

Fidessa Docters van Leeuwen & Kirstin Hanssen

IHMLEAOMH



BBNC uitgevers

Amersfoort 2014

Inhoud

Lichtboodschap

6

Essentie 1 ~ Inzicht

7

Essentie 2 ~ Zelfcompassie

33

Essentie 3 ~ Stilte

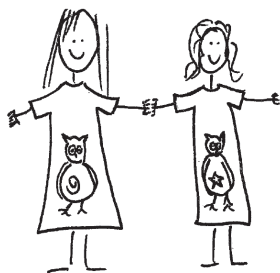
55

Essentie 4 ~ Vertrouwen

77

Essentie 5 ~ Vrijheid

101



Lichtboodschap

Je bent hier als licht gekomen.

Schijn op aarde iedere dag opnieuw in vrijheid.

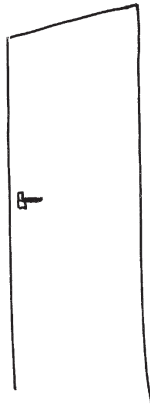
100% Liefde is wat je bent en altijd zult blijven.

Namaste,

Fidessa en Kirstin



Inzicht



De witte kamer

Je moet weten dat ik in het gelukkige bezit van een witte kamer ben. Een volledig witte kamer waarvan alleen ik de sleutel heb en die ik voor een goede match altijd in het wit gekleed betreed. Mijn lievelingskamer heeft geen ramen. Op de kale vloer ligt alleen een wit meditatiekussen. Ik vertoef graag in mijn privévertrek. Bij voorkeur dagelijks, maar dat lukt niet altijd. Of het nu in mijn leven stormt of uitermate zonnig is, de witte kamer is altijd een bezoekje waard. Soms blijf ik er een kwartiertje, soms wel een uur of langer – en dat blijkt dan meestal pas achteraf, want tijd bestaat niet in deze ruimte. Na binnenkomst neem ik direct plaats op het kussen. Op de muur voor me hangt een ingelijste vraag. WIE BEN IK? staat er in zwarte blokletters geschreven. Het is deze vraag die me keer op keer naar mijn privévertrek roept. Ik sluit mijn ogen. Nog voordat ik aan WIE BEN IK? toekom, buitelen er allerlei gedachten over elkaar heen in mijn brein. Soms druppelen ze langzaam binnen, soms zijn ze als een waterval. Ze zijn er gewoon, of ik het nu wil of niet. Zo zit ik dan samen met

mijn gedachten op het kussen in de witte kamer. Gezellig toch? Ach, het is maar wat je gezellig vindt.

De eerste keren dat ik mijn witte kamer bezocht, ging ik een strijd aan met mijn geest. Een innerlijk gevecht dat ik steeds weer verloor en waarbij ik volledig gericht was op het laten verdwijnen van mijn gedachten. Wegwezen! Het bleek dat ik op het bestaan ervan geen enkele invloed uit kon oefenen. De geest laat zich helemaal niet verslaan. Sterker nog: hoe meer ik mijn gedachten probeerde te verjagen, hoe sneller ze weer terugkeerden én erger nog: des te langer ze bleven. Tegenwoordig doe ik het anders. Ik zie mijn gedachten opkomen, glimlach eventjes naar ze en laat ze dan voor wat ze zijn, ik ga er niet in mee. Eigenlijk kijk ik gewoon de andere kant op en grappig genoeg laten mijn gedachten mij uiteindelijk ook links liggen. Ik focus me tegenwoordig liever op mijn adembaling, rustig in en uit door mijn neus. Die focus is belangrijk, want de geest heeft een ankerpunt nodig, iets om zich mee bezig te houden, want dat is zijn aard. Zonder deze bezigheids therapie gaat hij anders toch weer gedachten produceren. Zo ontstaat er steeds meer stilte – of noem het ruimte – tussen de ene en de andere gedachte, soms wel

minutenlang. En nog steeds zit ik te zitten op het kussen in mijn witte kamer en arriveer ik bij WIE BEN IK? WIE BEN IK ZONDER MIJN GEDACHTEN?

In de witte kamer kom ik haar zo nu en dan tegen en vang ik een glimp van haar onbeschrijflijke verschijning op. Een staat van zijn die klinkt als: 'Het is goed.' Een ultieme ontspanning maakt zich op dat moment van mij meester. Ik ben een met wie ik ben. Is dat het antwoord op de vraag misschien? Dan beweeg ik langzaam mijn vingers en voeten en open ik mijn ogen weer. Ik sta op en loop naar de deur. Dag witte kamer, tot gauw.



Sta jij er wel eens bij stil wie je eigenlijk bent?

In onze herinnering hadden wij het er vroeger wel eens met ons broertje of zusje over. 'Wie zijn wij eigenlijk?' vroegen we elkaar. We vonden het zelfs een beetje vreemd om naar onszelf te kijken, om onze gedaanten te zien en te beseffen: we zitten in een lichaam. En ook een beetje gek vonden we de vele menselijke activiteiten, zoals autorijden, dansen of in een rij voor de kassa staan. Toch hadden we geen eenduidig antwoord op wie we dan wel niet waren. *Aliens* misschien? We giechelden erom en speelden vrolijk verder. Alhoewel, vrolijk? Onze kindertijd was, met allebei ouders in een scheiding en de daarbij gepaard gaande emotionele gebeurtenissen, verre van zorgeloos. Toen we groter groeiden was de 'ik-vraag' uit onze prille kindertijd dan ook reeds naar de achtergrond verdwenen. We waren gewoon Fidessa Docters van Leeuwen en Kirstin Hanssen, *twentysomethings*. We waren volop met onszelf bezig, onze studies, vele

vriendinnen, losvaste vriendjes, de laatste mode, opkomende pukkels, stevig uitgaan, opbloeiende carrières en het gat in onze hand. En dan waren er nog onze onzekerheden, twijfels, liefdesproblemen, verliezen, irritaties, boosheden, verontwaardigingen, familietoestanden en nog veel meer zaken waarmee we ons in ons hoofd zo'n beetje non-stop bezighielden. Tussendoor nam het leven zijn wendingen, kregen we met tegenslagen te kampen en liepen we mentaal en emotioneel vast. Dan zaten we hulpeloos op de grond, huilden we tot we niet meer konden en vroegen we ons wel degelijk af 'wie ben ik en wat doe ik hier?'. De vragen hadden vervolgens een verontrustend effect en maakten ons gevoel van machteloosheid alleen maar groter. Wat moesten we zonder antwoorden? Ze stonden synoniem voor 'ik ben mezelf kwijt'. Het ontketende een gevoel van paniek, want waar te zoeken? Liever dus ontkenden we onze staat van inwendige misère door simpelweg in de spiegel te kijken en te zeggen: 'Hé, het valt allemaal wel mee met je leven. Het had nog zoveel erger gekund.' En dus gaven we onszelf weer een aai over onze bol en gingen we verder. Met meedoen

aan het leven, inclusief dagelijkse porties geestelijk lijden en momenten van eenzaamheid waaraan we intussen zo gewend waren. En zo schreed de tijd voort, met vallen en opstaan, totdat we – aangemoedigd door burnoutklachten en depressie – duidelijke patronen in ons lijden gingen herkennen en besloten het niet meer te sussen maar er iets mee/aan te gaan doen. Waarom lijden we? Hoe zijn we op dit dieptepunt in ons leven beland en hoe komen we hier weer vandaan? Wat willen we écht in dit leven? Natuurlijk kwamen ook de antwoorden op die vragen er niet één-twee-drie. Maar door de vragen tenminste te stellen, gingen we eindelijk een intieme relatie met onszelf aan. Dit proces van heling heeft er uiteindelijk toe geleid dat we hier op deze pagina's zijn beland en onze inzichten met je kunnen delen. We hebben ze gebundeld in vijf essenties. Of het nu om een alledaags akkefietje gaat dat maar in ons hoofd blijft spoken, of om het verwerken van een verlies, door de bestudering en naleving van de vijf essenties kunnen we soepeler omgaan met alles wat ons levenspad kruist.