

Lisette Thooft

*In negen stappen naar
innerlijke bloei*

Met meditaties en oefeningen
voor spirituele groei



ISBN 978-90-225-8024-0
ISBN 978-94-023-1028-3 (e-book)
NUR 728

Omslagontwerp: Studio 100%
Illustraties © MietzeB
Auteursfoto: Tessa Posthuma de Boer
Zetwerk: Mat-Zet bv, Soest

© 2018 Lisette Thooft en Meulenhoff Boekery bv, Amsterdam

Kijk op www.lisettethoof.nl voor een filmpje over de Negen Stappen.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*En toen kwam de dag
dat de vrees
om gevangen te blijven
in een knop
pijnlijker was
dan het waagstuk
om te bloeien*

Anaïs Nin (1903-1977)

Inhoud

Wat is bloeien?	9
De kracht van vragen	23
Stap 1: Aarden	37
Stap 2: Het leven vertrouwen	58
Stap 3: Krachtig en vitaal aanwezig zijn	73
Stap 4: Voelen	86
Stap 5: Handelen	103
Stap 6: Liefhebben	121
Stap 7: De waarheid spreken	136
Stap 8: De waarheid zien	153
Stap 9: Contact met de hemel	168
In bloei	191

Wat is bloeien?

Stel je voor dat er vannacht een toverfee je kamer in komt zweven en die zwaait drie keer met haar magische stafje over je slapende lichaam. Een sterretjesregen daalt op je neer. Ze spreekt de magische woorden:

*Hocus pocus pilatus poei...
Jij staat nu in volle bloei!*

Je wordt wakker, de zon schijnt door je raam naar binnen. Je kijkt in de spiegel en je ziet het meteen: hé, ik bloei.

Let op: de toverfee heeft alleen jou betoverd. Verder is alles hetzelfde in je leven: je bent niet ineens verhuisd en je hebt niet ineens een andere partner of baan. Maar je bent opengestaan als een roos, je straalt liefde en vreugde uit en je bruist van de energie en creatieve ideeën.

Wat doet dat met je? Wat doet het met je leven? Hoe voel je je? Wat is er anders? Hoe ga je om met je partner, met kinderen, je werk? Misschien loop je een tijdje met die vragen rond.

Opengaan en worden wie we zijn – dat willen we allemaal. Ontspannen doen wat we goed kunnen, en ervan genieten.

Omdat eeuwig in de knop blijven niet kan, niet goed is, niet goed voelt. Omdat we zijn gemaakt om te worden wie we kunnen zijn. Omdat onze ziel ons oproept tot bloei.

Bloeien is jezelf ontplooien. Je hele liefdevolle, wijze, creatieve en speelse potentieel tot uitdrukking brengen. Je karakter, je vermogens en je talenten tonen aan de wereld. Wanneer je bloeit, mag alles wat je in je hebt, er zijn – alles kan zichzelf laten zien en zich koesteren in het licht. Het is een dynamische kwaliteit van blij zijn met jezelf, van jezelf houden en elke dag opnieuw glimlachend naar jezelf kijken in de spiegel: hallo, wat fijn dat ik er ben, en wat goed dat ik mij ben. Het is opengaan omdat je niet anders kunt dan opengaan, omdat je houdt van het licht.

Met uiterlijk succes heeft het niets te maken. Je kunt ook bloeien terwijl er iets misloopt. Je kunt zelfs bloeien terwijl je leven zoals je het tot nog toe gekend hebt, onder je ogen instort. Als je je baan kwijtraakt, of afscheid moet nemen van iets of iemand, of ontdekt dat je een ernstige ziekte hebt.

Sterker nog, zo'n knoop in je leven blijkt vaak het begin te zijn van waarachtige bloei. De groei gaat in zulke tijden namelijk zo hard dat alles in je dringt en duwt en zwelt en verlangt om open te barsten in bloei.

Bloei betekent: het mag er allemaal zijn. Perfectie heeft er niets mee te maken. Integendeel: het is juist wanneer je je ideeën over perfectie loslaat en het imperfecte accepteert zoals het is, dat je kunt openbloeien. Bloeien kun je op elke tree, in elke fase van je ontwikkeling.

Innerlijke bloei is ook onderwerp van wetenschappelijk onderzoek. De Amerikaanse psychologen Edward Deci en Richard Ryan hebben vastgesteld dat je gelukkiger wordt als je je richt op innerlijke doelen zoals persoonlijke groei en goede relaties, dan wanneer je vooral gericht bent op uiterlijkheden zoals roem, macht en rijkdom. Er is, zeggen Deci en Ryan, een verschil tussen *hedonisme*: gerichtheid op plezier, en *eudaimonisme*: gerichtheid op een goed leven met zin, inhoud en betekenis. Eudaimonisme is in gewoon Nederlands: willen bloeien. En eudaimonisme blijkt in de praktijk verstandiger. Want wie plezier najaagt, krijgt er niet automatisch zin, inhoud en betekenis bij. Maar wie streeft naar zin, inhoud en betekenis, krijgt er wel automatisch plezier bij.

Zin, inhoud en betekenis kun je niet bestellen bij het universum, of programmeren als een doel, als in: ‘Daar wil ik zijn over vijf jaar’. Het gaat om een bewustzijnsproces dat zich voltrekt in je ziel. Dat laat zich niet organiseren, want het is iets dat van binnenuit gebeurt. Maar zin, inhoud en betekenis komen vanzelf als je opengaat, jezelf beter leert kennen en ontspant. Ja, dit is een cirkelredenering: je bloeit als je leven zin heeft, en die zin van je leven wordt duidelijk als je bloeit.

Toch is bloeien simpel. En goed uit te leggen.

Hoe meer je opengaat, hoe meer je bloeit. Opengaan is niet hetzelfde als je grenzen openzetten, alles ongeremd binnen laten komen, over je heen laten lopen of alles maar goed vinden. Gezonde openheid betekent dat je veilig bent, ook als je jezelf opent – omdat je in contact staat met je eigen behoeften en kwetsbaarheid.

Echt opengaan is jezelf leren kennen.

Het begint met voelen: je lichaam voelen, je gevoelens voelen, spanningen voelen, zelfs je gedachten voelen, en het effect van je gedachten. Voelen kan iedereen, maar vaak zitten we een beetje te veel in spanning of in een plooi om goed te beseffen wat we voelen; en soms is ons leven echt te ingewikkeld of te pijnlijk en hebben we noodgedwongen ons gevoel gedempt, de mond gesnoerd.

De vraag hoe je tot bloei komt, is dus eigenlijk: hoe leer je jezelf kennen? Je leert jezelf kennen als je je bewust wordt van de plooiën, de wikkels en de spanningen in jezelf. Als je geduldig, zonder oordeel en vergevingsgezind naar jezelf kunt kijken, ongeveer zoals een moeder naar haar kind kijkt dat aandoenlijk onhandige pogingen doet om iets te leren. Vertederd, liefdevol. Dan beginnen die wikkels en spanningen zichzelf namelijk te ont-plooien, te ont-wikkelen en te ont-spannen. En dan gebeuren er wonderen. Het grootste wonder is: je bloeit.

Misschien denk je dat je pas kunt bloeien als je leven precies is zoals het zou moeten zijn volgens jouw maatstaven. Dat je aan echte bloei pas toekomt als je een tijdlang het juiste dieet hebt gevolgd en daardoor het perfecte figuur hebt, of als je de ideale partner hebt veroverd. Of als je genoeg volgers, vrienden of likers hebt verzameld op Twitter, Instagram, Snapchat en Facebook. Misschien denk je dat je te weinig geld hebt om te bloeien.

Veel mensen hebben het gevoel dat er iets ontbreekt, dat ze iets missen. Dat iets in hun leven of in zichzelf niet goed genoeg is. Denk dus niet dat je abnormaal bent. Alleen al omdat we tegenwoordig sterk geloven in maakbaarheid, ligt er op de bodem van onze ziel een schimmig soort schuldgevoel, alsof

we het tot nog toe niet helemaal goed genoeg gedaan hebben, alsof we ergens tekortgeschoten zijn. Het leidt tot een chronische, subtiele spanning, die bij tijd en wijle echte stress kan worden. Stress houdt je gevangen in de knop en dan denk je: zie je wel, ik bloei niet, want mijn leven is nog niet perfect. Maar gelukkig is er een uitweg.

Een soort universele wet van het leven is: als je je bewust wordt van wat niet helemaal in orde is, dan zal dat zich automatisch proberen te herstellen.

Ga maar na. Hoe zit je nu te lezen? Word je bewust van je lichaamshouding. Als je niet echt lekker zit en je wordt je daarvan bewust, ga je verzitten om je houding te verbeteren. Terwijl je urenlang verkrampt kan blijven zitten als je niet weet wat je aan het doen bent. Zo is het met alles.

Ik herhaal het, want het is ontzettend belangrijk:

Wat je bewust maakt, heeft de neiging zichzelf te herstellen.

Dat is goed nieuws, want het betekent dat je niet veel meer hoeft te doen dan jezelf te onderzoeken en je bewust te worden van wat er goed en gezond is in je, van wat er scheef zit, wat verkrampt is, wat niet lekker loopt of vastzit. Het mag er allemaal zijn.

Dit is het geheim:

je gaat vanzelf bloeien als je opengaat;

je gaat open als je jezelf leert kennen;

en je leert jezelf kennen als je stopt met oordelen over jezelf.

Stoppen met oordelen over jezelf betekent niet: jezelf geweldig vinden, of jezelf beter of geslaagder vinden dan anderen. Juist niet. Als je jezelf vergelijkt met anderen, is er altijd iemand te vinden die slimmer, brutaler, mooier, geslaagder, beroemder of braver is dan jij.

(Er is trouwens ook altijd iemand te vinden die dommer, onderdaniger, lelijker, minder geslaagd, onbekender of minder braaf is dan jij. Dus die kun je gewoon tegen elkaar wegstrepen).

Vergelijken werkt niet. Jezelf proberen te overtuigen dat je geweldig bent ook niet. Natuurlijk ben je geweldig, maar als je het daarvan moet hebben, ga je op je tenen lopen en dat is geen bloei. Kinderen worden onzeker als je ze opvoedt met te veel complimenten. Als een moeder of vader voortdurend zegt: ‘Wat ben je toch goed, wat ben je toch slim, je bent de knapste van allemaal!’ dan verkrampen ze een beetje. Onbewust redeneren ze namelijk: Ik moet nu natuurlijk wel blijven bewijzen dat ik goed en slim en de knapste ben, anders stel ik mijn ouders teleur.

Zo kun je ook onzeker worden als je voor de spiegel affirmaties opzegt: ‘Ik ben fantastisch, ik kan dit, ik ga het helemaal maken...’ De schaduw van wat je zegt – de mogelijkheid dat je faalt – komt automatisch mee. Dus je wordt gespannen en gaat op je tenen lopen en dat is een wankel bezigheid.

Wat werkt, is vriendelijk, accepterend en liefdevol contact hebben met al je gevoelens, ook met gevoelens die minder welkom zijn. Een intieme verbinding aangaan met wat er in je lichaam, ziel en geest gebeurt, zonder dat er een kritische schifting plaatsvindt waarbij sommige gevoelens en gedachten er mogen zijn en andere niet. Jezelf onderzoeken zonder

angst voor wat je zou kunnen tegenkomen. Ontspannen en jezelf accepteren zoals je bent.

‘Zoals je bent’ – dat betekent zo klein én zo groot als je bent. Want we zijn wel aandoenlijke wezentjes die iets proberen te doen wat we nog niet helemaal kunnen – leven op Aarde – maar we zijn als mens ook heel groot, in de diepte, in ons ware wezen, onze oorspronkelijke natuur. Mens zijn is een wonder, een oneindig groot en groots wonder, en dat geldt voor elk mens.

In dit boek beschrijf ik negen stappen die bestaan uit bewustwording van die grootsheid waarmee we allemaal op Aarde gekomen zijn. De stappen zijn gebaseerd op *rechten* die we allemaal hebben, alleen al omdat we mens zijn. Een soort spirituele mensenrechten. Telkens als je contact maakt met zo’n recht gaat dat gebied in je een beetje meer open, maak je het wat meer eigen. In dit boek neem ik je mee, hoofdstuk na hoofdstuk, om die rechten te verkennen en in jezelf te verankeren.

Af en toe geef ik je een oefening zoals in het begin van dit hoofdstuk, of een visualisatie, of een zelfonderzoek. Misschien wil je opschrijven wat er bij je naar bovenkomt. Dat hoeft niet, maar het werkt wel; het effect ervan wordt sterker. Het is zoals met alles: je haalt eruit wat je erin stopt.

Maar allereerst geef ik je een beschrijving van de Negen Stappen. Dat is een oefening die je kracht en zelfvertrouwen geeft, met behulp van je eigen chi-kracht, en je chakra’s, de energiecentra in je lichaam. Ik heb het in de loop van de tijd ontwikkeld, ik doe het zelf elke ochtend en ik zou het niet meer wil-

len missen. Zelfs als ik weinig tijd heb, voer ik de Negen Stappen toch uit. Het neemt zoveel of zo weinig tijd in beslag als je ervoor over hebt. En het werkt altijd. Kijk op www.lisettethoofd.nl voor een filmpje over de Negen Stappen.

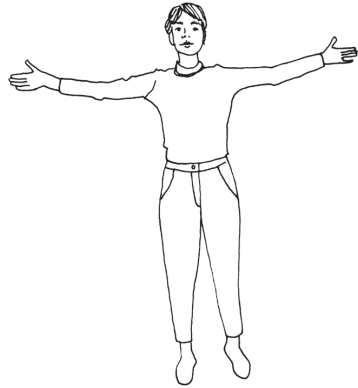
De Negen Stappen

Ga rechtop staan, met je voeten plat op de grond en op heupwijdte van elkaar vandaan. Knieën van het slot (heel licht gebogen, niet gestrekt) en armen los langs je lichaam. Schouders een beetje naar achter; stel je maar voor dat je schouderbladen contragewichtjes zijn die je borstkas openhouden. Adem licht, onhoorbaar en rustig, door je neus.

Dan ga je een tijdje schudden, shaken, door jezelf vanuit je voeten en benen in een lichte schudbeweging te brengen die door je hele lijf gaat. Schud je benen, je romp, je armen, je schouders, je hoofd. Alles schudt en trilt mee: los, los, los. Dat doe je een paar minuten; stop als je lichaam je vertelt dat het genoeg is.

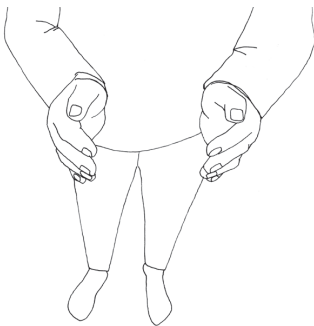
Nu ga je chi verzamelen. Dat heb ik geleerd in een online cursus van Henk Fransen, de grote man van de zelfgenezing. Chi betekent levenskracht, de energie die we allemaal tot onze beschikking hebben. Je kunt het ook prana noemen, of kundalini-energie, of Shakti of orgone, of mana. Het gaat niet om het woord, het gaat om het besef dat er iets is wat ons doet leven, een kracht – en dat je die kunt beïnvloeden met je geest. Met je verbeeldingskracht, kun je ook zeggen.

Je verzamelt chi door je armen
wijd uit te strekken, zo wijd als
je maar kunt, terwijl je in-
ademt (door je neus, met
dichte mond). Dan breng je je
handen weer samen terwijl je
uitademt (mond dicht). Mis-
schien moet je eerst een paar
keer oefenen met een klein af-
standje tussen je handen – dat



was bij mij tenminste het geval toen ik het voor het eerst deed. Mijn handen wilden nog niet ver uit elkaar, dat kon ik voelen. Maar bij elke ademhaling ging het een beetje verder en ten slotte kon ik mijn armen wijd uitstrekken en weer samenbrengen met het gevoel dat ik energie tussen mijn handen had.

Het is alsof je uit de lucht om je heen je levenskracht verzamelt en tussen je ronde handen heb je dan een soort onzichtbare bal van energie. Voel de warmte tussen je handen en stel je voor dat dit een bal van jouw hoogsteigen chi is, jouw levenskracht, die sprankelt en vonkt en knettert van pure levenslust.



Bij mij komt er vaak spontaan een kleur in me op als ik ermee bezig ben en die is elke dag anders. Ik heb er nog geen systeem in kunnen ontdekken – de ene dag is het robijnrood, dan weer hemelsblauw of smaragdgroen of lichtgevend goudgeel. Het zijn

vaak sterke, fonkelende kleuren, alsof ik een lichtbal in mijn handen heb. Als er geen kleur verschijnt, is dat geen enkel probleem.

Deze bijzondere chi-kracht, die iedereen heeft en die je met een beetje oefening kunt voelen, heb ik ingebouwd in een oefening die chi combineert met de chakraleer, en de spirituele overtuiging dat we allemaal kinderen zijn van Moeder Aarde.

Wat chakra's zijn, weet je vast wel. In het Sanskriet betekent het woord *chakra* wiel of cirkel, en een chakra is een soort energie-wiel, een plek waar de levensenergie in je lichaam als het ware rondwentelt. Langs de ruggengraat liggen zeven hoofdchakra's, vanaf het stuitje – het wortelchakra – tot boven het hoofd, het kruinchakra. Door deze chakra's heen stroomt onze levensenergie. Als je je aandacht erop richt, kun je ze voelen.

Stap één. Buig voorover, wrijf met je handen over je voeten en laat in je voorstelling de chi-energie die je tussen je handen hebt, in je voeten zakken. Wrijf de chi dus als het ware in je voeten – het gaat het best met blote voeten, maar je sokken aanhouden mag natuurlijk ook. Als je het contact met je handen maar voelt. Intussen zeg je hardop:



‘Net als iedereen heb ik het recht om te aarden.’