

Inhoud

Inleiding	13
-----------	----

Deel 1 – Persoonlijk verhaal

1. Het ik-ben-het-zat moment	21
2. Alsmar dikker en dikker	25
3. De laatste keer diëten	29
4. Een dieptepunt	35
5. Ontwakend spiritueel bewustzijn	42
6. Diëten is niet mijn ding	48
7. De weg naar binnen	55
8. Een belangrijk struikelblok	66
9. Het opzetten van mijn eetplan	74
10. De kracht van structuur	79
11. Schrijvend licht en op gewicht	82
12. Meer beweging	86
13. Licht zonder streefgewicht	91

Deel 2 – Lessen voor een licht en vervullend leven

Les 1.	Eten als spirituele oefening	97
Les 2.	Het open geheim	107
Les 3.	Illusie en werkelijkheid	112
Les 4.	Het denken ontmaskerd	118
Les 5.	Voelen wat er is	125
Les 6.	Transformeer de ballast	133
Les 7.	De kracht van focus	139
Les 8.	De rust van regelmaat en orde	146
Les 9.	De cirkel van vervulling	153
Les 10.	Moeilijke momenten als belangrijke kans	163
Les 11.	Niet wat je wilt, maar wat je nodig hebt	171
Les 12.	Herstel de relatie met je lichaam	178
Les 13.	Kom in beweging	187
Les 14.	Trouw zijn aan jezelf	195
Gebed tot Zelfbevrijding		203
Over de auteur		205
Wat enkele cliënten zeggen		206

Inleiding

Dit boek gaat niet zozeer over afvallen. Als je een kant-en-klaar stappenplan wenst op welke manier je het beste kunt eten en waarmee je binnen een bepaalde periode zoveel kilo kunt afvallen, is dit boek niet voor jou bedoeld. Dit boek is vooral bedoeld voor mensen die de relatie met zichzelf en het leven willen helen, die zichzelf van innerlijke ballast willen bevrijden. Ik zie dit namelijk als grondslag voor problematisch en onbewust eetgedrag, hieraan gerelateerd over- of ondergewicht en een verstoord zelfbeeld.

Ogenschijnlijk lijkt het alsof de te grote hoeveelheid en aard van de calorieën die je inneemt en het te weinige verbruik ervan de oorzaak is van overgewicht. Het is echter een te eenvoudige en eenzijdige verklaring om te zeggen dat je alleen maar minder en anders hoeft te eten en meer moet gaan bewegen om het probleem op te lossen. Dat diëten niet de oplossing is, is snel te concluderen door om je heen te kijken naar een steeds dikker wordende Westerse samenleving die bedolven wordt, hoe treffend, onder dieet- en afslankproducten. Wat gemist wordt is het inzicht dat je eetgedrag symptomen zijn van dieperliggende fundamentele oorzaken die een allesbepalende uitwerking

hebben op de keuzes die je maakt. Elke veruiterlijking in vorm is een perfecte spiegel van je innerlijke geaardheid.

De wortel van het probleem ligt in de afgescheidenheid met je of beter nog 'het Zelf' omdat het woordje 'je' voor de nodige verwarring kan zorgen. Ik hanteer zowel 'je' als 'het Zelf' of 'Ik' met hoofdletters om onderscheid te maken met het illusoire ik-gerichte persoonlijke zelf waar de meesten zich mee identificeren. Omwille van de communicatie maak ik onderscheid tussen deze zelve, maar met de opmerking dat in essentie alles Een is.

Door je bewust te worden van dieperliggende oorzaken ontstaat er een heldere ruimte waarbinnen keuzes kunnen ontstaan die samenvallen met de inzichten die je hebt verkregen. Bewustwording is cruciaal, vooral daar waar je last hebt van dat wat je doet en je het oprecht graag anders zou zien. Eetleed en moeilijke en verleidelijke eetmomenten bieden de perfecte uitnodiging om je bewust te worden van wat je doet en het leed dat je hiervan hebt. De functie van deze pijn is dat het je aandacht trekt naar dat wat je liever wenst te negeren. Je probleem is daarmee de deur naar de oplossing.

Als jij iets wilt veranderen dat jij jezelf oplegt omdat jij, je directe omgeving en de maatschappij vinden dat jij dit *moet* doen maar je het eerlijk gezegd liever niet wilt, zal je motivatie de kracht van een kaartenhuis hebben. En áls je kaartenhuis dan instort, gooi je het op gebrek aan wilskracht of verhalen over dat het allemaal

niet zo'n probleem is. Als jij echter iets wilt veranderen omdat je zonder twijfel weet dat dit is wat je werkelijk wilt, dan boor je een kracht aan waarmee je bergen kunt verzetten. Het universum zal zich richten naar deze intentie en je op allerlei manieren helpen te realiseren wat jij voor ogen hebt.

In dit boek staat de aandacht voor jezelf en voor wie je bent centraal. Zelfzorg en zijn wie je bent vallen samen, waardoor het leven zonder belemmering voluit door jou heen kan stromen en zich kan ontvouwen. Ik wil je vertellen hoe je licht en vervult in het leven kunt staan door thuis te komen in het Zelf. Door te ontdekken wat waar en onwaar is *voor jou*, wat de enige ertoe doende waarheid is, waardoor als vanzelf betere keuzes ontstaan. Eten is de perfecte uitnodiging om te ontdekken wie je bent en je te bevrijden van alles wat je ervan weerhoudt simpelweg je ware Zelf te zijn.

Ik kan je hier alleen maar over vertellen omdat het gaat over mijn eigen reis en de ontdekkingen die ik daarin heb gedaan. In het eerste deel vertel ik je daarvoor het persoonlijke verhaal over mijn eetgedrag, mijn overgewicht en de spirituele zoektocht naar mijzelf. Het verlangen grip te krijgen op mijn neurotische eetgedrag en daardoor rust in eten te krijgen, was mijn primaire doel. Het ging me niet om het afvallen, ook al zou dit er een logisch gevolg van zijn. Door dit tot een spirituele oefening te maken, een wijsheidsprincipe om tot zelfbevrijding en zelfverwerkelijking te komen, werd het een innerlijke ontdekkingsreis en een avontuur waar ik ondanks de moeilijke

momenten plezier aan beleefde. Ik was er namelijk van overtuigd dat elk moeilijk moment mij een stapje dichterbij bevrijding bracht. Zonder enig van buiten opgelegd dieet te volgen of een streefgewicht als doel te hebben, viel ik in twintig maanden veertig kilo af waarna mij gewicht zich stabiliseerde. Maar de uiterlijke ballast die ik verloor was vooral een reflectie van de innerlijke ballast die ik keer op keer losliet. Een loslaten dat een gevolg was van bewustwording.

In het tweede deel van dit boek deel ik mijn inzichten in de vorm van lessen. Deze lessen zijn tot stand gekomen met de hulp van vele lezers van mijn digitale nieuwsbrief, die uit een dertigtal titels mochten aangeven waarover ze het liefst wilden lezen. De meest gekozen titels staan uiteraard in dit boek. In deze lessen wordt uitgegaan van een visie op de mens en de wereld die stelt dat alles bewustzijn is en dat jij de bron en waarnemer bent van alle dingen. De een zal meteen zonder erover te hoeven nadenken begrijpen waar ik over schrijf. De ander gaat erover nadenken en vindt het moeilijk of niet te vatten, moet het een paar keer herlezen of wat er dan ook ontstaat. Weer een ander verklaart mij misschien zelfs voor gek. Ik heb het schrijven gewoon maar laten gebeuren, daarbij alle gedachten en gevoelens waarnemende van de toch wel spannende ervaring dit boek te schrijven. Kortom, dit boek schrijven was een spirituele oefening op zichzelf. De essentie die of liever wat je bent en waar ik steeds naar poog te verwijzen kan uiteindelijk nooit in woorden worden uitgedrukt, het kan alleen maar worden ervaren.

Ik heb met de lessen geen enkele wens dat jij überhaupt maar iets zou moeten doen aan je eetgedrag of zou moeten afvallen. Jij bent oké zoals je bent, hoeveel kilo je ook weegt, welk eetgedrag je ook vertoont of wat dan ook waardoor jij kan denken dat er iets niet goed is aan jou. Jij bent jou, ongeacht wat je over jezelf denkt! In elk moment, ook die waarin jij jezelf in de weg kan zitten. Jij hoeft niet anders te zijn, te groeien, te werken aan jezelf om dichterbij jezelf te komen. Als je dit wilt, hoef je alleen maar de kracht van aanwezigheid in jezelf te ontdekken, waarmee je dat waarvan je last hebt kunt transformeren.

In mijn praktijk zie ik vaak dat mensen eten om een leegte in zichzelf op te vullen. Onbewust zoeken zij zichzelf en de liefde in eten. Ontdek de ware volheid, overvloed en liefde in jezelf, die in elk moment beschikbaar is. *Geloven* dat dit niet zo is, is slechts een misverstand door je gedachten voor waar aan te nemen. Bevrijd je hiervan, zodat onmiddellijk heling kan plaatsvinden met jezelf, het leven en je relatie met eten. Je hebt hiervoor zelf al het meest krachtige wapen in handen: het licht van je bewustzijn. De oplossing van het geloven in onjuiste gedachten, je eetleed en zelfworsteling is door deze te laten *oplossen* in de subtiele maar alles transformerende kracht van de spirituele oefening.

Ik wens je toe dat jij je van al je ballast mag bevrijden om te ontdekken dat jij altijd al je Zelf bent geweest en niets anders dan je Zelf kunt zijn. Lees smakelijk!