

Herstelprogramma op zielsniveau



Voor iedereen die (stiekem) wel in zichzelf gelooft

Inhoudsopgave

Corona de leugen.....	3
Mijn aanhouding.....	5
Wat voorafging aan mijn zelfmoordpoging.....	11
Hoe een waarheid verdraaid wordt.....	12
Ik ben.....	13
Twaalf Universele wetten.....	14
Universele levensenergie.....	18
Schumanresonantie.....	19
Chakra's.....	20
Holisme.....	30
Trillingsfrequenties.....	37
Aquariustijdperk.....	41
Water en het morfogenetisch veld.....	44
Maanenergie.....	46
Mannelijke en vrouwelijke energie.....	50
Karma en Dharma.....	55
Zonnestormen.....	57
Intuïtie.....	60
Pijnappelklier.....	63
Hoe gevangenschap thuis zich transformeerde naar vrijheid in de gevangenis.....	66
De Angstkliniek.....	74
Muziek.....	78
Meditatie.....	80
Taoïsme en Boeddhisme.....	83
Veranderingen.....	87

Corona: de leugen

Deze wereldwijde leugen is voor mij het beginpunt geweest van totale levensverandering. Eerst onbewust, gaandeweg met een groeiend bewustzijn. Een leugen is het en leugens staan nooit op zich, dat mocht ik gedurende mijn leven op persoonlijk vlak al ontdekken.

Dit *'Herstelprogramma op Zielsniveau'* is mijn waarheid waar ik vanaf begin 2020 steeds gericht naar op zoek ben gegaan, met veel vallen en weer opstaan. De waarheid over mijn eigen leven en waarheid op wereldschaal, vanaf het moment dat ik wakker geschud werd door het eenzijdige verhaal over een zogenaamde levensbedreigende pandemie. Een verhaal dat de wereld zou veranderen en zo ook mijn wereld. Voor de pandemie was ik mij niet meer bewust dan wat mij geleerd werd door mijn dagelijks verzorgers, als kind op school en via de (mindcontrol) media. Oftewel; in een geconditioneerde staat waarin we generatie op generatie grootgebracht worden.

De eerste persconferenties gegeven door Mark Rutte en Jaap van Dissel zat ik aan de buis gekluisterd, gelijk aan waarschijnlijk bijna heel Nederland. Gaandeweg het verloop van dit mediacircus begon ik zaken opvallend en vreemd te vinden: Het toneelstukje van Mark Rutte en Jaap van Dissel met de ellenbogen, vrijwel direct na de verkondiging van een 'levensbedreigend virus'. Mondkapjes als sociaal maatschappelijk experiment in plaats van een beoogd effectieve werking om verspreiding van het virus tegen te gaan. Vaccinaties als enige uitweg zonder gedegen onderzoek- en testfases, niet mogen weten welke ingrediënten er in dit overhaast op de markt gebrachte wondermiddel zaten. Sterker nog: Er werd door overheid en media verzwegen dat het middel zich weldegelijk nog in een testfase bevond, iets waar ik via de alternatieve media wel al snel achter zou komen. Het eenzijdige verhaal tijdens talkshows op tv waar ik mijn mening niet weerspiegeld zag in een van de gasten betekende voor mij dat ik er definitief niets meer van geloofde, de angst die ze mij probeerde op te leggen was niet mijn angst.

Wat mij boven alles is bijgebleven is dat ik mij totaal niet herkende in dit scenario van angst waar zovelen wel vatbaar voor leken. Gedurende de veertien jaar dat ik mijn beroep als Verzorgende-I.G. en later Verpleegkundige heb uitgeoefend was ik nooit bang voor mijn patienten. Ik heb in verpleeghuis De Riethoek in Gouda gewerkt, in het Havenziekenhuis en het Erasmus MC in Rotterdam. In verslavingsklinieken en in de acute thuiszorg. Ik heb Aidspatiënten verzorgd in hun laatste stadia van deze toen nog ongeneselijke ziekte. Infusen geprikt, bewoners jarenlang verschoont van hun incontinentiemateriaal zonder hiervoor gebruik te maken van handschoenen. MRSA (ziekenhuisbacterie)-verdachte patienten zorg geboden, open wonden verzorgd en zalven gesmeerd. Gebitten uit monden gehaald en gepoetst en met even veel liefde smorgens weer ingedaan, wederom zonder hier handschoenen voor aan te trekken. Nooit ben ik een moment bang geweest voor een van hen en nu moest ik ineens bang zijn voor mijn medemens in het algemeen. Deze angstcampagne had geen invloed op mij. Sterker nog; het maakte me opstandig. Ik hield geen afstand in winkels tenzij anderen het van mij hielden. Mijn zoon van toen zestien jaar oud hoefde niet binnen te blijven, voor mondkapjes was mijn eergevoel te groot en van griepvaccinaties had ik genoeg ellendige bijwerkingen gezien bij bewoners in het verpleeghuis waar ik vier jaar lang werkte, mij niet geprikt.

Met deze levenservaringen op zak begon ik een zoektocht naar waarheidsvinding. Een zoektocht waarvan ik niet had kunnen bedenken wat er achter deze 'pandemie' voor werkelijke wereld verborgen zat. Dat mijn zoektocht hiernaar een van de redenen zou worden dat ik uiteindelijk totaal uitgeput in de gevangenis zou belanden. Nooit in mijn leven heb ik de intentie gehad iemand anders kwaad te doen. Geweld is mij vaak aangedaan zonder dat de pleger ervan een noemenswaardige straf kreeg. De invulling van mijn werk als verzorgende-I.G. en verpleegkundige deed ik met en uit liefde voor mijn zorgvragers. Door dit boek heen lees je persoonlijke ervaringen. Mijn transformatie van de eerste naar de tweede helft van mijn leven. Mijn bijdrage aan de transitie van de oude naar de nieuwe wereld.

Mijn aanhouding

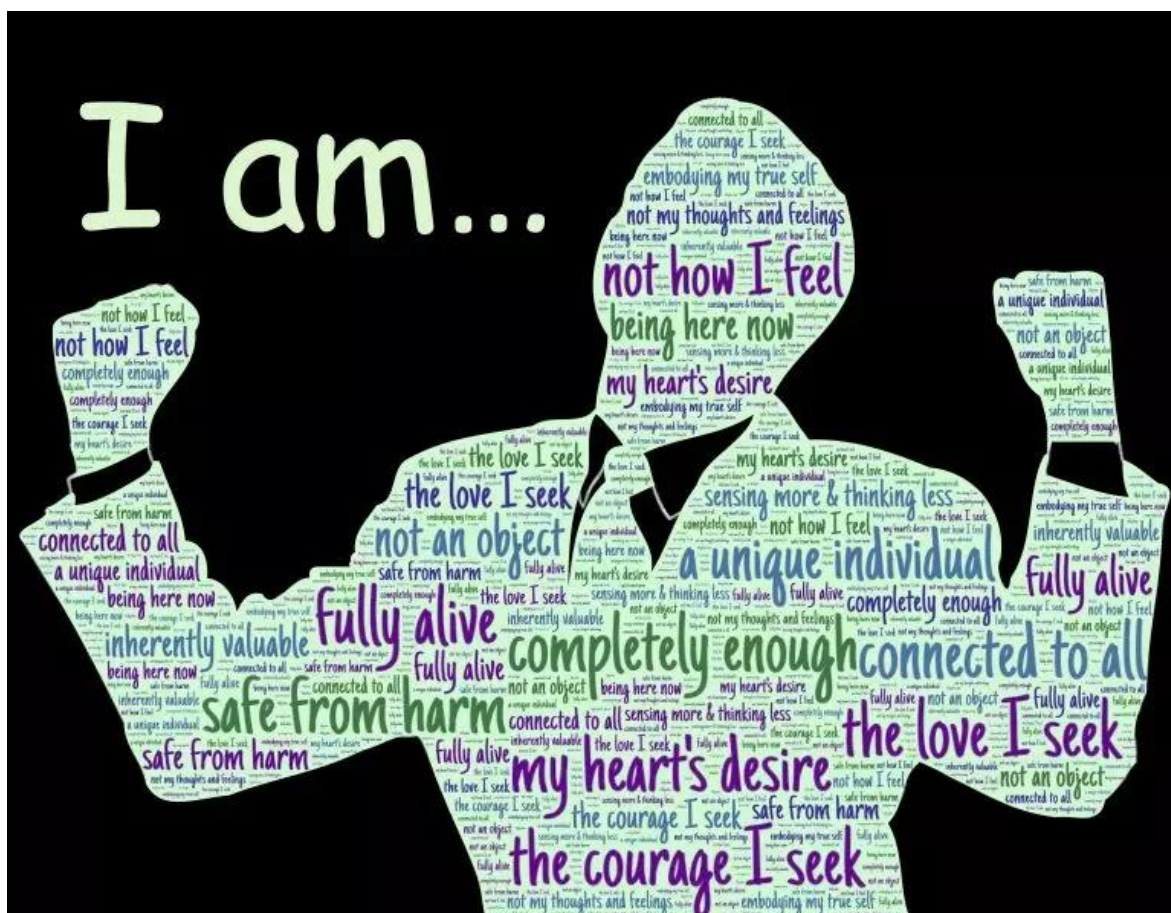
De eerste weken in het Justitieel Complex Zaanstad had ik het moeilijker dan waar ook eerder in mijn leven. De begintijd in de gevangenis was heftig na mijn mislukte poging tot zelfdoding. Het Openbaar Ministerie bestempelde deze wanhoopsdaad als opzettelijke brandstichting. Brand die een onbedoeld gevolg was in mijn woning zondagmiddag 9 oktober 2022. Voor mij blijft deze beschuldiging tot vandaag de dag moeilijk verteerbaar, tegelijkertijd de grootste drijfveer eenieder die kwaad over mij sprak het tegendeel te bewijzen. Ik had tot deze fatale middag een verleden van dienstbaarheid. Een misdrijf zien in deze zeer verdrietige gebeurtenis vond ik onbegrijpelijk gezien het falen van het Openbare Ministerie mij te beschermen gedurende vier gruwelijke jaren van stalking. Voor mij toch ook weer niet geheel vreemd gezien mijn openlijke en vreedzame strijd tegen de overheid de afgelopen jaren. Vanaf de coronaleugen voerde ik op persoonlijke titel een geweldloze strijd door wekelijks op zondag 'koffie te drinken' op het museumplein, op mijn website www.mensenziingeenpersonen.nl, via mijn YouTube- en Facebookkanaal door ingesproken boodschappen achter te laten. En op vele andere creatieve manieren; het werd mijn dagelijkse bezigheid vanuit een passie en liefde voor het leven.

Voor het geweld wat mij ruim twintig jaar lang is aangedaan is geen moment oor of oog geweest gedurende het onderzoek dat plaatsvond vanuit het Openbaar Ministerie op weg naar de inhoudelijke bespreking van mijn rechtszaak. Dit boek is mijn manier om mij (opnieuw) uit te spreken over ons systeem waar de leugen (nog) regeert. Vanaf mijn aanhouding op de spoedeisende hulp van het Groene Hart ziekenhuis in Gouda tot de inhoudelijke bespreking van mijn rechtszaak ben ik gebombardeerd door Justitie met onderzoeken, gesprekken en **Proforma** (voor de vorm) rechtszaken. Voor de vorm is ook echt de letterlijke betekenis van een dergelijke zitting en mijns inziens een manier om de rechtsgang te vertragen. Slechts verdachte van een delict word je al opzettelijk en langdurig in angst en onzekerheid gelaten over je toekomst.

Mijn aanhouding was in enkele minuten een feit, in totale verwarring kwam deze mededeling van een agent bij mij binnen. Ik lag op dat moment op de spoedeisende hulp. Het politieonderzoek in mijn woning was binnen enkele uren afgerond drie dagen later. De verlenging van mijn detentie met veertien dagen diezelfde middag een feit op het Paleis van Justitie op weg naar mijn voorlopige huisvesting in Zaanstad. De weg daarna is mijn weg geworden van een duur en op een wijze die ik mij nooit van tevoren in mijn leven had kunnen voorstellen. Het idee voor dit boek is voor mij ook bedoelt om deze gehele en totaal onwerkelijke periode te verwerken. Om ordening aan te brengen in alles wat mij vanaf mijn aanhouding op de spoedeisende hulp leek te gebeuren. Ik had geen enkele controle meer over wat mij gebeurde vanaf het moment dat ik in voorarrest werd genomen gedurende het 'onderzoek'.

In het Groene Hart Ziekenhuis in Gouda was ik in totale shock van wat als nachtmerrie over mij heen werd uitgestrooid. Ik wilde die zondag 9 oktober 2022 al een aantal weken niet meer leven. Een toestand die bekend was in mijn nabije omgeving en bij hulp **belovende** instanties. Ik deed nog iedere dag mijn best om ervoor te gaan, vanaf het moment dat ik een maand eerder bij het spoor werd weggehaald. Mijn energievoorraad was echter op, leeg en uitgeput. Hoe het zover heeft kunnen komen dat ik in de gevangenis terecht kwam vertel ik in dit '*Herstelprogramma op Zielsniveau*'. Ik beschrijf mijn ervaringen in detentie op weg naar een Forensische kliniek voor verdere 'behandeling'.

Een derde belangrijke reden om dit boek te schrijven is het delen van kennis die ik heb kunnen inzetten op weg naar heling en herstel van trauma's. Kennis die we zeker niet leren in ons huidige **onderwijssysteem**, maar naar mijn mening en ervaring wel essentieel zijn in een holistische gezondheidsbenadering. Ik vertel zo open en eerlijk als ik kan over mijn vallen en opstaan tijdens het verwerken van deze trauma's en de hulp die ik hierbij kreeg van lieve en 'echte' mensen binnen ons verouderde en zieke systeem. Als doel ook de lezer te inspireren om open te gaan staan voor de lelijke waarheid van ons huidige systeem en hoe jij je bijdrage kunt leveren naar de nieuwe wereld, waarin we ons niet schamen voor onze menselijke emoties en gedragingen. Ons niet schuldig voelen over het geweld dat we onszelf of anderen ons laten aandoen. Zonder angst durven uit te komen voor de menselijke 'fouten' die we zelf maken en ze gaan zien als leermomenten om zo verder te evolueren. Iets wat we als mensheid behoren te doen. Neem nu het klimaat; dit verandert al zolang onze planeet bestaat. Er wordt ons via corporate media zoveel wijsgemaakt, het wordt echter tijd dat wij mensen weer zelf onderzoek verrichten, kritische vragen stellen en ons opnieuw her-inneren wie wij werkelijk zijn en welk potentieel er in ons verscholen ligt.



Volledig jezelf zijn geeft de hoogst haalbare trillingsfrequentie, weet weer wie jij wilt zijn

Wat voorafging aan mijn zelfmoordpoging

De afgelopen twintig jaar heeft mijn leven zich voor een gedeelte getekend door huiselijk geweld en stalking door mijn ex-man. Ik had een 'in principe' schoon justitieel verleden op het moment van mijn aanhouding. Alleen een schuldverklaring zonder strafoplegging. Deze kreeg ik in 2018 opgelegd, na het gebruik van pepperspray gericht op mijn ex-man, nadat hij een van de hem uitgevaardigde straatverboden overtrad. De officiële aangifte van mijn kant aangaande huisvredebreuk is slechts door de politie opgenomen, nooit behandeld. Een onderzoek naar wie mijn auto op Moederdag in de brand stak is nooit verricht. Het profiel van zijn schoenen dat overeenkwam met de voetstappen die bij mijn voordeur in de sneeuw stonden was geen bewijs voor het vuurwerk dat hij die nacht bij mij via de brievenbus naar binnen schoot. Tot slot was zijn verklaring in de rechtbank voor alle bestellingen en treiterijen gedurende twee jaar afkomstig van zijn I.P.-adres dat *'dit door vrienden van hem gedaan was toen ze onder invloed van drank en drugs waren'*. *'De leugen regeert'* zegt mijn beste vriend Mathieu dan en die werd geaccepteerd.

Er werd op mijn verzoek middels een kort geding een civielrechtelijk straatverbod aan mijn ex-man uitgereikt. Daarnaast twee keer een bestuursrechtelijk straatverbod door de burgemeester van mijn woonplaats Waddinxveen. Er was toen al sprake van meerdere openlijke doodsbedreigingen jegens mij. Behalve aan mij uitte hij deze aan het adres van familieleden, politie, jeugdzorg en diverse andere overheidsinstanties. Daarnaast achtervolgde mijn ex-man mij bijna dagelijks als ik de kinderen naar school bracht of wilde ophalen, hield hij zich voortdurend op rond de woningen waar ik op dat moment verbleef en was ik al zeer regelmatig noodgedwongen van telefoonnummer verwisseld. Dit laatste vanwege het onhoudbare bellen als hij het opnieuw achterhaald had. Zo vertelde mijn voicemail mij bij tijd en wijle precies wat ik op dat moment in huis deed.

Dienstbaarheid naar de samenleving heb ik verricht in de vorm van mijn werk als Verzorgende-I.G. en later als Verpleegkundige. Dit in diverse zorginstellingen, verpleeghuizen, ziekenhuizen en acute thuiszorg waar ik in totaal ruim tien jaar werkzaam ben geweest. Als vrijwilliger verrichte ik werkzaamheden via de Zonnebloem door huisbezoeken, als begeleidster van uitjes en door mij beschikbaar te stellen als chauffeuse voor de bingo. Jarenlang liep ik collectes voor onder andere het Astmafonds, Nierstichting en Jantje Beton. De laatste drie jaar strijd ik op persoonlijke titel tegen de leugens binnen ons rechtssysteem. Daarnaast zette ik mij gedurende de schooljaren van mijn kinderen als betrokken moeder ook nog met alle liefde in op de basisscholen van hen als daar extra handen nodig waren, pakte ik met kinderfeestjes groots uit en zijn al mijn stiefkinderen werkelijk bonuskinderen.

Tot slot vertrok ik op eigen initiatief naar Luik en Limburg om vrijwillig te helpen bij de overstromingen in 2021. Hiervoor had ik contact gezocht met plaatselijke hulpverleners, gevraagd wat ze nodig hadden en vervolgens een inzameling gehouden bij plaatselijke winkeliers. Met zelf een financiële bijdrage geleverd voor babymelk, luiers en benzine vertrok ik met een volle auto en een vriendin naast me voor gezelschap om praktische hulp te bieden. Dit leverde mij in ruil hiervoor zeker ook iets waardevols op: gelijkgestemde mensen die ik niet hoefde uit te leggen hoe mooi dit soort momenten in je leven zijn.

Zij die aan de macht zijn, zijn zelf niet vies van criminele hebzucht. Onder hen zijn er die zich door heersende macht laten omkopen en hier bevinden zich dan ook de grootste lafaards. Dit zijn mensen die na de (politieke) schandalen die aan het licht komen daarna een hogere positie verkrijgen binnen het systeem. Een groot deel van de bevolking sluit hier keer op keer opnieuw de ogen voor. Het wordt hen bekend gemaakt via de corporate media, er wordt onderzoek naar verricht, welke daarna vaak in een lade van een bureau verdwijnt en dezelfde wandaden vinden opnieuw plaats. *'Gelukkig trof het mij niet'* zal de helpende gedachte op dat moment zijn. Men vergeet graag en snel. Daartussen bevinden zich de mensen die hiervoor nooit gevoelig zullen zijn. Ik spreek mijn diepe dankbaarheid uit dat ik mij onder die laatste groep mag scharen.

Mij boos maken over dit onrecht, mij opstellen als een slachtoffer (lees offer voor de slacht) en mij vervolgens met die houding weerloos opstellen tegenover de kwaadaardigheden in ons systeem ligt niet in mijn aard. Mijn vechtersmentaliteit is en zal altijd mijn redding zijn en blijven. Ik heb er gedurende mijn leven tot nog toe regelmatig op terug moeten vallen. Ik heb mijn gevangenschap met vallen en opstaan weten om te zetten in persoonlijke groei en zingeving. Behalve dit boek sta ik aan het begin van het verwezenlijken van mijn volgende droom; mijn eigen stichting *'Birth of Love'*. Een stichting met als doelstelling meer dienstbaarheid binnen onze samenleving, vanuit ons hart en in verbinding met anderen. Deze stichting krijgt langzaam vorm in samenwerking met mijn beste vriend en grootste steunpilaar gedurende mijn detentie: Mathieu van Noort.

Vanaf de coronaleugen heb ik op Social media, tijdens coronademonstraties, via stickers, pamfletten, een eigen website, op mijn YouTube kanaal en elke andere creatieve manier die ik kon bedenken een tegengeluid laten horen. Ik gebruikte mijn auto en voordeur als informatieborden, volgeplakt met stickers. Ik deed hiervoor bestellingen bij wakkere ondernemers, tijdens demonstratie ruilden we onderling en plakten we alles vol wat onderweg te beplakken was. Wekelijks vertrok ik samen met Robbie een paar keer naar een nog door ons onbeplakt stadje om ons hier samen uit te leven. Totdat Robbie het zat was om vervolgens samen een speeltuin te bezoeken, pannenkoeken te eten of wat op ons pad kwam.

Op internet zijn vele platforms van 'wakkeren', die zich via Social media inzetten voor waarheid, verbinding en een samenleving gebaseerd op liefde en verdraagzaamheid. Ik heb mensen waar mogelijk gewezen op het bestaan van de opkomende alternatieve media. Hier spreken virologen, immunologen, biologen, politicologen, huisartsen en ander gespecialiseerde artsen zich net als ik uit tegen het narratief van de overheid. De grootste desinformatie komt van bedrijven en mensen met financieel- en machtsbelang, oftewel de Corporate media. De waarheid wordt gesproken vanuit het hart, daar waar geen financieel en/of machtsbelang te vinden is.

De weg van waarheid is die van onvoorwaardelijke liefde. Deze gedachte helpt mij tegenwoordig om onderscheid te kunnen maken in de vele informatiestromen. Wie niet sterk is moet slim zijn en dankzij mijn honger naar kennis en waarheidsvinding heb ik mij vanaf het begin van mijn ontwaken met veel discipline, doorzettingsvermogen en een paradoxaal besef van eigenwaarde en geloof in mijzelf ingezet. Voor een samenleving waarin mijn kinderen en toekomstige kleinkinderen kunnen opgroeien. Een samenleving waar ze veilig en geborgen mogen zijn, waar we naast elkaar staan in plaats van tegenover elkaar worden gezet.

In de gevangenis in Zaanstad verbleef ik de eerste vier maanden op crisisafdeling Berk-200 van de PPC, wat staat voor Psychiatrisch Penitentiair Complex. Na ongeveer een maand vond ik de zin om te leven terug en daarmee mijn intrinsieke motivatie om opgelopen trauma's te gaan verwerken. Vanuit de zoveelste overlevingsstand in mijn leven, meer dan ik er lief ben, vond ik de kracht terug om mij hiervoor in te zetten.

Lang is het gelukt om ons westerlingen te doen geloven dat wij superieur zijn aan andere continenten in de wereld. Inmiddels weet ik gelukkig zoveel beter. Onze Westerse 'Helden' uit de geschiedenisboeken hebben zich verrijkt aan overzeese gebieden dankzij de slavenhandel. Hierbij voorbeeld de bewust geschreven geschiedenis van ons trans-Atlantische slavennijverleden in de studieboeken in ons schoolsysteem, wat nu allemaal langzaam aan het licht komt. Ook de roofkunst uit deze periode in koloniale gebieden, die nu openlijk in de media uitkomen en teruggegeven worden aan de landen waar ze thuishoren. Landen waar het opportunistische Westen zich schandelijk heeft gedragen naar de inheemse bevolking toe, zoals ook Indianen die berooft en gedwongen weggekocht werden van hun land. Niet alleen onze geschiedenisboeken zijn geschreven op een wijze dat de lelijke waarheid verbloemd bleef achter acceptabelere leugens, eenzelfde geldt voor onder andere onze gezondheidszorg. Ook dit is mijns inziens allang duidelijk, te veel mensen kijken echter nog de andere kant op. Dat betekent echter niet dat er geen machtsmisbruik plaatsvindt vanuit de miljardenindustrie van de Big Pharma.

Terugkijkend kwam mijn innerlijk aanwezige kracht terug op de eerste avond in het cellencomplex in Gouda, waar ik vanuit het Groene hart ziekenhuis naartoe werd overgebracht na mijn ontslag daar. Hier vroeg en kreeg ik van de dienstdoende psychiater die avond tien milligram oxazepam. Ondanks dat ik doodmoe was, was ik tevens te verward en bang om in slaap te vallen. Ik was intens verdrietig, eenzaam, doodsbang en compleet overweldigd door de voor mij op dat moment nog uitzichtlozere situatie waarin ik mijzelf had gebracht. Mijn mislukte poging om mij van het leven te beroven had onbedoeld een brand veroorzaakt in mijn woning. Een volledig ongewild gevolg waar wel een twaalfjaarsdelict in gezien werd door het OM, zo is mij nog vaak daarna ingewreven door alle medewerkers van **Pro Justitia**. Op het moment dat ik die tien milligram Oxazepam innam bedacht ik mij het volgende:

"Wat ga ik eraan doen om te voorkomen dat ik nog een keer moet vragen om medicatie die mijn gevoelens van angst en ontredde dempen".

Gevoelens die ik gedurende twee jaar lang met dagelijks speed- en GHB gebruik had weggemaakt en waar ik nog maar drie maanden clean van was. Ik leerde de vader van mijn jongste zoontje Robbie kennen als dagelijks drugsgebruiker, hij was hier vanaf het begin van onze relatie direct eerlijk over. Maar mijn gevoelens wilden gezien worden, erkenning krijgen en worden doorvoeld, om ze te kunnen transformeren naar een emotie met een hogere trillingsfrequentie. Iets waar ik nog vele keren voor zou moeten knokken, tot in de rechtszaal toe tegen de officier van Justitie, zodat ik geen gedwongen medicatie zou krijgen.

Die nacht in mijn cel op het politiebureau werd ik al om half drie wakker, het rustgevende tabletje had slechts enkele uren het gewenste effect van verdoving opgeleverd. Die eerste dag was ik rond vijf uur binnengekomen op het cellencomplex en had ik gevraagd of er een boek aanwezig was om te lezen. Deze had ik op mijn verzoek gekregen, het boek *'Marga Minco's laatste dagen'*. Tevens een Koran, bij afwezigheid van een bijbel was dit voor mij ook prima. Om half drie die nacht vroeg ik via

de intercom of het licht in mijn cel aan mocht waarop ik mijzelf hardop begon voor te lezen. Dit om mijzelf rustig te krijgen door middel van concentratie en bewuste ademhaling. Als ik het lezen even zat was deed ik Yoga-achtige oefeningen en tussen beiden in probeerde ik te slapen. Wat ik mij nog kan herinneren als de dag van gisteren is dat er die nacht daar een eerste sprankje hoop in mijzelf terugkwam. Inmiddels weet ik dat dat ene sprankje hoop daar is aangewakkerd door mijn vertrouwen in de energetische Bron, mijn directe verbinding ermee via mijn hart en dus in mijzelf. Al was dit toch niet meer dan een vonkje.

Dit heeft zich ontwikkeld naar de vreugdevolle vlam die ik vandaag weer ben. Mijn licht schijnt feller en mooier dan ooit eerder en dat laat ik mij niet meer afnemen. Dit dankzij alle informatie en kennis over energie, ons zelfhelend vermogen en de emotion guidance scale, waardoor er stap voor stap een transformatieproces in mijzelf plaats vindt dat blijvend is. Mijn weg is er een door een leeuwenkooi heen. Na mijn gevangenisstraf van ruim elf maanden uitgezeten te hebben bleek er een nog veel grotere uitdaging voor mij te liggen; een forensische kliniek waar patiënten in de greep van angst en machtsmisbruik worden gehouden, vanuit ons zieke systeem gebouwd op conditionering. Op dit moment bereid ik samen met mijn advocate en Mathieu een klacht voor met als doelen een zorg op maat vanuit een open en eerlijk klimaat en de kwaliteit van zorg hier in het algemeen te verbeteren. Aan te passen aan normen die zullen horen bij het tijdperk waar ik voor sta: Het Aquariustijdperk.

Deze forensische kliniek is onderdeel van mijn tweede straf, TBS-voorwaarden. Voor mij voelt het hier als mijn werkelijke straf. Veel meer dan in de gevangenis in Zaanstad is alle bejegening, 'behandeling' en machtsverdeling gebaseerd op handelen vanuit lage trillingsfrequenties. Alles is energie en hoe belangrijk het is om hier weer kennis van te verkrijgen zal je na het lezen van dit 'Herstelprogramma op Zielsniveau' duidelijk zijn. Ons hele oude systeem is erop ingericht om ons in een lage emotionele trillingsfrequenties van angst, schuld en schaamtegevoelens te houden. Dit boezemt blijvende angst in wat afhankelijkheid geeft. Het zaait verdeeldheid waardoor een bevolking beheersbaar blijft en hen zo weghoudt van hun eigen autonome kracht.

In dit 'Herstelprogramma op Zielsniveau' lees je mijn weg van herstel. Wij zijn zelf verantwoordelijk voor ons helingsproces, het accepteren van geluk, het loslaten van destructieve gewoontes en ongezonde relaties. Dit is noodzakelijk om tot een hoger bewustzijnsniveau te komen. Voor mij was dit een uitdaging, dit betekende dat ik op meerdere levensgebieden grote veranderingen moest doorvoeren in een niet bepaald gemakkelijke leefomgeving. Aan de andere kant heeft het geholpen dat ik in een omgeving terecht kwam waar ik gedwongen afgezonderd was van mijn oude destructieve patronen en vriendschappen. Ik heb mijn trauma's aangekeken, pijnen ervan doorvoelt en vervolgens relaties verbroken. Iedere dag werk ik uit vrije wil aan mijzelf om er straks op mijn sterkst uit te komen.

Ik heb recent een verslag ontvangen, wat een advies is voor verdere behandeling. Er staat geen enkele positieve kracht in benoemt. Als je het leest denk je dat ik voor altijd opgegeven ben. Het doet pijn om een dergelijke visie te lezen en hiermee is mij tegelijkertijd duidelijk dat ik nog open wonden heb die vragen om doorvoelt te worden. Ik kan oprecht denken: *'Ik heb veel van haar mogen leren'*. Al geloof ik ook in een nog groot verschil in bewustzijn tussen mij en deze systeem dienende psychologe. Als mensen weer de basiskennis hebben die ik meegeef en medewerkers beseffen dat de huidige DSM- 5 manipulerend is in haar vraagstelling, zullen dit soort verslagen verleden tijd zijn. Daar sta ik voor, daar ga ik voor!

Hoe een waarheid verdraaid wordt

Het 'politieonderzoek' na de brand bestond uit foto's van verftubetjes van mijn stiefdochter die zij die ochtend nog gebruikt had. Ik had brand versnellende middelen gebruikt luidde hun rapport. Ik spreek hier over mini-tubetjes in alle kleuren van de regenboog, enkele weken daarvoor gekocht voor mijn lieve kleine mannetje Robbie die toen drie jaar oud werd. Een kapotte rookmelder van de eerste etage diende als volgend bewijsmateriaal, anderhalf jaar ervoor door mijn ex-partner Sander onklaar gemaakt omdat deze midden in de nacht bleef piepen. Er hingen nog drie werkenden in mijn huis zonder dat daar een foto van was gemaakt. Van de ruim twintig lege medicijn dozen op mijn aanrecht was geen enkele foto gemaakt. Wel werd er verbrand materiaal uit mijn woning meegenomen. Ik had ze al verteld dat dit het boek "Zielsoorzaken van ziekten" betrof, ofwel over de Germaanse geneeskunde. Achteraf vermoed ik dat ik alle leugens waar ik achter was gekomen simpelweg niet meer kon verdragen in mijn eentje, het was gewoon te veel voor een mens.

Je bent in Nederland niet onschuldig tot het tegendeel bewezen is. Als Justitie vindt dat je schuldig bent gaan ze op zoek naar bewijs hiervan en zijn ze Oost-Indisch doof voor het tegendeel. Aan iedere justitiële schijf heb ik dezelfde opsomming van feiten gegeven, hetzelfde verteld van hoe die bewuste dag verlopen is. Het maakte niets uit want mijn onschuld bewijzen was hun opdracht niet. Ik praatte tegen robots in dienst van het Openbaar Ministerie. Vaak heb ik gezegd dat ik had gewild dat ze hun werk zo punctueel hadden uitgevoerd toen mij jarenlang het leven onmogelijk gemaakt werd door mijn ex-man. Ook moet ik mij tot op de dag van vandaag verdedigen over mijn kijk op heling tegenover mensen die werkzaam in dit huidige ziekmakende systeem. Ik verblijf in een omgeving waar patiënten continue met wantrouwen benaderd worden en het geloof in pillen en het huidige farmaceutische verdienmodel groter is dan in elkaar.

Ik hoop vanuit het diepste van mijn hart dat mijn verhaal voor elke lezer een inspiratie mag zijn. Inspiratie voor meer vertrouwen en geloof in jezelf en de van nature aanwezige kracht om te helen en herstellen van ziekte en trauma. Vertrouwen in je al aanwezige innerlijke kracht in plaats van het buiten jezelf te zoeken. Kennis in dit herstelprogramma heeft mij op een zeker moment geholpen bij mijn herstel, vertrouwen gegeven in mijzelf, de natuur die overal om ons heen aanwezig is en boven alles in de kracht en magie van energie. Ik wens dat mijn persoonlijke verhaal jouw inspiratie kan zijn dat je echt uit elke benarde situatie kunt komen door te geloven in jezelf. Ga op zoek naar iemand die naar je wilt luisteren. Ook ik vond deze mensen uiteindelijk weer, of all places in de gevangenis. Elke keer bleek het erkennen van aanwezige emoties en het delen van mijn angsten, boosheid en verdriet een opening naar mijzelf. Een opening om weer echte blijdschap te ervaren.

Mijn tienerjaren op het kamertrainingscentrum in Gouda droeg bij aan een zorgeloze jeugd samen met leeftijdsgenoten en lieve leiding. Dankzij de liefdevolle groepsgenoten en medewerkers met wie ik bij Psyq knokte tegen mijn eetstoornis, overwon ik zowel anorexia als boulimia. In de gevangenis vond ik dankzij een aantal lieve bewaarders, therapeuten en medegedetineerden de liefde voor mijzelf terug. Het is altijd liefde die zorgt voor meer liefde. We kunnen zonder haat, niet zonder liefde. Een baby gaat dood zonder liefde en geborgenheid, hij zal gelukkig opgroeien met genoeg liefde.

Door mij in de gevangenis onder andere te richten op, yoga, meditatie, beeldende vorming en schrijven lukte het weer te genieten in het hier en nu. Het hier en nu is het enige wat we hebben. Dit als uitgangspunt nemen helpt mij als ankerpunt, samen met bewust ademen. Mijn eetstoornis kwam in de gevangenis en hier in de kliniek weer even terug in mijn leven, om zo de enorme pijn van de afwezigheid van mijn kinderen niet te hoeven voelen. In de gevangenis viel ik in korte tijd ruim tien kilo af als ook hier in de eerste weken ruim zes kilo. Hier in de kliniek had ik inmiddels door hoe ik mijn gevoel aan het wegmaken was en hoe dit lukte door mijn eetstoornis ervoor in de plaats te zetten. Het hielp mij opnieuw om te gaan met een pijnlijke situatie waar ik geen controle over had. Nu weet ik dat ik dergelijke pijnlijke situaties kan omzetten in kracht, door de bijbehorende emoties er tijdens meditatie bewust uit te laten komen, de pijn te doorvoelen. Naar de pijn te gaan in plaats van me ervan af te keren. Te voelen waar in mijn lijf het ongelukkige en moeilijke gevoel zich manifesteert om het zo te transformeren naar een hogere trillingsfrequentie.

Helemaal weggaan zal mijn eetstoornis niet meer. Het is een onderdeel van mijn leven geweest, toen ik niet wist hoe ik met mijn emoties om moest gaan. Het staat voor het kleine meisje in mij die voelde dat ze niet goed genoeg was voor haar moeder. Het meisje dat altijd aan het scannen was wat ze beter kon doen om haar moeder niet boos te maken. Voor de vrouw die haar dronken echtgenoot tevreden wilde houden, als ik, dan.... Door mij volledig op het afvallen, mijn zelf gecreëerde eetregels en overmatig sporten te richten wordt pijn dan dragelijk die je niet wilt voelen maar wel gevoeld wil worden. In de gevangenis verdween mijn eetstoornis naar de achtergrond door de vriendschap met medegevangenen Thomas, Shivano en Lisa. Ook de veilige omgeving waarin geen stalking bestond met oprechte behandelaren en bewaarders. Hier in de kliniek vluchtte ik weer in dit oude destructieve patroon omdat ik het als moeder verschrikkelijk moeilijk te verdragen vindt dat mijn kinderen van mij gescheiden zijn. Voor voortgang moet ik dagelijks knokken. Mijn zelfredzaamheid werd bij binnenkomst afgenomen, door verbod op telefoon en internet. Toch leer ik meer en meer vertrouwen dankzij mijn kennis over energie, het weten dat we allemaal met elkaar verbonden zijn, dus nooit alleen.

Ik ben mij ervan bewust geworden dat ik mijzelf gelukkig wil maken zonder afhankelijk te zijn van anderen. Medewerkers uit een verouderd en niet-menselijk systeem die weigeren om mij en mijn kinderen te herenigen, ondanks dat dit is opgedragen in een uitspraak van de rechtbank hebben inmiddels veel minder grip. De sleutel voor ons geluk dragen wij in ons hart, dat ik weer heb kunnen openen dankzij heling van meerdere trauma's. In de gevangenis waren het ook de contacten met geestelijk verzorgers, zij boden mij rust en balans in een crisissituatie. Zij hielpen mij stapsgewijs verder in mijn proces.

Ik ben...

Steeds weer opnieuw zoeken naar een antwoord

Op de paradox van het leven

Zoekende naar wat goed is en het kwaad

Op zoek in een wereld van list en bedrog

Naar mijzelf en haar rol in het groter geheel

Naar wat liefde is en geeft

Steeds zoekend naar mijzelf en de bevrijding ervan

Wij zijn onvoorwaardelijke liefde en licht

Lizzy

(Geschreven voor de kerkdienst in J.C. Zaanstad, 28-09-2022)

12 Universele wetten

Om de twaalf Universele wetten te begrijpen is het allereerst belangrijk om te weten dat **alles** energie is, niets ooit verloren gaat en zich in cirkels verplaatst, een kringloop. Alles draait in cirkels wat betekent dat dat alles ook weer terugkomt. Vergelijk deze gedachte met het feit dat planeten om de zon draaien. Alles heeft een begin, een midden, een einde en een nieuw begin. Met alles wat wij voelen, denken en doen creëren wij energie. Wij zijn energie, hebben een energetisch lichaam. Inzicht in de wetten van het Universum helpen je bij het bereiken van de doelen die je voor jezelf wilt stellen. Het helpt je ook bij het verkrijgen van inzicht in de werking van energie, waarover ik in verdere hoofdstukken meer uitleg geef. Deze wetten maken dat je de magie van het leven leert voelen, toepassen en accepteren. Tot twee jaar geleden had ik zelf nog nooit van deze wetten vernomen. Voor mij is het de basis geweest om verloren kennis op spiritueel gebied weer eigen te maken en toe te kunnen passen in mijn dagelijkse leven. Nog steeds vind ik dit ingewikkelde materie, echter meer dan de moeite waard om het eigen te maken. Deze basiskennis over wie wij in essentie zijn is onontbeerlijk om terug in je ware kracht te gaan staan.

Met behulp van deze kennis komen wij weer te weten welke magische wezens wij zijn, onderdeel van een magisch universum. Vanuit deze universele basiswetten leer je andere energieën ook beter begrijpen, toe te passen en in je voordeel te gebruiken. Je leert hoe je weer volledige verantwoordelijkheid kan nemen voor je eigen leven, persoonlijke ontwikkeling en een positieve transformatie kan bevorderen. Energie kan namelijk getransformeerd worden van een lagere energie naar een hogere energie en dus voor meer levensgeluk zorgen.



Een hoopvolle boodschap: We zijn een baken van licht, laten we ons licht weer voluit schijnen

De wet van goddelijke eenheid (1)

Met de wet van Goddelijke eenheid leer je dat alles met elkaar verbonden is. Elke gedachte, elke woord en elke handeling heeft effect op anderen. Het leven op aarde, dieren, planten, mineralen, mensen planeten en het Universum staan energetisch in verbinding met elkaar. Het belangrijkste hierbij is dat je altijd jezelf bent. Iedereen is uniek, er is niemand eender. Door te leven en handelen vanuit je eigen hart en vanuit de passie die je voelt deel je als vanzelf je liefde en je licht met alles en iedereen om je heen. Zo breng je zowel je eigen frequentie als die van anderen omhoog. Emoties hebben verschillende frequenties die je in een tabel kunt aflezen, de zogenaamde '*emotion guidance scale*'.

De wet van trilling (2)

Alles in het Universum beweegt en trilt in cirkelvormige patronen. Elk geluid, mens, gedachtes, hebben een unieke trillingsfrequentie. Als dingen langzaam trillen of de trilling te laag of te hoog is horen we hierbij geen geluid. Een fysiek voorwerp als een tafel trilt heel langzaam en daarom ervaren wij deze als vast. Deze wet helpt je om hogere lichtfrequenties in je bewustzijn te integreren die zorgen voor transformatie, door bijvoorbeeld positiviteit.

De wet van actie (3)

Om je gestelde doelen te behalen moet je actie ondernemen. Deze wet stelt dat je alleen acties zou moeten nemen die jou verder helpen om jouw eigen doelen te bereiken. Bepaal de doelen die je graag wilt bereiken, verdeel deze in kleinere en haalbare stappen en onderneem hierop de passende acties. Voor mij is het helpend mijn doelen uit te werken op papier, mijn voortgang hierin bij te houden en zo nodig aanpassingen te doen waar ik door verkregen inzichten meer raak afgesteld op mijn ware zielsmissie. Dat waar ik in mijn hart echt naar verlang. Door 'verkeerde' acties die we nemen raken we hier soms van af. Als je dit inzicht hebt durf dit te erkennen voor jezelf en kies het meer resonerende pad. Fouten bestaan echt niet, dat is iets wat ik echt heb moeten leren. Het zijn leermomenten en als je ze herkent en erkent zeer waardevol.

De wet van correspondentie (4)

Alles correspondeert met elkaar en patronen herhalen zich. Bekijk de patronen in je eigen leven, vergelijk het op grotere schaal en zie hoe ook dit patronen zijn. Kijk waar het in je eigen leven nodig is om patronen die niet goed voor je zijn te doorbreken en/of aan te passen. Elke verandering in energie is van invloed op alle andere energieën. Door harmonie te vinden met het een ontstaat overeenstemming met het ander. Ons leven, onze wereld en onze werkelijkheid is een spiegel van wat er binnen ons afspeelt.

De wet van oorzaak en gevolg (5)

Jouw acties hebben een gevolg. Niets is toevallig, er gaat altijd iets aan vooraf. Je kunt kiezen uit positieve, liefdevolle handelingen of egoïstische daden en acties. Wat jij zaait zul je ook oogsten. Bij alles wat er gebeurt heb je zelf de vrijheid om de keuze te maken hoe je ermee omgaat. Het leert ons om dichterbij onszelf te komen. Het vergt bewustzijn en zelfreflectie om te kunnen zien wat je zelf gecreëerd hebt en welk gedrag je mag aanpassen om een ander resultaat te verkrijgen. Het leert ons ook om onze eigen vrije wil te gebruiken en onszelf en anderen te vergeven. Karma ontstaat als gevolg van egoïstisch handelen en Dharma is het gevolg van positieve en liefdevolle handelingen.

De wet van compensatie (6)

Deze wet zegt dat wanneer je geeft je ook zult ontvangen. Schaarste bestaat niet dus wees overtuigd dat er genoeg is om te delen. Deze wet verteld ook het belang van zelfliefde. Des te meer liefde je voelt voor jezelf, des te meer kun je ook weggeven aan anderen. Als je in volle overgave en met je hart geeft dan zul je het ook in tienvoud terugkrijgen. Balans in geven en nemen is hierbij wel belangrijk, anders put je jezelf op den duur uit. Deze wet was in mijn thuissituatie zeker op mij van toepassing. Lang heb ik gedacht dat als ik nog een stapje harder zou zetten mijn omgeving hier ook uiteindelijk in mee zou gaan. Dit gebeurde onvoldoende en hiermee heb ik mijn eigen energievoorraad niet voldoende kunnen aanvullen. Door ook te ontvangen houd je jezelf in balans.

De wet van aantrekking (7)

Deze wet gaat over hoe je mensen, dingen en gebeurtenissen in je leven kunt manifesteren. Jouw gedachten, gevoelens en acties produceren energie. Ze zijn heel krachtig. Energie trekt weer energie op gelijk niveau aan. Als je hoog in je energie zit trek je ook zaken aan op hetzelfde hoge energieniveau. Positieve energie trekt positieve energie aan. Dus als je jouw gedachten, gevoelens, woorden en acties zo positief mogelijk houdt, zal dit zijn gewenste resultaten aantrekken. Geloof in wat je doet en doe het. Hetgeen we buiten onszelf waarnemen vormt als het ware een spiegel van onze binnenwereld. We kunnen onze realiteit veranderen door onze intentiekracht te gebruiken. De attentie volgt op de intentie.

De wet van voortdurende omzetting van energie (8)

Deze wet geeft aan dat iedereen de mogelijkheid heeft om zijn levensomstandigheden te veranderen. Dit doe je door gebruik te maken van hoge trillingsfrequenties, omdat deze lage trillingsfrequenties transformeren. Hogere trillingsfrequenties 'winnen' het als het ware van lage trillingsfrequenties. Ontdoe jezelf van angstige en beperkende overtuigingen, en negatieve gedachten over jezelf en anderen. Vergeef jezelf en anderen voor de misstanden uit het verleden. Maak hierbij gebruik van de kracht van het nu. Door je te realiseren dat we alleen het huidige moment hebben sta je veel krachtiger en positiever in het leven. Want in het hier en nu kunnen we ieder moment ons leven ten positieve veranderen.

De wet van relativiteit (9)

Alles is relatief. Mensen, ervaringen, emoties of acties worden niet als goed of slecht gezien, totdat je het vergelijkt met iets anders. Je bent arm ten opzichte van rijkere mensen en tegelijkertijd rijk ten opzichte van mensen in een ontwikkelingsland. Zo verander je het perspectief. Deze wet maakt het gemakkelijker om dankbaar te zijn met alles wat je hebt en wat je overkomt. We nemen geen objectieve zaken waar, enkel verhoudingen ten opzichte van elkaar.

De wet van polariteit (10)

Er is van alles in het leven een tegenovergestelde, zo kunnen we de betekenis ervan begrijpen. Door je te focussen op de andere kant van het spectrum vind je meer balans. Alles heeft twee polen, twee tegengestelden. Zo staat tegenover licht de duisternis, tegenover angst staat vertrouwen en is het tegenovergestelde van egoïsme- altruïsme. Van deze tegenstellingen kun je leren en door op deze wijze tegen zaken aan te kijken wordt het gemakkelijker om met tegenslagen om te gaan. Door je in moeilijke periodes in je leven te realiseren dat er ook weer betere tijden zullen komen en hier vervolgens je gedachten en acties op af te stemmen vergroot je je eigen veerkracht. Op deze wijze verlicht je de zware en moeilijke tijden in je leven. Hoewel het misschien als erg simpel klinkt, heeft het mij in mijn moeilijkste momenten zeker geholpen. Doorschieten van het ene uiterste van de pool naar het andere heeft vaker voor een niet-gewenst resultaat gezorgd, balans tussen de polariteiten wel. De waarheid ligt vaak in het midden en deze gedachte bevordert voor mij een goede samenwerking met anderen en andersdenkenden.

De wet van ritme (11)

Alles beweegt en trilt volgens bepaalde ritmes. Bijvoorbeeld seizoenen, cycli, stadia van ontwikkeling en patronen. Het is de regelmaat van het Universum. Niets is blijvend, alles is veranderlijk, alles komt terug en alles is met elkaar verbonden. Het gaat over de grote periodieke bewegingen, zoals eb en vloed, dag- en nacht. We kunnen berusten in het feit dat elke fase, vooral als deze moeilijk is, weer overgaat. Alles is voortdurend in verandering.

De wet van geslacht (12)

Er is vrouwelijke(yin) en mannelijke(yang) energie. Als er sprake is van een gelijke verdeling van deze twee energieën is er sprake van balans. Deze wet gaat over het belang van het in balans brengen van beide energieën. Deze twee krachten zijn complementair aan elkaar en hebben elkaar nodig. Om jezelf echt te leren kennen moet je je mannelijke en vrouwelijke energie uitleven. Dan helpt deze wet om je dromen werkelijkheid te maken. Kennis over mannelijke en vrouwelijke energie geef ik in een later hoofdstuk.

12 Universele wetten

1. De wet van goddelijke eenheid

"Alles en iedereen staat met elkaar in verbinding"

2. De wet van Trilling

"Alles heeft een unieke trillingsfrequentie. Ook jou gedachten, gevoelens en verlangens"

3. De wet van Actie

"Manifesteren kan alleen als je over gaat tot Actie en het te gaan doen"

4. De wet van overeenstemming

"Hoe positiever jouw onbewuste gedachten zijn, hoe meer je hiervan zult gaan aantrekken"

5. De wet van Oorzaak en gevolg

"Elke actie of reactie heeft een consequentie tot gevolg"

6. De wet van Oorzaak en effect

"Alles wat je geeft, ontvang je dubbel terug"

7. De wet van aantrekking

"Alle gedachten, daden en woorden die we uitzenden trekken we aan"

8. De wet van Compensatie

"Op het moment dat je het loslaat, manifesteer je veel sneller."

9. De wet van betrekkelijkheid

"Alles is precies zoals het nu is"

10. De wet van Polariteit

"De dingen die wij nog niet hebben in ons leven, wordt vaak onze drijfveer of motivatie genoemd"

11. De wet van ritme

"Deze wet leert je eigenlijk, dat ook de minder leuke dingen in het leven juist OK zijn om mee te maken"

12. De wet van Geslacht

"Evenwicht in je vrouwlijke (Yin) en mannelijke(yang) energie, zorgt voor persoonlijke groei"



Universele levensenergie en Schumanresonantie

Universele levensenergie (Ki) is de energie om ons heen, alles wat leeft en groeit heeft deze energie nodig om te kunnen bestaan. De Universele levensenergie wordt bij onze geboorte meegegeven. Als klein kind ben je nog open en de Ki stroomt dan nog ongehinderd door je heen. In het Japans noemen ze de Universele levensenergie Reiki. 'Rei' betekent universeel en 'Ki' energie. In vele andere (oude) culturen is de kennis en het belang van universele levensenergie onderdeel van het bestaan, zelf weet ik hier pas van sinds mijn ontwakingsproces.

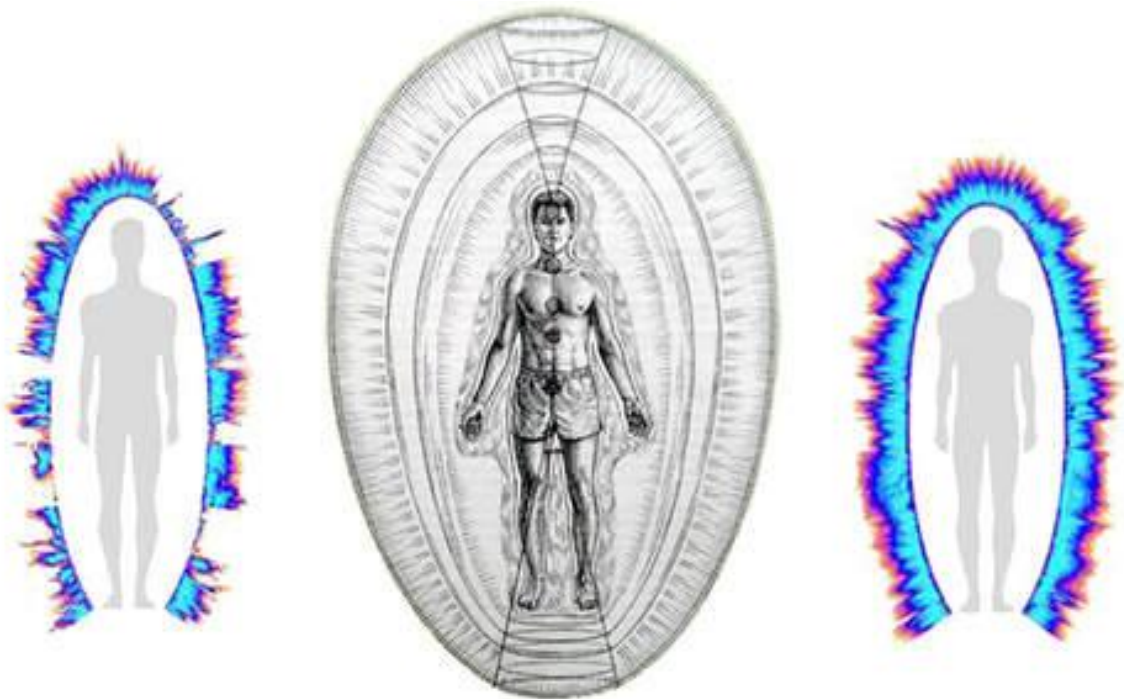
Synoniemen voor levensenergie zijn vitale energie, levenskracht, Prana (Sanskriet/India), spirituele energie, adem van het leven en levenskrachtenergie. In China noemen ze het Qi en in Japan ook wel Chi. Vanuit het holisme is alles verbonden met elkaar en is het uitgangspunt dat alles energie is en verbonden met elkaar. Er is geen begin en geen einde van energie. Als deze universele levensenergie in balans is zit je lekker in je vel. Je voelt je fysiek, emotioneel en mentaal stabiel en vitaal. Je voelt je in flow. Ki zorgt ervoor dat je krachtiger en energiever in het leven staat. Iemand die geen levensenergie meer ervaart voelt zich moe, somber of depressief. De energie is in dat geval geblokkeerd, maar nog altijd aanwezig. Als deze energie er niet meer is dan ben je overleden en fysiek niet meer aanwezig. Levensenergie kan door verschillende oorzaken blokkeren. Door niet vanuit je hart te leven, maar langdurig en veelvuldig in je hoofd te zitten met piekergedachten. Stress blokkeert onze levensenergie en dat maakt ons uiteindelijk zwak en ziek.

De simpele oplossing is het opnieuw op gang brengen van je levensenergie Ki. Ik pas zelf Chi-meditatie toe, Reiki-meditatie, bewust in mijn lichaam zijn in plaats van mijn hoofd, yoga en Tai Chi oefeningen. Het is belangrijk om zoveel mogelijk in het hier en nu te leven, oftewel mindful je activiteiten uitvoeren. Er zijn workshops om bekend te raken met deze levensenergie en hiermee je eigen natuurlijke helingssysteem weer te kunnen activeren. Ki-energie komt via het Ki-punt in de onderbuik ons lichaam binnen en stroomt via voeten, hoofd en handen ons lichaam weer uit. Een doorstroming van deze levensenergie levert gezondheid, energie en kracht op. Stress, piekeren, angst en verkramping blokkeert je levensenergie.



De Schumanresonantie is de trilling tussen de kern van de aarde en de buitenste laag van de ionensfeer, ongeveer vijftien kilometer boven de aarde. Alles wat leeft op deze planeet is verbonden met deze trilling, het is als het ware de hartslag van de aarde. Deze trilling is continue aanwezig. Het is de levensenergie van de aarde en van ons allemaal. In onze huidige samenleving zijn wij ons ook hier niet meer van bewust, omdat het ons niet meer geleerd wordt om ons energetisch met deze trilling te verbinden. Rond het jaar 2000 heeft het Schumann resonantie instituut de afbeelding op de volgende pagina herontdekt. Deze afbeelding van een universeel wezen, wie wij werkelijk zijn, is in de loop van de twintigste eeuw uit onze universiteitsboeken verwijderd. Deze afbeelding helpt ons opnieuw bewust te worden van wie wij zijn en geeft inzicht in de universele kennis en bijbehorende mogelijkheden over hoe alles met elkaar verbonden is. De afbeelding geeft een universeel wezen aan, dat zich er ten volle van bewust is dat energie en liefde de sleutels zijn om zonder angst en twijfel te functioneren, waarbij niets je mag afschrikken. Deze duidelijke voorstelling van de mens, die ook bewoner is van het Universum, laat zien hoe gemakkelijk het is om de Schumann resonantie te integreren en te ervaren hoe alles in liefde verbonden is via je intentie.

De Schumann Resonantie heeft daarbij een belangrijke betekenis. Door ons af te stemmen en te verbinden met de trillingsfrequentie van de Aarde nemen we levensenergie op die alleen de Aarde ons kan geven. We halen als het ware het 'geaard zijn' vanuit de Aarde op wat ervoor zorgt dat we letterlijk met beide benen op de grond staan. Er is genoeg wetenschappelijk bewijs dat vaststelt dat kan worden bewezen dat we door integratie van de Schumann Resonantie de controle over onze geest terugkrijgen en dat dit het beste middel is om ons zelf genezend vermogen te activeren. Zo worden we weer kapitein van ons eigen schip. Deze basiskennis is van onschatbare waarde voor iedereen die hier nog geen weet van heeft. Je ervaart meer rust en verbinding met jezelf als je bewust bent van deze energie en je energie goed kan stromen. We zijn geleerd om vanuit ons hoofd te denken, vanuit ons gevoel vangen we echter veel meer informatie op.



Chakra's

In onze westerse samenleving is de geneeskunde gericht geraakt op ons menselijk lichaam, waarin het bestrijden van symptomen centraal staat. Zelf heb ik twee Mbo-opleidingen in de zorg met succes afgerond en ruim tien jaar in verpleeghuizen, ziekenhuizen en de Acute thuiszorg gewerkt. Symptoombestrijding met behulp van chirurgisch ingrijpen of medicatie is de westerse gezondheidszorg eigen geworden. De farmaceutische industrie is een verdienmodel, waarin het gewoon is om bonussen uit te keren aan artsen en apothekers die hiervoor in ruil medicatie voorschrijven.

De natuur is niet te patenteren. De farmaceutische industrie heeft hier een slinkse oplossing op gevonden door wel gebruik te maken van de geneeskrachtige werking van natuurlijke middelen. Door hier een chemisch stofje aan toe te voegen en er een chemische bewerking op toe te passen kunnen ze wel patent aanvragen op het 'zelf' uitgevonden middel. Vervolgens wordt het middel voor veel geld op de markt gebracht. Bijwerkingen van medicatie ontstaan vervolgens door de chemische bewerking van de van oorsprong natuurlijke middelen. Hiervoor zijn dan, je raadt het al, weer andere medicijnen uitgevonden. Zo is er rondom het product zout een heel verdienmodel ontstaan in apotheek en drogisterij door het onder een Latijnse schuilnaam in allerlei vormen veel te duur te verkopen. We denken dat we heel wat kopen, terwijl een eigen zoutoplossing maken hetzelfde effect heeft. De natuur is dus niet te patenteren, wel zijn er op vele virussen in de wereld patent aangevraagd en verkregen, waaronder op het coronavirus. Weet je nog dat er in de media verteld werd dat het virus gecreëerd was in een laboratorium in China? Vervolgens is er een patent op aangevraagd en wordt er miljarden verdiend aan dit virus door onder ander de farmaceutische industrie. Het is bijna te gruwelijk om waar te zijn en toch is het zo, zoek het op en vind hetzelfde. Waar ik nog aan toe wil voegen, dat machthebbers uit politiek, corporate media en andere elite-families weer patent of aandelen hebben in alle in- en verkoop van deze middelen. Begin je deze industrie te snappen? Kijk op www.followthemoney.nl om net als ik ook echt onderzoek te doen.

Niet alleen voor mijn detentie, ook voor de Proforma-onderzoekers van justitie en hier in de kliniek ben ik in mijn dossiers een complottheoriste. De psycholoog die mijn delict-analyse heeft afgerond heeft mij opnieuw dit predicaat opgelegd, alleen omdat ik mijzelf en de wereld wel kritische vragen stel en verder denk en onderzoek dan mijn neus lang is. Tot nog toe word ik hier zwaar voor gestraft door uiteindelijk mijn eigen 'medemensen', want leuk is het niet. Ik kan het onder geen beding opvatten als een geuzennaam, zoals mijn beste vriend Mathieu dat wel kan. Het doet bepaald geen eer aan mijn ware intenties, ik ervaar het als kwetsend en heeft mij op meerdere vlakken vereenzaamt. Ik kan niet vrij praten over mijn kennis, zeker niet in deze omgeving. Het is de onwetendheid van de ander waar ik boete voor doe, toch is het mijn liefde voor de mensheid, in het bijzonder mijn kinderen en toekomstige kleinkinderen, die het mogelijk maken mij in te blijven zetten voor de echte waarheid over onze gezondheid. Wat mij de kracht geeft om door te gaan.

Vanaf 1880 heeft de familie Rockefeller (Rockefeller foundation) de medische industrie in Amerika overgenomen. Ook verkregen ze financiële zeggenschap over de Universiteiten waar geneeskunde werd gegeven. Natuurlijke geneeswijzen werden meer en meer bekritiseerd, als kwakzalverij afgedaan en kreeg uiteindelijk de naam 'alternatieve geneeswijze'. Dit terwijl de basis voor heling en herstel ligt in samenwerking met de natuur en vanuit onze eigen innerlijke kracht, verbonden met de universele levensenergie. Door de tijd heen is er zoveel kennis verloren gegaan door machtsmisbruik van elitefamilies over de gehele wereld. Omkoping en chantage maakte het mogelijk om dit foute systeem verder uit te breiden. Dit wordt vervolgens in de media afgedaan als complottheorieën. Toch hoor ik vandaag weer op de radio dat de vijf rijkste mannen hun vermogen maar liefst verviervoudigd hebben vanaf de coronaleugen. De bevolking heeft er door hogere belastingen op ingeleverd. Door een verschillend niveau van bewustzijn horen we in dit voorbeeld duidelijk niet hetzelfde, of willen velen dit niet horen? Ik zal nog vaker gaan herhalen dat het mij heeft geholpen door te denken en voelen vanuit mijn hart bij het ontvangen van dit soort uitlatingen. Bedenk wie er

werkelijk belang heeft bij het tegen elkaar opzetten van verschillende groepen in de bevolking. Het behouden van dergelijke machtsposities is enkel mogelijk in een zwakke samenleving die leeft vanuit angst en haat jegens elkaar. Een samenleving gebaseerd op verbinding, compassie en vergeving is de grootste angst van de machtsmisbruiker zelf.

Na mijn mislukte poging om een einde aan mijn leven kwam ik zoals gezegd in de gevangenis in Zaanstad terecht. Tegenover een arsenaal aan medewerkers van onder andere Pro-Justitia, psychologen, psychiaters en andere behandelaren heb ik mij steeds weer moeten verdedigen over mijn visie op herstel. Steeds wilden ze mij medicatie adviseren op basis van niet gediagnosticeerde stoornissen. Ik heb mij steeds opnieuw luid en duidelijk verzet tegen het gebruik van medicatie als 'zogenaamd' onderdeel van mijn herstel. Het is normaal geworden om meer vertrouwen te hebben in het innemen van medicijnen dan in onszelf en elkaar. We zoeken de oplossingen voor problemen zo buiten ons om in plaats van binnenin onszelf. Dankbaar ben ik dan ook dat ik bij binnenkomst in de gevangenis al het een en ander wist over het belang van goed stromende energie, mogelijke complicaties bij blokkades in onze energiepunten(chakra's) en het belang van een goede gezondheid bezien vanuit een holistisch model. Veel oude tradities en filosofieën als het Boeddhisme, Sjamanisme en Hindoeïsme stellen wel dat we behalve een gewoon lichaam ook een energetisch lichaam hebben. Met deze kennis ben ik mijn helingsproces aangegaan, waarbij onze chakra's een grote rol spelen.

Een ander woord voor chakra is wiel of energiecentrum. Het woord chakra komt uit het Sanskriet, welke zijn basis vindt in India. De hoofdchakra's liggen op een rij langs onze wervelkolom in het midden van ons lichaam en vormen ons energetisch lichaam. Een energiepunt kun je verder uitleggen als tandwiel of draaikolk van licht. Voor mij klonk dit in het begin allemaal wat zweverig en vaag. Naar mijn idee komt dit voort uit het ontbreken van de overdracht van kennis hierover ergens gedurende ons leven. In het onderwijs wordt er geen aandacht aan gegeven, In geen enkel beroepenveld waar ik werkzaam geweest ben, is hierover gesproken. Daarnaast heb ik een behandelaar niet eerder kunnen betrappen op enige kennis hiervan. Terwijl juist deze kennis voor mij essentieel is geweest gedurende mijn eigen herstel. Door mij te richten op mijn energetisch lichaam met behulp van meditatie, visualisaties, positieve affirmaties, yoga en tai Chi stroomt mijn energie weer zonder blokkades door mijn lichaam.

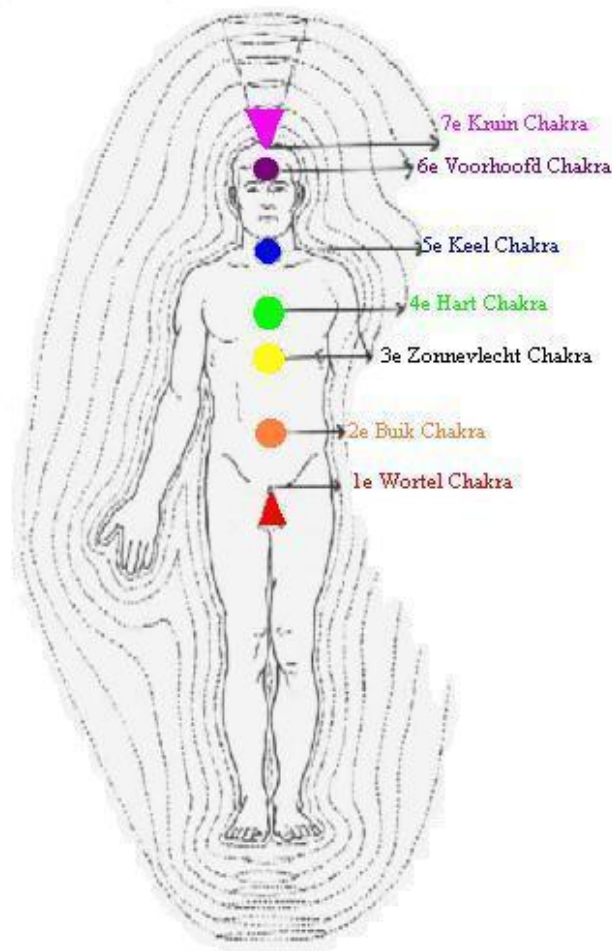
Ons brein vertakt zich in ons lichaam naar ons zenuwstelsel. Ons zenuwstelsel is als het ware een verlengstuk van ons brein. Ons zenuwstelsel loopt met name door onze ruggengraat, uit de ruggengraat komen de zenuwen welke vervolgens weer in contact staan met allerlei organen in ons lichaam. We hebben verschillende zenuwplexussen (plekken) in ons lichaam waarbij die zenuwen als het ware uitmonden. Deze zenuwplexussen corresponderen met de belangrijkste chakra's in je lichaam. Die zenuwplekken staan in contact met belangrijke organen en hormonen in dat gebied. Omdat onze chakra's in verbinding staan met de verschillende zenuwplexussen, dus de 'uitlopers' van ons brein, verschillende organen en hormoonklieren is een chakra als het ware de baas in een specifiek gebied van je lichaam. Het reguleert allerlei onderdelen door middel van de energie van dat chakra. Het is als het ware een mini brein. Het heeft de intelligentie van je brein maar dan in je lichaam. Op deze manier correspondeert het met je brein en weer terug. We hebben heel veel chakra's door ons lichaam heen, er zijn echter zeven hoofdchakra's die onderscheiden worden. Het eerste chakra (Wortelchakra) begint bij je stuit, opeenvolgend omhoog de diverse andere hoofdchakra's. Tot aan je kruinchakra boven op je hoofd. Deze zeven hoofdchakra's zijn dus kleine minibreintjes die corresponderen met bepaalde gebieden in je lichaam en daar bepaalde dingen regelen door middel van de energie die gepaard gaat met de desbetreffende chakra. Een chakra kan je ook zien als een centrum van bewustzijn, de wijze waarop wij aankijken tegen de wereld. Als een chakra uit balans is (te weinig actief of overactief) of er zit een blokkade in het energiecentrum kijken we met een disbalans tegen de wereld aan. In de Chinese acupunctuur kun je ook terecht voor

het opheffen van blokkades in je energetisch lichaam. We hebben tevens een energetisch veld direct om ons heen, onze aura.

De drie lagere chakra's staan meer in verbinding met overleven en de materiele wereld die we met onze ogen kunnen waarnemen. Als we meer vanuit deze drie onderste chakra's leven, als deze niet goed stromen, leef en beleef je de wereld vanuit angst en kunnen we minder goed naar de hogere chakra's toeleven. We kijken met een meer materiele blik naar de wereld vanuit een overlevingsstand. Dat beïnvloedt hoe we naar de wereld kijken, hoe we nadenken, handelen, welke emoties we voelen, welke keuzes we maken en welke resultaten we krijgen. De drie hogere chakra's staan meer voor het subtiele en de spirituele wereld, ons hart is de verbinding tussen deze beide werelden. De onderste chakra staat voor de meest materiele dimensie waarin we leven. Zo klimmen we via de ruggengraat en de verschillende chakra's, die zich hier als een trapetje omhoog bevinden, naar de hoogstgelegen hoofdchakra (kruinchakra) die staat voor de meest spirituele beleving. Bij een goede doorstroming van de hogere chakra's zijn we in staat om meer te leven vanuit verbinding, liefde en creativiteit. Bij blokkades in de lagergelegen chakra's gaat dit niet, omdat we denken dat we aan het overleven zijn. Dit zijn de emoties van angst, onzekerheid en jaloezie die we dan voelen in ons lichaam. Chakra's kunnen geblokkeerd of uit balans raken door levensstijl, een slechte voedingsstijl, door gifstoffen en door bepaalde emoties. Door ervaringen die we hebben waarbij we bepaalde emoties hebben. Die emotie reguleert weer hoe bepaalde hormoonklieren aangestuurd worden, hoe organen daarop reageren en dit voelen we vaak ook op de desbetreffende plek in ons lichaam. Denk hierbij ook aan bekende gezegdes als 'Een brok in mijn keel' en 'vlinders in mijn buik, of 'een knoop in je maag'. Deze gezegdes zijn er niet voor niets, die komen ergens vandaan, uit een tijd dat we deze kennis nog bezaten. Als er een blokkade in een van de chakra's aanwezig is kan zich dit dus vertalen in fysieke, mentale en/of emotionele klachten.

Het collectief bewustzijn in de westerse samenleving is inmiddels zo laag dat we bijna voortdurend leven vanuit deze onderste drie chakra's. Angstcampagnes via de media verspreid, zoals tijdens de Coronapandemie, zorgen voor een vorm van massahypnose. Omdat we geen of weinig kennis bezitten van de gevolgen van leven vanuit angst, of niet eens doorhebben dat we ons continue in deze staat bevinden, komen we niet meer tot een hoger bewustzijn. Zo kunnen en laten we het toe dat we voortdurend voor de gek gehouden worden. Door het weer openen van de hoger gelegen energiecentra zijn we weer in staat om hier doorheen te prikken. Met deze kennis kun je dus begrijpen wat het enorme belang is van machthebbers om ons in die voortdurende staat van angst te houden. Zo zijn we als bevolking beheersbaar, afhankelijk en onwetend.

Zo weten de meeste van ons niet eens meer dat de regenboog zeven kleuren heeft. De kleuren van de regenboogvlag corresponderen met de kleuren van de zeven hoofdchakra's. De kleur van onze intuïtie/ derde oog, daar waar traditioneel Hindoes een rode stip op hun voorhoofd plaatsen is uit de regenboogvlag zoals wij die kennen verwijderd. Denk eens na over het waarom hiervan!



Wortelchakra of stuitchakra (Sanskriet Muladhara)

Het eerste chakra ligt onderaan onze wervelkolom, ter hoogte van je stuit. Het bevindt zich in onze bekkenbodem, tussen de anus en de genitaliën. Onze levensenergie stijgt op vanuit onze bekkenbodem en beweegt omhoog langs onze ruggengraat. Dit chakra staat voor onze gronding. Het is onze basis en legt de verbinding tussen ons als mensen en moeder aarde. Het element gekoppeld aan dit chakra is dan ook aarde. Dit legt een basis voor ons bestaan. Als we ons uitspreken over het feit dat we meer gronding willen in ons leven gaat het over dit energiepunt. We willen dit chakra dan meer openen en actiever laten zijn. In ons fysieke lichaam heeft dit energiepunt verbinding met onze botten, spieren, nagels en haren. Het heeft ook invloed op onze organen in de onderbuik, zoals onze dikke darm, endeldarm en ons bekkengebied. De ontwikkeling van dit chakra vindt met name plaats in de eerste zeven levensjaren van ons leven. De mate waarin we ons leren veilig te voelen komt voort uit verzorging, hygiëne, voeding en liefde. Bij een goede ontwikkeling is het actief en voelen we ons veilig, zowel in ons lichaam als in onze omgeving. Een goed actief wortelchakra zorgt voor een gevoel van vertrouwen in onszelf, de mensen en de wereld om ons heen. Je durft je ruimte in te nemen.

Als je mediteert leer je deze energiestroom voelen. Dat geldt voor alle chakrapunten. Zelf ga ik tijdens mijn meditatie op bed liggen, je kunt voor een houding kiezen die bij jou past. Ik sluit mijn ogen en ervaar eerst bewust verschillende lichaamsdelen. Dit wordt ook wel een bodyscan genoemd. Ik word mij bewust van mijn ademhaling, vaak plaats ik een hand op mijn hartstreek en

een hand op mijn onderbuik. Nadat mijn ademhaling rustig verloopt en ik mij goed in mijn lichaam voel, richt ik mijn aandacht volledig op de plaats rondom mijn stuit. Als ik inadem visualiseer ik dat er op deze plek nieuwe energie vanuit moeder aarde mijn lichaam binnenstroomt. Na enkele ademhalingen voel ik warme energie rondom mijn wortelchakra stromen. Zo ga ik verder omhoog langs mijn wervelkolom. Dit heeft mij zeker oefening gekost. De mate waarin het mij lukt mij te concentreren en rust kan vinden, bepaalt hoe ik de energie door mijn lichaam sterker of minder sterk voel. Dit is voor mij juist goed, zo ervaar ik verschillende gemoedstoestanden waarbij ik tijdens meditatie kan observeren welke gedachtes er druk zijn. Ook heb ik verschillende muziekgenres die mij op een prettige manier ondersteuning geven voor een fijne meditatiebeoefening.

Als laatste maak ik ook graag gebruik van geleide meditaties, welke op YouTube te vinden zijn. Probeer zelf uit om te ervaren wat bij jou past. Behalve met meditatie kun je chakra's in balans brengen door beoefening van Yoga en tai Chi. Met behulp van kristallen, kleurgebruik welke gekoppeld zijn aan de verschillende energiewielen en met verschillende activiteiten., bijvoorbeeld het uitvoeren van schoonmaaktaken. Wees hierbij in het hier en nu en voer taken bewust uit, dit noem je mindfulness. De kleur die hoort bij het wortelchakra is rood. Ik pas kleur graag toe in mijn kledingstijl, sieraden en als een bewuste keuze van groenten bij het eten.

Sacraal chakra (Sanskriet Swadhisthana)

Het tweede energiepunt ligt net boven het eerste chakra, ongeveer vijf centimeter onder de navel, bij het heiligbeen. Dit Chakra heeft te maken met onze levensenergie. 'Ik voel' staat hier centraal, emoties durven uiten en genieten. Het gezegde 'een onderbuikgevoel hebben' vindt hier zijn letterlijke betekenis. Ook het gevoel van eigenwaarde, vreugde en je geliefd voelen zijn hier gecentreerd. Dit chakra kan geblokkeerd raken door boosheid op te kroppen en bij gevoelens van angst om fysiek en/of emotioneel in gevaar te zijn. Als er geen blokkades zijn en je energie er vrij kan stromen sta je open voor romantische intimiteit en creativiteit. Je weet wat je wilt en kunt je gevoelens zonder moeite uiten. Je zit lekker in je vel. Letterlijk genomen zit je ook echt lekker in je vel doordat de energie goed in jouw lichaam zit. Onze seksuele energie ligt ook in dit chakra, wat een zeer krachtige energie is vol creatie. Het kan nieuw leven scheppen via de voortplanting. Bij een goede balans voel je je seksueel goed en vrij.

De kleur die bij het sacraal chakra hoort is oranje, een blijde en lichte kleur die je helpt om je te openen zodat alle gevoelens gevoeld en geuit kunnen worden. De kleur oranje helpt je bij het verminderen van gevoelens van zwaarmoedigheid en het maakt je nieuwsgierig. Het heeft ook verbinding met hoe je in staat bent om met andere mensen om te gaan en met nieuwe ervaringen. Het element water hoort bij dit chakra. Het water is te herleiden naar onze lichaamssappen. Water staat tevens symbool voor beweging en verandering, wat we nodig hebben om te groeien.

Dit chakra ontwikkelt zich met name van onze zevende tot ons dertiende levensjaar. We worden ons bewust van onze emoties en we leren deze te uiten. In dit chakra ligt de verbinding met jezelf en anderen. Je gaat je betrokken voelen bij anderen en je stapt meer en meer in het gevoel van 'mens zijn'. Tijdens deze fase gaat ook onze creativiteit meer stromen. Voor het eerst verliefd worden, leren over seksualiteit. Andere emoties die hier centraal staan zijn genegenheid, meedogenloosheid, illusie, minachting en achterdocht. Afhankelijk van het vrije stromen van energie of blokkades ervaar je deze emoties. Een gebalanceerd sacraal chakra zorgt voor emotionele en creatieve balans, ondanks dat we pieken en dalen in ons leven kunnen ervaren. Door een goede verbinding met je creativiteit ben je in staat om problemen op te lossen. Naar andere mensen straal je liefde en warmte uit en je kunt anderen goed aanvoelen. Je voelt acceptatie naar het leven en anderen en je accepteert het leven en anderen zoals ze zijn.

Is dit energiepunt uit balans dan kun je emotionele uitbarstingen ervaren en last hebben van schuldgevoelens. Emoties wegstoppen of je ervoor afsluiten is ook een gevolg van blokkades in dit chakra. Emotionele verbindingen aangaan is lastig en je kunt overkomen als een koud en koel persoon. We kunnen bang worden voor geluk en plezier en durven onszelf dat niet meer toe te staan. Fysiek kun je pijnklachten ervaren in de onderrug of onderbuik. Ook de organen in dit gebied kunnen klachten geven als de prostaat, blaas en nieren. De buik kan koud aanvoelen. Bij vrouwen kan het problemen geven aan de eierstokken, de baarmoeder of menstruatieklachten. Er kan een overmatige behoefte aan seks ontstaan of juist het totale gebrek hieraan. Dit chakra in balans brengen kan weer met oranje groenten in je maaltijd verwerken, zaden en pitten in je voedingspatroon meenemen, door veel water te drinken en met het beoefenen van meditatie en yoga. Je handen op je buik plaatsen tijdens je meditatie kan helpen, zo kun je je aandacht goed in dit gebied brengen.

Solar Plexus (Sanskriet Manipura)

De Solar Plexus wordt ook de zonnevlecht chakra genoemd en bevindt zich net boven de navel. Dit chakra zorgt voor het onderhouden, het energieniveau verhogen en het zorgt ervoor dat de energie zich kan verspreiden door ons lichaam. Als energie hier vrij kan stromen voel je je zelfverzekerd, heb je zelfvertrouwen en een juiste zelfreflectie. Je staat achter de beslissingen die je neemt, voelt je onafhankelijk en bent assertief. De energie van dit chakra helpt om in actie en in beweging te komen. Het helpt je om op een fysiek- en energetisch niveau te transformeren naar een hogere trillingsfrequentie. Onze wilskracht komt vanuit dit chakra. Het is de kern en het krachtcentrum van je lichaam. Het derde chakra vangt alles op wat vanuit de andere chakra's komt. Bij een verstoring in een ander chakra uit zich dit eerst in je zonnevlechtchakra. Bij een blokkade in dit energiepunt ben je onzeker, bang voor veranderingen en denk en spreek je negatief over jezelf. Je bent gemakkelijk te beïnvloeden. Dit chakra is goed verbonden met onze spijsvertering en je kan bij blokkade of disbalans hinder ondervinden in je spijsverteringsstelsel. Denk hierbij aan problemen in de galblaas, lever, maag, constipatie of juist diarree. Jouw innerlijk vuur brandt niet hard genoeg om jouw lichaam te ondersteunen bij deze processen.

Het zonnevlechtchakra ontwikkelt zich gedurende de pubertijd. Er verandert veel in ons leven van ons veertiende tot ons eenentwintigste levensjaar. De overgang naar de middelbare school, studeren, het ouderlijk huis verlaten en het aangaan van relaties. In deze fase vindt er veel transformatie plaats. Emoties die bij dit chakra horen zijn spirituele onwetendheid, jaloezie, verraad, schaamte, walging, waanideeën, dwaasheid en droefheid.

Het element vuur is verbonden met de zonnevlecht. Vuur is erg dynamisch en veranderlijk. Een zwakker innerlijk vuur maakt dat je bang bent voor veranderingen en in je 'comfortzone' wilt blijven, als gevoel van bescherming. Dit chakra ligt bij ons innerlijk vuur. Dit innerlijk vuur zorgt verder voor de spijsvertering en ondersteunt verder de alveesklier, maag, lever en de milt. Ons innerlijk vuur heeft verder te maken met onze innerlijke kracht. Denk hierbij aan de uitdrukking 'het vuurtje aanwakkeren'. De kleur die bij de zonnevlecht hoort is geel. Behalve de hiervoor genoemde maatregelen om blokkades in je energiecentra te voorkomen of op te heffen kun je ook gebruik maken van affirmaties. Voor dit derde chakra kun je affirmaties opschrijven of herhalen als "*Ik ben genoeg*" en "*ik geloof in mijzelf*". Tijdens een meditatie kun je visualiseren dat je in de warme zon ligt of zo mogelijk werkelijk een meditatie in de zon doet. Positieve affirmaties helpen in het algemeen om negatieve zelfgedachtes te transformeren naar een positief zelfbeeld.

Hartchakra (Sanskriet Anahata)

Het vierde energiepunt ligt in de borst, rond het hart. Ons fysieke hart ligt iets links van het midden terwijl het vierde chakra in het midden van de borstkas ligt. Bij dit energiepunt hoort het element lucht. Je kunt dit zien als jezelf lucht geven. Denk ook aan de uitdrukking 'Je hart luchten'. De organen die horen bij het hartchakra zijn behalve het hart zelf ook de longen, onze bloedsomloop, middenrif, armen, handen en ons bovenste gedeelte van onze rug. Dit energiepunt staat voor de liefde, vriendelijkheid naar jezelf en anderen, geborgenheid, vertrouwen, compassie, hoop en het vinden van balans. 'Ik bemin' en 'word bemind' zijn centrale begrippen. Het hartchakra ligt in het midden van ons lichaam en verbindt de drie onderste aardse chakra's met de drie bovenste chakra's gericht op het goddelijke. Werken vanuit je hart kan je helpen om de andere chakra's te helen, omdat dit de verbinding legt. Je ontwikkelt je intuïtie door je hart te openen. Zo kun je voelen wat je lichaam je vertelt aan je geest en andersom.

Dit chakra ontwikkelen we van ons eenentwintigste tot ons zevenentwintigste levensjaar. Gedurende deze levensfase worden onze relaties vaak intiemer en serieuzer. We voelen steeds meer bij onszelf wie we zijn en hoe we over onszelf voelen. We gaan onszelf meer waarderen en ervaren hoe dit zich weerspiegelt in onze relaties. De kleur die hierbij hoort is groen. Groen staat symbool voor groeien de liefde die er nodig is om te groeien in wie we zijn. Ook roze wordt gekoppeld aan dit chakra, de kleur die geassocieerd wordt met liefde. Emoties die horen bij dit energiepunt zijn lust, fraude, besluiteloosheid, berouw, hoop, angst, verlangen, onpartijdigheid, arrogantie, incompetentie, discriminatie en uitdagendheid.

Bij een blokkade kom je over-rationeel en ongevoelig over op je omgeving. Je vindt het moeilijk om in verbinding te komen met anderen en om je te ontspannen. Ook jezelf kwetsbaar opstellen is lastig. Je kunt fysieke klachten ervaren als pijn in de borstkas, longproblemen, allergieën of hyperventilatie. Ook huidklachten, problemen met de bloedsomloop en schommelingen in je humeur zijn symptomen van een blokkade of disbalans. Je kan het moeilijk vinden om situaties of mensen los te laten, terwijl je weet dat ze niet goed voor je zijn. De angst om ze kwijt te raken is groter dan te kiezen voor vertrouwen vanuit je hart. Jaloezie komt ook vaak naar voren, wat zich uit in claimend gedrag naar de ander en vasthouden aan een destructieve relatie. Je vindt het moeilijk om van jezelf te houden of van anderen en kunt je eenzaam voelen, ongeacht of je met anderen bent.

Is je hartchakra wel vrij van blokkades accepteren we onszelf zoals we zijn, is onze vrouwelijke en mannelijke energie goed in balans, ben je meelevend en kun je goed begrip opbrengen. Je bent sympathiek en liefdevol naar anderen toe. Je voelt je veilig bij anderen en anderen voelen zich veilig in jouw nabijheid. Je bent een evenwichtig en rustige verschijning en tevreden met dat wat er is. Je hebt vertrouwen in het leven, je bent in staat om hulp te vragen wanneer dat nodig is. Balans in dit chakra kun je bevorderen door veel groene groente te eten, de kleur groen in het algemeen toe te passen in je leefomgeving, je veel in de natuur te begeven en met behulp van ademhalingsoefeningen.

Dit chakra heeft een nauwe verbinding met onze ademhaling. Het schrijven van een brief aan jezelf vol van zelfliefde is een hulpmiddel, evenals regelmatig een hand op je hart plaatsen terwijl je je ogen sluit. Zo maak je verbinding met jezelf. Hartchakra-meditatie of meditatie voor meer zelfliefde zijn uiteraard ook een goed hulpmiddel. Hiervan zijn er talloze te vinden op het internet, zelf gebruik ik heel graag de meditatie van Commit Happiness vanwege de liefdevolle wijze van inspreken.

Keelchakra (Sanskriet Vishuddhi)

Dit chakra met energiepunt in de keel draait om communicatie, manifestatie en eerlijkheid. Dit chakra bevindt zich in het gebied van de nekwervels en het strottenhoofd, dicht bij de schildklier. De stofwisseling speelt een grote rol bij dit chakra. Het staat voor zuivering, reiniging en harmoniseren van alle tegenstellingen. Op het moment dat je laat horen wat je nodig hebt zal er reiniging van je lichaam optreden. *'Ik spreek en word gehoord'* staat hier centraal. Bij dit chakra hoort het element ether. De ether staat voor de ruimte die geboden kan worden op het moment dat je jezelf kunt laten horen, je kunt het kwijt. In dit element komen alle anderen vier elementen samen. Als een van de voorgaande chakra's niet in balans is wordt dat in dit chakra geuit. Als bijvoorbeeld het element vuur gekoppeld aan het zonnevlecht-chakra te veel aanwezig is kun je je negatief uitspreken. Is het element water in je sacraal chakra te veel aanwezig dan ben je over-sentimenteel.

Als deze niet in balans is kan het zorgen voor veel en/of onsamenhangend praten en is luisteren moeilijk of zelfs onmogelijk, wat voor overactiviteit staat. Jezelf uitten en voor jezelf opkomen zijn lastige zaken wanneer het keelchakra inactief is. Fysiek gezien kunnen er keelklachten voordoen, problemen met je stembanden, nekwervels, mond, tanden, tandvlees en onze schildklier. Deze gebieden liggen allemaal in de buurt van onze keel en hebben te maken met spraak en jezelf te durven uiten. Ook onze ademhaling en stofwisseling horen bij dit chakra. Bij een vrije doorstroom van energie kun je je gedachten en emoties wel goed onder woorden brengen zonder dat je angstgevoelens ervaart. Je bent eerlijk naar jezelf en anderen toe en kunt ook goed luisteren. Alles wat we voelen, denken en zien heeft een effect op ons. We zien de positieve aspecten van onszelf en anderen en kunnen dit waarderen. We zien de verbanden tussen situaties en de gevolgen daarvan. We zijn sympathiek, gewetensvol en kunnen het grotere plaatje zien. We mogen ons volledig uitspreken, want alles wat onbesproken is kan blijven hangen. Zuiveren en reinigen is wat we met onze spraak doen. Als we ons niet uitspreken van de energieën die we voelen dan blijft dat in ons 'vast' zitten. Denk bijvoorbeeld aan niet uitgesproken boosheid jegens een ander. Je blijft dan met deze boosheid zitten. Door het wel bespreekbaar te maken reinig je jouw lichaam en energie van die 'negatieve' energie en dat maakt ruimte voor iets nieuws.

Dit chakra ontwikkelen we van ons achtentwintigste tot ons vierendertigste levensjaar. In deze fase voelen en ervaren we meer ruimte om onszelf te zijn en in te nemen. We vinden onze eigen stem en we ervaren dat het oké is om onszelf te uiten. In deze fase beginnen tevens veel mensen hun zielsmissie te vinden, doordat ze steeds meer in contact komen met wie ze zijn en wat ze voelen. De kleur blauw is gekoppeld aan onze keelchakra. Om blokkades op te heffen helpt het bijhouden van een dagboek om je gevoelens en gedachten op te schrijven. Zorgeloos meezingen met muziek en huilen helpen om emoties te uiten. Tot slot blauwe voeding eten, je omringen met blauwe elementen en de geur van pepermunt en eucalyptus hebben een positief effect.

Voorhoofdchakra (Sanskriet Ajna)

Ook wel het derde oog genoemd, ligt dit energiepunt net boven en te midden van je wenkbrauwen. Hiermee kunnen we zien wat we met onze 'echte' ogen niet kunnen zien. Denk hierbij aan de uitdrukking 'Verder kijken dan je neus lang is'. We 'zien' dan met wat we voelen en wat we diep van binnen weten. Dit energiepunt wordt daarom ook weleens ons 'zesde' zintuig genoemd. Dit chakra heeft alles te maken met je bewustzijn, inzicht, wijsheid, visualisatie, intuïtie en spirituele ontwikkeling. Het geweten speelt een grote rol in het bewustzijn en de keuzes die je in het leven maakt. 'Ik zie' staat hier centraal. Om dit chakra te openen heb je een hoog bewustzijnsniveau nodig. Hiervoor moet je continue werken aan je bewustzijn en aan verbinding met je hogere zelf. Afhankelijk van hoe je derde oog functioneert kun je ook visioenen krijgen. We kunnen door dit chakra heel duidelijk 'zien' wat er gaat gebeuren. Het derde oog slaat alles op wat je meemaakt, zowel positieve als negatieve ervaringen. Dit chakra biedt ondersteuning in het maken van keuzes aan de hand van ervaringen die je al hebt opgedaan.

Op fysiek niveau heeft dit chakra invloed op onze hersenen, de voorhoofdholtes, het zenuwstelsel, het gezicht en de pijnappelklier. De kleur hieraan gekoppeld is paars/ indigo. Deze kleur staat voor intuïtieve waarneming, innerlijke wijsheid en een hoger spiritueel bewustzijn. Bij een open derde oog kun je vertrouwen op je intuïtie, inzicht, bewustzijn en begeleiding vanuit je hogere zelf. Als dit chakra in balans is weet je waar je naar toe wilt in het leven. Dit helpt je om je dromen en je doelen te verwezenlijken. Je kunt keuzes maken vanuit je intuïtie en vanuit de wijsheid die je vergaard hebt gedurende het leven. Om bij te dragen aan een open derde oog helpt dagelijkse meditatiebeoefening. Gebruik maken van visualisaties tijdens je meditaties kan krachtig zijn, zie hierbij het leven voor je wat je graag zou willen hebben. Ook creatief bezig zijn is helpend om de energie hier vrij te kunnen laten stromen. Wees in het hier en nu en oefen dit met behulp van je ademhaling als vast anker. Masseren van de plek van ons derde oog kan stimulerend werken, draai hierbij rondjes over het gebied op je voorhoofd. Een andere behulpzame oefening is je te realiseren dat alles en iedereen verbonden is met elkaar op energetisch niveau. Ook hier zijn voedingsproducten in de bijbehorende paarse kleur een hulpmiddel, als blauwe bessen, bramen, aubergines en pruimen.

Op een fysiek niveau kun je last krijgen van je ogen, hoofdpijnen en voorhoofdholte ontstekingen. Dit energiepunt kan ook invloed hebben op de neus en kleine hersenen. Tot slot kun je bij een disbalans angsten ervaren, concentratieproblemen, depressie en geestelijke problemen. Wanneer dit chakra nog niet geheel geopend is kun je vaak veel ideeën hebben, maar het uitvoeren ervan lukt niet of je stelt het uit. De creativiteit stroomt dan wel, maar door opvattingen over jezelf dat je niet goed genoeg bent stel je plannen of ideeën bijvoorbeeld uit. Je schiet dan in je hoofd en in angst en raakt minder verbonden met je intuïtie. Situaties lijken dus meer vertroebeld, je ziet het niet meer helder. Ons derde oog chakra ontwikkelt zich van ons vijfendertigste tot ons eenenveertigste levensjaar. In deze fase ontwikkelen mensen wijsheid met behulp van eerder opgedane ervaringen en hun intuïtie. We kunnen ineens meer en meer heldere inzichten krijgen en snappen hoe we deze inzichten en ervaringen kunnen gebruiken voor de stappen die we moeten zetten.

Kruinchakra (Sanskriet Sahasrara)

Dit chakra ligt rondom je kruin en zorgt ervoor dat jouw energie optimaal door je lichaam kan stromen. Dit chakra is de doorgang naar het Kosmische bewustzijn ofwel het oneindige. Een andere benaming voor dit laatste hoofdchakra is kroonchakra, wat een verwijzing is naar de verbinding met de oneindige energie. 'Ik weet' staat hier centraal. Het zorgt voor bewustzijn van onszelf en onze omgeving. We leren dat we niet alles willen en moeten en helpt om te weten wat wel en niet bij ons past. Alles mag er gewoon zijn en zo leren we mee te gaan in de flow van het leven. Die flow van het leven is voor iedereen anders. Iedereen heeft een ander pad. Na een goed geopend kruinchakra leren we dat ieders pad in het leven anders is en we tevens met elkaar verbonden zijn. Het kruinchakra is ook het centrum van vertrouwen, toewijding, inspiratie, en positiviteit. Bij een goed stromend en open kruinchakra leggen we een diepe verbinding met onszelf en met een grotere universele energie. Om dit laatste energiepunt volledig te openen moet je veel durven loslaten, tevens goed voor de andere chakra's zorgen en deze openen. Zo ben je goed geaard en in verbinding met de kosmische energie. Het kruinchakra verbindt ons fysieke emotionele, mentale en spirituele niveau binnen in ons tot een geheel. Je krijgt dan het ware gevoel dat alles een is en dat er meer is in de fysieke wereld dan we kunnen zien. Op fysiek niveau regelt dit energiepunt de processen met de huid, en het geestelijke en psychische in ons.

Ons kruinchakra ontwikkelt zich met name van ons tweeënveertigste tot ons achtenveertigste levensjaar. Onze chakra's ontwikkelen zich gedurende ons hele leven hier op aarde, maar in deze levensfase ontwikkelt het kruinchakra vaak extra. Deze fase van ons leven kan soms lijken op een midlife-crisis. We worden wakker geschud en voelen ons opeens meer met het spirituele en anderen verbonden. Grote en belangrijke levensvragen komen omhoog en we gaan op zoek naar antwoorden

hierop. Het kruinchakra is gekoppeld aan de kleur violet-wit. Deze kleur staat voor transformatie en het openstellen voor andere dimensies. Een open kruinchakra zorgt voor verlichting in je leven en leven in het nu. Je bent je bewust van de kosmische energie die overal om ons heen is. Je voelt je verbonden op alle niveaus, zowel fysiek, mentaal, en spiritueel zullen voelen als een. Er is volledige harmonie. Je kunt genieten van de aardse zaken maar weet dat er zoveel meer belangrijker is. Doordat je in verbinding staat met de universele levensenergie voel je je rustig, hebt vertrouwen en weet dat alles deel uitmaakt van het grotere geheel. Je voelt je compleet en bent verbonden met je hogere zelf. Deze verbinding helpt je om je verbonden te voelen met alles en iedereen om je heen, waardoor je geen afscheiding meer voelt van de rest van de wereld en het universum. Je voelt een innerlijke rust en die is niet snel meer te verstoren. Veel emoties of situaties kunnen passeren, maar je blijft gelijkmoedig in alles. Je voelt de aanwezige kracht in jezelf en accepteert het leven zoals het is en weet dat je bent waar je moet zijn. Je kunt je goed afstemmen op de flow van het leven. Ook hier is meditatie een goede dagelijkse bezigheid voor een vrije stroming van deze energie en het verder doorgroeien in je kosmisch bewustzijn. Rust, stilte en contemplatie hebben een positief effect op dit chakra. Maak regelmatig tijd vrij om even naar binnen te keren en stil te staan bij jezelf. Ook vrijwilligerswerk is goed om je een te voelen met de wereld om je heen.

Door het materiele leven waarin we vandaag de dag hier in onze westerse maatschappij verkeren raken we steeds verder van het aardse bewustzijn. Dit werkt negatief voor dit energiepunt. Het geluk in en dicht bij jezelf zoeken is van essentieel belang voor een goed stromend kruinchakra. Wanneer het kruinchakra uit balans is kan je je niet verbinden met de kosmische energie. Hierdoor kan je lusteloosheid ervaren en een gebrek aan energie en vertrouwen in het grotere geheel. Het kan aanvoelen alsof we willen wegrennen van onszelf. Wat we diep van binnen weten negeren we en we luisteren niet naar onze innerlijke stem. Ook kunnen we alles wat met spiritualiteit te maken heeft blokkeren en negeren. Dit kan zich uiten in ademhalingsproblemen of psychische klachten. Er kunnen angsten optreden, depressie, histerie, waanbeelden en je kunt klachten krijgen met het centrale zenuwstelsel, de hersenen of de ogen.

Holisme

Het woord holisme stamt af van het Grieks en betekent volledig, geheel. Als levensovertuiging staat het voor de essentie dat alles onlosmakelijk met elkaar verbonden is. Vanuit een holistische visie zien we onszelf voortdurend als een deel van het geheel en beschouwen we de ander (mensen/dieren/ planten/ voorwerpen) als de andere ik. We zijn met alles en iedereen verbonden. Bewustzijn is energie en alles is energie. Als visie in de gezondheidszorg zegt het holisme dat problemen met onze gezondheid ontstaan als gevolg van interacties tussen meerdere invloeden. Een behandeling wordt dan ook gekozen op basis van al deze invloeden, het gehele individu wordt betrokken. Dat betekent alle gebieden van je leven, te weten fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Dit zorgt voor balans, harmonie en innerlijke rust. Als je ervan bewust bent dat we in feite een geheel zijn is respect, waardering en liefde voor alles wat leeft mogelijk.

Hier in de kliniek ben ik, anders dan in de gevangenis, nog niemand tegengekomen die zich openlijk uit durft te laten op de hoogte te zijn van deze kennis. Mijn holistische visie wordt al zeker niet gedeeld door het aanwezige behandelteam en mijn reclasseringsambtenaar. *'Wat de boer niet kent eet hij niet'* geldt hier voor de gehele angstkliniek. Ik ben 'maar' een Tbs'er en zonder dat een aantal dit wellicht doorhebben, wordt dit tegen mij gezegd als ik vasthoud aan mijn eigen kennis. De loze term 'Justitie vindt er ook wat van' is een voor mij veel gehoorde opmerking, zonder het idee mee te krijgen wat Justitie er dan precies van vindt, wie dan "Justitie' precies is.

Mijn grootste uitdaging is om hier met compassie mee om te gaan. Dit valt voor mij niet altijd mee tijdens gesprekken. Terwijl ik voelbaar gekleineerd word juist te reageren vanuit rust, begrip en door middel van het planten van zaadjes. Er wordt hier nog een open wond getriggerd, waarvan ik weet wat het is. Gedurende mijn leven heb ik mij aangepast aan mijn moeder, partners en collega's. Als klein meisje moest ik mij aanpassen aan mijn moeder. Scannen hoe haar gemoedstoestand was, meestal boos. Hierop aan stuurde ik mijn gedrag door haar te pleasen en mijzelf het grootste gedeelte van mijn kinderjaren en jeugd zo onzichtbaar mogelijk te maken. Tot ik er genoeg van had op mijn vijftiende en bij mijn beste vriendin mocht komen wonen. In mijn relaties en op diverse werkplekken heb ik hetzelfde gedaan. Zoveel mogelijk de confrontatie uit de weggaan. Het is voor mij duidelijk dat ik dit wil transformeren en laten horen wat ik te zeggen heb, welke kennis en bewustzijn ik in huis heb. Meer dan de ander, zonder de arrogantie van de ander. Want het is de arrogantie hier dat men niet kan openstaan voor wat wij patiënten te vertellen hebben. Deze doorbreken is een flinke uitdaging.

Om je eigen welzijn te verbeteren kun je gebruik maken van tal van verschillende technieken en therapieën die te vinden zijn in de westerse geneeskunde, alternatieve geneeskunde, oosterse filosofie, gezonde voeding en voldoende beweging. Mijn belangrijkste advies uit eigen ervaring is om verschillende dingen te proberen. Ik keur de westerse gezondheidszorg niet in zijn geheel af, duidelijk is echter wel dat er een doorgeslagen financiële prikkel ten grondslag staat aan ons huidige gezondheidszorgsysteem. De motieven zijn allang niet zuiver meer aan de top waar vervolgens de werkvloer en zorgvragers de dupe van zijn geworden. Ik zal nog meerdere keren in mijn boek blijven herhalen dat ons huidige systeem ziekmakend is, omdat dit werkelijk zo is.

Ik kan praten vanuit twee verschillende invalshoeken, daar ik in de zorg werkzaam ben geweest en nu als 'patiënt' zelf in een forensische GGZ-instelling verblijf. Een schat aan ervaring die hier de kop in gedrukt wordt in plaats van op waarde geschat. Ik heb de opleidingsachtergrond van afdelingshoofden zien veranderen van een Hbo-opleiding verpleegkundige naar een met een economische insteek. Van liefde voor de bewoners op de afdeling naar een opstap voor een hogere functie. Destijds was dit een overgang en inmiddels is het gewoon voor velen, voor mij zal het nooit gewoon worden. Ik heb ooit voor de zorg gekozen vanuit mijn hart, om dienstbaar te zijn voor hen die noodgedwongen afhankelijk zijn van de zorg van anderen. Geld en macht hoort hier mijns inziens

geen onderdeel van uit te maken. Een holistische werkwijze in de zorg draagt in mijn ogen bij aan een enorme verbetering van de kwaliteit. Daarnaast heb ik sinds enkele jaren weet van de Germaanse Geneeskunde wat voor een nog veel grotere schok in de zorg zal betekenen en tevens een kentering teweeg zal brengen die ongekend is. Als zowel ons eigen bewustzijn als het collectief bewustzijn verhoogt, gaat dit gebeuren. Velen met mij werken aan een nieuwe wereld waarin we weer oog voor elkaar hebben. Een holistische visie is hier onlosmakelijk mee verbonden.

Het doel van een behandeling is naar mijn idee de oorzaak van problemen aan te pakken in plaats van enkel symptoombestrijding. Dit laatste neemt helaas ernstige vormen aan in de huidige westerse geneeskunde. Dit onder invloed van de machtige farmaceutische industrie, vertegenwoordigd door overbetaalde lobbyisten. Tijdens mijn detentie en hier tijdens mijn verblijf in deze kliniek geef ik dit regelmatig aan. Het wordt tijd dat we dit durven in te zien, uit te spreken en het kaf van het koren gaan scheiden. Veel 'alternatieve' geneeswijzen zijn in een negatief daglicht gezet, ons eigen vermogen om zaken aan te pakken lijkt ondergeschikt aan medicamenteuze behandeling. We weten vaak niet eens meer wat KI-energie is en van de Schumannresonantie heeft hier in ieder geval niemand eerder gehoord. Laat staan dat men nog weet welke enorme gezondheidsvoordelen dit biedt als we ons dit weer eigen kunnen maken.

Bedenk eens wie er baat hebben bij dit enorme verdienmodel. Zoutoplossing wordt bij de drogist onder een Latijnse benaming verkocht alsof het heel wat voorstelt, terwijl we dit eenvoudig zelf kunnen maken. Dit is dan een klein voorbeeld, maar in het gehele systeem ver doorgeschooten. Durf erover na te denken en het bespreekbaar te maken als je zelf werkzaam bent in de gezondheidszorg. Studenten praten over het studeren van medicijnen in plaats van geneeskunde. Het is allemaal zo ingeburgerd, dat we het zelf niet eens meer zien of vanuit een diep ingewortelde angst niet meer durven zien.

Ik monitor mijzelf sinds mijn overplaatsing vanaf de crisisafdeling naar de 'mannenafdeling' in Zaanstad vanuit een holistisch mensmodel, een werkblad dat een bewaarster voor mij van internet heeft gehaald. Hierin worden de verschillende levensgebieden als in verbinding met elkaar gezien. Hierin zijn mijn lichamelijke, psychologische, sociale en spirituele kanten onlosmakelijk met elkaar verbonden en is wederzijdse beïnvloeding op deze levensgebieden duidelijk zichtbaar. Door mijzelf te monitoren heb ik een goed inzicht verkregen in startpunt, groei, aandachtspunten en de onderlinge verbondenheid in verschillende levensgebieden. Ik kan mijzelf evalueren en bijstellen. Wellicht heb ik een voorsprong op medepatiënten hier en eerder in detentie door mijn zorgachtergrond. Aan de andere kant, het wordt in het huidige aanbod niet eens meer geprobeerd. Op een crisisafdeling is dit misschien nog begrijpelijk, echter komt er een punt in je behandeling dat dit wel mogelijk is. Door mensen weer zelf deel te maken en verantwoordelijk te laten zijn voor hun herstel, behandeling, groei en geluk zal motivatie drastisch toenemen. Behalve motivatie ook inzicht en commitment aan eigen heling. Alles begint met luisteren in plaats van in te vullen vanuit het eigen referentiekader.

Mijn ervaringen, met name hier in de kliniek, is dat je zelfredzaamheid volledig afgenomen wordt. Terwijl ik dit hoofdstuk uitwerk op de computer, heb ik in ruim zestien weken nog geen behandeling opgestart gekregen, enkel diagnostiek. Mijn jongste zoon is een keer op bezoek geweest. De maatschappelijk werkster is verantwoordelijk voor bijna alle beslissingen op dit gebied en hierdoor tegelijkertijd volledig overbelast. Vakantie en ziekte van haar wordt niet waargenomen en zo kunnen afspraken zomaar wekenlang stil blijven liggen. In het vonnis van de rechtbank wordt niet gesproken over het afnemen van basale mensenrechten als internet- en telefoongebruik, ontzeggen van bezoek en het recht om naar buiten te gaan. Vele malen heb ik tevergeefs gevraagd om beleid van de kliniek op papier te mogen inzien. Mede met dit boek hoop ik in de nabije toekomst op veranderingen aangaande dit verouderde systeem denken van onderdrukken en afnemen van

mensenrechten. Met ondersteuning van mijn advocate Romy, die mij al vijftien maanden geweldig bijstaat in de rechtsgang rondom Robbie is mijn klacht ingediend over de gang van zaken.

Zingeving is hier niet voor diegenen die zich niet zelf kunnen vermaken, hierover praat ik dagelijks met medepatiënten. De meesten vervelen zich, gebruiken medicatie met bijwerkingen die nog meer somberheid geven in plaats van vooruitgang. Ook komen sommigen vele kilo's aan, omdat ze er dagelijkse eetbuien van krijgen. Door ziekte, vakantie en een veel te grote caseload gaan afspraken niet door of is er geen tijd voor 'de patiënt'. Administratie gaat voor en wordt meer in plaats van minder, Dat dit een ongezonde situatie is lijkt mij duidelijk, hier is zoveel winst te behalen.

Ik ben ervan overtuigd dat iedereen van nature het beste uit zichzelf wil halen. Door te beginnen weer vanuit je hart te leven komen vanuit daar de juiste en zuivere intenties voort. Door in je eigen dagelijkse leven een holistische levensstijl na te streven ga je goed voor lichaam en geest zorgen. Met een holistische visie als basis draag je eveneens bij aan een leven met respect voor mens, dier, plantenwereld en onze planeet. Je eet gezond en maakt weer meer natuurlijke keuzes. Je wordt je er opnieuw van bewust dat alles met iedereen in verbinding staat. Met dit uitgangspunt in je achterhoofd is het vanzelfsprekend dat je net zo goed voor jezelf zorgt als voor anderen en visa versa. Je richt je voortaan op het in balans houden van lichaam en geest, op een natuurlijke wijze heling toe te passen en het herstellen en behouden van een goede lichamelijke conditie. Leer opnieuw te luisteren naar wat je diep van binnen al weet. Voel je energie weer stromen.

Vragen die je kunnen helpen om stap voor stap meer holistisch te leven:

- Wat wil ik?
- Wat vind ik belangrijk?
- Wat is mijn passie?
- Leef ik vanuit vertrouwen(hart) of enkel of grotendeels vanuit angst en zorgen?
- Durf ik te doen wat ik zelf wil of laat ik mij daarin tegenhouden door wat anderen van mij vragen en verlangen?
- Kan en wil ik ingesleten destructieve patronen doorbreken en loslaten?
- Durf ik opgelopen trauma's eerder in mijn leven te herkennen, erkennen en te helen?
- Ben ik eerlijk tegenover mijzelf?

Als je met deze vragen aan de slag gaat leer je jezelf steeds beter kennen. Dit helpt om je communicatie naar anderen te verbeteren, omdat je leert je eigen wensen kenbaar te maken. Zo ga je beter opkomen voor je eigen belangen, alsook te luisteren naar anderen. Door het nemen van stappen en het verhogen van je bewustzijn hierover breng je je leven in de juiste balans, jouw balans. Mijn zelfliefde en vertrouwen in mijzelf is gegroeid dankzij een holistische kijk naar mijn eigen leven en de invloed die ik hier zelf op kan uitoefenen. Uitdagingen hier in de kliniek kan ik veel gemakkelijker aan doordat een holistische visie inmiddels is ingesleten in mijn denk- en handelingspatroon. Dankzij mijn groeiende bewustzijn heb ik meer rust in het huidige moment en rust in mijzelf. Ik leer accepteren dat ik niet op elke situatie grip kan en hoeft te hebben en tegelijkertijd toch vrij ben in mijn eigen diepste wezen. Ik ben veel milder voor mijzelf geworden, mede dankzij een compleet beeld van mijzelf vanuit een holistische zienswijze. Het besef dat mijn lichaam een samenwerking is tussen verschillende levensgebieden en deze gebieden onderling niet van elkaar te scheiden zijn is essentieel geweest voor mijn herstel. Gelukkig kende ik deze holistische visie vanuit mijn opleiding tot verpleegkundige, al werd er hier slechts een hoofdstuk aan besteed. Dit zegt genoeg over hoe het gesteld is met het huidige onderwijsaanbod in de westerse samenleving.

De kennis die je in dit boek vindt hoort thuis in het basisonderwijs, op consultatiebureaus en bij onze huisarts. Het onderzoeken van het geheel hoort weer centraal komen te staan. Holisme is op dit

punt het tegengestelde van de huidige westerse kijk op onze gezondheid. Zelf heb ik veel gehad aan kennis en wijsheid uit het Boeddhisme, Zenboeddhisme, Taoïsme en Hindoeïsme. Voor mij bieden onderdelen uit deze stromingen handvatten voor een leven in rust en balans, leven vanuit mijn ware zelf. De overheid heeft eenheidsworst van ons geprobeerd te maken, dit herstelprogramma met alle aanwezige informatie is hierop een tegenhanger.

Anders dan de beperkingen van de westerse gezondheidszorg is in het holisme het uitgangspunt dat we als mensen vier wezenlijke kenmerken hebben, te weten:

- Ons lichaam (fysiek)
- Onze gedachten en overtuigingen (mentaal)
- Onze gevoelens
- Onze wezenlijke ik (spiritueel)

Omdat ze niet los van elkaar kunnen worden gezien kunnen onze problemen en levensvragen dat ook niet. Onze gedachten en overtuigingen hebben de neiging om te overheersen. Voor je het weet geloof je je gedachten en luister je te weinig naar je lichaam en je intuïtie. Ga de natuur in en weer in verbinding staan met alle andere organismen. In de natuur kan je (opnieuw) leren gewoon 'Te zijn'. In balans en zonder weerstand, zonder oordeel en zonder strijd. Meer tijd doorbrengen in de natuur draagt eraan bij dat ons handelen weer voortkomt uit positief denken, compassie voelen en zo onvoorwaardelijke liefde. Door holistisch te leven beseft je dat niets afzonderlijk werkt en functioneert. Het lichaam, de geest, het emotionele en het energetische aspect van onze gezondheid ervaar je weer als een geheel. Gezamenlijk maken we ons als een geheel sterker dan als afzonderlijke delen.

Tot slot is het vanuit een holistische benadering belangrijk om je te realiseren dat we allemaal een klein onderdeel zijn van het geheel. Onze gezondheid is pas in balans als alle boven beschreven onderdelen dat zijn. Op grote schaal vormen wij als individueel mens tegelijkertijd de rest van het Universum. Ook al zijn we maar een klein deeltje van het Universum, dit maakt elk individu niet minder belangrijk ten opzichte van elkaar. Hoe gelukkiger en gezonder we zijn, des te beter is onze bijdrage aan een aarde met een hoge trillingsfrequentie.

Binnen het forensisch kader wordt het tegenovergestelde gedacht en gehandeld als hierboven beschreven. Tijdens mijn laatste gesprek met mijn reclasseringsambtenaar sprak zij dit geheel tegen. Ik legde het holistisch mensbeeld uit aan de hand van de zes levensgebieden. In mijn beeldspraak maak ik altijd gebruik van 'mijn huis' dat gebouwd is op deze zes pilaren. Dat ik niet meer wilde leven kwam omdat mijn huis inmiddels was ingestort. Ik ervaarde geen veiligheid meer door de stalking, geen geluk omdat mijn kinderen waren afgenomen. Alle leugens in de wereld en het ongelooft in mijn nabije omgeving werd te veel. Lichamelijk ging het hierdoor steeds slechter. Ik raakte mijn verbindingen kwijt en was uiteindelijk mentaal gebroken.

Om deze weer op te bouwen zijn alle zes pilaren opnieuw nodig als stevig fundament voor mijn functioneren als geheel. In gesprekken benadruk ik steeds opnieuw het belang voor mij, als liefdevolle en betrokken moeder, van contactherstel met mijn (stief)kinderen. Zij is echter (nog) van mening dat je in het forensisch kader eerst moet werken aan bepaalde aspecten in je leven, alvorens de andere opnieuw te herstellen. Het mag duidelijk zijn dat mijn visie, gebaseerd op alle kennis die ik deel in dit boek hier haaks op staat. Wat mij betreft is er dan ook veel werk aan de winkel om deze geconditioneerde gedachten van medewerkers binnen het huidige systeem naar een weer menselijke visie om te buigen. Om een holistische kijk onderdeel te maken van je dagelijkse leven geef ik hieronder een aantal tips. Elke stap is er een naar een bewuster en gezondere levensstijl en een hogere energetische trillingsfrequentie.

Gezonde voeding

Natuurlijke voeding is bij voorkeur onbewerkt, biologisch en ecologisch geteeld. Variëren in voeding is van belang alsook het verminderen van toegevoegde suikers. Aan te raden is om je dagelijkse inname van groenten, zaden, noten, granen en eiwitten te vergroten. Daarbij voldoende water te drinken, saai en tegelijkertijd heel eenvoudig en goedkoop.

Meditatie

Dagelijkse meditatie in je dagstructuur opnemen. Je komt met meditatie in contact met je diepste zelf. Door bewuster te leven ben je minder ondergeschikt aan je eigen emoties en die van anderen. Emoties komen en gaan, je hebt ze en bent ze tegelijkertijd niet. Ervaar ze vanuit rust en met een helicopterview. Je krijgt met meditatie een duidelijker beeld van jezelf. Wie ben ik, wat wil ik in het leven en wat vind ik echt belangrijk. Meditatie verlaagt tevens de productie van stresshormonen, wat wetenschappelijk bewezen is.

Tijd doorbrengen in de natuur

Zonder de natuur bestaan we niet, we zijn er onderdeel van. Door in contact te staan met de natuurlijke wereld om ons heen onthouden we wat de bron is, de basis voor ons bestaan. We ontvangen minder onnatuurlijke prikkels, worden een met lichaam en geest. We hoeven er weinig moeite voor te doen, verwonder je weer over het leven om je heen en wees er oprecht dankbaar voor. Oefen verder je opmerkzaamheid door in het hier en nu te leven.

Ademhalingsoefeningen

Het toepassen van ademhalingsoefeningen helpt je lichamelijk te ontspannen en brengen rust in je hoofd. Een paar keer bewust in- en uitademen vanuit je onderbuik helpt al om rustiger te worden. Zie ademhalingsoefeningen als een (onder)deel van dagelijkse meditatie en yogaoefeningen. Ze helpen je om in het hier en nu te komen en te blijven.

Voldoende beweging

Maak beweging dagelijkse routine. Beoefenen van een sport, wandelen, yoga en tai Chi horen deel van je dagelijkse structuur te zijn als je een gezond leven wilt leiden. Simpel en eerlijker kan ik het je niet medelen. Het geeft je nieuwe energie, vermindert stress, voorkomt ziektes en overgewicht. Zorg goed voor je lichaam en put het niet uit.

Nee (leren) zeggen

Door nee te zeggen op wat je niet wilt helpt je te focussen op wat je zelf wilt. Je krijgt zo een betere focus op de activiteiten die je energie geven in plaats van energie kosten.

Uiten van je emoties

Opkroppen van je emoties kost je veel energie. Door ze bespreekbaar te maken en/of op te schrijven krijgen ze een plek en kun je ze leren loslaten. Zo komt er ruimte vrij voor nieuwe en positieve energie. Zelf heb ik hier veel aan gehad. Vanaf mijn verblijf op de crisisafdeling in de gevangenis tot mijn komst naar de kliniek heb ik dagboeken bijgehouden, bijvoorbeeld om het overlijden van mijn vader te verwerken. Tevens heb ik het boek *'Ik had je nog zoveel willen vragen' gelezen*, gericht op rouwverwerking.

Tijd nemen voor jezelf

Hierdoor leer je te luisteren naar je lichaam en wat het je wil vertellen. Sta stil bij piekergedachten, verkrampde spieren of een 'knoop' in je buik. Wat speelt er en wat kun je anders doen. Zo voorkom je dat er zich onbewust spanningen ophopen en deze je energiebalans verstoren.

Achterhaal je passie

Zo leer je te leven vanuit je hart. Wat maakt je blij, inspireert je, motiveert en geeft je voldoening. Doen wat je leuk vindt geeft eindeloos veel energie. Dan voelt geen enkele bezigheid meer als werk maar hobby. Zelf kan ik aan mijn gedwongen verblijf in zowel de gevangenis als hier in de kliniek enkele voordelen benoemen. Tijd is ons kostbaarste bezit en daar kom je tijdens een gedwongen verblijf zeker achter. Ik gebruik iedere dag om aan mijzelf te werken en kies alleen voor datgene wat ik leuk vind. Mijn dagplanning bestaat iedere dag verschillende activiteiten om mijn holistische huis gezond te houden.

Zorg voor positieve gedachten

Denk bewust positief en corrigeer je eigen negatieve gedachtestroom. Ga hier zo nodig voor naar je ademhaling toe en richt hier je focus op. Gedachten zijn krachten zoals in de Universele wetten uitgelegd wordt. Alles is energie en positieve gedachten hebben een hogere trillingsfrequentie dan negatieve gedachten. Ook ga je je gedragen naar je gedachten. Ik gebruik dagelijks affirmaties en visualisatie om mijn gedachten en toekomstbeeld gezond te houden, gewoon te vinden op YouTube, of verzin zelf affirmaties die passen bij jou.

Wees dankbaar

Dankbaarheid is een krachtige emotie met een hoge trillingsfrequentie. Wees nederig, zeg bewust dankjewel en voel je dankbaar voor wat er goed gaat in je leven. Het wordt zo een vanzelfsprekendheid dat je je dankbaar voelt.

Om zelf ook regie en betrokkenheid bij mijn helingsproces te behouden monitor ik mijzelf met behulp van een schema vanuit een holistische kijk naar mijn gezondheid. Ik ben van mening dat het voor een goed verlopend proces zeer belangrijk is dat je steeds betrokken en verantwoordelijk bent voor de stappen die je zet. De hulp die ik vanaf mijn detentie heb gekregen van mooie mensen binnen het systeem is onmisbaar geweest, ik vind daarbij wel dat alleen ik weet wat ik nodig heb. Ik ken mijn krachten en kwaliteiten die nodig waren om patronen te doorbreken die destructief waren voor mijzelf. Door een goede samenwerking met mensen die mij en mijn intenties goed begrepen ben ik inmiddels op mijn weg naar een mooie toekomst. Hierin belangrijk dat we eerlijk zijn naar onszelf en onze omgeving, vrij van enige vorm van schuld- en/of schaamtegevoelens. We zijn allemaal mens, hebben van tijd tot tijd vergeving en compassie nodig vanuit onze omgeving, net als zij dat op hun beurt en tijd nodig zullen hebben.

Binnen het holistisch herstelprogramma zijn zes levensgebieden te onderscheiden, welke ik met de metafoor 'mijn zes pilaren' vaak vergelijk met mijn huis dat op deze zes pilaren is gebouwd. Op het moment dat ik een einde aan mijn leven wilde was mijn hele huis ingestort. Het enige wat nog overeind stond was de liefde voor mijn kinderen, die mij inmiddels waren afgenomen. Voor mijn detentie is er bewust misbruik gemaakt van mijn kwetsbaarheid op het vlak van de onvoorwaardelijke liefde die ik voel voor mijn kinderen. Daar waar ik zeer bewust steeds koos om mijn ex-partners los van het vaderschap te beoordelen en benaderen is dat helaas andersom niet gebeurd. In mijn beleving is dit het ergste wat je je kinderen kunt aandoen, een splitsing veroorzaken in loyaliteit naar vader en moeder. Ik kan hier dan ook alleen maar vanuit mijn hart benadrukken, laat je kinderen hierin vrije wezens zijn. Kinderen horen vanzelfsprekend van hun beide ouders te mogen houden zonder dat daar voorwaarden of beperkingen aan worden gesteld.

Kinderen dragen de toekomst in zich en als wij hen met deze vanzelfsprekendheid opvoeden zal dit van generatie op generatie opnieuw doorgegeven gaan worden. Hoe meer we ons hiervan bewust zijn en dit ook doen hoe sneller we de transitie doorlopen naar een nieuwe wereld, deze creëren we immers met elkaar. Dat mijn grootste kwetsbaarheid ook mijn grootste kracht bleek te zijn ervaarde

ik in de gevangenis. Mijn kinderen hebben mij alle kracht gegeven met hun onbevooroordeelde houding en onvoorwaardelijke liefde tijdens de telefonische contacten die ik heb met hen. Daarin kunnen we veel van hen leren in plaats van hen dit af te leren. Voor mijn kinderen ben ik gewoon mama en Lizzy, geen TBS- voorwaarden zoals hier in de kliniek.

De onderstaande levensgebieden behoren tot de holistische visie:

Lichaamsfuncties

Gezond voelen, fitheid, (pijn)klachten, slapen, eten, conditie, bewegen.

Mentaal welbevinden

Onthouden, concentreren, communiceren, vrolijk zijn, zelfacceptatie, veranderingen, controle

Zingeving

Zinvol leven, levenslust, idealen willen bereiken, vertrouwen, accepteren, dankbaarheid, blijven leren

Kwaliteit van leven

Genieten, gelukkig zijn, lekker in je vel zitten, balans, veilig voelen, woonsituatie, rondkomen met geld

Sociaal maatschappelijk functioneren

Sociale contacten, serieus genomen worden, leuke dingen doen, steun, erbij horen, zonvolle dingen doen, interesse in de maatschappij

Dagelijks functioneren

Zelfzorg, grenzen kennen, gezondheidskennis, omgaan met tijd, omgaan met geld, kunnen werken, hulp kunnen vragen

Door bewust te worden van het belang van deze verschillende levensgebieden, hun onderlinge samenhang te (h)erkennen en er vervolgens de passende acties op te ondernemen ben ik inmiddels veel verder gegroeid in wie ik in essentie ben en wil zijn. We zijn nooit uitgegroeid en ik blijf mijzelf met regelmaat aan de hand van bovenstaande levensgebieden afvragen hoe het met mij gaat op de verschillende onderdelen en wat ik wil veranderen of bijstellen. Op deze wijze signaleer ik tijdig als er zaken anders verlopen dan goed is voor mij. Ik ben goed genoeg zoals ik ben, tegelijkertijd wil ik verder doorgroeien naar de beste versie van mijzelf.

Voor het transformeren van de laagfrequente emoties, die ons in angst en schuldgevoelens houden naar de hogere, meer levensgeluk gevende emotionele trillingsfrequenties is het noodzakelijk dat je hier eerst kennis van hebt. In het volgende hoofdstuk geef ik hier informatie over.

Trillingsfrequenties

Eerder heb ik uitleg gegeven over de twaalf Universele wetten. Tot voor de Coronacrisis had ik zelf niet gehoord van deze Universele wetten, terwijl ze van essentieel belang zijn om ons leven hier op

aarde te navigeren. Dit geldt mijns inziens voor alle onderwerpen die ik in dit herstelprogramma bespreek. We leren het niet op school, in de media wordt er geen aandacht aan besteed en zelfs de bijbel is zo herschreven dat je moet gissen wat er bedoeld wordt. Met andere woorden, in plaats van ons vanaf onze geboorte in onze kracht te zetten met de magie in de vorm van energie die er overal om ons heen is, worden we dom gehouden. Als we dan op het juiste spoor terechtkomen ontstaat het spel van verdeel- en heers en desinformatie. Ik weet nog goed hoe laatdunkend Mark Rutte over ons demonstranten sprak toen hij een van zijn persconferenties gaf vanuit zijn torentje. In plaats van oprechte zorgen over ons uit te spreken, maakte hij ons belachelijk. Het is tijd om zelf op te staan, onze verantwoordelijkheid te nemen en zelf mee te bouwen aan een nieuwe wereld, onze wereld.

Ontwaken staat voor mij onder andere uit het bewustwordingsproces dat we zoveel meer zijn dan alleen ons lichaam. Een liefdevolle en dienstbare houding had ik onbewust altijd al naar de wereld om mij heen. Ik kan dit achteraf duidelijk terugzien in mijn beroepskeuzes, zorg voor mijn (stief)kinderen, vergevingsgezindheid en mijn voorliefde voor vrijwilligerswerk. Toen Corona wereldwijd zijn intrede deed doorzag ik echter pas voor het eerst echt hoe wij mensen geconditioneerd worden vanuit de media en de overheid. Ik realiseerde mij hierdoor tevens dat als er over een onderwerp zo'n grote wereldwijde leugen was ontstaan, dat dit veel dieper en uitgebreider moest gaan. Dat dit geen leugen op zich kon zijn. Daar startte mijn zoektocht naar waarheidsvinding.

Veel maagdraaiingen heb ik in de jaren die daarop volgde ervaren tijdens mijn bewuste zoektocht naar wat er dan wel waarheid is. Kennis wordt ons niet geleerd in het onderwijs, welke onder andere onmisbaar is voor een goede gezondheid. Niet alleen bleken er leugens te zijn rondom de huidige westerse gezondheidszorg, ook voor het rechtssysteem geldt dit. Hier in mijn herstelprogramma richt ik mij op kennis die nodig is om zelf de verantwoordelijkheid terug te pakken voor een goede gezondheid. De afgelopen jaren heb ik mij echter in eerste instantie gericht op ons rechtssysteem. Van deze inspanningen heb ik een samenvatting gemaakt en deze op mijn website www.mensenzijngenenpersonen.nl geplaatst. Tevens filmpjes met uitleg opgenomen en geplaatst op YouTube en mijn Facebookpagina. Vanuit mijn kennis heb ik een aantal lezingen gegeven aan mensen die net als ik doorhadden dat er iets heel anders achter de coronacrisis schuilging. Ik ben persoonlijk langsgegaan bij boerenbedrijven die veel last ondervinden van de 'wet- en regelgeving' van de overheid om ze bewust te maken van het echte verhaal en tot slot vele overheidsinstanties benaderd via klachtbrieven en e-mails met deze kennis.

Dankzij verdieping in beide onderwerpen kwam ik er meer en meer achter dat de we in de wereld daadwerkelijk een grote leugen voorgespiegeld krijgen en geld en macht hiervan aan de basis liggen. Het grote verdeel- en heers spel is hiervoor ingezet, een oeroud gegeven dat de Romeinen al toepaste om over het volk te heersen. Dit is niet mijn wereld en ik heb mij dan ook zonder enige vorm van spijt de laatste jaren ingezet om een bijdrage te leveren aan een mooie en eerlijkere wereld waar mijn kinderen en toekomstige kleinkinderen kunnen opgroeien. Het heeft mij echter wel veel energie gekost en eenzaam gemaakt. De reacties als complotdenker, wappie en het hebben van paranoïde waandenkbeelden hebben mij een vorm van pijn gedaan die ik maar moeilijk kan beschrijven. Temeer omdat ik mij, net als vele anderen overigens vanuit goede, oprechte en altruïstische intenties heb ingezet om mijn medemens te informeren. Ik vind dat wij vanuit ons morele kompas de verplichting hebben om met dergelijke informatie naar buiten toe te treden. Het heeft mij zoveel negatieve energie opgeleverd dat ik ben overgestapt naar het delen van de kennis die je vindt in dit boek. Ook hier is opnieuw kennis voor nodig en de verdieping hierin heeft mij juist positieve energie gegeven. Het is mijn helingsproces dat ik graag deel met de wereld om het collectief bewustzijn te helpen verhogen.

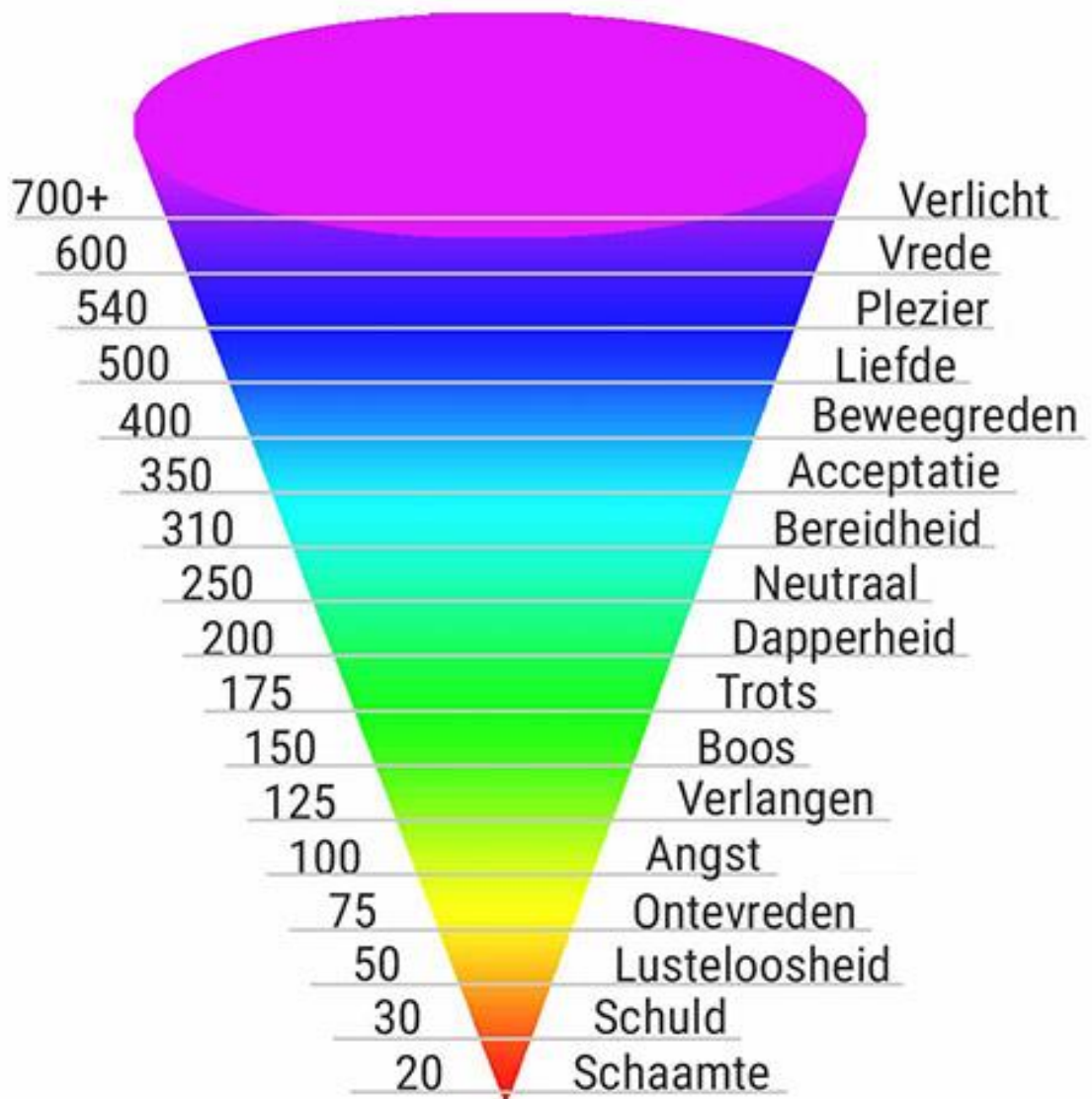
Om meer inzicht te verkrijgen hoe je je kunt verlossen van conditionering is kennis van trillingsfrequenties en invloed van onze gedachten, handelingen en emoties van belang. Ik schreef al dat alles energie is en we op deze wijze met alles en iedereen om ons heen in verbinding staan. De energie van onze gedachten, emoties en onze geest is mij nooit ergens eerder in mijn leven uitgelegd, hiervoor ben ik mijn eigen zoektocht aangegaan. De westerse samenleving erkent dit in voorlichting en algemeen onderwijs eenvoudigweg niet, terwijl alles in het leven bestaat uit vibrerende energie. We hebben allemaal een persoonlijke trillingsfrequentie en deze kun je zelf leren verhogen. Vanaf de zogenaamde coronapandemie heb ik mijzelf er stap voor stap in getraind om deze te verhogen, tot op de dag van vandaag. Dit proces stopt niet, we groeien gedurende ons leven als we daarvoor kiezen. Gedurende mijn zoektocht naar de waarheid, waarover ik op vele manieren heb gecommuniceerd naar de buitenwereld toe verloor ik helaas mijn verbinding met mensen die het goed voor hadden met mij. Die mooie contacten zijn inmiddels weer hersteld (energiegevers) en de destructieve relaties (energievreters) verbroken. Het doorbreken van destructieve patronen is een groot gedeelte van mijn herstel geweest. Het mij ontdoen van relaties die mij niet langer dienden een pijnlijk en essentieel onderdeel van mijn spirituele reis.

Ik ben mij ervan bewust dat wij door machthebbers uit het oude systeem bewust in lage trillingsfrequenties worden gehouden. Hier in de kliniek merk ik het in het bijzonder, ik noem het daarom dan ook 'De Angstkliniek' in Assen. Ook hier bedoelen velen het zonder twijfel goed, het bewustzijn in het behandelteam is echter zo laag en de conditionering zo groot dat behandeling zijn basis vindt vanuit arrogantie, wantrouwen en angst. Arrogantie is gevaarlijk omdat je je in positie boven de ander stelt, niet langer als gelijke. Hiermee ontnem je ook de kans om van iedereen te kunnen leren, voor mij een belangrijke kijk op mijn leven. Ieder obstakel is een leerproces naar verdere bewustzijns groei. Angst is niets en een van mijn lievelingsgezegdes was altijd al: *'Men lijdt het meest van het lijden dat men vreest'*. De vele schijven die hier zijn maken het daarnaast mogelijk om de verantwoordelijkheid op elkaar af schuiven. Ook het niet durven nemen van beslissingen is gebaseerd op angst. Ondanks dat Social Therapeuten veelal HBO-opgeleid zijn hebben zij hier minimale bevoegdheid om te handelen, laat staan dat zij gebruik kunnen maken van hun discretionaire bevoegdheid die hun opleidingsniveau en functie normaliter bieden om zelf een situatie in te kunnen schatten.

Vertrouwen is wat mij rest en blijven werken aan het verder verhogen van mijn eigen trillingsfrequentie. Leven in het hier en nu, spirituele kennis in wijsheid omzetten en toepassing van de Universele principes in mijn dagelijks leven. Over de Universele principes heb ik het mooie boek *'De Regenboogbrug'* gelezen, een aanrader. Altijd de waarheid spreken en durven staan voor wie ik ben helpen mij om verder te groeien. Door het spreken van de waarheid haal je schaamte- en schuldgevoelens weg van je zijn. Door eerlijk en liefdevol te handelen verkrijg je een schoon geweten, een vrij leven en kun je jezelf ten alle tijden in de spiegel aankijken bij het maken van je beslissingen. Hiermee vereffen je tevens karma. Door mijn eigen gedrag en handelen eerlijk en naar waarheid te beoordelen kan ik het ook anders en constructiever doen naar mijn kinderen toe. De spiraal en vicieuze cirkel doorbreken die anders van generatie op generatie wordt doorgegeven. Basiskennis hierover vind je terug in het eerste hoofdstuk over de Universele wetten. Behandeling vanuit een holistische visie kan ook voorouderlijk werk inhouden, hierover is genoeg informatie te vinden op internet.

Emoties met een lage trillingsfrequentie zijn onder andere schaamte, schuld, angst, boosheid, verlangen, trots en lusteloosheid. Soms komen ze ons van pas, echter door hier langere tijd in vast te zitten gaat dit ten koste van je gezondheid. Vanuit angst manifesteer je angst en vanuit vertrouwen wat je wilt, vanuit je hart. Mijn toewijding en discipline helpen mij om al het goede werk dat ik in de gevangenis al verzet heb gedurende mijn ruim elf maanden detentie niet te vergooien. Vertrouwen in de energetische bron, in mijzelf en de erkenning van mijn vrienden voor al het goede werk dat ik

buiten al verricht heb voor een mooiere samenleving is zeer belangrijk gebleken. Emoties met een hoge, gezondheid bevorderende trillingsfrequentie die ons veel meer levensvreugde geven en dus de mensen om ons heen zijn bereidheid, acceptatie, rede, liefde, geluk, vrede en verlichting. Want uiteindelijk verlos en verlicht je jezelf van negatieve emoties en blijven de emoties met een hogere trillingsfrequentie over. Hoge frequenties slokken lage trillingsfrequenties op zoals de Universele wetten ons leren. Visualiseren en affirmeren zijn zeer helpende hulpmiddelen om je frequentie ook te helpen verhogen.



Nogmaals de Emotion Guidance scale, nu de frequenties behorend bij de verschillende emoties

De delict analyse-psycholoog heeft een gedeelte van de ruwe eerste versie van mijn boek doorgenomen en gaf aan dat ze de woorden en doelen zo groot en vervreemd bij wie ik volgens haar ben vandaan staan. Ze wees hier direct op begrippen als 'verlichting' en 'wees je eigen Boeddha'. Nog altijd laat ik mij met dergelijke opmerkingen korte tijd van slag brengen om mij gelukkig steeds sneller te herpakken. Dit geloof in jezelf blijkt keer op keer weer essentieel. Durf steeds weer linksaf te slaan als je gelooft dat die kant het beste is voor jou, los van wat de ander ervan denkt te weten.

Hoe moeilijk ik dit ook zeker vind het wordt wel steeds gemakkelijker en sneller herkenbaar dat de ander met dergelijke opmerkingen mijn trillingsfrequentie naar beneden brengt, terwijl ik zelf verder omhoog wil. Door te groeien naar hogere trillingsfrequenties heel je jezelf. Heling heeft betrekking op ons lichaam, onze geest, onze emoties en ons bewustzijn. Een nieuwe visie op wie je bent en dieper inzicht krijgen waarom je hier op aarde bent. We zijn en blijven zelf verantwoordelijk voor het helen van onze geest waarbij we zeker gebruik mogen en kunnen maken van de geboden hulp en ondersteuning onderweg. We hebben allemaal een eigen uniek pad, durf ervoor te kiezen dan kies je voor wie jij bent.

Leven op een zo hoog mogelijke trillingsfrequentie draagt bij aan een blijvend herstel. Het helpt mij om steeds beter met tegenslagen om te gaan. Ik word meer en meer meester van mijn eigen emoties. Ook kan ik tegenwoordig goed alleen zijn. Ik ben niet langer afhankelijk van anderen om mij gelukkig te voelen en goed in mijn vel te zitten. In verbinding staan met anderen is een meerwaarde in plaats van een voorwaarde. Loslaten van angst, woede, wraakgevoelens en schuld maakt ruimte voor gevoelens van compassie, mededogen, vergeving, vrede en geluk.

Abraham Hicks Emotional Guidance Scale	
1	Joy / Appreciation / Empowered / Freedom / Love
2	Passion
3	Enthusiasm / Eagerness / Happiness
4	Positive Expectation / Belief
5	Optimism
6	Hopefulness
7	Satisfaction / Contentment
8	Boredom
9	Pessimism
10	Frustration / Irritation / Impatience
11	Overwhelmed
12	Disappointment
13	Doubt
14	Worry
15	Blame
16	Discouragement
17	Anger
18	Revenge
19	Hatred / Rage
20	Jealousy
21	Insecurity / Guilt / Unworthiness
22	Fear / Grief / Depression / Despair / Powerlessness

High Vibration

Low Vibration

Aquariustijdperk

Energie wordt vaak onderverdeeld in tijd en tijdperken. Energetisch gezien breekt er elke 2160 jaar een nieuw tijdperk aan. Dit komt mede omdat de mens evolueert. Dit houdt concreet in dat ons bewustzijn veranderd. Elk nieuw tijdperk is verbonden met een van de twaalf dierenriemtekens die wij kennen vanuit de westerse astrologie. Al in de oudheid maakte koningen gebruik van de voorspellende wijzen die hun kennis haalden uit astrologie. Helaas wordt deze kennis heden ten

dage in ons bewustzijn niet meer op waarde geschat. Commerciële en oppervlakkige weekhoroscopen schetsen geen waardig beeld van deze wetenschap. Doordat Astrologen op verschillende manieren waarnemen bestaan er diverse meningen wanneer het Aquariustijdperk is aangebroken. Vanuit het vissentijdperk zitten we momenteel in ieder geval in de beginfase van dit nieuwe tijdperk. De kwaliteiten die verbonden waren aan het Vissentijdperk zijn ratio, zelfredzaamheid, individualiteit, keuzes maken gebaseerd op persoonlijke wil, macht, leiderschap en idealisme. Dit hebben we kunnen ervaren. Helaas ging dit vaak gepaard met machtsmisbruik en egoïsme. Het Aquariustijdperk bevat kwaliteiten die bij de waterman passen, zoals transformatie, eenheid, holisme, liefde, acceptatie, naastenliefde, compassie, vrijheid en het ervaren van de vrije wil.

De energie van het Aquarius bewustzijn heeft tijd nodig om te integreren. Het is er niet van het ene op het andere moment maar verschijnt geleidelijk. Tevens hoort bij deze overgangsfase een zekere mate van chaos, zoals vaak het geval is in tijden van verandering en transformatie. Mensen zullen zich langzaam steeds bewuster worden van de kwaliteiten die horen bij dit nieuwe tijdperk. Het proces van transformatie vanuit het vissentijdperk is al in volle gang. Bewustzijn vanuit het oude-ik naar het wij zal langzaam integreren. Het Aquariustijdperk wordt ook wel het intuïtieve tijdperk genoemd, wat gevolgd wordt op het intellectuele tijdperk (vissentijdperk). Voor mij is het reeds duidelijk dat er in de media, samenleving en huidige politiek meer over gevoel gesproken wordt. Je wordt hier ook meer bewust van dankzij het verhogen van je eigen trillingsfrequentie, je trekt immers energie op gelijke frequentie aan. Je verlaat angst en alles wat daarmee samenhangt, we creëren onze eigen wereld met onze gedachten.

Wat de zogenaamde Coronapandemie in ieder geval succesvol bereikt heeft is het wakker schudden van tientallen miljoenen mensen wereldwijd, net als dat dit bij mij gebeurd is. Het is echter van groot belang dat dit op steeds grotere schaal doorgevoerd wordt. Het is dus noodzaak dat we onze trillingsfrequentie verhogen om van een 3D bewustzijn (egoïsme, ik-beleving) via het 4D naar een 5D bewustzijn (altruïsme, wij-beleving) te gaan. Stappen zetten om van het ik-bewustzijn naar een wij-bewustzijn over te gaan. Van het hoofd verder afzakken naar het hart, naar een holistische visie in leven en werken. De vervulling van je ziel zal zich manifesteren wanneer je dit aan het collectief vlak van de mensheid en de aarde schenkt. Hiervoor is eigen zielsgroei en evolutie nodig. Dit gebeurt in samenwerking van je ziel, geest, lichaam en spirit. Het is belangrijk om deze vier primaire krachten van je leven in evenwicht te brengen.

Door je energieveld te verhogen sta je je bewustzijn toe om naar een hogere frequentie dan het collectief bewustzijnsvlak van de mensheid te gaan. Op dit moment nog beïnvloedt het *'collectief vlak van menselijke ervaringen, gedachten, gevoelens en handelingen'* alle mensen die geen energieveld van een hogere frequentie bezitten dan het collectief bewustzijns energieveld. Zodra je een hogere trillingsfrequentie hebt bereikt dan de frequentie van het collectieve is het jouw trillingsfrequentie dat het collectief vlak beïnvloedt. Hier is dit herstelprogramma zeker ook mede voor bedoeld om een bijdrage aan te leveren. Door jezelf te helen breng je jezelf naar een hogere trillingsfrequentie en op die wijze til je eveneens de mensen om je heen naar een hogere trillingsfrequentie, als dat geen Aquarius transformatie is!

In het hoofdstuk hierna ga ik in op het morfogenetisch veld dat mede verklaart hoe dit mogelijk is. Wat ik eerder al aangaf is dat kennis op dit vlak ons onthouden wordt in het huidige systeem. Basiskennis over deze onderwerpen vond ik onder andere in de yogaleer, boeddhisme, hindoeïsme en in tal van teksten uit de 'zweverige' wereld van de spiritualiteit. Zo heb ik de Schumanresonantie cursus van Anton Teuber gevolgd en een Reiki-cursus gedaan. Er zijn echter nog vele andere cursussen die je kunt volgen op dit gebied. Zodra ik de mogelijkheid weer heb zijn er tientallen cursussen die op mijn wensenlijst staan om aan deel te nemen. Ook zijn er steeds meer goede podcasts op YouTube te vinden van onder andere (bekende) Nederlanders als Fajah Lourens, Tim

Douwsma en Jorn Luka. De mensheid krijgt langzaam door dat we van een 3D naar een 5D bewustzijnsniveau gaan. Vanuit mijn morele kompas kan en wil ik niet anders dan hier mijn bijdrage aan leveren. We kunnen altijd iets doen. Ik ben groot liefhebber van creatieve oplossingen in plaats van het denken in problemen. Mijn algoritme op YouTube is er een van podcasts en geleide meditatie die gaan over deze nieuwe wereld en welke bijdrage velen eraan leveren. Door jouw bewustzijn te verhogen en op zoek te gaan naar meer van de onderwerpen die hier besproken worden trek ook jij jezelf uit de negatieve spiraal waar de huidige media ons lang in gevangen heeft gehouden. Zo geeft Tim Douwsma in een van zijn podcasts aan (Univibes/ Vibestalk) dat zijn platencontracten en opdrachten direct stopgezet werden toe hij zich uitliet over de coronamaatregelen. Terechte kritiek wordt niet geduld want dit maakt mensen bewust van de leugens van het systeem, dus is er voor jou geen plaats meer.

Ten tijde van de coronazwendeel kreeg ik al snel door dat de media inderdaad een volledig eenzijdig en beperkt beeld geeft door dezelfde mensen uit te nodigen in actualiteitenprogramma's. De vele herhalingen van een twijfelachtige boodschap overal waar je binnenliep, op radio en tv was ziekmakend en een tegengeluid was er niet. Hierop begon ik mijn eigen voordeur als reclamebord te gebruiken, daarna mijn auto. Ik liet stickers maken bij de Spandoekman die ook 'wakker' is en maakte zelf flyers. Via lezingen, YouTube-filmpjes en mijn website wilde ik een groter publiek bereiken en zelf minder op de voorgrond staan. Ik voel mij niet op mijn gemak daar, echter wel in werken recht vanuit mijn hart op de achtergrond. In de gevangenis heb ik de waarde van echte vrienden leren kennen die voor je door het vuur gaan. Die precies dan voor mij klaar stonden wanneer ik het nodig had. Die aan een half woord genoeg hebben. In een dergelijke situatie die ik overigens niemand gun weet je hoe belangrijk die verbinding is en die wil ik nooit meer kwijtraken. Dit bespreek ik dan ook regelmatig met hen die voor mij klaar zijn blijven staan. Samen met mijn beste vriend, die net als ik tot het uiterste wil gaan om zijn bijdrage te leveren aan een mooie toekomst. We kijken uit naar de toekomst waarin ik meer vrijheden zal terugkrijgen en we onze samenwerking verder kunnen uitbreiden en verdieping kunnen geven. Ze kunnen me niet voor eeuwig weghouden uit de buitenwereld, mijn boodschap van onvoorwaardelijke liefde en verdraagzaamheid zal ook hier doordringen, geloof mij maar. Ik heb een opstandige ziel en daar ben ik meer dan trots op!

Ik heb al voor mijn plaatsing in Assen om overplaatsing gevraagd naar een kliniek in de buurt van mijn kinderen. Ondanks vele toezeggingen heeft de reclassering nog geen benodigde formulieren hiervoor van mijn hoofdbehandelaar ontvangen. Ook dit is een onderdeel van mijn lopende klacht. De keuze om in Drenthe geplaatst te worden was er van mijn kant een gebaseerd op angst. Angst voor opnieuw een toekomst met stalking, continue dreiging van gevaar voor lijf en goed waarin geen enkele erkenning is voor waar je dan doorheen gaat. Het systeem heeft mij jarenlang in de kou laten staan, zowel het Openbaar Ministerie als Jeugdzorg. Het systeem houdt niet van een oplettende cliënt die kritische vragen durft te stellen. Toch heb ik opnieuw vertrouwen gekregen. Dit mede dankzij mooie mensen die ik tot nog toe ben tegengekomen. Angst is vaak een slechte raadgever en dat kan ik uit ervaring beamen. In zestien maanden heb ik mijn lieve kleine mannetje van nu vier jaar oud slechts elf keer gezien. Hier in de kliniek nu twee keer en met een overplaatsing naar de directe omgeving van mijn zoontje hoop ik tevens ook mijn andere kinderen weer op regelmatige basis te zien. Ik blijf mij dan ook inzetten voor rechtvaardigheid, zowel voor mijn eigen situatie als voor een samenleving waarin ik voor mijn kinderen een mooie toekomst zie, voor alle kinderen een mooie toekomst! We kunnen deze verandering alleen vormgeven door zelf verantwoordelijkheid te nemen voor ons eigen leven en gezondheid. Leg dit niet langer in handen van iemand anders en zoek het niet in de basis bij iets buiten jezelf. Traumaheling is de weg naar boven, juist door eerst door het dal te lopen. Het doorvoelen van open wonden heft trauma's op en opent onze intuïtie. Je energie kan weer vrij stromen en jij staat in verbinding met zowel moeder aarde als vader kosmos.

Door het verhogen van de trillingsfrequentie van jezelf en de aarde zul je merken dat je relaties verbeteren, creatieve oplossingen zich als vanzelf aandienen voor de uitdagingen waar je onderweg mee te maken krijgt en bereik je boven alles van binnenuit een geheel vervuld leven. Juist als onze trillingsfrequenties hoger worden raken we beter op elkaar afgestemd, ervaren we meer onvoorwaardelijke liefde en willen we hier meer van creëren met elkaar. Zo worden we allemaal veel bewuster van onze collectieve energetische verbondenheid, een gezamenlijke eenheid, de magie van het leven.

Water en het morfogenetisch veld

Een Japanse wetenschapper en zijn bevindingen zijn relevant om te benoemen in het kader van dit *'Herstelprogramma op zielsniveau'*. Zelf maakte ik kennis met zijn werk tijdens de Schumanresonantie cursus. In detentie las ik aanvullend hierop een artikel welke in de Hapinezz gepubliceerd was. Dhr. Emoto werkte als arts al jaren met water, hij paste het geheugen van water toe in zijn praktijk. Voor het informeren van het water maakte hij gebruik van een Magnetic Resonance Analyser (MRA). Een MRA-scan is een methode om zonder röntgenstralen foto's te

maken van het inwendige van de mens. Er wordt gebruik gemaakt van een sterk magnetisch veld en radiogolven, dezelfde golven als een radio ontvangt. Met de MRA diagnosticeerde hij zijn patiënten, om vervolgens aan de hand van de diagnose het water te informeren. Dit water gaf hij vervolgens aan zijn patiënt om hen hiermee beter te maken. Aan de hand van zijn eigen werkwijze wilde hij op zoek naar een manier om aan te tonen dat water de informatie daadwerkelijk opnam of dat het water zelf veranderde.

Om hier een antwoord op te krijgen voerde hij jarenlang verschillende wetenschappelijke onderzoeken uit met behulp van ijskristallen. De concrete vraag die hij beantwoord wilde krijgen was of de verschillende informatie die in water opgeslagen wordt andere kristallen zou geven. Hij begon zijn onderzoek met het fotograferen van ijskristallen. Wat bleek: zuiver bronwater vertoonde in bevroren toestand prachtige hexagonale ijskristallen, terwijl chemisch verontreinigd rivierwater in een bevroren toestand deze harmonische vorm verloren was. Het chemisch verontreinigde rivierwater vertoonde onder de microscoop chaotische, amorfe kristallen. Bij de volgende stap in zijn onderzoek stelde Dhr. Emoto water eerst bloot aan muziek om het vervolgens onder de microscoop in bevroren toestand nader te onderzoeken. In water dat hij had blootgesteld aan mooie klassieke muziek en vervolgens invroor verschenen opnieuw prachtige harmonische kristallen in het ijs. In water blootgesteld aan Heavy Metal muziek ontstonden opnieuw chaotische ijskristallen. Als water onnatuurlijke informatie kreeg toegediend door Dhr. Emoto konden zich geen harmonisch hexagonale kristallen vormen.

Tijdens de stap daarna liet hij verschillende watereenheden in aparte flesjes staan met hierop geschreven woorden. De woorden *liefde* en *vrede* leverden prachtige ijskristallen op onder de microscoop terwijl de woorden *'oorlog'* en *'haat'* wederom voor chaotische beelden zorgden in de ijskristallen op microscopisch niveau. Het water had blijkbaar het vermogen om de informatie waaraan het wordt blootgesteld op te slaan. Het water is in staat om de aangeboden frequenties vast te houden (imprint) en door te geven. Vertaal dit onderzoek nu eens naar je eigen gedachten, woorden en acties en wat we wel geleerd hebben in de westerse gezondheidszorg. Ons lichaam bestaat voor ongeveer zeventig procent uit water, de menselijke foetus wordt omringt door vruchtwater in de baarmoeder en zo beschermd. Met het onderzoek van Dhr. Emotie in gedachten is de vertaalslag snel gemaakt. Het toont aan hoe belangrijk het is dat we positieve gedachten creëren, liefdevol en vol compassie naar onszelf en de wereld willen en kunnen kijken.

Behalve dat water de aangeboden frequenties van jouw gedachten vasthoudt is het eveneens van belang om de werking van de woordziel en morfogenetische velden te kennen. In Japan gaat men ervan uit dat elk woord een ziel heeft. Als voorbeeld het woord *'dankjewel'* of *'dankbaarheid'*. Bij het uitspreken van deze woorden geef je betekenis en een gevoel weer. Een woord bezit het vermogen tot overdracht omdat het meedeelt in de ziel van haar boodschapper, haar vertegenwoordiger. Door het woord *'dankjewel'* uit te spreken sluit ik mij aan op de ziel van het woord en vibreer ik in harmonie ermee. Een laatste logisch gevolg in het onderzoek van Dhr. Emoto was bij water dat een reeks Japanse karakters te zien kreeg op microscopisch niveau in bevroren toestand verschillende kristallen toonden.

Bioloog Rupert Sheldrake spreekt over het morfogenetisch veld waarin alle informatie ligt opgeslagen in de vorm van vibraties. Het morfogenetisch veld '*dankjewel*' groeit als deze woorden gedacht of uitgesproken worden. Hoe sterker het morfogenetisch veld is, des te gemakkelijker is het voor ieder ander om ook het woord *dankjewel* uit te spreken en de mogelijkheid dat dit ook werkelijk gebeurt steeds groter wordt. En zoals het spreekwoord dat wij hierover kennen hierop aansluit: Goed voorbeeld doet goed voorbeeld volgen. Een onderzoek verricht door een groep Japanse wetenschappers bevestigde bovenstaande. Dit onderzoek is bekend geworden onder de naam '*Het fenomeen van de honderdste aap*'. Dit fenomeen werd voor het eerst waargenomen aan het eind van de jaren '50 op een noordelijk Japans eiland. Een groep gedragswetenschappers nam hier waar dat apen op het betreffende eiland hun aardappels wassen voordat ze deze opaten. Een van de apen begon hiermee waarna de andere apen hem nabootsten. Toen er ongeveer een groep van honderd apen deze handeling verrichtten gebeurde er iets opvallends dat werd waargenomen door de onderzoekers: De apen op het naastgelegen eiland begonnen vanaf dat moment ook hun aardappels te wassen alvorens deze op te eten. Zij begonnen hier echter niet een voor een mee zoals op het andere eiland wel het geval was, maar allemaal tegelijk. Dit zonder dat er onderling contact was geweest met een van de apen op het andere eiland.

Dankzij dit fenomeen is de theorie van het morfogenetisch veld verder uit te leggen. Door het gedrag van de eerste groep apen ontstond er een veld van vibraties dat de volgende informatie bevatte: "*Gewassen aardappelen smaken beter dan ongewassen*". Bij een bepaalde kritische massa (in dit onderzoek 100 apen) werd het veld sterk genoeg om deze informatie over te brengen naar de apen van het andere eiland. Evenals handelingen een morfogenetisch veld kunnen overbrengen doen ook woorden dat. Ieder woord levert zijn eigen individuele bijdrage. Vergelijk dit met een hologram waarin elk onderdeel het hele beeld bevat. Als we een gedachte hebben en deze bekrachtigen door te geloven dat deze waar is of door haar uit te spreken, zo slaan we het vibratiepatroon op in het water van ons lichaam, wat zich weer uit als bijpassende vibratie overal om ons heen en verder weg buiten ons fysieke zelf. Op deze manier beïnvloeden we onze omgeving en anderen reageren hierop. Als dit door middel van feedback terugkomt versterkt dit weer onze vibraties en het morfogenetisch veld. Dit laat zien hoe belangrijk het is om met zuivere bedoelingen, met liefde en respect te denken, spreken en te handelen.

Bedenk ook steeds weer opnieuw dat alles energie is. Wijzelf zijn energie, ons lichaam heeft een energielichaam met energiepunten in en om ons heen. Het is van belang dat we voorkomen dat zich hierin blokkades opdoen, waardoor onze energie niet meer vrij kan stromen door ons lichaam. Als dit gebeurt kunnen we uit balans raken en ziek worden. Leven vanuit de holistische visie draagt zo eveneens bij aan een complete gezonde leefstijl. De holistische visie gaat er immers wel van uit dat alles en iedereen met elkaar in verbinding staat. Met meer kennis en bekend zijn met onder andere de twaalf Universele wetten, frequenties, chakra's en het belang van water voor je algehele gezondheid wordt je de mogelijkheid geboden om weer zelf inzicht te krijgen in heling en in stand houden van je eigen gezondheid. Water wordt al sinds de vroegste tijden beschouwd als symbool van de ziel en als voornaamste substantie van het Universum. Met deze kennis kunnen we zorgen voor leven op een hogere emotionele trillingsfrequentie. Door meer te gaan leven vanuit ons hart en te doen wat we echt willen, zonder angst en vanuit onvoorwaardelijke liefde en passie brengen we eveneens onze trillingsfrequentie en die van het energieveld om ons heen omhoog. Hier profiteren wijzelf alsook anderen van. In de komende hoofdstukken geef ik uitleg over maanenergie, mannelijke en vrouwelijke energie en het belang van een juiste balans in karma en dharma.

Maanenergie

In ongeveer negentwintig dagen draait de maan een ronde om de aarde, dit wordt een maansomloop genoemd. De maan beweegt samen met de aarde rondom de zon. De maan schijnt niet zelf maar wordt door de zon verlicht, de maan reflecteert het zonlicht. De maansomloop is een voortdurend proces van donker naar licht en omgekeerd. Dit fenomeen heeft een grote invloed op de psyche van de mens. Ook zorgt de maan ervoor dat er op aarde eb en vloed is, de maan heeft namelijk een magnetische werking op water. Bedenk daarbij wat ik in het vorige hoofdstuk heb uitgelegd over water, wij voor ongeveer zeventig procent uit water bestaan en verklaar hiermee ook de aantrekking van de kracht van de maan op ons mensen. In het hoofdstuk over zonnestormen ga ik hier iets dieper op in.

De maan is in de astrologie het symbool van vrouwelijkheid en de vrouwelijke yin-energie. De menstruatiecyclus van de vrouw komt overeen met een maansomloop. In de tijd van de Grieken en Romeinen toen er geen gebruik gemaakt kon worden van een google smartwatch werd er gebruik gemaakt van de kennis uit onder andere de astrologie. Het blijft voor mij dan ook opmerkelijk dat we op school wel kennis krijgen aangeboden over deze periodes uit onze wereldgeschiedenis, maar niets meer over het belang van energie met betrekking tot onze gezondheid. Wel wordt meer en meer duidelijk dat onze geschiedenis is herschreven en dat deze veel minder fraai is dan ons in de schoolboeken uit mijn jeugd werd voorgesteld. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de lelijke rol van Nederland en het verdere westen in hun rol in het slavernijverleden en het uitbuiten van mensen uit Indië en in andere voormalige koloniale gebieden. Zo is er ook met de cycli van de jaarkalender gerommeld om ons natuurlijk evenwicht te verstoren. Oorspronkelijk heeft een jaar dertien maanden, ofwel dertien keer een maansomloop. Denk hier aan de dertiende maand, die sommigen nog ontvangen van hun werkgever.

Ik ben dankbaar dat ik dankzij een groeiend bewustzijn weet heb van de kennis die ik beschrijf in dit *'Herstelprogramma op Zielsniveau'* en vind dan ook dat ik de morele plicht heb hier op een eenvoudige manier iets over te vertellen. Met hierbij de hoop dat het je vooral ook aanzet om zelf verder op zoek te gaan. Zelf heb ik aan de hand van kennis op deze gebieden besloten om in de gevangenis in Zaanstad mijn spiraaltje te laten verwijderen. Ik wil niet langer hormonen toegediend krijgen, juist weer dichterbij mijn eigen natuurlijke cyclus komen te staan. Voor mij is dit een stap die mijn algemene gezondheid ten goede komt. Ik wil hier niet de boodschap uitdragen dat ik geen geloof heb in de westerse geneeskunde, wel blijf ik benadrukken dat ik uit eigen ervaring veelvuldig kennis heb mogen nemen van de negatieve bedoelingen van de grote farmaceutische bedrijven en hun lobbyisten die voor hen werkzaam zijn. Door meer kennis te verkrijgen van natuurlijke heling en hulpmiddelen kan het enorme medicijngebruik in onze samenleving drastisch omlaag. Daarbij zie ik hier in 'De Angstkliniek' en eerder in de gevangenis vooral de negatieve bijeffecten van de voorgeschreven medicatie. Naar mijn idee moeten we weer leren te vertrouwen op ons eigen lichaam en geest. Jaarlijks zijn er vele miljardenclaims na vaccinatieschade en verkeerd medicijngebruik waar we nooit iets van horen. Claims die afgekocht worden door de machtige farmaceutische industrie. Sinds de familie Rockefeller begin van de negentiende eeuw de gezondheidszorg in handen kreeg en daarbij ook grote invloed op de universiteiten in Amerika werd geneeskunde langzaam een verdienmodel. Andere zienswijzen en alternatieve geneeskunde werd in een kwaad daglicht gesteld en in de ban gedaan. Het ging niet langer om oprechte gezondheidszorg maar om geld en macht.

Terug nu naar de maanenergie. Ik geef hierna korte uitleg over de verschillende maanfasen binnen een maansomloop en hun invloed op onze emoties, energie en manifestatiekracht. Diezelfde kracht die de maan heeft op het getijde van de wateren hier op aarde heeft het dus ook op de menselijke gevoelens en geeft onbewust het opkomen en verdwijnen ervan weer. De mens heeft van nature de neiging om de natuur te willen beheersen of op zijn minst te willen beïnvloeden. Echter het woord natuur/ natuurlijk betekent dat het vanuit de natuur geregeld wordt, niet andersom. Wij horen met de natuurlijke bewegingen van moeder aarde en het Universum mee te gaan. Doordat de maan samen met de aarde rond de zon beweegt wordt altijd hetzelfde deel van het maanoppervlak verlicht door de zon. Hierdoor zien wij op aarde altijd maar een gedeelte van de maan. Afhankelijk van hoe de maan aan de hemel staat ten opzichte van de zon zien we op aarde een kleiner of groter deel van de verlichte maan. Dit worden schijnvormen of maanfasen genoemd. Er zijn in een maansomloop acht verschillende maanfasen die ik hieronder een voor een benoem, even als de energie die erbij hoort en wat dit kan betekenen voor jou.

Maanfase 1: Nieuwe maan

Met de nieuwe maanfase begint een gloednieuwe maancyclus. Vanaf de aarde is de maan tijdens deze fase niet te zien. Ook al is de maan niet te zien op aarde deze eerste fase, is de maanenergie tijdens deze fase wel sterk voelbaar. Deze fase is bedoeld om je intenties te zetten. Plant nu de zaden van je toekomstdromen. Doe dit tijdens meditatie, houd een dagboek bij of maak gebruik van visualisaties. Denk aan de werking van verschillende Universele wetten en hoe energie hierin in jouw voordeel kan werken. De sleutelwoorden die bij deze maanfase horen zijn een schone lei, potentie en dromen. Gedachten zijn krachten! De nieuwe maan versterkt je intuïtie en je gevoel. Waar we met volle maan vaker wakker kunnen liggen en er meer invloed is vanuit deze maanenergie op ons slaappatroon, is het in de periode van nieuwe maan juist gemakkelijker om in slaap te komen.

Maanfase 2: Jonge maansikkel/ wassende (toenemende) maan

Drieënhalve dag tot zeven dagen na nieuwe maan bevindt de maan zich in de fase van jonge maansikkel. De fase waarin er na een periode van duisternis een sprankje licht aan de horizon verschijnt, wat zorgt voor moed en vertrouwen. Hier draait deze maanfase dan ook om. Deze periode is ervoor om je dromen de gelegenheid te geven te bloeien en te gedijen. Blijf denken aan wat je graag wilt ook al ben je nog niet in staat om te zien wat je gaat manifesteren. De sleutelwoorden gedurende deze maanfase zijn moed, vooruitgang en geloof.

Maanfase 3: De eerste-kwartierfase

Het eerste kwartier loopt van dag zeven tot tien en een halve dag na de nieuwe maan. Deze maanfase is precies tussen nieuwe maan en volle maan in, een belangrijke en cruciale fase. Dit is het moment om stappen te zetten om je in de eerste fase gezette intenties tot bloei te laten komen. Je kunt getest worden door het Universum om te ontdekken of je je intentie hebt gezet met je hoofd of met je hart. Onze echte dromen, wensen en verlangens ontstaan in ons hart en zullen slagen. Het laat zien of we op de goede weg zitten of wat er nodig is om daar te komen. Door een steeds groter bewustzijn zul je mogelijkheden en tekens ook steeds eerder oppikken. Met het lage bewustzijn waar een groot deel van de mensen nu in verkeerd zien we eenvoudigweg de kansen en mogelijkheden die ons geboden worden niet meer. We zitten in een ratrace van werken, betalingsverplichtingen en andere zorgen die ons zo in beslag nemen dat we ons eigen-ik en de verbinding met natuurverschijnselen grotendeels verloren zijn. Maar denk hierbij aan bijvoorbeeld de Indianenstammen van vroeger, die wel geheel op de natuur konden vertrouwen. Zij hadden niet de bling bling van Apple en ondersteunde pillendozen van de Pharma. Durf in deze fase te vertrouwen, *Be like water* en laat je met de stroom mee voeren. Voel en visualiseer je dromen en wensen. Laat je niet afleiden en houd vast aan je verlangen om je intenties werkelijkheid te laten worden. Sleutelwoorden in deze fase zijn uitdaging, vertrouwen en betrokkenheid.

Maanfase 4: Wassende-maanfase (Gibbausmaan)

De wassende-maanfase is de laatste fase voor de volle maan. Deze fase begint tien en een halve dag tot vijftien na nieuwe maan. De maan groeit in omvang en haar energie is steeds sterker voelbaar. Dit is ook merkbaar aan jouw eigen energie. Deze neemt toe en je ziet volop kansen en mogelijkheden met betrekking tot jouw intenties. Blijf koers houden en geef niet op. Laat je ego of angsten je plannen niet negatief beïnvloeden. Het is de tijd zaken aan te pakken, actie te ondernemen en/of noodzakelijke veranderingen door te voeren. De sleutelwoorden in deze fase zijn aanpakken, verbeteren en aanpassen.

Maanfase 5: Volle maan

Tijdens deze fase is de maan in haar volle glorie en schoonheid te zien. Een helder licht dat kracht uitstraalt. Dit is het hoogtepunt van de maancyclus en haar krachtige energie is in alles voelbaar. Het laat nu duidelijk zien wat echt bij je past en wat je mag loslaten. Let op signalen van het Universum, het zal je laten zien wat echt bij je past. Of je op de goede weg zit en/of wat daar nog voor nodig is. Als een van onze wensen op het punt staat zich te manifesteren dan is het tijdens deze fase. Sommige wensen kosten meer tijd. De volle maanfase duurt van vijftien dagen tot achttien en een halve dag na nieuwe maan. De sleutelwoorden in deze fase zijn resultaat, vergeving en dankbaarheid.

Maanfase 6: Afnemende maan

Drieënhalve dag tot zeven dagen na volle maan begint de maan langzaam in kracht af te nemen en trekt ze zich steeds meer terug. Op aarde is voor ons steeds minder van haar zichtbaar. De periode breekt aan om rustig aan te doen en te vertragen. Dit na een periode van hard werken. Beloon jezelf, geef jezelf eigenliefde en neem rust.

Maanfase 7: Laatste kwartier

Zeven tot tien en een halve dag na de volle maanfase schuift de maan door naar het laatste kwartier. Deze maanfase is precies tussen volle maan en nieuwe maan in. Dit is een tijd van reflectie. Welke lessen heb je geleerd vanuit de afgelopen maancyclus. Wat wil je meenemen naar de nieuwe maanfase en wat wil je achter je laten. Sta zowel bij je successen als je leermomenten stil. Deze fase is een afwachtende fase en je kunt je in deze dagen ongemakkelijk en onrustig voelen. Door zaken die je niets brengen los te laten maak je ruimte om nieuwe wensen te manifesteren tijdens de volgende maancyclus.

Maanfase 8: Asgrauwe maan

Tien en een halve dag tot vijftien dagen na volle maan is het asgrauwe maan. De maan trekt zich steeds verder terug en we zien steeds minder van haar, gezien vanaf de aarde. Het is een fase van herstel en rust. Een fase die van ons vraagt om in verbinding te komen met onze innerlijke wereld. Trek je zonder gevoelens van schuld terug als je hieraan behoefte hebt. Pas je aan de verminderde energie aan die merkbaar is en hoort bij deze fase van de maan. Acceptatie dat het leven komt zoals het komt en dat alles precies op het juiste moment gebeurt is nu belangrijk. Geef je over aan het Universum en haar wijze lessen.

De omloop van de maan is een natuurlijke cyclus van opbouw, groei, volle bloei, afbouw en loslaten. Elke fase biedt een unieke energie. Door te leven naar de specifieke maanenergie in de daarbij behorende fase gebruik je je eigen energie optimaal. Probeer het, maak er kennis mee, lees er meer over en raak er zo op den duur meer vertrouwt mee. Schuif het in ieder geval niet gelijk terzijde of naar het land der fabelen. Ik zal gedurende mijn herstelprogramma nog regelmatig blijven herhalen dat complottheorieën niets anders zijn dan andere mogelijkheden, dan die ene ogenschijnlijke waarheid van een boodschapper. We zijn zo gevoelig geworden voor autoriteiten, hun verhaal en ontelbare verzonnen regels, dat we de eenvoud van de natuur en haar krachten (bijna) kwijt zijn geraakt. Er is zoveel magie in de natuur en haar objecten en verschijnselen te vinden, denk eens aan het Noorderlicht en deze prachtige energie. Daarnaast kan ik niet genoeg benadrukken, het is magie en natuurlijke schoonheid die al decennialang bewust uit ons onderwijssysteem gehouden wordt.

Als je hier meer over wilt weten raad ik je aan om via websites als www.followthemoney.nl eens nader te onderzoeken wie hier de werkelijke financiële belangen in hebben. Zoek eens uit wat het WEF is en hun agenda 2020-2030 inhoud. Je kan gewoonweg niet beweren dat je het nooit geweten hebt, want als je bewustzijn omhoog gaat zijn de bewijzen overal. Alleen door voortdurend in angst te blijven zitten, is jouw trillingsfrequentie zo laag dat je het gewoonweg niet opvalt. Ga eens op telegram, kijkt naar ongehoord nieuws op NPO 1 op dinsdag- en donderdagmiddag. Luister eenvoudigweg naar het RTLZ-nieuws. Het was de onwetendheid van de mensen uit de samenleving die het mogelijk heeft gemaakt dat er zovelen zo gemakkelijk megingen in de leugens van de coronapandemie. Signalen waren er te over, zoals het aangeven van een van de burgemeesters uit de veiligheidsregio's, dat het bij de mondkapjes draaide om een sociaal-maatschappelijk experiment. De eigen feestjes van bijvoorbeeld Grapperhaus en Johnsons zonder enige coronamaatregel na te leven en dan de schandalen rondom de mondkapjes.

Met een hoger bewustzijn hoor je het nieuws ook eenvoudigweg bewuster. De laatste maanden komt er meer en meer naar buiten wat betreft schandalen. Vandaag nog een bericht over de veelvuldige fraude en misdrijven bij gemeenten die niet geregistreerd werden. Dit werd in het RTZ-nieuws aangegeven. Dan het schandalig hoge loon van Frans Timmermans in de tijd van zijn EU-functie. Uit eigen onderzoek weet ik dat een EU- medewerker een basissalaris heeft van 8800 euro, los van declaraties, etentjes, auto met chauffeur en allerlei andere bonussen. Dan kun je hier een Balkenende-norm hanteren, als er dan vervolgens genetwerkt wordt via de EU is het lood om oud ijzer. En als ik een ding geleerd heb is draai alles maar eens om, links is rechts en rechts is links. Kijk en observeer eens met deze blik naar de politiek en verwonder je over je bevindingen. Ofwel; we worden met werkelijk alles voor de gek gehouden.

Wat ik hier eerst en vooral mee wil aangeven is het belang niet langer elkaar af te vallen of op te laten stoken door mensen die binnen dit huidige systeem alleen voor eigen gewin gaan. Leer met behulp van de informatie uit onder andere dit boek weer luisteren naar je intuïtie, je onderbuikgevoel. Verwonder je weer, vraag je dingen af die te mooi lijken om waar te zijn en kijk weer naar elkaar om in plaats van meegaan in verdeel- en heers tactieken die alleen bijdragen aan verdeeldheid. Ik kies er bewust voor om dit herstelprogramma gratis aan te bieden en je vooral ook aan te moedigen om zelf op zoek te gaan naar bronnen, kortom: Weer zelf na te denken, voelen, observeren, bespreken, andermans afwijkende mening ook te respecteren en op liefdevolle wijze in verbinding te komen men blijven met elkaar.

Mannelijke en vrouwelijke energie

Of je nu een man of een vrouw bent, we hebben allemaal zowel mannelijke als vrouwelijke energie in ons. Als je in balans bent wisselen deze energieën zich op het juiste moment af. Als je het verschil in beide energieën leert onderscheiden kun je ze zelf bijsturen waar nodig en zorgen dat er een voor jou juist evenwicht is of zich terug herstelt. Als deze energieën niet in balans zijn of je hebt een tekort aan een van beiden kun je belemmeringen ervaren.

Zelf heb ik voor mijn detentie, de periode waarin ik dagelijks gedachten aan een doodswens had, nooit bemerkt dat deze energieën volledig uit balans waren bij mij. Nu was er in die periode voorafgaand aan de fatale brand die mij mijn detentie en TBS-voorwaarden opleverden heel veel aan de hand. Ik was op alle levensgebieden volledig uit balans geraakt. Mijn intentie met de kennis en mijn persoonlijke verhaal in dit boek is ook mensen bereiken, die net als ik destijds, in meer of mindere mate uit balans zijn geraakt. Weet hoe je energetisch lichaam in elkaar steekt en welke hulpmiddelen er zijn om terug in balans te komen. Dat kennisgebied aanvullen dat ons in deze samenleving niet vanuit de basis wordt meegegeven. Als het je niet alleen lukt, trek aan de bel. Aan de andere kant, laat jezelf niet zomaar alles wijsmaken en blijf jezelf verantwoordelijk houden voor je eigen gezondheid, groei en stabiliteit hierin. We hebben dit veel te lang uit handen gegeven waardoor machtsmisbruik en financiële belangen het over hebben genomen van het belang van een goede gezondheid voor eenieder.

Een juiste balans van beide energieën in jou verenigd is voor iedereen anders. Je kan prima in balans zijn als je zeventig procent mannelijke en dertig procent vrouwelijke energie in je draagt of andersom. Vrouwelijke energie is een zachte energie die meer naar binnen en op het gevoelsleven gericht is. De vrouwelijke energie is de aarde, de baarmoeder, waaruit alles wordt geboren. In de vrouwelijke energie ben je goed in staat om te ontvangen. Je geniet van het moment waar jij je nu bevindt, het hier en nu. Je maakt je niet druk over wat je doet. Je bent je bewust van je fysieke, emotionele en energetische lichaam en maakt keuzes vanuit je intuïtie. Je bent in staat je aandacht te richten op wat je zelf wilt en staat tevens open voor verbinding. Het eindresultaat van je inspanningen motiveert je, maar je geniet meer van het proces ernaartoe. Mannelijke energie is dingen doen, actie ondernemen en doelen behalen. Deze energie is verbonden met de kosmos. Mannelijke energie is puur bewustzijn, focus en stabiliteit. Het nodigt je uit om op eigen benen te staan en grenzen te stellen. Zit je goed in je mannelijke energie dan ben je naar buiten gericht, kun je goed waarnemen en hebt aandacht voor informatie, logica, plannen en toekomstgericht.

Yin en Yang is het symbool voor de mannelijke en vrouwelijke energie. Het witte yang en het zwarte yin vormen samen een cirkel. Elk van deze twee delen bevat een deel (stip) van het andere. Het is dus niet helemaal zwart of helemaal wit. Zo kunnen wij mensen ook niet bestaan uit helemaal mannelijke of volledig vrouwelijke energie. Zoals ik eerder schreef kan het per individu verschillen hoe deze twee zich tot elkaar verhouden. Het is wel belangrijk dat je er weet van hebt en dat ze bij jou in balans zijn. Zo kun je ze op een voor jou juiste wijze voor je laten werken. Als je leert beide energieën in balans te brengen zal dit je ondersteuning geven om innerlijk te helen. Je kan je verbinden met anderen zonder jezelf hierin te verliezen. Je maakt gemakkelijker keuzes die goed zijn voor jou. Het helpt om te beginnen met te ontdekken wat je eigen onzekerheden zijn, je angsten. Durf ze onder ogen te zien en voel ze. Laat gevoelens van schuld- en/of schaamte los. Wees ten alle tijden eerlijk, alleen dan kan je jezelf helpen.

Sinds ik mij in mijn eigen pad van verlichting (heling zo je wilt) verder volg realiseer ik me meer en meer dat we allemaal mensen zijn met ongeveer gelijke onzekerheden in het leven. Ik heb mijzelf meer dan twintig jaar als een robot willen presenteren, met een dik vet masker op. Fouten maken mocht alleen als er niemand bij was, perfect moest het zijn op het moment van presentatie. Zo heb

ik twee keer de marathon van Rotterdam uitgelopen, in 2015 en 2016. Het eerste jaar op van de zenuwen met nauwelijks vrienden en familie erbij. Het jaar erna andersom, omdat ik wist dat ik het kon mochten mijn dierbaren en bekenden er ook getuige van zijn. Nu denk ik, was het in 2015 niet gelukt hadden ze mij zeer waarschijnlijk liefdevol opgevangen. Net als bij de miskraam die ik wel deelde in 2006, anders dan mijn abortus in 1998 die ik uit schaamte voor mijzelf hield. Zo kan ik nog even doorgaan. Wat ik mij hiermee realiseer is dat ik het mijzelf vaak moeilijk heb gemaakt en mijn naasten de kans ontnam om voor me te zorgen. Ze waren er zeker geweest en door onnodige gevoelens met een lage trillingsfrequentie heb ik meer geleden dan nodig was geweest. Met alle kennis over energie en weer weten hoe dit alles in je voordeel werkt als je deze kennis toepast, ben ik ervan overtuigd dat we meer gemotiveerd zijn om te knokken voor onszelf en anderen.

Ik help mijzelf door te onderzoeken waar mijn angsten vandaan komen en te accepteren dat het zo is. Te voelen wat bij mij in mijn lichaam gebeurt lukt het beste met behulp van muziek en geleide meditaties. Voor mij is muziek het meest helende instrument. Mild zijn voor mijzelf kan ik steeds beter door het moeten eraf te halen. Ik moest veel van mijzelf, door mijzelf stil te zetten en tijd alleen door te brengen krijgt het verdriet de ruimte om er te zijn. Door vanuit mijn hoofd af te zakken naar mijn onderbuik en hier enkele ademhalingen vandaan te halen ben ik in no time af van piekeren en angstige gevoelens. Het is zo verrekke eenvoudig dat het bijna niet te geloven is en toch is het zo. Het vraagt veel training, maar door bewustzijn kunnen we vanuit de piekergedachten in ons hoofd keer op keer weer bewust naar onze onderbuik en hartstreek terugzakken. Hier zit irreële geen angst, die bestaat in ons hoofd. Ons lichaam laat ons werkelijk voelen en geloof mij, op een gegeven moment ga je dit echte' gevoel zo waarderen, in tegenstelling tot de angst die er in ons hoofd zo vaak ten onrechte kan ontstaan.

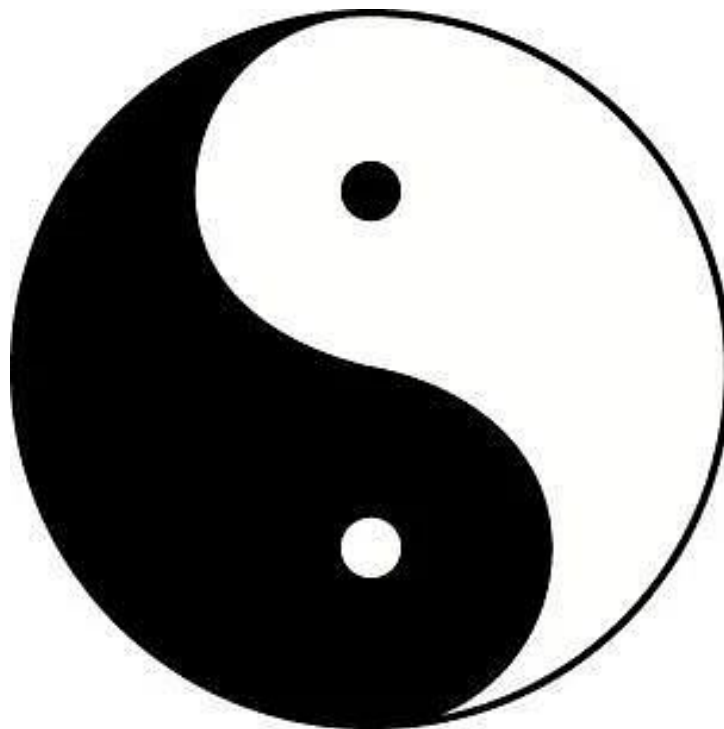
Ik heb dit opnieuw moeten leren hier in de kliniek en ik hoef maar om me heen te kijken en zie hier anderen op eenzelfde manier mee worstelen. In het algemeen denken we dat we heel veel moeten, onder andere op ons werk, thuis, in ons gezin en in vriendschappen, op de sportclub of studie. Uiteindelijk leggen we het onszelf op of we laten het ons opleggen door anderen. Zelf spreek ik het nu regelmatig uit tegen de mooie vrienden die ik heb overgehouden en leren kennen tijdens mijn detentie. Dat we elkaar de ruimte moeten geven onszelf te zijn, geen schuldgevoel als het een keer niet uitkomt om te bellen ondanks dat we dat hadden afgesproken. Vertrouwen op de mooie band die we hebben en het elkaar tegelijkertijd wel regelmatig laten merken of uitspreken heeft de kwaliteit van mijn relaties verbeterd. Laten we zachter en vriendelijker zijn, zowel voor onszelf als voor anderen.

Ik dacht in mijn moederschap onmisbaar te zijn terwijl in werkelijkheid het leven voor mijn (stief)kinderen de afgelopen zestien maanden gewoon is doorgegaan. Mijn dochter twee keer en mijn zoontje elf keer een uurtje mogen zien. Ik heb opnieuw moeten leren voelen in plaats van alle gevoel weg te rationaliseren. Van een ander zien we het sneller dan bij onszelf. We kunnen van iedereen leren als we ons daarvoor openstellen. Inmiddels heb ik ook door dat daar waar ik mij irriteer aan bepaald gedrag bij anderen, er iets in mijzelf getriggerd wordt wat ik nog niet heb verwerkt of accepteer in mijzelf. De ander raakt een gevoelige snaar, legt een vinger op een zere plek. De wereld om ons heen en de mensen daarin houden ons dagelijks spiegels voor van ons eigen gedrag, ook dit is energie. Als je dit leert oppikken kun je heel snel en veel persoonlijke groei verwachten. Meditatie helpt mij om naar boven te laten komen wat echt belangrijk is, wat ik echt belangrijk vind. Zonder dat de mening en angsten van anderen erin verborgen liggen. Zo leer ik mijzelf ook steeds beter kennen en opnieuw geldt voor mij dat dit alleen lukt door de rust die ik vind in meditatie en muziek.

Liefdesrelaties in het bijzonder zijn een voortdurende dans tussen vrouwelijke en mannelijke energie, tussen yin en yang. Vrouwelijke en mannelijke energie trekken elkaar aan, net als

tegenpolen in het algemeen. Vrouwelijke energie is niet iets alleen van vrouwen, zoals mannelijke energie niet iets is van enkel mannen. Iemand met veel vrouwelijke energie in zich voelt zich vaak aangetrokken tot iemand met veel mannelijke energie. Een vrouw met veel mannelijke energie, wat vaak ter zelfbescherming aanwezig is, kan intimiderend overkomen en hiermee mannen vaak afschrikken. Een man met te weinig vrouwelijke energie is niet in staat zijn gevoelens goed te uiten, zijn snel geneigd in een slachtofferrol te kruipen en niet bereid om commitment af te leggen. Zelf denk ik, al is het in deze psychologie van de koude grond, dat wij van nature aantrekkingskracht voelen naar datgene dat ons tekort opvult. Van nature is er die aanwezigheid van onszelf willen helen, compleet willen voelen en tegelijkertijd ook een ander willen aanvullen en helen.

De vrouwelijke energie; het gevoel, intuïtie, overgave, duisternis, niet-weten en de binnenwereld is eeuwenlang onderdrukt. De norm was mannelijke energie; de ratio, doelgerichtheid, licht, strategie en de buitenwereld. Met de ingang van het Aquariustijdperk wordt de vrouwelijke energie meer en meer beschikbaar. Het is dus ook aan ons de taak om deze in onszelf in balans te brengen. Zodra je kennis hebt van het verschil van beide energieën en ook kunt voelen in jezelf wat de mannelijke energie is wat de vrouwelijke, de yin en yang, wordt het gemakkelijker om ze in te zetten op het moment dat je ze nodig hebt en meer jezelf te zijn. Geef beide energieën weer een plek in jezelf in de voor jou juiste balans.



Yin yang

In onze huidige wereld en samenleving is de mannelijke energie te dominant geworden, te agressief aanwezig in handelen, denken en doen. Dit heeft ons gebracht naar de realiteit van vandaag de dag. We zijn te ver verwijderd geraakt van ons gevoel. Dat ik dit zelf ook heb mogen ervaren kan ik direct beamen. Ik ben op zoek gegaan naar oorzaken en verklaringen die er niet voldoende zijn in de

westerse psychologie. Althans niet op een wijze die aansluiting vond op mijn behoeftes. De hulp die ik hier krijg kan ik veel beter implementeren in mijzelf omdat ik ook kennis heb van de aanwezigheid en de werking van alles wat ik tot dusver beschrijf. Het vult elkaar aan, motiveert en maakt mij krachtiger om eigen verantwoordelijkheid te nemen. Als je weet waarom iets goed is voor je dan ben je ook gemotiveerd om de moeilijkere zaken in het leven aan te pakken. Het gaat ook veel gemakkelijker, zo werkt het bij mij en ik vermoed bij vele anderen.

Om meer vrouwelijke energie toe te kunnen laten, te laten stromen, is het belangrijk om jezelf bewust rust te gunnen, in plaats van continue bezig te zijn. Dan kan de vrouwelijke energie meer stromen. Ook hier is een regelmatige beoefening van meditatie weer een zeer fijn instrument. Het biedt mij de rust om tot mijzelf te komen en een bewuste buikademhaling te beoefenen. Energie te voelen stromen, hierbij geeft meditatie diepere inzichten in mijzelf en situaties en helpt om vervolgens bewuste keuzes te maken die in balans zijn met ratio en gevoel. Meer in je vrouwelijke energie komen heeft te maken met overgave en loslaten. Dit kost tijd en ik heb door schade en schande geleerd deze tijd ook echt te nemen. Gedurende dit proces word je zachter en tegelijkertijd sterker. Ik heb geleerd mijn grenzen te bewaken, maar dan vanuit compassie. Ik leer steeds meer mijzelf te verbinden met anderen zonder dat ik mijzelf hierin verlies. De behoefte om mijzelf te bewijzen wordt stapje voor stapje minder. Hierin zijn de gesprekken met de psycholoog die een delict analyse uitvoert en tevens diagnostiek uitvoert een goede ondersteuning. Hoewel ze veel energie kosten en ik ze echt niet altijd leuk vind, ervaar ik hier zeker de spiegel die zij mij wekelijks voorhoudt. Ik leer en durf steeds meer te vertrouwen op mijn intuïtie en gevoel. Ik leer weer dingen te doen omdat ik ze leuk vind in plaats van dat het moet. Dat ik dit zo ingewikkeld zou vinden had ik vooraf niet kunnen bedenken. Met de kennis uit dit boek en na alles wat er voor mijn detentie gebeurd is ben ik mijzelf als het ware opnieuw aan het uitvinden. Spirituele kennis en ontwikkeling is hierin voor mij van wezenlijk belang geweest en wordt helaas nog niet door de kliniek geboden als onderdeel van behandeling. Hiervoor maak ik mij nu hard in een klachtenprocedure, al vind ik het jammerlijk dat ik dit op deze wijze moet afdwingen.

Kennis van beide energieën bieden ondersteuning om trauma's te helen. Beurse plekken waarvan we ons vaak niet eens bewust zijn dat deze aanwezig zijn. Deze vrouwelijke wonden zijn vaak de wonden van ons niet geliefd voelen en niet verbonden voelen. Mijn grootste wond is de angst van afwijzing met als gevolg 'please-gedrag'. Door dit eerlijk onder ogen te zien, heb ik het inzicht gekregen hoe diep deze angst doorwerkt in mijn gedrag in moeilijke situaties. Want ook hier geldt opnieuw, alleen door eerlijk te durven kijken naar jezelf, zonder oordeel of afkeuring, kun je deze diep ingesleten gewoonten transformeren naar gedragingen die wel goed voor jezelf zijn.

Mannelijke wonden zijn het gevoel van falen en niet voldoen. Als de wond van de ongebalanceerde vrouwelijke energie aanwezig is, is er vaak sprake van histerie, over-emotioneel reageren, irrationaliteit en besluiteloosheid. Als de wond van de mannelijke energie opspeelt, is er sprake van

onverschilligheid, ongevoeligheid, prestatiegerichtheid en te rationeel handelen. Vaak is er sprake van egoïsme. Hieronder ter afsluiting van dit hoofdstuk een overzicht van kenmerken van de beide energieën.

Vrouwelijke energie:

Naar binnen gericht

Zacht

Warm

Gevoel

Sensueel

Intuitief

Overgave

Flow

Creatief

Speels

Ontvangen

Mannelijke energie:

Naar buiten gericht

Leiding

Actie

Daadkracht

Grenzen

Doelgericht

Geven

Succes

Focus

Stabiliteit

Plannen

Karma en Dharma

Door kennis van de begrippen Karma en Dharma zul je in staat zijn om bewust te kiezen voor een eerlijk en oprecht leven. Door inzicht in de werking ervan ga je beseffen wat dit je op langere termijn oplevert, mits je kiest voor handelen vanuit dienstbaarheid en eerlijkheid naar jezelf en anderen. Situaties die zich in de loop van je leven voordoen zijn een gevolg van karma. Simpel gezegd is het oorzaak en gevolg. Je verricht allerlei handelingen vanuit verlangens en angsten en die handelingen hebben gevolgen. Je maakt zelf keuzes in je leven, de lessen die je zo krijgt in het leven kun je ten positieve of negatieve inzetten in latere situaties. Door te handelen vanuit egoïsme creëer je nieuw karma, dankzij altruïstisch handelen los je karma op. Ook hier komt het belang van kennis en inzicht in de werking van de twaalf Universele wetten weer terug. Als je in bepaalde levensgebieden leeft vanuit karmische situaties dan betekent dit dat je niet eerlijk en oprecht handelt. Niet naar jezelf of naar de ander. Een duidelijk voorbeeld is het maken van keuzes waar jijzelf beter van wordt, ook als dat betekent dat een ander hier schade van ondervindt. Een ander voorbeeld is het maken van keuzes die ten koste gaan van jou zelf. In het eerste voorbeeld neem je, in het tweede voorbeeld ontnem je. Dat laatste heeft erbij langdurig voor gezorgd dat mijn leven steeds opnieuw uit balans raakte. Door steeds weer te kiezen voor please-gedrag, waarmee ik niet mijn eigen belang maar dat van de vaders van mijn kinderen vooropstelde, ontnam ik mij mijn eigen recht op geluk. Dit leverde geen positieve energie op en beetje bij beetje raakte al mijn energie op, met als eindresultaat volledige afwezigheid van eigenwaarde en zelfliefde.

Bewustwording van je handelingen en welke gevolgen dit heeft is leerzaam. Door na te denken over de reden, het waarom van gedrag kunnen beantwoorden geeft je meer inzicht in jezelf. Niet eerder had ik de mate van inzicht die ik nu heb dankzij kennis en wijsheid van beide begrippen. Samen met een holistische levenswijze ben ik nu in staat om op alle verschillende levensgebieden het belang van goede zelfzorg in te zien. Nog steeds heb ik hier in de kliniek moeilijke momenten, echter ben ik nu in staat om dit tijdig te signaleren en er iets aan te doen. Omdat ik nu weet dat alles met alles in verbinding staat zie ik de gevolgen in als het op een van de levensgebieden tijdelijk niet goed gaat. Ik wil niet dat mijn huis opnieuw instort dus is er meer bereidheid om ingewikkelde zaken aan te pakken. Ook weet ik dat keuzes die niet recht vanuit mijn hart gemaakt worden karma tot gevolg zullen hebben.

Kennis in dit *'Herstelprogramma op zielsniveau'* verhogen mijn intrinsieke motivatie en mogelijkheden om te handelen. Dharma is ons zielsverlangen, onze roeping. Onze ziel wil niets liever dan onze Dharma tot uitdrukking brengen, want dit levert je een diep gevoel van vervulling op. Het vervullen van je Dharma roept een prachtige moeiteloosheid op, omdat dit heel natuurlijk is voor je. Het is datgene wat het beste bij je past. Door te leven vanuit Dharma houd je bij het maken van keuzes rekening met anderen en stel je waar nodig het algemeen belang boven je eigen belang. Je bent dan in staat om te geven, oprecht en eerlijk te handelen, vanuit de wetenschap dat het algemeen belang ook jouw persoonlijke belang betreft.

Karma en Dharma zijn begrippen die hun oorsprong vinden in godsdienstige stromingen als het Taoïsme, Hindoeïsme en Boeddhisme. In onze westerse samenleving worden deze begrippen nog wel in de volkstaal gebruikt, veelal zijn we ons echter niet meer bewust van het belang van de betekenis en werking ervan. Karma bestaat uit verbintenissen en contracten die je bent aangegaan. Het zijn energetische levenslessen die net zo lang terugkomen totdat ze afgesloten of opgelost zijn. Deze materie gaat te diep voor het doel wat ik met dit *'Herstelprogramma op zielsniveau'* voor ogen heb, namelijk weer basiskennis bezitten van de verschillende onderwerpen die aan bod komen. Tevens om je vanuit hier hopelijk nieuwsgierig te maken en zelf op zoek te gaan naar meer verdieping. Het kan ook jouw kwaliteit van leven verbeteren als je de kennis toepast en eigen maakt. In echte stilte is de stem van onze ziel te horen, om dit te verkrijgen kun je bijvoorbeeld gebruik

maken van meditatie en Yoga. Zo leer je om effectiever om te gaan met het grote dilemma van het leven. Door het verhogen van je eigen staat van zijn word je ook meer bewust van het diepe verlangen dat we in ons meedragen om in ons leven dat te doen wat goed voelt voor jezelf. Om te bereiken wat je wilt onderneem je hiervoor allerlei acties en handelingen. Hoe bewuster je deze handelingen dan kiest, des te overzichtelijker en waardevoller worden de gevolgen van je acties.

In ieder streven om iets te bereiken maak je nieuw karma aan dat ook weer aandacht verdient. Dankzij het steeds weer verhogen van ons eigen bewustzijnsniveau doorleven we ons leven met veel meer oprechte schoonheid, gevoelens van geluk en aanvaarding. Hierdoor wordt de mate waarin je je doel bereikt ook steeds minder belangrijk, het zal meer en meer gaan om de aandacht die je erop richt en dat je dagelijks bezig kunt zijn met je doel. Zoek steeds naar de overeenkomsten in alles wat je in jouw leven echt en oprecht verlangd hebt. De verschijningsvormen van wat je gedaan hebt tot nu toe in je leven zijn altijd verschillend, echter de onderliggende intentie is altijd hetzelfde. Door op zoek te gaan naar die onderliggende intentie van al jouw verlangens en ambities ga je een patroon herkennen.

Met behulp van meditatie vergroot je ook je zelfkennis. Je leert jezelf te schouwen, waardoor je met steeds meer helderheid en verbindende kracht jouw eigen intenties en die van je omgeving zult herkennen. Zo zal je gevoel van vrijheid toenemen, het gevoel van weerstand verminderen en wordt het steeds gemakkelijker om je eigen oprechte verlangens te realiseren. Er is een grote onderlinge samenhang tussen de verschillende onderwerpen die ik behandel en ik geef slechts basisuitleg, in het tweede gedeelte geeft ik basiskennis over meditatie en Yoga. Tevens informatie over enkele oosterse filosofieën. Ik blijf je aanmoedigen als verschillende onderwerpen je interesse wekken, zelf op zoek te gaan naar meer informatie. Zelf maakte ik hiervoor gebruik van de diverse geestelijke verzorgers in de gevangenis, door boeken te lenen in de gevangenisbibliotheek, het internet in de gevangenis en door gewoon te doen en uit te proberen wat bij mij past. Fouten bestaan niet, zie ze als leermomenten. Het leven is vallen en weer opstaan als je je doelen wilt bereiken.

Zonnestormen

Op dit moment is er regelmatig aandacht voor zonnestormen en het poollicht tijdens weerberichten op televisie. Een zonnestorm is een magnetische storm op de zon, ze komen regelmatig en steeds frequenter voor. Ze worden veroorzaakt door de zon en tijdens een zonnestorm komen grote hoeveelheden elektromagnetisch geladen deeltjes en enorme hete gassen vrij. Doordat de zon zonnevlammen en plasmawolken produceert worden geladen deeltjes de ruimte in geslingerd. Naast het feit dat zonnestormen invloed hebben op het magnetische veld van de aarde, hebben ze tevens invloed op het magnetisch veld van mensen. Wij mensen hebben namelijk ook een magnetisch veld om ons heen en dit magnetisch veld kan onder andere door planetaire invloeden verstoord worden. Een eerdergenoemd voorbeeld hiervan is tijdens een volle maan. Zoals ik al aangaf heeft de maan een magnetische werking op water, waardoor bij ons op aarde sprake is van eb en vloed. De maan heeft zo ook invloed op de waterdeeltjes in onze cellen, waardoor er afvalstoffen los kunnen komen uit deze cellen en wij ons hierdoor onrustiger en emotioneler voelen dan anders.

Rondom volle maan kunnen mensen zich maanziek voelen, zonder zich bewust te zijn waardoor de emotionele disbalans veroorzaakt wordt. Laat staan dat we dan weten wat op dat moment het beste is voor ons en hoe we hier mee om kunnen gaan. Dit heeft als gevolg dat we in deze tijden volledig tegen ons natuurlijk ritme ingaan, vanwege de 'ratrace' waarin we in onze moderne westerse samenleving gevangen zitten. Voor mij geldt ook hier weer dat kennis van het universum met haar kosmische krachten, ons eigen energetische lichaam met de zeven hoofdchakra's en het helende effect van water met haar eigenschappen onontbeerlijk is om weer zelf verantwoordelijk te zijn voor een groot gedeelte van onze gezondheid. Hier is dan een holistische kijk naar onze complete gezondheid wederom het antwoord in plaats van dit als losse delen te zien.

Een zonnestorm brengt een nog grotere onrust voort dan de kracht van volle maan op onze emotionele toestand. Een zonnestorm heeft invloed op ons centraal zenuwstelsel, DNA, alle hersenactiviteit, onze gedachten en alle mentaal-emotionele fysieke reacties. Vooral mensen met een hogere gevoeligheid voelen zich op dagen dat zonnestormen zich voordoen in grotere mate onrustig, geïrriteerd, bezorgd, angstiger, vermoeid, duizelig, vergeetachtiger en/of emotioneler. Emoties worden versterkt gevoeld, door de hoeveelheid nieuwe informatie die binnenkomt en via het zenuwstelsel door je lichaam verdeeld wordt. Zo kan het aanvoelen alsof jouw aura kort door elkaar geschud wordt, onrustig slapen kan een gevolg zijn.

Diverse wetenschappelijke studies tonen een direct verband aan tussen zonnestormen en ons fysieke lichaam. Wellicht inmiddels overbodig om te benoemen, maar ook hier geldt dat ons gezonde verstand al kan verklaren dat natuurverschijnselen natuurlijk ook iets doen met onze algehele gesteldheid. Hoe fijn om te weten wat de oorzaak van onrustig slapen kan zijn en zo niet direct naar de slaappillen van de farmaceutische industrie te hoeven grijpen. De inname van slaapmedicatie, die ons alleen afhankelijk maakt en ons lichaam verder verstoort, kan zo plaats maken voor kennis wat en waarom er in ons lichaam gebeurt en wat een natuurlijke reactie vanuit ons mensen hierop kan zijn.

Ons heart rate variability (HRV), evenals ons hele cardiovasculaire systeem en het autonome zenuwstelsel worden beïnvloed door magnetische velden. Je kunt ons DNA omschrijven als kosmische antennes. Deze kosmische antennes pikken feilloos (kosmische) energie op. Zo ontvangt ons lichaam nieuwe energetische informatie, denk hierbij ook weer aan het morfogenetische veld.

Ons lichaam reageert dus op deze nieuwe energetische informatie. Steeds meer mensen hebben last van reacties op het lichaam, omdat we gevoeliger worden door de spirituele ontwikkeling waarin we terecht komen vanuit het Aquariustijdperk. Spiritueel gezien zorgen zonnestormen ervoor dat we een andere richting op gaan bewegen in ons leven. Zo maken zonnestormen het mede mogelijk dat er de nodige verschuivingen plaatsvinden in ons denken en in ons gevoelsleven. Zonnestormen versterken onze spirituele ontwikkeling. Zonnestormen kunnen onrust en spanningen veroorzaken, ons fysieke lichaam moet zich momenteel aanpassen aan de hogere energiefrequenties. Zonnestormen zijn nu nog moeilijk te voorspellen. De zon heeft een cyclus van ongeveer elf jaar, waarin rustige periodes van zonneactiviteit zich afwisselen met meer stormachtige periodes. Op dit moment bevinden we ons in een turbulenter fase die na zeven rustigere jaren nog ongeveer vier jaar zal aanhouden. De turbulente fase waarin we ons nu bevinden kan op aards, collectief en spiritueel niveau veel positieve veranderingen veroorzaken.

Op dit moment nemen we als gevolg van deze toename van zonnestormen in Nederland vaker het prachtige noorderlicht waar, wat we dus vernemen van het weerbericht op tv. Een ander gevolg van de zonnestormen is echter dat hierdoor bepaalde magnetische velden rondom de aarde verstoord worden. Dit veroorzaakt bij bepaalde diersoorten, zoals walvissen en trekvogels, die reageren op magnetische velden om hun richting te bepalen, dat ze een verkeerde kant op gaan. Zo horen we dus vaker dat er orka's of potvissen op stranden, waaronder ook bij ons aanspoelen, wat voorheen niet gebeurde. Ook hebben zonnestormen invloed op het weer. Ze veroorzaken veranderingen op aarde door onder andere aardbevingen, vulkaanuitbarstingen, stormen, tornado's en orkanen. Als gevolg hiervan kan luchtvaart, radio en het internet verstoord worden omdat de geladen deeltjes die in de ruimte terecht komen door de zonnestormen, onze satellieten kunnen raken.

Het machtige verdienmodel met zijn stem in overheden, uitgedragen in de media, maakt ons momenteel van alles wijs over klimaatverandering en hiervoor zogenaamd benodigde miljardeninvesteringen om dit tegen te gaan. Mijn visie hierop is echter dat we onszelf weer bewust moeten maken van de verschijnselen van moeder natuur en ons hieraan aanpassen, in plaats van andersom. Liefde tonen voor Moeder aarde en met respect met haar en al het moois wat ze voortbrengt omgaan. Haar gebruiken in plaats van misbruiken. Hiervoor is bewustzijnsverhoging nodig van wat er gebeurt vanuit de kosmos, minder (over)consumptie van onnodige goederen en zo het verminderen van hebzucht. Op microniveau kunnen wij dit zelf doen door bewuster gebruik te maken van auto- en vliegverkeer en op gezonde wijze geproduceerde natuurlijke voedingsmiddelen welke op ecologische en biologische wijze geteeld worden tot ons te nemen. Hiervoor heb je geen klimaatop in Dubai nodig waar alle rijke landen vertegenwoordigd worden door diplomaten en lobbyisten die per privéjet aankomen. Gefinancierd met jouw belastinggeld, dat dan weer wel.

Ons lichaam moet zich momenteel aanpassen aan alle bovengenoemde veranderingen. Het aanpassen aan alle nieuwe informatie die binnenkomt via het zenuwstelsel kost ons veel energie. Je kan dit letterlijk ervaren door een hitte aanval, omdat je lichaamstemperatuur letterlijk stijgt. Een zonnestorm trekt als het ware een magneet oude energieën omhoog en laat deze vervolgens uiteenvallen. De zonnevlammen breken zo oude patronen af die we niet langer nodig hebben (magnetisme). Door dit proces wat veel energie kost kunnen we ons tegelijkertijd hyperactief en uitgeput voelen. Tijdens zonnestormen kunnen we hoge tonen horen, duizeligheid als gevolg van nervus vagus activatie ervaren, wazig zien en spierpijnen hebben. De manier waarop we tijd en ruimte waarnemen verandert, je slaappatroon kan verstoord raken en je kunt momenten hebben waarop je niet op woorden kan komen of vergeet wat je wilde zeggen.

Nogmaals, dit alles zijn logisch en natuurlijk verklaarbare reacties waarvoor we niet direct een medisch, psychologische en/of psychiatrische aandoening nodig hebben om hieraan duiding te geven. Deze verzinsels vanuit het medisch-farmaceutische verdienmodel met soms jarenlange verkeerde behandeling als gevolg verslechteren juist onze gezondheid, omdat we onnodig en met een (deels) verkeerde behandeling in trauma's gehouden worden. Dit laatste zie ik hier op dagelijkse basis gebeuren, zonder dat behandelaren zich hier op dit moment bewust zijn van dit geconditioneerde verdienmodel. Dit hier benoemen kan direct van invloed zijn op een verkeerde behandeling of in het ergste geval het voorschrijven van dwangmedicatie, zoals het OM in mijn geval wilde eisen. Hetgeen mij alleen maar meer verbeterd heeft gemaakt tot een bijdrage aan het verspreiden van aanvullende (spirituele) kennis. Dit boek is niet alleen passie toch zeker ook noodzaak!

Tot slot nog enkele tips om te zorgen voor meer balans tijdens een zonnestorm;

- Beweeg mee, verzet tegen natuurlijke verschijnselen heeft energieblokkades tot gevolg en zullen symptomen slechts verergeren.
- Zorg voor een goede mineralenhuishouding en elektrolyten (met name magnesium en calcium).
- Aarden door middel van lopen op blote voeten door het gras en/of op het strand.
- Drink meer water dan normaal met eventueel wat toegevoegd Himalayazout, water is een uitstekende geleider van energie.
- Luister naar wat je lichaam je aangeeft
- Neem meer rust dan normaal om je lichaam de kans te geven de nieuwe energetische informatie te verwerken
- Bewuste ademhaling om je aandacht in je lichaam te houden, in je hart in plaats van in je hoofd

Intuïtie

Met de overgang van het Vissentijdperk naar het Aquarius tijdperk zullen wij ons verder ontwikkelen op het gebied van onze intuïtie. Leren om contact te maken en te luisteren en handelen vanuit onze innerlijke stem, ons hart en daarmee ons gevoel. We leren om meer naar binnen te keren, ons te richten op ons gevoel en hierop te vertrouwen. Dit zal steeds meer plaats maken voor het handelen vanuit ratio, vanuit ons hoofd en vaak gebaseerd op angst in plaats van vertrouwen in een situatie. Op dit moment is er dus een grote verschuiving en opruiming aan de hand. Zoals gezegd is dit het gevolg vanuit de transitie vanuit het Vissentijdperk. Deze transitie wordt onder andere bevorderd door natuurverschijnselen zoals zonnestormen en standen van de planeten in het Universum. Echter ligt er zeker ook bij ons een taak om deze transitie te bespoedigen.

Dit alles wordt ook wel uitgelegd aan de hand van de term Apocalyps. Vanuit de nu nog gevestigde orde is ons wijs gemaakt dat de Apocalyps te maken zou hebben met het vergaan van de wereld. Onze hersens zijn gevoed met angst waardoor we steeds geneigd zijn in een soort van kramp te schieten. De transitie met hierbij behorende schifting is echter nodig, omdat we grotendeels en het merendeel van de mensen zijn opgevoed vanuit het verstandelijk denken en ook op deze wijze invulling geven aan hun leven. Om deze grote groep mensen te bereiken en te overtuigen dat ze hierin mis zitten, zullen zij het ervaren alsof hun systeem ten dode is opgeschreven. En hierbij is het motto *'Wie niet horen wil moet voelen'*. Apocalyps betekent letterlijk vertaald *'onthulling, openbaring'*. Dit is waar de Apocalyps over zal gaan. De wereld zoals we die kennen zal verdwijnen en hiervoor in de plaats komt een figuurlijk gesproken nieuwe wereld. Als je bewustzijn wel al voldoende verhoogd is merk je dit op in de huidige berichtgeving via de media, verklaart het de aardverschuivingen in het politieke landschap tijdens de laatste twee verkiezingen en een verandering van koers in bijvoorbeeld sociaal- en natuurbeleid. Bij een nog aanwezig 3D-bewustzijn doen berichten uit de media je angstig worden Met een verhoogd 5D-bewustzijn merk je de onthullingen op als nodig voor de transitie naar het Aquarius tijdperk.

De toeslagenaffaire en grootschalige fraudezaken die de overheid de afgelopen decennia lieten gebeuren zijn hier slechts enkele voorbeelden van. Maar ook de adoptieschandalen die opnieuw dit jaar aan het licht zijn gebracht, doordat dossiers doelbewust en onwettig waren vernietigd om bewijs van strafbaarheid te vernietigen. Neem het Groninger gaswinningschandaal, coronafeestjes van politici tijdens de lockdowns. De leugen heeft lang geregeerd en we zijn zo geprogrammeerd dat we dit soort schandalen normaal zijn gaan vinden, maar dat zijn ze niet. We hoeven ons echter niet in dit lot te schikken. De huidige klimaatveranderingen zijn simpelweg ten dele niet tegen te gaan, zoals ik al schreef in het vorige hoofdstuk. De huidige klimaatveranderingen zijn er als onderdeel van een nieuwe cyclus. Het is wel aan ons de taak om met liefde en respect samen te werken met de natuur, op een zo ecologisch en biologische wijze als mogelijk. Zonder bestrijdingsmiddelen en pesticiden die ook nog eens chronische ziekten als Parkinson en kanker tot gevolg kunnen hebben. Middelen die hier al meer dan tien jaar om bekend staat maar net als zoveel andere schandalen stilgehouden werden voor het grote publiek, mogelijk gemaakt dankzij omkoping en machtsmisbruik.

De tijd dat we voor alles een therapeut nodig zullen hebben komt ook ten einde, we hebben alles in ons. Het huidige gezondheidszorgsysteem is uitgemolken door hebzucht van fabrikanten, farmaceuten en dokters met winstoogmerk in plaats van het belang van de patiënt voorop te stellen. Belangrijk is ons open te stellen om onze intuïtieve vaardigheden te ontwikkelen. Door in plaats van naar buiten naar binnen te handelen en te denken. Dit om te draaien in van binnen naar buiten krijgen we weer contact met onze eeuwenoude *'kenniskant'*. Zo kunnen we collectief in grote snelheid van een 3D bewustzijn uit het Vissentijdperk, via transitie naar 4D-bewustzijn en door naar een 5D-bewustzijn in het Aquarius tijdperk.

Lang nog niet iedereen kan mee met deze hogere energiefrequenties. Je moet er klaar voor zijn en bewust kiezen voor het pad van ascentie. Geleidelijk ascenderen diegenen die er klaar voor zijn naar een andere staat van zijn. Onze trillingsfrequentie en die van de aarde wordt zo verhoogt naar een niveau van licht. De overgang van de derde naar de vijfde dimensie is een enorme sprong in ons bewustzijn. Het brengt een hogere, krachtigere en snellere energiefrequentie met zich mee. Die frequentie trilt alles los wat niet meer bij je past. Wat niet langer past bij een verhoogd bewustzijn naar 5D. Dit maakt het mogelijk dat je je innerlijke stem of hogere zelf weer zult aanvoelen. Je krijgt zo toegang tot multidimensionale wijsheden en intuïtieve wijsheden en gaven.

Behalve dat we intuïtiever en sensitiever worden, zijn we met een 5D-bewustzijn ook in staat om gedachten, wensen en verlangens sneller en gemakkelijker te manifesteren. Dit onder andere op basis van de Universele wet van trilling en de Universele wet van aantrekking. De wet van trilling gaat ervanuit dat alles uit energie bestaat, een eigen frequentie heeft, met elkaar verbonden is en hogere trillingen de lagere trillingen kunnen transformeren. Alles maar dan ook werkelijk alles is met elkaar verbonden: De aarde, planeten, het universum en alle mensen en lichtwezens in andere dimensies. Alles is met elkaar verbonden via onzichtbare energiedraden. Dit zijn banen waarlangs energieën soortgelijke energieën opzoeken en aantrekken, dit verklaart de wet van aantrekking. Wat je uitzendt krijg je terug, zowel positief als negatief.

Je kunt bijna alles manifesteren, als je er maar in gelooft en je intentie zuiver is. Veranderingen beginnen bij jezelf. Door aan jezelf te werken, pijnstukken te helen en je hart te volgen zul je ook anderen inspireren om hetzelfde te doen. Jouw licht en hogere trillingsfrequentie zetten anderen aan om hetzelfde te doen, zo verhoogt ook hun frequentie. Zo transformeren dus de hogere trillingsfrequenties de lagere trillingsfrequenties. Liefde, vreugde en vrede zijn de krachtigste energiefrequenties, zie ook de *'Emotion Guidance Scale'*. Eerder al legde ik uit dat gedachten en gevoelens gebaseerd op haat, angst, boosheidonzekerheid, jaloezie en slachtofferschap over onszelf en anderen laagfrequente emoties zijn. Deze gaan we in de huidige periode transformeren in liefde, vreugde en vertrouwen. Dit realiseren we met elkaar door ons hart te volgen en ons licht te laten schijnen, vooral op de donkere plekken. Wat dat betreft zit ik hier in deze kliniek en eerder in de gevangenis helemaal goed.

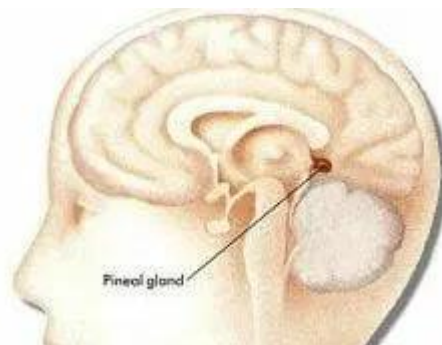
Als het ergens meer dan nodig is, is dat in het verrotte systeem van justitie. Nog voor detentie heb ik al veel onderzoek gedaan en ook teruggekeken naar uitzendingen van onder andere Zembla. Er werd begin jaren negentig uitgebreid onderzoek gedaan naar de toenmalige Minister van Justitie, Dhr. Demmink. In de uitzendingen van Zembla werd er aandacht besteed aan een heel netwerk van kindermisbruik waar veel hoge ambtenaren en politici bij betrokken zijn. Begin jaren '90 werd hij verdacht van betrokkenheid bij kindermisbruik zaken. Ondanks enorme bewijslast tegen hem en zijn netwerk werd deze zaak uiteindelijk geseponneerd. Zoek dit zelf op bij interesse, het is gewoon te vinden op YouTube. Dit betreft journalistiek van de "gewone" omroepen, het publieke mediabestel betaald vanuit overheidsmiddelen. Het zijn tevens dezelfde 'hoge heren' die mensen als ik in diskrediet brengen, verdeel- en heers technieken toepassen en zo zand in de ogen van de gewone burgers strooien. Ook hier geldt; Ga weer zelf nadenken, neem iets niet aan als waarheid maar neem informatie tot je. Vraag je af wie er belang heeft bij verschillende stellingen en onderwerpen. Ik wil slechts een eerlijkere en mooiere wereld waarin mijn kinderen en kleinkinderen vreedzaam kunnen samenleven en zichzelf mogen zijn. Ik heb niets te verbergen en dit zelfgeschreven Herstelprogramma is een open boek.

Het intuïtieve tijdperk brengt ons vanuit ons hoofd in ons hart en in onze eigen kracht terug. Onze hersenen waren altijd wel actief, maar afgesloten van ons emotionele gedeelte. Onze trillingsfrequentie en die van de aarde wordt verhoogd tot het niveau van licht. De een zal deze veranderingen meer voelen dan de ander. Langzaamaan zullen we ons weer herinneren wie we werkelijk zijn, onze unieke gaven en talenten (her)ontdekken en onze missie hier op aarde hervinden. Het is onze taak hierin om alles wat ons niet meer past los te laten en onze pijnen en oude wonden te helen. Eenmaal aan de oppervlakte gekomen kunnen we het vervolgens transformeren. Dankzij het toenemen van de frequentie van de aarde alsook die van onszelf worden we in het licht gezet. Onze schaduwkanten, diep weggestopte trauma's en pijnstukken komen zo aan het licht.

Een toenemend aantal mensen voelt zich 'anders' dan voorheen. Je kunt je verdrietig voelen zonder je ervan bewust te zijn hoe dit komt. Je kunt je sneller geïrriteerd voelen of geprikkeld, waardoor je meer behoefte kunt voelen aan stilte, rust en ontspanning. Hierin kan en zal meer tijd doorbrengen in de natuur steunend zijn in deze fase. Door bewust aan jezelf te werken met onder andere de tips uit dit *'Herstelprogramma op zielsniveau'* heel je niet alleen jezelf, maar ook andere mensen en onze planeet.

De pijnappelklier

De pijnappelklier is een heel klein en bijzonder orgaantje waarvan ik hier met stelligheid durf te beweren dat het merendeel van de lezers hier nog niet eerder van gehoord hebben, in ieder geval de bijzondere werking ervan niet kennen. Er zijn twee manieren waarop we naar dit kleine orgaan kunnen kijken: een biologische en de spirituele manier. Vanuit beide perspectieven is het een wonder. De pijnappelklier bevat de sleutel tot spirituele ontwaking. Dit orgaan ligt diep in onze hersenen tussen de beide hersenhelften, net onder het achterste einde van de hersenbalk. Een kleine klier ter grootte van een erwt. Dit orgaan is vernoemd naar een pijnappel vanwege de kegelvormige structuur, bestaande uit op elkaar gestapelde schubjes. In de wereld die wel kennis heeft van onze spirituele kracht wordt het tevens ook wel ons derde oog genoemd, verscholen achter de plek waar Hindoes symbolisch een rode stip plaatsen op hun voorhoofd. Het is onze energetische toegangspoort naar onze intuïtie.



Activatie van de pijnappelklier zet processen in gang waarbij stoffen worden aangemaakt die nodig zijn in ons lichaam en zo visioenen kunnen geven. De pijnappelklier is namelijk in staat om dimethyltryptamine (DMT) aan te maken, het is een hormoonproducerend regelklierdje. DMT is een lichaamseigen stof met een hallucinerende werking. De pijnappelklier is verbonden met het netvlies. Het netvlies bevat lichtgevoelige zenuwcellen die signalen sturen naar de pijnappelklier, welke als het donker wordt begint met de productie van melatonine. Wellicht herken je dit laatste wel als chemisch nagemaakt middel wat je kunt kopen in apotheek en drogisterij om te stimuleren dat je in slaap kunt vallen. Als het weer licht wordt verminderd de aanmaak van melatonine weer en begint je lichaam met de productie van serotonine. Dit is een natuurlijk proces waardoor je ontwaakt. Vanuit een impulsstroom vanuit je ogen, onder invloed van licht zet de pijnappelklier deze neurotransmitter serotonine om in het hormoon melatonine. Veel lawaai remt de melatonine productie en veroorzaakt stress in de pijnappelklier. Daarentegen stimuleren meditatie, yoga en rustgevende muziek, dit laatste door de resonantie van klanken, de aanmaak van melatonine. Denk hier ook weer aan het hoofdstuk over het morfogenetisch veld.

Ons menselijk lichaam zit van nature prachtig in elkaar. Zo mooi dat we bij de juiste kennis, waardoor onze motivatie toeneemt om juiste acties in te zetten, er ook heel veel ruimte in onze portemonnee overblijft en we zelf verantwoordelijkheid willen nemen voor een natuurlijke gezondheid. Iets wat vanuit de huidige verdienmodellen uiteraard al decennialang zeker niet meer gestimuleerd wordt. Het gaat hierbij altijd om macht en geld, niet om jouw gezondheid. Jouw gezondheid is secundair aan de belangen van de elite en grote Tech bedrijven. Niemand weet beter wat goed is voor je dan jijzelf, waarbij je wel eerlijk en oprecht naar jezelf moet willen kijken. Zo raden inmiddels sommige artsen het gebruik van melatoninepillen inmiddels af, omdat inname ervan het lichaam niet langer stimuleert om zelf melatonine aan te maken. Bij kinderen is de pijnappelklier sterk ontwikkeld. Als we ouder worden gaat de functionaliteit van deze klier sterk achteruit. Dit proces wordt verkalking genoemd, waarbij de schubjes van de klier bedekt raken met calcium mineralen. Deze kalkafzetting kan zo sterk zijn dat dit zichtbaar is op een MRI-scan. Van nature zijn er in de pijnappelklier mineralen aanwezig als ijzer, zink, koper en mangaan. Calcium echter doet de werking van de klier achteruitgaan. Een verkalking van de pijnappelklier heeft vermoeidheid overdag, slaperigheid en een slecht richtingsgevoel tot gevolg.

Oorzaken van verkalking van de pijnappelklier:

- Producten uit het westerse dieet als brood/ graanproducten, koffie, zuivel, vlees, geraffineerde suiker, bewerkte voeding en alcohol
- Niet-biologisch voedsel door de aanwezigheid van neurotoxische stoffen als pesticiden insecticiden en andere chemicaliën. Deze bestrijdingsmiddelen komen de laatste tijd veel in het nieuws omdat ze tevens Parkinson veroorzaken. Beeldmateriaal hierover was jaren geleden al te vinden op telegram, dit weet de overheid al heel lang!
- Verontreiniging van ons drinkwater door niet-afbreekbare medicijnresten
- Fluoride: Een neurotoxische stof die als basis ingrediënt aan tandpasta wordt toegevoegd

Symptomen van een verkalkte pijnappelklier zijn een gebrek aan energie, slecht slapen, neerslachtigheid/ depressie, lage botdichtheid, galstenen, nier complicaties en problemen met seksualiteit.

Tips voor het voorkomen van verkalking van de pijnappelklier:

- Fluoridevrije tandpasta gebruiken
- Regelmatig zonlicht opvangen, omdat UV licht de pijnappelklier activeert en het melatoninegehalte op peil houdt
- Voldoende slapen waardoor je melatoninespiegel in balans blijft
- Voedingssupplementen met goed opneembare jodium, ter ondersteuning van de werking van de pijnappelklier
- Bewerkte voedingsproducten vermijden
- Biologische groenten en fruit consumeren, zie ook al de informatie in het hoofdstuk Holisme
- Visualisatieoefeningen (Te vinden op internet)
- De volgende producten hebben een gunstige werking op de pijnappelklier: Avocado, broccoli, komkommer, aardbeien, en spinazie
- Ontkalking van de klier door middel van gebruik van groene algen (gebroken cellen). Bijvoorbeeld spirulina en chlorella (te koop als supplementen), water met citroensap

Door ons centrale zenuwstelsel stroomt ruggenmergvocht dat onze hersenen en zenuwbanen bescherming geeft tegen letsel. Ook transporteert het ruggenmergvocht de neurotransmitters en

nutriënten naar diverse delen van het zenuwstelsel, waarbij deze vloeistof voor een betere geleiding zorgt voor van elektrische signalen. Bij iedere ademhaling beweegt deze vloeistof door je centrale zenuwstelsel. Bij een inademing zorgt dit ervoor dat de platen van je schedel iets uitzetten en heiligbeen iets naar achteren kantelt. Bij de uitademing kantelt je heiligbeen terug en verplaatsen de platen van je schedel zich terug in de oorspronkelijke positie. Het ruggenmergvocht wordt dan naar boven geduwd. Hier is dus ook het belang van een goede ademhaling duidelijk, iets wat je leert door bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen of als onderdeel van je meditatie.

Door het stimuleren en in beweging brengen van het ruggenmergvocht creëer je een spanningsveld waarbij energie van de lagere drie energiecentra (wortelchakra, sacraal chakra en solar plexus) naar het brein wordt getransporteerd. Ongeveer vijftien procent van onze energie wordt opgeslagen in onze energiecentra/chakra's. Onze negatieve emoties zitten voornamelijk in deze onderste energiecentra, wat invloed heeft op onze spijsvertering, vermogen om ons voort te planten en op ons vecht/vlucht systeem. Door deze emoties 'los' te maken kan onze energie vrij stromen, zo maken we onze wortelchakra negatief geladen en onze kruinchakra positief geladen. Vergelijk dit met de werking van een batterij, een zendmachine die openstaat voor positieve universele trilling. Hierbij heeft de pijnappelklier een belangrijke functie. Is je pijnappelklier opnieuw geactiveerd word je intuïtie sterker en worden je dromen levendiger. Je creativiteit neemt toe en voelt de emoties van andere mensen beter aan. Door oude natuurlvolkeren werd de pijnappelklier het 'derde oog' genoemd. Zij beschouwen de klier als een poort tussen de fysieke en spirituele wereld. Binnen verschillende culturen en religies staat het derde oog voor het hoogste bewustzijn dat wij mensen kunnen bereiken. Het derde oog werkt dan als een energetisch oog waarmee je dingen kunt 'zien' die je met je fysieke zintuigen niet kunt waarnemen.

Tot slot kan ook de keuze voor het juiste kunstlicht in huis een verschil maken. Lampen produceren namelijk niet alleen zichtbaar licht, maar ook andere soorten straling. Zo produceren energiezuinigere lampen als spaarlampen, TL-lampen en Ledlampen behalve Uv-licht ook 'blauw licht'. De pijnappelklier reageert op het blauwe gedeelte van het lichtspectrum, wat onze biologische klok beïnvloedt. De pijnappelklier gaat hierdoor minder melatonine aanmaken, waardoor bij te veel van dit kunstlicht het slaapritme behoorlijk verstoort kan raken. Daarbij kan een intensieve blootstelling aan 'blauw licht' op den duur ook leiden tot oogandoeningen als een netvliesontsteking of blinde vlekken. Vooral kinderen zijn hiervoor gevoelig, doordat de ooglenzen van kinderen transparanter en daardoor gevoeliger zijn dan bij volwassenen het geval is. Een gezondere keuze zijn lampen met een lagere kleurtemperatuur (geel/ oranje/ roze licht). Gloeilampen hebben relatief veel infrarood licht en stralen daardoor veel warmte uit, dit is een gezondere keuze. In de winter kan een tekort aan daglicht zorgen voor een te hoge melatoninespiegel in het bloed, wat winterdepressie kan veroorzaken. Om dit te voorkomen helpt het om overdag niet te veel in het donker te zitten.

Hoe gevangenschap thuis zich transformeerde naar vrijheid in de gevangenis

Zoals ik al vertelde heeft mijn eigen ontwaken, zoals dat in de wereld van spiritualiteit genoemd wordt, zijn aanzet gevonden in de begintijd van de 'Coronapandemie'. Met leugens vanuit mijn 'dierbaren' had ik in mijn leven al vaker te maken gehad. Gedurende mijn veertienjarige huwelijk heb ik niet alleen regelmatig met huiselijk geweld te maken gehad, in de laatste jaren loog mijn ex-man ook over zijn buitenechtelijke relaties. De eerste klappen kreeg ik toen we nog samenwoonde in mijn flat op de vierde etage in de Oosterwei in Gouda, ik was negentien jaar. We hadden toen echter net de handtekeningen onder ons eerste koopcontract gezet van een klein monumentaal pandje in het centrum van Gouda. Bij mijn collega en vriendin Angela was ik welkom op de bank als het in deze begintijd misliep. Een toename van geweldsincidenten was er in de periode na de geboorte van onze zoon. Meerdere keren deed ik aangifte, om deze vervolgens na mooie beloften die ik maar al te graag wilde geloven weer in te trekken. Met regelmaat eindigde ik na ruzies of geweld bij vrienden in Hilversum waar ik samen met Bram kon verblijven. Eenmaal liet ik mij plaatsen in een blijf-van-mijn-lijfhuis in Zwolle, ver weg van het Havenziekenhuis waar ik op dat moment de opleiding tot Anesthesiemedewerker volgde. Ik was telkens niet sterk genoeg om veranderingen door te voeren, had een laag zelfbeeld en te weinig vertrouwen in mijzelf.

In 2013 liep het gruwelijk uit de hand in onze woning aan de Groenendaal 6 in Krimpen aan den IJssel. Mijn ex-man heeft mij die middag tijdens een van mijn diensten voor de Acute dienst bij de Vierstroom, waar ik als standplaats tussendoor in mijn eigen huis kon zijn, geprobeerd te wurgen. Dit terwijl hij mij op de grond had gedrukt te midden van kapot gegooid glas. De aangifte die ik hiervan deed kon ik niet langer meer intrekken. Dankzij de Wet Wilders die inmiddels namens de gelijknamige Heer Wilders in werking was gegaan, was het niet langer mogelijk om een aangifte in te trekken als het huiselijk geweld betrof in een gezin waar ook kinderen betrokken waren. Mijn ex-man werd enkele maanden later veroordeeld wat resulteerde in een voorwaardelijke celstraf, een taakstraf van 80 uur, verplichte ambulante behandeling bij het forensische onderzoekscentrum 'De Waag' in Rotterdam en twee jaar verplichte medewerking aan reclasseringstoezicht. De dag van de mishandeling werd hij meegenomen door de politie, verbleef een nacht in een politiecel en kreeg een huisverbod van tien dagen opgelegd. Maar welke vrouw kan nu in tien dagen een volledig nieuw leven organiseren, mij lukte dat in ieder geval opnieuw niet.

Voor mijzelf persoonlijk veranderde er in die periode wel veel dankzij hulpverlening die in gang gezet werd, hulpverlening gekoppeld aan de Wet Wilders. Ik sprak mij uit tegen de crisisdienst van de GGD, die de avond van de arrestatie van mijn ex-man bij mij thuis langskwamen, voor het eerst over mijn toen al tien jaar durende eetstoornis. Ik meldde mij vrijwillig aan bij PSYQ waar ik enkele maanden later voor ruim drie jaar in behandeling zou gaan. Door mijn baas werd mijn derde jaarcontract bij de Acute dienst niet verlengt vanwege de aangegeven periode dat ik niet zou kunnen werken in verband met de te verwachten intensieve behandeling bij PSYQ. Nu werd dit natuurlijk niet z gezegd. Wel werd zelfs nog geprobeerd of ik niet enkele maanden eerder mijn contract wilde verbreken. Dit als ik genoeg nam met een directe uitbetaling van drie lonen, in plaats van de zeven maandlonen die mijn jaarcontract nog zou duren. Ik kreeg hier niet het begrip dat je zou verwachten na alles wat er gebeurd was. Mijn op dat moment ruim twee zeer trouwe dienstjaren met vele uitbetaalde overuren die ik maakte vanwege personeelstekorten werd beloond met een trap richting de uitgang.

Uiteindelijk heb ik in 2017 de echtscheiding doorgezet, mede dankzij de hulp van mijn broer, waar ik toen met mijn kinderen voor acht maanden mocht wonen. In de overgang van oudejaarsavond naar nieuwjaarsnacht kwam ik er via de telefoon van mijn ex-man achter dat hij opnieuw zat te appen met een collega van hem, waar hij eerder van had beloofd dat deze relatie nu echt over was. Hij was stomdronken en ik kon het naast hem op de bank zo van zijn telefoonscherm aflezen. Nog geen week later, op 6 januari vroeg ik de echtscheiding aan. Deze was op 24 februari, nog geen twee maanden later, een feit. Nog kon ik in de periode die volgde emotioneel en mentaal niet van hem loskomen, al werkte hij wel vrijwillig en gemakkelijk mee aan al het papierwerk, dat ik steeds bij hem langsbracht om te voorzien van de benodigde handtekeningen. Om dit vervolgens bij onze gezamenlijke advocate in Woerden persoonlijk langs te brengen.

Pas echt weerstand tegen zijn narcistisch manipulatieve gedrag kon ik bieden na het overlijden van mijn vader op 6 maart 2018. Mijn vader had kort daarvoor te horen gekregen dat zijn blaaskanker na meerdere en slechts tijdelijk succesvolle operaties was uitgezaaid naar zijn lymfeklieren en lever. Eind januari werd hij voor de zoveelste keer in een paar maanden opgenomen in het ziekenhuis. De eerste avond van deze opname kwam ik bij hem op bezoek in het ziekenhuis met een paar tijdschriften en wat lekkers en zag in het eerste ogenblik bij binnenkomst dat er geen infuus met antibiotica was aangehangen. Ik wist direct wat een paar dagen later door de arts tijdens een slecht nieuwsgesprek bevestigd werd. Mijn lieve vader was uitbehandeld. Na dit ontslag is hij nog naar huis gegaan, kreeg nog eenmaal een chemokeur wat tevens de laatste zou zijn. Zijn lichaam kon deze chemische troep niet meer verdragen en mijn vader gaf zelf moegestreden na drie jaar ziekenhuisbezoek, operaties en tijdelijk herstel aan dat het genoeg geweest was. Hij wilde naar huis om hier te overlijden in het bijzijn van zijn door hem zo geliefde honden.

Op vrijdagavond kwam hij per ambulance naar huis. De nacht ervoor hadden mijn moeder, twee zussen en ik nog ombeurten aan zijn ziekenhuisbed gewaakt. De dag na zijn thuiskomst kreeg hij een opleving zoals ik deze in mijn verpleeghuisjaren vaker had gezien bij bewoners die ongeneeslijk ziek waren. Die zaterdag was een cadeau voor ons allemaal waarna hij savonds bewust van ons allemaal afscheid nam. Mijn vader wilde en kon niet meer en zou uiteindelijk op maandag met behulp van passieve euthanasie om 15.00 uur overlijden, in het bijzijn van mijn jongste zusje Laura. Samen met medewerkers van de uitvaartdienst heb ik mijn vader afgelegd en met al mijn broers en zussen reden we mijn lieve vader naar de aula waar hij nog zeven dagen opgebaard zou liggen, alvorens hij gecremeerd werd.

Tijd om te rouwen kreeg ik niet, drie weken na het overlijden van mijn geliefde vader begon de vier jaar durende en slopende periode van achtervolgingen, doodsbedreigingen, vernielingen, brandstichtingen en de vele andere treiterijen. Een periode waarin ik mij zoals je wel kunt raden, niet bepaald gehoord en gezien voelde door het Openbaar Ministerie. Achteraf gezien is hier een zo slopende afname geweest van mijn energie, vooral omdat ik alles volgens het boekje van Justitie deed, maar desondanks niet de hulp kreeg die wenselijk en bovenal passend was geweest. Daarnaast heb ik inmiddels het inzicht dat het ook de vele leugens waren die maakte dat ik geen levensvreugde meer kon ervaren. Alles in de wereld bleek een leugen, opnieuw ook alles binnen mijn relatie bleek een leugen. En ik had geen energie meer om op te staan en door te gaan. Ik wist op dat moment simpelweg niet meer hoe.

Mijn suïcidepoging op 9 oktober 2022 deed ik met een emmer vol trauma's en pijnen bij elkaar in mijn bagage. Behalve een huwelijk met huiselijk geweld, manipulaties en leugens, het verlies van mijn vader waar ik niet onder enig normale situatie om heb kunnen en mogen rouwen, de periode van ziekelijke stalking, een uithuisplaatsing van mijn toen zestienjarige autistische zoon Bram midden in Coronatijd was er als klap op de vuurpijl ook een steeds slechter wordende relatie met de vader van mijn jongste zoontje. Deze relatie is nooit warm en hecht geweest Het laatste half jaar was het een knipperlichtrelatie waarin het feit dat we nagenoeg burens waren niet bepaald hielp om los van elkaar te komen. We kregen een relatie op 11 november 2022, nog geen drie maanden nadat we beiden de sleutel kregen van een medewerker van de woningbouwvereniging, van ons net opgeleverde nieuwbouwwoning. De nieuwbouwwoning waarvan drie dagen erna mijn voorruit voor de eerste keer ingegooid werd. De volgende dag begreep ik dat Sander mijn ex-partner samen met een andere man achter op zijn scooter bij mij naar binnen had zien kijken. Hij had ze daarop weggestuurd, maar hij heeft later alsnog zijn kans schoon gezien. De omschrijving die Sander die middag gaf voldeed precies aan die van mijn ex-man.

In de maanden daarna was Sander vaak in de buurt als er zich rondom mijn woning 'incidenten' voordeden. Wij waren de enige twee in het rijtje huizen bij wie er haast geboden was om onze nieuwe woning te betrekken. Zo renden wij hem op een avond samen achterna, toen mijn ex-man hard wegfietste op zijn elektrische fiets, nadat hij met kleibonken tegen mijn achterraam had staan gooien. Daarbij liet hij een voicemailbericht achter met daarin een eng precieze omschrijving van wat ik op dat moment aan het doen was in mijn woonkamer. Dit zou overigens zeker niet de enige keer zijn dat hij mij in de gaten hield in mijn woonkamer, waarop Sander op een avond abrupt mijn bamboe-rolgordijnen verwisselde voor zijn zwarte die geen inkijk meer mogelijk maakte.

Al de week nadat we een relatie kregen kwamen we dagelijks bij elkaar over de vloer, nam ik direct zorg over van zijn twee peuters Louis en Roos en ging ik mee op familieverjaardag. Onze relatie heeft nooit echt een kans gehad, met name door de slopende stalking die onze nieuwbakken relatie en dagelijkse leven volledig beheerste. Het leven van een net samengesteld gezin, een ingewikkeld genogram van beide zijden waar normaal gesproken al een enorme uitdaging ligt om daar een succes van te maken. Met de dagelijkse input vanuit mijn ex-man, waar niet alleen Sander en ik last van hadden, maar zeker ook voor alle aanwezige kinderen en de mensen in de buurt waar we net waren komen wonen bleek dit onmogelijk. Nu was dit ook het doel van mijn ex-man, zo is te lezen in een van de vele politierapporten die zijn opgemaakt en naar Veilig Thuis zijn doorgestuurd. Hierin staat onder meer beschreven dat hij mij uitmaakt voor '*hoer en erger*', hij mij '*kapot zal maken*' en '*aan de schandpaal zal nagelen*'. Daarbij is Sander een dagelijks drugsgebruiker van Speed en GHB, waaraan ik na de zeven maanden durende bortsvoedingsperiode van Robbie langzaam dagelijks meeging doen. Daarbij brak Corona uit, hoewel we beiden ontwaakte in deze periode gingen we hier ieder op een totaal andere wijze mee om.

Waar ik alles op alles zette om de leugens van de overheid te ontmaskeren, was het voor Sander ieder voor zich en god voor ons allen. Vele ruzies en verwijten volgen over mijn actieve deelname in dit verzet. Hij was niet trots, maar jaloers en ook hij kon mij niet trouw blijven in de laatste periode onze relatie, die nog bestond uit seks en de zorg voor de kinderen. Die laatste twee waren het hoofdbestanddeel van het goede in deze relatie. Hoewel seks op basis van GHB-gebruik geen objectief beeld kan verschaffen achteraf bezien. Terugblikkend kan ik zeggen dat ik het werk in verzet en opstand tegen de overheid belangrijker vond dan mijn relatie, waardoor ik Sander zelf heb weggeduwd. Ik had daarnaast nog niet de heling van trauma's die zeker nodig was voor een gezonde relatie. Samengevat hadden we alle kaarten tegen ons.

Een maand of vier voor ik in detentie raakte, besloot ik te stoppen met drugsgebruik. Dit was niet helemaal mijn eerste poging, echter waren die steeds kortdurend en deed het enorme gebrek aan energie dat ontstaat na het stoppen van speedgebruik mij besluiten toch weer bij te snuiven. Na ruim een maand van onrust afgewisseld door uren slapen lukte mij het dit keer wel en geheel op eigen wilskracht. Om deze tijd voor mijzelf te nemen, los van de zorg voor Robbie en mijn stiefkinderen heb ik wel verschillende ruzies moeten bepleiten met zowel Sander als zijn moeder. Uren van slapen werden afgewisseld met de enorme drang om te lopen, gevoed door de onrust in mijn lichaam die ik op die momenten verschrikkelijk vond en niet de baas was. De ruzies nadat ik volledig was afgekickt tussen ons beiden werden echter niet minder maar juist heftiger. Ik was hier niet tegen opgewassen, hoe vaak ik ook vroeg of hij in ieder geval lief voor mij kon zijn, lukte hem dit niet. Hulp uit zijn familie was er voor mij niet te verwachten en mijn familie was hem allang zat. Ook Sander had na een ruzie eens mijn ruit ingeslagen, mijn zwager met de dood bedreigd en op de verjaardag van mijn dochter ruzie gezocht met ongeveer mijn hele familie, waarna ze gezamenlijk vertrokken. Mijn dochter in tranen achterlatend en Sander en ik de grootste ruzie op haar verjaardag. Zo isoleerde ik mijzelf ook meer en meer, omdat ik niet vond dat ik het nog kon maken hen weer lastig te vallen met mijn op zijn minst ongelukkige partnerrelatiekeuzes. Ik had mijn familie al te vaak 'lastiggevallen' met alle ellende van de jaren ervoor, waarin ik al te vaak al door hen was opgevangen met als teleurstellend resultaat dat ik toch onverrichte zaken terugkeerde.

Kort heb ik met Sander samengewoond, vanaf waar het versnelt verder bergafwaarts ging tussen ons. Een periode van het verhuizen van mijn spullen van de ene woning naar de andere volgde. Zo verhuisde ik eens om half een in de nacht mijn koelkast van Sander zijn woning terug naar de mijne, waarop mijn buurman vol van zichtbaar ongeloof zijn voordeur nieuwsgierig opende. Ik weet nog mijn exacte reactie die volgde; *"Ja, we zijn weer uit elkaar en dit keer gaat de koelkast met mij mee"*. Sander onttrok zich in de laatste maanden meer en meer van de zorg voor zijn kinderen, waar ik ze niet in de steek kon laten en nagenoeg de hele dagelijkse zorg van wassen, aankleden, naar bed brengen, voorlezen, uit school halen en meenemen naar bos, kinderboerderij, zwembad en strand voor mijn rekening nam bij alle drie. Sander werkte vier dagen per week als Glazenwasser in Houten en sliep in de weekenden uit. 'S avonds en 'S nachts vonden we elkaar met een buisje GHB, de rest spreekt voor zich. De ochtend voor de brand vertrok hij met de kinderen naar zijn moeder om een dagje naar het bos te gaan met zijn moeder. Hoewel we het de vrijdag ervoor voor de zoveelste keer 'goed' hadden gemaakt, de avond dat ik met bebloede polsen en doodsangst bij hem kwam en smeekte om mij op te laten nemen op een gesloten afdeling van een Psychiatrisch ziekenhuis. Vaak viel ik aan het begin van de avond, nadat ik de kinderen bij Sander op bed had gelegd wel in slaap, maar werd midden in de nacht wakker van nachtmerries en was ik doodsbang in mijn eigen huis.

De maand die gevolgd was op het spoorincident op 7 september 2022 was een vreselijke en eenzame maand voor mij. Ik mocht niet meer alleen zijn met Robbie, ook niet op zijn verjaardag. Sander had de opdracht gekregen om erbij te blijven als Ik Robbie wilde zien, terwijl Sander ook nu alles aangreep om ruzie met mij te zoeken. Ik ben hier nooit tegen bestand geweest en zeker niet meer in deze laatste periode. Ik voelde mij nooit eerder in mijn leven zo eenzaam, onbegrepen en kon nergens anders aan denken dan dat ik dood wilde. Aan de ene kant vocht ik dagelijks op mijn manier om toch de dag door te komen, tegelijkertijd ging alles om mij heen kapot. Vernielingen van mijn eigendommen begonnen opnieuw. Mijn autobanden gingen twee keer kort achter elkaar kapot, lek gemaakt zo bevestigde een Marokkaanse vriend van mij uit mijn tienerjaren, die inmiddels automonteur was geworden en eigenaar van een eigen garagebedrijf. Ik besloot na de tweede lekke band mijn auto weg te doen. Vervolgens werd mijn fiets voor mijn deur gestolen. Van de fiets die ik kort daarna via marktplaats aanschafte werd de kettingkast gesloopt.

De buggy van Robbie, die ik tot dan toe bij goed weer altijd voor mijn deur kon laten staan overdag, werd weggehaald en mijn laptop en telefoon hadden keer op keer onverklaarbare virussen waardoor ik ook hiermee niemand meer kon bereiken. Hierop nam ik nog wel een ander email adres, in plaats van het email adres van outlook, welke volgens mijn jongere broer René gemakkelijk te hacken zijn, stapte ik over naar Proton. Hoe dit allemaal precies werkt kan ik niet uitleggen omdat ik hier zelf geen enkele kennis over bezit, mijn broer kon mij echter wel overtuigen van de noodzaak met zijn uitleg. Ik had niet de kracht om opnieuw aangiftes te doen. Anderhalf jaar lang dossieropbouw, waarvoor ik per aangifte vaak uren per keer op het politiebureau doorbracht, hadden geleid tot een schamele voorwaardelijke gevangenisstraf, taakstraf en ambulante behandeling. Ik kon het niet nog een keer. Mijn dochter was inmiddels uit huis geplaatst naar deze zelfde ex-man, als jij dit kan begrijpen ben je verder in dit proces dan ik.

In het laatste uitgesproken vonnis, naar aanleiding van weer een verlening van de ondertoezichtstelling van Anna-lisa, schrijft Jeugdzorg de gehele periode van stalking en het huiselijk weg in de eenvoudige zin: " Door gebeurtenissen uit het verleden". Uit te leggen valt dit voor mij simpelweg niet hier op papier, na alles wat hij mij en mijn gezin heeft aangedaan, vaak open bloot en zonder enige vorm van spijt achteraf.

Nadat ik die zondag 9 oktober 2022 besloot om met behulp van meer dan honderd liquid paracetamolpillen, bloedverduunners en een handvol slaaptabletten acuut nierfalen en/of volledig orgaan falen op te wekken, om zo een einde aan mijn leven te maken, zag ik in al mijn pijn en verdriet een boek liggen dat al mijn verdriet nog vele malen versterkte. Eigenlijk was ik op weg naar mijn aanrecht om meer medicijnen van dezelfde soort in te nemen, omdat er nog niets gebeurde. Ik stak het boek in een opwelling in brand, achteraf volledig versuft en onder invloed van de grote hoeveelheid melatonine die ik een uur eerder had ingenomen. Ik wist totaal niet te handelen op wat er gebeurde en liep naar buiten om hulp te halen, waar ik tweemaal een grote hoeveelheid braakte en even later bewusteloos op de grond werd aangetroffen door een mij onbekend iemand. Dit laatste heb ik kunnen lezen in het verslag van het ter plaatse verrichte politieonderzoek. Zelf heb ik geen andere betrouwbare actieve herinneringen aan wat er in deze eerste uren na de brand allemaal gebeurde. Waar ik dit oprecht kan zeggen werkte dit wel voor de heer Rutte, helaas niet voor mij zou later blijken.

In een diepere put had ik nog niet eerder gelegen bij mijn binnenkomst op de Crisisafdeling Berk 200 van de Psychiatrische Penitentiare Instelling (PPC) van Justitieel Complex Zaanstad. Zoals ik eerder al zachtjes aantipte is het in het begin vooral de liefdevolle zorgen van enkele medegedetineerden, bewaarders en vak-therapeuten geweest die mij opnieuw het gevoel gaven dat ook ik waardevol ben. In eerste instantie dankzij mijn Aarde-engel Wera, zoals ik haar direct al noemde. Een jonge vrouw van eenentwintig jaar die mij vanaf de eerstvolgende dag van mijn binnenkomst 'aan de hand' meenam. In een totale shock van de opeenvolgende gebeurtenissen van de dagen ervoor liet ik alles wat mij gebeurde volledig gelaten over mij heen komen. Zo ook haar heerlijk open houding, onstuimige blijdschap, welke soms ineens afgewisseld werd met een enorme en tegelijkertijd kortdurende driftbui als ze enig onrecht meende te bespeuren. We hadden direct een klik, ze had de gave om al in die eerste weken weer met momenten mijn eigen kind in mij naar boven te halen. Dankzij haar onbevanging, open houding, eerlijke manier van denken en spreken en zorgen over mij kon ik mij langzaam weer openen voor de mooie kanten van het leven. Ik begon weer te lachen.

Zeker ben ik in de periode van mijn verblijf op de crisisafdeling door helse pijn en verdriet gegaan, wat ook meer dan nodig was omdat ik zoveel al zolang weggestopt had. Wekenlang kon ik 's nachts nauwelijks slapen. Ik had vreselijke nachtmerries gedurende de korte tijd dat ik sliep, wat maakte dat ik daarna niet direct opnieuw in slaap durfde te vallen. Vele momenten heb ik letterlijk kronkelend van emotionele pijn en verdriet op mijn bed gelegen. Het gemis van mijn kinderen was niet te verdragen, mijn situatie gevoelsmatig uitzichtloos en de eenzaamheid leek onverdraaglijk. Sommige momenten bleef ik liggen, om hartverscheurend te huilen met zo min mogelijk geluid. Niemand mocht het natuurlijk horen, laat staan komen kijken of er 'iets' met mij aan de hand was. Nee, zover was ik nog niet op de crisisafdeling om mijn pijn, verdriet en ellende met anderen te delen. Behalve met Henk, de beeldende therapeut waar ik behalve een uur in de week groepstherapie ook al gauw een uur individuele therapie mocht volgen. Hij begreep mijn pijn, 'zag' mijn ware ik. Toen nog zorgvuldig weggestopt achter een zelf gecreëerd masker.

Na Wera, die na vijf weken op basis van schorsing de inhoudelijke bespreking van haar zaak thuis mocht afwachten kwam Lisa op de afdeling. Gelukkig, want ik was er nog niet. Zo ontzettend blij was ik voor Wera toen ze uitzinnig van vreugde die avond van het voor haar goede nieuws van de rechtbank terugkwam, tegelijkertijd belde ik een uurtje later Sander huilend op. Ondanks dit verdriet heb ik het Wera altijd en volledig vanuit mijn hart gegund dat ze haar jonge leven zo snel weer kon oppakken buiten de muren van de gevangenis, waar ook zeker zij niet thuishoorde. Inmiddels is ze dan ook volledig vrijgesproken van enige betrokkenheid en bevallen van haar eerste kindje, zoon Eliano. Voor mij was haar vertrek opnieuw een reminder dat ik mij niet meer afhankelijk op moest stellen van een ander. Dat ik alles in mijzelf aanwezig heb om gelukkig te zijn en hier nog werk aan de winkel was. Door schade en schande leer ik steeds meer de waarde van echte vriendschappen kennen. Gelijkgestemden met dezelfde idealen en dienstbaarheid, waarvan ik weet dat ze het beste met mij voor hebben. Vriendschap en onvoorwaardelijke liefde in moeilijke tijden is onmisbaar voor een blijvend herstel.

Na ruim vier maanden werd ik als eerste vrouw geplaatst op afdeling Appel-400. Ik werd hiermee overgeplaatst van een crisisafdeling waar plek was voor acht vrouwen naar een afdeling met elf mannen. In vele opzichten was dit voor mij een verademing, want hoewel ik het mijn medege-detineerden niet kwalijk kon nemen, waren er met regelmaat geweldsincidenten op de Berk. Zelf heb ik nog nooit enige vorm van fysieke agressie gevoeld jegens anderen, wel ben ik in mijn leven voor detentie vaak beoogd doel geweest voor mijn ex-partners. Op het moment dat je in een dergelijke situatie zit gaat, althans bij mij, gaat knop overlevingsstand in, zo ook op de Berk. Een knop die zeker meer aan dan uit heeft gestaan gedurende mijn leven. Pas toen ik op de Appel kwam merkte ik al snel dat dat hier niet nodig was. Direct was daar Shivano, een eenendertigjarige man van Surinaamse afkomst met wie ik een mooie wederzijdse zielsconnectie voelde.

Om mijzelf een houding te verschaffen aan tafel in de open recreatieruimte van de afdeling, nam ik mijn 'diamont painting' werk mee waardoor Shivano zich vrij genoeg voelde om met een nieuwsgierige en open houding naar mij toe te komen. Met een andere invulling dan bij Wera en Lisa het geval, ontstond er ook met hem direct een fijne klik. Anders omdat hier in dit contact ook de dans van yin en yang ontstond, mannelijke met vrouwelijke energie gemend gaf in ons geval ook gevoelens van aantrekkingskracht op een ander niveau dan alleen vriendschap. Meerdere keren ben ik hierin uitgedaagd om hier geen antwoord op te geven, hoewel we hier met elkaar af en toe plagend over spraken was het voor mij niet de tijd en de plaats. Ook het personeel merkte onze band op en we werden zowel geobserveerd en gerapporteerd op al dan niet de aanwezigheid van lichamelijk contact als plagend 'lovebirths' genoemd. Slechts bij ons afscheid was dat er even en daarmee de belofte elkaar na detentie als de tijd rijp is contact te zoeken met elkaar. Dit is er inmiddels geweest voor korte tijd. Dit telefonische contact hield Shivano mij een spiegel voor. Ik merkte na drie gesprekken dat hij nog niet over zijn ex-vriendin heen was. Gelukkig weet ik met de kennis van nu dat dit dus ook voor mij geldt, dit is een universele wet. Midden in mijn helingsproces is het aangaan van een nieuwe relatie afleiding van pijn die ik eigenlijk niet wil doorvoelen. Dit is nodig om verder heel te worden en dit proces wil ik afmaken tot er een relatie op mij afkomt. Dan weet ik dat ik er klaar voor ben.

Het leven in de gevangenis vergleek ik zelf met een mini-samenleving, al vond beeldend therapeut Henk dit erg optimistisch gesteld van mij. Toch voelde Appel-400 voor mij zo. Ook hier was een dagelijks ritme net als overal. Op doordeweekse dagen gingen we naar arbeid en al was dit maar een uurtje ik heb daar ontzettend veel gelachen om de verhalen van de mannelijke medege-detineerden. De redenen om opgenomen te worden op een PPC-afdeling in plaats van op een reguliere afdeling van een gevangenis zijn heel divers. Mensen met een verhoogde kwetsbaarheid, langgestraften, veelplegers, mensen die uit hun oude milieu willen ontsnappen wat in het regulier niet lukt en tot slot ook die misbruik maken van het vrijere regime en ruimere 'openingstijden' buiten je cel op een PPC-afdeling. Dit door een stoornis te faken. Ik snap inmiddels ook heel goed dat in de gevangenis het zetten van je volgende kraak zeker tot de mogelijkheden behoort. Tips en tricks vlogen er bij tijd en wijle ongeneerd over de toonbank.

Met Shivano kookte ik bijna dagelijks, op de binnenplaats, sportte we in een klein groepje met Thomas, Ismael, Shivano en ik. Dit maakte mij vooral mentaal sterker. Sporten op een binnenplaats met zo'n vijftig andere mannen was bij aanvang een behoorlijke uitdaging. Waar ik op de crisisafdeling vooral nog binnen bleef om de ongepaste opmerkingen vanuit de mannengroep waarmee we tegelijkertijd luchten te ontwijken, waren de mannen op de reguliere PPC een stuk vrouwvriendelijker. Shivano kwam na enkele weken van mijn verblijf met het idee een eigen sportclubje op te richten. In de voortdurende aanwezigheid van Shivano, Thomas en Ismael om mij heen voelde ik mij buiten op de luchtplaats een stuk veiliger. Met de tijd nam mijn zelfverzekerdheid

verder toe, daarnaast leerde ik omgaan met de aanhoudende en soms goedbedoelde opmerkingen over mijn billen. Ik volgde verschillende therapieën, waaronder Running samen met Shivano, individueel sport met Thomas, individueel PMT, beeldende kunst en een groepstherapie patronen doorbreken. Nadat Lisa ook was overgeplaatst van de crisisafdeling naar de Appel-400 trokken we op de afdeling veelal met zijn drieën op, zaten buiten op de patio en deden met elkaar spelletjes als triptrak, Skibbo en scrabble. Verreweg de meeste lol hadden we als we 30 Seconds deden met bewaarster Dominique, waarvoor Thomas van de afdeling naast ons, hij verbleef op Appel 300, wij op Appel 400, steevast van haar mocht aanschuiven. Net als in het echte leven kwamen er gevoelens van, ja wat was het, jaloezie? In ieder geval werd dit na een tijdje verboden. We zouden te luidruchtig aanwezig zijn.

Ik vierde een jaar lang sinterklaas, kerst, oud & nieuw en mijn verjaardag in de gevangenis, al was dit op de crisisafdeling meer het overleven van deze feestdagen. Ik miste alle verjaardagen van mijn (stief) kinderen. Ik miste de eerste schooldag van mijn lieve kleine Robbie die ondertussen vier jaar was geworden. Toen Shivano werd teruggeplaatst naar regulier viel dit afscheid mij zeer zwaar, zo ook dat van Lisa, die haar detentie er drie maanden eerder dan ik op had zitten. Ook zij heeft TBS-voorwaarden en vertrok naar een Forensische kliniek in Warnsveld. Net als buiten de vier muren van de gevangenis bestond ook hier mijn leven uit het ontmoeten en weer afscheid nemen van mensen die mij dierbaar werden. Tot ook ik op veertien september 2023 mijn straf erop had zitten en per gevangenenvervoer naar Assen werd getransporteerd.

De Forensische FPA-kliniek in Assen (De angstkliniek)

De start hier in Assen was verre van wat ik er vooraf van verwacht had. De laatste maanden van mijn verblijf op de Psychiatrische Penitaire Afdeling Appel van Justitieel Complex Zaanstad had ik regelmatig telefonisch contact met Lisa. Zij was inmiddels overgeplaatst naar Warnsveld. Ook naar een FPA-kliniek en met dezelfde juridische titel TBS-voorwaarden. Bij binnenkomst hier miste ik de vriendschappen die ik had opgebouwd in de gevangenis. Behalve die van mijn medege-detineerden waren die er ook met enkele bewaarders en vak-therapeuten. Want wat een verrot systeem niet lukt is het hart uit oprechte en lieve mensen halen, zo weet ik inmiddels uit eigen ervaring.

Op de crisisafdeling waren er Mohammed en Dries, twee bewaarders van Marokkaanse afkomst die net zo wakker waren als ik. Al snel kwamen Dries en ik erachter dat we op dezelfde zondagmiddagen hadden gedemonstreerd op het Museumplein in Amsterdam tegen het 'Coronabeleid'. Hij met een aantal andere collega's hadden ook aan de oproep gehoor gegeven, om hier elke zondagmiddag om 14.00 uur 'koffie te komen drinken'. Zo wist ook hij hoe de gemeente Amsterdam, onder de leiding van Femke Halsema, zich opstelde tegen ons vreedzame demonstranten deze middagen. Bij aankomst stond het waterkanon al klaar en zag het er blauw van ME-wagens, politie te paard en overige agenten. Hoe we zonder enige aanleiding uit elkaar werden gedreven, opgejaagd en willekeurig uit de menigte gepikt werden en meegenomen per ME-bus. Hoe er zonder aanleiding grof geweld tegen de demonstranten werd gebruikt, honden werden ingezet en het waterkanon met zijn hardste straal tegen ons werd ingezet.

Sprake van demonstratierecht was er absoluut niet en de beelden die op televisie getoond werden verre van een realistische weergave van wat er gebeurde op de plaats delict. Die eerste zondagmiddag kwamen er met ons duizenden mede- koffiedrinkers naar het museumplein, wat iedere zondag alleen maar in aantal zou groeien. In de media werd de opkomst echter stevast gereduceerd tot enkele honderden 'gekkies'. Over verdeel- en heers tactieken gesproken, maar de rest van in angst ondergedompelde bevolking had het niet door.

Met andere wakkere bewaarders te praten over deze bizarre tijd hielp mede om mij staande te houden in die eerste periode. Ik werd verdacht van onder andere paranoïde waandenkbeelden en een psychose, gebaseerd op mijn afwijkende mening. Ik was terechtgekomen in een omgeving waar ik nog minder vrij mijn mening kon geven. Dit vanuit mijn aanwezige angst gedwongen medicatie te moeten slikken of een stoornis opgeplakt te krijgen enkel en alleen omdat mijn bewustzijn hoger was dan behandelaars van Justitie. Omdat ik wel verder had gekeken dan mijn neus en het NOS-nieuws lang was. Toch weer die angst die ik er gratis en voor niets bij kreeg van vadertje staat.

Behalve enkele bewaarders stond ook Henk voor mij op. Elke week kon ik hier op eenzelfde denkniveau van gedachten wisselen met hem, vanuit eenzelfde soort 5D-bewustzijnsniveau. Zijn vak als beeldend therapeut bood hij mij al na enkele weken de gelegenheid om naast de groepstherapie ook individueel een uur te komen 'werken'. Behalve fijne en therapeutische gespreksvoering kon ik in deze uurtjes van alles maken voor mijn kinderen. Hij voelde het enorme gemis en mijn liefde voor hen feilloos aan en speelde hier op een menselijke en meelevende wijze op in. Hij nam het voor mij op tegenover mijn hoofdbehandelaar die duidelijk een hele andere visie had op mijn staat van zijn. Vele tasjes, petjes, sieraden, kaarten en andere knutsels heb ik hier mogen maken en kunnen versturen per grote envelop (iets tussen mij en mijn kinderen), om zo de band tussen ons te behouden. Gedurende de ruim elf maanden detentie heb ik Robbie slechts negen keer mogen zien en Anna-lisa twee keer. Mijn lieve stiefkinderen zie ik tot de dag van vandaag alleen via het beeldscherm tijdens mijn recht op beeldbellen.

Vanaf februari kon ik starten in een groepstherapie die mede door hem was opgezet en werd geleid samen met Lotte, een al even menselijke verschijning met een even mooi hart. Deze therapie heb ik tot mijn vertrek wekelijks op maandagochtend gevolgd en veel inzichten over mijzelf en mijn destructieve patronen mogen verkrijgen. Samen met onder andere Lisa, Thomas, Carlito, Najid en enkele anderen deelden we hier lief en leed gepaard met een lach en een traan. Deze therapie van 'Patronen doorbreken' bleek een schot in de roos op weg naar mijn nieuwe leven, versie 2.0. Ik verkreeg diepere inzichten in mijn destructieve gedrag richting mijzelf, wat maakte dat ik de kracht vond om toxische relaties te verbreken. Stap voor stap kreeg ik meer vertrouwen in mijzelf. Dankzij dit groeiende zelfvertrouwen steeg ook de liefde voor mijzelf en mijn gevoel van eigenwaarde.

Henk verzorgde, zowel op mijn verzoek als vanuit eigen initiatief, werkbladen die theoretische kennis verschafte over het leren 'nee' te zeggen, hoe om te gaan met mijn emoties en last but not least stelde hij zijn lokaal beschikbaar voor mij als een soort winkeltje. Dat is een van de lastigere dingen in de gevangenis, om aan spullen te komen, wat er wel voor heeft gezorgd dat ik met een nog veel dankbarder blik door het leven kan gaan. Bij PMT en Aromatherapie kon ik mediteren. De PMT-therapeute Sabine was meelevend vanuit haar eigen moederhart en Rob van Aromatherapie bracht mij gedurende mijn verblijf op Appel-400 bijna wekelijks een voetbad met heerlijke natuurlijke geuren erin. Nog belangrijker waren de gesprekken op zielsniveau, een verademing in een grotendeels in slaap gehypnotiseerde samenleving.

Op mijn weg naar Assen heb ik onterecht de aanname gedaan dat mijn overplaatsing direct voor meer vrijheid zou zorgen. Toch in ieder geval hier in Drenthe dezelfde menselijkheid zou vinden als ik bij verschillende medewerkers binnen J.C. Zaanstad ondervond. Nu is het hebben van verwachtingen eigenlijk zinloos, omdat het in de praktijk altijd anders zal verlopen. Echter door het telefonisch contact dat ik bleef onderhouden met Lisa, was ik er hier niet op voorbereid dat er zulke enorme verschillen zouden zijn tussen 'onze' twee FPA-klinieken. Ondanks dat we wel beiden dezelfde juridische titel meekregen van de rechtbank op weg naar een verplicht forensische behandelingen konden op diverse punten de verschillen niet groter zijn. Zo is het screeningsbeleid van de mensen met wie je contact wilt houden hier buitengewoon eng, waar Lisa wel vrij contact mag onderhouden met de buitenwereld. Waar Lisa direct de volgende dag bezoek mocht ontvangen van haar moeder en zo ook haar telefoon en laptop weer terugkreeg en vrij mocht gebruiken, wachtte ik weken tot maanden op het screenen van dierbaren, die ik al bij aankomst doorgaf.

In Warnsveld is er een vrij gebruik van internet via een WIFI-code, hier niet. Zo kan ik nog wel even doorgaan maar dat het opvallend is kan men mij hier wel bevestigen, een onderbouwde en bevredigend antwoord over het waarom moet 'men' hier mij schuldig blijven. Een band opbouwen met medepatiënten of aanwezig personeel wordt hier, anders dan in de gevangenis door behandelaren ontmoedigd. Er is een ingebakken vorm van wantrouwen aanwezig vanuit sommigen van hen. Er wordt door het behandelend team niet gewerkt in de geest van de wet, maar in de letter van de wet, wat voor mij met regelmaat enge vormen aanneemt. Mij is zoveel duidelijk dat het personeel hier gedrild is om het systeem te dienen in plaats van de mensen die een zorgvraag hebben. Ik mocht zeventien weken niet naar buiten, ontvang weinig behandeling en buiten de vele diagnostische gesprekken, twee uurtjes arbeidstherapie en een uurtje sport per week moet ik mijzelf hier zien te vermaken. Er is slechts een patio waar nieuw geplaatsten buitenlucht kunnen verkrijgen, welke zes keer zo klein is als de luchtplaats van de gevangenis.

Waar ik in de gevangenis op zondag wekelijks naar de kerk kon, op dinsdagmiddag deel uitmaakte van de praatgroep met de dominee en om de week de Pandit en een Boeddhist op de afdeling op bezoek kreeg, is hier geen mogelijkheid tot het bijwonen van een kerkdienst. Wat mij het meest schokt is dat schending van menselijke waarden hier als heel normaal beschouwd wordt. Nog voor ik iets verkeerd kon doen waren al mijn vrijheden ontnomen, werd mij al mijn zelfredzaamheid afgenomen. De eerste drie weken mocht ik niet eens post sturen naar mijn kinderen. Na lang aandringen mocht ik bij de gratie van mijn hoofdbehandelaar een verjaardagskaart naar mijn zontje sturen die tijdens de eerste week van mijn verblijf hier vier jaar werd. Een cadeau mocht ik echter niet opsturen, wat hij dus pas weken na zijn verjaardag ontving. Geen enkel inlevingsgevoel over het feit dat hij zijn moeder maar negen keer gezien had in een jaar tijd en voor het eerst naar de basisschool ging zonder zijn moeder aan zijn kleine kinderhandje. Waar ik nog aan toe kan voegen dat ik gewoon de ouderlijke macht bezit in dit systeem. Zelf ben ik overigens van mening dat je dit nooit afgenomen kan worden, voor zover het überhaupt bestaat. Ik heb mijn kinderen in mijn buik laten groeien, ze de eerste maanden zelf gevoed met moedermelk die ik voor mijn kinderen aanmaakte. Deze band kan niet stuk gemaakt worden, welke juridische term ze er ook voor verzinnen.

Mijn twee beste vrienden Mathieu en Helene zijn hier beiden al een aantal keer langs geweest. Ondanks de drie uur heen en drie uur terug die zij hiervoor moesten afleggen werd er niet afgeweken van het heersende protocol. De eerste keer is een uur en zo is het. Opvallend echter voor mij is dat dit alles alleen geldt als je nieuw bent binnen de stichting. De draaideur cliënten, waarvan ik er al meerderen heb zien weggaan en weer terugkomen hebben direct een smartphone en vrijheden om naar buiten te gaan. Ondanks de uitleg die ik hierover krijg is deze voor mij niet bevredigend. Ik ben een Juridische titel, zorg op maat is er tot nog toe niet. Waar ik dankzij mijn verworven kosmisch bewustzijn gelukkig over meer dan voldoende zingeving bezit, een boek schrijf en graag creatief bezig ben zie en hoor ik anderen regelmatig volledig terecht klagen over het gebrek aan activiteiten.

Arbeid buiten de kliniek is voor velen hier in een werkomgeving waar ze opnieuw blootgesteld worden aan contact met mensen die ook een verleden met justitie hebben en/of een verleden met drugsgebruik. Daarbij krijgen ze nauwelijks een financiële beloning voor werk wat al niet vanuit hun hart komt. Dit maakt het zoveel lastiger om een andere richting in je leven te kiezen. Je moet dubbel zo sterk zijn om dan niet voor gaas te gaan en dezelfde 'fouten' weer opnieuw maken. Zelf ben ik enorm dankbaar dat ik al in de gevangenis de inzichten verkreeg welke patronen ik moest doorbreken, hiervoor zelfs therapie mocht ontvangen van Henk en Lotte en de kracht ontving om het geleerde ook echt in praktijk te brengen.

Dit hield echter wel in dat ik moeilijke beslissingen moest nemen, keuzes die ik allang thuis had moeten maken omdat het dan nooit tot een zelfmoordpoging was gekomen. Maar waar ik thuis niet de steun vanuit mijn omgeving had om alles wat ik geprobeerd heb tot een goed einde te brengen, had ik dat in de gevangenis wel. Ik verbrak de relatie met de vader van Robbie, kies voor een omgeving waar ik niet direct gestalkt kan worden en verbreek voor onbepaalde tijd het contact met een aantal familieleden en 'vrienden'. Niet alleen ik deed dat, een aantal 'dierbaren' van voor detentie verbraken zelf het contact door niets van zicht te laten horen toen ik in de gevangenis terechtkwam. Waar ik het van sommigen had verwacht is dat bij anderen niet het geval geweest. Zo is het leven en daar kom ik op een steeds dieper level achter hier tijdens mijn verblijf in Assen.

Uitgeleerd zijn we nooit, als we een situatie onder de knie hebben dan komt er op een dieper niveau een nieuw uitdaging op ons pad. Ook dit is een Universele wet en zo evolueren we. Deze uitdaging op een volgend niveau ben ik onder dwang aangegaan hier in Assen, eerst zonder dat ik mij bewust was van welke uitdagingen dit zouden gaan inhouden. Waar ik verwachtte dat de omgeving die mij een gerichte behandeling zou gaan bieden een vooruitgang zou zijn ten opzichte van de gevangenis had ik het mis. Dit heeft niet eens met vrijheden van buitenaf te maken, die mij zeventien weken onthouden werden, maar de vrijheid die je van binnen voelt om jezelf te zijn. Waar ik mij in de gevangenis in een omgeving met veel warme mensen en liefdevolle zorg bevond leek ook elke vooruitgang van mij haast als vanzelf te gaan. Hier echter bevind ik mij opnieuw in een voor mijn gevoel en beleving in een onveilige omgeving waar wantrouwen, angst en afstandelijkheid de regie hebben in plaats van compassie, liefde en onderlinge verbinding. Het is geen omgeving waarin het mij lukt om echt te gedijen vanwege dit voortdurende wantrouwen vanuit behandelaars. Iets wat mijns inziens geen constructieve samenwerking tot stand kan brengen.

Een samenwerking vanuit de kliniek gebaseerd op de laagste trillingsfrequenties kan enkel resultaat voortbrengen op hetzelfde niveau, zoals de Universele wetten ons leren. Daarbij is de motivator achter het huidige beleid geld en macht, al geloof ik ook dat medewerkers hier zich daar niet echt van bewust zijn. Zo weet ik dat je in de opbouw van je vrijheden niet verder kan uitgroeien dan naar twee keer per maand een nacht op verlof of een keer per maand een weekend, ongeacht of je dit aankan of niet. De overheid stopt dan namelijk de geldkraan. Als je aangeeft een volgende fase aan te willen gaan in een andere kliniek, omdat dit bijvoorbeeld dichterbij je familie of werk is gelegen, dan wordt je behandeling hier verlengd. Recent koos een medepatiënt ervoor om die volgende fase dan toch maar aan te gaan in deze kliniek in plaats van in de buurt van zijn familie. Dit zijn slechts twee voorbeelden waar bewust gekozen wordt voor financiering van de kliniek in plaats van het belang van de patiënt. Het behandelteam maakt deze keuzes, accepteren het als normaal. Dit is behalve nadelig voor de mensen die hier die 'zogenaamde' patiëntgerichte behandeling ontvangen, tevens wat de zorg gigantisch duur maakt en dus ook jouw eigen jaarlijkse zorgbijdrage omhoogstuwt.

Muziek

Wat ik al meerdere keren heb aangegeven in mijn eigen '*Herstelprogramma op Zielsniveau*' is dat voor mij Verreweg het mooiste hulpmiddel om trauma's te helen muziek is. Onbewust al voor ik in detentie raakte, vanaf daar heeft het mij iedere dag geholpen en ondersteund in mijn helingsproces. De eerste maanden op de Crisisafdeling op de PPC in J.C. Zaanstad had ik vreselijke nachtmerries, waarin ik zelf mijn weg moest vinden om hiermee te dealen. Ook in mijn thuissituatie had ik hier al last van. Gedurende de stalkingsperiode had ik mijzelf al aangeleerd om met behulp van een koptelefoon en rustige meditatiemuziek of een geleide-meditatie in slaap te vallen. Ook met Sander naast mij lag ik anders nog hele lange tijd wakker om dan alsnog met op de achtergrond radiomuziek in een onrustige slaap te vallen. Mij afsluiten met behulp van een koptelefoon werkte beter.

In de gevangenis had ik zeker de eerste tijd deze 'luxe' nog niet. In eerste instantie maakte ik gebruik van de aanwezige muziekzenders op tv. Zowel klassieke muziek, waarvan ik in een wetenschappelijk artikel had gelezen dat dit ook uit onderzoek gebleken effectief is om makkelijker in te slapen als van zenders als Sky-radio. Liedjes zijn voor mij als lange gedichten of korte verhalen. Als we op dezelfde trillingsfrequentie zitten als de muziek op de radio sluiten ze volledig aan op jouw eigen gedachtewereld. Voel je irritatie en staat het nummer je tegen dan zit je dus niet op diezelfde frequentie. Theoretisch kun je dit verklaren met alle informatie in het eerste gedeelte van dit '*Herstelprogramma op Zielsniveau*' en luisteren naar je gevoel helpt hier ook bij. Doordat ik in de gevangenis later gebruik kon maken van een leenradio, een fijne meditatie Cd kreeg van de Boeddhisten en via invoer van lieve vrienden en via levendige ruilhandel met medegevangenen meerdere Cd's in bezit kreeg werd dit mijn slaapmedicatie.

Na mijn overplaatsing vanaf crisisafdeling Berk-200, waar ik bijna dagelijks geconfronteerd werd met agressie, separaties en overige onrust naar Appel-400, werden mijn nachtmerries langzaam aan minder. Hier in de Forensische kliniek in Assen moest ik weer opnieuw beginnen. Ruilhandel in welk opzicht is ten strengste verboden, waar het in de gevangenis werd aangemoedigd en bemoedigd. Sommige bewaarders namen regelmatig kleding mee van thuis, kochten aanbiedingen voor ons of producten die we nodig hadden zoals in mijn geval de sportbh's en leggings. Ook mochten we kleding weggeven, zo loop ik hier vandaag de dag nog in sportkledij gedoneerd door mijn mannelijke medegevangenen.

Ook werden er andere creatieve oplossingen gezocht, zoals de paaseierenwedstrijd waarvoor bewaarster Dominique leuke geschenksets kocht op eigen kosten en deze beschikbaar stelde, evenals de 550 paaseieren die ze voor ons verstopte. Twee vliegen in een klap, een gezellige middag met veel lol en voor sommigen leuke prijzen en in ieder geval chocola. Steeds hoor ik hier als redenen wat er zou kunnen gebeuren als er wel geruild of weggeven wordt, weer die angst voor iets waar je op het moment zelf zou kunnen acteren of het ten minste uitproberen. Tijdens die elf maanden detentie ben ik nooit onder druk gezet of gechanteerd nadat ik iets aannam, als ik het zelf niet vertrouwde liet ik mijn eigen gevoel hierin de beslissing nemen. Hier in de kliniek lijkt alle gevoel weggeregeld te zijn.

Na het lezen van oude rapportages die ik heb opgevraagd bij onder andere Veilig thuis en politie heb weer een toename van nachtmerries. Om te bewijzen wat ik in de jaren voorafgaand aan mijn zelfmoordpoging allemaal heb moeten doorstaan, zonder adequate hulp van de betreffende zorg belovende instanties, heeft mijn advocate dit in mijn opdracht verzorgd. Waar **Pro** Justitia dit nog weigerden op te vragen omdat het hier om een andere zaak ging volgens hen, is het hier inmiddels in ieder geval gelezen. In diagnostiek wordt het vooralsnog niet erkent maar opgeven zal ik hierin niet. Iedere leugen die mij in het verleden kwaad heeft gedaan zal ik boven water halen. Want dat is

het enorme voordeel van het spreken van de waarheid en leven met de kennis van trillingsfrequenties, Karma en Dharma. Met iedere actie kan ik mijzelf aan het einde van de dag in de spiegel aankijken, ze komen uit een oprecht en goed hart. Ook ik worstel nog met moeilijke situaties, zoals met de medewerkers die zich in mijn allergiezone bevinden, waar ik dan ook aan blijf werken om mijn eigen unieke trillingsfrequentie verder te verhogen. De puntjes op de 'i' zetten, een gevaar voor de wereld ben ik nooit geweest, wel voor Firma List & Bedrog, ofwel ons huidige systeem.

Een andere uitingsvorm op muziekgebied die hier tot de mogelijkheden behoort is Karaoke. Hier maak ik dan samen met medepatiënt Robbert dan ook graag en regelmatig gebruik van. Muziek als therapie heb ik deze week voor het eerst gehad, het zal zich later uitwijzen wat dit voor mij kan betekenen. Ik gebruik muziek op meditatieve wijze door op bed te gaan liggen, mijn ogen te sluiten en te voelen of tekst en klank resoneren met mijn gevoel en emoties vanbinnen. Het geeft me rust en helderheid. Muziek raakt onze ziel als het resoneert, muziek troost, muziek verbindt, muziek maakt blij... Muziek is voor mij een basisbehoefte om mij veilig en geborgen te voelen in tijden van onzekerheid en angst zoals hier en geeft vertrouwen dat alles goed komt. Het geeft op de juiste frequentie boodschappen die je kunt waarnemen als je afgestemd bent op dezelfde frequentie. Met de kennis uit het eerste gedeelte moedig ik je aan hiermee zelf te gaan experimenteren.

Meditatie

Zoals ik al eerder vermeldde in dit herstelprogramma werd mijn bewustzijn positief getriggerd door de Coronaleugen die over de wereld werd verspreid. Vanaf deze desinformatie vanuit onze eigen overheid werd ik mij meer en meer bewust van het belang van juiste informatie en meer kennis hebben van grote onderwerpen. Via de reguliere media werd je niet veel wijzer, hier zag en hoorde je alleen een selectief clubje van dezelfde mensen praten. Het viel mij al snel op dat er niemand aan de praattafels bij actualiteitenprogramma's zat die mijn stem vertegenwoordigde. In mijn eigen directe omgeving waren er met mij genoeg mensen die hun twijfels hardop uitspraken over de coronamaatregelen die genomen werden door de overheid, op televisie leek het echter allemaal afgestemd te zijn op elkaar, geen discussie maar consensus.

Eerder was ik mij echt wel bewust van het feit dat er op het politieke wereldniveau veel beloofd werd en dit nog vaker niet werd nagekomen. Vanuit mijn werk had ik in ziekenhuizen al regelmatig meegekregen dat er meerdere belangen speelden bij de keuze en het voorschrijven van medicijnen dan alleen die van de patiënt. Dat ik moest goochelen met extra tijd dan ik eigenlijk bij een zorgvrager binnen was van mijn baas. Dit in de tijd dat ik werkzaam was bij de Acute Dienst van de Vierstroom, toen ik hier werkte was ik hier immers zelf onderdeel van. Toen ik er echter achter kwam dat er bewust sprake was van desinformatie rondom een griepvirus dat werd voorgedaan als een levensbedreigende ziekte wist ik dat er veel goed fout zat. Dat het om iets veel groters en lelijkers ging dan rommelen met enkel inkomsten.

Vanaf mijn negentiende heb ik vier jaar fulltime in verpleeghuis De Riethoek in Gouda gewerkt. Ik volgde hier al werkend de opleiding tot Verzorgende-I.G. en kwam vanuit deze functie op de verschillende zorgafdelingen. We verpleegden hier mensen met somatische ziekten (lichamelijk), psychogeriatrisch (dementerend) en revaliderend na ziekenhuisopname. Voor aanvang van de opleiding had ik tevens al enkele maanden als verpleeghulp gewerkt door het hele huis heen. Hiervoor hoefde ik maar twee weken een cursus te volgen, waarna ik de bewoners mocht wassen, aankleden, hulp bieden bij de maaltijden en toiletgang.

Alles wat zogenaamd aan het dodelijke coronavirus werd toe beticht was voor mij normaal voor deze periode van het jaar. De hoeveelheid ziektegevallen die gemeld werden in de media evenals het overlijden van de aantallen bewoners van de afdelingen. Ook in mijn tijd in het verpleeghuis overleden er evenveel als de media ons nu uitvergroot voorhield, alleen werd het toen niet met grote krantenkoppen op de voorkant van de landelijke nieuwsbladen meegedeeld aan onwetende (ongeïnteresseerde) burgers. Tijdens mijn zoektocht op Telegram stuitte ik op berichtgeving over deze griepgolven in de twee decennia daarvoor. Ze waren er toch wel, blijkbaar maakte het toen geen indruk op de medemens. De meest recente was er een van 2018 en de krantenkoppen over volgelopen Ic's en een tekort aan ziekenhuisbedden op reguliere verpleegafdelingen logen er toen toch ook al niet om.

Nu wist ik het vanuit eigen werkervaring dat dit zo was, wat ik doorkreeg was de enorme invloed van de media en de manier waarop het hierover nieuws dit keer verteld werd. Vol van angsttermen waarbij gebruik gemaakt werd van de kracht van herhaling. Overal en continue dezelfde beangstigende boodschap. Op het nieuws, in de winkels, via persconferenties en op de radio. Steeds hetzelfde kleine groepje virologen (nog erger, dierenartsen; zoek maar na) en medici die aan het woord kwamen op TV. Zelf zag ik via alternatieve kanalen als Weltschmerz, BLBX-TV en Ongehoord Nieuws gerenommeerde Emeritus-Hoogleraren, huisartsen, biologen, rechtsgeleerden, economen en vele

anderen langzaam met een heel andere informatiestroom naar buiten komen. Mensen die zelf praktijk hielden of werkzaam waren op universiteiten in ons land, België en de rest van de wereld. Een boodschap die niet vertaald werd in de landelijke media. Enkele maanden na het uitbreken van het levensbedreigende virus was er een alliantie opgericht onder de naam 'Artsen voor waarheid'. Ik heb het NOS-nieuws er nooit over horen spreken.

Eenzijds wilde ik deze informatie, ik ging er zelf naar op zoek. Wilde de echte waarheid in plaats van een mooie leugen (die zijn niets waard, dat wist ik al vanuit mijn privéleven), die een bevestiging zou zijn van mijn onderbuikgevoelens. Anderzijds betekende dit een ineenstorting van mijn 'belief-system'. Naar mijn omgeving omschrijf ik dit altijd als de vele 'maagdraaiingen' die ik heb mogen ervaren de laatste jaren. Het waren ook letterlijk zulke gevoelens in mijn buik, als ik opnieuw op een enorme conditionering was gestuit. Om dit allemaal te verwerken ging ik op zoek naar alternatieve manieren om orde op zaken te stellen in mijn denken en angstige gevoelens die ik soms had door alle verschillende informatiestromen.

Een van de belangrijkste hulpmiddelen voor mij hierin is meditatie geworden. Toen ik hiermee begon wist ik nauwelijks wat er van mij 'verwacht' werd. Waar ik begon met het beoefenen van meditatie door dan maar gewoon simpelweg op bed te gaan liggen met mijn ogen dicht en een geleide meditatie van YouTube aan te zetten, ben ik mij in detentie veel meer dan dat ook gaan verdiepen in de achtergronden van meditatie. Thuis al zocht ik meer verdieping in manieren waarop ik mijn bewustzijn kon verhogen, door bijvoorbeeld meer tijd in de natuur door te brengen, een stilte-retraite te volgen van enkele dagen (waar ik mijn lieve vriendin Helene aan over heb gehouden) en in het algemeen meer tijd alleen door te brengen. Kennis die ik vond op YouTube deed mij er steeds meer van overtuigen om 'het pad van Verlichting' te gaan volgen en ten slotte kwam ik in de gevangenis met verschillende geestelijk verzorgers in aanraking die mij hierin verder konden begeleiden.

Door te leren ontspannen neemt de hoeveelheid stress in ons lichaam en geest af, meditatie is hiervoor een goede manier. Er zijn actieve vormen van meditatie als Tai Chi, Yoga en wandelen. Je kunt jezelf meditatie met visualisatie aanleren als je mentaal sterker wilt worden of gebruik maken van ademhalings- en bewustzijnsoefeningen voor het ervaren van meer rust en verbinding met je hogere zelf. Je kunt mediteren in volledige stilte, maar ook bij meditatie kan muziek een belangrijke rol spelen. Ritmische muziek beïnvloedt ons lichaam, melodieuze muziek heeft een emotionele uitwerking en de harmonieuze tonen van muziek staan in verband met spirituele energie. Denk hierbij ook aan de informatie in het hoofdstuk over het morfogenetisch veld. Meditatieve muziek levert ondersteuning in het laten wegvallen van verschillende lagen van stress en geeft je de gelegenheid om uit het verdovende tempo van onze veelal veeleisende leefomgeving te stappen.

Meditatie helpt mij op veel verschillende manieren. Het helpt om een moment van rust in te laten tussen twee activiteiten, om tot diepere inzichten te komen over mijzelf en situaties die er op dat ogenblik spelen, emoties te verwerken en te horen wat er echt in mijn hart leeft. Dagelijkse meditatie helpt mij inmiddels om met elke moeilijke situatie om te gaan, welke ik hier dagelijks doormaak. Ik zou niet meer zonder willen en kunnen. Het is een hulpmiddel bij het maken van de juiste keuzes in mijn dagelijkse leven, vanuit rust en liefde. Een ander positief effect is dat het angstige gevoelens vermindert. De basis voor meditatie is eenvoudig te leren. Begin met een korte tijd in de houding die je fijn vindt. Je hoeft je gedachten niet uit te schakelen, je houdt je gedachten op een afstand door niet mee te gaan in de 'verhalen' die je ego de hele dag door ontwikkelen. Je aanschouwt je gedachten zonder erin mee te gaan. Als je merkt dat je wel meegaat in een verhalenstroom keer je zonder oordeel weer naar jezelf.

Goed of fout is er niet bij meditatie en bij mij ging het door regelmatige beoefening steeds meer als vanzelf. Op internet is voldoende informatie te vinden op onder andere yoga-sites en YouTube. Ook is er voldoende informatie over mindfulness, visualisatie en affirmeren. Eveneens belangrijke hulpmiddelen om je bewustzijn te verhogen. Tevens fijne tijdsbestedingen waar ik voor mijn spirituele pad niet eerder van gehoord had. Probeer het uit en zie wat past bij jou.

Taoïsme en Boeddhisme

In het algemeen geloof ik dat er uit ieder geloof, levensovertuiging en natuurgodsdienst elementen te halen zijn die je van dienst kunnen zijn om je te helpen op je pad van spiritualiteit en verlichting. God denkt niet op zondagochtend: *'Die christen is beter bezig dan die moslim afgelopen vrijdag'*. We zijn allemaal gelijk, we zijn allemaal energie en op die wijze verbonden met elkaar. We ademen dezelfde lucht in- en uit. God is energie en dit verbindt ons met elkaar. Allemaal een even klein of groot stukje van het groter geheel. Waar ons wiegje staat bepaalt ten dele onze culturele gewoonten en voorkeuren. Verder ook hoeveel interesse je wilt opbrengen voor de gewoonten van anderen. Ikzelf voel het als een verrijking dat ik drie jaar een relatie heb gehad met een Marokkaanse jongen gedurende mijn tienerjaren, al dacht mijn moeder daar anders over. De vader van mijn jongste zoon heeft gedeeltelijk Indische 'roots'. Mijn ex-schoonmoeder is oudgereformeerd en mijn beste vriend Mathieu overtuigd christen, die net als ik openstaat voor andere geloofsovertuigingen en spiritualiteit. Ik geloof dat dat de sleutel naar echt succes is, in onvoorwaardelijke liefde elkaar accepteren en durven open te staan voor de mooie culturele verschillen.

Zelf heb ik veel aan de basiskennis die ik in de gevangenis heb opgedaan over het Taoïsme, hindoeïsme en (Zen)Boeddhisme op mijn eigen weg naar heling, welke ik hier graag wil delen. Ik heb in de gevangenis verschillende boeken gelezen over deze stromingen, maar op internet is ook informatie te over als het jouw interesse wekt. Het hielp mij bij het zuiveren van mijn geconditioneerde gedachten en gevoelens. Ook lezen over het Sjamanisme en zo mooie kennis hierover opdoen die toepasbaar is op een goede gezondheid voelt als een verrijking. Ik had al een tarotkaarten-set vanuit het Sjamanisme, ook jezelf hierin verdiepen vind ik een aanrader in je eigen helingsproces. Hieronder in ieder geval een aantal basisbegrippen uit het Taoïsme en Boeddhisme om je op weg te helpen en hopelijk nieuwsgierig te maken.

Taoïsme: Het taoïsme is een leidraad voor een vervullende wijze van leven. *Meegaandheid, niet-handelen, gemoedelijkheid en kwetsbaarheid* zijn de sleutels tot een lang leven. Het doel in het taoïsme is om harmonie te bereiken. Deze leer vindt zijn ontstaan in China. De beeldtaal en symboliek van de traditionele Chinese kunst zijn gericht op het vinden van balans tussen de oerkrachten, tussen yin en yang. Hiermee bereik je een gevoel van tevredenheid, welke je niet haalt als je dit buiten jezelf om probeert te zoeken. Je geluk zoeken in materiele zaken is altijd een tijdelijke vervulling van je behoefte om een tevredenheid te ervaren. Spullen verouderen, gaan kapot en een nieuw verlangen naar iets mooiers en beters ontstaat al snel als je jezelf van binnen niet 'opruimt'.

Gestreefd moet worden naar een balans tussen de eb en vloed van het heelal, de mannelijke en vrouwelijke principes en tussen bestendigheid en verandering. De kern van de taoïstische filosofie is polariteit (een universele wet). Evenwicht kan enkel bereikt worden door het tegengestelde van alles. Leven tegenover dood, licht tegenover donker, goed tegenover kwaad, mannelijk tegenover vrouwelijk. Deze tegengestelden zijn allen onderdeel van hetzelfde systeem. Als je de ene helft weghaalt, vernietig je ook de andere helft. Het taoïsme kent een cyclisch wereldbeeld dat alles in relatie tot iets anders ziet. Geen voor zonder na.

De vijf elementen uit het taoïsme zijn:

1. Hout: Brengt vuur voort
2. Vuur: As vormt na vuur aarde
3. Aarde: Uit deze diepten metaal
4. Metaal: In gepolijste vorm trekt dit water aan
5. Water: Water is nodig voor de groei van hout

Zo is de cirkel rond en kan deze weer van voren af aan beginnen. De organische orde van de Tao wordt het mooist gesymboliseerd door water. De manier waarop water beweegt, is een krachtig symbool van de levendige patronen in het Universum. Stilstaand water drukt vrede en begrip uit. Water is onderdanig en zwak, maar kan iets dat hard en sterk is met succes aanvallen. Water is het element dat het dichtst bij het hoogste goed staat. Meer verdieping in Astrologie, Sjamanisme, Numerologie en de elementen heeft mij zeer geholpen bij het beter begrijpen van ons leven en het doel ervan.

Hoewel dit misschien wat zwaar klinkt, ervaar ik in het voortschrijden van mijn eigen bewustwordingsproces dat dit de werkelijke waarden in mijn leven zijn. Mijn bewustzijn is zoveel gegroeid de afgelopen maanden, wat voor vrede en harmonie in mijn lichaam voelt. Waar ik vorig jaar in de gevangenis op de crisisafdeling met helse pijn, verdriet en ongemak op bed lag tijdens de feestdagen ervoer ik afgelopen jaarwisseling een sereen gevoel van rust en acceptatie over mijn huidige situatie. Gelukkig kunnen zijn met jezelf, ongeacht in welke situatie je ook bent is het mooiste gevoel dat ik mijzelf kan geven. Vanaf hier zijn de verbindingen in mijn leven een meerwaarde, in plaats van dat ik mij er afhankelijk van maak.

Boeddhisme: Vanuit het Boeddhisme heb ik veel gehad aan de begrippen 'de vier edele waarheden' en 'De achtvoudige weg van juist leven'. Het Boeddhisme stelt dat verlossing en de verantwoordelijkheid hiervoor bij jezelf ligt. Ik kan hier volmondig aangeven dat ik precies die ervaring heb, zeker sinds mijn bewustzijns groei vanaf mijn detentie. Detentie heeft ervoor gezorgd dat ik minder afleiding had van dagelijkse verplichtingen, routines en andere afleiding. 'Ieder nadeel zijn voordeel' kan ik nu ook uit eigen ervaring zeggen, 'dankjewel' Johan Cruijff, voor deze wijze les.

Het Boeddhisme is een open en verdraagzame leer. 'Boeddha' betekent de verlichte. Voor mij bieden alle verschillende geloven en stromingen een stukje richting in je leven, een toegevoegde waarde op mijn pad. Door verdieping in deze stromingen vond ik leiding, zeker op plekken waar het voelde alsof iedereen tegen mij was, mij voor 'gek' wilde verklaren en zijn eigen geconditioneerde geest op mij wilde afvuren. De vier edele waarheden en de achtvoudige weg van juist leven zette mij met beide benen op de grond, hielpen letterlijk bij mijn gronding in een 'boze' buitenwereld. Je kan zelf kiezen wat bij je past en wat je op weg kan helpen in jouw proces van bewustwording. Hoe meer bewustzijn, hoe minder lijden, zo ervaar ik het ook. Om het hoogste doel van verlichting te bereiken is in het Boeddhisme dit de leidraad van de vier edele waarheden;

1. Lijden bestaat
2. De oorzaak van ons lijden is het niet- bewustzijn
3. De remedie voor het niet-bewustzijn is meditatie
4. Het beoefenen van meditatie is 'juist leven'

De achtvoudige weg van juist leven bevrijdt je van een leven vol lijden en verdriet. Deze acht grondbeginselen kunnen door iedereen en op ieder moment beoefend worden. Mij helpt het bij bewustwording in- en over het dagelijkse leven. Door ze steeds weer toe te passen verhoog ik mijn trillingsfrequentie meer en meer. De achtvoudige weg van juist leven:

1. Het juiste inzicht: De wetten van karma leren
2. De juiste gedachte: Gedachten van medeleven koesteren
3. De juiste spraak: Waarheid in plaats van leugens vertellen
4. De juiste handelswijze: Zich behulpzaam gedragen
5. Het juiste levensonderhoud: Geld verdienen op een wijze die geluk bevordert
6. De juiste inzet: Zorgen voor een gezonde gemoedstoestand
7. De juiste geesteshouding: Bewust zijn van je gedachten en handelingen
8. De juiste meditatie: De oefening van het aanwezig zijn verdiepen

(Zen) boeddhisme: In het oude China ontstond Zenboeddhisme als speciale vorm van het Boeddhisme. Vanuit China waaide Zen over naar het oosten, waar het in Japan een sterke voedingsbodem vond. Ten slotte is het ook de laatste decennia ook in lichtere mate overgewaaid naar het westen. Leven in Zen is leven in het hier en nu. De constante gedachtestroom met al zijn emoties, verlangens en kritieken weerhoudt ons van het directe zijn. Het houdt ons bewustzijn laag en bevordert een leven in een lage trillingsfrequentie. Het 'zijn' is het nu waarin het leven zich manifesteert. Het bereiken van verlichting is de perceptieverandering bij jezelf. Verwacht niets, sla acht op alles. Zen bereiken doe je door middel van meditatie. Opmerken wat er binnenin je gebeurt op dit moment. Niet handelen, niet denken, uitsluitend gewaar zijn van alles binnenin jezelf. Zen is niets vinden en niets zoeken, het meldt zich vanzelf.

De voorgaande tekst over Zen is de inleidende tekst op de Innerjourney collectie van Ad Visser, die ik hier enkele maanden dagelijks gebruikte tijdens mijn meditaties. Voor mij is meditatie, zoals ik al eerder aangaf, een ware bevrijding van alle onrust en drukte om mij heen. Even uit een wereld met een lager bewustzijnsniveau en tevens de manier om een nog hoger bewustzijn te verkrijgen. Het vele oefenen heeft mij inmiddels gebracht naar een regelmatige gelukzalige staat. Het naar binnen keren brengt mij bij mijn ware-ik, bij mijn intuïtie. Uit mijn hoofd en in mijn hart, in mijn lichaam. Ik ervaar de volheid van leegte zoals deze mij werd beloofd voordat ik aan deze 'reis' begon. Leven in je hoofd is een leven vol piekeren en zorgen, dankzij volharding ervaar ik meer en meer een leven vanuit vrede, compassie en onvoorwaardelijk liefhebben.

Veranderingen

Veranderingen zijn voor iedereen moeilijk, daar ben ik inmiddels van overtuigd. Zelfs als veranderingen ten goede zijn kunnen we ons er maar moeilijk aan overgeven. De angst voor het onbekende maakt dat we toch steeds weer kiezen voor wat we al kennen, voor mij gold hier geen uitzondering op. Gedurende de zeventien jaar dat ik met huiselijk geweld te maken had, heb ik meerdere keren de kans gekregen om blijvende veranderingen door te voeren. Hoe dit afgelopen zou zijn, zal ik nooit te weten komen. Ik durfde het niet uit angst voor het onbekende. Regelmatig sliep ik op de bank van een zorg-collega, bij vrienden in Hilversum, in een blijf- van - mijn - lijfhuis of vertrok mijn ex-man tijdelijk naar ons recreatiehuisje bij een moestuinvereniging, waar we deze in ons bezit hadden. Pas in 2017 zou ik de moed vinden om onze echtscheiding definitief door te zetten. De meest bewogen jaren zouden daarna nog plaatsvinden in wat ik kan omschrijven als de ergste periode uit mijn leven. Stalking is geen liefde, maar machtsmisbruik. Zeker als je zelf niet bereid bent om mee te gaan in het kat- en muisspel van de machtsmisbruiker, sta je per definitie blijvend achter in ons huidige systeem, nog wel.

Door op een abrupte wijze zelf weggetrokken te zijn uit mijn oude omgeving lukt nu eindelijk waar ik jaren geleden al naar hunkerde. De verandering was weliswaar gedwongen, het heeft me veel goeds opgeleverd en ik ben ervan overtuigd dat het mooiste voor mij nog zal komen. Zoals je hebt kunnen lezen door dit verhaal heen is de wereldwijde coronaleugen voor mij de aanzet geweest om bewust voor verandering te kiezen. Echter viel ik in oude patronen terug door opnieuw geen afstand te nemen van een destructieve relatie. Tijdens mijn detentie kreeg ik alle tijd die ik nodig had om mijn eigen pad van verlichting vorm te geven. Ik doorbrak destructieve patronen, mede dankzij de ondersteunende therapiegroep 'Patronen doorbreken'.

In gevangenschap voelde ik de vrijheid om in alle rust aan mijzelf te kunnen werken. Stilgezet worden maakte deze ruimte vrij en dat heeft mij goed gedaan. Nooit had dit gekund als ik niet de lieve mensen op mijn pad was tegengekomen die opstonden voor mij de afgelopen vijftien maanden. Detentie zou ten alle tijden in het kader moeten staan van resocialisatie, therapie en zinvolle begeleiding. Nu nog wordt iemand met een dubbele straf, zoals in mijn geval detentie en een Tbs-maatregel aan hun lot overgelaten. In mijn geval was er in de gevangenis therapie en heb ik dit met beide handen aangegrepen. Niet iedere gevangene kan dit en dan is er weinig stimulans om aan jezelf te werken. Of de mogelijkheid ontbreekt in zijn geheel, zoals in het reguliere gevangeniswezen. Het is mijns inziens onmenselijk om die mogelijkheid niet te bieden. Enkel eenzame opsluiting maakt van ons mensen geen 'betere' wezens, aandacht, liefde en begrip wel.

Behalve lieve en zorgzame mensen waren er dan ook systeemdenkers. In hun benadering en wijze van zorgverlening merk ik dat ze bang zijn, handelen vanuit angst in plaats van vertrouwen. Ze zijn onwetend en vanuit deze onwetendheid roepen ze de woorden na die door politici en media in de wereld zijn gebracht. Zonder besef wat ze hier een ander mee aandoen, hier kan ik zelf over meepraten. Het doet pijn, zet je buiten spel, kleineert, kwetst en bovenal heeft het mij nog strijdbaarder gemaakt. Het is het resultaat van een wereldwijd succesvol verdeel- en heersbeleid dat onwetenden en bange mensen iets napraten waarvan ze niet weten wat ze eigenlijk zeggen. Het houdt hun bewustzijn daar waar de elite hen wil houden. De een procent van wereldbevolking die over ons heerst en dat wil blijven doen. Dit terwijl we zelf alles in ons hebben om hiervan los te breken en ons ware potentieel te gebruiken.

Doe er niet (meer) aan mee is wat ik vanuit mijn hart vraag aan eenieder. Ga aan de slag met het verhogen van je eigen trillingsfrequentie na het lezen van dit 'Herstelprogramma op Zielsniveau'. Heel jezelf en hiermee het collectief, dan hebben deze tactieken om ons tegen elkaar op te zetten geen effect meer op de mensheid. Ga je eigen pad bewandelen in plaats van de eenheidsworst te zijn, die de overheid van je wilt maken. Doe je eigen onderzoek en trek daarna conclusies, in plaats van wegstijven en de ander pijn doen. Zelf heb ik op 22 januari 2024 voor het eerst telefonisch contact gehad met Anton Teuben, de dag waarop mijn boek klaarligt om de wereld in te brengen. Hij was mijn eerste en nog steeds grootste inspirator voor dit werk, wat ik doe vanuit mijn hart, uit liefde voor de wereld en boven alles voor mijn kinderen. Een nieuw hoofdstuk gaat beginnen, dat voel ik aan alles, laten we het intuïtie noemen. Nu nog een akkoord vanuit een bang en onwetend behandelteam.