

Leef het leven waar je van droomt



6-daagse Ayahuasca retraite 18-23 augustus 2013

Heb je enig idee hoeveel moeite het je heeft gekost om van mineraal te transformeren in een plant? Of van plant naar dier. Van dier naar mens. Heb je enig idee hoeveel moeite het je heeft gekost om precies in dit lichaam terecht te komen, met dit ontwakende bewustzijn?

Er is een verhaal dat die inspanning illustreert. Stel je een oceaan voor zo groot als het universum. In die oceaan zwemt een schildpad rond, die eens in de honderd jaar bovenkomt. Ergens in die oceaan drijft een reddingsboei. De kans dat die schildpad precies met zijn kop door die reddingsboei bovenkomt, zo groot is de kans dat jij dit nu leest en je realiseert dat je een bewust wezen bent. Wat ga je doen met jouw ontwakende bewustzijn?

Als je wakker wordt uit de diepe winterslaap waarin de meeste mensen zich bevinden, kun je eens versuft om je heen kijken. Waar ben ik al die tijd geweest? En: wat voor leven heb ik gecreëerd? Heb ik überhaupt iets te zeggen over hoe mijn leven verloopt, of ben ik een speelbal van de omstandigheden?

De zesdaagse *'Leef het leven waar je van droomt'* is misschien wel één van de meest complete bewustwordingsprogramma's dat je mee kunt maken. We gaan in dit programma de diepte in, dieper dan je je voor kunt stellen...

De titel van het programma is misschien een tikkeltje misleidend, omdat het suggereert dat je kan dromen wat je graag zou willen en dat vervolgens in de praktijk gaat leren brengen. Dat is maar ten dele waar... wat de populaire zelfhulpboeken ook mogen doen geloven. Wij zien het zo: de weg naar totale bevrijding van de ziel kent een aantal poorten. Als je één voor één deze poorten ontsluit, kom je exact *in tune* met het leven dat voor jou weggelegd is. Iedere poort is speciaal voor jou gemaakt en kent een eigen poortwachter: een angst, of weerstand, een verslaving of een neurose die je belet om in vrijheid te leven en de juiste keuzes te maken, om in overgave te zijn met dat wat zich voordoet. De kunst is om de poorten te identificeren, de juiste sleutel te vinden, de poortwachter aan te kijken zónder in je oude reactie terug te schieten en er dan doorheen te gaan. Zonder te aarzelen, zonder om te kijken...te springen, het diepe in, ook al kan het lijken alsof er niemand is om je op te vangen...

Tijdens deze week hebben we een zeer ervaren team dat je liefdevol gaat ondersteunen bij het aangaan van je grootste uitdagingen. En ook al kun je alleen zelf de poorten ontsluiten: je hoeft het niet alleen te doen!

We maken gebruik van talloze werkvormen en bewustzijns oefeningen om de 8 poorten zichtbaar te maken en waar mogelijk te ontsluiten en door te gaan, waaronder: Ayahuasca, Holotropisch Ademwerk, zweethut, familie-opstellingen, vuurloop, life muziek, (sjamanistisch) stemwerk, systemisch- en lichaamswerk, shaken, dans (oefeningen uit o.a Biodanza), meditatie, Licht van Compassie, mindfulness, voedingscoaching, vasten.

Hiernaast is het ook nog mogelijk om individueel bij diverse begeleiders individuele coachings-, massage of lichaamswerksessies te volgen (optioneel).

De ervaren trainers & begeleiders die de diversiteit aan ervaringen aanbieden en je hierin liefdevol begeleiden zijn: Lars & Tanja Faber, Robert Linschoten, Erik Spaans, Saskia Cosijn, Yvonne Holtman en José Dijkstra. Verder nog vele begeleiders en assistenten en kok met keukenteam (biologisch/vegetarisch).

Programma 18-23 augustus 2013

PROGRAMMA*

4 weken vooraf: Identificatie van de 8 poorten, zelfonderzoek, zelfdiagnose en zelfreflectie
(per email begeleid door Lars Faber)

2 weken vooraf: Voedings- en reinigingsadviezen
(per email begeleid door Lars Faber)

18 augustus t/m 23 augustus, programma volgt.

INFO

Locatie: Het Boshuis, Noorderdijkweg 23, Wieringerwerf

Investering: 495 euro incl. BTW en lichte maaltijden, excl. overnachtingen (75-100 euro per persoon, kamperen of slaapzaal)

Trainers & workshopleiders (onder voorbehoud):

Lars Faber, Tanja Faber, Robert Linschoten, Erik Spaans, Saskia Cosijn, Yvonne Holtman, José Dijkstra

Zij worden ondersteund door een team van 30 vrijwilligers en begeleiders bij zowel de workshops, ceremonies, facilitaire zaken en in de keuken.

Aanmelding: info@degewijdereis.nl

De Heldenreis

*In ieder van ons bevindt zich een
onbeperkte bron van
wijsheid, kracht en liefde.*

*Het is ons levensdoel om deze
bron van leven aan te boren en
door ons wezen te laten stromen.*

*Soms is de bron bevroren en worden
haar schatten bewaakt door
donkere krachten.*

*Zonder het juiste wachtwoord,
onvoorwaardelijke liefde,
kom je niet voorbij deze
Poortwachters.*

*Win de schatbewaarders voor je
en word bondgenoten.
Hervind je magisch Kind en
nodig het uit je te helpen.*

*Duik diep het donker in
met de Poortwachters aan je zijde.
Laat de duisternis het heiligdom zijn
dat je bevroren ziel ontdooit.*

*Moge de rechtmatige Koning of
Koningin tot leven komen om
zijn of haar roeping te vervullen
en af te dalen in de kerkers
van de ziel; om er te bevrijden
wat bevrijd dient te worden.*

*Moge het eeuwige licht
iedere stap van jouw
Heldenreis met
liefdevolle vriendelijkheid
verlichten.*

De 8 poortloze poorten

Waar leiden de poorten je heen? En waarom worden ze ook wel poortloze poorten genoemd? Iedere poort leidt je naar hetzelfde: de natuurlijke staat. De essentie, de bron, God; hoe je het ook wilt noemen. De poort wordt 'poortloos' genoemd, omdat als je er eenmaal doorheen bent, je bijna niet eens meer kunt herinneren dat er ooit een poort of obstructie was. Het was een fase in je ontwikkeling, of een illusie, zo je wilt. Zoals kunnen lopen, als voorbeeld. Het is zo vanzelfsprekend voor je geworden dat je je niet meer voor kunt stellen dat je ooit een kruipend wezentje was. En toch was de stap van kruipen naar lopen ooit levensgroot voor je...

De poorten leiden dus naar je natuurlijke staat. Je zou kunnen zeggen: naar vrijheid. Anderen zeggen ook wel: naar je volledig potentieel. Welke woorden je gebruikt, is niet zo belangrijk, als je maar begrijpt waar het om gaat. In den beginne gaat het om 8 bewustwordingsprocessen. 8 poorten, 8 sleutels, 8 vrijheden.



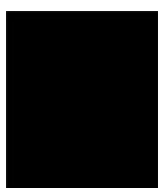
1. De vrijheid om voluit te leven (poort van vitaliteit)
2. De vrijheid om te scheppen en te beschermen (poort van instinct)
3. De vrijheid om te willen en te doen (poort van wilskracht)
4. De vrijheid om te voelen en te uiten (poort van schaamte en schuld)
5. De vrijheid om relaties aan te gaan en te communiceren (poort van eenzaamheid)
6. De vrijheid om de waarheid te ontdekken en ernaar te handelen (poort van leugen)
7. De vrijheid van zelfobservatie (poort van afleiding en misleiding)
8. De vrijheid van overgave (poort van oordeel over situaties en personen)

Sommige van deze poorten zijn verborgen voor je, anderen ben je al door en weer anderen zijn zichtbaar en duidelijk gesloten. Het is de ultieme levenskunst om alle poorten door te gaan en tot volkomen zelfrealisatie te komen. Doen zonder te doen. Ontdekken dat je nooit weg van huis geweest bent. Maar om die ontdekking te kunnen doen, zul je allereerst op reis moeten... De eerste poort is nooit ver weg en dient zich spontaan en in het huidige moment aan. Het kan de sigaret of chocola zijn waar je naar verlangd. Of de ruzie met een geliefde of collega. De verkeerde voeding die je toch weer genomen hebt, of de zelfkritiek die je onophoudelijk naar beneden haalt. Het kan het project zijn waar je maar niet mee kunt starten, hoe veelbelovend het ook is... of de moeite die je hebt om jezelf te uiten, zonder je daarvoor te schamen. Zoals gezegd: de poort die NU van toepassing is op je ontwikkeling is nooit ver weg, sterker nog, hij staat altijd voor je neus. De poort is voor jou gemaakt, zoals je een stuk verderop kunt lezen in een verhaal van Kafka.

Landkaart van de 8 poortloze poorten



De drievoudige schepping



In het begin was er de Tao. Alle dingen komen eruit voort; alle dingen keren erin terug. Om de oorsprong te vinden volg je zijn sporen terug. Als je de kinderen herkent en de moeder vindt, zul je bevrijd zijn van verdriet.
(Tao Te Ching)



De ziel
Uit het Niets komt de Ene.



Het ontstaan van de wereld van dualiteit
Uit het iets komt het andere.

De achtvoudige manifestatie van de schepping



Poort 1: Vitaliteit. We beginnen bij de absolute basis, namelijk vitaliteit. Vitaliteit is het vermogen om volledig te ontspannen en in ruste te zijn, en volledig jezelf in actie te brengen. Bij vitaliteit kun je denken aan gezonde voeding, ontgiften, beweging en rust. Tijdens deze week zul je licht eten en je lichaam de gelegenheid geven om haar natuurlijke balans terug te vinden.

De 82-jarige natuurarts Robert Linschoten (boegbeeld van vitaliteit!) zal ons met raad en daad bijstaan over voeding en beweging.



Poort 2: Instinct. Onze instincten zijn onze natuurlijke vermogens om op een diep, lichamelijk niveau te kunnen reageren op wat het leven van ons verlangt. Gezonde grenzen houden, onszelf beschermen, seksualiteit, onderbuikgevoel...zomaar een paar voorbeelden van instinct, de diepe onbewuste lagen van het lichamenlijk bewustzijn.

Erik Spaans zal ons met zweethutceremonies, adem- en emotioneel lichaamswerk in de diepere lagen van het lichaam brengen en helpen om bewustzijn te vergroten en onze instincten te bevrijden.



Poort 3: Wilskracht. Al vroeg in onze leventjes is de wil gebroken. “Zit stil. Stop met dromen. Doe je huiswerk.” maakte plaats voor dat wat wij echt wilden. Waar we warm voor liepen. Wat ons hart sneller deed kloppen. Zonder de kracht van de wil missen we de mogelijkheid om onze vitaliteit en instincten te bundelen en te richten. Lichamelijk gevoelde wilskracht kan ons de kracht en energie geven om van 's morgens vroeg tot 's avonds laat energiek en vervuld te zijn.

Lars Faber zal ons met diverse bewustzijnsoefeningen en meditatie begeleiden in het ontdekken waar ons hart sneller van gaat kloppen en hoe we die kracht kunnen gaan bevrijden. Tijdens de vuurloop kunnen we onze wilskracht beproeven.



Poort 4: Voelen en uiten. Je vertrouwd voelen, en welkom, is de volgende stap naar heelwording. Vaak hebben we diepe lagen in onszelf, op hart- en zielsniveau, die zich helemaal niet welkom en gedragen voelen. Het werken met de stem kan deze lagen bereiken en helen. Jezelf durven voelen en uiten is een groot goed, en maakt dat je in overeenstemming kan gaan leven met hoe het van binnen voelt, in plaats van primair te reageren op wat er van buiten komt.



Poort 5: Verbinden. Je gaan verbinden met jezelf, en je gaan leren uiten, maakt uiteindelijk mogelijk dat je je ook met anderen in liefdevolle relaties kunt gaan verbinden. In deze relaties kun je gaan ervaren hoe het is om liefde te geven en ontvangen. Om voor jezelf en jouw gevoelens te zorgen en door anderen gezien en geliefd te zijn.

Tanja Faber zal ons uitnodigen in de dans (Heartdancing), om onszelf en de ander te ontmoeten, om in ware kwetsbaarheid en intimiteit met onszelf en de ander te zijn, en zo ook onze kracht te kunnen beleven.

Saskia Cosijn gaat ons ondersteunen met systemisch werk en familie-opstellingen.



Poort 6. De waarheid ontdekken. ‘De waarheid’ is natuurlijk een beladen uitdrukking. Wat we op zijn minst deze dagen gaan ontdekken, is wat *niet* waar is. Zaken en overtuigingen die we voor waar houden, maar ons belemmeren om dieper te schouwen.

Deze stap gaat om het doorzien van je eigen mentale constructies, en de overtuigingen die daaraan ten grondslag liggen.

Lars Faber gaat je tijdens sharings en ceremonies helpen om je gedachten stuk voor stuk te ‘scalperen’ en naar diepere niveaus van waarheid te reiken.



Poort 7. Zelfbewustzijn. Deze poort gaat over het vermogen om jezelf te kunnen observeren als een acteur in een door jezelf gecreëerde en geregisseerde film. Kun je jezelf op alle momenten zien als de hoofdrolspeler in jouw film?

De verschillende bewustzijnscoaches en begeleiders gaan je voortdurend uitnodigen om je bewustzijn te openen en jezelf te observeren ipv helemaal in het verhaal op te gaan.



Poort 8. Overgave. Deze laatste poort, die je ook wel de poort naar verlichting zou kunnen noemen, kun je alleen door als je alle vorige poorten door bent. Plots komt dan het besef dat je helemaal geen acteur in je eigen film bent, maar dat er iets is dat jou laat acteren, en de film schept. Je beseft dat alles volmaakt is zoals het zich voordoet, en biedt nergens verzet tegen. Het leven gaat je voortdurend beproeven of je deze poort door mag, of weer terug naar af gaat.

Alle begeleiders zullen je uitnodigen om de poortloze poort van overgave door te gaan. Alleen jij kunt erdoor, of... blijft nog even ervoor spelen en ontdekken.

Voor de wet

“Op een dag verlaat een man zijn dorp op zoek naar de poort. Hij loopt kilometers en kilometers en denkt bij zichzelf: ‘Ik zal vast geen problemen hebben om de poort door te gaan...’

Voor de wet staat een poortwachter. Een man van het platteland komt naar deze poortwachter en vraagt om tot de wet te worden binnengelaten. Maar de poortwachter zegt, dat hij hem nu niet kan toestaan naar binnen te gaan. De man denkt er over na en vraagt dan, of hij later zal mogen binnengaan. “Dat is mogelijk”, zegt de poortwachter, “maar nu niet.” Omdat de deur tot de wet zoals altijd openstaat en de poortwachter opzij stapt, bukt de man zich om door de deur naar binnen te kijken. De poortwachter merkt het, lacht en zegt: “Als het je zo trekt, waarom probeer je dan niet toch naar binnen te gaan, ondanks mijn verbod. Maar vergeet niet: Ik ben machtig. En ik ben alleen nog maar de laagste poortwachter. Er staan echter van zaal tot zaal poortwachters, de een nog machtiger dan de ander. De aanblik van de derde kan ik zelfs niet meer verdragen. Zulke moeilijkheden had de man van het platteland niet verwacht; de wet zou toch voor iedereen en altijd toegankelijk moeten zijn, denkt hij, maar als hij de poortwachter met zijn pelsjas beter bekijkt, zijn grote, spitse neus, de lange, dunne, zwarte, tataarse baard, besluit hij toch maar liever te wachten tot hij toestemming krijgt om naar binnen te gaan. De poortwachter geeft hem een krukje en laat hem naast de deur zitten. Daar zit hij dagen en jaren. Hij probeert vaak binnengelaten te worden, en vermoeit de poortwachter met zijn gevraag. De poortwachter verhoort hem vaak een beetje, ondervraagt hem over zijn thuis en over allerlei andere dingen, maar het zijn ongeïnteresseerde vragen zoals deftige heren ze stellen, en tot slot zegt hij telkens weer, dat hij hem nu nog niet kan binnenlaten. De man, die van alles had meegenomen voor de reis, gebruikt alles, hoe duur het ook is, om de poortwachter om te kopen. Deze neemt welliswaar alles aan, maar zegt erbij: “Ik neem het alleen maar aan om je niet het gevoel te geven dat je iets hebt nagelaten”. In al die jaren bekijkt de man de poortwachter bijna constant. Hij vergeet de andere poortwachters, en deze eerste lijkt hem het enige obstakel om de wet binnen te kunnen gaan. Hij vervloekt het ongelukkige toeval, in de eerste jaren luid en lomp, later, als hij oud wordt, broemt hij alleen nog maar wat. Hij wordt kints, en omdat hij in de jarenlange studie van de poortwachter ook de vlooiën in zijn pelskraag heeft leren kennen, vraagt hij ook de vlooiën om hem te helpen de poortwachter van gedachten te doen veranderen. Tenslotte verzwakt het licht in zijn ogen, en weet hij niet meer, of het om hem heen nu werkelijk donkerder wordt, of dat zijn ogen hem bedriegen. Wel onderscheidt hij nu in het donker een glans, die onhoudbaar uit de deur van de wet stroomt. Hij heeft nu niet lang meer te leven. Voordat hij dood gaat verzamelen alle ervaringen van de hele tijd zich in zijn hoofd tot een vraag, die hij tot nu toe nog niet aan de poortwachter gesteld heeft. Hij wenkt hem, want hij kan zijn verstijvend lichaam niet meer oprichten. De poortwachter moet zich diep bukken, want het grootteverschil is zeer ten ongunste van de man veranderd. “Wat wil je dan nu nog weten?” vraagt de poortwachter, “je bent onverzadigbaar.” “Iedereen streeft toch naar de wet”, zegt de man, “hoe komt het dan dat in al die jaren niemand behalve ik heeft gevraagd om naar binnen te mogen gaan?” De poortwachter ziet wel dat de man bijna dood is, en om zijn wegebbend gehoor nog te kunnen bereiken schreeuwt hij: “Niemand anders kon hier naar binnen gaan, want deze ingang was alleen voor jou bestemd. Ik ga nu weg, en sluit hem.”

(Franz Joseph Kafka 1852 -1931)



Poortwachters van de ziel (uit: *De Heldenreis*, Lars Faber)

'Rituelen en meditatie hebben voor veel volkeren de weg geopend tussen mensen en werelden die geen naam hebben en nog niet verkend zijn. De poorten naar deze dimensies worden bewaakt door Beschermers, die onze vastberadenheid en helderheid van hart en ziel, en vriendelijkheid naar het onbekende testen. We ontmoeten deze Beschermers in die persoonlijke ervaringen en collectieve rituelen die drempelervaringen zijn, wanneer de sluier van vervreemding wordt verwijderd.'

Het engelse woord voor drempel 'threshold' betekent: 'die plaats waar dingen stukgeslagen worden.' (Ritueel) is een van de beste voorbeelden van hoe de Drempel werkt om het proces van lijden en ongeluk te transformeren in het omgekeerde, om een tegenstander te transformeren in een Beschermmer.' (Joan Halifax, *The Fruitful Darkness*)

De eerste Poortwachter die we al een beetje hebben leren kennen is de innerlijke Criticus. De Criticus is een voorhoede Poortwachter (in tegenstelling tot de massieve 'waakhonden' die we later tegen zullen komen); hij is diegene die ons lang voordat er ook maar een drempel in zicht komt, angst aanjaagt en weghoudt. De Criticus is een mobiele Poortwachter, een soort verkenner. Die zorgt ervoor dat je je aan de regels houdt, en om dat goed te kunnen doen, bespeelt hij je met de negatieve overtuigingen die je over jezelf hebt. De Criticus zorgt ervoor dat je veilig bent en blijft in je huidige leventje, en dat je niet te veel je nek uitsteekt, dat je binnen de *comfortzone* blijft. Op mentaal niveau kun je het NOOIT winnen van de Criticus! Ga maar na: als je van je Criticus harder moet worden en dat uiteindelijk doet, pakt hij je erop dat je zo ongevoelig bent. Als hij vindt dat je je uiterlijk verwaarloost en oerlelijk bent en je luistert ernaar door naar de kapper te gaan en nieuwe kleren te kopen, dan vindt hij je een ijdeltuit, waar mensen zó doorheen prikken. Om de Criticus uit zijn functie te ontheffen moeten we niet naar hem luisteren, omdat zijn taal niet de onze is, maar aangeleerde taal van anderen, zoals we zagen. Maar we moeten hem wel hōren. Horen met het hart, horen dat hij in wezen doodsbang is dat jij weer gekwetst wordt.



zensymbool voor de poortloze

We kunnen hem met liefde omarmen en helpen transformeren. Maar dat gaat niet rechtstreeks! Eerst zullen we de negatieve overtuigingen over onszelf moeten ontmantelen, want daarmee nemen we de ammunitie van de Criticus weg. Wat hier namelijk ontzettend belangrijk is om te weten, is dat de Criticus zijn enorme macht ontleent aan de angst van ons innerlijk Kind. De doorns van de ziel, de negatieve geloofsovertuigingen, drukken in de tere ziel van het Kind en maken het angstig, waardoor de Criticus volautomatisch ingrijpt en het Kind beschermt, op zijn eigen, vervormde en verwrongen manier. Wanneer wij de doorns van de ziel verwijderen, kan het Kind helen, en wordt de Criticus van zijn weerzinwekkende taak bevrijd en kan hij transformeren in Raadsman van de Koning(in).

Tot hier hebben we vooral mentale oefeningen gedaan, om het onzichtbare web van de Criticus aan het licht te brengen, zodat de ijzeren wurggreep al een stuk lichter wordt. Maar vanaf hier kan de denkkeest niet verder. Hier hebben we een nieuwe kwaliteit nodig, de kwaliteit van het hart, van het voelen. Om de doorns van de ziel te verwijderen en het Kind te helpen genezen moeten wij namelijk afdalen in de kerkers van de ziel. Hier begint pas de echte Heldenreis, want de kans is groot dat wij hier een nieuwe Poortwachter zullen tegenkomen; de Criticus is nog deels een mentale kant van onszelf, waarmee we van gedachten kunnen wisselen. De Poortwachter die wij bij de kerkers van de ziel kunnen aantreffen als wij op zoek gaan naar ons verwonde Kind is van een heel andere orde, en hanteert de taal van ons instinct. Wanneer het Kind zwaar gekwetst en verwond is, is deze Poortwachter vaak ook zeer krachtig en soms zelfs demonisch én tegen onszelf gekeerd. We praten hier over een oerkracht, die de gehavende ziel met zijn leven verdedigt. In het beste geval is de Poortwachter ons gunstig gezind, en hebben we waarschijnlijk niet eens in de gaten dat we er een hebben. Een goede raad: probeer nooit langs de Poortwachter van de ziel te komen zonder zijn toestemming. Hij (of zij!) is daar niet voor niets. Als jij er niet door mag heeft dat altijd een goede reden. Als je bijvoorbeeld met een verkeerde intentie op zoek wilt gaan naar het verwonde Kind, word je vast en zeker geweigerd.

De Poortwachter van de ziel is half dierlijk van aard, en voelt je intentie als geen ander. Hier loopt psychotherapie ook zo vaak stuk of blijft hangen aan de oppervlakte, puur omdat veel psychologen en psychiaters (de goede uitgezonderd!) vaak met een dubbele agenda werken, bijvoorbeeld om je snel weer aan het werk te krijgen en soms geen enkel idee hebben van Poortwachters (zij noemen het liever 'weerstand' of 'afweermechanismen'). Robert Stamboliev over de Poortwachter: 'Hun functie is van de aanvang af geweest om onze kwetsbaarheid te beschermen en dat moet zo blijven. Zij zorgen ervoor dat we ons niet te snel op nieuwe psychologische wegen begeven. Pas als zij toestemming geven "nieuwe" energiepatronen te verkennen, zijn de veranderingen die optreden in ons energiesysteem doorgaans blijvend en worden niet doorkruist door het binnenstappen van bijvoorbeeld een boze Beschermers/ Beheersers, die door de begeleider even "ondergeschoffeld" was...¹¹,



We hebben het er al eerder over gehad, maar laten we nog eens goed stilstaan bij het begin van onze Heldenreis naar de kerkers van de ziel. Wat is je intentie? Intentie is het sleutelwoord dat de Poortwachter instinctief zal begrijpen. Veel mensen hebben geen idee van hun ware intentie. Zoals ik eerder al schreef, zijn er veel mensen die van hun symptomen – de signalen van het verwonde Kind die aan de oppervlakte komen – afwillen. Ik kan je met stelligheid verzekeren dat je met deze intentie niet langs de Poortwachter komt. Die voelt, zoals een waakhond dat doet, of je met goede of kwade zin komt. Hij is er vanaf het begin der tijden om het kwetsbare Kind, de essentie van de ziel, te beschermen. Alleen als hij voelt dat jouw intenties zuiver zijn, mag je verder. Maar verder waarheen? Waar we naartoe gaan wordt door sjamanen en in de mythologie gezien als de onderwereld, ook wel gezien als het dodenrijk. Niet echt een gezellige plaats voor een kwetsbaar Kind, en dat is nu ook

precies waarom we het daar moeten bevrijden. Om de onderwereld in te gaan, dien je zuiver te zijn en je wereldlijk kled af te leggen, je heersend ego. Zoals de godin Ianna die naar het dodenrijk ging en bij iedere wachter (zeven in totaal) iets van haar kledij moest afleggen.

De onderwereld bezoeken vraagt twee belangrijke kwaliteiten van de Held(in), die de Heldenreis aan wil vangen: moed en liefde. Je gaat namelijk een gebied binnen waar het niet altijd even leuk is, om maar eens een understatement te gebruiken. Het gebied waar je essentie, je kwetsbare Kind heen is verbannen, noem ik niet voor niets de kerkers van de ziel. En wat daar gevangen zit, heeft meestal nog geen menselijke vorm, omdat het moedwillig klein is gehouden. Net zoals een baby nog geen menselijke vorm heeft en nog niet bewust kan communiceren (alleen instinctief). Het is (nog) een klein diertje, dat onder de liefdevolle begeleiding van de ouders uitgroeit tot een mens. Als je hieraan

¹ Stamboliev, Robert *De energetica van Voice Dialogue*

twijfelt, dan heeft onze geschiedenis diverse voorbeelden van baby's die door wolven zijn opgevoed (zoals Romulus en Remus), die op handen en voeten zijn gaan lopen (of moet ik zeggen 'op pootjes?'), huiden als wolven en zéér mensenschuw waren. Die toen zij gevangen werden als adolescent, nooit konden socialiseren in ons mensenrijk. De kans is aanwezig dat je zo'n soort 'diertje' gaat aantreffen in de kerkers van de ziel; bang, verward, nerveus, verdrietig, boos of zelfs demonisch.

Door onze liefde kunnen we dat bange en boze 'diertje', onze essentie, tot leven wekken en tot menselijke vorm helpen groeien. Houd er rekening mee, dat wat daar gevangen zit, vaak bang, kwaad en/ of verdrietig is. En in eerste instantie niet eens door ons gevonden wil worden, omdat het al zo lang instinctief heeft gevoeld dat het niet welkom is, in de vorm waarin het nu is. Dat wij, als volwassene, er eigenlijk alleen maar 'last' van hebben. Als het gekwetste en verwonde Kind met de verkeerde intenties benaderd wordt, zal het zich alleen maar verder verschansen, en zal er hoogstwaarschijnlijk ingegrepen worden door een niet zo blije Poortwachter. Ga maar na: hoe zou jij je voelen als je zonder proces dertig jaar lang wordt opgesloten, zonder uitleg, zonder bezoek? Als je je hierin in kunt leven, krijg je een idee hoe het Kind diep van binnen zich moet voelen.

Ik denk en voel dat het goed is om hier even pas op de plaats te maken, voordat we mogelijk te snel verder gaan. We begeven ons hier namelijk op relatief onbekend terrein, waar gevaren op de loer liggen waar we niet eens van kunnen dromen. Alhoewel... vaak dromen we er wel over, maar zijn onze dromen onbegrijpelijk of angstaanjagend. Omdat angst de laatste laag is die ons uit de onderwereld weg wil houden. Wanneer de Held de drempel over gaat, zo luidt de mythische instructie, krijgt hij te maken met beproevingen waar hij zich zelden of nooit op voor kan bereiden. Angst is zo'n beproeving, die zéér levensecht is. Als een levensgroot uithangbord dat schreeuwt: 'Iedereen met de verkeerde intentie, of onvoldoende ontwikkelde Heldenkwaliteiten: wegwezen hier!'

Daarom schreef ik ook dat je hier moed voor nodig hebt. Moed om onder ogen te zien wat zich toont. Wat het ook is, het is van jou. Grote kans dat 'jij' het niet herkent als van 'jou', omdat je de energieën die hier gevangen zijn, van klein kinds af aan hebt moeten verstoten en zij dus niet in jouw persoonlijkheid mee zijn ontwikkeld en menselijke vorm hebben gekregen.