

Open de poort naar jouw zelfheling

Colofon

ISBN: 978 94 6365 608 5

1e druk 2024

© 2024, Ineke van Dam – Oudhuis

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Fotografie: Tjeerd van Dam

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 voorafgaande 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.

Open de poort naar jouw zelfheling

Ineke van Dam – Oudhuis



Inhoudsopgave

Voorwoord		7
Inleiding		11
Hoofdstuk 1	Mijn missie	13
Hoofdstuk 2	Genezen van al je lichamelijke/geestelijke beperkingen?	17
Hoofdstuk 3	Moeder, kind en karma-overdracht	21
Hoofdstuk 4	Loop jouw pad	27
Hoofdstuk 5	Spreek je uit!	37
Hoofdstuk 6	Verleden, heden en reden	43
Hoofdstuk 7	Hoge bloeddruk	49
Hoofdstuk 8	In liefde verbonden	53
Hoofdstuk 9	Burn-out	59
Hoofdstuk 10	Intuïtie	69
Hoofdstuk 11	We geloven in wat we zijn en wie we zijn geworden	75
Hoofdstuk 12	De geschiedenis van je leven	79
Hoofdstuk 13	Heb jij dit ook?	93
Hoofdstuk 14	Communicatie	97
Hoofdstuk 15	Gewichtsproblemen	107
Hoofdstuk 16	Verlangen	113
Hoofdstuk 17	De reis van je leven, de reis naar jezelf	121

Hoofdstuk 18	Wat is ons doel op aarde?	125
Hoofdstuk 19	Verdwaald in het leven	129
Hoofdstuk 20	Authenticiteit – Kwetsbaarheid – Vergeven	133
Hoofdstuk 21	Wat is Autogenetic healing: uitleg en oefeningen	137
Hoofdstuk 22	De zeven pijlers voor jouw zelf-heling	141
Nawoord		149
Dankwoord		153

Voorwoord

U heeft zojuist een heel bijzonder boek opengeslagen en ik zal proberen uit te leggen waarom dat zo is.

In mijn jeugd had je de Melkweg en nog een paar grote nevels, waarvan men vermoedde dat ze uit massa's sterren moesten bestaan. Honderden briljante geleerden waren al heel lang met deze materie bezig en schreven er dikke wetenschappelijke boeken over. In de herfst van mijn leven schoot men satellieten de ruimte in en kwam men tot de verbijsterende ontdekking dat er ontelbare Melkwegstelsels zijn. Veel boeken kunnen nu de vuilnisbak in en zijn achterhaald door de huidige kennis. Men maakte zelfs de eerste foto's van zwarte gaten waarvan lange tijd werd verondersteld dat ze niet zichtbaar waren of misschien wel niet bestonden. De conclusie van dit alles is dat we er nauwelijks iets van weten, laat staan begrijpen, van wat daarboven allemaal gaande is.

Hetzelfde kan worden gezegd over onze hersenen, die lijken op de kern van een walnoot. Ze zien er niet echt spectaculair uit. Het is niet veel meer dan een vette massa van anderhalve kilo en die bestaat voor driekwart uit water en tientallen miljarden zenuwcellen (neuronen). Van sommige gebieden hebben we nauwelijks een idee over de volledige werking of mogelijkheden. Heeft iedereen nu zo ongeveer dezelfde hersenen? Inderdaad, die van de geniale Albert Einstein bleven bewaard en verschilden niet veel van die van een ongeschoolde arbeider. Waar zat dan die genialiteit en spiritualiteit verborgen?

Wat zich daar allemaal onder onze hersenpan afspeelt werd pas in 1861 goed duidelijk toen de Franse arts en anatoom Paul Broca,

middels sectie bij een afasiepatiënt die alleen het woord Tan kon uitspreken, ons spraakcentrum wist te traceren. Sindsdien groeide de kennis van de werking van onze hersenen. Ze bestaan uit twee helften waarvan Broca duidelijk kon aantonen dat die onafhankelijk van elkaar kunnen functioneren, want er blijken twee identiteiten in schuil te gaan. Een interessant fenomeen waar men nog steeds uitgebreid onderzoek naar verricht om de werking ervan te begrijpen.

De oude Egyptenaren hadden dat idee echter al beschreven. In een oude papyrusrol kon men lezen dat de dood niets anders was dan de scheiding van de elementen waaruit de mens bestaat. De Egyptenaren zagen de Ba, die werd voorgesteld als een vogel met een mensenhoofd, die door magie met hem meekon om hem weer tot leven te brengen, als hij of zij was gemummificeerd. Verder was er ook nog de Ka, te vertalen door 'dubbel' of 'vitale energie'.

De mens heeft in zijn DNA een willekeurig pakket meegekregen van geëvolueerde cellen geërfd van de miljoenen voorouders waar hij sinds Lucy, onze vermeende oermoeder uit Afrika, van afstamt.

Ik merkte het al eerder op. We weten eigenlijk maar heel weinig van die hersenen. In het zeer interessante gebied van die twee identiteiten in ons brein moet de verklaring liggen voor het ontstaan van sommige paranormale manifestaties, maar ook waarom je de ene mens kunt hypnotiseren en de andere niet. Waarom mensen reïncarnatie-ervaringen hebben en anderen zich dat niet bewust zijn. Het is verder aangetoond dat mensen die atheïst zijn een bepaald stukje DNA missen. Delen van de sluimerende kennis, energie en wijsheid van al die generaties is ergens in ons brein opgeslagen en wie moeite doet deze zaken

naar boven te halen zal tot verbazingwekkende dingen in staat zijn. U kent vast de verhalen van mensen die bezeten zijn van het idee dat ze iets moeten worden in dit leven en daar moet dan alles voor wijken. Vreemd genoeg bereiken ze dat dan ook! Ik ben er zelf een voorbeeld van.

De 'openbaringen' van Ineke van Dam kan ik iedereen aanbevelen die geïnteresseerd is in vragen als: kunnen wij invloed uitoefenen op onze gezondheid, ons geluk en ons bestaan? Het antwoord daarop weet de schrijfster schitterend te verwoorden. Zij heeft al veel mensen geholpen door hen te laten inzien dat je een zelfreinigend vermogen bezit en jezelf kunt bevrijden van angsten, fobieën en je eigen geluk en welzijn kunt beïnvloeden. Je moet je er alleen voor openstellen en dit bijzondere boek toont ons de manier waarop we dat kunnen bereiken.

Jean Thomassen (1949), schilder/schrijver

Inleiding

Dit boek leidt je naar mogelijkheden in plaats van onmogelijkheden.

Ita Wegman introduceerde, samen met Rudolf Steiner, de antroposofie; op weg naar een nieuwe denkwijze en cultuur. Zij noemde de antroposofie een verdere aanvulling op de reguliere geneeskunde en wees de reguliere geneeskunde niet af. Zij noemde deze 'nieuwe weg' begin 1900, in de geneeskunde een mysteriegeneeskunde.

Ook ik ga hier in mee en adviseer bij het eventueel aanpassen van medicatie, dit samen met een goed opgeleide therapeut en/of de behandelend arts te overleggen. De zelfhypnose therapie kan dan een waardevolle aanvulling zijn op het verminderen van de klachten en de voorgeschreven medicatie. Ik heb veel ontzag voor zowel het werk van Rudolf Steiner als Ita Wegman en zie veel voorbeelden in mijn boek als een bevestiging dat een resonantie met ziel, lichaam en geest tot een genezing kan leiden.

Dit boek is geschreven voor iedereen, die op zoek is naar de diepere waarden van het leven:

- Voor jou, die niet gezond is, maar die diep in zichzelf weet dat je kunt genezen, alleen je weet niet hoe;
- Voor jou, die (weer) een verbinding zoekt met jezelf en met anderen;
- Voor jou, die openstaat voor verandering en op weg wil gaan naar de enige bron waar alles uit voortkomt: liefde.

Ga mee op een helende reis om ook jou:

- Terug te brengen naar jouw diepste kern van 'zijn', waar alles mogelijk is, waar heling al gesetteld is;

- Los te weken van geprogrammeerde inzichten en sabotages, die jou beletten om te genezen.

Wij hebben een goddelijke bron in ons, een bron die alle wijsheid en kennis al in zich heeft.

De aanwijzingen, die vanuit onze bron komen, worden vaak niet begrepen en niet goed vertaald naar het leven, dat je nu leidt.

Ons ego wil alles begrijpen, overal een verklaring voor hebben, maar:

- Niemand begrijpt ons bestaan;
- Niemand begrijpt de groei van een baby in de baarmoeder.

Na onze geboorte worden we door onze ouders en de omgeving gekneed, gemodificeerd en aangepast aan de heersende normen en waarden. Deze aanpassing brengt ziekten met zich mee door een afscheiding van hart en hoofd.

Genezen kan, als:

- Je anders gaat denken;
- Je terugkomt bij de bron;
- Je jezelf weer herkent en;
- Je vertrouwt in het volle geloof, dat jij uniek bent en authentiek en dat jouw kwaliteiten tot bloei mogen komen.

In deze liefde, in deze overtuiging, ontstaat het honderd procent vertrouwen in heling.

Dit boek neemt je mee naar perioden in mijn leven, die mij steeds weer triggerden om bij mijzelf te blijven en mijzelf te helen. Ook beschrijf ik veel voorbeelden uit de praktijk, waarin cliënten zichzelf weer hervonden en daardoor de heling konden inzetten.

De namen van de personen, genoemd in de voorbeelden in mijn boek, zijn fictieve namen.

Hoofdstuk 1 Mijn missie

Ik draag dit boek op aan mijn moeder, zonder haar was mijn (helings)missie nooit duidelijk geworden. Mijn moeder trouwde mijn vader op 34-jarige leeftijd. Het huwelijk van mijn ouders was niet het ideale huwelijk, verre van dat.

Mijn moeder had een hooggevoeligheid en intuïtieve, paranormale gaven, zij voorzag vaak gebeurtenissen in de toekomst. Zij zocht diep in haarzelf naar een omgeving, waar zij erkenning zou krijgen en als volwaardig gezien zou worden.

Mijn vader had deze gevoeligheid niet. Hij was een hardwerkende man en verdiende het geld voor ons als gezin. Hij hield van voetbal en sprak graag over politieke kwesties.

De communicatie tussen mijn ouders verliep door deze verschillen stroef, zij verstonden elkaar niet in de taal die ze spraken. Mijn ouders voelden zich daardoor heel eenzaam en verdrietig. Vele ruzies kwamen hieruit voort, waarvan wij (mijn broer en ik) getuige waren.

Op jonge leeftijd wilde ik hen al troosten en bij elkaar brengen. Later zag mijn moeder in mij een partner om te filosoferen over het leven en om haar problemen met mij te bespreken. 'Parentificatie' wordt dit genoemd in de psychologie. De gesprekken gingen vaak over leven en dood. Mijn ouders leefden in een benauwde situatie, waar noch mijn vader, noch mijn moeder een uitweg in zagen.

Door het verdriet van mijn moeder over het niet geleefde leven, heeft haar lichaam klachten ontwikkeld met een diepere psychische betekenis:

- Bronchitis: je spuugt het leven uit!
- Longemfyseem: de adem van het universum, lucht, vrijheid, niet in je op kunnen nemen;
- Hartkloppingen: het hart hunkert naar liefde;
- Niet kunnen lopen: de levensweg is te moeizaam. Een favoriet liedje van haar was: 'Voetstappen in het zand'. Gedragen worden als het te moeilijk wordt;
- Darmproblemen: niet kunnen verteren;
- Hoofdpijnen, piekeren, zoekend naar een uitweg, die niet zichtbaar is;
- Gewrichtsproblemen: vastzitten in een situatie. Gevangen in een web.

De artsen die zij consulteerde, vonden niet het recept voor haar genezing. Mijn vader daarentegen, zocht een uitweg in zijn werk en in het bijwonen van voetbaltrainingen en voetbalwedstrijden.

Door alles wat ik in mijn leven heb meegemaakt, zoals de ruzies tussen mijn ouders en de vele lichamelijke klachten van mijn moeder en mijn eigen lichamelijke klachten, werd ik getriggerd om een andere manier van genezen te zien.

Ik ga ervan uit, dat ik dit leven **zelf** heb gekozen en mijn ouders **zelf** heb uitgezocht om mijn missie te kunnen uitdragen.

Mijn moeder vond bij de artsen haar genezing niet, omdat een diepgeworteld, weggezet probleem niet zichtbaar werd, maar begraven werd in het onbewuste. Dit karma is aan mij doorgegeven om in mijn leven het onzichtbare zichtbaar te maken en het onmogelijke mogelijk, zodat ik dit karma kon doorbreken.

De weg naar heling heb ik met vallen en opstaan gevonden in zelfhypnose, waar de bewuste programmeringen een stapje

opzij worden gezet en waardoor het licht weer schijnt op het weggezette, pijnlijk emotionele stuk van waaruit de genezing kan ontstaan.

Hoofdstuk 2 Genezen van al je lichamelijke/geestelijke beperkingen?



Rust en meditatie in een rotsvast vertrouwen in jezelf

Wij geloven dat wij naar een arts moeten gaan als wij een psychische en/of lichamelijke klacht hebben. Wij zijn het hele geloof in onszelf kwijtgeraakt, we geven onze gezondheid uit handen, laten het oplossen door een arts, een psycholoog, een fysiotherapeut en anderen.

Als zij geen directe oplossing hebben, gaan we naar de volgende medisch specialist.

De arts kan pillen of poeders geven. Helpen deze niet, dan krijgen wij een medicatie erbij. Voor de bijwerkingen is er ook een pil, kortom, een hand vol pillen elke dag weer:

- Statines voor een (te) hoog cholesterol;
- Bètablokkers voor hartproblemen en/of hoge bloeddruk;
- Maagzuurremmers voor maagproblemen;
- Antidepressiva voor een depressie en (chronische) pijnklachten.
- Ook kan een opstandig lichaamsdeel geopereerd worden, bijvoorbeeld een stent inzetten, een knieprothese, een heupprothese, of kanker verwijderen uit de aangetaste organen.

Word wakker, kom uit je droom, die ingegeven is door je ouders, voorouders, de overheid en de farmacie. Heel vroeger gingen we op zoek naar fyto-middelen in het bos en medicijnmannen, die rituelen uitvoerden.

Nu zeggen we: 'Dat is bijgeloof, dit bestaat niet, ik geloof dit niet'. Hoe komt het dat we alleen in artsen geloven, dat dat zo'n normaal gegeven is? Als we nu eens bij elke klacht stilstaan en rust nemen om naar onszelf te luisteren, om erachter te komen hoe het komt dat deze klacht is ontstaan.

Een depressie bijvoorbeeld heeft een verleden. Alleen, wij willen vaak niet kijken naar het verleden en niet voelen, dat is te pijnlijk. Daarom verdoven wij de pijn en ook de gevoelens door antidepressiva. Hoeveel mensen in en buiten Nederland slikken deze verdovende middelen wel niet?

Ook de pijn behorend bij een klacht willen we niet altijd voelen. Daarom is er paracetamol, ibuprofen, oxazepam en zelfs morfine. Allemaal verdovende middelen, als wij maar verder kunnen zonder geestelijke of lichamelijke pijn.

Wij zijn dan afgevlakt van het gevoel en kunnen niet meer bij een intens geluksgevoel, een piekervaring, waarbij gevoelens van intens geluk, verwondering, eenheid en harmonie verbonden zijn

met het hier en nu, waar de Amerikaanse psycholoog Maslov het in zijn boek *Religions, Values and Peak experiences* over heeft. Daarom kiezen velen voor geestverruimende middelen voor dit piekeffect. Zoals Tijn in therapie vertelde, dat hij niet zonder deze middelen kon om even uit de hectiek van de dagelijkse sleur, pijnlijke gevoelens en moetens te breken. Na deze extase nam hij voor lief, dat hij dagenlang een nasleep had van de gebruikte geestverruimende middelen, waarna hij weer behoefte had om weg te flippen. Hij leerde in therapie hoe deze piekervaring ook door meditatie en verwerking van alle pijnlijke lessen in het leven een plaats kon innemen in zijn leven. Het leven weer omarmen en jezelf weer vinden in een gouden plek in het hart is een weg, die je ook brengt naar deze eenheid in gevoelens en extase van het 'zijn'.

We zoeken en vinden het niet, we zoeken het in een mooi huis, een kind, nee, drie kinderen of nog meer, dan kunnen we zorgen. Een baan, die veel uren opeist, veel geld verdienen, vakanties. We vliegen van het een naar het ander, zonder een rustmoment.

Zoeken naar rust, voldoening en geluk? Wellicht een fles wijn, kratje pils, sigaretten, wiet, eetverslaving, of niet eten, vreemdgaan. Jezelf boven de ander zetten, jezelf meer voelen dan de ander. Allemaal uitgeprobeerd en wat heeft het je opgeleverd?

Wat is geluk?

- Het leven 'leven', genieten, voldoening van je baan;
- Liefdevol naar jezelf en anderen, liefdevolle relaties;
- Geloven in jezelf en anderen;
- De ander accepteren, zoals de ander is;
- De ander omhelzen, omdat de ander kan bijdragen aan een stukje geluk, zoals jij ook kunt bijdragen aan een stukje geluk van de ander;

- Het authentieke in jezelf naar boven laten komen. Waarom jij, 'jij' bent, anders dan de ander en het unieke een plek heeft in deze wereld.

We hoeven niet op elkaar te lijken, we hoeven niet de waardering van de ander. We hoeven niet de liefde binnen te halen van anderen, omdat we zelf leeg zijn en niet weten hoe onszelf lief te hebben. Hier gaat dit boek over.

Het gaat over jou, over jouw authenticiteit, jouw specialiteit. Als wij op elkaar lijken en willen lijken, laten kneden door de ander, omdat de ander ons anders niet begrijpt, zijn we verloren, dolend in een wereld die grauwheid weerspiegelt en negativiteit.

Authenticiteit weerspiegelt je gezondheid. Durven zijn wie je bent, durven zeggen wat je wilt zeggen, durven eerlijk te zijn en oprecht. De moeite voor jezelf nemen, jezelf observeren en dan zien hoe jij reageert op bepaalde situaties.

Zelfreflectie.

Dat brengt je verder, dat is jouw pad! Ziekten ontstaan door van dit pad af te wijken:

- Een ander te pleasen;
- Niet zichtbaar durven zijn;
- Geen liefde voor jezelf te voelen;
- Geen beslissingen kunnen nemen, die jou vooruithelpen;
- Blijven steken in een comfortzone, die je niet gelukkig maakt.

Kies nu voor leven, voor inspiratie vanuit je bron, voor heling, als je klachten hebt. Heb de moed om jezelf te leren kennen en afscheid te nemen van jouw geconditioneerde 'ik'.