

SLOTWOORD

Toen ik depressief was heb ik overal gezocht om een boek te vinden over hoe met bewustzijn uit de depressie te komen; een boek, waarin meditatie een belangrijke plaats zou innemen. Het boek dat ik zocht, heb ik nu geschreven.

Ik weet hoe moeilijk het is, om vanuit de bevroren toestand van de depressie in beweging te komen. En hoe belangrijk het is, om erkend en geaccepteerd te worden in de duisternis, waarin je je dan bevindt. Die duisternis heeft waarde; hij vormt de bodem van waaruit het licht kan ontstaan.

Hoe nu verder?

De handreikingen die in de verschillende hoofdstukken beschreven staan, kunnen allemaal leiden naar het op gang brengen van je levensstroom.

Het kan best zijn dat het ene hoofdstuk je aanspreekt en het andere helemaal niet.

Mijn uitnodiging is om wanneer iets uit dit boek je heeft aangesproken, dat in te bouwen in je dag en daarvan een commitment aan jezelf te maken.

De depressie is vaak een maandenlange of jarenlange oefening geweest in negatief denken, weinig bewegen, weinig

contact hebben met jezelf en met anderen en het ontkennen van je lichaam. Dat betekent dat er ook maandenlang of jarenlang oefening nodig is, om (weer) een leven-gevende weg in te slaan. Ik heb zelf ervaren dat toen ik daar 'ja' tegen zei, het oefenen zo kostbaar voor me werd, dat ik er - ook nu ik me weer gelukkig voel - niet meer mee wil stoppen.

Voor mij is het heel ondersteunend geweest, om elke dag 's avonds voor het naar bed gaan in een dagboek alles van die dag op te schrijven. Dat voorkomt dat je één ding van de dag teveel gewicht gaat geven. Daarnaast is de manier van schrijven van belang. Bij depressie ben je vaak gewend om je levensverhaal op een negatieve manier te vertellen. Wanneer je echter gaat schrijven op een manier, waarbij je betekenis gaat geven aan alles wat je hebt meegemaakt, zet dit een stroom van 'zingeven aan je leven' in gang. Zelfs het voelen van pijn kan betekenisvol zijn, wanneer je het beschrijft als: 'Ik heb de pijn nu durven voelen, waardoor die kan gaan helen.'

Wanneer je met de handreikingen uit dit boek aan de slag wilt gaan, zul je mogelijk ook scepsis tegenkomen bij jezelf of bij mensen uit je omgeving.

De mind zit altijd vol met oordelen en is vaak bang voor verandering of voor het zich openstellen voor iets nieuws. Aan ons is de keuze om óf naar die mind te luisteren, óf om de uitdaging aan te gaan om te experimenteren met nieuwe dingen. Ik heb gemerkt dat zelfs een negatieve ervaring beter is dan het handhaven van een routine van 'elke dag hetzelfde'.

Misschien durf je de antidepressiva nog niet op te geven, geloof je niet in reïncarnatie, ben je bang dat meditatie zweverig is, wil je de koffie met veel suiker niet missen, vind je familie opstellingen een ver-van-mijn-bed-show en haat je contact

met anderen, omdat je het gevoel hebt dat iedereen je in de steek laat.

Toch is er iets in je geweest dat dit boek heeft opgepakt. Dat is misschien de hand van je hart, van je innerlijk kind of van je ziel. Ik denk dat veel mensen die depressief zijn de uitnodiging van hun ziel volgen, om alles in hun leven een tijdlang stil te zetten, om dat te vinden wat puur en waar is.

Elk hoofdstuk bevat een sleutel, die past op een deur, die een ingang kan vormen naar geluk. Wanneer je door die deur gaat, kun je eerst veel pijn tegenkomen; pijn, die nog gevoeld wil worden. Wanneer je dit aan durft te gaan en juist dan niet opgeeft, zal diezelfde pijn je louteren. Dat zeg ik uit eigen ervaring.

Denk nooit dat het geluk niet voor jou is weggelegd; het is je geboorterecht.

De lagen die het geluk bedekken zijn bij de ene mens wat dikker dan bij de ander. Maar hoe dikker de laag waar je doorheen gaat, hoe groter het geluk dat je wacht.

Ik wens je een goede reis naar de bron van jouw leven.