

HET EINDE OF HET BEGIN

Dit is mijn verhaal, een verhaal van enkele jaren geleden, over hoe je leven door een tegenslag kan veranderen, maar ook over hoe je kracht uit tegenslag kunt halen en de vruchten ervan kunt plukken. Samen met de andere zijde met hun mooie samenwerking, aanwezigheid en liefde. De wezentjes aan de andere kant zijn altijd aanwezig met hun zorg, betrokkenheid en omhulling.

Enkele jaren geleden werd ik op brutale wijze geconfronteerd met diefstal uit mijn Vito-wagen in Brussel. Binnen vijf minuten waren veel dierbare bezittingen en eigendommen van mij gestolen, waaronder mijn iPhone, laptop, camera, cd-speler en geld.

Het ergste was mijn laptop, die al jarenlang mijn trouwe metgezel was. Mijn laptop diende als schriftbewaarder van mijn spirituele belevenissen, evolutie en ervaringen, maar ook van alle cursussen en eindwerk voor mijn Master.

Drie jaar aan opleiding, persoonlijke notities, verwerkingen en samenvattingen waren weg. Kortom, alles was weg. De gevolgen waren voor mij zeer ingrijpend en op dat moment niet te overzien. Bijna alles wat ik tot dan toe had ervaren en beleefd in mijn persoonlijke groei en verdieping was verdwenen. Mijn cursussen over 'gidsen over de dood', alsook alle studiemateriaal en rouwcursussen, waren plots in handen van iemand anders.

De rest bespaar ik jullie, het was een onwezenlijk gevoel dat niet te overzien was. Ik stond dus voor een onbeschreven 'wit blad'. Wat nu?

Mijn eindwerk stond achter de deur te loeren, en eerlijk gezegd, ik zag het echt niet meer zitten om binnen die korte tijd de volledige cursus nog eens te gaan herbekijken en terug te gaan uitwerken, ik beschikte over te weinig tijd en mijn gegevens waren verdwenen.

Eén ding was zeker: ik zou sowieso doorgaan met mijn rouwgroep en de twee gezinnen in rouw die ik begeleidde. Dit wou ik niet laten vallen.

Maar voor de rest had ik zoiets van: oké, that's it, ik heb het wel gehad! De berg aan informatie die ik moest heropbouwen had zo'n impact op mijn mentale gesteldheid dat ik de moed verloor en twijfelde of ik nog verder zou gaan. Het woord 'opgeven' doemde op.

Een helper aan de overzijde meldt mij 's nachts via een symbool dat er iets op komst is. Over het algemeen hebben die symbolen betrekking op mijn fysieke toestand of als er iets persoonlijks aan zit te komen. Ik ken

dat soort berichten, en vaak manifesteert zich iets in de daaropvolgende dagen.

Maar deze keer was het teken heel anders; ik herkende het niet echt, maar men wou mij heel uitdrukkelijk laten voelen: "je wordt geveld" of "men wil je vellen".

Toen kon ik het niet plaatsen; ik verstond het symbool niet. Nu des te meer; de overzijde had weer eens gelijk gekregen.

DE DIEFSTAL

Toen ik mijn Vito had geparkeerd, recht tegenover een parkje, om een pakje op te halen, stond mijn demon al te wachten. Hij had mij al zien aankomen, hij verwachtte mij trouwens. Ik had hem niet gezien, maar hij mij des te beter. En mijn demon, mijn schaduwzijde, zelf geroepen en gecreëerd, ging eindelijk zijn slag kunnen slaan. Mijn demon: "niet kunnen genieten of toelaten om te mogen genieten van wat ik doe, de angst om het oude te lossen, geloven in jezelf".

Hij stond klaar om van mij weg te nemen waar ik aan gehecht was, opdat ik zou voelen of ik iets zou missen als het weg zou zijn en dat ik zelfs geen tijd had genomen om ervan te genieten!

Mijn demon was verpersoonlijkt als iemand van een andere origine. Met grove en grote klauwen sloeg hij mijn ruit in. Ik voelde hoe mijn Vito ineenkromp door die agressie, van de angst. Mijn Vito kon niet om hulp roepen en liet zich verstijfd door angst en onmacht maar ondergaan. Mijn Vito beefde en rilde, wou zich verdedigen maar kon niet bewegen. Verlamd.

Mijn Vito was niet gewend om zo behandeld te worden en raakte in paniek. De demon wist hoe en waarmee hij mij het meest kon treffen; met wat ik bezig was natuurlijk, met wat ik met hart en ziel deed. Hij ging het mij nogmaals eens goed laten voelen en tonen.

En hij rukte mijn iPhone brutaal weg uit zijn trouwe houder en hij genoot ervan dat ik alzo met niemand meer ging kunnen praten! De draden werden uitgerukt vanuit het binnenste van de wagen, en dit voelde als een dolksteek in de buik van mijn Vito. Daar zie, weg!

En nu neem ik nog jouw laptop, zei hij, want je doet te veel dingen voor anderen en niet voor jezelf en ik weet hoe belangrijk die laptop voor jou is.

Je bent maar van alles aan het inzetten en ordenen en je hebt geen tijd om ervan te genieten! Je twijfelt aan je eigen capaciteiten! Daarom zet je alles in jouw laptop!

En mijn Vito wist hoe hij mij dep aan het raken was, maar zweeg, want dan zou de demon misschien wel stoppen. Maar zijn honger om mij te raken was nog niet gestild: een camera! Om mooie foto's te maken, je hebt toch geen tijd om ernaar te kijken. Zo zie, weg ermee!

Mijn Vito probeerde nog altijd om hem tegen te houden, maar hij was sterker. Mijn demon was in zijn archetype gekropen en was meer dan uitdrukkelijk zichzelf, gecontroleerd, overweldigend, agressief, vernielend. Zich voedend met het slagen in zijn daad.

Hij was zo opgenomen in zijn 'zijn' dat hij zich afvroeg of het nog zin had dat ik mediteerde? Zin misschien wel, maar je hebt daar toch geen tijd voor en nam dan maar kordaat mijn CD speler mee.

De demon was gelukkig, want nu kon hij ook hemelse muziek beluisteren want de CD stond klaar om af te spelen.

Mijn Vito zakte nog dieper in elkaar, vernederd en gekwetst. Hij besloot toen om de demon wat geld te geven, in de hoop dat hij zou vertrekken en het zou stoppen. "Neem al het geld maar mee, maar stop nu...," smeekte mijn Vito. Hij stopte!

De demon was zo groot geworden en zo voldaan van zijn succes dat hij besloot om te verdwijnen. Hij hoorde mij terug komen en omstanders kwamen al kijken naar wat er midden op een gewone dag gebeurde. De demon keek nog eens om, zijn ogen opgezwollen van voldoening, voldaan van zijn agressie en vernielingskracht, van zijn succes! Met zijn buit liep hij verder naar zijn toekomst. Weg, ver weg van ons.

Mijn Vito bleef achter, troosteloos. Zelfs een stukje plasticfolie als pleister voor zijn ruit kon hem niet troosten. Er werd niet veel gesproken op de terugweg naar huis, wezenloos, bedwelmd door de vraag: waarom ik? Waaraan heb ik dit verdiend? Samen reden we langzaam, stilzwijgend naar huis om te herstellen. Van binnen waren we allebei diep geraakt en woordeloos. Verdrietig, nog niet helemaal beseffend wat er ons was overkomen.

Ik voelde me als een kind waarvan men zijn favoriete knuffel had weggenomen, koudweg, zonder uitleg en alleen achtergelaten. Als je ook nog enkele rake klappen zou hebben gekregen, was je klaar om huilend in je hoekje te gaan, wenend om het gevoel van onrecht dat je was aangedaan en het gevoel van onmacht en innerlijke woede die ontembaar naar boven kwam.

Natuurlijk kwamen er achteraf veel gedachten van 'had ik maar...', maar daar was het toen te laat voor.

Ik wist niet hoe het verder moest, maar ik kreeg een telefoontje van iemand die mij wilde ontmoeten om haar wat vooruit te helpen in haar leven. Ze had van "horen zeggen" dat ik de juiste persoon was. Na veel aarzeling zei ik "ja". Misschien was dit voor mij de nieuwe start?

"Ik was toen nog mijn wonden aan het helen, vooral mijn innerlijke kwetsuren, en ik probeerde iets te ordenen binnen mijn gedachten. Het onbegrip bleef knagen, de grote emotionele berg durfde ik nog niet in te kijken.

Dit was toen het verhaal. Ik bleef achter met de vraag: is dit nu het einde voor mij of vind ik de moed om opnieuw te beginnen? Maar hoe? Wanneer zou die kracht terugkomen? Wat schrijf ik op het 'witte blad'?"

HET BEGIN

De nawerking was volop bezig. Ik merkte dat ik wat vaker uit mijn concentratie werd gehaald, sneller vermoeid raakte en soms zelfs de kortste afstand niet meer goed zag tussen twee klanten. Mijn geest dwaalde gemakkelijk af.

Ik was altijd met te veel dingen bezig, vooral met dingen uit het verleden. Herinneringen die je aantrekken om te herbeleven wat er gebeurd is. Automatisch, wellicht dwangmatig, onbewust en de gewoonte begon zich weer in te werken. Je bent bezig met gisteren en eergisteren, je piekert en pijnigt je geest en blijft onbegrijpend, vaak helemaal alleen, met de enige gedachte dat je toch geen antwoord krijgt.

Je geraakt er niet uit.

Je kunt twee dingen doen: blijven ploeteren en omwoelen in je verleden of verder gaan met de kennis van je verleden. Een keuzemogelijkheid die ik heel goed doorzag, een keuze die beslissend kon zijn en doorslaggevend voor mijn toekomst. Je 'leeft' in je verleden of je gaat verder met de 'kennis en ervaring' van je verleden.

In die periode had ik bij mijn buurman, een boer, een kar mest besteld voor mijn moestuin. Twee ton mest, twee ton!! Toen ik de berg zag aankomen, kwam spontaan ook 'mijn' emotionele levensberg tevoorschijn; de berg die nu voor mij lag, was ook mijn berg geworden.

Ik keek naar mijn berg en vroeg aan mezelf hoe ik er het beste aan kon beginnen, hoe ik dat ging aanpakken? Twee ton is niet niks. Het zal behoorlijk lastig en vermoeiend zijn.

Het antwoord flitste binnen: wegdragen per kruiwagen. Ik zou stuk voor stuk die berg verzetten en ze uitspreiden op mijn moestuin. En ik begon

met de eerste kruiwagen. De eerste! En bij elke kruiwagen die ik wegdroeg, zag ik mijn berg slinken en kleiner worden. Ik zag hoe mijn berg ook een bestemming kreeg en iets vruchtbaars ging maken: mijn moestuin, en ook mezelf want ik zou later oogsten van mijn moestuin.

Ik besepte dat door elke stap die ik deed, mezelf en de moestuin aan het bevruchten was. Reëel en tastbaar voor de grond, reëel en voelbaar voor mezelf. En het werd een aangename karwei, want hoe meer ik eraan dacht, hoe lichter het werk werd en hoe aangenamer het werd. Mijn eigen berg brengt leven! Mijn emotionele berg werd kleiner, lichter.

En spontaan, per kruiwagen, kwamen beelden door, duidelijk en meer begrijpend. Ik heb geleerd en aangereikt om in ieder mens te laten opbloeien wat vanbinnen zit, gevormd tot begeleider van anderen die het even niet meer zien zitten of het moeilijk hebben. Om hen een stukje vooruit te helpen, opdat ze terug op hun sporen zouden geraken.

Nu moest ik dit ook voor mezelf doen. Ik heb geleerd om te begeleiden over de dood heen, om te ondersteunen waar nodig, deelachtig, medelevend en aanwezig te zijn in het verdriet van anderen.

En zou ik voor een berg dan mijn schouders laten vallen?!

Je gaat toch gewoon verder! Oké, het wordt zeker wat moeilijker in het begin, en ik ben inderdaad veel kwijt, , maar eer je berg en begint met de allereerste kruiwagen, je allereerste stap. Dan pas kun je de vruchten dragen. En als je bepaalde deadlines niet haalt, ja, dan zien we wel, maar je gaat toch eerst gewoon verder!

Iemand vertelde mij spontaan: "Maar je hebt dat papiertje, diploma, toch niet nodig, je weet het toch zelf wel, het zit binnen in je." En ja, er zit wellicht waarheid in, ik zou moeten gaan beseffen dat ik iets weet en dat ik nu gewoon mijn ding moet gaan doen.

Het wordt anders, het komt niet vanuit mijn computer, want die is weg, maar vanuit mijn hart en mezelf, vanuit een innerlijk weten. Ik denk dat dat de positieve intentie was van mijn demon: doe nu je ding maar! Je eigen ding, op jouw manier, je bent er klaar voor!

De weken na de roef vermeed ik bewust mijn meditatieruimte. Ik kon en wilde daar nog niet naartoe, daar lagen ook mijn boeken, documenten, cursussen, een trommel en een klankschaal. Maar naar binnen gaan? Nee, nog niet! Dat kon ik nog niet aan.

Op een nacht werd ik, zoals het vaker gebeurde, weer eens wakker, nu om 2.25 uur. Klaarwakker en ik verviel in gedachten. Op het moment dat ik me toch omdraaide om de slaap weer op te zoeken, hoorde ik mijn trommel! Ik hoorde mijn trommel heel duidelijk slaan vanuit mijn meditatiekamer, in een vast ritme en in zijn herkenbare klanken. Het was niet "in" mij, maar ergens "buiten" mij. Ik hoorde het gewoon! Ik was blij verrast, genoot er even van, glimlachte zelfs, draaide me om en dommelde weer in.

Nog geen kwartier later werd ik weer gewekt, maar nu door de klankschaal. Het was de klank van mijn klankschaal die luidde, ik kon het heel duidelijk horen en herkende het geluid. Ik begreep de boodschap: "Hela! Hela! Wij zijn hier ook nog hoor!" 'Wij' waren natuurlijk de lieve wezens aan de overzijde.

Ik was ze de hele tijd vergeten en was er zelfs een stukje boos op omdat ze alles hadden laten gebeuren. Natuurlijk hadden ze daar geen schuld aan, maar het is toch zo gemakkelijk om iemand met de vinger te wijzen. Nu wezen ze naar mij en lieten zich duidelijk horen: "Wij zijn er nog, kom terug naar je meditatiekamer!"

Ik bedankte, ik dacht dat ik het nu wel begrepen had en glimlachte weer.

Ik had al vaker mijn naam horen roepen tot heel dicht aan mijn oor, maar nu met muziek van mijn eigen instrumenten!

Ik draaide me weer om, rustiger nu, iets in mij werd aangewakkerd.

Maar dit was nog niet voldoende. Blijkbaar had ik het nog niet helemaal goed begrepen want nog geen kwartier later werd ik weer gewekt, maar nu door rondtollende kristalachtige klanken. De klanken waren zo helder als engelenmuziek, fris, aangenaam, rustgevend. Liefdevol. Dat was nog eens een cadeautje, onvoorwaardelijk en met omhullende zorg gegeven

"Men laat u niet los, dat is nogmaals bewezen. De wereld aan de overzijde en hier zijn één geheel, en ze kunnen van zich laten horen!"

Diezelfde ochtend ben ik naar mijn meditatiekamer gegaan. Het was er stil, met overal papieren en cursussen wanordelijk op de grond. Ik begon orde te scheppen en elk item stuk voor stuk onder handen te nemen. Nu besepte ik hoe waardevol een nota kan zijn en hoe meer ik ermee bezig was, hoe meer ik besepte dat ik eigenlijk niet alles verloren was. Ik had nog veel: mijn cursussen waren teruggevonden, zij het onverwerkt, en sommige teksten met mijn ervaringen waren deels teruggevonden.

Al mijn boeken had ik nog, misschien zou ik ze eens herlezen. Ik had zelfs een belangrijke lesbundel teruggevonden waar ik al maanden naar op zoek was. Ik had eigenlijk nog veel. Oké, ik zal dit bij tijd nog moeten doornemen, maar het is mij duidelijk geworden: ik heb nog veel. Ik kan verder!

Daarom moest ik terugkeren naar mijn meditatiekamer! Daarom! Daarom deze uitnodigende klanken met de boodschap: "Kom terug!"

Ik voel mij als een missionaris die plotseling wordt gedropt in de brousse met als enige bagage mijzelf. Alleen en klaar om zijn missie te gaan verwerkelijken. Daarginds is er geen elektriciteit. Wat zou ik dan kunnen aanvangen met een pc, een digitale camera en een iPhone?

Nu ik dit allemaal heb ervaren, wordt het voor mij ook wat duidelijker dat wat er ook gebeurde, zijn nut heeft en een nieuw begin kan zijn. De boodschap is bij tegenslag de moed niet te verliezen en er steeds voor te blijven gaan.

Ik hoor regelmatig mensen die het niet gemakkelijk hebben in hun leven, mensen met trauma's, moeilijke levensomstandigheden, gezondheidsproblemen, te hoge emotionele bergen. Sommigen balanceren op de woelige zee van emoties, gevoelens, pijnen en verdriet. Klampen zich vast aan dat laatste strohalmpje van het leven, zoekend naar het poortje tot geluk, vrede, gezondheid.. rust.

Soms knakt dat strohalmpje en geraakt men niet tot dat poortje, zoeken de uitgang tot de dood op. Willen het soort leven dat hen pijnigt niet langer beleven, moe gestreden haken ze dan af en plegen zelfmoord of vragen euthanasie aan. Begrijpelijk.

Een luisterend oor, aanwezigheid, empathie en veel begrip ten spijt.

Misschien kan die verbondenheid met de andere dimensie je verder helpen, vraag hen om hulp, inzicht en bijstand. En dan... dan kun je

hopelijk weer verder, met je ervaring als nieuwe brandstof voor je toekomst. Je eigen leven.

Dit was mijn verhaal, een verhaal om nooit op te geven.

Misschien herken je ook zo'n berg."

Tot zover deze podcast, bij leven en welzijn, tot een volgende keer.