



29

Werkgedeelte

Belangrijk

Je moet dit boek gelezen hebben voor je het proces in gaat. Het is van *essentieel* belang dat je het werk *helemaal begrijpt*, en al wat ervaringen achter de rug hebt en de verschillende aspecten kent *voor je met je eigen proces begint*.

Algemene instructies

Zoals je weet kan het proces je hart op een krachtige manier openen en dat kan een nederigmakende ervaring zijn. Het is dus belangrijk dat je je eigen proces respecteert en er zeker twee uur ongestoord voor uittrekt in een rustige, steunende omgeving. Zet de telefoon af en creëer een bijzondere ruimte voor jou en je partner.

Je kunt het beste werken met iemand die dit boek gelezen heeft, die het werk steunt en die zich betrokken voelt bij jou en het proces. Jullie moeten zorgen dat je vertrouwd raakt met het proces door het een paar keer door te lezen, zodat er geen verrassingen meer zijn in de woorden en inhoud. Ik beveel aan dat je vervolgens een stil gebed bidt, waarin je jezelf en je partner al als heel ziet; zorgt dat je open bent als een kind, eerlijk en vertrou-

wend op jezelf en het proces. Zorg ook dat je toezegt je partner met dezelfde liefde en respect te steunen. Zit dan een paar minuten stil.

Instructies voor de Emotionele Reis

Begin met het lezen en opvolgen van de algemene instructies. Je moet het werkblad apart kopiëren en zorgen dat je een pen bij de hand hebt.

Als je tijdens de Emotionele Reis door de verschillende lagen valt, is het belangrijk **los te staan van je geschiedenis** – buiten je analytische gedachten – en al je aandacht te richten op het **voelen van de pure rauwe emotie in je lichaam**.

Voel het gevoel, benoem het en val er doorheen naar het volgende gevoel. Voel het helemaal, rauw, intens en val door naar het volgende gevoel. Je blijft vallen van het ene gevoel naar het volgende tot je uiteindelijk de Bron ervaart.

Dit proces heeft niets te maken met je geest, het analyseren van je gevoel en de reden dat je het voelt. Het is het simpelweg door de verschillende emotionele lagen vallen, zoals het afpellen van een ui, om bij je kern uit te komen, de Bron.

Boven aan het werkblad staat, als je ‘...’ ziet, even te pauzeren en je partner voldoende tijd geven een antwoord te geven. Genoeg tijd kan variëren van 10 tot 15 seconden voor de een, of 45 seconden tot een minuut voor de ander. Het is belangrijk te beseffen dat het erom gaat dat de emoties goed voelbaar zijn en nadat je de emotie helemaal ervaren hebt, meteen door te gaan naar de volgende laag. Het is niet noodzakelijk, en zelfs geen goed idee, om bij iedere emotie te blijven hangen. Het is ook niet raadzaam het tot in detail te beschrijven en er een verhaal over te vertellen.

Om toegang te krijgen tot je gevoelens in plaats van je gedachten, scan je je lichaam intern en voel je waar de emotie het sterkst is. Misschien begint het als een heel subtiele sensatie. Terwijl je jezelf erop focust, vraag je of het sterker kan worden. Wees bereid de

kracht ervan te voelen. Hou je aandacht bij het gevoel in je lichaam.

En dan, heel simpel, voel je het en val je er doorheen; voel het en val er doorheen.

Het kan gebeuren dat je op een bepaald moment niets meer voelt. Misschien omschrijf je het als verdoofd zijn of verwarring, of een 'ik weet het niet', een zwart gat of een leegte, een niets of zelfs het gevoel dat je vastzit.

Dit hoort bij het proces. Iedereen gaat door die onbekende laag. Ik noem het de 'onbekende zone'. Het is de poort naar de Bron.

Als je partner een van deze dingen noemt, weet dan dat het ook een laag is. Moedig hem of haar aan het helemaal te voelen, te ontspannen en er vervolgens doorheen te gaan.

Als je merkt dat je worstelt met 'het zwarte gat', leegte, niets, ga dan naar de 'De Emotionele Reis – problemen'. Daar vind je goede instructies hoe je iemand kunt helpen die bang is voor de 'onbekende zone'. Ze zullen je helpen er makkelijk doorheen te gaan. Omdat je partner dit boek ook gelezen heeft, zullen ze herkennen waar ze zijn als jij ze eraan helpt herinneren.

Het is een natuurlijke angst voor het onbekende, dus zorg ervoor dat je je partner geruststelt en hem/haar laat weten dat het prima gaat, dat hij/zij ontspant, zich overgeeft en er doorheen gaat.

Als hij/zij door de 'onbekende zone' is gegaan, zal hij/zij zich meestal lichter en makkelijker voelen en een grote opluchting zal zich van hem/haar meester maken.

Het is belangrijk door te gaan en je partner mee te nemen door de andere lagen totdat hij/zij de Bron bereikt. Je weet dat hij/zij daar is als hij/zij zichzelf ervaart als *heel groot* – als een aanwezigheid binnen en buiten het lichaam – *overal*.

Het is belangrijk dit deel goed te begrijpen, want vaak zal je partner na het vallen door de 'onbekende zone' woorden gebruiken als 'vrede', 'liefde', 'geluk', 'vreugde', 'tevredenheid', 'licht', 'vrijheid', *maar* hij/zij kan nog steeds het gevoel hebben dat het *in* het lichaam gebeurt.

Als dit gevoel zich uitbreidt, naar buiten gaat – alsof hij/zij een is met alles, of deel uitmaakt van alles, dan is dat het echte besef van de Bron. Als het groot is, gaat het van een eenvoudige emotie naar het zijn van bewustzijn zelf.

Als je partner eenmaal deze enorme ruimte voelt, kan hij/zij een halve minuut rusten. Volg dan het script weer waarbij de Bron door ieder niveau naar boven wordt gebracht.

Je vindt het asteriskteken (*) gemarkeerd waar voor het eerst mensen opduiken. Dat is je kampvuurniveau. Als er geen mensen opduiken op de verschillende niveaus, kies dan de sterkste emotie die er was voor de ‘onbekende zone’ (behalve het beginniveau). Je kunt je kampvuurproces daar beginnen. Als je eenmaal rond het kampvuur zit, zorg er dan voor dat je partner echt zegt wat gezegd *moet* worden. Het kampvuur is er voor om de jongere jij de kans te geven alle emoties te uiten die gevoeld zijn, maar meestal niet op het bewuste moment geuit werden.

Dus zorg ervoor dat alles wat nodig is, ook hardop gezegd wordt. Het is belangrijk dat de jongere jij zich uit.

Als je partner zich leeg en compleet voelt, kun je vragen of hij/zij er klaar voor is te vergeven. Om *echt* te kunnen vergeven moet iemand helemaal leeg zijn.

Als hij/zij om de een of andere reden niet toe is aan vergiffenis, vraag dan aan de mentor: **‘Wat moet er gebeuren om te kunnen vergeven?’** Meestal zal de mentor, als hogere wijsheid, een antwoord geven dat van toepassing is op die persoon. Maar meestal is het gewoon zo dat de jongere jij nog niet alles geuit heeft en nog het een en ander kwijt moet.

De mentor is er om bij te staan met *wat voor vragen dan ook* opkomen. Je partners eigen wijsheid *weet* precies wat er moet gebeuren. **Dus als je twijfelt, vraag het de mentor.**

Als het kampvuurdeel voltooid is, ga je naar de toekomstintegratie. Je hoeft het niet allemaal op te schrijven. Het is voldoende het te lezen. Het is jouw manier van het met je partner controleren dat het helen ook in de toekomst doorgaat.

Over zes maanden tot een jaar zou je partner zich veel lichter over het probleem moeten voelen. Het is niet nodig dat hij/zij echt 'in de toekomst kijkt', maar meer dat hij/zij het kan aanvoelen.

Als hij/zij om de een of andere reden geen verandering voelt, is het meestal een indicatie dat er iets niet afgemaakt is. Dat is geen probleem. Neem hem/haar gewoon meteen weer mee terug naar het kampvuur en vraag de mentor wat er nog gezegd moet worden. In het algemeen is het zo dat als de vergiffenis 'compleet voltooid' is, het probleem zal verdwijnen. Als het kampvuurdeel klaar is, gaan we fris naar de toekomstintegratie.

Als het allemaal voltooid is, geef je je partner een vel papier en pen en laat hem/haar vervolgens een brief aan zichzelf schrijven. Misschien dat je even een glas water of een kop thee kunt halen, stel hem/haar dan voor dat hij/zij de brief goed zichtbaar ophangt, zodat hij/zij het elke dag kan lezen.

Dan kun je als je wilt van plaats ruilen.

Als jullie beiden klaar zijn, is het goed wat tijd te nemen om het werk te integreren. Neem een bad, eet wat soep, doe een dutje. Soms kun je je na een proces wat fragiel en kwetsbaar voelen, of zelfs wat gedesoriënteerd, omdat het helingsproces in je lichaam aan het werk is. Het is belangrijk dat je beseft dat het een *positief signaal* is dat het helen begonnen is.

Als je je inderdaad wat gedesoriënteerd of flauw voelt, kun je beter niet autorijden of iets anders doen wat je volledige concentratie eist. Geef jezelf tijd weer helemaal terug te komen.

Vaak kan het gebeuren dat er in de dagen erna herinneringen door je heen flitsen of emoties ineens de kop opsteken.

Dat is geweldig! Weet dat dit alleen maar de giftige emotionele restjes zijn die naar buiten komen en laat het door je heen gaan. Het is het teken dat het helen doorgaat. Als sterke emoties de kop opsteken laat het dan gewoon gebeuren, en ze zullen weer wegvloeien. Behandel het op dezelfde manier als een fysieke vergiftiging. Als je overgeeft omdat je iets gegeten hebt dat bedorven was,

ga je het ook niet uit elkaar halen om het te analyseren of proberen het binnen te houden – toch?

Zo is het ook met oude emoties, als ze bovenkomen, afblijven. Laat ze komen en gaan. Ik stel tijdens de seminars altijd voor dat je gewoon **‘stopt, ademt en aanwezig bent’** voor welke emotie dan ook – en het zal zo van je afspoelen.

Respecteer jezelf en het proces en laat je lichaam helen zolang het dat nodig heeft. Vertrouw jezelf en het proces. Het heeft al duizenden geholpen zichzelf van langdurige emotionele problemen te bevrijden.

Belangrijk

Het door de emotionele lagen heengaan, kan jou of je partner op geen enkele manier schaden. Het slechtste (of beste) dat kan gebeuren is dat je partner sterke emoties voelt die al in het lichaam aanwezig zijn. Zelfs al zou je midden in het proces stoppen, dan zou het enige wat zou gebeuren zijn dat je partner de ogen opent tijdens het ervaren van een aantal sterke emoties – dat is alles!

Alle *pure* emoties komen en gaan gewoon. Het enige wat een emotie laat blijven is jezelf er iets over te laten vertellen, of tijd verspillen met analyse, of luisteren naar geestpraat.

Geen enkele echte emotie duurt langer dan een paar momenten. Heb je dat nooit gemerkt bij baby's? Het ene moment huilen ze, dan schudt er iemand met een rammelaar en het volgende moment lachen ze. Ze hebben niet de behoefte vast te houden aan de vorige emotie, om consistent te zijn. Ze voelen het gewoon en gaan door naar het volgende moment.

Dus je bent volkomen veilig als je door de lagen heengaat – om welke emotie het ook gaat en hoe sterk die ook is. Als je echt bent, komt en gaat het gewoon.

Sommige mensen zeggen: 'Ik ben bang dat ik een beerput open.' De enige beerput die er is, is je geest die je een verhaaltje over emoties vertelt. Emoties, in en van zichzelf, zijn gezond. In

staat zijn te voelen is een genezend en natuurlijk deel van mens-zijn. Wat niet natuurlijk is, is luisteren naar een analyse van je verstand, schuld en verzonnen verhaaltjes over emoties.

Weet dat emoties gezond zijn. Bij iedere emotie: stop, adem en wees aanwezig. Het zal komen en gaan.

Instructies voor de Fysieke Reis

Lees eerst de algemene instructies en de instructies voor de Emotionele Reis. Lees dan de werkbladen voor de Fysieke Reis een paar keer door om jezelf vertrouwd te maken met het proces.

Het verdient de voorkeur de Fysieke Reis te doen nadat je de Emotionele Reis gedaan hebt, want het gaat ervan uit dat degene al een directe ervaring met de Bron gehad heeft.

De Fysieke Reis kan heel gemakkelijk gaan en leest bijna als een sprookje of een begeleide meditatie. Neem vooral de tijd en lees aandachtig. Pauzeer iedere keer als je (...) ziet.

Misschien kun je zacht die woorden benadrukken die in hoofdletters staan en het kan helpen als je in hetzelfde tempo als je partner ademt. Je kunt het beste zacht praten als je iemand door het proces leidt.

Sommige mensen kunnen niet zo goed visualiseren. Dat geeft niets. Het is voldoende een gevoel te hebben of te weten wat zich vanbinnen afspeelt. Sommige mensen zien duidelijke anatomische plaatjes, terwijl andere met metaforische beelden komen. Sommigen zien misschien niets en zullen alleen het weefsel voelen of een idee krijgen van de binnenkant. Anderen horen misschien woorden die beschrijven hoe het eruit ziet. Iedereen is uniek, dus laat je partner zijn of haar eigen unieke ontdekkingsreis maken.

Als je bij het 'herinneringsproces' bent aangeland, vraag je je partner om een aantal 'hulpballonnen'. Als je partner helemaal opgaat in het proces, is het gevoel misschien zo diep dat hij/zij niet meteen wat emotionele hulpbronnen kan aanboren. Het zou aardig zijn hem/haar op dit punt wat suggesties te doen. Gebruik

je gezonde verstand en vertrouwen erop dat je een aantal nuttige suggesties doet. Er zijn een aantal emotionele hulpbronnen die ik bijna altijd gebruik: eigenwaarde, gevoel voor humor, het vermogen je er doorheen te slaan, wijsheid, bron, luchthartigheid, de vaardigheid actie te ondernemen, de vaardigheid iemand om hulp te vragen, eigenliefde, zelfvertrouwen en een kristallen schild waar negatieve emoties van anderen van af kunnen ketsen. Misschien vind je een aantal van deze dingen nuttig in je eigen proces.

Het kampvuurproces lijkt op dat van de Emotionele Reis, dus lees die instructies goed voordat je dit proces start. Als het voltooid is, zorg dan dat je je partner genoeg tijd geeft om de transformatie in het lichaam in de gaten te houden. Het kan een buitengewoon bijzondere en mooie ervaring zijn.

En ten slotte, vertrouw jezelf en vertrouw het proces. Het is een prachtig avontuur.

Instructies voor werken met kinderen

Begin met het lezen van alle voorgaande instructies.

Als je werkt met kinderen tot een jaar of veertien, beveel ik je aan *alleen* de Fysieke Reis te doen. Voor de meeste kinderen leest het als een sprookje en zal het speels en leuk zijn om te doen.

Voor je begint kun je misschien met je kind praten over de kwaliteiten van een held – kwaliteiten als liefde, compassie, innerlijke kracht, gevoel voor humor, de vaardigheid zich uit te drukken, eerlijkheid. Op deze manier zal je kind zich bewust zijn van een aantal innerlijke hulpbronnen voor het proces begint.

Als je werkt met kinderen is het belangrijk je ervan bewust te zijn dat ze snel toegang hebben tot hun verbeelding en creatieve mogelijkheden en dat ze misschien voor je uit zullen snellen. Misschien rennen ze de trap af, springen ze in de spaceshuttle en eindigen ze ergens in het lichaam voordat je uitgesproken bent. Dus zorg ervoor dat je bij ze in de buurt blijft!

Als we met kinderen werken, vragen we altijd een held te laten

verschijnen, in plaats van een mentor, want alle kinderen weten wat een held is en ze vertrouwen op de kracht en wijsheid van een held.

Kinderen zullen waarschijnlijk een heel levendig beeld hebben van de binnenkant van het lichaam. Het is heel leuk ze de tijd te geven om het tot in details te beschrijven.

In het herinneringsproces kun je een aantal dingen voorstellen die nuttig zouden zijn om in de ballonnen te stoppen. Je kind zal zich ook de kwaliteiten van de held herinneren die je voor het proces besproken hebt, dus misschien willen ze daar ook wat uit kiezen.

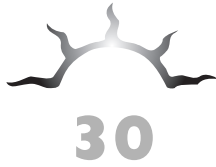
Als het gaat om vergiffenis: veel jonge kinderen weten niet wat het woord precies betekent, dus moedig ze aan te zeggen: 'Het spijt me – het is goed,' en vervolgens toevoegen: 'Ik vergeef je,' als ze snappen wat het betekent.

Als het kampvuur voorbij is, geef je het kind extra tijd om te zien hoe de dingen veranderen en transformeren in het lichaam. Ze vinden dit onderdeel heel leuk, en ze kunnen heel beeldend zijn.

Meestal, als dit voorbij is, kunnen ze niet wachten weer in de spaceshuttle te kruipen en weer naar de deur te rennen, ze rennen vaak de trap op. Laat ze hun eigen tempo aanhouden.

De meeste Fysieke Reizen bij kinderen duren maar 11 tot 18 minuten, want kinderen leren snel, vinden het makkelijk te vergeven, kunnen de oude problemen snel loslaten, en willen graag afronden.

Vertrouw op je kind en vertrouw op het proces. Kinderen vinden het meestal heerlijk en vinden het leuk een 'voor' en 'na' schilderij van hoe ze zich voelen te maken.

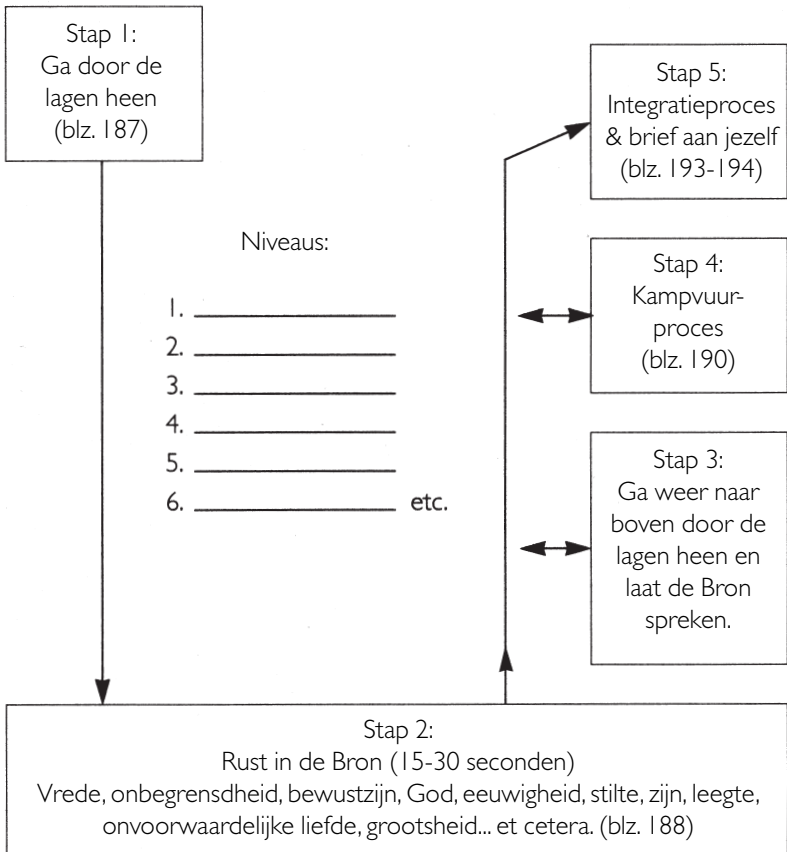


De werkbladen –
Instrumenten voor
een helende reis

De emotionele reis – overzicht

- ✳ NEEM DE TIJD – geef je partner de kans de emotie volledig te identificeren en te ervaren voordat je naar de volgende stap gaat.
- ✳ VERTROUW erop dat wat je partner zegt VOLMAAKT is.
- ✳ En het allerbelangrijkste: VERTROUW OP JEZELF EN HET PROCES.

Het doel is door onze emotionele lagen te gaan tot aan de Bron van ons Wezen en vervolgens die Bron weer door de verschillende lagen heen naar boven te voeren, de lagen te verlichten en er doorheen te spelen.





Het proces van de emotionele reis

Lees langzaam en zorgvuldig. Als je ‘...’ ziet pauzeer je en geef je je partner genoeg tijd om de pure, rauwe emotie helemaal te ervaren.

Begin met je partner te vragen wat het emotionele probleem is. Schrijf op van tevoren gemaakte aparte werkbladen die hetzelfde zijn als die in het boek (aan het einde van dit deel op blz. 195).

1. Zeg:

‘Voel het gevoel helemaal.’

‘Waar voel je het in je lichaam?’

‘Adem er naar toe... ervaar het helemaal... je mag het versterken.’

Zorg dat je partner de tijd krijgt het gevoel HELEMAAL te ondergaan maar laat hem/haar niet zwelgen – als hij/zij het helemaal gevoeld heeft, GA JE DOOR.

‘Blijf open, vraag jezelf... wat ligt eronder?’

‘Sta jezelf toe er doorheen te vallen.’

‘Wat voel je?... (misschien is het niet wat je verwacht).’

– Let erop dat hij/zij het nieuwe gevoel BENOEMT –

Vraag OP IEDER NIVEAU of er ‘mensen zijn die met dit gevoel te maken hebben’. Zet een sterretje bij de laag waar die persoon verscheen, en schrijf op wie het was. Als ze iemand genoemd hebben, stel deze vraag dan niet meer – je bent nu op het niveau van het KAMPVUUR.

2. Blijf steeds naar de volgende laag vallen tot jullie bij de Bron komen. Laat je partner daar zo’n 15 tot 30 seconden rusten.

De Bron kan op vele manieren benoemd worden, maar zal onbegrensd zijn en een grootse kwaliteit hebben zoals: vrijheid, stilte, onbegrensde vrede, eeuwigheid, God, onvoorwaardelijke liefde, bewustzijn, wakker zijn, leegte, grootsheid, et cetera.

3. **Zeg dan:** ‘Ken jezelf als deze grootse onbegrensdheid, deze stilte, deze pure liefde, deze ... (*Bron van je partner*), als ... (*Bron*) iets zou zeggen tegen ... (*laatste laag*), wat zou dat zijn?’
Wacht op het antwoord.

Zeg dan: ‘Laat ... (*Bron*) helemaal door ... (*laatste laag*) heenspoelen.’

4. Herhaal vraag 3, breng zijn/haar Bron door iedere laag omhoog tot je bij het kampvuurniveau komt (het niveau waar je het sterretje gezet hebt).
5. Begin het kampvuurproces (*zie kampvuurproces op blz. 190-192*). Als jullie klaar zijn ga dan verder naar punt 6.
6. Nadat je klaar bent met het kampvuurproces, ga je door met het omhoog brengen van de Bron door de laatste lagen terwijl je vraag 3 herhaalt, en het door je heen laten spoelen tot je weer bij de eerste laag komt.
7. Lees de toekomstintegratie, langzaam. Je hoeft niets op te schrijven (*zie integratieproces op blz. 193-194*).
8. Geef je partner pen en papier voor zijn/haar brief aan zich-

zelf. Laat hem/haar zoveel tijd nemen als nodig is om de brief te schrijven. Ga door met het uitzenden van STILLE zegeningen terwijl je partner schrijft.

9. Erken elkaar voor het doormaken van dit proces met veel respect en liefde. Misschien willen jullie wat water drinken. Blijf in dezelfde energie. Wissel van rol.

De emotionele reis – kampvuurproces

Lees langzaam en zorgvuldig. Als je ‘...’ ziet, pauzeer dan en geef je partner de tijd om het antwoord op je vraag volledig te ervaren.

Stel je een kampvuur voor... de aard ervan is eeuwige stilte, onvoorwaardelijke liefde. Stel je een **jongere jij** voor die bij het vuur zit... Stel je nu voor dat je **huidige jij** bij het vuur zit... bij het vuur zit ook **een mentor** op wiens goddelijke wijsheid je kunt vertrouwen – misschien is het iemand die je kent of die je wilt leren kennen, een heilige, een sprookjesfiguur of iemand in je verbeelding; iemand in wiens aanwezigheid je je veilig voelt... Breng nu die mensen die betrokken zijn bij het thema naar het vuur... wie moet er nog meer bij zijn?... (*wacht op antwoord*).

Kun je het kampvuur zien?... Kun je de **jongere jij** zien? ... de **huidige ik**?... de **mentor**?... Wie is er nog meer?...

(*laat ze antwoorden, schrijf de namen op zodat je ze direct kunt benoemen, bijvoorbeeld moeder, vader, geliefde et cetera.*) Vraag de **jongere jij** een of twee mensen uit te kiezen met wie hij/zij wil praten... (*als het twee mensen zijn, vraag dan: ‘Met wie zou je eerst willen spreken?’*).

Stel **alle** vragen (1 tot 11) aan **iedere** persoon met wie gesproken wordt.

1. Iedereen zit nu bij het vuur van onvoorwaardelijke liefde en acceptatie. De **jongere jij** heeft misschien veel meegemaakt in het verleden. Laat de **jongere jij** vanuit die pijn praten, zeggen wat gezegd moet worden, en laat ... (*moeder, vader, geliefde*) horen wat gehoord moet worden... (*lange pauze*).
2. Wetend dat... (*moeder, vader, geliefde*) waarschijnlijk deed wat hem/haar het beste leek met de middelen die er destijds voorhanden waren, laat hem/haar antwoorden... (*pauzeer voor antwoorden*).
3. Wat heeft de **jongere jij** daarop te zeggen? ... (*wacht op antwoord*).

4. Als... (*moeder, vader, geliefde*) zou antwoorden, niet vanuit hun persoonlijkheid maar vanuit hun ziel, wat zou hij/zij dan zeggen?... (*wacht op antwoord*).
5. Hoe reageert de **jongere jij** daar op?... (*ga door tot alles gezegd is*).
6. Heeft **de mentor** daar iets aan toe te voegen?... (*wacht op antwoord*.)
7. Wat heeft de **huidige jij** daarop te zeggen tegen... (*moeder, vader, geliefde, et cetera*)... (*ga door tot alles gezegd is*).
8. Wat zou... (*moeder, vader, geliefde*) daarop antwoorden vanuit hun ziel?... (*wacht op antwoord*).
9. Heeft iemand nog iets toe te voegen? ... (*zet het gesprek voort totdat alles gezegd is*).
10. Als de **jongere jij** klaar is, vraag dan: 'Zelfs als zijn/haar gedrag hoe dan ook niet acceptabel was, en zelfs al veroordeel je dat gedrag, ben je bereid hem/haar **volledig** te vergeven uit de grond van je hart?... (*wacht op antwoord*). Vergeef de ander nu... (*laat het gebeuren*).
11. Als de **huidige jij** klaar is, vraag: 'Zelfs als zijn/haar gedrag hoe dan ook niet acceptabel was, en zelfs al veroordeel je dat gedrag, ben je bereid hem/haar **volledig** te vergeven uit de grond van je hart?... (*wacht op antwoord*). Vergeef de ander nu... (*laat het gebeuren*).

Herhaal nu de vragen van 1 tot 11 voor de tweede persoon die aangesproken werd, zodat alles gezegd en gehoord is. Als dit voltooid is, zeg dan het volgende:

Zeg: Vergeef ze nu allemaal, geef ze je zegen. Laat ze met het vuur versmelten, de Bron van alle leven... Richt je dan op de **jongere jij** en zeg: 'Ik beloof je dat je nooit meer door deze pijn heen hoeft te gaan. Ik vergeef je voor alle pijn die veroorzaakt is, want je had destijds niet de beschikking over de middelen die ik nu wel heb, en ik beloof je dat ze nu tot je beschikking staan. Ik hou van je en zal je altijd beschermen...' Dan, terwijl je de **jongere jij** omhelst,

laat je jezelf samensmelten, en de **jongere jij** opgroeien, de vergiffenis met zich meedragend... Richt je op de **mentor**, bedank hem/haar... Kom nu terug naar het heden zodat we verder kunnen gaan met de andere lagen.

Vraag bij **iedere** laag: 'Nu je jezelf hebt herkend als deze enorme onbegrensdsheid, deze stilte, deze puurheid, deze ... (Bron van je partner), als... (*Bron*) nu iets te zeggen had tegen ... (*volgende laag*), wat zou het dan zeggen?'

Wacht op een antwoord.

Zeg dan: 'Sta toe dat ... (*Bron*) nu ... (*volgende laag*) overspoelt.'

Als alle lagen doorlopen zijn ga je door naar toekomstintegratie (zie blz. 193 voor het integratieproces).

De emotionele reis – integratieproces

Lees rustig. Als je ‘...’ ziet, neem je een korte pauze en laat je je partner het proces ervaren. Je hoeft niets op te schrijven.

‘Nu je geleerd hebt wat je geleerd hebt, en ervaren wat je hebt ervaren – kijk naar jezelf een dag verder... Hoe voel je je?... Wat ben je aan het doen?... Zeg je?... Voel je?... Wat vind je van jezelf?’

‘Kijk nu naar jezelf een week verder. Hoe zie je er uit? ... Wat voor dingen zeg je tegen jezelf?... Wat ben je aan het doen?... Wat voel je?...’

‘Kijk nu naar jezelf een maand verder – hoe voel je je in je lichaam?... Voel je je vrij, zelfverzekerd en licht?... Wat zeg je tegen jezelf?... Wat doe je?... Hoe voelt je lichaam aan?... En als dat oude probleem weer opduikt... Wat zal... (*Bron*) daarop zeggen? Hoe ga je ermee om?’

‘Kijk nu naar jezelf zes maanden verder – hoe voel je je?... over jezelf... over het leven... Besef je dat 70% van je cellen nu vernieuwd zijn?... Je wordt letterlijk helemaal nieuw... En als dat oude probleem nu weer de kop opstak?... Hoe zou je er dan mee omgaan?’

‘Kijk nu naar jezelf een jaar verder – hoe zie je eruit? Wat vind je van jezelf?... Ben je je ervan bewust dat er geen enkele molecuul van een jaar geleden nog in je lichaam aanwezig is – je bent letterlijk helemaal nieuw. Kun je je voorstellen dat het oude probleem ooit weer de kop op zal steken?... Zou dat überhaupt nog mogelijk zijn?... Wat zegt... (*Bron*)?... Is het omgaan met dit oude probleem een makkie geworden?’

‘Kijk nu naar jezelf over vijf jaar – hoe voel je je?... Komt het oude patroon ooit nog boven?... Hoe voelt je lichaam?... Wat vind je van het leven?..’

‘Kijk nu tien jaar verder – voel je je zo bevrijd van het oude patroon dat je je niet eens kunt voorstellen dat het er ooit is geweest?... Hoe ga je met de dingen om?... Hoe voel je je over jezelf en het leven?..’

‘Blijf nu verbonden met je toekomstige jij – met je Bron over tien jaar – welk advies zou je de huidige jij geven?... Welke overtuigingen zouden je nu het meest helpen?... Welke dingen zou je nu het beste kunnen doen?... Wat zijn dagelijkse dingen die je zou kunnen doen en zeggen?..’

De emotionele reis – brief aan jezelf

‘Doe langzaam je ogen open, blijf verbonden met de toekomstige jij. Laat de toekomstige jij een brief schrijven naar de huidige jij, waarbij praktisch advies wordt gegeven over hoe te zijn... Wat te geloven... Wat te doen... Wat goed is voor je lichaam... Wat je tegen jezelf kunt zeggen... Wat je tegen anderen kunt zeggen... Wat je dagelijks kunt doen... Laat je vrije, wijze zelf nu je gids zijn! Je mag je ogen open doen als je klaar bent.

**Laat de vrije, wijze toekomstige jij
NU je gids zijn!**

Mijn dierbare, lieve zelf,

Werkblad voor de emotionele reis

Werkblad voor: (Naam)	
-----------------------	--

Vraag op ieder niveau: 'Horen er bepaalde mensen bij dit specifieke gevoel?'
 Als er iemand verschijnt zet je een sterretje (*) bij dat niveau en STEL DEZE
 VRAAG NIET MEER. Je bent nu bij het kampvuurniveau aangekomen.

Emotie	Waar in het lichaam	Wat zegt de Bron bij iedere laag terug naar boven
→		↑
→		↑
→		↑
→		↑
→		↑
→		↑
→		↑
→		↑

Bron: _____



De emotionele reis – problemen

1. VASTZITTEN

Als je partner zegt dat hij / zij vastzit (of het niet weet), weet dan dat vastzitten (of niet meer weten) gewoon een niveau is.

Zeg:

MOOI! Dit is een bekend patroon. Je hebt dit vaker meege-
maakt.

Voel het gevoel van vastzitten (of niet meer weten) volledig.

Adem in het vastzitten (of niet meer weten).

Waar in je lichaam voel je dat vastzitten (of niet meer weten)?

Op een schaal van 1 tot 10, maak er 100 van!

Ik vraag me af wat er zou gebeuren als je glimlacht en je ont-
spant over dit vastzitten (of niet meer weten). Dit is de toe-
gangspoort naar wie je werkelijk bent.

Wat zit eronder?

Blijf open en nieuwsgierig als een kind – misschien is het niet
wat je verwacht.

Sta jezelf toe er doorheen te vallen/geleid te worden.

2. ZWART GAT/LEEGTE

Feliciteer en vier het! Geef bevestiging (vermijd schuldgevoelens)!

Zeg:

MOOI! Je hebt je leven lang deze plek vermeden.

Ik vraag me af wat er zou gebeuren als je glimlacht en je ontspant in dat zwarte gat/die leegte?

Dit heb je je hele leven vermeden – nu heb je de moed het onder ogen te zien.

Ik vraag me af wat er schijnt achter die duisternis, wat komt er door de spleten en kieren? Wat sijpelt er door die duisternis heen?

Blijf dat wat daar schijnt goed in de gaten houden.

Blijf open en nieuwsgierig als een kind – misschien is het niet wat je verwacht.

Zeg dan na een paar seconden:

Wat gebeurt er nu in je lichaam?

Het gevoel is misschien zo zacht als gefluister.

Wat is dat gevoel?

3. MOEITE MET VOELLEN VAN EMOTIES

Als je partner het moeilijk vindt emoties te voelen en te veel praat, laat hem/haar dan ophouden met praten – hij/zij zit in het hoofd, niet in het lichaam. Laat hij/zij zich richten op wat er in het lichaam gebeurt.

Zeg:

Maak het gevoel in je lichaam sterker.

Voel het helemaal – waar in je lichaam voel je het?

Adem in dat gevoel.

Het gevoel is misschien zacht als gefluister.

Wat gebeurt er nu in je lichaam? Let goed op, misschien is het heel subtiel.

Wat is dat gevoel?

*En het allerbelangrijkste, vertrouw op jezelf en vertrouw op het proces.
Ontspan, lach en geniet!*



De tien stappen van de fysieke reis

Lees langzaam en aandachtig. Als je ‘...’ ziet, pauzeer je en geef je je partner voldoende tijd om het volledig te ervaren en je vraag te beantwoorden.

1. **Begeleid** je partner naar de **Bron** (blz. 200).
2. Maak een **shuttletocht** met de mentor naar een **ontdekkingsreis** (blz. 201).
3. Loop rond en **onderzoek** de omgeving.
4. **Leg emoties bloot** en daarmee verbonden **herinneringen** of mensen.
5. Begeleid je partner door het **herinneringsproces** (blz. 204).
6. Begeleid je partner door het **kampvuurproces** (blz. 205).
7. **Kijk** hoe de omgeving veranderd is.
8. Ga met de **shuttle** terug naar:
 - a. deuropening waar je begonnen bent (bij alle workshopprocessen);
 - b. ander deel van het lichaam (niet voor workshopprocessen).
9. Als je naar een ander deel van het lichaam reist – **herhaal** dan stap 2 tot en met 8.
10. **Begeleid** je partner terug naar **helder bewustzijn**.

Bedank je partner en deel je herinneringen aan het proces. Sta op, loop rond, drink wat water en wissel om.

De fysieke reis – naar de Bron gaan

Lees langzaam en aandachtig. Als je ‘...’ ziet pauzeer je even en geef je je partner voldoende tijd om je vragen volledig te ervaren en te beantwoorden.

Ga gemakkelijk zitten en als je klaar bent, sluit je je ogen. Terwijl je jezelf voelt zitten, en de geluiden in de kamer hoort, en je adem rustig in en uit voelt gaan, begin je jezelf te ontspannen. En als je mijn stem hoort, en je rug tegen de stoelleuning voelt, begin je met iedere ademhaling te merken dat je er ontspannen van wordt... dieper en dieper... meer en meer ontspannen... tot helemaal naar je Bron.

Stel je voor dat je boven aan een trap staat, er zijn 10 treden. Zie je het voor je? Voel je het? (*geef de tijd om te antwoorden*). Ga nu in gedachten op trede nummer 10 staan, de bovenste tree. Ga nu naar nummer 9... nummer 8... Met iedere stap die je neemt ga je dieper de Bron in... Nu tree 7... 6... 5... Ontspan met iedere stap die je doet... 4... 3... laat jezelf steeds dieper gaan... 2... Terwijl je de onderste tree nadert, laat je je bewustzijn zich naar voren uitstrekken... Voel je onbegrensdeheid zich naar achteren uitstrekken... en nu naar de zijkanten... laat je bewustzijn zich naar boven uitstrekken. Rust in die ervaring van zich steeds uitstrekkend bewustzijn... laat jezelf stil en roerloos worden... 1... Rust in het bewustzijn van jezelf als Bron (*laat je partner hier zo'n 15 tot 30 seconden rusten*).

De fysieke reis – de tocht met de shuttle

Stel je voor dat er een thermometer in de grond staat. Er staan nummers op van 1 tot en met 10. 1 is het diepste dat je kunt gaan, en 10 is een fris, wakker bewustzijn. Als je de thermometer niet helemaal kunt zien, is dat prima... Kun je voelen dat het er is? (*geef tijd om te antwoorden*)... Weet gewoon dat het er is...

Als 1 het diepste is dat je in de Bron kunt gaan, en 10 is vol, wakker bewustzijn, kun je dan een idee vormen waar jij je bevindt op de thermometer? Misschien hoor je een nummer, of je ziet het tot een bepaald niveau stijgen, of je hebt een gevoel of een 'weten' waar je zit... Waar zit je op die thermometer? (*geef tijd om te antwoorden*). Kun je het een streepje laten zakken? (*geef tijd om te antwoorden*) Goed zo... Nu je weet wie de touwtjes in handen heeft, op welk nummer wil je graag zijn? Je kunt het op een natuurlijke manier laten gebeuren terwijl je doorgaat met de onbegrensde in alle richtingen te laten uitbreiden, wetend dat het heel goed vanzelf gaat.

Stel je nu voor dat je voor een deur staat, achter de deur is puur licht... het licht van je Wezen – je eigen Bron... de aard van dit licht is onbegrensde liefde... Achter die deur bevindt zich ook jouw held of mentor – op wiens vrijheid je vertrouwt en in wiens aanwezigheid je je beschermd en veilig voelt. Als je er klaar voor bent, kun je door die deur in je eigen licht stappen en je mentor begroeten (*geef het tijd*) ... ben je er doorheen gestapt? Goed zo, heb je de mentor begroet?... Goed zo.

Stel je nu voor dat je voor een spaceshuttle staat. Het is een heel bijzonder voertuig... het kan je naar iedere deel van je lichaam vervoeren, hoe klein of groot dan ook – en het weet precies waar het heen moet. Het kan je organen ingaan, je aderen, spieren of weefsel op een heel makkelijke en veilige manier... ga je gang en laat jou en je mentor naar binnen gaan. Zijn jullie binnen? Goed

zo. Als je klaar bent, druk je op de groene knop en laat je je meevoeren naar de eerste halte – misschien is dat niet waar je het verwacht had – maar laat de shuttle je leiden. Hij wordt aangedreven door je eigen lichaamswijsheid, dus laat je door je wijsheid meevoeren, en als je aankomt zorg er dan voor dat je hem op de handrem zet en laat me het weten (*wacht op antwoord*).

Ga door met het ontdekkingsproces (hierachter op blz. 203).

De fysieke reis – ontdekkingsproces

Heb je enig idee waar je bent? (*wacht op antwoord, misschien weet de ander het niet, dat is prima*).

Mooi, ga door en stap uit de shuttle met je mentor en pak de zaklantaarns. Hoe ziet het eruit? Hoe voelt het aan onder je voeten? Kun je omschrijven hoe de omgeving eruit ziet? Heb je het gevoel dat je binnen of buiten het orgaan bent? (*als het buiten is, stel je dan een kleine deur voor en stap met de mentor samen naar de kern van het orgaan (of spier, of weefsel)*). Zet je zaklantaarn op zijn allersterkst. Hoe ziet het eruit? Zijn er onregelmatigheden die je opvallen of er anders uitzien dan de rest van het gebied? Neem je tijd... blijf rondlopen en kijk goed om je heen... je hoeft het niet letterlijk voor je te zien, maar probeer het dan te voelen, of innerlijk te weten (*lange pauze*)... Is er een gebied dat je aandacht trekt? Hoe ziet het eruit? Ga ernaar toe en ga er naast staan. Hoe voel je je? Als er een emotie af zou stralen, wat voor gevoel zou dat dan zijn? Laat jezelf het gevoel helemaal voelen. (*Laat hem/haar het benoemen*.) Adem...

Vraag jezelf: 'Wanneer heb ik me ook zo gevoeld?' en kijk in gedachten naar je voeten en kijk naar het soort schoenen dat je draagt, als je die draagt. Kijk naar je benen en je kleren. Probeer te voelen hoe oud je je voelt en waar je bent. Wie is er nog meer? Heeft die ander of hebben die anderen te maken met bepaalde herinneringen of een reeks herinneringen? (*geef tijd om te antwoorden*). Mooi.

Als er een specifieke herinnering of reeks herinneringen bovenkomt, ga dan naar het herinneringsproces op bladzijde 204.

Als er geen herinnering bovenkomt, herhaal dan de laatste alinea. Als er nog steeds niets bovenkomt ga je direct door naar het kampvuurproces (blz. 205) en nodig je de mensen uit die met dit gevoel te maken hebben. Ga dan gewoon door.

De fysieke reis – herinneringsproces

Nu je een herinnering of meerdere herinneringen blootgelegd hebt, projecteer je de hele scène op een bioscoopscherm, maar laat het scherm nu even leeg, wetend dat je zo weer de herinnering op kunt roepen... Staat het op het scherm? Mooi... Is het scherm leeg? Goed zo...

Stel je nu voor dat je met je mentor bij het kampvuur zit – precies op die plek, precies daar in het orgaan. De aard van dit kampvuur is onvoorwaardelijke liefde en vrede – de Bron zelf... Jij en je mentor zijn vervuld van de liefde en vrede van je eigen Bron terwijl je daar bij het vuur klaarzit om de scènes op het scherm te bekijken. Als je er klaar voor bent, laat je de scène verschijnen en als de scène is afgelopen, laat je het me weten... *(geef alle tijd)*... Wil je me vertellen wat zich afspeelde in die scène? ... *(geef tijd om te antwoorden)*. Laat de jongere jij die de scène beleefd heeft nu van het scherm afkomen en bij het vuur zitten bij jou en je mentor.

Terwijl jullie vredig bij het vuur zitten, vraag je de huidige jij of je mentor wat voor hulpbronnen je had kunnen gebruiken in de scène *(geef de tijd om na te denken en moedig aan om hulpbronnen te verzinnen – laat hem/haar de hulpbronnen benoemen en schrijf ze op. Voor ideeën bij het benoemen van de hulp, zie suggesties op blz. 215 en 216.)*

Geef nu de jongere jij in de scène een heel boeket ballonnen die al deze hulpbronnen bevatten, projecteer de scène op het scherm en zie HOE HET ZOU ZIJN GEWEEST als je toegang had tot al deze hulpbronnen... Als het voorbij is laat je het scherm weer leeg worden en laat het me weten... *(geef voldoende tijd)*. Hoe is het gegaan? Wil je me een korte beschrijving geven? *(wacht op antwoord)*... Goed.

Nu wil ik de jongere jij en de andere mensen uit de scène vragen weer van het scherm af te komen. De jongere jij wil waarschijnlijk een paar dingen zeggen die destijds niet gezegd zijn, en de andere mensen uit de herinnering moeten een aantal dingen horen.

De fysieke reis – kampvuurproces

Lees langzaam en aandachtig. Als je ‘...’ ziet pauzeer je even en geef je je partner voldoende tijd om je vragen volledig te ervaren en te beantwoorden.

Stel je een kampvuur voor... Je kunt het in het orgaan of weefsel situeren waar je je bevindt. De aard van het vuur is eeuwige stilte, onvoorwaardelijke liefde. Jij en je mentor zitten bij het vuur. Breng nu die mensen naar het vuur die betrokken zijn bij je probleem... Moeten er ook andere mensen bij dit kampvuur zijn? *(geef tijd om te antwoorden).*

Kun je het kampvuur zien? Kun je de jongere jij zien? De huidige jij? De mentor? Wie is er nog meer? *(laat je partner antwoorden en de namen opschrijven zodat je ernaar kunt verwijzen).*

Van de mensen die betrokken zijn bij je probleem, kies je er EEN of TWEE om mee te praten, met de wetenschap dat iedereen die daar aanwezig is, zal horen wat gehoord moet worden. Tegen wie wil je het eerst iets zeggen? *(wacht op antwoord).*

Stel **alle** vragen (1 tot 11) aan **iedere** persoon met wie gesproken wordt.

1. Iedereen zit nu bij het vuur van onvoorwaardelijke liefde en acceptatie. De **jongere jij** heeft misschien veel meegemaakt in het verleden. Laat de **jongere jij** vanuit die pijn praten, zeggen wat gezegd moet worden, en laat ... *(moeder, vader, geliefde)* horen wat gehoord moet worden... *(lange pauze).*

2. Wetend dat ... (*moeder, vader, geliefde*) waarschijnlijk deed wat hem/haar destijds het beste leek met de middelen die er toen voorhanden waren, laat hem/haar antwoorden... (*wacht op antwoord*).
3. Wat heeft de **jongere jij** daarop te zeggen?... (*wacht op antwoord*).
4. Als ... (*moeder, vader, geliefde etc.*) zou antwoorden, niet vanuit hun persoonlijkheid maar vanuit hun ziel, wat zou hij/zij dan zeggen?... (*wacht op antwoord*).
5. Hoe reageert de **jongere jij** daar op?... (*ga door tot alles gezegd is*).
6. Heeft **de mentor** daar iets aan toe te voegen?... (*wacht op antwoord*).
7. Wat heeft de **huidige jij** daarop te zeggen tegen... (*moeder, vader, geliefde etc.*)... (*ga door tot alles gezegd is*).
8. Wat zou... (*moeder, vader, geliefde etc.*) daarop antwoorden vanuit hun ziel?... (*wacht op antwoord*).
9. Heeft iemand nog iets toe te voegen?... (*zet het gesprek voort tot dat alles gezegd is*).
10. Als de **jongere jij** klaar is, vraag dan: ‘Zelfs als zijn/haar gedrag hoe dan ook niet acceptabel was, en zelfs al veroordeel je dat gedrag, ben je bereid hem/haar **volledig** te vergeven uit de grond van je hart?’ ... (*wacht op antwoord*)... Vergeef de ander nu... (*laat het gebeuren*).
11. Als de **huidige jij** klaar is, vraag: ‘Zelfs als zijn/haar gedrag hoe dan ook niet acceptabel was, en zelfs al veroordeel je dat gedrag, ben je bereid hem/haar **volledig** te vergeven uit de grond van je hart?’ ... (*wacht op antwoord*). Vergeef de ander nu... (*laat het gebeuren*).

Herhaal nu de vragen van 1 tot 11 voor de tweede persoon die aangesproken werd, zodat alles gezegd en gehoord is. Als dit voltooid is, zeg dan het volgende:

Zeg: ‘Vergeef ze nu allemaal, geef ze je zegen. Laat ze met het vuur versmelten, de Bron van alle leven...’ Richt je dan op de **jongere jij** en zeg: ‘Ik vergeef je voor alle pijn die veroorzaakt is, want je had destijds niet de beschikking over de middelen die ik nu wel heb, en ik beloof je dat ze nu tot je beschikking staan. Ik beloof je dat je nooit meer door deze pijn heen hoeft te gaan. Ik hou van je en zal je altijd beschermen...’ Omhels dan je jongere jij, ga in elkaar op. Sta het de jongere jij toe om met deze vergeving en deze innerlijke bronnen op te groeien. Draai je om naar de **mentor**, bedank hem/haar... Kom nu terug naar het heden zodat we verder kunnen gaan met de andere lagen.

Laat het kampvuur nu verdwijnen... Alleen jij en je mentor zijn nog over, pak je zaklantaarn en schijn ermee rond. Wat zie je? Hoe veranderen de dingen? (*wacht op antwoord*). Mooi. Is er iets dat het orgaan of weefsel wil laten weten? (*geef tijd*).

In de wetenschap dat het uit zichzelf zal genezen en dat het deel in jou dat verantwoordelijk is voor je hartslag en je stralende ogen en de vernieuwing van je cellen het genezingsproces voort zal zetten zonder er ook maar een seconde bij na te denken – op de manier die het altijd doet, heel natuurlijk terwijl je slaapt... kunnen jij en je mentor vertrekken met dankbaarheid in jullie harten.

Ga door naar het laatste werkblad: de reis naar huis



De fysieke reis – de reis naar huis, naar wakker bewustzijn

Nu je je helende reis voor vandaag afgerond hebt, stap je weer in de spaceshuttle en laat je jezelf en je mentor teruggaan naar de deur waar je in het begin doorheen kwam. Stap nu de shuttle uit en bedank je mentor met heel je hart, wetend dat je deze innerlijke reis altijd en overal kunt maken... Loop de deur weer door... daar zie je de thermometer in de grond... Kun je zien op welk nummer je nu zit?... Goed zo.

Stap nu de eerste trede op... we tellen terug van 1 naar 10 en je voelt jezelf steeds frisser, levendiger en blijer naarmate je de trap oploopt... 2... 3... 4... strek je uit en voel hoe energiek je bent... 5... 6... 7... ontspannen, verfrist, klaar om wakker te worden voor alert bewustzijn – dankbaar aan jezelf vanwege je innerlijke Fysieke Reis... 8... je voelt je vitaal... 9... je mag je ogen open doen maar ALLEEN als je voelt dat alle delen weer helemaal geïntegreerd zijn en klaar om het helingsproces natuurlijk en vanzelf te laten verlopen... 10... doe je ogen maar open.

Neem een paar momenten om diep adem te halen. Misschien wil je even bewegen, wat water drinken, je uitstrekken en vervolgens je ervaringen met je partner delen.