

Vind je eigen wijsheid

Ans Carels

Vind je eigen wijsheid

Gids voor leven vanuit de
kracht van je innerlijk weten

©2026 Ans Carels

Eerste druk: april 2026

Uitgave: De Heremiet

Foto auteur: Hester Doove

Omslag en binnenwerk: Haags Bureau | Boekenmakers

Beeld omslag: Shutterstock

Druk: Pumbo.nl

ISBN: 978-90-9042082-0

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

‘If you don’t become the ocean,
you’ll be seasick every day’

Leonard Cohen

Inhoud

Inleiding	9
Deel 1	
De basis	15
1. Hoe spiritueel ben je?	16
2. Bevrijding van je ego	19
3. Liefde	24
4. Gronden	27
5. Het pijnlichaam	31
6. Je aura, je ruimte	35
7. De chakra's	39
Deel 2	
De toepassing in je dagelijks leven	47
8. Het doel in je leven	48
9. Veerkracht	51
10. Karma	53
11. Meditatie	56
12. Spirituele autonomie	60
13. De kosmische wil	62
14. De zin van het leven	65
15. Verwelkom de Leegte	67
16. Hartewens	69
17. Je heilige huisje	72
18. Seksuele energie	76
19. Geld en spiritualiteit	80
20. De cycli in je leven	82
21. Van ballast naar bagage	88
22. Grenzen	91

23. Drie vragen – over hulp	94
24. Liefdevolle discipline	97
25. Vriendschap	101
26. Gezondheid en ziekte	105
27. Hooggevoeligheid (hsp)	110
28. Vechten en vrede	113
29. Dieren	117
30. Contact met de natuur	121
31. Angst	125
32. Verhalen	127
33. Even manifesteren?	130
34. Verwachtingen	133
35. Boosheid	138
36. Vergeving	141
37. Tevredenheid	144
38. Geduld	146
39. Stress en moeite	148
40. Schermtijd	151
41. Opruimen	154
42. Yin & Yang	158
43. Alleen of samen	162
44. Leven na de dood	165
45. Reïncarnatie	168
46. De enige les	174
47. Waar te beginnen? Een checklist voor iedere dag	177

Deel 3

Oefeningen	183
48. Oefeningen	184

Bibliografie	189
--------------	-----

Inleiding

Dit boek is ontstaan doordat ik jarenlang notities maakte vanuit meditatie en verstillings. Het zijn antwoorden op levensvragen van diverse mensen in mijn omgeving, van cliënten in mijn praktijk voor aurareading en op vragen die ik in mijn eigen leven had en heb op te lossen. Veel inzichten en antwoorden zijn ‘ongezochte vondsten’: door een diepe meditatie in te gaan kwam en komt de informatie ‘binnen vallen’. Ik heb geleerd dat, wanneer je een antwoord wilt krijgen, je de vraag rustig in jezelf moet stellen, zonder iets te eisen of te forceren. De informatie rolt dan vanzelf op een gegeven moment binnen, vaak ook nog verrassend snel. Ik denk dat je steeds meer en makkelijker informatie kunt ontvangen, wanneer je de nodige aandacht geeft aan je persoonlijke en spirituele ontwikkeling. De geest moet rijp zijn voor het ontvangen van je eigen wijsheid.

Vanuit meditatie en verstillings de antwoorden op je vragen ontvangen, is vooral belangrijk bij de wezenlijke keuzes in je leven. De hoofdstukken in dit boek zijn daarop afgestemd. Ze komen dus voort uit de notities die ik vanuit verstillings heb gemaakt, over onderwerpen waar we allemaal mee te maken hebben. De inzichten die ik aanreik, komen ook voort uit wat ik zelf in ruim veertig jaar heb geleerd over de spirituele wereld, zowel door te lezen als door zelf met energie te leren werken.

Mijn inzichten zijn ook gevoed door mijn enorme nieuwsgierigheid naar wat er nog meer is tussen hemel en aarde. Door de behoefte om dieper te graven, om antwoorden te vinden op wie we zijn als mens, wat onze drijfveren zijn, wat we hier op deze planeet eigenlijk komen doen, over het hoe en waarom van de menselijke interactie.

Mijn spirituele verkenningen begonnen al als tiener; ik voelde en zag dat ik intuïtief meer waarnam dan anderen. Ik had ook al vroeg een fascinatie voor het proces van geboorte en dood/wedergeboorte, maar er waren in die tijd nog weinig boeken op spiritueel gebied verkrijgbaar, dus mijn intuïtie en belangstelling voor het spirituele gingen een tijd ‘op de achterbank’. Ik ging bedrijfskunde studeren en startte vervolgens als ambitieuze jonge vrouw in het bedrijfsleven. Dat was een avontuur op zich, omdat er midden jaren zeventig van de vorige eeuw nog vrijwel geen vrouwen op managementposities werkten. Zowel mijn studie als mijn jaren in het bedrijfsleven had ik absoluut niet willen missen, omdat het werken in grote organisaties me veel heeft geleerd over het menselijk gedrag en ik op die manier mijn kracht heb leren kennen.

Het was in de periode dat ik in het bedrijfsleven in Amsterdam werkzaam was, dat mijn eerste bewuste spirituele verkenningen begonnen. In 1982, het jaar waarin ik een leidinggevende positie kreeg en ook ging scheiden van mijn eerste man, kwam ik na een intense werkdag 's avonds alleen thuis en ik stelde mezelf de vraag: waar moet ik te rade gaan? Het antwoord was kort en duidelijk: bij mezelf! Zoals de kosmos dat altijd mooi organiseert, ontmoette ik in die periode ook iemand die astrologie als hobby had. Hij zei vanuit die kennis een paar dingen over me, die midden in de roos waren. Hier wilde ik ook alles over weten! Het bracht me bij gespeciali-

seerde spirituele boekwinkels, waar een wereld voor me open ging. Ik zat soms tot diep in de nacht te lezen.

In de decennia die volgden verdiepte ik me in een groot aantal verschillende stromingen. Naast astrologie, las ik over het oude Egypte, over karma en reïncarnatie, de katharen, de Kelten, de Maya's, de Indiaanse symboliek, godinnensymboliek, numerologie en heilige geometrie. Ook leerde ik werken met de I Tjing en later de tarot, verdiepte ik me in het werk van Plato en Jung en in de diverse grote religies. Ik heb me laten inspireren door de poëzie van Rumi en Hafiz en ik bezocht krachtplekken zoals Stonehenge, Avebury, Jeruzalem en het labrynt in de kathedraal van Chartres. Daarnaast leerde ik de kracht kennen van etherische oliën en kristallen.

In 1990 volgde een andere belangrijke stap toen ik begon met cursussen intuïtieve ontwikkeling en healing, gedurende ruim twee jaar. Voordat de eerste cursus begon, werd aangeraden een aurareading te laten doen. Dat wilde ik zeker en terwijl de reader me aan het lezen was, wist ik meteen: dit ga ik ook doen. In 1992 was het zover dat ik aan de readingopleiding kon beginnen. Een bijzonder rijke periode waarin ik nog verder ging met mezelf binnenste buiten te keren, met het kijken naar al mijn overtuigingen en (voor)oordelen en naar pijnlijke ervaringen uit dit of vorige levens.

Het begin van de readingopleiding was ook het moment waarop ik afscheid nam van het bedrijfsleven. Er volgde een periode van veel alleen zijn, want mijn vrienden en kennissen waren verweven met mijn oude werk en mijn beslissing om een mooie carrière aan de kant te zetten werd niet bepaald

begrepen. Het proces dat ik tot dan toe innerlijk al had door-
gemaakt, had ik in mijn zakelijke kring niet kunnen delen,
daarom kwam deze beslissing als een donderslag bij heldere
hemel. Een groot deel van deze kring keerde zich van me
af, want 'ze doet niet meer mee'. Omdat een nieuwe vrien-
denkring niet van de ene dag op de andere is opgebouwd,
doorleefde ik een aantal jaren van veel alleen zijn. Dat was niet
altijd gemakkelijk, maar het leidde ertoe dat ik in diep contact
met de natuur kwam. Toen vonden sommige mensen me nog
een beetje 'aparter' omdat ik het over de healende energie
van bomen had... Inmiddels is spirituele verdieping en de
verbinding voelen met de natuur gelukkig gewoner geworden.

Een verdere beslissende stap op mijn spirituele reis was, toen
ik, begin jaren 2000, het werk van Eckhart Tolle leerde
kennen en zijn energie kon voelen in zijn workshops. Ik was
geraakt door zijn eenvoudige staat van Zijn, vrij van ego en
ook nog met de nodige humor. Wat hij te vertellen heeft is
eeuwen oud, maar raakt miljoenen mensen, omdat hij ook
die waarheid is. Ik leerde van hem het belang van het zoge-
noemde pijnlichaam en hoe dat je keer op keer op sleeptouw
neemt als je daar geen bewustzijn over krijgt. De healing van
mijn pijnlichaam heb ik als doorslaggevend ervaren voor mijn
transformatie.

De conclusie van al mijn verkenningen is, dat aan de basis van
alle spirituele of religieuze stromingen er die ene waarheid is:
dat we een druppel zijn uit de grote oceaan, dat we spirituele
wezens zijn die allemaal verbonden zijn, dat de spirituele
kracht in iedere cel van ons aanwezig is. Dat we daarmee
wijs en krachtig zijn. We hoeven alleen maar te leren om stil

te worden om daarnaar te kunnen luisteren, te voelen hoe het in ons stroomt en ons leven vormgeeft. Het is de kracht en de liefde van onze spirituele essentie die ons echt gelukkig maakt. Stilte is de moeder van de wijsheid, van jouw eigen wijsheid.

Toelichting op mijn vocabulaire

Het is in principe onmogelijk om het spirituele in woorden te vangen. Om die reden zijn er al vele namen aan gegeven zoals: het Al, de Ondefinieerbare Bron, de Grote Bron, de Universele Intelligentie , de eeuwige spirituele kracht, het Licht, de Leegte, de Goddelijke Essentie, het hoger Zelf, het ware Zelf, de ziel, je essentie, je wezen, je spirit, de Grote Oceaan, de Kosmos, de Oneindigheid. Ook wordt het wel De Geliefde genoemd, wat ik heel mooi vind omdat ik dat ook zo voel. Omdat niet iedereen zich in hetzelfde woord kan vinden, gebruik ik verschillende benamingen door elkaar.

Deel 1

De basis

1. Hoe spiritueel ben je?

Spiritualiteit is door zijn hoedanigheid moeilijk onder woorden te brengen omdat taal hoort bij de aardse wereld van de vorm. Eeuwen geleden zei Lao Tse al: ‘Alles wat je erover zegt, zit er eigenlijk naast.’ Toch schreef hij er zijn boek over.

Het spirituele is de oneindige stilte, de oneindige ruimte van waaruit alles geboren wordt. Het is de hoogste, diepste intelligentie, die eeuwig en onveranderlijk is. Met ons verstand kunnen we het niet bevatten, omdat ons verstand (‘the mind’) zelf maar een klein onderdeel is van deze onvoorstelbaar grote intelligentie. Het spirituele is het ongeconditioneerde, het is de ongemanifesteerde stilte die in ons allemaal aanwezig is. Het is de tijdloze eeuwigheid, de diepe levendige stilte die het verstand te boven gaat. Je kunt het dus niet begrijpen, je kunt je er alleen gewaar van zijn, bewust van zijn.

Toen ik op een dag voor het eerst deze oneindige ruimte heb ervaren (en mijn persoonlijkheid helemaal verdwenen was) beschreef ik daarna deze gewaarwording als volgt:

Ik ben niemand

Alleen een zee van energie

Waaruit gedachtenvormen geboren worden

En impulsen uit de hele kosmos worden ontvangen.

De eerste keren dat ik in deze pure toestand verkeerde, was in de stille omgeving van mijn huis. Daarna overkwam het me ook op een druk terras, op vakantie in Zuid-Frankrijk. Ik registreerde de wereld om me heen, terwijl ik opging in deze totale innerlijke stilte en ruimte. Hiermee is ook meteen duidelijk dat je jezelf niet eenzaam hoeft op te sluiten of in een klooster hoeft te gaan om het spirituele te ervaren. Als de tijd er rijp voor is, kan het overal gebeuren.

Jaren daarvoor had ik al veel boeken gelezen uit diverse spirituele richtingen en ik had ook jaren ervaring als aurareader. Alleen al het voorbereiden van een reading en daarna het geven ervan maakt dat je gewend bent om niemand te zijn, alleen een kanaal voor de informatie die voor je cliënt doorkomt. Ik was blij met dit voorwerk omdat het een on aardse beleving is. Het is een levendige vrede en ruimte die niet van deze concrete wereld is. Tegelijkertijd schieten woorden tekort om dit eeuwige veld te beschrijven. Ondanks dat hoop ik dat dit jou enigszins voorbereidt op de dag dat het je zomaar kan gebeuren.

Los van deze meer extreme beleving kun je het spirituele elke dag op heel veel momenten kort ervaren. Bij iedereen die niet honderd procent opgesloten zit in zijn ratio komt de spirituele essentie tot uiting. Denk aan de momenten dat je geraakt wordt door absolute schoonheid of wanneer er ineens een heerlijke geur je neus binnenkomt; dan staat je verstand ook even stil. Of van mooie muziek. En ook wanneer je geraakt wordt door de overvloed en puurheid van de natuur of wanneer je geraakt wordt door de onvoorwaardelijke liefde van je huisdier. Ik ben ook altijd enorm ontroerd bij het zien

van een pasgeboren baby. Je voelt en ziet dan nog zo goed die ongeconditioneerde essentie.

Let ook eens bewust op al die keren dat je zomaar iets weet, zomaar een inval krijgt over wat je moet doen. Op die momenten van inspiratie ben je letterlijk ‘in spirit’. Of beter gezegd: werkt spirit in jou. Je kunt simpelweg niet on-spiritueel zijn, we zijn allemaal spirituele wezens in een menselijke vorm. Het enige verschil is de mate waarin we ons daarvan bewust zijn.

2. Bevrijding van je ego

De vorming van een ego hoort bij onze menselijke reis. Het ego kun je een ‘mentale constructie’ noemen die zich beetje bij beetje vormt in onze kindertijd wanneer je de fase verlaat waarin je je nog helemaal één voelt met je omgeving, zoals je ook in de baarmoeder nog één bent met je moeder. Ik noem het een ‘mentale constructie’, omdat het lijkt alsof je een huis hebt geconstrueerd waarbij de bouwstenen bestaan uit gebeurtenissen waardoor jij een bepaald beeld van jezelf hebt gevormd. De conclusies die je hebt getrokken uit deze gebeurtenissen zijn je zelfbeeld gaan bepalen of anderen hebben je dat beeld aangepraat.

In de vroege jeugd ontstaat ook een besef dat het menselijk leven hier op aarde een leven is van ogenschijnlijke afgescheidenheid is. In werkelijkheid zijn we nooit afgescheiden, maar het is ons denken, de ratio, die het onderscheid maakt tussen jij en ik, wij en de anderen. Die afgescheidenheid maakt dat je een zogenoemde individuele reis kunt maken, een levensreis, die voor een deel uniek is voor jou.

Het ontwikkelen van die individualiteit wordt sterk beïnvloed door de feedback die we van onze ouders en verdere familie of leraren krijgen. En daar gaat de schoen wringen. Omdat je

als kind simpelweg voor je overleving afhankelijk bent van je ouders of opvoeders, komt het commentaar op jouw gedrag op die leeftijd hard binnen. Hetzelfde geldt voor hoe zij zich ten opzichte van jou gedragen. De conclusies die jouw jonge brein trekt uit de ouderlijke respons is bepalend voor hoe je ego - met al zijn gebreken- zich vormt. Zo had ik bijvoorbeeld in mijn readingpraktijk een vrouw die uit een gezin kwam waar een kindje door wiegendood was overleden. Haar ouders waren nog in diep verdriet daarover toen ze werd geboren. Al heel jong had ze in de gaten dat ze extra aandacht van haar ouders kreeg als ze ziek was. Logisch, want die waren bang om nog een kind te verliezen. Deze inprenting – waarbij ze ziek zijn koppelde aan liefde, zorg en aandacht – zat zo diep, dat ze jaren later nog steeds allerlei kwalen en ziektes ‘creëerde’. Haar persoonlijkheid was er helemaal mee vergroeid geraakt. Een ander voorbeeld is de ‘over-achiever’ (er is een patroon ontwikkeld van altijd meer doen dan nodig is). Het was iemand die in zijn jeugd alleen aandacht kreeg wanneer hij met een rapport met minimaal achten thuiskwam. Of de ‘stoere vrouw die nooit hulp nodig heeft’: een patroon ontstaan in een gezinssituatie waar de vader een workaholic was en de moeder geen aandacht aan haar kinderen gaf omdat ze die zelf als kind ook niet had gehad.

In onze jeugd worden we -als een balletje in de flipperkast- alle kanten op geketst door de respons van volwassenen op ons gedrag. Die proberen, vaak wel met de beste bedoelingen, kinderen het nodige te leren over hoe het in de wereld werkt. Maar als er weinig tot geen bewustzijn is over door welke bril er naar die wereld wordt gekeken, worden de ingesleten culturele- of familiale overtuigingen van generatie op generatie overgedragen. En daarmee dus ook ego patronen.