

Mirjam van der Vegt
& Elise Brouwer



NIEUWE ENERGIE

OP ONTDEKKINGSREIS IN DE
DIEPTE VAN HET LEVEN

ten have



Inleiding

Op expeditie

*Alles wat je nodig hebt,
ligt voor je klaar*

Maak je klaar voor een reis naar binnen. Een reis naar zoveel energie dat het bijna gevaarlijk is. Een ontdekkingsstocht naar tweeënhalf keer zoveel kracht als je werkelijk nodig hebt.² Energie waar er altijd voldoende van is.

*Is dit een utopisch verhaal?
Nee, het is heel reëel.*

Mirjams persoonlijke zoektocht naar diepe energie begon na haar burn-out. Ze was altijd moe. Na een slapeloze nacht reed ze met haar jonge kinderen richting het GeoFort in Herwijnen. Het was een druilerige koude lentedag. Buiten stond een soort stalen constructie, genaamd Expedition Earth – een lift die zich virtueel door de aardbodem boorde. En daar gebeurde er iets met haar. Ruim tien keer ging ze de

*Wanneer je je
overgeeft aan de weg
die door het vuur
gaat, kom je op
onvermoede plekken
van energie.*

blokkendoos in, tot bevreemding van haar dochters.

‘Er is meer dan genoeg,’ mompelde ze met slaapogen, wetende dat ze de komende dagen ook slecht zou slapen, manlief een hartoperatie moest ondergaan en ze nog steeds geen huis gevonden hadden om in te wonen. Maar dat deed er nu niet toe.

Er is meer dan genoeg. Zoveel zelfs, dat Mirjam bijna uit elkaar barstte van het inzicht, of was het een uitzicht, dat ze nog niet in woorden kon vatten. Wat Mirjam in deze simulator ervaarde, ging niet alleen over de diepste kern van de aarde, maar ook over haar eigen diepste kern. De weg naar de binnenzijde van de aarde door allerlei lagen heen herkende ze namelijk direct in haar persoonlijk leven en bij de mensen die zij in haar trainingspraktijk begeleidde. Wanneer je je overgeeft aan de weg die door het vuur gaat, kom je op onvermoede plekken van energie. Dit inzicht liet haar niet los.

Ook Elise zocht naar energie, na een lange tijd van depressie. Op het dieptepunt kon ze letterlijk niets meer. Alle energie die er nog was, ging op aan het verdragen van de somberheid, doorademen tot er weer een minuut voorbij was. En dan weer een minuut door komen. Een dag door komen, een week, een maand, zelfs een jaar. Zo’n vijf jaar verbleef ze in het land van depressie en angst en hoewel er soms een ervaring was waarin ze zich iets beter voelde, had ze niet het idee dat het ooit goed zou komen. Elke dag moest ze de moed vinden om haar jas en schoenen aan te trekken. Dit had ze geleerd: naast je hoofd moet ook je lichaam iets doen om verder te komen. Eigenlijk moet je twee keer ‘ja’ zeggen, één keer

met je hoofd en één keer met je lijf. Besloot ze bijvoorbeeld boodschappen te gaan doen, dan moest ze ook met haar lijf stappen zetten. Ze zette zichzelf in beweging terwijl ze de angst voelde en opende haar voordeur om op pad te gaan.

Op een dag voelde ze op straat ineens een zonnestraal op haar huid. Haar brein reageerde direct: dit was heerlijk! Daarna zakte het gevoel weer weg, maar het was er. Letterlijk een lichtpuntje. Maar hoe houd je zo'n lichtpuntje vast, of sterker, hoe krijg je er meer van? Zonder het te weten begon hier haar zoektocht naar energie.

Toen wij in de loop der jaren onze bevindingen deelden en elkaars intuïtieve schetsen zagen, bleken onze ervaringen wonderlijk overeen te komen. Crises aan de oppervlakte komen voort uit diepere lagen en kun je niet oplossen aan diezelfde oppervlakte. We besloten samen op zoek te gaan, als twee mijnwerkers, op zoek naar het goud. We speurden en gingen te rade bij anderen die deze zoektocht ook ondernamen: geologen, theologen, filosofen, kloosterlingen, schrijvers.

In dit boek delen we onze ontdekkingen en geven praktische handvatten – want wat heb je aan filosofische energie als je die in het hier en nu in de praktijk nodig hebt? De tekeningen in het boek zijn van Esther Jongste, die met ons meeschetste tijdens de expeditie.

Eerbetoon aan het avontuur

Dit boek is een zoektocht naar nieuwe kracht en energie vanuit de kern. Deze pelgrimage is tevens een eerbetoon aan het leven zelf. Omdat we beiden diep gezeten hebben,

proberen we weg te blijven van makkelijke antwoorden. We zijn met kleine stapjes spelenderwijs op weg gegaan en gebruiken daarbij de metafoor van de reis naar de binnenzijde van de aarde, omdat deze metafoor alle fases van het leven in zich bergt. Daarover lees je in het eerste hoofdstuk meer. We bewegen weg van een uitgeput perfectionistisch leven vol oordeel, naar overvloed, genade, herstel en avontuur. Dat doen we samen met vele ervaringsdeskundigen die hun verhaal delen. Zo bouwen we als het ware een pijpleiding waardoor die sterke energie kan stromen en we ons niet branden aan haar krachtige warmte.

Hoofdstuk 1 geeft het reisplan naar nieuwe kracht en energie.

Hoofdstuk 2 gaat over de oppervlakte van de aarde en je leven.

Hoofdstuk 3 boort een gat in de korstlaag en vertelt over de invloed van je verleden.

Hoofdstuk 4 gaat over de ontdekking van diamanten in jouw geschiedenis.

Hoofdstuk 5 gaat over het vuur in de aardmantel. Waar zit de 'hitte' van jouw leven?

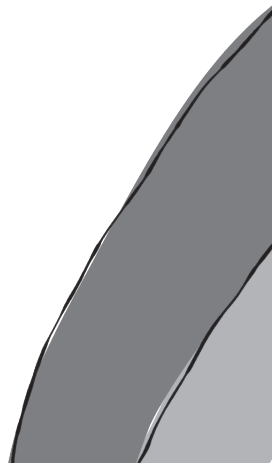
Hoofdstuk 6 stuit op de kern van diepe energie.

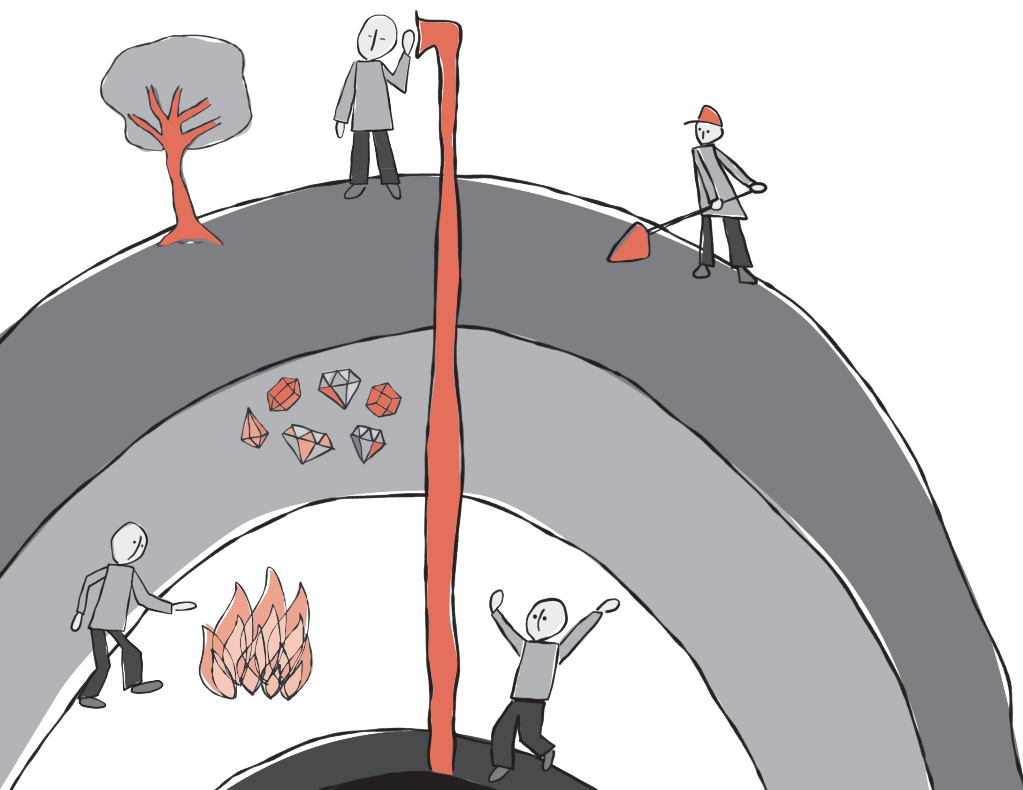
Hoofdstuk 7 vertelt je over de 'pijpleiding' om energie naar boven te halen.

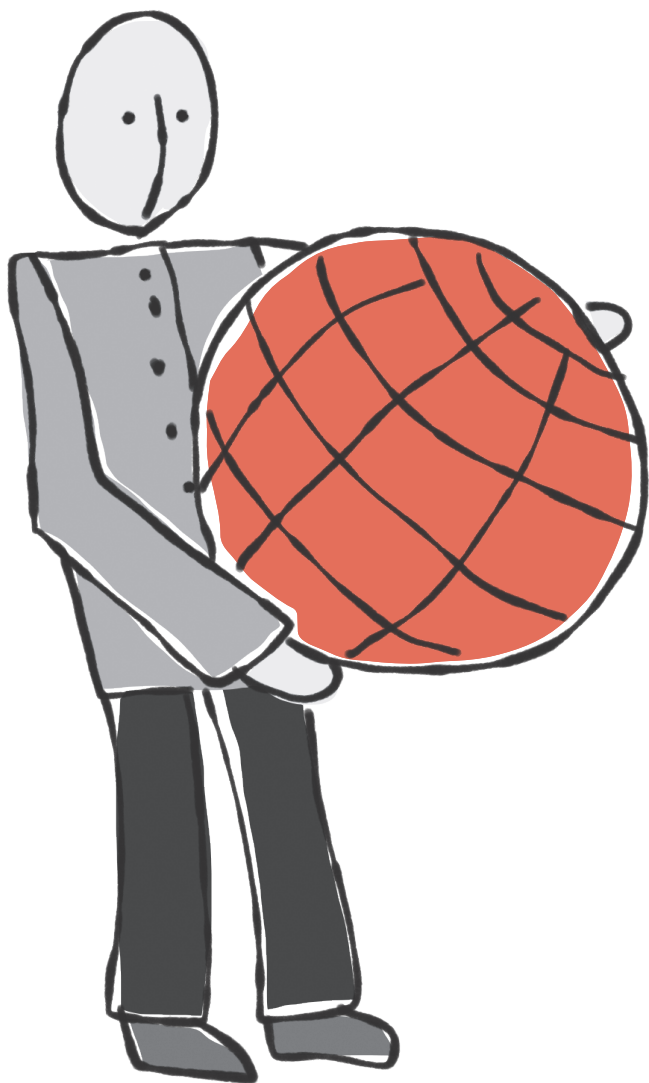
Hoofdstuk 8 laat je zien dat niets kan stromen zonder verbinding met het licht.

We hebben niet de pretentie alle antwoorden te geven, maar wakkeren een zoektocht aan. Tijdens het schrijvenervaarden wij regelmatig kippenvelmomenten wanneer we inzichten op het spoor kwamen die ons eigen leven veranderden. Achter in het boek vind je een samenvatting van de verschillende etappes van de reis, met aanvullende vragen en de ladder van overgave aan het proces van de reis. Onderstaande illustratie helpt je door het boek heen om te zien op welk punt van de expeditie je bent.

De expeditie start nu – ben je er klaar voor?







Wat als er diep vanbinnen meer kracht schuilt dan je ooit dacht? Niet door harder je best te doen, maar door aan te sluiten. Alles is er al en het stroomt.

In *Nieuwe energie* daal je af naar je innerlijke kern – langs vermoeidheid, angst, oude overtuigingen, wonden en verfrommelde aardlagen – op zoek naar bronnen van veerkracht. Mirjam van der Vegt en Elise Brouwer delen hun persoonlijke reis door burn-out en depressie en laten zien hoe ware energie ontstaat: niet aan de oppervlakte, maar diep vanbinnen. Met eerlijke verhalen, inzichten uit filosofie en geloof, en praktische handvatten om te leven met meer zachtheid, focus en duurzame energie.

‘Een verrassend avontuur dat iedereen kan meemaken! Eindelijk eens een spiritueel boek dat niet wegfladdert bij de alledaagse weerbarstigheid, maar juist de gewone en onvolmaakte menselijkheid plek geeft.’ – **Philip Troost, auteur *Energie van de Geest***

‘We zijn nooit te oud om plezier te beleven aan urgente ontdekkingstochten!’ – **Willemijn Simon van Leeuwen, directeur GeoFort**



Mirjam van der Vegt is stiltetrainer en auteur van de bestseller *De kracht van rust*. Elise Brouwer is docent Nederlands en Engels en schreef eerder *Woestijnregen*.

