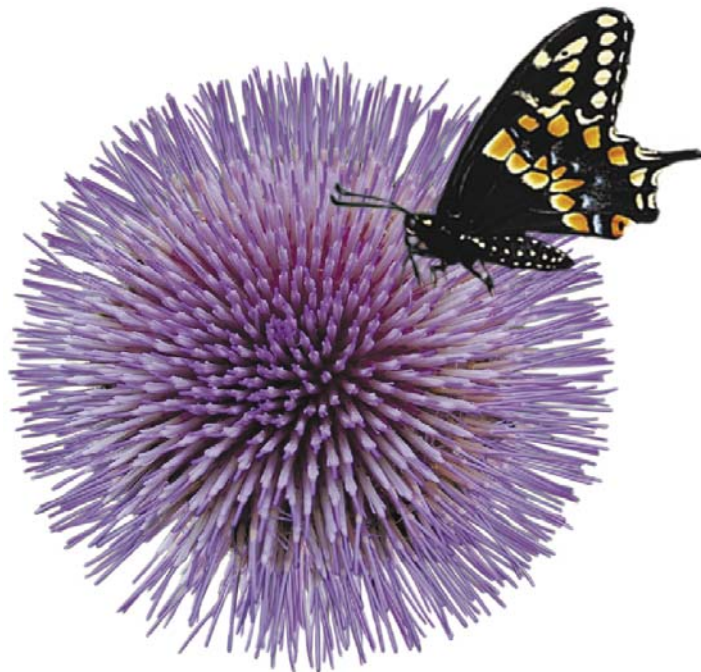


# JE PSYCHISCHE PROBLEMEN TE LIJF



- Deze minicursus is gebaseerd op de SORAG cursus Werken met je Innerlijke Kracht.
- Deze cursus laat je kennismaken met een thema uit een van de SORAG-cursussen en mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijke doeleinden.
- De auteursrechterlijke eigendommen liggen bij de Coöperatie SORAG-Akademie U.A., zodat deze cursus niet mag worden gekopieerd of gebruikt voor commerciële doeleinden.

## *ENERGIE*

In deze les wil ik energie behandelen samen met massage van de acupressuurpunten die daarbij horen en de affirmaties. Het nut van acupressuur is dat je de te veel en te lang vastgehouden energie vrij kunt laten door van jezelf te accepteren wie en wat je bent en van jezelf te leren houden met al je goede en minder goede eigenschappen. Je kunt de massage bij jezelf of bij een ander toepassen, maar je kunt deze ook een ander aanleren.

Je kunt echter pas veranderingen aanbrengen als jij of je patiënt er voor honderd procent achterstaat. Je lichaam, geest en ziel moeten op dezelfde golflengte komen te liggen. Hiervoor moet je een aantal zaken in acht nemen, waarvan ik er een aantal zal beschrijven. Ik noem daarbij de elementen en organen en de bijbehorende affirmaties.

Als je deze gemoedstoestanden als uitgangspunt neemt, kun je bij je patiënten al een heleboel losmaken en van daaruit verder behandelen. Ik wijs je wel op het feit dat zolang je patiënt niet alle drie de energieniveaus op één lijn heeft, de behandeling enige weken volgehouden moet worden. Je kunt niet iets wat al jaren diep verborgen ligt, in één behandeling oplossen. Deze emotionele evenwichtspunten worden beschreven in het boek 'Emotioneel evenwicht' van dr. Roy Martina. Ik zal dan ook een aantal zaken citeren over deze veertien acupressuurpunten en de elementen, organen en affirmaties.

### *JE ANGSTIG VOELEN*

Angst is een emotie die je energieniveau sterk kan doen dalen. Het kan je volledig uitputten. Angst kan ontstaan door bijvoorbeeld een dreigende situatie waarin je verkeert, door situaties waar je geen raad mee weet of door het verlies van een dierbare. Je kunt ook in angst zitten over je eigen leven of over je gezondheid. Je kunt voor veel dingen in het leven bang zijn. Angst is zelfs in staat om je ziek te maken, zowel psychisch als fysiek.

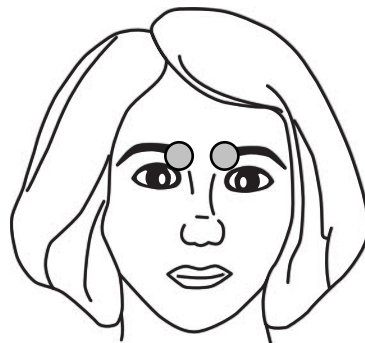
Het **element** dat bij angst hoort is: *water*.  
De **organen** die hierbij horen zijn: *blaas en nieren*.  
De **primaire emoties** zijn: *onveiligheid en besluiteloosheid*.  
De **secundaire emoties** zijn: *wantrouwen, argwaan en wanhoop*.  
De **affirmatie** is: *ik houd heel veel van mezelf en accepteer mezelf met mijn angst en gevoel van onveiligheid*.

Op het moment dat je de affirmatie uitspreekt, masseer je tegelijkertijd eerst de nierpunten en daarna de blaaspunten. Je zegt de affirmatie drie keer achterelkaar bij ieder massagepunt.

Voor ieder massagepunt geldt dat je na het uitspreken van de affirmatie heel diep inademt en de lucht langzaam tussen je lippen uitblaast om de energie de kans te geven zich te verwijderen. De nierpunten bevinden zich aan iedere kant van het borstbeen direct onder het sleutelbeen. Dit is het primaire acupressuurpunt.



Het secundaire acupressuurpunt bevindt zich direct aan het begin aan de binnenzijde van de wenkbrauwen.



Het is ook heel belangrijk wanneer je last hebt van angst, dat je de ademhaling onder controle krijgt. Je kunt dit bijvoorbeeld doen door zeven tellen in te ademen, de lucht drie tellen vast te houden en dan langzaam en geleidelijk uit te ademen.

Een andere manier van ademen is de twee-op-een-techniek. Bij deze ademhaling adem je bijvoorbeeld drie tellen in en zes tellen uit. Dit kun je op den duur opvoeren tot tien tellen inademen en twintig tellen uitademen. Maar let dan wel op: als je het te lang doet, kun je er duizelig van worden. Je moet hiervoor over een goede longinhoud beschikken.

Voor patiënten kun je beter als uiterste de vijf op tien tellen gebruiken. Als je gaat forceren, heeft dat namelijk een averechtse invloed en raakt de patiënt in paniek. En paniek is weer een angstreactie, die we juist niet willen. Paniek en fobieën zijn vaak verbonden met het element aarde.

### *JE KWAAD VOELEN*

Wanneer je niet goed met je kwaadheid om kunt gaan, kan dit voor vele belangrijke organen en zeker voor je hart zeer schadelijke gevolgen hebben. Je kunt om vele redenen kwaad worden, maar er zijn ook mensen die om niets al kwaad worden. Je kunt kwaad worden vanwege een slechte behandeling door andere mensen, door beledigingen, door onbegrip, enzovoort. Het maakt niet zo veel uit waarvoor of op wie je kwaad bent, het belangrijkste is dat de energie van de kwaadheid uit je lichaam moet. Door kwaadheid kun je namelijk niet meer helder denken en het belemmert je in je voelen. Je loopt hiermee het risico dat je overhaaste beslissingen neemt.

Het **element** dat bij kwaadheid hoort is: *hout*.

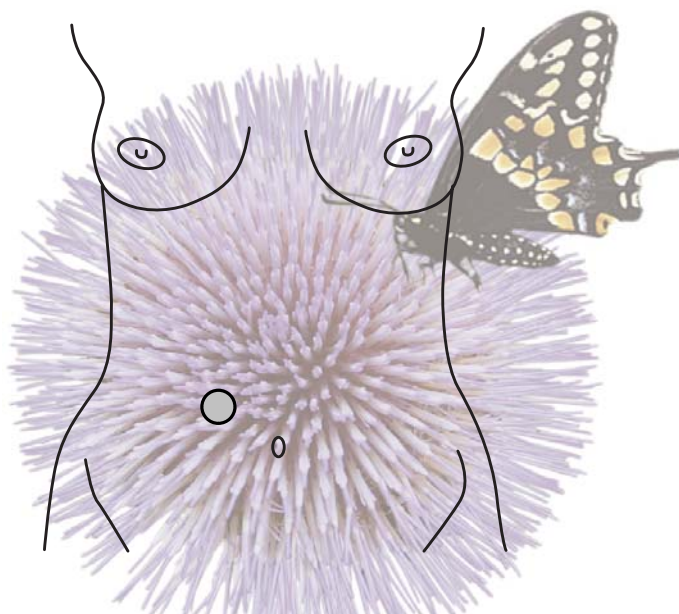
De **organen** die hierbij horen zijn: *lever en galblaas*.

De **primaire emoties** zijn: *frustratie, irritatie, jaloezie, woede, bitterheid*.

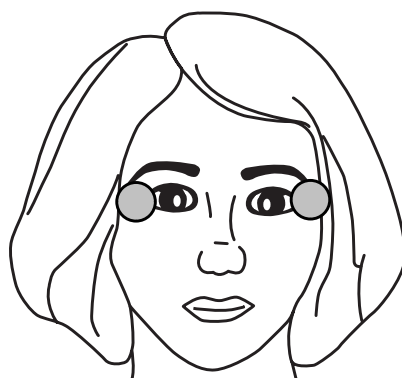
De **secundaire emoties** zijn: *niet kunnen of willen vergeven, gevoel van misbruikt te zijn, niet in staat dingen los te laten*.

De **affirmatie** is: *ik houd heel veel van mezelf en accepteer mezelf met mijn kwaadheid en frustratie.*

Masseer tijdens het uitspreken van de affirmatie het primaire acupressuurpunt, de lever. Dit bevindt zich aan de onderkant van de borstkas, rechts in het midden aan de voorkant van je lichaam. Spreek de affirmatie drie keer uit.



Masseer dan het secundaire acupressuurpunt, de galblaas. Dit bevindt zich tussen de buitenzijde van je ooghoeken en je slapen, op het bot.



Ook hier is het heel belangrijk dat je steeds diep inademt en de adem tussen je lippen uitblaast, om de energie van de kwaadheid vrij te laten komen.

Het is ook van belang om degene waar je kwaad op bent, te vergeven. Vergeving is het beste dat je jezelf kunt schenken. Je moet de ander vergeven voor hetgeen hij gedaan heeft, maar je moet zeker ook jezelf vergeven dat jij er kwaad om bent geworden. Wanneer iemand je expres op de kast jaagt, is het zaak om daar helemaal geen energie aan te verspillen. Waarschijnlijk zit die ander zelf met een frustratie die hij op jou projecteert, zodat hij van zijn ellendige gevoel af is. Als je hierop ingaat, kost het jou energie, terwijl de ander met jouw energie is opgeladen en weer verder kan. Geef daar niet aan toe. Je kunt je energie toch wel beter gebruiken?

Ook hier is de ademhaling belangrijk. Het beste is om te schreeuwen. Helaas word je raar aangekeken als je eens lekker wilt schreeuwen om je negatieve energie kwijt te raken. Ga desnoods naar een bos waar niemand woont, en schreeuw je daar eens lekker los en bevrijd jezelf van je kwaadheid. Ook hardlopen kan een goede manier zijn om je van je kwaadheid te bevrijden.

### *JE GEKWETST VOELEN*

Wanneer je gekwetst wordt, kun je je bijzonder beroerd voelen. Je kunt je erg eenzaam gaan voelen of jezelf een schuldgevoel opleggen, dat niet bij jou hoort, maar aangepreerd is. Je kunt hierdoor ook een minderwaardigheidscomplex krijgen en vervuld raken met een enorm verdriet. Dit kan weer andere gevoelens opwekken, zoals angst en kwaadheid. Je kunt je bijvoorbeeld gaan terugtrekken in je schulp.

Het gevoel van gekwetst zijn staat in verbinding met je hart. Je hart staat immers open voor liefde en vertrouwen, en is daardoor erg kwetsbaar. Je zou jezelf kunnen afvragen waarom jij je gekwetst voelt. Is het omdat je alles veel te persoonlijk opvat? Hoe sta je in het leven? Laat jij je door anderen je geluk afnemen? Houd je wel genoeg van jezelf? Je hoeft je niet te laten kwetsen. Je

hoeft je niet in de slachtofferrol te plaatsen. Het is waar jij voor kiest. Je moet alleen leren ermee om te gaan.

Dit klinkt misschien hard en het lijkt gemakkelijker gezegd dan gedaan. Dat klopt, maar de mogelijkheid is er, je kunt voor iets anders kiezen. Je hoeft daardoor ook niet keihard te worden en je hart voor alles en iedereen af te sluiten. Nee, je kunt er anders tegenaan gaan kijken en daarbij vooral leren inzien wat het probleem van de ander is. Op het moment dat je dat ziet, voel jij je niet gekwetst en kun je de ander eventueel wijzen op zijn gedrag jegens jou. Je hoeft alleen maar aan de persoon te vragen wat hem nu werkelijk dwarszit. Waarschijnlijk zal diegene je raar aankijken en kwaad worden en ontdekken dat hij een probleem heeft.

Het **element** dat bij gekwetstheid hoort is: *vuur*.

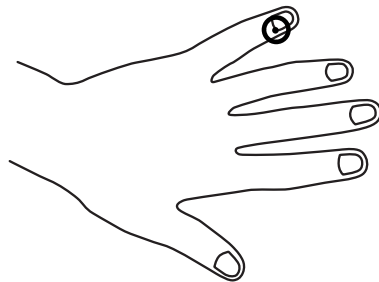
De **organen** die hierbij horen zijn: *hart en dunne darm*.

De **primaire emoties** zijn: *kwetsbaarheid en emotionele instabiliteit*.

De **secundaire emoties** zijn: *overgevoeligheid, het onderdrukken van gevoelens, grote opwinding, schuldgevoel en schaamte*.

De **affirmatie** is: *ik houd heel veel van mezelf en ik accepteer mezelf met mijn gevoel dat ik gekwetst ben en ik vergeef mezelf en ....., die dit gedaan heeft*. (Vul de naam in van de persoon die je gekwetst heeft.)

Masseer tegelijkertijd met het uitspreken van je affirmatie het primaire acupressuurpunt: het hart. Dit bevindt zich aan de binnenkant van je linkerpink in het hoekje van je nagelbed. Vergeet daarbij niet om diep adem te halen, doe de affirmatie drie keer en blijf masseren.



Ga dan over op het secundaire acupressuurpunt: de dunne darm. Als je van je linkerhand een vuist maakt, zie je aan de zijkant een kleine vouw of plooi. Precies in het licht uitstekende bochtje van de vouw of plooi ga je masseren.



Als je kunt vergeven, bezit je een hele sterke helende kracht in jezelf, waardoor je in staat bent om het verleden los te laten en je blik op het nu te richten. Wanneer je je verleden achter je laat, dan laat je karma achter.

Door het masseren van het hartpunt en een ander te vergeven geef je gelijktijdig je hart en je lever nieuwe energie.

### *JE ZORGEN MAKEN*

Wanneer jij je ergens zorgen over maakt, verlies je een enorme hoeveelheid energie. Daarbij komt het feit dat je spanning in je lichaam opbouwt, wat weer kan leiden tot fysieke klachten. Als gevolg van zorgen kun je last krijgen van je spieren, die vast gaan zitten, maar kunnen ook je darmen en daarmee je hele spijsvertering en stofwisseling ontregelt raken. Je kunt bijvoorbeeld diarree krijgen of een verstopping.

Wanneer je al je tijd besteedt aan je zorgen en de oplossing hiervan, houd je niet veel tijd over voor bijvoorbeeld de leuke dingen die het leven te bieden heeft. Dit kan onder andere weer leiden tot een gevoel van onvermo-

gen en iets niet waardig zijn. Je gaat je zorgen van nu vergelijken met de zorgen die je al eens gehad hebt, en daardoor verhinder je jezelf te leven in het heden en val je terug in het verleden.

Als je op een goede manier met je zorgen omgaat, kun je veel meer bereiken en kost het je een stuk minder energie. Je kunt bijvoorbeeld naar je zorgen kijken. En dan bedoel ik ook letterlijk kijken. Dit is mijn zorg en hier moet ik een oplossing voor vinden. Kijk ernaar en zie hoe het eruitziet. Als je op het moment zelf geen directe oplossing hebt, leg het dan naast je neer tot je gevoelens gekalmeerd zijn en kijk er dan nog eens naar. Vaak is het zo dat je op een later tijdstip wel een simpele oplossing vindt, waarvan je achteraf denkt: 'had ik dat maar eerder geweten, dan hoefde ik me daar niet zo'n zorgen over te maken'. Het had je zo veel energie kunnen besparen.

Zodra je je van een probleem los kunt maken, sta je open voor een oplossing. Zolang je eraan vast blijft houden, zie je ook geen mogelijkheden. En vasthouden kost veel meer energie dan loslaten en er rustig naar kijken.

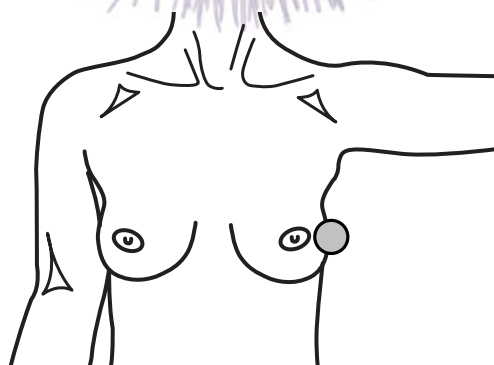
Het **element** dat bij bezorgdheid hoort is: *aarde*.  
De **organen** die hierbij horen zijn: *maag, milt en alveesklier*.  
De **primaire emoties** zijn: *bezorgdheid en een verminderd gevoel van eigenwaarde*.  
De **secundaire emoties** zijn: *afhankelijkheid, gevoel niets onder controle te hebben, wantrouwen, angst voor de toekomst, obsessies, nervositeit, enzovoort*.  
De **affirmatie** is: *ik houd heel veel van mezelf, ook als ik me zorgen maak of een verminderd gevoel van eigenwaarde heb*.

Masseer het primaire acupressuurpunt, de maag, en spreek gelijktijdig de affirmatie uit. Doe dit drie keer en let op het ontladen van je ademhaling. Het maagpunt bevindt zich in het midden van de oogkas, op het randje van het bot.



Steeds als je met een probleem zit en je niet direct een uitweg ziet kun je het maagpunt masseren om jezelf uit de vicieuze cirkel te halen. Veel paniekaanvallen of bezorgdheden en angsten kunnen zo goed en effectief behandeld worden.

Masseer nu je secundaire acupressuurpunt, de milt. Deze bevindt zich aan de linkerzijde van je lichaam eigenlijk van je tepel gerekend naar rechts in het midden van je zij, als een rechte lijn van het midden van je oksel naar beneden.



Spreek je affirmatie uit en doe dit drie keer en blijf masseren. Let weer op je ademhaling en blaas de lucht stevig tussen je lippen uit om de energie vrij te laten.

## VERDRIET HEBBEN

Verdriet is een ingrijpend en vaak noodzakelijk proces dat je niet zou moeten onderdrukken. Bijvoorbeeld het verdriet om het verlies van een persoon die je erg na heeft gestaan. Het zou fijn zijn als iedereen zijn verdriet de vrije loop liet en zich niet groot hield als verdriet zich aandient. Als je de wet van het universum zou begrijpen, zou je een stuk minder verdriet hebben. Leer begrijpen dat er niets op de wereld is dat je kunt houden. Als dit je lukt, dan wordt de pijn, die het verdriet met zich meebrengt, een stuk draaglijker.

Maar wij mensen hebben al snel de neiging om ons overal aan te hechten en het liefst alles te willen bezitten. Neem als voorbeeld kinderen. Kinderen krijg je om ze later weer los te laten. Wat ik van huis uit van mijn vader heb meegekregen, is: 'kinderen krijg je te leen en niet om te houden'. Dit is eigenlijk met alles zo. Je auto, je huis, je bezittingen, je kunt niets meenemen als je de aarde gaat verlaten, dus waarom zou je er zo overdreven aan hechten?

Verdriet kan je zo in beslag nemen dat je te zeer in het verleden gaat leven. En je komt weer in een cirkel terecht, waar je steeds moeilijker uit kunt komen. Als iemand zijn verdriet niet uit, kan dat onder andere leiden tot overmatig alcoholgebruik en het gebruik van drugs, medicijnen en andere verslavende middelen. Leer huilen om je verdriet. Huilen bevrijdt je van die energie en geeft weer nieuwe schone energie terug, door de opluchting die het teweegbrengt.

Soms is huilen alleen niet genoeg en is het belangrijk om de stroming van de meridianen op gang te brengen, om zo te kunnen herstellen.

Het **element** dat bij verdriet hoort is: *metaal*.

De **organen** die hierbij horen zijn: *longen en dikke darm*.

De **primaire emotie** is: *starheid*.

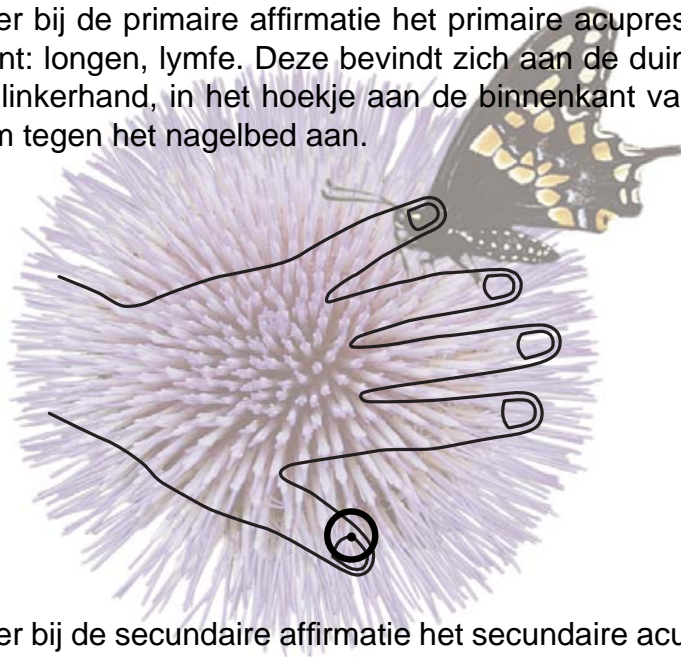
De **secundaire emoties** zijn: *bedroefdheid, depressie, gevoel van verlorenheid, smachtend verlangen, hope-*

*loosheid, schuldgevoel, perfectionisme, enzovoort.*

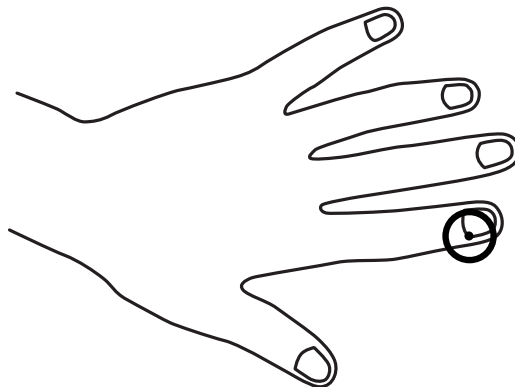
De **primaire affirmatie** is: *ik houd heel veel van mezelf en ik accepteer mezelf met mijn verdriet en gevoel van verlies.*

De **secundaire affirmatie** is: *ik houd heel veel van mezelf en accepteer mezelf met mijn starheid en onvermogen dingen te laten gaan.*

Masseer bij de primaire affirmatie het primaire acupressuurpunt: longen, lymfe. Deze bevindt zich aan de duim aan je linkerhand, in het hoekje aan de binnenkant van de duim tegen het nagelbed aan.



Masseer bij de secundaire affirmatie het secundaire acupressuurpunt: de dikke darm. Deze bevindt zich aan de wijsvinger aan je linkerhand, in het rechterhoekje tegen het nagelbed aan.



Het is heel belangrijk om na een periode van verdriet je energie weer op peil te brengen. Dit kun je doen door alle acupressuurpunten met de bijbehorende affirmaties een aantal dagen te masseren. Soms kan het maanden duren voordat er weer een evenwicht bereikt is. Je kunt op den duur ook je eigen affirmaties maken en deze een tijdje volhouden. Je moet echter niet iedere dag voor een andere kiezen. Houd aan een affirmatie vast tot deze begint te werken. Ga dan pas over op een andere zelf-gemaakte affirmatie en houd deze weer een tijdje vol tot het begint te werken. Wanneer je aan perfectionisme of starheid wilt werken, dan kost dat enige tijd, omdat deze twee emoties heel moeilijk te doorbreken zijn.

### *SPANNINGEN EN STRESS*

Spanningen en stress zijn letterlijk energievreters. Je kunt er vaak niet omheen al zou je het willen. Je zult eerst moeten onderkennen dat je er last van hebt, voor je er iets aan kunt doen. En tegenwoordig is het toch niet meer zo heel moeilijk om toe te geven dat we aan stress lijden in deze drukke maatschappij. Spanningen en stress laten je wel zien hoe je met problemen of situaties die je in je leven tegenkomt, omgaat, hoe je ze gevoelsmatig verwerkt. Het heeft namelijk niets te maken met externe zaken waar je mee geconfronteerd wordt.

Als je er tegenstand aan biedt, dan kost dat ontzettend veel energie. En als je daarbij je gevoelens onderdrukt, maak je het nog wat erger. Wat je kan doen, is alles wat je tegenkomt, accepteren en het loslaten en integreren. Zolang je spanningen en stress blijft onderdrukken, blijven ze bestaan en energie kosten. Ze zullen je net zolang achtervolgen tot jij er iets aan doet. Je kunt het dus beter onder ogen zien en actie ondernemen.

Het **element** dat bij spanningen en stress hoort is: *vuur*.  
De **organen** die hierbij horen zijn: *het immuun- en endocriene systeem (gouverneurs- en conceptievat)*.

De **primaire emotie** is: *onderdrukken van emoties*.

De **secundaire emoties** zijn: *niet kunnen vergeten, woede, gevoel van leegte, onveiligheid, concentratie- en*

geheugenproblemen.

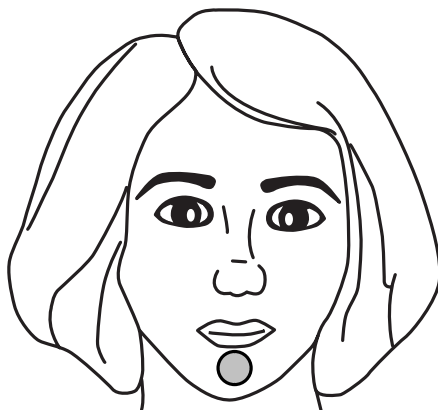
De **primaire affirmatie** is: *ik houd heel veel van mezelf en accepteer mezelf met al mijn stress.*

De **secundaire affirmatie** is: *ik houd heel veel van mezelf, zelfs nu ik mijn emoties onderdruk.*

Masseer bij de primaire affirmatie het primaire acupresuurpunt: het gouverneursvat. Deze bevindt zich tussen je bovenlip en je neus, precies in het midden, op eenderde van de bovenlip af.



Masseer bij de secundaire affirmatie het secundaire acupressuurpunt: het conceptievat. Deze bevindt zich op eenderde van de lijn die van het midden van je bovenlip naar je kin leidt.



Het is heel belangrijk om bij spanningen en stress niet te veel stil te blijven staan bij de vraag hoe het had kunnen zijn. Als je dit wel doet, dan ontnem je jezelf de kans om het oude karma te verwerken en echt te werken aan wat je nu werkelijk wilt. Kalm blijven en je concentreren zijn belangrijke punten om een gezond en prettig leven te kunnen leiden.

### *STERK GEVOEL VAN OPWINDING EN ZENUWACHTIGHEID*

We proberen ons zo veel mogelijk en zo ver mogelijk van situaties te houden die ons zenuwachtig kunnen maken. We proberen ons zo veel mogelijk te amuseren om de rest te kunnen vergeten en vooral om onze zenuwen in bedwang te houden. Hierdoor onderdruk je je zenuwen en de opwindning. Dit onderdrukken leidt weer tot pijn en ziekten.

Je kunt je zenuwachtigheid in bedwang krijgen door je innerlijke gevoel te gebruiken en de oorzaak ervan op te sporen om ze vervolgens op te heffen. Leg een hand op je voorhoofd, in de breedte. Hierdoor verbind je de linker- en rechterhersenhelft met elkaar. Dit geeft je rust en concentratie. Let maar eens op als je moe bent en je moet je bijvoorbeeld op je huiswerk concentreren, dan leg je ook vaak een hand op je voorhoofd. Dit doe je onbewust, maar je maakt wel een verbinding met beide hersenhelften.

Als je hierbij ook nog let op je ademhaling en vooral via je buik ademt, versterk je dit proces. Gebruik hierbij ook de hierna beschreven primaire affirmatie en je merkt vanzelf het resultaat. Je brengt jezelf ermee in balans.

Het **element** dat bij opwindning en zenuwachtigheid hoort is: *vuur*.

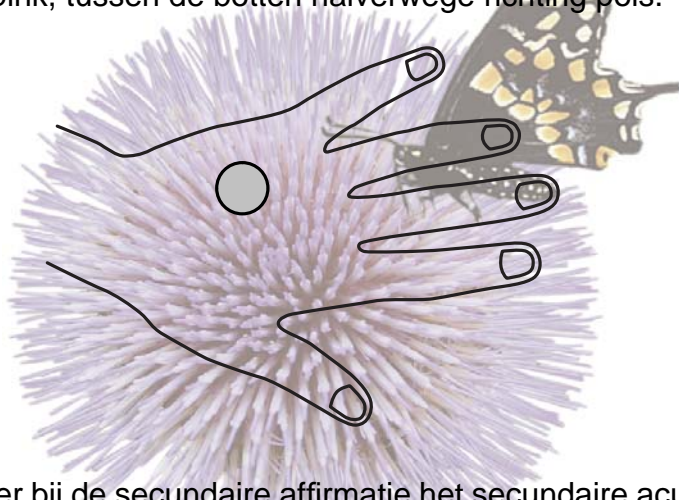
De **organen** die hierbij horen zijn: *pericardium en de drievoudige verwarmers (neuro-endocriene systeem)*.

De **primaire emotie** is: *onderdrukte seksualiteit*.

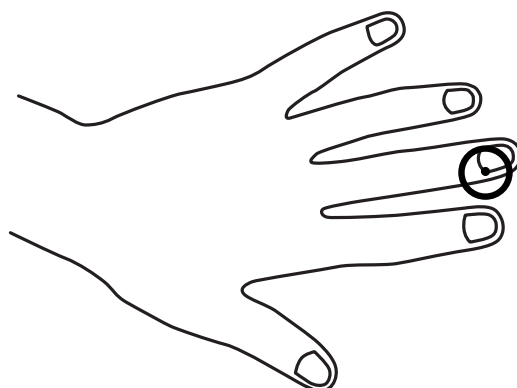
De **secundaire emoties** zijn: *stemmingswisselingen, paranoia, besluiteloosheid, verwarring, frigiditeit, impotentie, uitputting en acuut trauma*.

De **primaire affirmatie** is: *ik voel me evenwichtig en ga gemakkelijk iedere uitdaging aan, hoe groot deze ook is.*  
De **secundaire affirmatie** is: *ik voel diepe liefde voor mezelf en accepteer mijn onderdrukte gevoelens van seksuele aard.*

Masseer bij de primaire affirmatie het primaire acupressuurpunt: de drievoudige verwarmers. Deze bevindt zich op de bovenkant van je linkerhand, tussen de ringvinger en de pink, tussen de botten halverwege richting pols.



Masseer bij de secundaire affirmatie het secundaire acupressuurpunt: het pericardium. Deze bevindt zich aan de linkerhand op de middelvinger in het rechterhoekje aan het nagelbed.



Je kunt op verschillende manieren je seksualiteit onderdrukken, alhoewel die helemaal niets met seks te maken hebben. Het heeft vooral te maken met het vrouwzijn of het manzijn. Ieder mens heeft vrouwelijke en mannelijke hormonen en deze uit zich ook in vrouwelijke en man-

nelijke karaktertrekken. Een man kan bijvoorbeeld zijn vrouwelijke kant totaal verdrongen hebben en een vrouw haar mannelijke kant.

Omdat je je diepste gevoelens niet uit, onderdruk je je seksualiteit. Dit heeft ook te maken met de manier waarop je met kwaadheid en woede omgaat. Wanneer je je emoties blijft onderdrukken, word je druk in de omgang en raak je opgewonden. Mannen uiten hun emoties alleen graag in bed, om zo toch als 'man' gezien te worden. Als je je zenuwen en emoties niet aankan, raak je al snel uitgeput en kun je een burn-out verwachten.

#### *DE MASSAGE CONSEQUENT UITVOEREN*

Als je de genoemde massagepunten toepast, doe dit dan enige weken achterelkaar en iedere dag. Dat geeft het meeste effect. Je zult merken dat je patiënt vrij wordt van zijn negatieve energieën en je merkt dat hij wat opener wordt in het uiten van emoties en er langzaam met jou over durft te praten. Ik heb het hier dan over diepere emoties die al jarenlang vastzitten, en niet over de oppervlakkige zaken.

Aangezien we onze zogenaamde schaduwzijde niet graag onderkennen, stoppen we deze maar in een donker hoekje. We willen er zelf niet aan, laat staan dat we die aan een ander willen tonen. Iedereen wil zich van zijn beste kant laten zien en hier ook de nadruk op leggen. Men houdt de schijn op en dat kost heel veel negatieve energie. Je kunt je beter laten zien zoals je werkelijk bent. Het is aan de ander hoe hij daarmee omgaat en wat hij ermee doet.

Iemand die jou met al je goede en minder goede eigenschappen kan accepteren, mag je een vriend of vriendin noemen en valt onder onvoorwaardelijke liefde. Al het andere is geen vriendschap en valt onder voorwaardelijke liefde.

Als je zelf een type bent dat aan anderen voorwaardelijke liefde schenkt, dan wordt het tijd om je eigen schaduw-

kant eens te onderkennen. Je hoeft niet van de daken te schreeuwen dat je ook een negatieve kant hebt. Het is alleen voor jezelf erg belangrijk dat je het kunt toegeven. Het zogenaamde spiegelgevecht. Zie jezelf als realistisch.

Hoe zou je ware zelfkennis kunnen opdoen? Vrij eenvoudig, door contemplatie. Contemplatie is iets anders dan meditatie. Bij meditatie observeer je van een afstand wat er in je onbewuste opkomt. Bij contemplatie confronteer je je met, bespiegel je je aan en houd je je bezig met een bepaalde vraag of een bepaald onderwerp, wat je inzicht en kennis verschaft. Hier volgt een goede effectieve contemplatie-oefening.

### *OEFENING*

Deze oefening vindt haar oorsprong bij Ishin Yoshimoto. Hij was niet alleen een succesvol zakenman, maar ook een boeddhistisch lekenpriester. Hij paste deze methode toe bij behandeling van verslavingen, bij reclasseringsprogramma's voor gevangenen, op scholen en in het bedrijfsleven. Het wordt zelfs nu nog toegepast bij de hulpverleningsinstanties in de geestelijke gezondheidszorg. Hij noemde zijn methode naikan, dat 'naar binnen kijken' betekent.

*Het is de bedoeling dat je begint met iemand die je erg na staat en het gemakkelijkst is te beginnen met een van je ouders. Neem bijvoorbeeld eerst je moeder en dan je vader, dan je eventuele broers of zussen en ga verder met vrienden en kennissen en andere mensen uit je omgeving. Neem daarbij ook een periode uit je leven die je je nog helder kunt herinneren. Bijvoorbeeld één jaar geleden of vijf jaar terug, dan tien jaar terug, en zo verder. Stel jezelf de volgende vragen:*

*Wat heb ik van die persoon gekregen?*

*Wat heb ik die persoon gegeven?*

*Welke problemen of moeilijkheden heb ik die persoon bezorgd?*

*Wees hierbij zo eerlijk mogelijk en beschrijf het tot in detail.*

*Stel je neemt je moeder en je vraagt wat je van haar hebt gekregen, dan moet je antwoord niet zijn dat ze altijd hard heeft gewerkt om jou te kunnen helpen. Je moet echt in details treden om uit te zoeken wat ze je gegeven heeft. Bijvoorbeeld: ze heeft iedere dag een maaltijd voor je klaargemaakt, zodat jij kon eten. Of ze heeft je dagelijks geholpen met het huiswerk maken als je het niet begreep.*

*Bij de vraag wat jij gegeven hebt, moet je ook zeer specifiek zijn. Je moet niet antwoorden dat ze trots op je kon zijn om het een of ander. Je moet echt dingen beschrijven die je voor haar gedaan hebt of die je haar gegeven hebt. Bijvoorbeeld dat je van je zakgeld een mooie bos bloemen voor haar hebt gekocht.*

*Bij de laatste vraag zul je echt moeten durven toegeven dat jij anderen moeilijkheden hebt bezorgd, zonder met een vinger naar de ander te wijzen, die misschien ook schuld had. Het gaat hier om jou en wat jij hebt gedaan. Je hoeft jezelf hierbij geen schuldgevoel aan te praten, je moet je er alleen bewust van worden waarom mensen op een bepaalde manier op jou reageren. En wees eerlijk, we zijn allemaal pubers geweest en zeker in de tijd dat we uitgingen, hebben we onze ouders menig slapeloze nacht bezorgd of hebben we vaak genoeg een grote mond opgezet.*

Wanneer je jezelf deze vragen hebt gesteld, dan kun je deze methode dagelijks toepassen. Bij alles wat die dag is voorgevallen kun je jezelf deze vragen stellen. Dit kost maar een paar minuten, en het helpt je om je kwaadheid, wrok en andere negatieve gevoelens om te zetten in positieve. Het helpt je gemakkelijker ruzies bij te leggen en toe te geven dat je fout zat.

Ieder conflict speelt zich af tussen twee of meer mensen, en waar er twee vechten, hebben er twee schuld. Dus als je de ander de schuld wilt geven van iets, denk dan eerst eens na over wat jij hebt gedaan. Het is wel belangrijk om jezelf daarbij te vergeven. Anders zou je met een schuldgevoel blijven zitten en daar schiet je niets mee op.

Dit is een prachtige oefening die je kunt gebruiken in je praktijk om je patiënten zich bewust te maken van zichzelf. Je zet hun schaduwkant in het licht. Je leert ze te accepteren wie ze zelf zijn en dit draagt ertoe bij dat ze leren om van zichzelf te houden. En liefde voor jezelf is het allerbelangrijkste in het leven dat je nodig hebt.

Mensen die niet van zichzelf houden, zoeken vaak veel liefde bij anderen. Zij zijn dikwijls erg aanhankelijk, tot het kleverige toe, en maken zich op den duur afhankelijk van de ander. Op het moment dat zo'n relatie stukgaat of de partner wegvalt, vallen deze mensen in een diep gat, waar ze onmogelijk alleen uit kunnen komen.

Zij halen zich de gekste dingen in hun hoofd. Dit kan zelfs leiden tot zelfmoordneigingen. Zij zijn niet in staat in te zien dat houden van jezelf belangrijker is dan houden van een ander. Zij hebben zich zo volledig overgegeven aan die ander, dat er niets meer over is voor zichzelf.

Ik wil dit onderdeel afsluiten met een gedicht uit het boek van Dan Millman, 'De twaalf poorten naar de ziel'.

*Als kind was je puur potentieel  
Vervuld en heel, open en authentiek  
Meegaand en machtig, lief en stout  
Gedisciplineerd en spontaan  
Een vat vol mogelijkheden  
Bij het groter worden  
Heb je die delen van je wezen afgestoten  
Die strijdig waren met de gangbare normen en waarden  
Je schiep valse zelfbeelden  
En werd 'zus' maar niet 'zo'  
Die verborgen tegendelen spelen wel een rol  
Want juist wat je niet ziet kan je kwetsen  
Door je schaduw in het licht te zetten  
Word je weer heel, en echt  
De energie die je ooit nodig had  
Om je zelfbeeld te verdedigen  
Komt nu vrij en geeft kracht, begrip  
Deemoed en mededogen.*

Als je dit begrijpt, dan weet je ook wat je te doen staat. Vertel dit aan je patiënten en zij zullen openstaan voor heling. Ieder mens heeft behoefte aan heling, alleen de vraag is wanneer ze eraan toe zijn. Je moet iedereen de kans geven om zelf te besluiten wanneer ze beginnen aan hun heling.

Ik heb in de praktijk vaak meegemaakt, dat mensen wel naar je toekomen, maar er eigenlijk nog niet aan toe zijn om zichzelf te leren kennen. Ze zijn bang voor het onbekende en weten niet wat er op hen afkomt. Zodra je uitlegt wat hen te doen staat, haakt een aantal mensen af uit angst voor de buitenwereld. Deze mensen hebben een heel laag zelfbeeld en willen hier best iets aan veranderen, alleen zijn ze daar nu nog niet aan toe. De wil is er, maar de angst is groter.

Je kunt als therapeut in zo'n geval doen wat je wilt, maar je zult niets bereiken. Dit geldt voor iedere therapievorm die je toepast. Als de patiënt niet meewerkt aan zijn gezondheid, zul je geen resultaten boeken. Hetzelfde zie je in de praktijk optreden bij artsen. Ieder medicijn dat gegeven wordt of iedere behandeling die wordt toegepast, zal geen resultaat opleveren als de patiënt niet meewerkt. Geloof in jezelf en geloof in genezing zijn bij iedere vorm van behandeling het allerbelangrijkst.

Deze minicursus is een module uit de SORAG cursus Werken met je Innerlijke Kracht.

Wil je meer weten over deze cursus, surf dan naar [www.sorag.nl](http://www.sorag.nl) en lees hier de uitgebreide informatie. Ook kun je hier een proefles van deze cursus downloaden.

