegoten. Allereerst besloot ik dat ik mijn verslaving zou uitdagen. Ik huurde een huisje op de Veluwe en liet mij daar afzetten zonder sigaretten en met een grote pan soep. Ik zou een week lang vasten met groentesoep (hoofdstuk 34 - Je cellen ontgiften). Na deze week zou ik Ayahuasca drinken. In deze week zweefde ik tussen hemel en hel, tussen sterven en herboren worden. De helft van mijn systeem snakte naar nicotine en de andere helft was hemelsblij dat ik het vergif niet meer nam. Mijn slaapritme draaide om van 'avondmens' naar 'ochtendmens'. Ik stond voor het eerst in mijn leven op voor dag en dauw. Er kwamen bergen energie in mij vrij samen met liters emotie, die zich toonden als verdriet. Ik kon het allemaal niet plaatsen maar liet het toe, net als de angst die mij in haar greep hield en de woede die zo nu en dan bovenkwam. Ik nam mijn sjamanentrommel ter hand en ramde erop en schold en vloekte erbij, woordenloze woorden. Jaren van pijn en frustratie kwamen eruit. Mijn overige energie raakte ik kwijt met yoga en hardlopen. Toch was ik nog niet van het nicotinemonster verlost. Ik had mijn vrouw Tanja en een vriendin gevraagd om mij te begeleiden op de zaterdag dat ik thuis zou komen. En eenmaal thuis was het zover, ik ging op Gewijde Reis met Ayahuasca:

*Ik begon 's morgensvroeg met de bereiding van de godendrank. Eerst de componenten vizelen en daarna koken, uren koken. Witte kleren aan. Het ritueel maakt mij open en een beetje verdrietig. Eindelijk ga ik bij mijzelf te rade. De drank is klaar en ik heb mij geïnstalleerd in mijn Reiskamer, die prachtig is ingericht met de kleuren die ik tijdens vorige Reizen heb gezien, met Arabische kussens, stoffen en inspirerende schilderijen. Hier voel ik mij thuis. Tanja stelt mij op mijn gemak en*

verzorgt mij. Ik neem de eerste beker drank en wordt overvallen door misselijkheid. Tanja reikt een teiltje aan en binnen een kwartier spuug ik een aantal keer. Er komt weinig mee, want ik heb gevast. Het zijn eerder oude gevoelens die niet bij mij horen die ik uitspuug, althans, zo voelt het. Een paar minuten later opent mijn hartchakra en kom ik in een zee van liefde en rust. De stem van Ayahuasca, de Oergodin, spreekt tot mij. Zij vertelt hoe trots 'ze' op mij zijn, dat ik een belangrijke stap naar mijzelf heb gezet door te stoppen met roken. Zij prijst mij dat ik de laatste tijd zo goed voor mijzelf zorg. De tranen stromen als een waterval over mijn wangen, onophoudelijk. Dit is de moederlijke liefde waar ik mijn levenlang zó naar gehunkerd heb.

Ruim een uur houdt dit visioen aan en ik voel mij versmolten met de Godin. Dan voel ik dat de effecten van de drank afnemen en verschijnt er een mal figuur voor mij. Hij stelt zichzelf voor als de notabele van het dorp en wil mij een badge overhandigen. 'Normaal moet je daar een heldendaad voor doen', zegt hij, 'maar jij krijgt hem zo'. Ik twijfel en neem de badge niet aan, maar vraag hem wat voor heldendaad hij bedoelt? 'Jezelf onder ogen zien' zegt hij. 'Durf je een tweede glas aan?'

Ik besluit het tweede glas Ayahuasca te drinken. Deze is zo mogelijk nog viezer dan het eerste. Ik probeer het nog binnen te houden maar mijn braakneiging is groter. Alle rommel uit mijn lijf! Ik geef mij over aan de drank, de Oergodin heeft mij zoveel liefde gegeven, ik vertrouw volledig op de ervaring. Diana wisselt Tanja af en valt direct met haar neus in de boter als ik de drang van mijn lichaam volg om te gaan staan. Later lees ik in haar aantekeningen: 'Ik weet niet wat je met je meedraagt Lars, maar je gaat er letterlijk onder gebukt'. Ik zak bijna door mijn knieën zo zwaar is het, het is alsof ik als Atlas de wereld op mijn nek heb. Ik gooi de loodzware last van mijn schouders en ga rechtop staan. Dan ga ik als vanzelf oeroude Indianenliederen zingen en ik dans erbij, alsof ik nooit iets anders heb gedaan. Ik kan je verzekeren dat ik het nog nooit had gedaan, maar het is geweldig! Steeds dieper word ik meegenomen in een vreemde wereld die ik begeleid met mijn zang en dans. Dan raak ik even mijn bewustzijn kwijt en als ik bijkom ervaar ik een Licht zo helder en intens, dat ik het niet kan beschrijven. Het Licht reinigt iedere cel van mijn wezen, ik voel mij een mug die tegen een gloeilamp zit. Mijn lichaam kronkelt en siddert, het Licht, de liefde, doordringt mijn hele wezen tot in de kern. Alsof mijn cellen een grote schoonmaakbeurt

*krijgen. Later hoor ik van mijn bovenbuurman dat hij de intense energie urenlang gevoeld en gezien heeft. Als het Licht 'klaar' met mij is, neemt het afscheid en laat mij achter met een flinterdun draadje naar haar toe. Alsof ik voortaan verbonden blijf met deze ongelooflijke kracht, zo voelde het. En zo voelt het nog steeds.*

De Gewijde Reis heeft de potentie je te bevrijden van verslavingen, eetstoornissen, slaapproblemen, burn-out, depressie en alle mogelijke ziekten, tot de ernstigste vormen aan toe. Het allerbelangrijkste is je eigen intentie om heel te worden, de intentie om je emoties een warm welkom te geven en jezelf open te stellen voor het kwetsbare Kind dat je bent, achter je pantser en masker. Overwin je schaamte en angst en treed jezelf met open vizier tegemoet. Geef uiting aan de schreeuw die diep vanbinnen opgesloten zit en genees jezelf. Dat is het pad van de Reis, het pad naar je ware kracht. Het pad naar wie je behoort te zijn. Ik ben nu zelf een aantal jaar verder op mijn pad en ben dankbaar voor de prachtige inzichten die ik heb gekregen door het maken van vele Gewijde Reizen. Ik heb mijzelf leren openstellen voor mijn 'binnenwereld' en de gekwetste delen verwelkomd die zo hard mijn aandacht en liefde nodig hadden. Daarmee zette ik de lange weg naar huis in, naar gezondheid en genezing van diepe emotionele wonden. Eindelijk ervoer ik de overvloedige energie waar ik zo lang naar verlangde. Ik kon mij zelfs weer gaan wijden aan explosieve sporten als golfsurfen en snowboarden. Sporten die een feilloze conditie en beheersing van het lichaam vragen. Mijn lichaam is de graadmeter geworden voor mijn 'wel-zijn'. Wanneer ik flow ervaar, de extatische energie die Mihali Csikszentmihalyi in zijn boek Flow<sup>5</sup> beschrijft, voel ik mij gelukkig en een met mijzelf en de wereld. De flow van bezieling, van prachtige muziek maken of beluisteren, van bezield werken of sporten, van vriendschap en liefde. De flow of 'satori' die mogelijk wordt wanneer wij opruimen in het duister van ons onderbewuste, van het aan het Licht brengen van onze kwetsbare kanten. Dat is het pad dat ik je wil tonen met dit boek, de Gewijde Reis. Een pad dat velen heeft geholpen op hun zoektocht naar flow en bezieling en vooral: het pad naar zichzelf. Wanneer je gaat leren om uiting te geven aan je innerlijke wereld, de emoties die diep vanbinnen opgesloten zitten, gaat je uiterlijke wereld als vanzelf mee veranderen, omdat je krachtiger in het leven komt te staan. Als je leert je angst en schaamte te overwinnen, je woede te uiten, je tranen te vergieten en je vreugde te tonen, trek je



automatisch de juiste mensen aan, durf je werk te kiezen dat werkelijk bij je past en ga je echt goed voor jezelf zorgen. Je emoties staan voor wie jij ten diepste bent, ze vertegenwoordigen symbolisch gezien je hart. Heel je hart en kom tot leven!

Als extraatje heeft het Gewijd Reizen mij en anderen opgeleverd dat ik een zekere mate van paranormale begaafdheid heb verkregen. Grote delen van dit boek heb ik geschreven vanuit wat men noemt ‘automatisch schrift’, door niet na te denken maar door af te stemmen op een hoger weten en dat zonder filter op te schrijven. In deel VI, Magische Gaven, laat ik je zien hoe je jezelf kunt openen voor je eigen helderziendheid, een gave die wij allemaal bezitten en kunnen ontwikkelen. De Gewijde Reis is een belangrijke katalysator gebleken bij het ontwikkelen van paranormale vermogens.

Deze vermogens kunnen je enorm ondersteunen bij het vinden en bewandelen van jouw unieke levenspad. Ook bij het helpen heelworden van jezelf en anderen zijn deze vermogens van onschatbare waarde. Zie het maar als een bonusgeschenk voor je liefde, moed en vertrouwen, voor de moeite die je heb genomen om jezelf kwetsbaar te maken, je emoties te bevrijden en jezelf te gunnen om werkelijk te leven! Viva!

Het eerste deel van dit boek geeft een inleiding in de wereld van de Gewijde Reis.

In het tweede deel van dit boek, 'Invalshoeken', wil ik je laten kennismaken met verschillende invalshoeken en overdenkingen omtrent de Gewijde Reis en de plaats daarvan in het leven.

Het derde deel, 'Gewijde Reis - Voorbereiding', gaat over de voorbereidingen die je kunt treffen alvorens op Reis te gaan.

Het vierde deel, 'Gewijde Reis', behandelt de verschillende bewustzijnsstadia die je tegen kunt komen op jouw Reizen en geeft je daarmee een referentiekader.

Het vijfde deel behandelt een specifieke toepassing van de Reis: het magisch heelworden tot op celniveau.

Het zesde en laatste deel gaat over paranormale toepassingen en Heldere Waarneming: helder zien, voelen, horen en weten.

### 3 De Geheime Club

In mijn vroege jeugd had ik al met grote regelmaat verontruste ouders aan de deur van vriendjes en vriendinnetjes die verhaal kwamen halen bij mijn ouders over wat ik nu weer had uitgevroten en waar ik hun lieve zoete kindertjes toe had aangezet. Ik wist al vroeg dat de brave aangepaste wereld geen plek voor mij zou zijn. ‘Er moet toch meer zijn dan werken, eten, tv kijken, slapen, werken?’ dacht ik vaak genoeg. De rebel in mij heeft zich in elk geval nooit neer kunnen leggen bij dit dodelijk saaie levensspel en ik hoop eerlijk gezegd in jou een gelijke te vinden! Wat zou de wereld toch heerlijk zijn als we weer kind zouden kunnen zijn. Iedere dag zou een feestje zijn en we zouden ordinair lol hebben. Ordinair, gewoon? Zo gewoon is dat niet, want je hoeft ‘s morgens maar in file, bus of trein om je heen te kijken om te zien dat lol maken niet ‘gewoon’ is. Lol maken is luxe. Lol maken doe je in het geheim en vaak moeten we er drank of drugs voor nemen om ons nog een beetje te kunnen laten gaan. Ik wil je nu meenemen naar het persootje dat diep of minder diep in je verscholen zit. Dat vrolijke, grappige en levenslustige wezentje dat onder de oppervlakte van jouw verschijning huist. Dat mannetje of vrouwtje in je dat vroeger misschien wel dacht: ‘Ik word nooit als zij’. En: ‘Groot worden is stom, grote mensen zijn stom’. Het ongeremde en ongekerfde persootje voor wie de wereld een speelplaats was, die erop wachtte om ontdekt en veroverd te worden. Dat mensje dat dacht dat het alles kon worden wat het maar wilde. Dat nog in sprookjes geloofde. Wat gaat er door je heen als je deze tekst leest? ‘Doe niet zo raar, sprookjes zijn voor kleine kinderen?’ Als je dat denkt, wil ik je uitnodigen om die gedachte even te parkeren. Je kunt hem ieder moment weer aannemen, want het is wat ons allemaal wordt wijsgemaakt. Het is de grove leugen die ons allemaal is bijgebracht. Het lijkt wel of de wereld zoals die zich in zijn huidige verschijning voordoet, een wandelroute is die altijd op teleurstelling moet lopen. Alsof je simpelweg teleurgesteld moet raken gaandeweg je levenspad. De krachten die aan je trekken en vragen je aan te passen zijn zo immens intens, dat bijna niemand eraan ontkomt. Ik zal je vertellen hoe dat komt. Als je nog klein bent, ben je overwegend Licht. Je hebt

nog geen kracht opgedaan om je te manifesteren. Licht zijn je ideeën, je verlangens, je plannetjes. Je planne-tjes! Als klein kind zat je boordevol plannetjes. Denk maar eens aan toen je klein was, wat je met een heel klein beetje geld niet allemaal kon doen. Je kon oneindig veel soorten snoep kopen en speelgoed. In gedachten had je het geld al duizend keer uitgegeven en alleen dat al gaf je zoveel voorpret. Je kon natuurlijk ook verstandig zijn en het sparen. Sparen! Echt niet, dat is wat grote mensen doen. Kinderen verbrassen!

Terug naar het Licht, waar je vandaan komt. Je was ooit alleen maar Licht, Goddelijk Licht dat een wens had om zichzelf te gaan manifesteren. Je ziel wilde ervaren in plaats van Alleen Zijn. Je verlangde ernaar contact te maken. Je wilde voelen. Proeven. Beleven. Vanuit die wens ging je trillen. De hoge trilling die je vanuit jouw Licht eigen is vertraagde een fractie, waardoor jouw realiteit veranderde. Je koos ervoor om mens te worden en zocht een plaats waar je jouw ervaring op wilde gaan doen. Het genot van het orgasme dat jouw ouders hadden, drukte de wens uit die jij had om te gaan leven. Het wonder van de schepping trad in werking en jij manifesteerde je als mensje. Als je al niet meer in sprookjes gelooft en tot het dorre leger der wetenschappers behoort, probeer dan het wonder van de schepping eens te bevatten! Eén enkel celletje was je ooit, net als iedereen. Je deelde jezelf op, en nog eens, en ontelbaar keer nog eens. Je maakte daarbij gebruik van de weg die voor jou en andere levende wezens geschapen is. Daarmee ben je het leven zelf en niet de schepping. Zie het als een autosnelweg. Je reist erop, maar je bent hem niet. Veel mensen verwarren dit begrip. Je hebt als scheppingsvorm een mens gekozen, maar je bent het niet. Ben je daar nog? Je bent Licht. Je bent een idee, dat zichzelf heeft gemanifesteerd naar het Goddelijk Plan. Jij bent leven, en niet de vorm die je gekozen hebt. Die is tijdelijk en daardoor juist zo waardevol. Terug naar het wezentje in je, dat ik daar straks aansprak. Voor dit wezentje is de wereld een zinderende plek vól mogelijkheden. Je weet alleen nog niet hoe je die moet verkennen en benutten! Je komt van Licht, van hoge trilling en gaat je nu leren manifesteren in lage trilling. In kracht. En kracht kent heel andere wetten, die je nog moet gaan leren kennen. Je ouders hebben de taak gekregen om jou groot te brengen. Ze horen jou te leren hoe je jouw Licht om kan zetten in kracht. Daarvoor heb je vertrouwen nodig. Veiligheid, geborgenheid. Liefde, geduld. Geduld, oneindig veel geduld. Als je heel veel geluk hebt, word je grootgebracht,

dat wil zeggen dat je opgevoed wordt als Gods Kind. Dat verdien je, net als iedereen. De meesten onder ons treft echter een ander lot en dat is dat we klein gehouden worden. We leren niet om Licht in kracht te transformeren en andersom, we leren niet dat de wereld een plaats vol overvloed is. We volgen een standaardprogramma dat ons gedurende twintig jaar zal hersenspoelen en ons vooral op onze beperkingen zal wijzen. Er wordt in cijfers uitgedrukt hoe goed we daar in slagen. Het wonder van ons menszijn is, dat we pas bij vol bewustzijn zijn als we volgroeid zijn. We worden niet volledig geboren, maar transformeren. Zolang ons niets in de weg staat en wij groot worden gebracht, groeien we en houden we ons Licht en verkrijgen we kracht. We gaan nu leren hoe we zelf kunnen scheppen en manifesteren. Althans, zo zou het behoren te zijn. De meesten onder ons echter leren dat we mens zijn en ‘verleren’ zo ons wonder. Ik weet niet of je mij tot hier nog kan volgen, waarmee ik niet wil zeggen dat ik je onderschat. Wat ik ermee wil zeggen is dat we te zwaar worden. We krijgen een te zware trilling, worden te aards. Het komt erop neer dat het Lichte elfachtige wezentje, dat je in ‘wezen’ bent, door scholing, ontmoediging en teleurstelling wordt vervormd tot de mens die wij bijna allemaal zijn geworden. Dat is geen oordeel of belediging, het is een constatering. Als we te Licht zijn gebleven kunnen we niet aarden. Als we te zwaar zijn geworden, kunnen we niet meer fantaseren en creëren. We kunnen dan alleen nog als in trance het geijkte, gebaande pad lopen. We kunnen niet meer in sprookjes geloven, omdat we teveel teleurgesteld zijn. Ik hoop oprecht dat jij nog niet zo teleurgesteld bent in het leven dat jij je fantasie aan je teleurstellingen en gekwetstheid hebt opgeofferd. De waarheid is namelijk dat het leven een sprookje is, waarin alles mogelijk is. Je hoeft alleen te leren hoe! Om dat te leren, behoor je weer klein te worden. Sprookjes herinneren ons daaraan. Het is een soort betovering, die je alleen kunt zien als je erin gelooft. Peter Pan wil niet voor niets nooit groot worden. In NeverNeverLand is alles mogelijk, als je er maar in gelooft. En daarmee bedoel ik niet het trucje waar veel populaire methoden voor ‘succes’ op zijn gebaseerd, het ‘als ik denk dat ik succesvol ben, dan zal ik het worden’. Wat is succes? Als je die vraag vanuit je kinderhart kunt beantwoorden, zit je goed. De meeste van ons zien succes echter als een verworvenheid van het volwassen bestaan. Die vorm is echter dodelijk zwaar! Als we ons op die vorm, in welke dan ook, van wereldlijk succes richten, zullen we nog verder afkeren van ons

wezen. Succes in zware variant, bevriest ons in de wereld van materie. We zullen eerst terug moeten naar ons kindzijn, we zullen klein moeten leren worden. Terug naar het onbevangen wezentje dat we ooit waren. Terug naar Licht. Terug naar leven, weg uit onze programmering. Het leven ís een spel en de ‘grote mensen’ hebben voor ons bepaald dat we mee moeten doen met hun spelregels. Probeer er maar eens aan te ontsnappen! En toch kan het, als je terug gaat naar Licht. Als je weer Licht wordt, ga je herinneren. Als je herinnert en je hersenspoeling terugspoelt, leer je dat de wereld van materie een illusie is. Zij is geschapen door grote gefrustreerde mensen, die niets aan jou hebben als onbevangen Lichtwezentje. Je moet met hun grote mensenspel meedoen, je hebt geen keuze. Denken ze! Ik ben nog steeds dat stoute jongetje van vroeger. Althans, ik ben het weer. Een tijd lang deed ik mee met de grote mensen. Ik had een belangrijke baan, veel geld en aanzien en was uitstekend vermomd. En hardstikke dood aan het gaan. Godzijdank kwam ik tot het inzicht dat het maar een spel was en dat ik niet alleen de spelregels kon veranderen, maar dat ik zelf de spelregel ben. Yep! Dat is het geheim. Ieder levend wezen is zijn eigen spel, inclusief de spelregels. Het is een spel, een spel dat je mee kunt spelen óf niet. Het is een illusie, een hele enge, echt lijkende, maar een illusie. Wie eenmaal in de Gewijde Dimensie is geweest, prikt erdoorheen en bepaalt voortaan zelf zijn spelregels. Als je achter de schermen van de schepping hebt kunnen kijken, heb je met eigen ogen kunnen aanschouwen wat onze ware aard is. Als je ons ware potentieel kent, is het vrij gemakkelijk om te zien dat wij er met zijn allen een flink potje van maken. Als we kunnen stellen dat vreugde en schoonheid de kenmerken van de ziel zijn, mag ik dan stellen dat onze maatschappij ontziend is? Ik durf je gerust toe te vertrouwen dat ik flink twijfel om deze stukken in mijn boek op te nemen. Stel dat ik niet serieus genomen word? Of dat mijn maatschappijkritische en stoute kant een smet werpt op mijn serieuze en integere kant, die ik ook aan het woord laat als ik over de methode van de Reis praat. Stel dat ik weer het stempel opgedrukt krijg van het jongetje dat mensen aanzet om slechte dingen te doen, net als vroeger? Dat ze nu massaal aan de ‘drugs’ moeten gaan, zoals onnozele halzen de methode van de Reis zullen noemen. Stel dat? En wat dan nog? Waarschijnlijk ben ik de vijand van al die keurige ouders die de toekomst van hun even keurige kinderen en hun plekje in de maatschappij al hebben uitgestippeld en die het gebaande pad voor ogen

hebben voor hun kroost. Maar als ik dan de natuurlijke vijand ben van alles dat aangepast is, laat mij dan ook de natuurlijke vriend zijn van ons verwaarloosde en authentieke wezentje, onze geheime kant, onze ziel. Zoek vooral heimelijk naar wie je werkelijk bent diep vanbinnen. Dat is mijn boodschap, mocht je daar nog aan twijfelen. Het is de boodschap die verpakt zit in sprookjes. Onschuldige sprookjes die ouders hun kinderen vertellen en waar de boodschap in verpakt zit: zoek wie je in wezen bent, blij eeuwig jong en doe niet mee met de grote mensen. Waar denk je dat toverdranken uit bestaan? Heksen gebruiken de Reis al duizenden jaren om hun magische vluchten te maken, waar de bezemsteel symbool voor staat. Prinsessen die kikkers kussen dan? Sinds kort weten we dat bepaalde soorten padden entheogene stoffen produceren, verhalenvertellers wisten het allang. Verhalen voor kinderen staan bol van de verwijzingen naar toverdranken die je sterk maken en die de vloek die over je uit is gesproken opheffen. Diep in ons hart geloven we in de magie van deze sprookjes. Omdat zij ook echt bestaat. Wie de wondere wereld van de Gewijde Dimensie bezoekt, kan getuigen dat er veel meer is dan de prefabmaatschappij die wij hebben gebouwd. Is het je al eens opgevallen dat er geen sprookjesgebouwen zoals kastelen, kathedralen en dergelijke meer gebouwd worden, maar alleen nog walgelijke gedochten waar volksstammen hun levenlang achter een computer gekluisterd zitten, gevangen in slavenarbeid? Dat is wat grote mensen van de wereld maken, om nog maar te zwijgen van de natuur die zij vermoorden en de oorlogen die zij voeren. Dat is wat er gebeurt als je het Kind uit je hart weert, dan wordt de wereld een grauwe grijze plaats die uitgewoond kan en mag worden. Laat mij dan maar de vijand zijn van een ieder die stilzwijgend toestemt en de gevestigde orde gevestigd wil houden. Laat anarchie regeren totdat hart en ziel haar rechtmatige troon hebben opgeëist! Laat het Kind ons hart veroveren en doen beseffen dat we meer zijn dan marionetten. Laat schoonheid en vreugde ons antwoord zijn op de maakbaarheid die ons nu in de ban houdt. Dat is de belofte die de Reis in zich besloten heeft. De belofte om iedere pelgrim op zoek naar zijn ziel te gidsen en te doen ontwaken. De Gewijde Dimensie wekt ons geheime ik. Onze heimelijke kant, waarover schrijver van fantasieboeken Clive Barker<sup>6</sup> zegt: ‘Stiekem zijn we allemaal elfen, zijn we een Jekyll en Hide. Ieder mens heeft een geheime ik, een fantasy zelf. Die laten we naar buiten wanneer we alleen zijn en muziek maken en dansen, met of zonder kleren aan. Wanneer wij ons

veilig voelen. En wat ik doe is zeggen: laat maar los'. Ik wil nog een stap verder gaan dan Barker en zeggen: 'zoek je geheime ik'. Vind je hart, omarm je ziel en leef je roeping. Dat is mijn boodschap, die misschien wel indruist tegen alles dat wij als 'normaal' zijn gaan beschouwen, maar welbeschouwd is normaal misschien wel synoniem voor ziek of zelfs 'ten dode opgeschreven'. Als wij onze ziel niet hervinden, als het consumentisme in haar huidige vorm doorzet en maatstaf blijft, is er straks geen wereld meer over. We zullen vergeten wie we zijn en helemaal niet meer kunnen herinneren wie we behoren te zijn. Het is nu al een zware taak om de Gewijde Dimensie in te Reizen en te ontdekken wie je behoort te zijn. Daar wil ik je voor waarschuwen, want als je eenmaal ontwaakt bent, kun je niet weer inslapen. Je zult van reservespeler op de bank veranderen in hoofdrolspeler en dat brengt verantwoordelijkheid met zich mee. Toch kan ik mij niet voorstellen dat iemand in dit leven vrijwillig kiest voor een slapende bijrol, waarbij de aftiteling gesymboliseerd wordt door een grafsteen waarop staat: *'Hier ligt een gemiddeld mens. Zijn leven was saai en kleurloos, net als deze grafsteen: hij wist niet beter'*.

Een bekende cabaretier lanceerde eens de uitspraak: 'beter kort vlammen dan lang nasmeulen'. Wat hij hier precies mee bedoelde is mij ontschoten, maar de boodschap spreekt mij aan. Ik kies er voor om mijn tekst niet te kuisen en als boodschapper van de ziel te fungeren. Zoek haar! En als je haar hervindt, sluit haar dan in je armen en laat haar nooit meer gaan. Laat anderen genieten van je schoonheid en vrolijk worden van je aanwezigheid, want dat is toch waar ons leven om draait? Wordt weer regisseur én hoofdrolspeler van je eigen film en maak er een spektakel van om nooit te vergeten. Laat het een film zijn vol liefde, magie, avontuur, schoonheid. Reis af naar de Gewijde Dimensie en bevrijd je geheime ik uit de donkere kerkers van de ziel en breng haar aan het Licht, in je leven. Ontdek zo wie je hoort te zijn en word schepper van leven, drager van Licht. Word lid van de 'Geheime Club van ontwaakte zielen' en draag je roeping uit. Het is je geboorterecht, hoe donker de nacht ook is, om te stralen. Als je de beschaming, de schande en beschimping van de gevestigde orde kunt doorstaan wacht je de beloning van een leven dat de moeite waard is om geleefd te worden. Helden worden niet geboren, helden ontwaken. Wie de wereld lief heeft, wie zichzelf lief heeft, ontwaak! Het is tijd. Word je eigen held en



bevrijd je ziel. De wereld heeft jou nodig. Bouw je kracht op en ontdek dat je nu wél de gave hebt om alles te manifesteren dat je kunt bedenken. Vergeet je teleurstellingen, die stammen uit een tijd dat je nog niet op kracht was. Geef de wereld kleur en glans, laat Licht op je pad schijnen en maak van je leven een sprookje. Als dan uiteindelijk jouw tijd gekomen is en je gaat terug naar het Licht, kun je met opgeheven hoofd en een glimlach op je gezicht de dood tegemoet treden en vast na gaan denken wat je in volgende levens voor moois wilt gaan manifesteren. Het leven is eindeloos. Maak er wat moois van. Leef iedere dag of het de laatste is. Leef! Als we tot leven komen en de magie van onze ware kwetsbare kinderlijke aard omarmen, kunnen we wonderen verrichten. De Gewijde Reis is zo'n wonderlijk pad, dat grote kinderen tot de verbeelding spreekt. De wonderen die wij in de Gewijde Dimensie verrichten, zijn levensecht en kunnen van levensbelang zijn voor ons; we kunnen onszelf magisch leren heelworden tot op celniveau en we kunnen leren helder waarnemen, twee gaven die ons goed van pas komen in onze door- en dolgedraaide wereld. Twee gaven die ons kunnen beletten dat onze ziel roemloos uitdooft en verloren gaat. Viva!

## 4 Bezieling

De methode van de Gewijde Reis komt voort uit de oudst bekende genezingswijze en psychologisch model: het sjamanisme. In de archaische samenleving van bijna alle oervolkeren vervulde en vervult de sjamaan, de ziener/genezer, de rol van spiritueel beschermer van zijn gemeenschap. Het sjamanisme is nog altijd een ongekend krachtige genezingswijze. De genezers van onze samenleving gaan in de regel toch een stuk minder grondig te werk. De sjamaan kent zijn stamleden in de regel vanaf de geboorte door en door en is vaak een hele nacht in touw met één genezing. Onze doktoren kennen ons door de informatie die hun computerscherm geeft. Gemiddeld nemen zij een minuut of tien de tijd om onze klachten aan te horen en om een recept uit te schrijven dat de symptomen van onze klacht weghaalt. Of zij sturen ons door naar een specialist die nóg minder van ons weet. Voor onze zielenheil worden we weer naar een ander doorgestuurd, een psycholoog of psychiater, die weliswaar meestal héél erg lang met ons bezig is, maar in de regel erg weinig resultaat boekt. De behandelingen zijn meestal op de geest gericht en niet op ons hart, onze emoties of onze ziel, onze spiritualiteit. Zo kunnen we jaren dolen in ons Westerse Niemandsland tussen lichaam en geest, zonder ooit heel te worden. Waar is onze ziel gebleven? Hoe hard onze slimme wetenschappers ook probeerden, zij hebben het bestaan van het wankel concept van de ziel nooit aan kunnen tonen. En daarmee heeft zij haar verbannen uit haar begripsvorming, naar het rijk der fabelen, waar zij waarschijnlijk ook het beste af is. Dit is tenslotte het domein waar onze ziel wacht om hervonden te worden, het rijk van onze fantasie, onze creativiteit, onze verbeelding. Met onze huidige wetenschapsmethoden zullen wij nooit in staat zijn de ziel te vinden. Belust op bewijsmateriaal zijn we als een hond die zijn eigen staart najaagt en nooit zal vangen. Bezieling kan ieder mens alleen voor zichzelf waarnemen. Luister maar naar een meesterwerk van Chopin, of lees een gedicht van Rumi. Kijk eens in de ogen van een lachende baby en zie; de ziel is zo alom vertegenwoordigd dat je bijna wel blind moet zijn om haar niet te zien. Je hoeft alleen te weten waar je moet kijken. Onze wetenschap is als het aandoenlijke jongetje dat met zijn neus tegen de spiegel gedrukt zegt dat hij zichzelf niet kan zien. De ziel is niet te ontleden of te bewijzen, de ziel is alleen te ervaren, te beleven als een geheel van waarneming. Probeer eens de ‘ziel’ van een verhaal van

Kahlil Gibran te doorgronden. Of tracht de geur van de lente te isoleren. Onze ziel is diegene of datgene wat al die zaken in haar geheel waarneemt en er een bijzondere betekenis aan geeft. Het zijn niet onze afzonderlijke of gezamenlijke zintuigen, onze ziel bevindt zich zowel daarin als daarachter. Zij is de ervaring zelf en de waarnemer tegelijk én de waarnemende achter de waarnemer. Onze ziel is de volmaakte spiegel die een glimp van zichzelf herkent in schoonheid en vreugde.

Maar hoe kan het dan dat onze Gewijde waarnemende achter onze waarnemer, onze ziel, ons deels of zelfs geheel kan verlaten? Echt verlaten doet zij ons niet, het kan echter wel zijn dat onze ziel niet meer gevoed en gevoeld wordt. Wanneer zij zichzelf niet meer kan spiegelen in schoonheid en vreugde zal zij zich terugtrekken, wachtend op inspirerender tijden. Ook kan het zijn dat wij traumatische gebeurtenissen hebben meegemaakt waarbij wij onze emoties, de boodschappers van ons hart, niet de vrije ruimte hebben gegeven. Als wij onze emoties inslikken, creeëren we ballast en blokkades en kan onze fijne zielenenergie niet meer stromen. Onze ziel kan ons niet langer meer voeden met schoonheid en vreugde, omdat wij het haar niet langer toestaan. Omgekeerd zal onze ziel haar energie verliezen, omdat zij leeft bij de gratie van het doorgeven van schoonheid en vreugde. Het is een heel natuurlijk proces dat wij door onze trauma's van vroeger of nu tijdelijk afgesneden zijn van schoonheid en vreugde, van onze ziel. We zijn dan boos, bang of verdrietig, net zolang totdat de emotie haar beweging naar buiten, haar gestalt, heeft afgemaakt. Als we de nare ervaring zo een plek geven, kunnen we verder met ons leven. Ons leven is verrijkt en de tranen die vloeien, zuiveren en polijsten onze ziel, waardoor zij nog helderder kan weerspiegelen. Hoe komt het dan dat zoveel van ons de emoties opkroppen en de ziel voor altijd wegsturen? Hoe komt het dat zoveel van ons levens accepteren waar geen enkele vreugde en schoonheid meer in te ontdekken is, gevangen in banen en relaties die zielsdodend zijn? Het overgrote deel van het antwoord is te vinden in onze kindertijd. De meesten onder ons hebben een opvoeding gekregen waarbij wij hebben geleerd om onze authentieke gevoelens zoals boosheid, angst en verdriet, te onderdrukken en te vervangen door gewenst gedrag. Alice Miller<sup>7</sup> laat in haar levenswerk zien hoe 'zwarte pedagogie' werkt, de kwetsende opvoedingsmethoden die duizenden jaren als heilzaam werden beschouwd. Tevens laat zij zien hoe het estafettestukje van gekwetstheid van ouder op kind, van generatie op

generatie wordt doorgegeven. Als je zelf met hardheid en ontkenning van jouw emoties bent grootgebracht, is de kans zeer groot dat je dit op dezelfde wijze aan je eigen kinderen doorgeeft. En zo kan het bestaan dat we in een wereld leven met ontelbaar gekwetste zielen. Zielen die zich vaak niet eens bewust zijn van hun dolend bestaan, omdat de kern van hun gekwettheid ligt in een tijd dat zij nog geen ontwikkeld bewustzijn hadden, in de vroege jeugd of zelfs daarvoor. Tel daarbij op dat onze medische wetenschap vooral werkt vanuit symptoombestrijding en het huidige straatbeeld krijgt een duidelijke verklaring. Kijk eens goed om je heen als je op straat loopt en zoek vreugde en schoonheid, de kenmerken van de ziel. Onze ziel heeft zich massaal teruggetrokken. Hoog tijd om haar weer terug te halen! Er is echter één maar: wij kunnen dit alleen voor onszelf doen. ‘Verbeter de wereld, begin bij jezelf’ gaat hier dus helemaal op. Wij kunnen alleen in een betere wereld leven als wij zelf onze bezieling terugvinden. Ieder voor zich zal zijn eigen emotionele wonden moeten leren helen. Om die reden heb ik de Gewijde Reis ook wel de ‘pelgrimstocht naar de ziel’ genoemd; je maakt de Reis alleen. De kans is groot dat je niet in een samenleving bent opgegroeid met een sjamaan die jou door en door kent en die voor jou de onderwereld in wil duiken om jouw ziel te hervinden. Je bent hiervoor dus vooral op jezelf aangewezen. De onderwereld zoals sjamanen die noemen, heet bij westerlingen het collectief onderbewuste. Dit is de poel waar wij met behulp van de Gewijde Reis een diepe duik in nemen, om onze bezieling te hervinden. Onze ziel komt meestal in ons terug als stukken van onze persoonlijkheid, als lang verloren gewaande of nooit eerder ontdekte kanten, als jeugdherinneringen, als pijn en verdriet, als contact met andere zielen en mogelijk zelfs als de ultieme verbinding met de wereldziel, de Bron van Leven. In deze dimensie kunnen we leren onze pijn, verdriet en boosheid alsnog te verwerken en te transformeren in Licht. Wij zijn er vanaf dit punt zelf verantwoordelijk voor om onze ziel niet weer te verliezen. De basis daarvan is onze emotionaliteit. Als al onze emoties een plek kunnen krijgen, kunnen we heel worden en gezond blijven. Emoties zijn de richtingaanwijzers van onze gevoelswereld, alles wat wij hoeven doen is ze de ruimte geven die zij nodig hebben. Als kompas voor onze bezieling kunnen wij vreugde en schoonheid hanteren om op te ijken. Wanneer deze kwaliteiten ons leven grotendeels bepalen, zijn wij bezield.

## 5 Het Geheime Huwelijk

In mythen, sprookjes en legenden uit het fantasygenre komen we steevast de thematiek tegen van geloof en magie. Geloof in de zin van vertrouwen op een hoger plan en geleid worden door een kracht die diep vanbinnen gloeit en gedurende de queeste groeit. Magie in de zin van onze bewuste intentie tot transformatie en het manifesteren van wonderen. Onze fantasie, ons collectief onderbewuste of hoe we de Bron van onze gezamenlijke verbeelding dan ook willen noemen, is niet voor niets zo vol van magie en geloof. De held in het verhaal hoort altijd de zwaarste beproevingen te doorstaan en zijn hart te volgen en tegen alle verwachtingen en de heersende meningen in, zijn opdracht te vervullen. Het trilt in ons onderbewuste, omdat we op dat niveau, het denken en voelen van het Kind, ons Innerlijk Weten, ons bewust zijn dat we iets missen, iets dat via onze fantasie aan het Licht komt. Dat iets dat wij missen, is het Geheime Huwelijk, het huwelijk tussen de God en de Godin.

Hoeveel van ons geloven werkelijk en vertrouwen op de Godheid diep vanbinnen? Velen van ons hebben de grote dogma's omarmd of verstoten en in beide gevallen het ware contact met hun Godheid verloren.

Hoeveel van ons hebben magie in hun leven verwelkomd? Wie kent nog de oeroude rituelen om de toekomst te voorspellen of om de zieken te genezen? Wie kan er nog telepathisch communiceren en met de zielen uit het Dodenrijk in contact treden?

Er zijn zeker mensen die het ware geloof diep vanbinnen hebben gloeien of die magie in hun leven hebben geïntegreerd. Tweeduizend jaar overheersing door de christelijke kerk heeft er echter voor gezorgd dat het Geheime Huwelijk zo goed als verbannen is. Magie wordt door de hoge heren van de kerk gezien als werk van de duivel zelf en is derhalve een zonde. Wat de heren door de eeuwen heen 'vergeten' te vertellen, is dat zij de 'duivel' zelf in het leven hebben geroepen om bange mensen tot hun georganiseerde geloof te bekeren. In de loop van de geschiedenis hebben we gezien dat wie er andere ideeën op na hield, zoals de Katharen, heksen en sjamanen, uit de weg werd geruimd. Zo ging het Geheime Huwelijk verloren, het huwelijk tussen de God en de Godin. Wat overbleef was minder dan een verstandshuwelijk, de voorgedij van een 'in naam van God' door mannen geregeerde wereld. Wat er van die

van het ware geloof en magie gescheiden wereld is terecht gekomen, kunnen we iedere dag met eigen ogen aanschouwen. De wereld zoals wij die beleven is ontzield. Aan ons de nobele taak haar te bezielen. Hier begint de queeste, de zoektocht naar de Heilige Graal, ieders unieke helden- of heldinnenverhaal naar de Waarheid. De Waarheid van de wereld, de Waarheid van jouw ziel.

Wanneer wij de Godheid in onszelf gaan liefhebben, omarmen we automatisch wat de regenten van de wereld de duivel zijn gaan noemen. Heksen en tovenaars hebben altijd al begrepen dat de duivel niets anders is dan je eigen schaduw, je eigen donkere kant. Hoe verder je die buiten jezelf plaatst of op anderen projecteert, hoe banger je ervoor wordt en hoe harder je ervoor op de vlucht moet. Hoe eerder je een geloof zal omarmen dat je beschermt tegen die verschrikkelijke duivel, die je op de hielen zit. Als deze mensen je dan ook nog eens beloven dat als je vooral heel braaf bent en goed naar hen luistert, dat je dan verlost zal zijn van die boze meneer duivel en later in de hemel zal komen, lijkt de keus niet moeilijk. Lijkt, want de mensen van de kerk waren vergeten te vertellen dat als je de schaduw uit je eigen hart bant, je die voortaan bij anderen zou zoeken. Dat daarmee de wereld in een onveilige, gevaarlijke plaats zou transformeren die weer veilig lijkt, zolang je braaf bent en gelooft.

Waarachtig geloof komt nooit uit angst voort, maar uit liefde. Dat is wat de grote profeet Jezus Christus heeft verkondigd. Worden als een Kind, je eigen Koninkrijk ontdekken, de Godheid in jezelf wekken en leven in liefde. In liefde leven, in harmonie leven, is niets anders dan je eigen schaduwkant omarmen. Wanneer je die lief gaat hebben, stopt de eindeloze tredmolen van gekwetstheid, van Karma, van pijnigen en vergelden. Dat is ieders heldenrol.

Tot nu toe zijn wij vooral bezig geweest om anderen aan te wijzen als de schuldigen voor de onrust en onlust in de wereld. Wanneer wij gaan beseffen dat er geen schuldigen zijn, maar alleen slachtoffers, kunnen we gaan leren om verantwoordelijkheid voor onszelf te nemen. Niets doen is ook een actie! Wanneer wij onze stem op laten gaan in die van de meerderheid, gaan wij stilzwijgend akkoord met haar gekozen lied. Het is aan ons om ons eigen lied te gaan zingen. Of samen met anderen, een lied dat ons aanstaat en dat onze ziel aanroept. Wanneer wij onze ziel aanroepen en de Godheid in onszelf wekken, kunnen we onszelf transformeren. Van bange gelovigen of nuchtere ongelovigen, in

ontwaakten. Wanneer wij ontwaakt zijn en onze duisternis verlicht hebben, kunnen wij magie beoefenen en wonderen verrichten. Wij kunnen het Geheime Huwelijk sluiten tussen hart en ziel, God en Godin, man en vrouw, geloof en magie. De één kan niet zonder de ander en andersom. Magie zonder geloof en liefde verwordt tot rituelen zonder ziel en geloof zonder magie wordt krachteloos. Wanneer wij de profetie uit ons collectief onderbewuste vervolmaken, worden wij allen Scheppers, die de kracht uit het duister transformeren naar helder stralend Licht. De Steen der Wijzen is in ons en wacht erop ontdekt te worden, opdat zij haar eeuwige jeugd kan afstaan aan hen die haar ontdekt hebben en het symbolische lood in goud kunnen veranderen. Ofwel, ons eigen duister, onze angst, woede en verdriet, kan omsmelten en transformeren in Licht, in liefde, schoonheid en vreugde.

Maar hoe brengen we nu het Geheime Huwelijk tot stand? Hoe brengen we geloof en magie in ons leven? Paolo Coelho<sup>8</sup> gebruikt in zijn prachtige van wijsheden doorspekte roman 'de Alchemist' het Arabische woord 'Maktub'. Maktub betekent 'het staat geschreven'. Als het voorbestemd is, zal het zich voltrekken. Wat natuurlijk niet betekent dat alles al vaststaat. Als jij je voelt aangetrokken tot de wereld van magie en het wekken van de Godheid in jezelf, zullen de wegen er naar toe zich als vanzelf aan je openbaren. Magie bedrijf je vanuit je hart, de Godheid wek je met je ziel. Vanuit dit verbond ontstaat het Geheime Huwelijk, jouw unieke levenspad. Volg je hart, ook jij zult schijnbaar onneembare hindernissen op je pad krijgen en weinigen zullen je kunnen volgen of begrijpen. Dat is het pad van de held, van de krijger. Helden worden zoals gezegd niet geboren of gekozen, helden groeien in hun rol en leven hun eigen legende. Meer hierover in mijn nieuwe boek *De Heldenreis*.

## 6 Je geboorterecht

Een van de functies van ons ego is om ons met het hier en nu te verbinden. Wij doen dat door middel van de zogenaamde realiteitstoets. Met de informatie die via onze zintuigen binnenkomt, checken we wie we zijn en waar we zijn. Veel van onze waarneming is echter niet zo actueel meer. Gemakshalve laten we veel van de realiteitschecks achterwege en nemen we aan wie we zijn en waar we zijn. Onze wereld verandert hiermee van driedimensionaal en dynamisch in een plat, onveranderlijk vlak. Alles wat wij waarnemen lijkt op elkaar, omdat we niet werkelijk meer waarnemen, maar aannemen. We missen de verwondering van het Kind, voor wie alles nieuw is en fris. Onze wereld is vervlakt en voorspelbaar. De realiteitscheck, die ooit diende om richting te geven aan onze persoonlijkheid en ons leven, is veranderd in een beklemmend schilderij waarin wij gevangen zitten. De kinderfilm ‘Erik of het klein insectenboek’ is niet voor niets geïnspireerd op de uitspraak van een van mijn helden, Leonardo da Vinci, die honderden jaren geleden al zo treffend schreef:

*‘Wij zijn allen ballingen, levend binnen de lijsten van een vreemd schilderij. Wie dit weet leeft groot. De overige zijn insecten’.*

Maar wat weerhoudt ons om groot te leven? Groots en meeslepend, in de woorden van dichter H. Marsman? Wat maakt dat wij de werkelijkheid willen reduceren tot een voorspelbare soap, een klucht die we tot het einde toe netjes en veilig uit willen spelen? Een van de antwoorden is te vinden in onze kindertijd. De ontwikkeling van onze persoon verloopt volgens een aantal karakteristieke fasen. Als wij met liefde en in vrijheid opgevoed worden, dan geven onze opvoeders ons voldoende vertrouwen om op eigen benen de wereld te verkennen en een veilig nest om naar terug te keren. Wij leren om contact te maken met de werkelijkheid zoals wij die ‘denken’ waar te nemen en trekken ons terug als zij anders is, en verkennen en trekken ons terug in een ‘einde-loos’ leerproces. Door onze eigen waarneming ontstaat zo een kaart of mentale map van de werkelijkheid. Ideale opvoeders doen ons voor hoe we de wereld kunnen verkennen en laten het ons vervolgens zelf doen, met vallen en opstaan en zijn altijd in de buurt om ons op te vangen als het mis gaat en om ons aan te moedigen en kracht te geven als het ons lukt om op eigen



benen te staan. Zij helpen ons om steeds weer in te zien dat het jasje van onze waarneming te krap is en dat er meer in de wereld is dan wij kunnen zien, horen, proeven, voelen en ruiken. Zij helpen ons onze belevingswereld te vergroten en onze plaats daarin te vinden. Opvoeden in deze zin is werkelijk groot brengen, in de zin van Leonardo da Vinci. Groot worden we, door steeds weer uit onze beperking te groeien en een nieuw beeld van de realiteit te vormen. Zo kunnen we rustig een levenlang doorgroeien, mits we maar het vertrouwen hebben om ons oude 'zijn' even los te laten en te omarmen wie we zouden kunnen zijn. Of wie we behoren te zijn. Bij de meesten van ons wordt dat vertrouwen er al vroeg uitgestampt en worden we eerder klein gehouden dan grootgebracht. Ouders die zelf beperkt zijn in hun eigen opvoeding missen meestal ook het vermogen om aan hun eigen kinderen de ruimte te geven. Of zij geven hun kinderen de ruimte en missen de gave om vertrouwen en veiligheid te bieden. Stel dat wij oneindig veel geluk hebben gehad en de ouders troffen die ons groot brengen in plaats van klein houden, dan konden wij gaan groeien. Maar voor wij ook maar hebben kunnen ontdekken wie we zijn of konden worden, werden we in de volgende mal geperst. Ons hele schoolsysteem is er op gericht om de wereld vanuit een bepaalde optiek, via gerichte waarneming, in kaart te brengen. Er werd ons geleerd wat wij moeten waarnemen. Cijfers gaven aan hoe goed wij daarin vorderden en via bewuste manipulatie en ontmoediging van onze aangeboren ontdekkingszin werd er jarenlang gewerkt en gesleuteld aan onze beeldvorming. Het leek misschien of onze innerlijke kaart groter werd, maar in feite werd zij platter en samengedrukt van drie- naar tweedimensionaal. Hier bepaalde onze vroege opvoeding in grote mate hoe wij ons verder vormden: als wij liefde en vertrouwen hebben gehad in onze eerste jaren, ons veilig hebben gevoeld om zelf ons beeld te vormen en een veilige thuishaven hadden om onze ontdekkingen mee te delen, is het mogelijk dat wij de onafgebroken informatiebrij verwerken en naast onze eigen waarneming plaatsen. Maar hoe oud waren we nu helemaal, hoe gerijpt waren wij, om de onophoudelijke hersenspoeling te kunnen weerstaan? Wie wist zich staande te houden in een wereld waarin volwassenen ons aanmoedigden dan wel straffen om diezelfde wereld door hun bril te bezien? Ons bewustzijn werd gevormd, gekneed en in vorm gebakken voor wij er erg in hadden dát we een bewustzijn hebben en als het eenmaal vast zit, op zijn plaats, zit het vast. Muurvast. Zeker als wij in

onze vroege jeugd de veiligheid ontbeerden om zelf op onderzoek uit te gaan. Dan is het vaak voor de rest van ons leven te eng om de wereld opnieuw te verkennen en beter om ons aan de vastgepinde beelden van de werkelijkheid te houden. Als we eenmaal een bepaald beeld hebben gevormd van de werkelijkheid, gaan we op zoek naar bevestiging van ons beeld. We zoeken lotgenoten, die de wereld ook op onze manier bezien en gelukkig zijn dat er genoeg, omdat zo veel van ons dezelfde soort opvoeding en opleiding genoten hebben. We vormen instituten en geïnstitutionaliseerde scholen want de generaties die na ons komen, moeten ook door dezelfde mangel gehaald worden en mogen ons vredige beeld van de realiteit niet verstoren (cognitieve dissonantie). Wij weten hoe de wereld eruit ziet en zo moeten zij het ook gaan zien. Als zij het anders zien, zullen wij zeggen dat er niets van ze terecht komt of dat zij er naast zitten. Wij hebben tenslotte de macht om hun verzet te breken, sociaal dan wel economisch en juridisch. Iedereen hoort mee te doen op de manier zoals wij de wereld hebben gerangschikt. Anders wordt de gevestigde orde – de manier waarop wij de wereld hebben georganiseerd – verstoord. Wij hebben juist wetten, regels, regeringen, ambtenaren, wetenschappers, leraren, kortom, onze zorgvuldig ingerichte maatschappij om dát te voorkomen. Wij noemen dat democratie, waarin een ieder vrij is zich te gedragen zoals zij dat wil, zolang het ‘onder het maaiveld is’. Een ieder weet wat er met zijn kop gebeurt als zij wil kijken wat er daarboven nu werkelijk gebeurt. Want stel nu, dat wij waarnemen dat de wereld er heel anders uitziet dan onze aap-noot-mies leesplankjes vertelden? Dan heeft een ieder conservatief mens, hij die het leven wil conserveren in plaats van te leven, een probleem want dan moet hij alsnog op onderzoek uit om de realiteit opnieuw te onderzoeken. En dat vinden we doodeng. Letterlijk, want als we in onze kindertijd niet geleerd hebben om onze grenzen te verleggen en steeds weer opnieuw onze realiteit vast te stellen, moeten we wel vasthouden aan het beeld dat we hebben. Ieder ander beeld of nieuwe informatie is bedreigend. Dat is nu juist ook waarom de gevestigde orde, de conservatieve medemens, zo gruwelt van de Gewijde Reis, van het verruimen van de geest, van het nemen van een entheoogeen middel. We gaan met de Reis dwars door onze eigen gemaakte grenzen heen. We laten doelbewust onze controle los, onze opvoeding, onze indoctrinatie, onze kaart van de werkelijkheid en duiken de diepte van andere realiteiten in om onze belevingswereld te vergroten en tot leven te

brengen. Hier begint de functie van de liefdevolle begeleider. Als Reiziger worden we weer even klein en kwetsbaar als een pasgeboren baby. De begeleider vervult de rol van Universele Ouder, die ons aanmoedigt om te onderzoeken en zelf ons beeld te vormen van wat wij meemaken. Hij of zij waakt over ons lichaam en zorgt dat we ons niet bezeren en moedigt ons aan om binnen die zorgzame koestering te ontdekken. Dat is een van de geheimen van de Reis.

Ik zal je ook uitleggen waarom we vaak een spontane regressie meemaken, oftewel, terug transformeren naar ons kindzijn. Het entheogene middel maakt ons namelijk in eerste instantie in de war. Onze zintuigen doen niet meer wat ze altijd doen, we horen geluiden op een vreemde, vervormde manier, we ruiken ongelooflijk sterke geuren, we zien met een waas voor onze ogen of juist enorm scherp. Onze zintuigen worden door het middel verward, waardoor we op onderzoek uit moeten om te ontdekken wat de werkelijkheid op dat moment is. Omdat het middel zoveel energie in ons vrijmaakt – oude, opgeslagen, beperkende energie bevrijdt – nemen onze zintuigen steeds meer een loopje met ons. Als we ons hier aan overgeven, kunnen we hier ontzettend veel plezier aan beleven, waardoor ons Kindje in ons wakker wordt. Met de zin: ‘doe niet zo kinderachtig’, hebben we in de andere realiteit volwassen leren worden, in deze realiteit is de wereld kinderachtig! Zij is vreemd, gek, raar, alles op zijn kop. Maar ook nieuw, eng, bedreigend. Als we eenmaal goed op Reis zijn, nemen onze zintuigen ons echt in de maling en kunnen we daar niet meer op vertrouwen. Onze oren kunnen ruiken, zien en misschien wel voelen en de Gewijde muziek die voor ons wordt gedraaid, verandert met haar klanken alles wat wij beleven in een sprookjeswereld. Hoe meer wij durven te ontdekken, hoe leuker de wereld wordt. Onze begeleider kan ons daartoe uitnodigen en aanmoedigen. Het kan ook zijn dat we helemaal nog niet klaar zijn om te ontdekken, maar doodsbang zijn voor al die nieuwe mogelijkheden. Het kan ook zijn dat we daar enorm verdrietig van worden, omdat we ineens beseffen dat we al die tijd zo ongelooflijk beperkt zijn geweest en dat we al die jaren verkrampt zijn geweest, of dat we als kind nooit zelfstandig de wereld mochten ontdekken. Die kramp kan dan tot leven en in beweging komen, waardoor al die opgekropte energie alsnog in beweging komt. Als we onszelf overgeven, de grote-mensen-controle opgeven en ons totaal laten gaan, gaan we alsnog leren wat we als kind hadden kunnen leren, dat de

wereld een speelplaats is die wacht om ontdekt te worden, in ons eigen tempo. De Gewijde Reis is kinderspel. En daarmee helend op een niveau dat aan volwassenen niet uit te leggen is. Dit is in grote lijnen wat maakt dat wij ons in de Gewijde Dimensie kunnen bevrijden van alles dat ons in de normale realiteit beperkt. Alles waar wij onze energie mee vastzetten en waar wij onszelf ziek mee maken. Als we leren dat de regressie naar ons kindzijn ons kan helen en alsnog de kracht, energie, fantasie en magie geeft om heel te worden, kunnen we leren de controle los te laten. Daarom is het zo belangrijk dat we in een veilige, warme en vertrouwde omgeving Reizen, met een liefdevolle vriend of vriendin als begeleider. In deze dimensie kun je alsnog leren ontdekken wat zolang voor je verborgen is geweest, wie je behoort te zijn. Hier kun je in contact treden met alle verborgen kanten van jezelf en zien wat een schitterend wezen je bent, in al jouw glorie. Hier kun je ontdekken, wat alleen kinderoogen kunnen zien: dat je bezielde bent. Het is jouw Innerlijk Kind dat het vermogen heeft om zielen te zien. Als je het toelaat en de controle kunt laten varen, kan je transformeren in een heel jonge versie van jezelf. Laat deze kant van jezelf je geleiding zijn op Reis. Deze jonge kant van jezelf weet als geen ander de weg in de Gewijde Dimensie. Wat ik hier beschrijf is geen suggestie of manier van denken; zodra je in de Gewijde Dimensie de controle opgeeft, kan jouw jongere 'jij' zich aan je openbaren. Dat is de magie die een ieder te wachten staat aan de andere kant. Dat is de beloning die ons wacht, als we op zoek gaan naar onze ziel. Strenggelovigen associëren magie vaak graag met het werk van de duivel. In de Gewijde Dimensie kun je vanuit eigen ervaring leren waarom die mensen vaak zulke oude zuurpruimen zijn: magie is het werk van ons Kind, het Kind waar zij zich al zo lang geleden van afgesloten hebben. Wie het Kind uit zijn hart wegjaagt, verdort en verdroogt. Of, zoals Jezus Christus dat zo treffend zei en waar ik nog vaak op terug zal komen: 'Wie het Kind niet in zijn hart heeft, zal het Koninkrijk Gods niet binnengaan'. Ons Kind vinden, is dus een van de eerste opgaven van de Reis. Ons Kind is de werkelijke Gids naar onze ziel. Leer te vertrouwen op haar magische gaven. En als je het gevonden heb, sluit haar diep in je hart, ook als je de Gewijde Dimensie verlaat. Of juist als je haar verlaat en weer terugkeert naar de gewone realiteit. Met het Kind in je hart kun je de magie van de Gewijde Dimensie meenemen en integreren in je eigen leven. Het Kind in je hart sluiten is één van de eerste stappen om heel te worden en te ontdekken wie je werkelijk bent

of behoort te zijn. Met het Kind in je hart zal het universum op je reageren en je steunen in je ontwikkeling. Dat is de magische bescherming en geleiding van het Kind in je, ontdek het, en verrijk je leven. Wordt GROOT, zoals Leonardo dat bedoelde en blijf eeuwig jong. Dat is wie je behoort te zijn! De keuze is aan jou, ieder moment van je verblijf op aarde: leven of sterven. Hoe harder we ons best moeten doen om onze kindkant weg te drukken en te verstoten, hoe minder energie we hebben om te leven. Dat is de tragiek die velen van ons is overkomen en waardoor velen van ons ziek zijn geworden. Wat misschien nog wel het meest pijnlijk is, is dat onze grootste angst meestal ook nog eens waarheid wordt: we worden alleen oud, in een vreemde, koude omgeving. En worden daar weer behandeld als: juist, een kind. Als we geen energie meer hebben om onze verstoten kanten te onderdrukken, op onze oude dag, komen de onafgemaakte en onderdrukte energieën alsnog boven. De energieën die ons levenslust, vreugde en schoonheid hadden kunnen schenken in ons leven keren zich nu tegen ons en doen ons dementeren. Dit is één van de nare scenario's die het onderdrukken van onze gevoelens kan opleveren als we al niet aan kanker of een hartaanval zijn bezweken. Het is echt aan ons om te kiezen voor het leven of om langzaam weg te kwijnen en te sterven. Als we kiezen voor het leven, kiezen we voor het voelen van al onze emoties, pijn en vreugde. We zoeken dan bewust de pijn op die ons belet te ademen en doorvoelen, doorleven haar, in plaats van haar te onderdrukken en te overleven. Hoe goed onze overlevingsmechanismen ooit misschien ook hebben gewerkt, zij groeien niet met ons mee en vormen een te strak korset dat ons de adem beneemt en daarmee onze groei belemmert. Het is nooit te laat om te gaan ontdekken wie je werkelijk bent en wie je behoort te zijn. Iedere stap die je naar jezelf toe zet, schenkt je nieuw leven. Iedere emotie die je toelaat zich in je te manifesteren, iedere emotie die je uit, laat je op adem komen en schept ruimte om te groeien en kracht te ontwikkelen om dát onder ogen te zien wat tussen jou en je ware zelf in staat. De Gewijde Reis is slechts een hulpmiddel, een pad als andere paden, dat je kan helpen bij je heilige zoektocht. Het echte werk begint in je hart, waar de intentie geboren wordt om jezelf te helen, te zorgen voor je meest kwetsbare kanten en ruimte te gaan maken om in plaats van te overleven, het risico te nemen om gelukkig te worden en: te gaan leven. Waarbij we tevens het risico lopen om gekwetst te worden en te falen. Maar zoals men in vroege

tijden al stelde, is het beter om te sterven tijdens het proberen dan door het nooit geprobeerd te hebben. Neem een voorbeeld aan de schildpad, waarvan men zegt dat hij zo oud wordt door zijn harde pantser. Echter, hij komt alleen vooruit door zich kwetsbaar te maken en zijn nek uit te steken. Sterven is het prachtige lot dat voor ons allen weggelegd is en wat de rechtvaardigheid van het leven kenmerkt. Hoe we de tijd tussen onze geboorte en onze dood benutten is aan ons. En daarmee komen we bij het volgende onderwerp: roeping.

## 7 Roeping

Als ik al een reisdoel aan zou mogen geven voor de Gewijde Reis, dan zou dat zijn: ‘Ontdekken wie we behoren te zijn’. Ik impliceer hier inderdaad mee dat we collectief de weg kwijt zijn, dat we al lang en ver van ons pad af zijn. Het is de verantwoordelijkheid van ons als individu dit terug te vinden. De maatschappij als geheel is de afspiegeling van onze collectieve dwaling. Het is onze Gewijde taak om van het dwaalspoor af te gaan en ons eigen pad te lopen. De aanwijzingen voor ons persoonlijke pad zijn simpel te volgen. Zij wordt gekenmerkt door vreugde en schoonheid. Bezit jouw leven deze kwaliteiten, dan ben je op je pad, zo eenvoudig is het. De meeste religieuze en spirituele doctrines leren ons dat we niet waardig zijn en dat we vooral hard moeten werken, ons best moeten doen in ons streven iemand te mogen zijn. Ik raad je het omgekeerde aan. Stop met je best doen. Het kenmerk van je levenspad bewandelen, van je roeping volgen, is juist dat de zaken soepel en gemakkelijk gaan en zichzelf gaandeweg je leven aan je openbaren. Neem een voorbeeld aan het water, dat zich soepel en gracieus een weg baant, de weg van de minste weerstand. Toch weet het altijd haar bestemming te bereiken. De ene keer zich een weg banend door de kleinste spleetjes of als de gestage druppel, dan weer samenzwellend tot een enorme vloedgolf, maar altijd met een gemak en schoonheid die haar zo kenmerkt. Als we leren te zijn als het water kunnen we opnieuw gaan leren afstemmen op onze ziel. Niet voor niets wordt onze ziel door dichters en filosofen vaak voorgesteld als een glad spiegelend bergmeer. Als wij stil en aandachtig zijn, kunnen we in haar gladde oppervlak de blauwdruk vinden die aan ons bestaan ten grondslag ligt. Door de hectiek van ons leven, het almaar drukker worden en minder tijd voor onszelf hebben, wordt de oppervlakte ruw, vervuild en weerbarstig, waardoor zij niet meer spiegelt noch weerkaatst en wij onszelf niet meer kunnen zien. We verliezen onze leidraad, onze rode draad in het leven. Vaak zijn wij die al lang, heel lang geleden verloren en dat wordt zichtbaar in het collectieve ‘de weg kwijt zijn’. Van kinds af aan worden we gedrield om bij onszelf weg te gaan en onze aandacht te verplaatsen naar ons denken, naar informatie vergaren. Van kinds af aan leren we de aandacht van onze ziel af te wenden in plaats van er naar toe. De televisie is hierbij een ideaal leermiddel. Collectief stemmen we ons ontvangstkanaal hiermee af op zender ‘onzin’. De hypnosemachine

werkt even verslavend als verbroederend: we hebben voortaan een gespreksonderwerp, we hoeven niet meer over onszelf en onze belevingen te vertellen, maar kunnen praten over de gedeelde ervaring van het bekeken programma. Met de paplepel wordt ons zo geleerd dat een tweedehands leven prima is. Eenmaal van school af en gewend aan de acht uur werk per dag, meestal zonder buitenlucht en zonlicht, is de televisie de laatste strohalm, de illusie van de realiteit van het echte leven. We hebben in elk geval nog de indruk dat we leven. Met deze trieste wereldbeschouwing wil ik niemand beledigen of zijn manier van leven afkeuren, ik wil alleen laten zien dat velen van ons, inclusief ikzelf, het spoor van hun leven, van hun ziel zijn kwijtgeraakt op heel vroege leeftijd. Om onze ziel te hervinden zullen we dus een vlucht moeten maken naar de tijd dat zij nog aan onze zijde was. Onze ziel is de enige die ons kan wijzen wie we behoren te zijn. Ieder mens is daarin uniek, met haar eigen kwaliteiten en levenspad.

Hoe is het met jouw roeping gesteld, weet jij wie je behoort te zijn? Luister je naar je ziel, of gaat haar gefluister verloren in de waan van de dag? Of doe jij je best, hopende dat de dag van morgen jouw pad zal openbaren? Als ik voor mijzelf spreek, heb ik lang gedwaald. Het kostte mij dertig jaar van mijn leven om te beseffen welk dwaalspoor ik had gelopen, of eerder, van dwaalspoor naar dwaalspoor. Al veel eerder in mijn leven was ik zoekende en begreep ik dat ik niet op mijn pad liep. Van de spirituele tradities leerde ik vooral dat ik nog niet hard genoeg mijn best deed, niet genoeg mediteerde of stil was. Of dat ik nog te veel aardse genoegens had of verlangens. De lijst adviezen die je voor een spiritueel en 'gelukkig' leven kunt krijgen is schier oneindig. Wat ik van alle dwaalsporen in elk geval heb geleerd is, dat de waarheid alleen in mijn eigen hart te vinden is. Zoals jouw waarheid alleen in jouw hart ligt. Hoe verleidelijk het ook is haar elders te zoeken. De Gewijde Reis is er dan ook op gericht om je de mogelijkheid te geven jouw eigen waarheid te ontsluiten en te 'ont-dekken' wie jij behoort te zijn, anders dan je te vertellen hoe of wie je dan zou moeten zijn.

Maar wat of wie weerhoudt ons dan te ontdekken wie we behoren te zijn? Als het antwoord zo voor de hand ligt, waarom pikken we het dan niet op? Het is vooral ons dominante ego, met zijn Innerlijke Criticus voorop, die ons belet de waarheid over onszelf te ontdekken. Gedreven door angst, gevoed door een leven lang weg zijn bij onze kern, zouden



de meeste van ons het waarschijnlijk niet eens herkennen wie ze behoren te zijn. Gelukkig blijft de drijfveer om te ontdekken wie we nu werkelijk zijn vaak groot en een levenlang bij ons, al moeten we vaak eerst ernstig ziek worden of bijna dood gaan om op zoek te gaan óf erg teleurgesteld in het leven zijn om oprecht de vraag te kunnen stellen: 'Is dit nu echt alles?' We moeten bereid zijn ons dominante ego op te geven. Extra ons best doen heeft geen zin en leidt in de regel nergens toe dan dat we juist onze dominante kanten kracht geven en verder van onze bestemming afdrijven. We moeten juist de teugels vieren. Op dezelfde wijze zoals een ruiter de teugels laat vieren als hij de weg kwijt is: zijn paard weet de weg terug naar stal. Je kunt het ook in de metafoor bezien van een auto: om sneller te gaan, moeten we ook eerst de versnelling in 'vrij' zetten. Almaar in dezelfde versnelling rijden geeft herrie en extra gas bijgeven helpt niet en kan zelfs de motor vernielen. Als hard werken en extra ons best doen niet helpt, als we besluiten de teugels te laten vieren en ons bezinnen door de versnelling in haar 'vrij' te zetten, hoe kunnen we dan ontdekken wanneer we onze roeping hebben gevonden, wanneer lopen we ons pad, wat is onze blauwdruk? Het antwoord is simpel en tot grote frustratie van ons ego, niet te manipuleren. We weten wanneer we onze roeping hebben gevonden als ons hart juicht! Vreugde is het kenmerk van onze roeping, van het ware pad dat onze ziel graag wil lopen. Volg de kenmerken van je ziel, van vreugde en je loopt je pad. Andersom, stop direct met dat wat je geen vreugde geeft. Hoe radicaal dat ook mag klinken, het herstelt ogenblikkelijk de orde van de ziel. Of het nu om werk, relaties of wat dan ook in het leven gaat, laat vreugde je leidraad zijn. Ik weet dat discipline, hard werken en doen alsof deugden zijn in de Westerse cultuur, maar dit zijn kenmerken van het ego, niet van de ziel. Vreugde en schoonheid zijn niet te verwarren en alleen door onszelf te beoordelen. Alleen wij weten wat ons vreugde brengt en in vervoering en dat is het unieke pad van onze ziel, onze roeping, onze blauwdruk.

Ik zal een voorbeeld dicht bij huis geven, van mijn vrouw en levenspartner Tanja. Zij was al haar levenlang op zoek naar haar bestemming en hoe hard zij ook haar best deed, ze vond haar niet. Van huis uit had ze meegekregen dat ze zich altijd voor de volle honderd procent moest inzetten. Ze was dan ook een zeer geliefde werknemer die buitengewone prestaties leverde maar helaas: zij kreeg twee keer achtereen burnout en brandde op. Maandenlang moest zij herstellen om

vervolgens weer op de haar aangeleerde wijze verder te gaan. Zij wisselde van werkgever, vond ander werk en brandde weer op. Ik ontmoette haar vlak voor dit scenario zich voor de derde keer zou herhalen. We zaten allebei in dezelfde levensfase, deden erg goed betaald werk waar we allebei geen voldoening uit haalden. Tijdens de theepauzes en de lunch filosofeerden we samen veel over hoe het zou zijn om onze dromen te leven en verdrietig moest zij toegeven dat zij die niet had. Ze was een beetje jaloers dat ik in elk geval mijn levensdromen had gevonden en zij nam haar zielsbesluit om die van haar ook te vinden. Maar hoe zij haar best ook deed, het lukte niet. Ze deed een aantal cursussen, waaronder massagetechnieken, maar ook daar kon zij haar draai niet vinden. Ze was zo ver van haar oorsprong dat haar roeping zich niet wilde openbaren, hoe hard ze ook haar best deed. We kregen een relatie en gingen vrijwel direct samenwonen, zo goed voelde het. Zodoende kwam Tanja in aanraking met de Gewijde Reizen die ik maakte en begeleidde. Het duurde nog maanden voor zij zich daar zelf voor open zou stellen, haar orthodoxe opvoeding weerhield haar. Toen ze een aantal Reizen van anderen had meegemaakt en de ongelooflijke resultaten had gezien, brak het ijs. Intuïtief voelde ze dat de Reis haar zou helpen, ook al voelde zij ook weerzin. Ze ging beseffen dat de afkeer juist een teken van haar zeer beschermende opvoeding was en dat ze van haar ware levenspad was afgedwaald. Ze besloot haar ziel te gaan ontdekken. De eerste Reis die zij maakte werd ze geconfronteerd met de verstikkende banden die haar weerhielden werkelijk te leven. Zij voelde een meterslange wurgslang om haar borst gewikkeld, een beangstigend visioen dat haar belette te ademen. Ik zag haar worsteling en ook haar kracht, toen ze met een luidkeelse: 'Ik kan het zelf' de slang, haar gesymboliseerde te strakke keurslijf, van zich af drukte. Dit fenomeen herhaalde zich nog drie keer, waarna zij bevrijd was. Nu pas besepte ze wat haar al die jaren had belet vrijuit te leven en te ademen. Het zou maanden duren voor zij de indrukken en de consequenties van deze Reis verwerkt had, maar de gevolgen waren overduidelijk: Tanja werd steeds vrijer. Zij stopte met het werk dat haar zo ongelukkig maakte en verkocht haar huis, waardoor ze de financiële middelen had om een tijd thuis te blijven en in haar tempo te gaan ontdekken wat zij nu werkelijk wilde in haar leven. Ze begon zich voor te bereiden op een volgende Reis. Ze stelde de vraag aan de magische paddenstoelen: 'Wil je mij laten zien wie ik ben?' De Heilige Kinderen, zoals de paddenstoelen ook

wel genoemd worden, maakten haar vrij vlot daarop duidelijk waar zij voor bestemd was. Tanja kreeg buikkrampen en haar buik zwol op tot het formaat voetbal. Puffend en steunend lag ze met haar handen op haar buik en met een zacht stemmetje gaf ze aan dat ze de boodschap begreep; 'Ik wil al van kinds af aan moeder worden,' zei ze met de tranen in haar ogen. Een dam van verdriet brak en al haar pijn en frustratie kwam los. Hoe had ze haar diepste wens, haar werkelijke droom nu over het hoofd kunnen zien? Ze had altijd al geweten dat ze moeder wilde worden. Ze had het alleen niet durven dromen, laat staan leven. Er was geen ruimte voor een kindje, want ze moest als moderne vrouw studeren en een goede baan vinden. Vele jaren had zij geprobeerd om zwanger te worden maar het was haar niet gegeven. Na de ontdekking dat Tanja zo graag moeder wilde worden liet ik mijn zaad onderzoeken. Ik had tenslotte ook jarenlang een kinderwens gehad, maar was ook nooit vader geworden in mijn vorige relatie. Zaadonderzoek wees de reden uit, mijn zaad had zo goed als geen levenskans. Wij legden ons er bij neer en besloten dat er meer dan genoeg leuke dingen zouden zijn die wij samen zouden gaan ontdekken. Tot wij een paar maanden later vanuit het niets werden geconfronteerd met een wonder: Tanja is zwanger. Haar droom gaat alsnog in vervulling. Hoe het kan en waarom is niet belangrijk, wonderen laten zich nu eenmaal niet verklaren. Het enige dat ik weet is dat als je eenmaal je ziel gevonden hebt en haar volgt, het leven vol aangename verrassingen blijkt te zitten. Dat het leven waar je voor 'geroepen' bent, zich kenmerkt door vreugde, schoonheid, inspiratie en heel veel levensenergie schenkt.

## 8 Eenwording

Eén van de vragen die mij blijvend prikkelt is de volgende: ben ik, zijn wij, in staat om één te worden met onze ziel? Als we haar hervinden, zullen we dan de geestkracht hebben om haar in ons wezen te integreren en ernaar te leven? Het zijn vragen die wij natuurlijk alleen voor onszelf kunnen beantwoorden. Het helpt hier mogelijk om te duiden wat we nu precies hervinden. Onze ziel komt tot leven in het geheel van onze persoonlijkheden, in het totaal van wie wij zijn. Als kind van onze huidige wereld leren wij echter al snel, op de harde manier, dat bepaalde kanten van onze persoonlijkheden niet gewenst zijn. Als mens hebben we een feilloos ‘zintuig’ dat helpt ons aan te passen aan het grotere geheel. Dit zintuig komt ons van pas als we klein zijn en anderen nodig hebben om te overleven. Weinigen van ons leren echter dat ze een leven lang onder deze betovering blijven en hebben geen idee hoe de ban te doorbreken. Het lijkt ook compleet logisch, als je beseft dat we de meeste van deze aanpassing aanleren nog voor we ons bewustzijn ontwikkeld hebben. Het zit als het ware ingebakken in ons systeem. Het is daarmee compleet vanzelfsprekend voor ons geworden dat we stukken van onszelf missen of onderdrukken. We weten tenslotte niet wat we missen.

Tijdens onze Reizen kunnen we met die missende en gekwetste delen van onszelf geconfronteerd worden. We kunnen leren met deze lang verloren gewaande kanten van onszelf in contact te komen en gaan beseffen dat ze wel degelijk bij onszelf horen en door ons en door anderen gezien willen worden. Het zijn niet alleen onze dominante, ‘gewenste’ kanten die liefde en aandacht nodig hebben, maar juist onze kwetsbare, tere kanten waarvoor we verantwoordelijkheid behoren te nemen. Dat is het pad van de Gewijde Reis. Tijdens de Reis leren we van onze Innerlijke Leermeesters hoe we onszelf kunnen helen. In ons dagelijks leven kunnen we die lessen dan toe gaan passen. Hoewel de Reis zelf vaak al ongelooflijke hoeveelheden mentale en emotionele energie losmaakt en daardoor al ongelooflijk helend werkt, is het vooral onze intentie, de intentie om echt voor alle kanten van onszelf te gaan zorgen, die ons heelt. Intentie is het sleutelwoord. Maktub! Zonder de intentie om te helen zijn onze pogingen daartoe tevergeefs. Ik zal nog op het helingsaspect van de Reis terugkomen, maar een vraag die mij nu in

het verlengde van eenwording buitengewoon prikkelt is de volgende: waar voert de Reis ons heen als we onze psychische en emotionele blokkades hebben geheeld en één zijn geworden? Het is een vraag die uitnodigt om verder onderzocht te worden. In het algemeen kan gesteld worden, dat wat zich aan mentale en emotionele energie in ons heeft samengebald, tijdens onze Reizen zal ontladen. Dat wat het belangrijkste voor ons is, en dat waar wij klaar voor zijn, zal als eerste ontladen en zo verder. Nogmaals de vraag wat er gebeurt als de energie ontladen is en wij verenigd zijn met onze ziel? Het antwoord op deze vraag heb ik niet in pacht, maar ik heb er wel een glimp van op mogen vangen, bij mijzelf en anderen. De mogelijkheden die zich in ons Gewijd Bewustzijn – ons eenheidsbewustzijn – voordoen zijn letterlijk ongekend. Telepathie, astrale reizen, communiceren met de zielen van overledenen, teruggaan naar vorige levens, ervaren van de mystieke eenheid, de Union Mystica; het zijn slechts een handvol benamingen van ervaringen die tot de mogelijkheid behoren vanuit het Gewijd Bewustzijn. Ik zal daar in deel IV – Gewijde Reis en deel V – Magisch Heelworden uitgebreider op terugkomen. Ik doe dit niet om de spectaculaire aspecten van de Reis te benadrukken, al kan ik niet ontkennen dat die er zijn en mij buitengewoon prikkelen. Ik doe dit vooral om een schets te maken van wat je allemaal zou kunnen meemaken in de Gewijde Dimensie. Als je een breed referentiekader hebt, is het waarschijnlijk ook makkelijker om je aan de ervaring over te geven want ik kan je verzekeren: sommige mogelijke ervaringen zijn zo indrukwekkend dat ze moeilijk in onze bestaande bewustzijnskaders te persen zijn en al gauw naar het rijk der fabelen zouden worden verwezen door ongelovige Thomassen. Ik hoop echter dat je de bijzondere mogelijkheden van het Gewijd Bewustzijn zelf mag gaan onderzoeken. Ik schrijf met klem ‘mag’ omdat we in deze dimensie te gast zijn. Onze ziel bepaalt welke ervaring belangrijk is voor onze heling en groei, ons ego komt er niet aan te pas aan ‘de andere kant’. Pogingen om de andere realiteit te betreden vanuit het ego worden dan ook veelal hard afgestraft in de vorm van een lesje in nederigheid. Dat is dan ook gelijk een van de belangrijkste redenen waarom de wetenschap niets aankan met entheogene middelen. De uitkomsten van het gebruik ervan laten zich niet herhalen, noch kwantificeren en benadrukken juist het unieke van ons menszijn, van onze ziel. Laten we in de Gewijde dimensies de wetenschap, bij uitstek het product van ons ego en het denken, vooral thuislaten. Maar wat een ongekende

mogelijkheden liggen er voor onze persoonlijke ontdekkingsreizen klaar, als we ons als gast aan tafel leren opstellen. Het helingsproces van lichaam en ziel, de paranormale belevingen, het ontwaken van de Godheid in onszelf en de verbondenheid met het gehele universum; dit alles fascineert mij al jaren en heeft mij tot een geestelijk zeer rijk mens gemaakt. Ik hoop oprecht dat de Gewijde Reis deze ervaring voor geestverwanten mogelijk maakt en helpt bij hun helings- en groeiproces. Ik beseft dat de Reis niet voor iedereen is weggelegd. Niet iedereen wil of is in staat de controle van het ego af te leggen, al is het maar voor even. Voor wie dat wel kan en wil, ligt er een schat aan mogelijkheden klaar die het leven meer dan de moeite waard maken en wat mij betreft voldoende bewijs leveren dat we meer zijn dan de moderne slaven die wij in onze maatschappij zijn of dreigen te worden. De Reis herinnert ons aan wie we behoren te zijn in plaats van te benadrukken wie we zouden moeten zijn, zoals dat in onze maatschappij zo gewoon is. Ik hoop oprecht dat jij ook de opmerkelijke transformatie mag meemaken die je nog dichter bij jezelf, bij je eigen ziel mag brengen. Ik heb dit proces van dichtbij bij een aantal van mijn dierbare vrienden mee mogen maken, een proces waar ik geen woorden voor heb, anders dan dat het mijn leven zin en glans heeft gegeven die ik voor geen goud zou willen missen.

## 9 Innerlijke Leermeester

*‘Leraren vermogen niets zolang de innerlijke leraar je niet onderwijst. Het gaat erom het boek van je hart te openen’ (Vivekananda).*

Van de te ontdekken kanten in jezelf is de Innerlijke Leermeester of Innerlijke Stem misschien wel één van de belangrijkste om snel in je hart te sluiten. Hoeveel van ons volgen niet een religieuze of spirituele leermeester buiten zichzelf? Hoeveel van ons volgen niet de instructies van anderen op over wat en hoe zij zouden moeten zijn? Het doel van de Gewijde Reis is juist om te ontdekken wie jij werkelijk bent. Hoe cliché dat ook mag klinken, er is er echt maar een die weet wie je bent en dat ben jezelf. Steeds als we de wijsheid buiten onszelf zoeken en onszelf daarmee diskwalificeren, wordt onze Innerlijke Leermeester, onze Bron van Wijsheid, zwakker. De Gewijde Reis is er dan ook op gericht om de Innerlijke Leermeester in jezelf te wekken. Het is mijn intentie om je een methode te wijzen die de wijsheid in jezelf doet ontwaken, liever dan dat ik mijn wijsheden over je uitstrooi. Dogma’s, geloofssystemen en spirituele paden hebben we in overvloed en we kunnen een levenlang doorbrengen op de vele dwaalsporen van de geest, die zich graag laat leiden door de ervaring van anderen en zelf voor veiligheid kiest boven het op onderzoek uitgaan. Hiermee wil ik niet zeggen dat jij je geloof of traditie los zou moeten laten, integendeel. Wat werkelijk in je hart zit blijft daar, daar zal de Gewijde Reis alleen aan bijdragen. Waar ik je toe uit wil nodigen is om op onderzoek uit te gaan. Ik deel mijn ervaringen met je om je een landschap te schetsen van mogelijkheden in plaats van beperkingen. Als ik dan met mijn ‘eigenwijs’-heden zou mogen strooien, zou ik dat willen doen in de vorm van een paradox die je op het pad van je Innerlijke Leermeester zet:

*‘Laat je niets wijsmaken’.*

(Pas op, als je dit advies volgt laat jij je dus al wat wijsmaken, als je het in de wind slaat trouwens ook. Heerlijk die paradoxen, vind je niet?)!

Hoe vind en herken je de Innerlijke Leermeester? Allereerst, de Meester vindt jou. Je hoeft nooit naar haar of hem op zoek, zij of hij is er altijd. Meestal luisteren wij er niet naar, omdat we te druk met ons ego bezig

zijn. En toch heb je de stem al vaak genoeg gehoord. Denk maar eens aan een relatie die catastrofaal afliep, of een baan die je beter niet had kunnen accepteren. De Meester heeft tot je gesproken, dat is zeker, maar of je ook geluisterd hebt? De Meester is dus niet expliciet gebonden aan ons Gewijd Bewustzijn, alhoewel zij zich daar wel het duidelijkst voordoet. In het Gewijd Bewustzijn kunnen we niet om de Meester heen, omdat zij een afspiegeling is van onze ziel, die in de Gewijde Dimensie enorm aan kracht wint. Hoe je haar herkent? Alhoewel de Meesters in de Gewijde Dimensie ongelooflijk krachtig zijn, zullen zij hun kracht en wijsheid nooit misbruiken. Zij hebben het allerbeste met je voor. Ze zijn niet voor niets verbonden met jouw ziel. De ware Meester manifesteert zich in bescheidenheid. Alhoewel zij over alle wijsheid van het universum lijkt te beschikken, zal zij die nooit aan je opdringen: eerder zal zij die voorzichtig aanbieden. De Meester zal je direct vertrouwd voorkomen en als je haar mag ontmoeten zal zij zo sympathiek overkomen dat je wel van haar wilt leren! Vaak zal je zelfs ontdekken dat er meerdere meesters in je huizen, allemaal met hun eigen wijsheden en ervaringsgebieden. Mijn ervaring is dat als je deze Innerlijke Goeroe's verenigt en raadpleegt, je geen behoefte meer hebt aan tweedehands levenswijsheid, hooguit aan inspiratie.

Je kunt oefenen in het ontmoeten van een van je Leermeesters tijdens een meditatie, als je dat wilt. Als je een probleem hebt waar je mee worstelt en dat onoplosbaar lijkt, sluit dan je ogen en stel jezelf voor als tachtigjarige oude wijze man of vrouw. Leg hem of haar het probleem eens voor en vraag wat hij of zij jou als jongere uitgave van zichzelf zou adviseren te doen. Volg het advies op!

Ik herinner mij nog goed de eerste kennismaking met één van mijn Leermeesters. Tijdens een Reis kreeg ik een visioen van een luik in het plafond waar ik doorheen ging. Daarop volgde een houten wenteltrap naar boven die uitkwam op zolder. Eenmaal boven aangekomen ontdekte ik een grijs mannetje dat dol enthousiast was om mij te zien en driftig met boeken en paperassen begon te strooien, wild van opwinding. Hij stelde zich voor als de 'Geniale Gek' en bedankte mij ervoor dat ik hem eindelijk was op komen zoeken op zolder. Hij vroeg mij of ik een demonstratie van zijn kunnen wilde. 'Graag' antwoordde ik. 'Dan neem ik het roer even over van je, als dat mag' zei hij en ik gaf hem daarvoor



mijn toestemming. Wat er daarna gebeurde kan ik niet navertellen, maar mijn boezemvriend Aadriaan des te beter. Hij vertelde mij later dat ik een half uur lang in het Oud-Nederlandsch had gedicht en dat ik Aad's complete levensloop had onthuld, inclusief een aantal zaken die ik echt niet had kunnen weten. 'Dat was ik niet, dat was de Geniale Gek' zei ik tegen Aad. 'Natuurlijk' antwoordde Aad, nuchter als altijd en een tikje aangeslagen. Vanaf de zolder hoorde ik een grappige kraakstem roepen: 'Van wie denk je anders dat je die woordgrappen en paradoxen hebt?' Vanaf die dag sloot ik de Gek in mijn hart en zijn creativiteit werd de mijne. Alles viel op haar plaats, ineens begreep ik de wonderlijke woordgrappen die zich vaak bij het opstaan 's morgens spontaan aan mij opdrongen. Schijnbaar uit het niets kwamen zij binnen, het enige wat ik hoefde te doen was er aandacht aan besteden en ze op te schrijven. Zo leerde ik ook de manier van het 'Helder Waarnemen', op dezelfde wijze als ik dit boek schrijf. Ik denk geen moment aan zinsopbouw, grammatica of zelfs inhoud. Ik laat mijn vingers schrijven of over het toetsenbord gaan nog voor ik kan denken. Zo weet ik zeker dat wat ik schrijf van mijn ziel afkomstig is in plaats van mijn ego.

Sommige Leermeesters of Gidsen zijn maar even bij je, om je een bepaalde les mee te geven. Anderen zijn een leven lang in jouw buurt. Hulp is er altijd, voor iedereen die ervoor openstaat en zijn ego af en toe even opzij kan schuiven. Als je jezelf opent voor hulp en leert overgeven kun je verbaasd zijn van alle wijsheid die in je huist. Aan jou om het zolderluik te openen!

## 10 De verstoten delen

De Innerlijke Leermeester is vaak gemakkelijk te integreren in ons wezen, omdat zij meestal wel door ons gewenst is. Als we eenmaal leren om stil in onszelf te worden en afstemmen op onze innerlijke dialogen, zullen zich waarschijnlijk nog wel meer kanten van onszelf aandienen. Hal en Sidra Stone<sup>8a</sup> hebben prachtig werk geleverd door in hun boeken vooral de ‘negatieve’ aangeleerde innerlijke kanten te beschrijven. De Innerlijke Criticus is een van die zelfvernietigende personages, net als de drammer en de perfectionist. Deze kanten van onszelf komen vooral boven als we moe zijn of in kritieke situaties, zoals wanneer wij een belangrijke prestatie moeten leveren. Ik deel de idee van de Stones dat deze stemmen zich in onze jeugd hebben gevestigd als deel van ons bewustzijn. Zij hielpen ons aanpassen aan de sociale omstandigheden, zodanig dat we konden overleven. De stemmetjes in ons hielpen ons te voldoen aan de wensen en eisen van onze opvoeders en zorgden dat wij aan hun verwachtingen voldeden, zodat we de nodige aandacht en liefde kregen. Zij hielpen ons om de uitkomst van onze grootste angst, de angst van een van hulp afhankelijk kind, te vermijden: verstoten te worden. We leerden de sociale regels, wetten en patronen kennen en erop anticiperen en in dit spel leerden we hoe we onze behoeften bevredigd kregen. We leerden de regels accepteren of verwerpen, erin meegaan of er tegenin gaan. Vanuit dit spel ontstonden allerlei subpersoonlijkheden die wij keihard nodig hadden om te overleven. Zoals de Innerlijke Criticus, wat abstracter ook wel eens voorgesteld als faalangst, de stem die jou naar beneden haalt voordat een ander dat kan doen. Veel mensen identificeren zich met deze aangeleerde stemmen óf hebben juist niet eens in de gaten dat deze overlevingstactieken van vroeger nog altijd hun leven bepalen. Doordat zij jou vroeger hielpen overleven, zijn zij zo ongelooflijk krachtig geworden. Denk maar aan al die stemmen in jezelf die je beletten wat gevaarlijks te doen, lol te maken, uitbundig te zijn of succesvol; allemaal personages die je eens van pas kwamen, maar je nu beletten voluit te leven. Veel mensen zijn een levenlang in gevecht met hun innerlijke demonen, zoals zij dat zelf vaak zien en beseffen meestal niet dat het hun eigen schaduw is waar zij mee vechten. Zoals Don Quichote met denkbeeldige vijanden vocht die windmolens bleken te zijn. Hoeveel van ons willen niet af van onze faalangst of van andere kanten die ongewenst zijn en geëlimineerd moeten worden? Veel

methoden, zoals het populaire neurolinguïstisch programmeren en andere eigentijdse spirituele methodieken, spelen handig in op ons verlangen iemand anders te zijn dan wie we werkelijk zijn. Zij leren ons dat als we maar echt willen, we iemand anders kunnen zijn of worden. Oppervlakkig gezien werkt dit prima, behalve als de situatie kritiek wordt en wij op onszelf zijn aangewezen. Dan zal veelal blijken dat het dunne laagje vernis dat genoemde methoden aanbrengen barst en komen onze kritische kanten weer naar voren, krachtiger dan ooit tevoren. Vaak zijn ze dan ook nog eens extra boos of gefrustreerd, omdat je hebt geprobeerd ze onder een kleedje te schuiven en van ze af te komen. Terwijl ze juist altijd klaar staan om je te beschermen! Wacht eens even. Als dat werkelijk de intentie en de functie van onze zelfvernietigende kanten is, dan zijn zij ons in wezen dus gunstig gezind. Dat blijken zij dan ook meestal te zijn, als wij de dialoog maar met ze aangaan. Als we gaan leren wat voor boodschap zij met zich meedragen. Het zijn vrijwel zonder uitzondering kanten van onszelf die ons willen behoeden voor pijn of verdriet en dit vaak al te regide doen. Zij dringen daarmee jouw authentieke kanten weg, omdat dat ooit veiliger was. Niet omdat ze die niet willen zien. Nee, om jouw kwetsbare kanten juist te beschermen, net zoals ze dat vroeger deden toen je dat zelf nog niet kon. Ze hebben ooit in oorlogstijd leren overleven en nooit het signaal gekregen dat het vrede is. Jij bent diegene die dat signaal alsnog kan geven. Door bewust al die verschillende kanten van jezelf onder je hoede te nemen, ook de in eerste instantie ‘negatieve’ kanten. Door ze een stem te geven in plaats van ze weg te willen drukken en door met ze in gesprek te gaan. Door op zoek te gaan naar jouw meest kwetsbare kanten en deze ook onder jouw bescherming en hoede te nemen, zodat ze niet weggedrukt hoeven te worden door jouw Innerlijke Criticus. Dat is het prachtige proces van volwassen worden, van eenwording. Alle kanten van jezelf ontdekken en er zelf verantwoordelijkheid voor nemen. Zorgen dat al jouw kanten aan bod komen en zich in het leven, in situaties en relaties, uit kunnen drukken. Dat is de Koninklijke Weg naar vervulling. Met zowel de tere, authentieke kanten die behoren tot je ziel en de dominante, krachtige kanten van je ego bij je, kun je jezelf op een wonderbaarlijke wijze door het leven begeven, doelgericht en sierlijk tegelijk. In vrijheid, vrij met duidelijke grenzen. Je kunt zo sneller ontdekken wat werkelijk belangrijk en goed voor je is en daar gemakkelijker onderscheid en keuzes in maken. Daarnaast hoef je ook al die onderdrukte kanten niet meer zo

nodig op anderen te projecteren, waardoor je relaties bevredigender en zuiverder kunnen worden. Kortom, het pad naar eenwording is meer dan de moeite waard. Daarnaast blijft wat je ontdekt en leert over jezelf een levenlang bij je, omdat het werkelijk van jou is, in tegenstelling tot de trucjes die de oppervlakkiger stromingen ons willen leren. Ik kan ondertussen niet meer onder stoelen of banken steken dat ik een groot voorstander ben van de eenwording zoals ik die hiervoor schetste. Ik zie het als ons bestaansrecht om te worden wie wij behoren te zijn in plaats van wat familie, vrienden, cultuur of maatschappij van ons verwachten. We leven in een wereld die voor het overgrote deel bestaat uit klonen van elkaar. Het maakt het leven er overzichtelijk en schijnbaar veilig op, want als je eenmaal de juist passende mal hebt gevonden, hoef je nooit meer onzeker te zijn of erger nog, jezelf te schamen. Leer jezelf van kinds af aan aanpassen, gedraag je zoals de massa dat goedkeurt, word succesvol in wat jouw achterban als succesvol aanmerkt en vervreemd van jezelf. Dat is de prijs die we massaal betalen voor het doden en begraven van onze authenticiteit. Niet voor niets zijn welvaartsziekten als depressiviteit, slapeloosheid, verslaving, chronische vermoeidheid en andere, vele andere ziekten, aan de orde van de dag in onze hedendaagse maatschappij. Ik neem hier heel duidelijk en vooral ongenueanceerd stelling in; zij zijn de tol die wij betalen voor het ontkennen van onze identiteit, van wie wij behoren te zijn. Leven in een pantser en vanachter een masker maakt ziek. Hoewel we betrekkelijk veilig zijn, kunnen we niet meer vrijuit bewegen noch ademen en dat is wat ons ziek maakt. We vervlakken en vervreemden van onszelf, sterker nog, als we de ontkenning van wie wij werkelijk zijn volhouden, zetten we ons sterfproces in. Onze ziel heeft als taak meegekregen om ons van levensenergie te voorzien, zodat wij haar middels ons leven uit kunnen drukken. Als wij deze Gewijde taak negeren en er een andere draai aan geven en een spelletje spelen, zal zij ons geen energie meer geven en worden we ziek, vlak, futloos: stervende. Dat is het lot van de macht van ons ego. De macht van het ego is ongelooflijk groot en laat zich afspiegelen door de huidige toestand waarin onze wereld verkeert. Zo boven, zo beneden, leerde Hermes Trimegistus ons en zo gaat het ook voor onze egotoestand op. Wat we in het klein met ons zelf doen, doen we in het groot met de wereld. Maar hoe kunnen we het machtsblok van het ego breken? Hoe kunnen we het onauthenticke aan onszelf ertoe aanzetten haar ijzeren wurggreep te laten verslappen om ons op adem te

laten komen en kennis te laten maken met wie wij werkelijk zijn? In eerste instantie zullen de meesten onder ons pas de egomacht en de bijkomende voordelen en materiële manifestatie opgeven als het bijna te laat is. Wie in de opbouw van macht zit, denkt dat er nooit een einde aan zal komen. Het ego zal zich pas een klein beetje gaan bezinnen als het beseft dat het spel dat het speelt, een dodelijk spel is en dat de eigen gezondheid of zelfs het voortbestaan op het spel staat. Zelfbehoud is een van de voorprogrammeringen van onze soort die krachtiger is dan de hang naar macht. Maar om heel te worden zal ons ego iets moeten doen wat lijkt op zelfvernietiging: het ego zal zichzelf over moeten geven. Het zal vrijwillig zijn machtsblok op moeten geven om de ruimte te geven aan de rechtmatige bron van leven: de ziel. In tweede instantie zal ons ego blijvend ruimte moeten gaan geven aan de meer kwetsbare kanten van ons wezen, die verbonden zijn met onze ziel. Deze blijvende symbiose is de enige manier om werkelijk heel te worden. Trucjes en spelletjes werken niet op dit niveau, onze ziel reageert alleen op de werkelijk gemeende intentie om heel te worden. Zij is niet voor niets de waarnemende achter de waarnemer. De Gewijde Reis is bij uitstek een geschikte methode om onze verstoten kanten te gaan ontdekken. Sommige therapeutische methodieken zijn daar ook erg geschikt voor, zoals Focussing van Eugene Gendlin of Voice Dialogue van de Stones. Een kenmerk van onze verstoten kanten is, dat we ons ergeren aan het gedrag van anderen dat ons met de verstoten kanten van onszelf confronteert. Zo kan een ouderlijk persoon zich gemakkelijk ergeren aan iemand die zich onverantwoordelijk of kinderachtig gedraagt. Hij ergert zich, omdat dit een van zijn eigen verstoten kanten is, die hij van zichzelf niet mag uiten. Kinderlijk gedrag zal dus ergernis bij hem oproepen, omdat hij op dat moment extra energie moet gebruiken om zijn eigen onbewuste of verstoten kanten te onderdrukken. Als deze persoon de ander vervolgens bekritiseert of belet zich kinderachtig te gedragen, draagt hij zijn projectie over, iets wat ook veel tussen therapeuten en hun cliënten gebeurt. Dat gevaar lopen we in elk geval niet tijdens de Reis, omdat het proces zich niet tussen een therapeut en een cliënt afspeelt, maar geheel in de Reiziger zelf. Wel bestaat het gevaar dat de begeleider van de Reis zijn projecties overdraagt, maar de rol van de begeleider is veel geringer dan die van een therapeut. Ons bewust zijn van onze rol als begeleider en de mogelijkheid dat wij onze onderdrukte gevoelens op de Reiziger projecteren helpt al enorm. Wat we met de methode van de

Gewijde Reis beogen is juist dat de Reiziger vrijuit kan kennismaken met zijn onderdrukte kanten en gevoelens. Hij of zij zit zeker niet te wachten op de beperkingen van het ego van de begeleider. Want dat is wat de Gewijde Reis uiteindelijk ten doel heeft. Op magistrale wijze schakelt het entheogene middel tijdelijk het ego van de Reiziger uit. Vaak wordt dit ervaren als een zeer verwarrende belevenis en dat is dan ook precies het beoogde effect. Het entheogene middel werkt samen met de ziel en zal een dusdanig verwarrende en soms zelfs angstaanjagende belevenis scheppen tot het ego breekt en zich gewonnen geeft. Eenmaal aan de macht kan de ziel onze onderdrukte en authentieke kanten bevrijden en energie geven. Vaak transformeren we spontaan in één van die kwetsbare kanten. Wat er ook gebeurt, hoe angstaanjagend, vreselijk oneindig de ervaring ook lijkt, er staat je vaak iets prachtigs te wachten. Zolang je dit in je achterhoofd houdt, kun jij je ego aansporen zich over te geven, wat er in de praktijk op neerkomt dat jij je controle overgeeft, ontspant en loslaat. Geef je over aan de ervaring zelf, aan je ziel en laat je meeslepen naar waar zij je heen wil brengen. Als jij je overgeeft en je ziel laat winnen krijg je vaak kanten van jezelf te zien, die je lang verloren waande of zelfs nog nooit eerder hebt gezien. Keer op keer weer zul je tot in het diepst van je ziel ontroerd zijn bij het weerzien van die lang verloren gewaande kanten van jezelf. Nu je de veilige bescherming en de magie van het heilige verbond tussen het entheogene middel en je ziel geniet, durven zelfs de meest kwetsbare kanten zich aan je te openbaren. Vaak is dat jouw Innerlijk Kind. Deze uiterst kwetsbare kant van jezelf draag je al een levenlang bij je. Jouw kindkant is vaak nog het meeste het slachtoffer van je Innerlijke Criticus. Terwijl de Criticus jouw Kind alleen maar wilde afschermen en beschermen! Hij zal nu moeten gaan leren om jouw kindkant meer ruimte te gaan geven. Voor wie nog niet bekend is met het fenomeen Innerlijk Kind zal deze ervaring mogelijk wat onwennig voelen. Toen ik deze kwetsbare kant van mijzelf tegenkwam op mijn allereerste Reis wist ik daar helemaal geen raad mee, sterker nog, ik had nog nooit van het begrip gehoord, laat staan dat ik wist van de kleine ziel die nu tegenover mij stond. Mijn eerste reactie was mijn gebruikelijke: stoer doen, ontkennen, weglopen. Helaas, of liever gelukkig, werkt dat niet in de Gewijde dimensie en kreeg ik geleerd hoe ik voor mijn Kind kan zorgen. Ik ontdekte dat al mijn levenslust, creativiteit, plezier, fantasie, intimiteit en noem maar op, al mijn fijne gevoelens bij deze kwetsbare kant horen. Niet zo gek toch, dat

je het stervenspad inzet als je deze kant wegdrukt? Je Innerlijk Kind is je Bron van Leven, althans, de verbinding daarmee. Zij staat symbool voor levenslust, ook wel het Levenselixer genoemd waar alchemisten zo lang naar zochten. Zolang je het Kind in je hart sluit en daar houdt, zul je leven. Jezus Christus zei hier zo treffend over: 'Hij die het Kind niet in zijn hart heeft, zal het Koninkrijk Gods niet binnengaan'. Ons Kind maakt ons onsterfelijk. De band met dit kleine vriendje of vriendinnetje herstellen, leidt tot genezing. Het is de meest krachtige en diepgaande genezingsmethode die je maar voor kunt stellen. Vaak is het ons ego dat ons hier voor gek verklaart, maar als ons 'besturingsstelsel' – dat wat ons ego in wezen is – eenmaal doorheeft welke wonderlijke gaven ons Innerlijk Kind heeft, zal het niet anders kunnen dan het Kind ondersteunen. Het Innerlijk Kind ontmoeten is overigens niet iets dat exclusief verbonden is aan de Reis, er zijn talloze therapiemogelijkheden. Tijdens onze Reizen geschiedt de kennismaking echter veelal spontaan, zonder interventies van een therapeut.

Wie je ook kan gaan ontmoeten in de Gewijde Dimensie is je Magische Kind, dat deel van jezelf dat je door alle moeilijke tijden heen heeft geholpen. Ervaar haar eeuwige positiviteit en gelukzaligheid en warme kracht. Sluit haar diep in je hart en vraag haar je te helpen je kwetsbare Innerlijke Kind in je hart en je leven te sluiten.

Wie we ook vaak tegenkomen in de Gewijde dimensie is onze Daemon of beschermengel<sup>9</sup>. Dit is de kracht die je vanaf je geboorte al bij je draagt en die je behoedt, je Hoeder. Plato beschreef de Daemon al ruim 2000 jaar geleden. Het is die kracht in je die zorgt dat je jouw roeping vindt en volgt. Toen ik mijn Daemon ontdekte, begreep ik pas welk deel van mij er altijd voor zorgde dat ik zo opstandig was. Dat ik de klas uit werd gestuurd op school of van talloze banen werd ontslagen. De psychologie verklaart dit rebelse karakter vaak als reactie op regels, maar het tegendeel is waar; ik wilde mij juist graag aan de regels houden. Maar er was iets of iemand in mij die mij dan net weer even het verkeerde liet zeggen of doen, waardoor ik alsnog de regels overtrad, met alle consequenties van dien. Nu begrijp ik dat het mijn Daemon was, die zijn demonische krachten gebruikte om mij alsnog op het pad van mijn roeping te zetten. Het kostte hem vroeger geen enkele moeite om de kracht van mijn ego te breken en mij de stoutste dingen te laten doen als

een soort Pietje Bel. In de loop der jaren won mijn ego aan kracht en verdween mijn Daemon naar de achtergrond. Tót ik begon met Reizen en ik mijn oude vriend bevrijdde en nieuw leven inblies. Als hij zich nu verzet en mij weghoudt van een doodlopend pad of juist onverwachts een nieuwe richting induwt, volg ik hem blindelings en weet dat hij vër vooruit kan kijken en het juiste pad voor mij weet. In tegenstelling tot mijn zeer in zijn zicht beperkte ego, dat vooral veiligheid en vastigheid zoekt. Als ik alleen daar naar zou luisteren zou ik weinig meemaken in mijn leven. Wat niet wil zeggen dat ik zonder ego leef, integendeel. Mijn ego is er voor de dagelijkse beslissingen, voor de manifestatie en overleving in het hier en nu, precies daar waar het voor bedoeld is. Daar is het krachtig en op zijn plaats en beleeft het plezier aan zijn eeuwige denkwerk.

Zoals gezegd is het een van de doelen van de Gewijde Reis om de onderdrukte of verstoten kanten van onszelf te ontdekken en in ons wezen en ons dagelijks leven te integreren. Daarvoor werken we met twee energieën: die energieën die ons vaak tegen hebben gehouden en die energieën die ons vaak hebben geholpen. Beiden energieën worden vertegenwoordigd door verschillende kanten in onszelf en de kunst is om deze met elkaar in balans te gaan leren brengen. Die energieën die ons tegenhouden langzaamaan in beweging leren brengen. Vaak zijn dit oude pijn en verdriet. Het verwerken hiervan kan dagen, maanden of zelfs jaren duren. Simpele regel daarbij is: het duurt zolang het duurt. Sommigen van ons, mijzelf inclusief, hebben soms zoiets van: ‘Nu ben ik wel lang genoeg verdrietig geweest’. Dit helpt ons niet in onze verwerking, het duurt zolang het duurt. Iedere dag een stukje lichter, al voelt dat misschien niet altijd zo. Neem de tijd om dingen te verwerken en een plek te geven. De Reis maakt de opening om oude pijn en verdriet toe te laten. Zorg ervoor dat je met je ego gaat samenwerken en dat je jezelf de tijd gunt om te helen, hoe lang het ook duurt. Beter een leven lang de weg zoeken en thuis komen dan voor eeuwig de weg kwijt zijn, toch? Daarnaast wekken we tijdens de Reis de krachten die ons geholpen hebben, zoals ons Magisch Kind en de Daemon. Beide energiestromen helpen ons helpen heel worden en tot leven komen. Tijdens onze Reizen komen we er vanzelf achter wat ons belemmert en wat ons steunt. Er is niemand die dit beter weet dan onze ziel.



Naast de kanten van onszelf die we in de Gewijde Dimensie kunnen gaan ontmoeten is er ook nog een bonte schare aan helpers, gidsen, lichtwezens en weet ik wat voor andere wezens die je kunt ontmoeten. De Gewijde Dimensie is grotendeels nog onontgonnen, Terra Incognita en daardoor zou iedere beschrijving haar eerder beperken dan verrijken. De mogelijkheden zijn werkelijk onbeperkt en onbegrensd. Het is mogelijk om met de zielen van anderen te communiceren. Telepathisch geoefende Reizigers kunnen zelfs met de zielen van overledenen communiceren. In de Gewijde Dimensie weet je overigens ogenblikkelijk of wat je meemaakt een deel van jezelf is of energie van daarbuiten, het lijkt wel of wij daar een apart zintuig voor hebben. Een andere mogelijkheid die bestaat in deze dimensie is die van tijdelijke transformatie. Je verandert daarbij bijvoorbeeld tijdelijk in een fantasiepersoon of herleeft een vorig leven. Wat mijzelf vaak overkomt als ik mijn Innerlijk Kind vind in de Gewijde Dimensie, is dat ik daarna transformeer in een Elf. Blijkbaar is mijn Kindje gek op Elfen, want het overkomt mij regelmatig. De vreemdste wezentjes die ik tot nu toe heb meegemaakt in de Gewijde Dimensie zijn twee Lichtwezentjes. Tijdens mijn allereerste Reis kwam ik ze tegen toen ik door mijn toenmalige huis liep. Flits, flits, ze waren doodsbang en toen ik mijn Kindje hoorde vragen waarom ze bang waren antwoordden zij: ‘We zijn bang voor de man in het grijze pak’. Flits en weg waren ze! Later pas begreep ik dat ze bang waren voor mij. Ik droeg in die tijd inderdaad vaak een grijs kantoorpak. Jaren later zou ik ze weer een keer tegenkomen. Tijdens een Reis zonderde ik mij af en ging naar het toilet. Flits, flits, daar waren weer die twee minuscule lichtjes, rood/roze en geel, die langs mij flitsten. Ik kon ze weer horen, telepathisch. ‘Hij was wel weer erg chagrijnig vandaag hè?’ zei er een. ‘Ja, maar hij heeft wel zijn baan voor ons opgegeven, om muziek te maken’. ‘Wát’ zei ik telepathisch terug, ‘muziek maken? Ik ben gestopt met werken om te schrijven!’ ‘Oh ja’ zei een van de wezentjes en flits, weg waren ze. Pas na de Reis herinnerde ik mij de twee van mijn eerste Reis en een warm gevoel kwam over mij heen omdat zij nu wel bij mij in de buurt durfden komen. Ik was gegroeid in de loop der jaren. En inderdaad die dag erg chagrijnig geweest toen het niet lukte in mijn studio. Wegens een technische storing lukte het niet om muziek te maken. Ik heb nog steeds geen idee wat voor wezentjes dit zijn. Ze schijnen betrokken te zijn bij mijn leven maar zijn zo subtiel dat ik ze niet kan plaats.

In elk geval is er meer dan genoeg te ontdekken in de Gewijde Dimensie. Zo'n beetje alles waarvan je als kind leerde dat het een fabeltje is, komt hier tot leven en bij iedere ontdekking leer je meer over het leven en vooral: dat het meer dan de moeite waard is. Het grappige is dat ik mijzelf dit nu 'zie' schrijven. De afstandelijke, harde man in het grijze pak is getransformeerd in de man met het Kind in zijn hart. Ik geef er niet zo veel meer om wat anderen daar van vinden en ik kan niet anders zeggen dan dat ik er van geniet mij zo vrij te voelen. Ik weet dat mijn methode van de Gewijde Reis allicht hier en daar vraagtekens op gaat roepen, maar Licht-wezentjes?

*'Edelachtbare, ik zweer u dat ik ze echt heb gezien! Ik kan u bewijzen dat ze bestaan. Dan moet u alleen wel eerst het Kind in uw hart sluiten anders kunt u ze niet zien..!'*

## 11 Energielichamen

Ooit werden we verwekt, of misschien wel ‘gewekt’, uit mannelijke kracht en het vrouwelijke Licht. Toen onze ouders de liefde bedreven en samensmolten tot één werd voor een moment de afscheiding tussen de tegenpolen verbroken en ontstond de magische Cirkel van Energie. De Cirkel is het symbool van de eeuwigheid en door de eenwording van jouw ouders opende de Poort waardoor jij jezelf in deze wereld kon manifesteren. Zo kon jouw ziel zich nestelen in de Cirkel van Energie, die was gemanifesteerd door de kracht en het Licht die samensmolten tot één. Het feit dat jij leeft is doorslaggevend bewijs om te beseffen dat je aard ‘in wezen’ Goddelijk is. Met de levenskracht die jouw ouders jou boden en de zielskracht van jouw wezen, begon je ontwikkeling tot mens. Vanuit één enkele cel van je moeder en één enkele cel van je vader begon je naar de blauwdruk van de mens te ontwikkelen en daarmee te delen.

Ooit leerden onze voorouders de perfecte vorm van aanpassing aan de Aarde waar zij zich tot mens ontwikkelden. De code voor de overleving van de soort werd op wonderlijke wijze vervat in die ene cel, die de basis van ons bestaan vormt. Maar wat zijn wij nu precies? Zijn wij de twee eerste cellen, de uitdrukking van de liefde van onze ouders, een knap staaltje biologie of zijn we het wezen dat het wonder van de schepping bezielt? Wie of wat zijn wij eigenlijk?

Laten we eerst eens kijken wat energie nu werkelijk is. Er zijn ontelbare soorten energie en onze wetenschap heeft het er maar druk mee. Om de paar jaar verandert onze kijk erop en moeten wij ruitelijk toegeven dat wij er tot dan toe naast zaten. Natuurlijk hebben wij vorige eeuw ontdekt dat in de kleinste deeltjes de grootste kracht schuilt, getuige de atoomenergie. De quantumfysica deed een nieuwe duit in het onderzoekszakje en toonde aan dat vaste materie naar Newtoniaanse begrippen helemaal niet bestaat en dat alles energie is. De energievorm waar ik echter hierop doel is ‘levensenergie’. De energie van bezielde wezens. Voor het begrijpen van het principe van levensenergie hoeven we geen ingewikkelde theorieën te ontwikkelen en hoeven we alleen de eerste vonk te begrijpen die ons tot leven heeft gewekt, de eenwording, de uitwisseling van het mannelijke naar het vrouwelijke. Dat is de magische wijze waarop onze energie is gaan stromen. Het is zo eenvoudig dat we het bijna over het hoofd zouden zien. We begrijpen

alles van elektriciteit, hoe wij haar moeten opslaan en weer kunnen laten stromen en toch zijn er maar weinigen die het principe van levensenergie werkelijk door hebben. In plaats van exacte waarnemers zijn wij meesters geworden in betekenisgeving. In onze verdere ontwikkeling van cel naar compleet mens is ons energiesysteem steeds wat ingewikkelder geworden. Logisch, want wij moesten ons ontwikkelen tot een soort die op deze planeet kan overleven. Tegen de tijd dat we de schoot van onze moeder verlaten en geboren worden, zijn we een complex wezen dat bestaat uit tal van energiesystemen. Toch zijn we in alle complexiteit nog steeds uitingsvormen van energie die van de gevende mannelijke naar de ontvangende vrouwelijke pool stroomt. Dit basisprincipe heeft zich vertakt in al haar uitingsvormen. Al onze systemen zijn gebaseerd op spannen en ontspannen, voeden en verbranden, bewegen en rusten. Om onze basissystemen te begrijpen hoef je geen geleerde te zijn maar hoef je alleen waar te nemen hoe het gebeurt. Om waar te nemen, hoef je niet te denken, maar kun je voelen. En dat is nu juist waar de warboel is ontstaan. De meesten van ons hebben helemaal niet geleerd te voelen en op hun gevoel te vertrouwen. Laten we eens kijken of we de kluwen nog kunnen ontwarren. Laten we gemakshalve aannemen dat wij uit minstens vier lichamen bestaan, het fysieke, het emotionele, het mentale en het spirituele lichaam. Dat is wie wij zijn, althans, in de verschijningsvorm 'mens'. De vier lichamen vormen één geheel, en houden daarmee de Cirkel van Energie in stand. Zolang wij deze Cirkel voeden, zijn wij in leven. Ieder van de vier lichamen heeft haar 'eigen-aardigheden' en dient op de voor ons unieke wijze gevoed te worden. Wij hebben ons echter de afgelopen tweeduizend jaar voornamelijk geïdentificeerd met onze denkgeest, ons mentale lichaam en ons zo van onze eenheid, de Cirkel van Energie, afgesloten. Om dit te illustreren, kunnen we eens kijken naar de krachtigste vorm van energie die wij kunnen laten stromen, sexuele energie. Deze scheppingsenergie is overduidelijk waar te nemen in héél ons lichaam en kan in elk van onze energielichamen beginnen te stromen. Sexuele energie is de ultieme uitdrukking van onze wens om één te worden, de mystieke sleutel van het leven. Het is niet voor niets dat onze voortplanting zo zorgvuldig in ons bestaan is ingebouwd. Het is de uitdrukking van wie wij in wezen zijn. Totdat wij ons begonnen te identificeren met onze geest en ons lichaam als iets onreins gingen beschouwen. Emoties werden ongewenste uitingen die onderdrukt

dienden te worden en de spirituele verbinding werd voortaan gemaakt door een persoon die daartoe dacht gemachtigd te zijn, als Aardse accountmanager van God. Zo doorbraken wij ooit de Cirkel van Energie. Afgesloten van onze ziel en verbannen van onze oorsprong zijn wij verder gaan dwalen en zijn onze dwaalsporen ‘cultuur’ gaan noemen. Ieder nieuw lid van de stam werd vervolgens net zo gehersenspoeld. En zo geven wij onze kinderen niet de Cirkel van Energie, maar de cirkel van afgeslotenheid door. Afgesloten van onszelf, afgesloten van anderen. Neem nog maar eens het voorbeeld van de sexuele energie. Er bestaat geen onstuimiger, aardser soort dan juist deze energie die wij zo in de taboesfeer hebben getrokken en beladen hebben met negativiteit. Het is vooral tweeduizend jaar kerkelijke invloed geweest die de Cirkel heeft verbroken en onze krachtige levensenergie, de bruisende waterval, heeft ingedamd tot een gecultiveerd vijvertje. Ons wordt geleerd dat alleen al onze gedachten aan seks onrein kunnen zijn. We leerden ons te vervreemden van ons lichaam en haar behoeften en leerden ons ervoor te schamen. Schaamte is niets anders dan angst, we zijn bang geworden voor ons lichaam. We werden bang voor onze ‘onreine’ gedachten. We werden bang voor onze emoties. Als je daarbij optelt, dat wij werden grootgebracht in een cultuur die deze gang van zaken als ‘normaal’ heeft aangenomen en beseft dat ons bewustzijn zich vormt naar de manier waarop wij worden opgevoed, is het niet moeilijk om in te zien waarom zoveel mensen in onze huidige tijd dwalende zijn. Afgesloten van de Bron van Leven, opgesloten in de denkkeest, bang voor welke emotie dan ook en een vreemde van hun lichaam, hunkerend naar levensenergie. Dat is het schrale beeld dat opdoemt als we de moderne mens bezien. Afgesloten van zijn wezen en zijn behoeften. Geen idee welk voedsel hem werkelijk zal voeden. Voor dag en dauw vertrekkend naar zijn werkplek met airconditioning zonder direct daglicht, ‘s avonds hondsmoe thuis en met een magnetronmaaltijd voor de buis. Is dat wie we behoren te zijn? ‘Hebben we onze roeping dan eindelijk gevonden?’ vraag ik mij af, enigszins cynisch. Het is tijd om te ontwaken. Tijd om de weg naar huis in te zetten, nu het nog kan. Tijd om te gaan ontdekken wat ons werkelijk vervult en van levensenergie voorziet, in plaats van de voorgeprogrammeerde programma’s af te draaien in het kader van de zogenaamde ‘vrije keuze’ (zolang je het maar doet zoals iedereen het doet), ons zo hoog gewaardeerde Westers gedachtegoed. Wel beschouwd hebben we geen enkele vrije keuze. Probeer maar eens uit de malle

molen te stappen! De Gewijde Reis is een pad, dat je kan helpen om te ontwaken. Vanuit de Gewijde Dimensie kunnen we met een ontzagwekkende scherpheden op ons eigen leven zien, zonder het filter van waarneming dat ons is aangeleerd. Het entheogene sacrament dat we daarbij nemen, helpt ons om de energie in ieder van onze lichamen te laten stromen.

Laten we het begrip ‘woede’ eens onder de loep nemen. Iedereen kent het, maar wie kan er mee uit de voeten? Iedereen heeft een gezonde dosis agressie nodig om in beweging te komen (het woord betekent in letterlijke zin ook ‘bewegen naar’). Onze samenleving staat echter bol van de geladen woede, getuige de berichtgeving in het nieuws. Eigen waarneming in bijvoorbeeld het verkeer of in een drukke winkel helpt het beeld niet positiever te kleuren: wij staan strak van de woede. Woede is na seksuele energie één van de krachtigste energieën die ons ter beschikking kan staan en daarmee ook een van de meest slopende en mogelijk zelfs dodelijkste om te moeten onderdrukken. Terwijl juist gerichte woede ons helpt om onze grenzen aan te geven en aan de ander te vertellen wie wij zijn. Maar net als op seksuele energie, rust op woede een vloek. Hoe vaak heb je als kind niet gehoord: ‘waag het eens boos te worden?’ Wederom was het de georganiseerde religie die bedacht dat woede doodzonde nummer een is en dus buitengewoon ongewenst. Zij bedacht daarbij dat als je net zou doen alsof de emotie er niet is, je de ander zou kunnen of zelfs zou moeten vergeven. Vergeven werd hiermee tot deugd en tot voorbeeldgedrag gemaakt en woede werd naar het verdomhoekje gestuurd. Levensenergie nummer twee die uit ons systeem werd gesleuteld. Moderne denkers als Louise Hay<sup>10</sup> en de schrijvers van de Cursus in wonderen<sup>11</sup> prediken nog altijd de boodschap van vergeving in moderne variant. En zetten ons daarmee wederom op het dwaalspoor van vervreemding van onszelf; we zijn toch niet voor niets woedend? Zolang wij ons emotionele lichaam veronachtzamen, zal onze levensenergie niet kunnen stromen. Sterker nog, als wij onze denkgeest manipuleren, zullen we nog verder van onze ware gevoelens vervreemden en zullen zij onderhuids gaan woekeren. Als onze levensenergie niet kan stromen en wij slikken onze ware gevoelens in, worden wij ziek. Wij zijn dan niet in staat om anderen onze gezonde grenzen aan te geven en leven uiteindelijk op een tijdbom die implodeert en onszelf raakt, dan wel explodeert en anderen raakt, in geval van

buitensporige agressie. Om ons werkelijk van oude woede te ontdoen, moeten we deze naar buiten brengen. Wanneer wij ons op deze wijze ontdoen van woede, vergiftigt zij ons en onze relaties niet langer en kunnen wij ons er werkelijk van bevrijden, waarna, als de bosbrand van de woede is uitgeraasd, vergeving als natuurlijke staat van zijn bijna als vanzelf kan volgen.

Onze emoties zijn de Koninklijke Boodschappers van onze ware behoeften en zijn er niet om bang voor te zijn. Zij zijn er om geuit en gezien te worden, door onszelf en door onze omgeving. Zij vertellen ons en onze geliefden wie wij zijn en geven onze gezonde grenzen aan. Als we mentaal besluiten om te vergeven, zullen we alleen de uiterlijke vlammen blussen en zal het smeulende vuur ons vanbinnen verteren, wachtend op een nieuwe gelegenheid om op te laaien. Om te voorkomen dat ons hart ons aanvalt, of dat wij onze emoties opkroppen en kanker krijgen of een zenuwaandoening, móeten wij ontladen. Dat is één van de functies van ons emotioneel lichaam, de doorvoer van energie. Als wij haar niet ontladen, blijft zij opgeslagen in ons lichaam, zo laat Alice Miller<sup>13</sup> ons zien in haar boek 'De opstand van het lichaam'. Onze pijn, woede, verdriet, schaamte, onderdrukte lust en wat dan ook voor gevoelens blijven achter in ons lichaam zolang wij ze onderdrukt houden. Als we er de ruimte aan geven, gaat het stromen en kan onze levensenergie in beweging komen. Dat is wat er gebeurt als we de Gewijde Reis maken. Vanuit ons mentale lichaam, onze denkgeest, kunnen we de bereidheid vinden om onze zelfvernietigende, aangeleerde patronen op te geven en onszelf toestaan heel te worden. Met onze denkgeest richten we ons op genezing. Het is niet de geest zelf die voor genezing zorgt, zoals populaire denkers ons willen doen geloven, het is de geest die genezing niet langer in de weg staat! Gezond zijn is tenslotte onze natuurlijke staat van zijn. Zo zijn er nog tal van gevoelens en emoties die in de taboesfeer zitten en die je tijdens de Reis kunt gaan bevrijden: schaamte, verdriet, angst, maar ook plezier en genot. Het enige wat je hoeft te doen is ze te verwelkomen en de ruimte te geven, ze aan het Licht brengen. Dat is alles wat deze gevoelens en emoties nodig hebben om je levensenergie in beweging te brengen. Geen onderdrukking meer, maar bevrijding! Als je tijdens en buiten je Reizen de ruimte gaat leren geven aan deze gevoelens en emoties, gaat als vanzelf de druk van de ketel en zal je in je 'normale' leven ook steeds meer ruimte kunnen gaan geven aan je gevoelswereld. Het gevolg

daarvan kan en zal waarschijnlijk zijn, dat je lichaam gaat herstellen. Wanneer de spanning weg kan, sta je de heelwording van je lichaam niet langer in de weg en kan zij haar natuurlijke taak uitvoeren, namelijk, gezond zijn. Zodra wij ergens in de Cirkel een blokkade weghalen, kan de energiestroom weer op gang komen. Meestal hebben we blokkades in al onze lichamen, de methode van de Gewijde Reis is er dan ook op gericht om tegelijk in alle vier de lichamen te werk te gaan. Met de juiste voeding, rust, ademhaling, inspanning en ontspanning stellen we ons lichaam open. Door yoga en meditatie komen geest en lichaam in balans en richten zich tot de ziel. Door ons over te geven aan het entheogene sacrament tenslotte, krijgen wij een extra impuls die onze vastzittende energieën op gang brengt. Het enige dat wij hoeven te doen is ons over te geven aan de ervaring en de genezing van ons wezen niet te onderdrukken. Tijdens onze Reizen kunnen we ontladen waarna het in het 'hier en nu' vervolgens aan ons is om te ontdekken hoe wij onze verschillende lichamen behoren te voeden, hoe wij onze energieën blijvend kunnen laten stromen. Welk eten voedt ons en geeft ons lijf energie, hoeveel horen we te drinken, welke mensen passen bij ons en respecteren ons wezen, welk werk geeft ons energie, waar wonen wij het fijnst en hoe komen we aan voldoende geld (nieuwe energie)? Dit zijn slechts een paar vragen die op kunnen komen als je de Cirkel van Energie gaat herstellen. De vragen komen vanzelf, de antwoorden ook, zolang je ze de ruimte geeft. Breng ze aan het Licht en kom tot leven! Ontdek je ware aard!

Als we fijngevoeliger worden en gaan beseffen dat we geen robotbestuurder of geest zijn die toevallig in onze hersenen woont, zoals de wetenschap ons nog altijd wil doen geloven, kunnen we de gelaagdheid van onze gevoelswereld gaan waarnemen. Die strekt zich, zoals wij hiervoor konden zien, uit tot minstens vier lagen van energie, onze energielichamen.

Op het laagste niveau van trilling is dat ons *fysieke* lichaam, ons lijf en alles dat daartoe behoort. Ons *emotionele lichaam*, gesymboliseerd door ons hart, bindt de energieën van hogere trilling aan het fysieke lichaam en zorgt ervoor dat we in actie kunnen komen, of juist niet. Als voorbeeld ter verduidelijking kun je het begrip 'gevaar' voor ogen nemen. Emotionele energie, de psychische energie die zich naar het



lichaam vertaalt, kan ons verlammen dan wel extra krachtig maken. Het kan ons doen zinderen van genot dan wel ijskoud maken en ongevoelig.

Ons emotionele lichaam is veelal in reactie op de buitenwereld zoals zij wordt waargenomen door onze geest, ons *mentale lichaam*, dat weer gevoed wordt door onze vijf zintuigen en zo haar beeld van de wereld vormt. Met onze zintuigen vormen wij een bewustzijnsveld waarmee onze psyche een idee van de werkelijkheid vormt. Dit veld van waarneming, uitgebreid met een aantal aangeleerde en geëvolueerde aannames, vormt ons beeld van de werkelijkheid. De standaard aannames noemen wij ook wel herinneringen en zijn opgeslagen waarnemingen en instructies die ons het leven vergemakkelijken. Door een ongelooflijk aantal aannames in onze hersenen hoeven we niet steeds opnieuw het wiel uit te vinden, maar kunnen we afgaan op wat wij eerder beleefd en waargenomen hebben. Dit geldt voor alles wat we waarnemen en voelen. Het is binnen én buiten ons en ons bewustzijn strekt zich uit tot waar het is. Dit idee staat nogal haaks op wat onze wetenschap over het algemeen aanneemt, dat wij vanuit onze hersenen waarnemen. Door zelf direct te ervaren hoe je waarneemt kun je bepalen of de wereld een plaatje is met reuk en geluid in je hersenen of iets dat zich buiten je uitstrekt. Als je geluiden hoort, hoor je die dan in je hersenen of buiten jezelf? Als je een geur ruikt, is die dan overal om je heen, of neem je die alleen in je bovenkamer waar? De herinneringen van ons geestelijk bewustzijn zijn wel degelijk in onze hersenen opgeslagen, net als ons vermogen tot denken, leren en handelen. Zij helpen de complexe realiteit te vereenvoudigen met behulp van onze levenservaring, waardoor wij gemakkelijker kunnen beoordelen hoe te handelen. Het gevolg van de ontwikkeling van onze geest is dat we in principe alleen datgene kunnen waarnemen, dat we geleerd hebben waar te nemen. Een van de vaardigheden die wij tijdens onze Reizen opdoen is het verruimen van ons bewustzijn en onze waarneming. Hierdoor zijn we in staat om af te stemmen op andere realiteiten.

Naast ons fysieke, emotionele en mentale lichaam hebben we nog een *spiritueel lichaam*. Hiermee kunnen we afstemmen op het morfogenetische (= vormgevende) veld, het veld van bewustzijn van onze gehele soort (Sheldrake), ook wel collectief onderbewuste genoemd (Jung). Vanuit dit veld, ons hogere bewustzijn, kunnen we geleiding

krijgen en toegang tot universele wijsheid. Het geeft ons toegang tot de kennis van wie we behoren te zijn. Voorbij dit veld van bewustzijn begint de kracht die wij de Ene, het Al, God of onze hoogste macht kunnen noemen. Ik noem haar hier de Bron van Leven, omdat ik haar niet met welke religie dan ook wil verwarren. We komen tenslotte allemaal uit dezelfde Bron voort en ontvangen daar onze levensenergie van, ongeacht óf dan wel waar we in geloven.

<i>Vier energielichamen</i>	<i>Naam</i>	<i>Kenmerk</i>
Fysiek lichaam	Lijf	Pijn of genot
Emotioneel lichaam	Hart	Angst, woede, verdriet, vreugde
Mentaal lichaam	Geest	Gedachten, (on)bewustzijn
Spiritueel lichaam	Ziel	Gewaarwording

Onze energielichamen zijn in continue resonantie met elkaar en haar omgeving. Hoe vrijer de energie in onze lichamen kan stromen, hoe meer wij in staat zijn om ons verbonden te voelen met het groter geheel. Wij ervaren dit als geluk, genot of in de trillingsmetafoor blijvend: harmonie. Levend naar onze eigen blauwdruk en roeping zijn wij optimaal afgestemd op wat het leven zelf met ons voorheeft. De universele ziel of Bron van Leven kan ons optimaal van energie voorzien, omdat wij haar maximaal toelaten. Als we onszelf openstellen en afstemmen op vreugde en schoonheid, op onze ziel, zal zij als vanzelf afgestemd raken op de Bron van Leven. Als wij afstemmen op onze ziel, gaat de energie in onze verschillende lichamen als vanzelf stromen. Wij komen dan ook automatisch de blokkades tegen die haar verhinderen te stromen, waar we dan mee aan de slag kunnen. Hoe anders werkt onze geestelijke en lichamelijke gezondheidszorg. Zij erkent in het beste geval slechts twee van de vier lichamen, ons fysiek lichaam voorop en ons mentaal lichaam daar achteraan. Zelfs deze twee ziet zij in veel gevallen als onafhankelijke systemen, die los van elkaar opereren en dus ook zo behandeld moeten worden.

Als wij naar onze ware natuur zouden leven, wat niets meer en niets minder dan ons geboorterecht is, zouden we gezonde, energieke en vervulde wezens zijn. Dat is wie wij in wezen behoren te zijn. Wij hebben ons echter ontwikkeld tot een gedegenererde soort en dat bedoel ik niet als belediging, maar als simpele constatering. Zo zijn wij een van

de weinige zoogdier-soorten die geen vitamine C meer aan kunnen maken. Er is ooit een moment gekomen in onze ontwikkeling dat we een virus in ons systeem hebben toegelaten. Dat virus, de ziekte, huist in onze geest, in ons denken. Let wel, vrijwel iedereen is ermee besmet, het huist al duizenden jaren in onze soort. Het virus zit hem in de manier waarop wij betekenis geven aan onze eigen waarneming. Wij noemen dat ‘cultuur’ of ‘beschaafd gedrag’ en dat is precies wat het is. Het zegt daarmee tegelijk wat het niet is: natuur. Er is dus een moment gekomen in onze geschiedenis dat het virus massaal bij ons naar binnen is geslopen en wij ons tegennatuurlijk zijn gaan gedragen. Ik blijf het consequent een virus noemen, omdat de bron van dit aangeleerde gedrag vóór onze eigen bewustwording ligt. De vertekening van de werkelijkheid van onze waarneming en daarmee van onze waarheid ligt in onze opvoeding besloten en niet in onze natuur en is daarmee een virus. Het maakt ons van binnenuit ziek, zonder dat wij daar zelf erg in hebben. Ik kan het virus niet aanwijzen, omdat het alom vertegenwoordigd is. Ik zou het een verzamelnaam kunnen geven en het: ‘niet naar je eigen natuur leven’ kunnen noemen. Dat is tenslotte wat het is, waardoor wij massaal zo ziek worden. We kunnen al die ziekten vanuit onze beperkte en besmette bril onder de loep nemen en zullen alleen maar meer ziekte creëren. Onze indoctrinatie voorkomt onze genezing. Om ons te bevrijden van welke ziekte dan ook moeten we dieper duiken, voorbij de domeinen waar het virus heerst! Wie thuis is in computerland zou de volgende metafoor kunnen overwegen: het virus zit in de kernel (kern van de computer). Je kunt dus steeds nieuwe programma’s en besturingssystemen installeren, maar het virus zal zich altijd opnieuw manifesteren.

Laten wij eerst eens kijken hoe het zover heeft kunnen komen. Wie vertrouwd is met het werk van Alice Miller<sup>7</sup> weet hoe ‘zwarte pedagogie’, kwetsende opvoeding, van ouder op kind wordt doorgegeven, generaties, honderden, waarschijnlijk zelfs duizenden jaren lang. Wie zelf eenmaal is gekwetst in zijn kindertijd zal deze gekwetstheid veelal doorgeven. Wie niet leert om zijn gekwetstheid te dragen en de pijn door te werken geeft deze zeker door; aan anderen in zijn omgeving én later aan zijn eigen kinderen. Dat is de estafettestok van gekwetstheid. Die estafettestok is vaak verbonden aan de beperkende normen en waarden die ouders zelf in hun vroegste jeugd

ervoeren. Als kind zijn we nu eenmaal afhankelijk van de opvoeding en het wereldbeeld van onze ouders; zij geven ons door hoe de wereld eruit ziet. En daar geven zij nu ook gelijk het virus mee door. Zij leren ons, samen met andere opvoeders, dat de wereld van onze directe ervaring niet klopt. Het begint met de directe waarneming van onze eigen prikkels. We leren in onze samenleving tijdens onze opvoeding dat we onze primaire prikkels zoals honger, slaap, dorst en ontlasten moeten onderdrukken en wennen ons aan patronen die onze opvoeders ons aanleren, anders dan naar onze eigen prikkels te luisteren. Niet veel later leren we datzelfde trucje met onze emoties. We leren ons 'gedragen' en onderdrukken voortaan woede, angst, verdriet en vreugde. Omdat het zo hoort. Omdat we het altijd zo doen. Omdat het zo moet. We leren ofwel een God kennen die in een boek beschreven staat en die ons straft of belooft en waarvan we maar aan moeten nemen dat hij bestaat, of we worden geloofloos opgevoed. Vervolgens worden we verplicht om twintig tot vijfentwintig jaar lang onze hersens te spoelen met informatie uit boeken, ter vervanging van onze waardevolle eigen waarneming. Dát, in heel grove stappen beschreven, is ons virus. Waar het vandaan komt is moeilijk te traceren, omdat we het collectief als normaal zijn gaan beschouwen. We zouden de bijbel of het georganiseerde geloof als een van de vroegste bronnen kunnen aanmerken van onze ziekte. Niet langer hoefden we zelf waar te nemen en te ontdekken, maar was er een boek dat ons voorschreef hoe we moesten leven. Sterker nog, er kwamen mannen – vooral mannen – die het boek voor ons zouden interpreteren en waar wij voortaan naar moesten luisteren. Er is nog steeds zo'n man aan de macht, waar grofweg een miljard mensen naar luisteren. Carl Jung heeft ooit eens gesteld dat godsdienst de beste manier is om je ervan te verzekeren dat je zelf niet in contact met God komt. Wat overblijft, is een mens die niet in contact staat met zijn Godheid, noch met zijn eigen emoties, noch met zijn lichaam en gevangen zit in zijn hersenpan, vanuit waar de wereld een zeer bedreigende plaats is, omdat hij haar zelf nooit heeft kunnen verkennen. Het is niet de wereld waarin we leven die ons bedreigt, wij bedreigen onszelf. Wij zijn onze eigen kerker, onze eigen strop, zonder dat we het zelf in de gaten hebben. Ik daag je uit om je van je zelfgesmede boeien te ontdoen en jezelf te bevrijden. Ga op Reis en ontdek wie je behoort te zijn. Claim je geboorterecht en ga voelen wat je hoort te voelen, in plaats van wat je is aangeleerd, wat je zou mogen of moeten voelen. Het leven wordt zo

ongelooflijk veel rijker en gezonder als jij je eigen energiebalans weer herstelt. Stem af op je ziel en genees je energielichamen. Verzorg en voed je fysieke lichaam, ontlad en koester je emotionele lichaam, reinig je mentale lichaam en heilig je spirituele lichaam. Dat is het pad van de Gewijde Reis. Het is misschien een pad dat haaks staat op dat wat we denken dat hoort, maar niet op dat wat we voelen. Het is het pad van de ziel, van wie we behoren te zijn.

Een vraag die ik daar vaak bij hoor is de volgende: maar zou ik daar dan een entheoëen middel voor gebruiken, dat is toch juist niet natuurlijk?

Over het antwoord zou ik al een boek kunnen schrijven, maar ik antwoord hier meestal met een tegenvraag op: ‘Wat heb je ervoor over om je ziel te hervinden?’ Wetende, waarnemende dat we in onze wereld collectief zó de weg kwijt zijn, zo ziek zijn, hoe zou je anders de weg terug willen vinden? De vraag, waarom je een middel nodig zou hebben om je ziel te hervinden is in mijn beleving de weerstand van het ego, dat bang is haar verstikkende macht te verliezen. Wat mij betreft is het ego in onze wereld lang genoeg aan de macht geweest en is het tijd voor de ziel. Het is tijd voor vreugde en schoonheid. Met iedere nieuwe generatie lijkt er weer een nieuwe kans te ontstaan op een andere wereld. De nieuwe generatie gaat het anders doen en is tegendraads. De oudere generaties zeggen van oudsher dat er niets van hen terecht zal komen. Maar de indoctrinatie in onze wereld is zo groots, zo alom vertegenwoordigd dat er zeker van hen iets terecht komt: ook zij leren zich aanpassen en hun ziel opofferen aan de welvaartsstaat, hoe groot hun bezieling ook was. Dat droevige lot trof ook de hippies, die liefde en vrede predikten. Waarden die niet welkom waren in onze maatschappij. Maar moeten we ons dan maar aanpassen en onderduiken in de grijze massa? Ik denk het niet! Ga leven, ontdek wie je hoort te zijn en wordt dat, liever dan een grauwe kloon te zijn als zovelen. Leef vreugde en schoonheid, leef je ziel.

Het pijnlijke van je ziel hervinden is waarschijnlijk, dat de wereld waarin je leeft daar nog niet klaar voor is. Eenmaal ontwaakt, kun je niet meer inslapen, dat is de consequentie. Toch denk en voel ik dat leven zonder ziel oneindig veel armer is, in welke wereld je dan ook leeft. Als je jouw ziel hervindt, krijg je als vanzelf de kracht en energie om de beproeving van leven in een wereld die nog niet klaar is voor jou, te doorstaan. Als

de bijbel ooit al een treffende beeldspraak heeft opgeleverd dan zou dat haar 'hel' zijn, wat volgens mij correct geïnterpreteerd is als: leven zonder ziel. Wanneer je jouw ziel gevonden hebt, koester haar dan en laat haar stralen. Dat is waar zij voor is geschapen. Koester haar en doe ermee waar zij voor bedoeld is: om te leven. Wees zuinig met je geboorterecht en geef het nooit meer weg. Je ziel is eeuwig, raak haar niet meer kwijt en laat haar Gewijde energie je tot leven wekken. Leef!

Als we ontwaken uit onze diepe dromenloze slaap en ontdekken dat we vrije wezens zijn, kunnen we onze energie gaan laten stromen. Daar is geen standaardrecept voor, dat is voor ieder mens een unieke weg om te bewandelen. Elk van onze vier energielichamen heeft voeding nodig en de behoefte daaraan is voor iedereen verschillend. Lijf, hart, geest en ziel vragen energie om in beweging en in conditie te komen. We kennen allemaal het beeld van de bodybuilder die zich alleen met zijn fysieke lijf vereenzelvigd, of dat van de filosoof die in zijn denkwereld gevangen zit. Of de guru die zich hoog op een berg heeft afgesloten van de wereld en alleen nog ziel wil zijn. Allen zijn uitvergroete beelden die laten zien wat het betekent als we in één van onze lichamen gevangen zitten en ons vanuit die dimensie in de wereld manifesteren of ons er uit terugtrekken. Als we een Gewijde Reis maken, brengen we op alle vier de niveaus onze energie in beweging. Sterker nog, alle theorie die ik hier omschrijf zou je niet hoeven te lezen. Jezelf aan de ervaring overgeven is voldoende, jouw wezen herkent de energiestromingen op instinctief niveau. Velen onder ons hebben echter al lang geleden verleerd om naar ons instinct te luisteren en leven vanuit het denklichaam, vanuit de geest. De uitleg die ik hier geef is dan ook afgestemd op de geest, op het ego. Ons ego zal er eerst van overtuigd moeten raken dat de ervaring die het te wachten staat, een positieve uitwerking heeft. Een wijze geest weet dat het af en toe ruimte moet maken voor de andere lichamen om te voeden én gevoed te worden. De geest zal ruimte moeten maken voor zowel lagere als hogere trilling, anders wordt het ziek. Wat ik met de methode van de Reis dan ook vraag, is een weloverwogen opoffering van de geest. Ons ego zal moeten leren dat het zich klein kan maken, wil het gehele wezen waartoe het behoort, kunnen floreren. Hoewel de geest, het ego of hoe we ons besturingssysteem dan ook willen noemen vanuit de spirituele tradities nog al eens als overbodig wordt bestempeld en men er vaak zelfs in wordt getraind om het kwijt te raken, is dat wat mij betreft

een van de grootste missers van deze tradities. We hebben ons ego tenslotte niet voor niets. Natuurlijk is het beschadigd geraakt zoals ik in dit boek overvloedig laat zien, maar het is wel wie wij geworden zijn. Simpel afstand doen van wie die persoon dan ook geworden is, wie jij bent, kán helemaal niet. Ook transcenderen naar een hogere trilling is absolute onzin die voor een nieuw dwaalspoor kan zorgen. Er valt niets te transcenderen. We zijn zoals we zijn, met ego en al. Zodra we dit eenvoudige feit voor waar accepteren en omarmen, kunnen we gaan leren om onszelf met al onze gebreken lief te gaan hebben. Vanuit die basishouding kunnen we gaan transformeren, in die zin dat we kunnen gaan worden wie we behoren te zijn. We hoeven een eikenboom toch ook niet te transcenderen in een regenwolk? Alles heeft zijn plaats op deze wereld zoals het is. Wij zijn mens, prachtig in al haar gekwetstheid en beperking, allemaal op zoek naar verlichting, in welke vorm dan ook. Dat zoeken zijn we alleen met zijn allen een beetje verleerd. We hebben de zichtbare materie aangenomen als de enige werkelijkheid. Van kinds af aan hebben we antwoorden geleerd en zijn we verleerd vragen te stellen. *‘Een vraag bevat meer kruut dan duizend antwoorden,’* wordt wel eens gezegd. Wanneer we weer gaan leren vragen en leren stil zijn, krijgen we echte antwoorden. Vanuit de stilte, vanuit het niets, ontstaat alles.

Een Innerlijke Leermeester gaf mij tijdens een Gewijde Reis ooit eens de volgende orakelbeproeving:

*‘Uit het Niets komt de Ene, uit het Iets al het Andere  
Vertel mij nu oprecht, wil je verenigen of veranderen?’*

Instinctief koos ik voor verenigen, waarna de Meester haar ernstige gelaat verloor en naar mij glimlachte. Zij legde uit wat mijn geest niet begreep, maar mijn wezen allang wist, dat verenigen één worden betekent met mijzelf en het universum, vanuit de stilte achter de gedachten. Veranderen is een spelletje van de geest en richt zich alleen op de wereld van uiterlijke verschijning. Ik begreep vanuit een diep weten ineens dat verenigen ook betekent dat ik alle kanten van mijzelf mag verwelkomen, ook die kanten die ik wat minder leuk vind of zelfs compleet afwijst. In de Gewijde Dimensie kom je alle kanten van jezelf

tegen en hoe eerder je de verstoten kanten in je armen sluit en in de familie van 'ikken' opneemt, hoe eerder je één wordt, Licht en krachtig.

Tijdens een Reis komt de energie in al je lichamen in beweging. Je lijf (*fysieke lichaam*) zal haar eigen bewegingen willen maken, strekkingen, buigingen. Je ademhaling is een uitstekende graadmeter van wat zich in je lichaam afspeelt. Ook kun je misselijk worden of zul je zelfs over moeten geven. Duizeligheid en hoofdpijn kunnen ook voorkomen. Tintelingen in lichaamsdelen zijn ook heel gewoon, ons lichaam wordt een groot klankbord van wat er in ons afspeelt. Om al die energieën de ruimte te geven is het van belang om de bewegingen die het lichaam aangeeft, te volgen. Als je moet ontlasten, doe dat dan. Als je moet overgeven, kots dan net zo lang tot het lichaam aangeeft dat het klaar is. Volg haar. Als je wilt schreeuwen, schreeuw, in Godsnaam! Schreeuw uit volle borst. Huil. Lach. Volg je lichaam en leef!

Hetzelfde geldt voor ons hart (*emotioneel lichaam*). Ons hart uit zich of trekt zich juist terug in vier basisemoties, die een fijnere waarde en beleving aan ons leven geven. Het zijn deze emoties die ons 'intelligent' maken. Door ons gevoel te volgen, de beweging van onze emoties, kunnen we pijn leren vermijden en genot opzoeken. Onze emoties zijn het kompas op de oceaan van ons welbevinden. Kent ons fysieke lichaam alleen de waarden pijn en genot, ons emotionele lichaam dat gesymboliseerd wordt door ons hart en de organen kent angst, woede, verdriet en vreugde. Hoe zuiverder wij onze emoties in het hier en nu kunnen beleven, hoe beter ons kompas werkt en hoe energiever en blijmoediger ons hart kan zijn.

Onze geest (*mentaal lichaam*) echter wordt van klein kinds af aan gevoed met informatie over de wereld, zonder dat ons wezen de daarbij behorende bewustzijnservaring heeft. De televisie is wat dat betreft een duidelijk symbool van de verloedering van ons bewustzijn. Hele volksstammen stemmen af op hetzelfde kanaal en leven een tweedehands leven. Het is de grotallegorie van Plato in een modern jasje: onze geest lijkt intelligent, maar kan gemakkelijk voor de gek gehouden worden en de hypnotiserende schaduwen uit het kastje voor de werkelijkheid houden of troost zoeken in de schijnwerkelijkheid door het gemis van echte ervaringen in het eigen leven. Nooit waren we beter opgeleid en



was informatie zo gemakkelijk voor iedereen voor handen. En toch waren we nog nooit geestelijk zó arm. In de Gewijde Dimensie leren we weer op ons eigen kanaal af te stemmen, op onze innerlijke televisie. In beelden en visioenen wordt ons geopenbaard wie wij zijn en niet onbelangrijk: hoe wij onze energie weer kunnen laten stromen. Onze geest is nog altijd kapitein op ons schip en bepaalt de koers. Als de kapitein leert ontwaken uit zijn boze droom, zijn ogen opent en het schip gaat leren navigeren, gaat hij ook leren dat het schip brandstof, proviand, water, onderhoud en een kaart nodig heeft. Slim als hij is, zal hij zorg gaan dragen voor al deze zaken. Hij zal leren dat hoe hij in storm de zeilen kan reven en dat het beter is dat hij bij slecht weer de haven opzoekt om te rusten. Toch zal hij er weer op uittrekken om nieuwe avonturen mee te maken. In de haven liggend, zullen de algen zijn schip doen verweren. Als de 'kapitein Geest' ontwaakt, zal hij een ware leider worden voor de bemanning en zich niet met de reis bemoeien, behalve als het schip gevaar loopt of hij anderszins moet ingrijpen. Hij vertrouwt op zijn schip, zijn lijf, op zijn eerste stuurman, het hart, voor het bepalen van de koers en navigeert op de sterren, op de ziel.

De ziel tenslotte (*spiritueel lichaam*) zal zich tijdens onze Reizen openbaren als Lichtende ster, waar op de andere lichamen kunnen navigeren. Zonder bezieling heeft het leven geen werkelijke waarde. Het lijkt misschien tijdelijk wel of we veilig leven of succesvol zijn, na verloop van tijd zal ons duidelijk worden dat we meespelen in een van de ontelbare spelletjes die onze geest met ons kan spelen. Als onze geest niet ontwaakt is en geblokkeerd in haar eigen spellen, kan de Lichtenergie van onze ziel niet doorkomen. Wanneer wij materie of macht of het gebrek daaraan verwarren met geluk of ongeluk, komen we in de greep van onze geest. Niet dat materie of macht op zich nu verwerpelijk is. Het is onze fixatie, ons afgesneden zijn van de werkelijke Bron van Leven, die ons ziek maakt. Het recept voor een bezield leven is zoals gezegd bedrieglijk eenvoudig: het staat in het teken van vreugde en schoonheid. De ziel zelf kan zich alleen manifesteren via de besturing van de geest, de ontroering en liefde van ons hart en het genot van ons lichaam. Alleen door al onze lichamen op elkaar af te stemmen, komen we in de liefdevolle harmonie die ons wezen zichtbaar maakt en het haar plaats geeft in de wereld.

Om dit te doen hoef je, schrijf ik misschien ten overvloede, geen Gewijde Reis te maken. Het is onze eigen levenskunst om onze energielichamen af te stemmen en ons geluk te vinden. De Reis maakt het ons echter wel mogelijk om, als we vastgelopen zijn in verschillende van onze lichamen, de energie weer op gang te brengen en te balanceren. Als de pijn en de vastzittende emotie van ons lichaam zich ontlaaft, kunnen we weer bewegen en ons fysieke lichaam koesteren en voeden. Als we ons hart luchten, krijgen we weer ruimte om onszelf en anderen lief te hebben. Als we onze geest verruimen, krijgen we zicht op het geheel en kunnen we ons bevrijden uit de oneindige cirkel van oorzaak en gevolg en kunnen we ons afstemmen op de eindeloze Cirkel van Energie om onze dromen te verwezenlijken. Als we onze ziel hervinden, hervinden we onze dromen en kunnen we ontdekken dat het leven meer dan de moeite waard is om geleefd te worden, als we maar een klein beetje meer energie hadden. Zo zetten we onze energielichamen in beweging met het verlangen van onze ziel en voeden we ons en strekken ons vanuit kracht naar Licht.

Als we diep naar de bodem zijn gedoken en de oorzaak van onze ziekte en verslavingen hebben gevonden, kunnen we vaak ontdekken dat zij betrekking hebben op niet één, maar op meerdere of zelfs elk van de vier energielichamen. Door onze kracht te bundelen en ons weer uit te leren strekken naar het Licht, kunnen we onze beperkingen overstijgen en heel worden. Wij zijn geboren om stralend gezond te zijn, dat geldt voor ieder mens, welke vernietigende overtuigingen daarover dan ook ooit in ons leven geslopen zijn. Ons bevrijden van die overtuigingen, die diep, diep in onszelf en onze maatschappij geworteld zijn, vraagt moed en liefde. De moed om op te staan en de leugens die je voor waar hebt aangenomen uit te braken en ruimte te maken voor de waarachtigheid die je hart gezond maakt. Om terug te keren naar het kwetsbare wezentje dat je ooit was en dat zich leerde aanpassen en hard voor zichzelf en anderen werd om te overleven. Als je eenmaal de moed hebt verzameld en de kracht hebt gevonden om je te verenigen, om heel te worden, besef dan dat vanaf het moment dat je het met je bewuste geest besloten hebt, je jouw ziel al hebt aangeroepen. De bewuste intentie van je geest is daarvoor voldoende. Als je de intentie in je geest, je hart en je lijf hebt gewekt om één te worden, zal je ziel zich tonen. Dat is de ware belofte van ons menszijn.

Als je de Reis onderneemt vanuit de wens om je te bevrijden van verslaving of ziekte, komt er vaak hulp vanuit onverwachte hoek. De weg naar genezing zal zich aan je openbaren mits je de weg (her)kent; je lijf zal de opgeslagen spanning ontladen, je hart zal haar ongeuite emoties laten stromen en je geest zal zich leren overgeven. Ontspannen, meedrijven met de ervaring, alle controle loslaten. Als je deze staat van zijn leert bereiken, is bijna alles mogelijk. Als er genoeg levensenergie in je over is, kun je heel worden. Bevrijd de kracht die nu is opgesloten in je lichaam. Alles wat je onderdrukt, keert zich tegen je en maakt je ziek. Maak haar vrij, omarm je kracht en strek uit naar het Licht. Leef!

Ik besef mij dat voor sommigen deze methode te laat op het pad kan komen. Hoe treurig ook, wij hebben nu eenmaal een beperkte levensduur en een bepaalde hoeveelheid levensenergie ter beschikking. Voor ons allen is de dood onafwendbaar, we kunnen haar hoogstens tijdelijk afbuigen en vooral de tijdsduur tussen twee eeuwigheden, zoals Blaise Pascal dat ooit omschreef, optimaal benutten. Als het jouw tijd is om over te gaan, kan ook de Reis je niet helpen om te leven. De wil om te leven komt diep vanbinnen en wacht erop bevrijd te worden. Als je geen levenskracht meer hebt en een lichaam dat te ver verwaarloosd is, leer dan te sterven. De Reis kan je in dat geval voorbereiden op de dood, op de overgang naar de volgende fase. Zij kan je helpen om jezelf onder ogen te komen, je angst, je verdriet en je woede te doorleven en je voor te bereiden op een overgang in vreugde. Sterven is een prachtig proces, een wandelgang die wij allen maken. Wanneer wij onze Cirkel van Energie hebben hersteld en het contact met onze ziel tot stand hebben gebracht, kunnen we sterven in vreugde. Tijdens onze Reizen leren we stapje voor stapje om onze emoties toe te laten en onze angst te trotseren en te doorleven. Iedere Reis die wij maken bereidt ons een stukje verder voor op wat voor iedereen onvermijdelijk is, de dood. Iedere Reis die wij maken benadrukt ons nog eens dat we iedere seconde die wij nog te leven hebben, willen leven en er met volle teugen van mogen genieten. Ik raad dan ook een ieder die ernstig ziek is het maken van de Gewijde Reis aan, als weg naar wonderbaarlijke genezingen of als steun bij het sterfproces. Niet als valse belofte of onterechte hoop. Als het onze tijd is, is het onze tijd en kan niets ons meer hier houden. Wel omdat ik vanuit mijn hart en ziel weet dat de Reis het leven in het hier en nu oneindig

veel mooier kan maken, als wij ons de kans maar gunnen om onze levenskracht aan te boren. Als het onze tijd is, kan zij ons steunen bij een vreugdevolle overgang zonder angst, woede en verdriet. Met hart en ziel leven en als de tijd rijp is, met hart en ziel sterven, dat is waar de Gewijde Reis ons op voorbereidt.

## 12 Quest

*'Als de dood, voor de dood? Om de dooie dood niet!'*

Het Tibetaanse Dodenboek<sup>14</sup> of het 'Boek van Bevrijding door te Begrijpen in de Tussenstaat'<sup>14a</sup> zoals het eigenlijk heet, geeft ons belangrijke inzichten in de dood en de fasen erna. Boeddhistische monniken keren al eeuwenlang naar binnen en hebben een landkaart van de fasen na de dood gemaakt, de bardo of tussenstaat. De dharma of leer is overgeleverd vanuit reïncarnatie. Lama's hebben hun ervaring met de dood terug kunnen halen en vastgelegd in een handleiding voor hen die sterven. Gedurende zeven weken wordt iedere dag aan de overledene een stuk uit het Dodenboek voorgelezen. Er wordt duidelijk gemaakt dat wat zich aan hem voordoet, projecties zijn van zijn eigen geest. Als hij dit begrijpt en de projecties als van zijn eigen geest herkent, is hij onmiddellijk bevrijd. Dan kan de dode definitief 'over' en stopt zijn oneindige reeks aan incarnaties. Als de dode zich laat verleiden door de projecties die hij voorgespiegeld krijgt voor waar aan te nemen, gaat de oneindige reeks zinsbegoocheling verder. De eerste bardofase waar een overledene mee geconfronteerd wordt is het helder witte Licht. Dit Licht straalt met een zuiverheid als van diamant en betovert de overledene, hij wordt er als het ware ingezogen. Het Licht is een projectie van zijn eigen ziel. Als hij dit herkent, kan hij het loslaten. Zo niet, dan volgt de volgende uitdaging. De volgende dag krijgt hij bezoek van voornamelijk vriendelijke Goden en Godinnen. Ook hier geldt weer dat het projecties zijn van zijn eigen geest. De visioenen zullen onophoudelijk komen en als hij ze niet herkent als projecties van zijn eigen geest, zullen ze veranderen in de toornige Goden en Godinnen. De beelden die de overledene krijgt, de visioenen die hij doorleeft zijn angstaanjagend. Hij krijgt een besef dat hij niet meer terug kan in zijn lichaam en dat hij tussen twee werelden hangt. Hij ziet zijn geliefden en vrienden treuren, maar kan niet meer met hen communiceren of wat dan ook manifesteren. Het voorlezen van de tekst van het Boek van Bevrijding maakt hem hier attent op en tracht hem er toe aan te zetten om over te gaan naar gene zijde. Nu komt alle vertwijfeling, angst, verdriet en woede los. Niemand meer om op te leunen, niemand meer die steun kan geven, ultieme eenzaamheid en verslagenheid zijn het gevolg. Ook hiervoor geldt weer, dat als de overledene de gevoelens als die van zichzelf herkent, als zijn

eigen projecties, hij zich kan bevrijden. Het doel van het Boek van Bevrijding is om helderheid te verkrijgen. Helderheid over het Zelf, over de ziel en om de projecties van het ego los te leren laten. Als dat de overledene niet is gelukt na negenenveertig dagen, zal hij opnieuw incarneren.

We hoeven als Westerling niet specifiek de Boeddhistische leer aan te hangen om instinctief aan te voelen dat het Boek van Bevrijding veel waarheid bevat. De meeste van ons die voor het eerst horen over het Boek en de betekenis ervan tot zich door laten dringen, zijn op zijn minst geschokt. Het vertelt zo duidelijk wat ons te wachten staat, zonder daar nu oordelend of stichtelijk over te zijn. Het legt de gehele verantwoordelijkheid bij onszelf en de keuzen die wij in ons leven hebben gemaakt. Er is geen oordelende God die ons naar de hemel of hel stuurt, wij zijn zelf God en Godin en hebben de verantwoordelijkheid over onze eigen hemel en hel.

De eerste bardofase, het hemels heldere Licht is goed te herkennen in wat Westerse mensen rapporteren die een bijna doodervaring hebben gehad. Velen van hen rapporteerden het Licht, dat tijdens een Gewijde Reis ook regelmatig wordt gezien. Het Licht heeft veel van ons gerustgesteld in de zin van: als we dood gaan, gaat de hemel open, staan liefdevolle overledenen klaar om ons over te helpen gaan en zal alles goed komen. Vanuit de Tibetaanse invalshoek laten we ons allen stroop om de mond smeren en geloven we in iets dat maar ten dele waar is. De mensen die terugkeerden uit de dood en het heldere Licht rapporteerden hebben pas de eerste bardofase gezien en – misschien wel onterecht – dit voor de hele waarheid aangenomen. Ikzelf ben geneigd om beide voor waar te beschouwen. Ik heb zelf het heldere Licht mogen aanschouwen. Het is er, maar wat er na komt? Het mysterie zal wellicht door ons levenden nooit ontrafeld kunnen worden. Wat we wel kunnen is de wijsheid van de stervenden en geïncarneerden gebruiken om ons beter voor te bereiden op het onvermijdelijke: ons sterfproces. Sterker nog, als we leven met ‘de dood op onze schouder’ zoals sjamanen dat noemen, zullen we eerder geneigd zijn waarachtigheid in ons leven te omarmen en spelletjes te laten varen. Als we leven met ‘de dood op onze hielen’ zullen we haast maken om onze dromen te verwezenlijken en om ieder moment dat we te leven hebben ten dienste van liefde, vreugde en

schoonheid stellen. Als wij onze sterfelijkheid werkelijk toe zouden laten en ons realiseren hoezeer wij ons mogen prijzen dat we dit leven in deze incarnatie leven, zou er een wereld aan mogelijkheden voor ons opengaan, die zich nu verstopt achter schijnzekerheid. Als we stoppen met het maskeren van de dood achter een dunne laag balsem, kunnen we haar omarmen als het meest zekere dat ons leven treft.

We kunnen ons steeds bewuster worden van de trauma dat onze geboorte bij ons achtergelaten heeft. Vooral Stanislav Grof<sup>3</sup> laat in zijn werk zien welke impact de geboorte op de vorming van ons bewustzijn heeft. Dankzij zijn lange staat van dienst als psychiater en het begeleiden van duizenden sessies met entheogene middelen heeft hij de verschillende stadia van de bevalling en de geboorte kunnen beschrijven. Hierover later meer (hoofdstuk 30 - De landkaart van de Gewijde Reis).

Wanneer wij ons geboortetrauma opnieuw doorleefd en verwerkt hebben, kunnen we beginnen te voelen welk trauma ons te wachten staat als we straks weer hulpeloos en ontredderd zijn. We kunnen beginnen in te voelen hoe het is om te sterven en om dood te zijn, los van ons lichaam. Het is algemeen bekend dat sterven uit onze consumptiemaatschappij geweerd wordt als een van de grootste taboes. Onze medische wetenschap is ingesteld op het verlengen van levens en afgezien van mogelijke schadeclaims die zij tegemoet kan zien als zij faalt, is de stervende een smet op het blazoen. De stervende is het bewijs van het falen, van onze sterfelijkheid, van dat wat we misschien wel het meest vrezen en haten: onze zwakheid en sterfelijkheid. Om die reden wordt een stervende zo snel mogelijk naar de steriele omgeving van een ziekenhuis gebracht. Weg van ons, van zijn geliefden, naar de wereld van professionele afstand. Velen onder ons hebben geen idee wat met een stervende aan te vangen. Bang voor onze eigen emoties, bang voor die van de ander. De medische wetenschap maskeert die onkunde met jargon, positie en protocol. Zelfbeschikking? Sterven is bij uitstek verworpen tot iets waar anderen die daarvoor 'geleerd' hebben, over kunnen en mogen beschikken. De bejaardengevangenis waar de meesten onder ons in terecht komen als we lang genoeg hebben gespaard, is al geen pretje en een uitstekende cursus 'onthechting en vervreemding'. De uiteindelijke lijdensweg in verpleeg- of ziekenhuis mist haar uitwerking ook niet. De kans is groot dat we de helderheid die wij zo nodig hebben om bewust te zijn in de bardo, al jaren voor ons werkelijke overlijden verloren hebben.

Velen van ons vallen als zij ouder worden alsnog ten prooi aan de kwetsbare kanten die zij een levenlang onderdrukt hebben. Helderheid wordt dan kindsheid, een energie die nog ongeschonden aanwezig is en er al een levenlang op wacht om geuit te worden. Dat is vast niet wat Jezus bedoelde met: 'Wie niet wordt als kinderen...'. Totaal verward, dement, verzwakt en gedrogeerd zien wij ons sterven tegemoet. Het is niet de dood zelf, maar dit mensonterende proces dat wij naar mijn mening zouden moeten vrezen uit de grond van ons hart! Als wij dan uiteindelijk overleden zijn, wordt ons overgebleven stoffelijk lichaam zo snel mogelijk weggehaald. Geen dood om ons heen, dat brengt ongeluk! Weg met dat drama. De dode wordt in zijn nette pak gehesen en wij doen net of er niets aan de hand is. We houden ons groot. In plaats van de overledene advies mee te geven, zoals de Tibetanen dat doen, over hoe hij de verschillende fasen van de dood kan doorstaan en hem te helpen los te laten, vertellen wij op de begrafenis hoe geweldig de dode was en hoezeer wij hem zullen missen. Wij maken de omgekeerde beweging, wij houden de dode emotioneel zo lang mogelijk hier, zodat hij nog meer moeite heeft om los te laten. Dit is de realiteit van ons stervensproces, het resultaat van onze onwetendheid. Wij weten niet wat er komt als wij voor eeuwig onze ogen sluiten, dus sluiten we nu maar vast de ogen voor wat komen gaat. We zijn doodsbang en maskeren dat met de struisvogelhouding van: 'Als ik doe of het er niet is, is het er niet' en weerhouden onszelf ervan om werkelijk om te leren gaan met de grootste beproeving van ons aardse leven: ons sterfproces. Het 'Moment Suprême', de 'Grand Finale', waarvoor wij een levenlang konden repeteren. En waar komen wij mee aan? 'Ik wist het niet'. Die smoes werkte vroeger al niet op school – althans niet voor mij – en nu zeker niet in het aangezicht van de dood. In onze maakbare wereld komen we overal mee weg, behalve met de dood. En waarom zouden we er mee weg willen komen? Waarom zouden we ons in willen laten vriezen, wachtend op betere tijden, waarin we weer tot leven zouden kunnen worden gebracht? De betere tijden wachten ons, na de dood. Zoals de Dalai Lama zo treffend zegt, is ons lichaam aan slijtage onderhevig en als het versleten is, sterven we en krijgen een nieuwe. Als we de gehechtheid aan ons beperkte ego maar durven en kunnen opgeven. Als we de projecties van ons beperkte ego opgeven, kunnen we onze Goddelijke aard hervinden en ermee versmelten.



Het boek van Bevrijding is op boeddhistische leest geschoeid en wie het wezenlijk wil begrijpen moet op zijn minst behoorlijk geïnteresseerd of ingewijd zijn in de leer. Ik heb beloofd dat de Gewijde Reis geen oude dogma's zal omarmen. De beschrijving van ervaringen kunnen we echter prima gebruiken om die naast onze Reisverhalen te leggen, want zij vertonen opmerkelijke overeenkomsten. De meest in het oog springende overeenkomst tussen de Gewijde Reis en het Boek van Bevrijding is misschien wel het begrip overgave. Boeddhisten beschouwen de visioenen in de bardo als projecties van het zelf. Overgave is de boodschap. Het Boek van Bevrijding bereidt de stervende voor op wat hem aan gene zijde, in de bardo, te wachten staat. Materialistisch georiënteerde Westers denkenden zien de dood als een vernietiger, als het grote Niets of in het beste geval als verlosser. Boeddhisten geloven dat het leven doorgaat en dat wij oneindig reïncarneren, tot wij onszelf verlossen. Of dat zo is, is voor ieder een kwestie van geloof, zoals geloven in het Niets of in hemel en hel dat ook is. De bardo, de tussenstaat, is echter geen geloof. Deze kunnen we zelf ervaren. Wie de boeken van Moody<sup>15</sup> of Kübler-Ross<sup>16</sup> kent en de honderden verslagen van bijna-dood ervaringen heeft gelezen, heeft een idee van wat ons aan gene zijde te wachten staat. Maar dan nog vraagt het onze verbeeldingskracht, totdat wij het zelf kunnen getuigen. De Tussenstaat kunnen we echter volledig zelf beleven tijdens onze Gewijde Reizen. De kleurenpatronen, de visioenen, de demonen, goden en godinnen; allen vormen zij deel van het landschap van de Gewijde Reis. Zoals ik al eerder schreef en nog vaak zal schrijven: als wij bekend raken met de weg in dit soms zéér verwarrende landschap, als wij onze eigen demonen en Godheden onder ogen zien en leren dat het projecties van onszelf zijn, kunnen we leren ons over te geven aan onze hoogste macht, de Godheid die in ons huist. En wij krijgen bij leven een geschenk dat ons de rest van ons bestaan bij blijft: wij verliezen de angst voor de dood en krijgen er levenslust voor in de plaats. Wie eenmaal de gebieden van de bardo heeft verkend en heeft doorleefd, wéét uit eigen ervaring het geheim van het leven. Het is een geheim dat niet naverteld kan worden, omdat er geen woorden voor zijn om haar te beschrijven. En toch zal een ieder die het aanschouwt het direct herkennen. Omdat het ons thuis is, onze natuurlijke staat van zijn. In dit leven, en misschien wel in vorige levens, zijn wij zo ver van onze oorsprong geraakt dat we de waarheid van ons leven mogelijk niet eens zouden herkennen als zij zich aan ons zou

openbaren. In de Tussenstaat of de Gewijde Dimensie krijgen wij de kans om haar alsnog onder ogen te zien en te aanvaarden. In de Tussenstaat kunnen we geconfronteerd worden met al onze angsten, pijnen en andere onverwerkte gevoelens. Die zullen we eerst door moeten werken om daarna los te laten, om uiteindelijk onze zuivere waarheid te (her)vinden. Dat zijn de lessen uit het Dodenboek, dat is de methode van de Reis. We hebben daarbij een eenvoudige keuze: een levenlang onze waarheid onderdrukken en met gebogen hoofd sterven of vrijwillig onder ogen zien wat ons kwelt en ons ervan bevrijden om met opgeheven hoofd de dood tegemoet treden. Ik benadruk hier nogmaals dat om deze keuze te maken géén geloof, geen overtuiging of wat dan ook nodig is. De Gewijde Reis brengt ons zonder twijfel bij en voorbij de gebieden van de bardo en soms zelfs voorbij de dood. Het is mijn overtuiging dat wie zelf gezien en ervaren heeft, veel beter de keuze kan maken om te geloven op basis van wat zij heeft gezien en daar haar verdere keuzes op kan baseren.

Zowel het Boek van Bevrijding als de Gewijde Reis heeft wat dat betreft dezelfde functie: ons voorbereiden op het onvermijdelijke. Ons bevrijden van onze projecties en ons ware zelf omarmen. Ik schaar mij achter de oerreligies dat we de dood maar beter onder ogen kunnen zien en als metgezel kunnen verwelkomen op ons levenspad. Het is de eindigheid van ons leven die het haar bijzondere betekenis geeft. Denk maar eens aan een computerspel of actiefilm waarbij de held onsterfelijk is: daar is weinig lol aan te beleven. Juist onze sterfelijkheid bepaalt onze grootsheid. Juist als wij tijdens ons leven een glimp op hebben mogen vangen van wat ons straks aan gene zijde te wachten staat, kunnen we voluit leven. Wie in dit leven leert haar eigen projecties in te zien en zich er van te bevrijden en wie het lukt haar eigen emoties te doorleven, is vrij. Vrij in dit leven om te manifesteren en te vervolmaken wat haar pad brengt. Vrij om de dood als genade te ontvangen en met open armen tegemoet te treden. Vrij om de bewuste keuze te maken om alles uit het leven te halen wat er in zit en zich helemaal te geven. Vrij om kracht te verzamelen en wanneer de tijd daarvoor gekomen is, om los te laten en Licht te worden. Dat is de grootsheid van wie wij behoren te zijn. De Gewijde Reis is daarbij een van de schitterende zijwegen die wij in dit leven kunnen nemen. Het is zeker niet onze bestemming, maar wel een prachtige manier om onze bestemming te vinden. Als mijn fantasie weer

eens op hol slaat, vergelijk ik het leven met een Quest, zoals de computerspelletjes heten waarbij je moet leren, ervaren, krachtiger worden en spelen. Quests moeten verkend worden, je moet je 'Character' (de speler waarmee je in het spel speelt) trainen, van de juiste uitrusting voorzien en energie verdienen, door allerlei uitdagingen te doorstaan en op te lossen, om het spel goed te doorlopen. Om het uit te spelen, moet jouw speler altijd krachtig en slim zijn, dezelfde combinatie die wij tijdens ons leven nodig hebben. De Gewijde Reis is vergelijkbaar met de Quest in die zin dat het ons krachtig en Licht kan maken en kan voorbereiden op de onvermijdelijke 'Game Over'. Waarvan alleen wijzelf kunnen ervaren dat 'Enter' weer voldoende is om opnieuw te beginnen. Als wij tijdens dit leven leren sterven, kunnen we telkens weer als een feniks uit onze eigen as herrijzen en zo eeuwig leven. Zelfs tijdens ons leven kunnen we velen malen doodgaan, of 'duizend doden sterven'. Op zijn minst kunnen we de egodood sterven, zoals dat in de sjamanistische overlevering ook wel genoemd wordt. Hierin vinden we een symbolische dood, die voor ons net zo echt aan kan voelen als ons werkelijke stervensproces. Tijdens deze overgang, die spontaan op kan treden tijdens de Reis, sterven we ritueel en leggen we ons ego af. Wat overblijft, is ons ware Zelf, de persoon die wij behoren te zijn. Bij onze rituele wedergeboorte kunnen we kiezen welke rollen, maskers en pantsers wij van ons gekwetste ego terug willen. We zijn niet langer het bezit en in de ban van ons ego, ons ego staat ten dienste van onze ziel.

Ik schreef meerdere malen dat het ons geboorterecht is om te leven naar ons hart en ziel, misschien wel tot vervelens toe zal ik schrijven dat het onze bestemming is te worden wie wij behoren te zijn. Daar wil ik aan toevoegen dat het ons bestaanrecht is om te bepalen hoe wij willen sterven. Als wij de dood uit de taboesfeer halen en haar omarmen als onze meest trouwe metgezel, kunnen we elkaar gaan begeleiden in het sterven. In het Licht van de dood kunnen we pas werkelijk voelen hoeveel we van elkaar houden en hoe kostbaar onze tijd samen is. En als de tijd daar gekomen is, dat we op een liefdevolle manier afscheid van elkaar kunnen nemen. Zoals Aldous en Laura Huxley dat op ontroerende wijze deden toen zij afscheid van elkaar moesten nemen. Aldous Huxley heeft zijn levenlang naar 'bewust-zijn' gestreefd en wist die helderheid op zijn sterfbed te bewaren. Hij laat zijn dierbare vrouw weten dat hij een entheogeen sacrament wenst om hem te begeleiden op zijn sterfbed,

zodat hij de dood bij vol bewustzijn onder ogen kan zien. Zijn vrouw geeft hem zijn laatste sacrament en hij komt in een vredige roes. Laura houdt hem in haar armen en fluistert zachtjes dat hij los kan laten en naar het Licht kan gaan. Onophoudelijk fluistert zij deze en andere bij het stervensproces behulpzame woorden en helpt hem zo zich mee te laten drijven op de stroom die hem komt halen. ‘Je gaat naar het mooiste toe, naar de Grootste Liefde en het is makkelijk, zo gemakkelijk en je doet het zo prachtig.’ Als het haar te veel wordt en de emoties haar overmannen, trekt zij zich even terug voor een paar minuten en huilt. Dan voegt zij zich weer bij hem, houdt hem vast en fluistert de bevrijdende woorden: *‘Laat maar los, ga maar naar het Licht’<sup>17</sup>*.

Laura Huxley laat in haar aangrijpende verhaal zien wat werkelijke liefdevolle begeleiding is. Dat is de kunst die wij ons eigen kunnen maken om een ander werkelijk te begeleiden op het pad van Reizen of sterven. De kunst van de liefde, van er werkelijk en waarachtig voor de ander zijn. Met oog voor onze eigen gevoelens, vanuit ons eigen kunnen, ons ten dienste stellen van de ander die onze liefde, de liefde van het ‘vertrouwd’ loslaten, verschrikkelijk hard nodig heeft. Laura Huxley staat hier voor mij model voor de vrouwelijke liefde die wij zo missen in onze samenleving of misschien wel in onze wereld.

Als wij leren de mannelijke energie van ritueel en intellect te combineren met de vrouwelijke energie van gevoel, van compassie, tederheid en zachte omhelzing, kunnen we onsterfelijk worden, zoals in de profetie van het Geheime Huwelijk. Het grootste geheim dat ook het Dodenboek niet onthult, het best bewaarde geheim dat zich in de veronachtzaamde vrouwelijke energie schuilhoudt, is: liefde. Wie met liefde in zijn hart sterft, heeft aan gene zijde niets te vrezen. De Gewijde Reis kan wat dat betreft een schitterende generale repetitie zijn voor het onvermijdelijke. Tijdens onze Reizen komen we door alle bardostaten die de Tibetanen op wonderbaarlijke wijze hebben beschreven. We kunnen ons net als in de Quest, het computerspel, trainen in een aantal vaardigheden die bij onze dood van levensbelang zijn! We kunnen leren onze projecties als van onszelf te zien, omdat in deze dimensie er niets meer is om onze beelden op te projecteren. Als we hier niet leren om met onze verwrongen innerlijke beelden om te gaan en die als van onszelf te beschouwen, zullen we dat bij onze dood zeker niet kunnen. We kunnen leren los te laten en om ons in volle overgave uit te leveren aan onze hoogste macht.

We kunnen leren vertrouwen. We kunnen leren om ons ego te laten sterven. En we kunnen leren om als een feniks uit onze as te herrijzen. Maar bovenal kunnen we de kracht van liefde ontdekken, de liefde voor onszelf en de liefde voor al dat leeft gaan ‘be-leven’. We kunnen ontdekken dat we daar misschien nog in geblokkeerd zijn. Het is mijn idee dat je dat beter hier en nu kunt ontdekken, nu je nog een leven voor de boeg hebt. In de Gewijde Dimensies kun je ontdekken wat je mist of waar je geblokkeerd bent. Je kunt in die dimensie waar je op dat moment bent, dan wel in het hier en nu, dan wel op een later tijdstip, hulp vragen. Hulp van je Gidsen of Leermeesters in de Gewijde Dimensie, hulp van geliefden, vrienden, danwel een therapeut of heelmeeester in het hier en nu. Liefde is het universele panacee. Als we afgesloten zijn van liefde, zijn we overgeleverd aan de koude hel die ons te wachten staat als wij sterven. Niet de hel uit de bijbel, maar die koude laagvlakte van eenzaamheid waar wij eeuwig en roerloos gestrand zijn. Liefde is het kompas dat wij kunnen meenemen als wij overgaan. Zaai haar en oogst in overvloed. Ik wil dit hoofdstuk dan ook besluiten met een paradox die je op het pad van de liefde kan zetten.

*‘Je kunt alleen dát meenemen wat je hebt weggegeven’.*

## 13 Ontwaken

Als je ervoor kiest te ontwaken, kies je ervoor om het kwetsbare Kind dat je ooit was en diep vanbinnen nog altijd bent, in je hart te sluiten. Het heeft geen zin om je ziel te verwelkomen en je ego te verwerpen. Ons ego zijn wij, in wie wij geworden zijn. Wij kunnen onszelf niet veranderen of opheffen, wij kunnen onszelf wel transformeren. Dat begint met acceptatie, door te accepteren wie we nu zijn. Daarmee maken we ruimte voor het gekwetste Kind in onszelf. Het Kind in je hart sluiten betekent automatisch dat je alsnog alle pijn en verdriet uit het verleden onder ogen krijgt en zal moeten doorwerken en voelen alvorens je ervan te kunnen bevrijden. Dit is het enige pad om werkelijk te kunnen ontwaken, andere keuzes zijn er niet. Daar staat tegenover dat wie eenmaal ontwaakt is, vrij is om te kiezen voor om het even welk pad. Ontwaakt zijn betekent niet langer gekweld worden door pijn en verdriet uit het verleden en volledig in het hier en nu kunnen leven. Pijnlijke verdrongen gebeurtenissen hebben de tendens om zich vast te zetten in ons lichaam waardoor onze energie niet langer kan stromen. Zij vragen als het ware alsnog de aandacht en bevestiging die zij verlangen, zij wachten tot zij de boodschap mogen geven voor welke zij in het leven zijn geroepen. Het proces van ontwaken, het onvoorwaardelijk voor onszelf en onze ziel kiezen, zorgt ervoor dat deze opgeslagen energie alsnog kan gaan stromen en dat de boodschap bij ons aankomt, dat we leren en in beweging komen door onze emoties. Zodat ons stuwmeer van emoties weer in beweging komt en zo transformeert in een frisse bergbeek.

Toen ik voor het eerst tijdens een van mijn Reizen transformeerde in het zesjarige jongetje dat ik ooit was, wist ik niet wat mij overkwam. Ik begreep pas wat er aan de hand was toen ik mijzelf tegen mijn begeleidster hoorde zeggen: 'Ik snap je niet, ik ben ook pas zes'. Veel later pas las ik in het schitterende boek 'Vlucht voor veiligheid' van Richard Bach<sup>18</sup> over de ontmoeting van de schrijver met zijn Innerlijk Kind. Het hele idee was nieuw voor mij, maar er viel wel een heleboel op zijn plaats. Het onderwerp boeide mij ongelooflijk en ik las alles wat ik te pakken kon krijgen. Ik kwam op het spoor van het kwetsbare Kind, zoals psychologen het noemen. Toch kon ik mijn gebeurtenis niet verklaren aan de hand van de literatuur, want daarin wordt beschreven

dat je kwetsbare Kind een deel van je is, waarmee je kunt communiceren en dat je in je hart kunt sluiten. Wat ik meemaakte was geen regressie, maar een complete transformatie, zoals ik die later nog vele malen mee zou maken tijdens andere Reizen. Wat zouden psychologen veel kunnen leren, als ze de Reis gingen maken om hun eigen geestelijke wereld te verkennen! Of als zij hun cliënten konden helpen transformeren en zo trauma's verwerken die diep onder de oppervlakte verborgen en gevangen zitten. Ik begon mij door de bijzondere transformaties in elk geval voor het eerst in mijn leven te interesseren voor het kind dat ik was geweest en dat nog altijd in mij was, maar echt veel kon ik mij van het verleden niet meer herinneren. Het was één grijs, plat en ondoordringbaar vlak. Ik besepte mij dat ik er weliswaar het stempel 'gelukkig' op had gegeven, maar kon mij daar eerlijk gezegd weinig van herinneren. Later begreep ik pas dat dit komt door alle onverwerkte pijn en verdriet, door de verdringing daarvan. Ik durfde mijn verleden helemaal niet onder ogen te zien. Tegen de goedbedoelde adviezen van familie en vrienden in om 'het verleden te laten rusten' ging ik toch door met mijn zelfonderzoek. Ik moest wel, want ik kon het kleine mannetje – waarin ik eens in de zoveel tijd transformeerde – niet weer in de kou laten staan. Ik nam een zielsbesluit: ik zou ervoor zorgen dat hij niet weer in de steek gelaten en aan zijn lot overgelaten zou worden. Vanaf nu zou ik er altijd zijn voor het kleine ventje dat zich diep in mij verschool en dat zo graag wil leven en gezien worden. Er kwamen steeds meer flarden van mijn jeugd boven en uit mijn reconstructies kon ik een verschrikkelijk geheim ontwaren. Ik had een gelukkige start gehad en werd liefdevol verwekt en ontvangen. Tijdens mijn kwetsbare jaren ging de aandacht naar de jongere tweeling die alle aandacht van mijn ouders opeisten. Het lukte mij niet om mij als zelfstandig mensje te manifesteren, daar was ik nog veel te jong voor. School lukte niet en ik kwam klem te zitten tussen twee kampen: thuis was het niet veilig en op school ook niet. Ik ging spijbelen en werd rebels. Toen ik besepte dat ik daarmee nog niet gezien werd, werd ik onhandelbaar. Ik wilde zo graag gezien worden. Ik noem het een verschrikkelijk geheim, omdat ik de herinneringen aan mijn jeugd dusdanig had gemanipuleerd dat ik dacht dat ik gelukkig was. En daarmee mijn rebelseid verweet aan mijn onaangepaste, slechte karakter. Ik moest wel slecht zijn, want anders zouden mijn ouders toch wel aandacht voor mij over hebben? Dit wordt ook wel 'magisch denken' genoemd, zo leerde ik later. Het denken

waarmee een kind zijn realiteit vormt. Wist ik toen veel dat kinderen stout horen te zijn om te leren hun grenzen te ontdekken? Eerst zou ik ervoor moeten zorgen dat ik het torenhoge schuldgevoel dat mij al jaren parten speelde, kwijtraakte. Ik ging langzaam beseffen dat ik er niets aan kon doen, dat ik nog maar kind was en de aandacht en begeleiding had gemist die ik zo nodig had. Dat is de eerste stap naar mijn ontwaken geweest, het besef dat ik prima ben zoals ik ben. Zo werd het iedere dag voor mijn Innerlijke Kind een stukje veiliger en leuker om in mijn hart te zijn. Ik heb nog veel pijn en verdriet te verwerken en veel teleurstellingen goed te maken, maar daar begint hij al aardig vertrouwen in te krijgen. En zelfs al een beetje geduld. Niet alles tegelijk, we hebben samen nog een heel leven voor de boeg. Ik heb geleerd dat spiritueel ontwaken geen vaag theoretisch begrip is, maar een tastbaar en breekbaar emotioneel proces. Als we leren onze meest kwetsbare kant te zien en te omarmen, kunnen we ons bevrijden van al onze wonden. Als we onze pijn en verdriet aan het Licht brengen, kunnen we samensmelten met onze kleine en kwetsbare Ik en kunnen we worden wie we behoren te zijn. Dat is onze bestemming. Als we ontwaken kunnen we op Reis en haar zoeken. Zij wacht erop om gevonden te worden.

De engel die mij op het juiste moment een reddingsboei toewierp was Alice Miller <sup>7,13,19,20</sup>. Uit haar levenswerk leerde ik dat het lichaam nooit liegt en de waarheid van ons leven opslaat, als stille getuige die erop wacht om gehoord te worden. Zij maakte mij bewust dat veel therapeuten hun eigen gekwettheid projecteren en helemaal niet in staat zijn om anderen te helen, zoals ik dat zelf aan den lijve mee mocht maken. Ik leerde van haar bovenal dat het goed is om voor mijzelf te kiezen en mijn pijn en verdriet onder ogen te zien en te verwerken. De woede die ik diep in mij droeg leerde ik uiten. Al die oude pijn maakt stukje bij beetje plaats voor liefde en nieuwe levensenergie. Door die ruimte kan ik nu zuiverder dan ooit de gekwettheid van mijn ouders zien. Niet meer zoals vroeger, toen ik hun kwetsuren zwaarder vond tellen dan de mijne en er alles aan deed om hen gelukkig te zien. Alsof ik iets goed moest maken wat zij niet hadden gekregen. Ik heb nu geleerd om hun pijn en verdriet bij hen te laten, het is van hen, zij zijn daar zelf verantwoordelijk voor. Net als ik verantwoordelijk ben voor het mijne. Wij zijn allemaal verantwoordelijk voor ons eigen geluk en onze pijn,



hoe moeilijk dat soms ook is om te beseffen. Mijn vriendschappen en relaties waren vaak doordrenkt van hetzelfde schuldgevoel dat ik naar mijn ouders voelde. Nu ik op mijn eigen benen sta en emotioneel voor mijzelf zorg, hoef ik geen schuld meer te dragen en kan ik mijn relaties zuiver voelen, zoals ze zich voordoen.

Ik beseef nu dat het ons menszijn, ons bestaansrecht is om onze emoties, oud of nieuw, heerlijk of verschrikkelijk, te laten stromen. Woede is misschien nog wel de meest verachte emotie en er rust een immens taboe op. Woede moeten we maar inslikken en onze moralistische waarden, gevoed door haar christelijke achtergrond, pleiten vooral voor vergeving als opgelegde deugd. Ik leer nu dat het gelijk staat aan onderdrukking van de werkelijke emotie. Woede is een krachtig signaal, dat zodra wij het voelen, serieus genomen en het liefst geuit moet worden. Het vertelt ons wie we zijn en waar onze grenzen liggen. Door onze woede te uiten, ontlaadt zij en verliest haar dodelijke kracht, die zich tegen ons richt als wij haar inslikken. Als we haar uiten, geven we de ander de gelegenheid om ons te leren kennen en rekening met ons te leren houden, zodat er werkelijke veiligheid en intimiteit kan ontstaan. Als je de ander met je woede aangeeft 'hier is mijn grens, je bent erover heengegaan', en de ander erkent jouw grens, ontstaat er veiligheid die ons veel sterker bindt dan de schone schijn en 'niets aan de hand' relaties die onze oppervlakkige tijden zo kenmerken. Als we zo doodsbang zijn voor elkaars emoties, hoe moeten we ons dan ooit werkelijk op ons gemak voelen bij elkaar? Als we leren om elkaars grenzen te verkennen en in geval van woede te erkennen, volgt vergeving vanzelf, niet als deugd, maar als natuurlijk gevolg. Als wij onze woede niet leren uiten en haar opslaan, komt zij in het domein van ons gekwetste Innerlijk Kind dat geen verschil kan maken tussen vroeger en nu. Hierdoor bouwen wij emotionele spanning op die er bij een volgende vergelijkbare gebeurtenis onevenredig uit zal komen als een orkaan die met vernietigende kracht om zich heen raast. Terwijl zij ook als een waarschuwend storm haar kracht prijs had kunnen geven. Ontwaken is ons hart ontdoen van woede door haar te uiten en zo de weg vrijmaken voor liefde en vrede.

Als we leren om onze emoties te uiten, zullen we vanzelf onze vriendschappen zuiveren en die mensen aantrekken die werkelijk bij ons horen en ons genegen zijn. Vaak zullen we eerst mensen om ons heen verliezen. Veel mensen hebben nu eenmaal een vastomlijnd beeld van

ons en willen ons het liefst in die rol houden. Plato zei niet voor niets meer dan tweeduizend jaar geleden: *‘Bescherm mij tegen mijn vrienden, met mijn vijanden kan ik het zelf wel af’*. Als je ontwaakt, besef dan dat het kan zijn dat je omgeving misschien niet met je meegroeit. Het kan zijn dat jouw groei een prijs vraagt en betekent dat je tijdelijk alleen door het leven gaat. Laat je vooral niet ontmoedigen, het zijn vaak slechts tekens dat je aan het groeien bent.

Wie ontwaakt en het Kind in haar hart sluit boort een ongekende hoeveelheid energie aan die het leven op Aarde meer dan de moeite waard maakt. Aan de andere kant, wie inslaapt geeft zich onbewust over aan entropie, het natuurlijke verval dat alles dat zich niet verjongt en verlevendigt, in haar wetmatigheid van verval meetrekt. Ontwaken is van levensbelang, onze ziel heeft Licht nodig om te blijven verjongen en te leven. Voed haar en ontwaak! Zorg voor je Kind en geef het een warm welkom thuis. De grootste angst van jouw kind is dat het (weer) in de steek gelaten wordt. Alleen jij kan het verzekeren dat het nooit (meer) gebeurt. Verwelkom je Kind en troost het, draag alle pijn en verdriet dat het bij zich heeft. Je bent volwassen en kan het veel beter dragen dan jouw kleintje. De liefde en levensenergie die je terugkrijgt in ruil voor jouw heldendaad zal evenredig groot zijn en kan alle pijn, verdriet, schaamte, verbittering, trots en eenzaamheid uit je hart wegwassen. Wie het Kind in haar hart sluit, zal nooit meer eenzaam zijn. Dat is de belofte van het ontwaken. De belofte van het Licht.

## 14 Innerlijk Kompas

Heb jij een idee wanneer het moment gekomen is dat wij ervoor hebben gekozen om onze gevoelswereld te cultiveren? Om onze authentieke gevoelens te verloochenen en te onderdrukken en te vervangen door de 'schone schijn' van sociaal wenselijk gedrag? Bijna alle religieuze en spirituele tradities prediken wel een bepaalde vorm van sociale zelfverminking. Wanneer die ellende is begonnen? Ik vermoed dat we voor antwoorden op die pijnlijke vraag ver terug in de tijd terug moeten gaan. Hoewel ik een liefhebber ben van tradities en ons cultureel erfgoed, houd ik toch veel meer van de natuur. Ik kan genieten van een Japanse tuin en haar keurig aangelegde paadjes, haar voorspelbare karakter en ontwikkeling. Liever heb ik toch de vrije natuur met haar onstuimige wildgroei en verrassende wendingen. Misschien niet toevallig dat het zen dat ten grondslag ligt aan de Japanse tuinkunst, één van die dogma's is dat ons leert vooral gelijkmatig te zijn. Zij raadt ons aan die gevoelens die boven het maaiveld uit komen, minutieus te snoeien. Zo kneed en vormt zij generatie op generatie, net als vele andere grote dogma's, om het even of wij nu het Hindoeïsme, Boeddhisme of Christendom tegen het licht houden. Is het verrassend op te merken dat deze leren zonder uitzondering in het leven geroepen zijn door mannen<sup>20</sup>? Is het schokkend te stellen dat deze leergangen geïnterpreteerd, opgeschreven en geïnstitutionaliseerd zijn door wederom mannen, maar ditmaal van het soort dat zich uit de wereld teruggetrokken heeft en een kunstmatig religieus leven leidt, de monniken? Mannen die ascetisch leven en het kortwieken van de gevoelsbeleving als heilzaam achten. Er is dus een tijd geweest in onze ontwikkeling waarop een select groepje van het leven vervreemde mannen besloot dat hebben van een rijk gevoelsleven en het daaraan uiting geven alleen maar lastig was en tussen hen en de godsverering in stond. Waarschijnlijk omdat zij voor zichzelf hadden besloten dat bepaalde gevoelens, vooral seksualiteit en woede, ongepast waren. Veel van onze emotionele uitingsvormen hebben tenslotte tot gevolg dat wij geestelijk dan wel lichamelijk in contact met elkaar komen en dat is niet handig voor een emotieschuwe monnik, Taoïstisch, Boeddhistisch dan wel Christelijk, die de lichamelijke vereniging heeft afgezworen ter meerder glorie van zijn Godheid. Overtredingen van de zelfopgelegde beperkingen resulteren in één van de pijnlijkste aller emoties: schaamte.

Deze emotie wordt veelal op twee verschillende manieren ervaren: plaatsvervangende schaamte, de schaamte als iemand anders het schuldgevoel beroerd, waardoor wij ons voor hen en voor onszelf schamen, en existentiële schaamte, de schaamte voor onszelf, de schaamte om voluit te leven. Broeders aller landen, zorg ervoor dat u zich nooit meer hoeft te schamen en bestrijd misdaad met misdaad: gooi beschaming in de strijd, opdat u zichzelf niet meer hoeft te schamen voor uw eigen onderdrukte gevoelens. Een ieder die zich onzedelijk misdraagt, moet zichzelf vanaf nu schamen en boete doen, want de Godheid of de leer die u zelf heeft opgeschreven, schrijft het voor. Ver gezocht misschien? Ik hoor graag een betere verklaring hoe het kan dat zo vele geloofsleren zó schitterend en zuiver in kern zijn en zó afzichtelijk lelijk en de vrijheidsbeknottend zijn in de uitvoerende zin.

Het gaat mij er niet zozeer om, op eigen houtje de wereld te verbeteren. Ik wil je graag prikkelen de (on)waarachtigheid van onze wereld te onderzoeken en te beseffen in wat voor wereld je ontwaakt als jij je ziel hervonden hebt. Je hebt haar niet voor niets ooit verloren, of ben je delen van je ziel kwijtgeraakt, zoals nagenoeg iedereen dat is, in onze samenleving. Onze ziel heeft, zoals ik eerder betoogde, voeding nodig, levensenergie. Zij wisselt energie uit met de buitenwereld middels onze gedachten, gevoelens en emoties. Juist, diezelfde emoties die zo ernstig worden bedreigd door de wereld waarin wij leven, de platgeslagen emotie-arme wereld, waarin ‘doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg’ het credo lijkt. Als wij nou eens beginnen met onze ziel te voeden en onze gekmakende maaiveldbekrompenheid omdraaien in:

*‘Doe maar gek, dan doe je al gewoon genoeg!’*

Dat zou tenminste nog eens een begin zijn. De werkelijkheid is veelal anders, onze ziel heeft zich teruggetrokken achter een dik pantser van sociale zeker- en wenselijkheid en als een kameleon passen wij ons aan. Althans, zo hebben wij ons dat aangeleerd. Maar als wij zo blijven leven, zullen we verdoemd zijn tot eenzaamheid, wij zullen nooit werkelijk contact kunnen maken. Wij zullen geen adem kunnen halen, omdat ons masker dat ons belemmert. Wij zullen geen Licht op ons ware gezicht, op ons wezen, onze ziel kunnen laten schijnen. Wij zullen nooit ware intimiteit kunnen beleven, omdat daarvoor kwetsbaarheid en

authenticiteit nodig zijn. Twee kwaliteiten die wij nooit zullen beleven vanachter onze kunstmatige maskers die ons dwingen afstand te bewaren, de natuurlijke vijand van intimiteit. Onze authentieke gevoelens als liefde, schaamte, boosheid, verdriet en vreugde bepalen hoe dicht wij bij de ander mogen komen, hoever wij elkaar toelaten. Als wij niet leren voelen, zullen wij als de monniken zijn, die zichzelf ooit vrijwillig castrerden van hun gevoelswereld. Alleen is onze castratie niet vrijwillig, maar een gevolg van jarenlange religieuze indoctrinatie, die zijn sporen diep in onze samenleving heeft achtergelaten en ons van ons ware gezicht heeft beroofd. Als je niet voorbereid bent op de koude realiteit die ik je schets, is de kans groot dat als je de Gewijde Reis maakt en je ziel hervindt, dit glorieuze weerzien maar van korte duur is. Grote denkers en Reizigers als Terence McKenna en Aldous Huxley worstelden al met dit dilemma. ‘Hoe kan ik mijn ziel behouden in een wereld die daar niet aan toe lijkt te zijn,’ vertaal ik dit dilemma vrij. Hoe je persoonlijk met deze levensvraag omgaat, laat ik helemaal aan jou, het is ieders persoonlijke levensinvulling. Misschien kan het je troosten dat er met jou velen zijn die aan het ontwaken zijn en die er net als jij en ik naar verlangen om te ademen, zich te uiten en hun ware gezicht te tonen. Nelson Mandela schreef niet voor niets zijn beroemde inauguratierede (met de inspiratie van Marianne Williamson). Hij leerde ons dat je de wereld niet dient door jezelf klein te houden. Ik nodig je uit om jezelf te laten zien in al je glorie én in al je kwetsbaarheid. Nodig anderen uit hetzelfde te doen en vraag ze uit hun schulp te komen. Geef ze het goede voorbeeld! We hebben lang genoeg in het duister geleefd, laat je zien. Maak echt contact!

Maar wat is dat ‘contact maken’ nu eigenlijk? Volgens mij betekent het niets anders dan: ‘jezelf uitstrekken naar de wereld’ in tegenstelling tot: ‘jezelf terugtrekken uit de wereld.’ Als ik schrijf dat wij in onze pantsers en achter onze maskers gevangen zitten, bedoel ik daar in feite mee dat wij ons uit de wereld teruggetrokken hebben en ons in onze loopgraven hebben verschanst en niet in staat zijn werkelijk contact te maken, van ziel tot ziel. Om onze ziel te voeden en de kans te geven om te ademen, is contact maken – onszelf uitstrekken – essentieel. Velen onder ons zijn veel te bang dat onze kop eraf gaat als we ons boven het maaiveld laten zien en leven weggedoken in de schaduw. Maar zoals gezegd, de ziel leeft van contact. Zonder contact geen bezieling. Maar hoe werkt dat

precies? Ieder levend wezen, van de kleinste ééncellige tot het grootste zoogdier, ieder bezielde wezen, ieder levend wezen, gebruikt hetzelfde mechanisme om contact te maken en zich in de wereld te manifesteren. Ieder wezen kent daartoe twee basisemoties die aan het lichaamsbewustzijn zijn gekoppeld: pijn en genot. Alle andere emoties zijn afgeleiden van deze oeremoties, die wij basisinstinct zouden kunnen noemen. Genot zorgt ervoor dat wij ons naar de wereld uitstrekken, daar willen wij ons mee verrijken. Pijn willen wij het liefst vermijden en als wij pijn ervaren trekken wij ons terug, als het jongetje dat de warmte van de kachel wil ervaren maar te dichtbij komt. Verder ontwikkelde diersoorten hebben intelligentie ontwikkeld, wat in wezen niets anders is dan een verfijning van het basisinstinct. Angst geeft ons bijvoorbeeld aan wanneer er pijn dreigt, liefde als er kans op genot is. Hierdoor zijn wij in staat om in te schatten wat ons pijn of genot geeft, mede gebaseerd op wat wij eerder hebben ervaren. Velen onder ons zijn echter in onze vroege jeugd zo bang en onzeker gemaakt of geworden, dat wij ons nauwelijks nog uit durven strekken. Wij hebben zoveel pijn en tegenslag gehad en nooit geleerd hoe wij die konden verwerken, dat wij geen contact meer vanuit liefde durven maken en krampachtig vasthouden aan het ons bekende. Als wij geen liefde durven ervaren uit angst voor pijn, zullen wij ook nooit echt genot kunnen ervaren. Genot is de hoogste staat van verrukking van ons wezen, de staat van zijn waarin wij ons veilig voelen, gekoesterd, vervuld en in onze behoeften bevredigd. Alleen in deze staat van zijn kunnen we de volle omvang van onze ziel ervaren en voelen wij ons met alles en iedereen verbonden. Het waren wederom de monniken en ander kerkpersoneel aller religies die het 'genot' tot 'verbod' maakten. Genot is alsof wij verdrinken in verliefdheid; onze mooiste kanten komen naar voren en er is ruimte voldoende voor onze minder mooie kanten. Genot doet ons zinderen van plezier en laat ons helder Licht uitstralen, dat zeer aanstekelijk op anderen kan werken. Anderen die zichzelf toestaan te genieten uiteraard, want voor wie het genieten heeft afgestoten zal het zien van het genot van een ander waarschijnlijk alleen ergernis oproepen, zoals alle afgestoten kanten waar wij aan herinnerd worden, ergernis bij ons oproepen. Ergernis, die wij in de regel projecteren op het subject dat ons aan onze verbannen kanten herinnert. Anderen, die zichzelf open hebben gesteld voor hun eigen genot, kunnen echter een glimp opvangen van onze ziel. De hele wereld lijkt mee te vibreren met onze meest natuurlijke staat van zijn, de

staat van zijn waar onze ziel een levenlang naar op zoek kan zijn, waarbij zij juicht als zij haar heeft gevonden: genot! Als wij de natuur met een open blik gadeslaan op een warme, broeierige dag bijvoorbeeld, zien we deze mate van zielsgesteldheid alom. De hele natuur gonst van genot. Wezens die zijn wie zij behoren te zijn, zijn sierlijk en bekoorlijk en genieten zichtbaar, zoals de vogels die kwetterend schaterlachen in de warme zon. Sluit een paradijsvogel echter op in een kooi en zij zal nooit meer genieten en haar prachtige verenpracht verliezen. Zij zal haar uitbundigheid, nog zo'n aanstekelijk kenmerk van de ziel, verliezen en sterven. Zijn wij niet allen paradijsvogels, die zichzelf gevangen houden in onze gouden kooien van zekerheid en voorspelbaarheid? Terwijl de deur op een kier staat, verkiezen wij te leven in gevangenschap, afgesloten van de natuur, onze speelweide vol aanstekelijk genot. Afgesloten van onze natuur, onze ware inborst. Uitbundig en genietend, is dat niet onze ware aard? In elk geval is het de energie die onze ziel nodig heeft om zich in ons uit te drukken, om zich in ons te manifesteren. Het is die energie die wij los gaan maken als wij onze Gewijde Reis maken. Zielsenergie, die wij met volle teugen in kunnen ademen, om er voor even aan herinnerd te worden waarvoor wij hier ook al weer gekomen waren en wie wij behoren te zijn. Wat wij leren op onze Reizen is te doorvoelen wat wij werkelijk voelen en onze gevoelsmanipulaties af te leren. De wereld doet zich aan ons voor zoals wij haar ervaren. Om haar werkelijk te ervaren kunnen wij ons instinct wekken en onze diepste oeremoties gaan voelen, pijn en genot. Pijn en het bijbehorende lijden doen ons het duister verkennen en verdragen als een onmiskenbaar onderdeel van onszelf. Genot stuurt ons het Licht in en verlicht al ons duister, al onze pijn. In een eeuwige dans zijn pijn en genot, Licht en duister aan elkaar verbonden en vormen de verborgen mystiek en dynamiek die ons leven vorm geeft. Wanneer wij pijn en genot gaan ervaren, doen we niets anders dan gehoor geven aan de roep die diep in ons verscholen ligt: de roep om te leven.

Hoe kan het dat wij ons Innerlijk Kompas verliezen, het contact met onze oeremoties pijn en genot? Het antwoord op die vraag vinden we wederom vroeg in onze kindertijd. Ons wordt al heel snel afgeleerd op ons oerinstinct te vertrouwen. Pijn – zo wordt ons veelal geleerd – is iets waar we niet op moeten letten, waar we ons niet over moeten aanstellen, waar we ons in moeten harden. Genot is iets dat we als kind al snel

inruilen voor discipline en inspanning, tegenover het luieren en ontspannen dat wij nodig hebben, willen wij genot kunnen ervaren. Nog voordat wij ons bewustzijn goed en wel hebben ontwikkeld, is ons Innerlijk Kompas onklaar gemaakt en dobberen wij richtingloos op de oceaan van het leven. De meesten onder ons worden keurig opgevoed, in die zin, dat wij onze emoties als vreugde, verdriet, woede, angst, liefde en lust kortwieken en binnen leren houden. Ons wordt aangeleerd dat wij niet mogen stampvoeten, brutaal zijn, uitzinnig zijn, huilen, angstig zijn, schreeuwen. Kortom, alles wat onze natuur vertelt dat wij zijn, wordt in onze opvoeding eruit gesleuteld. Op school leren we urenlang stilzitten en ons concentreren, discipline, regelmaat, orde. Jaar in jaar uit wordt deze regelmaat er in gestampt, net zo lang tot je wel zal gaan denken dat dit is wie je hoort te zijn, aangepast en gekortwiekt. Als we zo worden opgevoed, wacht ons een trieste consequentie: wij zullen ons nooit ergens thuis voelen. Voor wie haar instinct en emotionele beleving veilig heeft kunnen ontwikkelen is de wereld een speelplaats, die erop wacht om ontdekt te worden, vol kansen en uitdagingen. Haar thuis is overal, want zij heeft de vaardigheid om zich in de wereld te manifesteren en kan vertrouwen op haar Innerlijk Kompas, dat betrouwbare voorspellingen geeft of een bepaalde situatie pijn of genot zal brengen. Op basis van deze voorgevoelens zal deze persoon overwegend de juiste beslissingen nemen en het voor haar geschikte pad kiezen, het pad dat bij haar ware aard past. Wie dit kompas mist, zal zich vrijwel nergens thuis voelen en is de wereld een boosaardige, gevaarlijke en onveilige plaats. Alleen het eigen huis is misschien nog een veilige haven waar slechts intimi in door mogen dringen. Zonder ons Innerlijk Kompas trekken we voortdurend de voor ons verkeerde mensen en situaties aan, zodat we weer eens te meer bevestiging krijgen op ons beeld dat de wereld geen veilige plaats is en dat we ons nog verder terug zullen moeten trekken en verschansen in onze bunker, als trend door Faith Popcorn destijds ook wel 'Cocoonen' genoemd. De vraag die ons rest is: 'Zullen we ooit uitvliegen?' Veiligheid, zekerheid en middelmatigheid zijn de sleutelwoorden in een onbezielde leven. Langzaam maar zeker zal de levensenergie zich terugtrekken. Als het beschermende pantser te strak gaat zitten en de spieren geen doorbloeding meer kunnen krijgen, zal het lichaam hard en stram worden, als antwoord op ons onvermogen om ons uit te strekken. Maar hoe ontwaak je in 'vredesnaam' uit deze nachtmerrie? Het zaadje van deze droom ligt tenslotte ver voor ons



bewuste 'zijn'. Indoctrinatie en de macht der gewoonte hebben ons verder gevormd. Misschien ontwaak je als je in de loop der jaren gaat beseffen dat je iets mist? Als je vastloopt in het leven, omdat je een kompas mist bijvoorbeeld? Stuk loopt op relaties, werk, gezondheid, zoals ik dat een paar jaar geleden liep? Al die zaken die zo vanzelfsprekend voor ons zijn: de juiste mensen om ons heen aantrekken, het juiste voedsel, beweging, werk. Vanzelfsprekend misschien als je instinct naar behoren werkt, maar een drama als je het zonder moet doen en roerloos bent. Wanneer je er achter komt dat je 'iets' mist, kun je op zoek gaan. Op zoek gaan betekent je nek uitsteken, de wereld in en contact maken. De Gewijde Reis is wat dat betreft een prachtig hulpmiddel in onze zoektocht naar wie wij behoren te zijn. Prachtig en eerlijk, omdat het ons tot en zelfs ver vóórbij onze kindertijd brengt, ver voorbij de periode dat wij werden geïndoctrineerd, terug bij ons onvervormde zelf. Ik kan het niet vaak genoeg benadrukken: dat is de reden waarom wij ons overgeven aan een entheogeen middel en de Gewijde Dimensie bezoeken. Om ons pure zelf te hervinden. Wij leveren ons uit aan onszelf, aan onze waarheid en in de Gewijde Dimensie kunnen we niemand bedotten. Vooral onszelf niet. In de Gewijde Dimensie regeert waarachtigheid. De enige vraag die wij onszelf hier hoeven stellen is of wij in staat zijn onszelf recht in de ogen te kijken en oprecht onder ogen durven te zien wat onze ziel ons te vertellen heeft. In de Gewijde Dimensie heerst geen recht, geen cultuur, geen opvoeding, geen regels, geen aangepast gedrag of valse zelf. Hier heerst de Wereldziel. Je zou de Gewijde Dimensie ook wel de bedevaartplaats van de ziel kunnen noemen. Hier worden wij ingewijd in wie wij werkelijk zijn.

Laten wij nog eens een stapje verder terug gaan en kijken hoe onze gevoelswereld zich ontwikkelt in onze babytijd. Hoe meer wij hier over leren, hoe beter wij in staat zullen zijn te gaan ontdekken wat wij missen en waar wij naar op zoek kunnen gaan. Ons basisinstinct is er in eerste instantie op gericht om te overleven. Om te overleven hebben wij een aantal primaire behoeften te vervullen en hélp; dat kunnen we als baby natuurlijk nog niet zelf. Wij zijn daarvoor totaal aan de welwillendheid van onze opvoeders overgeleverd. Ons wereldje draait voorlopig om veiligheid, liefde, voeden, ontlasten, slapen, waken en ontdekken. Primaire functies zoals ons zenuwstelsel en bloedsomloop worden

gelukkig als autonome functie ontwikkeld en kennen hun eigen intelligentie. Onze basisbehoeften echter moeten wij zelf gaan leren kennen én aan onze verzorgers gaan leren aangeven, een hele opgave. De natuur heeft er gelukkig voor gezorgd dat onze weerloosheid onze verzorgers doet smelten en dat zij voor ons zorgen. Tenminste, als zij hun instincten de ruimte geven. Ons huilen is het signaal voor onze verzorgers dat wij ergens behoefte aan hebben. Voornamelijk de moeder zal instinctief weten waar de baby behoefte aan heeft. Hoe vaak komt het echter niet voor dat de ouders radeloos van het huilen worden? Dat de behoefte van de baby gezien wordt als een last, in het almaar drukker wordende leventje van zovelen? Nog niet zo lang geleden was het zelfs regel om het huilen van een kind totaal te negeren, omdat het alleen maar verwend zou worden als wij gehoor aan de roep van de kleine geven. Gelukkig weten de meesten onder ons nu wel beter, maar het geeft te denken over onze eigen (ver)vorming. Zeker als je er het gedachtegoed van Alice Miller bijhaalt. Zij leert ons dat de gekwetstheid van ouders altijd wordt doorgegeven aan de kinderen, van generatie op generatie. Wij noemen deze estafetteestok ‘opvoeding’, maar wat onze ouders vaak doorgaven is hun eigen behoefte én gekwetstheid. Naast onze babybehoeften aan slapen, eten en verzorging hadden (én hebben!) we een onverzadigbare honger naar warmte en liefde. In de moederschoot waren we voortdurend omgeven door alles wat wij nodig hadden en meer nog: wij voelden liefde en verbondenheid. We kenden nog geen ik en jij. Wij waren één en Al. Eenmaal buiten is de extase niet meer zo vanzelfsprekend en zullen we moeten leren hoe we de pijn die wij voelen op kunnen laten houden en hoe we ons gevoel van genot kunnen herstellen. Eenmaal buiten de moederschoot komt er ongelooflijk veel informatie op ons af, een onophoudelijke verstoring van al onze zintuigen. We kunnen die eerste maanden helemaal niets anders dan die enge, voortdurend dreigende wereld ondergaan. Hopelijk zijn er lieve zorgzame ouders die ons troosten en geruststellen. In deze fase leren we dat we veiligheid, geborgenheid en liefde nodig hebben om genot te kunnen ervaren en dat als die voorwaarden ontbreken, het ons pijn doet. Als onze behoeften in deze fase niet of onvoldoende zijn vervuld kunnen we rustig een leven lang op zoek blijven om onze vroegere verlangens alsnog voortdurend te willen bevredigen (de kern van verslavingen). Of we hebben ooit een besluit genomen dat we nooit meer gekwetst willen worden en dat we geen liefde en geborgenheid meer nodig hebben. De

meest essentiële ontwikkeling in ons lichamelijke en sociale instinct ligt dus ook hier besloten in een tijd dat wij ons bewuste denken nog moeten ontwikkelen. Hier ontstaan de basisovertuigingen over onszelf en de wereld om ons heen. Hier ontstaat de zekerheid of onzekerheid of wij wel of niet in staat zullen zijn om onze behoeften en verlangens te vervullen. Of wij het onszelf waard vinden om liefde, geborgenheid en genegenheid te mogen geven en ontvangen. Of wij zelf mogen gaan ontdekken en onderzoeken. Of wij zelf pijn en genot mogen ervaren en zo zelf onze grenzen kunnen gaan opzoeken. Ook wordt in deze fase het zaadje geplant van hoe wij zelf later onze kinderen zullen opvoeden. Zoals onze basis is gevormd, zo zullen wij die later voor onze kinderen vormen. Wat wij zelf hebben gekregen, positief of negatief, dat zullen wij aan onze kinderen doorgeven als wij niet naar de bodem duiken, naar wie wij horen te zijn. Hoewel onze vroege opvoeding een mal vormt waarin wij werden geperst, of we nu wilden of niet, het is niet onze blauwdruk. Het is niet wie wij behoren te zijn. Het is wie wij geworden zijn naar de gegeven omstandigheden. De estafettestok van gekwetstheid gaat door van ouder op kind tot iemand de banvloek doorbreekt. Tot iemand de schijnbaar eeuwige reeks van oorzaak en gevolg doorknipt, door op zoek te gaan naar wie zij werkelijk behoort te zijn. De Koninklijke weg daar naartoe is het wekken van ons instinct door oude emotionele pijn te ervaren en verwerken. Daarna opnieuw als een Kind genot en pijn gaan leren ervaren en vanuit daar de wereld ontdekken. Klaar voor een volgende paradox?

*‘We zullen op Reis moeten gaan om thuis te kunnen komen’.*

We hebben onze ontdekkingsreizen nodig om ons instinct te wekken en te beproeven. Ga op Reis, duik onder in de Wereldziel, duik naar de bodem en ontdek de schatten die daar verborgen liggen en erop wachten om door jou ontdekt te worden. De schatten van jouw ziel. De magische Gewijde Dimensie herbergt alle kracht en Licht die je nodig hebt om je ziel te hervinden, om je te bevrijden van de verwondingen die je in je vroegste jeugd hebt opgelopen. De Reis is vaak pijnlijk en emotioneel, dat zeker. Maar wie wil ontsnappen aan de eindeloze reeks van gekwetstheid die van ouder op kind – in naam van de liefde – wordt doorgegeven, is de Gewijde Reis een ware pelgrimstocht naar de

bedevaartplaats die 'ziel' heet. Zij is de plaats waar de eindeloze reeks van gekwetstheid oplost.

## 15 De Godheid ontwaakt

Eén van de Reisdoelen van de Gewijde Reis is ons spiritueel ontwaken, het wekken van de Godheid in onszelf. Wanneer wij symbolisch sterven en herboren worden, komt er ruimte voor goddelijkheid in ons leven. Religie is voor velen van ons zo'n bittere pil geworden dat het woord goddelijkheid alleen al verkeerd zou kunnen vallen. Toch gebruik ik het, omdat we de valse lading af kunnen schudden en zullen ontdekken dat de kern nimmer bezoedeld is en erop wacht om ontdekt en geleefd te worden. Filippus zei niets voor niets: *'Als een parel in de modder wordt gegooid, daalt haar waarde niet en als zij gebalsemd wordt, stijgt haar waarde niet'<sup>21</sup>*. Wie in naam van religie vermoord en geplunderd heeft, heeft slechts zichzelf bezoedeld.

Met religie heb ik zelf al een levenlang een haat/liefde verhouding. Ik heb altijd gevoeld dat er 'meer' is. Dat er een Godheid is die alomtegenwoordig is. Echter van kinds af aan wist ik dat het niet de God is die de christelijke kerk aan ons presenteert, dat de bijbelse God een verzinsel is van gefrustreerde mannen. Als kind had ik de valse schijn al door, zoals zovele van ons. God zat al diep in mijn hart en kon niet gemeen en meedogenloos zijn zoals christenlijken wilden doen geloven. Ik geloofde en geloof in het goede in de mens. In tegenstelling tot het christendom, dat gelooft dat mensen in zonde worden geboren. Zonde die eerst schoongewassen moet worden. Kindjes die sterven voordat zij gedoopt worden gaan regelrecht naar de hel. Wíé verzint zoiets?

Onlangs woonde ik een communie bij. Mijn vrouw Tanja, die van kinds af aan werd gehersenspoeld met de katholieke preek, dwaalde af, maar voor mij was het voor het eerst dat ik hoorde wat er nu precies aan zevenjarige kindjes wordt verkondigd. De mis begon met een lied over alle 'zonden' die de kinderen hadden begaan, van het niet luisteren naar de juf tot het doen van hun eigen zin. Daarna volgde het verhaal van het lam dat wegliep van de groep en door Jezus werd teruggehaald. 'Jezus', zo zei de pastoor, 'hield het meest van dit lam want de rest kon zich toch wel redden, hij zou er alles aan doen het verdwaalde schaap bij de kudde terug te brengen'. Vroeg, heel vroeg wordt ons al geleerd om op te gaan in het grote geheel en ons aan te passen aan de groep.

Niet meedoen, betekent verstoten worden uit de groep.

Ik raakte aardig in de war. Toen ik een paar jaar geleden tijdens een Reis een visioen van Jezus Christus kreeg, voelde ik wat ik van kinds af aan gevoeld had. Deze man is mijn leraar, hij straalt zo ongelooflijk veel Licht uit. Ogenblikkelijk begreep ik zijn boodschap die hij niet opdrong, maar aanreikte. Ik had net een drie uur durende dollemansrit door alle dood en verderf van de wereld achter de rug en de enige boodschap die de profeet uitstraalde was: 'Nu weet je waarom jij je hart mag openen voor liefde'. Ik nam zijn geschenk met beide handen aan en hoewel ik nog nooit iemand in mijn leven als autoriteit had kunnen aanvaarden, ging ik door mijn knieën en vouwde mijn handen voor een dankgebed. Ik had geen idee hoe dat moest, of ik het wel goed deed, maar eerlijk gezegd boeide mij dat ook totaal niet op dat moment. Ik had een van de belangrijkste lessen gekregen in mijn leven. Door zelf te balanceren tussen haat, woede, pijn en eenzaamheid en alle leed van de wereld onder ogen te zien, werd ik herboren.

Nu, een paar jaar na dato, kan ik mijn ervaring voor het eerst pas plaatsen en de verontwaardiging die ik van kinds af aan gevoeld heb. Aan de ene kant doordat ik geloofloos werd grootgebracht en vast naar de hel zou gaan. Althans, dat hielden mijn vriendjes mij voor. Aan de andere kant, omdat ik God of eerder Jezus, altijd al in mijn hart had. Het werd mij al duidelijk toen ik een sieraad maakte voor de godsdienstlerares die op onze openbare school werd weggepest. Mijn hart brak en ik sleep een kruisje van Jade voor haar, waarna ze in tranen uitbarstte en vertelde dat het een daad van Jezus Christus was, erbarmen. Ik was namelijk een van de pestkoppen geweest die ervoor had gezorgd dat zij overspannen werd. Toch kon ik haar lieve woorden niet aannemen, ik kon ze niet plaatsen. Wát erbarmen, ik vond het gewoon zielig voor haar. Ik kan deze ervaringen nu plaatsen omdat ik voor het eerst het Thomas evangelie heb gelezen. De kwartjes vallen op zijn plaats. Ik begrijp nu vanuit mijn hart de boodschap die Jezus Christus ons gebracht heeft. De boodschap van liefde, die actueler is dan ooit en die in het Licht van het Thomas evangelie een totaal andere lading en betekenis krijgt dan de doctrine die de kerk ons heeft doen willen geloven. Het maakt in dit opzicht ook niet echt uit of je het geloof in deze stichtelijke vorm nu aanhangt of niet. Of je nu wel of niet naar de kerk gaat, de invloed van deze grote boze mannenclub is over de hele

wereld diep geworteld. Onze wet- en regelgeving is gebaseerd op christelijke waarden en normen, net als veel van onze omgangsvormen. Moderne kruisvaarderbommen worden nog altijd in naam van God over de te veroveren tegenstander uitgestrooid. Voor de christelijke kerk zijn wij allen lammeren die moeten gehoorzamen en volgen. Niet ons hart volgend, maar de kerkelijke leiders, die in naam van God denken te weten wat goed voor ons is. Hoe anders wordt de betekenis van religie in het Licht van de opgedolven schat uit Nag Hammadi, die zo treffend na het grote duister van de tweede wereldoorlog opgegraven werd.

Neem als voorbeeld het verhaal van het afgedwaalde lam. Jezus zegt daar in het Thomas evangelie over dat hij het afgedwaalde lam het meest liefheeft. Wat hij niet zegt, is wat de katholieke kerk er van gemaakt heeft, dat hij het terug naar de kudde wil brengen. Hij heeft het juist het meeste lief, omdat het een eenling is, iemand die zich juist niet aan de groep conformeert. Iemand die zijn eigen weg in het leven zoekt. En zo val ik van de ene in de andere verbazing als ik het boek 'Schatgraven in Nag Hammadi' van Bram Moerland<sup>21</sup> lees. Verbazing in de zin van 'thuiskomen'. De kerk heeft er alles aan gedaan om de gnostische kennis, de levende kennis, te doden. De Katharen, het enige volk dat de gnostische kennis kon overleveren, werden in de dertiende eeuw op commando van de toenmalige paus volledig uitgeroeid. Alle christelijke teksten die de waarheid over Jezus Christus konden onthullen werden verboden en verbrand. Behalve dan de Nag Hammadi teksten die in 1945 werden gevonden en het Thomas evangelie boven water brachten.

De teksten bestuderend wordt mij zoveel duidelijk. Ze geven een Jezus Christus weer die wil dat wij ons van ons kuddegedrag ontdoen, onze oogschellen afdoen en gaan leren zien. Ik kan mij heel goed voorstellen waarom de kerk vond dat deze teksten niet wereldkundig gemaakt mochten worden en waarom een zo edel volk als de Katharen ervoor uitgeroeid moest worden. Het Thomas evangelie ondermijnt alles, maar dan ook werkelijk alles dat de kerk predikt. Het gedachtegoed staat honderdtachtig graden haaks op wat de christelijke kerk ons wil doen geloven. Volgens Jezus Christus zijn wij zuivere wezens, niet geboren in schuld. We zijn op Aarde om het Koninkrijk te vinden dat niet ergens ver weg ligt, aan het eind der tijden of na dit leven, maar hier en nu. Als we ons maar los maken van onze indoctrinaties, onze waanbeelden, onze

angst om boven het maaiveld te steken. De Christus die zich in deze teksten laat zien, is de Christus die zich aan mij geopenbaard heeft in het visioen en is de kracht die ik vanaf klein kind al bij mij voel. Het is de kracht waar ik een levenlang naar gehunkerd heb. En het allermooiste is misschien nog wel, dat deze kracht in mij is. Dat is de ware boodschap van Jezus Christus. Eerder al haalde ik de beroemde uitspraak aan: *‘Wie niet wordt als kinderen, kan het Koninkrijk Gods niet binnengaan’*. De verwijzing naar het kind in het hart vinden we in het Thomas evangelie opnieuw:

*‘Een man, oud van dagen, zal niet aarzelen om een klein kind, zeven dagen oud, te vragen naar de plaats van het leven, en hij zal leven’*.

Moerland duidt hierbij dat de Joodse samenleving waar Jezus toe behoorde, jongetjes op de achtste dag besneed. Wie niet werd besneden, hoorde verstoten te worden. Met deze esoterische verwijzing naar de tijd voor de achtste dag, voor de besnijdenis, zegt Jezus dat we moeten zoeken naar onze oorsprong in onszelf, ons oorspronkelijk gelaat. Of naar hoe ik het in dit boek zeer regelmatig uitdruk: naar wie wij behoren te zijn.

Een andere verwijzing naar de oorsprong die wij zoeken op onze Gewijde Reis, de Reis naar onze ziel is de volgende:

*‘Laat hij die zoekt doorgaan met zoeken totdat hij vindt en wanneer hij vindt zal hij verontrust zijn en verontrust zal hij zich verwonderen en hij zal koning zijn over het Al’*.

Wie de Reis gemaakt heeft en zijn ziel heeft hervonden, zal de occulte tekst in hart en ziel begrijpen. Allereerst horen wij op zoek te gaan. Hoeveel van ons zijn in hun leven gestaakt met zoeken en hebben de illusie van de realiteit die zich aandient, aangenomen voor de werkelijkheid? Hoeveel van ons zitten niet gevangen met zelfgesmede boeien in het donker van de zelf gecreëerde kerker? De eerste stap die Jezus ons voorspiegelde is dat wij op zoek gaan. We gaan op Reis, om vervolgens te vinden. Als we vinden, zullen we zeker verontrust zijn. We zullen erachter komen dat het leven dat we tot nu toe geleefd hebben slechts een verhaal was, een illusie. Onthutst kunnen we beginnen haar



waarachtig te maken en te leven naar ons hart in plaats van hoe wij het hebben aangeleerd. Als we de weg naar huis, naar ons hart hebben ingezet en weer worden als het ongeschonden Kind, kunnen we ons weer gaan leren verwonderen. Het Koninkrijk zal zich dan aan ons openbaren, niet ergens ver weg liggend na dit leven, maar hier en nu. Doordat onze blik verruimt zal zij ons het Koninkrijk openbaren. Een volgende aanwijzing krijgen we in deze tekst:

*‘Wanneer je naakt bent zonder schaamte,  
en je kleren opneemt en onder je voeten legt  
zoals kleine kinderen, en eroverheen loopt,  
dan zul je niet meer vrezen’.*

Naakt zijn verwijst naar wie we behoren te zijn, naar onze oorsprong. Onze kleren afleggen betekent onze betekenisgeving en overtuiging opgeven. In deze staat hoeven we ons niet meer te schamen en hebben wij niets te vrezen. En verder:

*‘Als je niet vast ten opzichte van de wereld,  
zul je het Koninkrijk niet vinden’.*

Wederom een verwijzing naar het loslaten van onze overtuigingen. Het betekent loslaten van wat je voor waar houdt, voor werkelijk bestaand. Jezus zegt daarbij nadrukkelijk:

*‘Wie uit mijn mond drinkt  
zal worden als ik  
en ik als hij’.*

Hoeveel aanwijzingen moeten we nog krijgen dat de Godheid in onszelf huist? De Christus die ik in mijn visioen ontmoet heb, is er inderdaad een van gelijkheid. Niet uit de hoogte of stichtelijk, maar een mens die vanuit zijn hart liefheeft. Met wie ik mij direct op zielsniveau verbonden voelde en nog altijd voel. Er zijn zeker momenten dat die band flinterdun wordt en ik weer diep in de schijnbaar oneindige duisternis ben. Mijn leerproces laat de duisternis dan ook niet verdwijnen, maar toont het mij steeds sneller als ik afglijd van mijn bestemming. Ik ben nog geen koning in mijn Al. Wel vaak verontrust en regelmatig verwonderd. Op

weg om mijn Koninkrijk te ontsluiten en te delen met anderen. Nog eentje dan, een verwijzing naar de zoektocht die we allemaal horen te maken, op zoek naar wie we behoren te zijn:

*‘Als jij je spiegelbeeld ziet,  
scheppen jullie daar behagen in.  
Maar als jij je oorspronkelijke gelaat ziet*

*dat er was voor jij er was,  
en dat niet sterft, noch ontstaat,  
hoeveel vreugde zul je dan ervaren!’*

Mocht er nog twijfel bestaan over het volgen van de kudde of het zoeken van je eigen pad dan zegt Jezus gedecideerd:

*‘Gezegend zijn de eenlingen,  
want jullie zullen het Koninkrijk ontdekken’.*

In de gnostische mythologie vinden we nog een belangrijke aanwijzing die ons van pas komt in de Gewijde Dimensie en die veel weg heeft van het fenomeen ‘overgave’ dat ons door de Reis heen helpt. Moerland vertelt in zijn boek de mythe van de Hemelvaart. ‘De mens moet daarbij opvarend naar de hemel verschillende planeetsferen passeren. Bij elke planeetsfeer zal hij een Archont ontmoeten die hem de doorgang wil beletten. Om verder te kunnen, moet hij één van zijn zielengewaden afleggen. Als hij er zo in slaagt alle Archonten te passeren, zal hij tenslotte in zijn naakte wezenskern zijn goddelijke oorsprong kunnen verwezenlijken.’

De gelijkenis met zowel de bardostaten van het Tibetaans boeddhisme als de Gewijde Reis is zó treffend, dat het bijna geen toeval meer kan zijn. De les is duidelijk: wát we in de andere dimensies ook tegenkomen, vecht er niet tegen en geef je over, geef jezelf bloot en maak je klein. Dat is de manier om de weg naar huis terug te vinden, naar wie we behoren te zijn.

Een belangrijke manier om waarachtigheid in ons leven in te bouwen, is de volgende aanwijzing van Zarathustra. Het verwijst naar het Licht dat in elk mens schijnt, de essentie van trouw zijn aan jezelf:

*‘Vertel geen leugens  
Doe niet wat je haat’.*

‘Doe niet wat je haat’ vertaalt Moerland naar onze tijd met de zin: ‘Neem je innerlijk protest serieus, vertrouw op je eigen intuïtie van waar-achtigheid.’

Ik heb eerlijk gezegd een lange tijd getwijfeld of ik in dit boek wel religieuze onderwerpen op zou nemen. Ik weet dat dit in eerste instantie mensen af kan stoten, zoals het mijzelf vrijwel altijd afstoot als ik religieuze waarden opgedist krijg. Echter, het gedachtegoed van Jezus Christus is wat mij betreft zo zuiver, zo vrij van dwingende waarden en normen en zo vol van werkelijk goede bedoeling, dat ik het zonde zou vinden om deze passages niet op te nemen in dit boek. De lezers ten spijt die allergisch zijn geworden voor alles met een religieus tintje. Ik denk dat we de kracht, de liefde, het Licht van Jezus Christus zeer hard nodig hebben in onze eenzame tocht naar onze ziel. De verschrikkingen die ons te wachten staan aan de andere kant, in de Gewijde Dimensie, zijn soms schijnbaar ondraaglijk. Let wel, het is onze bagage, waarbij wij de keus hebben om haar op te zoeken en er snel en pijnlijk doorheen te gaan of het ons hele leven met ons mee te moeten zeulen. Waarbij wij in het laatste geval in voortdurende ballingschap zullen leven, nooit in staat om naakt te worden en onze eigen schoonheid, onze ziel, te ervaren. Om naakt te worden, onze maskers af te zetten, te worden wie wij in kern behoren te zijn, vereist dat we onze ballast, onze pijn, onder ogen zien. Het betekent het doorworstelen van al onze schaamte, angst, verdriet, woede en bovenal: eenzaamheid. In de Gewijde Dimensie betekent het dat we regelmatig schijnbaar ‘eeuwig’ vast komen te zitten op de Hoogvlakten van de Eenzaamheid. Daar waar alle hoop verloren lijkt en waar geen kleur nog geur is, geen greintje vreugde of wat dan ook, alleen de koude, dorre leegte. Als je daar vastzit en je hebt in je hart een vleugje Christusliefde, is de kans oneindig veel groter dat je de dorre Hoogvlakte doorstaat en jezelf overgeeft aan de Leegte, waardoor je verder kan. In de gnostiek spreekt men over ‘de bron van levend water’ die men alleen in de woestijn kan vinden. De woestijn kennen we in de Gewijde Dimensie als de Hoogvlakte waar het koude, ontmoedigende Niets

regeert. Dit Niets is de vertegenwoordiging van alles in ons leven waar wij voor op de vlucht zijn, het grote zwarte gat dat ons op dreigt te slokken. De Bron van Leven ligt achter de Hoogvlakte en je zult er doorheen moeten om jezelf over te geven aan de verstikkende Leegte, die alle hoop uit je hart weg zal zuigen. Daar op de Hoogvlakte, kun je Christus ontmoeten. Als je klein en naakt bent als een kind en je ontvankelijk bent voor de zegening. Als je klaar bent om te worden wie je behoort te zijn, geef je dan over en leg je zielengewaad af. Laat je opslokken door het Niets en wordt herboren. Je zult sterven om weer herboren te worden met liefde in je hart, een vonk die waarachtig de rest van je bestaan bij je blijft. Die vonk staat symbool in de figuur van Jezus Christus, maar is in werkelijkheid slechts een van haar ontelbare verschijningsvormen. Zij is onsterfelijke liefde. Het is deze pure liefde die de 'ongelovige Thomas' die ik ooit was, heeft getransformeerd in de mens die ik nu ben, vervuld en vol liefde voor al dat leeft. Ik weet zekerder dan ooit dat mijn intuïtie als kind goed was en dat de kerk ons een wassen neus voorhoudt. Het is aan ons om ons bestaansrecht op te eisen en ons hart te openen voor de waarachtige religie: het geloof van de Godheid die in onszelf huist. Het geloof in ons eigen Koninkrijk. Behoed de tempel zorgvuldig en houd haar gewijd! Zij is de poort naar onze ziel. Want het is niet alleen het eeuwige Niets, de Hoogvlakte van de Eenzaamheid die lonkt en waar wij doorheen zullen moeten gaan. Haar tegenpool zullen wij ook kunnen aantreffen in de Gewijde Dimensie. We kunnen er in extase geraken en ons verbonden weten met al dat leeft. Mystici noemden deze ervaring de Union Mystica, de mystieke eenheid. Deze ervaring gaat vaak gepaard met een oogverblindend Licht dat ons wezen in al haar uithoeken verlicht en vervult met liefde. Als wij dit Licht leren dragen zullen we de eenzaamheid nooit meer vrezen. In het huidige leven dat wij nog voor de boeg hebben zal permanente verlichting misschien voor ons niet weggelegd en waarschijnlijk ook niet wenselijk zijn. We hebben de Aarde in onze huidige vorm toch niet voor niets uitgekozen als dimensie om in te leven en leren? We zullen moeten leren te balanceren tussen de uitersten van ultieme verbondenheid met al dat leeft en totale eenzaamheid.

Carlos Castaneda<sup>22</sup> beschrijft dat proces als wandelen langs de afgrond. We kunnen onze eindbestemming niet veranderen, maar wel afbuigen. Dat is het balanceren tussen het duister en het Licht, het Gewijde pad dat

we kiezen als we ontwaken. Duister zijn de krachten die ons terugtrekken in onze oude patronen van zelfvernietiging. Licht is de energie die ons doet leven. De Godheid in onszelf doen ontwaken, betekent dat we een actieve speler worden in het levensspel van balanceren. Dat is wat mij betreft de nieuwe religie, waarin we ons niet laten vangen in dogma's en ons zelf opgelegde regels. Religie die gekenmerkt wordt door een totale afwezigheid van macht en positie. Religie waarin wij werkelijk zijn als gelijken, eenlingen die hun eigen levenspad bewandelen en er bewust voor kiezen dit te delen met zielsgenoten. Omdat de wandeling samen zoveel aangenamer kan zijn. Terwijl wij toch de kracht en de moed vinden om ons eigen pad te bewandelen. Als wij allen ons eigen pad lopen, hoeven we niet almaar onze energie te verliezen in de poging elkaar te overstijgen. Als wij onze maskers afzetten, worden we in plaats van oppervlakkige schilderijen weer onpeilbaar diepe spiegels. Deze vorm van religie leert ons weer werkelijk uitstrekken naar het hogere en leert ons onze eigen spiegel zuiveren, slijpen en polijsten, opdat de ander zichzelf in ons weerkaatst ziet. Of zoals Jezus het humoristisch verwoordt in het Thomas evangelie, zullen we de balk eerst uit ons eigen oog moeten verwijderen zodat we de splinter in dat van onze broeder beter kunnen zien.

Zoek en vind in je eigen hart. Verontrust je, verwonder je. Word koning van je eigen Koninkrijk. Word wie je behoort te zijn!

Of zoals Jezus het zei:

*'Iedereen die de betekenis van  
deze woorden vindt,  
zal de dood niet smaken'.*

Betekenis vinden doe je niet door te geloven en door erover na te denken, zoals de boodschap misschien suggereert. Betekenis van de woorden vind je door je hart en ziel te openen en te volgen. Dat is de boodschap die Jezus Christus ons heeft overgeleverd. Het is het waarachtige pad naar wie wij behoren te zijn.

## 16 De zwarte nacht van de ziel

Eén van de thema's die een belangrijke plaats inneemt in de mystiek én de Gewijde Reis, is de zwarte nacht van de ziel, het lijden van waaruit Verlichting ontstaat. Is het toeval dat het universum voor minstens vijftien procent uit zwarte materie bestaat, materie die zo dicht is dat er geen licht kan komen? Duisternis is van waaruit wij geboren worden, de baarmoeder waarin wij werden gekoesterd, zowel in biologische als metafysische zin. Duisternis is waar onze bestemming is. Duisternis is het canvas waartegen ons leven zich afspeelt. En toch is het duister dat wat wij in het Westen misschien nog wel het meeste vrezen. De symbolische duisternis, onze donkere kant, evengoed als het fysieke duister. De nacht verlichten wij met ons elektrisch licht. Ons eigen duister vermijden wij met onafgebroken afleiding: werk, zorg, stress, sociale contacten, medicijnen en antidepressiva, drugs als alcohol, suiker, cafeïne, marihuana of sterker. Internet en televisie bieden ons daarbij een aanlokkelijke en voortdurende afleiding van wat er in ons binnenste afspeelt. Onszelf ontvluchten is een maatschappelijk geaccepteerd fenomeen van de eerste orde, het is eerder (spel)regel dan uitzondering. De vraag aan jou en mij is: doen wij, doe jij, doe ik daaraan mee?

Ik kan deze vraag natuurlijk alleen voor mijzelf beantwoorden en zeg zoals je misschien wel had verwacht volmondig 'nee'. Ik heb de afgelopen jaren geleerd dat werkelijk groeien alleen mogelijk is als ik de duisternis en de stilte opzoek. De stilte in meditatie of gebed, de duisternis door werkelijk stil te staan bij wat er in het diepste binnenste van mijzelf plaatsvindt. Ik heb geleerd dat ik pas meer Licht kan dragen als ik mijn eigen duisternis accepteer. Wanneer ik haar tracht te ontlopen, zal ik haar op anderen projecteren, wanneer ik haar omarm, zal zij oplichten. De lessen die Meister Eckhart en andere mystici ons leerden zijn nog altijd actueel of misschien wel actueler dan ooit. Daal af in je eigen duisternis, wordt stil en doorleef wat diep in je binnenste leeft, zou een populaire vertaling kunnen zijn van de aloude mystieke boodschap, die we ook in het Boeddhisme terug kunnen vinden.

Het zal je dan ook niet verbazen dat 'de zwarte nacht van de ziel' één van de dominante thema's is van de Gewijde Reis. Tot nu toe hebben we

veel gesproken over Licht. Laten we ons nu vooral focussen op de voorwaarde waardoor Licht kan ontstaan, het Duister. Wat weerhoudt ons ervan om diep af te dalen in ons duister, of, wat is dat duister nu eigenlijk? In duisternis zijn wij met elkaar verbonden, zijn wij allen aan elkaar gelijk. New Age-goeroe's predikten ons in Licht te verbinden, maar verloochenden daarmee onze ware binding. Duisternis is waar wij ons in terugtrekken als wij slapen, als wij sterven. Duister is onze ziel; wij kunnen alleen Licht ontvangen omdat wij donker zijn, zoals onze pupil zwart is, of zoals de lens van een fotocamera<sup>23</sup>. De vraag waarom wij ons in wezen heerlijke duister ontvluchten, is volgens mij eenvoudig te verklaren. Wij verstoppen onze angsten en donkere kanten in ons duister, verbannen het naar ons onderbewuste, waar het als 'gevaarlijk en onberekenbaar' tussen ons en onze ziel, tussen onze zuivere duisternis in komt te staan. Doordat wij ons niet meer comfortabel voelen in onze duisternis, bij onze ware aard, zullen wij ons nooit meer veilig en verbonden voelen met anderen en ons afgesloten en eenzaam gaan voelen. Zou dat de reden zijn waarom zo velen van ons lijden aan slaapstoornissen? Zou dat de reden zijn waarom wij elkaar moeten haten en almaar wijzen op elkaar's tekortkomingen? Wanneer wij afdalen in de duisternis zullen we onvermijdelijk onze eigen tekortkomingen, onze pijn en oude emoties, onze zwarte kanten en eigenschappen, onze eenzaamheid en afgescheidenheid en onze angsten tegenkomen. De donkere nacht van de ziel wacht ons allen, echter niet zoals zovelen van ons aan hebben genomen, als bedreiging. Zij wacht ons als verlossing. Wanneer ons duister weer werkelijk donker wordt, hoeven wij haar niet langer te vrezen. Wanneer wij ons donker zuiveren en de oude, afgestoten kanten van onszelf verwelkomen, wanneer wij de afgesloten kamers openen en onder ogen zien wat zich er bevindt, zal ons duister weer de baarmoeder worden die zij in essentie is, het universum waar onze ziel haar veilige en warme onderkomen heeft. Waar zij haar verbinding vindt met al dat leeft. Waar zij Licht kan ontvangen in plaats van duister projecteren. Als we stoppen met staren in de zon en afdalen in het duister, zullen we de werkelijke schoonheid gaan ervaren die ons allen siert. Wij zullen leven, in plaats van op de vlucht zijn voor het leven. De Gewijde Reis is één van de paden die je regelrecht de duisternis in zal brengen. Het is geen pad dat je pijn zal verlichten, het is een pad dat je pijn aan het Licht zal brengen. Het kan je helpen heel worden, als je de moed hebt om je eigen duister onder ogen te zien. Dat

is de opgave die ons allen wacht, ongeacht ons verleden, ongeacht onze afkomst. Als je de bestemming kent, de duisternis, begrijp je ook beter de symboliek en de rituelen die de Reis sieren. De witte kleding, de liefdevolle begeleiding, de meditatie, de wierook, de muziek, noem maar op; allen zijn erop gericht om jouw weg naar jouw duisternis te verlichten en je liefde en Licht te schenken, om je moed te geven om het donker in te gaan. Als we stapje voor stapje afdalen en onze oude emoties en de afgestoten kanten van onszelf bevrijden, kunnen we ons bevrijden van alle kwellingen en ziekten die ons plagen. Dat is de belofte van de Reis, de belofte van de mystici, de belofte van het leven zelf. Door het donker, door de donkere nacht van de ziel. Maak als je de Reis aanvangt daarom je kamer donker, blindeer de ramen, sluit je ogen en doe als het nog niet donker genoeg is ooglapjes voor. Richt je aandacht naar binnen en wacht af wat zich aan je openbaart. Je hoeft niet actief op zoek, het duister zal jou opzoeken. Zie het onder ogen. Verwelkom wat zich voordoet. Bevrijd jezelf! Leef en ga je veilig voelen in het duister waar je onvermijdelijk weer naar terug zal keren.



## 17 Leven met hart en ziel

Wanneer wij onze ziel hervinden en de missende delen in onszelf leren integreren en de ruimte geven, wanneer wij ontdekken wat onze roeping en onze blauwdruk is, wie wij behoren te zijn; pas dan kunnen wij werkelijk zin in ons leven krijgen én er zin aan geven. Leven zonder bezieling is als ronddwalen in een oneindig doolhof waarbij wij in een eindeloze val van oorzaak en gevolg gevangen zitten, als geprogrammeerde computers zonder vrije wil. Gevangen in door onszelf gecreëerde situaties, eindeloos herhalende patronen, destructieve relaties, uitputtend en onbevredigend werk. Waar zetten wij de schaar in de schijnbaar oneindige cirkel? Wat mij betreft nergens! De schaar komt uit dezelfde dimensie als de cirkel en zal derhalve geen uitkomst bieden, alleen verandering van omstandigheden, de favoriete bezigheid van ons kleine, geprogrammeerde ego. Als, dan.... Als ik maar een betere baan had, een groter huis, meer vrije tijd, dan zou ik... Het eerste orde denken houdt ons voor eeuwig gevangen. We zoeken naar, zoals Watzlawick<sup>24</sup> dat zo fraai verwoordt, een oplossing van de tweede orde. Onze ziel hervinden is zo'n oplossing van de tweede orde. Als we over de heggen van de doolhof heen willen kijken om het spel te doorzien 'wat het tweede orde denken inhoudt' hebben we de grandeur van onze ziel hard nodig. De eerste orde, meespelen met het spel, is de regels van ons Aards bestaan aanvaarden of verwerpen. Toen ik klein was, dacht ik dat als ik de regels aan mijn laars lapte, ik niet meedeed. Nu besef ik mij, mede dankzij inzichten die de school van Transactionele Analyse<sup>25</sup> biedt, dat de regels overtreden net zo goed meedoen met het spel betekent. In dat spel kunnen wij rustig een levenlang verstrikt raken, de regels aanvaardend of verwerpend en in elk geval spelend. In dit scenario worden wij meestal pas wakker als we allang niet meer aan de bal zijn, oud en moe gestreden, vol met 'had ik maar's' en niemand meer om ons heen die naar onze goede raad wil luisteren. We luisterden tenslotte zelf ook niet. Spelen in de eerste orde betekent meedoen met een spel van anderen, een spel dat je nooit kan winnen. De aardse prijzen zien er aantrekkelijk uit, maar het is als met de 'gekookte kikker theorie'; gooi een kikker in heet water en hij springt er direct uit. Gooi hem in koud water en warm dit op en hij zal zich comfortabel voelen, tot het te laat is en hij gekookt wordt. Zo wentelen wij ons een levenlang in het eerste-orde spel, comfortabel maar onbezield, totdat wij ons kookpunt bereiken.

Laten wij er eens uitspringen voor we verbranden en een sprong naar de tweede orde maken. Wat houdt dat in? Tweede orde denken betekent in dit geval niet aanpassen, noch verwerpen, maar leven zonder spelregels. Weg houvast, weg zekerheid, weg voorspelbaarheid, weg spelletjes voor onze ego's. En: 'hallo ziel'! Want hoe kan onze ziel nu in ons ontwaken als wij haar daartoe geen ruimte bieden? Wees gerust, om onze ziel te verwelkomen hoeven wij geen ruimte te maken, dat zou weer eerste orde spel zijn, denken dat wij met de omstandigheden veranderen onze ziel hervinden, krijg je het door? De spelregels van de tweede orde zijn: er zijn geen regels. Als wij onze ziel hervinden, gaat ons leven als vanzelf veranderen, het zal zich vormen en plooiën naar onze ziel. Wie de pelgrimstocht naar de ziel onderneemt, de Gewijde Reis, dient zich voor te bereiden op de mogelijkheid dat het leven nooit meer hetzelfde zal zijn, of sterker gesteld, nooit meer eerste orde kán zijn. Als wij onze bezieling hervinden, betekent dat in de tweede orde dat onze ziel ons gevonden heeft! Vanaf dat moment zullen wij in staat zijn aan te voelen wat werkelijk goed voor ons is, ongeacht de regelgeving of gedachten van anderen daarover. We zullen ontdekken wat ons helpt op ons pad en wat ons weerhoudt. We zullen waarschijnlijk andere relaties en vrienden aantrekken, omdat we zullen ontdekken dat veel oude bekenden met ons verbonden waren door ons eerste orde spel. Sommige vrienden kunnen met ons meegroeien, anderen zullen van ons afgroeien. Aanvaard dit zonder oordeel, het is zoals het is in de tweede orde. Veel religieuze en spirituele tradities prediken naastenliefde en vergeving. Met onze ziel aan onze zijde zullen wij ontdekken dat wij deze eerste orderegels niet nodig hebben. Wie met onze ziel resoneert, zal als vanzelf aan ons lot verbonden worden. Nu kunnen we op ontdekkingsreis, nu kunnen we de wereld iedere dag als een nieuwe speelplaats bezien. Met onze bezieling als heldere gids kunnen we gaan ontdekken welke schoonheid en vreugde er voor ons is weggelegd in werk, relaties en in onszelf. Een kenmerk van onze bezieling is het antwoord op de vraag of wij voor eeuwig zouden willen leven. Als jouw ziel jou heeft hervonden, kan het antwoord niet anders zijn dan een volmondig 'ja', dat in je hele wezen vibreert. Paradoxaal is misschien wel de Aardse mystieke eerste orde regel van toepassing, dat we eerst zullen worden wat wij niet behoren te zijn, om dan pas te ontdekken wie wij werkelijk horen te zijn. Wie deze eerste orde regel doorleeft heeft en achter zich laat, kan de lange weg naar huis, naar bezieling, inzetten.

Zal ik nog eens een paradox opdienen? Vooruit!:

*'Er is maar één regel: er zijn geen regels!'*

Leven met hart en ziel betekent vooral weer kwetsbaar worden. In kwetsbaarheid ligt schoonheid besloten, schoonheid die niets anders dient dan de ziel zelf en de bezieling van anderen. Wie zou je liever willen zijn, de fragiele bontgekleurde vlinder die van bloem tot bloem fladdert of de hartgepantserde kever die zijn dagen slijt met het rollen van mest? Leven vanuit jouw hart en ziel betekent ook dat het weer onvoorspelbaar wordt. Verwelkom deze tegenpool van onze kunstmatige 'zekerheid' met open armen, zij is één van de kenmerken van een bezield en gezegend leven.

Als we onze ziel hervinden, haar in ons leven de ruimte geven en integreren, kortom, naar onze ziel leven, dan krijgen we een ander soort trilling. We gaan mee resoneren met de Bron van Leven, de Wereldziel. We zullen dat gevoel van meetrillen met het universum ervaren als 'geleid' of 'beschermd' worden. Als we resoneren met het groter geheel en aan dat geheel onze unieke bijdrage leveren ontstaat er voor ons een nieuwe orde: harmonie. Wij kunnen haar direct waarnemen als wij muziek leren luisteren. Harmonie is geen willekeurige dan wel wiskundige opstapeling van klanken en tonen of trillingen. Het is de schikking van de onderliggende universele orde die, hoewel voor ons niet altijd even duidelijk, altijd beschikbaar is. Is het geen wonder dat wij in staat zijn om harmonie te horen, te zien, te ruiken, te voelen, te proeven, te leven? Het is wederom één van de kenmerken van een bezield leven. Onze meest natuurlijke weg is het volgen van onze ziel en deze in overeenstemming, in harmonie te brengen met de Wereldziel. Dit pad noem ik het Gewijde pad, wat niet automatisch het geëffende pad betekent. Het Gewijde pad heeft echter wel vaak als kenmerk dat het bewandelen ervan weinig weerstand oplevert. Als je dat gegeven met de andere kenmerken van bezieling combineert, zou je kunnen stellen dat het pad dat jou vreugde en schoonheid geeft én je weinig moeite kost, het pad van jouw ziel is. Weinig moeite in de zin van: het universum verstrekt je op het juiste moment dat wat je werkelijk nodig hebt, volgens de Wet van Overvloed. Als iets je veel moeite kost, je ervaart veel tegenslag en je hebt er weinig plezier in, kun je er bijna zeker van

zijn dat je niet het pad bewandelt dat jouw ziel met jou voor ogen heeft. Door onze opvoeding van discipline en volharding en de ‘winnaarsmentaliteit’ die onze maatschappij kenmerkt blijven wij toch vaak stug doorlopen, onbezield en ongelukkig, totdat ziekte ons dwingt tot het maken van andere keuzes. We krijgen voortdurend tekens van het pad dat ons vreugde en schoonheid biedt, het pad dat ons gelukkig kan maken. Dit pad volgen, vraagt moed en vertrouwen. Moed is niet de afwezigheid van angst, maar het heldere weten dat iets anders belangrijker is dan onze angst. Onze angst komt vaak van ons kleine ego, dat bang geworden is door teleurstellingen uit het verleden en daarom nieuwe uitdagingen of confrontaties met oude situaties vermijdt. Het is ons kleine Kind dat bang is en veiligheid zoekt. Daarom zullen we om onze ziel te volgen, eerst het Kind in ons hart moeten sluiten en een dialoog aangaan over onze angst, beoordelen of zij reëel is en dan heldere besluiten nemen. Wanneer wij hier kleine stapjes in nemen, die het tempo van ons Kind tegemoet komen en zo steeds weer kleine angsten overwinnen, kunnen we steeds grotere stappen nemen en vertrouwen opbouwen. We kunnen dan steeds iets meer vertrouwen op het universum, vertrouwen dat zij ons steunt en ons doet toekomen wat wij nodig hebben op ons pad. Alles wat wij hoeven doen is de tekens volgen en interpreteren vanuit ons hart. Wanneer wij steeds meer in harmonie met de Wereldziel resoneren, zullen ‘toevallige’ tekens steeds vaker ons pad kruisen. Toeval in de zin van synchroniciteit, zoals Carl Jung dat omschreef. Laten we er eens een paradox op loslaten:

*‘Toeval bestaat niet, toevallig!’*

Als zinvol toeval in je leven ontbreekt, leef je waarschijnlijk niet naar je ziel of je bent niet afgestemd op de tekens. Accepteer dit dan als gegeven. Laat je denken en je wilskracht los, laat waar jij je in vast hebt gebeten los en stel jezelf de vraag hoe je meer naar je ziel kunt leven. Jouw ziel is een vluchtig wezentje, dat je even snel weer verlaten heeft als dat zij jou gevonden heeft. Leven met jouw ziel betekent dan ook leren kijken en luisteren naar de tekens. De moeilijkheid hierbij is dat je vrijwel nooit direct met je eigen ziel kunt communiceren, je kunt haar alleen ‘be-leven’. Beleven, levend maken, is een levensvaardigheid die wij al jong af moeten leren, wanneer wij op school discipline en doorzettingsvermogen aangeleerd krijgen ten koste van ons vermogen

om te ontspannen en te dagdromen. Onze ziel blijft bij ons zolang wij haar voeden met dromen en daden en haar energie geven. Zij is onze trouwe metgezel als wij afstemmen op de Wereldziel, wanneer wij onze roeping volgen en met liefde in ons hart het Gewijde pad lopen. Onze ziel leeft op als wij ons Innerlijk Kind in ons hart sluiten en onszelf openen voor sprookjes en avonturen. Zij zal ons kracht geven om onze angsten te overwinnen en nieuwe, spannende uitdagingen aan te gaan. Onze ziel wil zich graag uitdrukken in ons leven en houdt van nieuwe uitdagingen en onverwachte wendingen. Zij is als het vuur, altijd in potentie aanwezig in alles dat tot brandstof kan dienen, maar zonder magische vonk zal zij niet ontbranden. Wanneer wij haar in een potje willen vangen of aan banden willen leggen, zal zij onvermijdelijk doven of sterven. Leven met hart en ziel betekent ten dienste staan van onze ziel, de vertegenwoordiger van het goddelijke in ons. Ten dienste staan van en onszelf ondergeschikt maken aan onze ziel is het mooiste geschenk dat wij onszelf kunnen geven; alleen de ziel heeft de zuiverheid om te beoordelen wat werkelijk goed voor ons is en zodra wij onszelf klein en kwetsbaar leren opstellen zal zij ons overdadig belonen met schoonheid en vreugde. Let goed op de tekens die jouw ziel je geeft, zij vormen het kompas dat je thuis zal brengen.

## 18 Bewustzijn

Om onszelf te aanschouwen, kunnen we eerst een globaal beeld vormen van wie we denken te zijn. Waar bestaat ons bewustzijn uit? Wat maakt ons uniek ten opzichte van anderen en waarin kunnen we ons vergelijken? Met het aanleggen van een innerlijke kaart kunnen we ons rustig een levenlang bezighouden, zonder het idee te hebben dat we onszelf volledig in kaart hebben gebracht. Toen iemand mij een aantal jaren geleden vroeg wat mijn doel in het leven is, antwoordde ik: 'Mijzelf in alle uithoeken leren kennen'. Dat doel staat nog steeds en verveelt mij nooit. Het is een schitterend levensdoel gebleken, in de letterlijke zin; het straalt dichtbij genoeg om erop te gidsen en ver genoeg, als een lichtende ster, om haar nooit te bereiken.

Maar wat is ons bewustzijn? Kunnen we die vraag überhaupt wel beantwoorden, wetende dat we zelf onderdeel van het antwoord zijn? Een mooie omschrijving van bewustzijn werd beschreven door de Secret Chief, Leo Zeff<sup>1</sup>. Hij omschreef ons bewustzijn als een rond toneel, met aan alle kanten een toneeldoek. Hoewel het doek nagenoeg sluit, is er een kleine spleet waardoor wij vanaf het podium naar de wereld kijken. Dat is ons bewustzijn. De werkelijkheid die wij kunnen ervaren wordt gereduceerd tot een klein streepje. Waarschijnlijk zouden we verpletterd worden door alle informatie die op ons afkomt. Maar is dat zo? Alleen het gegeven al dat wij in staat zijn om te beseffen dat we de wereld gefilterd waarnemen is een knap staaltje van bewustzijn, toch? Hoe zou onze wereld er uitzien als we het toneeldoek wat verder open zouden kunnen doen? Als onze zintuigen meer kleuren zouden kunnen zien, meer smaken proeven, meer geluiden horen. Of als we kleuren konden proeven en geluiden zien? Zijn wij in staat om ons beperkte bewustzijn te verruimen? Is het daar eigenlijk wel voor bedoeld of zijn wij met een reden begrenst? Zouden we gek worden als onze grenzen worden verruimd, zoals sommigen opperen? Het zijn vragen die zeker de moeite waard zijn om te onderzoeken, vooral als we beseffen dat het omgekeerde waarschijnlijker is; we zullen eerder gek van verveling worden als we ons bewustzijn teveel beperken. Rupert Sheldrake laat in zijn boek 'Het zevende zintuig'<sup>26</sup> met een eenvoudig gedachtenexperiment zien dat het de wetenschap is die ons ernstig beperkt. Bewustzijn is volgens hem iets dat zich ver buiten ons uitstrekt,

zover als we kunnen kijken of zelfs verder. Hij stelt dat de wetenschap de functie van ons zicht in de hersenen heeft gelokaliseerd. De ogen ontvangen een beeld en dat wordt in de hersenen geprojecteerd. Sheldrake draagt aan dat hier nog nooit doorslaggevend bewijs voor is geleverd en sterker nog, dat het een aanname is die niet deugt. Volgens hem projecteren wij onszelf op de buitenwereld en ontvangen we beelden terug. Ik vond het nogal een bewering toen ik het las, maar toen ik zijn gedachtenexperiment volgde om te ervaren waar de letters zich bevonden die ik aan het lezen was, moest ik bekennen: niet in mijn hoofd. Ik zie de letters zo'n vijftig centimeter buiten mijn hoofd, net als jij die nu buiten jezelf ervaart. Het lijkt misschien een triviale ontdekking omdat het voor onszelf zo logisch is om onszelf, ons bewustzijn, buiten onszelf te projecteren. Dat is tenslotte hoe wij de wereld ervaren. Voor onze wetenschap ligt het allemaal niet zo voor de hand. En zo leren we met een eenvoudig experiment welke vreemde manieren van denken onze wetenschap erop na houdt. We leren hiermee vooral dat bewustzijn iets is dat wij zelf kunnen ervaren. Als we op zo'n eenvoudig experiment vanuit de wetenschap al zo'n verkracht zelfbeeld terugkrijgen, hoe moet het dan verder met onze vragen over bewustzijnsverrijking? Ik ga er gemakshalve vanuit dat we daarvoor niet bij onze wetenschapswereld hoeven aankloppen. Een discipline die de ziel uit haar metier heeft geschrappt, omdat zij de fysieke plaats daarvan in het lichaam niet kon aantonen, is wat mij betreft niet geëquipeerd om fijnzinnige vragen te verkennen dan wel te beantwoorden. We zijn wat mij betreft hierbij op onszelf, ons eigen waarnemingsvermogen, onze geestdrift en ontdekkingszin aangewezen. We zullen zelf weer op onderzoek uit moeten in plaats van dit over te laten aan een leger van door het bedrijfsleven en overheid gesponsorde lieden, die zelden ten doel hebben om onze geestelijke vermogens te verrijken. Ik weet natuurlijk niet hoe dit met jou zit, maar voor mij is dit gegeven onacceptabel. Ik wil op onderzoek uit en mijn ziel voeden met waar het naar verlangt: inspiratie. Niet de platgetreden paden die onze consumptiemaatschappij ons voorschrijft en waar we van kinds af aan mee worden gehersenspoeld, maar oorspronkelijke, authentieke inspiratie. Ik verlang naar een tijd waarin het merendeel van de mensheid gaat beseffen dat ons bewustzijn het grootste goed is dat ons tot mens maakt. Een tijd waarin we weer verhalen gaan vertellen over onze ontdekkingsreizen in plaats van de verhalen over televisieprogramma's die we hebben gezien. Zijn wij in

staat om de eenheidsworst die ons door de strot wordt geduwd te weigeren en te kiezen voor ons geboorterecht, onze ziel? Zijn wij in staat om ons bewustzijn te verruimen en uit te strekken naar onze blauwdruk? Zijn wij in staat om te worden wie wij behoren te zijn, in plaats van het vleugellam geslagen aftreksel van wie wij geworden zijn? Ik hoop het. Er zal vast een groep mensen zijn voor wie de materiële geneugten van deze wereld belangrijker zijn dan een verruimd bewustzijn. Zij zullen er alles aan doen om te voorkomen dat anderen ontsnappen aan de confectiecultuur waarin een ieder van ons geperst moet worden. Maar de druk van binnenuit is groot, vele malen groter dan de kracht die haar tracht te beteugelen. De ziel laat zich niet vangen noch beteugelen en is voorbestemd om haar grandeur te leven, consumptiemaatschappij of niet. We kunnen onszelf lang voor de gek houden, maar niet voor eeuwig. Er komt voor iedereen in zijn leven een moment van bezinning, vroeg of laat. Dat is de rechtvaardigheid van het leven zelf, de eerlijkheid van de grootste metgezel van onze ziel: de Dood. Alleen met de dood op onze hielen kunnen wij eerlijk bepalen wat goed voor ons is. Zet de maakbaarheid en schijnbare zekerheid van ons Westerse consumentisme maar af tegen de onontkoombare (t)rechter die de Dood is en alle schijn valt van je schouders, vroeg of laat. Dat is geen dreigende taal, eerder een geruststelling. Het is de verantwoordelijkheid van iedere individuele ziel om zichzelf te verwezenlijken. De Dood neemt nu eenmaal geen smoesjes aan. Het is onze verantwoordelijkheid te ontwaken of anders als de ezels te worden zoals de vriendjes van Pinokkio, die verkozen in het pretpark te blijven. Je kunt moeilijk op je sterfbed zeggen: 'Ja, maar ik wist toch niet...' en een oneindige lijst smoezen opnoemen. Je praat tenslotte tegen jezelf, jij was er zelf bij toen je de tekens veronachtzaamde of negeerde en koos voor een schijnbaar veilig en zeker leven, het gebaande pad. Of juist niet, toen je het avontuur verkoos. Het is de Dood om het even, maar jouw ziel niet; zij is tenslotte diegene waar je verantwoording aan aflegt. Alleen jij weet. Verder niets of niemand. En je hebt nog een eeuwigheid om met jezelf in het reine te komen! Hoe lang denk je dat jouw ziel erover heeft gedaan om zich van zeer hoge trilling te manifesteren in een stoffelijk lichaam? Haar wens om te leven en te ervaren was zo groot dat zij een van de grootste kunststukken uithaalde: zij kwam tot leven. En nu ben je in leven! Waarom dan niet eens voor het maximale gaan en alles eruit halen wat erin zit?



Je bent in leven en ook nog eens in een groeiend en openend bewustzijn, anders las je dit boek niet. Je kunt niet eens meer sluiten, je ziel is allang gewekt. Of mijn woorden nu boosheid of sympathie oproepen maakt niet uit, zij is gewekt. Als er iets is wat ik jou, wat ik ieder mens gun op onze planeet Aarde, dan is het wel dat zij haar ziel wekt en leeft naar haar dromen, naar wie zij behoort te zijn. Laat dat dan de rol zijn die ik mag vervullen in dit leven, als gids naar de gebieden van ons verruimd bewustzijn, naar wie we behoren te zijn. Misschien voor velen als vijand van het ego en naar ik hoop voor een aantal als vriend van hun ziel.

Hoe kan het zijn dat we een wereld accepteren die ontzield is, waarin de leugen regeert en ons hart is verworden tot een toeschouwer die in angst leeft en lijdzaam toeziet? Het wekken van de ziel is echter geen bloederige revolutie. Dat is een kenmerk van ons te grote ego. Het wekken van de ziel gaat in vrede, in vreugde, is aanstekelijk en een schitterend proces. Ik zal het proces proberen te vatten in een eenvoudige paradox:

*‘Voor het eerst thuiskomen’.*

Hoe vreemd dit zinnetje misschien ook klinkt, toch zal in de paradox het antwoord besloten liggen: onze ziel weet wat ons thuis is, terwijl ons ego ons rustig een leven lang kan laten dwalen. Vreugde en schoonheid zijn kwaliteiten die alleen door onze ziel kunnen worden herkend, dat is de beveiliging die wij tegen verdere dwaalsporen hebben. Het is aan ons de dwaalsporen achter ons te laten en de tekenen van de ziel te volgen. Dit zal in eerste instantie betekenen dat we veel los mogen laten dat ons belemmert thuis te komen. Of dat nu werk is dat ons niet bevredigt en uitput, relaties en vriendschappen die geen vreugde en schoonheid kennen; stop direct met alsmaar nieuwe ellende te creëren. Dat is wat onze ziel dood en wij kunnen daar op ieder moment mee stoppen. Ongeacht of we nu twintig jaar bij een werkgever werken of een relatie hebben, als zij niet vruchtbaar of levensvatbaar is, stop er dan gelijk mee en volg de tekenen. Er is geen geschikter moment dan nu, sterker nog, het enige geschikte moment is nu. Nu is tenslotte altijd hier. Je kunt dus altijd besluiten om je ziel te volgen. De tekens zijn er altijd, zij zullen nooit weggaan, al zullen zij met de jaren waarschijnlijk wel minder duidelijk worden. Maar weggaan zullen zij nooit. Ga bij je hart te rade,

zij weet wanneer je welke signalen en tekens gemist hebt. Zij zal ze je haarfijn tonen op je sterfbed, enige momenten voordat de Dood zich aandient. Als je erop af leert stemmen hoef je niet zo lang te wachten en openbaart zij nu al wat je moet weten om de weg naar huis in te zetten. Besluit zelf wanneer het daar tijd voor is. Ik zal nooit beweren dat werk of een relatie je weghoudt van je ziel. Beide zijn twee schitterende mogelijkheden om jezelf, je ziel, in uit te drukken. Als je echter verstrikt bent in een web van benauwende binding en geen vreugde of schoonheid ervaart, is het de tijd daar op af te gaan stemmen. Zoals een prachtig gezegde vertelt kun je eerst proberen de knoop te ontwarren alvorens haar door te hakken. Als je dit niet lukt, en dat kun je alleen zelf beoordelen, kies dan altijd voor jezelf, volg de tekens en neem je beslissing. Volg vreugde, zoek schoonheid en laat je ziel spreken. Zij brengt je thuis. Zij is je thuis. Wees je bewust dat je leeft, iedere seconde van de dag en verspil geen tijd. Speel het spel nu je aan de bal bent. Viva!

## **19 Gewijd Bewustzijn**

Voor de beeldvorming van dit boek en het leggen van de basis van het op een veilige manier verkennen van ons wezen introduceer ik het begrip ‘Gewijd Bewustzijn’ om onderscheid te maken met anderen vormen van bewustzijn. Als basis van onze bewustzijnsstaten gebruik ik daarvoor onze ‘normale’ staat van zijn, ook wel ‘alledaags bewustzijn’ genoemd. Dit is het bewustzijn vanuit waar wij ons in de wereld manifesteren, leven, eten, drinken, werken. Het is ons waakbewustzijn. ‘s Nachts gaan we massaal naar ons slaapbewustzijn en in een aantal fasen van de slaap gaan we dieper weg in droombewustzijn. De diepste slaap gaat gepaard met snelle oogbewegingen of R.E.M. (Rapid Eye Movement). Over het algemeen wordt aangenomen dat we de diepe slaap gebruiken om de indrukken van het waakbewustzijn te verwerken en uit te rusten. De kwaliteit van onze slaap bepaalt in grote mate de kwaliteit van ons leven. Is het een teken aan de wand dat tegenwoordig zovelen lijden onder slaapproblemen? Het slaapbewustzijn geeft ons in elk geval een goede referentie voor het Gewijd Bewustzijn, omdat we ons om beide te beleven geheel aan ons diepste wezen over moeten geven. Dan hebben we nog exotischer vormen van bewustzijn, zoals het ‘niet-alledaags bewustzijn’ ofwel ‘sjamanistisch bewustzijn’. Een van de kenmerken van deze vorm van bewustzijn is dat de betreder in trance of extase raakt.

De vorm van bewustzijn die ik als leidraad neem voor de Gewijde Reis verschilt van alle ons bekende vormen van bewustzijn. Wij hebben naar mijn mening geen referentie voor wat ik het Gewijd Bewustzijn noem, daarom zal ik een begin maken haar te beschrijven. Het eerste kenmerk van het Gewijd Bewustzijn is volledige extase. Het bereiken van deze extase is veelal gekoppeld aan het gebruik van een entheogeen middel, maar niet noodzakelijk. Bepaalde ademhalingsmethoden als pranayama, holotropisch ademwerk of rebirthing en het doorwerken van diepe emoties kunnen ook leiden naar het Gewijd Bewustzijn. Het belangrijkste kenmerk van het Gewijd Bewustzijn is dat wij ons compleet overgeven aan de ervaring zelf die zich voordoet. Complete overgave. Als wij ons bewuste denken opgeven en ons overgeven aan de ervaring zelf, komen wij wat ik noem 'aan de andere kant'. Hier houdt verdere defininiëring op, want de ervaring is altijd uniek in de belevingswereld van de persoon die haar ondergaat. Wanneer wij de bewuste controle opgeven, komen wij bij ons werkelijke wezen, de Godheid in onszelf en bij onze ziel. Onze liefdevolle begeleid(st)er vormt de brug naar onze normale waaktoestand en dankzij het vertrouwen dat wij in haar schenken kunnen wij de overgang maken naar 'de andere kant', waar ons genezing en zegening wacht.

Een begrip waarmee ik het Gewijd Bewustzijn zeker niet mee wil verwarren, is het populaire begrip 'trippen'. Trippen verwijst naar het verkennen van de geest, veelal voor de spectaculaire effecten, voor de kick. Ik heb geen oordeel over trippen, omdat iedereen in mijn beleving vrij is om zijn eigen ervaring op zijn eigen manier in te vullen. Toch maak ik in dit boek een duidelijk onderscheid tussen de Gewijde Reis en de psychedelische trip. Ik accentueer dit onderscheid door over 'Reizen' te spreken als ik in de context van de Gewijde Reis spreek. Ik maak dit onderscheid vooral door de negatieve bijmaak die het algemeen gebruikte begrip 'trippen' heeft gekregen. Het verwijst naar een onbezonnen manier van het gebruik van drugs, althans, dat is het beeld dat het grote publiek ervan heeft gekregen. De tripper zou in een staat van waanzin terecht komen en gaan hallucineren, wat zowel in de volksmond als in de psychiatrie nog altijd bekend staat als gek worden. Incidenten met hallucinerende middelen hebben er in de vorige eeuw voor gezorgd dat woorden als 'psychedelisch' en 'trippen' voorlopig een

negatief geladen betekenis hebben gekregen. Ik ben zelf van mening dat dit maar ten dele terecht is en veelal verwijst naar onze collectieve angst om de controle te verliezen. De gevaren van het nemen van psychedelische middelen, het trippen, staan in geen enkele verhouding tot bijvoorbeeld het nemen van zwaar verslavende drugs als alcohol, koffie, suiker dan wel sigaretten.

Los van de bestaande beeldvorming rond het begrip ‘trippin’ heb ik om een heel andere reden onderscheid gemaakt tussen de verschillende bewustzijnsvormen, haar methoden en doelen. Het Gewijd Bewustzijn betreden we namelijk, in tegenstelling tot het spectaculaire trippen, niet voor onze lol. We betreden haar op zoek naar kracht, inzicht en/of genezing. We geven ons over aan onze hoogste macht, hoe we die dan ook benoemen. Ik zal veelal verwijzen naar de God in jezelf, de ziel of de Bron, omdat dit bij mijn eigen beeldvorming past. Het is uiteraard aan jou om dit naar jouw beeldvorming in te vullen.

Wat onderscheidt de psychedelische trip van de Gewijde Reis? De benaming zegt al het een en ander. Een trip vergelijk ik met ‘sightseeing’. De uitkomst van de trip is altijd onbekend, dan weer prachtig, dan weer angstaanjagend, dan weer spectaculair, dan weer saai. De psychonaut, zoals de serieuzere tripper wel genoemd wordt, verkent zijn geest en verder gelegen gebieden en ontdekt gebieden die voor anderen gesloten blijven, hij verruimt zijn bewustzijn. Met de Gewijde Reis komen we ook door spectaculaire gebieden in onszelf. We betreden het onderbewuste echter niet met het doel erdoorheen te reizen en tempels te bekijken, we betreden haar met het doel de tempel te betreden. Ons lichaam wordt in de oude mystieke tradities voorgesteld als de ‘tempel waar de ziel zetelt’. Dit is de tempel die wij betreden. We betreden deze tempel door het nemen van een entheogeen middel, dat ik hierbij voorstel als sacrament. Sacrament betekent ‘heilig geheim’. ‘Heilig’ verwijst hierbij wat mij betreft niet naar een religieuze context, maar naar de intentie in het hart van diegene die het sacrament neemt. Deze intentie, ook wel ‘mindset’ of ‘set’ genoemd, bepaalt in belangrijke mate het verloop van de Reis. Stel je maar eens voor dat er een tempel is waar jouw godheid huist. Deze godheid heerst over donker en licht, over het leven zelf en jij mag hier op bezoek komen als je bijvoorbeeld vast loopt in het leven. Je mag deze godheid vragen om kracht, inzicht of genezing. Hoe zou je deze tempel betreden? Wetende dat deze godheid

je alleen ontvangt als je de tempel met respect en liefde betreedt, zoals een pelgrim, die haar duizenden kilometers lange tocht, haar beproevingen, haar lijden afsluit met een dankzegging, op haar knieën gaat en zich overgeeft aan wat zij beschouwt als haar hoogste macht. Zoals ik al eerder schreef, zal ik geen nieuwe religieuze doctrine introduceren, daar ben ik wars van, maar de ‘respectvolle pelgrim’ is wel de geesteshouding die wij onszelf aan dienen te leren als wij ons Gewijde Bewustzijn willen betreden. Als wij de Gewijde Dimensie slechts uit vermaaksoogpunt betreden, kunnen we van een koude kermis thuiskomen. Zoals de meeste trippers weten, ligt de ‘bad trip’ altijd op de loer. Dit is een veelal zeer angstaanjagende ervaring, waarbij de profane gebruiker even flink de oren wordt gewassen en een lesje krijgt in respectvol omgaan met het middel dat hij gebruikt en vaak ook met de manier waarop hij het bewustzijn verruimt en de omstandigheden waaronder hij dit doet.

De belangrijkste factor in de ervaring van de bad trip is het fenomeen overgave. Het entheogene sacrament dat wij nemen, roept allereerst onze eigen ziel aan en maakt veel in onze emotionele belevingswereld los. Mensen die trippen doen dit vaak óf alleen óf met een groep gelijk gestemden waarbij in beide gevallen vaak geldt dat de tripper een zekere mate van controle wil houden. Juist deze controle houden, werkt averechts en kan voor veel psychisch leed zorgen en zelfs tot ernstige psychose leiden. Vooral onder heel jonge avonturiers zie ik vaak de houding van stoer zijn en de trip kunnen ‘handelen’. Nog afgezien van het vaak ontbreken van een referentiekader voor wat zij mee kunnen gaan maken in de Gewijde Dimensie (Hoofdstuk 30 – De landkaart van de Gewijde Reis), missen zij veelal de werkelijke intimiteit om de emoties die bovenkomen tijdens een trip, te uiten met hun vrienden. Schaamte, angst, ingeslikte woede en verdriet veranderen dan in een monster dat zich tegen hen keert en paranoia kan veroorzaken, wat soms kan resulteren in psychose. Wat een prachtige bevrijding van onderdrukte emoties had kunnen zijn, loopt dan uit in een nachtmerrie die zijn weerga niet kent. Ik pleit er dan ook sterk voor, dat een ieder die een entheogeen middel gebruikt, zich goed voorbereid en op Reis gaat met de houding van de respectvolle pelgrim, met de intentie om de emotionele wereld te verkennen, te openen en te uiten (Hoofdstuk 21 - Set en setting). Laat je daarbij altijd liefdevol begeleiden (Hoofdstuk 22 -

Liefdevolle begeleiding) zodat je zelf de teugels van je controle kunt laten vieren. Wie deze uitgangspunten ter harte neemt, hoeft de bad trip niet te vrezen en kan optimaal profiteren van de wonderen die mogelijk zijn in de Gewijde Dimensie. Met dit boek beschrijf ik een methode die je helpt jezelf grondig voor te bereiden op de pelgrimstocht naar jouw ziel. Een methode die zich de afgelopen jaren in haar kracht en schoonheid heeft bewezen, zoals onderzoek en de getuigenissen van velen ons tonen (zie [www.degewijdereis.nl](http://www.degewijdereis.nl)). Ik hoop oprecht dat een ieder die de kans pakt om haar bewustzijn te verruimen en haar ziel te hervinden, dit doet onder de veiligst denkbare omstandigheden, zodat het wonder van de Reis zich daadwerkelijk ook kan manifesteren en de ervaring een droom wordt om nooit te vergeten, in plaats van een nachtmerrie die je blijft achtervolgen. Verantwoordelijkheid nemen voor jezelf is niets anders dan jezelf zegenen. Jij bent het waard!

## DEEL III GEWIJDE REIS – VOORBEREIDING

### 20 Voorbereiding

Als iemand mij vraagt waarom zij zoveel voorbereiding behoort te treffen voor het maken van de Gewijde Reis draai ik het om en vraag: ‘Wat heb je er voor over om jouw bezieling te hervinden?’ Het nemen van een entheogeen middel is op zich geen verzekering van een bezielende ervaring. Wat ik regelmatig hoor is dat onvoorbereid Reizen óf geen enkel effect heeft omdat de Reiziger gesloten blijft danwel dat het een zeer intense dollemansrit wordt waarvan de Reiziger uiteindelijk weinig kan navertellen door de overvloed aan beelden en informatie. Goeroe op het gebied van entheogene middelen wijlen Terence McKenna beschreef deze laatste ervaring ooit treffend met acht woorden:

*‘Load Universe into cannon. Aim at brain. Fire’.*

Als onze deur van gewaarwording opengaat, zullen wij deze gedurende de werking van het entheogene middel niet meer vrijwillig dicht krijgen. Gelukkig maar, zou je kunnen stellen, als je deze ervaring voorbereid opzoekt. Ik wil hier overigens niet mee stellen dat je geen entheogene middelen zou mogen of kunnen gebruiken buiten de setting van de Gewijde Reis. Juist door de driftige experimenteerdrang komt men soms ongepland in de Gewijde Dimensie. Wat ik beoog is het scheppen van een veilige weg voor wie de dimensie doelbewust opzoekt. De benodigde voorbereiding maakt de kans op een geslaagde Reis (en het hervinden van onze bezieling) evenredig veel groter. Ik zal je een aantal suggesties aan de hand doen waarvan ik weet dat ze je kunnen helpen om af te stemmen op jouw binnenwereld. Dat is in hoofdzaak wat ons een behouden vaart kan bieden. Afstemmen op onze binnenwereld is echter totaal iets anders dan haar controleren, zoals we bij veel meditatiescholen aanleren. Wellicht prachtige technieken, maar voor de Reis hebben we ze niet nodig en zullen ze ons ware Reisdoel alleen maar in de weg staan. Afstemmen betekent niets anders dan waarnemen wat er binnenin ons plaatsvindt. Registreren en verder niets. Zo worden wij de ‘wetende getuige’ van onze eigen binnenwereld. De tips en suggesties

die ik zal doen zijn bedoeld om jezelf te openen voor de Gewijde Dimensie.

Het zijn jouw vier energielichamen (fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel) die je af hoort te stemmen alvorens je gaat Reizen. Laten we eens bij ons meest Aardse lichaam beginnen, ons fysieke lichaam. Als ons lichaam zuiver is, zal zij klankbord worden voor de fijnere lichamen. Zo kunnen wij ons veld van bewustzijn verfijnen. Ik raad je dan ook aan om minimaal een week van te voren Licht te gaan eten. Dat moet natuurlijk 'licht' zijn, maar ik wou even checken of je er nog bent. Licht, licht eten dus. Ik ben geen gezondheidsfreak of zo, maar heb wel ontdekt dat de manier waarop wij ons voeden in het Westen verre van goed voor ons is. Als we het puur op fysiek niveau bekijken dan eten we te vet, te veel suiker, te geraffineerd, noem maar op. Een van de prettige bijkomstigheden van het hervinden van je bezieling is dat je vrijwel automatisch gaat leren wat je werkelijk voedt, zowel fysiek, emotioneel, mentaal als spiritueel. Dat is ook logisch, als je bezielt bent, weet je dat je leef-tijd iets is dat je nog hebt, in plaats van wat je bent (hoe oud ben jij wordt: hoeveel leef-tijd heb ik nog). Je wilt gezond worden omdat je de drang, de levenslust vanbinnen voelt, in plaats van dat zij van buitenaf opgelegd wordt. Verderop in dit boek noem ik wat suggesties voor aangepast dieet (Deel V – Magisch Heelwoorden). Als je lichter eet, word je verharde pantser al zachter en word je gevoeliger. Zo zuiver je jezelf op fysiek niveau en maak je jezelf klaar om je lichaam als tempel te wijden voor de ontvangst van de Godheid in jezelf. In andere landen brengen gelovigen offers aan de Goden, wij offeren door onze tempel, ons lichaam te zuiveren en te heiligen. Zij heet niet voor niets de 'tempel van de ziel' te zijn. Als wij tenminste vasten op de dag van onze Reis, hoeft ons lichaam zelf veel minder rommel op te ruimen waardoor we onze Reistijd veel effectiever kunnen gebruiken en veel minder vervelende bijeffecten zullen hebben als misselijkheid en duizeligheid. Entheogene middelen kunnen ons lichaam zuiveren en als wij daar een handje bij helpen kan onze energie veel beter stromen in ons fysieke lichaam en de andere energielichamen en daar helpen wij onszelf enorm mee.

Drink daarnaast iedere dag minimaal anderhalf tot drie liter water. Water is een van de bijzonderste elementen, zonder welke op Aarde geen leven



mogelijk zou zijn. Je hebt vast wel eens ergens gelezen dat we voor ruim zeventig procent uit water bestaan en dat water een ongelooflijk belangrijke rol speelt in de afvoer van gifstoffen uit ons lichaam. Laten we dus in het kader van onze voorbereiding een handje helpen en ons lichaam overvloedig van water voorzien.

Probeer daarnaast iedere dag van de week dat jij je voorbereidt frisse buitenlucht in te ademen door te wandelen in de vrije natuur, in een park of bos of aan het strand. Onze adem is ons leven en vormt de brug tussen onze fijnere energielichamen en ons lichaam. Adem diep en bewust, vanuit je buik en borstkas. Adem langzaam en houd als je inademt je adem twee tot drie seconden vast en adem dan rustig in een lange ademteug uit. Je kunt dit oefenen in een wandelmeditatie, door op het tempo van je wandeling te ademen. Tien stappen inademen bijvoorbeeld, drie vasthouden en tien stappen uitademen. Langzaam kun je het aantal stappen vergroten en in een heel gezonde meditatie glijden.

Verder:

- Ga een week lang bijtijds naar bed en probeer zoveel mogelijk uit te rusten.
- Laat je wekker uit en probeer op het tijdstip dat je wakker wilt worden je te laten wakken door je eigen Innerlijke Wekker. Het enige dat je hoeft te doen is je voor te nemen om op het voorgenomen tijdstip wakker te worden. Op deze manier zal de kwaliteit van je leven enorm kunnen verbeteren. Wist je dat het in sommige culturen verboden is een sjamaan te wakken? Daar weet men al eeuwen dat het niet gezond is in de slaap gestoord te worden. Wanneer je uit jezelf wakker wordt, ben je uitgerust en bovendien veel beter in staat je dromen te onthouden. Als je bang bent dat je niet op tijd wakker wordt om naar je werk te gaan, doe je waarschijnlijk geen werk dat je bezielt. Tijd voor een Reis!
- Laat je horloge een week af om vast te wennen aan tijdloosheid.
- Neem iedere ochtend en/of iedere avond een warme douche of bad van minimaal een half uur.

- Probeer iedere dag minimaal een half uur stil te zijn en je aandacht naar je binnenwereld te richten. Probeer waar te nemen wat er zich in je binnenwereld afspeelt. Als je heel stil wordt, kun je zelfs proberen jezelf waar te nemen terwijl je waarneemt (hoofdstuk 41 - Derde Oog). Als je het lastig vindt om stil te zijn, begin dan met het volgen van je ademhaling. Verander haar niet, maar volg haar door je neus, keel, longen en weer terug. Zo richt je automatisch je aandacht naar binnen. Gedachten hoef je niet te controleren of weg te sturen of je overdreven te concentreren. Verwelkom iedere gedachte, zie haar en laat haar los.
- Als je visioenen waar wilt gaan nemen, laat dan radio en televisie een week lang uit. Aldous Huxley schreef in 'Heaven and Hell'<sup>27</sup>, in de vijftiger jaren al dat onze zintuigen overvoerd werden. De veelvoud aan informatie die wij nu op ons af krijgen spreekt boekdelen, en is de verblinder van ons 'Derde Oog' (hoofdstuk 41 - Derde Oog). In de Gewijde Dimensie kunnen zich de meest prachtige visioenen aan ons openbaren en dan bedoel ik niet alleen de schitterende kleuren en motieven (transportmomenten) die vaak gerapporteerd worden. Visioenen zijn complete openbaringen. Om ze te kunnen ontvangen, behoort jouw tempel rein en leeg zijn.
- Onthoud je dromen. Je onderbewuste is zich al aan het roeren en gaat je boodschappen geven via je dromen. Spreek het aan, net als bij de wekker, door voordat je gaat slapen aan jezelf te vragen of jij jouw dromen mag onthouden. Neem je voor dat het je lukt als je wakker wordt. Leg een pen en papier klaar om wanneer je wakker wordt, gelijk je beelden en verhalen op te schrijven. Probeer je te richten op de gevoelens en emoties die de droom uit je onderbewuste probeert over te brengen. Een handige methode daarbij is door je te identificeren met alle personages uit je droom en ze te beschouwen als delen van je (onder)bewustzijn. Welke boodschap brengen zij je?
- Laat de kranten en tijdschriften en ander wereldlijk nieuws een week voor wat het is. Richt je op het nieuws uit jouw binnenwereld.

- Hoewel het prachtig zou zijn als je het een levenlang volhoudt en iedere dag doet, raad ik je aan om op zijn minst op de dag van jouw Gewijde Reis yoga-, ademhalings- en/of meditatieoefeningen te doen.
- Slik een week of langer dagelijks 3000 mg (Deel V – Magisch Heelwordenn) vitamine C (als je Reist met magische paddenstoelen, dan geen vitamine C slikken op de dag van de Reis zelf, dat remt de belevenis).
- Laat suiker, cafeïne, theïne, alcohol, nicotine, chocolade en andere drugs zoveel mogelijk achterwege. Zij hebben allen het effect dat zij onze gevoelsbeleving vertroebelen. Veel van deze stoffen belemmeren ons in onze fijne waarneming. Als je het fijnere spirituele energielichaam wilt aanspreken, laat deze stoffen dan uit je menu. Als jij jouw bezieling gevonden hebt, zal je dit nagenoeg geen moeite kosten. Als ik voor mijzelf spreek: ik was ooit aan alle stoffen uit het rijtje verslaafd, maar heb daar nu geen enkele behoefte meer aan. Realiseer je dat het maar voor een week is. Het is overigens niet zo dat je al deze zaken móét doen om de Gewijde Reis te ondernemen. Wees eerlijk tegenover jezelf als je de vraag beantwoordt: ‘Wat heb je er voor over om je ziel te hervinden?’ Misschien weet je nog niet precies naar wat je op zoek bent en heb je er daarom nog niet alles voor over. Hoe het ook zij, jouw mindset (jouw intentie, motivatie, verwachting e.d) maakt uiteindelijk het verschil tussen openen of gesloten blijven. Verslavingen zijn een manier om je gevoelens te onderdrukken. Als je de Reis wilt ondernemen en je doet dat om heel te worden, besef dan dat leren voelen een belangrijk onderdeel is van dat proces. Ik heb geen oordeel over verslaving aan wat dan ook in de zin van dat het goed of slecht zou zijn. Ik zie ze alleen vanuit de gedachte of het ons helpt bij ons helingsproces en in het Licht daarvan bezien helpt het onderdrukken van je gevoel je waarschijnlijk niet. Laat dus bij voorkeur een week en als dat je niet lukt een dag van tevoren jouw verslaving achterwege. Als je dit een week of zelfs maar een paar uur volhoudt word je prikkelbaar of chagrijnig. Dit is een teken dat je aan het openen bent, schrik er dus niet van en omarm dat gevoel. Wees maar lief voor jezelf, je gunt jezelf de kans om bij het diepst van je ziel te komen. Op iedere stap die je daarbij zet mag je trots zijn, ook als het je niet lukt in één keer je doel te halen. De intentie in je hart is wat telt.



## 21 Set en setting

Met het Engelse woord 'set' (van 'mindset') wordt in de gangbare vakliteratuur de geestelijke gesteldheid van de gebruiker van een middel aangegeven, zijn bekendheid met het middel dat hij wil gebruiken en de bekendheid met de effecten ervan. Daarnaast spelen motivatie, levenshouding, ervaring en persoonlijkheid een rol. Setting verwijst naar de omstandigheden (de fysieke ruimte, inrichting, sfeer, begeleiding e.d.) waaronder het middel genomen wordt: voor zelfonderzoek, therapeutisch, sjamanistisch, religieus dan wel recreatief.

Ik kan vanuit dit gezichtspunt stellen dat het maken van de Gewijde Reis niet gelijk staat aan het tot ons nemen van een entheogeen middel. Het is ook niet gelijk aan zelfonderzoek, therapeutische begeleiding of recreatief gebruik. Het maken van de Gewijde Reis is een aparte vorm van verruimen van het bewustzijn, met als een van onze doelen het hervinden van de ziel. Derhalve zullen we set & setting opnieuw moeten definiëren. De gangbare literatuur is geschreven door psychonauten en psychiaters die daarmee een schat aan informatie hebben geleverd aan hen die trippen of psychedelische middelen in de psychiatrische dan wel therapeutische behandelkamer gebruik(t)en. Werden voorheen psychedelische middelen nog aangemerkt als ideaal om de menselijke geest te verkennen, de afgelopen dertig jaar is deze belofte verplaatst naar het verdomhoekje. Het hoe en waarom daarvan valt voor mij buiten het bereik van dit boek, maar ik zie het vooral als een signaal van hoe onze Westerse maatschappij ervoor staat. Zij lijkt ontzield. Of je nu de (wereld)politiek, het straatbeeld of het welzijn van de gemiddelde mens als uitgangspunt neemt, overal wordt hetzelfde beeld zichtbaar: wij missen onze ziel. Als antwoord daarop verhardt de maatschappij, wat duidelijk te zien is in hoe wij met geesteszieken en met geestelijke gezondheid in haar geheel omgaan. Het is te zien in hoe wij met elkaar omgaan. Maar laten wij voor ons bepalen wat goed voor ons is? Psychiaters en psychologen, die bij uitstek zouden moeten weten wat goed voor ons is, staan met de rug tegen de muur; zij zijn niet langer in staat, als zij dat ooit al waren, om ons gezond te krijgen of te houden. Daarbij komt dat de beroepsverenigingen het gebruik van geestverruimende middelen bij de behandeling in bijna alle gevallen uitsluiten.

De Westerse mens is in rap tempo aan zijn eigen welvaart ten onder aan het gaan en af aan het takelen en niemand die er iets aan lijkt te kunnen doen. Psychedelisch onderzoek wordt in de Verenigde Staten al decennia lang gedwarsboomd en verboden, waardoor ons de kans op werkelijk inzicht in onszelf ontnomen wordt. Dat terwijl Thomas Jefferson, de derde president van de Verenigde Staten ooit stelde dat als mensen de regering zouden laten beslissen wat voor voedsel ze zouden moeten eten en wat voor medicijnen ze zouden moeten gebruiken, hun lichamen er snel treurig bij zouden staan. Zoals de zielen van hen die onder tirannie leven<sup>28</sup>. Gelukkig leven we hier in het vrije Nederland, waar wij voorlopig nog voor een groot deel zelf kunnen en mogen bepalen wat goed voor ons is. Hoe lang dat zo blijft is natuurlijk de vraag als lidstaat van de Europese Unie, maar vooralsnog genieten we een aanzienlijke vrijheid, zeker wat betreft het gebruik van entheogene middelen. Niet dat we onze vrijheid nu werkelijk benutten en de ongekende mogelijkheden met baanbrekend onderzoek verkennen en publiceren. Althans, de wetenschap laat deze kans massaal liggen. Die is meer geïnteresseerd in welke antidepressiva zij moeten voorschrijven om de ontzielde bevolking op te peppen. Op het moment van schrijven zijn er al ruim een half miljoen mensen (actueel cijfer 2008: 1 miljoen) verslaafd aan deze drug in schaa-pskieren, wat zoals het nu lijkt, slechts een voorbode is van wat er te komen staat. Neem daarbij de honderdduizenden verslaafden aan alcohol en het vage beeld dat ik schetste over een ontzielde bevolking krijgt duidelijker contouren. Moeten we dan maar afwachten wat onze zielloze regeringen doen en lijdzaam toezien hoe wij als lemmingen naar de geestelijke afgrond worden geleid? Ik denk het niet. Ik voel van niet. Ik weet dat het onze eigen verantwoordelijkheid is om voor onszelf en onze ziel te kiezen. Hoe een maatschappij of een regering daar ook over denkt. Dat is in elk geval waar de methode van de Gewijde Reis ons naartoe leidt: naar onze ziel.

De methode is ontwikkeld om in veiligheid en harmonie op zoek te gaan naar wie we werkelijk behoren te zijn. Buiten de psychiatrische behandelpraktijk om, want die is al jaren op een dwaalspoor, in het kielzog van de maatschappij. We staan er dus alleen voor, alleen, met een goede vriend of vriendin die ons wil begeleiden en die wij op hun

beurt weer kunnen begeleiden. Zo claimen wij de verantwoordelijkheid om onze ziel te vinden en te hoeden.

Dat is de set & setting waaronder wij te werk kunnen gaan. Wetende dat we in een maatschappij ontwaken die naar alle waarschijnlijkheid niet klaar is voor onze ziel. Wij hebben haar niet voor niets verloren. De Gewijde Reis is er vooral voor hen die dat risico willen nemen en niet afwachten tot een ander besluit wat goed voor hen is. Voor wie avontuurlijk is aangelegd en dit leven wil leven naar haar eigen inzicht, biedt de Reis een prachtige methode om te ontdekken wie zij diep vanbinnen is en behoort te zijn. Het is ons geboorterecht om te worden wie we behoren te zijn, om op onderzoek uit te gaan en thuis te komen met de grootste schat die we in ons leven kunnen vinden: onze ziel. De Gewijde Reis kan je er brengen, mits je de aanwijzingen opvolgt en je zorgvuldig voorbereidt. Wie recreatief wil ontdekken kan en mag dat natuurlijk doen, maar volgt niet het pad van de Gewijde Reis. Ik maak dat onderscheid doelbewust, omdat ik onze methode wil beschermen tegen sensatiezoekers. De Gewijde Reis heeft niets te maken met sensatie, anders dan de sensatie van het helen van jezelf, het doorleven van oude pijn en emotie, het laten stromen van energieblokkades en uiteindelijk het hervinden van je ziel. Onvoorbereid op Reis gaan is als zonder gids de bergen ingaan. Het kan een fijne wandeling worden, maar kan ook een nare afloop krijgen. Daarom waarschuw ik vanaf deze plaats nogmaals om als je Reist, de voorbereidingen te volgen die ik je aanraad, je liefdevol te laten begeleiden door een vriend of vriendin volgens de methode die ik beschrijf en je vooral over te geven aan de krachten van het entheogene sacrament en je ziel. Zie de methode ook vooral niet als een manier om de realiteit te ontlopen, zoals we dat vaak doen als we alcohol, hasj, medicijnen of drugs gebruiken. De Gewijde Reis en het gebruik van entheogene middelen als sacrament zijn er juist op gericht om met de beide benen op de grond te komen. Daarin verschillen entheogenen ook van andere middelen die wij in onze maatschappij veelal als drugs aanmerken. Zij tonen onze realiteit met een ongelooflijke scherpte, in plaats van dat wij eraan ontsnappen. Als we onze ziel hervinden, hervinden we onze levenslust en zullen we ons graag willen manifesteren in het hier en nu, op Aarde, in plaats van haar te willen ontvluchten. Wie de Reis kan maken, wie de juiste mindset heeft, kan ik, noch onze huidige gezondheidszorg beoordelen. Een gezondheidszorg die haar cliënten nog niet zolang geleden te lijf ging

met elektrische schokken en het weghalen van delen van de hersenen en haar nu te lijf gaat met antidepressiva acht ik daar gewoonweg (nog) niet toe in staat. De verantwoordelijkheid voor het maken van de Reis ligt dus helemaal bij onszelf, als individu, wat voor stempel de gezondheidszorg ook op ons drukt. Als wij vanuit ons volle bewustzijn de beslissing nemen om op zoek naar onze ziel te gaan en daar de juiste omstandigheden voor maken en de voorbereidingen treffen, is het aan ons de Reis te maken, ongeacht wat een ander daar van vindt. Ik hoop dat er op termijn professionele begeleiding komt voor hen met ernstige psychische stoornissen die hun ziel willen vinden. Ik weet dat er risico's zijn bij het nemen van entheogene middelen. En toch durf ik het bij volle bewustzijn aan een ieder met voldoende stevigheid en plaats in de wereld, de Reis aan te raden. Omdat leven zonder ziel oneindig veel meer risico en gevaar met zich meebrengt. Maar dat is voor een ieder voor zich om te beoordelen.

Wat is dan het risico van de Gewijde Reis? Het grootste gevaar is dat het je leven compleet op haar kop kan zetten. Er komt tijdens de Reis heel veel in ons los en dat kan ons verwarren. Het kan ons leven tijdelijk ontwrichten als we onszelf hervinden, want daarmee beseffen we ook wat we tot dan toe met onszelf gedaan hebben. Die omstandigheden, zoals onvruchtbare werkomstandigheden, relaties en vriendschappen, de manier waarop we wonen of ons leven hebben ingericht; dat alles veranderen we niet ineens en dat kan een zeer pijnlijke confrontatie met de realiteit betekenen. Zeker in een maatschappij die erop gericht is om brave kloontjes van ons te maken, is het niet eenvoudig te ontwaken. Dat is het grootste risico van de Reis. Wees je dat dus volledig bewust, laat dat een deel van je mindset zijn en kies weloverwogen om op zoek te gaan naar je ziel. Mijn uitgangspunt daarbij is dat alle risico's en pijn het meer dan de moeite waard maken, hoe verwarrend het misschien voor je kan en mag zijn. Je ziel hervinden, je leven herwinnen, het geboorterecht claimen om te worden wie je behoort te zijn; dat alles maakt het leven in mijn beleving pas echt de moeite waard. Als je kiest om je ziel te gaan zoeken, kies dan ook echt bewust en volg mijn methode en haar aanwijzingen, dan maak je de beste kans op een zachte landing. Hoe je jouw bezieling vervolgens in jouw leven onderbrengt, is aan jou; het is jouw geschenk.



Een ander risico is er voor hen die psychotisch zijn of aanleg voor psychose hebben. Deze mensen hebben nog onvoldoende hun plaats in de wereld gevonden en te weinig stevigheid of ‘egokracht’, zoals dat ook wel eens genoemd wordt. De Reis zou voor hen wonderen kunnen doen, om al die opgeslagen emotie te bevrijden die hen zo kwelt dat hun realiteitsbeeld er door vervormd wordt. Voor deze groep mensen is echter langdurige begeleiding nodig vanuit de medische zorg en de vraag is daarbij of wij daar wel toe uitgerust zijn? Is de psychiatrie wel geschikt om mensen beter te maken en heel te helpen worden? Vooralsnog kiest deze tak van sport mijns inziens te vaak voor medicijnen die de gebruiker daarvan verslaafd maken en nog verder van huis, van haar ziel, wegbrengen. In maatschappelijke zin kunnen deze mensen dan misschien wel weer een beetje meedraaien, maar is dat werkelijk de graadmeter voor gezondheid?

Andere groepen voor wie Reizen gevaarlijk kan zijn, zijn mensen die hartziekten hebben of epileptisch zijn. Algemeen genomen is er een contra-indicatie voor een ieder die het niet aan kan zijn emoties onder ogen te komen. Waarmee dan gelijk ook de bron van de ziekte in beeld is... Wie zwanger is kan liever niet Reizen. Het is gevaarlijk voor de onvolgroeide baby, omdat er voortijds weeën opgeroepen kunnen worden en de kans op een miskraam aanwezig is. Daarbij komt dat de baby geen keuze heeft en dat is nu juist een voorwaarde voor het maken van de Reis: vrije keus.

Eigenlijk zou ik dit stuk willen beëindigen met de mededeling dat je jouw arts of psychiater het best kan raadplegen als je van plan bent om een Gewijde Reis te maken. Formeel wil ik dat best doen, maar ik realiseer mij dat het een loze kreet zou zijn. Er is nagenoeg geen gevestigde arts of psychiater te vinden die het belang van de Reis en het vinden van je ziel onderstreept! Wij staan er wat dat betreft alleen voor. Geen instituten, onderzoekers, specialisten of welke gevestigde orde dan ook die onze zoektocht naar de ziel ondersteunt. Geen ziekenfonds dat de Reis vergoedt. Geen arts die een receptje paddenstoelensoep of Ayahuasca voorschrijft. Geen psychiater die een zoektocht naar de ziel liefdevol begeleidt. Het is aan jou, het is je eigen verantwoordelijkheid om je ziel te gaan zoeken. Er is bijna niemand die je steunt, op de Reizigers na die vanuit eigen ervaring kunnen getuigen. Het enige wat je in onze ontzielde wereld kunt doen, is vertrouwen op je eigen intuïtie.

Vertrouwen op je eigen ervaring. Twijfelen aan alles wat je tot nu toe geleerd hebt en vertrouwen op je eigen waarneming en ervaring. Laten wij er nog eens een paradox op loslaten:

*'Ik twijfel aan alles. En zelfs daar twijfel ik aan!'*

Neem je eigen verantwoordelijkheid en besluit zelf wat goed voor je is. De Gewijde Reis is geen geïnstitutionaliseerde methode, het is ieders hoogst eigen en bovenal unieke ervaring. De aanwijzingen die ik geef zijn alleen bedoeld om de Reis veilig te laten verlopen, niet om haar een bepaalde betekenis te geven. Zelfs als ik een richting aangeef, zoals ik dat doe door het woord 'ziel' te gebruiken, is het nog steeds ieders eigen beleving die daar betekenis aan geeft. Daarom gebruik ik ook juist woorden als 'hart' en 'ziel', omdat we diep vanbinnen allemaal weten wat we daarmee bedoelen en er toch onze hoogst eigen belevenis aan kunnen geven. Toch zijn het geen platgemaakte begrippen, omdat juist de wetenschap ze doelbewust uit haar jargon weert en ze derhalve niet beoedeld heeft. Waarvoor dank! Laten wij ze oppakken en de betekenis geven die zij verdienen: onze eigen betekenis. Laten we teruggaan naar een tijd dat we nog uit eerste hand met elkaar onze ervaringen deelden; er was ook nog zoveel te ontdekken. Wie het pad van de ziel loopt, komt er al gauw achter dat er nog ongelooflijk veel te ontdekken is. Teveel voor een mensenleven en daardoor wordt onze leef-tijd weer iets dat voor ons ligt, in plaats van wat we achter laten. Hoe lang hebben we nog, hoe lang heb jij nog? Onze leef-tijd wordt daarmee kostbaar, de dag plukken, 'carpe diem', wordt onze roeping. Als we werkelijk bezielde zijn, wordt iedere dag die we mogen leven een kostbaar geschenk. Saaigheid en sleur zijn tekenen van een ontziend leven en vormen een duidelijke indicatie voor actie. Als onze energie stilstaat, vallen we automatisch ten prooi aan entropie, natuurlijk verval. Energie moet stromen. Water dat stilstaat gaat rotten. Stromend water leeft en bevat én geeft energie. Wij kunnen onze energie laten stromen, zolang wij leven.

Terug naar onze mindset. Een ieder hoort zoals gezegd voor zichzelf te bepalen hoe hij zijn leven inricht, of hij in grauwheid en sleur ten onder wil gaan of wil schitteren en stralen. Zo hoort ook een ieder voor zich te bepalen of, hoe en wanneer zij de Gewijde Reis wil maken. Zolang het maar nooit onder dwang of zonder kennis van de consequenties gebeurt.

Ik beschouw het als een misdaad om iemand onvoorbereid een entheoëen middel te geven. Een ieder die de Reis aanvangt, hoort dit vanuit haar bewuste intentie doen, de intentie om haar ziel te hervinden. Alleen dan genieten we werkelijk de bescherming die we nodig hebben in de Gewijde Dimensie. Als wij haar profaan of ongewijd betreden, wacht ons veelal onaangename verrassingen aan gene zijde, omdat we dan geen bescherming genieten. Als we recreatief of onvoorbereid trippen, staan we open voor alle invloeden uit de geesteswereld. Als we met de intentie om onze ziel te hervinden op Reis gaan, staan we altijd onder heilige bescherming en zijn wij afgeschermd van vreemde invloeden. Alles wat wij onder ogen moeten zien, is van onszelf. Daarin verschilt onze Reis ook van de sjamanistische trancereis; wij leveren geen gevechten met geesten en demonen, omdat die in onze Gewijde Dimensie niet voorkomen. Alles wat wij hier tegenkomen, engelachtig of demonisch, is van onszelf en wacht erop om omarmt en binnenin ons geïntegreerd te worden. Dat is de Reis. De Reis is een kwestie van inwijding en toewijding. Inwijding in de kennis en rituelen en gebruiken om de Reis Gewijd of heilig te maken. Toewijding om werkelijk één te worden met jezelf en je eigen gevoelswereld te omarmen. De inwijding kan ik je geven in de vorm van kennis omtrent de methode van de Gewijde Reis. Alhoewel er aardig wat occulte kennis tussen de regels door te vinden is (probeer alle paradoxen maar eens te kraken!), is de informatie voldoende duidelijk om woordelijk te volgen. Toewijding is geheel aan jou, de toewijding aan jezelf. Lees met je hart en interpreteer mijn woorden zoals jij ze aanvoelt. Dan volg je zeker wat goed voor jou voelt. Maak de Reis alleen als het werkelijk goed voor je voelt, doe het niet om jezelf voor het blok te zetten. Je ziel hervinden lukt alleen als jij je er werkelijk voor openstelt. Open je hart en maak je klein. Jezelf ergens toe dwingen is geen daad van liefde en liefde is de enige intentie die je ziel herkent. Dwing of verras een ander of jezelf nooit. Zie de Reis maar als een achtbaan: als je daar bewust instapt en weet dat er ooit een eind komt aan je dollemansrit, kun je jezelf overgeven aan de ervaring en waarschijnlijk zelfs genieten. Stap alleen in uit eigen vrije wil en met kennis van de consequenties. Stoer doen, erbij willen horen, jezelf voor het blok zetten; alle oneigenlijke intenties worden afgestraft in de Gewijde Dimensie.

Een paar andere voorwaarden die bij een juiste mindset horen zijn: jezelf onvoorwaardelijk aan het middel en de ervaring over willen geven. Weet

dat de Reis vier tot acht uur kan duren en dat je er niet uitkan. Ga vrijwillig deze dimensie in of doe het niet. Je kunt er niet uit en dat is ook juist de bedoeling. Daarnaast geldt, dat je gedurende de Reis de zorg en verantwoordelijkheid voor veiligheid van jouw lichaam aan jouw liefdevolle begeleider overdraagt. Maak nooit een Reis alleen, zonder begeleider. Reis ook niet met zijn tweeën zonder begeleider, maar zorg dat een van de twee de ander nuchter begeleidt.

Jouw grondige voorbereiding, de zorg en aandacht van een liefdevolle begeleider, een veilige en vertrouwde omgeving, Gewijde muziek die jouw Reis begeleidt, het protocol van begeleiding, openingsrituelen; allen vormen zij een onlosmakelijk deel van de Reis. De Reis is een uitgebalanceerde ervaring in die zin, dat, hoe beter je aan de basisvoorwaarden voldoet, hoe groter de kans is om haar bijzondere einddoel te bereiken, het hervinden en beleven van je ziel. De voorwaarden zijn er niet om jouw beleving te beperken of om je een methodiek op te dringen. Integendeel, zij zijn er om jouw diepste ervaring mogelijk te maken. En om er voor te zorgen dat de ervaring ook werkelijk door kan zetten en beklijft. Ik heb voorbeelden te over van mensen die in een onveilige omgeving, met de verkeerde mensen om zich heen en de verkeerde sfeer een entheogeen middel namen en openden, om vervolgens weer te sluiten omdat de ziel zich er niet veilig voelde. Zelfs de relatief veilige setting zoals de Santo Daime kerk die biedt, raad ik niet aan voor de Gewijde Reis. Ook in deze omgeving kun je jezelf niet helemaal laten gaan en behoort je mee te zingen en je aan het Daime ritueel te houden, zoals de informatie op de website aangeeft<sup>29</sup>. Op zich kan dit een prachtige ervaring zijn. In de context van dit boek raad ik je aan de aanwijzingen voor een veilige setting te kiezen. Voor wie gevorderd is in haar emotionele verwerkingsproces en wie een religieuze context zoekt en prachtige rituelen, kan deze kerk een mooie ontmoetingsplaats zijn om gezamenlijk een Ayahuascaritueel te beleven.

Als je begint met Reizen, raad ik je de veiligst mogelijke setting aan, je eigen huis. Ik heb tientallen mensen gesproken die tijdens een Reis een glimp van hun ziel opvingen, maar voor wie de setting niet veilig genoeg was om zich werkelijk aan de ervaring over te geven. De ziel komt vaak tot ons in de hoedanigheid van ons meest kwetsbare Innerlijk Kind. Wij zijn er verantwoordelijk voor om haar een warm welkom te geven. Zie het maar als jouw Innerlijke Godheid, jouw hoogste macht of hoe je het

bijzondere wezen dat aan onze schepping ten grondslag ligt ook wilt noemen, die je voor een moment op bezoek krijgt. Zorg dat zij voelt dat zij het waard is om door jou ontvangen te worden. Zij voelt jouw intentie, jouw wens om één met haar te worden. Zorg dat je haar in alle rust en liefde kan ontvangen. Zorg dat er ruimte is om alle pijn en verdriet die tussen jou en je ziel in staat te verwerken. Dat is aan het Licht brengen van wat zich voordoet. Daarmee maak je onafgemaakte zaken uit het verleden af en zorg je ervoor dat jouw oude wonden kunnen helen. Zorg voor een setting die dit mogelijk maakt.

De laatste voorwaarde waaraan je kunt denken alvorens jouw Reis aan te vangen, is jouw verlangen om op emotioneel en spiritueel gebied te helen. In de Gewijde Dimensie die wij gaan bezoeken, kan al je pijn, verdriet en eenzaamheid naar boven komen en kan jij haar gaan verwerken en dragen, als volwassene. Nu draagt ons kwetsbare of gekwetste Kind ons onderdrukte gevoel en dat is nu precies de reden dat wij onze ziel verliezen. Als wij ons Kind bevrijden en zelf onze pijn gaan dragen, nodigen wij onze ziel uit terug te komen en krijgen wij onze levenslust weer terug. Als wij het Kind in ons hart sluiten, gaan we weer leven. Verdiep je in jezelf, in je historie, je pijn en verdriet. Nodig jouw Innerlijk Kind uit zich te laten zien en vraag jouw begeleider zich op dezelfde manier voor te bereiden. Als je elkaar kruislings, dus om beurten begeleidt, hoeven jullie je ook niet te schamen voor elkaar; je gaat door hetzelfde diepe, helende proces, je kunt elkaar daar in steunen, vertrouwen en aanmoedigen. Die zielsband die je zo met jouw begeleider opbouwt door elkaar de permissie en veiligheid te gunnen om je helemaal te kunnen laten zien en te laten gaan, maakt dat je op celniveau heel kunt worden door heel oude pijn los te laten. Dat is een van de belangrijkste ingrediënten van het magische recept van de Gewijde Reis. Wie met deze bewuste intentie, de intentie om haar kwetsbare Kindje te omarmen en haar ziel te bevrijden op Reis gaat, geniet de bescherming van haar hoogste macht, haar Godheid. Dat is de Gewijde Reis.

## De ideale mindset & setting voor de Gewijde Reis

De ideale **mindset** voor het maken van de Gewijde Reis zou er ongeveer zo uit kunnen zien. Je kunt hiermee toetsen hoe je er zelf voor staat.

- *Je wilt op zoek gaan naar je ziel.*
- *Je wilt en kunt jezelf openstellen voor alles wat zich tijdens de Reis voordoet.*
- *Je zoekt kracht, inzicht en genezing.*
- *Je bent avontuurlijk en nieuwsgierig aangelegd.*
- *Je durft je eigen donkere kanten onder ogen te zien.*
- *Je bent bereid je oordelen tijdelijk te parkeren.*
- *-Je hebt geestelijke veerkracht om jezelf zelfstandig in het leven staande te houden.*
- *Je bent bereid jezelf klein en kwetsbaar te maken.*
- *Je bent bereid jezelf te openen voor je emoties.*
- *Je bent bekend met de gevolgen van het middel dat je neemt.*

Veel van de hierboven genoemde thema's zullen je pas werkelijk duidelijk worden als je de Reis zelf maakt. Het gaat er hier om dat je een aardig idee krijgt met welke intentie je veilig de Gewijde Dimensie in kunt Reizen.

De ideale **setting** zou er als volgt uit kunnen zien:

- *Je Reist in een mooie, rustige, veilige en warme ruimte.  
(kijk voor een voorbeeld eens op [www.degewijdereis.nl](http://www.degewijdereis.nl) naar onze toverzolder!).*

- *De ruimte is geblindeerd en verlicht met een paar kaarsen.*
- *Er is hier voldoende frisse lucht.*
- *Je kunt hier niet worden gestoord en jezelf onvoorwaardelijk laten gaan.*
- *Je laat je liefdevol begeleiden door een intieme vriend(in).*
- *Je hebt mooie muziek uitgezocht om je Reis te begeleiden.*
- *Je hebt de juiste voorbereidingen getroffen als in dit hoofdstuk beschreven.*
- *Vooraf focus en mediteer je op intentie en thema.*
- *Vooraf voer je wat passende rituelen uit zoals in een van de volgende hoofdstukken wordt beschreven.*
- *Je hebt je bewustzijn geopend door de juiste vraag te stellen en eventueel een orakel geraadpleegd om je onderbewuste te activeren.*

## 22 Liefdevolle begeleiding

De hele omgeving waarin wij onze Reis maken, de manier waarop wij ons voorbereiden, de liefde waarmee wij onszelf tegemoet treden; dat alles bepaalt de uitkomst van onze Reis en of wij onze bestemming kunnen en zullen vinden. De houding die ons daarbij steunt is die van ‘alles aan het Licht brengen’. In de Gewijde Dimensie kunnen we leren om onze meest pijnlijke gevoelens onder ogen te zien en aan het Licht brengen (uiten). Pas in het Licht kunnen zij hun vernietigende en beheersende functie verliezen en transformeren in energie die ons helpt. Dat is een van de belangrijkste processen die ons naar onze heling leiden en die ons in ons ‘gewone’ bewustzijn ook al ten dienste staan. We hebben tenslotte geen entheoëen middel nodig om mens te zijn en onze gevoelens en emoties te ervaren en te uiten. In de Gewijde Dimensie krijgen we hier echter nog meer hulp bij. Wij activeren met het betreden van het Gewijde Bewustzijn als het ware alle krachten die ons zullen helpen bij het aan het Licht brengen van onze pijn én vreugde. Wij genieten de bescherming van onze eigen goddelijkheid en een heel leger aan Innerlijke helpers, gidsen en leermeesters. Zolang wij de juiste omstandigheden creëren waaronder de ervaring zich kan manifesteren. Een rustige en inspirerende omgeving is een voorwaarde, net als de intentie, de ‘mindset’ om de weg naar genezing te bewandelen, zoals je in het vorige hoofdstuk kon lezen. Je leren openstellen voor Licht is een oefening die ons helpt heel te worden. Aan het Licht brengen wil niets anders zeggen dan dat wat je dwars zit uit je onderbewuste bevrijden en naar de oppervlakte halen en er daar uiting aan geven. Huil als je wilt huilen, schreeuw als je wilt schreeuwen, sla met je vuisten of met een mattenklopper op een kussen als je woest bent en houd je adem in als je bang bent en bibbert. Laat maar bovenkomen wat er zich diep vanbinnen afspeelt.

Jouw liefdevolle begeleider heeft als voornaamste taak om jou te erkennen, naast de zorg en het waken over jouw lichaam. Erkennen is niets anders dan bevestigen van wat zij hoort en ziet. Aan het Licht brengen door de Reiziger en erkennen door de begeleider zijn niet zomaar techniekjes om de Reis comfortabeler te maken. Het is de kern van de weg naar genezing van alles dat ons diep vanbinnen kwelt. Het vereist ware, oprechte vriendschap, liefde en intimiteit. Onze ziekten



ontstaan in ons, juist bij gebrek daaraan of afwezigheid daarvan. In de Gewijde Dimensie hebben we de mogelijkheid om een quantumsprong in genezing te maken. Onze begeleider hoeft daarvoor geen therapeut, psycholoog of psychiater te zijn. Integendeel, als we op dit niveau heel willen worden zal iedere vorm van advies, analyse of goedbedoelde hulp ons alleen maar in de weg staan. Wij hoeven niet geforceerd of geprovoceerd te worden, we hoeven alleen aan het Licht te brengen wat zich voordoet én daar door onze begeleider liefdevol in gezien worden. Onze begeleider hoeft ons alleen te erkennen en daarmee te bevestigen in ons bestaan. Het is zo eenvoudig en zo in overeenstemming met onze ware natuur. Zo bevrijden we ons van de vernietigende schaamte die onze gevoelswereld beklemd en die ons ziek maakt. Deze manier van met elkaar omgaan is gebaseerd op wie we behoren te zijn. Wij zijn wezens die gezien en gehoord willen worden en werkelijke intimiteit willen delen. Intimiteit ontstaat als we onszelf kwetsbaar op durven stellen en de ander dichterbij laten. Wanneer de ander ons nu in ons bestaan bevestigt, kunnen we diep geluk en Licht ervaren. Bij mensen die ons in ons wezen bevestigen, voelen we ons op ons gemak. Andersom kunnen wij anderen zich bij ons op ons gemak doen voelen, als wij hen erkennen. Dat wil overigens niet zeggen dat wij het met hen eens hoeven of zelfs moeten zijn. Integendeel; wij zijn onszelf en hebben onze eigen unieke identiteit. Erkennen betekent alleen bevestigen wat je ziet en hoort. Als je iemand erkent, betekent dit:

*‘Ik vind je oké zoals je bent’. ‘Je mag je verdedigingsmechanismen en je pantsers laten zakken, laat je maar zien zoals je bent of hoort te zijn’.*

Erkennen of valideren bestaat uit drie belangrijke basisprincipes, die voor ieder mens belangrijk zijn, ongeacht afkomst en cultuur. Liefdevol begeleiden is niets anders dan erkennen dat:

- *Ieder mens waardevol is en als waardevol gezien wil worden*<sup>30</sup>.
- *Onze gevoelens en emoties en die van de persoon die wij begeleiden belangrijk zijn.*
- *De persoon die wij begeleiden onze oprechte betrokkenheid nodig heeft.*

Velen hebben geleerd dat bepaalde omgangsnormen, afstand, beleefdheid en andere protocollen gelijk staan aan vriendschap, veiligheid en intimiteit. Het tegendeel is echter waar, zij vormen de maskers van waarachter wij elkaar bespieden. Immer bang om ontmaskerd te worden, vermijden wij werkelijke intimiteit of Licht. Licht en liefde, twee kwaliteiten die wij zo hard nodig hebben om te leven. Veel van onze vriendschappen en relaties zijn gebaseerd op een wederzijds ruilprogramma dat lijkt op intimiteit. We beloven elkaar dan dat we niet zullen benoemen wat we werkelijk zien en spelen een spel in de naam van liefde. Toch zijn dit soort relaties niet vervullend en op den duur zullen ze ons moe maken, hoeveel energie zij in het begin misschien ook gaven. Het lijkt ook heerlijk om door anderen als mooi, knap, verzorgend, stoer, intelligent of lief geprezen te worden. Als dit het enige repertoire is in onze relaties, zullen zij uiteindelijk verstikkend worden, omdat onze andere verstoten en kwetsbare delen van onszelf niet aan het Licht komen. Echte intimiteit ontstaat pas als we ons niet hoeven te schamen voor wie we zijn of alsmaar dezelfde kant van onszelf hoeven te laten zien. Zij ontstaat juist als wij ons kwetsbaar tonen. Het is deze intimiteit die ons leven de moeite waard maakt en ons doet leven. Als we onze dodelijke maskers leren afzetten, kunnen we gaan ademen.

De liefdevolle begeleider wordt weleens verward met de (baby)‘Sitter’ zoals de psychedelische traditie de oppasser noemt, die aanbevolen wordt bij geestverruimende trips. Voor een deel hebben beide ook dezelfde taken: beide verzorgen ons en helpen ons als we het moeilijk

hebben. Het grootste verschil zit hem in de benadering van beide. Een Sitter is iemand die in geval van moeilijke passages in de trip de tripper geruststelt, haar aandacht verlegt of een tegenmiddel geeft om de effecten van de trip af te zwakken of zelfs te stoppen. Soms is de Sitter een vreemde voor ons die de wacht houdt voor een groepje trippers. Het wezenlijke verschil is hiermee goed zichtbaar; de liefdevolle begeleider is altijd iemand die ons na aan het hart staat en waar wij ware intimiteit mee willen en kunnen delen, althans, dat is de intentie van zowel Reiziger als begeleider. Omdat beiden om en om Reizen en begeleiden, ontstaat er geen eenrichtingsverkeer, maar een gezonde stroom van energie. Beiden kunnen zo leren Licht te ontvangen (aan het Licht brengen, uiten) en Licht te geven (erkennen). De liefdevolle begeleider zal de Reiziger niet op andere gedachten of gevoelens proberen te brengen, noch haar Reis op andere wijze sturen. Zij zal haar slechts onder ogen helpen krijgen wat zich voordoet en de Reiziger uitnodigen zich aan dit proces over te geven. Zij zal haar het vertrouwen proberen te geven om zichzelf helemaal te laten zien en te laten gaan. De Reiziger kan dit vertrouwen aannemen en vanuit deze hechte band verder Reizen en zich laten overspoelen door wat haar diep vanbinnen kwelt, in plaats van ervoor weg te lopen. Als het lukt om deze band tussen Reiziger en begeleider tot stand te brengen, wordt zij liefdevol en ontstaat er iets dat voor ieder mens in haar leven onontbeerlijk is: liefdevol vertrouwen.

Vanuit dit vertrouwen, dat velen van ons een levenlang hebben ontbeerd, kunnen wij Licht laten schijnen op onze diepste duisternis en ons bevrijden van alles dat ons zo lang al plaagt. De meeste ziekten ontstaan tenslotte door onze afgeslotenheid van anderen, door het gebrek aan ware intimiteit en erkenning van ons menszijn. Door liefdevol vertrouwen leren we de ware kwaliteit van het leven kennen en dat is een belevenis die niet zonder pijn of vreugde is. We zullen ontdekken dat veel wat onder de vlag van vriendschap of liefde vaart, dat helemaal niet is en slechts vermomde angst is: de angst om te leven. Als we door dit proces gaan is het ook helemaal niet vreemd als we vriendschappen en liefdes die ons niet voeden, nog eens extra tegen het Licht houden en uitnodigen te openen. Sommige mensen om ons heen zullen hierdoor meegroeien, anderen kunnen we juist afstoten. Als we kiezen voor Licht, voor onszelf laten zien zoals we werkelijk zijn, zullen we de mensen die werkelijk bij ons passen automatisch uitnodigen zichzelf te laten zien.

Dit is een natuurlijk proces van eenwording. Het enige dat wij hoeven doen, is het proces zelf niet in de weg te staan en haar natuurlijke verloop te laten hebben. Als we onszelf en onze ware gevoelens naar buiten brengen, zullen we in eerste instantie misschien wel minder mensen overhouden met wie wij een 'klik' voelen. Dat is een logisch gevolg van onszelf laten zien. Niet iedereen is daarvan gediend. Veel mensen om ons heen zullen ons willen houden aan de ongeschreven afspraken en culturele protocollen die wij ooit met elkaar hebben gemaakt, die vertellen hoe je jezelf hoort te laten zien en te gedragen. Er staat in die afspraken echter zelden dat jij je kunt ontwikkelen tot wie je behoort te zijn. Er zijn nu eenmaal mensen die zich erbij neer hebben gelegd dat zij dat nooit in hun leven kunnen of zullen ontdekken. Daarvoor moeten zij zich kwetsbaar maken en niet iedereen durft of wil dat. Jouw zoektocht kan hen in hun bevroren zelfbeeld bedreigen. Wees je er dan van bewust dat vriendschap en liefde in principe vrij is. Zij hoort Licht te zijn en steeds uit vrije wil weer beleefd te worden. Je bent elkaar niets verplicht of schuldig, ongeacht wat anderen daarvan denken. Kies uit vrije wil de mensen om je heen die je ziel voeden, die je uitnodigen jezelf te ontwikkelen tot wie je behoort te zijn en die je stimuleren om steeds een stukje meer van jezelf te laten zien, je donkere en je lichte kanten. Nodig op jouw beurt anderen weer uit zich aan je te tonen en erken hen in wat je waarneemt. Dat is de Cirkel van Liefde die het Licht in stand houdt en die de basis vormt van liefdevolle begeleiding.

Het met liefde begeleiden van een Reiziger, een goede vriend of vriendin, kan een zware en prachtige taak zijn. Je geeft iemand onvoorwaardelijke zorg, aandacht en steun als zij daarom vraagt. Je trekt je terug als de ander weer op eigen benen kan staan. Ik krijg vaak de opmerking dat het begeleiden van mensen toch vooral werk voor een therapeut zou behoren te zijn, maar in mijn beleving is dat niet noodzakelijk. Als we het woord 'therapeut' letterlijk nemen (zij die de weg wijst naar genezing) dan kunnen we gemakkelijk zien waarom er meestal juist geen therapeut nodig of zelfs gewenst is: de ziel van de Reiziger zelf wijst de weg naar genezing. De meeste therapeuten hebben hun eigen scala aan methodieken en hun eigen mensbeeld. Echter, alleen wijzelf weten wat goed voor ons is in de Gewijde Dimensie. Wat niet wegneemt dat een therapeut prima kan leren om zich helemaal leeg te

maken en de rol van begeleider op zich kan nemen. Het enige dat de begeleider aan interventies hoort toe te passen is spiegelen (vertellen wat je ziet), erkennen (bevestigen van wat de ander laat zien), aanmoedigen, troosten, vragen en in het uiterste geval: het geven van een subtiele hint. Of in het geval van fysieke bedreiging of als er gevaar dreigt voor de Reiziger of haar omgeving, het met zachte hand bijsturen van de Reiziger. Dit lijken misschien kleine gebaren, in de Gewijde Dimensie zijn dit echt heel krachtige suggesties. Door onszelf bewust op de achtergrond te houden, voorkomen we dat we de beleving van de Reiziger gaan sturen en haar daarmee weghouden van haar eigen ziel.

Als begeleider kunnen we leren om ons nederig en klein te maken en ons geheel ten dienste te stellen aan het proces van de ander, zonder onze directe interventie. Dat is liefdevol begeleiden. Het zal ons zeker moeite kosten. Veel van ons zijn zo gewoon om onszelf betekenis toe te kennen als we de ander kunnen sturen, adviseren en op die manier ‘belangrijk’ voor de ander worden. Door te leren begeleiden gaan we leren er écht voor de ander te zijn. We gaan de Reiziger helpen bij het vinden van haar ziel, of eerder, wij maken mogelijk dat zij kan Reizen. We nemen tijdelijk haar controlefunctie over – die dominant in de linkerhersen helft aanwezig is – waardoor de Reiziger zich helemaal kan laten gaan. Als we ons laten begeleiden moeten we ons daarom verzekeren van een vriend of vriendin die deze taal verstaat en begaan is met ons proces en die ons liefdevol, zonder directe sturing, kan begeleiden.

Als je iemand voor het eerst gaat begeleiden, besef dan dat je jouw vriend of vriendin een schitterend cadeau mag geven. Velen hebben nog nooit meegemaakt dat iemand over hen waakt, hen erkent en aanmoedigt en alleen deze ervaring al is bijzonder helend. Het is de pure liefde en vriendschap die ons van het donkerste duister naar het zuiverste Licht kan brengen.

Wat misschien nog wel de grootste opgave in de rol van begeleider is, is het beeld dat je van jouw vriend of vriendin hebt gevormd, tijdelijk los te laten. Het beeld dat je van iemand hebt, de manier waarop je iemand waarneemt, zijn vaak jouw eigen projecties, die prima zijn binnen de vriendschapsband. Tijdens de Reis zullen die projecties veelal te beklemmend zijn. De Reiziger kan zich van andere kanten laten zien, prettige en minder prettige kanten, en het is jouw taak om leeg te blijven,

liefdevol en met aandacht voor wat er is, niet voor wat er in je geheugen opgeslagen ligt. Ik besef mij dat dit geen eenvoudige opgave is en een grote uitdaging voor iedereen, beginner of gevorderde. Wie we ook kiezen voor onze begeleiding, vraag aan de persoon of hij ons de ruimte wil geven om alle kanten van onszelf te laten zien, ongeacht of die nu passen bij het beeld wat de begeleider van ons heeft, ofwel of zij dat een prettige kant van onszelf vindt of niet. Vaak gaan we tijdens onze Reizen eerst door hele verdrietige, boze, of onaangename kanten van onszelf heen, wat heel verwarrend kan zijn voor zowel Reiziger als begeleider. Wat zich ook voordoet, vraag jouw begeleider vooraf je overal met liefde in te erkennen. Dat is ware liefde, dat is de Gewijde taak waar we ons als begeleider in mogen bekwamen.

Besef dat je als begeleider de verantwoordelijkheid hebt voor de Reiziger gedurende twee (ademwerk) tot misschien wel acht uur (Ayahuasca en andere entheogenen). Laat haar nooit in de steek en wees je ervan bewust dat haar bewustzijn uiterst gevoelig is, oneindig veel gevoeliger dan normaal. Ik vergelijk de gevoeligheid van de Reiziger vaak met die van een uiterst kwetsbare, pasgeboren baby. Het is de kunst van het begeleiden om op deze gevoeligheid in te spelen, er op de juiste momenten te zijn om onze schouder aan te bieden als troost en ons op andere momenten weer terug te trekken. Als je de Reiziger iets aan wilt bieden, troost of een suggestie, vraag dan altijd eerst of zij daar behoefte aan heeft. De Reiziger heeft zelf bijna altijd al begeleiding van haar Innerlijke Stem of Innerlijke Heler, danwel van gidsen of andere leermeesters. Stem hier als begeleider altijd op af en doorkruis het pad niet dat de ziel voor de Reiziger effent. Probeer geen pijn van de Reiziger over te nemen, haar erbij weg te halen of te verzachten; zij moet en kan er in deze dimensie zelf doorheen, hoe pijnlijk dat ook lijkt als je aan de andere kant de wacht houdt. Besef maar dat de Reiziger die haar eigen pijn opzoekt daar altijd hulp bij krijgt in de Gewijde Dimensie, hulp die bij haar blijft zolang zij haar nodig heeft, ook na de Reis. Leer de Reiziger die hulp zoeken en daarop te vertrouwen, liever dan hier zelf de rol van hulpverlener te willen vervullen. Wat niet wegneemt dat een troostende arm wonderen kan verrichten op het juiste ogenblik, net als een woord of blijk van mededogen, een welgemeende glimlach of een traan. Dit zijn allemaal gebaren die de Reiziger in haar 'zijn' erkennen. Zolang je de ander maar niet weghaalt bij haar verdriet, waar ons zogenaamde 'troosten' zo vaak toe dient. Zolang je de ander maar ziet,

zoals zij zich voordoet en dat erkent. Volg je intuïtie daarbij en reageer vanuit je hart. Dat is wat de ander helpt op moeilijke momenten. Geef bijvoorbeeld een spiegel vanuit jouw directe waarneming: 'Ik zie dat je verdrietig bent', eventueel aangevuld met een aanmoediging: 'Laat het er maar zijn' of 'Geef er maar ruimte aan', als je ziet dat de Reiziger het tegenhoudt. Als je zulke woorden uitspreekt met de liefde van je hart, kun je wonderen verrichten. Je nodigt de ander ermee uit zich te laten zien en helpt haar over haar beklemmende grenzen heen. Ook hier geldt, gebruik je intuïtie en dring jezelf niet op, maar leer je ondergeschikt maken aan wat je waarneemt. Als je ziet dat de Reiziger echt door haar worsteling heen is, haar verdriet onder ogen heeft gezien, het zelf draagt en wel wat steun kan gebruiken, biedt haar dan je schouder aan. Als zij deze aanneemt, kun je haar bevestigen met troostende woorden als: 'Je mag er echt helemaal zijn', 'Laat je maar even dragen' of 'Laat maar los'. Hoe zuiverder je zelf wordt, in de zin van 'vrij van projectie', hoe helderder je leert waarnemen en hoe beter je in staat bent om in te schatten wanneer de Reiziger jou nodig heeft. Dat is het schitterende proces van begeleiding. Als je jezelf ondergeschikt maakt aan de energie die je waarneemt, nederig en klein, kun je een magische verbinding tussen jou en de Reiziger tot stand brengen. Voor heel even mag je dan de rol van Universele Ouder, vader of moeder vervullen en een heling tot stand brengen die vanuit pure, onvoorwaardelijke liefde tot stand komt. Zodra je opgaat in de ondergeschikte energie van het begeleiden, kun je gaan voelen hoe fijn het is om er werkelijk voor iemand anders te zijn. Ondergeschikt wil niet zeggen dat jouw eigen gevoelens er niet mogen zijn. Begeleiden is de ultieme oefening in het maken van contact. Eerst contact maken met hoe je jezelf voelt en daar de ruimte in nemen, dan jezelf uitstrekken naar de ander. Volg diezelfde weg als je de ander aanraakt, door eerst te voelen hoe je jezelf voelt. Alleen dan kun je de ander werkelijk steunen en steun je tegelijkertijd je eigen heelwording.

Vaak is de energie die tijdens de Reis vrijkomt zo groot, dat je een eind mee mag Reizen en eigen beelden ontvangt. Soms ontstaat er zelfs een telepathische band tussen jou en de Reiziger, die onze verbeelding ver te boven gaat. Als je voelt dat je wat meer afstand tot de Reiziger wilt gaan nemen of je even in jezelf wilt terugtrekken, fluister dan dat je haar wat meer ruimte gaat geven en er bent als zij je nodig heeft. Fijne, organische bewegingen en woorden helpen de Reiziger in haar eigen verhaal te

blijven en niet gevangen te worden door het verstikkende ‘denken’. Het is de kunst van het begeleiden om voor de ander een warme, veilige en intieme sfeer te creëren. De Reiziger kan zich dan totaal overgeven en extreem kwetsbaar maken, wat een van de meest helende ervaringen kan zijn. Zo kunnen we terug in ons vroegste bewustzijn en pijnlijke energieën bevrijden, die daar vaak ons levenlang al liggen opgeslagen. Het is niet voor niets dat we in deze fase van de Reis vaak beelden krijgen van onze vroegste kindertijd of zelfs daarvoor. Ik zal je een voorbeeld geven van een van mijn eigen Reizen, waarbij ik door een vriendin werd begeleid:

*Ik maakte op een keer een Reis met magische truffels en er gebeurde vrij weinig. Ruim twee uur voelde ik geen enkel effect, waarop ik besloot een dutje te doen. Ik ontwaakte daaruit in een dikke, bruine vloeistof. Af en toe kwam er een luchtbel langs. Ik had mijn ogen open en een milde paniek maakte zich van mij meester. Waar was ik? Even later ontspande ik en besepte ik dat ik in de baarmoeder was. Het was er warm en behaaglijk en toen ik mij helemaal ontspande kwam ik terecht in een gevoel van totale extase. Deze roes duurde een paar uur, waarin ik opgerold lag als een foetus. Mijn begeleidster deed niets anders dan mij vasthouden en zachtjes strelen. Deze veiligheid en geborgenheid waren nieuw voor mij en toen ik bijkwam uit deze hartverwarmende ervaring voelde ik mij een ander mens. Ik had de Universele Liefde gevoeld van de moeder voor haar kind en mij daarin genesteld en veilig geweten. Hoewel ik met het ego van mijn moeder af en toe aardig bots, leerde ik nu op het allerdiepste niveau hoeveel warmte en liefde zij voor mij voelde tijdens de zwangerschap en met hoeveel liefde ik op de wereld ben gezet.*

Dat is de heling van de Gewijde Reis, heling op hart- en zielsniveau. Wat is er mooier dan deze ervaring mogelijk kunnen maken en liefdevol begeleiden? Is dat niet een van de mooiste geschenken die wij als mensen elkaar kunnen geven?

Als begeleider nemen we van de Reiziger een belangrijke functie van het ego waar, de controle van de linkerhersenhelft, die ook wel de realiteitscheck wordt genoemd. In de Gewijde Dimensie raken we veelal de controle kwijt en het besef van wie we zijn en waar we zijn. Onze



begeleider kan ons dan geruststellen en even eraan herinneren wie we zijn en dat we de Gewijde Reis aan het maken zijn. Dat het goed is om de controle los te laten, om even helemaal op te lossen in de ervaring zelf. De school van Transactionele Analyse kent het principe van Permissie, Protectie en Potentie, de drie P's die wij als model kunnen gebruiken wanneer wij iemand begeleiden. Het gaat hierbij om de Reiziger te helpen dingen te doen die zij wel wil maar nog niet kan of durft. Schaamte overwinnen, bepaalde gevoelens uitspreken en emoties uiten zijn voorbeelden hiervan. Als begeleider geven we de Reiziger onze onvoorwaardelijke toestemming en support (Permissie) om zich te uiten, wij bieden haar bescherming (Protectie) door haar veiligheid te garanderen zodat zij zich kan laten gaan en kracht (Potentie) om door te zetten en haar daar onvoorwaardelijk in te blijven steunen<sup>31</sup>.

Wie tenslotte de juiste houding zoekt als begeleider, kan dit gebed van St. Franciscus ter harte nemen. De Heilige geeft prachtig weer wat het wezen van liefdevolle begeleiding is<sup>32</sup>:

### **Gebed voor Heelmeesters – St. Franciscus**

HEER,  
*maak mij tot een instrument van uw heil:  
waar ziekte is  
laat mij genezing brengen;  
waar letsel is  
hulp;  
waar lijden is  
verlichting  
waar droefheid is  
 vertroosting;  
waar vertwijfeling is  
hoop;  
waar dood is  
aanvaarding en vrede.*

GEEF *dat ik  
niet tracht mij waar te maken  
maar probeer te helpen;  
niet zoek naar onderdanigheid  
maar probeer te begrijpen;  
niet zoek naar eer  
maar probeer lief te hebben...  
want juist door onszelf te geven  
kunnen we helen;  
door te luisteren  
troosten we  
en door te sterven  
worden we geboren voor het eeuwig leven.*

### **23 Musica Maestro!**

Een van de zeer belangrijke ingrediënten voor een geslaagde Reis is de begeleidende muziek. De juiste muziek kan ons bij het diepst van onszelf

brengen en roept onze ziel aan. We gebruiken bij de methode van de Gewijde Reis in principe rustige, liefdevolle, warme en spirituele muziek. Muziek die gemaakt is met hart en ziel wordt herkend door onze ziel en dit soort muziek vormt het canvas waarop wij onze Reis schilderen. Het lijkt alsof de muziek onze ervaring vormt, maar dat is niet precies wat er gebeurt: zij geeft haar kleur. De juiste muziek, muziek die onze ziel voedt, geeft ons een prachtige basis en het vertrouwen om de controle nog meer los te laten gaan en ons te laten drijven op de ons begeleidende klanken. Muziek kan ons meenemen naar lang vervlogen tijden en herinneringen en emoties losmaken die wij vervolgens kunnen integreren in ons wezen. Hemelse, emotioneel geladen muziek helpt ons onze eigen emoties te doorleven. Muziek die met hart en ziel gemaakt is, bezit een essentie die ons kan doordringen met liefde en onze eigen ziel daarmee kan wekken. Een van de bekendste begeleiders van entheogene Reizen, Leo Zeff alias The Secret Chief verwoordde het zo treffend: 'Music is the thing that's get's them there'. Bezielde muziek vertegenwoordigt de essentie van onze ziel: vreugde en schoonheid. Bezielde muziek is vooral doorleefde muziek, muziek die gevoel in ons losmaakt: ontroering, verdriet, liefde, kracht, harmonie.

We zoeken dus vooral harmonieuze muziek, muziek die bij onze verhoogde staat van bewustzijn past, bij het Gewijd Bewustzijn. Dat hoeft niet per se muziek te zijn die wij in ons dagelijks leven ook opzetten. Afhankelijk van je eigen muzieksmaak in het dagelijkse leven natuurlijk, zou ik kunnen stellen dat het vaker juist niet het soort muziek is die je in het 'gewone' leven opzet, althans wat wij in het algemeen gewoon zijn. Muziek wordt vaak gebruikt als muzikaal behang, muzak of liftmuziek. Vaak zijn we het ons niet eens bewust dat er muziek opstaat en gebruiken we haar als achtergrond om bij te werken of te ontspannen. We kunnen natuurlijk ook bewust van muziek genieten zoals van pop-, jazz- of klassieke muziek. We kunnen headbangen op heavy metal of een nacht dansen op housemuziek; al deze ervaringen zijn gekoppeld aan een bepaald soort beleving of de afwezigheid daarvan (zoals bij muzikaal behang).

Voor de Gewijde Reis zoeken we juist niet het platgetreden pad, maar zoeken we de stille paadjes, zijweggetjes en kronkelwegen. Geen top veertig muziek dus, maar onbekende, emotioneel geladen muziek. Muziek die je raakt, droevig maakt, kracht geeft of juist blij; muziek

waar je van tot leven komt. Als je nog nooit een Reis gemaakt hebt en wilt weten wat muziek in de Gewijde Dimensie met je kan doen, stel je dan maar eens de begrafenis van een dierbare vriend of familielid voor en het moment dat je zijn of haar geliefde muziek hoorde. Grote kans dat deze ervaring je diep in je ziel raakte en dat is nu precies wat muziek met en voor ons kan doen. Onze ziel is als een snaar die geraakt wordt en mee gaat trillen en daardoor ontroerd of in extase raakt of complete vrede ervaart, gevoelens die in de Gewijde dimensie zeer dicht bij elkaar blijken te liggen. Tijdens de Reis wordt de muziek als een sacrament, dat ons aanmoedigt de controle nog verder los te laten en dieper in onszelf te keren. Daarmee heeft muziek bij de Reis een andere functie dan de sjamanentrommel bij de trancereis. De trommel helpt de sjamaan in extase te komen en zorgt er tegelijkertijd voor dat hij met de dagelijkse realiteit verbonden blijft. De muziek die wij bij voorkeur kiezen, helpt ons juist om de band met de dagelijkse realiteit helemaal los te laten en op te gaan in de ervaring.

Onze Reis kent een aantal karakteristieke fasen, die door veel mensen min of meer op dezelfde wijze worden beleefd. Gemiddeld genomen duurt de Gewijde Reis tussen de vier en acht uur. Soms wat korter, soms wat langer. Het eerste uur van onze Reis wordt veelal gekenmerkt door verwarring, ongemak en weerstand. Vanaf het tweede tot en met het vijfde uur is de werking van het entheogene middel vaak het sterkst. Hierna wordt de werking geleidelijk aan zwakker, afhankelijk van middel, dosis en de gebruiker. Ik beschrijf hier heel grote richtlijnen, die voor ieder individu weer anders uit kunnen pakken. Als je verschillende Reizen hebt gemaakt, kun je meestal wel een aardig beeld krijgen hoe de Reis voor jou verloopt. Op basis van deze globale gegevens én onze eigen ervaring, kunnen we muziek uit gaan zoeken en eventueel zelfs op volgorde leggen.

Ik kies zelf vaak als openingsnummer een muziekstuk met een sterke spirituele lading (zoals *Mumbai Theme* van A.R. Rahman). Mijn bewustzijn of dat van een ander als ik begeleider ben, weet dan dat we op Reis gaan. De eerste fase, vaak gekenmerkt door weerstand, begeleid ik in de regel met rustige, lieflijke, begeleidende muziek. Instrumentaal, hier en daar aangevuld met natuurgeluiden. Geen ritmes, maar dromerige, zweverige klanken, die uitnodigen om los te laten. Het eerste

uur komt het vaak voor dat wij ons irriteren aan de muziek, omdat we in onszelf grote spanning ervaren die we buiten onszelf projecteren. Muziek uit het 'new age'-genre voldoet hier prima, maar luister bij het uitzoeken wel met een kritisch oor: er is veel slechte kwaliteit tussen. Een paar zweverige synthesizerklanken als tapijtje en er is al gauw een cd gemaakt in dit genre. Aan dat soort 'muziek' kun jij je erg snel storen. Luister vooraf goed naar de uitvoering van de muziek, haar intentie en de geluidskwaliteit. In het Gewijd Bewustzijn ben je extreem gevoelig en je fysieke gehoor wordt vele malen beter. Niet-authentieke muziek of die van technisch slechte kwaliteit valt genadeloos door de mand en zal je irriteren, wat weer vervelende gevolgen voor het verloop van de Reis kan hebben. Je aandachtige keuze van muziek betaalt zich hier echt dubbel en dwars terug.

Als de Reis in volle vaart is, ongeveer vanaf het tweede uur, kunnen we muziek met meer 'karakter' gaan kiezen. Geen muziek die we normaal gesproken beluisteren, maar muziek die ons verrast en tot de verbeelding spreekt. Letterlijk, want in deze fase van de Reis roepen klanken vaak heftige beelden op. We gaan op in de muziek, letterlijk. Zorg nog steeds voor rustige muziek, maar geef het wat meer karakter, door inspirerende en krachtige melodieën bijvoorbeeld. Wanneer de Reiziger zich in deze fase van de Reis vertrouwd begint te voelen, kan de begeleider wat prikkelender en ritmische muziek opzetten. Muziek van over de hele wereld helpt de Reiziger om verschillende visioenen te ontvangen en zijn Aardse 'zijn' tijdelijk achter te laten. Indianen gezang en trommels, Afrikaanse trommels, Keltische muziek; muziek die ons niet naar ons alledaagse bewustzijn terughaalt. Muziek die een fantasievol verhaal vertelt en met hart en ziel gemaakt is. Persoonlijk houd ik erg van filmmuziek, omdat zij gemaakt is om beelden te ondersteunen. Vaak is er erg mooi georkestreerde en uitgevoerde muziek bij die prachtige beelden oproept, ook als je er vanuit het normale bewustzijn naar luistert. In het Gewijde Bewustzijn wordt zij magisch en ontvouwt een sprookjeswereld. Let als begeleider vooral goed op waarop de Reiziger reageert; zolang zij met haar ogen dicht in haar eigen verhaal is, heb je de goede muziek geselecteerd.

Vanaf het vierde tot achtste uur kan de intensiteit van de ervaring afnemen en komt de Reiziger in een andere fase, de fase van terugkomst

en integratie van de ervaring. Zij heeft dan meestal haar zwaarste beproevingen doorstaan en veel emotionele energie doorgewerkt. Vaak voelt de laatste fase van de Reis als hemelse extase en soms als een beetje verdrietig of vermoeid. Om deze fase van de Reis te begeleiden, kiezen we verstilde, hemelse muziek. IJle vrouwenstemmen of koorklanken, combinaties van synthesizerklanken en echte instrumenten. Serene muziek die in vervoering brengt en in rust en harmonie helpt ons in deze fase van de Reis om te genieten en om langzaam de Reis terug in te zetten.

Ik draai wel eens vinylplaten voor een dansende menigte en als DJ is het dan de kunst om goed te voelen wat de zaal wil, wat de 'vibe' is. Als begeleider van de Reis hebben we een vergelijkbare rol; met onze muziekkeus kleuren we voor een belangrijke mate het verloop van de Reis. Stem dus van te voren goed met elkaar af wat voor muziek je gaat draaien. Een signaal van de Reiziger dat zij de muziek niet passend vindt voor de fase waarin zij zit, moet genoeg zijn voor de begeleider om een ander soort muziek op te zetten of om de muziek tijdelijk te stoppen. Stilte vormt soms ook een prachtige begeleiding van de Reis.

De technische mogelijkheden zijn de afgelopen jaren enorm toegenomen. Allereerst kunnen we natuurlijk onze eigen cd's samenstellen en branden, waardoor we onze favoriete volgorde kunnen klaarzetten. De komst van MP3 spelers als I-pod heeft ervoor gezorgd dat we desgewenst de gehele muziek voor de Reis voor kunnen programmeren. Als je werkt met MP3 formaat, zorg dan dat jij je geluidsfiles in het hoogste bestandsformaat wegschrijft. De lagere bestandsformaten missen delen uit het audiospectrum wat bijzonder hinderlijk kan zijn op Reis.

Rest mij te schrijven dat alles wat ik hier schrijf, slechts grove richtlijnen zijn en zeker niet bedoeld zijn om jouw eigen ervaring te beperken. Bepaal vooral zelf hoe jij je ervaring optimaal kunt beleven en verken de Gewijde Dimensie op jouw manier, er is nog zoveel onontgonnen gebied om te ontdekken!

## 24 Adem- en lichaamswerk

Steeds meer mensen bekwamen zich in de verschillende vormen van healing als sjamanisme, aurareading & healing en Reiki. Daarnaast zijn er ook steeds meer onder ons die yoga en meditatie beoefenen. Voor het maken van de Gewijde Reis of het begeleiden ervan is het niet noodzakelijk om met dergelijke vormen van healing of bewustwording bezig te zijn. Het maakt het Reizen wel gemakkelijker, omdat je al gewend bent je aandacht op je innerlijke processen te richten. Onze aandacht naar binnen richten is een kunst die we in ons leven kunnen leren en alles dat daarbij helpt is meegenomen. Mijn ervaring is dat wie eenmaal Reist, vanzelf meer de behoefte krijgt om verder te ontdekken wat in haar leeft en daar vervolgens ruimte aan zal willen geven. Of en hoe je dat wilt doen is aan ieder voor zich. Zolang de methoden die wij beoefenen ons blikveld verruimen in plaats van versmallen, zitten we op het goede pad! De Gewijde Reis laat zich wat dat betreft perfect combineren met het pad van vele vormen van therapie en healingswerk. Het vormt daarbij een prachtige versneller en verdieper van ons proces. Daarbij kun je ontdekken dat het verwerken van oude emoties bijna automatisch betekent dat je rustiger wordt vanbinnen. De Reis ondersteunt daarbij ook ons vermogen te mediteren (in ons centrum te komen). Andersom werkt het niet om rustig proberen te worden als er allerlei emoties klem zitten en erop wachten om aan het Licht te worden gebracht. Wie in die staat van zijn wil mediteren, martelt zichzelf. Wanneer wij trachten te mediteren terwijl wij eigenlijk opgesloten pijn hebben diep vanbinnen, spelen we zelf de rol van onze vroegere leraren en opvoeders, die ons tot stilte en discipline maanden, zoals de Oosterse disciplines dit nog altijd verkondigen. Heb je wel eens afgevraagd waarom de zelfmoordcijfers in Japan zo absurd hoog zijn? Ademwerk, en het bevrijden van de emoties is hier veel effectiever, rust van binnenuit volgt dan meestal vanzelf en is veel authentieker dan de schijnbare ongenaakbaarheid die verdacht veel lijkt op de oude overlevingsstrategie uit onze jeugd. Volg je eigen hart en voel wat er het beste bij jou past.

Laten we eens kijken hoe wij onze rol als Reiziger of als begeleider kunnen verruimen met adem- en lichaamswerk. Te beginnen bij de adem zelf. De ademhaling is zoals iedereen aan den lijve kan ondervinden,

onze meest vitale functie. Zonder eten kunnen we gerust een paar weken, zonder drinken een paar dagen, maar zonder zuurstof nog geen zeven minuten. Ademen is leven. Yogatradities leren ons vooral eerst goed ademhalen met ademhalingsonderricht of Pranayama. Voor het maken van de Gewijde Reis laten we deze technieken even voor wat ze zijn, want wij willen de controle juist loslaten. Menig yogaoefening is er juist op gericht om controle over onze emoties te verkrijgen. De yogatraditie heeft echter ook een manier van ademen voortgebracht die ons zeer goed van pas kan komen op Reis en dat is de eerdergenoemde Bastrika. In het Westen noemen wij deze vorm van verbonden ademhaling ook wel hyperventilatie. Stan Grof heeft een methode ontwikkeld die op veel punten verwant is met de Gewijde Reis, welke hij holotropisch ademhalen noemt<sup>2,3,33</sup>. Hoe wij het ook noemen, deze manier van ademen komt ons zeker bekend voor, omdat wij op deze manier gaan ademen als wij heftige emoties ervaren. Als wij bang zijn, beneemt de angst ons de adem. Als wij woedend zijn schreeuwen wij of snakken wij naar adem. Als wij verdrietig zijn, komen we vaak adem te kort. Als we vreugde ervaren 'stikken we van het lachen'. Emotie doet van alles met onze adem. Adembenemend! En omgekeerd doet onze adem van alles met onze emoties. Daar vinden we een goedbewaard geheim, dat yogi's voor ons bewaarden.

Tijdens onze Reizen met een entheoegen sacrament is het de kunst om onze adem te laten zijn zoals zij zich voordoet en haar te volgen. Op die manier leren wij observeren wat er zich in ons afspeelt. Wij kunnen onze Reis echter ook maken zonder entheoegen sacrament, door chaotisch, oppervlakkig en snel te ademen. Daardoor komt er veel zuurstof in ons bloed en worden we een beetje duizelig en lijkt het misschien zelfs of we flauw gaan vallen. Deze methode drukt de emoties niet weg zoals het lijkt, maar zoekt hen op en bouwt druk en spanning op achter wat zich wil manifesteren. Door deze intensieve ademhaling bouwt er een enorme hoeveelheid Prana of Ki in ons lichaam op, afhankelijk van hoelang wij zo doorademen (ademsessies duren gemiddeld anderhalf tot twee uur). Als je deze methode toepast, help je jouw emotionele lichaam enorm en kan de emotie naar buiten. Vaak zijn dat verschillende emoties die met elkaar overhoop liggen, zoals angst, woede en verdriet. Dit manifesteert zich dan bijvoorbeeld in: je schamen voor je boosheid, bang zijn voor je verdriet, verdrietig om je angst, kortom, een kluwen van emotie. Zolang



je deze met je bewustzijn beteugelt, blijven ze je vanbinnen pijnigen. Als je daarbij beseft dat deze emoties vaak alleen maar een signaal zijn dat je diep vanbinnen in je gevoelswereld pijn ervaart, gekoppeld aan herinneringen, dan kun je leren om al die emoties de ruimte te geven, zodat zij hun weg naar buiten af kunnen maken. Het kan voelen alsof je gek wordt, alsof er nooit een einde komt aan al die razende gevoelens. Ze blijven voelen en doorleven is de weg naar genezing. Het vraagt moed om al die gevoelens de ruimte te geven, maar als je er eenmaal doorheen bent, kun jij je enorm bevrijd voelen. Die beleving maakt het de volgende keer weer makkelijker om je te laten gaan en ruimte in jezelf te maken.

Het is dan ook de taak van onze begeleider om ons bewust te maken van onze ademhaling en indien nodig te vragen dóór te ademen en ons te stimuleren om het gevoel dat zich wil manifesteren, de ruimte te geven. Eenvoudige zinnnetjes als: ‘laat maar los’ en ‘geef er maar de ruimte aan’ helpen hierbij en kunnen de Reiziger over haar angst en schaamte heen helpen. Als je ziet dat de Reiziger blijft vechten tegen haar eigen emoties, kun je haar uitnodigen om weer versneld of ‘chaotisch’ te gaan ademen. Laat zien en voelen dat je de Reiziger steunt in haar proces en laat daarna ook weer het initiatief bij haar. Op eigen kracht zal zij haar pijn onder ogen moeten zien en leren de ruimte te geven. Dat is wat uiteindelijk de weg naar heelwording inzet, het innerlijke besluit om te helen. Pas als wij onze gevoelswereld de ruimte geven, scheppen we ruimte voor onze ziel om ons terug te vinden en zich in ons gevoelsleven uit te drukken. Als de emotionele lading ontladen is, zal onze ademhaling vanzelf weer ‘normaal’ worden. Tot dat moment kunnen we door blijven ademen in de chaotische BASTRIKA en daarmee alle spanningen aan de oppervlakte ontladen. Na een dergelijke heftige uitbarsting volgt regelmatig een mystieke ervaring, de verbinding van onze ziel met de hele wereld, gevoelens van ultieme liefde en andere nauwelijks te benoemen manifestaties. Dat is de beloning die wij krijgen voor het onder ogen zien van onze pijn en de ruimte die wij maken om haar te uiten. Ook krijgen we ná het uiten van onze emoties vaak de boodschappen die horen bij de pijn en verdriet die we aan het Licht hebben gebracht, de inzichten die ons helpen bij ons genezingsproces.

Dóór de pijn heen gaan is de enige weg naar werkelijke genezing, wat populaire therapeutische en spirituele methoden ons ook willen doen geloven. Natuurlijk gelooft ons ego maar al te graag dat als we gelukkig willen zijn, we alleen maar hoeven te denken dat we dat zijn en het gebeurt. Het verkoopt goed, je kunt je jarenlang prima vermaken met boeken en trainingen om dan alsnog het werk te verrichten dat ten grondslag ligt aan heelwording: het doorvoelen van al je oude pijn. En zo de ruimte scheppen voor nieuw leven. De ruimte om te ademen. Als we onze emoties de ruimte geven en voorrang geven aan de boodschappen die zij ons brengen, kunnen we ook luisteren naar de boodschap die de yogi's ons brengen; door dieper in te ademen, drie seconden onze adem vast te houden en dan weer rustig uit te ademen, vergroten wij onze energie en verbeteren wij onze levenskwaliteit aanzienlijk. Wij gebruiken vaak maar zo'n dertig tot zeventig procent van onze longcapaciteit, waardoor ons energiepeil laag blijft.

Met de Reis gaat het niet zozeer om het aanleren van andere ademhalingstechnieken, als wel hoe wij ervoor kunnen zorgen dat wij ons schonen van de emotionele energieën die onze buik, borst, keel, rug, hoofd, ledematen of andere lichaamsdelen beklemmen. Als wij die vrijlaten, krijgen wij werkelijk ruimte in onszelf en wordt pranayama een feest om te beoefenen. Gebruik je adem wijs en laat haar je helpen om je levenskwaliteit te verbeteren.

Als begeleider kunnen we lichaamswerk toepassen als de Reiziger fysiek vastloopt en wat hulp nodig heeft. Als onze emotionele energie zich gaat ontladen, ontstaan er vaak enorme krachten in ons, die ons lichaam maar moeilijk kan hanteren. Meestal is het onze onbewuste drang om deze krachten te beheersen in plaats van te laten stromen, dat kramp of blokkade kan veroorzaken. Als je bekend bent met een van de vormen van healing of lichaamswerk, dan kun je jouw aangeleerde technieken gebruiken om de Reiziger te helpen haar energie op gang te helpen. Vaak helpt een aanmoediging al, maar soms is het behulpzaam om onze handen te gebruiken om energie af te voeren die geblokkeerd is, of om energie te geven. Vraag de Reiziger daar altijd eerst toestemming voor en benader haar rustig. Besef je dat haar eigen Innerlijke Leermeesters al met haar aan het werk zijn en blokkeer die weg niet door de Reiziger af te leiden of bij haar proces weg te halen. Stelregel is om geen energieën

te gebruiken die het proces kunnen doorkruisen. Om spanning op te heffen, moet zij vaak eerst vergroot worden. Nodig de Reiziger aan om de spanning uit te vergroten en te overdrijven. Toegepast lichaamswerk kan daarbij helpen, door de bewuste plek met je handen van meer spanning te voorzien. Nodig de Reiziger uit om hetzelfde te doen en de spanning in het desbetreffende lichaamsdeel op te voeren, waarna zij alsnog kan ontladen.

Er is nog ongelooflijk veel te ontdekken, dat is een ding dat zeker is. Voor de beginnende Reizigers en begeleiders zou ik aan willen bevelen om lichaamswerk en healing te beperken tot wat op het gegeven moment intuïtief nodig lijkt. Als je samen meer ervaren raakt en de weg in de Gewijde Dimensie leert kennen, kun je uiteraard verder op onderzoek en je eigen manieren gaan ontdekken. De Reis is een springplank naar andere dimensies, geen inkadering. Het is een springplank met vangnet en het vangnet is de methode zelf. Zolang wij ons als begeleider ten dienste van de Reiziger stellen en de Reiziger zich overgeeft aan het proces van emotionele ontlading, Reizen we veilig. Dat is waar wij ons in eerste instantie mee bezig zouden horen te houden. Als we eenmaal op weg naar heling zijn, kunnen we de Gewijde Dimensie voor andere doelen betreden, bijvoorbeeld voor sjamanistisch of ander healingswerk ten behoeve van anderen. Laten we eerst vooral aan onszelf denken en onszelf helen, voor wij eraan beginnen anderen te helpen. Dat is geen egoïsme, maar zelfbehoud en de meest gezonde manier om een krachtig mens te worden. En zoals bekend zijn het vooral krachtige mensen die krachtige healers worden!

### **Ademwerk als voorbereiding op de grote Reis**

Ademwerk is een uitstekende voorbereiding op het maken van een Gewijde Reis met behulp van een entheogeen middel. Je zou het kunnen zien als een Gewijde Reis in het klein. De aanbevelingen voor set en setting blijven voor het ademwerk gelijk, net als voor de liefdevolle begeleiding. De keuze van de muziek is zoals ik hieronder zal beschrijven iets aangepast, met het accent op evocatieve muziek, muziek die ons kan helpen bij een doorbraak in emoties. In plaats van het nemen van een entheogeen sacrament kunnen we nu gebruiken wat gratis in onbeperkte hoeveelheden voorhanden is: zuurstof. Door sneller en dieper

te ademen, meer in te ademen dan uit, komen we als vanzelf in het Gewijd Bewustzijn, als we ons overgeven aan de ervaring en de controle los durven laten. Gedurende de een à twee uur durende sessie blijven wij in verhoogde snelheid ademen, totdat we een emotionele doorbraak voelen. Dan neemt ons onderbewuste meestal onze ademhaling over. Als wij onze doorbraak hebben ervaren en onze emoties geuit en weer wat meer in waakbewustzijn komen, kunnen we verder met de diepe, snelle ademhaling, zodat we verder kunnen met ons vrijmakingproces. We hoeven niet specifiek op zoek naar bepaalde emoties. Die liggen opgeslagen in ons lichaam, wachtend om bevrijd te worden. Wij hoeven slechts de ruimte te geven aan wat zich voor wil doen en daarin niet te filteren.

Onderschat de kracht van deze oeroude ademhalingstechniek vooral niet, het kan onbeschrijflijk veel in je losmaken. Doe het bij voorkeur samen met jouw vaste begeleider en begeleidt haar op jouw beurt of doe mee aan een groepsessie met ervaren begeleiders.

Ook kunnen we ademwerk toepassen als we een Gewijde Reis met een entheogeen sacrament maken of begeleiden. Als we geblokkeerd zijn en na lange tijd nog niet 'aan de andere kant' komen, in de Gewijde Dimensie, of blijven steken in de angst om onszelf onder ogen te zien, kunnen we sneller en dieper gaan ademen en zo de ervaring mogelijk maken. Wees spaarzaam met deze techniek, omdat de werking van de entheogeen én de krachtige ademhaling dubbel hun werk kunnen doen en voor een buitengewoon heftige ervaring kunnen zorgen.

### **Muziek bij ademhalingswerk**

Een van de krachtige peilers waarop het Holotropisch ademen is gebaseerd, is de begeleiding door evocatieve (emotioneel prikkelende) muziek. De sessies duren vaak een à twee uur. Meestal wordt begonnen met prikkelende muziek die de groep ademers, soms vijf tot wel twintig in aantal tegelijk, helpt om de versnelde ademhaling op gang te brengen. Als het proces eenmaal op gang komt en er heftige emoties aan het Licht komen, wordt er overgeschakeld op krachtige, ondersteunende muziek. Stevig koorwerk in de trend van de Carmina Burana van Carl Orff, Indianenliederen, krachtige orkestmuziek, alles om de heftigheid van

emoties te ondersteunen en ervoor te zorgen dat de deelnemers ze naar buiten toe durven te uiten. In de laatste fase van integratie, als de heftigste emoties geweest zijn, kan worden overgeschakeld op muziek die de ziel raakt, rustige en inspirerende muziek.

## 25 De kunst van het waarzeggen

Devinatie of de kunst van het waarzeggen is een uitstekende methode om ons bewustzijn soepel te maken en af te stemmen op de Gewijde Dimensie. Devinatie is niet alleen een blik in de toekomst werpen, het is vooral de grenzen van ons bewustzijn verleggen en de mogelijkheden daarbuiten onderzoeken. Bijkomend aspect daarvan is veelal dat we gebeurtenissen die zich in de toekomst af gaan spelen, al onder ogen kunnen krijgen, wat ook wel proscopie wordt genoemd. Devineren kunnen we op talloze manieren. We kunnen te rade gaan bij paragnosten, heksen of wicca's, maar we kunnen ook direct zelf aan de slag. We kunnen de pendel hanteren of de wolken gebruiken. Wat gemakkelijker is om mee te beginnen, is het werken met orakelkaarten. De Tarot is misschien wel het meest bekend. De oorsprong van dit oeroude orakelspel is nog altijd onbekend. Zij zit vol occulte betekenis en vertelt ons veel over wie we zijn, waar we naar toe kunnen groeien en wat ons belemmert. Haar Chinese tegenhanger, I-Tjing of Boek der Veranderingen<sup>34</sup> is op Taoïstische leest geschoeid en is al even vol magie en occulte boodschappen. Ook van dit boek is de oorsprong onbekend. Of je er nu in gelooft of niet, beide orakels zitten vol esoterische wijsheid. Als je een van de orakels raadpleegt, dan luidt de regel: hoe specifieker en gericht je jouw vraag op jezelf en jouw directe omgeving, hoe duidelijker het antwoord dat je krijgt van het orakel. De juiste vraag stellen is een kunst, omdat je daarmee af gaat stemmen op het Veld (hoofdstuk 40 - het Veld). Dit Veld strekt zich ver buiten jou uit, waardoor je goed af moet stemmen, anders krijg je alleen rommelige informatie terug. In het hoofdstuk 39 over Helder Waarnemen lees je meer over het fenomeen afstemmen. Je kunt het orakel vragen om zaken duidelijk te maken voor je, zoals: 'Waarom overkomt mij dit of dat, of wat kan ik uit deze situatie leren?' Ook kun je vragen welke richting je het best kunt nemen, wat je belemmert of hoe je het beste verder kunt in een bepaalde situatie. Stem specifiek af op die bepaalde situatie en laat je verrassen. De vraag zelf stellen is al een magisch proces op zich. Hiermee geef je aan dat je jouw eigen ontwikkeling en het Veld serieus neemt, waardoor het 'lading' of 'potentie' krijgt om te gaan werken. Deze energie serieus nemen is de basis van leren devineren, welke techniek je daarvoor dan ook gebruikt. Het is dezelfde techniek die we later kunnen gaan gebruiken om het Gewijd Bewustzijn te betreden. Dan

vragen we ook aan onze hogere macht of zij ons wil helpen en inzicht kan geven in onszelf. De Bron waar wij op afstemmen is dezelfde, of we nu met I-Tjing of Tarot werken of op onszelf afstemmen. Het is onze houding, het ons klein maken en leren ontvangen, die bepaalt hoe gemakkelijk wij nieuwe informatie binnenkrijgen, uit het verleden, heden of toekomst. Tegenwoordig zijn er ook diverse orakelspelen en kaarten die heel intuïtief werken, waar je geen voorkennis voor nodig hebt en die je veel inzicht kunnen verschaffen over jezelf en jouw plaats in de wereld. Ik noem daarbij als voorbeeld het Sjamanenorakel, het Vogelorakel, het Elfenorakel en het Innerlijk Kind (Inner Child) orakel. Vooral de laatste twee weerklanken in ons binnenste en maken ons Innerlijk Kind wakker, wat een uitstekende voorbereiding op de Reis is. Als je op Reis gaat kun je vooraf een van deze orakels raadplegen, dan ben je al aardig afgestemd op je eigen innerlijke proces.

## 26 De juiste vraag

Een oude wijsheid luidt: 'De juiste vraag bevat meer kruit dan duizend antwoorden'. Als wij ons Gewijd Bewustzijn betreden en ons verplaatsen naar het hier en nu, kunnen wij in constante verwondering zijn over de wereld. Verwondering is niets anders dan onze kinderlijke kant de ruimte geven die zich afvraagt wat er zich allemaal voor haar afspeelt. De tegenpool van verwondering is het volwassen 'zeker weten', in die zin dat we ons niet meer afvragen, maar de antwoorden al menen te weten. 'Zeker weten' is informatie die statisch waargenomen wordt en niet meer kan bewegen en zoals alles dat stilstaat, aan natuurlijk verval onderhevig is. Om de wereld in verwondering te kunnen aanschouwen, behoren we dus steeds onze beeldvorming weer op te geven en ruimte te maken voor het nieuwe. Maak je deze kinderlijke paradox eigen en begeef je op het pad van verwondering:

*'Ik weet zeker dat ik niets zeker weet!'*

Eerder al liet ik zien dat deze manier van kijken verbonden is aan ons Innerlijk Kind; als wij leren dat loslaten en onderzoeken veilig en vertrouwd voor ons is en zelfs leuk, kunnen we onze starre grip versoepelen en gaan experimenteren en ons blikveld en bewustzijn verruimen, op basis van onze directe waarneming. Wij kunnen onze kinderlijke verwondering gebruiken om de wereld als een grote, nieuwe speelplaats te beschouwen die zindert van de mogelijkheden die erop wachten om ontdekt te worden. Ook kunnen we onze verwondering introspectief richten en onszelf gaan onderzoeken. Zodra wij ons gaan verwonderen en afvragen, begint onze energie in beweging te komen. Als kind hebben we juist het tegenovergestelde geleerd. Hoe vaak werden onze vragen afgedaan met: 'Dat leer je wel als je later groot bent?' of 'Daar ben je nog te jong voor', of erger nog, met antwoorden die we maar voor lief moesten nemen en nergens op sloegen? Als kind is ons bewustzijn nog onbegrensd. We durven de Grote Vragen te stellen, zonder er direct een passend antwoord op te eisen. Zo konden we als kind waarschijnlijk prima leven met het feit dat we niet weten wat er ons na de dood te wachten staat, maar we waren er wel nieuwsgierig naar. In tegenstelling tot de grote mensenwereld, die maar niet kan bewijzen dat we herboren worden, transformeren of doorgaan met leven en dus maar



is gestopt met vragen stellen. Of gestopt is met de juiste vraag te stellen. De juiste vraag zou, kinderlijk eenvoudig en verwonderend gesteld, kunnen zijn: wat gebeurt er met ons als wij dood zijn? Deze vraag gesteld met de intentie om op onderzoek te willen gaan en antwoorden te leren, brengt een vrachtlading energie op gang. Net als de vragen: ‘Wat is mijn hart?’, ‘Heb ik een ziel?’, ‘Waar ga ik heen in mijn slaap?’, ‘Is er leven buiten onze planeet?’, en bovenal ‘Wie ben ik?’ Die laatste vraag richt onze energie naar binnen. Met die vraag komen de contouren van ons bewustzijn in beeld en alhoewel deze vraag misschien wel nooit te beantwoorden is, brengt zij een eindeloze stroom van energie op gang. De vraag ‘wie ben ik’ wordt vanuit het zenboeddhisme ook wel vergeleken met kijken naar een rivier. De rivier lijkt steeds dezelfde, maar iedere keer als jij je blikveld ververst, is er weer nieuw water in beeld. Zo is het ook met ons bewustzijn. Zij is als een eindeloze rivier die zich een weg baant door de aan weerskanten begrensde rivier. Zij begint in de bergen, waar in het voorjaar de sneeuw smelt en eindigt in de grote oceaan, waar zij zich met alle andere rivieren verenigt. We kunnen de rivier op oneindig veel manieren bekijken, maar haar nooit vastleggen. Steeds als wij opnieuw kijken, is zij een ander. En toch is zij vertrouwd genoeg om vast te kunnen stellen dat zij dezelfde is.

Als je jouw Reis gaat maken, kun je jezelf voorbereiden door goed bij jezelf te rade te gaan en te vragen wat je werkelijk bezighoudt, wat je zou willen ontdekken over jezelf en jouw plaats in de wereld. Stel je open voor het antwoord en de juiste vraag valt je als vanzelf toe. De juiste vraag, of je die nu aan een orakel als het I-Tjing of aan jezelf, aan jouw onderbewuste stelt, begint meestal met hoe, wat of welke. Hoe kan ik meer uit het leven halen? Hoe kan ik mijzelf beter leren kennen? Wat moet ik doen om mijn pad te vinden? Welke mensen helpen mij op mijn pad? Welke baan zal ik nemen? Als je eenmaal opnieuw leert vragen te stellen, is de wereld een groot zinderend antwoord. ‘Wie vraagt, wordt overgeslagen’, is een van die stompzinnige uitdrukkingen die onze cultuur ‘rijk’ is. Ook al heb je het misschien ooit anders aangeleerd gekregen, onthoud maar: vragen staat vrij! Ben je klaar voor de antwoorden? Ik besluit dit hoofdstuk met een spreuk uit de wereld van magie:

*‘Pas op met wat je vraagt, je zou het kunnen krijgen!’*



## 27 Rituelen

Andere bewustzijnsstaten betreden is in eerste instantie iets dat we behoren te doen bij vol bewustzijn en uit vrije wil. Op deze wijze blijven de verschillende werelden of dimensies van elkaar gescheiden en openen en sluiten wij de poorten naar onze behoeften. Sjamanen reizen hun magische trancereizen onder begeleiding van hun ratel of trommel, die in eerste instantie de overgang naar de onder- of bovenwereld markeren. Tijdens de trancereis vormt de sonore tromslag de verbinding met het hier en nu. Als de trom aan het eind van de Reis sneller slaat, is dat het teken voor de sjamaan om terug te keren en zijn duale bewustzijn tot éénheidsbewustzijn te maken en terug te keren in zijn lichaam in het hier en nu. De trommel is hierbij een ritueel instrument, dat een duidelijke afbakening geeft van de verschillende bewustzijnsstaten. Andere staten van bewustzijn die zich uit zichzelf aan ons openbaren zijn dagdromen of als we in slaap zijn en wij ons droombewustzijn betreden.

De overgang naar andere realiteiten of dimensies kunnen we dus het beste markeren met rituelen. We kunnen daarbij gebruik maken van rituelen en gebruiken die oerreligies of mystieke tradities toepassen of werken met onze eigen set rituelen. Bestaande rituelen zijn vaak krachtiger, omdat zij reeds een bewustzijnsveld vormen of morfische resonantie zoals Rupert Sheldrake het noemt. Het kan echter ook zijn dat bepaalde gebruiken een negatieve herinnering bij je oproepen en daardoor averechts werken. Kies dus zelf wat goed voor je voelt. Om in ‘de juiste stemming’ te komen, in resonantie met het Gewijd Bewustzijn, zal ik je een aantal suggesties doen van rituelen die ikzelf gebruik wanneer ik Reis of anderen begeleid.

Ik begin altijd met muziek af te spelen die mijn hogere bewustzijn prikkelt, esoterische muziek. Door af te stemmen op dit soort muziek kom ik als vanzelf in een meditatieve staat van zijn. Ook werk ik met een set rituele instrumenten zoals de Tibetaanse bel, klankschalen, Shanti's, rainmaker, ratel en trom. Door deze instrumenten te bespelen of ernaar te luisteren, breng ik mijzelf en anderen naar een andere trilling. Meer nog dan bij muziek vanuit een geluidsinstallatie brengen de instrumenten bijzondere vibraties in de ruimte. Daarbij gaat de elektrische verlichting uit, sluit ik de gordijnen en brand ik wat kaarsen. Om de ruimte energetisch te zuiveren, steek ik een kooltje aan en leg daar wat

gedroogde salie op, die voor mij een aangename, bijzondere geur geeft en bovendien energetisch reinigend werkt. Afhankelijk van mijn behoefte brand ik daar later nog wat wierookkorrels bij. Ik zoek een edelsteen uit die ik gedurende de Reis bij mij houd, of die ik aan de Reiziger die ik begeleid geef. Rozenkwarts voor het hartcentrum, Amethyst voor wijsheid en inzicht, Bergkristal voor zuiverheid of Turkoos voor bescherming. Zo zijn er nog honderden (half)edelstenen die ons kunnen helpen om specifieke energie te laten stromen of tegen te houden, zoals valk- of tijgeroog voor bescherming.

Om af te stemmen op mijn intuïtieve zelf en om het denken wat af te remmen, raadpleeg ik een orakel. Dat kan een orakelboek of een engelkaartje zijn, of een Tarotlegging of I-Tjing. Het is niet zozeer het orakel dat haar mystieke kracht verleent, ook al gaat hier ook het principe van morfische resonantie op. Het is vooral de kracht die je er zelf in legt. Door het orakel een 'hoe' of 'waarom'-vraag te stellen, stem ik af op het Veld van onbegrensde mogelijkheden en open ik mijzelf voor nieuwe inzichten. Hoe specifieker de vraag die ik stel, hoe duidelijker en gedetailleerder het antwoord dat ik zal krijgen. Ik sluit mijn ritueel af met een meditatie, waarbij ik afstem op de kosmos. Ik stel mij open om te mogen ontvangen. Als je deze of andere rituelen volgt en verder naar je eigen smaak toepast, zal je zien dat je aan het eind ervan waarschijnlijk al in een andere bewustzijnsstaat bent, puur op de kracht van je intentie en verbeelding, door af te stemmen en door je open te stellen. Zo bepaal jij wanneer de deur naar andere dimensies opengaat en weer sluit. Als je uit deze staat van bewustzijn wilt, sluit dan af met een eindritueel, bijvoorbeeld door de rituele instrumenten te bespelen, draai wat 'Aardsere' muziek, doof de kaarsen en open de gordijnen en kom terug in je eigen tempo.

Wanneer je de Gewijde Reis maakt met behulp van een entheoogeen middel, duurt de terugkeer vaak enige uren. Blijf rustig en wacht kalm op de uitwerking van het middel. Je voelt vanzelf wanneer je weer met twee benen op de grond staat, net als dat je voelt wanneer je uit een diepe slaap komt en wakker wordt. Ik raad hier dan ook af om met een eindritueel terug te komen, omdat het entheogene middel je pas loslaat als het haar werking heeft gehad. Als je eenmaal helemaal terug bent, kun je uiteraard wel afsluiten met een eindritueel of je begeleider vragen dit voor je uit te voeren.

Ik benadruk hier nogmaals dat het grote verschil tussen het niet-alledaagse bewustzijn of sjamanistisch bewustzijn en het Gewijd Bewustzijn is, dat de sjamaan uit het niet-alledaagse op wilskracht terug kan komen, en dat wij pas uit het Gewijd Bewustzijn terug kunnen keren als het verbond tussen het entheogene middel en onze ziel uitgewerkt is. Juist door dit ‘verplichte’ karakter - wij kunnen er niet uit - hebben we krachtige rituelen nodig die ons beschermen tegen onze overmoed, wilskracht of verkeerde intenties (jezelf voor het blok zetten, bijvoorbeeld). In de Gewijde Dimensie terecht komen tegen onze wil in, kan een uiterst vervelende ervaring zijn, die gemiddeld vier tot acht uur aanhoudt. Met de rituelen die wij uitvoeren geven wij aan dat het onze bewuste intentie is om de Godheid in onszelf te wekken en onze ziel aan te roepen. Op deze manier maken wij onze ervaring ‘Gewijd’. Als wij zelf gaan Reizen zijn er nog een paar rituelen die ons helpen op onze Reis, zoals vasten. Door een aantal dagen te vasten breng je je lichaam en geest al in een andere, hogere bewustzijnsstaat. Uitgebreid douchen of baden is een uitstekende voorbereiding om onszelf te reinigen. Als we onszelf grondig hebben gereinigd en gezuiverd, kunnen we witte kleren aantrekken om het doel van onze Reis aan te geven: de Gewijde Dimensie. De meeste van ons associëren ‘wit’ met: spirituele zuiverheid, het goede, wijsheid of het eeuwige. Met onze witte kleding sturen we onze ervaring, of eerder: maken wij onszelf ontvankelijk. Ontvankelijk voor onze ziel. Wit herbergt alle kleuren van het kleurenspectrum in zich. Wit symboliseert het heilige Licht dat ons met de Bron van Leven verbindt. Onze ziel fungeert daarbij als prisma, die mits zuiver van aard en glad gefacetteerd en gepolijst, alle kleuren mag opvangen en weergeven die de Bron van Leven uitstraalt. Witte kleding helpt ons om af te stemmen op het Licht, de kracht van liefde die ons door de zwaarste en pijnlijkste momenten van de Reis heen zal helpen. Zonder liefde en Licht zijn we hopeloos verloren in de Gewijde Dimensie. We zouden er oeverloos verdwalen. Met onze rituele witte kleding geven we de ware aard van onze intentie aan: we zijn bereid ons open te stellen voor onze ziel en om het Licht te mogen ontvangen en door te geven. Gebruik dit ritueel dus bij voorkeur alleen als dit ook daadwerkelijk je diepste intentie is. Vraag ook je begeleider of zij je in witte kleding wil begeleiden.

## **Herinnering**

Zorg ervoor dat als je op Reis gaat, je een aantal kinderfoto's van jezelf bij de hand hebt van verschillende leeftijden. Verzamel daarnaast wat foto's van je ouders (vroeger en nu) en van andere belangrijke mensen in je leven (vroeger en nu). Secret Chief Leo Zeff liet zijn cliënten deze foto's in een voor hen belangrijke volgorde leggen en ze later tijdens hun Reis bekijken. Ik heb deze methode vele malen gevolgd en de resultaten zijn verbluffend. Vaak komt een hele periode uit je leven tot leven en komen belangrijke herinneringen en gebeurtenissen boven, plus de bijbehorende weggestopte emoties, die je alsnog kunt doorleven. Zo kun je de onafgemaakte gestalt, de beweging naarbuiten, alsnog afmaken en jezelf van oude pijn bevrijden.

Hetzelfde kun je doen met muziek, door muziek te verzamelen die bij je paste in een bepaalde fase van je leven. Muziek die je toen een boodschap bracht, muziek die een bepaalde lading heeft. Zij kan je transporteren naar een periode waar je nog oude emoties te doorleven en op te ruimen hebt.

## **28 Entheogene sacramenten**

Entheogene, geestverruimende middelen spelen sinds mensenheugenis een uiterst belangrijke rol in de ontwikkeling van onze soort. Terence McKenna beschrijft zelfs bijzonder overtuigend in zijn schitterende werk 'Het voedsel der goden'<sup>35</sup> dat wij mensen onze vaardigheden als het communiceren met woorden hebben geleerd door het gebruik van magische paddenstoelen. De ontwikkeling van spraak loopt volgens de schrijver samen met het moment dat wij vee zijn gaan houden, vee dat mest produceert waarop de magische paddenstoelen uitstekend gedijen. Of het nu Vedische, Sjamanistische of Eleusische tradities betreft: allen maakten gebruik van de kracht van entheogene planten en paddenstoelen. Het verruimen van onze geest is onlosmakelijk met ons menszijn verbonden en heeft ons gevormd tot de machtigste diersoort op Aarde, een diersoort die zich bewust is van haar eigen afkomst. Een diersoort die in staat is om de soort en alle andere leven met één druk op de knop te vernietigen.

Ik zal je hierbij een beknopte introductie geven wat betreft de geestverruimende middelen die ons Reizigers ter beschikking staan. Voor uitgebreide informatie zal ik je doorverwijzen naar andere bronnen omdat dit geen boek is over geestverruimende middelen, maar over de manier waarop wij ze op een voor ons heilzame wijze kunnen aanwenden. Ik ben ervan overtuigd dat de middelen die ik je aanbeveel, uiterst veilig zijn om te gebruiken, mits onder de juiste condities en in de juiste dosering (op [www.degewijdereis.nl](http://www.degewijdereis.nl) kun jij je gevoeligheid testen). Als wij het gebruik van geestverruimende middelen uit het schaduwrijk halen en er goede voorlichting over geven, over middel, dosis, set en setting, hoeven er geen ongelukken mee te gebeuren. Ongelukken gebeuren altijd vanuit onwetendheid. Om de geest op magische wijze te verruimen heb je kennis en ervaring nodig, zoals bij het besturen van een auto. Daar moet je ook in trainen en ernaar toe groeien. Je wilt er toch niet aan denken dat er miljoenen automobilisten zonder rijbewijs op de weg zouden zitten! Zo is het ook met geestverruiming. De juiste kennis en inzichten over het middel en de processen die het in je teweeg brengt, bepaalt grotendeels de uitkomst. Jouw beeldvorming is essentieel. Als voorbeeld haal ik daarbij nog een keer de methode van de Gewijde Reis aan. De Reis is erop gericht om je, onder invloed van een entheogeen sacrament, helemaal mee te laten nemen, zonder bewuste sturing en met totaal verlies van controle. Onze Westerse beeldvorming is, dat je zonder controle geen mens meer bent. Een dokter zou je in die staat van zijn 'geestesziek' kunnen verklaren en bij willen brengen met een tegenmiddel. Terwijl jij juist Reist om de controle te verliezen en je over wilt geven aan de Godheid in jezelf. Daar hebben wij dus nog geen passende beeldvorming voor in onze samenleving, dat wordt gezien als 'eng' of 'vreemd'. Sjamanen weten beter en kennen de kracht van extase. De extase die ons terugbrengt bij onze oorsprong.

Bereid je voor, lees over de kracht en potenties van de middelen, laat je begeleiden door iemand met dezelfde ervaring als of meer kennis en ervaring dan jij omtrent de consequenties van de Reis en zorg voor de juiste omstandigheden (setting). Zorg vooral dat je de ruimte krijgt of geeft, als Reiziger of als begeleider, om te ervaren wat zich voordoet, hoe vreemd of ongewoon het je ook voorkomt. Wat entheogene middelen je te leren hebben is altijd goed voor je ontwikkeling, ongeacht

de soms ongebruikelijke, angstaanjagende of bizarre uitingsvorm. Laat je meevoeren in extase, geniet van de rit en ontdek met de nieuwsgierigheid van een Kind je ware aard, wie je behoort te zijn. Speel alsof je een computerspel speelt, een Quest, waarin alles mogelijk is wat je fantasie kan voortbrengen.



## Ayahuasca (Yage, Daime, Hoasca)

**Toepassingsgebieden Gewijde Reis:** *“Wek de Godin in jezelf. Op zoek naar Licht en genezing. Bevrijd worden van alle denkbare psychische, lichamelijke ziekten en verslavingen, reinigen van de vier energielichamen, openen van het Derde Oog, telepathisch contact, helderziendheid, eenheidsgevoel. In contact met de wereld der zielen. Ayahuasca wekt overwegend vrouwelijke energie”.*

Ayahuasca is de verzamelnaam van de drank die ook wel ‘de kleine dood’ wordt genoemd. Letterlijk betekent het ‘liaan van de ziel’, vernoemd naar de slingerplant die een van de belangrijkste ingrediënten vormt van de drank. Er zijn tientallen benamingen, even zovele ingrediënten, meerdere bereidingswijzen en rituelen. Over de godendrank uit het Amazonegebied zou ik alleen al een boek kunnen schrijven. Ik beperk mij hier tot informatie die ik nuttig of noodzakelijk acht voor de Gewijde Reis met behulp van Ayahuasca.

Ayahuasca is één van de krachtigste ons bekende entheogenen. Haar werkzaamheid ontleent zij aan de tweeledige werking van de drank, die uit twee (of meer) componenten bestaat. In elk geval bevat zij een plant of zaden die werken als MAO-remmer, de andere component is een DMT-houdende plant. Het gaat om de Banisteriopsis Caapi die eventueel vervangen kan worden door het eveneens rijkelijk harmala-alkaloïde houdende Peganum Harmala (Syrische Wijnruit). De eerste component van de drank, met de MAO-remmende werking, zorgt ervoor dat de tweede ongehinderd haar werk kan doen, namelijk het opwekken van visioenen. Zij bereikt dit door tijdelijk bepaalde enzymen in de maag af te breken. De tweede component is een DMT-houdende plant, de Psychotria Viridis of de Mimosa Hostilis. Sjamanen ontdekten deze wonderbaarlijke combinatie duizenden jaren geleden, waarbij het nog altijd een wonder mag heten hoe zij achter deze magische combinatie kwamen.

Het hartcentrum is de kern van wie wij zijn als mens, de verbinding tussen de onderste chakra's die ons als individu kenmerken en de bovenste chakra's die ons met anderen en al wat leeft verbinden, de mystieke verbinding tussen geest en stof. Onze hoogsteigen identiteit

versus de vormloze verbinding met anderen, met ons hart als episch centrum. Ons hart kent maar één voedingstof die haar werkelijk voedt en dat is liefde. Liefde geven en liefde ontvangen, in overvloed, dat is waar onze harten van opbloeien. Recent onderzoek laat zien dat het onze grootste angst is, om geen liefde te krijgen van voor ons belangrijke mensen in onze omgeving<sup>36</sup>. Met ons hart afgesloten zijn van anderen is wat ons ziek en bang maakt. Ayahuasca opent ons hart als geen ander. Liefdevol toont zij ons hoe wij onszelf afsluiten van liefde en nodigt ons uit onszelf te openen.

Wat voor ons in de context van de Gewijde Reis vooral belangrijk is om te weten, is dat Ayahuasca werkzaam is in alle energielichamen. De godendrank reinigt op een magische wijze het fysieke, emotionele, mentale en spirituele lichaam. Dat is dan ook wat haar werking zo krachtig maakt. Deze drank heeft de potentie om ons van de zwaarste ziekten en verslavingen te bevrijden, zoals in talloze getuigenissen te lezen is<sup>37,38</sup>.

De heilige drank Ayahuasca wordt ook wel ‘plantteacher’ of ‘plantleraar’ genoemd. Daarnaast wordt zij ook wel voorgesteld als Godin met een eigen stem die je naar de bron van je ziekte of verslaving brengt en op een milde manier toont, als je openstaat, of op een harde manier, voor mensen die niet willen luisteren, wat je met jezelf doet. Het drinken van de drank gaat vaak gepaard met overgeven en diarree. De drank lijkt zich een weg door het lichaam te banen en alles wat onrein is of ongewenst, eruit te zetten. Soms wordt dit ervaren als de negativiteit van anderen die je inslikt, die eruit moet, op andere momenten zijn het weer de eigen emoties die zijn ingeslikt en zich hebben vastgezet in het lichaam. Ayahuasca brengt ze in beweging, dat is een ding wat zeker is!

Het gebruik van Ayahuasca wordt tegenwoordig regelmatig in religieuze context gedaan. Daarbij wordt de ervaring gestuurd in een overwegend christelijke setting zoals bij de Santo Daime beweging en de União do Vegetal. De oorsprong van de drank en haar betekenis gaat echter veel verder terug dan de christelijke betekenis die de hedendaagse bewegingen haar geven en kunnen we zoeken in het sjamanisme. Het wekken van de Godheid in onszelf is een van de vele potenties die deze godendrank in zich herbergt. Wonderbaarlijke genezingen,

helderziendheid en telepathisch contact met levende of overleden zielen zijn andere mogelijkheden die Ayahuasca kan ontsluiten. De setting zoals de Santo Daime die bijvoorbeeld biedt, is prima om de religieuze gevoelens te ontsluiten en gezamenlijkheid te ontwikkelen. In een prachtig en veilig ritueel wordt er gezongen en gedanst. In mijn beleving is dat tegelijkertijd ook de beperking. Voor wie de Gewijde Dimensie in reist om zich te bevrijden van oude trauma's, raad ik de setting van de Reis aan, waarin je jezelf werkelijk totaal kunt overgeven aan het proces dat zich aandient. Zingen en dansen leidt volgens mij af, zoals je een gekwetst kind af kunt leiden door het een speelgoedje in de handen te drukken. Weg bij de pijn, weg bij het verdriet. Om jezelf diepgaand te bevrijden zul je erdoor heen moeten gaan, uiting geven aan je emoties en daarmee de pijn achter je kunnen laten. Ayahuasca biedt jou daar de kans toe, kies wijs hoe je haar benut. Waar ik nog aan toe wil voegen dat zingen, dansen en de energie van een groep toegewijdenen, zoals de Santo Daime, op zich óók al helend kan werken. Luister dus goed naar je eigen behoefte en maak de ervaring mogelijk die jij nodig hebt op je pad.

## **Voorzorg**

Wanneer je Ayahuasca gaat drinken is het heel erg belangrijk dat je van tevoren gevast hebt. De MAO-remmende werking vraagt om aangepaste voeding, minstens drie dagen van tevoren. De combinatie met bepaalde antidepressiva en andere gevoelsonderdrukkers moet tegen elke prijs vermeden worden en kan zelfs gevaarlijk zijn. Daarnaast is er een indrukwekkende lijst van stoffen die misselijkheid of hoofdpijn kunnen veroorzaken<sup>39</sup>.

## **Gevaarlijke stoffen:**

- slaapmiddelen
- narcosemiddelen
- medicijnen tegen migraine en allergieën
- antidepressiva die selectieve serotonine heropnameremmers (SSRI's) bevatten, zoals het kruid Kanna (*Scelletium tortuosum*) en de medicijnen paroxetine (Seroxat), fluoxetine (Prozac), citalopram (Cipramil), fluvoxamine (Fevarin) en sertraline (Zoloft)
- cocaïne

- mescaline cacti (peyote en san pedro)
- amfetamine (speed)
- MDMA (XTC)
- alcohol
- ephedra/ephedrine (Xtenzion, Ultra Boost, Superstacker, Ephedra Supercaps, etc)
- pseudo-ephedrine
- macromerine
- phentermine

### **Stoffen die misselijkheid of hoofdpijn kunnen veroorzaken:**

- bewerkte zuivelproducten (yoghurt, zure room en karnemelk);
- oude en overjarige kaas, boerenkaas of andere ongepasteuriseerde kaassoorten (kwark en jonge kaas toegestaan);
- gedroogde en gefermenteerde worst (salami, cervelaat, corned beef, lever, etc);
- vlees, vis en eieren die niet vers zijn;
- zure haring en met zout gedroogde vis;
- vleesextracten;
- gistproducten zoals bijv. Marmite (brood is toegestaan);
- zuurkool;
- fruit (vijgen, bananen, ananas, avocado's, rozijnen, pruimen en frambozen);
- pinda's en andere noten;
- tuinbonen, peultjes, sojabonen, linzen, etc;
- sojasaus;
- LSA (morning glory en baby Hawaiian woodrose zaadjes);
- aan MDA verwante kruiden (kalmoes en nootmuskaat);
- chocola;
- cafeïne bevattende producten (koffie, thee, cola, energiedrankjes, etc);
- guarana;
- ginseng;
- St. Janskruid;
- neussprays (Vicks Sinex, Prevalin of Otrivin);
- andere MAO-remmende producten.

## **Aan te bevelen dieet**

Een dieet van gestoomde vis, rijst, hele granen, vers fruit, verse groenten, sesamzaad, amandelen, brood, popcorn, soep, wortelsap, salades met lichte dressing, uien, knoflook en kruiden. Een aantal dagen savasten of groentensoep eten is ook een prima voorbereiding en maakt je ontvankelijker voor de ervaring die je te wachten staat.

## **Dosering**

De bereiding van Ayahuasca is een belevenis op zich waarbij je jezelf met gemak een moderne heks of tovenaars kunt wanen. Uit de twee componenten die je in de smartshops in Nederland kunt kopen, maak je zelf de godendrank. Voor één persoon is een hoeveelheid van drie gram Syrische Wijnruit óf dertig gram Banisteriopsis Caapi een goed uitgangspunt voor de eerste component. Van de tweede component neem je óf dertig gram Psychotria Viridis of negen gram Mimosa Hostilis<sup>39,40</sup>.

## **Gebruik- & Bereidingswijze**

- Het is belangrijk puur water te gebruiken (gedestilleerd of gefilterd) omdat een teveel aan mineralen de effectiviteit van het brouwsel kan belemmeren.
- De PH-waarde moet ongeveer 4 of 5 zijn zodat de alkaloiden makkelijker kunnen oplossen. Hiervoor kan ascorbinezuur gebruikt worden in de vorm van gemalen vitamine C pillen of citroensap.
- Het is ook belangrijk dat de planten zo fijn mogelijk gemalen worden en dat deze een paar uur gekookt worden.
- Giet daarna het water af en bewaar zowel het afgegoten water als het plantmateriaal.
- Voeg nieuw water bij het plantmateriaal en laat het weer enige uren koken.
- Het hele proces moet net zolang herhaald worden totdat het nieuwe water bij het koken niet meer van kleur verandert.
- Voeg alle afgegoten water bij elkaar en laat dit tot een drinkbare hoeveelheid indikken<sup>41</sup>.

## **Effecten en duur**

Het drinken van Ayahuasca gaat veelal gepaard met misselijkheid, overgeven en diarree. Volg je lichaam, is ook hier het advies. Je kunt de misselijkheid overigens flink beperken door je aan de voedingsadviezen te houden. Vast in elk geval op de dag dat je Ayahuasca drinkt, dat voorkomt veel ellende. Neem de drank in twee of meer fasen. Het eerste glas heeft vaak een milde werking, omdat de MAO-remmer nog niet haar openende werk heeft gedaan. Vaak ervaar je als eerste een Ecstasy-achtige roes. Je kunt nu erg gaan zweten, je maag kan gaan rommelen, kortom, er gebeurt van alles in je lichaam. Ayahuasca reinigt je vanbinnen en wat er uit moet, gaat eruit, houd dit in geen geval tegen. De effecten van het eerste glas Ayahuasca kunnen na ongeveer een uur heftiger worden en voor kleurrijke visioenen zorgen. Als de effecten wegebben, kun je een tweede glas nemen. Hierna kan de Reis in volle hevigheid aanvangen, want je bent al voor een deel gereinigd en staat open, als je ontvankelijk bent voor wat zich wil voordoen. In deze fase volgt vaak het doorwerken van oude trauma's vanuit je vroege jeugd, geboorte of zelfs vorige levens. In deze diepte kun je werkelijke groei en genezing mogelijk maken, als je maar bij de gevoelens blijft die bovenkomen. Verwelkom ze, ervaar ze en uit wat zich voordoet, breng het aan het Licht. Op die manier blijft de energie stromen en word je niet overweldigd door wat zich aandient. De hevigheid van de Reis kan een aantal uur aanhouden en neemt meestal na vier uur af waarna je, afhankelijk van de soort Reis die je hebt gemaakt, weer in een droomachtige extase terecht komt en bij mag komen van de stevige Reis die je achter de rug hebt. Meestal is de Reis na acht uur afgelopen en kun je een beetje versuft, moe en vol liefde bijkomen van je avontuur.

De Reis met Ayahuasca kan aan het eind van de rit, als de effecten over het hoogtepunt heen zijn, verlengd worden met pure marihuana die gerookt wordt. Let op dat de effecten van de Reis hiermee in volle hevigheid terug kunnen keren, en vaak meer mentaal van aard zijn. Sommigen gebruiken marihuana om de werking van Ayahuasca te verzachten.

## **Nazorg**

De Reis met Ayahuasca kan je flink uitputten. Goed uitrusten en alles wat zich heeft voorgedaan verwerken is echt aan te bevelen. Jouw ervaring op papier zetten of er een mandalatekening of collage van maken kan je helpen de lessen eigen te maken die je hebt gekregen en in je leven te integreren.

## **Risico's**

De risico's van het gebruik van Ayahuasca in Gewijde Reis-setting zijn beperkt, zolang jij je aan de voedingsadviezen houdt. In combinatie met bepaalde medicijnen kan het gebruik van MAO-remmende stoffen zelfs fataal zijn, kijk daar dus goed mee uit (of je kunt het zien als een reden temeer om dergelijke 'medicijnen' niet meer te gebruiken). Verder is Ayahuasca een weldaad voor het lichaam en uiterst gezond om regelmatig te gebruiken, als ultieme reiniger van de vier energielichamen. De kans op overdosering met Ayahuasca is klein, omdat ons lichaam via braken ontdoet van wat teveel is. De kans op verslaving is ook gering, omdat de ervaring van een Reis met Ayahuasca zó intens kan zijn, dat je er vaak een tijdje van bij wil komen en soms wel voor een half jaar of langer genoeg aan kan hebben. Aan de andere kant kan het geen kwaad om Ayahuasca vaker te gebruiken als je jouw plaats in de wereld in hebt genomen en voldoende egosterkte hebt om niet op te gaan in de bonte sprookjeswereld. Ayahuasca is bij voorkeur het middel om juist af te kicken van verslavingen! Wees je ervan bewust dat Ayahuasca bijzonder veel psychische energie op gang kan brengen en bereid je daar volgens de methode van de Gewijde Reis tot in de puntjes op voor, dan beperk je het risico op een vervelende afloop enorm. Gebruik Ayahuasca nooit in combinatie met alcohol.

## **Magische Paddenstoelen (Paddo's, Niños Santos)**

*Toepassingsgebieden Gewijde Reis: “Wek de God in jezelf. Ontferm je over je kwetsbare Innerlijk Kind. Op zoek naar kracht en genezing. Wonderbaarlijke sprookjeswerelden en spectaculaire transformaties. Ontdek verborgen esoterische kennis. Leer de verborgen geheimen van het leven kennen. Genees depressie, burn-out, chronische vermoeidheid en andere energiecrises. Genees met de mannelijke aardenergie die magische paddenstoelen bezitten”.*

Onder de noemer magische paddenstoelen (ook wel liefkozend ‘paddo’s’ genoemd) worden in de regel alle psilocybe paddenstoelen geschaard. In het kader van de Gewijde Reis noem ik in eerste instantie de Mexicaanse paddenstoel (Psilocybe Cubensis) en de Philosophers Stone (Psilocybe Tampanensis), omdat deze op moment van schrijven (nog) vrij gemakkelijk in iedere smartshop verkrijgbaar zijn. De kwaliteit is in de regel uitstekend en constant. Er zijn veel meer entheogene paddenstoelensorten waaronder het in Nederland in de vrije natuur groeiende Puntig Kaalkopje (Psilocybe Semilanceata) die ik hier echter buiten beschouwing laat, omdat niet iedereen even kundig blijkt te zijn in het determineren van paddenstoelen, met alle gevaren van dien. Daarbij laten de Mexicaan en de Philosophers Stone (wat eigenlijk een truffelsoort is) zich veel eenvoudiger naar de gewenste uitkomst doseren. Paddenstoelen zijn in tegenstelling tot het vrouwelijke en hemelse Ayahuasca mannelijker en Aards (wat niet wil zeggen dat je er geen hemelse ervaringen mee kunt hebben!).

### **Voorzorg**

Bereid je voor op de Reis met magische paddenstoelen zoals in deel III is beschreven. Op de dag van jouw Reis vasten en de dagen ervoor licht eten beïnvloedt jouw Reis positief. Je bent dan ontvankelijker voor de ervaring. Hoewel de magische paddenstoelen in de volksmond paddo(otjes) worden genoemd, als ware het onschuldige, lieve sprookjesvruchten, raad ik je aan het effect van de Niños Santos (oorspronkelijk in het Mazateeks benaamd als: ‘De Heilige Kinderen’<sup>0</sup>) niet te onderschatten. De lieflijke werking kan gemakkelijk omslaan in



een demonische, al naar gelang jouw eigen psychische gesteldheid (hoofdstuk 21 – Set en setting).

## **Dosering**

Van de Mexicaanse paddenstoel heb je vijftien gram verse paddenstoelen nodig voor een milde ervaring en dertig gram voor een stevige ervaring. Als je gedroogde paddenstoelen hebt dan is de maatstaf dat je een tiende van deze hoeveelheid aanhoudt. Voor de truffels, de Philosophers Stone geldt een dosering van acht gram voor een milde ervaring en zestien gram voor een stevige ervaring<sup>42</sup>. Let wel, deze aanbevolen doseringen zijn gemiddelde aanbevelingen. Het effect van het paddenstoelen kan enorm variëren op basis van eerdere ervaringen (of juist nog geen ervaring), je intentie, mindset en jouw eigen gevoeligheid voor het middel in kwestie. Zelf heb ik eenmaal meegemaakt dat ik een groepje vrienden begeleidde op hun Gewijde Reis waarbij ik na aandringen van een van hen een hapje van de heerlijke soep nam. Dit ene hapje was goed voor een zware vier uur durende Reis! Hetzelfde gebeurde mij eens met de Philosophers Stone, die als zeer mild te boek staat. Een paar truffels en ik werd diep in een sprookjesachtige elfenwereld gezogen! Als je met magische paddenstoelen op Reis gaat, bereid je dan voor op verrassingen. Paradox?

*‘Verwacht het onverwachte’!*

## **Gebruiks- & bereidingswijze**

Je kunt de paddenstoelen vers en rauw eten of er thee of soep van maken (een kwartiertje voorzichtig aan de kook brengen).

## **Effecten en duur**

De effecten van de magische paddenstoelen beginnen vaak met een bepaalde vorm van misselijkheid en duizeligheid. Hiermee wordt bij bijna alle entheogene middelen de overgang naar een ander bewustzijn ingeluid. Afhankelijk van onder andere de factoren die ik hierboven beschreef, duurt deze fase een half uur tot een uur. Dan kunnen de effecten sterker worden, zoals mandala-achtige kleurenpatronen

(hoofdstuk 30 – Landkaart van de Gewijde Reis/ Transportmomenten). Let wel, dit is geen exacte wetenschap. Soms kan het zijn dat de Reis haar volle hevigheid aanneemt na een paar minuten na inname van het middel. Ook kan het zijn dat de Reiziger niets ervaart! Gemiddeld genomen begint de Reis een uur na inname haar volle vaart te krijgen en de effecten houden ongeveer vier tot zes uur aan. Hierna neemt de sterkte van de visioenen en hallucinaties geleidelijk aan af, waarna de Reiziger nuchter en een beetje versuft weer met beide benen op de grond staat. Een prachtige ervaring rijker of een dollemansrit in de figuurlijke achtbaan verder. Hoe dan ook een leerzame ervaring rijker!

Om de Reis extra krachtig te maken, kun je een uur voorafgaand aan het eten van de paddenstoelen, een thee drinken die je trekt van de Syrische Wijnruit (Peganum Harmala). Let hierbij op dat de effecten van de Reis drastisch sterker worden en gedurende de Reis niet meer te stoppen zijn. Reizen met paddenstoelen kun je normaal gesproken afremmen met vitamine C of suiker (ook al raad ik dit zelf in het kader van dit boek en het doorleven van emoties, in plaats van ervoor weg te lopen, niet aan). In combinatie met deze thee kun je waarschijnlijk in niet weglopen voor de ervaring. Neem de waarschuwingen in acht bij gebruik van MAO-remmers (eerder beschreven bij ‘Ayahuasca’). Het effect van de combinatie met Syrische Wijnruit en magische paddenstoelen is dat de Reis nog veel dieper gaat en nog meer mannelijke energie wekt.

De Reis met magische paddenstoelen kan aan het eind van de rit, als de effecten over het hoogtepunt heen zijn, verlengd worden met pure marihuana die gerookt wordt. Let op dat de effecten van de Reis hiermee in volle hevigheid terug kunnen keren. Vaak wordt de intensiteit van de Reis ook anders beleefd, minder kleurrijk en meer filosofisch.

## **Nazorg**

Hoe gezellig de paddenstoelen ook wel worden voorgesteld, hun werking kan behoorlijk heftig zijn en de wereld van de Reiziger aardig op haar kop zetten. Neem de tijd om de lessen die de Kleine Helpers je gaven op haar plaats te laten vallen. Drink tijdens je Reis en er na veel water om je lever goed te zuiveren.

## **Risico's**

Zoals eerder genoemd zit het grootste risico van het gebruik van magische paddenstoelen in het onderschatten van de werking. Sommige smartshops prijzen de paddo's en truffels wel eens aan als prima partydrug, maar ik kan mij daar niet zo goed in vinden. Vaak is de setting op party's niet veilig, zeker niet als de gebruiker met zijn eigen duistere kanten wordt geconfronteerd en paranoïde wordt. Psychose en zware depressie liggen dan op de loer, zeker omdat het vaak jonge gebruikers betreft die nog geen kader hebben voor het psychisch soms afschrikwekkende materiaal dat los kan komen. Paddenstoelen zijn op zich niet verslavend, maar bieden voor sommigen tijdelijk een vlucht uit de harde realiteit. De effecten nemen bij regelmatig gebruik sterk af en de Reiziger heeft meestal een maand of langer nodig om de indrukken van haar Reis te verwerken. Wees je ervan bewust dat magische paddenstoelen bijzonder veel psychische energie op gang kunnen brengen en bereid je daar volgens de methode van de Gewijde Reis tot in de puntjes op voor, dan beperk je het risico op een vervelende afloop enorm. Gebruik magische paddenstoelen nooit in combinatie met alcohol, dat kan gevaarlijk zijn.

## **Salvia Divinorum**

Zeker ook de moeite van het vermelden waard voor onze Reizen is Salvia Divinorum of Waarzegsalie. Dit kruid is legaal verkrijgbaar in de smartshops en is één van de krachtigste der entheogenen. Het voordeel van dit middel is, dat de Reis slechts een kwartier tot maximaal een half uur duurt. Het nadeel is, dat de effecten vaak zo heftig zijn, dat de Reiziger geen idee heeft wat haar is overkomen. Salvia wordt veelal gebruikt door sjamanen als inwijdings sacrament<sup>42</sup>. Wij kunnen het met de nodige eerbied gebruiken wanneer wij niet gelijk een grote Reis van een aantal uren kunnen of willen maken met paddenstoelen of Ayahuasca, maar toch willen snuffelen aan de Gewijde Dimensie. Wees gewaarschuwd: sterk sup!

## 29 Op Reis

Je hebt de juiste voorbereidingen getroffen, een prachtige en rustige plek om je Reis te maken, een liefdevolle begeleider die voor je zorgt. Je hebt een vraag bedacht waar je oprecht het antwoord op wilt ontdekken en jezelf al mediterend afgestemd op jouw Reis. Je hebt een orakel geraadpleegd en wat rituelen uitgevoerd om jouw ruimte Gewijd te maken. Jouw drank of soep heb je magisch verrijkt met een entheoegen middel. Wat nu?

Eigenlijk kun je jezelf niet verder voorbereiden op wat je te wachten staat. Je hebt jezelf tot in de puntjes voorbereid en het is nu aan jou om je open te gaan stellen voor wat gaat komen en los te laten. Luister maar naar de inspirerende muziek die jouw begeleider heeft opgezet en laat je daarop meedrijven. Dat is de beste manier om je onderbewuste de ruimte te geven die het nodig heeft. Probeer niet meer te praten, alleen als je iets nodig hebt. Dalen in bewustzijn, noemt men dat, met de aandacht naar binnen. Het is heel normaal als je na het innemen van jouw entheoegen verrijkte sacrament misselijk wordt, draaiërig, duizelig of zenuwachtig, of dit allemaal tegelijk. Dit houdt soms wel een uur of langer aan. Raak niet in paniek maar blijf bij de ervaring. Voel maar eens hoe het is om misselijk te zijn. Vaak kun je als je daarbij blijft, voelen dat je bang bent. Onzeker over wat je te wachten staat. Erken je gevoel en geef het de ruimte. Alles mag er zijn, ook je angst en onzekerheid. Vertel je begeleider dat je bang bent en breng het daarmee aan het Licht. Alles mag aan het Licht komen. Je bewustzijn is zich nu aan het voorbereiden om naar de ‘andere kant’ over te gaan. Het Gewijde Bewustzijn vraagt jou om je controle op te geven en je mee te laten drijven. Vertrouw op jouw ziel. Alle gevoelens van onbehagen, paniek en paranoia hebben te maken met jouw weerstand om de controle los te laten. Onthoud dat je een weg hebt ingeslagen met maar één richting: loslaten! Er is nu geen weg meer terug. De komende uren ben je onder invloed van een entheoegen middel. Loslaten is een belangrijke aanwijzing die je kan helpen, naats het focussen op je ademhaling en lichaamssensaties. Laat Licht en liefde je pad verlichten. Al het andere zal je tegenwerken. Laat je meedrijven op de muziek, op de ervaring, doe je ogen dicht en blijf bij wat zich aan je voordoet. Je bent op Reis en hebt jezelf de kans gegeven om te gaan helen, om te ontdekken wie je werkelijk bent. Laat los en

ervaar dat in de vreemde wereld waarin je nu verzeild bent geraakt, alles mogelijk is. Alles wat jij je maar voor kunt stellen. Stop met jezelf schrap te zetten en laat deze bonte wereld over je heen spoelen. Ervaar haar en kom tot leven aan de andere kant, aan de kant waar jouw ongeschonden kindbewustzijn wacht om omarmd te worden, door jou. Wordt één met jezelf en geniet. Je bent op Reis, op Reis naar jezelf. In het volgende hoofdstuk 'De landkaart van de Gewijde Reis' zal ik je wat voorbeelden geven van de werelden die er voor je open kunnen gaan.

**30 De landkaart van de Gewijde Reis**

Een van de belangrijkste Reisdelen van de Gewijde Reis is zoals ik al vaker schreef, het hervinden van onze ziel. Of we nu op pad gaan om te heel te worden, om onze roeping te vinden of om uit te zoeken wie wij werkelijk zijn; al deze doelen zijn verbonden met onze ziel en als wij haar terugvinden en herwinnen, volgt genezing en het vinden van onze roeping als vanzelf. We kunnen een levenlang alle problemen overwinnen die wij oproepen als wij onze ziel verloren hebben óf we kunnen direct naar de bodem duiken. In het diepste donkerste duister, op de bodem van de put, daar kunnen wij haar hervinden. Dáár vinden wij ook de schatten die wij zoeken: kracht, inzicht en genezing. John Bradshaw<sup>43</sup> schreef een prachtig verhaal dat dit principe illustreert. Een man werd opgesloten in een grot en had voldoende voedsel voor precies een week. Hem werd verteld dat het mogelijk is uit de grot te ontsnappen. In de grot lag een hoop stenen. Hoog daarboven was een lichtpuntje te zien. Een week lang was hij in de weer om stenen te sjuwen en de stapel te verhogen. Uiteindelijk stierf hij van uitputting, honger en dorst. Als hij op onderzoek was uitgegaan, had hij ontdekt dat in het donker, achter de stenen, een gang liep, die diep door de aarde liep en uiteindelijk buiten uitkwam. Dit verhaal illustreert hoe veel van ons leven, in een poging om aan hun zelfgemaakte val te ontsnappen. Zijn wij als de muggen en motten, die in het donkerst van de nacht als bezetenen op de lamp afkomen en verbranden? Of zijn wij als vuurvliegjes, die hun eigen licht maken en voor wie de nacht een bondgenoot is om sierlijk in te foerageren?

De Gewijde Reis gaat door het diepst van de nacht, door de schaduw die velen van ons meer vrezen dan het leven én de dood zelf. De monsters en demonen die in de schaduw van ons onbewuste huizen, hebben wij daar zelf gecreëerd en opgesloten en hoe dieper wij ze de schaduw in sturen, hoe krachtiger en angstaanjagender zij worden. Ik zal niet ontkennen dat de demonische krachten in ons doodeng kunnen zijn. En ik zal zeker niet ontkennen dat deze duistere krachten in werkelijkheid onze bondgenoten zijn. Hoe bang wij ook voor ze zijn, hoe bang we ook in wezen voor ons

zelf zijn, onze duistere demonen zijn de Poortwachters van onze ziel (zie hierover ook mijn boek *De Heldenreis*). De Gewijde Reis leidt ons dan ook regelrecht of met een omweg door de schaduw en laat ons kennismaken met de krachten die ons een levenlang al beschermen en die erop wachten om aan het Licht te worden gebracht om zich zo weer bij ons te voegen. Al kunnen deze ‘bovennatuurlijke’ krachten ons in eerste instantie vooral afschrikken, dat is tenslotte hun taak. Een taak die zij alleen kunnen laten varen als we hen met liefde in ons hart benaderen. Dat is tenslotte waar de Poortwachters van onze ziel een levenlang op wachten, zij wachten en hoeden tot wij ons zelf in liefde omarmen. Als we ons zó klein maken als een Kind en hen de boodschap laten brengen die zij in zich dragen. Het kan lijken of zij ons willen overheersen, afschrikken of zelfs doden. Wat het ook is, aanvaard het in kalmte en met liefde. Ieder verzet tegen welke intentie van de Poortwachter dan ook, is verzet tegen onze eigen ziel en onze eigen genezing en heelwording. Laat de Poortwachter uitrazen en zijn verschrikkelijke boodschap brengen. Hoe pijnlijk zijn boodschap ook, zij is voor jou. Zodra je haar aanneemt en deze zelf gaat dragen, lost de Hoeder op en is zijn kracht en energie de jouwe. Alleen ware liefde voor jezelf, de liefde voor je eigen duisternis, brengt genezing. Dat is de belofte van de ziel.

Wie de gangbare literatuur over psychedelische middelen bestudeert of tripverslagen leest dan wel verhalen van psychonauten hoort, leert over de verschrikkingen die zich in het diepst van het duister van onze persoon af kunnen spelen. De gangbare mening over het doorstaan hiervan is dat we in geval van dergelijke verschrikking afleiding moeten zoeken of het uit moeten zitten<sup>28</sup>. Ik hoor en lees vaak het woord ‘handelen’ (op zijn Engels) in de zin van ‘het was een heftige ervaring maar ik kon het nog net handelen’. De tripper is hiermee de moedige thrillseeker die gevaarlijke gebieden in zichzelf trotseert en hier heldhaftig verslag van kan doen. Vaak gaan trippers alleen of in een groep op pad, wat spannende taferelen oplevert. Hoewel ik met een zekere jongensboekachtige, avontuurlijke blik kan kijken naar deze benadering, is zij niet zonder gevaar. Als we alleen trippen of in een groep, is de kans groot dat we inderdaad de situatie moeten ‘handelen’, onder controle houden. Het onder controle houden van de psychische krachten die wij moedwillig oproepen kan tot zeer grote, oncontroleerbare en blijvende angsten leiden en in sommige gevallen tot

depressie, psychose of zelfs zelfmoord. Ik beseft mij dat juist deze mogelijk gevaarlijke uitkomsten van de trip de moed en uitdaging van de tripper vergroten. Ongeveer zoals de springers van de Pier van Scheveningen, die van twintig meter hoog de zee in sprongen. Toen in de krant de dood van een springer werd verkondigd, vertienvoudigde het aantal springers. Let wel: vrijheid, blijheid. Een ieder mag voor zich kunnen bepalen wat goed voor hem is.

Ik distantieer mij binnen de methode van de Reis echter van roekeloosheid en het ongewijd betreden van de andere dimensies. Ik vind het voor mijzelf te riskant en raad het zeker af voor wie nog geen ervaring heeft. Als we de methode van de Reis aanhouden en ons goed voorbereiden, is de kans op een positieve uitkomst groot en het risico op gevaar vele malen kleiner. Gevaar kunnen we niet uitsluiten. Net als dat we de kans op een auto-ongeluk niet kunnen uitsluiten als we ons per auto willen vervoeren. Of de kans uit willen sluiten op de dood, als we willen leven. Het betreden van het Gewijd Bewustzijn middels een entheogeen middel neemt risico's met zich mee. Risico's die zich aanzienlijk laten verkleinen als we de effecten van het middel op ons wezen leren kennen en leren ondergaan. Ik kan het niet vaak genoeg stellen, ons overgeven aan wat er ook komt, hoe afzichtelijk, eindeloos, indrukwekkend, walgelijk, weerzinwekkend dan ook, is de weg naar genezing. Dit is slechts de schaduwkant. We kunnen ook pure liefde, lust, genot, empathie, helderheid, zuiverheid, warmte en andere hemelse gevoelens ervaren. Ook hier geldt dat wij ze helemaal door mogen en zelfs moeten maken. Wij zijn het niet zelf, althans, niet ons bewuste ego, die bepalen wat wij meemaken of mogen meemaken in deze dimensie. We zijn te gast in een vreemde wereld waar onze eigen ziel bepaalt wat wij meemaken óf niet meemaken. Wij hebben wat dat betreft weinig te zeggen in de Gewijde Dimensie. Haar betreden uit waaghalzerij zie ik dan ook als onnodig risico nemend. Wat niet wegneemt dat veel trippers de diepte van hun ziel te zien krijgen, zich overgeven aan de ervaring en helen of op zijn minst prachtige ervaringen hebben. Iedere tripper zal echter kunnen erkennen, dat deze schitterende ervaringen slechts konden plaatsvinden nadat zij de controle hadden losgelaten. Het bijzondere is, dat hoe we de andere dimensie ook betreden, profaan, voor de kick, of Gewijd, voor genezing en inzicht, wij min of meer dezelfde soort ervaringen voor onze kiezen kunnen krijgen. De Gewijde Reis is dus niet zozeer het gebruik van een middel zelf, als wel de manier waarop wij



omgaan met de uitdagingen die de Reis ons biedt. Ik zal daarom een landkaart aanleggen met mijn ervaringen en die van andere Reizigers, zodat het voor jezelf en voor je begeleider makkelijker wordt te herkennen waar je ongeveer bent in de Gewijde Dimensie. Ik wil daarbij nogmaals de aanbeveling doen, die ik blijf herhalen omdat zij zo belangrijk is: onderga het, wat het ook is. Onderga ultieme eenzaamheid, onderga eeuwige verveling, onderga alle pijn en verdriet die in jou is of alle pijn en verdriet van de wereld, onderga de hoogste staat van euforie, die van totale liefde, onderga de mystieke eenheid, de Union Mystica en onderga het ook als er helemaal niets gebeurt.

Dat laatste wil ik dan ook als startpunt nemen voor de verkenning van de diverse ervaringen die mogelijk zijn in de andere dimensies. De landkaart die ik hiermee aanleg is slechts een verzameling van anekdotisch materiaal en is verre van compleet. Er is een veelvoud aan gebieden die onontdekt zijn, gebruik het materiaal uit dit boek maar als inspiratie als je wilt.

Stan Grof heeft met zijn oeuvre een vrij indrukwekkende cartografie aangelegd van andere bewustzijnsstaten. Hij verdeelt deze onder in sensorische en motorische, biografische, perinatale en transpersoonlijke ervaringen<sup>2</sup>. Het gevaar van heel gedetailleerd benoemen van onze ervaringen, is dat wij de landkaart verwarren met de Reis zelf. Ik kies er in dit boek dan ook voor om zo weinig mogelijk over ‘perinatale geboortenmatrixen’ en ‘COEXsystemen’ te spreken, maar vooral over de emotionele belevenis en de betekenis die het voor ons kan hebben als wij een dergelijke ervaring beleven. Ik vind het belangrijk om hier dit onderscheid te maken omdat het deel uitmaakt van ons proces: niet zozeer het leren benoemen van wat er met ons gebeurt, als wel het aan het Licht brengen (uiten van onze emoties) van dat wat wij ervaren. Emoties spreken hun eigen universele taal en worden door mensen van ongeacht welke afkomst, religie of cultuur op dezelfde manier ervaren. Het is juist onze betekenisgeving die ons verdeelt. Het uiten van onze emoties en het ‘dicht bij onszelf houden’, in onze eigen woorden benoemen in plaats van onze ervaring intellectualiseren en daarmee ver van onszelf afplaatsen, is een belangrijk deel van ons helingsproces. Hiermee maken we ook een intieme brug naar de ander, door werkelijk te delen in plaats van te ‘praten over’. Wat niet wegneemt dat het werk van Grof zeer interessante en baanbrekende informatie voor ons kan

bevatten. Waar dat nodig is zal ik zijn theorievorming overnemen. Voor het overige kun je jezelf in zijn (helaas onvertaalde) Engelstalige werk verdiepen.

Wat je allemaal kunt beleven tijdens de Gewijde Reis heeft vooral te maken met set en setting (hoofdstuk 21 – Set en setting). Met betrekking tot jouw mindset kan ik vooral jouw eigen gevoeligheid voor nieuwe ervaringen noemen als belangrijke factor en de mate waarin je openstaat voor jezelf. Of je rustig en ontspannen bent dan wel gespannen en druk, maakt een wereld van verschil. De setting waarin je de Reis maakt, bepaalt in belangrijke mate of je jezelf kunt laten gaan (in een vertrouwde veilige omgeving) of juist niet (in een vreemde, bedreigende omgeving).

Dan is er niet te vergeten het entheogene sacrament dat je gaat gebruiken. Als gulden regel kunnen we hierbij hanteren, dat iedereen hier anders op reageert. Algemeen kan worden gesteld dat het middel een katalysator is voor wat er zich in je onderbewuste bevindt. Het middel zou geen eigen werking hebben, maar vooral processen op gang brengen. In het geval van het chemische LSD is dit waarschijnlijk ook het geval. Het meeste belangwekkende onderzoek is dan ook naar het gebruik van deze stof gedaan<sup>3</sup>. De middelen als Ayahuasca en magische paddenstoelen, die wij voor onze Reizen gebruiken, hebben wel degelijk een eigen potentie of lading. Sommigen noemen het ‘plantteachers’ of ‘plantleraren’, anderen vergelijken ze met goden of godinnen. Hierover meer in (hoofdstuk 28 – Entheogene sacramenten). Hoeveel je van een bepaald middel nodig hebt om in het Gewijd Bewustzijn te komen, is voor ieder persoon verschillend. Er zijn mensen die totaal ongevoelig zijn voor welke substantie dan ook en er zijn mensen, waaronder ikzelf, die van een heel klein beetje diep onder zeil raken. Alleen ervaring heeft de kracht om kennis in wijsheid om te zetten. Bereid je dus goed voor door veel te lezen over het middel dat je wilt gebruiken en onderzoek wat en hoe het voor jou werkt. Op [www.degewijdereis.nl](http://www.degewijdereis.nl) vind je een test waarmee je zelf kunt bepalen hoe gevoelig je voor entheogene sacramenten bent.

# Landkaart van de Gewijde Reis

## Ego

In dit boek opper ik mijzelf veelal als vriend van de ziel en in iets mindere mate van het ego. Je hoeft mij echter niet als vijand van het ego te beschouwen, integendeel. Wij hebben ons ego hard nodig om ons staande te houden hier op Aarde. We zijn hier tenslotte gekomen om te leren, te ervaren en keuzes te maken en daar hebben wij ons ego voor. Ik denk dat de uitdaging ligt in het verruimen van ons bewustzijn en onze egokracht en dat het aanvullen met zielskracht onze ware schoonheid ten goede komt. Alleen ziel uitdrukken maakt ons zweverig en maakt dat wij ons op Aarde niet thuis voelen en weg willen zweven. Alleen ego uitdrukken maakt ons hebberig en bang en haalt ons uit de magische verbinding die wij met alles en iedereen, inclusief onszelf, kunnen voelen als wij heel zijn. De verbinding tussen ziel en ego, tussen voelen en zijn, is dan ook het sleutelwoord en misschien zelfs wel het toverwoord. Als we ons dominante ego kunnen leren dat het niet bang hoeft te zijn voor al die gevoelens die onder de oppervlakte borrelen, dan hoeft het niet zo veel kracht meer te verspillen om ze te onderdrukken en zichzelf ziek te maken. Als ons ego doorkrijgt dat wat het vreest zijn eigen schaduw is en dat de ware pijn in onszelf huist, in het onderdrukken ervan, kán het leren wat werkelijk goed voor ons is. Als we de kortzichtige en opportunistische doelen van ons ego verbinden met de eeuwige diepgang van onze ziel, ontstaat er synergie die ons hele wezen ten goede komt, in plaats van slechts een van de delen. De ziel krijgt dan de ervaring waar zij zo naar verlangt en ons ego de liefde en verbondenheid, die het al zo lang mist. Deze magische verbinding ten spijt, voor het vinden van het broodnodige evenwicht tussen beide krachten in ons, moeten we leren met ons bewuste denken meer ruimte te maken door allereerst tijdens onze Reizen ons bewuste denken uit te schakelen! Als we daar de noodzaak van in leren zien kunnen we ons in liefde over leren geven aan onze ziel, en de lessen en instructies ontvangen die ons bij ons ware zelf brengen. Als we onze ziel in ere herstellen hervinden wij het kompas, dat ons oeverloos ronddolende schip zo hard nodig heeft. Of zoals Winnie de Poeh zo treffend stelt als hij de weg naar huis kwijt is: ‘Als we nu gewoon eens stoppen met zoeken, misschien vinden we dan de weg wel terug’. Om onze

thuishaven te vinden, kunnen we met ons bewuste denken het besluit nemen om te stoppen met zoeken, en ons overgeven aan de kracht die onze blauwdruk in bezit heeft en ons via ons DNA tot leven tovert, onze ziel. Als onze ziel ‘gehavend’ is, wil dat niets anders zeggen dan dat wij met ons bewuste denken, ons ego, hebben geleerd dat slechts bepaalde delen van ons wezen uit mogen varen en dat de rest achterblijft in de veilige haven. Ons kompas laten wij daar ook mee achter, waardoor wij rustig een levenlang roerloos kunnen zijn. Onze Gewijde taak is het om de muitende bemanning gerust te stellen en er een team van te maken dat de grote oceanen kan bevaren en alle stormen kan doorstaan. ‘Schepen liggen veilig in de haven,’ zegt men, ‘maar zij zijn gemaakt om uit te varen’.

## **Er gebeurt niets**

Een van de frustrerende gebeurtenissen die kan plaatsvinden op Reis is wanneer er ‘niets’ gebeurt. Het sacrament dat je neemt heeft altijd de tijd nodig om haar werk te doen en het eerste wachten is vrijwel altijd spannend. Wanneer gaat er iets gebeuren? Of: gaat er wel iets gebeuren? Over het algemeen kun je stellen dat hoe zuiverder je leeft, hoe gevoeliger je bent voor de werking van een entheogeen middel. Wie een regelmatige gebruiker is of verslaafd is aan koffie, tabak, suiker, chocola, thee, alcohol, drugs, veel voedsel, televisie, werk en andere ‘heerlijkheden’ is in de regel ongevoeliger voor een entheogeen middel en zal vaak meer van een middel nodig hebben om de werking waar te nemen. Onze pijngrens is een goede graadmeter. Ben je in staat om pijn waar te nemen? Sta je open voor subtiele signalen van je lichaam, of neem je ze pas waar als ze in een vergevorderd stadium zijn? Geestelijke dan wel lichamelijke blokkades bepalen verder ook de werking van het middel. Hoe verder geblokkeerd, hoe meer we van een middel nodig hebben om haar werking te ervaren. Het is vergelijkbaar met je gevoeligheid voor alcohol: als je heel veel kunt drinken voor je dronken wordt, is je lichaam minder gevoelig. Ondanks al deze theorievorming hebben we niet in de hand of en hoe een entheogeen middel haar werk doet. Het kan dus gebeuren dat alle condities ideaal zijn en je gevoelig en ontvankelijk bent voor een middel en dat er toch niets gebeurt. Geen enkel effect. Ik kan er niets zinnigers op zeggen dan dat het dan waarschijnlijk niet het moment voor je is. Het maken van de Reis heet

niet voor niets ‘Gewijd’: als het de tijd is en je bent er klaar voor, krijg je vanzelf de ervaring die je nodig hebt. Hierop vertrouwen en jouw ziel hierin volgen helpt je open te stellen en af te stemmen voor wat werkelijk goed voor je is. Soms is het ons ego dat een bepaalde ervaring wil forceren of onze omgeving die ons aanzet het diepe in te springen: vertrouw erop dat het sacrament je geeft wat je nodig hebt. In deel III kun je meer lezen over de voorbereiding van de Reis. Als je deze methode volgt en je minimaal een week van te voren voorbereidt op de Reis, is de kans groot dat je afgestemd bent om de ervaring optimaal te gaan beleven. Je eigen gevoeligheid of gehardheid leren doorvoelen is een belangrijk proces binnen de Gewijde Reis. Jezelf aanvaarden zoals je bent en zoals je reageert opent deuren.

### **Fysieke verschijnselen**

Welk sacrament wij ook gebruiken als we op Reis gaan, veelal zullen we lichamelijke effecten ervaren. Wat er ook gebeurt, het is belangrijk de natuurlijke beweging van ons lichaam te volgen. Vaak zijn de eerste tekenen dat het middel gaat werken dat we klamme handen krijgen, een vreemd gevoel in onze buik. Snellere ademhaling en een snellere en intense hartslag. Benauwdheid en misselijkheid volgen vaak. Het koude of hete zweet breekt ons uit en we krijgen het bloedheet of ijskoud. Vaak volgt een tintelend gevoel in ons hoofd, alsof iets onze controle wil overnemen. Dat tintelende gevoel neemt toe en trekt op in ons hoofd en verspreidt zich verder. Soms krijgen we acuut diarree of moeten we overgeven. Wat het ook is, volg de beweging. Het kan zijn dat we met overgeven de werkzame stoffen uit ons lijf verwijderen, maar de heilzame beweging is dan al gemaakt. Ook als ons lichaam aangeeft dat het wil bewegen en bepaalde strekkingen wil maken of wil rekken, dansen of juist zitten, liggen en ontspannen: volg haar. De lichamelijke ‘ongemakken’ zijn deel van de Reis. Zodra je ze leert ontvangen als deel van je genezingsproces en reiniging, kun je ze gaan verwelkomen. Wat je ook voelt, ga er met je aandacht naartoe. Het gevoel meldt zich niet voor niets, ieder gevoel dat zich aandient, - geestelijk dan wel lichamenlijk - heeft een boodschap en is een afspiegeling van ons ‘zijn’. Ieder gevoel biedt ons een kans om dieper in ons bewustzijn door te dringen. Richt je aandacht naar binnen en ontmoet het ongemak en de pijn. Daarom pleit ik ook voor een veilige, vertrouwde omgeving. Hierin

lukt het je veel beter om de aandacht naar binnen te richten en te voelen wat er zich allemaal in je afspeelt. Schaamte speelt in je eigen vertrouwde omgeving ook een veel kleinere rol, in het geval van dansen of overgeven bijvoorbeeld.

Het fysieke ongemak is veelal het eerste uur van onze Reis het grootst. Steeds als we dieper in onszelf afzakken, komt er nieuwe fysieke, emotionele en psychische energie vrij. Ons lichaam kan daarop reageren en bepaalde bewegingen maken, van een trilling tot stuiptrekkingen, van een versnelde ademhaling tot een dichtgeknepen keelgevoel. Ons lichaam wordt tijdens de Reis vaak grondig onder handen genomen en het enige dat wij hoeven doen is onze controle los te laten om te laten gebeuren wat er gebeurt. Het enige dat er in deze dimensie tussen ons en onze genezing in staat zijn wijzelf. Verwelkom pijn en ongemak en probeer te gaan inzien dat zij bij je genezingsproces horen. In dat licht bezien worden het bondgenoten en zijn zij de tekens dat je werkelijk aan het helen bent. Aanvaard in dankbaarheid wat je overkomt. In deze dimensie is alles wat ons toevalt een geschenk.

## **Tijd en ruimte**

Eén van de eerste kenmerken die karakteristiek zijn aan het gebruik van een entheogeen middel is het kwijtraken van besef van tijd en ruimte. Deze twee kenmerken horen bij uitstek bij het normale bewustzijn. Ons bewuste ego gebruikt tijd en ruimte voortdurend in zijn realiteitscheck. In de Gewijde Dimensie heeft ons ego geen enkel houvast aan beide. Een seconde tijd op aarde kan letterlijk een eeuwigheid duren in de Gewijde Dimensie. Als je een idee wilt hebben van het begrip ‘eeuwigheid’ kun je het beroemde filosofische experiment voor jezelf herhalen door een duif voor te stellen, die eens in de honderd jaar overvliegt en in haar vlucht met de tip van haar vleugel langs de allerhoogste berg schampt. Als je kunt voorstellen hoe lang het duurt voor de berg totaal is afgesleten, krijg je een idee van het begrip eeuwigheid.

Andersom kan ook de hele ervaring van een aantal uur in een paar seconden voorbij zijn. Misschien dat de volgende paradox je helpt een idee te krijgen van de Gewijde Dimensie:

*‘Voor even de eeuwigheid ervaren’.*

Ruimte is niet langer driedimensionaal maar onbenoembaar dimensionaal. Dit komt vooral doordat de grens wegvalt tussen jou en de objecten die je waarneemt. Ook kan het zijn dat je verandert in het object dat je waarneemt. Zinsbegoocheling is een mooie term die vroeger veelal gebruikt werd om deze staat van zijn aan te geven en geeft nog steeds prima weer wat er met je gebeurt: je zintuigen worden begoocheld of in de war gebracht. Maar wie wil er nu in de war gebracht worden? En door wie? Als we beseffen dat we in deze dimensie onze ziel kunnen hervinden en heel kunnen worden op zielsniveau, zolang we ons overgeven aan de ervaring zelf, is het antwoord gemakkelijk te vinden. Als we beseffen dat het ons eigen wezen is dat een spelletje met ons speelt en ons met behulp van het sacrament in de war maakt, kunnen we onze greep versoepelen en genieten van de trucjes die er met ons worden uitgehaald. In deze staat kunnen we ons weer leren verwonderen als een Kind, als het Kind dat we ooit waren. Niets is wat het lijkt, als het je lukt en jij je veilig in je vertrouwde omgeving voelt, kun je voorzichtig gaan experimenteren en ontdekken wat de wondere wereld waarin jij je bevindt dan wel is. Je kunt ook wegkruipen en jezelf als een foetus oprollen als dat fijner aanvoelt, of opstaan en voelen wat voor vreemde sensaties er door je lichaam gaan en wat voor bewegingen je allemaal kunt maken. Wat je ook doet, doe wat je gevoel je op dat moment ingeeft en geef er uitdrukking aan. Probeer te beseffen dat als je jouw gevoel voor tijd en plaats verliest, dat jij je in het Gewijd Bewustzijn bevindt en dat je hier bent om je ziel te ontmoeten. Als tijd en ruimte wegvallen, voelt het even als een val in het diepe. Geef je over aan die val en ontdek hoe heerlijk het is om te zweven. Je bent nu in een wereld die bol staat van de mogelijkheden die erop wachten om ontdekt te worden. Zij zullen zich als vanzelf aan je openbaren, alles wat je hoeft te doen is je te verwonderen en van de ene in de andere verbazing te vallen en los te laten wat je bindt aan het hier en nu.

## **Zintuigen**

‘Onze waarneming is gekoppeld aan onze zintuigen’, aldus eminent geleerde Albert Einstein. Het is jammer dat hij nooit een Reis heeft gemaakt, ik zou wel eens willen weten wat voor grandioze ideeën dit grootse genie had opgedaan als hij had meegemaakt dat er een geheel andere manier van waarneming bestaat. Wat zou er gebeuren als iemand als Einstein af had kunnen stemmen op het Veld (hoofdstuk 40 – Het Veld) dat hij nota bene zelf heeft ontdekt? Wat was er gebeurd als hij de Gewijde Dimensie had betreden? Allereerst had hij waarschijnlijk ruiterlijk toegegeven dat hij ernaast had gezeten met zijn stelling over waarneming. In de Gewijde Dimensie leren we de innerlijke equivalenten (gelijken) kennen van onze zintuigen. Ons innerlijk gehoor bijvoorbeeld. Probeer maar eens een liedje in je hoofd af te spelen. Dat is niet alleen een herinnering, je ‘hoort’ het echt op dat moment. Zo ook met het beroemde gedachtenexperiment van het denken aan een citroen: grote kans dat je haar ‘proeft’ en dat het water je in je mond loopt. Zo werken onze zintuigen al in de normale bewustzijnsdimensie. In de Gewijde Dimensie wordt daar nog eens een schepje bovenop gedaan, doordat beide (in- en extern gerichte zintuigen) vaak extreem veel gevoeliger worden. Uit eigen ervaring kan ik getuigen dat ik vanaf een meter of twee afstand de structuur van een haar kon bekijken, als onder een microscoop. Ook was ik in staat om geluiden waar te nemen van ongelooflijk grote afstand. Sjamaan Ton van Halderen vertelde mij een prachtig verhaal over een Santo Daime ritueel dat hij meemaakte op Ruigoord. Toen hij thuis aankwam in Delft hoorde hij de kerkgangers nog steeds zingen. Bij navraag bleek later dat het ritueel langer had voortgeduurd en dat er inderdaad nog was gezongen. Dit fenomeen wordt door veel Reizigers gerapporteerd en is niets ongewoons, hoewel het zeer indrukwekkend kan zijn en erg vermakelijk. Het kan ook lastig zijn, omdat het moeilijk is om het extra vermogen te beperken. Zo werd ik meer dan eens overweldigd door mijn toegenomen reukvermogen toen mijn katten actief gebruik gingen maken van de kattenbak. Het geluid van de rollende steentjes en de geuren waren voor even ondraaglijk, waarna mijn zintuigen zich gelukkig aan de situatie aanpasten. Tot zover het toegenomen vermogen van onze zintuigen.

Daarnaast vindt er een proces plaats dat ‘zintuig deprivatie’ ofwel ontregeling van de zintuigen wordt genoemd. Het toegenomen vermogen om informatie te registreren, zowel in- als extern gericht, maakt ons in de



war en we verliezen grip op de situatie. Er kan zelfs een situatie ontstaan die synesthesie wordt genoemd: onze oren kunnen dan beelden waarnemen, onze ogen kunnen dan voelen, onze handen ruiken dan geuren: de mogelijkheden zijn bijna onuitputtelijk. Als we ons mee laten nemen door de zinsbegoocheling, door het loopje dat er met ons genomen wordt, transformeren we langzaam van waarneming naar gewaarwording. Als we onze aandacht steeds meer naar binnen richten, kan zich een wereld ontfouwen waar Einstein versted van zou staan. Aan de gewaarwording van deze wereld komt geen zintuig te pas. Het is alsof al onze zintuigen hun krachten hebben gebundeld en zich hebben verenigd in één enkel zintuig. We zijn getransformeerd in de waarnemende achter onze waarnemer, in ziel. De kern van ons zijn is aan het stuur, wij kunnen nu gewaarworden wat zij ons wil tonen. Veel van wat ons getoond wordt in deze wereld laat zich niet na vertellen. Allereerst omdat wij (nog) geen woorden of begripsvorming hebben die aansluit bij deze ervaring. Aan de andere kant, omdat ons megazintuig dat we in deze dimensie lijken te hebben, geen baat heeft bij onze Aardse beleving. Het is verbonden met de universele ziel en spreekt diezelfde taal. In het beste geval houden we een gevoel over aan deze ervaring dat de rest van ons leven een glimlach op ons gezicht tovert. Wij alleen kunnen getuigen van de onbeschrijflijke werelden die we hebben bezocht, werelden die veel van onze medemensen slechts een meewarige blik zal ontlokken. Ja, ja!

## **Transportmomenten**

Een ander kenmerk van de werking van het entheogene middel is de vorming van veelkleurige patronen. Vaak worden deze door Reizigers gerapporteerd als ruitvormig, slangenvelvormig, Oosterse mandalapatronen en caleidoscopische effecten. Veel mensen denken dat dit hallucinaties zijn, maar hallucinaties treden pas op als we geen besef van onszelf meer hebben of van het feit dat we onder de invloed van een middel zijn<sup>28</sup>. Ik wil bij deze een nieuwe benaming introduceren voor de veelkleurige en veelvormige patronen en stel voor ze 'transportmomenten' te noemen. Voor sommige trippers is het waarnemen van de veelkleurige patronen het doel van de trip, ook wel 'spacen' genoemd. Die benaming is zeker niet slecht gekozen, omdat dat ook letterlijk is wat er gebeurt: wij verplaatsen ons in de 'space', de

ruimte van ons bewustzijn. Als we weten dat we tussen twee ervaringen in zitten en door ons bewustzijn getransporteerd worden, is het gemakkelijker ons aan de beweging over te geven. De kleuren en patronen kunnen erg overweldigend zijn, afhankelijk van de werking van het middel. We kunnen hierdoor overladen worden, wat lijkt op een informatieoverdosis. Ook kan het voelen als een achtbaan die met een ontzagwekkende snelheid door het heelal suist, dan weer een draaimolen die overtoeren maakt. Hoe heftiger de ervaring, hoe verder wij worden getransporteerd in de diepte van onszelf. Voor wie ongewijd reist, is dit vaak het begin van een ‘bad trip’, ofwel een te sterke, negatieve ervaring. Terence McKenna omschreef deze ervaring treffend met de beroemde woorden: ‘Load universe into cannon. Aim at brain. Fire!’ Als wij Gewijd Reizen en komen voor genezing, vinden we hoe dan ook de kracht om deze beproeving te ondergaan. Wij weten dat we diep in onszelf worden getransporteerd, daar waar wij naartoe willen. We zijn hier niet gekomen voor een gezellig uitje en wat spectaculaire beelden, we komen voor onze ziel. Hoe meer we ontspannen en deze schijnbaar ondraaglijke informatiestroom toelaten, hoe eerder wij op onze bestemming zijn. Dit is de fase waarin onze begeleiding ons kan aanmoedigen te ontspannen, los te laten en ons mee te laten drijven op de eindeloze stroom. Al ons verzet leidt tot meer lijden, metafoor voor het lijden dat wij onszelf in ons leven aandoen. Leren loslaten is hier essentieel, we krijgen daar nu uitgebreid de gelegenheid voor. Het helpt om te beseffen dat de ervaring eindig is en dat de sterkte van het middel geleidelijk aan af zal nemen. Wachten voor een kassa in ons normale bewustzijn kan ook al een eeuwigheid lijken, maar als de caissière zegt: ‘Ik kom zo bij je’ wordt de beleving al veel dragelijker en als korter ervaren. Hoe sterk de werking van het middel ook is, het transport is niet het einddoel en wordt zoals gezegd gemakkelijker als de Reiziger de controle loslaat en zich mee laat drijven. Dan wordt het transport zelfs een heel bijzondere ervaring en kun je ervan gaan genieten, als in een intergalactische achtbaan. Als je een voorproefje wilt van hoe het er uit kan zien in de Gewijde Dimensie, raad ik je aan de film Blueberry te bekijken.

## **Gewijde Dimensie**

Als we eenmaal de transportmomenten ervaren, weten we echt helemaal zeker dat we in de richting van de Gewijde Dimensie komen. Nu is geen twijfel meer mogelijk dat we een bijzondere ervaring ondergaan. Eenmaal hier aangekomen, en dat kan in 'Aardetijd' tien minuten tot een paar uur duren, zindert ons bewustzijn van spanning. Wat staat er ons te wachten? Deze psychische spanning vertaalt zich in ons lichaam vaak als spanning in onze buik. Als je goed voelt, kun je hier voelen dat er naast angst, ook nieuwsgierigheid is, afhankelijk van hoe veilig je jezelf voelt. De Gewijde Dimensie kenmerkt zich door de afwezigheid van ons ego (hier beschouwd als 'bewust denken en controle'). Hier heerst ons voelen en in deze dimensie voelen we vreemde sensaties en energieën. Hier gebeurt van alles zonder dat wij daar bewust controle op hebben en kunnen we van de ene verrassing in de andere vallen. Hier kunnen we de verschrikkelijkste gevoelens gewaarworden en de meest hemelse extase beleven. Vaak gaan de gevoelens gepaard met transformaties, visioenen of hallucinaties. Een kenmerk van de Gewijde Dimensie is dat we de aanwezigheid van onze Innerlijke Godheid (ook wel: Innerlijke Stem) voelen. In deze dimensie genieten we uitzonderlijke bescherming, omdat wij al onze egokracht opgegeven hebben en onze Innerlijke Godheid, Gidsen en Leermeesters, en alles dat ons bescherming biedt, de ruimte geven om ons te beschermen. Een ieder die de Gewijde Dimensie met liefde en respect in haar hart bezoekt, geniet deze bijzondere bescherming. Het is deze bescherming die maakt dat wij de Reis kunnen maken en de vele openbaringen kunnen doorstaan. We staan nu compleet open en zijn kwetsbaar als een pasgeboren baby. Het is door deze kwetsbaarheid, dat al onze aangeboren bescherming ontwaakt. Doordat wij een liefdevolle begeleider hebben die over ons fysieke lichaam waakt en wij de controle over onze belevingswereld op hebben gegeven, komen we onder magische Gewijde bescherming die ons toestaat om onszelf tot in de diepste duisterste uithoeken te onderzoeken. Het is dezelfde magische Beschermengel die over je waakt als je slaapt en die ervoor zorgt dat je hart blijft kloppen en dat je doorademt. Die engel is nu bij je, hier in de Gewijde Dimensie. Misschien voel jij je als een klein kindje dat niet naar haar donkere kamertje durft. Met de bescherming van haar liefdevolle ouders die meegaan, durft zij wel. Die bescherming krijg je nu van alle krachten die jij in jezelf hebt. Zij is vele malen krachtiger dan de bescherming die wij van anderen zouden kunnen krijgen, omdat zij van onszelf komt én in directe verbinding staat met onze eigen hoogste

macht, de Godheid in onszelf. Eenmaal veilig in de Gewijde Dimensie kan ons niets gebeuren.

## **De geboorte**

Als we de Reis ondernemen en afdalen in wat vaak door ons als ‘onze duisternis’ wordt ervaren, krijgen we de kans om oude emoties onder ogen te zien en te doorleven. Emoties die wij destijds, toen zij opkwamen, niet aankonden en moesten onderdrukken. Zo sloegen wij al die gevoelens die wij nu als ‘duister’ ervaren in ons lichaam op, waar zij wachten tot de tijd dat wij er wel klaar voor zijn. Als wij ze bevrijden en alsnog doorleven en aan het Licht brengen, ontstaat er veelal een overweldigende stroom van energie, die ons spontaan kan bevrijden van wat ons misschien al jaren of zelfs al generaties lang kwelt. Herinneringen en emoties uit onze jeugd kunnen bovenkomen en onze liefde en aandacht vragen, waarna wij ze los kunnen laten en waarmee de vastzittende energie alsnog kan gaan stromen. Met het verwerken van onze opgeslagen emoties en de hernieuwde energie die gaat stromen, komen ook de herinneringen terug. Met de Reis kunnen we onze geboorte opnieuw beleven en de trauma’s die wij als hulpeloze baby op hebben gedaan, verwerken. Ook kunnen we ver vóór de geboorte terecht komen, in de baarmoeder. Dit kan een heerlijke, helende ervaring zijn, maar soms ook een helse, traumatische en soms claustrofobische ervaring. Geheel afhankelijk van hoe jouw tijd in de baarmoeder was. Welke ervaring je ook opnieuw doorleeft, in bijna alle gevallen blijkt het zéér helend om de geboortefasen opnieuw door te maken en te verwerken. Stanislav Grof heeft zelfs een groot deel van zijn werk gewijd aan het onderzoek naar de verschillende geboortestadia en de effecten daarvan op de ontwikkeling van de mens<sup>3</sup>. Wanneer je hier meer over wilt weten kun jij je verder in zijn prachtige werk verdiepen. Het belangrijkste voor ons om te weten is dat als je de Reis maakt en in een situatie terechtkomt die lijkt op een van de geboortestadia, zoals het gevoel hebben van in de baarmoeder te zitten (waarbij je vaak als vanzelf in de foetushouding rolt), oceanische liefde ervaart of andere gevoelens van totale liefde en vrede die geassocieerd worden met het verblijf in de baarmoeder, je deze ondergaat en erbij blijft. In dit eerste voorbeeld is dit misschien gemakkelijk, omdat het heerlijk extatisch aan kan voelen. Wanneer je het gevoel hebt voor eeuwig

gevangen of klem te zitten en naar boven wil worstelen, dat je zal stikken, dat je claustrofobisch bent en eruit wil, besef dan dat je in een van de fasen van de geboortestadia bent terechtgekomen en dat je het oude trauma aan het doorleven bent. Als je begeleider dit in de gaten heeft kan zij je geruststellen en je liefdevol door deze moeilijke en pijnlijke fase heen helpen, die op het eerste gezicht vaak eindeloos lijkt. Focus hierbij op de sensaties in je lichaam en adem er zachtjes naar toe. Grof onderscheidt in de geboortefasen vier fasen die hij de perinatale fasen heeft genoemd. Fase één is de zwangerschapsfase waarin we ons één met onze moeder voelen. De tweede fase is de fase van de bevalling, waarbij de baarmoeder op ons drukt maar wij nog niet naar buiten kunnen. In fase drie worden wij naar buiten geperst en zitten gevangen, wij worstelen ons centimeter voor centimeter een weg door het geboortekanaal maar de baarmoedermond is nog niet helemaal open. Fase vier gaat in als wij eindelijk buiten zijn en op eigen kracht gaan ademen. Al deze fasen kunnen we helemaal opnieuw doorleven in de Gewijde Dimensie. Voor de landkaart van de Gewijde Reis is het voorlopig voldoende om te weten dat jij je geboorte in haar geheel kunt herbeleven en dat het goed is om je daaraan over te geven. Wil jij je oprollen als een foetus, volg dat gevoel. Wil je krijsen, tegen een kussen drukken of wild met je benen trappelen, doe het. Het volgen van dit soort fysieke energieën maakt dat je jezelf bevrijdt. Hoe zwaar dit proces ook is, aanvaard het. Aan het eind van het proces wacht je meestal extatisch geluk, een piekervaring in die zin zoals Abraham Maslow haar heeft beschreven, een ervaring die je verdere leven op een fantastische manier kan beïnvloeden (lees meer hierover verderop bij 'extase of piekervaring'). Op deze manier, door het doorleven van oude trauma's en pijn, ruimen we alles op dat tussen ons en onze ziel in staat. We maken oude energie die in ons vast zit los en laten haar weer stromen, waardoor het totaal aan energie dat ons ter beschikking staat veel groter wordt en ons lichaam wordt bevrijdt van energie die wij erin vasthouden, waardoor het soepeler en gezonder kan worden.

Vaak heeft ons hele leven zich gevormd rond een thema van onze geboorte, bijvoorbeeld beknelde zitten of geen adem krijgen. Voor ons leven knokken of voortijdig opgeven zijn thema's die veelvuldig voorkomen. Het is wederom de eminente wetenschapper Stanislav Grof die het belang van deze thema's heeft ingezien en er over gepubliceerd

heeft. Hij ontdekte dat wij vaak geboortetrauma's onbewust herhalen en dat hoe wij ons leven in het verlengde daarvan vormgeven, bepaalde patronen vormt. Hij noemt die patronen Coexsystemen. Ik ga in dit boek niet verder in op de theorievorming, maar het maakt aannemelijk dat als je bepaalde trauma's uit je geboorte en kindertijd doorleeft, je leven ineens een totaal andere, voornamelijk positieve wending kan krijgen. Je werkt hiermee niet aan de oppervlakte, maar zoals ik het wel eens noem 'onder op de stapel'. Hierdoor kan van alles in je leven van hier en nu gaan verschuiven. Bijvoorbeeld omdat je altijd bepaalde situaties opzoekt of juist vermijdt op basis van bepaalde onderdrukte trauma's en daar nu verandering in kan brengen, als je die trauma's opnieuw doorleefd hebt. Dit zou ook de bewering van Secret Chief Leo Zeff kunnen verklaren en onderbouwen, die op basis van zijn ervaring met duizenden Reizigers stelt dat een sessie met een entheoegen middel even helend kan werken als vele jaren therapie.

Begrijp je waarom onze liefdevolle begeleider zo belangrijk voor ons is tijdens onze Reis? Zij kan inschatten wanneer wij in ons babybewustzijn terechtkomen en ons de warmte bieden die wij nodig hebben om het trauma te doorleven. Zij kan zachte en liefdevolle muziek voor ons opzetten en ons vasthouden en knuffelen. Zolang wij maar ons oorspronkelijke trauma opnieuw kunnen beleven en doorleven. Ditmaal als volwassene die zich daarmee van een immense ballast bevrijdt.

## **De Godheid in zich**

Het woord 'entheoegen' betekent: 'de Godheid in zich openbarend'. Ik realiseer mij dat ik met het gebruik van dit woord, aangevuld met termen als 'sacrament', 'Gewijd' en dergelijke, deels mijn belofte breek om geen nieuwe betekenisgeving aan onze ervaring te geven. Ik besef dat als ik of iemand anders stel dat met de ervaring van de Reis de kans groot is dat de Godheid zich in ons openbaart, dit kan leiden tot nieuwe betekenisgeving. Hans Plomp, schrijver van geestverruimende literatuur, vertelde mij eens dat hij als schrijver voor de critici had afgedaan toen hij over de zich openbarende Godheid begon te schrijven. De kritiek van de koude klei was dat we in Nederland net de verzuiling achter ons hadden gelaten en geen behoefte hadden aan nieuwe dogma's. Onze semi-vrijzinnige en nuchtere houding daarin lijkt een bevrijding te zijn van al te rigide geloofsvormen, maar heeft als ongewild bijeffect dat we

met het badwater het Kind weggooien. Het klakkeloos aannemen van wat anderen een paar duizend jaar geleden zagen als de waarheid, zien we in onze tijd gelukkig steeds meer als beperkend. In die zin is het prima dat wij onze ketens van ons afgeschud hebben. Je moet je toch niet indenken dat mijnheer pastoor weer aan de deur komt om te zeggen dat het weer eens tijd wordt voor een volgend kindje? De ontzuiling geeft ons de mogelijkheid om zelf op onderzoek te gaan, ruimte die we hard nodig hebben en zeker mogen innemen.

Als we op Reis gaan is iedere betekenisgeving eigenlijk te veel. Onze eigen ervaring is wat werkelijk telt en wie de Gewijde Dimensie betreedt, zal er veelal achterkomen dat deze wereld zich niet in betekenisgeving laat vangen, hooguit anekdotisch laat navertellen. Als ik de term 'Innerlijke Godheid' opper, bedoel ik daar niet onze stichtelijke, bijbelse God mee, ook al is het prima als jij die daar voor jezelf aan verbonden hebt. Zoals het prima is als dat voor jou Boeddha, Allah, Krishna of welke Godheid dan ook is. De Innerlijke Godheid is dus ongeladen en voor ieder mens op haar eigen manier te beleven. Als ik deze kracht niet zou beschrijven en benoemen, zou een onervaren Reiziger zich mogelijk geen raad weten als zij geconfronteerd wordt met de overweldigende kracht die zij met het gebruik van het entheogene sacrament in zichzelf oproept. Wat we uit de religieuze wereld kunnen leren en waar wij dankbaar gebruik van kunnen maken, is haar rijke symboolvorming, het naar binnen brengen van de aandacht (bidden), het maken van een gewijde ruimte (kerk, begraafplaats), de rituelen en gebruiken, verhaalvorming en overlevering en vooral: het besef dat er meer is dan ons eigen bewustzijn. Stuk voor stuk thema's die een ongelooflijke verrijking voor ons bestaan kunnen betekenen en die erom smeken door onszelf verder onderzocht en uitgebreid te worden, anders dan door een Aardse mannelijke macht beperkt en als privilege van een kleine groep te worden gehouden.

Als we ons van onze ketens en oogschellen bevrijden, wordt het leven weer spannend en de moeite van het onderzoeken waard. Dat is dan ook één van de onderliggende gedachten van de Gewijde Reis. Het biedt je hopelijk voldoende houvast om op onderzoek uit te gaan en genoeg ruimte om je eigen ervaring te beleven. We staan aan de vooravond van een totaal nieuwe godsbeleving, de ervaring van de Godheid in onszelf.

Als we deze Godheid ervaren in plaats van het buiten onszelf te plaatsen, gaan we onze verbinding met het eeuwige voelen en beleven. We kunnen van daaruit voelen en beleven dat we met alles dat leeft verbonden zijn. Ons leven krijgt een radicaal andere kwaliteit als de Godheid in onszelf zich openbaart. Onze grootste angst, eeuwige verstoting en eenzaamheid, gesymboliseerd en gevreesd als de Dood, verdwijnt als wij ons met hart en ziel verbonden weten. Dat is geen nieuwe betekenisgeving of gewenste uitkomst, maar het verhaal van velen die de Godheid in zichzelf ontdekten. Het is de waarheid van ons eigen leven die erop wacht om ontdekt en geleefd te worden. Het is onze bestemming, daar waar wij voor geboren zijn. Dat is uiteindelijk wat ons onze verloren ziel teruggeeft: de bezieling voelen in ons eigen leven met haar unieke bestemming en ons intiem verbonden voelen met al dat is.

## **De Grote Leegte**

Eén van de gebieden in onszelf die door gebruikers van entheogene middelen, zowel trippers als Reizigers, misschien wel het meest gevreesd wordt is de Grote Leegte. Het niemandsland waar onze gevoelswereld totaal ineenschrompelt en waar geen kleur, geur of wat voor indruk dan ook bestaat. Zij is niet het 'Niets' uit de mystieke tradities, ook wel als de 'stilte tussen onze gedachten' aangeduid. De Grote Leegte onderscheidt zich van het 'Niets' door de overwegend zware en treurige sfeer én het angstaanjagende gevoel hier voor eeuwig gevangen te zitten. Er lijkt geen uitweg uit de Leegte, wat ons hulpeloos en hopeloos maakt. De Grote Leegte staat haaks op de ervaring van de Godheid die zich in ons openbaart. In de Grote Leegte is geen enkele verbintenis met welke andere vorm van leven dan ook. Gevoelens beperken zich tot een uitzichtloze somberheid en zware depressieve gedachten. In de laagvlakten van de Leegte scheiden de wegen van trippers en Reizigers. Er zijn namelijk meerdere uitwegen mogelijk uit de Leegte. Voor trippers gelden de eerste twee. De eerste is, de verbinding maken met het ego en proberen te realiseren dat de trip eindig is en alhoewel het voor de tripper lijkt of hij hier eeuwig gevangen zit, het maximaal acht uur zal duren. In de Leegte kan dit een heel opbeurende gedachte zijn! Wat de tripper ook kan proberen en wat vaak lukt, is denken aan leuke dingen. Denken aan mooie momenten in zijn leven, aan geliefden. Aan wat Neurolinguïstische hersenspoelers 'ankerpunten' noemen. Wég uit het



dorre Niemandsland, weg uit de Leegte, weg bij dat wat zich niet voor niets voordoet!

De methode van de Reis stelt een andere route voor, maar het is uiteraard aan iedere Reiziger en haar eigen zielskracht om hiervoor te kiezen of niet. Als je voldoende zielskracht hebt, kun je jezelf overgeven aan de Grote Leegte. Je accepteert dan dat je gevoelsmatig hier voor eeuwig gevangen zit, voor altijd afgesloten van liefde, zorg en troost, afgesloten van het leven zélf. De grauwe, nare en gure laagvlakte is het enige dat je de rest van niet alleen dít leven, maar tot in de eeuwigheid bij blijft. Dit is geen denkspelletje of gedachtenexperiment, maar een zielsbesluit, op zielskracht. Denken in de Leegte kan bijna niet en zal ons in paniek brengen, waardoor wij er zo snel mogelijk uit willen. Als het ons lukt om ons verzet op te geven en ons totaal leeg te maken, verzinken we in de Leegte en worden wij er één mee. Als wij dát kunnen doorstaan, gebeurt er vaak een wonder: wij worden herboren, ditmaal zonder de grootste angst van de mensheid, de angst voor de dood. Als wij vrijwillig kiezen om zonder liefde en troost de leegte in te gaan en daar te blijven, roepen we op magische wijze onze ziel op, die ons zal bevrijden uit de oneindige treurnis. Ik herhaal het nogmaals, dit is geen truc of spelletje. De intentie van ons hart is het enige dat telt in dit grensgebied. Als wij de intentie hebben onze ziel te hervinden en heel te worden, kunnen we mogelijk de verschrikkingen van de Leegte doorstaan en ons ego vrijwillig opofferen. Dit is een daad op zielsniveau, die door onze ziel herkend en erkend wordt. Soms zijn we pas klein en nederig genoeg als we de Leegte hebben doorstaan. Als we de eeuwige krenking en ellende van de Leegte (die in religieuze context ook wel wordt voorgesteld als de hel) hebben doorleefd, kunnen we pas begrijpen hoeveel behoefte we hebben aan liefde, warmte en begrip, aan vreugde en aan schoonheid. Nu pas kunnen we begrijpen wat onze ziel voor ons betekent en dat we daar uiterst zuinig mee om behoren te gaan. Het maken van deze pijnlijke pelgrimstocht heeft veelal het gevolg dat we voorbij de gebieden van de Dood komen en onze angst daarvoor, zoals ik al schreef, compleet verliezen. Dit heeft als gevolg dat we vanaf nu onze eigen behoeften én die van anderen gaan leren zien en volgen. Dat we situaties die niet goed zijn voor onze ziel, geestdodend werk, beklemmende relaties, ongezonde gewoonten of kortweg alles dat ons schaadt, achter ons laten en onvoorwaardelijk kiezen voor het leven. We weten nu uit hoogsteigen ervaring wat de Leegte, de grote afwezigheid van onze ziel, met ons

doet. Deze ervaring is één van de indrukwekkendste die een mens kan doorleven en heeft dezelfde kracht als wat men ook wel een ‘wake-up call’ noemt: een dodelijke ziekte, een ongeluk of bijna-dood ervaring. Als we de Grote Leegte doorstaan, zal waarschijnlijk de rest van ons leven in het teken staan van de zoektocht naar onze ziel, het verzamelen van alle verloren gegane delen daarvan en het optimaal leven naar ons hart en ziel. Wie deze ervaring door heeft gemaakt kán gewoonweg niet anders; als er ooit al twijfel was over het begrip ‘hel’ dan is die in deze zone weggenomen. Leven zonder ziel, hier en nu op Aarde, dan wel na dit leven, is de ware hel. De pelgrimstocht van de ziel, de Gewijde Reis, gaat door de hel en terug. Het is aan jou om je ziel te halen en mee terug te nemen. Als je gevangen bent in de Leegte, onthoud dan vanuit je hart, dat het goed is hier te blijven en jezelf over te geven aan de eindeloze eenzaamheid, de Leegte. Omarm haar en genees.

### **Angst en bang zijn**

‘Angst is een slechte raadgever’ is een volkswijsheid die vanuit het ego geredeneerd vaak klopt. Angst weerhoudt ons bepaalde ervaringen door te maken. Angst is onze bescherming tegen pijn, het is juist deze emotie die ons intelligent maakt. In tegenstelling tot bijvoorbeeld de goudvis, die iedere drie seconden alles weer vergeet en voor wie zijn kom steeds weer ‘nieuw’ is. Angst werkt samen met ons geheugen dat onthoudt wat ons pijn deed of bedreigde. Voor ons zelfbehoud hebben we in ons systeem ook een aantal evolutionair bepaalde en voorgeprogrammeerde angsten, die afgestemd zijn op de mogelijkheden van ons lichaam. Wij springen niet van steen tot steen op een berg, zoals de steenbok, omdat wij ‘hoogte-vrees’ hebben. Ons lichaamsbehoud weerhoudt ons daarvan, gevoed door angst, dat leverde ons evolutionair voordeel op. In wezen heeft angst dus een duidelijke en nuttige taak. Dat het een slechte raadgever zou zijn is een bakerpraatje.

Wat wél een slechte raadgever is, is het aan angst gelieerde ‘bang zijn’. Bang zijn is aangeleerd gedrag, dat ons ernstig in de weg kan staan en de adem beneemt. Een goed voorbeeld van dit aangeleerde gedrag is dat ik bang ben voor spinnen. In de jungle van Costa Rica, waar ik dit boek grotendeels schreef, ben ik ‘als de dood’ voor vogelspinnen, die hier zéér zeldzaam zijn en nagenoeg nooit worden gesignaleerd. Daarentegen maak ik mij niet zo’n zorgen om de malariamug, waar ik niet tegen

ingeënt ben en die mijn leven kan bedreigen. Als klein kind was ik helemaal niet bang voor spinnen, ik vond ze eigenlijk wel grappig. Pas toen ik erachter kwam dat mijn beide ouders doodsbang zijn voor de achtpotigen, begon ik eenzelfde fobie te ontwikkelen. Het helpt om een duidelijk onderscheid te maken tussen angst en bang zijn. Zeker als je weet dat beide tijdens de Reis een grote rol spelen, maar dat had je waarschijnlijk al geraden. In de Gewijde Dimensie kunnen we onszelf namelijk ontdoen van veel van de dingen waar wij bang voor zijn. Angst als slechte raadgever kunnen we in dat verband omdraaien en beschouwen als uitstekende richtingaanwijzer. Als we in de Gewijde Dimensie ergens bang voor zijn en erbij weg willen, is de kans levensgroot dat we hier juist op af moeten stappen. Het wezenlijke van de methode van de Reis is, dat we geen angst hoeven hebben. De zorg voor ons welzijn en ons lichaam is in handen van onze liefdevolle begeleider, waardoor wij ons kunnen laten gaan en de ervaring kunnen ondergaan. We ‘weten’ onbewust dat er voor ons gezorgd wordt en dat er geen gevaar is, dus dat er geen sprake kan zijn van angst, maar dat wij bang zijn. We worden geconfronteerd met de belemmeringen die we in het leven hebben opgedaan en die onderdeel zijn geworden van ons systeem, ons ‘zijn’. Dat kunnen kleine belemmeringen zijn, zoals mijn angst voor spinnen, of grote belemmeringen die psychische ziekten vormen en ons weerhouden te leven. Groot of klein, in de Gewijde Dimensie hebben we de kans ze onder ogen te zien en te doorleven. Tot nu toe hebben zij in ons overleefd, het is aan ons onder ogen te zien wat zich voordoet, dit in liefde te aanvaarden en te omarmen. Het vraagt moed en zielskracht om dat waar wij bang voor zijn onder ogen te zien, maar vooral overgave. Onze ziel wil ons een boodschap geven waar wij vaak al een levenlang voor weglopen, omdat we haar verwarren met de aangeboren en nuttige angst. Bang zijn is zelden nuttig en verlamt ons. Het verhindert ons te zien wie wij in wezen zijn, wie we behoren te zijn. Het vertroebelt onze blik en legt een waas over ons leven die verhindert werkelijk te leven. Als pelgrim op Reis is het jouw Gewijde taak om alles dat je vreest, onder ogen te zien en te omarmen. Er kunnen zich angstaanjagende demonen aan je voordoen, je kunt de dood onder ogen te zien krijgen. Alle soorten van bang zijn die zich in je normale leven voordoen kun je hier voor je kiezen krijgen; het is aan jou ze te verwelkomen.

Een aantal jaar geleden verdiende ik de kost als interim-manager. Ik wist allang dat dit niet het werk was wat ik wilde doen en hield het alleen vol, omdat het goed betaalde en ik mij daar zeker en veilig bij voelde. Ik vreesde dat ik tekort zou komen. Ik was bang mijn zekerheid kwijt te raken en bovenal was ik bang voor mijn opdrachtgever, die twee keer bedreigd had dat hij de opdracht in zou trekken en het ook meende. Ik gooide er ook werkelijk met mijn pet naar. Het werk had tenslotte ook niets met mijn roeping te maken, die ik toen ook nog niet eens ontdekt had. Ik leefde in angst vanuit mijn kleine ego. Tijdens een Reis kwam ik deze opdrachtgever dan ook tegen, als levensechte verschijning. Ik wilde voor de bullebak weggrennen, maar hoe hard ik ook mijn best deed, hij bleef verschijnen. Tot ik mijn verzet opgaf, mij omdraaide en de man omarmde. In mijn visioen ontdooide hij en kreeg een heel menselijk en kwetsbaar gezicht. Ik was niet langer bang voor hem, noch om mijn opdracht te verliezen. Het gevolg van deze bijzondere actie was dat in de normale realiteit de kaarten totaal anders werden geschud. Mijn opdrachtgever draaide als een blad aan een boom om en hielp mij nu de opdracht succesvol af te ronden. Uiteindelijk bouwden wij een bijzondere band op, die de rest van de organisatie totaal niet kon verklaren. Er waren mensen die onderling hadden gewed hoe lang ik het nog uit zou houden, werkend voor deze schijnbaar ongevoelige, keiharde manager. De afloop pakte anders uit dan de meesten hadden verwacht en ik bouwde een vruchtbare relatie op, die tot het einde van de opdracht bestendig bleek.

Tijdens andere Reizen zag ik de ongegronde angst om tekort te komen onder ogen en leerde ik stukje bij beetje mijn zekerheden opgeven en lukte het mij uiteindelijk om de koers radicaal om te gooien. De Gewijde Reis is geen methode om jezelf hard te confronteren en je eigen tekortkomingen kwijt te willen, dat zijn 'egoïstische' motieven. Je krijgt onder ogen waar je op dat moment klaar voor bent. Als je leert te vertrouwen op je eigen zielskracht en de bescherming die je in deze dimensie geniet, kun je alles wat zich hier voordoet onder ogen zien en jezelf overgeven aan dat wat je lijkt te bedreigen. Veel mensen denken dat het de invloed is van het entheogene middel dat ons extra kracht geeft tijdens de Reis en dat onze vrees vanzelf weer terugkomt als het middel is uitgewerkt, maar dit berust op onwetendheid. Het is je eigen zielskracht die je opbouwt tijdens de reis en die vaak je ook meeneemt

ná de Reis, ook als het middel is uitgewerkt. Alles wat je hier doorleeft in plaats van overleeft, lost werkelijk op en vormt niet langer een beperking voor je, ook niet in de alledaagse dimensie waar je naar terugkeert. Zolang je maar in liefde aanvaardt wie je bent en wat zich voordoet. Gebruik angst of eerder 'bang zijn' als raadgever en laat het vertellen wat je diep vanbinnen kwelt en geef je daaraan over. Dat is de weg naar onze bevrijding, naar een vrij en uitbundig leven.

## **Schaamte**

Een vorm van bang zijn die ons ernstig kan beperken in ons doen en laten is schaamte. Al vroeg in onze jeugd wordt onze gevoelswereld beladen met deze verstikkende emotie. We leren ons schamen voor ons lichaam, onze persoon, onze uitingen, ons gezin, onze prestaties, onze seksualiteit. De ergste vorm van schaamte is misschien wel existentiële schaamte, de angst om te bestaan. De bron van deze diepgewortelde vorm van schaamte is de beschaming van de gevoelswereld. Als we als kind door onze opvoeders en andere belangrijke mensen om ons heen beschaamd werden als we huilden, lachten, bang of boos waren, dan ontwikkelen we de angst om onze gevoelens te voelen en onze emoties te uiten. Velen kennen deze vorm van schaamte, die zich vaak vermomt als bescheidenheid (die de mens zou sieren..), als verlegenheid in milde vorm of in extremo als faalangst. Als we ons schamen voor onze gevoelswereld en de uiting daarvan, dan kunnen we daar op onze Reizen zeker mee geconfronteerd worden. Als antwoord op de beklemming van schaamte hebben we geleerd om onszelf en onze emoties onder controle te houden, wat op den duur een verstikkende werking op ons heeft. Het beneemt ons letterlijk de adem. Op Reis zullen we dus vrijwel zeker met deze angst geconfronteerd worden. We zullen de teugels moeten leren versoepelen, want als we eenmaal een entheogeen sacrament hebben gebruikt, zullen onze gevoelens zich willen gaan manifesteren. De in ons opgeslagen emotionele energie zal zich een weg naar buiten willen gaan banen in de vorm van onophoudelijk lachen (ook wel 'lachkick' genoemd), diepe tranen, schreeuwen van woede of bibberen van angst. Deze laatste, angst, vormt als het ware de sleutelpositie in de vorm van schaamte. Alles waar wij ons voor schamen, lopen we met een grote boog omheen. Tegen schaamte is maar één remedie en dat is Licht. Als wij leren onze schaamte te benoemen en zichtbaar te maken, verliest zij

haar vernietigende greep op ons. Haar leren uiten en tonen aan een ander, bevrijdt ons uit onze zelfgesmede boeien en opent de deur uit onze verstikkende kerker. Als je tijdens jouw Reis worstelt met schaamte, deel dit dan met jouw begeleider. Als zij je werkelijk liefdevol begeleidt, zal zij je daarin erkennen. ‘Gedeelde smart, is halve smart,’ luidt het gezegde en in het geval van schaamte gaat dit zeker op. ‘Schaamte kan het daglicht niet verdragen’, zeker niet als je beseft dat jouw opvoeders, de kinderen die jou belachelijk maakten, de leraren of wie dan ook die jou beschaamden, hun eigen schaamte aan jou doorgaven. Als je gaat leren inzien dat het hun eigen beperking om te voelen was waarmee zij jou belastten, krijgt de schaamte een heel andere betekenis en verliest zij haar dodelijke angel<sup>44</sup>. Kies een begeleider met wie je dit soort gevoelens kunt delen, zodat je niet weer het duister van de schaamte terug in hoeft, als het zich voordoet. Liefdevol begeleiden is erkennen wat zich voordoet en aan het Licht brengen wat zich in het donker heeft genesteld. Door er samen met liefde naar te kijken, kan de schaamte transformeren in wat het altijd al heeft gewild, voordat het beschadigd werd: het uiten van jouw gevoel. Einstein liet ons overtuigend zien dat we energie niet kunnen vernietigen. We kunnen haar echter wel transformeren. Water kan verdampen of ijskristallen vormen. Ijs is de vaste vorm van water, zoals het ijs in onze gevoelswereld, schijnbaar solide en ondoordringbaar. Als we leren haar aan het Licht te brengen, te uiten, sublimeren we haar en verandert zij in stromende energie, in levengevend gevoel, als water dat samen met de lente ons land en onze gevoelsbeleving, weer vruchtbaar kan maken. Dat is de bevrijdende, transformerende en heilzame kracht van onze emoties. Als we de moed vinden om onze schaamte te verdragen, te benoemen en aan het Licht te brengen, vinden we de weg naar wie we behoren te zijn.

## **Paniek en paranoia**

Het is niet moeilijk om in de Gewijde Dimensie in paniek te raken. Angst en bang zijn, zijn vaak nog gericht op een bepaalde onplezierige beleving die wij willen vermijden. Paniek is een totaal gevoel van overspoeld worden door angst. ‘De schrik slaat ons om het hart,’ zeggen we dan. Paniek is de drijfveer om daar zo snel mogelijk uit te komen. Paranoia of waanzin is het verlengde van paniek. Het is het gevolg van het loslaten van ons ego, waardoor we klein en kwetsbaar worden. Vaak

wordt onze paniek in gang gezet doordat we bang zijn onze gevoelens te uiten. In het geval van paranoia wordt de omgeving waarin we ons bevinden zeer angstaanjagend en bedreigend. Zelfs onze meest dierbare liefdevolle begeleider kan in onze ogen veranderen in een monster dat ons zeer kwaad gezind is. Zij kan zelfs demonisch op ons overkomen. Het is goed voor zowel Reiziger als begeleider om te beseffen dat deze situatie zich kan voordoen en verre van zeldzaam is, integendeel. Het komt regelmatig voor en is eigenlijk heel normaal. We zoeken naar de grenzen van onze eigen veiligheid en de Reis rekt die aardig op. We laten ons veilige en vertrouwde pantser van ons ego los en worden extreem kwetsbaar. Daarom pleit ik ook zo sterk voor de methode van de Reis en daarmee voor een serene, veilige omgeving en een liefdevolle begeleider, die de Reiziger steunt in dit pijnlijke proces.

Toen ik een dierbare vriendin voor het eerst op haar Reis begeleidde, veranderde ik, met al mijn goede bedoelingen, in haar ogen in een monster. Er verschenen allemaal donkere haren op de troostende arm die ik om haar heen had geslagen. Haar ervaring werd zéér angstaanjagend. Ik reageerde niet op haar projectie, maar bleef haar liefdevol troosten. Na een tijd veranderde haar waarneming en kreeg zij een visioen van een oude wijze man die haar bij de hand nam en haar naar het Licht begeleidde. Aan het eind van de tunnel was ze door haar paniek en paranoia heen en kwam er een golf van vrede en liefde over haar heen. Hier kon ik haar loslaten en kon zij gaan ontdekken hoe de wereld er uit ziet zonder de alles verstikkende angst, die diep in haar binnenste altijd op de loer lag en wat uiteindelijk haar angst voor alle mannen bleek te zijn. Nu die angst het daglicht zag, werd het voor haar veel lichter en kon zij mensen en voornamelijk mannen weer dichterbij laten komen.

Thema's als vertrouwen en veiligheid komen dan ook vaak voor in onze Reizen. Wat wij leren in deze dimensie is ons gevoel, onze intuïtie, ons verstand en ons instinct zuiver maken. Natuurlijk zijn er zaken in de wereld waar wij angst voor kunnen hebben of bang voor kunnen zijn. Deze oeremotie beschermt ons in geval van nood en zorgt dat we niet gekwetst worden. Het stelt ons in staat om te handelen of ons terug te trekken. Als wij onze intenties zuiveren en onze angsten onder ogen zien, kunnen wij beslissen welke wij willen houden en welke wij willen laten oplossen. Angst is nu eenmaal de gezonde schaduw van onze ziel.

Zij vertelt ons in wezen dat wij het leven de moeite waard vinden en bang zijn ons geluk kwijt te raken. Als we de boodschapper omarmen in plaats van haar als een slechte raadgever beschouwen, kunnen we haar zorg en aandacht tot onze kracht rekenen en op haar vertrouwen als bondgenoot in bange tijden. Zoals een splinter een duizend kilometer lange pelgrimstocht kan onderbreken, zo kan angst en paranoia onze pelgrimstocht naar de ziel direct beëindigen. Breng de angst aan het Licht en deel haar met je begeleider. Wanneer je haar aan het Licht brengt, zal zij vaak de weg wijzen naar het oorspronkelijke trauma dat aan jouw angst ten grondslag ligt en krijg je de gelegenheid om het alsnog onder ogen te zien, te verwerken en je er voor eens en altijd van te bevrijden.

## **Dood en wedergeboorte**

De Dood is voor velen van ons, bewust of onbewust, het meest angstaanjagende dat ons kan overkomen. Die angst kan een graadmeter zijn van hoe wij ons leven op Aarde waarderen en kan een drijfveer zijn om alles uit het leven te halen wat er in zit. Ook kan de angst om te sterven zulke proporties aannemen dat zij ons verlamt en belemmert te ademen en te leven. Die angst is ook niet geheel ongegrond, want in onze cultuur is de Dood de grote onbekende. Op een vreemde manier hebben wij de grootste zekerheid in ons leven, het feit dat wij vroeger of later zullen sterven, weggemoffeld en doen er alles aan om er vooral niet aan herinnerd te worden. Zo is sterven ons grootste taboe geworden. Stervensbegeleiding is er dan vaak ook niet bij, bijna niemand wil van zo dichtbij met het monster van de Dood geconfronteerd worden. Liever richten we ons op de schijnbare maakbaarheid van het leven. Onze rituelen zijn er dan ook vooral op gericht om het verdriet van de achtergeblevenen te helpen verwerken. Echt lang rouwen is er ook niet bij, met een week of drie hoort in onze cultuur het verdriet toch wel opgetrokken te zijn. Maar hoe zit het met de stervende? Zij die sterven gaat, ziet zich veelal geconfronteerd met haar grootste angst: eenzaamheid en verstoting. Vaak in de vreemde omgeving van een ziekenhuis of bejaardentehuis, omgeven door verplegend personeel in plaats van geliefde familie en vrienden. Aftakelend, dementerend, mensonterend. Doordat wij de Dood en de stervende zo ver van ons vandaan duwen, heeft zij geen plaats meer in ons leven en verwijzen wij



hem naar de mistige dimensie van ons onderbewuste, waar hij angstaanjagende en tegen elke prijs weg te drukken proporties aanneemt. Als we de ware aard van de Dood zouden kennen zouden we een levenlang de tijd hebben om ons er werkelijk op voor te bereiden. We zouden veel meer belang hechten aan geestverruiming, geestelijke vermogens en meditatie en zouden een goede kans maken om voorbereid de Dood tegemoet te treden, in plaats van hem zolang mogelijk trachten te ontvluchten, zodat wij geen zielskracht meer over hebben om straks de overgang te maken en voor eeuwig gevangene kunnen zijn tussen de verschillende dimensies. Verward, ontziend, gestrand. Dat is het doembeeld dat ons te wachten staat en ergens diep vanbinnen voelen wij dit aan. De vraag is alleen: willen we dit voelen? Liever verwijzen we het naar het rijk der fabelen.

Godsdienst heeft ons al zolang bang gemaakt met het schrikbeeld van de hel. Zij maakt(e) gebruik van onze diepgewortelde angst voor de dood, om ons te bekeren tot het leven naar de regels van de bijbel en strooide ons daarmee eeuwenlang zand in onze ogen. Als schapen (lammetjes!) lieten wij ons leiden, waarmee wij de mogelijkheid misten om zelf op onderzoek uit te gaan. Zodoende waren wij nóg slechter voorbereid op het onvermijdelijke. Wie gelooft in bijbelse sprookjes komt aan gene zijde bekocht uit. Het is niet het geloof dat ons leidt aan de andere kant, maar de liefde in ons hart. Samen met het Licht van onze ziel. Dit is geen nieuw dogma, maar voor Reizigers gemakkelijk te onderzoeken wijsheid. Wie de Reis maakt, kan voorbij de gebieden van de Dood gaan en zal derhalve met dezelfde omstandigheden worden geconfronteerd als zij die sterven. Wie de Reis maakt, krijgt een schitterende kans om zich te bekwamen in dat wat zij diep vanbinnen vreest: overgaan. Hoe het ook zij, de Dood als fysieke beëindiging van ons aardse leven is onontkoombaar. Zelfs yogi's die naar verluidt honderden jaren kunnen leven, kiezen er uiteindelijk voor om over te gaan. Waarom zouden we er ons dan niet zo goed mogelijk op voorbereiden?

Veel thema's die wij tijdens onze Reizen tegen kunnen en waarschijnlijk ook zullen komen, gaan dan ook over de Dood. Reizigers rapporteren met grote regelmaat visioenen waarbij ze om het leven komen, verdrinken, stikken of gruwelijk gedood worden. Ook vinden sommigen in de Gewijde Dimensie de symbolische sjamanistische dood. Hun lichaam wordt dan in een levensecht visioen uit elkaar gehaald en op een

hoop gegooid. De Reiziger sterft een symbolische dood, waarvan ik uit eigen ervaring kan melden dat deze verre van prettig aanvoelt. Toch is van alle ervaringen die we op kunnen doen in de Gewijde Dimensie, de inwijding door middel van de symbolische dood misschien nog wel de krachtigste en meest indrukwekkendste. Alles in ons verzet zich tegen wat komen gaat. Als we ons leren overgeven dan krijgen wij één van de krachtigste inwijdingen die wij tijdens ons leven kunnen krijgen: de Dood. Wij bevrijden onszelf door middel van deze ervaring van onze diepstgewortelde angst, de angst die het collectieve onderbewuste van de Westerse mens beheerst, de Dood. Doordat wij ons van deze angst ontdoen, hoeven we niet langer op de vlucht te gaan en kunnen we tot rust komen. Als we eenmaal weten dat we aan de andere kant onze weg kunnen vinden en daarin zijn gerustgesteld, krijgen we weer vertrouwen in onszelf en in het leven. We krijgen weer zin in het leven, leven zonder bang te zijn voor het onvermijdelijke.

## **Blokkades**

Zoals wij al eerder zagen, zorgen angst en schaamte er in onze vroege jeugd al voor dat wij leren onze gevoelens binnen te houden en vooral niet te uiten. Onze gevoelsbeleving en uiting raken daardoor al vroeg geblokkeerd waardoor de weg naar kracht en Licht geblokkeerd raakt. Blokkades beginnen in ons mentaal lichaam, in ons denken. Zoals ik eerder liet zien, zorgt onze beschaming ervoor dat wij ervoor kiezen bepaald gedrag te onderdrukken. Ons emotioneel lichaam kan zich daardoor niet ontladen. De beweging naar buiten is door ons geblokkeerd en zoals we eerder zagen, kan energie niet vernietigd worden, slechts transformeren. In plaats van haar bevrijdende beweging naar buiten te maken, naar het Licht, wat haar natuurlijke beweging is, maakt zij nu haar beweging naar binnen, waar onze kracht zich tegen ons keert en zich vastzet in ons lichaam. Door veel mensen wordt gedacht over onze energielichamen als zijnde theoretisch, maar iedereen kan de effecten voelen van vastzittende energie. Zij beneemt ons letterlijk onze kracht en adem. Zij is voelbaar als spierspanning, verzuring of plaatselijke verharding van ons lichaam. Onze taal ‘staat stijf’ van de uitdrukkingen waarin we dit ‘in-motie’ in plaats van emotieproces beschrijven: ‘Je poot stijf houden, op je nek nemen, onder het leven gebukt gaan, er een hard hoofd in hebben’. Dat is wat er gebeurt als wij onze primaire gevoelens

binnenhouden of zoals wij dat noemen, ‘binnenvetten’. Dat is dan ook letterlijk wat er gebeurt, want als wij onze energie vastzetten in ons lichaam kan zij niet stromen en worden wij zwaarder. Maar hoe pakken we onze blokkades aan? Door ze vooral niet aan te willen pakken! Het af willen van onze blokkades is vaak geen teken van gezond willen worden, maar juist een teken dat wij onszelf nog meer willen beheersen. Als we alleen de symptomen van onze blokkades aanpakken vervallen we in een nieuwe reeks blokkades en frustraties: de onderliggende patronen en emotionele energie verdwijnen er niet mee. Dat is dan ook een van de oorzaken van het ‘jojo-effect’ bij mensen die zich richten op afvallen, zonder te kijken naar de oorzaak van hun overgewicht. Terwijl als we aan de andere kant beginnen, bij het beperkende gedrag waardoor wij onze emoties onderdrukken en gaan leren om onze energie weer te laten stromen, ons lichaam vaak automatisch haar natuurlijke vorm weer aanneemt. We kunnen leren om tot de kern van onszelf door te dringen en ‘kerngezond’ worden, zoals wij behoren te zijn. Natuurlijk helpt het ons als we de symptomen van wat wij met onszelf doen, leren herkennen. Het helpt ook om liefdevol aan die symptomen te werken. Natuurlijk is het fijn als wij onze spierspanningen (laten) masseren of een gezond dieet gebruiken om ons lichaam te ondersteunen om af te vallen. Nog beter is het te onderzoeken waarom wij onze energie vastzetten en niet met volle teugen ademen en leven. Als wij die beperkingen opheffen, kost het ons geen energie meer en hervinden we onze levenskracht, wat zich direct in ons lichaam laat zien.

Wat te doen als we tijdens onze Reizen tegen onze blokkades aanlopen? Allereerst kunnen we even stilstaan bij onze eigen ‘mindset’ en die van onze liefdevolle begeleider. Als wij op reis gaan om alles onder ogen te zien dat ons belemmert, hoeft het niet moeilijk te zijn om waar te nemen dat wij geblokkeerd zijn. Voelen en waarnemen is dan ook een van de belangrijkste vaardigheden die wij kunnen inzetten op weg naar onze heelwording. Gewaarwording en voelen van je eigen spierspanningen, van je gevoelens en emoties, van je ademhaling. Gewaarwording zonder de bewuste intentie om dat wat je waarneemt te willen veranderen. Laat het er maar zijn zoals het zich aandient. Je gaat op Reis om jezelf te ontmoeten en te leren kennen. Als je een vriend wilt leren kennen ga je hem toch ook niet proberen te veranderen of advies geven hoe hij het best zijn leven kan leiden? Als je beter leert afstemmen op jouw gevoelswereld, gevoeliger wordt, ga je leren om de subtiele signalen van

jouw lichaam te herkennen. Onze emoties zijn verbonden met onze ademhaling. Angst 'beneemt je de adem', terwijl woede ons juist doet 'briesen als een paard'. Onze ademhaling vertelt ons wat we voelen op lichaamsniveau en laat dat zien. Als begeleider van de Reis kunnen we dan ook prima aan de ademhaling van de Reiziger zien waar deze zich bevindt. Als dat nodig is, kunnen we haar hier de spiegel voorhouden, door bijvoorbeeld te zeggen: 'Ik zie dat je jouw adem inhoudt' of 'Heb je al gevoeld hoe snel je ademt?' Door de Reiziger bewust te maken van wat er zich voordoet, help je haar de aandacht naar binnen te richten. Hetzelfde geldt voor gezichtsuitdrukking en spierspanningen. Het is allereerst aan de Reiziger zich daarvan bewust te worden en daar mee aan de slag te gaan. Als begeleider kunnen we de Reiziger daarbij helpen, als wij dat nodig achten. Begin dus alleen aan de Reis, zowel als Reiziger en als begeleider, als het je intentie is onder ogen te gaan zien wat zich voordoet en om dat liefdevol te omarmen. De Reis biedt ontelbare mogelijkheden om op alle niveaus inzicht te krijgen en heel te worden. Zolang jij je voor jezelf en voor elkaar openstelt, angst en schaamte onder ogen ziet en benoemt en elkaar ware genezing gunt.

Je weet nu waar ziekte en belemmering beginnen, het is aan een ieder voor zich daar zelf verantwoordelijkheid voor te nemen. Dat maakt het proces van Reizen en begeleiden ook dynamisch. Begeleiden heeft veel meer van doen dan het 'babysitten' of 'sitten' zoals men dat bij psychedelische sessies noemt. Reiziger en begeleider kunnen een psychologisch contract aangaan waarbij je elkaar de permissie geeft om liefdevol onder ogen te zien wat zich voordoet, dat omarmt en helpt op weg naar genezing. Dit psychologische contract wordt vele malen sterker als je elkaar beurtelings helpt als Reiziger en begeleider. Als begeleider word je vaak ook met je eigen beperkingen zoals angst en schaamte geconfronteerd, terwijl je de ander begeleidt. De kunst is je hiervan bewust te zijn en je toch helemaal ten dienste van de Reiziger te stellen. Later kun je naar je eigen belemmeringen kijken, tijdens je eigen Reis of in een therapeutische sessie. De intimiteit die je met elkaar opbouwt in deze setting bepaalt in grote mate het heelwordingsproces. Vergiftigende schaamte is zoals ik al eerder liet zien alleen op te lossen door haar aan het Licht te brengen, wat zoveel wil zeggen als: door het met een ander te delen. Dat is de Gewijde taak die voor jullie beiden ligt weggelegd: je eigen schaamte dragen, onder ogen zien, aan het Licht brengen en delen. De schaamte van de ander onder ogen zien en erkennen. Verder hoeft je

niets met elkaars gevoelens, je hoeft je er niet in te verdiepen of er overdreven empathisch mee om te gaan. Verwelkom ze gewoon en erken dat ze er mogen zijn zoals zij zich voordoen. Als je dit naar elkaar kunt, kun je werkelijke intimiteit met elkaar aangaan. Intimiteit is het delen van ware gevoelens, de gevoelens en emoties zoals zij zich voordoen en niet zoals wij hebben aangeleerd door er een andere draai aan te geven of ze te verdringen. Dit met elkaar onder de knie leren krijgen vormt de ware veiligheid van de Gewijde Reis. Toewijding aan je eigen helingsproces en inwijding in haar methode maken dat je een setting kunt creëren met een liefdevolle vriend of vriendin die jullie beiden op zielsniveau kan helen.

## **Transformatie**

Een andere bijzondere gebeurtenis die je kunt beleven in de Gewijde Dimensie is dat je tijdelijk transformeert. Vorige levens kunnen voorbijkomen en je kunt ineens in talen gaan spreken waar je nog nooit van hebt gehoord. Transformatie kan je helpen om inzichten te krijgen over jezelf en je ware aard. Ook hier geldt weer: hoe vreemd het ook mag voorkomen wat er lijkt te gebeuren, sta het toe en transformeer!

## **Hallucinatie**

Hallucineren is zoals eerder gezegd een vorm van waarnemen waarbij je geen besef van de eigen identiteit hebt. Het is vrij ‘normaal’ dat je in de Gewijde Dimensie dubbel ziet, kleurenpatronen waarneemt of dingen ziet die er voor anderen niet zijn. Meestal heb je dan het besef dat je een middel hebt gebruikt en dat zich een bepaald verschijnsel aan je voordoet. In het geval van een hallucinatie heb je dit besef niet en leef je tijdelijk in een volstrekt andere realiteit. Onze psychiatrie zou deze vorm van bewustzijn als ‘waanzin’ afdoen, maar is zij dat ook? In de Gewijde Dimensie kun je met eigen ogen waarnemen dat er meerdere dimensies zijn en dat de ons aangeleerde manier van kijken niet zaligmakend en eerder beperkend kan zijn.

## **Visioen**

Een visioen is een hallucinatie met een duidelijke boodschap die je op zielsniveau herkent. Zij kan je gebracht worden door een van jouw Gidsen of Innerlijke Leermeesters. Ook kan zij afkomstig zijn van een ziel die al over is gegaan of zelfs van een van de wereldleraren als Boeddha of Jezus Christus. In de Gewijde Dimensie kun je op zielsniveau gewaarworden van wie het visioen afkomstig is en wat haar boodschap is, door de gave van Helder Waarnemen (hoofdstuk 39 - Helder Waarnemen).

### **Extase of piekervaring**

Wanneer je zware beproevingen hebt doorgewerkt, kun je vaak in extase geraken, die door sommige Reizigers ook wel gerapporteerd wordt als de Oceaan van Liefde. Anderen noemen haar ook wel de Union Mystica, de vereniging met de wereldziel of piekervaring. Voor deze belevenis is geen echt passende benaming te vinden. Dat hoeft ook niet, want wanneer het zover is en je voelt je met hart en ziel met de gehele wereld verbonden, hoef je alleen maar los te laten en je mee te laten drijven op de golven van liefde. Deze allesvervullende liefde is de energie die je moegestreden lichaam en geest weer kunnen verkwikken en opladen. Hier vind je de energie die je kan bevrijden van alle kwalen. Wanneer jij het zware werk hebt gedaan en jouw emotionele akker hebt omgeploegd, vind je hier de magische energie die jou met liefde kan voeden en jouw emotionele akker weer vruchtbaar zal maken. Veel dichterbij je schepper kun je niet komen.

Abraham Maslow omschreef deze ervaring als ‘piekervaring’ en zegt daarover:

*‘Dit zijn momenten van zuiver, positief geluk, waarna alle twijfels, alle angsten, alle remmingen, alle spanningen, alle zwakheden waren achtergelaten. Er was geen zelfbewustzijn meer, alle afstand tot de wereld viel weg<sup>45</sup>.’*

De grootmeester-chemicus en geestelijk vader van een aantal geestverruimende middelen Alexander Shulgin heeft een schaal ontworpen waarop hij de effecten uiteenzet die psychedelica op kunnen roepen bij de gebruiker daarvan. De meting loopt via een schaal van ‘-4’

(de gebruiker ervaart geen verandering in bewustzijn), tot +4. De +4, is de hoogst mogelijk te omschrijven menselijke ervaring (ervaringen in het +5 en hoger-gebied kun je helaas niet delen met een medesterveling die deze ervaring niet heeft gehad) typeert Shulgin aan de hand van de piekervaring van Maslow als:

*'Buitengewone gebeurtenis en enige in haar soort, de mystieke of religieuze ervaring die je nooit zal vergeten'<sup>28</sup>*

Hoewel de piekervaring zelf maar een paar uur duurt, is de heilzame kracht ervan overweldigend, aldus Maslow. Hij vertelt hoe twee van zijn patiënten, iemand die al lange tijd depressief was en dikwijls zelfmoord had overwogen en iemand die aan hevige angstaanvallen leed, beiden onmiddellijk en blijvend waren geheeld nadat zij een dergelijke ervaring hadden gehad (zij maakten dit slechts eenmaal mee).

Maslow zegt hier voorts over:

*'Het weinige dat ik in mijn leven over mystieke ervaringen had gelezen, bracht deze in verband met religie, met visioenen van het bovennatuurlijke. En zoals de meeste wetenschapsmensen had ik er wat ongelovig aan gesnuffeld en het allemaal als onzin beschouwd. Misschien waren het hallucinaties, misschien was het hysterie, het was vrijwel zeker een pathologisch verschijnsel. Maar de mensen die mij over deze ervaringen vertelden waren niet van dien aard, zij waren de gezondst denkbare mensen'<sup>45</sup>!*

De eerlijkheid van Maslow spreekt boekdelen. Hier zit hij gevangen, tussen aan de ene kant zijn waarnemingsvermogen en aan de andere kant zijn wetenschappelijke kadering, die hem niets anders toestaat dan de waarneming van het Goddelijke in de mens, als 'pathologisch' (ziekelijk) te beschouwen. Gelukkig is de mens in de wetenschapper Maslow sterker dan zijn conditionering. Ook al heeft hij zelf nooit een piekervaring gehad in zijn leven, althans, niet zoals hij die heeft gedefinieerd, toch leerde hij zich openstellen voor de mensen, veelal zijn patiënten, die ze wel hadden. Postuum hulde voor deze wetenschapper, die de weg vrijmaakte voor het bespreken van de hoogst mogelijke denkbare menselijke ervaring (qua intensiteit), de piekervaring of Union

Mystica. Maslow zelf spreekt van ‘verzoening met het leven’ die mensen als gevolg van deze piekervaring tot stand brachten. Zij voelden zich één met de wereld, gingen daarin op en maakten er werkelijk deel vanuit. Zij waren niet langer slechts toeschouwers.

Deepak Chopra over de piekervaring:

*‘Elke plotselinge openbaring van een diepe realiteit draagt een enorme kracht in zich, één ondervinding ervan is in staat het leven onbetwistbaar de moeite waard te maken<sup>45</sup>’.*

## **Licht**

Ik schreef hiervoor dat je niet veel dichter bij je schepper kunt komen. Er is misschien een stap dichterbij te ervaren in de Gewijde Dimensie en dat is het allesverblindende Licht. Het Licht dat iedere vezel, iedere cel van je wezen doet trillen in een harmonie die niet van deze wereld is. Het heldere Licht wordt in alle mystieke tradities gerapporteerd en is voor ons Reizigers met eigen ogen te aanschouwen. Dit Licht is afkomstig van de hoogste macht, de Bron van Leven of hoe je de schepper ook wilt noemen. Wanneer je de Godheid in jezelf hebt gevonden, kun je jezelf opladen met dit alles overstralende witte Licht en Lichtdrager worden. Dit Licht heeft de kwaliteit om iedere ziekte te helen, geestelijk dan wel lichamelijk. Je hoeft het Licht niet te zoeken, het zal tot je komen als de tijd daar is. Werk je emotionele pijn door, heel je Innerlijk Kind, en stel je open voor de Godheid in jezelf.

## **De landkaart zal waarschijnlijk nooit af zijn...**

Deze voorbeelden van bewustzijnsveranderingen in de Gewijde Dimensie zijn slechts een handvol illustraties van wat je te wachten kan staan in de vreemde realiteit waarin je op zoek gaat naar je ziel. Sommige belevenissen zijn niet onder woorden te brengen en kun je alleen in je eigen belevingswereld ervaren. De landkaart van de Gewijde Reis is dan ook niets anders dan een Buffalomap die de Indianen vroeger aan het eind van hun pubertijd meekregen. Er stonden buffalo’s ingetekend maar werden nooit op die plaats gevonden. Toch gaf de kaart de Indiaan in wording voldoende vertrouwen om op pad te gaan. Ik hoop



dat mijn bescheiden landkaart diezelfde functie voor jou mag hebben. Ik heb een aantal zeer karakteristieke bewustzijnsveranderingen beschreven, wat maakt dat als je ze tegenkomt en herkent, je er niet direct voor op de loop hoeft en je ze voor zover het in jouw vermogen ligt, kunt toelaten zodat de ervaring je kan verrijken en helen.

### 31 Magisch heelwoorden tot op celniveau

Er lijken steeds meer aanwijzingen te komen dat veroudering vooral te maken heeft met ons celgeheugen. Ons lichaam bestaat uit tientallen soorten cellen die zich om de zoveel tijd vernieuwen, afhankelijk van het soort cel. Daarbij ‘weet’ de nieuw te vormen cel welke vorm het moet aannemen en hoe het zich verhoudt tot de rest van het lichaam. Het leert dit van de afstervende cel, die vlak nadat het sterft een fantoomstootje afgeeft, een kleine energieprikkel, en daarmee de benodigde informatie doorgeeft. Het leert daarmee de nieuwe cel hoe zij zich moet ontwikkelen binnen het bestaande geheel. Dit zou weleens de verklaring kunnen zijn waarom ziekten en afwijkingen in ons lichaam blijven bestaan, ook al vernieuwen de cellen in ons lichaam zich voortdurend. Ter illustratie: de cellen van onze ogen vernieuwen zich om de paar dagen. Theoretisch gezien hebben we om de zoveel tijd ‘nieuwe’ ogen, maar waarom blijft de oogafwijking die we hadden, dan bestaan? Waarom verdwijnt zij niet als wij onze cellen vernieuwen? Deze vraag vanuit deze optiek beschouwend vormt een sterke aanwijzing dat de ziekte of afwijking zich in ons celgeheugen bevindt<sup>45</sup>.

Jacques Benveniste<sup>46</sup> toonde in 1988 het principe van homeopathie aan. Hij verdunde een geneesmiddel met water totdat de aanwezigheid daarvan niet meer was aan te tonen. De verdunning had hetzelfde effect als het onverdunde middel waarmee hij bewees dat water informatie kopieert en zich die weet te herinneren. Zou dit zelfde principe ook voor onze cellen opgaan en zo ja, zouden wij dan in staat kunnen zijn dit celgeheugen te beïnvloeden om onszelf tot op celniveau te helen?

Ik vrees dat wij het antwoord niet zullen vinden binnen onze Westerse behandelmethoden. In veel gevallen zijn zij vooral gericht op symptoombestrijding, het weghalen van de signalen die ons lichaam geeft, de prikkels die ons lijnrecht dan wel via een omweg bij onze ziekte of afwijking kunnen brengen. Wij Westerlingen willen dat vaak ook zo. Wij willen geen pijn, wij willen geen signalen van ons lichaam. Wij zijn als de kritische, strenge ouders, die hun lichaam behandelen als een lastig kind dat om aandacht vraagt en dat maar snel stil moet zijn.

Wij moeten hard zijn, op onze tanden bijten en de pijn maar onderdrukken. Onze ziekte huist dus in eerste instantie in ons hoofd, in hoe wij over onze ziekten denken. Ons paradigma: ‘geest boven materie’, waarmee wij ‘denken’ de baas over ons lichaam te zijn, berust op onwetendheid. Ons lichaam heeft een intelligentie en bewustzijn dat zo oneindig veel complexer en completer is dan ons denken. Daarbij komt dat als ons lichaam besluit dat het ziek moet worden, wij kunnen denken wat wij willen, maar met dat denken niets uit zullen richten. Met voelen misschien wel. Met voelen kunnen wij onze aandacht naar binnen richten en proberen de signalen op te vangen die ons lichaam aangeeft. Niet als de ongeduldige ouder die eist te weten wat er nu weer aan de hand is, maar als de pelgrim, die het lichaam beschouwt als de Gewijde Tempel waarin hij mag verblijven.

Emoto heeft schitterende foto’s gemaakt van waterkristallen<sup>47</sup>. Hij besloot met woorden te experimenteren en plakte briefjes met uitdrukkingen op de glazen waar hij het water in bewaarde. Agressief geladen woorden zorgen ervoor dat er lelijke, verminkte kristallen ontstaan. Woorden vol harmonie en liefde zorgen voor schoonheid in de kristallen. Wie deze foto’s bekijkt krijgt een idee van hoe het er met zijn eigen cellen voor staat. Om heel te worden dienen we allereerst ons lichaam weer te leren heiligen. Het wordt niet voor niets de tempel van de ziel genoemd. Dit is waar wij ons huisvesten in de dimensie van lage trilling. In de dimensie die we uit hebben gekozen om te leven, hebben we ons lichaam nodig om ons te manifesteren. Als we onze ziel hervinden en onze roeping volgen, komen we er snel genoeg achter dat we ons lichaam en onze energieën hard nodig hebben om onze blauwdruk te realiseren. Veel van ons leven echter als willoze slaven, gevangen in de oneindige tredmolen van het huidige Westerse leven. Als we doel- en zielloos over de Aarde rondzwerven, hoeven we geen verantwoordelijkheid voor onze gezondheid te dragen. We beschouwen het dan als een lastig en eigenzinnig vervoermiddel, dat maar naar ons moet luisteren. Hier ligt de bron van veel van onze ziekten.

Het vinden van onze ziel kan daarom tot gevolg hebben dat we ons lichaam gaan heiligen en er goed voor gaan zorgen. Sceptici stellen het nemen van een entheoëen middel wel eens gelijk aan het willen ontvluchten van de Aarde. Het tegendeel is echter waar: wie een entheoëen middel als sacrament neemt en de Gewijde Reis maakt, kan gaan leren beseffen hoe kostbaar haar tijd op Aarde is en hoe hard zij

haar lichaam daarbij nodig heeft. Als we onze ziel hervinden gaan we pas werkelijk beseffen hoe we ons lichaam al die tijd daarvoor mishandeld hebben.

De eerste stap naar genezing is dan ook om te stoppen met haar verder te mishandelen en te leren naar haar te luisteren en te voelen wat er zich in ons afspeelt. Pas als we leren hoe kostbaar ons lichaam is en hoe intelligent, kunnen we met haar gaan samenwerken. Tot op zekere hoogte, want ons lichaam heeft de automie over veel vitale functies. Dat is maar goed ook; je moet er toch niet aan denken dat je almaar moet nadenken om adem te halen, je hart te laten kloppen, ziekten afweren, spijs te verteren en zo nog een aantal duizend functies te vervullen, met miljoenen instructies per seconde tegelijk. Dat is wat ons lichaam allemaal voor ons doet, zelfstandig. Vanuit die redenering bezien is ons ego toch maar uitermate beperkt. Alhoewel het soms anders lijkt, kunnen wij maar een gedachte tegelijk hebben. Toch kunnen het autonome lichaam en het bewuste denken een prachtige symbiose vormen. Zolang wij vanuit ons bewuste denken maar leren luisteren naar ons lichaamsbewustzijn. Velen hebben dat niet geleerd. Sterker nog, van klein kinds af aan wordt ons afgeleerd te luisteren naar ons lichaam. De eerste stap naar onze genezing is dus om ons vermogen te herstellen om te luisteren naar ons lichaam. Het is 'kinderlijk' eenvoudig: als je lichaam aangeeft dat het zich wil ontlasten, ontlast het dan. Als je honger hebt, eet. Als je slaap krijgt, slaap. Leer de inprentingen kennen die je over je eigen lichaamsfuncties hebt. Zoals niet overdag mogen slapen, niet buiten de deur mogen ontlasten, op regelmatige tijdstippen moeten eten en zo verder. Ontdoe je van de vaak in je kindertijd ingeprinte ideeën over je lichaam en ga naar haar leren luisteren. Naar mijn idee ontstaan ziekten als wij onze lichaamsfuncties zelf verstoren of als deze voor onze geboorte, tijdens de zwangerschap of zelfs in vorige levens werden verstoord. Als wij vervolgens doorgaan met het negeren van de signalen (wat wij aangeleerd kregen als zijnde 'gezond') en er zich een vast patroon vormt, wordt de verstoring uiteindelijk in het celgeheugen opgeslagen en wordt vast onderdeel van ons systeem. Op deze wijze verzekert ons lichaam zich ervan dat zij in haar huidige vorm voortbestaat. De nieuw te vormen cellen moeten 'weten' hoe wij ons lichaam behandelen en welke vorm en conditie de naburige cellen hebben. Al onze cellen vormen een intelligent geheel dat zich richt op hoe het geheel leeft. Zij zijn in constante resonantie met elkaar en de

omgeving, denk maar aan de kristallen van Emoto. Als we onze cellen eenmaal 'ziek' geprogrammeerd hebben, is het lastig hier verandering in te brengen. Zeker als we ook nog eens de symptomen van onze ziekte weghalen en een lage dunk over ons lichaam hebben.

Met veel ziekten onder de leden kunnen we heel lang leven zonder dat we er erg in hebben. Ons lichaam heeft een ongelooflijke kracht en flexibiliteit én intelligentie om functies over te nemen. Denk daarbij aan de roker die stokoud wordt; veel rokers zien dit als het bewijs dat het roken niet slecht voor het lichaam is, maar het is eerder een teken dat ons lichaam soms tegen ongelooflijke mishandeling bestand is. Soms. Maar wat nu als we onszelf zo hebben genegeerd dat onze cellen zich tegen ons keren? Meestal zijn we ons niet eens bewust hoe we onszelf, hoe wij ons lichaam pijnigen. Het is in onze cultuur zo gewoon om je slecht te voeden, acht of meer uur per dag achter een beeldscherm in een kantoor te werken, ons vervolgens thuis met visuele informatie te vergiftigen en te weinig te slapen. En dan staat daar vaak, na jaren van misbruik, ineens die dodelijke ziekte voor de deur, die alarmbel die aangeeft dat het zo echt niet langer kan. Of we de ziekte die we onder de leden hebben nu in de baarmoeder hebben opgelopen en onbewust met ons meedragen of met onze levensstijl hebben gecreëerd: het is onze verantwoordelijkheid haar te dragen. Om te beginnen door haarfijn uit te zoeken waar onze ziekte zetelt. Als we ervan uitgaan dat we vier energielichamen (hoofdstuk 11 - Energielichamen) hebben, dan kunnen we gaan voelen en ervaren waar onze ziekte zich precies manifesteert. In onze psyche, vanuit ons gedrag? In onze emoties, vanuit ons gevoel? In ons lichaam, waar de pijn voelbaar is? In onze ziel, in ons geloof en vertrouwen en onze verbondenheid met of juist afgeslotenheid van anderen? Veelal nemen we de pijn waar in ons fysieke lichaam, maar de oorzaak ervan ligt vaak in de lichamen erboven. Als we onze emoties niet uiten, dan slaan we pijnlijke energie op, in ons lichaam. Vaak is dat een bewuste handeling, zoals 'ons groot houden', zoals wij dat als kind aangeleerd hebben. De oorzaak van onze ziekte bevindt zich dan in onze psyche, de symptomen ervan in ons fysieke lichaam. Daarin snijden, zoals dat zó gewoon is in onze Westerse wereld, zal ons zelden werkelijk heel maken.

De kiem van onze ziekten ligt soms ver voor de tijd dat we ons bewustzijn hebben ontwikkeld. Angst en schaamte verhullen vaak onze

vroeg aangeleerde destructieve patronen, waardoor het erg pijnlijk voor ons is om te zien wat we nu wérkelijk met onszelf doen. Het is niet voor niets dat de medische wetenschap zo vaak met de handen in het haar staat. Heel worden is een zaak van gevoel, van liefde en respect voor jezelf, niet van wetenschap. Hoe goed we ook kunnen ontleden en analyseren, we zullen nooit de intelligentie van ons lichaam kunnen beheersen. Dat moeten we toch ook helemaal niet willen? We horen ons fysieke lichaam te laten en erop te vertrouwen dat als we haar basale functies herstellen, zij zichzelf zal helen. Mits wij daar de voorwaarden voor scheppen. En dat is onder andere de oorzaak van de ziekte vinden, deze onder ogen zien en wegnemen.

De meeste ziekten en verslavingen ontstaan doordat wij in onze jeugd geen of te weinig onvoorwaardelijke liefde kregen waardoor wij geblokkeerd werden in onze ontwikkeling. Deze geblokkeerde emotionele energie heeft zich dan in ons lichaam vastgezet en voorkomt dat de energie in onze diverse energielichamen vrijelijk kan stromen. Als we de oorzaak van onze ziekten vinden en wegnemen, is de kans levensgroot aanwezig dat bij de volgende cyclus van celvernieuwing de nieuwe cel gezonde informatie krijgt. Verwar dit niet met onszelf 'beter denken'. Denken komt er niet aan te pas. Voelen is het sleutelwoord. Onze emoties vormen tenslotte de brug tussen ons mentale en fysieke lichaam, tussen denken en lijf. Daar ligt de sleutel van onze genezing. Pas als de brug hersteld is en onze emotionele energie als boodschapper tussen geest en lichaam stroomt, kan zij haar contact met het spirituele lichaam herstellen; met de voor het leven onontbeerlijke spirituele energie. Het een kan niet werken zonder het ander. Als er ergens in de cyclus geen energie kan stromen, wordt de cyclus van energie doorbroken, als signaal dat er iets aan de hand is. Zoals water stopt te stromen met een dam in de rivier. Onze emoties zijn als onze wortels in de Aarde die ons voeden met kracht. Ons spirituele lichaam is onze verbinding met onze Bron, die ons voedt met Licht. Het is deze cirkel van energie die ons van levensenergie voorziet en die wij zelf ooit doorbroken hebben, bewust of onbewust, en die we zelf weer kunnen leren herstellen. Als we maar aandachtig leren zijn voor onze gevoelens en liefdevol naar onszelf zijn. Het begint bij het gaan leren uiten van onze opgekropte emoties. Alles wat we al jaren opkroppen zullen we alsnog los moeten leren laten, hoe pijnlijk dat ook is (zoals Dr. Simonton ontdekte dat de kankerpatiënten die volgens zijn methode genazen,

vooral diegenen waren die hun emoties toelieten<sup>36</sup>). Dan pas kunnen we de cirkel weer sluitend maken en onze energie laten stromen. Om werkelijk en blijvend heel te worden kunnen we gaan leren inzien wat ons tegenhoudt in ons leven, hoe het komt dat wij onze emoties niet uiten. Is het schaamte? Houden we onszelf groot? Vinden we het onszelf niet waard om ons te mogen uiten? Zielig, lastig, kinderachtig? Speur je eigen vernietigende inprentingen op en breng ze aan het Licht. Pas als we de oorzaak kennen waarom wij ons niet uiten en leren hoe wij ons wél kunnen uiten, kunnen we echt heel worden. Tot op celniveau. Het celniveau bereiken we pas als we onze diepste overtuiging om ziek te zijn bereiken en opgeven en deze transformeren in de wil om te leven. Precies dat is een van de doelen van de Gewijde Reis. Precies daarom leren we met de methode van de Reis om onze controle op te geven en ons over te geven aan het oneindig intelligente bewustzijn van ons fysieke lichaam. We gaan daarmee voorbij aan het ons aangeleerde en gedeformeerde denken, en zakken rechtstreeks in ons emotionele lichaam af. Wat zich daar aan opgeslagen emotionele energie aan ons voordoet, kan zich ontladen, zoveel als we op dat moment aankunnen. Emoties kunnen ons overspoelen, maar zolang wij ons er aan overgeven en de vloedgolven over en door ons heen laten stromen, zal ons niets gebeuren. Een van de belangrijkste taken van onze begeleider is dan ook om ons aan te moedigen om ons mee te laten drijven op de stroom en er niet tegen in te zwemmen.

Diep gewortelde emoties als verdriet, woede en schaamte, alles wat wij opslaan en wat ons vergiftigt en ziek maakt, kan vrijkomen. Alhoewel wij de gebieden van gekwetstheid doelgericht kunnen opzoeken door bijvoorbeeld jeugdfoto's te bekijken of emotioneel geladen muziek te beluisteren, zal ons fysieke- en emotionele lichaam zich veelal spontaan ontladen. Therapeutische sturing werkt soms juist averechts; ons lichaam weet zelf het allerbeste wat goed voor ons is, in ons eigen tempo. De rol van de begeleider, ik kan het niet vaak genoeg benadrukken, is een andere dan die van therapeut. De liefdevolle begeleider waakt, zorgt en moedigt ons aan. Ware genezing vinden we in onszelf, als onze ziel ons de weg naar genezing wijst. Onze begeleider kan ons bemoedigend toespreken, een hint geven of een schouder bieden, maar wij zijn het zelf, het is onze ziel, die ware genezing in gang zet. Als de Reiziger in deze dimensie haar emotionele ballast onder ogen ziet en ontlad,

waarbij zij veelal onverwerkt materiaal van vorige levens, voor de geboorte en de vroegste kindertijd te verwerken krijgt, gebeurt er vaak een wonder. De wortels van het emotionele lichaam herstellen zich en voeden alle bovenliggende lichamen, mentaal en spiritueel, met kracht, waardoor zij de cirkel sluit en Licht aantrekt, wat maakt dat de energie weer kan gaan stromen. Als zij nu leert de ervaring te integreren en de haar geopenbaarde lessen van het lichaam op te volgen, kan zij heel worden. Tot op celniveau.

Ik beseft mij dat de beschrijving die ik hier geef een verschrikkelijke vereenvoudiging is van wat er in werkelijkheid allemaal gebeurt. Het is ook niet nodig de onderliggende principes van de Reis te analyseren en intellectueel te kunnen begrijpen. Ons lichaam en onze ziel begrijpen instinctief wat er gebeurt en reageren door een nieuw evenwicht te creëren en zo de weg naar onze genezing en gezondheid in te zetten. Dat is dan ook het magische aspect van heel worden tot op celniveau. Magie als universele kracht, de kracht die levende wezens bezielt. De kracht die ons zo massaal omringt en waar wij zo massaal onze ogen voor gesloten hebben. De kracht die ons het leven heeft gegeven en die ons opnieuw leven, genezing en gezondheid kan schenken. Magie volgens de definitie van Scott Cunningham<sup>47a</sup>:

*‘Magie is het aanbrengen van veranderingen door gebruik te maken van krachten die door de wetenschap nog niet zijn ontdekt of erkend’.*

Met precies die krachten gaan wij werken als wij de Gewijde Dimensie in Reizen, door een entheogeen sacrament te gebruiken. Door een magisch sacrament te gebruiken, komen wij inderdaad op het gebied waar onze wetenschap met knikkende knieën staat: het terrein van de kracht, de kracht van het leven zelf. Op dit terrein kunnen wij leren om magie te bedrijven en ons op wonderlijke (lees: voor de wetenschap op onverklaarbare wijze) te bevrijden van om het even welke ziekte of aandoening. Magie bedrijven is handelen vanuit ons verlangen in tegenstelling tot handelen vanuit ons denken. Magisch heel worden is handelen vanuit onze behoefte om gezond te zijn, ons verlangen om voluit te gaan leven. Wanneer wij met verkeerde intenties op pad gaan, zal magie ons niet steunen, integendeel. Als wij magie bedrijven omdat wij vinden dat we wel lang genoeg ziek zijn geweest en maandag weer naar ons werk willen, zal zij ons tegenwerken. Als wij daarentegen



magie gebruiken om te ontdekken wat ons ziek maakt en wij hebben het voornemen om de inzichten daarin in ons leven te integreren, kan magie een bondgenoot zijn van ongekende klasse, een bondgenoot die ons gezond helpt te worden. Een bondgenoot die samenwerkt met onze ziel en die helpt onze bezieling te vinden. Dat is wat magie voor je kan doen. Het is een oude heksenwijsheid dat alles wat je geeft, goed of kwaad, drie keer terugkomt. Gebruik magie dus wijs!

In de magische Gewijde Dimensie is alles dat ons voorstellingsvermogen toelaat mogelijk. Hier heerst de intentie van ons hart en niet de waan van de dag en onze gedachten. En toch is het onze geest, ons denken, die ons naar de Gewijde Dimensie kan leiden. Pas als onze geest leert inzien dat hij ziek is, zal hij zijn weerstand stukje bij beetje kunnen loslaten en kunnen leren begrijpen dat genezing op celniveau buiten zijn macht en vermogen ligt. Dat hij zichzelf moet leren overgeven om te kunnen overleven. Dat is het pact dat het heersende ego kan sluiten met de ziel.

Voor ons mentale lichaam, onze geest, is onze intentie om te willen leven en heel willen worden het belangrijkste. Ik schrijf deze verhandeling ook eerder voor ons bewuste ego dan voor onze ziel. Met de kennis en ervaring van ons bewuste ego, ons denken, kunnen we ons wezen, onze lichaam en ziel, geleiden naar genezing of haar op zijn minst niet meer in de weg staan. Het is mogelijk om bewust de stap te maken om tijdelijk de controle op te geven en ons over te geven aan de ervaring die angstaanjagend, pijnlijk en zeer emotioneel kan zijn. Hoe moeilijk het ook voor ons is om onze controle tijdelijk op te geven, zij biedt ons de kans op ware genezing. Voorbij de gebieden van onze ziekte, voorbij ons denken, voorbij onze symptomen, voorbij onze blokkades. Voorbij de dood, die niets anders is dan de overgang naar een andere fase, van lage Aarde trilling naar hoge zielstrilling. Met de Gewijde Reis kunnen we voorbij de gebieden van de dood reizen naar het rijk van onze ziel en terugkomen met een schat aan ervaring, levenslust en bovenal: onze ziel als bondgenoot. Dat is het proces van ware genezing dat met geen pen werkelijk te beschrijven is, alleen te ervaren. Als we dood niet langer vrezen maar zien als metgezel, als onze natuurlijke overgang naar hoge trilling, kunnen we onze ziel verwelkomen en iedere minuut die we nog te leven hebben optimaal benutten. Zoals de mensen die een bijna-doodervaring hebben gehad dat ook doen, zoals Moody<sup>15</sup> en Kübler-Ross<sup>16</sup> dit uitgebreid hebben gedocumenteerd. Bijna zonder uitzondering hebben die mensen hun

angst en schroom om voluit te leven overboord gezet en enorm veel levenslust opgedaan aan gene zijde. Zij leven het leven alsof iedere dag de laatste is. Wat zou jij vandaag doen, als je wist dat dit de laatste dag van je leven is? Zou je alles dat je graag wilt doen op Aarde in dit leven kunnen doen en willen meemaken? Laat je ziel je cellen helen en laat je verrassen. Jouw leven is veel te mooi om te verkwisten. Het is ons geboorterecht om er alles uit te halen wat er in zit, om gezond te zijn en om te genieten. Laat liefde door je aderen stromen en adem. Leef!

## 32 Methode magisch heelwoorden tot op celniveau

De methode van magisch heelwoorden tot op celniveau die ik aan je ga voorstellen is een methode die op geen enkele wetenschappelijke bewering is gegrondvest en ik zou dan ook graag willen dat je het als zodanig interpreteert. Ik noem haar daarom ook expliciet ‘magisch’. Ik ben arts noch wetenschapper en zal ook nooit voor één van deze professies kiezen. Sterker nog, ik koester net als mijn grote held Leonardo da Vinci<sup>47b</sup> een gezond wantrouwen tegen de medische wetenschap en haar beoefenaars. Wantrouwen dat wordt gevoed door de immense belangenverstrengelingen die deze sector zo tekent. Onderzoek wordt hoofdzakelijk verricht of gesponsord door farmaceutische bedrijven die er alle belang bij hebben de uitkomsten een bepaalde richting uit te sturen en ons met peperdure medicijnen te verslaven aan onze ziekten. Medicijnen worden niet gemaakt om ons te helpen helen, zij worden geproduceerd om veel geld mee te verdienen. Daarnaast onderken ik het eerder beschreven fenomeen van onze artsen die én almaar minder tijd voor ons hebben én er vooral op uit zijn om de symptomen van onze ziekten weg te nemen om ons op de been te houden. Toen ik laatst een arts sprak over deze treurige praktijk, onderschreef zij het volmondig en erkende zelfs dat zij verplicht is om een enorme lijst patiënten af te werken op een dag. Een paar minuten per patiënt en dan weer door. Zij gaf mij aan het verschrikkelijk te vinden om zo met mensen om te moeten gaan, maar dat het huidig medisch bestel haar geen andere keuze laat.

De graadmeter voor onze gezondheid lijkt zo’n beetje geworden te zijn of wij ons werk kunnen vervullen. Heel kort door de bocht gesteld, durf ik de stelling aan dat onze gezondheidszorg ziek is. Ik zal deze stelling verder niet bekrachtigen, zij vertegenwoordigt eerder een gevoel dan een logische beredenering. Zij is gebaseerd op waarneming, zoals een ieder die met de ogen van waarachtigheid naar onze gezondheidszorg kijkt en observeert, kan concluderen. Een ieder met andere belangen zal waarschijnlijk anders betogen. Ik beschouw dat als mijn mening, niet als een dispuut dat geslecht moet worden. Niet omdat ik de discussie niet aan zou willen met het leger belanghebbenden van onze gezondheidsindustrie, maar puur om het voor mij onomstotelijk vaststaande volgende gegeven:

*Jouw gezondheid is jouw eigen verantwoordelijkheid.*

Vanuit dat oogpunt bezien beschrijf ik de methode van de Reis ook niet als expert. Ik beschrijf mijn methode als medemens, kennis of vriend, die met zijn eigen gezondheid begaan is en daar zijn verantwoordelijkheid voor heeft opgeëist. Ik ben begaan met de gezondheid van anderen en ben mij bewust dat de wijze waarop ik naar gezondheid streef, een methode heeft voortgebracht die voor velen met ernstige ziekten en aandoeningen een verlossing zou kunnen betekenen. Ik realiseer mij door alleen dit al te stellen, ik een oppermachtige industrie over mij heen kan krijgen die er vooral bij gebaat is dat jij niet gezond bent en je vooral erg afhankelijk opstelt, maar dat risico ben ik bereid te nemen. Zolang jij alles wat ik schrijf beschouwt als tips van een vriend, die met jouw gezondheid begaan is, durf ik het aan om een methode te beschrijven die de potentie heeft om je magisch te helen tot op celniveau.

De verantwoordelijkheid voor het gebruiken van mijn methode ligt geheel bij jou. Niet dat ik twijfel aan de werkzaamheid, integendeel. Ik zou graag alle wonderen op willen eisen die je met de Gewijde Reis kunt verrichten, maar dat zou niet eerlijk zijn. De wonderen geschieden, omdat jij wilt dat ze geschieden. Met de juiste intentie, de intentie om je te bevrijden van wat jou ziek maakt, met jouw emotionele betrokkenheid en met de juiste kennis kun je wonderen verrichten, wat de pessimistische zuurpruimen van de medische groothandel ook zeggen. Kennelijk hebben zij nooit kennisgemaakt met de kracht van magie, die intentie, emotie en kennis samensmeedt tot een zeer krachtig medicijn.

Zolang jij maar jouw verantwoordelijkheid voor jezelf claimt, zoals ik dat ook eens deed. Dat betekent niet dat je de behandelingen die je volgt bij een arts of ziekenhuis zomaar kunt staken. Dat is geen verantwoordelijkheid voor jezelf nemen. Onze medische wetenschap heeft ontegenzeggelijk veel goeds voortgebracht en wanneer je in levensgevaar verkeert, ben je in handen van onze doktoren vaak aan het goede adres. Wanneer je echter werkelijk gezond wilt worden en blijven, staan diezelfde doktoren met de handen in het haar, om de simpele reden dat wij in het Westen geen idee hebben wat gezondheid nu werkelijk betekent. De vertegenwoordigers van de farmaceutische industrie buitelen over elkaar heen om met door henzelf gesponsorde onderzoeken aan te tonen dat hun product ons vooral erg gezond maakt. Terwijl deze

bedrijven alleen begaan zijn met de gezondheid van hun aandelenkapitaal. Zij hebben geen idee wat gezondheid voor ons betekent. Is het een lijf dat geen gebreken vertoont? Een geest die optimaal functioneert? Het hebben van een baan en het zelfstandig kunnen voeren van een huishouding? Wij hebben er geen antwoord op en dat is ook logisch, omdat er geen antwoord op is! Alleen jij kunt voor jezelf voelen wanneer je gezond bent. Jij voelt wanneer je een heldere en kalme geest hebt, wanneer je lichaam in uitstekende conditie is, wanneer je overvloedige levensenergie hebt. Daar is geen standaard voor, jij bent de standaard. De unieke standaard die je bij je geboorte gegeven is. Jij bepaalt of je die verantwoordelijkheid aan anderen afstaat of dat je die voor jezelf opeist en draagt. Dat is in elk geval de geesteshouding die ik van je verwacht als je de methode van de Gewijde Reis gaat gebruiken om jezelf magisch te helen tot op celniveau en gezond gaat worden.

Gezond worden begint dan ook met verantwoording nemen. Verantwoording nemen voor wat jij voelt en daar naar handelen. Intentie, emotie en kennis, de ingrediënten van magie. Als je één van deze drie ingrediënten mist, mis je verantwoording. Verantwoording om voor jezelf op te komen. Er is dan maar een passende vraag: wat belet je? Ik ga er vooralsnog vanuit dat je verantwoording neemt voor jezelf en voelt wat goed voor je is. De Gewijde Reis is dan ook geen methode waarin je vooraf moet geloven of lukraak zaken aan moet nemen. Moeten moet je in ieder geval nooit iets! Iedere stap die je zet op het pad van de Reis zal je kunnen voelen en op ieder moment zal je zelf kunnen beoordelen op basis van jouw gevoel of de methode je ten goede komt of niet. Op basis van dat gevoel bepaal je jouw pad. Er ligt geen verantwoordelijkheid bij mij of anderen, jij bent degene die aan de touwtjes trekt.

Goed, waar bestaat die methode van de Reis dan uit, kan ik je bijna horen denken? Wat is er zo spraakmakend of controversieel aan? Allereerst het net genoemde begrip 'verantwoordelijkheid'. In het Westen laten wij ons vooralsnog als kleine kinderen behandelen door Grote Belangrijke Mensen In Hele Witte Pakken, die ervoor gestudeerd hebben om te weten wat goed voor ons is. De eerste stap om gezond te worden is zoals gezegd de claim op ons geboorterecht, onze verantwoordelijkheid. De tweede stap is het inzicht dat onze ziekte

meestal niets anders is dan een belemmering van onszelf om gezond te zijn! Een signaal dat aangeeft dat er iets niet goed gaat in het systeem. Ja, we gaan weer kort door de bocht, maar zo eenvoudig ligt het vaak, wat de afgestudeerden in Ingewikkeldologie ons ook willen doen geloven. Met een beetje verantwoording, een beetje kennis, heel veel emotie, een snufje magie en heel veel liefde voor jezelf kun je gaan ontdekken waarmee je jezelf belemmert om gezond te zijn. Je kunt er zoals zovelen ook voor kiezen om de symptomen te bestrijden, maar dat staat haaks op de methode van de Reis. Het pad van de Reis helpt je de oorzaken van jouw ziekte onder ogen te zien. Dat is het magische aspect van de Reis, het pad van de sjamaan, dat je kunt leren lopen. De oorzaak onder ogen zien is één, daar verantwoordelijkheid voor nemen is een ander verhaal. Jouw verhaal! Dat is waar je eigen scheppingskracht en jouw unieke levensverhaal begint. Verder heb ik de methode toegespitst op een aantal zaken die voor ieder mens gezond zijn, zoals het ontgiften, het op een juiste manier voeden, en het genezen van je cellen. Als je verantwoordelijkheid leert nemen voor de zelfvernietigende patronen die je hebt aangeleerd, zul je jouw genezing al een stuk minder in de weg staan. Want dat is wat we feitelijk doen als we de Reis maken en de weg naar onze genezing inzetten.

Wat ik over zou willen brengen met de methode van de Reis is dat je jouw lichaam gaat helpen te genezen. Dat je haar ondersteunt in je genezingsproces of op zijn minst stopt met het te hinderen! Magisch genezen tot op celniveau is heel worden op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Deze vier energielichamen zoals ik die eerder beschreef, bepalen samen onze gezondheid. Zij zijn verbonden aan onze wezenskwaliteiten: 'zijn, voelen, denken en geloven'. Onze verbinding met de Aarde (fysiek, zijn), ons hart (emotioneel, voelen), onze geest (mentaal, denken) en onze ziel (spiritueel, geloven, het hogere, hemel). Als je de methode van de Reis gaat toepassen voor jezelf, ga je deze energielichamen reinigen, voeden en helen. Eén lichaam behandelen, zoals onze doktoren dat doen met ons lijf, onze therapeuten met onze emoties, onze psychologen met onze geest en onze priesters met onze ziel, is niet voldoende. Wij gaan leren werken in alle vier de lichamen tegelijk. Als je op deze manier gaat leren werken met jezelf en jezelf echt door en door gaat leren kennen, genees je op een manier die wij in onze Westerse wereld nog nauwelijks kennen. Je geneest als mens, als

heel mens. Of eerder, je wordt gezond als mens. Ik durf gerust te stellen dat je met deze wijze van gezond worden op den duur geen specifiek medicijn meer nodig hebt. De methode werkt voor bijna alle van de ons bekende ziektebeelden. Niet op basis van een medische claim of één of ander wondermiddel, wel op basis van het onweerlegbare feit dat wij als mens gezond zijn geschapen en dat als wij onze ware natuur 'herinneren' en naar onze ware aard leven, er niets is dat tussen ons en onze gezondheid in staat. Je ware aard is gezond zijn. Durf je de uitdaging aan? Durf je de Reis te maken, durf je de verantwoordelijkheid voor jouw 'wel-zijn' op te eisen? Of heb je net een setje aandelen 'farmaceutische industrie' gekocht?

Ik realiseer mij dat er mensen zijn die in een vergevorderde staat van ziekte verkeren, voor wie mijn methode of die van anderen wellicht te laat komt. Ook beseft ik mij, dat er mensen zijn die een ziektebeeld hebben dat vooralsnog als ongeneeslijk wordt beschouwd, zoals Aids of bepaalde vormen van kanker. Als een lichaam te vergevorderd is in een ziekteproces en de weg naar sterven en naar overgaan in een andere energievorm heeft ingezet, kunnen wij dit proces meestal niet omkeren. Dat is de realiteit waarin wij hier op Aarde, in lage trilling, leven.

Toch geloof ik heilig dat mensen met ofwel een ongeneeslijke ziekte dan wel een zeer ernstige ziekte in een vergevorderd stadium veel baat kunnen hebben met de methode van de Gewijde Reis. Allereerst omdat zij het genezingsproces optimaal ondersteunt en de verschillende energielichamen reinigt, voedt en waar mogelijk geneest. Op emotioneel niveau zal je veel emoties en gevoelens van jezelf tegenkomen, die je helpen met jezelf en het overgangproces in het reine te komen. Deze fysieke en emotionele verlichting kan van onschatbare waarde zijn in de lijdensweg die een ongeneeslijke ziekte met zich meebrengt en zij kan de kwaliteit van het leven dat nog te leven is, aanzienlijk verbeteren. In onnodig verlengen van het leven zie ik geen enkele heil, ook al weet ik dat er in onze maatschappij over het algemeen anders over wordt gedacht. Ik zie wel veel heil in het verwerken van trauma's, de trauma's die wij een levenlang meeslepen en die vaak de oorzaak zijn van onze ziekten. Wanneer wij deze in ons losmakingproces alsnog onder ogen zien en aan het Licht brengen, kunnen we beter voorbereid zijn op wat komen gaat en loslaten. Wat misschien nog wel het belangrijkste is voor mensen die overgaan, mensen die sterven, is de verbinding met het

spirituele lichaam, de ziel en vanaf daar met de wereldziel. We leven in een wereld waarin ware spiritualiteit ver te zoeken is. Met de Reis leren we gebieden in onszelf te verkennen die de brug vormen naar de wereldziel. Zo kunnen we ontdekken dat er een kwetsbaar Innerlijk Kind in ons binnenste leeft, een Kind dat onze trauma's én ons geluk draagt. Zij is de bron van onze levensenergie. Wanneer wij onszelf van haar afsluiten, zetten wij onvermijdelijk ons stervensproces in. Wanneer wij het Kind in ons hart sluiten en koesteren, kan zij alsnog het pad openbaren naar de Godheid in onszelf. Als het ons lukt dit pad te ontsluiten en de Godheid in onszelf te voelen en ervaren, kunnen wij in heel ons wezen voelen wat onze ware aard is. We kunnen ons verbonden voelen, verbonden met al dat leeft. Als we vanuit deze verbinding, vanuit ware spiritualiteit overgaan, zal de dood voor ons niet zo'n bedreigend zwart gat meer zijn dat ons hart verscheurt. Wanneer wij in het reine komen met onszelf en met het Kind in ons hart en de Godheid in ons wezen overgaan, kan de overgang een natuurlijke, vertrouwde en verrijkende ervaring op het pad naar het onbekende zijn. Maar zover zijn wij nog niet. Laten we eens gaan onderzoeken hoe wij alles uit dit leven kunnen halen wat erin zit. Hoe wij gezond kunnen worden en kunnen gaan leven naar ons hart en ziel.



### 33 Levensenergie

De Gewijde Reis is zoals ik eerder liet zien, een prachtige methode om de oorzaak van onze ziekte op te sporen, ongeacht de aard ervan. Daarmee zijn wij er natuurlijk nog niet. Misschien dat de methode overkomt op je als radicaal of wonderlijk. Beide kan zeker waar zijn. Radicaal omdat de Reis ons meeneemt naar de kracht die diep in een ieder verborgen ligt. Wonderlijk, omdat zij ons verrast en ons kanten van onszelf en het universum waartoe wij behoren laat zien, die wij (nog) niet kennen. Toch is alleen het maken van de Reis niet voldoende om onszelf te helen. We kunnen best als uitgangspunt nemen, dat als je in het Westen woont, je geen al te beste gezondheid hebt. Onze voeding is van erbarmelijke kwaliteit, onze lucht en water vervuild, ons levenstempo gehaast. Onze cellen zijn tot op de bodem vervuild en hoe wonderlijk en radicaal de Reis ook voor ons kan werken, we zullen ons meer in moeten zetten voor onze genezing als we echt resultaat willen. Het sleutelwoord hier is levensenergie.

In andere culturen wordt levensenergie prana, chi of ki genoemd. Het is de levenschenkende essentie die alom vertegenwoordigd is en die ons vitaal maakt. Denk aan zuurstofrijke lucht na een regenbui, helder water uit een bergriviertje, sap uit een zongerijpte sinaasappel. De zon is onze meest krachtige pranaverstrekker, onze chi-bron bij uitstek. Als we ‘gezond’ zijn, stroomt onze levensenergie in al onze energielichamen, in de helderheid van ons denken, de zuiverheid van onze emoties, in de kracht en conditie van ons lijf, in ons geloof en vertrouwen van de ziel. Prana, chi of ki is de basis van onze gezondheid. Met het maken van de Gewijde Reis, het gebruiken van een entheoogeen middel in een veilige ruimte onder liefdevolle begeleiding, reinigen wij in één adem ons complete energiesysteem en ruimen we oude vervuilde en vastzittende energie op en laten we nieuwe, frisse energie weer stromen. Wanneer wij echter in onze oude, vernietigende patronen blijven steken, zullen we weldra weer dichtslibben en onze herwonnen vitaliteit verliezen. Magisch heelworden op celniveau vraagt van ons dat we verantwoordelijkheid nemen voor onze gezondheid en dat we kiezen voor het leven. Ons lichaam heeft allereerst onze intentie nodig om heel te worden. Als wij van zins zijn om te leven, zal ons lichaam ons helpen en helen. Onze intentie is geen vaag of slap voornemen, maar een

levenshouding die wij uitdrukken in de manier waarop wij leven. Vooropgesteld dat wij vrije mensen zijn en ons leven inrichten op de manier waarop wij dat willen. Uitgangspunt hierbij is, dat wij niemand dan onszelf iets verplicht zijn. Onze eigenwaarde laat ons de mogelijkheid dat wij geven en nemen wanneer en als wij dat kunnen en willen. Wij zijn verantwoordelijk voor onszelf en onze gezondheid. Wanneer wij de verantwoordelijkheid nemen en de intentie hebben te gaan leven en heel te worden, kunnen we onze destructieve gewoontes een halt toe roepen door:

- *werk te gaan doen dat ons vervult en plezier geeft;*
- *gezond te gaan eten;*
- *ons lichaam te gaan verzorgen en koesteren;*
- *frisse lucht te gaan inademen;*
- *te gaan ontspannen, luiëren en naar binnen te keren;*
- *ons lichaam gezonde beweging te geven;*
- *drukke te vermijden;*
- *onzelf en anderen lief te gaan hebben.*

Dit is geen volledig lijstje, maar een aantal basis intenties die een ieder in haar leven op haar eigen manier uit kan drukken. Laten wij eens kijken naar de intentie om werkelijk te gaan leven. Wanneer wij ernaar verlangen magisch te helen op celniveau en met onze gedachtenkracht onze cellen aanmoedigen te herstellen, met onze emotiekracht energie vrijmaken die onze genezing in de weg staat, onze lichaamskracht en conditie opbouwen en met zielskracht verlichting en liefde zoeken, kunnen we de energie aanboren die wij zo nodig hebben om te helen. Op fysiek niveau is dit echter niet voldoende. Op lichamenlijk niveau hebben we levensenergie nodig. Onze energievoorraden zijn echter niet toereikend. Ons water wordt chemisch gereinigd en heeft geen natuurlijk chi in zich. De prana in de lucht is verjaagd door de uitlaatgassen en de

zonnekracht uit ons fruit is ontsnapt, omdat het meeste fruit dat wij aangeboden krijgen niet eens de kans heeft gehad om te rijpen in de zon, maar rijpt achter gekalkt glas in kunstlicht. Als we überhaupt al fruit eten, want de meeste van ons zijn verslaafd aan eten uit pakjes dat helemaal nog nooit enige zon heeft gezien en derhalve geen enkele voedingswaarde, alleen vergiftigingswaarde heeft. Van jongs af aan worden wij gehersenspoeld met informatie die dodelijk voor ons is. Wij krijgen cadeautjes van 'kindervriend' Mac Donalds en mogen er onze verjaardag vieren. Er wordt ons zo een prettige associatie bijgebracht aan iets dat dodelijke gevolgen heeft: slechte voedingsgewoonten. Het is niet voor niets dat wij onszelf met vet eten en snoep troosten, de indoctrinatie daarvan vinden wij al vroeg in onze jeugd (jippie, mijn verjaardag, vandaag mogen we snoep en patat!). Door ons slecht te voeden, ontnemen we onze vitale levensenergie en de kans op eigen kracht gezond te worden. Op macroniveau doen wij met de Aarde wat wij in het klein met onszelf doen. Wij ontnemen haar de kans om zichzelf te zuiveren: we kappen de bossen die de lucht kunnen reinigen en van nieuwe zuurstof kunnen voorzien en vergiftigen op grote schaal water, lucht en aarde.

Frisse lucht inademen, een paar liter gezuiverd water per dag drinken en gezonde, vitale voeding tot ons nemen zijn de eerste stappen die vereist zijn om ons natuurlijk herstellend vermogen in gang te zetten. Genezing is geen kwestie van doktertje spelen. Al die bollebozen hebben we helemaal niet nodig. Het enige dat wij hoeven te doen is onze heelwording niet langer voor de voeten te lopen. Ons lichaam is van nature uitgerust om zichzelf te helen. Help het daarmee! Ik wil daarmee niet zeggen dat onze artsen overbodig zijn. Als je een been breekt of een verstoep oor hebt, kunnen de heelmeesters daar prima bij helpen. Bij heel en gezond worden mogen de witte jassen wat mij betreft een stap opzij doen en is het aan ons en ons lichaam om te helen. Zolang wij daar dan ook maar echt de verantwoording voor nemen. Prana, chi, ki of hoe je onze vitale levensenergie ook wil noemen is daarbij het sleutelwoord. Laat het rijkelijk stromen en genees.

Leer bewust adem te halen en je adem te sturen naar de spanningen in je lichaam. Leer prana te laten stromen door heel je lichaam met pranayama-ademhalingsoefeningen. Leer yogatechnieken om je lichaam

te spannen en te ontspannen. Werk aan een slank en soepel lichaam, ontdaan van stress. Yoga is daarbij prima omdat het geen prestatie van je verwacht, noch competitie met anderen verlangt. Het is er primair op gericht om jezelf te ontspannen en in diepe rust te brengen. De geconcentreerde rust die je nodig hebt om regelmatig te kunnen mediteren. Haastig en jachtig als wij Westelingen zijn, kunnen we nog geen vijf minuten stilzitten. Door te gaan mediteren leer je stil te worden en achter de eindeloze gedachtenbrij te komen, daar waar het vredig en leeg is. Ademhalingstechnieken, yoga en meditatietechnieken zijn naast dat zij uitstekende oefeningen voor meer vitaliteit zijn, ook nog eens zeer geschikt als voorbereiding op de Gewijde Reis. De meeste Reizen duren tussen de vier en acht uur en vragen van ons dat we ons ontspannen en dat we onze aandacht naar binnen richten. De Oosterse leerscholen leren ons dat op een sympathieke en prettige manier, dat wil zeggen, zonder er een geloofssysteem of dogma aan te koppelen. Yoga is onderricht zonder geloofssysteem. Wie serieus de diepte van de Gewijde Dimensie wil verkennen om magisch heel te worden, doet er zeker goed aan om zich de genoemde Oosterse technieken eigen te maken.

Wat ik hier noem is geen uitgestippeld levenspad of een ‘zo moet het’. Het zijn suggesties waar je uit kunt putten als je het pad van verantwoordelijkheid en genezing wilt gaan bewandelen. Je kunt jezelf natuurlijk ook wentelen in excuses als: ‘geen tijd voor’, ‘geen zin in’ of wat dan ook. Je hebt, of je haar nu neemt of niet, hoe dan ook de verantwoordelijkheid! Kies je eigen pad, loop het en neem de consequenties. Natuurlijk hebben we onze Westerse wereld zo gecamoufleerd dat het net lijkt alsof we geen eigen verantwoordelijkheid hebben en is er altijd wel een ziekenfonds, arts of instantie die zorg voor ons lijkt te dragen. Maar als het puntje bij paaltje komt, zijn wij het zelf die de eindafrekening krijgen. Wat ben je bereid te doen en wat te laten?

Als je Reist, zal je daar waarschijnlijk als vanzelf achterkomen. De Gewijde Dimensie, waar onze ziel haar hemelse zetel heeft, is vol leermeesters en gidsen die ons terzijde staan en ons duidelijk kunnen maken hoe wij gezond horen te leven en hoe wij ons herstel kunnen bespoedigen. Daarom schrijf ik ook op deze plaats geen gezondheidshandleiding, omdat gezond zijn voor iedereen een uniek pad is en in eerste instantie uit je eigen levenslust voortkomt, uit jouw wil om

te leven. Als je die wil nog niet hebt, geen levenslust hebt, zoek haar dan! In de Gewijde Dimensie zal je geconfronteerd kunnen worden met de reden waarom je niet voluit durft of wilt leven. Geen levensenergie of levenslust hebben is op zich niet erg, zo lang jij je daar maar niet bij neerlegt. Wie toegeeft aan de vervlakking van onze cultuur en zich neerlegt bij het ziels- en energiearme dieet dat wij allen dagelijks voorgeschoteld krijgen, is letterlijk prooi van de wereld en ten dode opgeschreven. Ik pleit er krachtig voor dat een ieder, jij en ik, ons recht claimen om met hart en ziel te leven, werk te doen dat ons vervult, te luieren als we daar zin in hebben, ons te voeden met vitaal voedsel, ons te laven aan prana-rijk water en onze longen te vullen met chi-rijke lucht. Laten we onze harten verbinden met mensen die ons dierbaar zijn en vanuit levenslust en liefde leven. Meer hebben we helemaal niet nodig! Als onze levensenergie stroomt, komen we in onze natuurlijke staat van zijn terecht en worden we wie we behoren te zijn, zoals een rivier haar natuurlijke verloop krijgt als er genoeg water door haar bedding stroomt. Als onze levensenergie stroomt zijn we vervuld en kunnen we leven vanuit ons centrum, met hart en ziel. Laten we eerst eens kijken hoe wij het vergif uit onze energielichamen en uit ons leven kunnen verbannen.

## 34 Je cellen ontgiften

Als je ziek bent, kun je er zeker van zijn dat je boordevol gif zit. Ziek zijn is niets anders dan een signaal van je lichaam dat het uitgeput is. En het raakt nog het meest van alles uitgeput door de constante stroom van gif die wij onszelf en onze verschillende energielichamen voeren, of wij dat nu in de gaten hebben of niet. Sterker nog, wij zijn vaak zo gewend aan gif, in welke vorm dan ook en meestal zijn wij er zelfs zo verslaafd aan dat wij bijna niet zonder kunnen. Ontgiften is gemakkelijker gezegd dan gedaan, omdat gif ons zó gewoon is en geaccepteerd. Gif in de vorm van leugens en kwaadwillendheid bijvoorbeeld in onze relaties. Liegen is tot nationale sport verheven, getuige bijvoorbeeld de politieke- en reclamecampagnes. Boegbeelden van onze Westerse samenlevingen liegen erop los dat het een lust is en komen vervolgens zelden hun afspraken na. Iedereen ziet het en massaal slikken wij het. Uitbraken die zooi! Hetzelfde geldt voor voeding. De machtige multinationals houden ons voor dat alcohol ons stoer of sexy maakt, dat chocoladerepen energie geven en vuren duizenden andere, gelogen boodschappen op ons af. Wij slikken het! In naam van onze consumptiemaatschappij, wie ontmantelt de leugenachtigheid? Ik heb mijzelf bevrijd van de Grote Leugen op een kinderlijk eenvoudige manier. Een paar jaar geleden heb ik mijn tv de deur uit gedaan, de radio erachteraan en mijn abonnement op kranten en tijdschriften opgezegd. Informatie die ik nodig heb, zoek ik via het World Wide Web. Pas toen ik mij van de ethervervuilers had afgesloten, bleek hoezeer ik verslaafd was aan het gif dat zij dag in, dag uit verspreiden. Twee weken had ik afkickverschijnselen, daarna heb ik geen van allen ooit nog gemist. Daarnaast herwon ik zeeën aan vrije tijd, die ik uitstekend kon gebruiken om uit te zoeken wat ik nu werkelijk belangrijk in het leven vind. Honderden boeken heb ik in de vrijgekomen tijd kunnen lezen, boeken die mij ieder voor zich een stukje verder brachten bij het oplossen van mijn levensraadsels. Eén van die raadsels was: hoe kom ik af van de gigantische hoeveelheden gif in mijn lichaam? Hoe kan ik weer gezond worden? De tips en suggesties die ik je hierna ga geven, kunnen stuk voor stuk puzzelstukjes zijn voor jou, op weg naar genezing. Pas ze toe en voel wat het met je doet. Laat suggesties die niet voor jou werken nadat je ze hebt uitprobeerde vallen en omarm dat wat je sterkt op weg naar jouw genezing. Geen enkele methode die ik aanbeveel maakt gebruik van wilskracht of

doorzettingsvermogen. De methoden die ik je aanbeveel werken met liefdevolle aandacht voor jezelf. Alle methoden die ik aanbeveel heb ik bovendien zelf beproefd. De methoden zijn uitzonderlijk laag in kosten en hoog in wat het je op kan leveren. Bovendien spekken we de medische en farmaceutische industrie niet, wat spijtig is voor de aandeelhouders maar buitengewoon gezond voor de verhoudingen in de wereld. Doe je voordeel met dat wat je kunt gebruiken op jouw pad naar heelwording en genezing!

## **Ademhaling**

Tijdens yoga- en meditatietraining leerde ik de reinigende kracht van ademhaling kennen. Yogi's beweren dat wij maar zo'n dertig tot veertig procent van onze longcapaciteit gebruiken, wat voldoende is om in leven te blijven. Zuurstof is echter onze belangrijkste voedingsstof, zonder zuurstof zouden wij geen zeven minuten blijven leven. Als wij in staat blijken om onze zuurstofaanvoer te vergroten, zijn wij in staat om meer levensenergie tot ons te nemen. Daarbij is onze uitademing minstens zo belangrijk voor het afvoeren van gifstoffen uit ons lichaam en activeert de lymfeklieren. Als wij in staat zijn om meer lucht uit te ademen, zijn wij in staat meer afvalstoffen kwijt te raken. Wanneer wij ook nog in staat blijken om tussen het in- en uitademen een paar tellen te rusten, kunnen we de kwaliteit van ons leven drastisch verhogen. Zo eenvoudig is het. Om goed adem te leren halen, is een helder bewustzijn vereist. Even houden we het wel vol op onze bewuste intentie en discipline, maar al gauw zullen we terugvallen op onze aangeleerde patronen. Ademhaling is een autonome functie, gelukkig blijven we in onze slaap gewoon doorademen. Als we bewust op onze adem gaan letten, kunnen we ongelooflijk veel over onszelf leren. Als we hoog en oppervlakkig ademen, kunnen we gestrest zijn of geëmotioneerd. Door onze ademhaling de ruimte te geven in plaats van haar te willen controleren, is de kans groot dat de onderliggende emoties de ruimte krijgen en naar buiten willen of durven komen en zo aan het Licht komen. Onszelf en onze gevoelens de ruimte geven, dat is waar het om draait. Als wij dit doen en onszelf leren uiten, wordt onze ademhaling daarna vanzelf ruimer en krijgen wij de levensenergie die wij zo graag willen en zo hard nodig hebben voor ons genezingsproces. De paradox is hier dus eigenlijk, dat we door yoga- en meditatietechnieken onszelf bewust

kunnen worden van onze adem, van onze gevoelswereld, maar dat wij haar niet bewust kunnen veranderen. Sterker nog, als je de yoga- of meditatieleer te strak volgt heb je grote kans dat jij je gevoelsleven juist manipuleert. Je hebt dan misschien een gecontroleerde ademhaling, maar geen rijkere gevoelsleven. Door ruimte te maken, werkelijke ruimte in zowel ademhaling als gevoelsleven, kun je groeien. Door aandachtig te zijn en door de ruimte te geven aan dat wat zich aan je wil tonen. Let er vooral op hoe je emoties wegslikt of ademt. Zodra je dat proces door gaat krijgen, kun je het omkeren. Adem en emoties zijn niet voor niets aan elkaar verbonden. Beide geven leven.

Een belangrijke stap die je kunt zetten op weg naar jouw genezing is het actief gaan beoefenen van yoga-, meditatie- en ademhalingstechnieken. Kies wat het best bij je past en blijf voelen of de technieken die je leert je helpen om jezelf bewust van je gevoelsbeleving te worden. Leer je aandacht naar binnen te richten. Dat is de eerste en misschien wel belangrijkste stap op weg naar genezing. Meditatie heeft niets te maken met het jezelf van de wereld terugtrekken of een ascetisch leven leiden. Mediteren betekent letterlijk: ‘in je eigen centrum komen’ en dat is precies dat wat je wilt leren, op weg naar je gezondheid. In het centrum van jouw wezen komen, in jouw ‘bewust-zijn’. Daar vind je de kracht en wijsheid om heel te worden.

## **Water**

Wij mensen bestaan, afhankelijk van onder andere onze leeftijd, tussen de zestig en tachtig procent uit water. Zonder water redden we het een paar dagen, maar niet veel langer. Onze Aarde bestaat niet geheel toevallig ook voor ruim tachtig procent uit water. Je zou kunnen stellen: ‘water is leven’. Zeker als je beseft dat water een eigen geheugen en misschien zelfs wel een eigen bewustzijn heeft, zoals zowel Benveniste<sup>46</sup> als Emoto<sup>47</sup> op hun geheel eigen wijze aantoonde. Om ons waterniveau ‘op peil’ te houden, behoren we veel te drinken. De meesten onder ons hebben op school geleerd om de jaartallen van oorlogen in het hoofd te stampen, maar leerden nooit om goed adem te halen of om veel te drinken, de veel belangrijkere ‘hoofd’-zaken! Ons afvoersysteem van afval draait in hoofdzaak om water, dat ons lichaam verlaat als urine of zweet. Wanneer wij besluiten om heel te gaan worden, besluiten wij



daarmee (in)direct om ons van ons gif te ontdoen. Wij helpen ons lichaam er enorm mee door veel te drinken, met een minimum van anderhalve liter water per dag (zes glazen). Gespreid over de hele dag, tussen de maaltijden door (een half uur voor en na de maaltijd beter niet drinken, dat verstoort de spijsvertering). Het is in het begin wennen en het voelt als een enorme opgave. Zeker als je hele systeem eraan moet wennen en het lijkt of je de hele dag door moet plassen. Bedenk dan maar dat dit het goede signaal is, want je lichaam is in hoog tempo afvalstoffen en gif aan het uitscheiden. Tegenwoordig kun je halve literflesjes bronwater kopen. Het heeft mij enorm geholpen in de discipline om water te drinken, door de hele dag zo'n flesje bij mij te dragen en als het leeg is bij te vullen. Binnen een maand is de gewoonte ingesleten en ben je 'gezond verslaafd' aan de essentie die je leven geeft. Douchen en baden is daarnaast een zeer gezonde gewoonte, die je gerust zo lang vol kan houden als jij je kunt permitteren. Er wordt wel eens gezegd dat Yogi's stokoud worden, omdat ze per dag minimaal een uur baden..!

## **Vasten**

Een andere methode om gifstoffen kwijt te raken is door te vasten. Mystieke tradities kennen het vasten als onderdeel van haar rituelen om rein te worden. Voor ons is vasten een uitstekende manier om onszelf van oude, stevig genestelde afvalstoffen te ontdoen. Vasten kunnen we doen door een dag, een paar dagen of een week helemaal niets te eten. In het laatste geval is het raadzaam om ondersteunend een voedingsdeskundige in te schakelen of een welwillende arts. Een paar dagen vasten is voor iedereen op eigen gelegenheid goed te doen. Je kunt jezelf beperken tot alleen het drinken van veel water (verplichte kost!), fruit- en groentensappen (sapvasten) of verse groentensoep (soepvasten). Gun jezelf rust als je vast, slaap veel en ontspan. Je lichaam schakelt over op het verwijderen van gif uit je lichaam en dat kun je voelen door misselijkheid, moeheid en duizeligheid. Waarschijnlijk zul je ook hongergevoelens hebben. Als je deze gevoelens toe kunt laten, en ze echt de ruimte kunt geven in plaats van jezelf in afleiding te storten, zullen zich vaak vanachter deze gevoelens oude, opgekropte emoties openbaren en ontladen. Koester jezelf en de gevoelens die aan het Licht komen, zij

staan symbool voor het gif dat zich uit je lichaam verlaat. Maak van het vasten een terugkerend ritueel, waarmee je jezelf eens in de zoveel tijd reinigt, op momenten dat het voor jou goed voelt. Het vasten kun je eventueel vooraf laten gaan door een darmspoeling. Onze darmen zijn er om gifstoffen uit ons lichaam te transporteren, maar zijn door onze slechte voeding en opgekropte emoties vaak verkrampd. Wanneer wij Colonthérapie volgen, worden de darmen op een zachte en natuurlijke manier binnen een uur gespoeld, wat een heilzame ondersteuning kan hebben op onze ontgifting. Kijk er niet raar van op als tijdens of na een darmspoeling heel oude emoties los komen. Niet alleen slaan wij ongewenste emoties vaak op rond en in ons darmgebied, ook zijn vaak heel vroeg verdrongen emoties verbonden met ontlasten. Verwelkom deze gevoelens als ze zich voordoen, omarm ze en laat ze vrij. Dat is de Koninklijke Hoofdweg naar genezing. Het vasten is bovendien een uitstekende voorbereiding voor het maken van de Gewijde Reis.

### **Zonnebloemoliekuur**

De Oekraïense Dr. F. Karach<sup>48</sup> heeft een even simpel als effectieve kuur ontwikkeld voor ontgifting, de Zonnebloemoliekuur. Hans Plomp en Gerben Hellinga<sup>42</sup> hebben mij jaren geleden met hun schitterende boek 'Uit je bol' (verplichte kost voor aspirant-Reizigers!) op het spoor gezet van deze krachtige methode, die perfect aansluit bij ons pad naar ontgifting. Sindsdien gebruik ik de methode zelf, met uitzonderlijke resultaten. Net als de andere suggesties die ik je hier doe, raad ik je aan deze methode te onderzoeken en te ervaren. Hier is hoe het werkt. In een reformzaak koop je een fles natuurlijke, koudgeperste Zonnebloemolie. 's Morgens voor het ontbijt neem je daarvan minimaal een theelepel en maximaal een eetlepel in je mond en spoelt dat door je mond, tussen je tanden en kiezen, over je tong. Houdt dit minimaal een kwartier tot een half uur vol. Spuug daarna de olie uit, die hoogstwaarschijnlijk van goudgeel veranderd is in vuil wit. Dit is een teken dat de olie afvalstoffen bevat. Dr. Karach raadt dan ook met klem aan de olie niet door te slikken. Hij claimt bovendien dat allerhande infecties met deze methode snel te genezen zijn. Zelf zegt hij van een vijftien jaar durende bloedziekte te zijn genezen en geeft hij aan dat de oliekuur zelfs voor ernstige ziekten als kanker werkt. Als ik uit eigen ervaring spreek, kan ik zeggen dat de methode uiterst effectief is. Het eerste wat je op kan vallen

nadat je de spoeling slechts één keer hebt gedaan, is dat je tanden veel witter en schoner zijn en dat je tong veel gezonder oogt.

### **Massage & thee**

Er zijn allerlei manieren om te ontgiften en vele methoden en middelen die je daarbij kunnen helpen. Drink thee van Venkel, Brandnetel en Groene thee, zij zullen je extra ondersteunen in het proces van ontgifting. Thee van St. Janskruid is een weldaad voor ons hele systeem, maar drink deze thee een aantal dagen niet als je een Reis gaat maken met Ayahuasca. Daarnaast kun je jouw ontgiftingsproces helpen als je jouw lichaam regelmatig laat masseren en als je een sauna bezoekt.

### **De eerste stap naar heelwording is gezet!**

De hierboven beschreven methoden zijn geen suggesties die je leven drastisch zullen veranderen, maar stuk voor stuk tips om het ontgiften van je lichaam in te zetten en daarmee de weg naar genezing in te slaan. De beloning voor het ontgiften zal zich veelal aan je openbaren door een jonger uiterlijk, een gladde huid, meer levensenergie en andere verbeteringen in jouw welzijn. Ontgiften is een proces dat voor bijna iedereen gunstig uitpakt, maar vooral een voorwaarde voor diegenen die ziekten onder de leden hebben en de intentie hebben om magisch tot op celniveau te helen. Ontgiften is daarmee een eerste tastbare intentie naar je lichaam waarmee je aangeeft dat het menens is. Dat je jouw lichaam vanaf nu gaat helpen om de ziekte aan te pakken en te overwinnen. Door te ontgiften maak je een begin met het weghalen van de blokkades die tussen jou en je gezondheid in staan. Laten we eens naar jouw weerstand kijken!

## 35 Weerstand en kracht opbouwen

Ons lichaam ontgiften is een volcontinu proces, voor westerlingen zoals wij zijn. Wij ademen voortdurend verontreinigde lucht in, eten en drinken slecht en lijden vaak onder stress. Nu we de verantwoordelijkheid hebben genomen voor de gifbelt die oneerbiedig gezegd, ons lichaam is geworden, kunnen we gaan onderzoeken hoe wij onze gezondheid, onze weerstand, onze kracht en conditie kunnen opbouwen. Velen van ons trachten dit te doen zonder ontgiftingsproces, maar daarmee bouwen we eigenlijk voort op vergiftigde grond. Eerst afgraven dus, dat gif, en dan gaan bouwen! Bouwen doen we door ons lichaam te voorzien van de essentiële voedingsstoffen die het nodig heeft voor haar functioneren. Zoals ik hiervoor al liet zien, worden wij voortdurend voorgelogen over wat goed voor ons is. Ook hier geldt weer, dat wij dit kunnen slikken en daarmee de verantwoording ervoor uit handen geven of dat wij voor onszelf kiezen. In dat laatste geval, waarvan ik hoop dat je die keuze hebt gemaakt, ga je vanaf nu voelen wat je werkelijk voedt. Je wilt je bevrijden van wat je ziek maakt, je zal keuzes moeten maken en verantwoordelijkheid moeten nemen. Hoewel ik een afschuwelijke hekel aan het woordje 'moeten' heb, kom ik er hier echt niet onderuit. Ik weet dat we in een maatschappij leven die er van profiteert haar massa 'dom' te houden. Als je heel wilt worden, zul jij je intelligentie aan moeten boren. Of op zijn minst je gevoel. Gá voelen wat goed voor je is. Ik weet uit eigen ervaring hoe moeilijk dat is. Supermarkten puilen uit met voeding in verleidelijke pakken waar nul-komma-nul procent voedingswaarde in zit. Ook het fruit en de groente, veelal afkomstig uit kassen, heeft meestal nog nooit één zonnestraal gezien en is daarmee zo goed als waardeloos! Vervolgens koken en bakken wij onze voeding en maken het helemaal waardeloos. Gebruik je eigen ontdekkingszin en neem verantwoordelijkheid voor jouw voeding, geestelijk en lichamelijk, dat is wat ik je op het hart wil drukken, als je werkelijk heel wilt worden. Ontwaak! Word je bewust van de rommel die wij dagelijks toegeschoven krijgen en als gezond aanmerken. Het is een boze droom! Ga zonnevoedsel eten, rauw voer waar onze oervoorvaders van leefden. Eet granen als ontbijt en vul dat aan met fruit. Maak salades van rauwe groenten en eet daar vis bij. Vul je voeding aan met supervoeding als Spirulina en andere op algen gebaseerde voedingssupplementen. Verdiep je in vitaminen en

mineralen, want in onze voeding zit al heel lang niet meer voldoende bouwstoffen. Vul je voeding aan met een Multivitamine waar alle benodigde stoffen inzitten.

Gebruik daarnaast minimaal drie gram ( drieduizend mg!) vitamine C<sup>49,50</sup>. Dit is een dosering die Linus Pauling, tweevoudig Nobelprijswinnaar, ons aanraadt. De vijftig milligram die onze overheid ons adviseert is bijna misdadig en net voldoende om scheurbuik buiten de deur te houden. Net als het halve uur beweging dat diezelfde overheid per dag aanraadt. Laat dat nu net het halve uur pauze zijn dat wij moderne kantoor-slaven per dag krijgen. Is een frisse wandeling van een half uur over de betonnen binnenplaats van het kantoorstrafkamp voldoende beweging per dag? Misschien komt het niet zo handig uit in de CAO-onderhandelingen, maar wij mensen hebben uren frisse buitenlucht en beweging nodig per dag! Terug naar de belangrijkste vitamine nu. Wij zijn één van de weinige zoogdieren die gedegenereerd zijn en zelf geen vitamine C meer aan kunnen maken. Onze voeding bevat deze essentiële vitamine ook al lang niet meer in de hoeveelheden die wij nodig hebben. Vitamine C is onmisbaar in de strijd tegen vrije radicalen en bovendien maakt zij onze witte bloedlichaampjes, de strijders tegen onze ziekten, energieker en daarmee effectiever. Vitamine C kun je in principe niet te veel nemen als je de methode van darmtolerantie gebruikt. Hier is hoe het werkt: ga aanvoelen hoeveel van deze vitamine jij nodig hebt en hoeveel je kunt hebben. Neem om het uur duizend milligram. Wanneer je buik en je darmen gaan rommelen, heb je teveel gebruikt. Breng de hoeveelheid terug. Als je teveel C gebruikt, krijg je hoogstens wat diarree. Dat je er nierstenen van kunt krijgen is een fabel en wetenschappelijk allang achterhaald. C helpt zelfs nierstenen voorkomen<sup>49</sup>! Daarnaast is deze vitamine absoluut noodzakelijk bij het opbouwen van onze weerstand, vandaar dat ik er hier zo veel aandacht aan besteed. Als je de hoeveelheden opvoert, kun je voor jezelf de positieve effecten voelen.

De wetenschap probeert al jaren aan te tonen dat vitamine C géén effect heeft, maar dat is tot nu toe niet gelukt. De onderzoeken die gedaan zijn maken gebruik van (te) kleine hoeveelheden vitamine C om effect te sorteren (meestal rond 50 mg).

Op Vitamine C is geen patent te verkrijgen en daardoor voor de farmaceutische industrie nauwelijks interessant, mede omdat het zo goedkoop is. Mijn gezondheid en energieniveau hebben er in elk geval

uitzonderlijk van geprofiteerd vanaf het moment dat ik C ben gaan bijslikken in grote hoeveelheden. Ik doe dit al jaren, ver voordat ik ooit hoorde van Linus Pauling. De drieënnegentig jaar oud geworden gezondheidsgoeroe bevestigde voor mij wat mijn lichaam al lang wist: vitamine C is onmisbaar en hebben wij in grote hoeveelheden nodig. Pauling zelf gebruikte naar eigen zeggen vijftien gram per dag en in geval van ziekte zelfs tot veertig gram! Voel voor jezelf aan wat goed voelt. Experimenteer zeker als je de Reis maakt en magisch tot op celniveau van ernstige of minder ernstige ziekten wilt helen met hoge doseringen, op basis van jouw eigen darmtolerantie. Vitamine C is een van de minst giftige vitamines. Dat wat je te veel krijgt plas je uit. Waarom dan zoveel nemen? Ik las daar ooit ergens een schitterende verklaring voor: ons systeem is lek, zo lek als een emmer met gaten. We hebben grote hoeveelheden nodig omdat het zo uit ons wegloopt, om de voor ons noodzakelijke hoeveelheden in ons lichaam op te kunnen nemen. Daarbij kunnen wij ontdekken dat ons lichaam zich geleidelijk aan in gaat stellen op grotere hoeveelheden vitamine C, één van de tekenen dat we werkelijk aan het geheeld zijn.

Naast gezonde gewoonten in voeding en in drinken, helpen ook de eerder genoemde Yoga-, meditatie- en ademhalingsoefeningen ons om weerstand en kracht op te bouwen. Voeg ze toe aan je lijst met gezonde gewoonten en kies het pad naar genezing. Vergeet daarbij ook de natuur niet! Zoek frisse gezonde lucht op in het bos of aan het strand en ga wandelen. Omarm deze gewoonten en je zult zien dat je gezondheid al een heel stuk dichterbij is gekomen. In elk geval heb je al aan een aantal voorwaarden en voorbereidingen voldaan om de Gewijde Reis te maken. Sterker nog, je bent er al aan begonnen door dit boek te lezen en er misschien wel door geprikkeld geraakt om tot actie over te gaan. Hoe het ook zij, gezond worden, met welke methode dan ook, begint met ontgiften en weerstand opbouwen. Neem je gezondheid serieus en zij zal jou serieus helpen. Dat is het magische recept!

### 36 De cellen toespreken

In de vorige hoofdstukken over magisch heel worden op celniveau hebben wij naar ons fysieke lichaam gekeken, naar ontgiftiging, voeding en vitamines. Ik heb gesteld dat we ons van de meeste ziekten kunnen bevrijden door onszelf uitgebalanceerd te voeden en zo het natuurlijk herstellende vermogen van ons lichaam aan te spreken. Deze effectieve benadering is verre van nieuw. De eerste ‘Westers’ denkende mens die inzag dat wij de natuurlijke helende krachten van ons lichaam nodig hebben om heel te worden is de grondlegger van de Westerse geneeskunde, Hypocrates. Hetzelfde holistische uitgangspunt zien wij bij de oorspronkelijke inwoners van Amerika, de Indianen en eigenlijk bij alle sjamanistische tradities wereldwijd. Sinds René Descartes<sup>23</sup> zijn mechanistische kijk op de wereld heeft gelanceerd en de mens gereduceerd tot een denkend wezen in een machine (het lichaam), zijn wij begonnen met het uitbuiten van de Aarde én ons lichaam. Beide zijn wij als inferieur gaan beschouwen aan ons machtige denken. Vierhonderd jaar na dato kunnen we de balans opmaken van wat deze vernietigende levenshouding voor zowel microniveau (voor onszelf als individu) als macroniveau (voor de wereld in zijn geheel) heeft betekend en nog steeds betekent. Langzaamaan komen wij er op de harde manier achter, dat als wij onze Aarde vernietigen, onze natuurlijke habitat, wij onszelf ten gronde richten. Kunnen we ontwaken voor het te laat is?

Ik weet dat onheilspellende boodschappen niet populair zijn, maar dit is geen boek om de harde waarheid te omzeilen. Hoe kunnen wij ooit gezond worden als ons drinkwater chemisch onrein is, onze lucht zwaar vervuild, wij niet langer in het zonlicht kunnen verblijven door gaten in de ozonlaag en onze ‘voeding’ ons dik en ondervoed maakt? Het is de realiteit waarin wij leven, de harde realiteit die wij beter onder ogen kunnen zien. De realiteit van het leven zonder ziel, van het ontzielen van de Aarde én onszelf. De geneeskunde heeft zo’n zelfde ontwikkeling doorgemaakt en het holistische gedachtegoed ver achter zich gelaten.

Toen ik een klein jongetje was, maakte ik graag bouwdozen. Als ik die niet voorhanden had, pakte ik een steen en mepte op een van mijn speelgoedautootjes. Ik hoef waarschijnlijk niet te zeggen dat ik ze daarna niet meer in elkaar kreeg? Zo ver zijn wij ongeveer gevorderd met onze medische wetenschap. Wij zijn prima in staat een mens uit elkaar te

halen, te ontleden en tot op het niveau van de cellen te onderzoeken. Maar haar weer terug in elkaar zetten en laten leven? Wanneer zullen wij met het schaamrood op onze kaken ons falen toegeven? Wanneer zullen wij het determinisme achter ons laten en erkennen dat ons lichaam haar eigen magie heeft? Dat het leven zelf, onze bezieling, iets is waar wij met trots en respect van mogen genieten? Ons lichaam heeft haar eigen wijsheid en intelligentie waar wij oneindig veel van kunnen en mogen leren. Als wij onze hoogmoed achter ons laten en ons klein en ondergeschikt maken aan de schepping, als wij haar in ere herstellen. Als wij onze ziel hervinden. Dat is de boodschap die de sjamanen ons gegeven hebben en blijven geven. Alles heeft een ziel. Zelfs wetenschappers erkennen nu schoorvoetend vanuit de quantummechanica dat alles wat wij waarnemen wel bezielde moet zijn, anders zou het haar vorm niet behouden. 'Alles wat is, leeft', zeggen sjamanen. Dat is de wijze waarop wij met onszelf, onze medemensen, planten, dieren en onze habitat om horen te gaan. Met respect voor de ziel.

Als we terugkeren naar onszelf, naar ons eigen heelwordingsproces, dan hebben wij diezelfde houding nodig. We kunnen ons lichaam vragen of zij wil helen. Wij kunnen haar ondersteunen en voeden en bewegen en rusten. Respect voor onszelf, onze bezieling, ons lichaam is wat de weg naar onze genezing zal verlichten. Ik herhaal wat ik al eerder stelde: gezond zijn is niets anders dan stoppen met onze genezing te verhinderen. Ons lichaam, helpen heel te worden, dat is waar wij voor staan. Op mentaal niveau, op het niveau van ons denken, ons bewustzijn, kunnen we veel doen. Zoals ik hierboven beschreef is ons denken de afgelopen paar honderd jaar dominant geworden over de rest van ons wezen. We kunnen deze beweging nauwelijks stoppen, daar is zij te ver voor gevorderd. Wel kunnen wij haar enigszins afbuigen, wat nodig lijkt als wij onszelf willen leren heel worden. De kracht van gedachten heb ik eerder aangetoond met het voorbeeld van de waterkristallen van Emoto die reageren op onze intenties. Als waterkristallen al zo heftig reageren op onze emoties en intenties, hoe denk je dat je eigen bezielde cellen reageren op onze gedachtenkracht? In de Vedische en Sjamanistische tradities wordt ziekte vaak als een zegen, als een kans om te groeien gezien. Wij zien ziekte vaak als iets dat moet worden bestreden, en zo vechten wij tegen onszelf. Als Don Quichote, vechtend tegen onze eigen cellen. Met behulp van in witte jassen gehulde soldaten strijden we tegen



de symptomen van onze ziekte, tegen de signalen die ons bloedeigen lichaam geeft, tegen de boodschappen dat er iets niet helemaal goed is. Antibiotica, antidepressiva, anti-leven?

Cleve Backster isoleerde cellen uit de mond en maakte er een levende kweek van. Hij toonde aan dat deze cellen reageren op de emoties van de 'eigenaar', die een paar meter verderop aan verschillende emotionele beelden werd blootgesteld<sup>51</sup>. Iedere cel in ons lichaam is met ons begaan, iedere cel vormt een onlosmakelijk onderdeel van ons geheel. Iedere cel reageert op ons denken en voelen: maar hoe begaan zijn wij met onze cellen? Wat doe jij als je ziek of moe bent, mopper je dan op je lichaam? Baal je van wat je allemaal moet laten om het te laten rusten en herstellen? Nu je weet wat de kracht van gedachten en emoties doen, is dat al voldoende om je bewustwording om te buigen? Of is het 'jezelf-vernietigen' zo in je patronen ingesleten dat het een automatisme is geworden? Het zijn vragen die je stuk voor stuk dichterbij de waarheid van jouw ziekte óf gezondheid kunnen brengen. En het zijn vragen, die je niet alleen aan jezelf hoort te stellen en te beantwoorden. Het zijn vragen die op maatschappelijk niveau gesteld horen te worden. Oppermachtige ziekenfondsen, uitkerende instanties, artsen, arbodeskundigen en psychiaters bepalen nu voor anderen wat goed voor hen is en hoe zij met hun ziekte of gezondheid om moeten gaan. Het wordt hoog tijd dat we de macht opeisen en terugnemen en voor onszelf gaan bepalen wat goed voor ons is. Laat de dictatuur van de geest eindigen en doven, niet door revolutie, maar door renaissance. Wedergeboorte. Laten we ontwaken en onszelf bezielen. Als wij ontwaken en onze bezieling hervinden, kunnen we heel worden en tot leven komen. Vooralsnog hebben wij genoeg werk te verzetten. Maar laten wij eerst eens kijken wat wij voor onszelf kunnen doen. Een legertje zieken is niet voldoende om een revolutie te starten, laat staan een renaissance. Om herboren te worden, om invloed op anderen uit te kunnen oefenen, zullen we krachtig moeten worden en onszelf helen en daarmee een voorbeeld voor anderen worden. Op mentaal niveau kunnen we onszelf leren helen door onze heelwording aan te moedigen. Op fysiek niveau zagen we al dat als we vitamine C in grote hoeveelheden als supplement op ons gezonde eten slikken, onze witte bloedlichaampjes actiever en daardoor effectiever worden. Onze witte bloedlichaampjes zijn onze ridders die indringers uit ons lichaam verbannen en die vechten voor onze heelwording. Het zijn onze nobele

ridders die wij ontmoedigen met onze negatieve gedachten en gevoelens, een proces dat wij hoognodig om dienen te keren!

Het was José Silva die vorige eeuw furore maakte met Silva Mind Control<sup>52</sup>. Hij herontdekte wat sjamanen al duizenden jaren weten: dat als wij in staat van meditatie komen, onze hersenen op een andere frequentie gaan werken (Alphagolven). In deze ontspannen staat van zijn kunnen wij visualiseren en krachtige boodschappen aan ons lichaam brengen. Wij kunnen bijvoorbeeld onze witte bloedlichaampjes als koene ridders op machtige paarden voorstellen, die de strijd aangaan met bacteriën en virussen in ons lichaam. Hiermee helpen wij ons lichaam bij de genezing, in plaats van de gebruikelijke tegenwerking die zij van ons krijgt. Daarna visualiseren wij ons lichaam of het deel waar wij aan het ‘werk’ zijn als gezond. De Silvamethode is ondertussen door miljoenen beproefd, vaak met spectaculaire resultaten. Ik heb haar zelf ook mogen leren en kan haar werking bevestigen.

Sjamanistische meditatie werkt op vrijwel dezelfde wijze, maar is mogelijk nog krachtiger, omdat er duizenden jaren oude rituelen worden gebruikt, zoals de begeleiding van een trommel om de overgang naar een andere dimensie te kenmerken. De onbekende traditie kan ons afschrikken, maar als we eenmaal gewend zijn aan de op het eerste oog wat vreemde rituelen, kunnen we rechtstreeks naar de bron van onze ziekten afreizen en kunnen we leren om de natuurlijk helende kracht van ons lichaam te ondersteunen in plaats van te ondermijnen. Ga voor jezelf maar eens na hoe je tegenover je eigen ziekte staat: help je haar of werk je haar tegen?

Dr. Simonton<sup>51</sup> heeft zijn eigen variant op het sjamanisme of de Silvamethode ontwikkeld en laat zijn patiënten visualiseren dat zij hun zieke cellen helpen genezen en dat zij binnendringers uit hun lichaam bannen. Daarnaast werkt hij met zijn patiënten aan wat misschien nog wel een van de belangrijkste factoren is in genezing: hoop. Hoop houdt de strijders die voor jouw genezing werken overeind, je immuunsysteem en witte bloedlichaampjes, en maakt ze strijdlustig. Wanneer wij de hoop opgeven, zullen zij uiteindelijk de strijd hoe dan ook verliezen. Dr. Simonton laat zijn kankerpatiënten video’s zien van mensen die de ziekte hebben overwonnen en laat ze kennismaken met hoop. Daarnaast

onderstreept hij het belang van goede voeding voor zijn patiënten en raadt hij een aangepast dieet aan. Voorts geeft hij bij zijn behandeling veel aandacht aan psychotherapie, niet zozeer op het in Amerika populaire cognitieve (denken) vlak, maar vooral op emotionele basis. De resultaten die deze door de gevestigde orde verguisde wonderdokter behaalt, zijn zó opmerkelijk, dat zij gelukkig niet meer onder een kleedje kunnen worden geveegd. Zijn patiënten hebben een dubbele levensverwachting, resultaten die door verschillende onafhankelijke wetenschappers zijn herhaald<sup>51</sup>. Daarnaast is vooral de kwaliteit van het leven van zijn patiënten enorm toegenomen.

Ga jezelf helpen helen en leer sjamanistisch mediteren. Keer naar binnen en leer te visualiseren en leer je gezondheid op deze krachtige manier te ondersteunen. Het werkt al duizenden jaren, laat je geestkracht ook voor jou werken! Reinig je mentale lichaam, reinig je geest.

## **Emoties**

Hiermee zijn wij aangekomen bij het volgende energielichaam, het emotionele lichaam. In eerdere hoofdstukken liet ik zien hoe emoties zich vastzetten in ons lichaam als wij ze niet uiten. Hier zal ik vooral het belang benadrukken van het ‘aan het Licht brengen’ van onze emoties. Dr. Simonton is een waarachtige pionier, die wat mij betreft een Nobelprijs verdient voor zijn baanbrekende werk en alle steun die deze eigenwijze wetenschapper zou kunnen krijgen. Hij toont keihard aan wat vanuit therapeutische hoek natuurlijk al jaren bekend is: het verband tussen onze emoties en onze gezondheid. Wanneer gaat onze medische wetenschap dit verband onderkennen?

Als wij onze emoties binnenhouden worden wij ziek. Het is zo logisch en voor velen van ons zo voor de handliggend. Voor de medische wetenschap echter is het een raadsel waar zij weinig mee kan. In onze steriele ziekenhuizen worden wij behandeld door serieuze, welbespraakte en goed opgeleide doktoren en krijgen wij goed onderzochte medicijnen voorgeschreven of veelvuldig beproefde medische ingrepen. Maar emotie? De oorzaak van onze ziekte onderzoeken of zelfs wegnemen? Die gedachte is nog niet opgekomen in het medische bolwerk en zou betekenen dat de ‘denkende’ mens die de dokter over het algemeen is, zou moeten gaan ‘voelen’. Hij zou zijn zekerheden achter zich moeten laten en net als Simonton de academische

status op het spel zetten. De eigen zekerheden opgeven!?! Ondenikbaar dus, en daarom bijten wij ons dus nog maar verder vast in het ontleden van lichamen, in onderzoek en in bewijsmateriaal<sup>51</sup>. In academisch touwtrekken en om de hete brij heen draaien! Iedere sjamaan kan je vertellen dat het onderdrukken van emoties leidt tot zielsverlies! Veel Westerse zielendokters of ‘psyche-haters’ zullen dit zielsverlies beantwoorden met zielenmoord: het voorschrijven van antidepressiva. In Nederland alleen al zijn er de afgelopen jaren ruim een half miljoen mensen verslaafd geraakt op doktersadvies. Verslaafd aan het nog verder onderdrukken van emoties, verslaafd aan de vervlakking van het gevoelsleven waar onze maatschappij om vraagt. Zolang je maandagmorgen maar weer naar je werk kunt, is er niets aan de hand. Soms is het spelletje zelfs zo smerig, dat de bedrijfsarts en begeleidende psychiater antidepressiva voorstellen. Als de werknemer weigert, wordt de uitkering van ziekengeld gereduceerd of zelfs stopgezet. Dit alles in naam van gezondheid!

Wanneer wij werkelijk willen helen, ongeacht van welke ziekte, zullen wij moeten leren onze emoties te uiten. Wat water is voor ons lichaam, zijn emoties voor ons hart en organen: leven. Ik schrijf in dit boek op verschillende plaatsen over het belang van emotionele bevrijding. Hier beperk ik mij door het belang te benadrukken van therapie waarin je leert je emoties aan het Licht te brengen. Zoek een therapeut of groep die je leert om jezelf uit te drukken, te lachen, te huilen, woest te zijn of zelfs te haten, bang te zijn en verdrietig. Leer wat lust is, leer wat liefde is en geef er uitdrukking aan. Je emotionele gezondheid is de graadmeter voor je gehele gezondheid, hoe vrijer je jezelf kan en mag uitdrukken (van jezelf!), hoe gezonder je zult worden. Zoek een goede therapeut om je eigen zelfvernietigende patronen te doorgronden en je ware Ik te leren uiten, of een Haptonoom om je lichaam en lichamelijke gevoelens te leren voelen, of zoek een andere therapievorm die bij je past. Leer jezelf uiten in zang, muziek en dans.

De snelste weg naar je emotionele gezondheid is misschien nog wel ademwerk (hoofdstuk 24 – Adem- en lichaamswerk). Door snel, oppervlakkig en ‘chaotisch’ te ademen komen diepe lagen van emotie los. Ook hier weer zien we het belang van onze ademhaling. Welke methode je ook gebruikt om je emotionele beleving te wekken en te

uiten: je bent zelf de spil. Jij bent de enige die het luik kan openen en die zichzelf kan toestaan te gaan leven.

Natuurlijk speelt ook je omgeving een belangrijke rol, die heeft je op een bepaalde manier leren kennen en zal misschien wel raar opkijken als ze andere kanten van je gaan leren kennen. Maar is dat niet de uitdaging van het leven, om jezelf en elkaar door en door, in alle uithoeken te leren kennen? Hoe het ook zij, het is jouw eigen verantwoording om op een gezonde manier uiting te geven aan je emoties. Om te je te bevrijden van je ziekte, om werkelijk tot op celniveau door te dringen, zul jij je emotionele blokkades eigenhandig, eventueel met de hulp van een liefdevolle therapeut, op moeten sporen en aan het licht brengen. Dat is het werk dat je op emotioneel gebied staat te doen. Het werk dat je misschien wel de meeste pijn en verdriet zal kosten, maar ook waarschijnlijk de meeste vreugde zal geven. Als je eindelijk uiting gaat leren geven aan wat misschien al jaren in je opgesloten zit, misschien zelfs al een levenlang, ga je jezelf de ruimte geven om werkelijk te leven en sta je jouw genezing niet langer in de weg, omdat jouw energie kan stromen. Een kinderlijk eenvoudige en in de praktijk toegepaste uiterst effectieve tip is de volgende: vermijd mensen of zaken die je stress geven of negatief zijn en zoek mensen of zaken op die je gelukkig maken. De nummer een stressfactor in de wereld is de angst om geen liefde van belangrijke mensen in je leven te krijgen. De nummer een geluksfactor is: liefde van belangrijke mensen in je leven krijgen<sup>36</sup>. Een eenvoudig recept voor levensgeluk is volgens Dr. Simonton dan ook om mensen op te zoeken aan wie je liefde kunt geven en van wie je liefde mag ontvangen. Dat is verantwoording nemen voor jezelf, voor je eigen levensgeluk en voor jouw genezing, tot op het niveau van je cellen.

Twee oefeningen die helpen om je emotionele wezen te gaan aanvoelen zijn de volgende. De eerste is belangrijk om je levenswandel te begrijpen en om te gaan leren inzien waar je afgedwaald bent van je pad, op mentaal niveau. Schrijf je eigen levensverhaal. Beschrijf met terugwerkende kracht de belangrijke gebeurtenissen in je leven en associeer daarop verder. Probeer je gevoelsmatig te verplaatsen in de mens die je toen was, wat je toen al wist en wat nog niet en wat je toen voelde. Als er emoties bovenkomen, mooie of pijnlijke, dóórleef die dan, laat ze maar bovenkomen, aan het Licht en laat ze dan los. Praat met het

mensje dat je toen was, geef het steun en liefde en vertel het dat je er nu bent om erover te waken.

Men zegt wel eens dat alles dat je meemaakt, opgeslagen ligt in je wezen. Ik geloof dat zeker. Alleen, we kunnen er niet altijd bij. Soms hebben wij herinneringen verdrongen of zijn wij geblokkeerd. Er is een fantastische mogelijkheid om de waarheid over ons leven te leren kennen. We kunnen het rechtstreeks vragen aan het mensje dat wij toen waren, aan ons Innerlijk Kind.

Hier is de tweede oefening<sup>43</sup>: wanneer je bepaalde vragen hebt waar je niet uit komt, vragen die met je verleden te maken hebben of wanneer je kennis wilt maken met het Kind in je, schrijf je vragen dan op een papiertje met je dominante hand (voor mensen die rechtshandig zijn rechts en andersom voor linkshandigen). Laat de vraag even op je inwerken en laat je niet-dominante hand (de linker voor rechtshandigen en andersom) dan in automatisch schrift antwoorden. Waarschijnlijk zul je niet gewend zijn om met je niet-dominante hand te schrijven en komt er wat gekrabbel uit voort, dat is juist de bedoeling! Laat je verrassen door je intuïtieve en authentieke zelf, je Innerlijk Kind. Ook voor deze oefening geldt dat het veel in je los kan maken. Het kan een weerzien worden met je meest kwetsbare kant en daar kunnen veel emoties bij loskomen. Beschouw dit, als het gebeurt, maar als een zegening en koester je emoties. Zij geven je levenskracht.

### 37 Op weg naar ware gezondheid

In het vorige hoofdstuk kon je lezen over het emotionele lichaam en onze primaire behoefte, de behoefte om lief te hebben en geliefd te worden. Meer dan geld, meer dan macht en status, meer dan veiligheid en zekerheid is liefde onze doorslaggevende reden om te leven. Liefde ís leven. Liefde is verbondenheid, verbondenheid met onszelf en met de belangrijke mensen om ons heen. Liefde laat zich niet definiëren en toch weet iedereen instinctief wanneer zij geliefd is. Wanneer zij ware liefde geeft. Liefde is de kern van wie wij behoren te zijn. Wanneer wij ons in onze ware kern niet geliefd weten, worden wij ziek. De zorg voor je fysieke, emotionele en mentale lichaam zoals ik je die in de vorige hoofdstukken voorstelde, is een krachtige manier om jezelf van de meest bekende ziekten te bevrijden. Het is de zorg, de verantwoordelijkheid, de liefde voor jezelf, gecombineerd met de juiste kennis van wat jouw verschillende energielichamen werkelijk voedt, die de weg naar genezing inluidt. Liefde die de weg naar gezondheid inleidt. Want wat is nu eigenlijk gezondheid? Ik zou het niet mooier en duidelijker kunnen stellen dan de sjamanen van de inheemse bevolking van Hawaï, de Kahuna's. Zij stellen simpelweg dat gezondheid een overvloed aan energie is (ehuehu) en ongezond zijn de afwezigheid daarvan (pake). Helen is niets anders dan het herstellen van de energiestroom (Lapa'au). Het Hawaïaanse woord voor 'harmonie' (maika'i) kan ook vertaald worden als: 'een staat van veel energie', en het woord voor liefde (aloha) kan ook het 'delen van energie' betekenen. Gezondheid zouden we dus gerust 'een staat van harmonieuze energie' kunnen noemen<sup>53</sup>.

Magisch heelworden tot op het niveau van onze cellen gaat wat mij betreft nog één stap verder: de genezing van ons spirituele lichaam. Dit betekent: ontdekken wie je bent, wie je behoort te zijn, wat jouw doel is in het leven, jouw unieke blauwdruk en je verbinding met het grotere geheel. Wanneer je het pad tot nu toe hebt gevolgd dat ik je voorstel, kun je gemerkt hebben wat een overweldigend effect zorg en aandacht voor jezelf hebben op je slaap, op je spijsvertering, op je ziektebeeld en op je gezondheid in het algemeen. Gezond zijn vraagt om een bepaalde mate van zorg en regelmaat en die betaalt zich terug in de vorm van meer levenslust en levensenergie. Mijn bevinding is echter dat wij er hier alleen niet mee zijn. Ware genezing vindt pas plaats als wij werkelijk

veranderen, als wij onszelf transformeren. Verandering gaat bijna altijd gepaard met angst, één van die ‘vervelende’ emoties die wij nu juist niet (meer) wilden voelen. Onze pas herwonnen gezondheid kan zo een korte opleving zijn en zolang wij niet wezenlijk veranderen, kunnen wij gemakkelijk weer terugzakken naar ons oude niveau van ziekte. De discipline die wij opbrachten bleek mogelijk toch meer op wilskracht gebaseerd te zijn dan op ware liefde voor onszelf. Als wij onszelf niet werkelijk willen transformeren, is de kans groot dat wij willen genezen om een of ander doel na te streven dat buiten onszelf ligt. Hoe dan ook, op wilskracht alleen kunnen wij het waarschijnlijk niet redden op de lange duur. Wat wij nodig hebben is *zielskracht*.

Zielskracht is ons verbonden weten met ons leven, met wie wij behoren te zijn, met ons unieke levenspad, met de mensen en natuur om ons heen, met het leven zelf. Wanneer wij zielskracht ervaren, bezield zijn, hebben wij geen discipline nodig. Zielskracht hervinden wij als wij ons pad gaan lopen, ons levenspad. Wanneer wij keuzes maken die met onze ziel resoneren. Wanneer wij ziek zijn, zijn wij afgesneden van onze ziel. Ons hart kan teleurgesteld, gebroken of verbitterd zijn. Wij kunnen ons eenzaam, gestresst en verlaten voelen of andersom juist met iedereen verbonden en opgeëist door de wereld voelen. Hoe dan ook, ziekte is niets anders dan een krachtig signaal dat ons aangeeft dat er iets niet helemaal of helemaal niet goed gaat en dat wij afgesneden zijn van onze bezieling. Vaak isoleren wij het signaal en zien het als iets dat van buiten komt waar wij tegen moeten gaan vechten. De gehele medische cultuur is daarop gericht, ziekte wordt gezien als een veldslag die gewonnen moet worden. Een veldslag die door ons nooit gewonnen kan worden, omdat wij er altijd het slachtoffer van zullen zijn. Wij kunnen het medische schimmenspel rustig een levenlang volhouden zonder ook maar een glimp van onze bezieling op te vangen, verblind als we zijn door ons eigen dwaallicht. En door een complete industrie, die er van leeft ons op de been te houden, hinkend van symptoom naar symptoom. Met angst als voornaamste drijfveer, angst die niet gevoeld mag worden en daardoor juist gevoeld wordt. Angst waar wij eeuwig voor op de loop zijn.

Wanneer wij onze bezieling terug willen vinden, zullen wij moeten stoppen met wegrennen en de kracht moeten vinden om onze angst te



overwinnen, de moed om ons om te draaien en de liefde om te gaan luisteren naar wat ons nu werkelijk kwelt. Pas wanneer wij door de ‘zwarte nacht van de ziel’ (hoofdstuk 16 - De zwarte nacht van de ziel) durven gaan, kunnen wij werkelijk Licht binnen laten en onze ziel tot leven wekken. Zoals ik vaker aantoonde, is ontwaken in onze wereld niet altijd even prettig of gemakkelijk. Ons Westerse leven lijkt op onderdrukking van onze gevoelswereld toegespitst. Het is niet voor niets dat antidepressiva, die ik synoniem acht voor ‘zielenmoord’, massaal worden voorgeschreven door doktoren en psychiaters die zelf ook met de handen in het haar zitten, omdat zij geen flauw benul hebben hoe zij hun patiënten werkelijk gezond kunnen krijgen. Wanneer gaan zij, of sterker nog, wanneer gaan WIJ beseffen, wanneer ga JIJ beseffen dat die verantwoordelijkheid bij jou ligt? Aldous Huxley had in de jaren dertig van de vorige eeuw al een zeer scherpe visionaire blik op wat ons te wachten staat. Hij schreef in ‘Heerlijke Nieuwe Wereld’<sup>54</sup> de profetische woorden:

*‘Moeten wij ons “IK”, ons individu-zijn opgeven en moderne stemmingsverbeteraars gaan slikken om letterlijk “alles” uit deze vreemde, onnatuurlijke wereld aan te kunnen, of moeten we bereid zijn onze angsten en fobieën onder ogen te zien, zodanig dat ze ons tot bescherming worden en ertoe bijdragen dat ons diepste wezen niet afgemaakt en beschadigd wordt door de toch wel weerzinwekkende onnatuurlijkheid van de maatschappij rond het jaar tweeduizend?’*

De vraag die Huxley bijna tachtig jaar geleden stelde is ongelooflijk actueel gebleken. Het is dezelfde vraag die ik je nu, in het tijdperk waarover Huxley’s profetie gaat, opnieuw stel: ‘Kies je er voor om in te slapen en jezelf te conformeren aan een maatschappij die de ziel langzaam vermoordt? Kies je om ziek te blijven of kies je ervoor om wakker te worden, om je pijn en verdriet onder ogen te zien, om op te staan en verantwoordelijkheid voor jezelf en je omgeving op te eisen en te helen?’ Hebben we wel een keus of laat ik je, zoals de wereldberoemde filosoof/schrijver Huxley, eigenlijk geen keus? De droeve werkelijkheid is dat we massaal instemmen zonder überhaupt een besef te hebben dat we ooit een keus zouden kunnen hebben. We zijn een zwijgende, onwetende, instemmende meerderheid geworden, die alleen nog in actie komt als de benzineprijs exceptioneel omhoog gaat.

En zelfs dat hebben onze economische bestuurders door, waardoor zij hem steeds maar met kleine beetjes verhogen zodat wij stilzwijgend in blijven stemmen. Ik vraag je niet om revolutie, ik vraag om renaissance. Je eigen hergeboorte!

Zielskracht kunnen wij vinden in onszelf, in liefde. In de mensen om ons heen, in het leven zelf. Hoop, geloof en vertrouwen, de pijlers van de kracht van de ziel, zijn diep vanbinnen in potentie in ieder mens aanwezig. Het zijn die krachten die ons met ons lot en dat van andere levende wezens en het universum verbinden. Als je op eigen kracht niet meer bij je zielskracht kunt komen, wanneer je magisch wilt heel worden tot op het niveau van je cellen, zul je af moeten dalen in het duister van je eigen ziel. Dit pad vormt de laatste en zwaarste oefening, op weg naar onze heelwording, het pad van de Gewijde Reis.

De Gewijde Reis is niet de enige route naar de ziel. Er zijn vele wegen, van oeroude mystieke en spirituele tradities, tot nieuwe inzichten en levenswijzen, die alle naar de ziel leiden. Soms moeten we eerst de dood onder ogen zien, voor wij kunnen bevatten dat wij bezielde zijn. Mensen die een zwaar ongeluk hebben gehad, van een levensbedreigende ziekte zijn geheeld of een bijna-dood ervaring hebben ondergaan kunnen getuigen dat soms symbolisch sterven in deze wereld nodig is om werkelijk te leven. De diepe wonden die onze opvoeding en indoctrinatie in onze vroege jeugd hebben geslagen, zijn met geen honderd jaar therapie te helen, wat therapeuten ons ook willen doen geloven. Hetzelfde geldt voor de wonden in ons hart. Die slijten slechts met de jaren, maar laten hun barsten en kloven achter en verharderen ons wezen. Het is de 'donkere nacht van de ziel' die ons kan verlossen van onze pijn, door ons verdriet te doorleven en niet langer te overleven en onze oude pijnen aan het Licht te brengen. Op die manier heel worden, wordt door ons vaak symbolisch ervaren als een bijna-doodervaring, het rituele sterven. Wanneer wij symbolisch sterven en onze oude pijnen doorleven, sterven ook de oorzaken van onze ziekten. Onze emotionele akkers worden omgeploegd en kunnen weer vruchtbaar worden en onze tranen kunnen vloeien en onze Aarde bevoeien. Wanneer onze Renaissance plaatsvindt, kunnen wij heel worden. Heel worden in ons spiritueel lichaam, het lichaam dat ons onze ware aard kan tonen, onze ziel, wie wij behoren te zijn. Het lichaam dat onze blauwdruk huisvest. Het lichaam dat ons kan verbinden met alles dat leeft. Wanneer wij ons spirituele lichaam helen, (her)vinden we de motivatie om te leven.

Wanneer wij de motivatie hervinden om te leven, is er niets meer dat onze genezing in de weg staat en kunnen we intuïtief de juiste manier vinden om te leven. We zullen laten wat ons schaadt. Wanneer we de motivatie hervinden om te leven, kost het ons geen moeite om de verantwoordelijkheid voor onszelf op te eisen en te houden.

Ben je bereid om de donkere nacht van de ziel in te gaan, om te doorleven wat je al een levenlang onderdrukt, om jouw waarheid aan het Licht te brengen, symbolisch te sterven en je ziel te hervinden? Dat zijn de vragen die je jezelf kunt stellen als je magisch wilt gaan heelworden tot op het niveau van je cellen, als je de Gewijde Reis, de pelgrimstocht naar de ziel, wilt maken. Vragen die stuk voor stuk mogelijk je grootste angsten op kunnen roepen, die angsten waar je al een levenlang voor wegloopt. Waar wij collectief voor weglopen. Daarom zullen de meesten onder ons de Reis pas wagen als zij werkelijk een zware of zelfs dodelijke ziekte onder de leden hebben. Als wij luisteren naar onze ziekte geeft zij ons de kracht en de intuïtie, de roep van de ziel, om de juiste beslissing te nemen. Om de confrontatie met je angsten aan te gaan, vraagt meer dan moed. Het vraagt om liefdevolle mensen om je heen, die je kunnen steunen en begeleiden. Mensen die je hervonden hart en ziel de ruimte kunnen geven als je de weg naar genezing inzet. Alleen redden wij het meestal niet. Ik raad je aan als je de weg van genezing in wilt zetten, om op zoek te gaan naar lotgenoten. Zoek mensen die je een steuntje in de rug kunnen geven of een schouder om op te leunen, in het donkerst van de Nacht. Je zult er zelf doorheen moeten, dat is de enige manier waarop de ziel gelouterd wordt. Zoals wij zelf ook overgaan, aan het eind van ons leven, als onze tijd gekomen is. Maar je hoeft het allemaal niet alleen te doen, zoek hulp en verbind je liefdevol met anderen. Laat ons leven alsof iedere dag de laatste is. En als het dan de laatste dag is, laat ons met opgeheven hoofd de dood tegemoet treden, met hart en ziel, met een glimlach op ons gezicht, met de gedachten aan een leven dat waarachtig geleefd is. Maar laten we de tijd die ons rest op Aarde vooral gebruiken om onszelf te hervinden, om vele liefdevolle relaties aan te gaan en te leven met hart en ziel. Er is een prachtige metafoer, waarbij ziekte wordt voorgesteld als het vuiltje, dat de basis is van de parel die de oester ervan maakt. De oester kan zich niet ontdoen van het vuiltje, maar zij kan er wel voor zorgen dat het vuiltje haar niet langer irriteert en een prachtig geheel gaat vormen met de rest van haar wezen, een parel<sup>55</sup>. Als wij onze ziekte gaan beschouwen als een

wezenlijk onderdeel van ons leven, van wie wij behoren te zijn, kunnen we haar goed verstopte boodschap horen en ontcijferen: ziekte is als de parel, een kostbaar geschenk dat ons doet beseffen dat wij sterfelijk zijn. Viva!

Als je de moed hebt gevonden om de Reis te gaan maken en om je spirituele lichaam te gaan helen en daarmee de magische genezing tot op celniveau in gaat zetten, bereid je dan voor zoals ik in deel III heb beschreven. Zoek een liefdevolle begeleider die jou wil begeleiden op jouw Reis. Je hebt niets te vrezen als je de Gewijde Dimensie in Reist op zoek naar kracht en genezing. Geef je over aan de ervaring en leer waarom je ziek bent. De enige die jou magisch kan helen tot op celniveau, ben jij!

## 38 Vrij van Verslaving

Het principe van verslaving is eenvoudig en duidelijk te volgen: als we onze ziel of stukken daarvan kwijt zijn, zijn we constant in de weer om de Leegte te vermijden. De Leegte is het gevoel te zijn afgescheiden van de eigen ziel en daarmee van zichzelf en anderen. De Leegte voelt als totaal afgesloten zijn van liefde. Dat is het monster achter verslaving, of het nu te veel of te weinig eten, werkverslaving, rook-, drugs-, gok- of koopverslaving is. Steeds als de Leegte lonkt, ontwijken we haar met het verslavingsgedrag als vervangende troost, waarmee we haar vermijden. In plaats van dat we de Leegte verwelkomen als een signaal dat we iets missen, komen we in een eindeloze spiraal van onderdrukking en op de vlucht zijn. Als we verslaving als symptoom aanpakken, steekt er al snel een nieuwe de kop op. Zo wordt rookverslaving - eetverslaving. Eetverslaving - koopverslaving. Koopverslaving - werkverslaving, en zo verder. Pas als we naar de bron van onze verslavingen terug gaan en de oorspronkelijke trauma's die ten grondslag aan ons gemis liggen onder ogen gaan zien, kunnen we onszelf werkelijk bevrijden van verslaving, in plaats van de symptomen te bestrijden die onze ziel ons geeft als signaal dat er diep vanbinnen het een en ander rechtgezet dient te worden.

Een van de prettige bijkomstigheden van het maken van de Gewijde Reis is dat we onze verslavingen vaak vrijwillig opgeven. Niet vanuit wilskracht en de onderdrukking vanuit onze dominante kanten, maar vanuit een kracht die we tijdens onze Reizen verwerven: zielskracht. Inspanningsloos. Hoe dat kan laat zich lastig navertellen, maar ik zal een poging wagen. Ik denk dat ik mijzelf in dit verband best het predikaat 'verslavingservaringsdeskundige' mag geven: ik heb nagenoeg elke denkbare verslaving wel achter de rug. Steeds als ik er eentje op de kracht van mijn wil de kop indrukte, kwam er een ander om de hoek kijken. Jong geleerd, oud gedaan. Bij ons thuis werd het snoepen sterk ontmoedigd en mijn eerste verslaving werd, jawel: snoepen. Hetzelfde gold voor computerspelletjes, die kwamen de deur niet in. Vanaf mijn twaalfde jaar liep ik dus een krantenwijk, waste auto's en tuinierde in de wijk om mijn snoep en computerspelletjesverslaving te bekostigen. Toeval wil dat de snackbar waar mijn favoriete spelkast stond en de snoepwinkel 'De Zoete Inval' naast elkaar lagen in de wijk waar ik

kranten bezorgde. Ik gaf er een klein kapitaal uit. De volgende verslaving kwam al rap in zicht. Mijn ouders hadden duizend gulden uitgelooft als ik tot mijn achttiende niet zou roken, wat ik ook braaf volhield. Ik incasseerde de mille en ging alsnog roken. Wat kon er zo slecht zijn dat ik het beter kon laten als het mijn beide ouders na het avondeten van tafel deed stuiven. Met zichtbaar genot trokken ze aan hun sigaretten. Pedagogen van onze tijd weten dat het niet is wat we onze kinderen leren waarvan zij leren, maar van wat we ze voordoen. Het zaadje voor een taaie verslaving was gezaaid. Later leerde ik van vriendjes de sigaret met marihuana aan te vullen, wat nog veel beter mijn gekwetste gevoelens verdoofde. Mijn toenmalige partner zette mij voor het blok: stoppen met blowen of ik de deur uit. Mijn liefde voor haar was groot en ik kicke af van het roken van drie tot vijf joints per dag. Daarvoor in de plaats kreeg ik mijn oude snoeplust terug, vetzucht en och, als ik dan toch in de snackbar was, goklust. Ik had altijd neergekeken op de 'huismoedertjes' die verslaafd waren aan die stomme gokkasten waar je toch nooit winst uit haalde en nu was ik er zelf aan verslaafd. De Leegte die ik wilde verdoezelen bleef zich echter aandienen. Ieder jaar deed ik een paar pogingen om te stoppen met roken, omdat ik voelde dat het langzaamaan mijn lichaam vergiftigde. Het mocht echter niet baten. Steeds als ik op wilskracht stopte, hield ik het ongeveer drie maanden vol. Dan kwam er het moment waarop ik vrij was van verslaving. In de stilte, zonder verslaving volgde de Leegte. Het verschrikkelijke geheim dat zich aan mij wilde openbaren, de Leegte die zich aandienende, was ondraaglijk en ik rende naar de tabakswinkel om mij weer te drogeren met nicotine. 's Avonds alcohol of joints om gevoelens te onderdrukken en 's morgens koffie, thee en suiker om weer op gang te komen. Ik had geen idee hoe ik uit deze vicieuze cirkel zou kunnen komen.

Toen ik voor het eerst ging Reizen, ving ik een glimp op van wat ik eerder niet onder ogen durfde te zien. Stukje bij beetje liet ik het meer toe. In deze dimensie wist ik mij gesteund door een vreemde kracht, die mij op een zachte manier hielp om de pijnlijke gevoelens onder ogen te zien. Ik zou de kracht niet kunnen beschrijven, hooguit dat zij mij zeer goed gezind was. Het lukte mij niet direct mij over te geven en te vertrouwen op deze kracht. Later zou ik leren dat zij mijn eigen zielskracht is, die mij altijd al ter beschikking had gestaan. Net voorbij

de Leegte. Nu wenkte zij mij de Leegte in. Het was er bijna ondraaglijk en alles was doordrongen van eenzaamheid en verdriet en het gevoel dat ik nooit meer gelukkig zou zijn als ik hier ook nog maar een seconde langer bleef. Toch bleef ik er en ontdekte wat ik zo lang had onderdrukt. Na de geboorte van mijn broertjes werd er naar mij niet of nauwelijks meer omgekeken. Ik snapte er niets van en kwam in een zeer onaangename worsteling met mijzelf terecht. Ik wilde eruit, uit de Leegte, de Leegte leek mij op te willen slokken. Vanuit de verte hoorde ik een vrouwenstem fluisteren: 'Laat je maar meeglijden op de stroom, het is goed. Geef je maar over, je hoeft je niet meer te verzetten'. Ik herkende de liefdevolle stem mijn begeleidster en zij gaf mij het laatste beetje vertrouwen om mij over te geven aan de Leegte. Ik had mijn jeugd altijd als een zeer fijne tijd herinnerd, wat zij voor een deel ook was. Nu kwam de hele waarheid, mijn waarheid boven tafel en bleek ik het allemaal veel mooier voor te hebben gesteld dan het werkelijk was geweest, om maar niet de oorspronkelijke pijn en eenzaamheid te hoeven voelen waar ik in mijn kwetsbare jaren zo mee had geworsteld. Ik kreeg haarfijn te zien hoe het werkelijk was geweest, hoe ik langzaam af aan het branden was op school, steeds onhandelbaarder werd en vervolgens thuis op mijn donder kreeg omdat ik zo lastig was. Ik had mijzelf altijd op mijn kop gegeven en als minderwaardig beschouwd, omdat ik zo moeilijk was en altijd in de problemen kwam. Nu kon ik voor het eerst in mijn leven de waarheid onder ogen zien en zag een klein droevig jongetje dat niet begeleid was in de jaren dat hij dat zo nodig had. Wat nog mooier was, in plaats van dat ik dat jongetje weer afwees, zoals ik daarvoor altijd deed, sloot ik hem in mijn hart. In de Gewijde Dimensie nam ik een zielsbesluit: ik zou dit jongetje nooit meer afwijzen, ontkennen of in de steek laten. Ik zou hem beschermen en ervoor zorgen dat al zijn dromen uit zouden komen. Er gebeurde iets wonderlijks. Ik transformeerde in mijn jongere ik! Ik werd in een flits bijna dertig jaar jonger en sprong en huppelde door de kamer. Ik had mijn ziel hervonden. Ik had en heb mij nog nooit zo goed gevoeld als die avond, wat een weerzien. Toen ik van de Reis bijkwam nam ik mij voor om te gaan lezen over het bijzondere weerzien van die avond. Ik kwam uiteindelijk uit bij schrijvers John Bradshaw en Alice Miller. In hun boeken herkende ik steeds meer van mijzelf en begon het gekwetste kind dat ik in mijn binnenste had in mijn hart te sluiten. Ik durfde steeds meer van mijn waarheid toe te laten en onder ogen te zien. Ik ontdekte nog een

vreemd fenomeen. Mijn ouders waren gescheiden en hadden een hekel aan elkaar. Ik moest mij in vreemde bochten wringen, want ik had zowel karaktereigenschappen van mijn vader als van mijn moeder, die zij kruislings in mij niet zagen zitten. Ik had mij in duizend bochten gewrongen en aan hun wederzijdse haat aangepast, om maar de liefde en aandacht te krijgen die ik zo hard nodig had om op te groeien. Waar was mijn authentieke 'ik' gebleven in het hele verhaal? Mijn gevoelswereld kwam langzaamaan weer tot leven en met al het bijkomende verdriet dat ik toeliet en losliet, begon mijn hart weer te helen. Ik begon eigenwaarde te ontwikkelen, waardoor het leek alsof ik uit een boze droom ontwaakte: wat had ik al die jaren met mijzelf gedaan? Hoe had ik mijzelf zo kunnen vernietigen? Er ontstond een nieuwe energie in mij, de drijfveer om gezond te worden. De barsten in mijn hart konden gaan helen en ik had uit de Bron van Leven alsnog de liefde gekregen waar ik zo intens naar verlangde. Ik kon mijn ervaring nauwelijks geloven, laat staan plaatsen. Ze doet mij nog het meest denken aan de bijna-dood ervaringen waarover ik als kind las in de boeken van Moody<sup>15</sup>. Voor mij is er geen twijfel mogelijk dat het heldere Licht dat ik op mijn pelgrimstocht naar mijn ziel zag, van onze hoogste macht afkomstig is. Het is er, ik heb het met eigen ogen mogen aanschouwen en door mijn hele wezen voelen branden. Het Licht is ook nooit meer bij mij weggegaan. Het vult nu mijn hart waar vroeger de Leegte was en heeft mij geholpen om mijn verleden werkelijk een plaats te geven, in plaats van er een mooi plaatje van te maken. Natuurlijk heb ik in dertig jaar zelfdestructie nog veel meer patronen ontwikkeld die niet goed voor mij zijn en die komen nu stukje bij beetje boven. Ik ervaar nu een hele liefdevolle kracht die ik zielskracht noem en die mij bijstaat om op een werkelijk liefdevolle manier naar mijzelf te kijken, ook naar mijn schaduwkanten. Ik beseft nu dat juist die kanten Licht en liefde van mij nodig hebben. Daarom weet ik nu ook dat wilskracht alleen niet werkt bij verslavingen, zij komt niet uit liefde voort maar is een vertegenwoordiger van het ego, van de ouderlijke krachten die zich in ons genesteld hebben en die ons in het gareel willen krijgen. Deze krachten roepen altijd weer tegenkrachten in ons op, waardoor er een oneindig spanningsveld ontstaat wat vervolgens weer doorbroken moet worden. Verslavingen onder ogen zien is niet alleen het werk van de wil, maar vooral van ons hart en van onze ziel. Met mededogen en liefde kunnen we onszelf en elkaar leren geven wat we gemist hebben.



Wie zich klein en kwetsbaar durft te maken en de controle voor even op kan geven, wacht vaak een schitterende beloning: *de ziel*. Vanaf dat punt kun je zelf verder op weg naar je eigen heelwording, naar wie je behoort te zijn. Vanaf dat punt voel je een onzichtbaar draadje naar 'boven', naar de geleiding die je mag ontvangen en die de steun en liefde geeft die ieder mens zo hard nodig heeft in zijn leven: de liefde van haar ziel. Die liefde kan je vrijmaken van verslavingen en magisch heelworden tot op het niveau van je cellen.

**39 Helder Waarnemen**

Eerder schreef ik al dat wie de Gewijde Reis maakt grote kans loopt zich voor haar ‘hogere’ spirituele gaven te openen. Sceptici zeggen dat deze ontwikkeling niet gezond is, omdat de ervaring opgewekt wordt en zich niet in ons natuurlijk tempo ontwikkelt. Jarenlang toegewijde ontwikkeling ligt wat hen betreft ten grondslag aan het mogen ontwikkelen van die gaven. Weer anderen stellen dat iedereen in aanleg de gaven in zich heeft. Het is op zijn minst jammer te noemen dat er bijna niemand is die aan kan geven hoe deze gaven te ontwikkelen. De hogere gaven zoals anderen kunnen helen en helder waarnemen, zijn nog altijd omgeven met een vleug van mystiek, die de eigenaar van de gave een bijzondere positie verstrekt en niet zelden ook nog macht. Hoewel veel genezers en zieners zeggen dat wat zij kunnen, iedereen kan, zullen zij net als chef koks of goochelaars, hun werkelijke geheim zelden onthullen. Helen en helder zien is Big Business, getuige de vele drukbezochte paranormaalbeurzen. De mystificatie van de gave moet in stand worden gehouden, tegen iemands gaven opkijken, verhoogt de geloofwaardigheid en dus de marktwaarde. Zeker als die ander onze toekomst helder voor ogen lijkt te hebben, daar waar zij voor ons gesluierd is. Vaak komen onze huis-, tuin- en keukenparagnosten echter niet verder dan: ‘Ik zie iets met je oma’ of ‘Je gaat andere interesses krijgen en nieuwe vrienden maken’, vaak gevolgd door het zinnetje: ‘Kun je dat plaatsen?’ Het is mijn bedoeling overigens niet om paragnosten naar beneden te halen, integendeel. Wel denk ik dat het goed is om het kaf van het koren te scheiden. Mensen die verlichting van hun zielenpijn zoeken of nieuwe richting in hun levenspad, horen wat mij betreft door kundige, integere zieners geholpen te worden. Zij die liefde en succes verzekerd willen zien mogen wat mij betreft te rade bij de categorie ‘kermisziener’.

Hoe herken je een goede, integere paragnost? Wie weet zich boven het spirituele maaiveld uit te steken, in een speelveld dat door hocus-pocus en bijgeloof wordt gedomineerd en waar geld en positie de integriteit ernstig op proef stellen? Naar mijn idee is dat de persoon die recht uit zijn hart vertelt wat zij ziet. Of niet ziet. ‘Ja’ wordt daarbij verteld ‘maar

hoe zit het dan als de paragnost iets ziet waar de cliënt nog niet klaar voor is?’ ‘Recht uit het hart’ betekent voor mij dat de paragnost vanuit haar gevoel spreekt, van mens tot mens. Als zij iets ziet dat de ander kwaad of onnodig verdriet kan doen, zal zij dat in dit geval bij zich houden, als zij haar hart volgt. Een goede paragnost vraagt niet maar spreekt. Zo ontdek je al snel of je met een bekwame ziener of een handige kermisexploitant van doen hebt. Als bewijs van bekwaamheid zal een kundige paragnost je meestal wat zaken openbaren die jij wel weet, maar zij zeker nog niet van je kan weten. Hoe gedetailleerder zij zal beschrijven wat zij ziet, hoe beter je kunt nagaan met wie je van doen hebt. Een ware ziener zal zich aan je bewijzen en zal niet leunen op je goedgelovigheid. Na het bewijs van bekwaamheid, als de vertrouwensband een feit is, kan zij overgaan op haar werkelijke kunststuk: vertellen van de beelden die zij doorkrijgt en die voor jullie beiden nieuw en onbekend zijn. Sommige zieners treden in deze fase ook wel op als raadgever. In mijn leven heb ik talloze paragnosten bezocht, omdat ik soms graag een glimp van de toekomst op wilde vangen, maar vooral uit nieuwsgierigheid. Zou iemand in de toekomst kunnen kijken en kunnen onthullen wat er te gebeuren staat? Er zijn een paar mensen bij die het predikaat ‘ziener’ meer dan verdienen. In mijn beleving is één daarvan is Tineke de Caluwé. Toen ik een afspraak maakte voor een edelstenenconsult zei zij bij binnenkomst direct: ‘Zo, jij bent lekker aan het opruimen hè?’ Ik vroeg een beetje geschrokken wat zij bedoelde en zij antwoordde: ‘Nou, die opruiming in je familie en kennissenkring’. Haar boude bewering kwam als een klap in mijn gezicht. Hoe kon zij nu weten dat ik een aantal ‘vrienden’ die alleen kwamen om energie te nemen, los had gelaten? ‘Je gaat nu voorlopig stoppen met geven, je kiest nu voor jezelf en dat is uitstekend, zeggen ze’. Wie ‘ze’ zijn zei ze niet, maar haar boodschap was al panklaar het antwoord op de vraag die ik háár had willen voorleggen. Tineke maakte via haar pendel contact met de andere dimensie en kwam zo bij de Valkoog uit, een steensoort die mij de nodige rust en bescherming zou moeten geven. Ze zei nog dat ze zelf liever een Turkoois voor bescherming én openheid had meegegeven, ‘Maar ja, je hebt het niet altijd voor het zeggen’ mompelde ze erachteraan. Ik zou nog vele keren bij haar langsgaan en steeds weer stelde ik haar gaven op de proef. Op een keer ging ik samen met mijn vrouw Tanja bij haar langs. Tanja was op dat moment een paar weken zwanger en wij verkneukelden ons al op de beproeving die wij Tineke

weer eens zouden geven. Direct bij binnenkomst begon zij te giechelen (Tineke wist van ons dat testen hadden uitgewezen dat wij waarschijnlijk kinderloos zouden blijven, daarom giechelde zij zo) en kondigde zij aan Tanja aan dat er een baby op komst is!

Voor mijzelf is het belangrijkste kenmerk van de gave de eerlijkheid en de adequaatheid, in combinatie met de integriteit van de ziener, die soms ook als levensadviseur optreedt.

Laten we eerst teruggaan naar de methode van de Gewijde Reis. Zoals ik schreef wordt er vaak gespeculeerd vanuit de new age hoek dat een entheoëen middel de gave opwekt of de gebruiker opent. Ik denk zelf echter dat deze speculaties onjuist zijn en op onbekendheid met het middel en het proces berusten. Volgens mij moeten we het verband namelijk zoeken tussen het opruimen van emotionele en mentale blokkades en het ontwikkelen van de gaven. Laten we voor het gemak even aannemen dat onze pijn en verdriet, onze onverwerkte emoties in onze energielichamen (lijf, hart, geest en ziel) zijn opgeslagen als onafgemaakte ‘gestalts’. Het kenmerk van een gestalt is dat zij haar beweging af wil maken, zoals een bal die omhoog geworpen wordt, weer naar beneden ‘wil’. Zij wil haar energie kwijt, in dit geval de energie van massa en de zwaartekracht. Hoe komen we dan tot die onafgemaakte gestalten, die energieblokkades kunnen vormen? Bijvoorbeeld doordat we emoties inslikken als iets of iemand ons boos of verdrietig maakt. Het onderdrukken van deze energie werd door Carl Jung ook wel voorgesteld als het onder water drukken van een kurk, wat ons ongelooflijk veel energie kost. De kurk zal echter, net als de onafgemaakte gestalt (de niet geuite emotie), naar boven willen komen. Onze waarneming zal worden vertroebeld doordat wij deze ongeuite psychische en emotionele energie op de wereld projecteren. Zij zit diep vanbinnen opgesloten en zoekt een weg naar buiten, in dit geval via projectie. Projectie is voor onszelf een teken dat wij emotionele energie onderdrukt houden, die erop wacht om bevrijd te worden. Zeker als wij hele verstoten delen van onszelf onderdrukken, hoe kunnen we dan nog zuiver waarnemen? Zuiver waarnemen is wat mij betreft synoniem voor ‘Helder Waarnemen’ (zien, horen, voelen, weten). Om onze gave van helder waarnemen te ontwikkelen, zullen we onze eigen vertroebeling schoon moeten maken. Of zoals William Blake het stelde<sup>27</sup>:

*‘Als we de deuren van onze gewaarwording schoon zouden maken, zou de wereld aan ons verschijnen zoals zij is, oneindig’.*

De Gewijde Reis zal ons helpen onze psychische en emotionele energie te reinigen. Tijdens onze Reizen komen we als vanzelf onze blokkades tegen en het entheogene sacrament zal ons helpen ze te doorleven. Zie onze blokkades maar als een dam waarachter water, de opgeslagen emotionele energie, samenpakt. Stilstaand water wordt ziek en gaat rotten. Het water wil stromen en gezond worden. Het zal zoeken naar scheurtjes en gaatjes en als de druk te groot wordt, zal de dam breken. Het water zal rijkelijk vloeien en de droge akkers weer vruchtbaar maken.

Terug nu naar de volkswijsheid, dat iedereen de gaven in aanleg bezit. Ik denk dat hier zeker een waarheid in zit, alleen anders dan we vanuit bijgeloof en mystificatie willen doen geloven. Helder zien, horen, voelen en weten is niets anders dan waarnemen zonder projecties, waarachtig waarnemen, waarnemen wat ‘is’ in plaats van waarnemen wat wij zelf op de wereld projecteren. Het is waarnemen van de universele waarheid. Onze waarneming is vertroebeld, vanaf onze prille jeugd hebben we ons aangeleerd door een groezelig, gekleurd brilletje te zien. Als we leren onze eigen pijn te helen, onze projecties los te laten en ons brilletje schoon te maken, te slijpen en polijsten, kunnen we leren om helder waar te nemen. Onze projecties loslaten betekent niet alleen emotioneel, maar ook mentaal helen. We kunnen leren ‘ons kleed af te leggen,’ zoals Jezus Christus dat zo mooi zegt. Of: ‘In de wereld, maar niet van de wereld’. We kunnen leren om de wereld in de woorden van Blake, weer als oneindig te gaan zien en onze beklemmende conditionering afleggen. We kunnen leren weer als Kinderen naar de wereld te gaan kijken. We kunnen leren om ons te verwonderen. Vanuit onze kinderlijke verwondering is het een kleine stap naar onze fantasie en creativiteit, van waaruit we af kunnen stemmen op het Veld van onbeperkte mogelijkheden, het universum waar alle kennis van heden, verleden en toekomst zich bevindt. Als we via ons spirituele bewustzijn afstemmen op het hogere, via de Godheid in onszelf en daarmee op het universum, kunnen we ontdekken dat we helemaal geen bril meer nodig hebben. We kunnen leren gewaarworden wat werkelijk is, in plaats van wat wij gewend zijn te zien. De afgelopen jaren heb ik zelf helder leren waarnemen. Regelmatig krijg ik beelden en invallen die toekomstige

gebeurtenissen aankondigen. Waarbij ik aankom bij een ander aspect van de gaven: hoe serieus neem je jezelf? Ik betrap mijzelf er regelmatig op dat ik mijn gekwetste binnenwereld op de buitenwereld projecteer, waardoor mijn blik vertroebelt. Door goed naar mijn innerlijke dialogen te luisteren, leer ik wat ‘helder’ en oorspronkelijk is, en wat niet. Het proces dat ik hierbij beschrijf is dat van mijn dominante kanten, die mijn kwetsbare oorspronkelijke kanten verdringen. De dominante kanten zijn de delen van mijn persoonlijkheid die zich hebben aangepast om te overleven of zich juist hebben afgezet tegen ‘de wereld’. Wat er concreet gebeurt, is het volgende. Als ik een beeld of een ingeving krijg, is dat vaak een heel subtiel signaaltje. Als ik niet alert ben, hebben mijn dominante kanten het al belachelijk gemaakt en weggefilterd onder het mom van: ‘Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg’. Om helder te zien kunnen we leren om onze gekke ingevingen te volgen en onze intuïtie en instinct te laten spreken. De methode van de Gewijde Reis laat ons kennismaken met de kwetsbare kanten van onszelf, kanten die wij lang geleden veilig weggestopt en onderdrukt hebben. Laten het nu net deze supergevoelige kanten van onszelf zijn die een link met het Hogere hebben en die helder kunnen zien, horen, voelen en weten! Toen ons vroeger pijn en verdriet werd aangedaan, hebben we deze kanten van onszelf veilig weggeborgen opdat zij niet nog meer gekwetst zouden worden en wij konden overleven. Maar daarmee hebben wij ons ook van onze jeugd, onze levenslust en onze fijnere gaven afgesloten. Helder waarnemen is niets anders dan vanuit onze oorspronkelijkheid afstemmen op hoge en fijne trillingen. Op het morfogenetische veld, zoals Rupert Sheldrake dat noemt. Met de Gewijde Reis daal je af in je onderbewuste en bevrijd je de tere, begaafde kanten in jezelf en nodig je ze uit om weer deel van je te worden. Vaak is dat geen eenvoudige opgave, omdat jouw dominante kanten aan de macht zijn en helemaal geen behoefte hebben aan kwetsbaarheid. Zoals een soldaat op het slagveld geen behoefte heeft aan zijn kinderen om zich heen. Dit uit zich in ontkenning van onze kwetsbare kanten, strijd en discussie. Wij zijn echter allen soldaten die in vrede leven en zich dat vaak nog niet realiseren, en nog altijd in opperste staat van paraatheid zijn, klaar om te vechten of te vluchten, zoals wij dat hebben geleerd toen wij opgroeiden. In de Gewijde Dimensie kunnen we op zoek gaan naar kracht en Licht. Naar bezieling, naar de hulp die ons ook in gewone staat van zijn bijstaat om de volledige mens te worden die we behoren te zijn. We kunnen onze

Innerlijke Soldaat vreedstaken leren, als Vreedzame Krijger. Als het nodig is, hebben we altijd de beschikking over zijn agressie en overlevingskracht. Wij kunnen hem leren zacht te worden en ons te koesteren, te verzorgen en indien nodig te beschermen. Hij zal de vader kunnen worden voor de in ons aanwezige kwetsbare en in de steek gelaten kanten, de vader die wij zo gemist hebben toen wij hem nodig hadden. Als wij onze Innerlijke Soldaat leren onze kwetsbare kanten te beschermen, hoeven we ook niet almaar de strijd met anderen aan te gaan of steeds op zoek te gaan naar erkenning. Als wij onszelf erkennen, vervullen wij onze diepste wens zelf en kunnen we één worden. Het proces van eenwording is pijnlijk en moeizaam, maar een van de mooiste ervaringen in een mensenleven. Het spreekt bijna vanzelf dat jouw kwetsbare kanten zich in het begin nog maar weinig willen laten zien. Eerst willen ze voldoende bewijs dat het veilig is om zich te laten zien en dat ze niet weer gekwetst zullen worden. Onze kwetsbare kanten willen hun verdriet tonen en door ons en belangrijke anderen getroost worden. Als wij deze troost aan onze tere kanten gegeven hebben, kunnen zij gezond worden en met ons meegroeien, om uiteindelijk met ons samen te smelten en in vreugde te kunnen leven. Wanneer wij het zielsbesluit nemen om onze kwetsbare kanten in ons hart te sluiten en nooit meer te laten gaan, zullen deze kanten van onszelf zich steeds meer in ons durven manifesteren en hun in wezen Goddelijke aard aan ons openbaren. Dat is de ware beloning die ons wacht en die alle inspanning, het uiten, verwerken en dragen van onze pijn en verdriet meer dan de moeite waard maakt. De openbaring van onze in wezen Goddelijke aard is een van de Reisdooelen van de Gewijde Reis. Onze eigen inspanning in de 'normale' staat van zijn bepaalt daarbij wat wij aan onze openbaringen hebben. Als we open staan voor onszelf, voor onze kwetsbare, begaafde kanten is de kans groot dat helderziendheid ons kompas wordt. Zo wordt ons leven, onze gewaarwording, ons bewustzijn, de graadmeter van onze ontwikkeling. Hoe zuiverder wij worden en hoe meer wij onze oude pijn doorleven, hoe minder wij op de buitenwereld hoeven te projecteren. Hoe meer wij openstaan voor de tere kanten van ons wezen, hoe meer de gaven zich zullen openbaren. Een mooi pad om te bewandelen, toch? Het is het pad van ons hart, het pad dat loopt naar wie wij behoren te zijn.

Carlos Casteneda schrijft in ‘De lessen van don Juan’ over het pad van het hart<sup>56</sup>:

*‘Om het even wat is één pad uit miljoenen. Een krijger moet dus altijd in gedachten houden dat een pad slechts een pad is. Als hij dat voor zijn gevoel niet moet volgen, moet hij dat onder geen beding doen. Er mag aan zijn besluit om op dat pad te blijven of ervan af te stappen geen angst of eerzucht te pas komen. Hij moet nauwkeurig en welbewust naar elk pad kijken. Een krijger is het aan zichzelf verplicht één vraag te stellen: is dit een pad met een hart?’*

*Alle paden zijn gelijk: ze leiden nergens heen. Van een pad zonder hart kun je echter niet genieten, terwijl een pad met het hart gemakkelijk te bewandelen is. Het kost een krijger geen moeite het met plezier te volgen. Het leidt tot een vreugdevolle reis. Zolang iemand het volgt, is hij er één mee.’*

Toen ik pas op vakantie ging vissen met een paar vriendinnen, bleken de vissen ook vakantie te hebben. We vingden de hele dag niets, tot ik ineens een paar seconden van te voren van een piepklein stemmetje in mijn binnenste doorkreeg welke hengel er dadelijk krom zou staan. Eventjes had ik de mij zo eigen scepsis over mijn voorgevoel gevoeld, maar mijn hart juichte ‘zie je nou wel’ toen de desbetreffende hengel inderdaad krom kwam te staan. Het leven is zo oneindig veel leuker met een paar van die Lichtwezentjes in mijn hart, die veel beter dan ik lijken te weten waar het leven werkelijk om draait: om te spelen, te ontdekken en om lief te hebben! Wanneer je besluit om de oude pijn diep vanbinnen welkom te heten en te gaan uiten, kun je zelf gaan ontdekken hoe je contact kunt maken met het Veld van onbeperkte mogelijkheden, het Veld dat je de mogelijkheid biedt om helder te zien, te horen, te voelen en te weten. Laten we eerst eens wat verder kijken naar wat dat Veld nu werkelijk is. Het volgende hoofdstuk is wat theoretischer dan de rest. Zet je maar schrap!



## 40 Het Veld

De afgelopen vijftig jaar heeft de theorievorming van onze Westerse wetenschap eindelijk de lang verwachte sprong gemaakt die zó hard nodig was om verder door te kunnen groeien. Einstein maakte begin vorige eeuw een eind aan de Newtoniaanse dominantie van de wereld ‘als een vast gegeven’ en legde de basis voor de quantumfysica, die de wereld en het universum beschouwt als één zinderend energieveld. Althans, op het quantumniveau, de wereld van minuscuul kleine deeltjes. Een van de ontdekkingen die tot de benoeming van het Veld leidden, was dat de kleinst mogelijke deeltjes verhoudingsgewijs voor het overgrote deel uit lege ruimte bestaan. Als wij ze goed beschouwen, zijn deze deeltjes dan weer trilling en dan weer materie. Daarbij blijkt ook nog eens dat het quantumdeeltje mogelijk overal de kop op kan steken en dat de waarnemer daar een belangrijke rol bij speelt. Het nulpuntenergieveld, het veld van oneindige mogelijkheden of kortweg het Veld<sup>46</sup> omvat heden, toekomst en verleden en drijft de spot met de factor ruimte. Toch zien wij dat de wereld waarin wij leven nog niet klaar is voor de oneindige potentie van het Veld. Liever houden we zolang het nog kan vast aan de meetbare en maakbare materiële wereld van Newton, Cartesius en Darwin. Het Veld is nog té veelbelovend om ons überhaupt een voorstelling te maken van haar ongekende mogelijkheden. De wetmatigheden van het Veld of eerder, de afwezigheid van wetmatigheid gaat op voor quantumdeeltjes en niet zozeer voor de realiteit die wij gewoon zijn waar te nemen. Behalve als we ons vermogen van Helder Waarnemen inzetten, dan blijken wij ineens op het Veld af te kunnen stemmen en is de ongekende potentialiteit onze speelplaats, een speelplaats die wij kunnen betreden in de Gewijde Dimensie.

De mystieke tradities spreken al vanaf het begin der tijden over de wereldboom, de Tao, de wereldziel. Sjamanen hebben altijd al beweerd dat alles wat is, leeft. Nu lijkt dan ook onze wetenschap er eindelijk klaar voor om te erkennen dat alles met elkaar verbonden is en een zinderend Veld van oneindige intelligentie vormt. De grootste uitdaging zou echter voor de wetenschappelijke wereld nog moeten komen, namelijk het aantonen van het Veld. Op de tekentafel leek het allemaal zo echt, maar wat zou er van overblijven in de praktijk? Zou de quantumfysica beperkt

blijven tot een aantal wis- en natuurkundige modellen of zouden wij haar bestaan in het hier en nu aan kunnen tonen of zelf kunnen beleven?

Het is algemeen bekend dat als je niet weet waarnaar je moet zoeken, je waarschijnlijk niet zult vinden. Het Veld liet zich wat dat betreft ook niet zomaar aantonen. Echter, met de doldrieste theorieën van Einstein in het achterhoofd gingen een aantal moedige wetenschappers op zoek naar antwoorden. Carrières zouden sneuvelen en zoals altijd wanneer wij op het punt van belangrijke bewustzijnsverruimende ontdekkingen staan, was de weerstand het grootst. Toch lukte het een selecte groep wetenschappers om in een zeer vijandige wereld overeind te blijven en aan te tonen dat het Veld zich uitstrekt tot onze menselijke dimensie. Cleve Backster toonde aan dat menselijke witte bloedlichaamscellen die uit het lichaam worden verwijderd, met ons in contact blijven staan en reageren op onze emoties. Met zeer sluitend wetenschappelijk bewijs toonde hij tevens aan dat planten reageren op onze intenties en wel door de leugendetector waar hij wereldwijd de hoogste autoriteit in was, aan te sluiten op zijn planten. De planten waar hij een band mee had, bleken te reageren op signalen, zoals het plotseling terugkomen naar zijn werkplaats als hij een bespreking had gehad. Geen enkele theorievorming liet deze bewijzen toe en zij zouden moeiteloos naar het rijk der fabelen zijn verbannen, als we de quantumfysica en het Veld niet hadden gehad<sup>51</sup>. Rupert Sheldrake<sup>26</sup> bouwde hier op voort en deed zijn beroemde experimenten met honden en hun baasje, die hij ieder los van elkaar op videoband vastlegde. Als het baasje met een willekeurig gekozen piepersignaal werd opgeroepen om naar huis te gaan, reageerde de hond ogenblikkelijk. Iedereen, waaronder ik, die zelf een viervoeter thuis heeft, kan dit fenomeen beamen. We hadden er tot dan toe alleen nog geen naam voor. Sheldrake noemde het fenomeen ‘morfisch veld’ en specifiek binnen een soort optredend ‘morfogenetisch veld’. Waar Carl Jung jaren eerder het fenomeen ‘collectief onderbewuste’ had benoemd in zijn theorievorming, begonnen nu de praktische contouren zichtbaar te worden van een wereld waarin alles en iedereen met elkaar in verbinding staat. Mitchell, Puthoff en Targ, wetenschappers met een aanzienlijke staat van dienst, voerden allen overtuigend bewijs aan voor zien op afstand, precognitie en telepathie<sup>46</sup>.

Er is wel degelijk een Veld van oneindige intelligentie waarmee wij ons kunnen verbinden en toegang hebben tot heden verleden en toekomst, een Veld waarin alles gelijktijdig lijkt te bestaan. Waren deze fenomenen

voorheen nog verbannen naar groezelige achterkamertjes en bijgeloof, nu toonden eminente wetenschappers onomstotelijk aan wat paragnosten altijd al wisten: wij zijn verbonden, alles is één en wij kunnen contact maken met dit Veld. Honderdduizenden geslaagde experimenten wijzen alle naar dezelfde richting: het Veld. We zijn aangekomen op een punt dat paranormale waarneming en verbondenheid eerder regel vormt dan uitzondering. Informatie en intelligentie krijgen compleet nieuwe dimensies. Wat te denken van de experimenten die Benveniste<sup>46</sup> deed eind vorige eeuw? Benveniste, tot dan toe een conservatief en bijzonder gewaardeerd wetenschapper, werd door zijn assistente geconfronteerd met wat een proeffout leek. Zij had een werkzame stof zover verdund, dat in het water waarmee zij het verdund had, niet meer dan één molecuul zou kunnen zitten. Toch behield de sterk verdunde stof haar werkzame functie, waar Benveniste met afschuw op reageerde en zijn assistente verzocht de fouten goed te maken. De fouten lieten zich echter niet herstellen, omdat zij juist bleken. ‘Per ongeluk’ had Benveniste aangetoond wat de homeopathie al lang wist: de werking van een verdunde werkzame stof blijft gelijk, zelf als er in het water waarmee de verdunningen zijn aangemaakt, niet één molecuul meer achtergebleven is. Sterker nog, door het schudden en oneindig verdunnen wordt de werking alleen maar sterker. Nog een belangrijk uitgangspunt van de homeopathie, het onvolgroeide en klein gehouden zusje van onze medische wetenschap<sup>46</sup>.

Ik leerde zelf op mijn vijftiende al de kracht van homeopathie kennen, toen ik net als mijn moeder, al jaren werd geplaagd door zware migraineaanvallen. Soms kwamen ze buitengewoon handig uit, om wat extra te spijbelen bijvoorbeeld. Als het echt raak was, was de hoofdpijn, de misselijkheid en duizeligheid niet te harden. En van mijn moeder wist ik, dat het met de loop der jaren alleen maar erger zou worden. Geen prettig vooruitzicht dus, om wekelijks twee dagen met geblindeerde gordijnen op mijn kamertje te moeten liggen, doodziek. Via via kwam ik terecht bij een homeopathische arts, waar ik totaal geen vertrouwen in had. Met een wonderlijk apparaat mat hij weerstanden in mijn lichaam en na twee bijeenkomsten had hij zijn recept klaar: Sulphurkorrels, oneindig verdund, net als het water van Benveniste. Mijn ongeloof had geen enkel effect op de uiteindelijke resultaten: binnen drie maanden was ik voor eens en altijd verlost van migraine!

Met een sprong terug naar Benveniste kunnen we stellen dat water een Veldgeheugen heeft, waarin het de informatie inprent die de stofdrager heeft achtergelaten. Het hoeft maar een kleine sprong naar ons eigen lichaam terug, om de implicaties van die bewering te begrijpen. Wij mensen bestaan voor het overgrote deel uit water, tot zo'n tachtig procent. Water blijkt één grote communicerende intelligentie te zijn.

In de film *Blueberry* komt een prachtige scène voor waarin een Indiaan een Gewijde Reis begeleidt. Blueberry reist tot in het diepste van zijn ziel en vanuit daar naar wat ontegenzeggelijk het Veld moet zijn. Blueberry komt de oorzaak van zijn zielenpijn tegen en ontdekt waar hij zijn levenlang onbewust mee rondgelopen en tegen gevochten heeft. Als hij bijkomt van zijn Reis en nog wat verwaasd voor zich uitkijkt, zegt de Indiaan: 'Je weet nu wat je gedachten en gevoelens zijn. Wees er voorzichtig mee!' Langzaam aan komen we op het terrein dat machtig interessant is voor ons Reizigers, de dimensies die sjamanen al tienduizenden jaren bezoeken en die zij de onder-, midden en bovenwereld noemen, nu in deze context benoemd als 'het Veld'.

Maar niet voordat we een klein zijsprongetje maken naar de man die ons liet zien wat anderen beweerden: Emoto. Deze Japanse geleerde ontwikkelde een speciale manier om waterkristallen te fotograferen. Hij kwam tot de schrikbarende conclusie dat waterkristallen reageren op de kracht van onze intenties. Scheldwoorden of bedreiging waar het water aan werd blootgesteld leverde misvormde, ongezonde kristallen op. Harmonieuze woorden leverden de meest prachtige, volmaakte kristallen op. Emoto maakte zelfs een quantumsprong, door met een paar honderd man te mediteren bij een zwaar vervuild meer<sup>47</sup>. Het resultaat was dat de waterkwaliteit aanzienlijk steeg. Voor sceptici is dit soort onderzoek misschien aanleiding voor hoongelach. Maar zolang we beseffen dat er nog steeds verenigingen bestaan die ten doel hebben om te ontkennen dat de Aarde rond is, kunnen we ons troosten met de gedachte dat niet iedereen in een keer tot de nieuwe inzichten kan worden verleid. Wij mensen schijnen nu eenmaal de tendens te hebben om vast te houden aan het ons veilige en bekende.

De prachtige synchroniciteittheorie van Carl Jung laat ons zien, dat als er voldoende kritische massa is in bewustzijnsverandering, dat dan de beweging in zijn geheel om kan slaan. Zoals Sheldrake<sup>26</sup> met zijn experimenten met ratten liet zien. Hij liet ratten hun weg in een doolhof vinden en ontdekte dat het nageslacht van deze ratten veel sneller de weg

vond in het doolhof, zonder dat zij daar ooit eerder in geweest waren. En zo sluiten de netten zich vanuit de verschillende disciplines. De vraag is hierbij: zijn wij wel voldoende geëquipeerd om de benodigde bewustzijnsveranderingen te ondergaan? Zijn we bereid ons beperkte bewustzijn te openen en ons te verbinden met het Veld?

Een andere pionier op dit gebied, José Silva<sup>52</sup>, ontdekte midden vorige eeuw de verbanden tussen Veld en mens. Ik volgde zijn cursus begin jaren negentig. Silva Mind Control heet de cursus, een naam die mij al erg sceptisch op pad deed gaan. De eerste drie dagen bestonden vooral uit kunstjes die later ook in het neuronlinguïstisch programmeren zouden opduiken. De materie om mijn geheugen te verbeteren kon mij nauwelijks boeien en ik overwoog om gebruik te maken van de 'niet goed, geld terug' -belofte. Ik besloot uit eerlijkheid de vierde dag ook uit te dienen, met frisse tegenzin. Op deze vierde dag gebeurde voor mij iets, dat mijn bewustzijn zou veranderen. Door mijn hersengolven te verlagen naar het zogeheten 'Alpha-niveau', zou het mogelijk zijn om af te stemmen op het Veld, ook al werd dat toen nog niet zo genoemd. De proeve van bekwaamheid was als volgt: een ieder beschreef op vijf kaartjes een vijftal personen uit zijn directe omgeving, de belangrijkste kenmerken en eventueel aan wat voor klachten die persoon lijdt. De 'helderziende' zou afstemmen op de eigen Alphahersengolven en de persoon beschrijven die op het eerste kaartje stond, dat hij uiteraard niet te zien kreeg. Ik besloot de proef te beginnen, dan kon ik ook maar snel klaar zijn met die nonsens. Met de vers aangeleerde meditatietechniek maakte ik mijzelf rustig. En beschreef de eerste persoon op het kaartje van diegene op wie ik af moest stemmen honderd procent accuraat. En zo ook met de tweede, de derde, de vierde, de vijfde. Mijn sceptische hart maakte een vreugdesprongetje en was voor eens en altijd verlost van mijn ongelof. Ik had zelf, tegen wil en dank in, aangetoond dat ik telepathisch kon communiceren. Mijn gevoel van bijzonderheid en uitzonderlijke gaven nam iets af, toen bleek dat de drie groepsgenoten die meededen aan dit experiment, allen ook een honderd procent score hadden. Iedereen bleek af te kunnen stemmen op het Veld. Van fraude kon voor mij geen sprake zijn, omdat ik zelf meedeed met dit eenvoudige experiment! De vierde dag bleek verder een feestje te zijn, want we leerden wat je met deze bijzondere verbinding met het Veld kunt doen: jezelf en anderen helen.

Als je voor ogen houdt wat Emoto fotografeerde, dan is het helder dat de kwaliteit van onze gedachten voor een groot deel onze gezondheid bepaalt. Als wij ziek zijn, gaan we zitten mokken, nemen onze klachten niet serieus of in ergere gevallen, halen we de symptomen van onze ziekte weg. Terwijl ons lichaam de meest briljante schepping is en uitgebalanceerd om gezond te zijn. Van klein kinds af aan worden we echter tegengeprogrammeerd met zinnnetjes als: ‘Stel je niet aan’, ‘Dat gaat vanzelf wel over’ of ‘Gewoon niet aan denken, dan gaat het vanzelf weg’. We worden al vroeg bekend gemaakt met het mechanisme van onderdrukking en ontkenning. En wat doen we als zo’n ‘vervelende’ ziekte weer eens de kop op steekt? We vervloeken haar, want de ziekte staat ons levensgeluk in de weg. Niet wetende dat wij ons genezingsproces daarmee oneindig vertragen.

Door het werk van José Silva leerde ik dat onze gezondheid werkelijk een afspiegeling is van wie we zijn, wat we denken. Later op de dag zouden we onze eigen klachten onderzoeken en in een visualisatie leren onze verdedigingslinie, de witte bloedlichaampjes, aanmoedigen om de ziekte te bevechten. Dat is de manier om onze gezondheid te ondersteunen, in plaats van haar tegen te werken. Tijdens mijn sjamanistische ontwikkeling ontdekte ik dat de Silvamethode op vergelijkbare manier werkt als het sjamanisme. De ons oudst bekende gezondheidsmethode laat zien dat onze voorouders vele malen beter wisten dan wij hoe zij ziekten te lijf moesten gaan. Het onderzoek van Cleve Backster met de witte bloedlichaampjes uit het lichaam maakten nog een ander fenomeen duidelijk: witte bloedlichaampjes buiten ons lichaam reageren op onze emoties. En daarmee is de cirkel rond. Zij reageren niet op onze gedachten maar op onze emoties! Zij maken daarmee een standpunt uit een heel andere orde duidelijk, namelijk dat emoties de Koninklijke Boodschappers zijn van onze gevoelswereld. Boodschappers die het Veld gebruiken om te communiceren.

Begrijp je de implicatie van deze ontdekking? Het zijn onze emoties die bepalen of we ziek dan wel gezond zijn! Emoties die wij vaak als lastig ervaren en waar wij van kinds af aan van hebben geleerd ze niet te uiten, bepalen onze gezondheid. Het zijn onze emoties die ons immuunsysteem ertoe aanzetten zich te verdedigen en onder andere witte bloedlichaampjes in te zetten tegen indringers in ons lichaam. Geen wonder toch dat er zoveel ziekte heerst in onze emotiearme samenleving! Zonder onze gevoelsbeleving is ons lichaam stuurloos. De

Silvamethode is een prima manier om te leren wat gedachtenkracht is. Zij is prima in staat ons te helpen om symptomen van ziekten succesvol te lijf te gaan. Als we de oorzaak van onze ziekten aan willen pakken, zullen we een laag dieper moeten duiken en de schimmenwereld van onze oude, onverwerkte emoties tegemoet treden.

Ik realiseer mij dat het oneindig veel populairder is om de ‘mind over matter’-gedachte te prediken. De geest over stof werkt, in de wereld van stof. Wanneer wij echter magisch tot op celniveau willen helen en de natuurlijke staat van zijn, gezondheid, willen verkrijgen, zijn onze emoties onontbeerlijk in het proces van heling en harmonie. Wat dat betreft blijft de Silvamethode, in al haar pracht, hangen op populaire cognitieve zienswijzen als ‘je moet het ook echt graag willen, alleen dan werkt het’. Deze Amerikaanse zienswijze is zoals gezegd oneindig populair, zeker omdat het onze wilskracht aanspreekt. Wij verkrijgen daarmee een soort bevestiging op de ons voorgehouden logica, als je iets werkelijk wilt, je dat kunt krijgen. Op zich is er niets mis met deze gedachte, sterker nog, ik geloof zeker dat hier een kern van waarheid inzit. Echter, pas nadat wij onze emoties de ruimte hebben gegeven. Pas als onze ware hart- en zielsintentie duidelijk is, zal de geest over stofmethode vruchtbaar zijn, omdat wij anders nooit in staat zullen zijn onze gedachtenkracht te bundelen en te richten. Met andere woorden: met onze denkgest een kunnen wij van alles willen, op het gebied van onze gezondheid zijn het onze (onderdrukte) emoties die bepalen of en wanneer wij heel kunnen worden.

Allereerst zullen we onszelf kwetsbaar en klein moeten leren maken, zoals ik eerder in dit boek liet zien. Mogelijk zullen velen van ons aversie ondervinden bij de gedachte alleen al, laat staan als zij werkelijk gaan voelen wat dat betekent. Pas als wij kwetsbaar en klein worden, als een kind, zullen wij het Koninkrijk kunnen betreden. Zou Christus hier een mystieke sleutel voor ons hebben achtergelaten, de sleutel tot het Veld? José Silva was er al uit dat om jezelf te helen, je ontspannen en leeg moet zijn, om tot het Alpha-niveau af te dalen. Het niveau van de bewust gestuurde intentie. Met de Gewijde Reis gaan we een laag dieper en zullen we bijna onvermijdelijk in het Theta- en Deltaniveau komen. Dit zijn de hersengolven die wij meten bij diepe, dromenloze slaap. Ik durf te stellen dat het niet lang duurt voordat wij zullen ontdekken en aantonen dat op dit niveau, waar onze bewuste geest slaapt, magische genezing tot op celniveau plaatsvindt. In de gebieden rond en voorbij de

Dood, waar wij ritueel sterven, zoals sjamanen dat al duizenden jaren doen en herrijzen als de spreekwoordelijke feniks uit het vuur. In het vuur laten wij onze ziekte achter, gezuiverd als wij zijn door de oneindige kracht, Licht én duisternis van het Veld.

Ik beseft dat ik met deze beweringen het terrein van de wetenschap ver achter mij laat en het pad van magie oploop. Zoals Scott Cunningham schrijft over de basisvoorwaarden waaronder wij met succes magie kunnen bedrijven, hebben we als eerste een behoefte nodig, een lege plek of kritieke situatie waaraan onmiddellijk iets gedaan moet worden. De volgende voorwaarde is emotie. Emotie is kracht. Wanneer je niet emotioneel bij je behoefte betrokken bent, zul je niet in staat zijn om voldoende kracht op te wekken, uit welke bron dan ook, noch om deze kracht op je behoeften te richten. Weer wordt het belang van onze emotie benadrukt, ditmaal om aan te geven hoe wij magie kunnen bedrijven. De derde voorwaarde voor het succesvol bedrijven van magie is kennis. Dit gaat over het geheel van technieken die we gebruiken om energie op te wekken in onszelf. Kennis omvat: visualisatie, de basisprincipes van rituelen, concentratie en de ervaring dat kracht reëel is. Om het geheel nog wat te benadrukken stelt Cunningham: ‘Als we wel de behoefte en emotie hebben, maar niet de kennis, lijken we op een Neanderthaler die een blikopener of een computer probeert te doorgronden<sup>57</sup>’.

Gewapend met behoefte, emotie én kennis, kunnen we beginnen met het beoefenen van magie. De behoefte en de emotie om te helen en helder waar te nemen, hoort vanuit jezelf komen, een roep vanuit je diepste binnenste. De kennis kan ik je voor een deel verstrekken, het deel om op Reis te gaan en veilig terug te keren. Wat er op jouw Reis zich afspeelt, is de magie waaraan je jezelf onderwerpt. Het is de magie van het Veld van oneindige mogelijkheden, waar alleen jouw ziel de weg weet. Zij zal je veilig loodsen en leiden. Dat is de magische belofte van de Gewijde Reis. Het is aan ons, pioniers, om het pad te effenen. Het pad waar sjamanen en geleerden elkaar in het midden zullen treffen, elk vanuit hun eigen invalshoek, in het Veld van oneindige potentialiteit.

Wellicht kun je jezelf afvragen of de Gewijde Reis en het Veld niet wat ver gezocht zijn? Hoewel wetenschappelijk bewezen is dat er een nulpuntenergieveld is dat alle mogelijkheden van het universum in zich herbergt, staan wij nog maar aan het begin van de ontdekking van alleen al de implicaties die onze beeldvorming met zich meebrengt. Wie kan er



overweg met de gedachte dat energie in het Veld op een, twee of alle plaatsen tegelijk kan zijn? In elk geval op het quantumniveau. Yogi's hebben zichzelf al honderden jaren geleden aangeleerd om op twee plaatsen tegelijk te zijn, net als sjamanen. Maar of wij Westelingen al met de mogelijkheid overweg kunnen of alleen de gedachte zouden kunnen plaatsen? Zwaartekracht, de eens zo onwrikbaar geachte wetmatigheid die het Newtoniaans gedachtegoed haar bestaansrecht gaf, blijkt ook maar een plaatselijk fenomeen te zijn, zoals ruimtevaarders vorige eeuw al konden getuigen. Het zal niet lang meer duren voordat wij ontdekken dat de Gewijde Dimensie en het Veld één en dezelfde zijn. De wetenschappelijke experimenten die ik eerder beschreef geven weliswaar onomstotelijk, maar nog niet overweldigend het bestaan van het Veld aan. Het is gebleken dat sommigen het Veld tijdelijk kunnen betreden, en anderen niet. Voor een individu zijn de resultaten lastig reproduceerbaar. Wie zich de technieken van de Gewijde Reis eigen maakt en de Gewijde Dimensie betreedt, kan met eigen ogen het zinderende Veld waarnemen. In deze verhoogde staat van bewustzijn lijkt de maskerade van onze dagelijkse waarneming geheel weg te vallen. Duaal bewustzijn, telepathie, ogenblikkelijke transformatie, helder waarnemen, communiceren met andere levende zielen en zielen die al zijn overgegaan: in deze dimensie is alles mogelijk. Alleen niet vanuit onze bewuste dimensie.

Het ontdekken van de Gewijde Dimensie, van het Veld, is kinderspel. Ons onversneden kindbewustzijn is het enige dat wij mee kunnen nemen als wij het Veld betreden. Ons vermogen om ons te verwonderen, te vergapen en te spelen met alle mogelijkheden maakt dat wij ons overeind kunnen houden in deze schijnbaar overweldigende en absurde wereld waarin alles mogelijk is. Vanuit ons geconditioneerde volwassen gewaarszijn zouden wij letterlijk gillend gek worden in deze veelkleurige kermisattractie van oneindige mogelijkheden, waarin de wereld zichzelf schept op de kracht van jouw intentie. Dat lijkt te verklaren waarom wij tijdens onze Reizen eerst vaak al onze onverwerkte emoties voor onze kiezen krijgen. De daarmee vrijgemaakte gevoelsenergie leidt ons naar ons kindbewustzijn. Wie vast probeert te houden aan zijn waakbewustzijn raakt hopeloos de weg kwijt aan gene zijde en wacht een dollemansrit van veelkleurige, onbegrijpelijke informatie. Misschien dat we voorzichtig mogen stellen dat wij door logisch, 'oorzaak en

gevolg-denken' zijn afgesneden van onze ware aard en ons kinderlijk scheppend vermogen?

Voor wie de zicht- en tastbare wereld de enige realiteit schijnt, zullen mijn beweringen ongeloofwaardig overkomen, vergezocht of zelfs bedreigend. Door de eeuwen heen zijn reizigers naar andere dimensies altijd beschimpt of zelfs massaal om het leven gebracht. Liever doden wij de mogelijkheid om aan onze zelfgemaakte gevangenis te ontsnappen, dan dat wij de mogelijkheid omarmen dat wij mede scheppers zijn, in wezen Goddelijk en eeuwig. In de Gewijde Dimensie zullen wij onherroepelijk de kracht ontdekken die ons het leven heeft gegeven: liefde. Wie ver voorbij de grenzen van het bekende gaat en zich overgeeft aan de krachten van het Veld, komt uiteindelijk in wat nog het best te beschrijven is als de Oceaan van Liefde. Liefde waargenomen als een alles vervullend, oogverbindend Veld van Licht. Wie hier eenmaal geweest is, heeft geen behoefte meer aan wetenschappelijke verhandelingen of empirische bewijsvoering: de Bron van Leven, zoals het eeuwige Veld ook wel genoemd wordt, is geen mystieke denkbeeldige plaats zoals veel tradities haar beschrijven. Zij vormt de kern van wie wij zijn of misschien wel, wie wij behoren te zijn. Net zoals de Zilverreiger diep valt bij zijn allereerste vlucht alvorens zijn vleugels te kunnen beproeven, zullen wij Reizigers diep vallen en onze valse aard af moeten leggen alvorens vrij rond te kunnen vliegen in de Gewijde Dimensie. Voor wie dit aandurft, wie zijn schellen af durft te leggen, wacht het Veld van oneindige mogelijkheden en de Bron van Leven. Hier kunnen we even uitrusten en ons herinneren wie wij zijn. Hier zijn wij voor heel even thuis. Een herinnering die diep in onze ziel gekerfd zal worden en ons nooit meer zal verlaten. Wie de Bron vindt, is vrij.

#### **41 Derde Oog**

Ik heb het begrip 'Licht' al vaker laten vallen, maar mogelijk nog niet helder gemaakt wat daarmee wordt bedoeld. Is het liefde of zielsenergie of de straling die de zon afgeeft en ons doet leven? Zij is daar zeker aan verwant, maar van een onwaarschijnlijk veel hogere trilling. Licht is energie in het Veld van onbegrensde mogelijkheden, die alle zielen met elkaar verbindt. Zij is overal tegelijkertijd en onbeperkt beschikbaar. Als je dit begrip beter wilt begrijpen, denk dan aan de uitleg van Rupert Sheldrake, die het vanuit de quantumfysica benadert en vergelijkt met

radio- en tv-signalen. In theorie kan je op iedere plaats ter wereld álle zenders van over de hele wereld tegelijk ontvangen. Als de ontvanger maar sterk genoeg is. Dit betekent dat alle informatie op iedere plaats in het universum aanwezig is. Als je dit bevat, kun je ook overweg met het begrip 'Licht'. Licht is universele liefde, liefde van de Wereldziel die zich in al wat leeft manifesteert. Licht is de scheppende energie die alles met alles verbindt. Alles heeft een blauwdruk en een energieveld dat juist die bepaalde vorm aan het object, energie of levensvorm geeft. Licht is de bindende factor, de energie die juist déze vorm aan het leven, aan deze verschijning heeft gegeven. Licht is van een onwaarschijnlijk hoge trilling, zo hoog dat onze meetinstrumenten en zintuigen haar niet waar kunnen nemen. En toch is er een manier om op dit universele Licht af te stemmen. Wij zijn het alleen massaal verleerd, omdat wij massaal verleerd zijn te ontspannen en te dagdromen, twee activiteiten die ons bezielen. Als kind wordt ons natuurlijk vermogen om Licht te zien, er uit gestampt. Licht zien is kinderspel. Om het te leren zien, zal je weer kind moeten leren worden. Het Kind diep vanbinnen in je hart sluiten, leren spelen, leren weg te dromen en te luiëren. Al die zaken die onze harde volwassen wereld zo verfoeit!

Ik realiseer me dat de bazen van bedrijven niet blij met mij zullen zijn, maar begin maar eens met een half uurtje per dag *langs* je beeldscherm te staren, recht naar de wolken en de blauwe lucht. Laat je gedachten de vrije loop en censureer niet wat er binnenkomt. Alleen als je baas binnenkomt, censureer je uiteraard je activiteit en met een paar welgemikte aanslagen op je toetsenbord kun je het modelwerknemerschap veinzen, een techniek die ik '*faken & snaken*' heb genoemd. Een lesje burgerlijke ongehoorzaamheid: je *faked* het modelwerknemerschap en *snaked* ondertussen iets anders. Als het je bevalt, breid je jouw activiteiten uit. Mocht je gewetensbezwaren krijgen (die je overigens niet op mij kunt verhalen..), stel jezelf dan eens de volgende vraag: 'Heb je ooit wel eens een kat, een hond, een vogel of een vis acht uur per dag zien werken?' Ja, mieren misschien, maar ik weet niet of je daarmee vergeleken wilt worden. Er is een oud verhaal dat gaat over mieren die ooit waren als wij mensen, maar hun ware aard vergaten en uiteindelijk werden wat zij nu zijn. Fantasieloze, harde werkers. Is dat jouw bestemming?

Goed, als wat burgerlijke ongehoorzaamheid te veel voor je is, probeer dan als je dat nog niet doet je dromen te onthouden. Ga slapen (niet op je

werk!) met de intentie om je dromen te onthouden en leg naast je bed een pen en papier. Ga te werk als een ware dromenvanger, waarbij je in geen geval je actieve denken in mag schakelen. Eén enkele gedachte kan al voldoende zijn om de fijne droomenergie te verjagen. Voor eens en altijd verloren. Niet doen dus, denken. Wordt dromenvisser en leer associëren. Vang een beeld en sleep het binnenboord. Eenmaal een paar heldere beelden gevangen en binnengesleept in je waakbewustzijn, kun je proberen met associatie de rest van het verhaal binnen te trekken. In geen geval denken en verklaren want dan is het alsnog ‘plop’, weg droom! Denken is de doder van onze veel fijnere zielsenergieën. Wat steekwoorden opschrijven kan je wel doen, zolang je maar duidelijke associaties hebt met je droom.

Houd mij ten goede, om ons in de wereld van lage trilling, onze materiële wereld te kunnen manifesteren, hebben wij denkkraft in de vorm van een goed ontwikkelde linkerhersen helft nodig. Maar een verstandige linkerhersen helft weet wanneer hij stil moet zijn om samen te werken met rechts, onze creatieve en intuïtieve kant. Samen kunnen zij zoals Robert Monroe<sup>58</sup> dat noemt in Hemi-Sync komen en afstemmen op andere realiteiten en dimensies. Maar als je niet kunt dagdromen noch je nachtdromen kunt onthouden, is het zien van Lichtenergie waarschijnlijk nog een brug te ver voor je. Er is hoop, oefening baart kunst, uiteindelijk is voor iedereen het zien van Lichtenergie of het vermogen van Helder Waarnemen weggelegd, omdat dit onze ware aard is. We hebben haar alleen afgedankt. Tijd om haar in ere te herstellen, toch?

Om de wereld van Hemi-Sync, van astrale reizen, van aura's en helderziendheid, van morfische velden en visioenen te betreden, zullen we een stap verder moeten gaan en ons Derde Oog moeten openen en trainen. Ons Derde Oog, ook wel zesde zintuig genoemd, heeft iedereen in potentie aanwezig. Verschillende mystieke tradities doen erg geheimzinnig of ingewikkeld over ons innerlijk oog, maar de werkelijkheid is dat het kinderlijk eenvoudig werkt. Zowel Robert Monroe als José Silva bedachten eind vorige eeuw methoden om de synchroniteit tussen de hersenhelften tot stand te brengen. Monroe deed dit met geluidssignalen en Silva met visualisatietechniek. Beiden leidden tot hetzelfde resultaat: de opening van ons Derde Oog.

Ik zal je vertellen hoe ik als kind van een jaar of tien per toeval ontdekte hoe ik mijn Derde Oog kon openen en dat er een totaal andere wereld

bestaat die ik op mijn innerlijke breedbeeldtelevisie kon ontvangen. Later leerde ik dat ik ook kan zenden! En nog iets later verloor ik mijn gaven weer. Hoe dat kan?

Aldous Huxley laat in *Heaven and Hell*<sup>27</sup> zien dat zijn wereld al leed aan visuele vervuiling. De reclameborden schreeuwden om aandacht en hij schreef dit eind jaren vijftig van de vorige eeuw! Huxley zag hierin een duidelijk verband met het verminderde vermogen van moderne mensen om visioenen waar te nemen. Het behoeft weinig betoog dat de moderne mens visueel wordt 'lamgeslagen'. Hij kijkt tenslotte gemiddeld drie uur televisie per dag. Met het afstemmen op externe visuele informatiebronnen als computer en televisie, is de kans groot dat wij de vermogens van visualiseren op ons interne plasmascherm verliezen. Toen ik dit ontdekte, deed ik mijn televisie direct de deur uit! Nog even afgezien van de hoeveelheid waardelose informatie waar wij tv-junkies zo gemakkelijk aan verslaafd raken (wij krijgen televisiekijken tenslotte met de paplepel ingegoten) en wat ons bewustzijn vervuilt. Gelukkig bleek dat na wat weken rust de schade aan mijn innerlijk netvlies beperkt was. De beelden kwamen terug, mijn heldere waarnemingsvermogen herstelde zich.

Ik gebruikte dezelfde techniek als die ik per toeval had ontdekt rond mijn tiende levensjaar. Toen ik op een avond weer eens niet in slaap kon komen begon ik met verschillende bewustzijnsstaten te experimenteren. Ik leerde per 'zinnig toeval' mijn Derde Oog openen en gebruiken. Dit is wat er gebeurde, die bewuste avond ergens in 1979.

Het was donker in mijn kamertje en ik verveelde mij. Ik kon de slaap niet vatten en deed een eenvoudige ademhalingsoefening met visualisatie, waarbij ik mijn aandacht richtte op de inkomende en uitgaande adem. Ik begon de oefening steeds met wat men nu de 'bodyscan' noemt, door de aandacht op mijn voeten, enkels, knieën en zo verder omhoog te richten en het desbetreffende lichaamsdeel te ontspannen. Mijn meditatieboek had beschreven dit vooral rustig te doen en een korte pauze van drie seconde in te laten na zowel het in- en uitademen. Ik was vooral geïnteresseerd in de Siddhis, de bijzondere gaven die Yogi's ontwikkelen door hun geestelijke inspanning. Echt rustig werd ik niet. Tot ik iets bijzonders ontdekte, dat ik later als de 'waarnemer achter de waarnemende' zou leren benoemen. Ik ontdekte dat ik met mijn aandacht mijn adem kon blijven volgen, in en uit. Tegelijk keek er iemand door mijn gesloten ogen, en dat terwijl ik met

mijn bewuste aandacht bij mijn adem was! Van schrik deed ik mijn ogen open en was er direct uit. Ik had een glimp van mijn ziel opgevangen. Hier had mijn uit de bibliotheek geleende boek niets over gezegd! Ik hield mij in die tijd ook bezig met het oproepen van geesten via het Ouija-bord en was niet gerust op mijn ontdekking. Het licht dat ik in paniek had aangeknipt bleef nog een hele tijd aan, tot mijn moeder mij vermaande het uit te doen. Mijn nieuwsgierigheid won het uiteindelijk van mijn angst en ik herhaalde de oefening. Ogen dicht. Aandacht naar mijn ademhaling. Wie kijkt er door mijn ogen, ik ben met mijn aandacht bij mijn adem? Het is een wonder! Te veel opwindning zorgde ervoor dat ik mijn concentratie weer verloor en de waarnemer niet meer waar kon nemen, maar de basis had ik gelegd. Ik leerde steeds een stukje langer geconcentreerd blijven door mijn ademhaling rustiger te maken en dieper. Soms werd ik zelfs duizelig van de hoeveelheden zuurstof die ik binnen kreeg. Ik begon mij steeds veiliger te voelen met de waarnemer op de achtergrond. Ik voelde dat ik hier niet met een vreemde entiteit te maken had, maar dat het 'iets' van mijzelf moest zijn. Toen gebeurde er weer iets wonderlijks, dat de volgende fase in zou luiden. De contouren van mijn twee gesloten oogleden, die ik door het schemerduister kon zien en amandelvormige silhouetten vormden, begonnen één te worden. Ik ontdekte dat als ik iets verder schuin omhoog keek door beide ogen, dat er zich een bol vormde. Hoe langer ik mij nu via de waarnemer op mijn ene oog, deze bol concentreerde, hoe groter deze werd. Ik liet mijn aandacht van mijn adem afglijden en concentreerde mij nu volledig op het kijken door dit ene oog. Even bleef het bij deze ervaring toen er weer iets wonderlijks gebeurde: de door mijn beide ogen gevormde bol ging open! Naar boven, naar beneden, de bol ging open en mijn kijkveld werd breder en breder! Ik verloor het contact met mijn lichaam en in paniek rukte ik mij los uit deze diepe bewustzijnsstaat en kwam met een schok terug. Mijn kindbewustzijn was gekleurd door de ervaringen met de geesteswereld, van waaruit meer dan echte contacten met entiteiten voortkwamen. Door het stiekem kijken van griezelfilms als mijn ouders weggingen en mijn zus op mij moest passen, mengden fantasie en realiteit zich. Als kind was ik erg eenzaam en over mijn ervaringen kon ik met niemand praten. Daarbij had ik geen enkele referentie voor waar ik mee bezig was. Het bleef een mysterie. Iedere volgende avond hervond ik de moed om verder te gaan met mijn bewustzijnsexperiment. Steeds dezelfde weg. Adem. Concentratie. Bol. Open. Open! Ik was nu

geheel los van mijn lichaam. Ik kon mij er net nog een vage herinnering van vormen, maar als ik mij concentreerde op mijn lichaam was het of zo klein als een molecuul of zo groot als het universum. Ik was vormloos, alleen nog ziel en een klein beetje bewustzijn. Ik kwam terecht in een oceaan van rust en liefde en ervoer vrede en verbondenheid met de hele kosmos, al kende ik dat woord toen nog niet. Maandenlang ging ik iedere avond terug naar het Licht, naar die stille, vredige plek waar de wereld leek te beginnen en te eindigen. Totdat het Niets, de stilte, de Lichtenergie mij niet langer kon bekoren; het was er te leeg, te vredig. Bij ons thuis was er al jaren geen harmonie meer, ik voelde mij niet prettig als het rustig was. Bovendien diende de middelbare school zich aan, waar ik zou moeten knokken om mijn hoofd boven water te houden. Daarbij had ik deze bewustzijnsstaat opgezocht om de gaven, de Siddhis te ontvangen en naar mijn oordeel was daar weinig van terechtgekomen. Meisjes en brommers werden veel interessanter en ongemerkt verloor ik mijn gave.

Pas jaren later ontdekte ik de waarde van mijn ontdekkingen, de toegangspoort naar het Veld, maar kon haar helaas niet meer bereiken. Ik kreeg training in meditatie, maar kon nooit de rust en concentratie hervinden om de Poort, mijn Derde Oog, te openen. Totdat ik mijn eerste Gewijde Reis maakte. Het verbond tussen het entheogene middel, in dit geval de magische Mexicaanse paddenstoel, en mijn ziel reinigde mij grondig en haalde de blokkades weg die er tussen mij en de beleving van mijn ziel in waren komen te staan. Het was een ongelooflijk pijnlijke en emotionele gebeurtenis, waarbij ik het gevoel had dat er een dam werd weggehaald. De tranen liepen als een klein beekje uit mijn ooghoeken. Tranen die ik al die jaren had vastgehouden, tranen die mijn heldere zicht belemmerden. Toen mijn tranen waren opgedroogd en ik vervuld was van liefde, sloot ik mijn ogen en wachtte mij een heerlijke verrassing: de bol was geopend. Niet alleen kwam ik in de oceaan van rust en liefde terecht waar mijn ziel op kracht kon komen, op de bol werden visioenen geprojecteerd uit dimensies die totaal nieuw voor mij waren. Wonderschone sprookjesbeelden en complete fantasiewerelden verschenen op mijn juist geopende Derde Oog en vervulden mijn kinderlijk verlangen van lang geleden, het verlangen om wonderen mee te mogen maken, het teken van leven waar ik zo naar verlangde, het teken dat er meer is dan wij op het 'eerste gezicht' kunnen waarnemen.

Tijdens volgende Reizen zouden zich via mijn Derde Oog gidsen aandienen, leerde ik telepathisch communiceren, de oorzaak van ziekten opsporen en Helder Waarnemen. De wereld opende zich in haar waarachtige verschijning. De wereld van materie is de enige, voor wie zijn heldere waarneming heeft verloren. Voor wie de fijnere gaven ontwikkelt, is er een Veld van onbegrensde mogelijkheden, het Veld waar onze ziel huist. Het Veld waar onze kinderlijke fantasie regeert en mogelijkheden kan creëren die wij als volwassenen nauwelijks kunnen bevatten. Toch zijn zij daar, klaar om ontdekt en verkend te worden. Klaar om ons ervan te overtuigen wat wij allemaal diep vanbinnen weten; wij zijn Lichtdragers, die Licht nodig hebben om te leven. Wie gehoor geeft aan de kinderlijke roep om te ontdekken wat er zich diep vanbinnen in ons verschuilt, wacht naast een flinke dosis onverwerkte emotie het allesverblindende Licht. Het Licht van de eeuwige ziel, die in ons huist en die wil leven. Bevrijd haar en leef, dat is het pad van de Gewijde Reis, de pelgrimstocht naar de ziel.



## 42 AlcheMagie

Alchemisten hebben sinds mensenheugenis gezocht naar de Steen der Wijzen, de steen die lood in goud kan veranderen. Paolo Coelho, die zelf jarenlang alchemie heeft beoefend, laat zien dat ware transformatie niet zozeer plaatsvindt in het lood dat de alchemist bewerkt, maar in de alchemist zelf<sup>8</sup>. Het lood staat voor het Aardse, onze pijn en verdriet, onze angst en woede, die als we ze aan het Hemelse Licht kunnen brengen, kunnen transformeren in goud, dat staat voor onze ziel. Boeddhisten maken het vergelijk met de schitterende lotusbloem die haar wortels heeft in de modder. Ware schoonheid komt voort uit het lijden dat wij als mens doormaken. Het is niet zozeer het lijden zelf dat ons mooi maakt, maar de manier waarop wij het deel van onszelf maken, de manier waarop wij ons laten tekenen door het leven. Wat is er mooier dan een doorleefd gezicht? We hebben een oneindig scala aan kleuren en mogelijkheden in ons leven. Ons levensschilderij, ons unieke pad, tekent zich echter pas af als we 'kleur bekennen'. Als we onze keuzes en beslissingen en daarmee onze onherroepelijke fouten en missers maken. Alleen door vallen en opstaan leren we wie wij zijn. Alleen door onszelf klein te maken en open te stellen kunnen we leren wie we behoren te zijn. Kunnen we, wanneer wij onze oorsprong hervinden, ook de tweede belofte van de Steen der Wijzen verkrijgen: de eeuwige jeugd?

Misschien is de vraag hier meer op zijn plaats: willen we dat dan? Willen wij wel eeuwig jong blijven? Of passen wij ons liever aan, aan de 'wetten van de wereld'. Het antwoord is alleen in je eigen hart te vinden. Als ik onze Westerse cultuur aanschouw, kan ik gerust stellen dat het levenspad dat voor ons uitgestippeld wordt, de eerste twintig jaar van ons leven er vooral op gericht is om de eeuwige jeugd uit ons hart te verbannen. We moeten zo snel mogelijk groot worden. De nadruk ligt hier op het woordje 'moeten', want er is geen keuze. Wie zijn kinderen thuishoudt van school en andere plannen heeft met de opvoeding, wacht de gevangenis. Natuurlijk zijn wij met zijn allen vooral erg verstandige mensen en hebben wij geleerd dat opvoeding en opleiding érg belangrijk voor ons zijn, maar geven wij daarmee antwoord op de vraag of wij eeuwig jong zouden willen zijn? Wie die vraag aandurft, begeeft zich op het vlak van de magie, het vlak van de wereld waarin niets is wat het lijkt. Het is de wereld van fantasie, van creatie, van eeuwige jeugd.

Magie is de taal van de wetenden, die door de christelijke kerk altijd af is geschilderd als het werk van de duivel. Massaal werden in de middeleeuwen heksen en tovenaars verbrand die ‘wisten’. Maar wat wisten zij dat zo belangrijk was, dat de kerk ertoe besloot dat zij allen moesten sterven? Wat verbindt hen met het lot dat honderden jaren daarvoor de Katharen ten deel viel? Wat hadden zij ontdekt? Misschien krijgen we het antwoord van de grootste aller tovenaars, Hermes Trismegistus, de ‘driemaal grootste’. In de Tabula Smaragdina, de smaragden tafel, graveerde hij de volgende zinnen, die onze ware aard openbaart<sup>59</sup>:

*‘Wat boven is, is gelijk aan wat beneden is;  
en wat beneden is, is gelijk aan wat boven is,  
om het wonder van de Ene te volbrengen.’*

Om het wonder van de Ene te volbrengen, kunnen we ons gaan realiseren dat wij zelf Goddelijk van aard zijn. Precies dat is waar de heksen en tovenaars mee bezig waren, zij waren bezig hun eigen Goddelijke aard te ontdekken! Zij aanbaden de oergodin, de Moeder Aarde en tegelijkertijd omarmden zij de mannelijke God en sloten daarmee het Geheime Huwelijk (hoofdstuk 5 – Het Geheime Huwelijk). Op hun nachtelijke vliegtochten ontdekten zij hun eigen ware aard. Daar was de georganiseerde religie niet blij mee, die bestaat bij de gratie van volg- en gehoorzaamheid. Deze beweging moest tegen elke prijs gestopt worden, omdat de georganiseerde religie bestaat bij de gratie van mensen die afgesloten zijn van hun eigen goddelijkheid en anderen de macht in handen geven om hen een klein beetje Licht in de duisternis te brengen. De door mannen gedomineerde en geregeerde kerk zag zich bedreigd door een beweging van vooral vrouwelijke individuen, die eigenhandig het mysterie van het leven op aan het lossen waren en de openbaring van Hermes volgden én geen kerk nodig hadden om te vertellen hoe zij moesten leven. De rest is geschiedenis, massaal zouden zij de dood ingejaagd worden. Maar wat hadden heksen nu precies ontdekt?

We zouden het ze kunnen vragen! Wie gelooft in magie, kan de gave ontwikkelen van het communiceren met de geesteswereld. Als kind leerde ik de Poort naar gene zijde met het Quijabord openen, de wereld van de geesten. Ik leerde gelukkig ook hoe ik haar weer kon sluiten. Niet

zo lang geleden diende zich opnieuw een entiteit aan. Zij bleek Nott te heten en vroeg mij of zij in mijn verhaal mocht komen. Ik schrijf normaal gesproken al met automatisch schrift, alleen nu gebeurde er iets anders; nadat ik haar daar toestemming voor gegeven had, nam zij het van me over. Deze wijze van communiceren wordt ook wel channeling genoemd, begreep ik later. Heel vreemd, dat wel, maar niet onplezierig: mijn vingers gingen als vanzelf over de toetsen, zonder dat ik daarbij controle had of wilde. Het gebeurde gewoon! Wij ontwikkelden een vertrouwensband en Nott begon mij oeroude wijsheid te onderrichten. Zij legde uit dat het 'vliegen' zoals men de nachtelijke tochten van de heksen ook wel noemt en waar de bezem symbool voor staat, vliegen in gedachte is (wat ik in dit boek 'Reizen' noem), met hulp van de toverdranken die de heksen daartoe bereidden. Voor de heksendranken en zalven werden planten en kruiden gebruikt die zwaar giftig waren, waaronder soorten uit de Nachtschadefamilie (waar zou die naam toch vandaan komen?). Ook bilzekruid, doornappel en vliegezwam werden gebruikt als ingrediënt voor de drank en zalf. Nott drukte mij op het hart om hier vooral niet mee te experimenteren, omdat wij nu veel beter geschikte planten en paddenstoelen (hoofdstuk 28 - Entheogene sacramenten) tot onze beschikking hebben voor onze Reizen. Lachend voegde zij eraan toe dat de recepten in hun magische boeken werden opgetekend met allerlei onzin ingrediënten als drakennagels, elfenvleugels, maagdenbloed en spinnenpoten, om het gebruik door leken te ontmoedigen. Alleen ingewijden mochten de drank drinken of zich met de heksenzalf insmeren; voor gewone stervelingen zonder de juiste kennis en intentie zou de overgang naar andere dimensies te groot zijn en zou zelfs tot de dood kunnen leiden. Tijdens Sabbat's bij volle maan kwamen de wijze vrouwen samen en vlogen zij gezamenlijk naar andere dimensies. De verering van de Duivel stond daarbij centraal als symbool voor de omarming van het eigen duister. Zij leerde mij de ware betekenis van het woord magie: het ontdekken van de goddelijkheid in jezelf. Via ons Goddelijke Zelf staan wij allemaal in verbinding met elkaar. Het enige dat wij hoeven te doen, is ons op elkaar te richten en onszelf te openen en wij kunnen telepathisch communiceren, zo leerde zij mij. Hoe had ik anders met haar in contact kunnen komen? Nott vertelde via mijn pen, dat moderne heksen en wicca's en iedereen die het pad van magie volgt de weg van het Geheime Huwelijk kan vinden. Dat is de betoverende weg die zij honderden jaren geleden al bewandelde.

De tijd was er toen nog niet rijp voor, zo legde zij mij uit, omdat het Licht dat werd aangeroepen gelijktijdig het duister in beweging zette. *‘De intentie was niet goed destijds, er regeerde te veel duisternis. Te veel afgunst, te veel macht. Misschien zijn de tijden nu Lichter?’* legde zij mij geheimzinnig voor.

Het duurde lang voordat ik haar cryptische zinnen ging snappen en waarderen, maar we hadden alle tijd. Ruim een half jaar lang meldde zij zich zo af en toe en kon ik vormgeven aan wat zij mij leerde en wat ik de Gewijde Reis zou gaan noemen. Ik volgde haar aanwijzingen tijdens mijn eigen Reizen en ontdekte haar waarheden op basis van mijn eigen ervaringen, in mijn hart. Ik leerde dat magie niets anders is dan het wonder van de Godheid die in ons huist. Wanneer wij onze goddelijke aard ontdekken, gebeuren er voortdurend wonderen. Wonderen die op onverklaarbare wijze op ons pad komen.

In tegenstelling tot wat de op christelijke leest geschoeide ‘Cursus in wonderen’ ons wil doen geloven<sup>11</sup>:

*‘Wonderen getuigen van de waarheid. Ze zijn overtuigend omdat ze uit overtuiging voortkomen. Zonder overtuiging ontaarden ze in magie, die onnadenkend en daardoor destructief is, of liever, een niet creatief gebruik van de denkkeest.’*

Als de schrijvers het bij de eerste zin alleen hadden gelaten, hadden ze een glimp op kunnen vangen van wat magie onder andere is. De onversneden en ongefilterde waarheid. De waarheid die je alleen kunt ‘waar-nemen’ als de Godheid in je ontwaakt is. Als je hebt geleerd om je wereldse brillen af te zetten en te zien wat er werkelijk is, ontvouwt de wereld van magie zich. Magie is noch van de duivel afkomstig, zoals de kerkenbroeders ons altijd bangmakend hebben willen doen geloven, noch is zij destructief, zoals de Cursus in Wonderen beweert. Zeker is zij ‘onnadenkend’ want in tegenstelling tot wat de schriftelijke Cursus ons wil doen geloven, komen wonderen niet uit onze overtuigingen en ons denken voort. Wonderen komen uit onze hart en ziel. Wonderen zijn die kleine en grote aanwijzingen van onze goddelijke aard, die totaal onverwachte magie die ons leven zo buitengewoon de moeite waard maakt. Ik pleit vooral voor het loslaten van de denkkeest en het ons

openstellen voor de Godheid in onszelf, in plaats van het ‘voort laten komen uit overtuiging’ die de Cursus ons in navolging op tweeduizend jaar christelijke overheersing door de strot wil duwen (ik gebruik deze uitdrukking als reactie op de inleiding van de Cursus, die letterlijk voorschrijft: ‘Het is een verplichte cursus. Alleen de tijd waarop jij hem doet, staat jou vrij<sup>11</sup>’).

Het laatste woord is wat mij betreft aan kinderen. Vraag aan hen wat zij liever hebben, magie of de overtuiging van de denkkeest en luister naar waar hun hart ligt. Harry Potter is niet voor niets de held van kinderen. Magie ligt in onze ware aard besloten. Zoek haar in alles, zoek haar in je hart, zoek haar tussen de letters, zoek haar! Overal zijn de aanwijzingen, sommige letterlijk, sommige figuurlijk. Dat is het spannende van magie, voor de niet-ingewijdene bestaat zij niet en voor de ingewijdene doet zij de wereld zinderen van bezieling. ‘Niets is wat het lijkt’, leerde Nott mij herhaaldelijk. Zoals de lotus voor de één een prachtige bloem is, is zij voor de ander een symbool van transformatie en voor weer een ander een entheogeen sacrament voor haar nachtelijke vluchten. Magie is overal, zelfs in de kleinste schijnbaar ‘nietszeggende’ paradox:

*‘Niets is niets’.*

## 43 Magische Geschenken

Wie de Gewijde Dimensie betreedt en voorbij de gebieden van de Dood haar ziel hervindt, wacht een aantal prachtige geschenken die met de hereniging van onze ziel verbonden zijn. De Westerse mens richt zich vooral op het verkrijgen van materiële zaken van lage trilling: auto, huis, tv, of materiële energie in schuld uitgedrukt, als geld. ‘Zaken die,’ zoals mijn opa Koos dat zo treffend kon zeggen: ‘wij als wij sterven niet mee kunnen nemen’. In de Gewijde Dimensie kunnen we alleen zaken verwerven van hoge trilling. Ideeën, fantasieën, inzichten, energieën, heelwording en gaven.

Deze zaken zijn minstens zo interessant als materiële zaken van lage trilling als je bedenkt dat alles wat onze zintuigen kunnen waarnemen eerst ooit ideeën waren. Vanuit ons Gewijd bewustzijn kunnen we leren om onze fantasie de ruimte te geven en te gaan scheppen. We kunnen de schoonheid die de dimensie van de ziel kenmerkt, vormgeven in het leven hier en nu. Het eerste geschenk dat ik vanuit de Gewijde Dimensie kreeg was ‘kleur’. De eerste Reis die ik maakte opende mijn liefde voor bonte kleuren, kleuren waarmee ik mij daarna magnetisch toe aangetrokken voelde en voel. Ons hele huis is een warme verzameling van allerlei kleuren die ik daarvoor niet zag of waar ik nog niet voor open stond. Kleuren maken mij gelukkig en wat mijn leven nog meer kleur heeft gegeven is het tweede geschenk uit de Gewijde Dimensie: muziek. Muziek geeft de taal van de ziel weer. Het is een van de meest wonderlijke scheppingen in een mensenleven. Muziek is niet met ons denken noch met onze zintuiglijke waarneming te vatten. Voor het beleven van muziek hebben we onze ziel nodig. In de andere realiteit leerde ik het wezen van muziek pas werkelijk kennen. Bijna mijn levenlang musiceer en componeer ik, maar nooit had ik beseft dat het wezen van muziek zo eenvoudig en universeel is. Mineur en majeur, verdriet en geluk, zijn twee uitersten die de cirkel van leven vormen en als yin en yang in elkaar overvloeien. Zij zijn onafscheidelijk en qua intensiteit zo aan elkaar gewaagd. Dat alles werd mij getoond in de Gewijde Dimensie, waar muziek haar oorsprong heeft. En dat is dan ook wat ons zo kan ontroeren in een prachtig muziekstuk: het herinnert ons aan ons thuis, ver weg, vanuit lang vervlogen dagen, thuis. Nu begrijp ik ook pas ten volle hoe onze ziel juicht als zij serene muziek hoort.

Muziek vormt het palet waarop onze ziel haar verhalen schildert. Met magistrale muziek kunnen we onze ziel verleiden zich aan ons te tonen. De begeleiding door prachtige muziek voor de ziel is niet voor niets een van de belangrijkste voorwaarden om de Reis te maken (hoofdstuk 23 - Muziek). Bijna iedere Reis werd ik wel verrast door een geschenk van mijn ziel, die daarmee haar dankbaarheid leek uit te drukken voor alle pijn en verdriet die ik onder ogen had gezien en verwerkt, waardoor haar energie weer in mij kon stromen. Het meest opzienbarende cadeau dat ik kreeg is misschien nog wel de gave van magisch waarnemen. Als kind had ik deze gaven altijd al dolgraag willen hebben, omdat ik ze associeerde met toveren. Ik kan mij echter niet herinneren ooit één voorspellend beeld of gedachte te hebben gehad. Direct na mijn inwijding, het hervinden van mijn ziel, de kennismaking met de Bron van Leven en de vervolmaking van mijn eerste Reis ontving ik de gave. De eerste keer dat zij zich manifesteerde kreeg ik het beeld door dat er twee mannen in ons huis stonden. Ik rende naar huis en was nog net op tijd om de twee mannen die ik met mijn Derde Oog gezien had uit mijn huis weg te jagen. Hierna heb ik zoveel soortgelijke gebeurtenissen meegemaakt, dat het vertrouwen in mijn heldere waarneming enorm is toegenomen. Af en toe levert dat hilarische situaties op, als ik hardop uitspreek wat staat te gebeuren en het zich vervolgens voltrekt. Wat ik daarbij heb geleerd is: spreken voor het denken. Er huist in mij een stevige Innerlijke Criticus die met een zekere nuchterheid mijn heldere waarneming bekijkt en als het even kan de subtiele beelden om zeep helpt. Met 'spreken voor het denken' of 'handelen voor het denken' ben ik zijn kritiek vaak voor, zoals die keer dat ik gezellig een avond op stap was en voortijdig naar huis wilde. Ik gaf toe aan mijn ingeving en kwam er net op tijd achter dat er een brandende matras tegen mijn voorgevel stond, die mijn huis in brand had gezet als ik een paar minuten later was geweest. Samen met mijn intellect, intuïtie (voelen en weten) en instinct (lichaamsbewustzijn) betekent mijn gave een prachtig, krachtig kompas, waar ik erg dankbaar voor ben. Het zijn geschenken die voor iedereen klaarliggen in de Gewijde Dimensie, voorbij de pijn en verdriet in je hart, als geschenk voor het onder ogen zien en uiten van dat wat je kwelt en je heldere zicht belemmert. Het allermooiste geschenk dat een ieder met liefde in haar hart kan ontvangen is nog altijd: haar ziel. Deze prachtige satelliet kan ons in verbinding brengen met het hele universum en verlossen van onze diepste angst: eenzaamheid. Als we ons genoeg

gezuiverd hebben en de puurheid van onze ziel voelen, kunnen we leren afstemmen op de Bron van Leven. Als we afgestemd zijn op de Bron, kunnen we in overvloed Licht laten stromen voor onszelf en voor anderen. Licht verlicht duister, dat niets anders is dan de afwezigheid van licht. Ieder mens heeft 'in wezen' een schitterende ziel, zoals ieder mens de gaven van nature in zich heeft. Het is aan ons om onze ziel te dragen en om de gaven te ontwikkelen en te leren gebruiken. Als we haar gebruiken om anderen te verlichten, kunnen we zelf nog meer stralen, dat is de belofte van de Lichtdrager, zo 'vertelde' Nott mij. Gebruik je gaven zorgvuldig en met liefde. Gebruik Licht voor je eigen behoeften en geef wat je in overvloed hebt weg, dat is wat onze zielen voedt en levend houdt. We zijn geboren om te stralen, dat staat in onze zielen gekerfd. Er zijn diverse schitterende methoden om anderen energie en Licht door te geven en te helpen helen, zoals sjamanisme, Reiki en aurahealing. Welke methode je ook leert gebruiken, energie doorgeven werkt op dezelfde manier, vanuit kracht naar Licht. Hoe meer je zelf geheeld bent en resoneert met de wereldziel, hoe zuiverder de energie die je door mag geven. In de spirituele en therapeutische genezingswereld ontstaan helaas vaak verstrikingen in macht en ego, waarbij wat mij betreft de gulden regel geldt: waar macht is, kan geen liefde zijn. Of in een paradox gevangen:

*'Ware autoriteit trekt zichzelf in twijfel!'*

Werkelijke spirituele genezing werkt altijd vanuit gelijkwaardigheid en liefde. De ware genezer is zij die de ander helpt opstaan en uitnodigt naast haar te lopen, op eigen kracht. Zij kan de ander die daarom vraagt een les meegeven zodat hij niet opnieuw zal vallen, maar de genezer zal hem daarvoor nooit behoeden. Zij weet dat het ieders eigen verantwoordelijkheid is. Zo houdt zij haar eigen energie en die van de ander gescheiden en zuiver, waardoor zij kan stromen en niet vast gaat zitten. Macht én machteloosheid zijn niets anders dan gefixeerde energieën. Wie macht nastreeft of verwerpt, verliest op den duur haar zuiverheid van ziel en gaven. Laten we wat dat betreft een voorbeeld nemen aan een van de grootste geneesheren aller tijden, Jezus Christus. Niet de bijbelse icoon, maar de mens, die vanuit hart en ziel en volledige gelijkwaardigheid met liefde zijn helende werk deed en tot de dag van vandaag herinnerd wordt om zijn zuiverheid en liefde. Het is die liefde



die in ons allen huist, de liefde van bezieling. Zij wacht in ieder van ons om ontdekt en beleefd te worden, dat is de tweede belofte van de Lichtdrager. De belofte van onze ziel. Als we anderen helpen helen, laten we dan die belofte in ons achterhoofd houden en hen helpen ontdekken dat de liefde en schoonheid in henzelf huist. Dat is de weg naar ware heelwording. De weg naar wie wij behoren te zijn.

*'De ware meester gedraagt zich als leerling'.*

## 44 Schitteren

Met het einde van dit boek hoop ik dat ik een begin heb gemaakt met het beschrijven van een weg die jou en anderen kan helpen bij de zoektocht naar bezieling. De Gewijde Reis biedt je een methode om te ontdekken dat je van kinds af aan geleerd hebt om door een gekleurde, vage, vuile of vervormende bril te kijken. Zoals wij allen dat hebben geleerd. Wie in de Gewijde Dimensie is geweest, kan van haar eigen waarheid en vooral waarachtigheid getuigen. Met ieder raadsel dat wij ontsluiëren wordt onze blik op de wereld en onszelf helderder. Wij leren onze bril polijsten en er ook andere kleuren dan gebruikelijk door te zien. We leren onszelf en de wereld zien zoals zij is, volmaakt en groots, dan weer klein en nietig. We kunnen zelfs uiteindelijk leren onze bril af te zetten en in plaats van ‘zien’ te ‘zijn’.

Als wij onze emotionele beschadigingen hebben verwerkt en de kracht die wij daaronder verstopt hebben bevrijden, kunnen we voluit leven in het hier en nu, zonder telkens projecties over onze zuivere gewaarwording heen te leggen en teruggetrokken te worden in verleden of ons zorgen te maken over de toekomst. Wanneer wij ons bevrijden van oud zeer en ons ware wezen omarmen, worden wij wie wij behoren te zijn. De Gewijde Tempel is, zoals ik in de inleiding al schreef, nooit verder dan een uur weg. Cryptisch omschreven doelde ik daarbij op de weg die onze adem ons zal wijzen, als wij haar de vrije teugel geven, de weg naar huis. Het is aan ons of we kiezen om een levenlang te dolen of vrijwillig de weg te kiezen van het omarmen van onze oude pijn en daarmee de weg naar huis in te zetten. Onthoud daarbij altijd dat wat wij het meest vrezen en waar wij alsmaar voor weg blijven lopen, allang is gebeurd! Wij zijn als kind niet gezien, niet gehoord, niet gewaardeerd of in de steek gelaten. Het Kind in je weet niet dat wat het overkomen is, allang achter de rug is. Het is achtergebleven in je, bang, verontwaardigd, boos en verdrietig, wachtend om gezien, bevrijd en geliefd te worden. Jij bent er nu voor jezelf om jouw Kind vanbinnen te horen, te zien, te voelen, te waarderen, lief te hebben en nooit meer in de steek te laten. Ik denk dat ik hiermee ook de vraag van velen heb beantwoord, waarom wij een entheogeen middel nodig hebben in onze ontwikkeling. Het antwoord is eenvoudig: om voor heel even onze bril af

te zetten en te ontdekken wie er in ons verscholen zit, wie wij werkelijk behoren te zijn. Wie jij bent?

*Jij bent een diamant in wording. Jij bent koolstof, hetzelfde stofje waar ook sterren van gemaakt zijn. Is het toeval dat er zonder koolstof geen leven op Aarde zou bestaan? Wanneer je de immense krachten binnen in je de ruimte geeft en bevrijdt, kun je al je woede, pijn, verdriet en angst aan het Licht brengen en transformeer je onder hoge druk van donkere koolstof in een loepzuivere diamant. Eerst nog ruw en hard misschien, maar met de jaren kun je jezelf slijpen, facetteren en polijsten. Om in schoonheid en vreugde te schitteren, daar waar je voor bestemd bent. Dat is het pad van de Gewijde Reis. Ik wens je veel liefde en Licht op jouw pad, ik wens je een schitterend leven!*

Namaste

Lars Faber

## BIBLIOGRAFIE

Per deel staan de boeken, documentaires of websites vermeld waaruit ik citeer ofwel die ik aanbeveel als hulpmiddel bij het zoeken naar jouw pad en het maken van de Gewijde Reis.

### DEEL I INLEIDING

<sup>0</sup> Estrada, Alvaro, Het leven van Maria Sabina, de wijze van de paddenstoelen, 2002, 2<sup>e</sup> herziene en aangevulde editie, Nederlandse vertaling Fons Lanslots Spaanse editie, 9<sup>e</sup> druk, 1997, ISBN 968-23-1518-2

<sup>1</sup> Stolaroff, Myron J., The Secret Chief revealed, conversations with Leo Zeff, pionier in the underground psychedelic therapy movement, 2004, MAPS, USA, ISBN 0-9660019-6-6

<sup>2</sup> Grof, M.D., Stanislav, The adventure of self discovery, Dimensions of Consciousness and new perspectives in psychotherapy and inner exploration, 1988, State University of New York Press, Albany, ISBN 0-88706-541-4

<sup>3</sup> Grof, M.D., Stanislav, LSD Psychotherapy, The healing potential of psychedelic medicine, 2001. MAPS, USA, ISBN 0-9660019-4-X

<sup>4</sup> Loenen, Ben, Documentaire: IBOGAINE, rite of passage, 2004, LunArt Productions

<sup>5</sup> Mihali Csikszentmihalyi, Flow, 2003, Boom, Amsterdam, ISBN 9053525084

### DEEL II INVALSHOEKEN

<sup>6</sup> Barker, Clive, Interview in tijdschrift Elf Fantasy nummer 42, Utrecht

<sup>7</sup> Miller, Alice, Het drama van het begaafde kind, op zoek naar het ware zelf, 2004, 26<sup>e</sup> druk, MOM, Houten, ISBN 90-269-2663-4

<sup>8</sup> Coelho, Paulo, De Alchemist, 2003, 26<sup>e</sup> druk, De Arbeiderspers, Amsterdam, ISBN 90-295-0898-1

<sup>8a</sup> Stone, Hal, Stone, Sidra, De Innerlijke Criticus ontmaskerd. Maak van deze vijand een bondgenoot met de Voice Dialogue methode, 2002, 4<sup>e</sup> druk, De Zaak, Groningen, ISBN 90-72455-26-6

<sup>9</sup> Hillman, James, De code van de ziel, Hoe je levenslot te bepalen, 1997, 2<sup>e</sup> druk, Bert Bakker, Amsterdam, ISBN 90-351-1864-2

<sup>10</sup> Hay, Louise L., Je kunt je leven helen, 1997, 19<sup>e</sup> druk, De Zaak, Groningen, ISBN 90-72455-04-5

<sup>11</sup> Foundation for inner peace, Een cursus in wonderen, 2000, 3<sup>e</sup> druk, Nederlandse vertaling, Ankh-Hermes, Deventer, ISBN 90-202-81763

- <sup>12</sup> Okken, Riet, De bevrijdende kracht van emoties, 2002, Astarte, Tilburg, ISBN 90-807368-1
- <sup>13</sup> Miller, Alice, De opstand van het lichaam, 2004, Nederlandse vertaling, MOM, Houten, ISBN 90-269-6576-1
- <sup>14</sup> Fremantle, Francesca, Trungpa, Chogyam, Het Tibetaans Dodenboek, de grote bevrijding door horen in de bardo, 1991, Servire, Cothen, ISBN 90-6325-404-0
- <sup>14a</sup> Thurman, Robert A.F., Het Tibetaanse Dodenboek, 2000, Altamira-Becht, Bloemendaal, ISBN 90-6963-479-1
- <sup>15</sup> Moody, Raymond A., De tunnel en het licht, Het verschijnsel van de bijna-dood-ervaring verklaard, 2002, A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht, ISBN 90-449-8002-5
- <sup>16</sup> Kübbler-Ross, Elisabeth, Over dood en het leven daarna, 1985, 15<sup>e</sup> druk, Ambo, Amsterdam, ISBN 90-263-1676-3
- <sup>17</sup> Huxley, Laura, This Timeless Moment, 1968, 2000, Celestial Arts, USA, ISBN 08-908-7968-0
- <sup>18</sup> Bach, Richard, Vlucht voor veiligheid, 1995, Ankh-Hermes, Deventer, ISBN 90-202-9084-3
- <sup>19</sup> Miller, Alice, Eva's ontwaken, 2002, Unieboek b.v., Houten, ISBN 90-269-2510-7
- <sup>20</sup> Miller, Alice, In den beginne was er opvoeding, 2002, Unieboek b.v., ISBN 90-269-2709-6
- <sup>21</sup> Moerland, Bram, Schatgraven in Nag Hammadi, een inleiding tot de gnostiek, 2004, 4<sup>e</sup> druk, Synthese, Den Haag, ISBN 90 6271 922 8
- <sup>22</sup> Castaneda, Carlos, Het wiel van de tijd, 2002, 2<sup>e</sup> druk, Servire, Utrecht, ISBN 90-215-3765-6
- <sup>23</sup> Fox, Matthew & Sheldrake, Rupert, Wetenschap & spiritualiteit, 1997, Kosmos-Z&K Uitgevers B.V., ISBN 90-215-9268-1
- <sup>24</sup> Watzlawick, Paul, Het kan anders, over het onderkennen en oplossen van menselijke problemen, 2002, Bohn Stafleu van Loghum, ISBN 90-600-1284-4
- <sup>25</sup> Stewart, Ian & Joines, Vann, Transactionele analyse, Het handboek voor persoonlijk en professioneel gebruik, 2004, SWP, Amsterdam, ISBN 90-6665-203-9
- <sup>26</sup> Sheldrake, Rupert, Het zevende zintuig. Telepathie, het gevoel bekeken te worden, helderziendheid: op zoek naar een verklaring, 2004, 2<sup>e</sup> druk, Servire, Utrecht, ISBN 90-215-3670-6

### DEEL III DE GEWIJDE REIS-VOORBEREIDING

- <sup>27</sup> Huxley, Aldous, The Doors of Perception and Heaven & Hell, 1994, Flamingo, originally 1954 and 1956, ISBN 0-00-654731-1

<sup>28</sup> Shulgin, Alexander, Shulgin, Ann, Tihkal, the continuation, 1997, Transform Press, Berkeley CA, ISBN 0-9630096-9-9

<sup>29</sup> [www.santodai.me.nl](http://www.santodai.me.nl)

<sup>30</sup> Lundberg, Gary B., Problemen laten bij wie ze horen, 2002, Het Spectrum, Utrecht, ISBN 90-274-6647-5

<sup>31</sup> Wyckoff, Hogie, Solving Problems Together, 1980, Grove Press, Inc., New York

<sup>32</sup> Kübbler-Ross, Elisabeth, Dood, Gebed voor Heelmeesters van St. Fransiscus is bewerkt door Charles C. Wise, 1975, Bosch & Keuning, Antwerpen, ISBN 90-263-1674-7

<sup>33</sup> Taylor, Kylea, Exploring Holotropic Breathwork, 2003, Hanford Mead Publishers, Inc., USA, ISBN 0-9643158-6-6

<sup>34</sup> I-Tjing, Het boek der veranderingen, 1989, 14<sup>e</sup> druk, Ankh-Hermes, Deventer, ISBN 90-202-4785-9

<sup>35</sup> McKenna, Terence, Voedsel der Goden, de zoektocht naar de oorspronkelijke boom der kennis, 1998, Entheon, Nijmegen, ISBN 90-76149-02-X

<sup>36</sup> Simonton, M.D., O. Carl, Documentaire: Hope and the Healing Journey, Simonton Cancer Center, Bridgeport, Texas

<sup>37</sup> [www.maps.org](http://www.maps.org)

<sup>38</sup> Derix, Govert, Filosofisch avontuur in het Amazonegebied Ayahuasca, Een kritiek van de psychedelische rede, 2004, De Arbeiderspers, Amsterdam, ISBN 90-295-1413-2

<sup>39</sup> [www.azarius.nl](http://www.azarius.nl)

<sup>40</sup> [www.erowid.org](http://www.erowid.org)

<sup>41</sup> [www.ayahuasca.com](http://www.ayahuasca.com)

<sup>42</sup> Plomp, Hans, Hellinga, Gerben, Uit je bol, Gezond verstand bij het gebruik van bedwelmende middelen, 2005, Prometheus, Amsterdam, ISBN 90-446-0506-2

## DEEL IV      GEWIJDE REIS

<sup>43</sup> Bradshaw, John, Wanneer koesteren hoop betekent, de helende kracht van het kind in jezelf, 2002, 5<sup>e</sup> druk, Het Spectrum, Utrecht, ISBN 90-274-2909-X

<sup>44</sup> Bradshaw, John, Vrij van schaamte, 1996, Ankh-Hermes, Deventer, ISBN 90-202-6001-4

## DEEL V      MAGISCH HEELWORDEN

<sup>45</sup> Chopra, Deepak, Quantumgenezing, De verborgen intelligentie van het lichaam, Een verkenning van het grensgebied tussen lichaam en geest, 2001, 8<sup>e</sup> druk, Servire, Utrecht, ISBN 90-215-8874-9

- <sup>46</sup> Mac Taggart, Lynne, Het Veld, De zoektocht naar de geheime kracht van het universum, 2004, Uitgeverij Ankh-Hermes, Deventer, ISBN 90-202-8339-1
- <sup>47</sup> Emoto, Masaru, Water weet het antwoord, 2005, Ankh-Hermes, Deventer, ISBN 90-202-8370-7
- <sup>47a</sup> Cunningham, Scott, Groene Magie, De verborgen krachten van het plantenrijk, 2005, Altamira-Brecht, Haarlem, ISBN 90-6963-672-7
- <sup>47b</sup> Gelb, Michael J., Denken als Leonardo da Vinci, De zeven stappen naar een dagelijkse genialiteit, 2004, De Kern, Baarn, ISBN 90-3250-985-3
- <sup>48</sup> [www.kruidenvrouwetje.nl/therapieen/oliekuur.htm](http://www.kruidenvrouwetje.nl/therapieen/oliekuur.htm)
- <sup>49</sup> Schuitemaker, Dr. Gert E., Het gouden boekje voor de gezondheid, alles over vitamines mineralen en voedingssupplementen, 2004, 7<sup>e</sup> druk, Ortho Communications & Science, ISBN 90-76161-01-1
- <sup>50</sup> Rath, Dr. Matthias, Waarom dieren geen hartinfarct krijgen - maar mensen wel, blauwdruk voor een nieuw gezondheidsstelsel, 2004, 3<sup>e</sup> druk, 1<sup>e</sup> oplage, MR Publishing, Almelo, ISBN 90-76332-48-7
- <sup>51</sup> Stone, Robert B., Het geheime leven van je cellen, bewust zijn van je lichaam, 1992, Ankh-Hermes, Deventer, ISBN 90-202-5261-5
- <sup>52</sup> Silva, José, Stone, Robert B., Jezelf en anderen helen met de Silva-methode, 2002, 2<sup>e</sup> druk, Ankh-Hermes, Deventer, ISBN 90-202-4987-8
- <sup>53</sup> Carlson, Ph.D., Richard & Shield, Benjamin, Healers on healing, 1989, Putnam Special Markets, New York, ISBN 0-87477-494-2
- <sup>54</sup> Huxley, Aldous, Heerlijke nieuwe wereld, 1972, 11de druk, Contact, ISBN 90-417-4019-8
- <sup>55</sup> Quillin, Patrick, PhD, RD, CNS, Beating cancer with nutrition, 2005, Nutrition Times Press. Inc., ISBN 978-0-9638372-9-5

## DEEL VI           MAGISCHE GAVEN

- <sup>56</sup> Castaneda, Carlos, De lessen van don Juan, 1972, De Bezige Bij, Amsterdam, ISBN 90-234-1110-2
- <sup>57</sup> Cunningham, Scott, De magie van edelstenen, 2004, Altamira-Brecht, Haarlem, ISBN 90-696-3635-2
- <sup>58</sup> Monroe, Robert A, Astrale Reizen, 2000, Uitgeverij Ankh-Hermes, Deventer, ISBN 90-202-8061-9
- <sup>59</sup> Phillpots, Beatrice, Het boek der magiërs, De wereld van bezweringen, rituelen en magische krachten, Deltas, België-Nederland, D-MMIV-0001-278, NUR 720