

Peter,

Je hebt me gevraagd mijn ervaringen op papier te zetten, dat wil ik nu proberen.

Ik ben eigenlijk niet iemand die z'n gevoelens en ervaringen op papier zet, maar er is nu een stem in mij die me zegt dat ik dit wel moet doen.

Tevens wil ik je bedanken voor de goede begeleiding.

De dag dat je mij terug belde was ik ontzettend zenuwachtig en onzeker door telefoon, maar ik had er wel een goed gevoel over dat er een afspraak gemaakt was.

Tijdens ons eerste gesprek vond ik het prettig om eens met een onbekende mijn leven door te wandelen en alle gebeurtenissen eens op een rij te zetten, alhoewel ik best gespannen was omdat ik niet precies wist wat mij te wachten stond.

Ik ging met een goed gevoel naar huis en had ook het idee dat er toch wel iets in gang gezet was.

Later op de avond zei Inge, mijn vrouw, dat ik iets anders als anders was, wat opgewekter, iets vrijer.

De tweede afspraak.

De vorige keer had je al uitgelegd wat er verder allemaal ging gebeuren, ik had al vaker aan geleide meditatie meegedaan dus dat was niet onbekend voor me, maar toch ging ik wat gespannen naar je toe, want wat zou er naar boven komen.

Toch weer een zeker: angst voor het onbekende.

Voor de ontspanning voelde ik mijn hart bonken, maar naarmate de ontspanning vorderde werd ik steeds rustiger en het openen van de energiecentra ging vrij gemakkelijk.

Bij het maagcentrum zag ik duidelijk een koord met een knoop erin en bij het keelcentrum viel iedere keer de deur dicht nadat ik die open gedaan had.

Bij het doorstromen van de energie kreeg ik een warm gevoel in mijn benen alsof er van boven naar beneden warm water door stroomde zoals bij een verwarming, met een duidelijke afscheiding tussen warm en koud.

Bij het openen van de "kist" met mijn eigen ik waarschuwde je van tevoren dat het emotioneel kon worden of dat je een heel blij gevoel kon krijgen.

Ik dacht nog, ik emotioneel worden nou mooi niet, ik zal wel een heel blij gevoel krijgen.

Maar toen het zover was kon ik echt de tranen niet binnen houden, het was echt een schitterende ervaring, het gaf een heel bijzonder gevoel wat niet onder woorden te brengen is en dat je zelf moet meemaken om het te kunnen begrijpen.

Ook had ik het gevoel dat ik ging zweven en het was heerlijk om je mee te laten gaan, het leek net of ik uit mijn lichaam was.

(misschien was dat wel zo).

Aan het eind van deze "sessie" was ik heerlijk ontspannen en wat er verder in de wereld gebeurde interesseerde me geen bal.

Aan het eind vroeg je iedere keer of ik nog, vragen had, maar ik had het gevoel dat ik eigenlijk alles wel wist, ergens in mijn hoofd zaten alle antwoorden en ik had er ook geen zin in om maar een vraag te verzinnen om iets te vragen te hebben.

In de dagen hierna had ik het gevoel meer energie te hebben en overal meer zin in te hebben.

De derde afspraak:

Vandaag was ik minder gespannen, ik zou wel zien wat er ging gebeuren.

Toen je begon terug te tellen van 31 naar 0 vond ik het best wel spannend worden.

Toen we twee dagen voor de geboorte uitkwamen voelde ik me helemaal heen en weer gaan in de stoel, ik dacht eerst dat het door mijn hartslag kwam maar nadat ik erachter kwam dat het door het bewegen van mijn moeder kwam en die daarmee had laten ophouden was dat gevoel snel verdwenen.

Eindelijk kon ik vanaf het begin tegen mijn broer op en hoefde ik niet jaren te wachten tot ik in een woede uitbarsting hem kon laten stoppen met pesten en mij altijd de schuld geven.

Het wassen in de donderbui was een heerlijke ervaring, het was net of ik echt in de regen stond.

Iedere keer nadat een onprettige of nare ervaring was veranderd in een prettige ervaring had ik een veel rustiger gevoel.

Het opvallende is dat ervaringen waar ik in het eerste gesprek niet aan dacht en gebeurtenissen die ik voor mijn gevoel vergeten was nu gedetailleerd naar boven kwamen. (wat natuurlijk de bedoeling was).

Die avonds had ik wel een tijdje nodig om alles te verwerken. het maakte toch een behoorlijke indruk op me.

Het is vandaag 8 september, alle gebeurtenissen die ik opnieuw heb ervaren kan ik me nog herinneren maar nu op een positieve manier.

Ik kan wel merken dat ik me steeds vrijer en sterker ga voelen, ik kan nu makkelijker nee zeggen en durf wat eerder voor mijn mening uit te komen.

Iedere keer als ik dit doe groei ik iets en heb ik het gevoel dat ik op de goede weg ben.

Het gevoel van wat zal een ander wel niet van mij denken is aan het afnemen.

Ik heb, nu je mij weer op de rails gezet hebt, het gevoel dat ik op de goede weg ben en ik hoop dat ik dit gevoel zal houden.

Met vriendelijke groet,

Dirk K.