

SAMIRA AHALE



**VRIJHEID IN ZICHT
& DE KRACHT VAN OVERGAVE**

palm|slag

Ontwerp omslag en binnenwerk: Palmslag
Kalligrafie: D. Bouchama

© 2021 Uitgeverij Palmslag | Samira Ahale

www.samiraahale.nl
info@samiraahale.nl
www.palmslag.nl
info@palmslag.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden veeveelvou-
digd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, internet, fotokopie,
microfilm of op welke andere (digitale) wijze dan ook, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form by print, internet,
photoprint, microfilm or any other (digital) means without written per-
mission from the publisher.

ISBN 9789493059979

NUR 402

Do or do not, there is no try.

– Yoda, Star Wars

INHOUD

VOORWOORD DOOR PETER WINTERAEKEN	10
INLEIDING	14
INZICHT IN JEZELF	15
HET WAAROM VAN DIT BOEK	15
WAT JE LEERT IN DIT BOEK	16

DEEL 1

	19
MIJN REIS NAAR INNERLIJKE VREDE	19
VAN AFSCHIEDING NAAR EENHEID	21
HET WOORD VAN ALLAH	21
VELE WEGEN NAAR MEKKA	22
HARDLOPEN ALS MEDITATIE	25
OP JE EIGEN BENEN STAAN	26

DEEL 2

	31
HET IK-BEWUSTZIJN	31
HET ONTSTAAN VAN EEN CURSUS IN WONDEREN	33
DE CURSUS EN DE BIJBEL	34
DE ESSENTIE VAN DE CURSUS	34
WERKWIJZE VAN DE CURSUS	37
GEEN RELIGIE, MAAR EEN SPIRITUELE ERVARING	38
HET TRAINEN VAN DE DENKGEEST	40
VERANTWOORDELIJKHEID VERSUS SCHULD	41
NIET WENSEN, MAAR GELOVEN	42
BERUSTING GEEFT RUST	43
DE UNIVERSELE WET VAN RADIATIE EN ATTRACTIE	44
DE WET VAN GEVEN EN ONTVANGEN	45
HET DIEPE VERLANGEN	47
JE ONDERLIGGENDE VERLANGEN ONTDEKKEN	47
NEUTRALE GEDACHTEN BESTAAN NIET	48
OORZAAK EN GEVOLG	49

ALLES BEGINT MET EEN GEDACHTE	49
LEVENSERVARINGEN	50
VALSE ZELFBEELDEN	51
HET VERLEDEN IS EEN ZEGEN	53
VRIENDSCHAP SLUITEN MET HET HUIDIGE MOMENT	55
DE CONTROLEKAMER	56
DE VERBINDING MET DE CONTROLEKAMER	58
HERSTELLEN	58
IK BEN NIET EEN LICHAAM	61
NEEM VAKER STILLE TIJD	64
VOORBIJ CONFLICTGEDACHTEN	66
ALLES IS ER AL	67
LEVEN VANUIT JE WARE ZELF	68
HET LICHAAM ALS MIDDEL, NIET ALS DOEL	70

DEEL 3 75

CHAKRA-BEWUSTZIJN	75
EEN NIEUWE STRUCTUUR	77
DE ZEVEN HOOFDCHAKRA'S	77
KUNDALINI-ENERGIE	78
CHAKRA'S IN EVENWICHT	79
HET SYSTEEM ALS GEHEEL	80
INZICHT EN VERANDERING	81
VOORBEREIDING OP HET CHAKRA-WERK	82

1. WORTELCHAKRA 83

HET FUNDAMENT	84
EEN EVENWICHTIG WORTELCHAKRA	84
STORINGEN IN HET WORTELCHAKRA	85
OORZAAK EN GEVOLG	86
VERANDER DE OORZAAK, EN HET GEVOLG VERANDERT	87
ONJUISTE WAARNEMING	88

VEILIGHEID IS DE BASIS VOOR EEN GOEDE ONTWIKKELING	88 88
WORTELS GROEIEN NAAR BENEDEN	92
2. HEILIGBEENCHAKRA	95
EEN EVENWICHTIG HEILIGBEENCHAKRA	95
STORINGEN IN HET HEILIGBEENCHAKRA	96
POLARITEITEN	96
HET INNERLIJKE KOMPAS	97
INNERLIJK CONFLICT	98
ZUIVEREND WATER	98
GEVOELENS ZIJN BELANGRIJK	98
3. NAVELCHAKRA	107
EEN EVENWICHTIG NAVELCHAKRA	108
STORINGEN IN HET NAVELCHAKRA	109
DE ALVLEESKLIER	109
SPIRITUELE KRIJGER	110
CENTRUM VAN PERSOONLIJKE KRACHT	111
STAP UIT JE SLACHTOFFERROL	112
ENERGIESYSTEMEN	113
4. HARTCHAKRA	115
EEN EVENWICHTIG HARTCHAKRA	115
DE ZWEZERIK OF THYMUSKLIER	116
STORINGEN IN HET HARTCHAKRA	117
SPECIALE RELATIES WORDEN HEILIGE RELATIES	117
RELATIESYSTEMEN	119
5. KEELCHAKRA	129
WAT IN EVENWICHT IS, HEEFT EEN LANG LEVEN	129
EEN EVENWICHTIG KEELCHAKRA	130

STORINGEN IN HET KEELCHAKRA	130
POSITIEVE EN NEGATIEVE GELUIDEN	131
HELDER COMMUNICEREN	131
EEN KORTE ONDERBREKING	135
6. VOORHOOFDCHAKRA	137
EEN EVENWICHTIG VOORHOOFDCHAKRA	137
STORINGEN IN HET VOORHOOFDCHAKRA	138
ANDERS WAARNEMEN	139
MEER STILLE TIJD	139
7. KRUIENCHAKRA	146
EEN EVENWICHTIG KRUIENCHAKRA	146
STORINGEN IN HET KRUIENCHAKRA	147
TRANSFORMATIE DOOR TRANSCENDENTIE	147
BEWUSTZIEN VERGROTEN	149
DE WET VAN HET EGO-ZELF	149
NEEM VAKER STILLE TIJD	150
HET VERGEVINGSPROCES	150
8. DE AURA MAAKT COMPLEET	157
DEEL 4	163
ZONDER MODDER GEEN LOTUS	163
FRANSELIJKE GROET UIT WARFFUM	165
DE SCHULDGEDACHTE	166
HET ENE, OF HET ANDERE	168
JE BENT DE DROMER VAN JE DROOM	169
NAWOORD	180
EN TOT SLOT	183

VOORWOORD DOOR PETER WINTERAEKEN

Is er een uitweg uit de problemen die de mensheid al eeuwenlang ervaart? Het doet er niet toe uit welke cultuur je komt, welke afkomst je hebt of wat je hebt meegemaakt in het leven. Is er een andere manier om hiermee om te gaan? Dat is een leidende en tevens richtinggevende vraag waarop je in dit boek een antwoord vindt.

Samira Ahale neemt je mee op reis, en wel een heel mooie reis! Het is een innerlijke reis die beslist de moeite waard is. Je ontdekt de schat van je leven, je authentieke Zelf. Samira belicht in dit boek kort haar eigen pad. En laat uit eigen ervaring zien dat ze hét antwoord gevonden heeft op de ‘problemen’ waarvoor zij zich eerder gesteld zag staan.

Bij elke moeilijkheid in haar leven leerde ze steeds weer te luisteren en te vertrouwen op haar innerlijke leiding. Als ze deze leiding volgt, is innerlijke vrede haar deel. Probeert ze op eigen houtje, door middel van haar ego/persoonlijkheid, haar weg te volgen, dan is de ervaring van ‘problemen’ weer een tijdje de hare. Het is deze innerlijke vrede die zij boven alles wenst! En met innerlijke vrede als enig doel in haar leven heeft ze de schat gevonden die ze lange tijd buiten zichzelf zocht.

Niets is onmogelijk als je deze weg gaat. Het is de weg die in het begin heel erg alleen aanvoelt. En dit alleen voelen is ook de reden dát je op weg gaat. Maar al heel snel ontdek

je dat omkeren naar het oude bekende geen zin meer heeft. De vertrouwde gebaande paden zijn niets dan een herhaling van ingesleten egopatronen. En het ego heeft alleen maar conflict voor jou in petto.

Samira ontdekt ook dat je niet fout of schuldig bent als jij het ego volgt. Het geeft alleen geen vrede. Van belang is dus te ontdekken voor jezelf dat er een andere manier moet zijn... 'Heb je liefde weleens geprobeerd?' fluistert een stille stem keer op keer zachtjes in je oren. Het is de stem van je intuïtie, je innerlijke leiding.

Wat gebeurt er als je besluit om te luisteren naar deze stem? Dan gebeuren er wonderen. Je leven wordt opgetild uit de zwaarte van het moeras, waarin het dreigde jou te verstikken. En je hebt de uitweg uit de doolhof van het denken gevonden. Eindelijk geef je liefde een kans.

Liefde wacht en is geduldig totdat jij innerlijk omkeert en niet langer luistert naar het ego stemmetje. Je ervaart dan immers geen vrijheid.

Vrijheid in zicht biedt jou als lezer een praktisch handboek aan. Het boek combineert twee prachtige en krachtige ingangswegen om innerlijke vrijheid opnieuw te ervaren: *Een cursus in wonderen* en chakra-bewustzijn. Innerlijke vrijheid die er overigens altijd is. Innerlijke vrijheid en innerlijke vrede gaan hand in hand omdat het aspecten van liefde zijn. En het is deze onpersoonlijke onvoorwaardelijke liefde die jou toont dat dit is wat jij bent! En dat iedereen dat is.

Onderzoek dit voor jezelf. Ontdek deze waarheid voor jezelf, en je bent vrij! De vraag is: ben jij het waard om een gelukkig vrij en vredig leven te leiden? Is het antwoord op deze vraag Ja? Lees dan snel verder. En laat je verrassen door wat Samira jou aanreikt. Bovenal, ervaar zelf het effect van de vele praktische oefeningen die je uitnodigen naar binnen te keren om zo de liefde van je leven te ontmoeten: jouw prachtige ware Zelf!

Omdat je het waard bent...

'Kun jij je voorstellen wat het betekent geen bekommernissen, geen zorgen en geen angsten te hebben, maar gewoon de hele tijd volkomen kalm en vredig te zijn? Toch is dat het waar de tijd voor dient: om juist dat te leren en verder niets.' (Een cursus in wonderen)

Peter Winteraeken, leeft en werkt sinds 2000 met *Een cursus in wonderen*.

Echt, 2021.

INLEIDING

Ik was nog geen tien jaar toen ik mijn ouders aankeek en mijzelf verbaasd afvroeg: ‘Dit kan toch niet de bedoeling zijn?’ Ik groeide op met fysiek, verbaal en emotioneel geweld. In mijn puberteit werd het erger. De hoofddoek die ik vanaf mijn zevende droeg, zorgde voor isolement en pesterijen op school. Ik was thuis bang en op school eenzaam. ‘Wat voor zonden heb ik begaan dat ik zo moet leven?’, vroeg ik mij af. De eenzaamheid was erger dan de angst, dus besloot ik mijn hoofddoek af te doen. Stiekem. Na mijn studie vluchtte ik in een huwelijk, waarin ik mijzelf tien jaar opsloot. Een vechtscheiding, een schuldsanering en een burn-out volgden. Ik zat diep in de put. Ik was 34 en hunkerde naar een veilige moederschoot, naar onvoorwaardelijke liefde, naar erkenning. Toen ik besloot te stoppen met zoeken, vond ik die. In mijzelf.

Misschien is jouw situatie niet zo extreem als de mijne, maar herken je jezelf in mijn verhaal. Angst voor eenzaamheid, veroordeling en het niet waard zijn nemen we mee in ons onderbewustzijn. Het bepaalt voor een groot deel wie we worden. Tot we diep vanbinnen voelen dat we klaar zijn voor een fris en nieuw begin, los van het verleden. De schade die we hebben opgelopen in onze vroege ontwikkeling mag geen belemmering zijn voor onze toekomst. Ook jij hebt het recht om je diepgewortelde verlangens vervuld te zien. Ook jij kunt opnieuw beginnen. Jij mag er zijn, gewoon om wie je bent. Wat jouw geloofs-, cultu-

rele of sociaal-maatschappelijke achtergrond ook is. Want er is niets wat jij niet kunt doen, hebben of zijn.

INZICHT IN JEZELF

Dit boek is, naast spiritueel en filosofisch, ook een praktisch en toegankelijk boek, waarmee je stapsgewijs jezelf beter leert kennen op vier belangrijke niveaus: **fysiek, mentaal, emotioneel** en **spiritueel**.

Inzichten op al deze niveaus versterken elkaar en geven daardoor snel positief resultaat. Ze leiden naar innerlijke vrede, vreugde, vrijheid en vertrouwen. Nadat de verbinding tussen de vier niveaus is gemaakt, kan jouw levensenergie optimaal stromen en zie je vrede, vreugde, vrijheid en vertrouwen terug op verschillende levensgebieden.

HET WAAROM VAN DIT BOEK

Als je niet in een veilige omgeving opgroeit of op fysiek, mentaal of geestelijk niveau tekortkomt, dan is het essentieel om jezelf te leren kennen op een wezenlijk niveau. Eenieder heeft een anker nodig, een rots om op te vertrouwen. Het leerplan van *Een cursus in wonderen* en het chakra-bewustzijn leiden mij op mijn spirituele weg naar vrijheid. Deze weg brengt mij vrede, vrijheid en vertrouwen. Vertrouwen dat ik het *Zelf* kan.

Over de werking van chakra's bestaan al veel boeken met prachtige afbeeldingen en er is heel veel informatie over

beschikbaar. Zelf raak ik snel verdwaald, wanneer ik me overweldigd voel door de informatie. Er is al zo veel! Daarom is dit een boek geworden met praktische oefeningen, zonder al te veel afleiding. Het bevat naast praktische oefeningen ook affirmaties, visualisaties en meditaties voor dagelijks gebruik. Het is geen boek voor in de boekenkast. Het hoort op je nachtkastje (of binnen handbereik), zodat je af en toe kunt kijken waar je staat en je bewust blijft van je denken en handelen.

WAT JE LEERT IN DIT BOEK

Dit boek bestaat uit vier delen. Het eerste deel beschrijft mijn zoektocht naar stabiliteit en veiligheid.

In het tweede deel behandel ik een aantal lessen uit *Een cursus in wonderen*, bedoeld om je waarneming te transformeren. Het ligt niet in mijn bedoeling om propaganda te maken voor deze cursus, die een belangrijke inspiratiebron is voor dit boek. De dagelijkse meditatielessen hebben mij, naast de kennis over de zeven hoofdchakra's, veel positieve veranderingen gebracht. Beide zijn niet meer weg te denken uit mijn leven. Dat motiveert mij om mijn kennis met jou te delen.

Verder leer je waarom ik-grensbewustzijn noodzakelijk is. Verstoorde relaties hebben hun oorsprong in grensoverschrijdend gedrag. Dr. Nick Blaser, bij wie ik de opleiding tot Boundary Based Awareness Coach & Counselor heb voltooid en tevens auteur van onder andere het boek *Zo ben ik... en jij bent anders*, ontwikkelde een praktisch

model voor hulpverleners om inzicht te krijgen in de grenssystematiek. Het derde deel van dit boek behandelt middels het chakra-bewustzijn de praktische stappen die jij kunt nemen om je leven op het gebied van relatie, gezondheid, werk en geld aanzienlijk te verbeteren.

‘Zonder modder, geen lotus’ is een vervolg van deel 2: ‘Het ik-bewustzijn’. Het bevat concrete oefeningen om meer vrede, vreugde en vrijheid in je leven te ervaren zodat je moeiteloos leert leven.

*‘Zij die iedereen vrede bieden, hebben een thuis in de Hemel gevonden dat de wereld niet vernietigen kan.’
(Een cursus in wonderen, Tekstboek, hoofdstuk 25, paragraaf 4, alinea 4, zin 9)*

Jij bewandelt jouw unieke levenspad en elke dag, elk moment, elk uur brengt nieuwe levensomstandigheden. Je welzijnstoestand wordt bepaald door je waarneming, je levensomgeving en je levenswijze. Deze hebben invloed op de werking van de chakra's. Wil je je levensomstandigheden veranderen en verbeteren, dan is het belangrijk om jezelf te leren kennen. Op energetisch niveau kun je werken aan het versterken en harmoniseren van de chakra's.

Elk hoofdstuk bevat praktische oefeningen voor dagelijks gebruik. Doe ze speels, ga op ontdekkingsreis en zie de positieve veranderingen in je leven zich onvouwen.

DEEL 1

MIJN REIS NAAR INNERLIJKE VREDE

VAN AFSCHEIDING NAAR EENHEID

De verdeeldheid die ik als kind zag, heb ik nooit begrepen. De onrechtvaardigheid die ik zag en het verschil in opvoeding tussen mijn broers en mij kon ik niet aanvaarden. Mijn ouders neem ik niets kwalijk. Ze zijn van een andere tijd en cultuur, en ze deden hun best om mij op te voeden als goed moslimmeisje in een westerse wereld. Maar ook als ik 's morgens mijn Marokkaanse thuiswereld verliet om naar school te gaan, was er verdeeldheid. Er was een 'wij' en een 'zij'. Mijn ouders waren bang dat ik beïnvloed zou worden door de Nsara, wat letterlijk 'christenen' betekent. Ze waren bang dat ik mijn identiteit zou verliezen en dat hun waardevolle inspanning als doorgevers van een rijke cultuur voor niets zou zijn.

HET WOORD VAN ALLAH

Toen ik in mijn puberjaren op zoek was naar mijn wortels, bestudeerde ik de Bijbel en de Koran. In een vertaalde versie ontdekte ik dit Koranvers:

'O mensen, Wij hebben jullie uit een man en een vrouw geschapen en Wij hebben jullie tot volkeren en stammen gemaakt opdat jullie elkaar zouden kennen.'

(De Koran, Soerat 49, al-hoedjoeraat, vers 13)

Het kwam binnen en ik herhaalde de prachtig klinkende woorden toen ik eenmaal begreep wat ze betekenden. Ik begreep de woorden op een dieper niveau dan het mentale. De woorden gaven me steun wanneer ik me eenzaam

en angstig voelde. Ik merkte de aanwezigheid van iets wat groter was dan ik en voelde mij gedragen. Soms ging ik midden in de nacht ergens zitten in huis om te bidden en te genieten van deze aanwezigheid die ik God noemde.

Ik was zelfs onder de indruk van moeder Theresa en haar werk, en in gesprekken met familie en schoolgenoten verdedigde ik de homoseksualiteit. Dat was best gedurfd, want het woord alleen al was een schande. Ik vond dat ieder mens het recht had zichzelf te zijn en zich te ontwikkelen. Wie waren wij om een oordeel te vellen?

Ik liet me inspireren door grote namen uit de geschiedenis en constateerde blij dat er wel degelijk liefde en eenheid is. Er is geen wij of zij. We zijn een. Allah heeft ons gemaakt om elkaar te leren kennen en onbekend maakt onbemind. We moeten elkaar leren kennen, omdat we in de ander onszelf zien. De afscheiding verdwijnt en wat overblijft, is eenheid. We ontstijgen de dualiteit en komen weer thuis bij God. Want alleen thuis is er vrede, vreugde, vrijheid en vertrouwen. Thuis in ons ene *Zelf*. De mensen zijn het vergeten en wij, jij en ik, moeten ons weer herinneren dat we een zijn.

VELE WEGEN NAAR MEKKA

Er zijn vele wegen die naar het licht in jezelf leiden: makkelijke wegen en moeilijke wegen. Je kunt lang onderweg zijn of kiezen voor de kortste weg. In dit boek deel ik mijn weg naar vrede, vreugde, vrijheid en vertrouwen met jou. Mijn weg is de weg van de chakra's en *Een cursus in won-*

deren. Die weg heb ik afgelegd na een onveilige jeugd, een ongelukkig huwelijk, een vechtscheiding, een burn-out en een ingewikkeld co-ouderschap.

Op deze kruispunten in mijn leven kwam ik mezelf tegen en uiteindelijk ontmoette ik twee engelen: de boeken *Reis door de chakra's* en *Een cursus in wonderen* (hierna 'de Cursus'). Ik kwam in beweging en ging in mindfulness-leertherapie. De Cursus spoorde mij aan te onderwijzen wat ik het liefst wilde leren. Mijn reis naar innerlijk evenwicht was begonnen.

'Onderwijs louter liefde, want dat is wat jij bent.'
(*Een cursus in wonderen, Tekstboek, hoofdstuk 6, paragraaf 1, alinea 13, zin 2*)

Ik zat in een (v)chtscheiding, werkte vele uren als spinning- en zumba-instructrice bij verschillende sportscholen en zorgde voor twee jonge kinderen. Gelukkig kreeg ik binnen een half jaar een sociale huurwoning toegewezen en kon ik eindelijk opnieuw beginnen. Het was alles bij elkaar te veel voor me. Ik hield de scheiding angstvallig geheim voor mijn ouders en dit voelde als een zware last. Daarnaast waren er de schaamte en schuldgevoelens en het gevoel totaal gefaald te hebben als dochter, als moeder, als mens. Er moest een oplossing komen. En zo kwam pilates op mijn pad. Ik werd gevraagd door een personal trainer om een klein groepje te begeleiden en ik besloot meteen om de opleiding te doen. Ik kluste in het nieuwe huisje, deed de opleiding in Amsterdam en gaf de sportlessen. Vrienden boden hulp aan door op de kinderen te

passen of mee te klussen in huis. Ik dacht niet na. Ik deed het gewoon. Ik verhuisde, kreeg een uitkering voor zelfstandigen toegewezen en een coach voor het starten van een businessplan.

Spirit And Moves werd mijn bedrijfsnaam, bedacht door Frans, een vaste deelnemer van de yogacursus die ik deed om mijn drukke geest tot rust te brengen. Hij had al grote stappen gezet, waar ik nog tegen opzag. Na een heftige burn-out gaf hij zijn oude leven op: zijn baan als politieagent, zijn mooie huis in Den Haag en zijn kinderloze huwelijk. Hij keerde samen met zijn hond terug naar Groningen, zijn geboorteplaats. Opgelucht niet meer te moeten voldoen aan allerlei normen maar nog steeds worstelend met zichzelf. We waren beide zoekende maar wisten één ding heel zeker: er was geen weg terug. De bedrijfsnaam correspondeerde met mijn initialen en bleek op mijn lijf geschreven. Inzicht bracht me verder.

Binnen twee jaar had ik tien groepslessen en werkte ik als zzp'er bij verschillende opdrachtgevers. Het was een pittige periode. Er kwam veel bij me los. Terwijl ik zelf in leertherapie ging, hielp ik mijn klanten door na de lessen naar ze te luisteren. Soms stuurde ik ze door naar mijn leermeester en motiveerde ik ze om hun twijfels en onzekerheid te onderzoeken.

Ik merkte dat mijn woorden hen inspireerden. Ik begon te fantaseren over een eigen praktijk voor coaching en sprak erover met Maria. Zij zei: 'Als het jouw bedoeling is, dan zal het gebeuren en dan zal jouw eerste cliënt naar je toe

komen.’ Na een mindful-pilatesles liep een van de deelnemers naar me toe en ietwat schuchter vroeg ze: ‘Mag ik jou een impertinente vraag stellen?’ Ik had geen idee wat het woord ‘impertinent’ betekende, maar ik voelde wel dat het belangrijk voor haar was. Verrast was ik, en ergens toch ook niet, dat ze behoefte had aan een individueel gesprek om het een en ander met mij te bespreken. De mindfulness-sessies van tien minuten die ik gaf na de intensieve les, hadden iets bij haar teweeggebracht. Dat zag ik wel vaker gebeuren.

Toen Maria mij aanspoorde om gewoon te beginnen, deed ik dat. Mijn kantoor van twee bij twee meter, dat ik tot dat moment alleen voor de boekhouding gebruikte, kreeg een metamorfose. Ik sleepte mijn eetkamerstoelen naar boven en meldde in de groepen dat ik mensen individueel wilde bijstaan. Daarvoor vroeg ik een kleine bijdrage, want ik wilde toch ervaren hoe het is om mensen op deze manier te helpen en er geld voor te krijgen. Het leek me zo onwerkelijk. Ik moest het ervaren.

HARDLOPEN ALS MEDITATIE

Terwijl ik evenwicht bracht op verschillende levensvlakken met behulp van chakra-bewustzijn, kwam ik tot inzichten. Hardlopen was mijn manier om mij open te stellen voor mijn innerlijke leiding en de stem van God te horen. Ik kreeg onder het hardlopen altijd ingevingen en het bracht me in alle opzichten altijd weer een stap verder. Tijdens zo’n hardloopt meditatie zag ik mijzelf een groep mensen leiden en onderwijzen. Ik schrok van het beeld, maar voelde me

ook meteen opgewonden en blij. Hoe zou het zijn om de chakra-stappen te onderwijzen om ze nog beter in te bedden in mijn leven? Nadat ik enkele pilates-deelnemers een bericht had gestuurd, had ik binnen een dag vier deelnemers. Genoeg om te starten.

Dagelijks deed ik de meditatie-oefeningen uit de Cursus. Daarnaast leerde ik alles over cursussen geven en investeerde ik in een goed boek: *Mindfulness bij stress, burn-out en depressie* van David Dewulf. Dit boek beschrijft de volledige achtweekse training van de wetenschappelijk onderzochte *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)*.

Ik begon gewoon weer in mijn eigen huis en ik noemde de cursus: *In zeven stappen naar vrede, vreugde en vertrouwen op Mindful Monday*. Gedurende acht weken kwamen de deelnemers bij mij thuis om meer innerlijke rust te krijgen. Verschillende mindfulness-technieken kwamen aan bod, waarna er ruimte was om te delen en te luisteren, zonder oordeel. Elke week kregen de deelnemers een opdracht mee en het doel was om mindfulness meer prioriteit te geven in het dagelijkse leven. We eindigden telkens met de koffiemeditatie. We wachtten tot de percolator luid pruttelde en de geur ons uitnodigde om onze ogen te openen.

OP JE EIGEN BENEN STAAN

Op basis van mijn businessplan had mijn zakelijke coach uitgerekend hoeveel groepen ik moest hebben om alle kosten te dekken en niet meer afhankelijk te zijn van een

uitkering. Dat was immers het doel. Ik had een uitkering voor zelfstandigen en ik wilde zo snel mogelijk zelfredzaam zijn. Een rekensom bracht mij, toen ik een tijdje bezig was, het verlossende nieuws: ik verdiende genoeg om de uitkering stop te zetten. Ik vond het best eng, want nu moest ik het zelf doen. Er begon iets te knagen, want zo veel groepslessen geven en vooral 's avonds werken gingen mij te veel energie kosten. Nee, echt gelukkig werd ik er niet van. Ik verdiende mijn eigen inkomen, maar vakantiegeld had ik niet. In de zomer was ik al aan het sparen voor een leuk sinterklaasfeest voor mijn kinderen. Nee, veel was ik er niet mee opgeschoten. Het moest anders.

Ik had vanuit mijn thuissituatie weinig zelfvertrouwen meegekregen en was opgegroeid met angst. Als kind fantaseerde ik altijd over zelfstandig zijn, reizen, mezelf ontwikkelen en de dingen doen waar ik goed in ben. De angst om het niet te redden was er echter nog steeds. Tijdens de meditatie dacht ik aan de mooie ruimte waar ik zelf de tweejarige leertherapie had gevolgd. De praktijk, een kamer op de bovenverdieping van het dorps huis, was op vijf minuten loopafstand. In het pand, het hart van het dorp, was veel beweging.

Durfde ik het aan om een eigen praktijk te beginnen en was dit de bedoeling – en vooral: was dit mijn bedoeling? Ik vroeg het aan mijn innerlijke leiding en mediteerde veel. Het antwoord kwam op meerdere manieren en ik hoorde de bevestiging vanuit een diepte in mezelf: 'Het is tijd om op je eigen benen te staan.' Ik belde Maria op en besprak het met haar. We besloten om de ruimte te delen.

De angst verdween en ik leerde steeds meer te vertrouwen. De wereld was slechts een leermiddel om mij thuis te brengen, wist ik van de Cursus. Ik besloot te doen wat mijn innerlijke leiding mij ingaf. Dan zou ik doen wat de bedoeling was en alles krijgen wat ik nodig had om mijn taak tot een goed einde te brengen, om mijn kleine deel in het grote geheel te doen. Ik hoefde het niet meer alleen te doen.

*‘De aanwezigheid van angst is een onmiskenbaar teken dat jij op je eigen kracht aan het vertrouwen bent.’
(Een cursus in wonderen, Werkboek, deel 1, les 48, alinea 3, zin 1)*