

Inleiding

Stel je eens voor ...

... dat je met enkele vrienden een bedrijf opstart. Je koopt of huurt een gebouw dat geschikt is voor het bedrijf. Je schaft alle materiaal aan dat je nodig hebt. Na een samenwerking van meerdere jaren besluiten jullie om de zaak stop te zetten om ieder iets anders te gaan doen. Net zoals de anderen, vertrek je uit het bedrijfspand. Het gebouw en al het materiaal waarin je geïnvesteerd had, laat je zomaar achter. Alle bedrijfskapitalen en -winsten laat je voor altijd staan op een rekening, waar je nooit meer naar kijkt. Na verloop van tijd ben je het bestaan van die rekeningen zelfs helemaal vergeten en verlies je ook de gebouwen en al het materiaal uit het oog ...

Geen enkel zinnig mens zou op zo'n manier een project afsluiten en verlaten. En toch ... de afgelopen twintig jaar heb ik gemerkt dat veel mensen op psychisch en energetisch vlak wél op zo'n manier omgaan met hun leven. Meer nog, het is hun nooit geleerd dat ze ook op energetisch vlak hun kracht kunnen terugnemen. Er is hun ook niet verteld h^oe ze dat kunnen doen.

Velen die op een bepaald moment afstand nemen, of móeten nemen, van een fase in hun leven (bij verhuizing, emigratie, ontslag, verandering van werk, echtscheiding, overlijden van een dierbare, wanneer de kinderen het huis uit zijn, enz.) laten dikwijls alle energie achter die ze daarin gestopt hebben, zonder deze weer op te nemen.

Ze laten ook de energie van alle goede momenten die ze tijdens die periode beleefd hebben mee 'vertrekken' uit hun leven. Bovendien laten ze in veel gevallen ook de energie van alle lessen die ze uit die voorbije periode zouden kunnen halen, onbenut liggen. Dit is de belangrijkste reden dat mensen na het afsluiten van een relatie of een periode in hun leven futloos zijn, hun leven niet opnieuw ten volle kunnen opnemen, verlies of afscheid niet kunnen verwerken, in een depressie geraken of geen vernieuwde vitaliteit krijgen.

In 1991 ben ik begonnen met het ontwikkelen van een proces voor zelfontplooiing dat ik later *Zelf-Integratie* genoemd heb. Oorspronkelijk was het bedoeld om op een diepgaande en tegelijkertijd eenvoudige manier verlies en afscheid te helpen verwerken. In de loop van de voorbije vijftien jaar zijn er verschillende elementen aan toegevoegd en gewijzigd. Intussen is de methode van *Zelf-Integratie* uitgegroeid tot een proces dat bestaat uit vier delen. Deze zijn aanvankelijk los van elkaar ontstaan en geëvolueerd tijdens mijn werk als consul-

tant. De processen zijn intuïtief ontstaan, meestal op het moment zelf, tijdens consulten, vanuit hetgeen zich op dat moment spontaan aandiende.

Een deel van het proces (dat nu in grote lijnen overeenkomt met Deel I van de vier *Zelf-Integratie*-processen) heb ik voor het eerst aan een ruimer publiek gepresenteerd tijdens het Nederlands NLP-congres van 1998. Enkele jaren later werd erover gepubliceerd in een boekje met als titel *NLP en sterven* (Ankh-Hermes). Joe Rogge, een student van mijn NLP-opleiding en tevens auteur van het boekje, wijdde er een hoofdstuk aan.

Naarmate ik de methode verder verfijnde en er meer cliënten mee begeleidde, merkte ik dat het proces krachtige doorbraken teweegbracht, ook bij diegenen die niet met afscheid geconfronteerd werden. Iedereen die gewoon dichter bij zichzelf wil komen of die meer contact wil hebben met zijn capaciteiten, kan met de *Zelf-Integratie*-methode tot diepe inzichten komen.

Zelf-Integratie, zoals het nu geworden is, is een eenvoudige methode van persoonlijke groei die iedereen op een gemakkelijke manier kan aanleren, ook degenen die geen ervaring hebben met persoonlijkheidsvorming. Tegelijkertijd is *Zelf-Integratie* een diepgaand proces, ook voor degenen die al ervaring hebben met zelfontwikkeling én voor professionele begeleiders. De eigenlijke processen van *Zelf-Integratie*, zoals ze in dit boek stap voor stap beschreven zijn, kun je zowel toepassen om zelf door de processen te gaan als om iemand anders er doorheen te begeleiden. Met behulp van de processen van *Zelf-Integratie* hebben de voorbije jaren al vele honderden mensen geleerd om hun verleden achter zich te laten, om alle positieve energie uit voorbije perioden in zich op te nemen en, vooral, om zichzelf meer waardering en liefde te geven. Velen hebben door de *Zelf-Integratie*-processen ook meer contact gekregen met hun lichaam en met hun gevoelens en zijn in staat om meer aanwezig te zijn in het 'nu'. Aangezien *voortdurende verandering* de enige constante is in het leven, zoals Lao Tse vele eeuwen geleden al opmerkte, is het sowieso nuttig en leerrijk om, terwijl we meegaan met de stroom van het leven, onze energie aan te passen aan de veranderingen waarmee we geconfronteerd worden. In die zin werkt het *Zelf-Integratie*-proces als een energetische 'update' van onze relaties, capaciteiten en prioriteiten.

De voorbije jaren heb ik het proces doorgegeven aan studenten die nu ook werkzaam zijn als coach en aan collega-coaches die vanuit andere achtergronden werken. Hun ervaring is dat het *Zelf-Integratie*-proces een zeer nuttig en volwaardig coachingsinstrument is dat door iedereen kan worden aangeleerd om het ook toe te passen bij zichzelf. Velen die ervaring hebben met andere benaderingen van zelfontplooiing hebben het proces van *Zelf-Integratie* ervaren als zeer verrijkend en aanvullend. Bovendien worden door het proces van *Zelf-Integratie* bestaande inzichten verdiept en voltrekt zich op een eenvoudige manier een verdere integratie van gebeurtenissen uit het verleden. De *Zelf-Integratie*-processen helpen ook om zelfwaardering en innerlijke vrede nog intenser te beleven.

De methode van *Zelf-Integratie* bestaat uit drie basisonderdelen en één extra vierde deel:

Deel I. DE DRIE KOSTBARE SCHATTEN Krachtbronnen in jezelf opnemen

- 1 De energie die we in een relatie of een periode hebben gestopt, terughalen.
- 2 De energie van alle goede momenten uit een periode of relatie, opnemen in onszelf.
- 3 De energie van alle lessen die we uit een periode kunnen halen, opnemen in onszelf.

Deel II. HET GROTE WEERZIEN Zelfbeeld transformeren en opnemen

Dit deel gaat over hoe we (opnieuw) in het reine kunnen komen met onszelf, hoe we ons zelfbeeld kunnen versterken, hoe we meer respect en waardering leren hebben voor onszelf en vooral ... hoe we onszelf op een steeds dieper niveau kunnen vergeven en daardoor meer van onszelf kunnen houden.

Deel III. VAN LOOD TOT GOUD Beperkende energieën transformeren

Hierin behandelen we energieën (herinneringen, gedachten, gevoelens ...) die we ervaren als afremmend, blokkerend of gewoon als 'negatief'. Hier leren we deze energieën herkennen, de positieve lessen eruit trekken, en ze transformeren.

Deel IV. DE DIAMANT IN HET HART Eenheidservaring integreren

Dit laatste deel bestaat enerzijds uit een 'handleiding' om erachter te komen wat het allerbelangrijkste is in ons leven. In dit deel van het proces leren we ook hoe we onze allerhoogste waarden gemakkelijker kunnen realiseren, vertrekkende vanuit de situatie waarin we ons nu bevinden. Dit leidt ons automatisch, zoals we zullen zien, naar de beleving van eenheidservaringen. Anderzijds bevat dit deel ook een proces dat erop gericht is om de enorme rijkdom aan inzicht, kracht en intuïtieve leiding die inherent aanwezig is in eenheidservaringen (of mystieke ervaringen) effectief te activeren en toegankelijk te maken voor ons waakbewustzijn.

Door hun natuurlijke eenvoud zijn deze vier healingprocessen van *Zelf-Integratie* gemakkelijk aan te leren. Tegelijkertijd brengen ze diepe genezing teweeg op lichamelijk, emotioneel en mentaal vlak. Zoals ik in de volgende hoofdstukken zal uitleggen, zijn deze processen gebaseerd op principes die al eeuwenlang bekend zijn in spirituele tradities overal ter wereld. Hieronder geef ik een korte schets van de verschillende disciplines en achtergronden die mede aan de basis liggen van het ontstaan van *Zelf-Integratie*.

Het werken met de kracht van het onbewuste en symbolen heb ik geleerd in de periode dat ik mijn eindschrijft maakte over dromen (begin jaren tachtig). Zowel het symbolengebruik uit de oude esoterische tradities als de freudiaans-jungiaanse *symbolenleer* heeft mij

veel inzicht gegeven. Het was echter vooral het opnemen van droomverslagen (van proefpersonen die in het slaaplaboratorium tijdens de droom gewekt werden) dat me het meest heeft bijgebracht over de wisselwerking tussen de universele betekenis van symbolen én de individueel wisselende associaties die verbonden zijn aan symbolen.

Het volledig leren toelaten van de gedachten en gevoelens die tijdens het proces opkomen, heb ik meegekregen uit mijn opleiding tot trainer in *bewust verbonden ademen* (vroeger *rebirthing* genoemd).

De exacte formulering vinden voor de vraagstellingen heb ik geleerd en verfijnd in drie fasen:

- 1 Tijdens mijn academische studies in de disciplines *linguïstiek, psycho-linguïstiek en pragmatiek* (de studie van het effect van taal, gebruikt in een bepaalde context) en in de disciplines rogeriaanse en lacaniaanse *psychoanalyse*.
- 2 Nadien in mijn opleiding *Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP)* en tijdens mijn trainersopleiding in NLP.
- 3 Ten slotte in verschillende cursussen en opleidingen omtrent hypnotisch taalgebruik en trance-inducerende taal (onder andere de *ericksoniaanse hypnose* en *voice dialogue*).

Het werken met verschillende aspecten en drijfveren in een persoon en deze als een eigen entiteit appreciëren en toespreken, heb ik kunnen leren uit een combinatie van verschillende benaderingen: *Pesso, Transactionele Analyse, Voice Dialogue, NLP* en *Familie-opstellingen*.

De mensen helpen om hun oordelen, over zichzelf en over anderen, te leren zien en los te laten heb ik enerzijds meegekregen vanuit mijn NLP-achtergrond, anderzijds vanuit mijn passie voor Advaita Vedanta (de Indiase leer van *non-dualiteit*) en het boek *Een cursus in wonderen*. Dat boek heeft mij ook geleerd wat het betekent om dingen écht los te laten en om mezelf en anderen te vergeven.

Het aanspreken van de verbeeldingskracht als een van onze meest fundamentele schepingsinstrumenten ken ik vanuit mijn ervaring met meditatie, visualisatie, energiewerk en vooral vanuit mijn sjamanistische achtergrond. In de *sjamanistische traditie* (soms ook ‘de oer-spiritualiteit’ genoemd), zoals ze al vele honderden jaren op de vijf continenten bestaat, speelt de verbeeldingskracht en het gebruik van symbolen een fundamentele rol in healing en bewustzijnsverruiming.

In de loop van de voorbije twintig jaar heb ik de vaardigheid verfijnd om te kijken (met het innerlijk oog) naar wat er gebeurt in iemands energieveld. Deze vaardigheid heb ik onder andere ontwikkeld in de opleiding tot aura-healer en later in de cursus *psychodynamica*, de opleiding tot energetisch consulent, waarvan mijn vrouw, Els Van Hoogenbemt, de inspira-

tor is. Deze capaciteit stelde mij in staat om op *energetisch vlak* te volgen welke effecten het *Zelf-Integratie*-healingproces heeft bij diegenen die erdoor gaan. Dit was van onschatbare waarde voor het ontwikkelen en het helemaal in orde maken van de verschillende onderdelen.

Katrien is een van de mensen die in de loop van enkele sessies het volledige proces van *Zelf-Integratie* toegepaste op de belangrijkste perioden in haar leven (Deel I, II, III en IV). Zij omschreef het proces van *Zelf-Integratie* als volgt: *Door dit proces heb ik mijn batterijen opnieuw leren opladen, ik heb er een paar goede oplaadkabels bij gekregen om mezelf aan te sluiten op de Grote, Kosmische Batterij. Het leuke eraan is dat heel het proces verloopt op een rustige, aangename en eigenlijk voor de hand liggende manier. En ik kan dit proces nu voor altijd toepassen op mezelf en ook doorgeven aan anderen in mijn werk als psycholoog. Het is voor mij echt **het gouden geschenk**.*

Zij was degene die mij uiteindelijk over de streep getrokken heeft om heel dit proces, samen met de achtergrond, volledig uit te schrijven, zodat, ik citeer, *iedereen, zowel de leek als de vakman, een duidelijke handleiding zou hebben voor zo'n waardevol proces*. Bedankt, Katrien, voor je extra duwtje!

Leeswijzer

Er zijn drie verschillende manieren waarop je dit boek kunt lezen:

- 1 Het boek gewoon lezen, zoals je een ander non-fictionboek leest. De oefeningen en meditaties die erin staan, kun je dan doorlezen, zonder dat je de opdrachten en visualisaties innerlijk ‘uitvoert’. Het is wel belangrijk om de uitgewerkte voorbeeldsessies van de vier *Zelf-Integratie*-processen door te lezen. Bij het lezen van de voorbeelden leer je immers de subtiele nuances van deze benadering kennen. Door het boek enkel te lezen zullen de ideeën en principes die besproken en geïllustreerd worden, vanzelf opgenomen en geïntegreerd worden in je bewustzijn en kunnen daardoor een veranderingsproces in gang zetten.
- 2 Bij de tweede manier van lezen voer je ook de voorbereidende oefeningen uit die opgenomen zijn in Deel I en Deel II. Om deze oefeningen te doen, hoef je geen voorkennis te hebben of speciale voorbereidingen te treffen. Het enige dat belangrijk is, terwijl je de oefeningen doet, is dat je zonder al te veel indrukken van buitenaf rustig bij jezelf kunt zijn om de suggesties te volgen. *De eigenlijke Zelf-Integratie-processen hebben het meeste effect wanneer je ze doorloopt nadat je het boek volledig gelezen hebt.* Dit komt doordat de vier delen van *Zelf-Integratie* heel nauw met elkaar verbonden zijn en elkaar aanvullen. Bij deze tweede manier van lezen, waarbij je de inleidende oefeningen daadwerkelijk doet en nadien ook de *Zelf-Integratie*-processen doorloopt, zal het effect sterker zijn. Onwillekeurig zul je vanzelf een aantal principes gaan toepassen in je manier van denken, voelen en omgaan met je leven.
- 3 De derde manier om dit boek te lezen, is door tijdens het lezen ook alle oefeningen te doen en na het lezen van het boek *meerdere keren* door de vier processen van *Zelf-Integratie* te gaan. Daarbij pas je de processen toe op verschillende thema’s en situaties uit je leven. Op die manier wordt *Zelf-Integratie* een levenshouding, waarbij je het boek blijft raadplegen als een handleiding. Telkens wanneer iets de kop opsteekt dat niet volledig geïntegreerd is en om innerlijke genezing vraagt, kun je dan een van de processen doorlopen om steeds meer helderheid in je leven te brengen.

Structuur van het boek

De vier delen van *Zelf-Integratie* worden elk in een apart hoofdstuk, met gelijknamige titel, behandeld. Elk van de vier hoofdstukken begint met een algemene uitleg, gevolgd door een voorbeeldsessie. Na de voorbeeldsessie volgt een schematisch overzicht met een handleiding om iemand anders door de stappen te loodsen of om zelf het proces te doorlopen. Daarop volgt meer omkadering en achtergrondinformatie over de principes die aan de basis liggen van het behandelde deel.

In Deel V. HET TOTAALBEELD vind je een volledig uitgewerkt voorbeeld van de vier processen, toegepast op één situatie. Je vindt er ook alle beknopte overzichten van de vier processen, alsook een overzicht van alle praktische tips en hulpmiddelen. Deel V eindigt met enkele veel gestelde vragen en de bijbehorende antwoorden.

Er zit een logica en harmonie in de volgorde en onderlinge wisselwerking tussen de vier delen van *Zelf-Integratie*. Hierdoor krijg je een maximale doorwerking van elk deel afzonderlijk: wanneer je eerst Deel I doorlopen hebt, zul je bijna altijd gemakkelijker én diepgaander door Deel II gaan. Wanneer je de eerste twee delen doorlopen hebt, ga je ook sneller door Deel III en door al ervaring te hebben met de eerste drie delen kom je ook gemakkelijker bij de essentie van Deel IV. Tegelijkertijd is de volgorde niet bindend en kun je altijd met om het even welk van de drie basisdelen beginnen, naargelang van wat er het eerst of het duidelijkst naar voren komt.

Je kunt ook op een heel flexibele manier overstappen van het ene deel naar het andere, als er in de loop van het proces iets naar boven komt dat op dát moment eerst aandacht nodig heeft. Je kunt ook elk van de vier delen als een volwaardig proces gebruiken. Ik heb ze immers in de loop van de voorbije vijftien jaar los van elkaar ontwikkeld. Het is pas de laatste vijf jaar dat ik ze steeds meer met elkaar verbonden heb, omdat het een volledig pakket is voor diepe transformatie en emotioneel-mentale genezing.

Het vierde deel werkt het beste wanneer je al ervaring hebt met Deel I, II en III, of wanneer je minstens, via deze óf een andere benadering, geleerd hebt om op psychisch-emotioneel vlak grenzen op te bouwen en te behouden (dat is uiteindelijk ook wat de drie eerste delen als effect hebben).

Om zelf door de processen te gaan, of om iemand anders erdoor te loodsen, kun je je laten leiden door de aanwijzingen van de stap-voor-stap-beschrijvingen (deze vind je per hoofdstuk na het uitgewerkte voorbeeld).

Wanneer je eenmaal vertrouwd bent met de formuleringen, of wanneer je ervaring hebt met dergelijke processen, kun je je gewoon baseren op de beknopte overzichten die je vindt na elk van de uitgewerkte voorbeelden.

Verklaring van veel gebruikte termen

De term **HEALING** gebruik ik in het hele boek in de ruime betekenis van het woord: het neutraliseren van beperkende patronen (op het niveau van gedrag, emotie en gedachten), het energetisch meer in balans brengen, het creëren van nieuwe, meer vervullende mogelijkheden en het samenbrengen van de persoonlijkheid en het transpersoonlijke (of de ‘Ziel’). Ik heb gekozen voor het begrip ‘healing’ omdat het een veelgebruikt equivalent is van heelmaking of heelmaking: het bewust worden van niet-ondersteunende patronen en deze veranderen. ‘Healing’ gebruiken we hier ook als overkoepelende term voor: coaching, begeleiding, (psycho)therapie, emotionele en psychische genezing ...

Het woord **REIZIGER** heb ik gekozen om diegene aan te duiden die het proces van *Zelf-Integratie* doorloopt. Aangezien *Zelf-Integratie* een soort ontdekkingsstocht is naar je krachtbronnen en naar je diepste Zelf, is ‘reiziger’ toepasselijk, temeer daar men ook spreekt van een sjamanistische ‘reis’. *Zelf-Integratie* en *sjamanisme* hebben heel wat gemeenschappelijke elementen.

Met het woord **BEGELEIDER** refereer ik aan degene die de reiziger de gepaste suggesties geeft en die hem tijdens het proces ondersteunt. Het kan een vriend zijn, een kennis, een ouder ...

Verschillende cliënten en cursisten passen het proces ook toe in het onderwijs; vooral kinderen hebben dikwijls minder rationele weerstanden ontwikkeld voor een proces dat gebruikmaakt van het verbeeldingsvermogen. In een meer professionele context is de begeleider psychotherapeut, psycholoog, psychiater, coach, healer, consultant, kortom degene die de ander tijdens de innerlijke reis begeleidt.

Het **ONDERBEWUSTE** gebruik ik in de eerste plaats als het deel in jou dat de informatie in zich draagt van alles wat je ooit ervaren hebt. Ik gebruik het ook in de betekenis van de bron van creativiteit, wijsheid en intelligentie die jij, net zoals iedereen, diep in jou draagt. Er wordt soms aan gerefereerd als ‘de innerlijke wijze’ of ‘de genezer in jezelf’. In die zin kun je het ook zien als het collectief onderbewuste. In een meer uitgebreide betekenis gebruik ik ‘onderbewuste’ ook als de bron van onze spirituele essentie, ons Goddelijke Zelf. Je kunt het onderbewuste beschouwen als een oneindige en zeer intelligente kracht die je in jou hebt.

Door de processen van *Zelf-Integratie* wordt de connectie tussen je onderbewuste en je bewuste denken, voelen en handelen in elk geval duidelijker en sterker gemaakt. In Deel I is aan dit onderwerp een volledig hoofdstuk gewijd, onder de titel: ‘De kracht van het onderbewuste’.

ECOLOGIE gebruik ik in de psychologische betekenis: in overeenstemming met je hoogste waarden en zo veel mogelijk in harmonie met je leefomstandigheden en met de personen in je omgeving. Wanneer je ecologisch handelt betekent dit dat je bij hetgeen je doet zo veel mogelijk rekening houdt met degenen die daar rechtstreeks en onrechtstreeks bij betrokken zijn. Ecologisch communiceren betekent dat je zo veel mogelijk rekening houdt met het tempo, het bevattingsvermogen en de aanknopingspunten van de ander. Ecologisch handelen naar jezelf toe wil zeggen dat je respecteert wat je noden, je verlangens en je waarden zijn in je huidige levensfase.

Het woord **ENERGIE** gebruik ik in de volgende betekenis: elke herinnering, gedachte, gevoel en lichaamsgevoel uit het verleden, uit het heden of uit de toekomst geeft een impuls die je realiteit mede bepaalt en die ook verantwoordelijk is voor de ‘uitstraling’ die jij hebt. Het geheel van al je gedachten, gevoelens en lichaamsbelevingen over een bepaald thema of over een bepaalde gebeurtenis noem ik ‘energie’. De energie van een bepaald thema die je aldus meedraagt is ofwel een uitdrukking van welzijn en verbondenheid, ofwel een uitdrukking van afgescheidenheid en niet-liefde. Door de processen van *Zelf-Integratie* worden je gedachten van liefde en welbevinden (over jezelf én over anderen) versterkt, waardoor je uitstraling helderder en meer ondersteunend wordt.

Deel I

DE DRIE KOSTBARE
SCHATTEN

Krachtbronnen in jezelf
opnemen

Hoe haal ik alle positieve energie uit het verleden?

Flashback

Op een stralende zomerdag, zo'n vijftien jaar geleden, zat ik 's middags wat te rusten tegen een van mijn favoriete lariksbomen in het bos vlakbij het huis waar ik toen woonde. Ik voelde mij ontspannen, helder van geest en begon vanzelf in een meditatieve sfeer te komen. Ik liet mijn ogen dichtvallen en ging met mijn aandacht naar binnen. Na enkele seconden kwam er plotseling een héél levendige herinnering naar boven over een ervaring die ik bijna twintig jaar lang vergeten was:

Ik ben vijftien jaar oud en zit bij het hok van mijn hond die enkele dagen geleden gestorven is. Mijn vader had mijn hond gekocht toen zij nog een puppy was. Ikzelf was toen ook amper enkele maanden oud. Gedurende heel mijn kindertijd was mijn hond een trouwe metgezel geweest en hadden wij een sterke band ontwikkeld. Terwijl ik in de hondenren (een cirkelvormig traliewerk) zit, steek ik mijn linkerhand uit naar de ingang van het houten hondenhok. Op dat moment word ik overspoeld door een intens gevoel van dankbaarheid voor alle goede momenten die ik samen met mijn hond beleefd heb. In een flits van enkele seconden tijd zie ik honderden beelden van mooie, aangename momenten die ik met haar ervaren heb: beelden van toen ik haar kunstjes leerde, van toen we samen om het hardst door de tuin renden, van toen ik als kleuter mee in haar hok kroop, van toen zij, zonder medeweten van mijn ouders, snel mijn bord voorgesneden biefstuk (waar ik een hekel aan had!) opat.

Nadat al die beelden als flitsen voor mijn geestesoog verschijnen zie ik een vertraagd beeld van de hond die enthousiast met een grote sprong in mijn richting springt. Zonder erbij na te denken strek ik beide handen uit, terwijl het innerlijke beeld van de springende hond in mijn handen terechtkomt. Onmiddellijk daarop verandert het beeld van de hond in dat van een grote zonnebloem, die in mijn handen ligt. Alle zaadjes van de zonnebloem, die in fascinerende spiralen gerangschikt zitten, vormen een mooi patroon. Intuïtief weet ik dat de kracht en de energie van alle goede momenten die ik met mijn hond heb beleefd, in de zonnebloem zit. Ik sluit mijn ogen en ik laat mijn handen naar mijn borst gaan. Nog altijd met mijn rug leunend tegen het traliewerk van de hondenren, kijkend naar de opening van het hondenhok, voel ik op dat moment een krachtige golf van energie in mij komen. Tegelijkertijd komt er verdriet naar boven.

De voorbije dagen had ik al veel verdriet gehad over het sterven van mijn hond. Wat ik nu voel is iets anders. Het is een genezend, verlossend verdriet, dat ik nu gemakkelijk kan toelaten. Het doet me denken aan het verschil tussen de pijn van een splinter die in je hand zit en de pijn die je voelt wanneer de splinter uit je hand komt. Tegelijkertijd voel ik nu ook de kracht van de zonnebloem in mezelf.

De uren en dagen na deze ervaring krijg ik steeds meer energie en levenslust. Ik krijg ook nog meer beelden van mooie momenten die ik met de hond gedeeld heb.

Deze ervaring, die niet langer dan een minuut duurde, was ik zo lang vergeten. Zij kwam toen in volle intensiteit terug in mijn herinnering. Het was een belangrijk keerpunt in mijn leven. Bovendien was het ook het startpunt voor het ontwikkelen van *Zelf-Integratie*, dat ik later tijdens mijn healingwerk ben gaan toepassen bij mijn cliënten en cursisten. De ervaring onder de lariksboom was ook een belangrijk vertrekpunt om concrete ingevingen te krijgen over algemene spirituele principes en suggesties zoals:

Zie jezelf graag.

Verhoog de vibratie van je gedachten en gevoelens.

Wees in het hier en nu.

Laat het verleden los.

Kom meer bij je kracht, bij je eigen energie.

Versterk je zelfbeeld.

Blijf trouw aan jezelf.

Laat al het negatieve los.

In heel wat benaderingen van geestelijke ontwikkeling worden deze veralgemeende principes geformuleerd, terwijl de concrete aanwijzingen dikwijls ontbreken. Het is mijn bedoeling om in de komende hoofdstukken aan te geven *hoe* je die op zich waardevolle levenswijsheden *héél precies in de praktijk* kunt realiseren.

Enkele jaren na mijn ervaring onder de lariksboom begon ik regelmatig de lessen psychodynamica van mijn vrouw, die toen zwanger was, over te nemen tijdens de opleiding tot *energetisch consulent*. Een deel van de oefeningen *energie uitwisselen* is in de psychodynamicalessen uitgewerkt als een van de basisvaardigheden. Deze oefeningen zijn erop gericht om de eigen energieën te leren onderscheiden, en ook effectief te scheiden, van energieën afkomstig van anderen en vanuit de omgeving. Door deze oefeningen regelmatig te doen leren cursisten gezonde, psychische grenzen opbouwen en steeds dichterbij hun eigen kracht en waarden komen.

Het nadeel van deze benadering is echter dat je vertrouwd moet zijn met het aanvoelen van subtiele energieën in je lichaam en in je energieveld. Niet iedereen heeft de fijngevoeligheid voor deze innerlijke gewaarwordingen en ook niet iedereen wordt aangesproken door deze aanpak. In de processen van *Zelf-Integratie* heb ik onder meer diezelfde basisvaardigheden van *energie uitwisselen* op zo'n manier getransponeerd dat ze voor iedereen gemakkelijker toegankelijk zijn.

De kracht uit het verleden meenemen

Op zekere dag, kort na mijn ervaring onder de lariksboom, komt een man, Pierre genaamd, op consult. Het overlijden van zijn vrouw, drie jaar geleden, heeft hij niet kunnen verwerken.

Pierre was zelf al lang werkzaam in rouwbegeleiding (mensen helpen om het overlijden van een nabestaande of een pijnlijke echtscheiding emotioneel te verwerken). Hij was opgeleid aan het Elisabeth Kübler Ross-Instituut en was goed vertrouwd met de verschillende fasen van het rouwproces waar de meesten na het verlies van een dierbare doorheen gaan. Rond het verlies van zijn vrouw had hij al verschillende keren gewerkt met collegae-rouwtherapeuten en ook zij begrepen niet wat de dieperliggende reden was dat hij het verlies niet te boven kon komen.

Tijdens ons gesprek hoor ik Pierre vertellen over de relatie met zijn vrouw, Katrien, waar hij acht jaar mee samen was op het moment van haar overlijden. Het valt mij op welke levendige herinneringen hij heeft over allerlei mooie ervaringen met haar. Ik moedig hem aan om nog méér positieve herinneringen met haar op te roepen en hij beschrijft verschillende aangename situaties die ze samen beleefd hebben. Tijdens het vertellen maakt hij gebaren met zijn handen, waarbij hij elke situatie die hij beschrijft ‘een plaats geeft’ in de ruimte. Op die manier ‘plaatst’ hij tijdens het vertellen zeven positieve herinneringen in de ruimte rondom zich. Terwijl hij vertelt zie ik zijn gezicht opklaren. Zijn gebogen rug komt helemaal recht, zijn stem klinkt helderder en met méér intonatie.

Plots spreekt hij over het overlijden van zijn vrouw en over de weken erna. Terwijl hij zegt: ‘Al die goede dingen worden ineens wéggeveegd’, maakt hij met zijn rechterhand, wijzend in de richting van de herinneringen die hij daarnet had ‘neergezet’, een gebaar waarbij hij met een lange, zijdelingse ‘karateslag’ alles ‘wegmaait’. Wanneer ik hem vraag wat dit gebaar voor hem betekent, zegt hij dat hij zich daar niet bewust van is. Wanneer ik het gebaar nadoe, zegt hij: ‘Och ja, da’s toch normaal dat al die goede dingen nu weg zijn. Zij heeft ze meegenomen ...’, dan krijgt hij tranen in zijn ogen, ‘... in haar graf.’

Ik blijf even stil, zijn verdriet en pijn zijn voelbaar in héél de ruimte. Vanuit een plotse ingeving sta ik op en zeg hem: ‘Gaan we al die goede dingen er weer uit halen, uit het graf?’ waarop Pierre door zijn tranen heen begint te lachen en vraagt: ‘Hoe ga je dat doen?’ Op dat moment zie ik als in een flits opnieuw de beelden voor mij van wat zich afspeelde in het hondenhok, enkele dagen na de dood van mijn hond en zonder na te denken komen de woorden uit mijn mond: ‘Door het *jou* te laten doen.’

Op dat moment begint hij nog harder te lachen. Ik begin ook te lachen, vanuit een gevoel van verbazing, door de wending van ons gesprek.

Dát moment, samen met Pierre, was een van die bijzonder geïnspireerde ogenblikken waarop je voelt hoe een andere intelligentie, een Groter Weten, het gebeuren begeleidt. Toen, tijdens het werk met Pierre, kreeg het proces van Zelf-Integratie zijn belangrijke, eerste vorm.

Door de ervaring met Pierre beseftte ik plots, als in een flits, dat de meeste mensen alle goede ervaringen (alle momenten van inzicht, plezier, bewustwording, vreugde, humor ...) die ze met iemand anders gedeeld hebben, heel dikwijls 'vastplakken' aan die persoon waarmee ze de ervaring gehad hebben. Wanneer die persoon dan uit hun leven verdwijnt, heeft degene die 'overblijft' het gevoel dat de ander 'gaat lopen' met de energie van al die goede ervaringen, waardoor hijzelf/zijzelf deze energie voor altijd kwijt is.

Op dat moment vraag ik Pierre om de film van de voorbije minuten in gedachten even terug te spoelen tot op het moment waarop hij begon te spreken over Katriens dood. Ik laat hem opnieuw alle goede ervaringen *in de ruimte zetten*. Ik laat hem ook een klankschaal, die toevallig in de kamer staat, anderhalve meter vóór zich neerzetten op de grond. Dan laat ik hem zijn onderbewuste de opdracht geven om de kracht die besloten ligt in al die positieve ervaringen, uit die herinneringen te halen en in de schaal te laten komen.

Na enkele minuten vraag ik hem: 'Hoe stel jij je deze energie voor?' waarop hij antwoordt: 'Ik zie in de schaal een grote bol met zeer mooie kleuren, allerlei varianten van oranje, geel en goud.'

Daarop laat ik hem de klankschaal op zijn schoot nemen en laat hem de energie van die lichtbol opnemen in zichzelf. Ik geef Pierre de tijd om te voelen waar de energie van alle goede momenten die hij met Katrien beleefd heeft, naartoe gaat in of rond zijn lichaam. Pierre heeft het gevoel dat al die energie zich verzamelt in zijn buik, boven zijn navelstreek.

Nadien laat ik hem contact maken met het gevoel van de lichtbol in zijn buik, terwijl hij zich Katrien voorstelt. Ik help hem om contact te blijven houden met deze aangename lichaamssensatie, terwijl hij zijn vrouw (die in gedachten nog altijd vóór hem staat) bedankt voor alle goede momenten die ze samen gehad hebben. Daarna stel ik hem voor om nu ook afscheid te nemen van haar. Ik steun hem ook om emoties die hierbij opkomen, zo veel mogelijk toe te laten ...

Die dag ben ik tijdens het werk met Pierre de tijd uit het oog verloren. Tijdens de sessie met hem waren er momenten van verdriet, van ontroering, van verwondering, van opluchting, van lachen, maar wat er vooral gebeurde ... Pierre heeft zichzelf teruggevonden.

Wanneer ik Pierre enkele maanden later ontmoet, vertelt hij me dat er een grote last van zijn schouders gevallen is. De weken na ons consult had hij nog regelmatig momenten van verdriet en gemis gehad. Het verschil met tevoren was, zo vertelt hij, dat hij het nu heeft kun-

nen toelaten en dat de kracht van alle goede momenten die hij met haar beleefd had bij hem gebleven is en zich nog verdiept heeft.

Helemaal in het 'nu' komen

Martine, 35 jaar, gehuwd en moeder van vier kinderen, was in Kongo geboren en had er heel haar kindertijd doorgebracht. Op haar zeventiende waren haar ouders, samen met haar en haar twee jaar oudere broer, teruggekeerd naar België. Sinds ze terug was in België, nu al achttien jaar, zat ze constant met een knagend gevoel: een mengeling van heimwee, spijt en gemis. Wanneer ik haar vroeg om contact te maken met dat gevoel, zei ze: 'Ik ken dat gevoel intussen zo goed, het is als een donkergrijze steen, ongeveer de grootte van een ei, midden in mijn borst en deze steen duwt naar binnen.' Doordat ze de periode in Kongo en al de goede ervaringen van die jaren als 'verloren' ervaarde, had ze ook constant het gevoel dat ze faalde in haar leven. Haar man vertelde dat dit gevoel van gemis ook voortdurend een domper zette op haar capaciteit om te genieten van wat er nu was in haar leven. Zelf vertelde ze dat ze hier héél gelukkig was met haar man, haar kinderen, haar familie en haar werk als fotograaf. Maar toch voelde zij zich voortdurend heen en weer getrokken tussen de band met haar vrienden en familie hier én de band met de natuur en de Afrikaanse mentaliteit in Kongo. Uit angst om helemaal verscheurd te zijn had zij, ondanks verschillende uitnodigingen van vrienden in Kongo, nog nooit durven teruggaan.

Door het proces van *Krachtbronnen in jezelf opnemen*, kwamen honderden beelden en gevoelens van haar kindertijd terug.

Een jaar later zag ik Martine terug. Het plotse vertrek uit Kongo, dat zij toen op haar zeventiende als traumatisch ervaren had, had zij nu kunnen verwerken, dankzij het proces dat we doorlopen hadden. De dagen na deze healing waren honderden mooie beelden en ervaringen uit haar kindertijd naar boven gekomen, hetgeen haar veel kracht had gegeven. Met stralende ogen sprak ze over haar plannen om het komende seizoen vrienden in Kongo op te zoeken. Maar wat mij het meest opviel van wat ze mij vertelde, was dat ze veel meer kon genieten van alle goede dingen die er nu in haar leven waren, hier in België.

In het volgende hoofdstuk geef ik het volledige verslag van een concrete sessie met iemand die heel het proces van *Krachtbronnen in jezelf opnemen* gedaan heeft. Hierdoor krijg je een idee van hoe deze vorm van innerlijke genezing in zijn werk gaat.

Voorbeeldsessie van *Krachtbronnen in jezelf opnemen*

In de voorbeeldsessies die in dit boek zijn opgenomen heb ik zo getrouw mogelijk verslag gedaan van alles wat er gebeurt en verteld wordt in de loop van het Zelf-Integratie-healingproces. Om de privacy van de betrokkenen te respecteren heb ik telkens enkele persoons- en plaatsnamen veranderd en een enkele keer ook een lichte wijziging aangebracht in de situatieschets.

Om het geheel duidelijker te maken, heb ik telkens de naam van het betreffende gedeelte boven elk onderdeel geschreven. Uiteraard heb ik die woorden niet uitgesproken tijdens de begeleidingssessies.

Myriam was drie jaar geleden gescheiden. Anderhalf jaar geleden had ze een andere man leren kennen waar ze nu een relatie mee had. Ze had het gevoel dat ze, in haar woorden, *emotioneel bleef vastzitten aan de relatie* met haar ex-man. Haar huis hing nog vol met foto's van hem en van hun tweeën. Alhoewel het haar pijn deed om naar de foto's te kijken, slaagde ze er niet in om ze weg te bergen. Het was ook zeer moeilijk om afstand te doen van het huis dat haar ex-man eigenhandig gebouwd had en waar ze gedurende twintig jaar huwelijk gewoond hadden. Het was een zware financiële last om er te blijven wonen, en toch kon ze geen afscheid nemen van de plek, *die ook vol goede herinneringen zit*, zei ze. Ze probeerde zichzelf telkens weer te overtuigen met het argument dat ze *het thuis van haar kinderen niet wou afnemen*, terwijl ze in feite heel goed wist dat dit een smoes was. De kinderen, 19 en 16 jaar, hadden haar de laatste jaren herhaaldelijk gezegd dat het voor hen helemaal oké was om te verhuizen. Aangezien Myriam zich pijnlijk bewust werd dat ze er alleen niet uitgeraakte, had ze besloten om zich te laten helpen door een neutrale buitenstaander. Via een kennis van een vriendin had ze mijn adres gekregen.

Joost: Welk gevoel heb je over de twintig jaar huwelijk met je man, dat nu, als ik het goed begrijp, drie jaar geleden beëindigd is?

Myriam: Het is minstens al vier jaar, want het laatste jaar betekende niets meer voor mij.

J: Vier jaar dus ... en wat gaat er door jou heen, wanneer je nu terugdenkt aan die negentien jaar?

M: Hij heeft al de goede energie van die negentien jaar meegenomen. Ik ben daar woedend over!

J: ... en wat gebeurt er als je die woede toelaat in jezelf? Adem eens een paar keer diep in en uit.

M: Ik voel een beklemming in mijn borst.

J: Is het de eerste keer dat je dat voelt?

M: Nee, dat zit er zeker al vier jaar.

J: Je zei daarnet dat hij al die goede energie van die negentien jaar heeft meegenomen. Wat bedoel je daarmee?

M: Wel, drie maanden nadat we gescheiden waren voelde hij zich weer helemaal oké. Hij vertelde enkele vrienden over allerlei leuke ervaringen die wij samen gehad hebben. Ik begrijp niet hoe iemand daartoe in staat is. Ik had daar zoveel in geïnvesteerd, in die relatie ... al die jaren (met betraande ogen) en nu is dat allemaal voor niets geweest, nu moet ik weer helemaal, vertrekkende van niets, mijn leven heropbouwen.

J: Wat zou het voor jou betekenen als je al de energie die je erin gestopt had, weer helemaal in jezelf kon opnemen?

M: Kon dát maar waar zijn ... maar ik geloof niet in fabeltjes.

J: En als we 't nu eens een kans gaven?

M: Geloof jij misschien in zoiets?

J: Ik heb dat al héél dikwijls zien gebeuren.

M: Daar zul je mij dan eerst van moeten overtuigen. Ik neem namelijk niet zomaar alles voor waar aan.

J: Dat lijkt me een goed uitgangspunt.

M: (begint te lachen) Ja, dat zeg je waarschijnlijk tegen iedereen.

J: Nee, nee, ik meen het, ik werk het liefst met mensen die kritisch zijn en die een gezonde dosis twijfel hebben. Ben je bereid om het een kans te geven?

M: (draait een paar keer rond met haar ogen) Misschien kan ik er iets van leren.

J: Daar ben ik van overtuigd.

M: Oké dan.

1. Het beeld van jezelf oproepen ...

Joost: Neem even de tijd, Myriam, om naar binnen te gaan met je aandacht ... en adem dan een paar keer rustig, ontspannen in en uit en vraag aan je onderbewuste om een beeld te laten opkomen van jullie beiden: jij en Rudy (haar ex-man), een beeld van jullie beiden dat een voorstelling is van de negentien of twintig jaar relatie die jullie samen gehad hebben ...

Myriam: Mogen dat ook verschillende beelden zijn?

J: Jazeker, dat is even goed.

M: Wel, ik zie een beeld van ons verlovingsfeest, daarnaast een beeld van de twee geboortes, dan ook nog een beeld waarop we alle twee in de keuken zitten, een plek waar we veel gesprekken gehad hebben en waar we ook veel plezier gemaakt hebben (slikt twee keer) en waar we de laatste jaren ook regelmatig ruzie gemaakt hebben ... en ik zie ook een beeld van een van de reizen die we gemaakt hebben: de reis naar Venetië.

J: Prima, en laat deze beelden dan even in gedachten achter het glas gaan. (Op dat ogenblik heeft Myriam de ogen open, Joost wijst naar het terras buiten, achter het gesloten schuifraam.)

M: (na zo'n 10 seconden) Ja, ik kan me nu voorstellen dat die beelden buiten achter het glas zitten.

2. Integratie van de geïnvesteerde energie

Joost: Neem even de tijd om stil te staan bij de gedachte aan hoeveel energie je gestopt hebt in de relatie met Rudy ...

Myriam: Dat is zo veel ... onvoorstelbaar veel.

J: Ja, en hoe zou het zijn, wanneer al die energie die je in de loop van die negentien jaar in deze relatie geïnvesteerd hebt, in een zeer geconcentreerde vorm vóór jou zou verschijnen ... hier in de ruimte op het kussen dat vóór jou ligt (intussen heeft Joost een kussen gelegd tussen de plaats buiten, waar Myriam zich de beelden van haar huwelijk voorstelt, en de stoel waarop ze zit).

M: Dan zou dat groot pak supergeconcentreerd moeten worden.

J: Ja, vraag maar dat je onderbewuste dat laat gebeuren ... en geef het alle tijd die het daarvoor nodig heeft.

M: Dan wordt die energie een groot blok metaal ... een enorme klomp goud (begint te lachen), met jouw onnozel kussentje zal het gedaan zijn, denk ik. We hebben eerder een grote kuip nodig, zo'n badkuip van vroeger.

J: Bedoel je zo'n verzinkte, ouderwetse badkuip?

M: Ja, op sterke leeuwenpoten, en die ligt intussen vol met die enorme klomp goud.

J: Heel goed, en vraag dan aan je onderbewuste om die grote klomp goud de vorm te laten krijgen van een beeld of een symbool, dat alle energie die je geïnvesteerd had in die relatie in zich draagt. Het kan een beeld zijn uit de plantenwereld of uit de dierenwereld. Het kan ook een abstract symbool zijn of een geometrische figuur ...

M: Ik zie het al direct: een soort beker of kelk, een héél mooie, van zilver en goud, met drie edelstenen erin: een robijn, een amethyst en een topaas.

J: Mooi ... en wanneer je de indruk hebt dat het beeld van die beker zich volledig heeft gevormd, mag je hem naar jou toe laten komen, en laat je hem in je handen komen ... en voel dan ook de kracht en de energie die uit dat symbool straalt ... dat symbool dat alle energie in zich heeft die jij geïnvesteerd had in de relatie met Rudy. Neem daar even de tijd voor. En als je wilt kun je er iets over zeggen.

M: Ik voel die kracht zo in mijn handen en mijn armen stromen.

J: Dat is goed ... en laat dan dat symbool samen met de volle kracht die het vertegenwoor-

digt in jezelf komen, in je lichaam of in je energieveld ... naar die plaatsen die deze kracht nu het meest kunnen gebruiken ...

M: De beker gaat naar mijn hart en naar mijn navelstreek ... het wordt heel warm in mijn buik, dat voelt zeer aangenaam aan.

J: ... Neem alle tijd om ervan te genieten. Als het je helpt, kun je een paar keer rustig in- en uitademen ... en weet dan dat jij vanaf nu alle energie die je voordien in die relatie gestopt had, weer helemaal ter beschikking hebt.

M: Wat moet ik doen, opdat die kracht niet meer verloren zou gaan?

J: Je kunt dit overlaten aan je onderbewuste. Vraag dan aan je onderbewuste dat die kracht naar die plaatsen in jezelf gaat waar ze voor altijd beschikbaar blijft: de komende weken, maanden en jaren. Voor altijd kun je nu weer onbeperkt putten uit die kracht, die van jou is, die nu weer in jezelf aanwezig is en die er vanzelf voor altijd blijft.

M: (begint plots onbedaarlijk te lachen) Ik voel me net een dik, opgeblazen 'michelin-manntje', zo met allemaal dikke banden rondom mij. Ik hoop dat ik er niet zó uitzie.

J: (lacht mee) ... Je lichaam ziet er in elk geval nog volledig normaal uit. Het is gewoon die kracht die je voelt in je energieveld.

Wanneer ik op dat moment meekijk met mijn innerlijk oog, zie ik in haar energieveld zeer veel transparant licht binnenkomen: vooral de tinten oranje, groen en violet. Haar fysieke en emotionele energielagen zien er ook binnen enkele minuten tijd veel steviger en krachtiger uit.

Nadat we zo'n vijf minuten gepauzeerd hadden, gingen we verder met het volgende onderdeel:

3. Integratie van de energie van alle goede momenten

Joost: En laat je geest dan even heel deze periode van die negentien jaar nalopen, vooral lettend op alle goede, positieve en aangename momenten die je beleefd hebt ...

Laat je onderbewuste beelden en herinneringen van alle goede, deugddoende momenten uit die periode verzamelen

... En laat je onderbewuste in de loop van de komende minuut al deze beelden versneld afspelen ...

Myriam: Ik zie nu zoveel beelden ... het gaat razendsnel.

J: Dat is oké, aangezien je bewuste denken dat proces toch onmogelijk kan of hoeft te volgen, kan je bewuste denken in de loop van de komende minuut gewoon ontspannen zijn en denken aan datgene wat het wil. Vraag dan aan je onderbewuste om voor je geestesoog een

beeld of symbool te laten verschijnen dat de energie van al deze positieve ervaringen in zich draagt ...

M: Het lijkt trager te gaan dan daarnet, met die beker.

J: Ja, da's oké, geef je onderbewuste alle tijd om dit symbool te laten vormen ... Als je een indruk hebt van het symbool kun je een knikje geven. En als je wilt, kun je er ook iets over vertellen.

M: Ja, nu begin ik het duidelijk te zien, en nu kan het wél op dat kussen. (glimlacht) 't Is een soort halssnoer, met minstens twintig verschillende edelstenen ... Ik weet niet wat ik vandaag met juwelen heb.

J: Hoe is het om gewoon te accepteren dat je onderbewuste vandaag het beeld van edelstenen gebruikt om met jou te communiceren?

M: Ja, ik heb sowieso wel iets met stenen.

J: ... En wanneer je de indruk hebt dat het beeld van dat halssnoer zich volledig heeft gevormd, mag je het naar jou laten komen; laat het symbool in je handen komen ... en voel dan ook de kracht en de energie die ervan uitstraalt ... dat symbool dat de positieve energie van alle goede ervaringen uit die negentien jaar in zich heeft ... neem daar even de tijd voor.

M: Ik voel ongelooflijk veel lichtheid. Het is het gevoel dat ik ken van tijdens en na een vastenkuur. Ik heb ooit eens een darmspoeling ondergaan, ik krijg nu weer dat gevoel, alsof allerlei gifstoffen uit mijn poriën stromen en dat ik (lacht) een reinigende diarree krijg. De kracht van het halssnoer is in één keer in mij gekomen, en alle edelstenen hebben zich verdeeld over verschillende plaatsen in mij.

J: ... En weet dan dat vanaf nu de energie van al die goede momenten voor altijd bij jou blijft. Voor altijd kun je nu onbeperkt putten uit de energie van al deze positieve herinneringen die deze edelstenen vertegenwoordigen ... en je kunt dat proces volledig aan je onderbewuste overlaten. Je onderbewuste heeft het weten en de wijsheid om al deze energie volledig op te nemen in de loop van de komende tweeënzeventig uur ... en ook in de loop van de komende weken, maanden en jaren weet je onderbewuste precies wanneer en op welke manier het die energieën opnieuw kan activeren en beschikbaar maken ... zodanig dat je er weer kracht uit kunt putten ... op fysiek niveau, op emotioneel niveau, op mentaal niveau en op spiritueel niveau.

De volledige sessie, inclusief het voorgesprek, had anderhalf uur geduurd. Myriam gaf aan dat het genoeg was voor een eerste sessie. Bij het begin van de tweede sessie, drie weken later, had Myriam er behoefte aan om veel te vertellen over alles wat er de voorbije weken gebeurd was: zij had twee huilbuien gehad die haar voelbaar hadden opgelucht. De meeste foto's uit de tijd van haar huwelijk had ze vervangen door recente foto's. Ze kon het idee toelaten om te verhuizen. De relatie met haar kinderen én met haar huidige partner had zich

verdiept. Verschillende mensen uit haar omgeving hadden haar erop gewezen dat ze meer rechtop liep en dat ze er duidelijk opgewekter uitzag.

4. Integratie van de lessen

Joost: Myriam, neem even de tijd om een paar keer rustig in en uit te ademen ... en terwijl je bij jezelf komt, laat dan een beeld dat de periode van twintig jaar samenzijn van jou en Rudy voorstelt, buiten achter het glas komen.

Myriam: Ik zie het beeld van een bestaande foto, genomen in de tuin, een héél neutrale foto.

J: Ja, en vraag dan aan je onderbewuste om de energie van alles wat je geleerd hebt uit deze relatie met Rudy en vooral van alle lessen die je er nog uit zult kunnen trekken, te laten bundelen voor je geestesoog. Geef je onderbewuste de tijd om de energie van die lessen zich te laten verzamelen tot één symbool. En merk dan op hoe het symbool eruitziet. Dit symbool stelt, in geconcentreerde vorm, alles voor dat je kunt leren uit die periode van twintig jaar.

M: (na ca. één minuut stilte) ... Ik zie ... een boek, een groot, dik boek met een mooie rode lederen buitenkant. Het ziet eruit als een ... belangrijk boek ... ja, nu zie ik het duidelijk.

J: ... En zodra jij er klaar voor bent, laat dan dat boek naar jou toe komen ... en voel dan ook de kracht en de energie die dat boek uitstraalt ... het boek dat alle lessen uit die periode bevat ... neem daar even de tijd voor.

M: Nu voel ik het boek op mijn handen liggen. Het voelt aan als een enorme schat aan informatie ...

J: ... Prima, laat dan het beeld van dat boek samen met de volle kracht die het vertegenwoordigt, in jezelf komen ... en voel naar welke plaats of plaatsen in je lichaam de energie van dat boek gaat ... en geef jezelf de tijd om dat proces te laten gebeuren (wacht dan zo'n 15 seconden) ...

M: ... Het is alsof het boek kleiner wordt ... het wordt zo'n miniboekje van een paar centimeter groot en het gaat recht naar een plek vlak boven mijn navel. Ja, ik heb de indruk dat het boek daar wil blijven.

J: ... En weet dan dat je vanaf nu de energie van alle lessen die je nog uit de periode van jouw huwelijk met Rudy kunt trekken, voor altijd ter beschikking hebt.

M: Dat voelt aan als een héél grote geruststelling (haalt diep adem en zucht) ... en het geeft ook een blij gevoel, een soort zekerheid dat ik vanaf nu altijd antwoorden zal krijgen wanneer ik vragen heb in verband met verbintenissen met anderen.