

**CISSI WILLIAMS**  
**HET HART**  
**ALS**  
**MEDICIJN**

De vier hartkamers van heling



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Your Heart Knows How to Heal You*, uitgegeven door Findhorn Press, Vermont, Verenigde Staten

Vertaling Lola van Scharrenburg  
Omslag Villa Grafica  
Binnenwerk Stampwerk  
NUR 728

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020222876  
ISBN e-book 9789020222883

© 2025 Cissi Williams  
© 2025 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

[www.ankh-hermes.nl](http://www.ankh-hermes.nl)

*Voor alle moeders en grootmoeders, zussen en dochters – dat we  
de vrouwelijke wijsheid laten ontwaken die besloten ligt in onze  
botten, die door onze aderen stroomt en die in ons DNA  
geprogrammeerd is, zodat we haar helende medicijn in onze  
wereld kunnen verweven.*

# Inhoud

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Noot van de auteur              | 9  |
| Voorwoord door HeatherAsh Amara | 11 |
| Inleiding                       | 15 |
| Wie is die wijze vrouw?         | 28 |

## Deel 1 – Van het hoofd naar het hart

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1. Je hart is een leermeester | 35 |
| 2. Het pad uitstippelen       | 56 |

## Deel 2 – Reis af naar het heilige medicijn van de vier kamers van je hart

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 3. De kamer van heling        | 87  |
| 4. De kamer van transformatie | 113 |
| 5. Terug naar de bron         | 151 |
| 6. De kamer van magie         | 167 |
| 7. De kamer van wedergeboorte | 188 |

## Deel 3 – De wijsheid van je hart in je wereld verweven

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 8. Je verhaal herschrijven | 211 |
| 9. Leven vanuit je hart    | 227 |

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Nawoord                                                                       | 251 |
| Afsluitend gebed voor de goddelijke moeders van de<br>duisternis en het licht | 253 |
| Bronnen                                                                       | 255 |

|                |     |
|----------------|-----|
| Dankwoord      | 259 |
| Over de auteur | 262 |

*Alle opnames van de sjamanistische reizen in dit boek zijn te vinden op [cissiwilliams.com/heart](http://cissiwilliams.com/heart) (Engelstalig).*

## Noot van de auteur

De informatie, technieken, hulpmiddelen en processen in dit boek, en alle sjamanistische reizen die in dit boek gedeeld worden, zijn niet bedoeld om welke aandoening of ziekte dan ook te diagnosticeren, behandelen, helen of voorkomen. Ze zijn geen vervanging voor een diagnose van een arts of andere medisch professional.

Dit boek verkent een verscheidenheid aan alternatieve wegen die gebaseerd zijn op de persoonlijke ervaringen en mening van de auteur en die kunnen leiden tot helen, maar deze zijn enkel bedoeld voor inspirerende en informationele doeleinden. Ze zijn niet bedoeld om advies of lopende behandeling van je eigen arts of een andere medisch professional te vervangen.

Het wordt de lezer aangeraden om deze sjamanistische reizen en helingsprocessen met gepaste voorzichtigheid te benaderen, want elke reis naar de psyche kan emoties en herinneringen oproepen.

Dit boek en de sjamanistische reizen die in dit boek beschreven staan worden niet aangeraden aan lezers die in een kwetsbare mentale staat verkeren of die gediagnosticeerd zijn met medische aandoeningen zoals psychose, schizofrenie, bipolaire stoornis, klinische depressie en angststoornissen.

Vraag advies van je arts of medisch professional als je je zorgen maakt over je gezondheid en welzijn voordat je advies uit dit boek aanneemt, en als zich tijdens het lezen van dit boek (of erna) gezondheidsproblemen voordoen.

Iedereen die ervoor kiest om de oefeningen te doen die beschreven staan in dit boek, en de sjamanistische reizen te volgen, dient volledige verantwoordelijkheid te nemen voor zijn eigen welzijn en ervaring.

# Voorwoord

door HeatherAsh Amara

Stel je voor dat je een wijze vrouw ontmoet in het bos. Of misschien midden in New York, wat jij wilt! Ze doet de deur van haar hutje, of appartement, open en gebaart dat je naar binnen moet komen. Je voelt je helemaal veilig en op je gemak. Ze nodigt je uit om te komen zitten en terwijl je wegzakt in een zachte bank zet ze de fluitketel op. Je kijkt om je heen: er hangen kruiden aan het plafond en er staan potjes met zelfgemaakte tincturen en zalfjes op de planken. Een kat strekt zich lui uit en ligt algauw te spinnen op je schoot. Met een lach in haar ogen geeft je gastvrouw je een dampende mok thee, en ze gaat tegenover je zitten. Je voelt haar stilte, haar rustgevende aanwezigheid. Je voelt ook het gewicht van haar levenservaringen, haar hartzeer en hartherstel. Je weet dat je haar je angsten en geheimen kunt toevertrouwen.

‘Dus, lieverd,’ zegt ze, ‘ben je er klaar voor om je hart te helen?’

Je hart springt op met een JA! En je weet dat je op het punt staat om op een heel belangrijke innerlijke reis te gaan.

Ik geloof dat ieder van ons een diep verlangen heeft naar zo’n wijze ouderling die thee voor ons zet, onze hand vasthoudt en ons door onzekere tijden heen leidt, terug naar onze kern en naar ons geloof.

*Het Hart als Medicijn* is zo’n wijze ouderling die je liefdevol geschonken is, met een kop thee erbij, vanuit het prachtige hart van Cissi Williams.



Het gebeurt zo vaak dat we vastzitten in drukte, afleiding en overweldiging, in plaats van ons in de aanwezigheid van voedende wijsheid te begeven. In plaats van dat we onze goddelijkheid voelen, wordt onze waarde gekoppeld aan wie we denken te moeten zijn. We streven ernaar perfect te zijn, te bewijzen dat we het waard zijn en geaccepteerd te worden. Vanbinnen voelen we ons leeg, of uitgeput.

We zijn weggeleid van ons eigen innerlijke weten door de illusie dat de oplossing van buitenaf komt. In plaats van op onze eigen wijsheid te vertrouwen, proberen we te bewijzen dat we goed genoeg zijn.

In plaats van te ontvangen en open te staan voor alle zegeningen om ons heen, geven we onze energie weg en negeren we het verlangen van de ziel.

Cissi weet alles over het verlangen van de ziel en over het leren ontvangen van zegeningen. Als sjamanistisch leermeester, natuuropaat en osteopaat heeft Cissi duizenden mensen begeleid op hun individuele reizen naar heling. Ik had het voorrecht Cissi te leren kennen via een gezamenlijke vriend en ben getuige geweest van twee grote keerpunten in haar leven: het overlijden van haar moeder en haar eigen sjamanistische hergeboorte, nadat ze een hartaanval had.

Voor sommige mensen is het verliezen van een geliefde ouder, gevolgd door een hartaanval, genoeg om zich af te sluiten, een angstige reactie op verlies en onzekerheid. Maar Cissi is een krijgergodin, dus ze wist dat het tijd was om alles stil te zetten zodat ze echt kon luisteren naar de boodschap die haar hart voor haar had. Haar jaren van studeren en het helen van anderen gaven haar de kracht en moed om het moeilijkste pad te kiezen: de dieptes van haar eigen hart en ziel in.

Sjamanisme is een pad van directe onthulling, geen pad van regels en richtlijnen. Net als onze denkbeeldige wijze vrouw nodigt Cissi ons uit bij haar thuis en zet ze het water op. Ze vertelt ons niet

wat we moeten doen, maar begeleidt ons op een innerlijke reis door de vier kamers van ons eigen hart. Ze laat ons zien hoe we toegang krijgen tot onze eigen wijsheid door terug te keren naar het centrum in onszelf en om ons heen, in verbinding met de seizoenen en het ritmische rondpompen van ons bloed.

In de eerste kamer van ons hart leren we hoe we los kunnen laten en onze oude identiteiten, wonden en angsten als herfstbladeren van ons af kunnen laten vallen. In de tweede kamer van ons hart omarmen we de duisternis van de winter en gaan we de baarmoederruimte van onze eigen transformatie in. In de derde kamer van ons hart keren we ons naar het licht van nieuwe beginpunten en openingen om zo de zegeningen van de lente te ontvangen. En in de vierde kamer omarmen we het licht van onze wedergeboorte volledig en delen we het met de wereld, rijp en overvloedig als zomerfruit.

Wat zo bijzonder is aan dit boek zijn de meerdere lagen van uitnodiging om de godinnen van de duisternis en het licht te ontmoeten en hun wijsheid mee te nemen. Cissi laat ons kennismaken met het krachtige medicijn van de moeder van de duisternis, die de oerduisternis vertegenwoordigt die nieuw leven voortbrengt. Als we de godinnen van de duisternis hebben ontmoet en belichaamd, stelt ze ons voor aan de godinnen van het licht. Het medicijn van de lichtgodinnen is voeding, zodat je kunt bloeien en groeien. Ook hier vertelt Cissi ons niet wat we moeten doen; ze stelt ons enkel voor aan de godinnen van de duisternis en het licht, en begeleidt ons via de sjamanistische reizen om deze energieën persoonlijk te ontmoeten en naar hun wijsheid te luisteren.

De begeleide sjamanistische reizen staan uitgeschreven in het boek, en zijn ook beschikbaar als prachtig geproduceerde audio-opnames die de teksten aanvullen.

Deze mythische kaart van transformatie neemt je mee op reis om je eigen zielsgaven, helende medicijn, vrouwelijke kracht en eeuwenoude magie te ontdekken. Je zult ontwaken, door het oog van het hart zien, en de wijze vrouw worden die je al bent.

Cissi, bedankt dat je ons begeleidt bij het helen van onze harten en het terugvinden van de verbinding met de godin in onszelf.

– HeatherAsh Amara, auteur van *Krijgergodin, claim je vrouwelijke kracht en ontketen een innerlijke revolutie*

# Inleiding

*Je zicht zal pas opklaren*

*Als je je hart inkijkt.*

*Wie naar buiten kijkt, droomt.*

*Wie naar binnen kijkt, ontwaakt.*

– Carl Jung

Voel je dat er een onaangeboorde kracht in je schuilt, die ernaar verlangt benut te worden? Maar lijkt er, hoezeer je ook je best doet om erbij te komen, iets in de weg te staan? Of misschien verlang je naar innerlijke rust, maar blijft je innerlijke stem maar tegen je praten over alles wat er mis is met je leven, met anderen, met de wereld, met jou. Hoe meer je naar dat innerlijke gesprek luistert, hoe gestrester je je voelt. Je wilt dat die kritische stem stil is zodat je wat rust krijgt, maar hij blijft maar doortetteren.

Of misschien voel je je gevangen in een wervelwind van emoties – verbitterdheid, schuld, overweldiging, angst of innerlijke onrust – en blijft je hoofd tekeergaan tegen anderen vanwege dingen die in het verleden zijn gebeurd. Je wilt je weer gelukkig voelen, maar het is net alsof je de deur die je uit deze donkere plek zal leiden niet kunt vinden.

Ik heb het allemaal meegemaakt, en ik wil dat je weet dat er een manier is om te helen. Mijn leven nu is zo anders dan hoe het geweest is. Die innerlijke stem die me van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat bleef lastigvallen, is nu stil.

Ik word niet langer vergiftigd door geïnfecteerde innerlijke won-

den, omdat ik krachtige hulpmiddelen heb gevonden en gebruikt om te helen en die oude wonden te transformeren.

Maar bovenal heb ik een ongelooflijke bron van vrouwelijke wijsheid aangeboord, een eeuwenoude helende kracht die magischer is dan ik me ooit had kunnen voorstellen.

Dit gebeurde allemaal omdat mijn hart er eindelijk voor zorgde dat ik naar zijn gefluister luisterde. Toen ik dat deed, begon mijn hart me te helen. Jouw hart kan jou ook helen, als je er klaar voor bent om ernaar te luisteren.

Je hart is als een wijze leermeester die weet hoe groot je potentieel is en dat in jou wil ontwaken. Om je te helpen dat potentieel te bereiken kan je hart je uitdagingen sturen: spirituele kansen die je uitnodigen om je reis van heling te verdiepen. Terwijl de buitenwereld die uitdagingen misschien als 'slecht' ziet, zijn ze soms precies wat je nodig hebt om alles te worden wat je bestemd bent te zijn.

### **Sterren kunnen niet schijnen zonder de duisternis van de nacht**

Zoals sterren niet kunnen schijnen zonder de duisternis van de nacht, kan een diamant niet gevormd worden zonder dat er druk op uitgeoefend wordt.

Je bent bestemd om je innerlijke diamant te ontwikkelen zodat je je licht en unieke gaven met anderen kunt delen. En om die diamant te vormen, heb je de druk nodig van verschillende uitdagingen die op je pad komen. Vaak ervaar je die als periodes van intense duisternis.

Jammer genoeg leert niemand ons echt hoe we ons door die donkere periodes in ons leven kunnen bewegen, waardoor we vaak het gevoel hebben dat we hebben 'gefaald' of dat er iets 'mis' met ons is.

De zelfhulpgemeenschap zegt: 'Verander gewoon hoe je denkt,' en de farmaceutische industrie zegt: 'Daar hebben we wel een pilletje voor.' En vaak raken onze dierbaren van streek als ze zien dat we neerslachtig en minder opgewekt zijn.

Hoe gaan we er zelf mee om? Vaak door die gevoelens zo veel

mogelijk te vermijden. We ontsnappen in ons hoofd door onszelf af te leiden met werk, tv-kijken, eten, drinken, of door ons op welk ander ding dan ook te focussen, zodat we maar niets hoeven te doen met het echte onderliggende probleem dat onze aandacht nodig heeft.

Maar waarom beleven we die periodes van intense duisternis? Is er iets mis met ons als we dit ervaren? Of is het misschien een metafoor: dat de nacht vlak voor zonsopkomst het donkerst is?

Voor velen van ons voelt die duisternis als een uitnodiging van onze ziel, die ons aanspoort om dieper te gaan in onze reis van heling. In plaats van de duisternis te vermijden, worden we uitgenodigd om erin op reis te gaan. Die uitnodigingen uiten zichzelf vaak via allerlei tegenslagen, zoals ziekte, het verlies van een relatie of het beëindigen van een aspect van ons leven.

In eerste instantie voelen we ons misschien verward en overweldigd door deze uitdaging, maar als we hetgeen wat er gebeurt beginnen te zien als een uitnodiging van onze ziel, begrijpen we dat deze verstoring eigenlijk een deur is naar een heilige, helende reis.

Vertrouw erop dat, welke uitdaging je ook meegemaakt hebt in je leven, welke onrust er ook was, welk pad je ook bewandeld hebt, het je allemaal hiernaartoe heeft geleid. Naar deze plek van diepere heling. Een heling die je innerlijke diamant nog verder zal laten ontwikkelen, zodat die als een ster in de nacht kan schitteren en glinsteren.

### **Je bent al begonnen**

Merk op hoeveel wijsheid je al in jezelf ontwaakt hebt via je ervaringen. Denk eens aan een eerdere uitdaging die je overwonnen hebt, en wat dat je geleerd heeft. Wees je bewust van de wijsheid die je hebt opgedaan.

Zie je hoe die uitdaging je gevormd heeft tot de persoon die je nu bent? Hoe die specifieke tegenslag je waarneming zodanig heeft veranderd dat het je lukte om oude identiteiten los te laten die je niet

langer goed deden, en je eigen wedergeboorte door te maken waardoor je uitgroeide tot een nieuwe expressie van je unieke zelf?

Dit is het heilige medicijn van deze uitdagingen, die we allemaal hebben ervaren.

Vertrouw er dan ook op dat je al weet hoe je moet helen en in verbinding kunt staan met je innerlijke wijsheid. Je hebt het immers al zo vaak gedaan. Via dit boek zal je hart je nog dieper laten gaan en je meenemen op een wonderbaarlijke reis van heling, transformatie, magie en wedergeboorte. Net als mijn hart dat voor mij deed.

Maar voordat we samen op onze helende reis gaan wil ik je vertellen hoe sommige van mijn uitdagingen me geholpen hebben om te helen. Dit verhaal neemt ons mee terug naar een koude winterdag in Stockholm, in 1967.

### **Dansen tussen licht en donker**

Bij volle maan, vlak voor het middaguur en een paar dagen voor de winterzonnewende, werd ik geboren in een ziekenhuis in Stockholm. Ik kwam in deze wereld tijdens de donkerste maand, maar mijn komst werd verlicht door het schijnsel van de maan en de zon.

Mijn moeder was het licht in mijn leven, mijn vader zorgde voor de duisternis. Hij was een jongeman vol uitbundige levenslust geweest, tot hij op zijn 24e met zijn auto tegen een bergwand verongelukte. De achterkant van zijn schedel werd in zijn hersenen gedrukt en een van de wervels in zijn onderrug werd verbrijzeld, waardoor hij aanvankelijk verlamd raakte en een paar centimeter kleiner werd. Hij lag acht dagen in coma, en de artsen vertelden mijn moeder dat als hij ooit wakker zou worden, hij anders zou zijn.

Mijn vader werd wakker, en hij was anders: hij had zijn emoties niet meer onder controle. De eerste zes maanden leerde hij zichzelf opnieuw lopen. In die tijd kwamen zijn vrienden elk weekend langs met een spel kaarten en een fles wodka om hem op te vrolijken.

Tegen de tijd dat ik werd geboren, een paar jaar later, was hij een alcoholist.

Ik heb mijn vader nooit gekend zoals hij voor het ongeluk was. Ik kende hem alleen als de man die gevangen werd gehouden door de wodka demonen. Ik kon zien hoe gekweld hij was, als een verwond dier dat bij het minste of geringste uithaalde. Hij was een heel gevoelige man, met een groot hart en een diepe liefde voor de natuur, maar het was alsof de duisternis die hij in zich droeg elk jaar meer levenskracht uit hem zoog.

Als kind werd me vaak verteld dat ik op mijn vader leek, hoe hij voor het ongeluk was. Ik wist niet of dat er iets mee te maken had, maar om een of andere reden was veel van zijn woede op mij gericht. Ik liep constant op eieren, verwachtte op elk moment een uitbarsting. Ik werd een meester in het lezen van zijn energie, zodat ik snel kon inschatten of het veilig was om in dezelfde ruimte als hij te zijn.

Toen ik een jaar of 12 was begon ik te beseffen dat er thuis iets niet helemaal klopte. Ik was in het huis van mijn beste vriendin, en haar familie nodigde me uit om te blijven eten. Ik was altijd gespannen tijdens het eten, omdat papa zomaar uit zijn vel kon springen als we aan tafel zaten. We aten een keer gezouten, gebakken haring (dat is precies zo smerig als het klinkt) en ik moest het wegslikken met melk om niet over te geven. Papa zag het en hij ontplofte. Hij reikte over tafel, greep me bij mijn haren en smet me tegen de muur.

Ik was dus behoorlijk zenuwachtig toen ik aan tafel ging om te eten met het gezin van mijn vriendin. Ik bleef maar naar haar vader kijken, wachtte af tot hij zou uithalen, maar dat gebeurde niet. In plaats daarvan sprak hij rustig, lachte hij en kletste hij liefdevol met zijn gezin. Ik was met stomheid geslagen. Dit was een nieuwe ervaring voor me.

Dat was het moment dat ik besepte dat het gedrag van mijn vader niet normaal was. Ik begon me te verzetten tegen wat er thuis gebeurde, en kreeg de schuld van papa's gedrag. Mijn moeder pro-



beerde me in te laten zien dat als ik maar liever tegen papa was, en hem niet zo boos zou maken, alles goed zou zijn. Maar ik bleef me verzetten. Het was alsof er een vuur in me was opgelaaid waar ik een stem aan moest geven. Dat ik dat deed maakte de situatie thuis alleen maar meer gespannen.

Gelukkig bleek ik erg goed te zijn op school. Allebei mijn ouders moesten vroeg stoppen met school, rond hun dertiende, en mijn vader was trots op mijn leerprestaties. Dat betekende ook dat hij nooit naar me uithaalde als ik aan de eettafel zat met een schoolboek. Studeren werd mijn veilige haven.

Desondanks voelde het alsof ik vastzat in een nachtmerrie, een nare droom die nooit op leek te houden. Maar ik had geluk, want mama deed alles wat ze kon en zorgde ervoor dat we twee plekken thuis konden noemen: een flat waar mijn zus en ik doordeelsamen samen met haar woonden, en een zomerhuis waar we met zijn allen woonden, samen met papa, in de weekenden en tijdens schoolvakanties. Mijn moeilijke thuissituatie was dus parttime, wat opnieuw voor een contrast van donker en licht zorgde. Het leven met mama was ontspannen, gelukkig en vol licht, terwijl het leven met papa stressvol en uitdagend was, en vervuld van een zware duisternis.

Op mijn achttiende ging ik reizen. Ik zie nu dat dit een poging was om aan de chaos thuis te ontsnappen. Wat ik niet wist is dat ik dan wel weg was uit Zweden, maar dat ik die diepe innerlijke wonden met me mee zou blijven dragen. En die wonden stonden er uiteindelijk op dat ze geheeld werden.

## **De stem van het bewustzijn horen**

Toen ik ongeveer een jaar op reis was ontmoette ik in Varanasi, in India, een astroloog die me vertelde dat ik erg depressief was en niet in verbinding stond met het leven. Ik herkende me helemaal niet in wat hij zei; ik voelde me best gelukkig. Misschien een beetje leeg, alsof ik in een vacuüm leefde, maar ik liep tenminste niet meer voortdurend op eieren.

Achteraf zie ik hoe verstijfd ik was, alsof ik alleen vanuit mijn hoofd leefde. Ik was constant bezig met waar ik heen zou gaan, zwierf van plek naar plek en wortelde me vooral nergens. Ik had me thuis zo gevangen gevoeld, dat ik nu naar vrijheid hunkerde.

Een paar jaar reizen later, toen ik in mijn vroege twintiger jaren in Tokio woonde, ontmoette ik iemand. Ik weet nog dat ik in de keuken stond, met een kop thee in mijn hand, toen er een man uit Londen, tien jaar ouder dan ik, naar me toe kwam. Ik hoorde een stem in mijn hoofd zeggen: 'Blijf bij hem uit de buurt,' wat ik gek vond. Ik negeerde de waarschuwing, en we werden een stel.

Onze relatie opende de poorten naar al mijn innerlijke wonden en al snel liet ik mijn vroegere zelf achter me. Ik was slachtoffergericht, controlerend, behoeftig en ik had een diepgewortelde angst om afgewezen te worden. In een poging om mijn innerlijke onrust te verdoven, ontwikkelde ik een eetstoornis. Ik at me vol en braakte alles vervolgens weer uit, en daar raakte ik zo uitgeput van dat ik daarna in slaap viel.

Deze relatie ging, niet bepaald verrassend, uit, en toen dat gebeurde kwam ik in een diepe depressie terecht. Een duisternis die mijn levenskracht uit me leek te zuigen. Dit was in de herfst van 1992. Ik was 24 en woonde in mijn eentje in Londen. Ik weet nog dat ik dacht dat ik er van buiten uitzag als een glimmende appel, maar vanbinnen volledig verrot was.

Op een avond, in mijn kleine kamertje aan Pond Street in Hampstead, had ik een droom waarin ik mezelf dood aan het plafond zag hangen. Ik werd nat van het zweet wakker, en wist dat ik moest veranderen. Ik kon mijn vader of mijn ex niet langer de schuld blijven geven van hoe ik me voelde. Ik wist dat ik mijn manier van denken moest veranderen, maar ik had geen idee hoe. Ik was oprecht geschrokken van die nachtmerrie waarin ik mezelf aan het plafond zag hangen, alsof het een inkijk in mijn toekomst was. Dus ik ging ik rechtop in bed zitten, wikkelde het dekbed strakker om me heen, en bad. Ik had nog nooit eerder gebeden, maar ik was

wanhopig. Ik wist niet tot wie ik me anders moest richten, dus ik richtte me tot het universum in de hoop een antwoord te krijgen.

Eerst leek er niets te gebeuren, maar toen kreeg ik het gevoel dat ik terug moest gaan naar Stockholm. Ik boekte direct een vlucht naar huis.

De volgende dag stond ik in een spirituele boekenwinkel in de stad waar ik vandaan kom, en leken er drie boeken als vanzelf in mijn handen te belanden: *Gebruik je Innerlijke Kracht* van Louise Hay, *Liefde is het Antwoord* van Gerald Jampolsky, en *Creatief Visualiseren* van Shakti Gawain.

Terwijl ik deze boeken las, voelde ik mezelf lichter worden. Het was alsof er een deur was opengegaan naar een ander universum, een universum vol licht dat me wegleidde uit die donkere wereld waarin ik me zo gevangen had gevoeld.

Ik realiseerde me dat mijn gebeden waren verhoord. De boeken gaven me de hulpmiddelen die ik nodig had om mijn manier van denken te veranderen en in contact te komen met het licht van bewustzijn – een licht dat ik nu ook in mezelf zag. Dat was zo'n grote ontdekking voor me, dat dat licht ook in mij bestond!

Terwijl ik me op dat innerlijke licht bleef richten en liefde boven angst bleef verkiezen, begon de duisternis terug te treden. Binnen zes weken was mijn depressie verdwenen, en binnen vier maanden was mijn boulimia gestopt. Simpelweg omdat ik ervoor koos om me op het licht te focussen, omdat ik ervoor koos om me op liefde te focussen, omdat ik ervoor koos mijn denken te helen.

Door mijn gedachten te helen, werd mijn geest rustiger en kon ik de stem van het bewustzijn beter horen. De innerlijke, kritische stem – de stem van het ego – is ontzettend luid en lawaaiig, terwijl de stem van het bewustzijn zacht en liefdevol is, en alleen te horen is als we een rustige geest hebben.

Die liefdevolle innerlijke stem leidde me naar een studie in osteopathie en naturopathie. Een jaar nadat ik mijn absolute dieptepunt had bereikt, stond ik ingeschreven voor een vierjarige universitaire

studie Osteopathische geneeskunde in Londen. De liefdevolle innerlijke stem leidde me ook naar mijn man! In het vierde jaar van mijn opleiding kwam er een nieuwe docent binnenlopen, Mr. Williams, en zodra ik hem zag hoorde ik mijn innerlijke stem zeggen: ‘Dat is je man!’ Het jaar erna trouwden we onder de volle maan op de dag van de zomerzonnnewende, en bijna dertig jaar later zijn we nog steeds gelukkig samen.

Ik begon op die innerlijke, liefdevolle stem te vertrouwen, en die leidde me later naar studies in hypnose, neurolinguïstisch programmeren en verschillende sjamanistische helingsmethodes (zoals die van de Inca’s, Noormannen en Kelten).

Ik wilde graag met anderen delen wat ik wist: dat we een bijzondere kracht om te helen in ons dragen. De volgende twee decennia hielp ik duizenden cliënten, patiënten en studenten om af te stemmen op hun innerlijke wijsheid. Ik begon ook twee tijdschriften over spiritueel welzijn – een in Zweden en een in het Verenigd Koninkrijk – en startte de podcast *Awaken Your Inner Wisdom*.

Ik had geen idee dat ik een uitnodiging van mijn hart zou ontvangen om door nog een poort van inwijding te stappen, naar de magische wereld van de eeuwenoude wijsheid die in het vrouwelijke te vinden is.

## **Een boodschap van mijn hart**

Bij een volle maan in november, een paar weken voordat ik 52 werd (wat is dat toch met mij en de volle maan?) zat ik op de bank met mijn laptop aan een podcastaflevering te werken, toen ik plotseling een extreem heftige pijn op mijn borst voelde, zo heftig dat ik op mijn knieën viel. De pijn straalde uit naar mijn rechterkaak en ik had moeite met ademen. De pijn duurde misschien een minuut of vijf, of tien. Toen ebde het weg, en voelde ik me beter.

Ik stuurde een berichtje naar mijn man, die les gaf in osteopathie in Londen: ‘Geen paniek, maar ik had net heel heftige pijn op mijn borst die uitstraalde naar mijn rechterkaak, maar het gaat nu weer prima.’

Ik ging weer op de bank zitten en ging verder met het editen van mijn podcast, alsof er niets was gebeurd.

Mijn man daarentegen schrok ontzettend en reed direct naar huis. Hij probeerde me te overtuigen om naar de huisarts te gaan, maar ik hield vol dat ik me prima voelde en dat ik echt die podcast-aflevering af moest maken. De huisarts moest maar wachten.

Toen kwam de pijn terug, zij het minder heftig. Ik dacht nog steeds dat het allemaal niet zo ernstig was, maar om mijn man gerust te stellen belde ik de huisartsenpraktijk en ze vroegen me om direct langs te komen. Ik liet een hartfilmpje maken waarop tekenen van een hartaanval te zien waren. Ik bleef de ernst van wat er gebeurd was negeren, maar de huisarts zei dat ik naar het ziekenhuis moest gaan als ik me weer slechter voelde.

De dagen daarop had ik af en aan pijn op mijn borst. Mijn man begon behoorlijk gefrustreerd te raken omdat ik niet al te bezorgd leek. Uiteindelijk overtuigde hij me om met hem mee te gaan naar het John Radcliffe-ziekenhuis in Oxford, dus daar gingen we. In de wachtkamer haalde ik mijn laptop tevoorschijn en begon ik druk te typen.

Mijn man keek me aan en zei: 'Er klopt hier iets niet, jij op de spoedeisende hulp met je laptop.' Ik glimlachte geruststellend naar hem en ging verder met waar ik mee bezig was, omdat ik me prima voelde. Het zou nog wel even duren voor ik aan de beurt was en ik hoefde alleen nog maar wat laatste dingetjes te doen voordat de podcastaflevering geüpload kon worden.

Toen mijn naam werd geroepen ging ik naar binnen voor wat bloedtesten en nog een hartfilmpje. Ook hier waren weer tekenen van een hartaanval te zien, en mijn bloeddruk was ontzettend hoog. Ze plaatsten een canule in een bloedvat in mijn linkerarm zodat ze eenvoudiger medicatie konden toedienen of meer bloed konden afnemen. Het was een effectieve manier om me bij mijn laptop weg te houden: ik kon mijn elleboog niet buigen.

Ik werd naar een andere wachtkamer gebracht, en omdat we in-

middels al een paar uur in het ziekenhuis waren ging mijn man broodjes halen. Dat was het eerste moment dat ik helemaal alleen was. En toen, terwijl ik daar zat en door het raam naar de grijze novemberlucht keek, drong het tot me door. Ik had een hartaanval gehad! Net als mijn moeder toen ze pas 48 was.

Mijn geest hield eindelijk op het te ontkennen, en ik zag de ernst van de situatie in. Ik werd overweldigd door een golf van verdriet en rouw en angst – ik had immers gezien wat het effect van de hartaanval op mijn moeder was. Ze was een gevangene in haar eigen lichaam geworden.

Ik realiseerde me plotseling dat ik twee opties had. Ik kon het ene pad afgaan, waarbij ik me hulpeloos voelde en aanvaardde dat dit mijn lot was omdat het in mijn genen zat (we hebben een bloedstollingsstoornis). Ik voelde hoe mijn innerlijke angst me naar dat pad probeerde te lokken, alsof er onder me een arm werd uitgestoken die me een donkere tunnel van hulpeloosheid in probeerde te trekken.

Of ik kon de andere optie kiezen, waarbij ik de hartaanval kon zien als een uitnodiging om wakker te worden: een poort naar een diepere wijsheid.

Ik besloot voor het tweede te kiezen.

Op dat moment, in de wachtkamer in het ziekenhuis, terwijl ik de beslissing maakte om mijn hart me te laten helen, werd ik vervuld door een diepe innerlijke rust. Ik wist dat alles op een of andere manier goed zou komen.

### **Een reis van wedergeboorte**

Ik had geen idee van de wonderbaarlijke reis waarop mijn hart me mee zou nemen – een reis die een eeuwenoude vrouwelijke kracht in me zou ontwaken die niet alleen mijn lichaam zou helen, maar ook *mij* zou helen. Het transformeerde mij. Het ontstak de magie in mij.

Deze reis nam me mee door mijn eigen wedergeboorte. Ik begon de innerlijke wijze vrouw die ik in me heb volledig te belichamen en

mijn hemel, wat is ze krachtig! Ze is als een oeroude heks, vol met wilde magie, voorouderlijke wijsheid en vrouwelijke kracht. Ze was er altijd al, als een onbenut potentieel diep in mijn kern, en hoewel ik haar aanwezigheid kon voelen, kon ik nooit volledig in contact met haar staan. Dat is omdat ik haar met mijn hoofd probeerde te bereiken, en ik weet nu dat ze alleen via het hart bereikt kan worden.

Mijn hart bleek de poort te zijn naar alles waar ik ooit naar had verlangd. Ik luisterde naar zijn gefluister en werd meegenomen op een fantastische sjamanistische reis naar het medicijn dat in zijn vier kamers te vinden is – een medicijn van heling, transformatie, magie en wedergeboorte. Een medicijn dat danst met de heilige duisternis en het magische licht, volledig in harmonie met de seizoenen van Moeder Aarde.

Terwijl ik je door de hoofdstukken van dit boek leid, zal je hart je meenemen op een sjamanistische reis van diepe heling die de wijze vrouw in jou zal doen ontwaken. En geloof me, ze is fantastisch! Ze is sterk. Ze is magisch. Ze is krachtig. Ze is degene die de poort opent naar al het onbenutte potentieel dat niet kan wachten om zich via jou te uiten.

Elk hoofdstuk in dit boek is een poort die je naar een diepere wijsheid en magie leidt, en elk hoofdstuk eindigt met een sjamanistische reis waarin je het helende medicijn en de vrouwelijke kracht ontdekt die je kunt benutten.

Het eerste deel van het boek helpt je om van je hoofd naar je hart te gaan. Het legt de basis voor de rest van het boek en zorgt ervoor dat je je open kunt stellen voor de wijsheid die schuilgaat in je hart. Je hart is het kompas dat je volgt op deze heilige reis, je gids op je reis naar de wereld van het bewustzijn, met de levensboom als je kaart.

In het tweede deel van het boek begint je sjamanistische reis. We trekken naar de vier kamers van je hart, waar je het heilige medicijn ervaart dat elk van de kamers in zich draagt. Hier word je uitgeno-

digd om je hart volledig te omarmen als je leermeester, om je naar de inzichten en lessen te leiden die je nodig hebt om diepgaand te helen en te transformeren.

Het derde deel van het boek helpt je om af te stemmen op de fluisteringen van je hart, zodat je de liefdevolle energie van je hart kunt verweven in je wereld, en je je relaties, dromen, visies en de belangrijke delen van je leven kunt vullen met al het helende medicijn, zielsgiften, helderheid en wijsheid die je in jezelf hebt doen ontwaken door de hoofdstukken van dit boek te doorlopen.

Het materiaal in dit boek is het resultaat van mijn ervaring met het begeleiden van meer dan 25.000 healingssessies, het lesgeven aan duizenden studenten, en het helpen van nog veel meer mensen om in contact te komen met hun innerlijke wijsheid.

Veel van de sjamanistische reizen in dit boek zijn live opgenomen tijdens de training voor beoefenaars van sjamanistische energieheling die ik geef, dus ik weet hoe krachtig ze zijn. Niet alleen door deze sjamanistische reizen zelf te maken, maar ook door het begeleiden van mijn studenten.

Als je je hart laat leiden op deze helende reis, en jezelf de tijd gunt om naar de sjamanistische reis aan het einde van elk hoofdstuk te luisteren, zul je door je eigen heling, transformatie en wedergeboorte bewegen, en de wijze vrouw in je zelf doen ontwaken. Maar laten we, voordat we samen op deze magische reis vertrekken, eerst eens kennismaken met die wijze vrouw.