



Lisette Thooft

DE HEMEL



IN JE



HANDEN

Hoe je toegang  
krijgt tot een ruimer  
bewustzijn



*ten have*

Lisette Thoof

# DE HEMEL IN JE HANDEN

*Hoe je toegang krijgt tot een ruimer bewustzijn*

th ten have

© 2022, Lisette Thooft en Uitgeverij Ten Have  
Postbus 13288  
3507 LG Utrecht  
www.uitgeverijtenhave.nl

Omslag Bij Barbara  
Foto auteur Brenda van Leeuwen  
ISBN 978 90 259 1020 4  
ISBN e-book: 978 90 259 1021 1  
NUR 728

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De informatie in dit boek is niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies. Raadpleeg een arts als er zich problemen met uw gezondheid voordoen. Noch de auteur noch de uitgever aanvaardt aansprakelijkheid voor schade doordat u de aanbevelingen uit dit boek opvolgt, of doordat u verzuimt deskundig medisch advies in te winnen of op te volgen.

Uitgeverij Ten Have vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

‘Spiritueel leven is alles doen wat je kunt  
om het onbewuste bewust te maken’  
Vincent Duindam, psycholoog en auteur

‘Het buitengewone vermogen tot beïnvloeden en de  
werkzaamheid zoals door de Magiër worden weer-  
gegeven, berusten op het geheim van diepe harmonie  
tussen het bewuste en het onbewuste. Alleen de daar-  
uit voortkomende zekerheid kan bergen verzetten.’  
Hajo Banzhaf, tarotist en auteur



# 1. De hemel in je handen

---



**S**tel je voor, je loopt op een weg.

Hoe ziet die weg eruit, wat komt er spontaan in je op? Wat zie je aan weerskanten ervan, waar loop je doorheen?

Je ziet een sleutel liggen, je bukt en raapt hem op. Wat voor sleutel zie je hierbij spontaan voor je geestesoog, hoe groot of klein, welke kleur heeft hij, zijn er nog andere bijzonderheden?

Daarna zie je een voorwerp liggen bedoeld om uit te drinken – wat precies?

Je loopt verder en je komt bij water, een of andere vorm van water, het kan alles zijn. Wat voor water zie je?

En wat doe je ermee?

Daarna kom je bij een muur. Beschrijf de muur.

Wat is er volgens jou aan de andere kant van de muur?

Noteer wat er in je opkomt bij deze vragen en bewaar je notities even; verderop vertel ik je wat ze kunnen betekenen.

Deze visualisatie leerde ik als een gezelschapsspelletje in Oxford, ongeveer een halve eeuw geleden, van een stel studenten. De beelden die je spontaan voor je ziet, zouden uit je onderbewuste komen en iets zeggen over wat er in de diepte van jezelf leeft.

Ik wacht nog even met de uitleg tot je hebt genoteerd wat je spontaan voor je zag... Want als je eenmaal weet wat het volgens de regels van dit spel symboliseert, kun je het niet meer doen.

De allereerste keer dat ik me bewust werd van iets onbewusts in mijzelf schaamde ik me. Ik was een jaar of veertien en ik had nieuwe schoenen aan. Mijn vriendje Paul en ik liepen over het schoolplein en ik merkte terloops op: ‘Wat een ouwe schoenen heb jij zeg.’ Hij keek omlaag en zei: ‘O natuurlijk, je hebt nieuwe schoenen! Sorry dat ik er niet uit mezelf op gelet had.’

Ik wist echt niet dat ik die bedoeling had. Blijkbaar had ik onbewust gehoopt dat hij iets van mijn schoenen zou zeggen, en ik had zonder het te weten een doorzichtige truc toegepast om zijn aandacht naar mijn schoenen te dirigeren, of in elk geval naar het onderwerp schoenen, zodat hij er uit zichzelf op zou komen. Ik schaamde me, omdat ik dat allemaal niet met opzet had gedaan; ik keek gewoon naar zijn schoenen en merkte op dat die versleten waren. Het was gewoon gebeurd, per ongeluk.

Onbewust expres.

Ook bij het spelletje in Oxford voelde ik trouwens een soort schaamte bij de onthulling. Was mijn onderbewuste wel interessant genoeg?

Heb je je aantekeningen bij de hand? Hier komt-ie, de uitleg.

Het pad staat natuurlijk voor je levenspad, de weg die je gaat in je innerlijke ontwikkeling, zoals jij het ziet in je onderbewuste. Sommige mensen daar in Oxford zagen een bergpad waarover ze steil omhoog klauterden. Of een brede

boulevard. Ik zag een zonnig zandpad met dennen en berkenbomen, zeg: Gelderland. Niet zo opzienbarend. En jij?

De sleutel betekent ambitie; wat wil je bereiken? Zie je een gewone huissleutel voor je, dan heb je een bescheiden ambitie. Een gouden sleutel, of een zware antieke sleutel is een ander verhaal natuurlijk. En wat betekent het als je een gebroken sleutel voor je ziet? Er zijn geen officiële antwoorden, laat staan goede en foute antwoorden. Je kunt er zelf over nadenken. Het liefst op een dromerige, vage manier, een manier die bij het onderbewuste past.

Het drink-ding staat voor de huiselijke sfeer – is het een gezellig kopje, een zilveren bokaal of een kapot glas? Eerlijk gezegd ben ik vergeten wat ik destijds voor me zag qua ambitie en situatie thuis. Maar het water weet ik nog wel, omdat ik daarover niet erg tevreden was: ik zag een ondiep kabbelend beekje en ik ging er in gedachten met gemak overheen, op stapstenen. En dat water staat dus voor je seksleven. Gelukkig was het niet zo beschamend als bij een van de jongens die een modderplas tegenkwam voor zijn geestesoog, waar hij met een boog omheen liep. Maar het was ook niet zo spectaculair als bij een vriendin die voor een woeste oceaan stond. Ze had in gedachten meteen haar kleren uitgeworpen en was in de bruisende golven gedoken, vertelde ze. Jaloers bedacht ik dat zij wel een fantastisch seksleven zou hebben, en mijn ondiepe beekje stak er schamel bij af.

De muur, je snapt het waarschijnlijk al, staat voor de dood, althans: voor jouw onbewuste idee over de dood. En wat daarachter ligt, is de verbeelding van wat jij verwacht dat er na de dood is. Ik zag een lage, oude, verweerde muur met klimop, en daarachter een mooie tuin. Dat klopt wel met hoe ik de dood zag. Nog steeds eigenlijk.



Ik was wel onder de indruk van dat spelletje. En ze hadden er nog een, waarbij je een tekening moet maken. Eén tekening, met vier elementen erin: een rivier, een huis, een zoon en een slang. Doe maar even.

Gewoon even snel schetsen, het hoeft niet mooi.

Gedaan?

Echt?

Je krijgt spijt als je verder leest voordat je even dat tekeningetje hebt gemaakt.

Zal ik nog even wachten?

Oké.

Dan hier de uitleg.

De rivier verbeeldt hoe je jezelf onbewust ziet, het huis hoe je je moeder ziet, de zoon wat je vindt van je vader en de slang vertegenwoordigt jouw beeld van je partner. Bij mij was het huis groot en ingewikkeld, bijna even groot als de rivier. Er liep een pad tussen het huis en de rivier en midden op dat pad lag een opgerolde slang, die de doortocht versperde. Nou, dat klopte precies in die tijd: mijn relatie met mijn moeder was ook groot en ingewikkeld, en ik had (onbewust expres dus) tot dan toe partners uitgezocht die zij sterk afkeurde, wat mijn omgang met haar flink belemmerde of zelfs blokkeerde. Zo besepte ik dat ik mijn partners inzette als een soort schild tegen mijn overheersende moeder, waar ik me tot dat moment niet bewust van was geweest.

Iedereen die ik kende, moest toen van mij zo'n tekening maken en vaak was het opvallend raak. Mijn vader, die zijn jong gestorven vader alleen maar kende uit de verhalen van zijn moeder, schetste een ondergaande zoon die bijna achter het huis verdween. Mijn moeder leverde het papier in met een rivier, een huis en een zoon. Geen slang.

‘Je moet de slang nog,’ zei ik en gaf het terug.

Ze keek, dacht even na en schoof de tekening weer naar mij.

‘Doe ik niet,’ zei ze beslist. ‘Ik hou niet van slangen.’ Nu had zij haar jeugd doorgebracht in Indonesië waar slangen weleens huizen binnenkwamen en iedereen er daarom bang voor was, maar toch. Mijn moeder is twee keer getrouwd geweest en twee keer gescheiden, en ik denk dat allebei haar mannen zich behoorlijk genegeerd hebben gevoeld.

Dan was er die vrouw die een tuinslang tekende, een handig instrument. Zij vond het ook minder aangenaam om te horen dat ze daarmee haar onbewuste visie op haar partner had onthuld.

Het kan dus nogal ongemakkelijk zijn als er iets uit je onderbewuste naar boven komt, of zelfs beschamend of confronterend. Je kunt je verbaasd afvragen: heb ik dát in mijn ziel zitten? Net zoals bij dromen waaruit je wakker wordt met een gevoel van afgrijzen. Sommige dromen zijn zo eng dat je ze je leven lang met je meedraagt. Ik herinner me een nachtmerrie van mijzelf als tiener: we zitten met ons allen aan de ronde tafel bij ons thuis en eten soep. De soep is rood en tot mijn schrik zie ik dat het mijn hart is dat in de soepterrine dobbert. Mijn moeder valt uit naar me in de droom: ‘Maar gá dan ook met je vader naar iemand die dromen kan uitleggen.’

Die droomraad van de droommoeder in mijn onderbewuste heb ik trouwens ruimschoots opgevolgd, besefte ik vele, vele jaren later. Althans, ik heb nogal wat wijze mentoren gezocht die me hielpen met het verwerken van mijn onbewuste trauma's.

Onbewust is wat je (nog) niet weet, en het onderbe-

wustzijn is dat enorme reservoir van persoonlijke en collectieve kennis en wijsheid dat onder of achter of voorbij ons bewustzijn ligt. De termen onbewust en onderbewust gebruik ik door elkaar, zonder me er druk over te maken of ze technisch kloppen – hoe het precies zit in die mistige diepten weet toch bijna niemand. En hoe onderbewust en bovenbewust met elkaar in verband staan, is ook nog een groot mysterie. In dit boek gaat het om het verruimen van je bewustzijn, alle mogelijke kanten uit.

Als ik terugkijk, zie ik dat dit een rode draad in mijn leven is geweest: methoden vinden en onderzoeken om het onbewuste bewust te maken en mijn bewustzijn te verruimen.

Als kind las ik het liefst sprookjes en kinderboeken waarin getoverd werd en magie bedreven. Intuïtief begreep ik dat ze me iets vertelden over diepten van een werkelijkheid die werkelijker zijn dan de gewone. Als jong mens begon ik spirituele ervaringen te krijgen, met en zonder bewustzijnsverruimende middelen, en als vanzelf groeide ik door naar belangstelling voor mystiek.

Orakels zoals de I Tjing en de tarot zijn vanaf mijn jonge jaren trouwe bondgenoten in mijn speurtocht. Zelfhypnose en droomuitleg kwamen op mijn pad en zijn gebleven. Jarenlang hield ik me als ‘mythosoof’ bezig met de diepere betekenislagen in sprookjes en mythen. (Dat woord mythosoof, en het bijbehorende ‘mythosofie’, had ik zelf bedacht, van *mythos*, ‘gesproken verhaal’, en *sofia*, ‘wijsheid’). En uiteindelijk was lichaamswerk het laatste puzzelstuk: alles blijkt te kloppen als je ontdekt dat het lichaam de bergplaats is van het onderbewuste.

Mijn leven lang ben ik dus bezig geweest met te krabben aan de oppervlakte van mezelf, te wroeten in het duister

daaronder en te grabbelen in die grabbelton van verborgen angsten en andere emoties. Over het meeste schreef ik verhalen. Als freelance journalist voor tijdschriften kun je enorm veel zelfonderzoek te gelde maken. Uit mijn rijke voorraad aan teksten heb ik dankbaar geput voor dit boek en het zou dus kunnen dat je hier of daar iets herkent. Maar zelfs voor mij was het vaak een verrassing om terug te lezen wat ik jaren geleden schreef, en ik heb heel wat nieuws opgestoken uit dat oude werk. Ook heb ik natuurlijk alle teksten fris doorgewerkt en zo nodig bewerkt, en ingebed in het geheel van dit boek. En het hele boek gaat ergens naartoe, zoals je zult merken als je het leest. Want dat was het belangrijkste dat ik leerde: van intiem-persoonlijk zelfonderzoek beweeg je vanzelf naar een verdiept contact met anderen.

Vaak was het gênant, confronterend of zelfs pijnlijk voor me om de diepte in te duiken, en soms is het dat nog steeds. Maar altijd leidt dit soort zelfonderzoek naar iets goeds. Er komt een laag bij, kun je stellen, een laag van verruimd bewustzijn. Dat maakt een mens sterker, harmonieuzer, evenwichtiger. Je hoeft niet meer bang te zijn voor lijken in de kast, verborgen wonden in je eigen ziel. Oude pijn. Je krijgt meer zelfkennis en daardoor vanzelf ook meer zelfcompassie en meer zelfvertrouwen. En met een beetje geluk – genade kun je het ook noemen – opent zich een diepte in je en krijg je zicht op spirituele verten, onpeilbare wijsheid en licht.

Ik deel graag wat ik geleerd heb en kan aanbevelen aan methoden en technieken om die schatkamer binnenin te vinden.

De titel *De hemel in je handen* viel me zomaar in, op een ochtend terwijl ik een beetje mijmerend in mijn keukentje stond. Het allitereert leuk, maar waar sloeg het op?

Hoezo hemel en hoezo in je handen?

De hemel is het eindeloze uitspannel boven ons hoofd. Maar het is ook het eindeloze rijk binnenin ons, de geestelijke wereld, het bewustzijn zelf. Dat kun je natuurlijk niet letterlijk in je handen krijgen. Je handen van vlees en bloed grijpen erdoorheen. Je persoonlijke onderbewuste kun je ook nooit echt helemaal be-grijpen, be-vatten, onder controle krijgen met je bewuste verstand. Je kunt er glimpen van opvangen, maar het blijft schimmig, soms wazig, of schuw als een wild dier. Hoe verbetener je erop inhakt, hoe verder weg het van je vandaan vlucht. Alleen een speelse en ontspannen benadering maakt kans.

Dat verklaart de frustratie die veel mensen voelen. We zijn gewend aan controle, aan beheersing en begrip. En toch merken we steeds duidelijker dat we het leven niet onder controle kunnen krijgen.

Want de werkelijkheid is gelaagd en wij zijn gelaagde wezens. Onder het denken ligt het uitgestrekte rijk van het onderbewuste, en dat gaat naadloos over in de oneindigheid van het bovenbewuste. Onze ziel voelt zich daar hoogstwaarschijnlijk veel meer thuis dan in het beperkte, hoekige, stroeve stoffelijke leven aan de oppervlakte. Maar alles wat je bewust maakt, zal je leven hier makkelijker maken.

Aan de ene kant hebben we het materieel gezien nog nooit zo goed gehad – de kans is zeer groot dat ook jij, mijn lezer, bij de rijkste 10 of 5 procent van de wereldbevolking hoort. Aan de andere kant is er zoveel mis, zoveel ellende en onrecht. Waarom krijgen we het niet voor elkaar, bij

mekaar? Waarom zijn we niet vrij genoeg om het samen goed te hebben, om gemeenschappen te vormen waarin iedereen vrij is om zichzelf te zijn en tegelijkertijd samen kan werken en samen kan zijn?

Mijn antwoord zou zijn: omdat ons bewustzijn nog niet ruim genoeg is. Omdat we nog niet genoeg die extra laag hebben ontgonnen en ons er nog niet ontspannen in thuis voelen.

Dus laten we ons bewustzijn verruimen. Dan vormen we een nieuw veld van wijder, dieper bewustzijn, en als het sterk genoeg is, kantelt het perspectief en is het ineens voor iedereen veel makkelijker om het grotere beeld te zien.

Ieder van ons werkt mee aan het vormen van dat veld. En het mooie is dat het misschien in het begin hier en daar een beetje lastig is, maar uiteindelijk juist prettig. Want het geeft je behalve meer zelfkennis ook meer zelfvertrouwen, inspiratie, vertrouwen in het grote geheel, bezieling en gezondheid.

De hemel in je handen is het inzicht en het vertrouwen dat er niet alleen méér is tussen hemel en Aarde, maar ook eindeloos veel meer in onszelf. Dat je door het lichaam heen kunt reiken naar de diepten van de ziel. Dat contact met die diepere lagen je bevrijdt uit de armoede van het materialistisch denken. Dat bezieling uit je lijf kan komen, en gezondheid uit je geest.

De weg naar de diepte is de weg naar binnen. Je moet graven om er te komen – door de modder van gêne en schaamte, door dikke lagen oude emoties, dieper, dieper. Daaronder liggen spirituele rijkdommen opgetast: wijsheid, oeververtrouwen, levensmoed en vitaliteit. Die ruimten in ons binnenste kunnen we leren kennen als we methoden vinden om naar binnen te keren, door de innerlijke poort te gaan en onszelf te onderzoeken.

Dat is iets anders dan naar boven zweven, van de Aarde weg, en je in ijle fantasieën laten verstrikken. Door de weg van het zelfonderzoek vermijd je de valkuilen van spiritualiteit; je blijft geaard, gegrond. Je maakt je werkelijkheid alleen maar ruimer, wijder, heller.

Begrip van lagen en diepten verandert alles. Je lichaam wordt een instrument – niet om te krijgen wat je hebben wilt, maar om te onderzoeken wat waarde heeft. Je denken kan ontspannen in het besef dat het niet alleen staat. Bovenal ontdek je dat je niet alles onder controle kunt of hoeft te krijgen, maar vertrouwen mag hebben in de goedheid van het leven zelf.



‘Zelfonderzoek leidt altijd naar iets goeds. Er komt een laag bij, kun je stellen, een laag van verruimd bewustzijn. Dat maakt een mens sterker, harmonieuzer, evenwichtiger. En met een beetje geluk – genade kun je het ook noemen – opent zich een diepte in je en krijg je zicht op spirituele verten, onpeilbare wijsheid en licht.’

Het is al een hele opgave om te weten wat je denkt. Ontdekken wat er allemaal ónder het oppervlak van je bewustzijn schuilt, is nog uitdagender. Maar het kan wel – met zelfhypnose, droomonderzoek, lichaamswerk en vele andere klassieke en nieuwe methoden kun je in contact komen met je onderbewuste.

Spiritueel schrijfster Lisette Thooft neemt ons mee op een confronterende ontdekkingstocht naar ons innerlijke leven. Ze brengt haar ervaringen van tientallen jaren zelfonderzoek in kaart en laat kenners aan het woord. *De hemel in je handen* is een inspirerend boek voor iedereen die méér wil weten over zichzelf dan wat er zichtbaar is aan de buitenkant.



**Lisette Thooft** is rebalancer, schrijfster en spreekster. Ze schreef talloze succesvolle boeken over spiritualiteit, waaronder *Vrienden worden met je lijf*, *Kom uit je hoofd* en *In negen stappen naar innerlijke bloei*.

[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)



9 789025 910204