

Inhoudsopgave

1. De zoektocht	7
2. MENS zijn	15
3. Mentaal fit	27
4. Emotioneel evenwicht	41
5. Natuurlijk gezond	55
6. Spiritueel verbonden	77
7. De gehele mens	93
8. Gevonden?	99
9. Wat bieden we bij MenS Centrum	101
10. Appendix	103



15 jaar. Op zoek.

De zoektocht

Sinds mijn puberjaren ben ik op zoek naar hoe het is om mens te zijn. “Wie ben ik?”, was de grote vraag. Ik zocht lang in het spirituele. Het moest liggen in de wereld van het onzichtbare, daar kwamen we tenslotte toch vandaan?

Ga even met me mee terug naar 1978. Ik was 14 jaar en ik had voor mijn verjaardag zo'n kleine radio-cassette recorder gekregen. De cassette recorder gebruikte ik om de eerste partij van een piano- of fluitstuk op te nemen. Door dat af te spelen kon ik met mezelf een duet spelen. De radio stond 's avonds aan als ik naar bed ging. In die tijd was er om 9 uur 's avonds een Veronica programma dat “Het zwarte gat” heette. De presentator vertelde over spookhuizen en vaak deden ze 'live' verslag van een onderzoek in zo'n spookhuis. Geen kermisvariant, maar echte oude huizen waar het geheimzinnig piepte en kraakte en waarover duistere verhalen de ronde deden. Aan het einde van het programma lag ik met mijn hoofd onder de dekens het laatste stukje te luisteren. Té spannend. Gelukkig kwam daarna het programma Candle Light van Jan van Veen. Hij speelde een pianostuk en las op gedragen toon een gedicht van een lezer voor. De wereld werd dan even weer normaal en ik kon rustig gaan slapen. Uit de bibliotheek haalde ik spannende boeken met verhalen waarin geesten en spoken voorkwamen. Verder was er nog niet veel over te vinden. New Age had ik nog nooit van gehoord.

Een jaartje later, inmiddels 15 jaren jong, was ik stapelverliefd op een jongen uit onze omgeving. Stoer, sterk, donker haar en blauwe ogen. We hadden verkering. Hij was een weekje op vakantie en ik

miste hem enorm. Op een avond zat ik boven op mijn kamer te lezen toen er op de deur werd geklopt. "Dit is je vader, mag ik even binnenkomen. Ik wil je iets vertellen." Natuurlijk mocht hij binnenkomen. Ik moest gaan zitten. "Je moeder en ik hebben besloten uit elkaar te gaan," begon hij het gesprek. Wat hij verder heeft verteld weet ik niet goed meer. Mijn hoofd begon te suizen en het was alsof de vloer onder me weg zakte. In mijn klas waren er misschien een of twee kinderen met gescheiden ouders, en die waren zielig. Ging ik daar nu ook bij horen? En bij wie moest ik gaan wonen? En waar hoorde ik nu thuis? En wie was ik zelf zonder ouders die bij elkaar zijn? Al die vragen botsten een botsautorondje in de kermis door mijn hoofd. De volgende dag zou ik gelukkig mijn vriendje ontmoeten en kon ik bij hem uithuilen. We ontmoetten elkaar in de buurt op een pleintje. Zijn openingszin was: "Sas, ik moet je iets vertellen," zei hij, "ik maak het uit." De aarde verdween en ik zakte verder weg in een diep, donker gat.

Het leven gaat door. Maar de aarde, daar waar we op staan, waar we voelen, waar we op zouden moeten kunnen steunen, voelde ik niet meer. Het enige wat er nog was, was die gapende diepte. Ik was nergens meer thuis, maar wist toch een lieve vriend te vinden die goed voor me was. Op mijn 18e kochten we samen een huis en op mijn 19e trouwden we. Niet omdat het moest, maar omdat het na vier jaar een logische stap was.

Op mijn 23e ging ineens de poort open en was het hek van de dam. Ten eerste werd ik moeder. Na de bevalling heb ik bijna nooit meer zo'n oergevoel gevoeld als toen. Wat een kracht zit er in de mens en in de natuur. Het zijn pure fysieke instincten die zingend de boventoon voeren als het om je kind gaat. Ten tweede vroeg ik aan mijn vader: "Papa, reiki, wat is dat?" Hij had een cursus gedaan en zat bij een oefengroep. Hoe het ter sprake was gekomen weet ik niet meer, maar uitleggen vond hij lastig. Hij nodigde me uit om

mee te gaan naar de oefengroep. Dat deed ik. Vijf dames van zekere leeftijd en mijn vader zaten in een kring en ik mocht erbij. Hand in hand startten we met een meditatie, mijn eerste keer. Daarna ging er iemand op een behandeltafel liggen en de andere vijf gingen er omheen staan met hun handen boven en op de persoon die daar lag. Ik mocht erbij gaan staan. Onzeker legde ik mijn handen op iemand die op tafel lag. Rustig kreeg ik wat aanwijzingen. Maar toen ik zelf ook nog op tafel mocht liggen toen gebeurde het. Vanbinnen huilde ik. Ik liet het natuurlijk nog niet zien, daar was ik veel te stoer voor. Het waren tranen van ontroering of tranen van geluk. Zij legden hun handen op mij ZONDER BIJBEDOELINGEN! Ik zeg het nu zo met hoofdletters want zo voelde het. Wel wil ik meteen duidelijk maken dat er nooit iets is geweest in de zin dat er iemand mij aanraakte mét bijbedoelingen, maar op de één of andere manier voelde het zo sterk en leek het belangrijk. Ik wilde de cursus gaan doen. Ik wilde kunnen wat de dames en mijn vader konden. Het laten stromen van energie, het belangeloos aanwezig zijn voor de ander en vooral, het contact met het onzichtbare. Hier voelde ik fysiek wat ik op jonge leeftijd al wist. Ik maakte contact met de wereld die we niet kunnen zien maar wel kunnen voelen.

In mijn zoektocht naar mijn menszijn en contact met de wereld 'aan de andere kant' startte ik met de reikicursus. Bij de basiscursus, reiki 1, keek ik naar mijn leraren. Een man en een vrouw met de uitstraling van een lieve opa en oma. Zorgzaam, attent, maar bovenal, zij zagen alles. Ik was bang dat ze me zouden zien voor wie ik echt was. Dat kwam natuurlijk vooral omdat ik geen idee had wie ik was. Tegelijkertijd wilde ik kunnen wat zij konden. De meditaties, de begeleiding, het zien, de energie. Alles! Ik besloot dat ik ook reikimaster zou gaan worden. Dit werd een pad waarin ik ook nog een vierjarige hbo-opleiding volgde als Poly Energetisch Therapeut zodat ik beter in staat zou zijn om mensen

te helpen. Het werd afgesloten met een prachtige masterinwijding in het jaar 2000 in de Nepalese Himalaya op 2000 meter hoogte. Wow.

Verandering is nodig om de nieuwe energieën toe te laten. Dit betekende dat ik zo veranderd was dat mijn man en ik niet meer bij elkaar pasten. Tenslotte kwam de dag dat hij zei: "Sas, ga eens zitten, ik moet je iets vertellen." En ja hoor, we gingen scheiden. Ik was bang, boos en verdrietig voorbij wat ik ooit gevoeld had. Maar ook stond ik op de drempel naar een heel nieuw leven. Op dat moment begon mijn zoektocht pas echt. Achteraf ben ik hem eeuwig dankbaar. Als we samen waren gebleven had ik zoveel gemist aan de ontwikkeling die ik op één of andere manier broodnodig had en heb. Dan hadden we lang huisje, boompje, bestje gespeeld. Maar dat bleek voor mij niet genoeg te zijn.

Mijn leerdrift bracht de mooiste leraren op mijn pad. Ik ging bijvoorbeeld naar India naar de giggling guru Dr. Madan Kataria om te leren lachen en naar Amerika om te leren van een echte stage hypnotiseur, Martin C. Peterson. Jarenlang vulde ik weekenden met familieopstellingen bij Els Thissen. Ook stond ik te springen en te dansen in Engeland en Amerika bij de seminars van Tony Robbins en heb ik jaren in het E-team van Open Circles van Nisandeh Neta meegedraaid. Dit zijn maar een paar namen van al die fantastische mensen van wie ik zoveel heb mogen leren.

Ook leerde ik veel over relaties. Met name door ze te beginnen en door goed te worden in het beëindigen. Maar hoe vaker ik dit deed, hoe meer ik verlangde naar een echte, bestendige relatie. Eentje voor altijd. Een met iemand die samen met mij oud wil worden. Die samen met mij achter de power-rollator wil lopen. Dat is een rollator waarbij de handvatten hoog zitten zodat je je groot maakt en heel rechtop blijft staan. Je power-pose.

Inmiddels was ik 46 jaren jong geworden. Ik woonde in Doorwerth in een aardig huisje. Mijn dochter woonde er soms wel en soms niet, afhankelijk van hoe haar leven liep. Op het moment dat ze er niet woonde was het best stil en saai. Toen brak het moment aan dat ik aan de keukentafel zat aan een kop chocola - of een glas wijn, dat kan ook - na weer een verbroken relatie. Eigenlijk was het raar dat het niet lukte. Wat had ik nu geleerd in al jaren van zelfonderzoek en al die mooie leraren? Niets? Één zinnetje was blijven hangen.

“Als je zelf iets (snel) wil leren, leer het dan vooral aan anderen.”

Je moet namelijk het voorbeeld zijn en je moet eigenlijk alles of zoveel mogelijk weten. Ik besloot een boek te schrijven met een systeem, een stappenplan om die prins op dat witte paard nu voor eens en voor altijd tevoorschijn te toveren. Ik schreef het boek W.I.S.H. met daarin 13 opdrachten. Natuurlijk moest ik mijn systeem wel testen en ik voerde zelf de door mij bedachte opdrachten uit. Opdracht 1: wens 100 wensen. Opdracht 2: kies een wens voor dit boek. Met W.I.S.H. kan iedereen alle wensen waarmaken maar ik koos datgene waar ik de meeste moeite mee had; die prins op dat witte paard. Toen ik mijzelf door mijn eigen opdrachten heen worstelde bedacht ik me nog dat het wel heel veel werk was. Maar ik moest het doen als ik het goede voorbeeld wilde geven en zeker wilde weten of mijn stappenplan het juiste was. Daarna bleef het manuscript op de plank liggen en mijn leven ging verder. Totdat er ineens een man in mijn leven verscheen. Een man die belangstelling voor me had en dat duidelijk maakte. Die geen wit paard maar een rood autootje had. Deze man vond ik ook leuk. Dat rode autootje nam ik op de koop toe, paardrijden kon ik niet. Op de dag dat ik het gewenst had - nou ja, om precies te zijn 4 dagen later - was het 'aan'. We waren graag samen, ontwikkelden samen en leerden samen. Groeiden dichterbij naar

elkaar toe. Nu, 7 jaar later, zijn we zelfs getrouwd. Samen worden we oud, dat is het plan.

De klap die ik ooit kreeg, omdat mijn vader vertelde dat mijn ouders gingen scheiden en mijn vriend die het de dag daarna uitmaakte, ben ik te boven gekomen. Wel jaren later dan ik ooit had gedacht. Dit soort klappen zijn raak en komen hard aan. Ze gaan op plekken in je lijf en leven zitten waar je geen weet van hebt. Dit komt pas aan het licht als je ernaar op zoek gaat. Als je gaat zoeken naar wie je werkelijk bent. Als je ontdekt wie jij bent als mens. Als mens ben je aarde én hemel. Je bent de moeder én de vader. Je bent de gever én de ontvanger. Je bent niet alleen want je bent een community van 50 biljoen cellen. Hierover later meer in dit boek.

Mijn prins heet Martin. Samen zijn we MenS, Martin en Saskia. We dromen van een centrum. Een MenS Centrum. Een soort spiritueel centrum voor gewone mensen. Waarin we onder de vier pijlers van MENS mensen ruimte bieden om te leren, te groeien, te ontdekken en om simpelweg te zijn. Zolang we geen centrum hebben doen we het zonder fysieke plek, want menszijn kan tenslotte overal.

Dit boek over MENS ZIJN ontstond omdat ik nadacht over de pijlers van ons droomcentrum. Wat die pijlers zijn leg ik uit in het volgende hoofdstuk. De mensen die mij kennen weten, dit boek is een beetje filosofisch en vooral praktisch. In alle vier de gebieden van ons leven kunnen we ongemak ervaren en met kleine aanpassingen of stappen al veel lichter maken. Soms is een inzicht simpelweg al voldoende. Heb ik het geheim ontdekt? Misschien ontdek jij het geheim wel wanneer je verder leest.

“In this world, it is too common for people to search for someone to lose themselves in. But I am already lost. I will look for someone to find myself in.”

- C. Joybell C.



4 generaties
(van links naar rechts: Saskia, oma, dochter, moeder)

2

MENS zijn

Jij hebt waarschijnlijk ook net zo'n zoektocht achter de rug als ik. Misschien zoek je nog, net als ik. Een zoektocht om antwoorden te vinden op de vele vragen die we als zoekende mens hebben. Zoals:

Wie ben ik?

Waar hoor ik thuis?

Waar is mijn plek in de wereld?

Wat voeg ik toe?

Wat kom ik hier doen?

Welke taak heb ik?

Waar kom ik vandaan?

Wat heb ik te brengen?

Wat is mijn kern?

Hoe ziet mijn ziel eruit?

Waar ben ik als ik niet op aarde ben?

Met wie wil ik mij verbinden?

Waar word ik gelukkig van?

Wie zijn mijn gidsen?

Hoe maak ik contact met mijn gidsen?

Hoe leef ik mijn beste leven?

Wat maakt menszijn zo uniek?

Ik zocht in iedere opleiding, cursus en training. Hing aan de lippen van bijna iedere leraar, trainer en guru. Las stapels boeken. Iedereen heeft een eigen verhaal en tegelijkertijd zeggen ze allemaal hetzelfde. "Wat jij zoekt is niet buiten je, je hebt het al. Het zit in je." Ok. Dus dan moet ik daar zoeken? Wat zit in mij? Hoe kom ik daar? Hoe weet ik dat dat hét is?