

Tijdreizen in het Tijdloze Nu

Tien jaar geleden is Nu

Attie Dotinga

Inhoud

Inleiding.....	5
Hoofdstuk 1: De Rots geeft rust.	8
Hoofdstuk 3: De Vervormde Werkelijkheid.	34
Hoofdstuk 4: De levende jaarringen.	44
Hoofdstuk 5: De Maatschappelijke Tsunami	67
Hoofdstuk 6: De Kwantumpoel van het Nulpunt	91
Hoofdstuk 7: De Projector van het Nu	109
Hoofdstuk 8: De Tijdloze Verstengeling	124
Hoofdstuk 9: De Sporen door de Tijd.....	136
Hoofdstuk 11: De Oerbron van Binnenuit.....	183
Hoofdstuk 12: De Stilte achter de Sluiers	199
Hoofdstuk 13: De Terugkeer van de Vrije Wil.....	209
Epiloog	218

Inleiding

Dit boek kan gezien worden als een vervolg op *Stoppen met Worden. De Enige manier om te Zijn*. Maar je kunt het ook gerust overslaan en direct aan dit boek beginnen als je geïnteresseerd bent in kwantumfysica en jij je ook afvraagt waarom er zoveel inconsistentie in de wereld van wetten, regels en adviezen is.

Het begon als een kleine vraag in mijn binnenste te broeien, lang geleden. Ik vroeg me af waarom ik het ene jaar maar eens per week een ei mocht eten en dat het daarna best iedere paar dagen mocht. Dat begreep ik niet.

Het antwoord via internet luidde dat ze het dieper onderzocht hadden, met andere middelen. Dat begreep ik wel, maar dan waren ze dus simpelweg niet erg betrouwbaar. Want wat als ze morgen een nieuw onderzoek deden en dan ineens bleek dat eieren giftig waren, dan hadden ze het blijkbaar weer niet goed. Waarom gingen we er dan massaal vanuit dat het Voedingscentrum altijd gelijk had en voeren we blind op wat zij zeiden?

En dat was nog maar een klein, alledaags voorbeeld. Er waren natuurlijk ook grote, maatschappelijke zaken die met veel lawaai een crisis veroorzaakten en mensen massaal in de overlevingsstand zetten, terwijl er in wezen niets aan de hand was.

Maar misschien was dat wel exact de bedoeling?

Mijn onderzoeken en inzichten komen niet voort uit achterdocht, maar uit een neurodivergent brein dat simpelweg altijd het waarom wil weten en blijft graven.

Voorals zaken intuïtief niet logisch voelen, al zijn er nog zoveel zogenaamd goede en wetenschappelijke argumenten voor aangedragen.

Zoals de uitdrukking al aangeeft: al doet iedereen het, dat maakt het nog niet juist.

Mijn open systeem voelt de onlogica in alles wat er wordt verteld direct aan, het krijgt er vraagtekens bij die als haren op mijn arm omhoog gaan staan.

En ja, daarbij hoort ook dat ik wel eens te ver ga met mijn onderzoeken, tenminste volgens anderen.

Men vraagt me wel eens waarom ik niet gewoon stop als ik een antwoord heb gevonden.

Maar ik kan er niets aan doen dat het ene antwoord direct weer een gloednieuwe vraag in mijn brein triggert.

Het voelt in mijn hoofd soms als een bolletje wol dat al is afgewikkeld en waarvan ik de draad niet meer kan volgen naar het eindpunt omdat het afwikkelen te snel is gegaan. Mijn brein gaat namelijk sneller dan mijn woorden ooit het papier kunnen bereiken.

Maar het opschrijven helpt me dan wel weer om er netjes een bolletje van te maken.

En zo ga ik dus vaker niet alleen naar de bodem van iets, maar vind ik daaronder een heel nieuw vraagstuk dat daar bedolven lag. Net zoals gebeurde na het schrijven van het eerste boek.

Wel, hier is dus weer eens het concrete gevolg van zo'n hersenspoor waardoor dit boek geschreven is.

Het zal ook niet netjes langs één rails lopen maar nu en dan op een zijspoor verdergaan en hopelijk komt de trein uiteindelijk wel op het juiste station aan.

Stap gerust in.

Hier is de vraag die plotseling in mijn binnenste ontbrandde en deze hele reis in beweging zette:

‘Waarom is wat er gisteren of vorig jaar is gebeurd in het verleden "achter mij", en ligt mijn toekomst per definitie "voor mij"?’

Veel leesplezier en inzichten gewenst,

Attie.

Hoofdstuk 1: De Rots geeft rust.



Ik zit in de tuin en lees een boek. Het boek dat ik hiervoor schreef.

Nu en dan doe ik dat om mezelf eraan te herinneren wat ik in die periode heb geleerd.

Als een boek eenmaal af is, laat ik het los; vaak weet ik daarna niet eens meer precies wat ik had opgeschreven.

Ik schrijf dan ook altijd puur voor mezelf, gedreven door die onvoorstelbare drang om gedachten en inzichten naar het papier te brengen.

Soms doe ik dat in romanvorm, soms in boeken die bestempeld worden als non-fictie.

Maar wat al die boeken gemeen hebben, is de magie van het lezen: zodra je begint, verdwijnt je.

Een goed boek en dat is voor iedereen verschillend, zuigt je mee naar binnen, het verhaal in, of rechtstreeks naar de nieuwe inzichten die je er ontdekt.

Iedereen kent dat gevoel wel: je bent je nog maar vaag bewust van je fysieke omgeving en je schijnt soms zelfs onbewust antwoord te geven op een vraag uit de keuken.

Je zit diep in het verhaal begraven, voelt letterlijk mee met de hoofdrolspeler, waardoor je plotseling intens verdrietig of diep ontroerd kunt raken.

Dat exacte gevoel van tweedeling ervaar ik ook wanneer ik in mezelf op de Rots ga zitten.

Het is geen fysieke plek. Het vraagt geen ingewikkelde techniek of jarenlange meditatie. Het is veel simpeler dan dat.

Gaan zitten op de Rots is niets anders dan me zachtjes achterover laten zakken in mijn eigen bewustzijn, in mijn eigen bekken.

Net zoals je na een lange, vermoeiende dag thuiskomt en jezelf diep in een vertrouwde, comfortabele stoel laat zakken.

Je ademt een keer diep uit, je schouders zakken, en je laat de wereld buiten de deur.

Terwijl ik daar zit, word ik plotseling de toeschouwer van mijn eigen leven.

Ik hoor de geluiden om me heen nog wel—de wind in de bomen, een voorbijrijdende auto, de klok aan de muur—maar ze raken mij niet meer, alsof het even niets met mij te maken heeft.

Ik hoef er niets mee, ik hoef nergens naartoe, ik hoef niets op te lossen, en ik hoef even helemaal niets te ‘worden’.

Ik zit op de Rots. Een onwrikbare, veilige plek diep in mezelf, waar het altijd volmaakt stil is.

Om mij heen raast de drukke wereld door, met al haar regels en haast, maar boven op de Rots ben ik de Lezer die rustig naar de film of het boek van haar eigen personage kijkt.

Ik gebruik altijd de 4-4-6-ademhaling—vier tellen inademen, vier tellen vasthouden en zes tellen uitademen—om in totale ontspanning te raken.

Het kalmeert mijn hartslag, vermindert stress en zorgt ervoor dat ik totaal ontspan.

Ik stel me er soms een echte rots bij voor, vanwaaruit ik naar beneden kijk naar een kalme zee.

In de verte zie ik de bootjes van mijn partner en mijn kinderen varen.

Elk bootje vertegenwoordigt hun eigen leven. Ze varen in mijn richting of juist en andere kant op.

Ik kijk alleen maar; ik observeer en voel de diepe liefde die ik voor hen heb. Ik hoef hen niet te redden of te behoeden voor de storm; zij hebben hun eigen lessen te leren.

En omdat er naast mij een vuurtoren staat, kan ik hen altijd zien door het licht dat er dag en nacht schijnt, en kunnen zij mij ook altijd vinden.

Dat is zo'n rustgevende aanblik.

Als er storm is in mijn leven, dan slaan de golven tegen dit machtige rotsblok stuk, waardoor ik in alle rust kan kijken naar wat er eigenlijk aan de hand is, zonder het angstige gevoel te krijgen dat ik verdrink.

Er staat ook een grote eik waar ik graag tegenaan mag leunen, wiens wijze, oude wortels diep tot in de aarde reiken.



Meestal neem ik de snelle route: dan zit ik gewoon op mijn Rots, kalm en observerend. Maar een enkele keer vind ik het heerlijk om me gewoon vanaf daar te verbinden met hen die ik liefheb. Dan kan ik ze voelen.

Als er een probleem is in mijn leven dan doe ik mijn ademhaling en wacht totdat de storm niet meer voelt alsof hij me meesleurt. Dan kan ik van een afstand ernaar kijken zonder me te vereenzelvigen met wat er op mijn pad is gekomen. Dat afstand nemen zorgt ervoor dat ik als het ware om het probleem kan heenlopen, het van alle kanten kan bekijken. Het woord probleem komt van het Griekse proballein dat opgeworpen of voorgelegde, betekent. Een soort van kink in de kabel of iets wat je kunt oplossen. Het woord zelf zorgt tegenwoordig voor het meteen hyper alert zijn en veel stress verwachten.

Dit is dus wat ik doe en in het kort omschrijf als 'op mijn Rots zitten in of in het Nu zijn'. Niet in toen, niet in de toekomst, maar gewoon in het Nu.

Soms voelt dat als een bewuste tweedeling. De stilte in mij en het voelen van wie ik in wezen ben is de ene kant, en de andere kant is de persoonlijkheid die alles meemaakt wat er in de wereld op mijn bordje wordt gelegd.

Eerst kon mijn brein die splitsing niet volgen; het voelde vreemd. Totdat ik me herinnerde dat ik dit als kind ook al had gevoeld en het ging vergelijken met het lezen van een boek, want dan ben je toch ook een soort van verdwenen?

Dit angstaanjagende tweedeling gevoel ervoer ik voor het eerst bewust rond mijn zestienjarige leeftijd.

Ik zag ineens de diepere verbindingen van de realiteit om me heen. Ik zag de verkeerde aannames die de volwassenen om me heen deden. Ze probeerden elkaar van hun gelijk te overtuigen en waren dan pas tevreden. Ze waren onzeker en helemaal geen rotsen in de branding.

Ik zag dat ze van alles geloofden dat intuïtief totaal niet logisch was en dat begreep ik niet. Ze moesten toch inmiddels de waarheid van alles wel kennen?

Het maakte me doodsbang, omdat de zekerheid dat ik kon vertrouwen op die volwassenen om me heen, opeens wankel en onbetrouwbaar bleek te zijn.

Hoe konden ze nu met zoveel stelligheid iets beweren of geloven, terwijl ik glashelder zag dat het helemaal niet kon? Dat het onlogisch was en dat men zich gewoon verstopte door maar mee te gaan in die sprookjes die verteld werden.

Het maakte hen in mijn ogen volkomen onbetrouwbaar, en mij leverde het een diepe angst op. Ik had juist op die leeftijd zoveel steun en ankers nodig

De angst om gek te worden overspoelde mij, omdat mijn jonge brein toen simpelweg niet kon bevatten wat er gebeurde.

Maar de eenzaamheid voelde nog groter dan die peilloze angst om voor gek versleten te worden.

Ik wist honderd procent zeker dat niemand in mijn omgeving mijn woorden hierover ooit zou geloven.

Ik kende niemand die zo dacht, ook geen volwassenen en ik moest altijd al zo hard werken om me aan te passen.

Er was soms gewoon geen energie genoeg meer over.

Er waren zoveel zaken die ik niet begreep en waar geen uitleg over was. Ik moest het maar weten.

Moederziel alleen stond ik toen in die storm.

Op dat exacte breukvlak werd de 'Redder' in mij pas echt actief die al op de achtergrond aan het werk was door mijn geboorte imprint die mij had opgelegd dat ik niet goed genoeg was en liefde moest verdienen.

De Redder steeg toen als het ware op uit die scheur en spreidde zich als een deken over me heen, zodat ik uit het zicht verdween. Het werd een zwaar, ondoordringbaar schild waarachter ik mijn ware zelf kon verbergen die blijkbaar niet goed genoeg was. Mijn hele prachtige, neurodivergentie verdween daardoor volledig uit het zicht. Ik vereenzelvigde mijzelf met het schild, zodat ik kon overleven en mijn Zelf kon verstoppen, totdat ik jaren later in een relatie met een narcist belandde. Hij beschuldigde me regelmatig van gedrag dat ik niet herkende en zelfs mijn vader zei dat ik 'zwaar op de hand' was.

Dit werd een ultieme katalysator.

De emotionele druk werd zo onmenselijk hoog in mij dat de Redder het met al haar kunst- en vliegwerk niet meer kon oplossen. Het systeem crashte.

Langzaam maar zeker werd ik gedwongen om de reis naar binnen te maken, op zoek naar wie ik werkelijk was. Mezelf aan te kijken met al mijn schaduwen en zoals ik toen dacht te zijn met al mijn vreselijke fouten. Die er uiteindelijk helemaal niet bleken te zijn.

Die zoektocht begon destijds met de boeken van Louise Hay. Zij bewees aan mijn zoekende brein dat er meer mensen waren die 'buiten de box' dachten.

Zij was de pionier die de maatschappij destijds onverschrokken liet zien dat fysieke klachten rechtstreeks gekoppeld zijn aan opgeslagen emoties en overtuigingen. En daar had ik er ook wel een aantal van.

Lezen—oftewel het hongerig verslinden van boeken die iets te melden hadden over mijn binnenkant—werd mijn ultieme veilige haven.

Als ik las, was ik even helemaal weg van de wereld.

Even volledig ontkoppeld van de dwingende druk, de regels en de wetten die me zoveel chronische stress gaven omdat ze lijnrecht tegen mijn natuurlijke Zijn ingingen.

Als mensen in die momenten tegen mij spraken, gaf mijn personage op de automatische piloot antwoord, zonder dat ik ook maar bewust in de kamer aanwezig hoefde te zijn.

Nu begrijpen mijn hersenen dat tweedeling die ik nu ervaar als Toeschouwer en als belever van het leven hetzelfde voelt als lezen en onbewust reageren. Door die verklaring verdween de onrust en angst, want dat doet begrip meestal, het kalmeert en verlaagd de angst.

En daarom is het zo belangrijk om een verklaring te hebben voor dat wat je bang maakt.

Veel mensen lezen om te verdwijnen, al is het maar in romantische verhalen. Nu weet ik ook waarom dat zo getolereerd wordt door de manipulators in de wereld en misschien zelfs wel aangemoedigd.

De meeste verhalen gaan namelijk over de wereld zoals iedereen die al kent. Zoals deze is opgebouwd met manipulatie dat door alles heenloopt en daarom bijna onzichtbaar wordt. Het verdooft de lezer weliswaar, maar houdt hen tegelijkertijd binnen de vertrouwde klokgevangenis.

De personages in die boeken worstelen met exact dezelfde maatschappelijke conditioneringen, dezelfde relatieproblemen, dezelfde armoede en dezelfde diagnoses en onzekerheid. Men ontsnapt aan het eigen verhaal door simpelweg in het verhaal van een ander te stappen.

Precies hetzelfde gebeurt wanneer je naar een film of serie kijkt: je wordt er vaak niet wakker door geschud, maar wordt juist vaak hypnotiserend in slaap gesust.

Beelden die in je hoofd ontstaan, afbeeldingen die je voorgeschoteld worden zijn voor het brein hetzelfde.

En dat verklaart meteen waarom jij je zo emotioneel kan voelen als je iets leest of ziet zonder dat het op dat ogenblik herkenbaar is in jouw leven.

Het triggert vaak oude gevoelens en gebeurtenissen die jouw calculerende brein teruggevonden heeft in de database en naar het nu transporteert.

Maar alles wat getriggerd kan worden, is per definitie ook vatbaar voor manipulatie. Beelddenkers, waar er tegenwoordig steeds meer van zijn, onthouden en verwerken informatie hoofdzakelijk in beelden. Neurodivergenten doen dat al helemaal; die kunnen simpelweg niet zonder visuele ankers. En dat feit is natuurlijk algemeen bekend bij de machthebbers. Zie maar wat er tegenwoordig allemaal dwingend jouw huiskamer binnenkomt via de schermen.

Ik sta op met een diepe zucht, omdat dit immense inzicht al een hele tijd in mij rondcirkelde en het moeilijk voor me was om het fatsoenlijk op papier te krijgen.

Zoals altijd zag ik de rode draad helder voor me, voor mij was het pure logica. Maar om het duidelijk te maken zonder zweverig te worden—of zonder die woorden te gebruiken die de maatschappij bewust heeft vertaald naar 'fantasie' en 'onwaar'—dat is nog een heel karwei.

Terwijl ik bij het koffiezetapparaat sta te wachten, dat met veel lawaai het hete water door de koffiepad duwt, zie ik het rode bolletje wol in mijn hoofd ineens weer verder trekken.

De manipulators zagen natuurlijk al ver van tevoren dat er een golf van ontwakende mensen zou opstaan; mensen die diepe waarheden over wat zij doorzagen naar voren brachten via het

geschreven woord. Je kunt hen nu eenmaal niet betichten van onnozelheid. Om die waarheidsgolf te breken, werd destijds het concept van zelfpublicatie in het leven geroepen.

Daarmee gaven ze iedereen de sleutel van de voordeur, omdat ze het scenario voor de achterdeur al kant-en-klaar hadden liggen.

Ze openden weliswaar de deuren van de creatie, maar kaapten direct de distributiekkanalen. Zo werd de onafhankelijke auteur aan de achterdeur meteen financieel uitgekleeft. Van een boek dat in de winkel 35 euro kost, laten ze jou als schrijver welgeteld 3 euro overhouden—als dat het bedrag al is dat je daadwerkelijk ontvangt.

En om de controle definitief te behouden, activeerden ze hun gebruikelijke vorm van psychologische censuur. Via hun reguliere media werd de zelf publicerende auteur systematisch gekleineerd en belachelijk gemaakt als 'amateur'—onbewust geholpen door de massa die kwalitatief minder goed was in het aaneenrijgen van woorden tot een volwaardig boek.

Maar aan diezelfde slechte boeken verdienen de manipulators ook geld. Ze weten dat mensen die een boek willen publiceren niet zomaar opgeven, zij zijn de volhouders die dagenlang de pagina's van hun boek schrijven, wissen en herschrijven. Slavernij in een modern jasje. Bovendien zijn er in die digitale wereld talloze gefrustreerde mensen die graag met anoniem commentaar strooien, puur om zichzelf beter te voelen en op hun eigen borst te kunnen slaan: *“Kijk mij eens boven iemand staan.”* Ze voelen zich de koningin van het internet, maar in werkelijkheid zijn ze de slaaf van hun systeem.

Dat is de trieste reden waarom er altijd maar een enkeling echt rijk kan worden of kan leven van zijn eigen binnengebrachte schrijfgeld.

Wat ik regelmatig heb gezien is dat iemand na het publiceren van zijn eerste boek plotseling last krijgt van een opgeblazen ego—omdat ze ineens de bewondering en de aandacht ontvangen die ze al hun hele leven hebben ontbeerd—dan trappen ze direct in de val van de manipulators.

Dan gaan ze vervolgens keihard rennen, zwoegen en marketen in de fysieke wereld om hun boeken koste wat kost aan de man te brengen. En ondertussen blijven anderen het meeste aan hen verdienen.

Op dat moment durven ze er namelijk niet meer op te vertrouwen dat hun woorden, via de onzichtbare wetten van verbinding, precies terecht zullen komen bij hen die ze op dat specifieke ogenblik nodig hebben.

Ze sturen op zo'n moment de trilling de ether in dat ze tekortkomen, dat ze keihard moeten werken voor een beetje aandacht. En wat denk je dat er via die magische kwantumcomputer dan jouw kant uitkomt? Precies: nog meer tekort.

Als het tweede en misschien zelfs je derde boek vervolgens diezelfde weg opgaan en je weer keihard moet zwoegen, wordt de innerlijk angst pas echt groot.

De acute angst dat die uiterlijke aandacht en bewondering voorgoed zullen wegvallen, en dat je schrijverstalent misschien wel voor altijd is opgedroogd.

Maar precies daar ligt de breuklijn; de scheur in het ego waardoor je eindelijk diep bij jezelf naar binnen kunt kijken—als je dat tenminste aandurft.

Waarom je écht schrijft.

Zolang jij jezelf vanbinnen niet die fundamentele waardering en het aanzien geeft dat je al zolang nodig hebt, is er simpelweg geen gezonde voedingsbodem in jou aanwezig om de waardering van anderen echt te kunnen ontvangen.

Hun complimenten en zaadjes vallen dan in gortdroge bodem. Het mooie is: zodra jij jezelf onvoorwaardelijk geeft wat je nodig hebt, hoeft je het niet eens meer te gaan zoeken in de buitenwereld.

Naar binnen keren kun je dus ook direct doen als je voelt dat je tegen de maatschappelijke bierkaai vecht.

Je hoeft niets aan hun oneerlijke systeem te veranderen; je hoeft alleen maar te beseffen dat jij de regie hebt over wat het met je doet.

Ik ga naar buiten met mijn kopje koffie.

De zon schijnt heerlijk en zorgt ervoor dat de bomen een verkoelende schaduw op mijn terras werpen.

Gelukkig maar, want pal in de hete zonnestralen zitten is niet echt fijn.

Ik leg het boek dat ik aan het lezen was even opzij en besef hoe snel veranderen soms gaat.

Voorlopig leg ik mijn aandacht weer volledig bij dít boek, en bij de vragen die maar in mijn hoofd opkomen.

Gelukkig komen daar ook vaak direct de antwoorden mee.

Net zoals in de natuur de weegbree altijd vlak naast de brandnetel groeit om het branden weer te verzachten. Volgen de inzichten mijn vragen.

Ooit las ik ergens dat iemand had gezegd dat in elk probleem ook de oplossing al besloten ligt.

Wat is de unieke eigenschap van het probleem? Wat zegt het?

Hak het in kleine stukjes zodat de berg verdwijnt. Dat is eigenlijk ook wat ik doe als er een vraag in mijn hoofd opkomt.

Terwijl ik over die weegbree en die oplossingen nadenk hoor ik mijn oudere bovenburen praten over dat er tegen hen gezegd was dat ze te oud waren voor iets en ik besef ik opeens dat de maatschappij ouderdom wegzet als ongewenst, alsof het een vreselijk mensonterend gebeuren is dat je het liefst moet wegpoetsen.

Maar ik vind het persoonlijk helemaal niet erg dat ik ouder word. De weg hiernaartoe was nu en dan loodzwaar en ik ben blij dat ik het overleefd heb en mijn lessen heb geleerd. Maar ik hoef echt niet in een jongere vorm aan de ontbijttafel te verschijnen om het allemaal nog eens over te doen.

Terwijl ik naar de grootste boom bij het water kijk, denk ik aan wat mijn dochter met ASS eens zo prachtig zei: *“Onze huid lijkt op de schors van een boomstam, wij zijn als de bomen mama.”* Dat klopt. Naarmate een boom ouder wordt, krijgt de stam steeds meer diepe lijnen, rimpels en groeven—net als mijn huid. Dat is geen lelijkheid van de aftakeling, dat is het leven absorberen.

Die gigantische boom heeft ook nog de jaarringen van ervaring die daarvan getuigen.

Een boom groeit niet horizontaal, van links naar rechts. Er verschuift in de natuur helemaal niets over een strakke, lineaire tijdlijn en laat een spoor van wat eens was achter.

Een boom dijt uit vanuit zijn eigen kern en wortelt tegelijkertijd in de diepte, terwijl zijn takken diezelfde beweging omhoog maken. Elke jaarring die erbij komt, is een cirkel van wijsheid die zich rondom het middelpunt vouwt.

Zijn hele verleden is in het hier en nu aanwezig in het volume van zijn stam.

Zijn jaarringen zijn niet verdwenen in de geschiedenis, maar zorgen er juist voor dat de boom ondersteund wordt en met de jaren krachtiger is geworden.

Hoe vreemd is het dan dat wij door de maatschappij worden gedwongen om ons eigen leven van links naar rechts te lezen? Onze eigen groei volgt exact hetzelfde natuurlijke ritme als de jaarringen van die boom.

Ik word niet minder; ik word méér.

Ik dij uit in bewustzijn en ik wortel dieper in mijn eigen kern, in wie ik in wezen ben.

Mijn geschiedenis bestaat uit de jaarringen waaruit ik vandaag ben opgebouwd. Als die zouden verdwijnen, zou ik simpelweg niet meer zijn wie ik nu ben.

Dus alles wat ik was, en alles wat ik nog zal worden, zit nú al in mij.

Net zoals in een kleine eikel al de volledige blauwdruk zit van de machtige boom die het gaat worden, inclusief hoe al zijn vormen eruit zullen zien.

De maatschappij wil ons in de stress jagen door te beweren dat we op een kloklijn richting de afgrond lopen, maar de natuur laat zien dat we simpelweg groeien rondom ons eigen, onwrikbare Nulpunt. En dat Nulpunt is bovendien heel concreet in het lichaam te vinden.

Dit zwaartepunt ligt diep in de bekkenholte, net voor de tweede heilige wervel (S2).

Het bevindt zich ongeveer ter hoogte van de navel, maar dan diep binnenin je lijf.

Dit is de plek die in de fysieke wereld alle krachten—boven, onder, links en rechts—perfect uitbalanceert.

En dat is dus ook exact wat je innerlijke, energetische Nulpunt doet: het balanceert feilloos alle energie en trillingen die je ontvangt en uitzendt.

Om te begrijpen hoe ze verbonden zijn, hoef je alleen maar te denken aan een tuimelaar: zo'n speelgoedpopje met een heel zware, ronde onderkant.

Hoe hard je dat popje ook omverduwt, het springt steevast direct weer rechtop. Dat komt omdat het zwaartepunt diep onder in de buik zit.

Ons lichaam werkt precies zo. Die diepe plek in de bekkenholte, net voor de S2-wervel, is het zware gewicht onder in jouw eigen buik, jouw eigen tuimelaar.

Wanneer de maatschappij ons in de stress jaagt, of wanneer er storm is in ons leven, vliegen al onze gedachten en spanningen direct omhoog naar ons hoofd.

Je gaat sneller ademen, je piekert en je calculerende brein begint te tolleren. Je probeert koortsachtig grip te krijgen op je angst en paniek. Je wordt letterlijk topzwaar. Het gewicht zit ineens bovenin, waardoor de kleinste tegenslag je al direct omver kan kieperen. Je krijgt het gevoel alsof je meegetrokken wordt en in je problemen verdrinkt, soms compleet met hyperventilatie en lichamelijke verschijnselen.

Daardoor begrijp je meteen ook, waarom de manipulators zo graag willen dat jij in de stress schiet en dus in je hoofd gaat zitten: dan kunnen ze je simpelweg veel beter omduwen.

Zodra je echter achteroverleunt en je ademhaling via die 4-4-6-frequentie helemaal naar beneden stuurt—diep je buik en je