

Inhoud

Voorwoord door Nick Blaser	9
Inleiding	11
DEEL 1: MIJN REIS NAAR INNERLIJKE VREDE	15
DEEL 2: HET IK-BEWUSTZIJN	25
DEEL 3: CHAKRA-BEWUSTZIJN	63
1. Wortelchakra	71
2. Heiligbeenchakra	83
3. Navelchakra	93
4. Hartchakra	101
5. Keelchakra	114
Een korte onderbreking	122
6. Voorhoofdchakra	123
7. Kruinchakra	132
8. De aura maakt compleet	142
Nawoord	147
Dankwoord	149
Inspiratiebronnen	153

Inleiding

Ik was nog geen tien jaar toen ik mijn ouders aankeek en mijzelf verbaasd afvroeg: 'Dit kan toch niet de bedoeling zijn?' Ik groeide op met fysiek, verbaal en emotioneel geweld. In mijn puberteit werd het erger. De hoofddoek die ik vanaf mijn zevende droeg, zorgde voor isolement en pesterijen op school. Ik was thuis bang en op school eenzaam. 'Wat voor zonden heb ik begaan dat ik zo moet leven?', vroeg ik mij af. De eenzaamheid was erger dan de angst, dus besloot ik mijn hoofddoek af te doen. Stiekem. Na mijn studie vluchtte ik in een huwelijk, waarin ik mijzelf tien jaar opsloot. Een vechtscheiding, een schuldsanering en een burn-out volgden. Ik zat diep in de put. Ik was 34 en hunkerde naar een veilige moederschoot, naar onvoorwaardelijke liefde, naar erkenning. Toen ik besloot te stoppen met zoeken, vond ik die. In mijzelf.

Misschien is jouw situatie niet zo extreem als de mijne, maar herken je jezelf in mijn verhaal. Angst voor eenzaamheid, veroordeling en het niet waard zijn nemen we mee in ons onderbewustzijn. Het bepaalt voor een groot deel wie we worden. Tot we diep vanbinnen voelen dat we klaar zijn voor een fris en nieuw begin, los van het verleden. De schade die we hebben opgelopen in onze vroege ontwikkeling mag geen belemmering zijn voor onze toekomst.

Ook jij hebt het recht om je diepgewortelde verlangens vervuld te zien. Ook jij kunt opnieuw beginnen. Jij mag er zijn, gewoon om wie je bent. Wat jouw geloofs-, culturele of sociaal-maatschappelijke achtergrond ook is. Want er is niets wat jij niet kunt doen, hebben of zijn.

Inzicht in jezelf

Dit boek is, naast spiritueel en filosofisch, ook een praktisch en toegankelijk boek, waarmee je stapsgewijs jezelf beter leert kennen op vier belangrijke niveaus: **fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel**.

Inzichten op al deze niveaus versterken elkaar en geven daardoor snel positief resultaat. Ze leiden naar innerlijke vrede, vreugde, vrijheid en vertrouwen. Nadat de verbinding tussen de vier niveaus is gemaakt, kan jouw levensenergie optimaal stromen en zie je vrede, vreugde, vrijheid en vertrouwen terug op verschillende levensgebieden.

Het waarom van dit boek

Als je niet in een veilige omgeving opgroeit of op fysiek, mentaal of geestelijk niveau tekortkomt, dan is kennis van de chakra's, je energievelden en het verruimen van het bewustzijn noodzakelijk. Eenieder heeft een anker nodig, een rots om op te vertrouwen. Het leerplan van *Een cursus in wonderen* en het chakra-bewustzijn leiden mij op mijn spirituele weg naar vrijheid. Deze weg brengt mij vrede, vrijheid en vertrouwen. Vertrouwen dat ik het *Zelf* kan.

Over de werking van chakra's bestaan al veel boeken met prachtige afbeeldingen en er is heel veel informatie over beschikbaar. Zelf raak ik snel verdwaald, wanneer ik me overweldigd voel door de informatie. Er is al zo veel! Daarom is dit een boek geworden met praktische oefeningen, zonder al te veel afleiding. Het bevat naast praktische oefeningen ook affirmaties, visualisaties en meditaties voor dagelijks gebruik. Het is geen boek voor in de boekenkast. Het hoort op je nachtkastje (of binnen handbereik), zodat je af en toe kunt kijken waar je staat en je bewust blijft van je denken en handelen.

Wat je leert in dit boek

Dit boek bestaat uit drie delen. Het eerste deel beschrijft mijn zoektocht naar stabiliteit en veiligheid.

In het tweede deel behandel ik een aantal lessen uit *Een cursus in wonderen*, bedoeld om je waarneming te transformeren. Het ligt niet in mijn bedoeling om propaganda te maken voor deze cursus, die een belangrijke inspiratiebron is voor dit boek. De dagelijkse meditatielessen hebben mij, naast de kennis over de zeven hoofdchakra's, veel positieve veranderingen gebracht. Beide zijn niet meer weg te denken uit mijn leven. Dat motiveert mij om mijn kennis met jou te delen.

Verder leer je waarom ik-grensbewustzijn noodzakelijk is. Verstoorde relaties hebben hun oorsprong in grensoverschrijdend gedrag. Dr. Nick Blaser, bij wie ik de masterclasses ik-grensbewustzijn heb gevolgd en tevens auteur van onder andere het boek *Zo ben ik... en jij bent anders*, ontwikkelde een praktisch model voor hulpverleners om inzicht te krijgen in de grenssystematiek.

Het derde deel van dit boek behandelt middels het chakra-bewustzijn de praktische stappen die jij kunt nemen om je leven op het gebied van relatie, gezondheid, werk en geld aanzienlijk te verbeteren.

Jij bewandelt jouw unieke levenspad en elke dag, elk moment, elk uur brengt nieuwe levensomstandigheden. Je welzijnstoestand wordt bepaald door je waarneming, je levensomgeving en je levenswijze. Deze hebben invloed op de werking van de chakra's. Wil je je levensomstandigheden veranderen en verbeteren, dan is het belangrijk om jezelf te leren kennen. Op energetisch niveau kun je werken aan het versterken en harmoniseren van de chakra's.

Elk hoofdstuk bevat praktische oefeningen voor dagelijks gebruik. Doe ze speels, ga op ontdekkingsreis en zie de positieve veranderingen in je leven zich ontfouwen.

DEEL 1

Mijn reis naar innerlijke vrede

Van afscheiding naar eenheid

De verdeeldheid die ik als kind zag, heb ik nooit begrepen. De onrechtvaardigheid die ik zag en het verschil in opvoeding tussen mijn broers en mij kon ik niet aanvaarden. Mijn ouders neem ik niets kwalijk. Ze zijn van een andere tijd en cultuur, en ze deden hun best om mij op te voeden als goed moslimmeisje in een westerse wereld. Maar ook als ik 's morgens mijn Marokkaanse thuiswereld verliet om naar school te gaan, was er verdeeldheid. Er was een 'wij' en een 'zij'. Mijn ouders waren bang dat ik beïnvloed zou worden door de Nsara, wat letterlijk 'christenen' betekent. Ze waren bang dat ik mijn identiteit zou verliezen en dat hun waardevolle inspanning als doorgevers van een rijke cultuur voor niets zou zijn.

Het woord van Allah

Toen ik in mijn puberjaren op zoek was naar mijn wortels, bestudeerde ik de Bijbel en de Koran. In een vertaalde versie ontdekte ik dit Koranvers:

'O mensen, Wij hebben jullie uit een man en een vrouw geschapen en Wij hebben jullie tot volkeren en stammen gemaakt opdat jullie elkaar zouden kennen.'

(De Koran, Soerat 49, al-hoedjoeraat, vers 13)

Het kwam binnen en ik herhaalde de prachtig klinkende woorden toen ik eenmaal begreep wat ze betekenden. Ik begreep de woorden op een dieper niveau dan het mentale. De woorden gaven me steun wanneer ik me eenzaam en angstig voelde. Ik merkte de aanwezigheid van iets wat groter was dan ik en voelde

mij gedragen. Soms ging ik midden in de nacht ergens zitten in huis om te bidden en te genieten van deze aanwezigheid die ik God noemde.

Ik was zelfs onder de indruk van moeder Theresa en haar werk, en in gesprekken met familie en schoolgenoten verdedigde ik de homoseksualiteit. Dat was best gedurfd, want het woord alleen al was een schande. Ik vond dat ieder mens het recht had zichzelf te zijn en zich te ontwikkelen. Wie waren wij om een oordeel te vellen?

Ik liet me inspireren door grote namen uit de geschiedenis en constateerde blij dat er wel degelijk liefde en eenheid is. Er is geen wij of zij. We zijn een. Allah heeft ons gemaakt om elkaar te leren kennen en onbekend maakt onbemind. We moeten elkaar leren kennen, omdat we in de ander onszelf zien. De afscheiding verdwijnt en wat overblijft, is eenheid. We ontstijgen de dualiteit en komen weer thuis bij God. Want alleen thuis is er vrede, vreugde, vrijheid en vertrouwen. Thuis in ons ene *Zelf*. De mensen zijn het vergeten en wij, jij en ik, moeten ons weer herinneren dat we een zijn.

Vele wegen naar Mekka

Er zijn vele wegen die naar het licht in jezelf leiden: makkelijke wegen en moeilijke wegen. Je kunt lang onderweg zijn of kiezen voor de kortste weg. In dit boek deel ik mijn weg naar vrede, vreugde, vrijheid en vertrouwen met jou. Mijn weg is de weg van de chakra's en *Een cursus in wonderen*. Die weg heb ik afgelegd na een onveilige jeugd, een ongelukkig huwelijk, een vechtscheiding, een burn-out en een ingewikkeld co-ouderschap.

Op deze kruispunten in mijn leven kwam ik mezelf tegen en uiteindelijk ontmoette ik twee engelen: de boeken *Reis door de chakra's*

en *Een cursus in wonderen* (hierna 'de Cursus'). Ik kwam in beweging en ging in mindfulness-leertherapie. De Cursus spoorde mij aan te onderwijzen wat ik het liefst wilde leren. Mijn reis naar innerlijk evenwicht was begonnen.

'Onderwijs louter liefde, want dat is wat jij bent.'

(Een cursus in wonderen, Tekstboek, hoofdstuk 6, paragraaf 1, alinea 13)

De geboorte van SAM, Spirit and Moves

Ik zat in een (v)chtscheiding, werkte vele uren als spinning- en zumba-instructrice bij verschillende sportscholen en zorgde voor twee jonge kinderen. Gelukkig kreeg ik binnen een half jaar een sociale huurwoning toegewezen en kon ik eindelijk opnieuw beginnen. Het was alles bij elkaar te veel voor me. Ik hield de scheiding angstvallig geheim voor mijn ouders en dit voelde als een zware last. Daarnaast waren er de schaamte en schuldgevoelens en het gevoel totaal gefaald te hebben als dochter, als moeder, als mens. Er moest een oplossing komen. En zo kwam pilates op mijn pad. Ik werd gevraagd door een personal trainer om een klein groepje te begeleiden en ik besloot meteen om de opleiding te doen. Ik kluste in het nieuwe huisje, deed de opleiding in Amsterdam en gaf de sportlessen. Vrienden boden hulp aan door op de kinderen te passen of mee te klussen in huis. Ik dacht niet na. Ik deed het gewoon. Ik verhuisde, kreeg een uitkering voor zelfstandigen toegewezen en een coach voor het starten van een businessplan. Binnen twee jaar had ik tien groepslessen en werkte ik als zzp'er bij verschillende opdrachtgevers. Het was een pittige periode. Er kwam veel bij me los. Terwijl ik zelf in leertherapie ging, hielp ik mijn klanten door na de lessen naar ze te luisteren. Soms stuurde

ik ze door naar mijn geweldige mindfulness-trainster en motiveerde ik ze om hun twijfels en onzekerheid te onderzoeken.

Ik merkte dat mijn woorden hen inspireerden. Ik begon te fantaseren over een eigen praktijk voor coaching en sprak erover met mijn mindfulness-trainster. Zij zei: 'Als het jouw bedoeling is, dan zal het gebeuren en dan zal jouw eerste cliënt naar je toe komen.' Het bijzondere is dat dit de week ervoor eigenlijk al was gebeurd. Na een mindful-pilatesles liep een van de deelnemers naar me toe en ietwat schuchter vroeg ze: 'Mag ik jou een impertinente vraag stellen?' Ik had geen idee wat het woord 'impertinent' betekende, maar ik voelde wel dat het belangrijk voor haar was. Verrast was ik, en ergens toch ook niet, dat ze behoefte had aan een individueel gesprek om het een en ander met mij te bespreken. De mindfulness-sessies van tien minuten die ik gaf na de intensieve les, hadden iets bij haar teweeggebracht. Dat zag ik wel vaker gebeuren.

Toen mijn mindfulness-trainster mij aanspoorde om gewoon te beginnen, deed ik dat. Mijn kantoor van twee bij twee meter, dat ik tot dat moment alleen voor de boekhouding gebruikte, kreeg een metamorfose. Ik sleepte mijn eetkamerstoelen naar boven en meldde in de groepen dat ik mensen individueel wilde bijstaan. Daarvoor vroeg ik een kleine bijdrage, want ik wilde toch ervaren hoe het is om mensen op deze manier te helpen en er geld voor te krijgen. Het leek me zo onwerkelijk. Ik moest het ervaren.

Hardlopen als meditatie

Terwijl ik evenwicht bracht op verschillende levensvlakken met behulp van chakra-bewustzijn, kwam ik tot inzichten. Hardlopen was mijn manier om mij open te stellen voor mijn innerlijke leiding

en de stem van God te horen. Ik kreeg onder het hardlopen altijd ingevingen en het bracht me in alle opzichten altijd weer een stap verder. Tijdens zo'n hardloopmeditatie zag ik mijzelf een groep mensen leiden en onderwijzen. Ik schrok van het beeld, maar voelde me ook meteen opgewonden en blij. Hoe zou het zijn om de chakra-stappen te onderwijzen om ze nog beter in te bedden in mijn leven? Nadat ik enkele deelnemers een bericht had gestuurd, had ik binnen een dag vier deelnemers. Genoeg om te starten.

Dagelijks deed ik de meditatie-oefeningen uit de Cursus. Daarnaast leerde ik alles over cursussen geven en investeerde ik in een goed boek: *Mindfulness bij stress, burn-out en depressie* van David Dewulf. Dit boek beschrijft de volledige achtweekse training van de wetenschappelijk onderzochte *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)*.

Ik begon gewoon weer in mijn eigen huis en ik noemde de cursus: *In zeven stappen naar vrede, vreugde en vertrouwen op Mindful Monday*. Gedurende acht weken kwamen de deelnemers bij mij thuis om meer innerlijke rust te krijgen. Verschillende mindfulness-technieken kwamen aan bod, waarna er ruimte was om te delen en te luisteren, zonder oordeel. Elke week kregen de deelnemers een opdracht mee en het doel was om mindfulness meer prioriteit te geven in het dagelijkse leven. We eindigden telkens met de koffiemeditatie. We wachtten tot de percolator luid pruttelde en de geur ons uitnodigde om onze ogen te openen.

Op je eigen benen staan

Op basis van mijn businessplan had mijn zakelijke coach uitgerekend hoeveel groepen ik moest hebben om alle kosten te dekken

en niet meer afhankelijk te zijn van een uitkering. Dat was immers het doel. Ik had een uitkering voor zelfstandigen en ik wilde zo snel mogelijk zelfredzaam zijn. Een rekensom bracht mij, toen ik een tijdje bezig was, het verlossende nieuws: ik verdiende genoeg om de uitkering stop te zetten. Ik vond het best eng, want nu moest ik het zelf doen. Er begon iets te knagen, want zo veel groepslessen geven en vooral 's avonds werken gingen mij te veel energie kosten. Nee, echt gelukkig werd ik er niet van. Ik verdiende mijn eigen inkomen, maar vakantiegeld had ik niet. In de zomer was ik al aan het sparen voor een leuk sinterklaasfeest voor mijn kinderen. Nee, veel was ik er niet mee opgeschoten. Het moest anders.

Ik had vanuit mijn thuissituatie weinig zelfvertrouwen meegekregen en was opgegroeid met angst. Als kind fantaseerde ik altijd over zelfstandig zijn, reizen, mezelf ontwikkelen en de dingen doen waar ik goed in ben. De angst om het niet te redden was er echter nog steeds. Tijdens de meditatie dacht ik aan de mooie ruimte waar ik zelf de tweejarige leertherapie had gevolgd. De praktijk, een kamer op de bovenverdieping van het dorps huis, was op vijf minuten loopafstand. In het pand, het hart van het dorp, was veel beweging.

Durfde ik het aan om een eigen praktijk te beginnen en was dit de bedoeling – en vooral: was dit mijn bedoeling? Ik vroeg het aan mijn innerlijke leiding en mediteerde veel. Het antwoord kwam op meerdere manieren en ik hoorde de bevestiging vanuit een diepte in mezelf: 'Het is tijd om op je eigen benen te staan.' Ik belde mijn voormalige mindfulness-trainster op en besprak het met haar. We besloten om de ruimte te delen.

De angst verdween en ik leerde steeds meer te vertrouwen. De wereld was slechts een leermiddel om mij thuis te brengen, wist ik

van de Cursus. Ik besloot te doen wat mijn innerlijke leiding mij ingaf. Dan zou ik doen wat de bedoeling was en alles krijgen wat ik nodig had om mijn taak tot een goed einde te brengen, om mijn kleine deel in het grote geheel te doen. Ik hoefde het niet meer alleen te doen.

‘De aanwezigheid van angst is een onmiskenbaar teken dat jij op je eigen kracht aan het vertrouwen bent.’

(Een cursus in wonderen, Werkboek, deel 1, les 48, paragraaf 3, zin 1)