

De ziel in het licht van haar hogere auralagen

Colofon

ISBN: 978 90 8954 275 5

1e druk januari 2011

© 2011 Annemiek Douw

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser B.V.

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

Postbus 2532

8901 AA Leeuwarden

Telefoon: 058-2894857

www.elikser.nl

Vormgeving binnenwerk: Evelien Veenstra

Ontwerp omslag: Rianne van Mierlo

De namen van alle betrokken cliënten zijn fictief en hun situaties zijn zodanig veranderd dat ze niet meer herkenbaar zijn.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

De ziel in het licht
van haar hogere auralagen



Annemiek Douw

Proloog	9
Deel I: De geboorte van een medium	13
Het begin	15
Voelen	16
Angsten onder ogen zien	18
Innerlijke rust	19
Het grote zwarte geheim	20
De ziel en haar schijnbaar ondoorgrondelijke levensweg	24
Een nieuw begin	28
Psychometreeren en helder waarnemen	30
Alleen verder	32
De grote ommekeer	34
Op de bodem van de put	37
Entiteiten, engelen, gidsen en meester-energieën	41
Vorige levens, karma en de vrije wil	44
Engelen en neurologie	48
Lichtwerker en medium	50
Het nut van een denkhoofd	52
Kleine kanttekening	54
Deel II: De 21 auralagen	57
Blokkades op- en afbouwen	59
Auralaag 1: de fysieke laag	63
Auralaag 2: de emotionele laag	65
Auralaag 3: de mentale laag	68
Auralaag 4: de astrale laag	73
Auralaag 5: de blauwdruk van je lichaam	79
Auralaag 6: individuele traumatische ervaringen uit je huidige en vorige levens	88
Auralaag 7: je levensplan	99
Auralaag 8: interpersoonlijke doelstellingen en zielsafspraken	111
Auralaag 9: groepsdoelstellingen en zielsafspraken	121

Auralaag 10:	het creatieveld van mogelijkheden	130
Auralaag 11:	specifieke kennis van voorwerelden en andere tijden	145
Auralaag 12:	vorige levens gezamenlijk uitgewerkt door middel van familiekarma	156
Auralaag 13:	als mens tussen de mensen leven; de fysieke gevolgen als de werking van je hersenen beïnvloed wordt door je medemens	167
Auralaag 14:	als mens tussen de mensen leven; de gevolgen voor jouw creatiekracht als je gedachten beïnvloed worden door de medemens	183
Auralaag 15:	als mens tussen de mensen leven; het spirituele veld der mensheid en heling op groepsniveau	198
Auralaag 16:	de aarde als leefgemeenschap naar een hoger plan brengen door zielsafspraken van zielen met dezelfde intentie of van hetzelfde zielenras	207
Auralaag 17:	samenwerking en heling tussen verschillende zielenrassen	221
Intermezzo:	de invloed van vrije wil, de case van Don	234
Auralaag 18:	veld van eenheid: omgaan met tegenstellingen in jezelf en tussen jou en anderen	246
Auralaag 19:	poort naar alle andere dimensies	256
Auralaag 20:	kennis van het Licht en het anti-licht	266
Auralaag 21:	kennis van de Goddelijke oorsprong van alle wezens	275
Epiloog		289
Dankwoord		295

Deel III: De bijlagen	299
Terminologie en voetnoten	301
Literatuurlijst en websites	307
Chakra's en hun plaats	310
Chakra's en hun functies	311
Ontspanningsoefening voor je spieren	312
Oefening aarden en gronden	314
Chakra opschoon oefening	316
Meditatieoefening	318
Aurabeschermingsoefening	319
Register van problematieken	321

Proloog

Nieuwe informatie over 21 auralagen, talloze waargebeurde cases uit een praktijk van een medium, een stuk levensverhaal van de auteur, een heleboel 'vaktermen' en esoterie. Gecombineerd met engelen, gidsen, overledenen, chakra's, trauma's en Vorige Levens. Het lijkt op het eerste gezicht misschien weinig met elkaar te maken te hebben en toch hebben deze zaken iets gemeenschappelijk: ze vormen samen de basis voor dit boek.

In dit boek laat ik zien hoe je als mens en als ziel kunt groeien en ontwikkelen door het doorleven van ervaringen die je meemaakt en het oplossen van blokkades als dat verwerken even wat minder lukt. Al die ervaringen zijn terug te vinden in je auralagen en dat zijn er zeker 21. En omdat ik dagelijks daar de prachtigste dingen in meemaak, was het mijn droom om dit boek het licht te doen zien. Ik wilde mijn ervaringen graag delen.

Het boek bestaat uit drie delen. In deel 1 beschrijf ik alle basisbegrippen die ik hanteer in de rest van het boek en daarbij gebruik ik een stukje van mijn eigen leven als kapstok. Het laat zien dat ik in het bedrijfsleven werkte als ingenieur en ontdekte dat er veel meer was tussen hemel en aarde dan wat je concreet vast kunt pakken. Een proces dat uiteindelijk uitmondde in mijn omscholing tot paranormaal therapeut en medium met een bijbehorende praktijk.

Tijdens de zoektocht naar mijn eigen plekje in onze maatschappij kwam ik termen tegen als aura, chakra's, karma, entiteiten, zielsafpraak, Pleiadisch Lichtwerker, medium en helder waarnemen. En hoewel ik altijd wars was van vaktermen, kan ik in dit geval niet anders dan ze gebruiken.

Helaas zijn ook vaktermen niet allemaal eenduidig. Er worden soms verschillende betekenissen aan toegekend. Daarom licht ik deze en andere termen toe in deel 1 met de betekenis en nuancering die ik er in dit boek aan geef. Daarnaast schets ik de achtergrond en het ontstaan van dit boek: waarom het voor mij belangrijk was om het te schrijven en wat er zo interessant is aan die 21 auralagen.

Ben je al helemaal thuis in de vaktermen en vind je de achtergrond minder boeiend, dan zou je als je wilt meteen door kunnen bladeren naar deel 2. Deel twee is het eigenlijke boek.

Daarin beschrijf ik allereerst hoe een blokkade in je auralagen ontstaat. En vervolgens ontvouwen zich de 21 auralagen, elk in hun eigen hoofdstuk. Per auralaag duid ik eerst de betekenis van de energie in die laag en wat je ermee kunt bereiken als je jouw blokkades erin weet aan te pakken en op te lossen. Ik schets dus het 'nut' van het eventuele probleem. Aansluitend geef ik per laag diverse voorbeelden die verduidelijken hoe die theorie er in de praktijk uit kan zien en schets ik een beeld van hoe ik werk, wat ik waarneem en wat er zoal gebeuren kan in de praktijk van een behandelend medium.

De cases zijn allemaal waargebeurde ervaringen uit mijn praktijk. Allemaal stukjes van het levensverhaal van mijn cliënten. Cliënten die ik overigens in bepaalde gevallen (de acht zwaarste cases) wel heb gesproken voor dit boek uitkwam, en die allen hun fiat hebben gegeven nadat ze hun casebeschrijvingen hadden gelezen. Een ervan zei dat hij het eigenlijk wel als een geschenk ervaarde om het allemaal zoveel jaar na dato nogmaals te lezen en zei: ik ben voldoende vermomd en denk niet dat ik binnenkort aangesproken ga worden als ... En hij noemde zijn fictieve naam. Want natuurlijk heb ik ervoor gezorgd dat iedereen qua naam, leeftijd, geslacht en beroep niet meer herkenbaar is zodat alle privacy gewaarborgd is. En hoewel die 'gegevens' dus geheel en al aan mijn eigen creatieve brein ontsproten zijn, is de rest van de informatie, de behandelingswijze en de bijbehorende energie helemaal echt. Alles is immers gebaseerd op ervaringen die ik vastgelegd heb in mijn dossiers. Aan het eind van een hoofdstuk heb ik daarna, waar nodig, hier en daar nog een losse opmerking of trek ik een eindconclusie waarin de individuele praktijk weer vertaald wordt naar algemeen.

Deel 3 bestaat uit de bijlagen. Daarin vind je alfabetisch gerangschikt nogmaals alle vaktermen en 'vreemde' woorden uitgelegd. Bovendien tref je er de achtergrondinformatie aan waar ik in mijn boek naar verwijs: de oefeningen, schema's met de plaats en werking van de chakra's en een literatuur- en websiteslijst. Ook vind je er een register van problematieken. In dat laatste kun je aan de hand van de klacht waarmee de cliënt bij me kwam, terugzoeken in welk hoofdstuk het staat.

Je kunt het boek dan ook op verschillende manieren lezen. Je kunt mijn logica volgen en vooraan beginnen. Je kunt bij deel 2 starten als je al helemaal in de materie thuis bent of, als je het boek eenmaal gelezen hebt en weet wat je zoekt, aan de hand van de inhoud of register een auralaag of case teruglezen.

Mijn favoriete manier is meestal: het willekeurig ergens openslaan en kijken waar mijn oog op valt. En wat zegt dat me? De wet van de synchroniciteit zijn werk laten doen, erop vertrouwen dat dingen niet toevallig zijn of zomaar gebeuren en kijken wat dat brengt.

Welke manier de jouwe ook is, ik wens je in elk geval een positieve ervaring toe en dank je voor het lezen van dit boek.

Deel I

De geboorte van een medium

Het begin

Met een allerlaatste krachtsinspanning zak ik zo diep mogelijk door mijn rechterknie en strek me tot het uiterste uit, zodat ik nog net met het topje van mijn squashracket de bal raak en voor het eerst van mijn leven het winnende punt maak.

En bijna tegelijkertijd hoor ik een onheilspellend gekraak en lig ik ineens op de grond met een stekende pijn in mijn enkel.

Mijn 'winner' wordt alsnog afgeserveerd, er volgt een koude douche en ik word voorzien van een ijspakket om de zwelling tegen te gaan. Er is duidelijk iets mis. En hoewel ik in mijn leven het negeren van pijnsignalen in mijn lichaam inmiddels bijna tot een kunst verheven heb, kan zelfs ik hier onmogelijk aan voorbijgaan. Ik kan niet meer op mijn enkel staan en moet revalideren, mijn lichaam heeft het opgegeven.

Op het moment dat mijn enkelbanden het begeven ben ik 29, woon samen met Sjoerd en ben sinds mijn studie Opleiding & Training aan de Technische Universiteit Eindhoven lekker carrière aan het maken. Of eigenlijk werk ik gewoon hard en met veel plezier en doe al doende goede dingen met als resultaat dat ik in mijn werk leuke stappen maak en snel promoveer.

Dat ziet eruit als een zeer gestructureerd en geslaagd uitgevoerd carrièreplan, maar de werkelijkheid is anders. Eigenlijk doe ik altijd gewoon wat mijn hart me ingeeft en wat voor mijn gevoel klopt en zakelijk gezien werkt dat tot dan toe als een trein; ik begin bij het ministerie van LNV¹ als beleidsmedewerker opleidingen, stap vervolgens over naar het bedrijfsleven als opleidingsadviseur voor de commerciële divisies binnen het telecommunicatiebedrijf Ericsson om daarna aan de slag te gaan als leidinggevende, als competencemanager binnen de divisie Mobile Phones. Hele dagen mensen coachen, begeleiden en ondersteunen zodat het beste uit hen kan komen, ik vind het geweldig. Dagen waarin ik meer uren draai dan er eigenlijk in een dag passen, volgen, maar ik geniet en vind het zo belangrijk om op een zuivere manier met mijn medewerkers om te gaan dat ik de benodigde tijd met liefde en plezier erin steek. Daarnaast ben ik druk met mijn familieleden omdat die een voor een ernstig ziek worden en ik vrij zorgzaam ben.

¹ Ministerie van LNV: in 1992 is dit het ministerie van Landbouw, Natuurbeheer en Visserij.

Zelf heb ik ook wat fysieke beperkingen. Zo heb ik in totaal zeven hersenschuddingen gehad en combineerde ik een daarvan met een ongelukkige val van een trap. Daardoor liep ik een whiplash op waaraan ik wat restverschijnselen aan mijn nek en arm heb overgehouden, maar daar heb ik mee leren leven, denk ik.

Maar eigenlijk leef ik er gewoon omheen, want het komt me niet goed uit om iets te mankeren; zo kan ik mijn arm bijvoorbeeld niet meer optillen om mijn haar te föhnen. En dus hang ik voorover met mijn hoofd en droog ik het zo. Dergelijke trucs zorgen ervoor dat ik het lang negeren kan, want ik wil er eigenlijk niet zo mee bezig zijn: ik ben te druk met werken en voor mijn familie klaarstaan. Verder steek ik natuurlijk tijd in mijn relatie met Sjoerd, onderhoud ik mijn vriendschappen en vind ik dat ik eigenlijk ook nog zou moeten sporten, want dat is gezond. Daarom zijn Sjoerd en ik gaan squashes, een optimaal resultaat in weinig tijd, want binnen een half uur kun je daar goed mee worden. En dat geeft me de heerlijke illusie dat ik genoeg beweeg.

Kortom: ik ben dus altijd bezig en onderweg en eigenlijk ren ik me suf. Toch denk ik dat ik het wel goed doe zo. Mijn enkel denkt daar duidelijk anders over.

De weken nadat ik mijn enkel blesseer, worden voor mij een enorme realitycheck. Mijn fysiotherapeut, die ik drie keer per week – uiteraard buiten werktijd – bezoek, bezorgt me misschien wel de grootste eyeopener van mijn leven als ik na een maand ongeduldig informeer “wanneer die enkel het nou eindelijk weer gaat doen, want we gaan over drie weken op vakantie. Naar Toscane en we gaan lekker wandelen en dat gaat zo niet lukken natuurlijk.” Ik ben namelijk al een hele maand afhankelijk van anderen, ik kan niets zelf en heb overal hulp bij nodig. Ik kan niet lopen, ik word gereden en iedereen komt naar mij toe om te vergaderen. Ik voel me zielig en gefrustreerd en ik snap het niet. Ik zit de hele dag keurig met mijn been omhoog en nog ga ik niet vooruit. Mijn enkel lijkt wel niet te willen genezen.

Voelen

Jaap, de fysiotherapeut kijkt me aan en zegt: “Annemiek, als je zo doorgaat, gaat die enkel het helemaal nooit meer doen. Je doet namelijk alsof hij niet bestaat. Je accepteert totaal niet dat je wat mankeert en negeert het signaal van je lichaam volkomen.” Ik protesteer, want ik zit toch echt heel netjes de hele dag met mijn been omhoog en dat vind ik eerlijk gezegd al een hele prestatie, maar Jaap gaat

onverbidelijk verder. “Jouw lichaam probeert je iets duidelijk te maken,” zegt hij, “maar je wilt het niet voelen. Je hebt gevoelsmatig vanaf je knie je been geamputeerd en doet net alsof je niks mankeert.” Ik schiet vol, want al doe ik nog zo mijn best, blijkbaar mis ik de essentie van de boodschap. Ik snottet dat ik voel dat hij gelijk heeft, maar dat ik eigenlijk gewoon helemaal niet snap wat ik dan moet doen. Hij legt uit dat ik de pijn niet wil voelen – wat ik zelf heel logisch vind en ook best slim en handig, maar ik slik mijn woorden in en probeer te luisteren – en dat ik *in* de pijn moet gaan zitten. Dit gaat me te ver. Ik zie de zin daar niet zo van in en eigenlijk vind ik het nergens op slaan. ‘In de pijn gaan zitten’ blijkt een favoriete uitdrukking te zijn in fysioland en betekent zoveel als met je hele aandacht bewust gaan ervaren en voelen wat je voelt. En als dat pijnlijk is, dan voel je dus pijn.

Ik blijf een ster in het tegendeel te zijn. Soms voel ik pijn en concentreer ik me gauw op iets anders. Op denken bijvoorbeeld. Dat doe ik veel en vaak. Ik kan het ook lekker snel, dus dat leidt enorm goed af van de dingen die ik eigenlijk liever niet voel. Zowel fysieke pijnen en pijntjes als emotioneel moeilijke dingen worden daardoor een stuk beter hanteerbaar (lees: parkeerbaar en negeerbaar) want ik doe gewoon tijdelijk alsof ze er niet zijn en als ik dat maar consequent en lang genoeg volhoud, dan weet ik na verloop van tijd bijna niet beter meer en lijkt het probleem opgelost.

Tot mijn enkel het als vertegenwoordiger van mijn lichaam nodig vindt om me duidelijk te maken dat ik mezelf de vernieling in aan het helpen ben.

Wanneer ik de theorie van Jaap hoor, snap ik helaas al snel dat hij volkomen gelijk heeft. Niet zo fijn, want ik voel me ineens weer een onhandig meisje van vijf dat niet om kan gaan met wat ze in haar leven tegenkomt. Normaal gesproken zou ik dat gevoel nu wegdrücken door even lekker te focussen op iets anders, maar nu ik eenmaal doorheb dat dit niet klopt, besluit ik meteen dan maar aan de bak te gaan en te blijven voelen. Het is een ding om iets verkeerd te doen omdat je niet beter weet, het is iets heel anders om het te weten en het bewust toch te doen en dus doe ik iets nieuws. Ik blijf voelen. Dat blijkt een wijs besluit.

En terwijl de tranen nog steeds gestaag over mijn wangen biggelen, vraag ik aan Jaap wat ik dan moet dóén, want ik heb een probleem en niet zo'n kleintje ook, zoveel is me wel duidelijk. Gelukkig beschikt Jaap behalve over een confronterende aanpak ook over een

oplossingsrichting. Hij legt me uit dat het menselijk lichaam over een eigen geheugen beschikt en al je ervaringen erin opslaat. Dat herken ik: een ontspannen gesprek of zonnig weekend laadt de accu weer op terwijl een nare opmerking me maagpijn kan bezorgen en moeilijke gesprekken vast gaan zitten in mijn schouders. Jaap geeft me een boek² mee van een Vlaamse arts die in België een centrum heeft dat zowel op positieve als negatieve manieren in de pers is. Ik weet dat gelukkig niet en sla aan het lezen. Ik word geraakt door wat ik lees, want het boek gaat over mij. Het gaat onder meer over manieren om buiten jezelf te gaan staan of je in jezelf terug te trekken als overlevingsmechanisme. En het beschrijft een aanpak die bestaat uit fysieke oefeningen, bio-energetica-achtig en lichaamswerk³. Allerlei dingen die je doet om je lichaam juist weer wel te ervaren. Gewaar-zijn noemt de schrijver dat. Ik beseft dat ik met een boel lichamelijke klachten worstel en realiseer me ineens dat dit misschien niet zo hoeft te zijn. Ik heb aangenomen dat dit alles een logisch gevolg was van wat ik heb meegemaakt, maar als ik die aanname loslaat, is er misschien wel veel meer verbetering mogelijk dan dat ik denk. Als ik tenminste naar de werkelijke oorzaak ervan durf te kijken.

Angsten onder ogen zien

Ik voel een enorme drang opkomen en voordat ik het zelf echt in de gaten heb, heb ik me ingeschreven voor een cursusweek en zit ik in gesprek met de arts die het boek geschreven heeft. En hoewel later blijkt dat ik persoonlijk niet goed overweg kan met hem en ik gaandeweg steeds meer bedenkingen krijg bij hoe er gewerkt wordt, kan ik op de een of andere manier ook voelen dat het belangrijk is om hier mezelf binnenstebuiten te gaan keren en dus ga ik door.

Er volgen zware maanden waarin ik minimaal twee dagen per week van zeven uur 's ochtends tot elf uur 's avonds alles moet doen wat ik eng en moeilijk vind: hoewel ik een whiplash heb en mijn

2 *Op weg naar de energetische mens*, dr. Yvo van Orshoven.

3 Lichaamswerk: verzamelnaam voor een aantal therapeutische technieken die met het fysieke lichaam werken om knelpunten in het functioneren van een mens, vaak gekoppeld aan het emoties durven voelen, op te lossen.

Bio-energetica: een vorm van lichaamswerk waarbij de spierspanning in een lichaam centraal staat. Door oefeningen te doen met de gespannen delen in je lichaam komt de opgekropte spanning los, gecombineerd met de bijbehorende emoties en het verhaal erachter. Zo kan er ruimte en inzicht ontstaan.

armen maar met moeite kan gebruiken, moet ik rondlopen terwijl er volwassen mensen op mijn schouders zitten en moet ik er allerlei vechtoefeningen doen. Voel je angst maar en kijk eens hoe je je achteraf voelt ... Ik blijf niet zo geschikt voor al dat vechten.

Mijn hoogtevrees is een bron van oefeningen en ik loop meters boven de grond over een boomstam en voel mijn angsten, ik moet naar beneden springen en het verschil ervaren. Ik doe het allemaal trouw. Ik kruip door donkere, nauwe ruimtes en probeer niet na te denken, want anders raak ik in paniek. Ik ontdek dat ik liever mijn ogen dichtdoe en dat het dan makkelijker gaat in dat donkere hoekje. Snappen doe ik het niet, maar ik ervaar en voel. Ik ploeg een hele middag in de vrieskou tot aan mijn nek door een moddermoeras en begin er bijna lol in te krijgen. Bij momenten heb ik echt plezier en voel ik me heerlijk ontspannen omdat ik opgehouden ben met me te verzetten tegen de situatie waar ik in zit – tot mijn kin in de drek – totdat ik beseft dat er allerlei beestjes in de modder leven en bedenk welke andere viezigheid ik allemaal nog meer tegenkom. Want als ik moet plassen en het netjes loop op te houden, zegt iemand tegen me: gewoon laten lopen, wat denk je dat al die anderen vóór je gedaan hebben? Plots vind ik het allemaal een stuk minder leuk.

En zo werkt het dus: ontspan je je en ga je mee met de stroom, dan kun je in de lastigste situatie je nog redelijk tot goed voelen en ga je in verzet dan wordt alles als bij toverslag tien keer zwaarder. Ik ontdek dat ik misschien mijn situatie niet altijd kan beïnvloeden, maar dat ik wel zelf bepaal hoe ik ermee omga en dat dat alle vrijheid en kracht geeft die je als mens maar kunt wensen.

Innerlijke rust

Ik leer ook mediteren en dat blijkt voor mij de sleutel tot mezelf. Elke ochtend moeten we verplicht van zeven tot negen in de oefenzaal mediteren en rek-en-strekoefeningen doen die je helpen goed in je lichaam te zitten. De eerste maanden is dat mediteren bepaald geen succes. Verplicht 'je hoofd leegmaken en nergens aan denken'. Maar als ik stil moet gaan zitten in kleermakerszit, krijg ik eerst op allerlei plaatsen kramp. Na verloop van tijd weet ik wat ik dan doen moet: me niet verzetten maar 'naar de pijn toegaan'. Ik hoor het Jaap nog zeggen. Ik besluit voor mezelf om het op zijn Annemieks te doen en dat betekent met de nodige humor. Dus hou ik in stilte hele gesprekken met mezelf als ik daar in lotushouding zit en netjes probeer mijn hoofd rustig te krijgen. Maar mijn hoofd wil

helemaal niet rustig zijn. Het heeft het veel te druk met aanwezig zijn en vertelt honderduit. Allerlei gedachten buitelen erdoorheen en ik voel me weer zwaar tekortschieten terwijl ik daar tussen een groep mensen zit die allemaal schijnbaar sereen mediteren. Ik bedenk dat ik dan maar gewoon me ook niet moet verzetten tegen mijn gedenken, net als met de kramp. Accepteren dat ik nou eenmaal zo in elkaar zit en blijkbaar nog niet toe ben aan echt mediteren. Ik geef mezelf dan ook toestemming om alles te denken wat ik wil in die rustige uurtjes in de ochtend en na een tijdje merk ik dat mijn hoofd stiller wordt. Blijkbaar had het eerst een gebrek aan aandacht en wilde het nog even de controle houden in de nieuwe situatie, maar nu steek ik voorzichtig een teen in de meditatievijver en het is een paar seconden stil in mijn hoofd. En daarmee ook in mijn lichaam. Het is zo'n overweldigend relaxt gevoel dat ik denk: hee, het is stil!!! En van de weeromstuit ben ik er weer uit.

Meteen ben ik weer aan het denken en ik moet lachen om mezelf, want ik weet nu dat ik het kan. Misschien niet makkelijk, maar ook ik heb het in me en kan mijn gedachten stopzetten. Al is het maar drie seconden. Maar als ik het drie seconden kan, dan is er hoop, zelfs voor mijn drukke denkhoofd en ik blijf dan ook vlijtig oefenen.

De korte ervaring wordt gevolgd door langere en na een paar maanden kan ik de meditaties makkelijk volhouden. Sterker nog, ook in mijn normale dagpatroon bouw ik 's ochtends en 's avonds een uurtje in waarin ik een groot kussen in de kamer leg, kaarsjes aansteek, mijn favoriete wierook brand en ik mijn rek-en-strekoefeningen doe en mediteer. Soms kies ik een onderwerp waarover ik graag helderheid wil ervaren en soms maak ik gewoon mijn hoofd leeg⁴ en geniet van de rust. Ik ondervind dat ik beter een kortere nachtrust kan hebben en zo ontspannen mijn nacht in gaan en aan mijn dag beginnen dan dat ik langer slaap. Ik blijf dus fitter te zijn en me structureel beter te voelen als ik regelmatig mediteer en zo alle spanningen in mijn lichaam afvoer.

Het grote zwarte geheim

De zogeheten pijn oefeningen zijn echter een heel ander verhaal. De basis ervan is dat je gaat ontdekken waar in je lichaam een knoop, een verharding of een zere plek zit en dat je vervolgens die plek zo gaat bewerken dat hij meer pijn gaat doen. De gedachte erachter is dat het een blokkade is die ontstaan is door een emotionele

4 Voor mijn favoriete meditatieoefening, zie bijlage Meditatieoefening.