

Voorwoord

Wat weten we toch weinig over het menselijke bewustzijn! Jaren geleden zei de wiskundige en filosoof Alfred North Whitehead al: ‘Onze geest is eindig, toch zijn wij zelfs onder deze eindige omstandigheden omringd door mogelijkheden die oneindig zijn, en het doel van het menselijk leven is uit die oneindigheid te halen wat we kunnen.’ (*Dialogues of Alfred North Whitehead*) Een vriend gaf me Whiteheads boek te lezen in een heel moeilijke periode van mijn leven. Ik probeerde destijds een verklaring te vinden voor mijn ervaringen tijdens een coma, en deze woorden boden me veel steun.

In mijn coma had ik het gevoel dat ik mijn lichaam verliet, kennismaakte met de *andere kant*, en vervolgens bleef zweven boven de ziekenhuiskamer waar mijn lichaam lag. Vanuit mijn hoge gezichtspunt kon ik mijn lichaam dat verschrompeld en uitgemergeld in bed lag nauwelijks herkennen. Het was ongeveer drie uur 's nachts, wat ik kon zien op een klok aan de muur. Toen ik dus zag hoe mijn vader binnenkwam en naast het bed ging zitten wist ik dat er iets ernstig mis was. Hij pakte mijn hand en begon te huilen. Ik had hem dit nog nooit eerder zien doen en vond het heel vreemd. Zijn verdriet verbaasde me. Ik besepte dat ik als ik verkoos te leven zou leven. Als ik verkoos te sterven zou ik sterven. Toch kon ik maar geen reden vinden om voor het een dan wel het ander te kiezen. Toen ik naar mijn vader keek gebeurde er niettemin iets. Ik zag dat er een sterke verbondenheid tussen ons bestond die leidde tot deze uiting van verdriet. Wat was het? Ik neem aan dat ik het woord ervoor wist – liefde. Maar dit bracht me niet verder. Wat mijn belangstelling wekte, was het mysterie van die onzichtbare band. Welke ongeziene kracht riep zo'n onbedwingbare emotie op?

Ik weet zeker dat mijn besluit terug te keren in mijn lichaam voortkwam uit achting voor mijn vader, gekoppeld aan mijn nieuwsgierigheid naar wat nu precies zijn verdriet opwekte. In de weken daarop vocht ik voor mijn leven. Ik worstelde ook om mijn gezichtsvermogen terug te winnen, en mijn lichaamscoördinatie die ik was kwijtgeraakt tijdens mijn verzengende koorts.

Ik werd me scherp bewust van mijn lichaam, mijn geest en de realiteit die we noch

kunnen zien, noch kunnen proeven, ruiken of aanraken. De ongeziene wereld die ons leven sterk beïnvloedt, maar die toch maar zelden erkend wordt, was voor me opgedoemd. Samen met dit nieuwe besef ontstond de waardering voor het oneindige vermogen van het menselijke bewustzijn. Voordien was ik automatisch uitgegaan van bepaalde veronderstellingen aangaande de menselijke kennis. Ik was indertijd tenslotte een tiener en tot dan toe had ik meer aandacht gehad voor mijn hormonen dan voor dergelijke duistere metafysische kwesties.

Voor mij heeft die bijna-doodervaring de sluiers tussen de stoffelijke en de spirituele sferen weggerukt. In mijn jeugdjaren op het platteland van Michigan was er niemand die me kon helpen in het reine te komen met wat in mij was ontwaakt. Tot vijftien jaar daarna zocht ik naar antwoorden en vond er maar weinige. Voornamelijk twijfelde ik aan mijn eigen geestelijke gezondheid, omdat ik ervaringen doormaakte die ik niet kon verklaren. Ik kreeg voorgevoelens en paranormale ‘flitsen’ waarin ik duidelijk en gedetailleerd iemands gedachten en gevoelens kende, zonder dat ze me waren meegedeeld.

Mijn eigen zoektocht naar inzicht verliep langs een ander pad dan dat wat Linda in dit boek zo mooi beschrijft. Toch is onze bestemming grotendeels dezelfde. Ze heeft kennis vergaard en geleerd gebruik te maken van de onzichtbare werkelijkheid die het fundament vormt voor ieders leven.

Zoals je op de navolgende bladzijden zult ontdekken is het gebruik maken van de intuïtieve en spirituele krachten in ons leven niet altijd gemakkelijk. In feite kan het soms beangstigend en zelfs pijnlijk zijn. Door de taalvaardigheid van de schrijfster kunnen wij volop deelnemen aan de ervaring van dagend inzicht. Tegelijkertijd bereidt zij ons voor op de weg die voor ons ligt en reikt ons de hulpmiddelen aan om onze eigen rijkere mogelijkheden te verwezenlijken.

Dit boek over haar ervaringen is belangrijk, niet alleen omdat het interessant en leerzaam is. Het bevestigt ook ervaringen die, ondanks recente ontwikkelingen, in onze maatschappij nog niet in brede kring serieus worden genomen. De schrijfster biedt bemoediging en steun aan lezers wier intuïtieve vermogens geleidelijk ontwaaken. Hopelijk blijkt jij een van hen te zijn.

Tegenwoordig maakt onze wereld zich in hoog tempo los uit onze tweehonderd jaar oude romance met de natuurkunde van Newton die het universum en de menselijke geest beschouwt als machines. Zoals de Engelse astronoom James Jeans zeventig jaar geleden al zei, lijkt het universum van de moderne natuurkundige meer op een grote gedachte dan op een reusachtige machine. Niet alleen ontdoen we de

menselijke kennis van oude sluiers, ook kijken we met nieuw respect naar mensen die al mentale en spirituele methoden ontwikkeld hebben om ons het dagende tijdperk binnen te leiden.

Lang geleden heeft iemand gezegd dat we het beste leren van degenen die ons zijn voorgegaan. Het is bijzonder genereus van Linda om ons deelgenoot te maken van de eerste dagende inzichten in haar leven. Dit gulle gebaar kan ons allen stimuleren in ons eigen leven deze overgang te maken. We kunnen dit dan doen met een hernieuwd vertrouwen waardoor we, net als Linda, onze eigen intuïtieve en creatieve gaven met de buitenwereld kunnen delen.

Hal Zina Bennett

Hal Zina Bennett is de schrijver van meer dan 28 succesvolle boeken over intuïtie, creativiteit, spirituele ontwikkeling en paranormale genezing. Zijn meest recente is een roman: *Spirit Circle – A Story of Adventure and Shamanic Revelation*. Zijn boek *Zuni Fetishes* vertelt hoe je je in verbinding kunt stellen met dierlijke energieën voor de aanpak van alledaagse kwesties aangaande psychologische en spirituele ontwikkeling in het moderne leven. *Lens of Perception* ontsluit de geheimen van de menselijke waarneming en behandelt zijn eigen spirituele ontwakens.

Bij het vertalen heb ik gekozen voor de verwijzing *hij* waar *hij/zij* wordt bedoeld. (Vert.)

Inleiding

Uit krantenkoppen en onderzoeken weten we dat veel Amerikanen toegeven te geloven in engelen. Steeds meer mensen zeggen in hun leven te worden bijgestaan door engelen, geleidegeesten of andere onzichtbare helpers. We horen mensen vertellen: 'Als ik dat stemmetje niet in mijn oor had horen fluisteren, had ik hier vandaag niet meer gestaan', of iets van die strekking. Ongetwijfeld is er minstens één persoon in je omgeving die communiceert met onstoffelijke vrienden, maar dit verzwijgt uit angst te worden uitgelachen of raar gevonden.

Deze hoon riskeerde ik door op radio en tv te vertellen over mijn communicatie met geestelijke wezens. Toen werd me duidelijk hoe belangrijk het is paranormale ervaringen openbaar te maken. Ik kreeg heel veel reacties van mensen die, doordat ze hoorden van mijn ervaringen, besloten dat ze uiteindelijk toch niet krankzinnig waren. Door me in diverse praatprogramma's kwetsbaar op te stellen ontdekte ik ook dat mensen agressief kunnen reageren als je beweert een persoonlijke band te hebben met een onstoffelijk wezen. Het werd me duidelijk dat het voor ieder van ons belangrijker is dan ooit om het paranormale opnieuw te definiëren en het intiemer te leren kennen, opdat het niet zo beangstigend is.

In het geheim bouwen veel 'normale, nuchtere types' waardevolle vriendschappen op met geestelijke wezens. Bovendien onderzoeken ze nieuwe gebieden van de menselijke geest, omdat ze ernaar streven de geheimen van de onstoffelijke wereld te begrijpen. Dit boek dient als wegenkaart voor wie het avontuur aandurft op onderzoek uit te gaan binnen de onstoffelijke wereld van intuïtie en spiritualiteit.

Ik heb dit boek *Intuïtieve ontwikkeling* genoemd omdat we door het ontwikkelen van onze intuïtieve waarneming een magische innerlijke kracht kunnen aanboren. Hierdoor kunnen we het onstoffelijke, maar oneindig verrukkelijke aspect van ons universum aanvoelen en ervan genieten en leren. We hoeven niet altijd door onze logische, redenerende geest aan ons bureau gekluisterd te blijven. Door onze intuïtie te ontwikkelen en op haar te vertrouwen krijgen we de vrijheid die gebieden van onze wereld te onderzoeken die onze geest verrijken op manieren waarvoor geen rationele verklaring bestaat.

Dat mensen de laatste tijd massaal bereid zijn toe te geven dat ze in engelen en andere onzichtbare wezens geloven, doet vermoeden dat ze eindelijk gaan vertrouwen op hun intuïtieve kennis. Dit is een belangrijke stap naar harmonie en evenwicht in ons leven. We gaan de planeet Aarde behandelen als één levend, ademend, voedend organisme dat ons allen kan onderhouden en verrijken – als we ons maar veilig genoeg kunnen voelen. We vertrouwen op onze intuïtieve spirituele aard en laten onze diepgewortelde gevoelens van scepsis en angst los.

Met *Intuïtieve ontwikkeling* wil ik je helpen op een eenvoudige en speelse manier de spirituele aspecten van jouw wereld te ontsluiten. In mijn eigen spirituele zoektocht liep ik tegen veel frustratie op. Daarom besloot ik dat een boek met deze benadering hard nodig was.

Dit inzicht kreeg ik jaren geleden in een esoterische boekhandel in Amsterdam. Tussen de oosterse spirituele teksten, zowel moderne als klassieke, ontdekte ik een boek waarin een schema stond van de diverse niveaus van het menselijke bewustzijn. Toen ik boeken las over het boeddhisme ging ik me heel saai en gewoontjes voelen. Ik dacht bij mezelf: het heeft geen zin de mensen over al die bewustzijnsniveaus te vertellen; ze gaan zich alleen maar dom voelen.

Na die ervaring kostte het me moeite iets van mijn zelfvertrouwen terug te krijgen. Tot ik me realiseerde dat veel van die teksten waren opgesteld door mensen die de spirituele inzichten of verschijnselen waarover ze schreven nooit werkelijk hadden ervaren. Ze vertaalden eenvoudig wat door de eeuwen heen was doorgegeven. De wortels van hun materiaal waren ongetwijfeld heel concreet en zuiver, maar zodra deze informatie was opgeschreven, beredeneerd en in westerse begrippen omgezet, kon je nauwelijks nog iets eruit opsteken. De ervaring uit de eerste hand was verdwenen. Ik stelde me zo voor dat maar uiterst weinigen wisten hoe ze het nirvana konden inpassen in hun dagelijkse leven.

Er doen zich binnen onszelf en om ons heen talloze wonderen voor. Omdat ons vanaf het moment van onze geboorte scherp is ingeprent ze te negeren wordt ons intuïtieve zelf dikwijls weggedrukt, ogenschijnlijk onbereikbaar ver. We spannen ons in ermee in contact te komen via verslagen uit de tweede of derde hand, maar in werkelijkheid is deze ruimere dimensie van ons leven dichterbij en toegankelijker dan de meesten durven geloven.

Met *Intuïtieve ontwikkeling* wil ik je niet alleen bekend maken met een paar nieuwe begrippen. Ik wil je ook een complete, rechtstreekse ervaring bezorgen, door je ideeën en oefeningen aan te reiken die je ogenblikkelijk kunt gebruiken. Dit boek

bestaat uit twee delen. In het eerste deel vertel ik hoe ik aan mijn kennis aangaande intuïtie en spiritualiteit ben gekomen. Deel 2 is een werkboek. Je leert de wereld te ontdekken middels je intuïtie en krijgt inzicht in nieuwe dimensies binnen jezelf en in anderen.

Voor de duidelijkheid en om mijn ervaringen samen te vatten in een handzaam boek heb ik in mijn verhaal personages gecreëerd die een samenstelling zijn. Ze vertegenwoordigen verscheidene cursisten en leraren met wie ik ooit contact had – zowel op de scholen waar ik zelf eerst mijn opleiding heb gevolgd als op de School voor Intuïtieve Ontwikkeling in Nederland, die ik heb opgericht.

Ik hoop dat je door het lezen van *Intuïtieve ontwikkeling* gaat inzien wat intuïtieve ontwikkeling in de praktijk van alledag inhoudt en gaat beseffen dat ze je vermogens niet te boven gaat. Ik reik je deze informatie aan in de overtuiging dat je zonder enige twijfel kunt leren vertrouwen op de onstoffelijke wereld en alle wonderen en magie die je op dit vlak van de menselijke werkelijkheid kunt tegenkomen. Ik hoop dat deze ervaringen je deel worden en dat je van ze geniet. Je dagelijkse leven wordt dan een stuk rijker.

Deel 1
Het ontwaken

1. De kosmische muur

Ik herinner me hoe ik als kind in de kerk zat. Ik luisterde niet naar de predikant, maar staarde door de gebrandschilderde ramen en kwam in een andere wereld terecht, vol woordloze aanvaarding. Toen ik ouder werd, ontdekte ik dat niet iedereen de zondagsdienst ervoer als ik. Zelfs tot ik ging studeren hoopte ik anderen te vinden met wie ik mijn spirituele buitenissigheden kon bespreken. Ik koos antropologie en archeologie als belangrijkste vakken, omdat ik dacht dat ik gelijkgestemden zou vinden die rituelen en ceremonies van oude beschavingen even boeiend vonden als ik. Het was voor mij duidelijk dat zulke oervolkeren een bron van aardse en kosmische magie hadden aangeboord waarvan hun hele wereld doordrongen was en waaraan ze veel zinging ontleenden. Mijn studievakken, hoe stimulerend ze op het verstandelijke en sociale vlak ook waren, gaven me niet meer inzicht in zaken van de geest of in de vroegste magie van de mens. Ik besepte dat ik voor meer informatie over dit onderwerp zelf op avontuur uit moest.

Daarom sloot ik me aan bij een kleine, hechte groep zoekenden die regelmatig bij elkaar kwam om verschillende aspecten van spiritualiteit te bespreken en te onderzoeken. We mediteerden, *chantten* en bespraken onze dromen. Het jaar dat ik met deze serieuze zoekenden doorbracht deed ik voortdurend nieuwe ontdekkingen. Ik werd me ervan bewust dat het leven inwendig een grote verborgen structuur kent die ik nooit volledig begrepen had. Ik ontdekte ook uitgestrekte gebieden van mijn geest waarvan ik nooit geweten had dat ze bestonden.

Ondanks mijn spirituele werk met deze groep liep ik op tegen wat ik de dubbele kosmische muur noem. Om te beginnen was daar de ogenschijnlijk duidelijke scheiding tussen mijn dagelijkse leven en mijn persoonlijke spirituele wereld, een tweedeling die me heel eenzaam maakte. In mijn meditatie kon ik naar hemelse, schitterende oorden reizen, op zoek naar verlichting. Het volgende ogenblik zat ik in een avondse gele kever vast in het spitsuur. Dan zat ik uitlaatgassen in te ademen en kwam ik te laat op mijn werk. Ik vond het heel moeilijk mijn inwijdingen en andere spirituele activiteiten en interesses aan de meeste van mijn vrienden uit te leggen. Mijn esoterische zelf hield ik verborgen. Ik voelde me raar en afwijkend, bang

dat men zou denken dat ik was gehersenspoeld of veranderd in een godsdienstfa-naat.

De tweede laag van de kosmische muur bestond uit mijn onvermogen mijn gevoeligheid naar believen uit te schakelen. Voortdurend was ik bewust eropuit mijn deuren naar de innerlijke waarneming open te zetten. Ik besepte niet dat deze openingen allerlei ongewenste boodschappen van buitenaf doorlieten en me heel verward, angstig en ongelukkig maakten. Het leek of mijn geest steeds werd volgestouwd met paranormale huis-aan-huispost.

Mijn doorbraak begon toen ik naar een feest ging waar ik Jeannie ontmoette, een fascinerende vrouw die ik onmiddellijk mocht. Nadat we elkaar waren tegengekomen bestond het feest eigenlijk niet meer voor mij. Alleen wij tweeën en ons gesprek waren nog van belang. Ik kan me niet herinneren hoe het ter sprake kwam, maar al gauw hadden we het over de aura van de mens, het energieveld dat ons lichaam omringt. Ik geloofde wel dat ik er een had, maar ik had nauwelijks erover nagedacht en wist ook niet hoe het functioneerde.

Om het me duidelijker te maken zei mijn nieuwe vriendin dat ik mijn ogen moest sluiten en zeggen welke kleuren ik zag rondom haar rechterhand. Ik deed mijn ogen dicht, en zonder te aarzelen zei ik haar dat ik geel en groen zag. Vervolgens vroeg ze naar de kleuren rondom haar linkerhand. ‘Geel en groen’, zei ik, ‘met wat blauw’.

‘Sluit nu je ogen en zeg me welke kleuren je rondom je eigen handen ziet’, zei ze.

Ik vertelde haar wat ik zag en was nogal met mezelf ingenomen.

‘Te gek! Maar wat heb je eraan?’

‘Je hebt onze beide aura’s bekeken.’

‘Wat? Nee’, protesteerde ik. ‘Dat kan niet. Ik verbeeldde me die kleuren gewoon.’

‘Nou, je verbeelding *is* iets, weet je. Ze is niet zomaar een overbodig inwendig aanhangsel.’

We lachten allebei. Hoe opgelaten en nerveus ik me ook voelde, ik was bereid haar te geloven. Ik wist dat de visualisaties waarmee ik me tijdens mijn vele meditaties had beziggehouden reëel waren en zich konden manifesteren op het stoffelijke vlak. Als ik visualiseerde hoe levensenergieën langs mijn wervelkolom opstegen, kon ik haar voelen tintelen; als ik me concentreerde op het zogeheten derde oog tussen mijn wenkbrauwen voelde ik een warme gloed op mijn voorhoofd. Toch had ik tot die avond het zien van een aura beschouwd als iets wat boven mijn macht lag, iets wat alleen paranormaal begaafden of goeroes konden. Door Jeannie beseft-

te ik dat ik nooit een aura had gezien, omdat ik nooit naar een had *uitgekeken!*

Tijdens ons gesprek kwam een vriend erbij staan en legde uit dat Jeannie helderziend was en op een school voor intuïtieve ontwikkeling zat.

‘Je kunt het helderziendheid noemen’, zei Jeannie glimlachend, ‘maar je kunt het ook “helder zien” noemen. Jij was een paar minuten geleden helderziend toen je naar je handen keek en kleuren zag.’

Jeannie kwam steeds weer met verbazingwekkende stukjes esoterische informatie over mij aanzetten. Ze vertelde me dat ik heel slecht gegrond was en het daarom ondanks de beste bedoelingen moeilijk vond dingen af te maken. Ik moest leren me te gronden, opdat ik na mijn meditaties niet verward zou rondzweven. Een geruststellend advies. Waarom had ik het nooit zo bekeken?

Jeannie bracht me de chakra’s weer in herinnering, energiecentra in het lichaam die ik tijdens mijn voorgaande spirituele oefeningen had leren kennen.

‘Ik zie hier iets waarvan je helemaal in de war kunt raken’, legde ze uit. ‘Je tweede chakra staat wijd open, wat je emotioneel veel te kwetsbaar maakt. Je voelt de emoties van anderen heel gemakkelijk aan en denkt vervolgens dat ze de jouwe zijn. Dit belet je je ware zelf en je levensdoel te leren kennen.’

Wat Jeannie me vertelde, leek te kloppen. Maar door haar uitspraken raakte ik onzeker. Ik begon te beseffen dat mijn meditaties, die ik zo op prijs stelde, in esoterische zin fnuikend voor me waren. Het ergerde me dat de eerste de beste onbekende meer inzicht had in mijn psychische gesteldheid dan ikzelf. Ik drong bij haar erop aan me meer erover te vertellen, waarop ze iets zei over een groep mensen die meerdere keren per week bij elkaar kwam.

‘Het is een soort meditatieklas waarin we proberen meer inzicht te krijgen in onze intuïtieve vermogens’, legde ze uit. Ze schreef het telefoonnummer op een stuk papier, overhandigde het me met een brede glimlach en zei dat ze naar huis moest. Op dat moment realiseerde ik me niet hoezeer dat telefoonnummer mijn leven zou veranderen.

2. Rozen opblazen

Maanden gingen voorbij voor ik de moed had de school te bellen waar Jeannie zich bezighield met intuïtieve ontwikkeling. Een assistente vertelde me dat de cursussen zich zo hadden uitgebreid dat ze op allerlei verschillende lokaties werden gegeven. De school was sinds ik Jeannie ontmoet had tweemaal zo groot geworden! Ik kreeg nadere informatie aangaande de kosten en de lokatie van de komende cursussen en koos een passend tijdstip.

Op een middag, weken later, liet ik mijn huishouden van Ierse musici in de steek om mijn eerste les bij te wonen. Met één klap belandde ik in een andere wereld. Toen ik het lokaal binnenkwam, trof ik een groep aan van ongeveer twintig mensen. Ze zagen er even nerveus en verward uit als ik. Toch verdween onze spanning al snel, met het zonlicht dat binnenviel door de ramen en de aardige mensen die ons verwelkomden. We gingen allemaal in een grote kring op een stoel zitten.

Opeens stond er iemand voor me die rare bewegingen met haar handen maakte. Ze zei dat ze me een *healing*, een genezing, gaf. Onze leraar, Tom, een man van in de dertig, had vijf assistenten die voor iedereen in de zaal hetzelfde vreemde ritueel uitvoerden. Ik had niet het gevoel dat ik ergens van genezen moest worden, maar ik hield mijn mond. Tot mijn verbazing kon ik iets uit de handen van de *healer* voelen stromen, ook al raakte ze me niet aan. Vervolgens kon ik, toen ze haar handen op mijn voeten legde, een stroom van warmte voelen. Daarna legde ze haar handen op mijn naar boven gekeerde handpalmen, en ik voelde een prikkeling in mijn armen en handen. Toen ze uiteindelijk doorliep naar de volgende deelnemer voelde ik me als een klein kind dat net was behandeld door een vriendelijke, ouderwetse dokter. Wel vroeg ik me nog steeds af of mijn gewaarwordingen enkel een product van mijn verbeelding waren geweest.

Alsof hij had opgevangen wat ik dacht, begon Tom op dat moment uit te leggen hoe onze verbeelding ons kan helpen een wereld waar te nemen die onzichtbaar is, maar niettemin even werkelijk als ons stoffelijke lichaam. ‘Als we waarde gaan hechten aan onze verbeelding kunnen we het hele leven zien, niet alleen een verzameling willekeurige deeltjes’, zei Tom. ‘We kunnen de wereld zien voor wat ze

werkelijk is – een levend organisme waarmee we allemaal onlosmakelijk zijn verbonden.’

‘En als ik mijn verbeelding simpelweg wil gebruiken om plezier te hebben en creatief te zijn?’ vroeg een wat oudere vrouw.

‘Prima’, zei Tom. ‘Om je creatieve mogelijkheden te benutten moet je beslist beschikken over voorstellingsvermogen. Deze verwaarloosde vaardigheid is het belangrijkste hulpmiddel om behoeften en verlangens te verwezenlijken. Helaas laten de meesten van ons hun creatieve verbeelding roesten in de garage van hun verstand.’

Tom gaf ons een paar oefeningen op die zich richtten op het visualiseren van specifieke beelden. Door mijn voorgaande training viel visualiseren me gemakkelijk. Ik herinnerde me meditatie sessies waarbij ik me voorstelde dat ik uit het raam omhoog kon zweven naar vreemde, hemelse rijken, waar ik me vrij en dolgelukkig voelde. De terugkeer in mijn lichaam was echter dikwijls een schok, zowel geestelijk als lichamelijk. Niet alleen was mijn oude, vertrouwde rugpijn er nog, ze was zelfs erger. Ik vroeg me af wat ik verkeerd kon hebben gedaan.

‘Denk eraan, mediteren betekent niet dat je uit je lichaam moet treden’, legde Tom vriendelijk uit. ‘In plaats daarvan vraag je het goddelijke bewustzijn bij je binnen te komen.’

Ik was bang dat mijn training in oosterse meditatietechnieken eerder een belemmering dan een steun zou blijken. Het drong tot me door hoe zweverig al mijn voorgaande meditatie sessies waren geweest.

‘Zie in gedachten een rozenstruik, vlak voor je’, gelastte Tom. ‘Kijk even naar zijn wortels en zorg dat hij stevig in de grond staat. Bekijk de struik van heel dichtbij. Staat hij nog maar net in knop of zijn de rozen helemaal open? Heeft hij veel bladeren of maar enkele? Hoe staat het met de doornen? Laat deze roos nu vlak voor je verdwijnen, moeiteloos, met een plofje.’

Voor een buitenstaander zou de cursus heel saai hebben geleken, zoals iedereen daar zat met gesloten ogen, alsof we waren ingedut. Toch waren we innerlijk even betrokken als welke groep ontdekkingsreizigers dan ook die vol verrukking nieuwe en vreemde kusten bestudeerde.

‘Gun jezelf de vrijheid en de luxe iets te scheppen met je fantasie, laat het vervolgens weer moeiteloos verdwijnen’, zei Tom tegen ons. ‘Je bent niet destructief als je iets loslaat wat je met je verbeelding geschapen hebt. Een beeld kunnen ontvangen en dan loslaten is een kunst – iets waardoor je de vrijheid krijgt creatief te zijn.’

Nadat we uit onze meditatieve staat waren gehaald vertelde een ongezonder uitziende man van middelbare leeftijd ons dat hij zich afvroeg hoe hij had kunnen leven zonder deze innerlijke vrijheid te ervaren. Bijna iedereen viel hem bij, en alle ogen bleven gericht op onze leraar.

Tom weidde verder uit over het nut van visualisatie. Hij zei dat met gesloten ogen een bepaald beeld creëren moeilijk kon zijn, omdat de meeste mensen dit belangrijke vermogen ongeveer in de eerste klas van de lagere school kwijtraken.

‘Na de kleuterschool was denken in en verbeelden uit!’ verklaarde hij. ‘Hoevelen van jullie kregen een standje omdat jullie op school zaten te dagdromen? Waarschijnlijk raakten velen van jullie zo rond de eerste klas vervreemd van je creatieve innerlijke wereld. Ze gingen onder in de gestandaardiseerde, algemeen aanvaarde leerpatronen die jullie van buitenaf kregen opgelegd. Nu gaan we terug naar die eerste klas en sluiten we al die draden van fantasie en voorstellingsvermogen weer aan. Ze kunnen je rechtstreeks in contact brengen met je diepere, intuïtieve zelf – een bron waaruit je allerlei gegevens kunt putten over je verhouding met de rest van de wereld.’

‘Ik wil dat je tijdens je meditatie je verbeelding op een creatieve manier gebruikt’, vervolgde Tom. ‘Je hoeft niet per se iets te zien. Je kunt gevoelens, gewaarwordingen, ideeën en stemmingen ervaren zonder welke mentale beelden dan ook. Zogeheten visioenen komen veel minder vaak voor dan het eenvoudige verschijnsel dat ik net beschreef. Wees niet teleurgesteld als de ervaring van visualisatie niet zo dramatisch is als je verwachtte.’

Alles wat Tom beschreef klonk zo gewoon – op het teleurstellende af.

‘Maar ik dacht altijd dat ik voor een echte paranormale ervaring een visioen nodig had’, bracht ik naar voren, ‘iets heel werkelijk en overtuigends.’

‘Raak niet geobsedeerd door de spectaculaire kant van paranormale ervaringen’, antwoordde hij. ‘Het meeste van wat je hier gaat leren zal nogal gewoon lijken, vooral als je het eenmaal onder de knie hebt. Toch vormt het vermogen om met je fantasie beelden te creëren de voorbereiding op het scheppen van je eigen werkelijkheid. Als je kunt visualiseren kun je niet alleen mentale voorstellingen *ontvangen*, je kunt ze ook *scheppen* en *projecteren*. De wereld van je verbeelding is niet enkel kinderlijke fantasie; het is je krachtigste hulpmiddel om energiepatronen op te merken, te bestuderen en uiteindelijk te transformeren.’

Tom keek op zijn horloge en zei ons dat we tijd te kort kwamen. Snel herinnerde hij ons eraan dat de ‘roosimulatie’ de belangrijkste oefening was. Als huiswerk

moesten we die week elke dag een paar minuten gaan zitten en voor onszelf rozen creëren in iedere vorm, kleur en grootte die we ons maar konden voorstellen. Zodra een roos in onze gedachten af was, moesten we haar weer loslaten.