

De Innerlijke Bevrijding

Arjen Slijp

De Innerlijke Bevrijding



Opmerkingen van de auteur

Bij ziekte kunnen de Innerlijke Bevrijding en dit boek niet dienen als vervanging van medisch advies van een arts. Wel kun je de Innerlijke Bevrijding gebruiken als aanvulling op de behandeling van een arts. De schrijver en uitgever van dit boek aanvaarden geen enkele verantwoordelijkheid voor jouw handelen.

Omwille van de leesbaarheid vermijd ik in dit boek 'hij/zij' en 'hem/haar.' Waar 'hij' of 'hem' staat in de algemene tekst, bedoel ik vanzelfsprekend ook 'zij' of 'haar'.

De voorbeelden in dit boek zijn gebaseerd op sessies van mensen met wie ik de Innerlijke Bevrijding heb gedaan. De namen in deze voorbeelden zijn gefingeerd.

Proloog

Jouw bijzondere gave

De altijd aanwezige kracht in jou

Je hebt een bijzondere gave. Je hebt een kracht in je die je in staat stelt dingen te doen die veel mensen als wonderen zouden omschrijven.

- Je kunt jezelf verlossen van emotionele pijn zoals depressiviteit of een gevoel van minderwaardigheid.
- Je kunt jezelf ontdoen van diep ingesleten gedragspatronen zoals veelvuldig erkenning zoeken, manipuleren of altijd alles beter weten.
- Je bent in staat om jezelf te bevrijden van trauma's.
- Je kunt je relaties verbeteren en je hart weer openen voor mensen die je pijn hebben gedaan.
- Je kunt je kwaliteiten, talenten en prestaties verbeteren en verhogen.
- Je kunt je diepste wensen waarmaken.
- Je kunt je gezondheid en vitaliteit verbeteren.

En toch zijn dat geen wonderen. Je kunt het omdat ieder mens dat van nature kan. Als je een wondje aan je vinger hebt, geneest dat vanzelf. Daarvoor hoef je niets te doen. Het wondje heelt door jouw innerlijke kracht. Deze innerlijke kracht is universeel en in ieder mens aanwezig. De kracht die het wondje aan je vinger geneest, is dezelfde die bomen laat groeien, rivieren laat stromen en de wereld om zijn as laat draaien. Die kracht is er altijd en kun je niet aan- of uitzetten. Het is de kracht die heelt en creëert.

Misschien vraag je je af waarom het wondje aan je vinger wel vanzelf geneest en andere, wellicht grotere pijn in je leven niet heelt. Waarom heelt die kracht niet de ziekte waaraan je lijdt? Of waarom zorgt die kracht er niet voor dat je je energieverder voelt, een betere relatie met je partner hebt of dat je het werk doet dat je het liefst wilt? Dat komt niet doordat de universele kracht het niet goed met je voorheeft, het kan zijn dat jij deze kracht onbewust blokkeert of je ertegen verzet.

Wat er gebeurt als je deze kracht onbewust blokkeert, heb ik zelf ondervonden. Ik heb vanaf mijn eenentwintigste bijna vijf jaar lang de vermoeidheidsziekte ME (myalgische encephalomyelitis) gehad, ook wel CVS (chronische-vermoeidheidssyndroom) genoemd. Ik had totaal geen energie. Ik was niet zozeer moe, als wel uitgeput. Ik kon nog geen honderd meter lopen, woog nog geen vijftig kilo en had last van enorme darmkrampen.

Het begon allemaal met de ziekte van Pfeiffer die ik niet goed had uitgezikt. In deze periode ging ik naar de hea en woonde voor het eerst op kamers in Amsterdam. Het was een bijzonder leuk jaar. Ik ging veel uit en maakte nieuwe

vrienden, ik studeerde hard en was nogal prestatiegericht: elk cijfer lager dan een negen was voor mij een onvoldoende. Gedurende het jaar raakte ik door de pfeiffer steeds vermoeider. Aan het eind van dat jaar perste ik mijn laatste tentamens eruit. Daarna was ik kapot. Willekeurige mensen op straat zeiden zelfs tegen me: ‘Wat zie jij er moe uit!’ Ik nam me voor om in de zomervakantie zes weken bij mijn ouders op bed te gaan liggen om uit te rusten. Die zes weken werden uiteindelijk drieënhalf jaar, waarin ik nagenoeg permanent op bed lag. Ik kon weinig doen en ging nergens heen, behalve naar artsen en therapeuten. Mijn vader bracht me dan met de auto en ik lag op de achterbank, omdat zitten te vermoeiend was.

Vanaf het moment dat ik met school stopte en voor het eerst echt toegaf aan de vermoeidheid, werd die alleen maar groter. Ik lag hele dagen in bed en sliep veel, in de veronderstelling dat het dan vanzelf wel zou overgaan. Terwijl mijn vrienden uitgingen en vriendinnetjes kregen, vroeg ik mij radeloos af: ‘Wat kan ik doen om beter te worden?’

De internist in het ziekenhuis kon niets afwijkends vinden en zei dat ik ‘maar gewoon moest uitrusten’. Via via kwam ik bij een arts voor natuurgeneeswijzen terecht. Daarnaast heb ik talrijke sessies acupunctuur, elektroacupunctuur, iriscopie, homeopathie, ozontherapie en haptonomie gedaan en ben ik naar gebedsgenezers en magnetiseurs geweest. Elke keer begon ik aan iets nieuws in de hoop dat dit tot herstel zou leiden. Maar er gebeurde niets, ik bleef uitgeput.

Toch heb ik al die tijd geweten dat ik beter zou worden. Daar twijfelde ik niet aan. Eigenlijk was dit een keuze, want

het alternatief was ziek en moe blijven. Daarom heb ik er vanaf het begin voor gekozen de energie die ik wel had – al was het weinig – te wijden aan mijn genezing. Ik ging me verdiepen in boeken over zelfheling en las dat als je iets wilt bereiken, je dan positief moet denken. Dat deed ik daarom zo veel mogelijk. De hele dag herhaalde ik in mijn bed affirmaties, zoals: ‘Ik ben energiek’ en ‘Ik voel me goed.’ Boven mijn bed hing ik in grote letters: ‘Ik ben gezond’ en ’s nachts liet ik een cassetterecorder afspelen met positieve gedachten die ik zelf had ingesproken. Ook koos ik ervoor te geloven dat het genezingsproces niet jaren hoefde te duren. ‘Mijn volledige genezing kan in een seconde plaatshebben,’ vond ik toen een inspirerende gedachte. Ik leerde ook om te visualiseren: voor je zien wat je wilt creëren. Zo visualiseerde ik elke dag wat ik zou doen als ik weer gezond was: reizen, sporten, vrienden opzoeken, een relatie beginnen. Dat gaf mij de drive om steeds maar weer met een nieuwe therapie te beginnen en elke dag zo veel mogelijk positief te denken, maar het positieve denken veranderde niets aan mijn fysieke toestand: ik bleef dood- en doodmoe.

Op het moment dat de zoveelste arts zei dat hij mij nog één injectie wilde geven waardoor ik ‘zeker beter zou worden’, had ik het gehad. Ik was klaar met artsen en therapeuten die me genezing beloofden. ‘Dan lig ik de rest van mijn leven maar op de bank en lees ik boekjes,’ dacht ik. ‘Ik heb geen zin meer in welke therapie dan ook.’

Ik koesterde geen hoop meer en had aanvaard dat ik ziek was en dat ik dit waarschijnlijk altijd zou blijven. In genezing geloofde ik niet meer en al helemaal niet dat ik er zelf ook maar iets aan kon doen. Ik stopte met positief denken en het

volgen van allerlei therapieën. Drie maanden deed ik niets aan mijn genezingsproces. Achteraf bezien had ik deze tijd duidelijk nodig om mezelf open te stellen voor een nieuwe invalshoek.

Iemand attendeerde mij op een boek over het donkere deel in jezelf, je rauwe zwarte kant die je eigenlijk niet van jezelf wilt zien. Volgens de schrijvers van het boek staan mensen die moe zijn vaak hun eigen boosheid niet toe. Dat zette me aan het denken. Boosheid? Ik? Ik was toch altijd die aardige, lieve jongen?

Op een avond, ik was alleen thuis, wilde ik ontdekken of ik boosheid in me had. Ik pakte een paar kussens en gaf een zachte, onwennige stomp. Het had iets gênants. Daarna sloeg ik een paar maal harder en probeerde woede te voelen. Ik voelde echter niets. De volgende dag deed ik het opnieuw. Na een paar klappen voelde ik zowaar uit de diepte boosheid opkomen. Dit had ik nog nooit gevoeld. En hoe langer ik sloeg, hoe meer contact ik ermee kreeg en hoe groter de kwaadheid leek te worden. Ik begon te vloeken en te tieren. ‘Zo lang ziek, zo eenzaam, als dit mijn leven moet zijn! Ik heb zo veel geprobeerd en niets werkt...’ Ik had niet veel energie, dus ik kon het slaan op de kussens niet langer volhouden dan een paar minuten. Daarna was ik nog vermoeider dan anders, maar vreemd genoeg had ik wel het gevoel dat ik iets goeds had gedaan. Ik was uitgeput, maar tevreden.

Toen ik de volgende dag wakker werd, was het eerste wat me opviel dat ik iets minder moe was dan anders. Toeval? Het moedigde me in ieder geval aan om verder met mijn boosheid aan de gang te gaan. Gedurende een dag of tien heb ik elke dag mijn woede geuit. Voor het eerst voelde ik een

verandering in mijn lichaam. Niet groot, maar toch. Het leek wel of er iets was opgeruimd, waardoor mijn lichaam anders aanvoelde. Daarna heb ik nog een maand lang tweemaal per week uiting gegeven aan mijn boosheid. Ik voelde dat er een proces in gang was gezet.

Elke dag werd ik iets energieker. Het leek alsof de stekker weer in het stopcontact ging. Op een dag voelde ik me zo goed dat ik mijn trainingspak uit de kast pakte en een stukje wilde hardlopen. ‘Al is het maar driehonderd meter,’ zei ik tegen mezelf. Het trainingspak was in de afgelopen vijf jaar hopeloos verouderd en rook muf.

Als ik iets deed wat over de grens ging van wat ik fysiek aankon, dan moest ik daar altijd weken van bijkomen. Stond ik op het punt om iets te gaan doen dat eigenlijk te veel voor me was, dan vroegen mijn ouders me vaak of het wel verstandig was dat te doen. Omdat ik per se wilde hardlopen, koos ik ervoor om te gaan rennen op een moment dat mijn ouders niet thuis waren. Ik liep naar het fietspad tegenover ons huis en begon langzaam te rennen. Het voelde onwennig, maar geweldig! Het was een overwinning op mijzelf. ‘Als dit mogelijk is, is alles mogelijk in mijn leven. Het positieve denken is realiteit geworden!’ klonk het in mijn hoofd. Uiteindelijk had ik minder dan driehonderd meter gered, maar het begin was er. Wat een kick! Toevallig waren mijn ouders net thuisgekomen en hadden mij zien hardlopen. ‘Arjen aan het rennen?!’ Het was alsof ze water zagen branden.

In een maand tijd ben ik voor tachtig procent genezen. Het duurde weliswaar langer dan die ene seconde waarvan ik

mezelf in het begin van de ziekte met positieve affirmaties had overtuigd dat het mogelijk moest zijn. Maar ik geloof dat deze overtuiging ertoe heeft bijgedragen dat mijn herstel uiteindelijk snel is verlopen. De andere twintig procent genezing volgde in de drie maanden daarna. Het uiten van boosheid is voor mij de sleutel geweest voor mijn herstel. Ik denk dat als ik eerder iets aan mijn boosheid had gedaan, ik veel sneller beter zou zijn geweest.

Lange tijd had ik gezondheid buiten mijzelf gezocht – bij artsen en therapeuten – maar uiteindelijk vond ik de genezing in mijzelf. Doordat ik mijn woede toeliet, kwam mijn innerlijke kracht – het zelfhelende vermogen – weer vrij. De woede in mij vormde dus een blokkade.

Nadat ik was genezen, begon mijn ontdekkingstocht naar heling pas echt. Ook na mijn ziekte kwam ik zaken in mijn leven tegen die om heling vroegen. Ik ontdekte dat ik nog meer emotionele pijn bij me droeg dan alleen woede en dat die een negatieve uitwerking had op mijn leven. Het bepaalde niet alleen hoe ik in mijn vel zat, maar het had bijvoorbeeld ook invloed op mijn relaties en werk. Telkens vroeg ik me af of ik het kon helen. Dat wil zeggen: de emotionele pijn opruimen en daarmee de kwaliteit van mijn leven verbeteren.

Tijdens deze ontdekkingstocht is de Innerlijke Bevrijding ontstaan. De Innerlijke Bevrijding heb ik ontwikkeld op basis van de ervaringen in mijn eigen helingsproces, de vele sessies waarin ik anderen heb begeleid en de workshops die ik heb mogen geven.