

Het Nieuwe Veld

Mijn ontdekkingsreis naar een leven zonder eten

Marja Nieuwveld

Van dezelfde auteur

Het Nieuwe Veld

DoKi, de weg naar jezelf – Wijshedenbundel (met Sjoerd Zoethout)

Paperback, print on demand, eerstverschijning 2019

Uitgegeven door: www.mijnbestseller.nl

ISBN: 9789463980906

Het boek is gedrukt op milieubewust FSC papier.

Een fijn idee, want op onze bomen moeten we zuinig zijn!

Als je iets wilt pikken of kopiëren uit dit boek, ga je gang.

Ik laat het los!

Een paar huishoudelijke mededelingen

Je/jij-vorm

Vooraf wilde ik graag even verduidelijken dat ik jou als mijn lezer graag in de je/jij vorm aanspreek. Niet omdat ik je minder zou respecteren, maar omdat ik in dit boek best intieme informatie deel en dat in mijn ogen hier de u-vorm niet op zijn plaats zou zijn.

Redigeren

Dit boek is grotendeels geredigeerd door Herman Pelle, een dierbare vriend. Hij had het boek verslonden, zoals hij het noemde, een paar maanden voordat hij overleed. Daarom nodig ik je uit deze woorden te lezen met je hart, daarmee krijg je toegang tot de liefdevolle energie waarmee het geredigeerd is. “Herman, dankjewel.”

Luister naar je eigen innerlijke stem

Ga niet blindelings af op wat ik allemaal verkondig, maar luister naar je eigen innerlijke stem. Iedereen heeft zijn eigen waarheid en het is de kunst om die te (her)ontdekken.

Geen zelfhulpboek

Alhoewel ik af en toe beschrijf hoe de oefeningen gegaan zijn, wil ik hier wel een waarschuwing bij plaatsten. Ga dit proces alsjeblieft niet aan de hand van dit boek zelf thuis doen. Daar is het namelijk definitief niet voor bedoeld. Mocht je je na het lezen van dit boek ook geroepen voelen om van prana te gaan leven, zoek een retreat waar je dit op een veilige en in gecontroleerde omgeving kunt doen, met mensen die je vertrouwt. Ik kan van Amudra & Menor met hun 'pranic living retreat' alleen maar zeggen, voor mij was het top!

Chronologische volgorde

Afgezien van de enkele gedachte uitstapjes heb ik geprobeerd om de chronologische volgorde afhankelijk te maken van mijn 10-daagse retreat. Het was lastig om mijn flow in te tomen, dus vergeef mij mijn sporadisch hak op de tak verhaal. Ik verwijst enkele keren naar mijn leven voor 2018, maar mocht je nieuwgierig zijn naar de volledige versie, raad ik je mijn eerste boek aan 'Het Nieuwe Veld'. Het handelt over mijn leven, de ontwikkeling van de mensheid en van onze wereld.

Ik draag dit boek op aan mijn zoon

Jordi Michael Baumann (1 juli 1998)

“Lieverd, bedankt dat ik tijdens jouw geboorte
mijn stuitje heb gebroken.

Ik meen mijn persoonlijke ontwikkelings-impuls hieraan te wijden.

Het was een spannende reis en de afgelopen twintig jaar heb ik je
mogen leren kennen als een wijs mens,
waar ik al heel veel lessen van geleerd heb.

Ook al waren we een groot deel van jouw leven niet bij elkaar,
we waren toch samen.

Ik hou van je tot de maan en terug,
verbonden voorbij aan tijd en ruimte.”

Je dankbare en trotse moeder

PS Dit boek is/wordt in Rotterdam op 22 januari 2020 uitgereikt aan
mijn zoon tijdens mijn vijftigste verjaardag.

De Adelaar

Moeder aarde schonk jou het leven in vertrouwen,
haar vleugels liefdevol om jou gevouwen.

Een vonk van wijsheid pril ontwaakt, los, weg, ver weg.

Gevoed door het vuur van de zon en het helder sprankelende water
als jouw levenskracht,
gouden veren sieren jouw gewaad, wat een pracht.

De Gotthard waakt, het hart van de wereld beschut, jij bent de brug.

Voel de wind van de toekomst onder je vleugels
en dans met de sterren, er is geen terug.

Ongebonden in evenwicht, een scheppende kracht,
zie hoe alles naar je lacht.

Glinsterend en fonkelend in de vroege dageraad.
Jij bent het licht, gedragen op de adem van jouw gezicht,
met je doortastende ogen op je doel gericht.

Hoog aan de hemel in vrijheid en oneindige wijsheid,
jouw kracht en eigenheid, het verbindt ons in alle eeuwigheid.

Dat is wat wij zijn, voorbij aan tijd en ruimte,
zwevend in vrijheid, verbonden in liefde.

Een woord vooraf

Wat begon als de wens naar vrijheid, vrij van beperkende gedachten en conditioneringen, resulteerde in een wonderbaarlijk bewustzijnsverruimend avontuur. Ik leef van licht en liefde ofwel ik leef van prana. In een notendop; ik heb geen eten nodig om te leven, maar geniet van proeverijtjes. Alhoewel het bijna niet te begrijpen is, zal ik je aan de hand van mijn ervaringen meenemen op mijn pad naar bewust-ZIJN.

Mijn enerverende zoektocht naar liefde heeft mij gebracht naar daar waar ik wil zijn. Door de teleurstellingen van de illusionaire romantische liefde en de zware lessen van de onvoorwaardelijke liefde, naar de universele liefde die stroomt. Deze verbindende levensenergie die ook wel prana genoemd wordt en mij nu voedt op alle vlakken.

Mijn onophoudelijke drang naar bewustzijnsontwikkeling heeft mij gebracht naar een levensinstelling waarin ik steeds meer loslaat en nu bijna niets meer nodig heb. Zoals het proces hoe ik er toe gekomen ben om niet meer afhankelijk van eten te zijn. Dit boek beschrijft één jaar van dit proces en dat het beter met me gaat dan ooit, is een bevestiging van de fascinerende quantum-wereld.

Bekend als fulltime duizendpoot en vroeger gevreesd als stresskip heb ik, tussen de bedrijven en mijn yogamatje door, eindelijk mijn innerlijke rust gevonden. In Zwitserland werk ik als zelfstandig consultant en ambassadeur voor de Gotthard regio. Als medegrondlegger van de DoKi filosofie noem ik mijzelf creatief filosoof en ben, zoals je kunt lezen, auteur van mijn inmiddels derde boek. Daarnaast ben ik vrijwillig parttime moeder van een schitterende zoon. Maar eigenlijk ben ik een spiritueel wezen met menselijke ervaringen op weg naar herinnering. Ik ben licht en liefde, net zoals jij.

Ik nodig je uit om je denken los te laten en te gaan luisteren naar je hart. Ga je mee op mijn ontdekkingsreis en (her)ontdek jezelf en onze wereld.

Veel leesplezier!
In Licht en Liefde - Namasté

Creatief filosoof

Aangezien ik je ook mijn filosofische uitspattingen niet wil onthouden, wil ik je wel even kennis laten maken met mijn manier van denken. Al sinds ik mij kan herinneren, houd ik mij bezig met vragen waarop de wetenschap nog geen antwoord heeft. Ik probeer verbanden te leggen tussen de verschillende culturen en zoek naar antwoorden in lang vervlogen tijden. Dat je jezelf geen filosoof zou kunnen noemen als je hier niet voor gestudeerd hebt, vind ik persoonlijk klinkklare onzin. Hier hadden de grote filosofen in onze geschiedenis namelijk ook lak aan. Destijds bestond er niet eens een opleiding voor en was het enkel weggelegd voor de mannelijke tak. De vrouwelijke vrije geesten werden als een bedreiging gezien, als heks bestempeld en op de brandstapel gegooid.

Gelukkig ben ik deze keer in het passende tijdperk geboren. Nu ben ik enkel mentaal met rauwe eieren bekogeld, toen ik tijdens de crisis in 2008 tegenover tweehonderd ondernemers de uitspraak deed dat de crisis een mooi proces was. Die slechts het kaf van het koren deed scheiden en eigenlijk een nieuw begin inluidde. De uiting dat er in feite maar twee beweegredenen zijn voor een beslissing, die van angst of uit liefde, resulteerde al op iets meer gehoor. Misschien was de tijd toen nog niet rijp voor mijn carrière als filosoof.

De accreditatie tot filosoof is volgens mij of je je liever bezig houdt met het alledaagse leven (shoppen, carrière, kinderen, sport) of dat je gedachten gevangen worden door schijnbaar onoplosbare vraagstukken. Zoals het ontstaan van onze wereld, wat onze taak is als mens en of alles bezielde is of niet. Aangezien ik me met de eerste optie helemaal niet bezig houd en de tweede optie mij ontzettend fascineert, heb ik mijzelf tot creatief filosoof benoemd. Misschien omdat ik niet graag in een hokje met anderen geduwd word. De meeste reguliere filosofen die uit de schoolbanken komen, zitten mij iets te veel vast in de visies van hun voorgangers. Ik ben net als een pasgeboren naïef en onwetend kuikentje, met een compleet frisse kijk als een waterhoentje en met de doordringende scherpe blik van een adelaar.

Het voordeel van het proces waar ik in zit, is dat je steeds helderder wordt en zo fijnstoffelijk dat ik de antwoorden steeds vaker ervaar en vanuit een onbekende kern het simpel en eenvoudig weet. Misschien omdat ik steeds

vaker verbonden ben met het alwetende veld, de akasha kronieken, het collectief geheugen of hoe je het ook maar wilt noemen.

Uiteraard heb ik mij wel verdiept in hoe andere filosofen het zien, maar tot nu toe ben ik het nog niet geheel met ze eens geweest. Ze denken over het algemeen veel te moeilijk.

Benedictus (Baruch) Spinoza

De ene filosoof waar ik wel wat mee heb is Spinoza, filosoof van de blijdschap, uit de 17e eeuw. Ook al is hij niet zo bekend, hij wordt in filosofische kringen genoemd als één van de grondleggers van de verlichting.

Met het begin van de verlichting werd bedoeld de eerste stappen die de mensheid zette naar ieders eigen waarheid en geluk. Het langzaam maar zeker losweken van de klauwen van kerk en overheersende hiërarchieën. Angst vierde hoogtij en de mensheid werd bewust dom gehouden en vrijheid van meningsuiting werd onherroepelijk de kop in gedrukt. De kreet van Descartes 'ik denk, dus ik ben', vind ik op dit moment een zeer beperkende uitspraak, maar ik kan mij voorstellen dat het in die tijd een stap in de goede richting was. Alle heksen, filosofen, wetenschappers en extremisten hebben stappen gezet om de mensheid in een bepaalde richting te laten evalueren. Eigenlijk kun je zeggen dat we hier allemaal aan mee werken, maar streven we niet allemaal naar geluk? Voor mijn gevoel houdt zelfs dit streven ons bij geluk vandaan. Het streven en het denken houden ons af van wie we zijn, verlichte wezens. Het doel van deze lange evolutionaire reis der verlichting was dus het ontwikkelen van ons bewustzijn. met als resultaat een samenleving van verscheidenheid in verbondenheid: het eenheidsbewustzijn.

Spinoza heeft wel meer boeken geschreven, maar de Ethica is wel de meest bekende. Deze is pas na zijn dood gepubliceerd, want hij vreesde terecht dat het verkeerd begrepen zou worden. Wellicht heeft hem dit toch wel veel onderhuids verdriet gedaan, want hij is aan een longziekte overleden. Het is best lastig om zijn filosofie en woordgebruik in het huidige tijdsbeeld te plaatsen, maar ik doe mijn best.

Spinoza beweerde dat god alles is en geen man met een witte baard, dat zou veel te beperkt zijn. Ik gebruik hier liever niet eens het woordje god,

want dan heb je er meestal toch gelijk een beeld bij. In mijn ogen is het een universele levens energie, de stof waarmee alles verbonden is.

Er zijn volgens hem drie soorten kennis, vergelijkbaar met een kind dat leert lezen. Eerst de afzonderlijke letters, dan de zinnen en uiteindelijk het begrip van het hele boek. Ik noem ze zelf kennis, wijsheid en intuïtie. Je leert een heleboel en denkt hierover na (kennis), dan ga je de verbanden zien en pas je het toe (wijsheid) zo wordt het een geheel. De laatste is een trapje hoger en bestaat uit het 'intuïtieve weten'. Mijns inziens een samenwerking tussen de hersenen, het hart en de hersenen in onze darmen. Bij de één zijn de antennetjes goed afgesteld en bij de ander zit er nog teveel ruis op de leiding.

Wij mensen bezitten in potentie allemaal het zogenaamde derde oog. In mijn ogen een samenwerking van de hypothalamus, een klier die door trilling via het gehemelte geactiveerd wordt en op zijn beurt de pijnappelklier (epifyse) en de hypofyse aan het werk zet. Samen reguleren zij het autonome zenuwstelsel en geven hormonen af die bepalen hoe we ons voelen. Als wij dan ook nog de verbinding kunnen maken met ons hart en buikgevoel, hebben we toegang tot het wetende veld, zoals ik het noem.

*Hoe beter je jezelf en je gevoelens begrijpt,
des te meer ga je houden van dat wat is.*

Met dit gebundelde weten zouden we onze drie basisemoties kunnen leren begrijpen, waarmee het leven gevlochten is. Hij noemt deze emoties begeerte, blijdschap en droefheid. Uiteindelijk zouden we dan vrijheid ervaren. Volgens mij zou begeerte eraf kunnen en er voor in de plaats angst en woede bij moeten en zouden we ze zelfs moeten leren te overstijgen.

Alles is noodzakelijk en een kwestie van oorzaak en gevolg. Vrijheid is als je kunt leven naar de oorzaken en gevolgen in totale overgave. Maar dit vergt wel een overdosis acceptatie. Doe wel en verheug u. Dat laat ik mij niet twee keer zeggen. Lachen is gezond, dus wat let ons te genieten van het leven terwijl wij ons er volledig aan overgeven? Het is niet bepalend wat er met ons gebeurt maar hoe we het ervaren. Verander je manier van denken, ben vrij en leef in vrede.

Hij wist dat de mensheid in de 17e eeuw nog niet klaar was voor zijn boodschap, maar ik denk dat we dat nu wel zijn.

Vertrouwen in plaats van bewijzen

Alle onbeantwoorde vragen waren in eerste instantie filosofisch. Als het antwoord algemeen geaccepteerd is, dan krijgt het een plek in de wereld van de wetenschap. Zou het leven van prana ook ooit een plek in de wetenschap krijgen? Als ik daaraan denk, overvalt mij een weemoedig gevoel. Realistisch gezien zou dit proces goed in de wereld der kwantummechanica thuishoren, maar het voelt niet goed. Misschien omdat het principe niet onderzocht wil worden, wellicht vraagt het aan ons mensen een oer vertrouwen om het te kunnen accepteren. Het principe valt niet te doorgronden of te bewijzen met het huidige beperkte gebruik van onze hersencapaciteit. Voor mij ligt het antwoord in het feit dat we niet naar een tastbaar iets moeten zoeken, maar beter het verbindende element kunnen aanvaarden. Ooit zullen we zover ontwikkeld zijn dat we het eenvoudig weten.

Dit was enkel een voorproefje van wat je te wachten staat. Ben je bereid om je huidige wereldbeeld even los te laten en open te staan voor de niet tastbare wereld van prana, waar wonderen gebeuren en ongelooflijke dingen bestaan? Op dit bifurcatiepunt, het kruispunt in de ontwikkeling van de mensheid is het wel handig als je je al wat losweekt van wat voor jou ooit werkelijkheid was, maar eigenlijk een illusie blijkt te zijn. Vertrouw op je innerlijke stem en heb de moed om verder te lezen.

Wat is Prana volgens mij

Prana komt uit het Sanskriet (oudste levende Indo-Europese taal) en betekent vitale levensenergie. Het is universele levensenergie waar alles en iedereen uit bestaat en ook nodig heeft om te kunnen bestaan. Naargelang de cultuur, wetenschappelijke achtergrond of religie wordt het anders genoemd. Enkele gangbare andere benamingen zijn het Chinese chi, het Japanse ki, het Griekse pneuma, het Latijnse spiritus vitalis of spiritus mundi, logos, arché, obaia, kundalini, oerstof, lichtquark, (bio)fotonen, higgs-deeltje, morfogenetisch veld, nulpuntenergie/zero point field, vril, od, orgone energie, universeel bewustzijn, akasha, ether, ziel, heilige geest, atman, manna, god, het godsdeeltje en allah.

Hier een tussendoor weetje, om misverstanden betreffende de laatste benaming voor te zijn; wist je dat God in het Arabisch, Allah betekent? Arabisch sprekende joden en christenen gebruikten het woord Allah al voor de Islam bestond. In mijn ogen spreken ze allemaal over hetzelfde niet tastbare wonder. Er schijnen wel meer dan honderd benamingen voor te zijn en al sinds mensen heugenis, fascineert dit fenomeen de gemoederen. Waar mij de benaming, kwintessentie erg aanspreekt vanwege de betekenis als zijnde 'de kern van iets', geef ik er een creatieve draai aan en vertaal het als 'de bron van alles'. Voor mij zijn de mooiste woorden die er voor gebruikt worden, licht en liefde. Maar voor het gemak schrijf ik in dit boek over prana, als verzamelnaam.

Als creatief filosoof en yoga-juf houd ik me al jaren bezig met prana. Het is voor mij een informatie dragende trilling waarmee alles in de natuur met elkaar verbonden en bezielde is, van de banaan, de aap, de boom, het onkruid, het zandkorreltje, de rots en uiteraard ook wij, de mens. Het verschil in waarneming heeft te maken met de verschillende frequenties waarmee het trilt. Des te hoger de frequentie hoe meer verbonden met het zogenaamde universele bewustzijn. Persoonlijk noem ik het universele liefde. Als ik ervaar hoe het in mijn lichaam stroomt, pulseert en danst, loopt mijn hart letterlijk over en ontstaan er tranen van eerbied in mijn ogen. Ik zeg dan altijd, “mijn hart stroomt weer over.”

Wij nemen het op via de ogen, de adem, ons spijsverteringskanaal en onze huid. In feite is het de energie waar wij uit bestaan, een grens trekken is een beetje lastig en ook compleet overbodig. Laten we het vooral niet te

moelijk maken. Het is te klein om met het blote oog te zien, maar het schijnt eruit te zien als minuscule kleine lichtbolletjes. Er zijn mensen die het wel kunnen zien en ik denk dat de mensheid naargelang we meer bewust worden, het allemaal kunnen gaan zien. Die onbenutte hersengebieden moeten toch ergens goed voor zijn, nietwaar!?

In mijn ogen is het licht en voelt het aan als universele liefde als het vrij stroomt. Het soort liefde waar ik mijn hele leven naar gezocht heb, voorbij aan tijd en ruimte. Het licht dat alles en ieder met elkaar verbindt. Het is naar mijn mening als bescheiden creatief filosoof, allemaal, het tastbare en het niet tastbare, deel van één verbindend, informatie dragend veld. Waar komt het vandaan, dat is de grote vraag. Misschien van de zon of de sterren. Dit zou in ieder geval de werking van het leven, warmte en energie spenderende wondertje verklaren. Ieder woordje, naampje of etiketje dat je erop plakt is te weinig en nietszeggend om het te kunnen bevatten. Ieder woord zou oneerbiedig zijn tegenover het oneindig intelligente en fascinerende wat ons en alles vorm geeft en bezielt.

Terwijl ik dit aan het schrijven ben, komt bij mij ook de gedachte op, dat het ook niet in een woord te vangen is. Het is een klank en daar verschijnt al de mantra AUM, ook wel OM of AOHM genoemd. Ja dat zou het goed kunnen zijn, de klank waaruit alles ontstond. Wereldwijd chanten (zingen) miljoenen mensen deze mantra ongeacht cultuur of religie.

Het bijbehorende symbool Omkar, heeft mij altijd gefascineerd en heb ik in de vorm van een medaillon jaren om mijn nek gehad.

Omkar (Sanskriet) is een symbool dat verschillende uitvoeringen kent, waarvan de Hindoeïstische variant het bekendst is. De meeste mensen kennen het symbool als Om, dat een mystieke of heilige lettergreep is in de Dharmische religies.

De kennis over prana staat op dit moment nog in de kinderschoenen en ik hoop dat deze verloren gegane wijsheid binnenkort weer aan het licht komt. Dit zal voor de gehele mensheid een grote stap zijn naar de herinnering van waar we vandaan komen, wie we zijn en wat ons te doen staat. Vooral het inzicht in het eenheidsbewustzijn zal de sleutel tot vrede op aarde zijn. Gelukkig staan we aan de vooravond van de verschuiving van het duale bewustzijn naar het eenheidsbewustzijn.

“Het is liefde, wat de wereld bij elkaar houdt” zei Goethe eens, en daar doelde hij niet op de romantische liefde. Persoonlijk ervaar ik het zoals hij.

Wat voor naamje we eraan geven is niet belangrijk, in ons hart weten we allemaal de waarheid. Daarom spreekt de Maya begroeting, In lak'ech, mij ook zo zeer aan, het betekent 'ik ben een andere jij'.

De Maya's wilden met deze begroeting zeggen dat wij allen één zijn en leefden vanuit verbinding.

Op Wikipedia vond ik deze uitleg en moest wel even glimlachen over de manier waarop het geschreven is. Op mij kwam het over dat de schrijver er zelf niet zo in gelooft. Maar dat kan op jou heel anders overkomen.

Prana: Er wordt gezegd dat prana de levensenergie is die je nodig hebt om te kunnen leven. Er zijn groepen van mensen die als Breatherian leven. Zij leven niet op voedsel, maar op prana en water. Dat doen ze door elke dag ademhalingsoefeningen te doen. (bron Wikipedia, Stand Mei 2019)

Persoonlijk heb ik niet zoveel met de ademhalingsoefeningen en leef toch van prana. Zo vond ik het ook interessant dat er staat prana en water. Ik ken iemand die ook geen water drinkt, dus dat klopt dan niet.

Wat is prana volgens anderen?

Hindoeïsme

Binnen het Hindoeïsme staat prana gelijk aan de allesdoordringende vitale levensenergie. Als één van de vijf vitale levensstromen, met een verwijzing naar de goden uit de hindoeïstische mythologie. Prana wordt ook als gelijkstelling van de windgod Vayu gebruikt, waarbij het alle vijf stromen samen vertegenwoordigt. Van deze stromen wordt geloofd dat ze worden opgewekt door het vitaliteitslichaam (pranamaya kosha) en alle biologische processen beheersen. Het zou verantwoordelijk zijn voor de hartslag en ademhaling. Het zou het lichaam binnenkomen door de ademhaling en via het bloedvatstelsel vervoerd worden naar alle lichaamscellen.

Met prana zou er als het ware energie worden ingeademd en vormt het de levenskracht die iedereen nodig zou hebben om op mentaal, emotioneel en fysiek niveau te kunnen functioneren. Deze levensstromen zouden met elkaar in contact staan via de verschillende chakra's (energiecentra's) die op hun beurt weer met elkaar verbonden zijn via een stelsel van

energiekanalen, nadi's genoemd. Prana zou naar de verschillende delen van het lichaam kunnen worden gestuurd of weer in beweging gebracht kunnen worden, waardoor de vitaliteit vergroot wordt.

Boeddhisme

Het boeddhisme kijkt geheel anders naar het concept prana. Gautama Boeddha bereikte zijn verlichting door in te zien dat er geen 'ik' bestaat. Volgens hem is er geen individuele identiteit en is er alleen maar prana. Volgens zijn visie (dharma) is alles een manifestatie van prana en is prana de samenhang tussen alles. Prana is de gebonden energie daar waar chi de vrije energie is. Chi is aanwezig in lucht en ether en als chi gebonden wordt benoemde hij het als prana. Zolang de mens geloof hecht aan een individuele 'ik', zal chi gebonden zijn en dus prana blijven, aldus zijn visie. Inzicht krijgen dat het 'ik' niet bestaat zal de prana weer terugbrengen in chi, wat de uiteindelijke verlichting inhoudt.

De ademhalingsoefeningen zijn ook verbonden aan spirituele verlichting. Deze leer komt uit het Boeddhisme. Je vult je lichaam op emotioneel, lichaams- en spiritueel niveau met prana en komt langzaam tot het inzicht dat er geen 'ik' is. Er is alleen liefde, prana (energie).

Deze visie ben ik geheel toebedeeld alhoewel ik er als creatief filosoof wel even een kanttekening bij wil plaatsen. Zijn visie over dat wisselen van chi en prana is voor mij veel te ingewikkeld. Voor mij is het hetzelfde.

Waarom is prana zo belangrijk?

Prana is de universele levensenergie die alles met elkaar verbindt. De stroom van energie wordt beïnvloed door alles wat je meemaakt in het leven en hoe je daar op reageert. Zo kunnen er volgens de oosterse culturen blokkades ontstaan door opgekropte emoties, zoals woede, verdriet of stress. Ook negatieve gedachten beperken prana en kunnen blokkades vormen in je lichaam, waar de energie niet goed meer door kan stromen. Dit zou zich uiten in diverse lichamelijke klachten. Als je dus je lichaam en je denken opruimt, ontstaat er meer ruimte voor prana. Er zullen dan minder of geen triggers meer zijn om een ziekte te laten ontstaan waardoor de natuurlijke balans hersteld wordt.

Dan bereik je een innerlijke vrede, die je ook weer uitstraalt.

Wat kun je doen om je prana weer te laten stromen?

Een lichaam dat uit balans is, kun je helpen weer in balans te komen door in eerste instantie jezelf te accepteren en uiteindelijk van je zelf te leren houden door middel van je denkbeelden en overtuigingen op te schonen. Je lichaam te bewegen door bijvoorbeeld yoga te beoefenen, bewust te eten met behulp van bijvoorbeeld de ayurvedische richtlijnen of die van jezelf. Het volgen van een natuurlijk dagritme met voldoende goede slaap. Uiteindelijk zou het zaak zijn je emoties te verwerken, los te laten en te overstijgen. Hard werken op alle vlakken, maar hierdoor worden wel alle blokkades opgeruimd. Bij mij heeft dit proces twintig jaar geduurd en nu pas ben ik eraan toe om mijn emoties liefdevol te lijf te gaan.

In de DoKi filosofie, waar ik mede oprichter van ben, geven we diverse technieken en meerdere mogelijkheden aan om dit proces te versterken. Aangezien er zoveel verschillende mensen zijn, vinden wij het ook belangrijk dat iedereen zijn eigen weg vindt in het pad van persoonlijke ontwikkeling. Voor ieder wat wils en gelukkig is er ook een groot aanbod. Het maakte helemaal niet uit wat je doet om je te ont-wikkelen, zolang je het maar doet en uiteindelijk alle vlakken meeneemt.

Mediteren is bijvoorbeeld niets voor mij en ook ben ik geen frequente beoefenaar van ademhalingsoefeningen. Mijn pad ging via de mentale stromingen binnen de psychologie en de spiritualiteit. Het losweken van energetische en lichamelijke blokkades in mijn lichaam via de yoga en de ziels-inzichten die ik bij de vele familie opstellingen heb opgedaan. Mijn instelling is dat je een staat van verlichting niet bereikt door afzien, maar door zuiver inzicht. Je raakt niet verlicht, je begint enkel te herkennen dat je het altijd al geweest bent. Een goddelijk licht in een aards lichaam.

Volgens de meeste oosterse culturen stroomt prana, net als je bloed, door kanalen in je energielichaam, die nadi's worden genoemd. Deze energiestroom hangt samen met je ademhaling en je aandacht: die stuwt de energie rond. Met behulp van je aandacht en je adem kun je je energie sturen. Er zouden zich zeven grote energiecentra in je energielichaam bevinden, waar de energie verdeeld wordt. Dit zijn de belangrijkste chakra's, maar in het energielichaam bevinden zich nog meer chakra's zoals in de handpalmen en onder de voeten. Het gaat te ver om hierover uit te wijden. Er bestaat over dit thema meer dan genoeg te lezen en ben je meer het ervaringsgerichte type, raad ik yoga aan.

Persoonlijk ben ik mij sinds kort van dit systeem aan het losweken. Het onderwezen concept van de chakra's zie ik niet meer als een vaststaand feit. Ik ervaar dat de energie er via onder en boven naar binnen komt en zich ter hoogte van mijn hartstreek rondom weer naar buiten komt. Hoe ik het zie is zodoende ook in beweging en is volgens mij onderhevig aan je bewustzijnsgraad. Daarom is het erg belangrijk dat je alles wat je aangereikt word op een wijze manier gebruikt. Het gangbare chakra systeem geeft in het begin zeker een goed houvast. Zoek je eigen weg en luister naar je eigen waarheid, los van rituelen en vastgeroeste overtuigingen. Het is tijd voor vernieuwing.

Alle vormen van yoga, het uitvoeren van de diverse houdingen (asana's), het beoefenen van ademhalingsoefeningen (pranayama) en het richten van je aandacht (meditatie), werken met energie. Er zijn ook andere technieken zoals bijvoorbeeld acupunctuur, tai chi, qigong en reiki, ze werken allemaal op verschillende manieren met deze universele levensenergie. Het doel wat met deze methoden bereikt wordt is; zoveel mogelijk blokkades in het lichaam verwijderen zodat er meer prana door je lichaam kan stromen. Met als resultaat een helder bewustzijn in een vitaal lichaam.

Wil je nog meer weten over prana en de kwantummechanica?

Hiervoor heb je wel een beetje kennis nodig van Einsteins relativiteitstheorie, een snuffje van de laatste stand der kwantummechanica en een overdosis aan open instelling.

Wat is Kwantummechanica?

Hiervoor wil ik eerst even kwijt dat ik persoonlijk dit woord veel te technisch vind klinken voor de fascinerende quantum-wereld die het eigenlijk is. Vandaar dat ik het in dit boek vaker heb over de quantum-wereld. Een beetje uit het Engels en een beetje uit het Nederlands.

Voor de uitleg moeten we even een paar stapjes terug doen en beginnen bij de eerste grote ontdekking op natuurwetenschappelijk gebied.

Hoe zit de wereld in elkaar? Dit is de vraag waar ook Isaac Newton zich mee bezig hield. Met de vallende appel, heeft hij het principe van de zwaartekracht ontdekt. Kort daarop werd ook het mysterie van de elektriciteit en het magnetisme ontrafeld welke daarna maar voor het gemak samengevoegd werden. Het inzicht in elektromagnetisme was geboren.

Dat wij geen biologische maar elektromagnetische wezens zijn, dringt al langzaam door. Dan zou elektromagnetische ook licht of prana kunnen zijn, toch? Er zijn ook al wetenschappers bezig geweest om alle tot nu ontdekte natuurwetten samen te voegen. Persoonlijk geloof ik dat we het wel in die hoek moeten zoeken. Het universele antwoord op alle vragen is de eenheid in de verscheidenheid te zien.

Dan wordt het tijd voor mijn grote vriend Albert Einstein die zijn relativiteitstheorie ontdekte, in de verloren uurtjes, achter zijn bureau op het patentbureau. Deze theorie beschrijft de wereld van het grote. Het legde de basis van waaruit de moderne wetenschap decennia lang verklaringen gaf waarom de wereld deed wat zij deed; geordend en voorspelbaar.

Door dit nieuwe inzicht geïnspireerd kwamen Niels Bohr, Max Planck en nog een paar geleerden met de theorie van de kwantummechanica (Engelse term: Quantum physics), welke de wereld van het kleine beschrijft. Geheel in tegenstelling; chaotisch en onvoorspelbaar. Maar wij leven in één wereld, of niet? Zou er dan ook niet slechts één theorie moeten zijn die alles verklaard? Daarop kwamen de knappe koppen op de proppen met de snaartheorie, die de relativiteitstheorie met de kwantummechanica verbindt, het grote en het kleine, de macrokosmos met de microkosmos.

Een snaar zou een heel klein deeltje zijn dat trilt. De manier waarop een snaar trilt zou de eigenschap van het deeltje verklaren. Hier betreden we ook de wereld van het onbegrijpelijke. Dat een deeltje ook een trilling kan zijn afhankelijk op wat voor manier het gemeten wordt. Dat een deeltje op twee plekken tegelijk kan zijn en dat het zich in gedrag aanpast aan de informatie die de observeerder uitzendt. Hier komt bij mij gelijk weer de vraag omhoog, of ze het hier ook over licht ofwel prana hebben? Maar ook hier lopen de wetenschappers tegen een paar onverklaarbare feiten aan, die ze oplossen door er een paar dimensies bij te halen.

Hier zit volgens mij ook de oplossing in. Het is tenslotte al bewezen dat we te maken hebben met meerdere dimensies, dan de drie à vier die we tot nu toe kunnen ervaren, althans de meeste van ons. Deze theorie wordt de M-Theorie genoemd en er wordt druk gespeculeerd waar de M voor staat. Misschien wel voor Moeder, want dit is toch wel de verbindende theorie die heel dicht in de buurt komt van het alles verklarende en alles omvattende vrouwelijke bron-principe: ISIS.

Inmiddels staan we aan de vooravond van nieuwe inzichten, die mogelijk kunnen leiden tot overweldigende veranderingen. Voor de wereld op zich, maar ook voor individuen zoals jij en ik. Diegenen die op dit moment begrijpen wat kwantummechanica en de snaartheorie betekent, spreken meestal niet de waarheid. Het is niet te begrijpen met onze huidige opnamemogelijkheden. Het gaat voorbij aan tijd en ruimte en aan ons huidig begrip van materie en energie. Het is een wonderbaarlijke wereld van onbegrijpelijke verschijnselen. Persoonlijk geloof ik dat geluid, trilling en de kracht van onze gedachte onze realiteit creëert. Als wij ons iets kunnen voorstellen, dan kan het ook bestaan in materie. Wij zijn allemaal de creators van onze wereld en zelfs van het universum. Wij pulseren allemaal lekker mee in de cyclische dans van het leven.

Er zal zeker een punt komen waar de mensheid zich niet meer uit angst achter onwetendheid kan verschuilen. De (her)ontdekkingen rijzen langzaam de pan uit. Het feit dat geluid materie creëert en ook zwaarte-loos kan maken, is al bewezen. Dr. Emoto met zijn indrukwekkende waterfoto's, tonen toch duidelijk aan dat materie en zo ook water reageert op informatie/geluid.

Hopelijk steken de wetenschappers van de verschillende disciplines de koppen een keer bij elkaar om te ontdekken dat ze allemaal hetzelfde fenomeen bestuderen. Het antwoord ligt ook hier in de eenheid binnen de verscheidenheid der filosofie, wetenschap, cultuur, religie, etc. Hopelijk overwinnen ze binnenkort hun angst om eens buiten hun eigen kader te denken, dan krijgen we eindelijk meer inzichten in de mogelijkheden en de werking. Dan zullen de vele vraagtekens omtrent de bouw van pyramides en andere antieke bouwwerken verdwijnen en de mensen die zich bezighouden met telepathie, telekinese, levitatie en teleportatie niet meer voor gek worden verklaard. 'Beam me up scotty.'

Als we even in de wereld van het onmogelijke en ondenkbare blijven, laat ik even mijn eigen leken-theorie op je los.

Menselijk lichaam = prana = afhankelijk van trillingsfrequentie > licht in potentie.

Zoals je weet ben ik geen wetenschapper en is dit enkel het resultaat van mijn creatieve filosofische inslag en mijn onophoudelijke drang om verbindingen te zoeken. Wie weet waar het toe leidt.

Mythos levensmiddelenindustrie

Laten we in deze informatiestroom ook eens een licht werpen op de grote boze wolf, de levensmiddelen industrie. Vanaf het moment dat het geïntegreerde gemengde landbouw bedrijf ingeruild werd voor industrieel geproduceerde monoculturen, ging het fout. Als je namelijk terugkijkt naar alle succesvolle culturen voor ons, zul je zien dat deze allemaal om het gemengde boerenbedrijf draaiden. Dus wat was de reden dat we het wiel opnieuw uit wilden vinden? Was het winst bejag of het excuus dat we steeds meer monden te voeden hebben?

De voedselvoorziening is vanwege de monoculturen van zo'n slechte kwaliteit aangezien er nagenoeg geen energie meer in zit. Hoe wil je op giftige dode grond, waar alle voedingsstoffen door de jaren heen verbruikt zijn, gezonde voeding kweken?

Uiteraard zijn er ook de uitzonderingen die onder de naam Biologisch worden geschaard. Je kunt deze branche onderverdelen in twee groepen. Aan de ene kant de Eko-producten die op natuurgetrouwe wijze worden verbouwd met minder of geen bestrijdingsmiddelen en/of kunstmest. Daarnaast heb je de Biologisch Dynamische methode, ontwikkeld door Rudolf Steiner (grondlegger van de antroposofie), welke de samenhang tussen mens, plant, dier, bodem en kosmos in de gaten houdt. Dit komt onder andere tot uiting in het gebruik maken van de zaaikalender die de maancyclus volgt. Hij gaat uit van het feit dat alles beziel is, ook ons voedsel. Een man naar mijn hart.

Iedereen kent tenslotte wel het voorbeeld van de kokkin die de maaltijd met liefde bereidt en dat deze daardoor ook veel lekkerder smaakt. Zo is het ook met het proces dat ervoor ligt. Als je als boer je land met liefde bewerkt, je oogst vol respect en met inzicht in natuurlijke processen behandelt, dan word je hier ook voor beloond. Dit inzicht hebben gelukkig al heel wat wijze boeren opgedaan en de chemische monoïstische landbouw de rug toegekeerd.

Er is ook niets mis met de gedachte om het vlees een keertje over te slaan. Het is alleen een kwestie van gewenning en er zijn genoeg alternatieven. Ik persoonlijk at zelden vlees, een enkele keer een tartaartje of een stukje kip, maar een steak kreeg ik niet eens weg. Dan staakten mijn darmen, het kostte mijn lichaam zoveel energie om het verteerd te krijgen. Dan nam ik liever een visje, dat zwom en zwemt af en toe nog steeds, heerlijk relaxed door mijn darmkanaal.

Het fabeltje – melk is goed voor elk

Als je een samenleving hebt waar geld niet meer de drijfveer is, hoef je ook de productie van melk en vlees niet meer te subsidiëren. Dit is zeker een interessante these, die misschien wel binnenkort verwezenlijkt wordt. Het is tenslotte inmiddels wel een bewezen feit dat melk na de babyfase helemaal niet gezond is. Het is een overblijfsel van een fabeltje dat ooit door de zuivelindustrie in de wereld is gezet en dat krampachtig in leven wordt gehouden, uit angst voor omzetverliezen. Hoe kan het namelijk dat bij onze hoge melkconsumptie zoveel botontkalking in Nederland voorkomt? Als we zouden afzien van melk hebben we al een grote inhaalslag gemaakt op de meest voorkomende melk gerelateerde gezondheidsklachten zoals allergieën, darmklachten en migraine. Gelukkig is al grotendeels een eind gekomen aan de in onwetendheid gezetelde maar goedbedoelde kindermishandeling in de vorm van schoolmelk.

Genoeg is genoeg – leven in overvloed

Eigenlijk spreken we van een groot luxe probleem in onze westerse wereld. Wij leven in overvloed en menen dat dit ook een excuus is om ons vol te stoppen met eten. Zoveel hebben wij niet nodig om te leven. Vouw je handen maar in een kommetje; dat is de hoeveelheid voor een dag. De kwaliteit is belangrijker. Begin met een plantenbak met verse kruiden op je balkon of ga even het zogenaamde onkruid te lijf in tuin of park. Je vindt hier ongekende vitamines bommen van alles wat je nodig hebt.

Het is zo simpel dat het voor de mensheid ingewikkeld geworden is. Iedere dag een handjevol en je hebt al meer voedingsstoffen en energie binnen dan drie supermarkt maaltijden op een dag.

Wij spreken over een dreigende hongersnood, maar lopen iedere dag voorbij aan onbegrepen voedingsbronnen, tussen de stenen en aan de kant van de weg. Sta eens stil en gebruik de oneindige digitale informatiestroom om dit zogenaamde onkruid te leren kennen, wat je tot nu toe chemisch hebt bestreden. Als je het daarna als heilig gaat zien is het hetzelfde als ontwaken. Met een zulk grote informatie-overvloed tot onze beschikking, kan de mensheid zich niet meer verschuilen achter onwetendheid.

Verlamd door dode voeding

Hoe lang heb ik niet geleden aan een constante moeheid tot aan een verlamd gevoel na de maaltijd. Dat dit een teken was van onverdraaglijkheid en dode voeding was mij toen nog niet bekend. Maar het leven gaat zoals het gaat en ik heb deze ervaringen eerst moeten maken, om er uiteindelijk van te leren. De naam levensmiddelen is dan ook zeker niet meer passend, aangezien het voor het grootste gedeelte om dood voedsel gaat.

Dat je een lichte dip ervaart tussen 13 en 15 uur is een natuurlijk proces en heeft te maken met het dagritme van je organen. Maar bij mij kon je niet bepaald spreken van een rustmomentje. Het kwam weleens voor dat ik me na de lunch uren niet meer kon bewegen. Mijn hele lichaam leek volledig verlamd en zwaar, dit fenomeen gepaard met de wijdverbreide onwetendheid had als resultaat dat ik steeds dieper wegzakte. Het was tijd om voor onafhankelijkheid en eigen verantwoordelijkheid te kiezen. Te ervaren met alle zintuigen wat mij goed deed en te ontwaken uit mijn Doornroosje slaap. Ben jij ook al wakker?

Het inzicht dat conserveringsstoffen, kleurstoffen, smaakversterkers, kunstmatige aroma's en dood voedsel moe maken, had mijn leven veranderd. Het is zeker niet normaal als je doodmoe bent na een maaltijd. Probeer het maar eens uit met zelf gekweekt, vers geplukte of verantwoorde Demeter voeding.