

Eigen-Wijzer Zijn

Door Suzanne Meijroos
2007

Inhoud

Het begin	9
Aan jou	13
Jouw zaak	21
Risico	37
Aandacht	49
Wet van de aantrekkingskracht	65
Onderscheid je van de rest	75
Het gat	93
Jouw keuzes	103
Zo werkt het	119
Loslaten	137
Kiezen	145
Opsomming	153
Herprogrammeren	155
Bestellen	163
Het grote geheel	169
Dankbaarheid	175
Toegift	177
Brief	178
Een stroom van licht	183
Een gevolg van de stroom van licht!	187

Het begin

Dankbaarheid komt meestal aan het eind van een gebeurtenis, toch is het precies waar het bij mij allemaal mee begonnen is.

Ik lag bij mijn chiropractor (Jim) op een mechanische massagebank en onder de warme, regelmatige massage van mijn ruggenwervels, besloot ik dat dit het laatste was van mijn rugklachten. Ik besloot toen en daar, dat dit het einde was van het jarenlange op en af qua pijn, ongemak en stijfheid. Ik overdacht de afgelopen twee weken...

Twee weken geleden had ik mijn eerste behandeling weer gehad, nadat er een jaar tussen had gezeten en nu was de oude klacht, waar ik al zeker 10 jaar mee liep, weer in alle hevigheid de kop op gestoken. Het betekende, dat ik geen drie kwartier in een stoel kon zitten om er niet uit te komen als een 80-jarige met jicht. Het kostte me dan minstens vijf minuten alvorens ik al mijn botjes weer op een rij had en een beetje fatsoenlijk kon lopen. Dan heb ik het nog niet eens over de pijn die ik daarbij voelde. Vooroverbuigen, om iets simpels als mijn veters strikken te doen, was helemaal onmogelijk.

Tijdens die eerste behandeling hadden Jim en ik het over mijn werk gehad; mensen motiveren hun leven met passie te leven. Al mijn eigen passie ten spijt, ik had pijn. De behandeling werkte min of meer, maar de uitspraak van Jim dat ik een stijve dame was raakte me, het stoorde me, want het was alles wat ik niet wilde zijn: stijf! In gedachten nam ik dit mee en nog een week pijn volgde. Op een dag besloot ik iets anders.....

Ik zat op een metrostationnetje in een vinex-wijk in aanbouw. Ik was op weg naar een workshop, die ik ging volgen. Het was de bedoeling, dat ik deze workshop in de toekomst zelf zou gaan geven en dat vooruitzicht maakte me

trots. Ik bedacht, hoe wonderlijk deze kans in mijn leven was gekomen, hoe perfect het was en ineens werd ik overmand door een gevoel van geluk en rijkdom dat me kippenvel bezorgde.

Daar zat ik dan op een metrostationnetje midden in een zandvlakte te janken van geluk; de schoonheid van alles wat op dat moment in mijn leven was werd zichtbaar.

Ik besloot vanuit een hoger perspectief te kijken, plaatste mijzelf mentaal in een overzichtspositie en wat ik zag was niet verwonderlijk, maar tegelijkertijd ook een wonder.

Ik zag, dat het allemaal niets voorstelde; het was één grote illusie, er was geen beperking! Het lachen kwam als vanzelf in een overdonderende golf, ik lachte en huilde tegelijk.

Ik zag, dat ik gevangen had gezeten in een gedachten cyclus uit het verleden, namelijk dat ik rugklachten had en dat ik letterlijk en figuurlijk beperkt was. Ik besloot op dat moment een andere gedachte te kiezen en lachte hardop alsof ik de grootste grap ineens had doorzien.

In gedachten liet ik alles in mijn leven de revue passeren en voelde zoveel liefde, tevredenheid en rijkdom. Geloof me, er was niets bijzonders waarover ik me zo kon voelen. Ik was 14 maanden eerder gescheiden, had geen vast inkomen en wat er binnen kwam aan financiën was vele malen minder dan het minimum. Doordat ik ooit gespaard had, kon ik in mijn levensonderhoud voorzien. Aankloppen bij de sociale dienst was de allerlaatste optie; daarvan had ik ooit de mensonterendheid ervaren, dus dat nooit meer! Volgens onze westerse standaard had ik niets: geen werk, geen inkomen, een 1-kamer woning zonder televisie en een oude fiets.

Ik heb waanzinnige mogelijkheden, bedacht ik me, ik heb de kracht om steeds maar weer positief te zijn, ongelofelijk lieve vrienden die mij steeds weer bewonderend toespreken en mij het gevoel geven de koningin te zijn.

Ik heb een vriend en ouders die van me houden, een gezond lijf, een creatieve geest en een gezonde dosis humor. En

dan nog niet eens te spreken over de wereld waarin we leven, waarvan de schoonheid adembenemend is: een zonsopgang, een groep vogels die een prachtig voorjaarslied zingen, vreemden die mij toelachen op straat en een serie wonderlijke ervaringen waar ik later (vast wel) meer over zal vertellen.

Het grappige was op dat moment, dat ik intens dankbaar kon zijn voor het feit dat mijn pijnlijke rug mij gebracht had bij deze heerlijke extase. Als de pijn aangeduid kon worden met 100%, ging deze in een aantal uren terug naar 10%. Ik leefde in het hier en nu en ik vond het fantastisch. Ik besloot werkelijk te leven en bracht elke dag door met bewust kiezen voor dingen in mijn leven die ik met passie doe, omdat dat simpelweg zo voelt. Die extase kon ik elke dag weer opzoeken en prachtige dingen gebeurden in mijn leven, allerlei kleine wensen kwamen uit en méér. Als ik vergat te genieten was er altijd wel iets of iemand die mij hielp herinneren.

Nu lag ik op die heerlijke massagebank en besloot de pijn achter me te laten en ik hoorde in mijn hoofd:

”En zo is het”.

Ik begon weer te lachen en te huilen tegelijk en dankbaarheid overspoelde me tot in het diepst van mijn cellen. Dankbaarheid is de sleutel, dacht ik; ik moet er een boekje over schrijven. Jim zag mijn tranen, maar zei er niets over.

Het eerste wat ik tegen hem zei, was: “Dankbaarheid is de sleutel”. Met grote ogen vol verwondering keek hij me aan, rukte een stuk papier van een rol af dat hij gebruikt om het hoofdeinde van zijn behandeltafel hygiënisch mee te bedekken en schreef het daarop. Het prachtigste gesprek ontstond; ons vorige gesprek bleek hem al te hebben geraakt en nu deed het dat opnieuw.

We zaten op hetzelfde spoor en het was heerlijk dit even te kunnen delen; ik weet zeker, dat dit voor hem ook zo voelde. De hele dag ontmoet hij mensen met pijn en ellende, maar dan komt er ineens iemand binnenwandelen met een heel andere instelling. Het moet voor hem ook een verademing en een moment van opladen zijn geweest.

Zo hielpen wij elkaar. Vervuld van dankbaarheid liep ik de deur uit; dankjewel Jim!

Bij de bushalte zat ik weer met tranen in mijn ogen.

Iedereen keek naar me, omdat ik zat te huilen of omdat ik geluk uitstraalde; het kon me niet schelen. Mijn lichaam voelde licht en rillerig aan, dus ik zette mijn voeten op de grond en dwong mijzelf diep adem te halen, mijn benen ontladden zich met spastisch trillende schokken. Ik wist, dat alle mensen die op dat moment bij de halte stonden het konden zien, ze keken allemaal naar me, zaten stiekem te gluren als ik even wegkeek, maar nog steeds kon het me niet schelen. Ik was op dat moment dankbaar voor alles.

Aan jou

Dit boek is een mengeling van mijn persoonlijke ervaringen, levenslessen, visie, achtergronden die mijn verhaal inzichtelijk maken, vragen die in mij opkomen en oefeningen die mij hebben gediend. Ik heb allerlei ideeën over hoe ik de wereld zou willen zien, maar het zijn mijn ideeën. Het was mijn eigen-wijzer, die me hier heeft gebracht.

Wat ik wil bereiken met dit boek is, dat ik in eerste plaats mijn eigen verhaal vertel en dat jij de inspiratie vindt om jouw eigen ideeën over jouw wereld en jouw leven te vinden, te ontdekken en te vormen. Hier en nu krijg je de mogelijkheid te zijn wie je wilt zijn. Heb je daar wel eens over nagedacht? Het voelt als een reis die we samen gaan ondernemen, maar vóór we kunnen vertrekken, moeten we weten waar we zijn. Elke reis, ongeacht waar je naartoe gaat, begint daarmee.

Weet jij wie je bent?

Nog vóór je dit boek gelezen hebt, is het leuk om jouw huidige standpunt in kaart te brengen. Ben je daar nieuwsgierig naar, beantwoord dan de volgende vragen:

- Hoe zie jij je jezelf?
- Welke goede eigenschappen heb jij?
- Welke minder goede eigenschappen heb jij?
- Hoe zien anderen jou?
- Wat zeggen je ouders over jou?
- Wat zeggen je vrienden over jou?
- Wat zeggen je vijanden over jou?
- Wie wil jij eigenlijk zijn?
- Wat zou je willen, dat men van je vindt en zegt?
- Wat wil jij zijn?

- Waar wil je goed in zijn?
- Wat wil je nog ontdekken, ervaren, beleven, maken of leren?
- Wat wil je als erfenis achterlaten in deze wereld, als je klaar bent met dit leven?
- Wat wil je nog ontvangen, geven, zien gebeuren?

Om inzicht te krijgen in hoe jij de wereld bekijkt, kun je de volgende test doen:

Wat is de eerste naam die in je opkomt als je de volgende woorden leest:

Heilig
 Hartstochtelijk
 Vriendelijk
 Avontuurlijk
 Mooi
 Moedig
 Teder
 Loyaal
 Knap
 Onbaatzuchtig
 Sterk
 Geestig
 Geniaal
 Onschuldig
 Bewonderenswaardig
 Getalenteerd
 Gul
 Aanbiddeijk