

INLEIDING

Lieve vrouw,

Nu heb je een boek in je handen. Hoe zal het zijn? Wat zal het je brengen?
Is het 't waard?

Dit is een boek als geen ander, 14 hoofdstukken, ruim 80.000 woorden. Ik weet dat ze jouw leven kunnen veranderen, net als het mijne en alle andere vrouwen waar ik over schrijf. En dan bedoel ik volledig veranderen, maar liefst 180 graden.

Ik beschrijf een weg die ikzelf ben opgegaan, evenals de transformatie van honderden vrouwen die ik kort of lang mocht begeleiden. Het werkt.

Voel jij: Wanneer wordt het tijd voor mij? Zo wil ik het niet meer!
Ben je moe van het pleasen en piekeren? Of ben je ziek, mis je een lief iemand door een verlies, maak je je zorgen? Baal je hoe je jezelf veel te klein maakt, te veel aan jezelf twijfelt, onderdrukt of jezelf hard afwijst? Snak je naar vrijheid, of wonderen en wie weet goddelijke orgasmes?

Het is mij een grote eer om je hierin te begeleiden.

Of je er nu weken, maanden of jaren over doet, ik ben er elke stap bij om je te inspireren en je aan te moedigen om die prachtige vrouw te worden

die jij vanbinnen al bent. Ik hoop dat je met de eerlijke verhalen van Anouk, Jantien, Leona, Merel, Charlotte, Claire en mijzelf dingen durft los te laten die je belemmeren helemaal jezelf te zijn. Dingen los durft te laten die je al jaren blokkeren om voluit te leven. Want dat verdienen je allemaal; ook jij bent geboren om gelukkig te zijn.

Op mijn dertigste gebeurde er een wonder in mijn leven. Daardoor stopte ik met mijn bedrijf en begon ik opnieuw aan een reeks studies, elf jaar lang. Verder gaf ik naast de een-op-een-begeleiding vele lezingen, workshops, groepsbijeenkomsten, retraites en werkte ik mee aan podcasts. Ik hoorde verhalen van verdriet, worsteling, gemis, moeheid, frustratie en woede.

Ik leerde waarom zoveel therapie en coaching niet werkt en ik leerde wat wel werkt. Ruim twintig jaar aan ervaring bouwde ik op in mijn praktijk in Bloemendaal, in Zeeland en in Portugal. Ik leerde hoe je sneller jezelf wordt, heling vindt en een beter leven kunt leiden.

Ik zag vrouwen opstaan en opnieuw geboren worden. Vrouwen die keuzes maakten om van werk of relatie te veranderen of Nederland achter zich te laten. Vrouwen die de liefde weer vonden, maar bovenal de liefde voor zichzelf. Het zit allemaal in dit boek.

Lijden hoort vanaf nu tot het verleden. Vreugdevol, sensueel, goddelijk en gezond leven is waar we samen voor gaan.

Ik schop heilige huisjes omver en doorbreek verschillende taboes voor ons vrouwen. Dit doe ik zodat jij ziet waarom je doet wat je doet in de wereld waarin je leeft. En dan laat ik je een betere weg zien.

Geheimen die duizenden jaren verborgen bleven, verklap ik ook in dit boek. Dit gaat jou jaren aan worstelen schelen.

Denk niet dat je van alles moet doen of moet veranderen, zoals de meeste zelfhulpboeken en therapieën jou voorschrijven. Nee, het gaat erom dat je meer gaat loslaten en zo meer je authentieke zelf gaat worden en jezelf weer voelt.

Gedachten, dromen, geloof, heling, spiritualiteit, pleasen en grenzen stellen, verlies en rouw, de lastige fase van twintig, dertig, midlife en overgang, hoogsensitief en paranormaal, bijna-doodervaring, verlangens, sensualiteit en seksualiteit, feminiene energie, manifesteren, depressie, zwangerschap, scheiding, eetstoornis, bewustwording, de ziel, geluk en gezondheid. Thema's die allemaal aan bod komen.

Jij bent er al, misschien nog wat verstopt vanbinnen, door alles wat jij meemaakte in jouw leven. Je doet al méér dan genoeg en je hebt zo enorm hard je best gedaan, laat nu maar los.

Jij mag nu gaan ontspannen.

Het Universum en ik zullen je in alle mogelijke richtingen wijzen, je laten zien wat er beschikbaar is en je de beste keuzes laten maken. Je laten zien hoe je dieper kunt ontspannen en stress verdwijnt.

Je zult zien dat elk verhaal dat je leest een krachtige hint is in de juiste richting en als je je daarop afstemt en het verhaal volgt, zul je aan het eind van de rit een ander leven hebben.

Dit is een ervaringsboek waarin je van inspiratie naar diep beleven gaat, om te voelen hoe het fijner kan zijn voor jou. Zodat de energie weer sprankelend door jou heen kan vloeien.

En jij gaat ook jouw missie vinden. Of jouw droom gaat uitkomen. Doen wat je altijd al wilde, waar je voor in de wieg bent gelegd. Daar is het nu tijd voor.

Aan het eind van dit boek zul je een vrije vrouw zijn of op zijn minst op weg om er een te worden. Laat je verleiden door de schilderkunst, de verhalen en bezieling van andere vrouwen en laat je diep in jezelf meevoeren via de meditaties die je kunt beluisteren.

Begin vooraan, hoofdstuk voor hoofdstuk. De eerste zeven om te leren wat je los kunt laten, de volgende zeven om meer jezelf te worden. Daarna steeds iets om jezelf weer te herinneren aan wie jij bent. De laatste hoofdstukken zijn de juicy ones.

Laat je oordelende stemmetjes achter bij de deur. Vanaf nu gaan we voor heling, goddelijke wijsheid en groei. Hoe bewuster, hoe meer je gaat stralen en hoe jonger je eruit gaat zien!

Jong of oud, je hebt een heel belangrijk geschenk om door te geven. Ik hoop dat dit boek je zal helpen het te eren, je genialiteit en sensualiteit te vinden en het natuurlijke proces te vertrouwen.

Mocht je persoonlijke ondersteuning nodig hebben, dan kun je me altijd mailen op info@chantaldemol.nl.

Ik ben je spirituele gids in het land van heling en wonderen. Enjoy the ride! Het Universum is er klaar voor. En ik ook.

Ik ben De Dienstmaagd X

LOSLATEN

Laat je niet langer in slaap sussen door valse normen en waarden van anderen maar wees voluit wakker in jouw eigen leven en laat al het oude los.

Ons natuurlijke vermogen om los te laten zorgt ervoor dat je een leven leidt zoals jij het wil, vol vrijheid, voldoening en geluk.



“Hineni is my power.”

Chantal de Mol, 2020

Acrylic on Canvas

HOOFDSTUK I
HIER BEN IK, NET ALS IEDERE
VROUW

Van binnenuit naar buiten worden wie je altijd al bent
geweest.

DROGE PLAKKEN CAKE

Ik lig op mijn sterfbed. Het schemerdonker van de kamer wordt zacht gesteund door kaarsen rondom mijn bed. Slechts het vederlichte ademen is hoorbaar. Mysterieuze stilte vult de hele ruimte. Op deze plek ga ik heen en weer tussen twee werelden. Ik voel dat ik er bijna ben. Meer en meer laat ik berustend het aardse los, alleen via een flinterdun maar oersterk koord ben ik nog steeds verbonden. Ik zie mijn levensjaren als een snelle film voorbijtrekken. Mijn leven dat verre van saai is, als een romantische film met hoge pieken en flinke misstappen. Het einde is toch nog goed gekomen. Mijn hart voelt feilloos aan waar ik liefdevol was en waar niet. Met compassie kijk ik naar mijn eigen koppige en vaak eenzame geworstel.

Ik verlang naar de eeuwige zuivere rust die zal volgen. Iets waarvan ik denk dat het er zal zijn, in het hiernamaals. Hoe het echt zal zijn, blijft tot op het laatste moment een geheim. Toch ben ik vol vertrouwen dat ik

opgevangen zal worden in de armen van God en dat haar helende licht mij verder zal dragen de etherische werelden in. Ik verlang ernaar om veilig thuis te komen in oneindige liefde. Langzaam draai ik mijn hoofd naar rechts en ik zie de glinsterende oceaan die naadloos overloopt in de oneindige blauwe lucht. Soms lijkt het of grenzen niet bestaan en dat de horizon slechts een vloeibare lijn is die water en lucht markeert. Zo zou ik ook zomaar over kunnen gaan als een laatste zucht die vloeibaar mengt tussen leven en de dood, waarna ik opga in de universele adem.

Ik draai mijn hoofd langzaam terug en zie mijn geduldige dierbaren. Het zijn er niet veel. Mijn man als noeste rots in de branding; mijn minnaar en wegwijzer in het leven. Hij is het die mij de wereld in heeft getrokken. Hier is hij, ik voel alleen maar liefde. Hij staat zonder oordeel en met volle aandacht bij mij. En daar, daar staan mijn drie kinderen. Hartverscheurend sip, hun intense verdriet machteloos uitend. Ik vind het vreselijk om afscheid te moeten nemen van mijn kinderen die juist nu hun chaotische tienerjaren leven. Ik zie de pijn in hun ogen om hun vertrouwde moeder te moeten laten gaan. We hebben samen zoveel doorgemaakt en beleefd. Woeste stormen, duizelingwekkende achtbanen en intense momenten van geluk. Ik heb ze opgevoed naar mijn beste kunnen. Heb geprobeerd om ze juist te geven wat ik tekort was gekomen. Van hieruit zullen zij alleen verdergaan met hun eigen wijsheid als kompas en de steun van elkaar voor hun verdere leven. En daar staat mijn zus. Wat heb ik haar lang moeten missen. Onze levensfasen waren totaal niet parallel waardoor het moeilijk was om dicht bij elkaar te blijven. Nu heb ik spijt dat we niet meer tijd met elkaar hebben doorgebracht.

Het einde van het leven voelt als een moment voor verzoening, nu het nog kan. Met mijn zus, met de ervaringen die ik heb gehad en vooral met mezelf.

Een oude jeugdvriend komt langs. Wat was ik naïef en onbekend met het vinden van mijn eigen weg in een relatie. Ik handelde op de manier waarvan ik dacht dat anderen dat het beste zouden vinden. Ik ging slordig om met mijn leven. Ook met het leven van anderen, maar dat wist ik toen nog niet. Fijn om hem nu nog even te zien. Dit kleine clubje mensen is alles wat er is. Een iel resultaat van ruim dertig jaar samenleven met anderen.

Het wordt stiller in mij. Nee, wacht, het wordt onrustig in mij en mijn hart begint zenuwachtig te kloppen. God voelt verder weg en mijn borst raakt in vuur en vlam. Zijn dit echt alle mensen die mij hebben gezien? Die mij nog willen zien? Zo weinig dierbaren voor wie mijn hart openstond en van wie ik nu afscheid wil nemen? Ik beweeg mijn armen en benen en verleg mezelf op dit genadeloze bed. Niet alleen mijn hart maar mijn hele lichaam pulseert en ik voel irritante elektrische vonkjes. De schemer in de kamer is inmiddels overgegaan in het rauwe donker. Zo voelt het ook in mijzelf, donker dat rauwig om aandacht roept. Ik wil vluchten maar mijn benen werken niet mee, als in een angstige droom. Ik wil helemaal niet dood en daar thuiskomen, ik wil thuiskomen in mezelf!

De laatste definitieve strijd voelt alsof het zich afspeelt in een veel te klein en benauwend geboortekanaal. Een moegestreden pop in haar cocon die zichzelf steeds maar niet kan bevrijden tot vlinder. De pop lijkt niet te weten hoe haar eigen natuurkracht werkt, net als ik. Ik wil niet dood en onzichtbaar worden, misschien zelfs na een tijd vergeten zijn. Ik wil gezien worden, ik wil mezelf laten zien op het podium van mijn leven. Ik wil hier weg, nu ik nog een paar laatste aardse ademhalingen heb. Ik wil mezelf laten zien in al mijn vrijheid en glorie, mijn talenten en mijn vrouwelijkheid. Wie ben ik eigenlijk en wie wil ik zijn? Wat stel ik nou voor en wat beteken ik in het leven van anderen? Ken ik mijzelf wel? Heb ik anderen wel de mogelijkheid gegeven om mij te leren kennen? Heb ik anderen niet te veel weggeduwd of de poort naar mijn hart te veel gesloten gehouden? Hebben anderen wel door mijn maskers heen kunnen kijken?

Heb ik mijzelf überhaupt wel zien staan in mijn eigen leven dat hier nu ten einde aan het komen is? De vragen vliegen door mijn hoofd en het voelt alsof ik in een eenzame winterstorm terechtgekomen ben. Een ijzige wind, hagel, onweer, alles dondert door mij heen. Oerkrachten buitelen over elkaar heen. ‘God help mij!’ schreeuw ik. ‘Help mij alsnog te worden wie ik ben, zoals u ooit bedoeld heeft. Ik heb maar wat gedaan waarvan ik dacht dat het goed was maar nu zie ik dat ik fout zat.’ Ik voel hoe een koude deken over mij heen ligt en zie alles duidelijk nu. ‘Zie mij!’ roep ik. ‘Zie mij! Hier ben ik.’

Een lange tijd blijf ik zo liggen. Voorzichtig open ik mijn ogen, onwetend wat mijn blik aan zal treffen. Ik zie de twee andere groepsleden naast mijn bed zitten. De oefening is voorbij en ik droog mijn tranen met de tissues die ik aangereikt krijg. Iemand legt haar warme hand op mijn arm. Dat voelt als troost. Ik ben terug, ik ben er nog. Opluchting stroomt door mijn cellen. Ik zie een liefdevolle blik in twee paar ogen. ‘Kom maar langzaam overeind,’ zegt de een. De ander helpt mij om weer overeind te komen. Terwijl ik op de rand van het bed zit voel ik een intens diepe verbinding met mijzelf. Ik voel weer iets stromen wat lang heeft aangevoeld als een betonnen plaat. Hard en ondoordringbaar, vol weerstand duwde ik de liefdevolle impulsen van anderen weg. Liefde, dat duwde ik het meest weg in mijzelf. Nu zie ik dat het een weerstand tegen mijn eigen leven was. Ik heb mijn eigen diepste schreeuw gehoord.

Al snel komt ook de bekende humor in mij naar boven. ‘Nou, als ik echt dood zou gaan zouden er niet veel mensen komen en hoefde het uitvaartbedrijf niet veel droge plakken cake te kopen.’ Ik kan nog niet direct zeggen dat deze oefening een cadeautje is. Hoe enorm het geschenk was, zal pas later blijken. En het is nog niet te laat.

VERWIJDERD VAN MIJZELF

Voor mij was deze oefening, tijdens de cursus stervensbegeleiding, daar in Ierland, een enorme trigger om in te zien hoe ik in mijn leven stond. De les die ik leerde op dat sterfbed was dat ik tot op dat moment mijn leven wel had geleefd maar dat ik daarin mijzelf niet had laten zien. Ik had niet op het podium van mijn eigen leven gestaan maar altijd een rol gespeeld die anderen mij gaven of waarvan ik dacht dat anderen die het beste vonden voor mij. Was ik wel mezelf geweest? Vast wel af en toe maar meer ook niet. Ik had pleasen, het zorgen voor anderen, de uiterlijke schijn ophouden en absurd keihard mijn best doen tot een ware levenskunst gemaakt. Ik liet anderen de hoofdrol in mijn leven spelen. Ik voegde me naar de situatie, gaf iedereen de ruimte. En daar viel ik door de mand. Waar was ik gebleven?

Terugkijkend naar hoe ik dat had ervaren, voelde ik mij van jongs af aan alleen en herhaalde ik elke keer hetzelfde mantra: Ik doe het wel alleen. Ik was al in de dertig en nog steeds leefde ik het leven van een ander. Ik liet mezelf niet zien en worstelde nog steeds als een pop in een veel te benauwde cocon terwijl ik droomde van een leven als een vlinder zo vrij. Vermoeid jaloers keek ik op Instagram of TikTok naar de vrouwen die zo zelfverzekerd leken te leven. Ik wilde ook reizen, dansen en mezelf helemaal laten zien. In mooie jurken op tropische eilanden dansen of helemaal naakt in de zon liggen op het strand, zwemmen en bemind worden. Dat wilde ik ook, terwijl ik druk bezig was met van alles. Ik wilde een vrouw zijn in al mijn kracht en glorie, met mijn talenten, sensualiteit en vrouwelijkheid. Ik wilde ook zelfverzekerd in mijn schoenen staan. Maar hoe? En wat waren mijn talenten? Hoe kon ik het leven dat ik leidde veranderen in die zelfverzekerde richting van talenten? Hoe meer ik daarover nadacht, hoe meer ik me bewust werd dat ik altijd maar wat deed. Zonder te voelen of het goed was voor mij. En nu voelde het aan alsof ik niet mijn best had gedaan voor mezelf. Nu leek het alsof ik naar een film keek die wel over mij ging maar waar een ander in acteerde.

Misschien voel jij dat ook zo, met al dat zorgen en alles wat je doet en pak je het liefst je koffer om te vluchten. Het maakt niet uit waar naartoe, maar je wilt weg om ergens anders helemaal opnieuw te beginnen. Want herken jij dat ook in jouw leven? Dat je er niet helemaal zelf bént? Dat je wel jouw leven leeft maar dat het aanvoelt alsof het niet jouw leven is? Dat je een nieuwe kans wilt hebben om het helemaal anders te doen? Beter voor jezelf, hoe gelukkig je ook bent met je kinderen, partner of huis? Of dat jouw leven er altijd maar een beetje tussendoor moet?

Zo voelde het voor mij. Ik had het zelf helemaal niet door. Ik realiseerde me dat pas op het moment dat ik daar lag en mezelf zag. Het was tijd dat ik daar mijn les uit leerde. Ik had mijzelf niet laten zien.

Het was een enge oefening. Mocht mijn verhaal jou hebben geraakt, weet dan dat jij niet de enige bent die dit ook zo voelt. Als er verhalen zijn in dit boek die lastige gevoelens oproepen bij jou of wanneer je na het lezen van dit verhaal vragen hebt, voel je dan vrij om mij een mail te sturen.

Mijn angst was dat ik niet naar binnen durfde te keren. Ik was bang voor wat ik daar zou aantreffen. Bang om oude wonden te vinden en die open te scheuren. Bang voor de zwarte gaten waarin ik dacht te kunnen verdwijnen. Bang voor al het onbekende in mezelf. Bang voor de onbekende diepten die erg donker leken maar die later een uiterst vruchtbare bodem bleken te zijn. De oefening was eng maar het zou griezeliger geweest zijn als ik daar niet voor zou zijn gegaan. Als ik niet de hoofdrol van mijn leven zou pakken. Het zou eng zijn als ik mezelf niet beter zou leren kennen.

Ik neem mijzelf hier even als voorbeeld maar we vinden het over het algemeen heel griezelig om naar binnen te keren. We stellen het liever uit of zetten het onderaan het lijstje van prioriteiten. Daar komt nog iets anders bij kijken. Ik ben het vaak tegengekomen in mijn werk. Namelijk

dat veel vrouwen zich niet veilig voelen in zichzelf. Dus, hoe kun je naar binnen keren, als het daar niet veilig voelt? We maken daar vaak een groot ding van, als een eng spook dat in de diepten wacht om je te laten schrikken. En dat belemmert ons om onszelf grondig te leren kennen, om de vrije vrouw te worden.

Ik durfde niet naar binnen. Ik had mij als kind vaak niet veilig gevoeld. Misschien was dat voor jou ook zo. Het was gemakkelijker om het oude in stand te houden want zo kon ik het volhouden. Althans, dat is wat ik dacht.

NIET ALLEEN IK

De vrouwen met wie ik jaren heb gewerkt en die dit proces aangingen, zij waar ik mee mocht lopen op hun levenspad, kwamen erachter dat zij zichzelf ook niet lieten zien. Ik hoorde hen zeggen:

- Ik zit vast, ik kom geen stap verder
- Ik voel me leeg, ik kom niet uit de verf
- Ik kom niet tot mijn recht, ik ben niet gelukkig
- Ik voel me een tweede viool in het leven
- Ik ben altijd voor anderen bezig
- Er zit een onrust in mij
- Ik zit helemaal klem
- Wanneer wordt het nou tijd voor mij?
- Hoelang moet ik dit volhouden?
- Ik doe allang niet meer waar ik ooit van droomde
- Ik ben te moe om nog te durven dromen
- Het lijkt of mijn leven stilstaat

Herkenbaar? Het is helemaal hoe wij vrouwen voor anderen zorgen en onszelf helemaal wegcijferen. We passen ons aan en pleasen iedereen, staan klaar voor het gezin, familie, werk en mantelzorg. Op de een of andere manier verliezen we onszelf; een klein beetje of heel veel. Dat kan ertoe

leiden dat we voelen dat we verdoofd door het leven gaan of dat we in slaap zijn gesukkeld, opgesloten in onszelf.

Je moet sterk in je schoenen staan om niet te luisteren naar wat anderen vinden wat goed is voor ons. Het vraagt sterke benen om in het geweld van alle stemmen en meningen van anderen te blijven staan en om onze eigen weg te gaan. Ik ken ontelbare verhalen van vrouwen die zo leefden, net als ik deed. Toch is het mij gelukt om mijn leven een andere wending te geven en ik zie keer op keer dat het andere vrouwen ook lukt. Het is niet de bedoeling dat we het leven van een ander leiden, dat kan nooit de zin van het leven zijn. En dat is precies hetgeen een onrustig gevoel veroorzaakt. Het is een lange weg van oefenen en op een zekere dag breekt er iets open in jou. Het kwartje valt; de bliksemschicht doet haar werk. Even wankel je om dan gesterkt door te gaan. Op jouw eigen manier, waar je hardop tegen jezelf zegt: 'Hier ben ik!'

Het is nooit te laat om met jouw echte leven te beginnen zoals het ooit bedoeld was. Daarvoor moet je het diepere in jou leren kennen en dat is de spirituele dimensie. Ofwel de pure en authentieke kracht in jouw leven. Dat vraagt om verbinding te maken met jezelf en met het grotere om je heen. Niet op afstand maar heel dicht in jou. In onze opvoeding of vroeger op school hebben we nooit geleerd om van onszelf te houden. Ik niet althans. Zelfliefde is zo belangrijk. Als jij niet van jezelf kunt houden, hoe kunnen anderen dat dan wel? Ik was al meer dan dertig jaar oud voordat ik dat leerde, met vallen en opstaan.

Durf af te dalen in jezelf. Dat is niet eng, het geeft vooral veel ontspanning. Stapje voor stapje meer worden wie je echt bent. Wat je daarbinnen aantreft lijkt misschien eng, maar wanneer je erbij gaat zitten en het even goed aankijkt, valt het allemaal wel mee. O, denk je dan, ben ik daar nou zo bang voor geweest? Daar kwam ik achter – dat ik zelf een spook maakte van wat er binnen in mij zat.

Zelfs wanneer je met een of meerdere trauma's te maken hebt, kun je zachtjes naar binnen gaan en zul je merken dat ook jij het spookje aan durft te kijken. Op die manier leer je om te ontspannen, ook op plekken die jarenlang alert en gespannen zijn geweest. Zulke ervaringen, hoe verdrietig ook, overschaduwden jouw levensgeluk en verzwakken de rol die je in jouw eigen leven speelt.

Het is nooit te laat om te beginnen met het laten zien van jezelf. Het is alleen zo dat je jezelf niet ineens kunt zien. Een inzicht heeft een trigger nodig. Dat kan een vraag of een oefening zijn en dat vergt begeleiding en tijd. En nu verleid ik jou om meer van jezelf te gaan ontdekken. Word ook een vrije vrouw die weet wat zij wil en zichzelf door en door kent. Die zichzelf in al haar glorie en sensualiteit laat zien.

Elke ontmoeting, elke situatie is een mogelijkheid om jezelf beter te leren kennen. Om af te dalen naar de diepere lagen binnen jouzelf. Want dat zijn de lagen waar jouw verlangen ligt, jouw dromen, jouw liefde, compassie, passie, creativiteit en sensualiteit. Dat ligt diep binnen in jou allemaal op je te wachten. Heel geduldig totdat je er dichterbij komt en dan ga je die pure kracht in jezelf ontdekken. Ook jij hebt talenten in de diepten, en een oeverloze schoonheid en liefde die echt meer geleefd mag worden. Als een goed gevulde juwelendoos met schitterende edelstenen, puur goud en stralende diamanten. Als je meer van binnenuit gaat leven in plaats van dat je je aanpast en buigt naar anderen, gaan jouw juwelen ook schitteren. En dat voelt zó als echte rijkdom.

EN DAN: 'HINENI! HIER BEN IK!'

Tijdens de oefening in Ierland riep ik aan het einde: 'Zie mij! Zie mij! Hier ben ik!' De woorden kwamen uit de grond van mijn hart. Geen onbekende woorden want jaren later kwam ik een spirituele tekst tegen van de Canadese zanger Leonard Cohen. In een van zijn nummers zingt hij:

‘Hineni, Hineni’. Deze woorden vinden hun bron in de Bijbel waarin personen hun beschikbaarheid voor God uiten. Hineni is een oude Hebreeuwse uitdrukking die betekent: zie, ik. Of, als je het begrijpelijker wilt zeggen: hier ben ik. Duizenden jaren later vind ik vooral dat dit een enorme poëtische kracht heeft, Hineni. Een roep die zoveel meer is dan alleen een plaatsbepaling. Een roep die van binnenuit komt, waar je voor de volle honderd procent achterstaat. Een roep uit het hart, die aangeeft dat je zo aanwezig in het leven staat. Het is een houding, stevig gegrond met je armen wijd gespreid, je hart open en je blik nieuwsgierig vooruit. Ben je beschikbaar voor jezelf? Ben je beschikbaar voor het grotere, voor het Universum of voor God? Ben je beschikbaar om de liefde te laten stromen? Ben je klaar om jouw talenten te leven? Ben je klaar om te ontdekken wat jouw potentie is? Ben je klaar om jezelf te laten zien? Sta jij zo in het leven? Als je dat al doet, is dat echt fantastisch! Jij laat jezelf zien en jij leeft jouw leven. Maar als dat nog niet zo is, en dat geldt voor de meeste vrouwen, dan is dat helemaal niet erg. Je leert op jouw eigen manier en in jouw eigen tempo.

Misschien helpt het jou om naar de volgende vragen te kijken en om dan na te gaan wat jij voelt en hoe je naar jezelf kijkt:

- Voel jij dat jij jouw eigen leven leeft?
- Waar in jouw leven zie jij nu dat je niet helemaal aanwezig bent, of er niet helemaal voor gaat, of jezelf niet helemaal laat zien?
- Waar heb je dat eerder ervaren in jouw leven?
- Hoe ver gaat dat terug?
- Herken je dat in bepaalde situaties of misschien bij bepaalde mensen in jouw leven jij jezelf niet laat zien?
- Waar merk je dat aan, dat je jezelf niet laat zien? Hoe voelt dat?

Deze vragen kun je in jezelf laten klinken. Je hebt er niet altijd een-twee-drie een antwoord op maar als je de vraag met je meeneemt, valt er soms ineens het kwartje. Als dat gebeurt dan kan de heling beginnen. Heling

betekent dat je kunt worden wie jij bent, heel worden, nog meer jezelf worden en gaan leven vanuit jouw kern en authenticiteit. Van binnenuit naar buiten worden en uitstralen wie je altijd al bent geweest. Dan ga je inzien hoe jij het beter kunt gaan doen voor jezelf. Het is een proces, stap voor stap, steeds bewuster. Steeds meer jezelf worden en jezelf laten zien. Je oude ik loslaten en openstaan voor de nieuwe ik die geboren wil worden.

Niet alleen God maar het hele Universum wil dat jij zegt: 'Hier ben ik!' Het Universum staat klaar om jou te helpen, je mag alleen eerst jouw hand uitsteken. Een reikend gebaar, een roepen dat je er klaar voor bent en je wordt geholpen. Het Universum wil dat jij echt jouw plaats in deze wereld claimt. Jij bent niet voor niets geboren. Jij bent al gezien anders was je niet op deze aarde, dus ga ervoor.

Wanneer je afgeleid wordt door een gebeurtenis of negatieve, angstige gedachten, of wanneer je je even minder voelt, keer dan terug naar dit ene simpele woord: Hineni. Dit oefenen creëert een pure, open en verwachtingsvolle houding. Doe dit iedere dag opnieuw. Zo word je niet alleen meer bewust van hoe je leeft maar word je ook ontvankelijk voor ontspanning in jezelf en begeleiding van het grotere. Je wordt dan wakker voor subtiele veranderingen die in jou plaats gaan vinden. Het uitspreken van dit ene woord maakt je onvoorwaardelijk beschikbaar, ongeacht waar jij doorheen gaat of wat je hebt meegemaakt. Liefdevol aanwezig zijn voor het grotere waarvan jij deel uitmaakt. Hineni. Hier ben ik.

Jij bent geboren om gezien te worden en om jezelf ten diepste te zien. Ga op het podium staan en creëer de impact in jouw leven. Jij bent de enige persoon die dat kan doen. Gelukkig worden, een beter leven krijgen; je hoeft het allemaal niet alleen te doen. Je bent nooit te oud om die eerste hand uit te steken.

TENDER MIRRORING PRACTICE

Wil jij voelen wat het met jou doet als je zegt: 'Hier ben ik, Hineni'? Doe dan eens deze oefening:

Ga voor een spiegel staan en sluit je ogen. Geef jezelf toestemming om hier en nu deze oefening te doen. Adem diep in en adem diep uit. Herhaal dat een paar keer. Ontspan je schouders. Ontspan je kaken. Voel hoe je rustig wordt, hoe de adem langzaam zakt naar je buik. Je voeten staan stevig op de grond, met wortels die vastgeklonken zijn aan Moeder Aarde. Spreid dan je armen uit naar links en naar rechts. Een rechte rug, schouders naar achteren en borst vooruit. In je hart is een bron van liefde. Breng je aandacht daarnaartoe. Hier sta jij, met al jouw ervaringen, worstelingen en lessen die het leven bracht. Je bent goed zoals je bent. Je bent klaar om jezelf te zien, om open en beschikbaar te zijn. Het is tijd voor jou. Je wilt er echt voor jezelf zijn.

Nu, op dit moment word jij je helemaal bewust van jezelf. Met je armen wijd en je hart open, een glimlach op je mond. Open dan je ogen en zie jezelf in de spiegel.

Zeg drie keer hardop: 'Hineni.'

Hoe voelde dat? Hoe voel jij je nu?



“Transformation.”

Chantal de Mol, 2020
Acrylic on Paper