

Inleiding

'We're spiritual beings having a human experience.'

Het is 2004 als ik voor het eerst bewust voel hoe het is om volledig verbonden te zijn met de Bron; God, Spirit, Bewustzijn, er zijn vele benamingen voor, maar wat ik voel is LIEFDE. Vanaf het moment dat ik me laat vallen in het grote niets, wat tegelijkertijd voelt als alles, voel ik alleen maar liefde.

Ik ben thuis

Dit gevoel ervaar ik als ik de Helende Reis van Brandon Bays onderga. Een drie uur durende sessie waarin ik onder begeleiding van een therapeut oude emotionele lagen doorwerk. Terwijl haar stem me begeleidt, doorleef ik iedere emotie die zich aandient en voel ik hoe oude pijn beetje bij beetje oplost. Met het wegsmelten van iedere emotionele laag dient een nieuwe zich aan. Laag voor laag werk ik de emoties door, waarbij iedere laag pijnlijker voelt dan die ervoor. Pijnlijk en prachtig tegelijk.

Na veel tranen, oprechte verwondering en bewust loslaten, voelt het alsof ik val. Ik val in een leegte waarin ik me volledig gedragen voel. Terwijl ik mij hier als vanzelf helemaal aan overgeef, ervaar ik diepe rust en een oneindig vertrouwen. Ik voel dit terwijl ik baad in wat ik alleen maar kan omschrijven als onvoorwaardelijke liefde. Eigenlijk schieten woorden tekort om te omschrijven wat ik voel, maar boven alles voelt het als thuiskomen.

Dit is wie ik werkelijk ben, mijn oorsprong. Badend in deze energie voel ik dat alles klopt, precies zoals het is. Hier gaat het over Zijn, gewoon aanwezig zijn, dat is alles. Er is geen verleden, geen toekomst, alleen maar zijn in het nu waar alles helemaal goed is,

precies zoals het is. Het voelt wonderbaarlijk, buitengewoon en vertrouwd tegelijk. Tranen rollen over mijn wangen terwijl ik mij totaal vervuld voel met liefde, dankbaarheid, vertrouwen en rust. In iedere vezel van mijn lichaam voel ik dat dit is hoe ik wil leven en hoe ik kán leven, want dit is wie ik ben.

Dit is wie ik écht ben.

Zodra ik mij bewust word van dit gevoel, zie, weet of voel ik (in deze energie voelt dit als één en hetzelfde) wat ik te doen heb om hier te komen. Alle lagen oud zeer die tussen mij en mijn kern opgeslagen liggen, alle overlevingsmechanismen waar belemmerende overtuigingen aan gekoppeld zijn en alle andere dingen die me niet meer dienen, mogen aan het licht komen en worden opgeruimd. Dat is wat er nodig is om vanuit deze frequentie te kunnen leven en daar, op dat moment, spreek ik dit oprechte verlangen uit. Dit is hoe ik me wil voelen. Ik wil voelen, weten en zien dat alles altijd helemaal oké is, precies zoals het is. Ik wil me gedragen voelen en leven in vol vertrouwen en volledige overgave.

En zoals dat gaat met oprechte verlangens die we het Universum in sturen, trek ik in de jaren die volgen precies die mensen en situaties aan die mijn oude gekwetste delen triggeren. Beetje bij beetje komen ze aan het licht en door er tijd, liefde en aandacht aan te besteden, heel ik wat er geheeld kan worden. Al dit helen brengt mij steeds dichterbij mijn kern, dichterbij de bron en dichterbij wie ik werkelijk ben.

Daar op dat moment in 2004 is mijn belangrijkste reis begonnen en de jaren die volgen staan in het teken van het verlangen dat ik tijdens die helende reis zo goed voel.

In de eerste jaren erna heel ik vooral veel oud zeer en krijg ik inzicht in oude overtuigingen en patronen. Ik volg een opleiding tot

hypno-regressietherapeut, waarbij ik zelf veel sessies onderga. Sessies waarin ik terugga naar momenten waarop traumatische ervaringen hebben plaatsgevonden van waaruit overtuigingen zijn ontstaan. Veelal zijn dit kleine trauma's waarvan de impact groot is door de conclusie die ik over de situatie heb getrokken, de betekenis die ik eraan heb gegeven en de overtuiging die ik er destijds aan gekoppeld heb. Drie dingen die we vrijwel onbewust doen. Ook reis ik terug naar vorige levens waarin veel grotere trauma's hebben plaatsgevonden. En ook al weet ik tot op de dag van vandaag niet of dit situaties zijn die ik in vorige levens heb meegeemaakt of dat ik collectieve energie aan het helen ben, de pijn die ik in de sessies (her)beleef, voelt zo echt als het maar voelen kan. Ook merk ik dat het doorleven van deze trauma's mij heelt en dat ik diep verankerde patronen doorbreek, waardoor ik steeds minder last heb van dingen als faalangst, angst voor afwijzing en behoefte aan erkenning. Dingen die me tot dan toe best in de weg hebben gezeten in mijn leven. Dus besluit ik dat het er niet toe doet of ik werk aan mijn vorige levens, aan het werk ben voor het collectief bewustzijn of alleen maar mezelf aan het helen ben. Het enige wat ik zeker weet is dat ik me steeds beter voel en dat ik meer en meer innerlijke rust ervaar. De rest doet er voor mij niet toe.

Na zeven jaar intensief innerlijk werk waarin ik, ik-weet-niet-hoeveel regressie- en reïncarnatiesessies heb ondergaan, al m'n innerlijke delen heb leren kennen tijdens een voice dialogue opleiding, verschillende healingsmethodieken heb geleerd en ondergaan en van alles heb losgelaten met lichaamswerk en ademwerk, kom ik op het punt waarop ik me afvraag hoeveel oud zeer ik in godsnaam moet helen. Er lijkt geen einde aan te komen. En als je, net als ik gelooft, dat we al vele levens geleefd hebben, dan is er altijd wel wat te helen.

Dat moet toch simpeler kunnen?!

We bestaan immers uit energie en trauma's zijn niks meer dan blokkades in die energie. Oké, het ligt iets complexer dan dat, maar in de basis is dat wat het is. En dus besluit ik mij meer te verdiepen in energetische wetmatigheden; de wet van de aantrekkingskracht, de kracht van gedachten, de verschuiving van de derde naar de vijfde dimensie die we als aarde en mensheid doormaken en het helen van oude wonden op andere manieren dan herbeleving.

Ook ontmoet ik in Sri Lanka een man die één van de meest dierbare personen in mijn leven wordt. Iemand met wie ik mij al heel snel diep verbonden voel. Een verbinding die me een intense bewustzijnsreis brengt waarin ik uiteindelijk de diepste, meest vastgeroeste stukken verdriet kan helen. Een reis die me uiteindelijk heeft doen landen op die plek van oneindig vertrouwen, grote dankbaarheid en innerlijke rust. Iets wat ik op het moment van ontmoeten totaal niet zie aankomen.

Dertien jaar na het uitspreken van dat diepe verlangen om me gedragen te voelen en te leven in vol vertrouwen en volledige overgave leef ik meer en meer vanuit contact met de bron, voel ik me diep verbonden met al wat is en ervaar een grenzeloos vertrouwen in het Universum en in het leven.

Natuurlijk zijn er nog momenten dat er angst naar boven kruipt, dankbaarheid even niet voelbaar is en innerlijke rust ruimte maakt voor onrust en haast. Dat is oké. Het verschil met voorheen is, dat ik mij er niet meer door laat overnemen.

Zelfs als ik diep geraakt ben door iets wat me verdrietig maakt, voel ik ook dankbaarheid en liefde. Deels komt dit doordat ik leef vanuit afstemming met de bron en deels omdat ik daarvoor kies. Keer op keer kies ik ervoor mij dankbaar en gelukkig te voelen en dat is een heel bewuste keuze. Een keuze die we allemaal kunnen maken, ook jij!

Met dit boek reik ik je handvatten aan om te leven vanuit een diep weten dat alles altijd helemaal oké is, precies zoals het is. Een leven waarin je het jezelf makkelijk maakt in plaats van moeilijk, je innerlijke rust ervaart in plaats van onrust en je dankbaarheid en gelukzaligheid voelt in plaats van een schuldgevoel, angst of onzekerheid. Het is tijd om een leven te leiden waarin je een overvloed aan liefde voelt, liefde voor jezelf en van daaruit liefde voor de wereld om je heen.

In dit boek reik ik je in vier stappen aan; de vier sleutels aan die mij hier toegang toe hebben gegeven. Sleutels die je toegang geven tot een andere manier van kijken naar het leven, een andere manier van kijken naar jouw leven. Eén waarmee je jouw bewustzijn verruimt en je de parel kunt zien in iedere situatie. Hierdoor groei je niet alleen als mens, je verhoogt ook je frequentie. Een hogere frequentie betekent een gelukkiger leven en je draagt als bonus ook nog bij aan de shift waarin we als wereld zitten. Simpelweg door anders naar dingen te kijken, maar vooral door er andere gedachten over te hebben.

Voor mij heeft dit geresulteerd in een leven waarin dingen simpel en eenvoudig zijn, in plaats van lastig of ingewikkeld. Mijn leven is simpel, leuk en licht, nooit lastig, moeilijk of zwaar. Dit betekent

niet dat ik me nooit rot of verdrietig voel, ik ervaar dit alleen niet als rot, moeilijk of zwaar en dat is een keuze. Een keuze die we allemaal kunnen maken om deze wereld een nog mooiere wereld te maken en jouw leven een nog mooier leven.

Ik wens je heel veel plezier en een mooie reis toe en als ik je ergens mee kan helpen of als je vragen hebt, dan kun je me vinden op Facebook en Instagram.