

	Op weg naar moeiteloos leven	7
	Leven vanuit je hart	21
	Jij bent de sleutel	39
	Open je hart... in 6 stappen	67
	De toekomst ligt open...	85



Hoofdstuk 1

OP WEG NAAR MOEITeloos LEVEN

Je hart hoeft
niet op slot
te gaan door
alles wat
je meemaakt.

Zolang ik me kan herinneren ben ik al bezig met de vraag waar we vandaan komen, wie we zijn en waar we naartoe gaan. Rond mijn tiende ging ik met mijn buurmeisje en haar ouders mee naar de kerk om te zien of ik daar het antwoord kon vinden. Mijn ouders waren als enigen in een grote katholieke familie met bidden en met het bezoeken van de kerk gestopt, tot groot verdriet van vooral mijn opa van vaderskant die tot aan zijn dood nog hoop had dat tenminste de kinderen van zijn voor de kerk 'verloren zoon' zich zouden bekeren. Kennelijk zagen ze in mij wel mogelijkheden, want toen ik weer een keer meeding naar de kerk (mijn broer ging nooit), kreeg ik een hostie en 100 gulden van hen. Mijn opa en oma feliciteerden me en we gingen stralend terug naar mijn ouders. Zij vanwege het feit dat ik mijn eerste communie had gedaan en ik omdat ik al voor me zag wat ik met die 100 gulden ging doen. Mijn ouders waren helemaal niet blij met dit voorval en verminderden zelfs een tijd het contact met mijn grootouders. Later, op zijn sterfbed, vroeg mijn opa mij of ik niet wilde proberen mijn broer over te halen ook naar de kerk te gaan. Mijn ouders zouden niet meer gaan, maar voor zijn kleinzoon had hij nog hoop. Het hield me wel bezig dat de kerk zo belangrijk was voor mijn opa dat hij mij speciaal bij zich had geroepen om dit te zeggen voordat hij stierf.

| 9

Antwoorden zoeken

Wat mijn grootouders als het eindpunt van de zoektocht zagen, was voor mij het begin. Op mijn veertiende las ik teksten van Nietzsche over de ziel en er ging een wereld voor me open! Vanaf dat moment was ik voorgoed een 'zoeker'. De Veda's, het boeddhisme, karma: de wet van oorzaak en gevolg... Daarvandaan volgde ik alle mogelijke zijpaden. Misschien wel veel te diepe

filosofieën voor een meisje van die leeftijd. Niet dat ikzelf of iemand anders er ook maar last van had. Ik was geïnteresseerd in hetzelfde als andere meisjes van mijn leeftijd, verkering, make-up, vakanties en bijbaantjes, maar ik haalde een bepaalde voeding die ik nodig had uit mijn eigen interesse voor religie, filosofie en gezondheid. Ik had er nooit enige moeite mee die twee werelden met elkaar te verenigen. En nog steeds niet.

10 |

Met een van mijn tantes deelde ik die spirituele interesse. Af en toe bezocht ik haar en pendelden we samen of zochten Bach-bloesems uit en legden de tarot. Toen ik achttien jaar was, begon ik samen met haar een studie astrologie. Heerlijk vond ik dat! Op mijn negentiende werd ik op straat ‘ontdekt’ en begon mijn modellencarrière. Kort daarna verliet ik het ouderlijk huis om in de Amsterdamse Jordaan te gaan wonen. Mijn modellenwerk combineerde ik met veel bezoeken aan spiritueel centrum Kosmos in Amsterdam om op de Zenzolder te mediteren bij Nico Tydeman. Het modellenbestaan is vooral erg eenzaam, maar mij kwam dat juist goed uit! Het gaf me tijd voor zelfstudie en meditatie. Maandenlang woonde ik in Milaan, Londen, Parijs, München en Madrid en overal vond ik een leuk centrum waar ik weer verder studeerde, lezingen volgde en mediteerde.

Waarom ik en waarom nu?

Totdat er op mijn 21e het beginstadium van baarmoedermondkanker bij me werd vastgesteld via een routine-uitstrijkje. Ik ging de medische molen in, maar voor mij bleef de vraag: ‘Waarom ik en waarom nu?’ maar terugkomen. De relatie tussen lichaam en geest was me allang duidelijk en toch kon ik deze vraag voor mezelf niet beantwoorden, dus ik intensiverde mijn zoektocht. Ik ging naar

iriscopisten, homeopaten en Chinese kruidendokters, deed rebirthing-weken en zweethutceremonies, at vegetarisch en vaak ook macrobiotisch. Op deze manier creëerde ik een balans tussen het oppervlakkige modellenbestaan en mijn eigen innerlijke drang naar diepgang. Het antwoord op de vraag waarom ik kanker had gekregen en waarom op dat moment, vond ik echter niet.

Op mijn 27e kreeg ik een beetje genoeg van het modellenwerk. Ik kon het eeuwige geduld niet meer zo goed opbrengen, maar mijn bureau had net een aanvraag uit Athene. Ik ging dus naar Athene om daar een paar maanden te wonen en werken. Ik ontmoette, je voelt 'm al aankomen, de man van mijn leven en besloot ter plekke te stoppen als model. Samen begonnen we een watersportschool op Rhodos. We woonden in een klein dorpje in een idyllisch huisje. Binnen een paar maanden bestuurde ik de motorboot, gaf ik waterskilessen en verzorgde ik in de avonden ook de pr van ons bedrijf in de hotels. Ik had het prima naar mijn zin, maar ongemerkt raakte mijn spreekwoordelijke hooivork steeds voller.

Vooraf het lesgeven aan grote groepen vond ik heerlijk. Hier begon mijn fascinatie voor het effect van beweging en ontspanning op de energiehuishouding. Ik gaf dagelijks les aan vermoeide en gespannen vakantiegangers en zag hoe zij door zorgeloze lichamelijke inspanning hun energie weer terugkregen. Het ontging me volledig dat ik steeds meer ging doen en mijn (inmiddels) echtgenoot steeds minder. Ik nam alle werkzaamheden over en langzaam werd het plezier van het begin waarin we nog lekker freewheelden op het water en vooral veel vrienden meenamen op de boten, steeds minder. Maar ik dacht: 'Maakt niet uit, dat komt wel weer terug als het seizoen voorbij is en we weer rust hebben.'

Wat is er mis met mij?

Het watersportseizoen was voorbij, we hadden weer rust en waren terug in Athene. Tot mijn echtgenoot verdween. Hij ging de deur uit om boodschappen te doen en kwam niet meer terug. Drie maanden heb ik gewacht, gezocht, FBI gespeeld door creditcards na te trekken en vrienden te ‘verhoren’. In die tijd ontwikkelde ik ook astma. Weer zocht ik antwoord op de vraag: ‘Waarom ik en waarom nu?’ Ik zocht het antwoord bij mezelf, want als je man je op zo’n manier verlaat, moet er toch wel iets heel erg mis zijn met je? Maar het was veel meer dan dat. Ik was in één klap mijn hele leven kwijt. Tot op dat moment was ik ervan uitgegaan dat ik samen met mijn man in Griekenland oud zou worden. Nu was de bodem onder al mijn zekerheden weggefallen en had ik werkelijk geen idee hoe mijn leven er verder uit zou zien.

12 |

Natuurlijk werd ik onzeker en was ik diep gekwetst. Ik zocht hoop en houvast in het metafysische. Ik bestudeerde onze horoscopen, legde tarotkaarten, las boeken over taoïsme en Advaita Vedanta, en zat zelfs urenlang in de Grieks-orthodoxe kerk waarin we getrouwd waren. Maar ik was kapot. Na drie maanden zonder teken van leven keerde ik terug naar Nederland. Zonder geld, want mijn modellenkapitaal had ik letterlijk en figuurlijk in het water gegooid in de vorm van speedboten en de rest liet ik achter, tot en met de hond en de jeep.

Terug in Nederland trok ik in bij een vriendin en was voor het eerst en het laatst in mijn leven depressief. Na twee maanden ging ik naar mijn vroegere astrologielerares. Direct toen ik binnenkwam vertelde ze dat ze een arts had gezien op tv en dat de therapie die hij had ontwikkeld, astrologisch gezien precies bij mij paste. Aangezien ik toch weer wat moest doen, heb ik me ingeschreven voor een beginnerscursus bij deze arts: Roy Martina. Mijn

astrologe kreeg gelijk: voor het eerst sinds vijf maanden werd mijn interesse weer gewekt voor iets anders dan mijn verdriet. Ik ging de opleiding tot NEI (Neuro-Emotionele Integratie)-therapeut doen.

Antwoorden vinden

Tijdens een NEI-consult worden de onbewuste emoties en blokkades die je ervan weerhouden vrij in het leven te staan, opgespoord en geïntegreerd. De opleiding bestond uit theorie, maar vooral uit het werken met een ‘buddy’ aan je eigen issues. Ik dacht niet dat ik ooit nog van het verdriet uit mijn Griekse periode af kon komen, maar ik had het fout. Met elke behandeling werd de last lichter. Mijn astma werd minder en ik zag zowaar weer licht aan het eind van de tunnel. Aan het eind van de tunnel stond ook ineens de grondlegger van deze methode: Roy Martina. We kregen een relatie en er volgde een periode van onafgebroken reizen, workshops en seminars volgen en geven. Tijdens de NEI-behandelingen die ik al snel zelf gaf, zag ik letterlijk de last van iemand afglijden en de lading van vastgezette oude overtuigingen en emoties verdwijnen. Ongelofelijk, ik kon het weliswaar theoretisch verklaren, maar toch was ik nooit eerder een methode tegengekomen die zo nonsense werkte. Er waren bijna geen tranen, de doopceel hoefde niet gelicht te worden en er hoefde niet uitgebreid geanalyseerd te worden. Gewoon: weg is weg!

| 13

NEI hielp me het verdriet over het einde van mijn Griekse episode helemaal achter me te laten. Ik zag alleen nog maar wat het me had gebracht in positieve zin. Wat ik ervan geleerd had en de dankbaarheid voor de tijd die ik doorbracht in dat kleine Griekse huisje zonder warm water en midden in de natuur. De

enorme vrijheid van leven zonder agenda in een liefdevolle Griekse familie en vriendenkring. Die tijd koester ik tot op de dag van vandaag.

Langzaam kwam ik erachter dat het grappig dat Roy altijd maakte tijdens zijn seminars dat hij ADHD had, helemaal geen grappig was: we waren 24/7 in touw en het hield nooit op. Heel erg leuk, maar ook heel intensief. In de, sporadische vrije weekenden volgden we zelf workshops en trainingen. Tijdens een tweedaagse cursus in Florida maakte ik voor het eerst kennis met de Chinese bewegingsleer Chi Neng Qigong. Dit veranderde mijn leven compleet. De kracht die ik tijdens en na de oefeningen door mijn lichaam voelde stromen, was totaal nieuw voor me. Ik was verkocht en wilde hier alles over weten.

14 |

Energie is het antwoord

Roy en ik reisden al snel af naar China, op zoek naar de grondlegger van deze methode, dr. Pang, een Chinese arts. Hij stond aan het hoofd van het grootste medicijnloze ziekenhuis ter wereld. Duizenden zieke mensen trainden daar dertien uur per dag onder, naar westerse maatstaven, barre omstandigheden. De training was intensief en er werd niets uitgelegd. Ik stond daar soms urenlang met mijn armen naar voren zonder enig idee waarom, maar het werkte wel. Na de verbazing en frustratie gaf ik me over. Er ontstond rust in mijn hoofd die geen enkele andere meditatietechniek me had kunnen geven. Met de rust kwam een gevoel van enorme energie en bewustzijn van mijn lichaam.

Wat me vooral verbaasde en ontroerde, was hoe licht en vrolijk de sfeer was. Er werd veel gelachen en gezongen, ook door de vaak ernstig zieke patiënten. En... de conditie van alle patiënten verbeterde! Wat gebeurde daar? Hoe was

Alleen jij kunt
je hart openen
en voluit voor
het leven gaan.