

## VOORWOORD



Acht jaar geleden nodigde ik mijn lezers uit een reeks intensieve retraites bij me te komen doen in Florida. Vanuit de hele wereld kwamen er mensen die meer wilden leren over de principes en de praktische toepassing van onvoorwaardelijke liefde, zelfgenezing en vergeving.

Veel deelnemers deden in drie maanden tijd wel drie retraites, en hun deelname had grote impact en leidde tot geweldige resultaten. Emotionele verwondingen begonnen te genezen. Men begon oude patronen van zelfverloochening en zelfbedrog los te laten en werd autonoom en doelgericht.

We stonden allemaal te kijken van wat er gebeurde en wilden anderen in deze aanpak laten delen. Dus begon ik, op aandrang van mijn leerlingen, met de samenstelling van een intensieve, ervaringsgerichte workshop, waarin de belangrijkste elementen van alles waarover ik 35 jaar boeken geschreven en lesgegeven had, op geïntegreerde wijze waren opgenomen. Deze workshop – ik noemde hem de *Real Happiness Workshop* – had precies de uitwerking die we zochten. Hij zorgde ook bij anderen voor diepgaande emotionele genezing en een spirituele transformatie.

De afgelopen vier jaar zijn er veel mensen opgeleid om deze workshop te geven, en zijn er met veel succes en in vele landen *Real Happiness Workshop Intensives* gehouden. De lesstof is in een aantal talen vertaald en het werk verspreidt zich nog steeds. De workshopleiders zijn werkelijk een belangrijk instrument geworden bij het verder verspreiden van dit belangrijke werk. Ze hebben, door er voor anderen te zijn en ruimte te maken voor onvoorwaardelijke liefde en acceptatie, groepen om zich heen gevormd waarin mensen zich veilig voelen, veilig genoeg om te genezen en hun leven te transformeren.

Dit wordt de eerste keer dat de lesstof van deze workshops in

boekvorm wordt aangeboden. Ik hoop dat op deze manier nog meer mensen toegang krijgen tot mijn onderricht, mensen die wellicht daarna persoonlijk met een van onze gediplomeerde leraren aan het werk willen gaan.

We hebben de ervaring dat het voor de meeste mensen niet zo gemakkelijk is om te genezen van de verwondingen die ze in hun jeugd hebben opgelopen, en de patronen van zelfverloochening te doorbreken. De meeste mensen hebben daarbij behoefte aan consistente ondersteuning, zodat ze hun energie op het genezingsproces kunnen blijven richten. Dat is dan ook de reden dat we de afgelopen acht jaar bezig zijn geweest met de opzet van een internationale gemeenschap van mensen die elkaar stimuleren en allemaal actief bezig zijn met hun emotionele genezing en met het verwerven van autonomie.

Het is een gemeenschap die ook jou tot hulpbron kan dienen. Met de steun van gelijkgestemden die emotioneel gezien net zo moedig zijn als jij, ga je sneller vooruit en ga je ook dieper, met de daarbij behorende resultaten.

Je hoeft je niet voortdurend op te offeren, en zonder liefde en hulp door het leven te gaan. Deze gemeenschap en de mensen die erachter zitten kunnen je helpen je open te stellen voor een waarlijk heilzaam en autonoom leven. Je kunt echt leren van jezelf te houden, van binnenuit, en zo een begin maken met een proces van geven en ontvangen dat je hele leven zal veranderen. Je kunt een einde maken aan je lijden en voeling krijgen met de vreugde in je eigen binnenste. Je kunt erachter komen wat jouw passie is, en leren jouw gaven en talenten te koesteren en naar buiten te brengen. Je kunt leren hoe jijzelf degene kunt zijn die liefde brengt in jouw leven, en hoe je steeds meer liefde aan kunt trekken. Je kunt jouw levensdoel vervullen en met je partner samenleven in een op autonomie en gelijkwaardigheid gebaseerde relatie.

Alles wat het leven te bieden heeft, behoort ook voor jou tot de mogelijkheden. Jij hoeft alleen maar jouw deel voor je rekening te nemen en je hart ervoor te openen. Dit boek helpt je daar een begin

mee te maken. Weet dat wij bij je zijn wanneer je deze ontwikkelingsweg gaat bewandelen, en dat we je alle ruimte geven voor jouw genezing en zelfstandigheid.

## Schema van de twaalf stappen naar genezing & transformatie



Dit stappenplan voor een echt gelukkig leven is verdeeld in drie fases, 6 stadia en 12 stappen. De verschillende stadia staan hierboven, ook al wordt er in het boek niet rechtstreeks naar verwezen.

## INLEIDING

*Het pad naar genezing en transformatie**Pijn en verdriet schudden je wakker*

Toen we bezig waren met het samenstellen van ons *Schema van de twaalf stappen naar genezing en transformatie*, vroeg ik aan mijn leerlingen: ‘Waar begint de ontwikkeling mee, volgens jullie?’ Veel mensen zeiden dat contact maken met de liefde in jezelf de eerste stap was. Dat klonk logisch. Maar ik wilde dat ze het wat dieper zochten. ‘Beantwoord die vraag nu eens persoonlijk,’ zei ik. ‘Waar-mee begon de genezing bij jou? Wat bracht je ertoe deze retraites te bezoeken?’

Ogenblikkelijk antwoordde Celia: ‘Bij mij begon het allemaal met voelen hoeveel pijn en verdriet ik had.’ Wat ze zei vond bij ons allemaal weerklank. Voor de meeste mensen begint de weg naar genezing op het moment dat hun pijn omhoogkomt en weigert zich nog langer te laten wegduwen, verdringen of negeren. Voor de meesten was die pijn een waarschuwingssignaal, iets wat hen wakker schudde. De pijn liet hun zien wat er niet spoorde in hun leven, wat ze moesten aanpakken om te kunnen genezen, heel te worden.

In deze wereld is een mens niet gewend om pijn als een boodschapper te beschouwen. Je wilt dat de pijn verdwijnt. Je gebruikt allerlei middelen om die pijn te onderdrukken of te verdoven. Alcohol, doktersrecepten en een pilletje voor de fun, maar ook eten, werk of seks kunnen een manier worden om je pijn uit de weg te gaan of te verloochenen. En bij al dat streven aan die pijn te ontsnappen komt het niet in je op dat je eigenlijk zou moeten luisteren naar wat die pijn je te zeggen heeft.

Maar Celia had gelijk. Je moet er wel degelijk naar luisteren. Zo lang je niet weet wát er pijn doet, en waarom, ben je niet erg gemoeteerd om de weg naar transformatie in te slaan.

*Je schaduw onder ogen zien*

Dus in fase één van onze werkzaamheden houd je op je pijn en verdriet te verloochenen; je begint het allemaal te voelen en gaat luisteren naar wat het je te zeggen heeft. Dat gaat met een hoop schaamte gepaard, bij iedereen. Alle mensen hebben sociale en spirituele maskers ontwikkeld waarachter ze zichzelf verstopt hebben: ze doen alsof ze blij en gelukkig zijn terwijl ze zich vanbinnen rot voelen. Toegeven dat je pijn en verdriet hebt houdt in dat je maskers afzet en – niet alleen tegen anderen, maar ook tegenover jezelf – eerlijk bent over hoe je je voelt. Het betekent dat je je emotioneel kwetsbaar opstelt.

En natuurlijk is een mens bang om zich zonder masker in de wereld te begeven. Je wordt in de wereld vaak aan het kruis genageld, veroordeeld en voor gek gezet om welke zwakheid dan ook. Het is niet echt veilig om mensen te laten zien wie je werkelijk bent en hoe je je werkelijk voelt. Je schaamt je voor wat je vanbinnen voelt en bent er bang voor. En dan verberg je je angst en schaamte en doet net alsof je gelukkig bent terwijl dat niet het geval is, zoals ook Adam en Eva deden.

Bij onze aanpak wordt met zorg ruimte gemaakt voor onvoorwaardelijke liefde en acceptatie, zodat je je veilig genoeg voelt om anderen in je pijn te laten delen. We hanteren daarbij de richtlijnen die we ook gebruiken bij onze zogenaamde *affiniteitsgroepen*, zodat alle aanwezigen zich bij hun eigen gevoel houden en hun angst en schaamte niet op anderen projecteren. We leren daar om vanuit het hart te spreken en te luisteren. We leren elkaar onze werkelijke gevoelens toe te vertrouwen, zodat we ons niet meer hoeven te verstoppert. We komen als het ware uit de kast. We durven onszelf te laten zien en horen. We geven onszelf de ruimte om bemind en geaccepteerd te worden precies zoals we zijn.

Het belangrijkste onderdeel van fase één is het creëren van een gezonde en veilige omgeving, een groep waarin mensen met mededogen naar hun eigen schaduw en die van anderen kunnen kijken. En zodra je dan de waarheid vertelt, merk je dat jouw gevoelens niet zo heel veel anders zijn dan die van een ander. Jouw pijn is ook hun pijn. Jouw beproevingen en zorgen, jouw oordeel over jezelf, jouw gevoel niets waard te zijn: het is bij anderen niet veel anders. Psychologisch gezien leven we allemaal in dezelfde wereld, waarin regelmatig angsten, schuldgevoelens en gevoelens van schaamte de kop opsteken.

Maar je hebt jarenlang gedacht dat jij de enige was die zo tekortschoot. Je dacht dat verder iedereen gelukkig was en zich goed op zijn gemak voelde. Je wist niet dat je alleen maar het masker zag dat men op had. Maar dan, in de oordeelloosheid van zo'n op genezing gerichte groep, waar je veilig je masker af kunt zetten, begrijp je dat je niet de enige bent die pijn en verdriet heeft. Je bent niet de enige die last heeft van angst en schaamte. Je bent niet de enige die zich schuldig voelt, die bang is, die denkt geen liefde waard te zijn. Iedereen die daar is, heeft hetzelfde gevoel. Het is alleen de eerste keer dat je er anderen in hebt laten delen. En dat is voor alle aanwezigen een mijlpaal, een mijlpaal die de aanzet is tot het doorbreken van de ontkenning en verdringing.

Waar je eerst leefde in een wereld waarin je niet kunt toegeven dat je je zwak voelt en bang bent, kom je in een wereld terecht waarin het veilig is om eerlijk te zijn tegenover anderen. Waar je eerst leefde in een wereld waarin je de waarheid moest ontkennen en achterhouden, leef je nu in een wereld waarin iedereen de waarheid kan onderkennen.

In fase één van deze aanpak zie je je pijn en verdriet onder ogen. Je praat erover met anderen. Je gaat het als iets universeels zien en leert mild te zijn tegenover jezelf en anderen. In plaats van je voor je gevoelens te schamen, leer je ze te accepteren, ze te voelen en achter je te laten. Je ondersteunt elkaar en geeft elkaar meedogend de ruimte de eigen angsten onder ogen te zien. Je leert hoe je met

liefde naar je eigen schaduwaspecten kunt kijken. En dat betekent dat je je niet langer bedreigd hoeft te voelen door allerlei gekwetstheden, van jezelf of van anderen. Je hoeft je pijn niet meer te verloochenen en op anderen te projecteren.

En zo maak je met elkaar ruimte voor genezing. Met elkaar creëer je een liefdevolle omgeving en een cultuur van vergevingsgezindheid, waardoor je je eigen oordelen gaat zien, en kunt ophouden anderen aan te vallen.

Die verbinding met anderen wordt een belangrijk aspect van alles wat je in fase één doet. Je kunt niet naar je eigen schaduw en de schaduw van anderen kijken wanneer je je niet bemind en geaccepteerd voelt. Zonder verbondenheid met de liefde zul je die schaduw ofwel afwijzen of ontkennen (zoals voorheen) óf je gaat je ermee vereenzelvigen en denken dat jij zo bent. Dat betekent dat je ofwel de genezing en de weg daarheen de rug toekeert, óf de onderwereld binnengaat zonder toorts waarmee je die kunt verlichten. Geen van beide keuzemogelijkheden is constructief te noemen.

Voordat je de onderwereld betreedt teneinde daar je schaduw te ontmoeten, dien je alle tijd te nemen die je nodig hebt om het licht en de liefde van meedogend bewustzijn te vergaren.

In fase twee van *het pad naar genezing en transformatie* word je geconfronteerd met je diepste kwetsuren en de belangrijkste disfunctionele overtuigingen over jezelf. Je dient echt bereid te zijn om dat allemaal onder ogen te zien. Daartoe moet je weten dat je je angst en schaamte ook met mildheid en liefde kunt bekijken. Je moet weten dat je al die afgewezen en verdrongen aspecten van jezelf onder ogen kunt zien en accepteren, want dat helpt je om je die aspecten weer toe te eigenen en ze te integreren. Zo word je psychisch weer heel.

### *Afdalen in de onderwereld*

Maak je maar geen illusies. Het vraagt moed om het pad naar binnen in te slaan. In fase twee sta je voor de opgave te kijken naar



de verwondingen die te maken hebben met je vader en moeder en moet je door de angst en schaamte heen die daarmee verbonden zijn. Je staat voor de taak uit te zoeken waar de patronen van zelfbedrog en zelfverloochening begonnen zijn, ergens in je jeugd, en te kijken of en in hoeverre die patronen nog doorwerken in je leven als volwassene, en van invloed zijn op de keuzes die je maakt in je werk en je relaties. Je staat voor de taak onder ogen te zien hoe je je leven hebt ingericht: dat je vaak de macht uit handen hebt gegeven en anderen de ruimte bood jouw keuzes te bepalen; of dat je de rol van verzorger ging vervullen en zo anderen de macht uit handen nam en ten onrechte beslissingen voor hen nam.

Je staat voor de taak de hele – vaak meerdere generaties omvattende – kringloop van onheus gedrag onder ogen te zien: dat slachtoffers weer daders worden; dat je zelf zo wordt als je vader of moeder en zo de kwetsuren die je door hen hebt opgelopen weer doorgeeft aan je eigen kinderen. Dat is geen pretje. En daarom beginnen de meeste mensen er niet aan; en als ze er wel aan beginnen, keren ze vaak weer om voordat ze het licht aan het eind van de tunnel gezien hebben.

Het vraagt veel moed om je diepste verwonding te durven voelen en transformeren. Als kind kon je dat niet. Het was te eng en te groot. Je ego was er niet sterk genoeg voor, of je had niet genoeg zelfvertrouwen om het onder ogen te zien. Je kreeg geen steun van anderen. Je stond er alleen voor en deed wat iedereen dan doet: je schoof het onder het tapijt, verdrong het, ontkende het, stopte het weg zodat je het niet meer zag en er niet meer aan dacht. Dat geeft niet. Wat kon je anders?

Maar ook al kon je het voor een poosje wegwerken, het komt onvermijdelijk weer terug. In elke intieme relatie die je hebt, komen je kwetsuren en patronen tevoorschijn.

Je kinderen, je ouders, je broers en zussen, je collega's en zelfs vreemden op straat weten je gevoelige plekken en pijnpunten te vinden. Ze raken je op momenten dat je er totaal niet op verdacht bent. En ondanks je pogingen je gevoelens achter je masker te ver-

bergen, zal er wat van je boosheid of zelfs woede doorsijpelen. De kans bestaat dat je mensen van wie je houdt in de steek laat. Of je laat je emotioneel of lichamelijk mishandelen. Het zijn allemaal dingen die in jouw leven of in het leven van iemand die je na staat gebeuren. Het is gemeengoed. En toch wil niemand erover praten.

Het is een soort samenzwering. Iedereen houdt zijn mond. Niemand wil er iets mee te maken hebben. En dan vragen mensen zich nog af waarom iemand ineens de deur uit gaat om een machinegeweer te kopen en op school of op het werk tien mensen doodschiet, of zijn of haar partner of kinderen vermoordt. We hebben hier met iets afgrijselijks te maken. Als je er niet naar kijkt, als je het niet aanpakt en geneest, woekert de kringloop van geweld maar door.

Geweld begint in het hart en in het hoofd van de mensen. Het breidt zich uit naar hun gezin, hun familie, hun directe omgeving. Het komt naar buiten in oorlogen en in volkerenmoord. Het dringt door tot in het collectieve bewustzijn. Dan willen mensen datgene wat ze niet begrijpen en accepteren doden en uitroeien. Ze willen de schaduw in anderen kapotmaken. Ze gaan elkaar demoniseren om de pijn van hun eigen fouten en tekortkomingen niet te hoeven voelen. Ze denken dat ze spleetogen en duivels doden, geen mensen. Maar in feite doden ze hun eigen vaders en moeders. Ze doden hun kinderen. Ze doden hun broeders en zusters. En dat allemaal omdat ze de pest hebben aan zichzelf. Allemaal omdat ze niet met mededogen naar hun eigen schaduw durfden te kijken. Allemaal omdat ze nooit geleerd hebben het gekwetste kind in hun binnenste liefde te geven.

### *Het gekwetste kind genezen*

In fase twee leer je hoe je je de afgewezen aspecten van jezelf weer eigen kunt maken. Je ziet wat je niet fijn vindt aan jezelf, de dingen waar je je voor schaamt. Je gebruikt de spiegel die anderen je voorhouden om te kunnen zien wat je in jezelf veroordeelt. Je leert oog te krijgen voor dat gekwetste kind in je binnenste, het kind

dat zich afgewezen voelt, denkt dat het geen liefde waard is, het kind dat het gevoel heeft nog niet eens het recht te hebben adem te halen. Het kind dat gelooft dat het slecht is, kwaadaardig, lelijk, afstotelijk. Je leert rustig aanwezig te zijn bij dat kind, terwijl het tekeergaat en het uitschreeuwt. Je leert om geduldig achter haar aan te gaan als ze wegrent en zich verstopt. Je leert hoe je haar op kunt tillen wanneer ze probeert door het stof te gaan.

Hoe moeilijk het ook mag zijn en hoe lang het ook mag duren, je leert dat je er kunt zijn voor dat kind en hem of haar in de armen kunt nemen. Je leert dat je kunt zeggen: 'Ik zal je niet meer afwijzen of in de steek laten. Ik ga je niets verwijten en je niet bekritisieren. Al die dingen die je vader en moeder je aangedaan hebben en die ik jou daardoor ook aandeed, ga ik niet meer doen. Ik zal je niet meer aanvallen. Ik blijf bij je en ga leren hoe ik je vriend kan zijn. Ik ga je accepteren, ruimte voor je maken, leren van je te houden, zodat je van je pijn en verdriet kunt genezen, volwassen kunt worden en uiting kunt geven aan je gaven en talenten, aan alles wat je te bieden hebt. Ik zal de meedogende vader en moeder voor je zijn die je nooit gehad hebt.'

Het behoeft geen betoog dat het hier om een diepgaand genezingsproces gaat dat niet snel verloopt.

Het vraagt veel geduld en overtuiging om op zo'n manier trouw te zijn aan jezelf. Maar iets anders werkt niet. Jij bent degene die liefde in jouw leven kan brengen. Dat kan niemand anders voor je doen. Papa niet en mama niet. Je man of vrouw niet. Jij bent degene die moet leren liefde te geven. Alleen jouw liefde kan jouw verwonding genezen.

Heel veel mensen proberen een soort korte route naar genezing te vinden, maar die korte routes zijn altijd een vorm van ontkenning. Ze proberen te zorgen dat de pijn verdwijnt. Ze laten de pijn niet binnenkomen om zo te kunnen luisteren naar de transformerende boodschap van die pijn.

Een korte route betekent dat het innerlijke kind weer opnieuw beschaamd en bestraft wordt. Je zegt ermee: 'Je bent niet spiritueel

genoeg, anders waren je verwondingen allang genezen. Je moet dit of dat doen, zus of zo zeggen.' Het is een hoop kletspraat, maar het innerlijke kind gelooft het allemaal omdat hij denkt dat hij niet helemaal deugt en dus in orde gemaakt moet worden. Hij slikt maar al te graag het zoveelste plan voor zijn verlossing.

En natuurlijk zullen die plannen geen van alle werken. Ze zijn gedoemd te mislukken, en dan versterken ze alleen maar de pijn en het verdriet van het innerlijke kind, inclusief de overtuiging dat het nooit iets goed kan doen.

Het enige wat werkt is liefde, en acceptatie. Met liefde en acceptatie bouw je een vertrouwensrelatie op met dat kind. En dan, na verloop van tijd, is hij of zij opnieuw opgevoed en genezen: opnieuw bevaderd en bemoederd en daardoor een zelfstandige volwassene geworden. Het is een proces dat jaren in beslag neemt, geen weken of maanden.

Dat gegeven zou echter geen intimiderende factor voor je mogen zijn. Als je werkelijk heel en gelukkig wilt worden, is daar tijd voor nodig, en geduld en toewijding. Wanneer je dat beseft, ben je goed voorbereid en daardoor succesvol.

### *Werkelijke genezing en transformatie*

Op het pad van genezing betekent succes dat er sprake is van een werkelijke transformatie, dus niet slechts een cosmetische oplossing. Echte genezing is iets wat van binnenuit komt en zich verspreidt naar alle terreinen van je leven. Fase drie van dit pad heeft te maken met autonomie en alles wat daaruit voortvloeit.

Je krijgt een totaal andere relatie met jezelf, omdat je geleerd hebt het innerlijke kind liefde te geven. Je hebt geleerd voeling te houden met dat kind, en emotioneel eerlijk en congruent te zijn, met andere woorden met je denken, voelen en spreken op één lijn zitten. Als er angst in je opkomt, kun je er met mededogen naar kijken. Als er een oordeel opkomt, kun je ook daar eerlijk naar kijken en liefde geven aan wie zich onzeker of onwaardig voelt.

Omdat je een liefdevolle relatie met jezelf hebt opgebouwd, kun je zowel in je werk als in je relaties gelukkig zijn. Je kunt je eigen creativiteit, je gaven en talenten onderkennen, koesteren en naar buiten brengen. Je krijgt voeling met je eigen hartenwensen en gaat doen wat je het liefste doet, waardoor je anderen inspireert en vreugde brengt. Je kunt een liefdevolle, gelijkwaardige relatie aangaan, met een partner met wie je het leven deelt en die samen met jou het pad van genezing bewandelt.

Je leert te luisteren naar je innerlijke stem en daarop te vertrouwen, je leert waar nodig risico's te nemen en de deuren die zich voor je openen te benutten. Je voelt dat je leven zich vanzelf ontvouwt, van binnenuit. Je trekt precies die mensen aan die je moet tegenkomen. Zonder al te veel denkwerk of inspanning vallen je precies de middelen en de steun die je nodig hebt ten deel. Je stelt je flexibel op en gaat mee met de stroom van het universum. Wat vroeger moeizaam ging, loopt nu gemakkelijk. Wat een hoop gedoe gaf, verloopt moeiteloos. Je voelt geen tekort meer, offert je niet meer op, maar leeft in vreugde en overvloed.

Je liefde voor jezelf is zo sterk en stevig dat iedereen om je heen dat voelt. Mensen voelen zich tot je aangetrokken en vragen je om advies, om troost en om steun. Je zult merken dat de mensen die bij je op de stoep staan, die je kantoor binnenlopen of zich melden bij jouw kerk, geloofsgemeenschap of praatgroep, met dezelfde kwetsuren rondlopen als de kwetsuren die jij had. Je begint, heel spontaan en vanzelfsprekend, aan anderen datgene te geven wat jij zelf tijdens jouw genezingsproces ontvangen hebt.

Of het nu formeel of informeel gebeurt, je wordt dienstbaar aan het grotere geheel en speelt een rol bij de genezing van de hele wereld. Jij doet jouw deel, wat dat ook mag inhouden. Je werkt aan je eigen levensvervulling, je levensdoel en speelt de unieke rol die jij kunt spelen. Jouw gaven en talenten, jouw wijsheid en jouw kracht, doen dienst binnen het grotere geheel. Door jou gaan ook anderen de waarheid in zichzelf ontdekken.

Zodra jij zelf degene bent geworden die liefde in jouw leven

brengt, ondersteunt het universum je zodanig dat je een spirituele gids voor anderen kunt worden. Vol zelfvertrouwen draag je de fakkel van onvoorwaardelijke liefde, je wijst de weg en verlicht het pad voor anderen. Jouw wil wordt één met de wil van de universele schepper.

Wanneer jouw hart genezen is, komt de hemel naar de aarde en ontstaat er vrede in de wereld waarin je leeft. Ik wens je toe dat dit pad in jouw beleving net zo indringend en transformerend zal zijn als het geweest is voor ons, die het al bewandeld hebben.