

# Bevrijd je

## van oude patronen

Agressie, obsessie, depressie, ziekten en fobieën. Hoe kom je ooit uit de put van negativiteit als je er zo diep in zit? Hoe kun je jezelf bevrijden van innerlijke vijanden en monsters die in het donker op de loer liggen? Is er een pad waar het licht schijnt en waar rust en vrede is? En zo ja, hoe kom je daar? Heel simpel: met je verbeelding.

## Gebruik je verbeelding

Miljoenen mensen kampen met een sociale fobie omdat ze als kind zijn bekritiseerd. Heel wat jonge meisjes leiden aan anorexia omdat ze superslank willen zijn. Kanker treft tegenwoordig een op de drie gezinnen. Wie weet welke pijn, afwijzing of onverwerkt verdriet daaronder zit? Alles heeft een reden of oorzaak. Als je tijd is gekomen dan moet je gaan, maar ondertussen is er werk te doen. Problemen ontstaan meestal vanuit een tekort.

Ongelukkig zijn is een signaal. Vaak onderdrukken of bevechten we juist dat wat we van onszelf niet onder ogen willen zien. Onze angsten projecteren we op anderen. Wie als kind is vernederd trekt later respectloze partners aan. Zo hoef je niet aan je eigen stuk te werken en krijgen anderen de schuld omdat je gestrest, kwaad, bang of bezorgd bent. We kunnen wel het slachtoffer uithangen, maar beter is het om jezelf onder de loep te nemen. Pas als het licht aangaat, weet je wat er innerlijk speelt.

### Gedachten zijn krachten

Alles wat gezien wil worden, vraagt net zolang om aandacht totdat jij de moed hebt om stil te staan. Waar komt dit patroon vandaan? Wat heb je het nodig om heel te worden? Trauma's opsporen kost moeite. Zelfheling begint met het onder ogen zien van wat je in jezelf ontkent. Soms moet je gewoon het lef hebben om naar jezelf te luisteren en daar ook naar te handelen. Wij mensen hebben een krachtig instrument ter beschikking.

Met onze gedachten kunnen we elke willekeurige situatie oproepen. Als je je heel levendig inbeeldt dat je in een appel bijt, gaan je speekselklieren werken. Als je heel sterk aan iemand denkt, kun je hem of haar bij wijze van spreken ruiken. We weten ondertussen dat alles en iedereen met elkaar verbonden is en dat tijd en ruimte feitelijk niet bestaan. Met je verbeelding kun je reizen naar het verleden en naar de toekomst.

### Gebruik je fantasie

De hersenen en het onderbewuste kennen het verschil tussen verbeelding en werkelijkheid niet. Voor de hersenen is alles wat we visualiseren waar. Visualisatie is een oefening waarbij je met gesloten ogen beelden oproept totdat het een levensechte ervaring is. Met deze techniek maak je gebruik van je fantasie en kun je herinneringen en gevoelens beïnvloeden. Onze innerlijke beelden bepalen hoe we ons voelen. Er zijn oneindig veel oefeningen beschreven in ontelbare boeken. Je kunt je alles voor de geest halen wat maar denkbaar is. Voordat je met een visualisatie begint, zorg dat je geaard bent. Maak contact met het diepst van de aarde, het is niet de bedoeling dat je gaat zweven.

### Veilige plek

Bescherm jezelf. Creëer in gedachten een veilige plek voordat je op reis gaat. Stel je een gouden piramide voor. Richt die helemaal naar eigen wens in. Bedenk voor verschillende kamers een andere bestemming. Hier brand ik kaarsen voor mensen die ik wil vergeven. In deze ruimte wil ik mij richten tot de personen waar ik nog wat mee uit te werken heb. Buiten staat een luchtballon, daar kun je alles en iedereen inzetten waar je niet langer mee verbonden wilt zijn. Als een relatie

verbroken is, of als iemand sterft, is er vaak nog de behoefte om iets te zeggen. Vanuit respect kun je altijd het wezen oproepen en je hart luchten. 'Ga maar, ik laat je in liefde los'. Dat werkt niet alleen bevrijdend, maar is ook genezend. Je kunt je voorstellen hoe je oude contracten verscheurt en vergeelde documenten in een open haard gooit. Wat ooit is afgesproken hoeft niet eeuwig te gelden. Jij bepaalt wanneer iets ophoudt. Door te visualiseren werk je met energie die op verschillende lagen doorwerkt.

### Alles draait om liefde

Maak van alles wat je voelt personages. Hoe ziet jouw woede er uit? Welk gezicht heeft jouw schaamte of jaloezie? Hoe ziet onrust, of de pijn in je schouder, eruit? In het Boeddhisme kennen we de Ch'od oefening, waarbij je de innerlijke demonen uitnodigt voor een gesprek. Je haalt verborgen angst naar boven en heet alles wat zich aandient zonder oordeel welkom. Het draait allemaal om liefde en vergeving. Alles ligt besloten in de eigen geest. In gedachten kun je met elke emotie of pijn praten. Het klinkt vast raar, maar iedereen is in staat zichzelf te verlossen van alles dat niet langer wenselijk is.

### Vermoeiend

Niets is zo vermoeiend om daadwerkelijk de hersens in te spannen om bepaalde beelden op te roepen. Wie niet kan slapen, kan het beste 's avonds in bed visualiseren. Voordat je het weet ben je in dromenland en daar gaat het genezingsproces gewoon door. Op onbewust niveau wordt het evenwicht hersteld. Soms gebeuren er zelfs wonderen. Dan kom je opeens de liefde van je leven tegen, wordt een ruzie bijgelegd of is je hoofdpijn spontaan verdwenen. Iets is in werking gezet. In plaats van onze schaduwkant de toegang te weigeren, kun je er ook open voor staan. Je hoeft je ogen maar te sluiten en de waarheid dient zich aan. Er is maar een iemand die jou kan geven wat je nodig hebt en dat ben jezelf. Door in contact te komen met de verwaarloosde delen in jezelf kun je jezelf voeden met vrede en aanvaarding, net zolang tot je verzadigd bent.

Leuk als Antonio verliefd op je is. Fijn dat de buurvrouw je aardig vindt. En ja, natuurlijk kun je het compliment van je baas waarderen. Jammer dan dat Don Juan vreemd gaat. Jij hebt dat deel in jezelf opgelost en je vervolgt ongestoord je eigen weg. De magie ligt in de verbeelding. Iedereen kan op elk moment van de dag schoon schip maken. Soms is het gewoon een kwestie van doen.



Lilian Ferru