

you



Een gids om jezelf te ontdekken en uw geloof patroon te herschrijven!

<https://www.stevendeschuyteneer.be/>

Inhoudstafel

1. Inleiding	7
1.1. Van traditionele leven naar zoektocht	8
1.2. Wat heb ik allemaal geprobeerd om me beter te voelen en waarom leer ik dit niet op school?	9
1.3. Wat heb ik veranderd dat echt verschil maakte?	11
1.4. Verdwaald in de wereld zoals hij nu is?	13
1.5. Wat je moet weten voor je dit boek verder leest.	15
2. Voeding	16
2.1. Dit is wat iedereen moet weten over voeding!	17
2.2. Kinderspel, welke kleine veranderingen kan iedereen in zijn manier van eten doen?	19
2.3. Wat is de 'whole food plant based' manier van eten?	21
2.4. Waarom ongekoekte (raw) voeding? (door inspiratie van Irène Grosjean)	23
2.5. Eet ik 100% altijd ongekoekt (raw) plantaardig voedsel?	25
2.6. Ik heb steeds honger als ik enkel ongekoekte voeding eet!	27
2.7. Wat mis ik van de voeding die ik vroeger at?	28
2.8. Welke supplementen nemen - B12, Omega-3, Vitaminen-D ...?	30
2.9. Ik sport veel en verlies geen gewicht, waarom?	34
2.10. Hoe 10kg afvallen door niets te doen?	36
2.11. Welk fruit en groenten zijn goed voor de mens en welke niet?	37
2.12. Veranderde omgang met verwerkt voedsel.	40
2.13. Wat zijn de 5 gezondste voedingsmiddelen voor de mens?	42
3. Gezondheid	45
3.1. Word ik met deze eetgewoonten nooit meer ziek!	46
3.2. Ik ben een natuurgeneeskundige en dit is wat je echt moet weten!	47
3.3. Die lieve ogen die niet genezen (uveïtis).	53
3.4. Een weg naar natuurlijke genezing zonder medicatie!	55
3.5. Van duizeligheid tot overstressed, hier is misschien een oplossing!	57
3.6. Waarom ik me niet vegan voel en het zeker niet perse gezonder is!	59
3.7. Te mager of gezond mager?	61
3.8. 5G straling en wat je er gemakkelijk tegen kunt doen!	64
3.9. Blessure, pijn of ziek, hier is een mogelijke oplossing!	66
3.10. De waarheid over kanker!	68
3.11. Adem u gezond en hier is hoe!	70
3.12. Schrijf u gezond en hier is hoe!	72
4. Natuur	73
4.1. De mens zijn dominantie op de natuur, of net niet?	74

4.2. Hoeveel leed van levende wezens brengt een dagje shoppen met zich mee?	76
4.3. De onbewuste problemen van de hippe tuin!	78
4.4. Hoe eenvoudig u tuin gezonder maken?	80
4.5. De natuur zorgt voor alles en waarom is dat niet genoeg?	86
4.6. Wat te leren van hond en kat?	88
4.7. Wat te doen tegen overstromingen?	90
4.8. Eén leven met de natuur, hoe en waarom doe je dat?	92
4.9. Wat is een dierenvriend?	94
4.10. Waarom boeren pesticiden gebruiken, en u en ik de reden daartoe zijn?	96
5. Geloof	98
5.1. Elke dag bidden, dit is het verschil dat het maakt!	99
5.2. Een nieuwe genezende ontdekking, die ik niet voor mogelijk hield!	101
5.3. Is kippenvlees echt gezonder, hier is het antwoord?	104
5.4. Waarom eet ik vlees?	106
5.5. In 2014 besloot ik mijn intuïtie verder te ontwikkelen, dit is wat er gebeurde!	108
5.6. Spirituele zoektocht, maak ik niet meer problemen dan ik al heb?	110
5.7. Wat kan ik doen om echt van alles te genieten?	111
5.8. Waarom ik stop met boeken lezen!	113
5.9. Alles wat ik niet kan, is omdat ik er niet in geloof!	115
6. Ontdekken	117
6.1. 1 jaar enkel koud douchen, het resultaat.	118
6.2. Natuurlijke oplossing tegen zonnebrand!	122
6.3. Ga eens Naakt.	124
6.4. Zijn we spirituele wezens in een mishandeld lichaam?	126
6.5. Dat buikje en wat er eenvoudig aan doen?	128
6.6. Is slaap gelinkt aan voeding?	130
6.7. Wat moet gebeuren, gebeurt, de parabel van de Chinese boer.	132
6.8. Blootvoets bergwandelen, een goed idee?	135
6.9. Niet denken, voelen, je hart volgen, hoe doe je dat?	138
6.10. Hoe word (maak) je een betere versie van jezelf?	140
6.11. Weg naar betere seks!	142
6.12. Ontdekking van tantra	144
6.13. Hoe van seks naar superbewustzijn?	146
6.14. Wat je van uw partner verwacht en niet gebeurt!	148
7. Hindernissen	150
7.1. Waar gaat die scherm verslaving over en wat er tegen te doen?	151
7.2. Mijn relatie met alcohol!	154
7.3. Ik ben een suikerverslaafde!	156
7.4. De relatie met geld!	158

7.5. Waarom we zo graag eten wat we eten!	160
7.6. Hoe iedereen makkelijk kan bijdrage tot een beter milieu maar het niet doet!	163
7.7. Worstelen met vegan, raw, meditatie, yoga ... niet alles is rozegeur en maneschijn!	165
8. Levenstijl	168
8.1. Yoga - voel jezelf!	169
8.2. Mindfulness - zo geweldig, doe meer met minder!	170
8.3. Minimalisme - de weg naar een lichter leven!	171
8.4. Waarom vroeg op staan?	172
8.5. Eenvoudige manier om met uw bezittingen om te gaan zonder alarm of extra kosten!	175
8.6. Elke dag de beste authentieke versie van uzelf te zijn, hoe doe je dat?	178
8.7. Karma - waarom ik beter niet te veel geheimen kan hebben!	182
8.8. Voel je vrij, zo haal je de onderbewuste druk van je af!	184
9. Meditatie	186
9.1. Meditatie - een persoonlijke privé dokter	187
9.2. Hoe start ik eenvoudig met mediteren?	188
9.3. Aanvaarden wat is en waarom het zo moeilijk is!	190
9.4. 10 dagen vipassana stilte retraite, doen of niet doen?	192
9.5. 10 dagen vipassana stilte retraite, inschrijving ervaring!	194
9.6. 10 dagen vipassana stilte retraite ervaring in België (Dhamma Pajjota).	196
10. Bewegen	198
10.1. Sport, spieren, ego en voeding!	199
10.2. Voeding, sport en vooroordelen (Rich Roll)!	200
10.3. Te weinig energie? Hier is waarom!	202
10.4. Spieren, zonder vlees te eten, hoe kan dat?	205
10.5. Waarom blijven sporten, zelfs in moeilijke tijden?	208
10.6. Hoe, waarom en wat je ontdekt als je te voet de skipiste opgaat?	210
10.7. Hoe, makkelijk de 20km van Brussel lopen?	212
10.8. Basketball - van plezier tot mentale geseling, het heeft het allemaal!	214
11. Tijd	216
11.1. Hoe tijd van elke mens een moordenaar maakt!	217
11.2. De speelstraat, een echte oplossing?	220
11.3. In het 'NU' leven, hoe doe je dat? Hier is een eenvoudige manier!	222
11.4. Ik teste hoe lang ik kan leven zonder te eten en hier is het resultaat!	223
11.5. 5 dagen niet eten, hoe verloopt dat dag per dag?	226
11.6. Afscheid van Facebook na 15 jaar!	229
11.7. Eén jaar zonder social media, wat doet dat met een mens?	231
11.8. Wat gebeurt er als ik meer dan 10 jaar geen dierlijke producten eet?	233

11.9. Wat ontdek ik als ik een jaar mijn haar niet was?	235
11.10. Wat te leren van een mandala?	237
12. Samenleving	238
12.1. Hoe kan ik anders eten met een gezin (familie of inwonende)?	239
12.2. Beauvechain 2030 (geschreven in 2020)	241
12.3. Waarom het vaccin de enige oplossing is.	244
12.4. In 2020 werden we allemaal wat evenwaardiger, hoezo?	247
12.5. Samenwonings project, een goed idee of toch maar niet?	249
12.6. Waarom aan iedereen "Goedendag" zeggen?	253
12.7. Waarom de wereld er beter uitziet dan wij allemaal denken!	255
12.8. Waarom we toch allemaal liever mensen om ons heen hebben!	257
12.9. Hoe omring je jezelf eenvoudig met positief ingestelde mensen?	259
12.10. Waarom is het leuk om met sommige mensen in dezelfde ruimte te zijn en met anderen niet, hier is een oplossing!	261
12.11. In welke situatie is "Doe niet aan anderen wat je niet wilt dat mensen aan jou doen" niet juist?	263
12.12. Hoe wetenschap mensen op Aarde doet uitsterven!	265
12.13. Zelfs ontmoediging werkt niet meer bij de mensen voor de toekomst, hoe komt dat?	268
12.14. Met deze methode, verandert iedereen!	271
13. Reizen	273
13.1. Wat buitenshuis eten (op reis) als je niets van dierlijke oorsprong eet?	274
13.2. Waarom verlangen we naar reizen en wat doen ze met ons?	276
13.3. Hoe en waarom iedereen Kopenhagen zou moeten bezoeken!	278
13.4. Motorhome (Mobile Home) ervaring Denemarken - Zweden - Noorwegen.	282
13.5. Tips voor een nog betere skivakantie.	286
13.6. Fietsvakantie in België, hoe, wat, wie...?	289
13.7. 3-daags Limburg (België) veganistisch (fiets)uitstapje!	293
13.8. Ontdek deze wandeling in uw buurt!	294
14. Kinderen de toekomst	296
14.1. Voor iedereen die met kinderen in contact komt, is dit wat ze echt nodig hebben!	297
14.2. Hier is waarom kinderen hoop geven voor de toekomst!	300
14.3. Hoe onze kinderen zullen moeten betalen om juist te leven, door onze keuzes en prioriteiten, waanzin!	302
15. Uw nieuw leven	306
15.1. Is dit hoe we verondersteld worden ons leven te leven?	307
15.2. Een nieuw jaar, een nieuwe start, in het teken van innerlijke vrijheid!	309
15.3. Wat is en waar vindt men ware liefde?	311
15.4. Laat je niet van buitenaf, binnenin beïnvloeden!	313

15.5. Dit is de enige waarheid!	314
15.6. We zijn allemaal uniek!	315
15.7. Waar is “onvoorwaardelijke liefde” te vinden?	316
15.8. Wat is u reden van bestaan? (Ikigai / 生き甲斐)	318
15.9. Waarom zou voeding het leven veranderen, de uitleg?	320
15.10. Top 5 van gevaarlijke afleidingen van de 21e eeuw!	322
15.11. Hoe kom je in contact met dat geheime motortje dat in ieder van ons zit?	325
15.12. De eenvoudige snelle oplossing voor al uw problemen!	328
15.13. Conclusie en top 10 voordelen die ik ontdekte	330
Resources	331
Films	331
Boeken	332
Contact	338

1. Inleiding

In dit boek is het niet mijn bedoeling om de enige echte waarheid op te schrijven, in dit boek wil ik mijn waarheid opschrijven, voor jou om het te observeren, vanuit verschillende gezichtspunten, vanuit verschillende onderwerpen...om zo beter je eigen waarheid te vinden.

Ja, het boek is chronologisch geschreven met mijn ontdekkingen, nu is ieder mens anders en kun je het beste ingaan op het onderwerp dat jou het beste aanspreekt.

Aangename ontdekking!

Steven



1.1. Van traditionele leven naar zoektocht

Natuurlijk is elk menselijk wezen uniek en uitzonderlijk, nu leef ik vaak niet in lijn daarmee. Uit zekerheid om erbij te horen, kijk ik wat er rondom mij gebeurt en probeer dan een soortgelijk leven aan te nemen. Zeker niet buiten de lijntjes kleuren, en als dat dan toch gebeurt, doe ik dat maar voor een zeer korte tijdsperiode, om daarna vlug terug binnen de lijnen te komen.

Ik was geen uitzondering, 1978, in Gent, word ik 9 jaar na 1 broer en 1 zus geboren, als kleine nakomeling. Ik ben opgegroeid in Sint-Pieters-Leeuw en ik bracht mijn tienerjaren door in de omgeving van Halle en Sint-Genesius-Rode. Ik studeer elektronica (omdat het een sector is die toen job perspectieven biedt), bij mijn eerste baan op 22-jarige leeftijd speelt mijn kennis van elektronica een rol, nu gaat de prioriteit snel naar communicatie en kom ik in een verkoopfunctie terecht.

Een jaar later verlaat ik het ouderlijk huis en trouw ik. We nemen een lening en kopen een appartement in Leuven. Op 26-jarige leeftijd verkopen we het appartement in Leuven en bouwen een huis (met tuin) in Beauvechain, om gezonde kinderen te krijgen op 27-jarige leeftijd. Alles lijkt zo perfect te zijn en te verlopen, zoals de omgeving en gemeenschap het wou en toch ben ik op 35-jarige leeftijd wanhopig op zoek naar iets. Wist ik maar wat.

Van jongs af aan merkte ik, dat ik werd overspoeld met berichten dat we langer en gelukkiger leefden in dit moderne leven. Persoonlijk had ik daar moeite mee om dat te geloven. Langer, waarschijnlijk vanwege de nieuwe medische uitvindingen, gelukkiger, daar was ik niet zo zeker van. Ik zag mijn grootouders nog steeds sterven op de leeftijd van 80+ door ouderdom en mijn ouders zijn vandaag de dag nog steeds erg gelukkig, dus waar komt dat gevoel van niet zo zeker van zijn, vandaan?

Nou, ik zag veel ziektes, kankers... die mijn aandacht trokken en me waarschijnlijk bang maakten. Ik vroeg me zelfs af of ik met zo'n moderne nieuwe manier van leven (stress, individualisme, milieuvervuiling, elektromechanische golven, slecht voedsel....), zelfs op een dag tot 40 of 50 jaar zou kunnen overleven. En zo ja, ben ik dan nog steeds gezond? De medische kant bevestigde dit met een groot 'JA', ze kunnen bijna alles op mijn lichaam vervangen, dus geen zorgen daar..... Betekent dit dat ik langer leef en vaak ziek ben vanaf mijn veertigste (of zelfs eerder) en dingen in mijn lichaam moet vervangen?

Wilde de natuur het leven zo maken? Voor mezelf begon een ontdekkingsreis naar minder stress, een betere verbinding met mezelf en anderen, en gewoon een mooiere en gelukkiger manier van leven!

1.2. Wat heb ik allemaal geprobeerd om me beter te voelen en waarom leer ik dit niet op school?

Toen ik rond mijn 22ste begon te werken, ontdekte ik al snel hoe stress me beïnvloedde en hoe vaak het gevoel niet prettig was. Ik begon erover te lezen, met mensen te praten, mijn oren en ogen te openen, om oplossingen te vinden om er vanaf te komen of ermee te leven. Afleiding in het algemeen, in de vorm van oefeningen (fitness, hardlopen, fietsen, zwemmen...) en vooral teamsporten (voetbal, basketbal...) werkten goed. Ook activiteiten zoals motorrijden, circuit rijden, winkelen, in de weekenden hielpen. Ik ontdekte ook dingen als yoga, meditatie, ontspanning, mindfulness....en dergelijke....nu, om de een of andere reden, waren ze leuk, ze spraken me aan, maar ze gaven niet het resultaat waar ik op gehoopt had. Zelfs therapie met een natuurgeneeskundige, kinesioloog, psychiater.... kon geen direct resultaat van een beter gevoel geven.

Voeding heeft ook mijn aandacht gekregen gedurende deze periode. Nu was ik vooral bezig met afvallen. Grote aandacht voor alleen het aantal calorieën, proberen om minder te eten, speciaal voedsel zoals enkel appels in de middag, montignac dieet ook al was het resultaat soms goed op korte termijn, op langere termijn werkt niets echt voor mij. Op die momenten kon ik me echt zorgen maken en me afvragen waarom iemand het leven zo complex heeft gemaakt. Het leek alsof er niets werkte en als ik iets kon vinden, moest ik dokter worden, of heel intelligent om het te kunnen toepassen. Ik heb het altijd moeilijk gehad met het feit dat het leven alleen voor de geleerden zou zijn, misschien omdat ik er geen ben. Nu was ik er altijd van overtuigd dat het leven eenvoudig en toegankelijk is voor iedereen, de natuur biedt het allemaal.

Er zijn wel een aantal dingen waar ik me echt afvraag, hoe komt het dat ik dit tot vandaag niet weet? Waarom duurde het zo lang? Natuurlijk zeg ik 'sommige dingen', want voor andere 'dingen' is het een deel van de ervaring en volwassenheid in het algemeen. Voor voedsel is het vreemd dat het gebaseerd is op ervaring en niet op kennis!

Wat is het belangrijkste voor een mens op aarde om in leven te blijven?

(Ik beschouw ademhaling en het laten kloppen van mijn hart als een natuurlijke en onbewuste daad). Persoonlijk zou ik zeggen om mezelf te voeden met energie. Sommigen zeggen dat ik kan overleven en energie kan halen uit zonlicht, op een gegeven moment kan ik overleven en energie halen uit liefde.....nu als ik me vandaag de dag zorgen maak, helpt liefde zeker, nu ik zie dat ik nog steeds een groot deel van mijn levensenergie uit voeding haal.

Welk voedsel?

Als ik mijn eerste 35 jaar moet geloven, dan is dit wat ik geleerd heb; water, brood, aardappelen, vlees, vis, groenten... en dan een enorme lijst van voedingsmiddelen die met

mate gegeten moeten worden (het is bijna alles behalve water en groenten); soda, alcohol, chips, friet, taart, koekjes, cake, snoep, gebak, ijs, pudding, vlees...

Oké, ik snap het, wat is gematigdheid?

Nou, niet te veel?

Oké, wat is niet te veel?

Wel...

Nou...laat maar, als ik ziek ben, voel ik dat het te veel was! Oké, ik snap het.

En zo begon ik te experimenteren om het matigingspunt te vinden en ik was verbaasd over wat het lichaam aankan.

Is het zo dat het zou moeten zijn?

Moet ik niet meer leren over eten van bij het begin?

Is het normaal dat kinderen weten hoe ze de laatste smartphone moeten bedienen en dat volwassene zeggen; 'Hé, wat een geweldig kind heb je gezien wat hij met die smartphone doet'? Maar aan de andere kant heb ik geen idee wat ik moet eten, hoe het op mijn bord komt en wat het met mijn lichaam doet?

Een bezoek aan slachthuizen, groenteboer, fruitboer,..... zou een standaard excursie op school moeten zijn. Iedereen heeft het recht om te weten waar hun voedsel vandaan komt, waar ze hun energie vandaan halen om te overleven!

Wat ik nu wel weet is dat sommigen misschien niet gelukkig zijn, als ik wist wat er met mijn belangrijkste energie (voedsel) gebeurt voordat het in mijn lichaam komt. Vooral degenen die producten maken en verkopen uit de enorme lijst van voedingsmiddelen die met mate gegeten moeten worden.

Als we begrijpen waarom we ze met mate moeten eten en waar ze vandaan komen voordat ze naar ons toe komen, zouden we ze misschien helemaal niet meer eten en kopen. Dus ja, hun doel is om ervoor te zorgen dat ik dat beeld niet krijg, om het geheim te houden en dat zij mij volledig kunnen beïnvloeden met hun publiciteitscampagnes.

Ze deden het heel goed, want het heeft me 35 jaar gekost....nu persoonlijk denk ik dat de goede tijden voorbij zijn van hun bij mij. En ik vind dat iedereen het verdient om te weten wat voor energie ze in hun lichaam krijgen. Ik heb het gevoel dat kinderen er steeds jonger en jonger bewust van worden en dat ze het er allemaal niet meer mee eens zijn, wat geweldig is!

Ik ben meer dan ooit begonnen om ervoor te zorgen dat ik zelf weet welke energie ik opneem en deze kennis door te geven aan mijn kinderen, zodat ook zij achteraf de juiste keuze voor hen kunnen maken! Je kunt nauwelijks van iemand verwachten dat hij de juiste keuze maakt als de waarheid verborgen is.

1.3. Wat heb ik veranderd dat echt verschil maakte?

Op een gegeven moment, op mijn ontdekkingsweg in de andere richting van de maatschappij, kreeg voeding mijn aandacht, als een factor die misschien wat antwoorden zou kunnen geven. Mijn interesse in wat voeding met mij zou kunnen doen, begon behoorlijk simpel. In 2013 was Pascale Naessens vrij populair in Vlaanderen voor haar kijk op eten. Toen ik erover las, vond ik het afwijzen van elk verwerkt voedsel een zeer interessante aanpak. Verwerkt voedsel voelt inderdaad te ver weg van natuur. Als ik het zelf zou maken met al mijn ingrediënten, dan is het waarschijnlijk oké, nu voor het merendeel van de verwerkte voedingsmiddelen bij het zoeken naar de ingrediënten, is er 80% dat ik niet weet wat het is...

Dus om te stoppen met elk verwerkt voedsel te drinken en te eten, was echt een logische start voor mij. Natuurlijk hield het daar niet op, ik begon verder te zoeken, met als resultaat dat de volgende stappen elkaar in de volgende volgorde opvolgen;

- Stoppen met verwerkt voedsel te eten.
- Het verhogen van de hoeveelheid groenten en fruit in mijn dagelijkse voeding, vanwege de bewezen goede invloed die het heeft op de cellen waaruit mijn lichaam is samengesteld (het ontbijt was alleen rauw fruit en de lunch was alleen rauwe groenten met olijfolie).
- Gestopt met vlees te eten vanwege de slechte invloed van dierlijke eiwitten op mijn cellen.
- Gestopt om vis te eten vanwege het besef dat vis niet nodig is en ik martel deze levende wezens voor mijn culinaire plezier.
- Ging van vegetarisch, naar veganistisch (eieren en melk ook uit mijn voeding houden). Eieren vanwege de manier waarop ik kippen behandel en melk omdat koe melk alleen bedoeld is om het kalf zo snel mogelijk te laten groeien tot een koe. Net als moedermelk voor de baby!
- Ontdek de niet-voedzame kant van normale pasta, rijst, brood en aardappelen en begin deze te verminderen. Dit zijn gewoon een stelletje verwerkte suikers, waardoor ik er meer en meer van wil.
- Leerde dat koken, veel vitaminen uit mijn eten verwijderd, waardoor ik van 65%, naar een bijna volledig rauwe levensstijl ben gegaan.

Dit hele proces duurde +-2 jaar, van begin 2014 tot begin 2016.

Als gevolg daarvan zijn er verschillende dingen met mij gebeurd;

- Ik ben afgevallen (in principe veel afval kwijt dat ik vroeger in mijn lichaam had, detox).
- Ik voel veel beter wat er in verschillende omstandigheden met mijn lichaam gebeurt. Veel natuurlijker.
- Van het voedsel (groente en fruit) dat ik eet, kan ik zoveel eten als ik wil, mijn lichaam zal vrij natuurlijk vertellen wanneer ik moet stoppen, dus over het algemeen voelt alles veel natuurlijker aan dan vroeger.

- Mijn lichaam zegt me veel meer dat ik weet wat goed voor me is, in plaats van dat iedereen me alles moet leren over zoiets fundamenteels als eten.
- Toen ik zag wat goed is voor mijn cellen, leerde ik dat alle andere levende wezens (inclusief alle dieren) ook uit die cellen zijn opgebouwd, en dat we allemaal hetzelfde zijn, verenigd, één!
- Het geeft me meer respect en doet me beseffen dat als ik eender welk wezen dood, niet voor zelfbescherming en alleen voor mijn eigen plezier, het iets is dat niet aanvaardbaar is op een normale manier van leven in harmonie met de natuur.

Omdat het zo veel van mijn problemen heeft opgelost, vaak heel eenvoudig is voor iedereen, vind ik het meer dan normaal dat ik al mijn ervaringen hier deel en voor iedereen toegankelijk maak. Natuurlijk is iedereen anders, en bij mij was voeding de klik die alles in gang zette, bij u is het misschien wel iets anders. Neem gerust een sprong naar het hoofdstuk dat u het meest aanspreekt, nu hou er wel rekening mee dat om te voelen, want ik daar voel, mijn voeding wel al had aangepast.

1.4. Verdwaald in de wereld zoals hij nu is?

Toen ik een klein kind was, nog maar een paar jaar oud, herinner ik mij nog goed de beelden op TV van kinderen in Afrika die honger leden en onder de vliegen zaten. Het contrast met wat ik beleefde was enorm en het was ongelooflijk dat juist op een andere plek op aarde het verschil zo groot kon zijn. Het voelde niet goed.

Hoewel ik vandaag weet dat sommigen, waaronder ikzelf, dingen moeten meemaken die niet aangenaam zijn om in te groeien, kan wat ik op TV zag, wat deze kinderen meemaken, daar op geen enkele manier deel van uitmaken. Als kind werd ik gerustgesteld dat er mechanismen bestonden om dat probleem via allerlei organisaties op te lossen.

Nu, tientallen jaren later, zie ik nog steeds dat mensen honger lijden en in dezelfde afschuwelijke omstandigheden leven die ik als kind zag. Als ik dan hoor welke bedragen sommige beroemdheden of atleten betaald worden om te helpen met de kapitalistische overconsumptie, dan word ik daar misselijk van! Waarom staat dat niet in de weg van een bewustzijn op hoger niveau? Hoe te leven met deze kennis? Prachtig gedemonstreerd in Pink's song "Dear Mr. President" als ook Phil Collins's song "Another day in paradise".

Waarom kan ik, met mijn overconsumptie, niet delen of ervoor zorgen dat alle mensen op aarde een fatsoenlijk leven leiden met warmte, voedsel en liefde? Natuurlijk zijn er veel mensen op aarde die geweldige dingen doen om te proberen, deze situaties uit de wereld te helpen. Nu lijkt het erop dat ik als menselijke soort zo ben losgekoppeld van wat mijn werkelijkheid zou moeten zijn, dat ik de basiswaarde zoals liefde, mededogen, vriendelijkheid.... die ik normaal gesproken zo goed aanvoel, totaal niet meer herken.

Soms voel ik me echt verloren in deze wereld. Waar draait het allemaal om in deze wereld? Het lijkt wel of alles om geld draait, is er dan echt niets anders? Deze reflectie wordt prachtig geïllustreerd in de videoclip van Moby & The Void Pacific Choir's soon 'Are You Lost In The World Like Me?'

In het moderne leven zijn dingen individualistischer dan ooit tevoren. Mensen kijken meer op hun telefoon dan naar het echte leven. Alleen op momenten van ernstige ziekte of begrafenissen kunnen we die individuele wereld loslaten en ons ten diepste met elkaar verbinden.

Voor 3 basis zaken zoals eten, voortplanten en slapen, belangrijke activiteiten van dieren, staan de meeste mensen er totaal los van. Dieren vinden hun voedsel, begrijpen wanneer ze moeten slapen en weten hoe ze zich moeten voortplanten. Hoe komt dat dat de mens dit niet meer weet? Omdat mensen dingen wordt opgelegd, aangeleerd, getoond en niet meer intuïtief aangevoeld en of met liefde aangeleerd.

Mij wordt niet geleerd waar en hoe ik mijn voedsel moet maken. In plaats daarvan word ik indirect gedwongen om iets op een bepaalde plaats te kopen.

Voortplanting is in de meeste vormen voor mij verborgen en als ik er eindelijk mee in contact kom, moet ik het zelf uitzoeken.

Voor slaap luister ik niet naar mijn lichaam, ik ga slapen wanneer ik denk dat het cultureel normaal is om te gaan slapen. Ik gebruiken allerlei gifstoffen om vroeger op te staan en later te gaan slapen. Welk resultaat kan ik verwachten?

Ik neem het niemand kwalijk, iedereen doet wat hij denkt dat het beste is voor... wel vaak is het antwoord, voor... voor ONSZELF. Onszelf is een heel goed begin, nu moet ik vaak tot de conclusie komen dat veel dingen voor anderen worden gedaan. Wat het nog beter maakt en waarom zou ik het daarbij laten?

Mijzelf

Familie

Vrienden

Andere

Mensen

Dieren

Levende wezens

...

Vroeg of laat ontdek ik dat alles met elkaar verbonden is, dat ik één ben met alles, het is dus een goed begin om al het leven op aarde lief te hebben.

1.5. Wat je moet weten voor je dit boek verder leest.

Vanaf mijn 35ste draaide ik het traditionele leven de rug toe, en ging ik zelf experimenteren. Het zijn al mijn bevindingen van deze experimenten die ik in dit boek heb neergeschreven, in de hoop dat ze ook u kunnen uitnodigen om te experimenteren.

Weet wel, ik ben geen dokter, geen wetenschapper, geen intellectueel.... en ik ga zeker niet zeggen dat wat hier in dit boek staat, de ultieme waarheid is en de manier waarop het moet gebeuren. Ik ben gewoon een eenvoudig levend wezen dat zelf dingen heeft ontdekt die ik de eerste 35 jaar van mijn leven niet voor mogelijk hield.

Omdat het zo veel van mijn problemen heeft opgelost, vaak heel eenvoudig is, vind ik het meer dan normaal dat ik mijn positieve ervaring via dit boek deel en voor iedereen toegankelijk maak. Ik ben helemaal geen schrijver, nu voelde het zo goed om te doen en misschien kan het ook andere mensen helpen op hun reis, net zoals de info me geholpen heeft. Natuurlijk begrijp ik heel goed dat iedereen op zijn of haar eigen reis is en de informatie meeneemt die hem of haar op dat moment zal helpen.

Ik probeer zelf mijn waarheid te vinden door gewoon logisch na te denken en het zelf uit te proberen. Dit begint vaak met informatie van inspirerende mensen om me heen, of bekende citaten waarin ik zelf vind dat er misschien meer waarheid in zit dan ik denk. "Geloof niets, waar je het ook leest of wie het ook gezegd heeft, het maakt niet uit of ik het gezegd heb, tenzij het akkoord gaat met je eigen reden en je eigen gezond verstand," zei de Boeddha.

Mijn motto in het leven is, "Wees elke dag gewoon de beste versie van mezelf en wees de verandering die ik wil zien in alle aspecten van de wereld" (citaat, Mahatma Gandhi).

Om dit elke dag te laten gebeuren, moet ik natuurlijk dingen in mijn leven veranderen: "Als ik niets verander, verandert er niets...".

Ik voel me vandaag beter dan ooit, op alle aspecten van mijn leven. Veel leesplezier en ik hoop dat het u kan helpen om u nog beter te voelen.



2. Voeding

Voeding is een belangrijke bron van energie, dus we kunnen er simpelweg niet omheen dat het een belangrijke rol speelt in de energie die we als mens hebben om dingen te doen, maar ook in de energie die we uitstralen, "je bent wat je eet".

2.1. Dit is wat iedereen moet weten over voeding!

Voeding was bij mij de eerste verandering, nu zoals ik reeds zei, iedereen is anders en dit hoeft dus niet per se daarom ook de start te zijn bij u.

Nu, als er één ding is dat min of meer altijd hetzelfde is gebleven gedurende mijn eerste 35 levensjaren, dan is het wel mijn eten.

Als het op voeding aankomt, heb ik altijd:

- Brood gegeten als ontbijt (soms cornflakes)
- Brood met beleg als lunch
- Vlees + groenten + aardappelen als diner

Op een gegeven moment na mijn 35ste heb ik kleine progressieve veranderingen in mijn voeding aangebracht die geleidelijk aan een grote verandering teweeg hebben gebracht, die mijn leven op een zeer positieve en uitzonderlijke manier heeft veranderd.

Zoals in hoofdstuk 1.3. Uitgelegd, is een van mijn grootste ontdekkingen in mijn leven mijn waarheid achter voeding.

Ik ontdekte dat ik vaak een visie had over voeding die:

- Sterk beïnvloed was door mensen om me heen.
- Sterk beïnvloed was door wat scholen en overheden in het algemeen zeggen over voeding.
- Sterk beïnvloed was door publiciteit.
- Sterk beïnvloed was door wat er heel diep in mijn cultuur is ingebouwd.
- Sterk beïnvloed was door lobbywerk dat niet gedaan wordt voor mijn gezondheid, maar voor mijn geld. Om het te sturen in een bepaalde richting van producten.
- ...

Ik moest besluiten dat niemand echt neutraal was, dat niemand echt wist wat goed voor me was en dat ik een zeer groot aantal dingen die diep in mijzelf geworteld waren, volledig moest afleren. Vandaag kijk ik met plezier terug op die ontdekking en weet ik dat de weg niet altijd gemakkelijk is geweest, zeker niet als ik overspoeld wordt met tegenstrijdige boodschappen.

Zoals in 1.3. Te lezen, ben ik begonnen met het verwijderen van bewerkte voedingsmiddelen uit mijn dagelijkse eetgewoonten. Dat was voor mij echt het begin van een zoektocht naar mijn eigen waarheid. Tijdens die zoektocht wist ik één ding zeker, ik ben op zoek naar eenvoud en in verbinding met de natuur (waarvan ik geloof dat het altijd goed met ons op heeft, anders waren we allang van deze aardbol verdwenen).

Om de volgende grote stap te zetten, kwam ik op een video (ondertiteling mogelijk) van “Irène Grosjean ou la vie en abondance (with English and Spanish subtitles)” wat mij daarna aanzetten om een stage bij Irène Grosjean in het zuiden van Frankrijk te gaan volgen. De richting was duidelijk, alles wat Irène zei was zo natuurlijk, zonder commercieel doel, voor iedereen toegankelijk en zo gemakkelijk toe te passen, dat ik het moest testen. Sindsdien (en nog steeds) is het mijn manier van omgaan met voedsel.

Ik vond niet echt iemand (een voorbeeld) die Nederlands spreekt en het toepast, totdat ik een 'Talk' zag in het nederlands op Veggieworld in Brussel (Tour & Taxis) in 2018, 'Janneke van der Meulen (<https://www.jannekevandermeulen.nl/>), gezond plantaardig'. Veggieworld is een 'veganistisch' festival, nu ben ik persoonlijk tot de conclusie gekomen dat wat ik gezond vind voor mijn lichaam ook 'veganistisch' is, nu betekent 'veganistisch' daarentegen niet gezond. Daarom was ik erg nieuwsgierig naar Janneke's (<https://www.jannekevandermeulen.nl/>) 'Talk'. De 'Talk' was erg leuk, aangenaam en met veel interactie van het publiek.

Tot mijn verbazing waren de antwoorden op de vragen die Janneke stelde precies hetzelfde als de antwoorden die ik zou geven met de manier waarop ik nu eet. Ik was verkocht, aangenaam verrast en las de 2 boeken die ze tijdens het evenement in pakket aanbood. Het eerste boek beviel me wel, was voor mij niet bijzonder, maar het tweede boek (EET WIN-WIN (<https://www.jannekevandermeulen.nl/boeken>)) is waaaauww en het stelt me gerust dat ik er geen boek meer over hoef te schrijven.

Het is eigenlijk een perfecte samenvatting van alles wat ik in de eerste 5 jaar op het gebied van voeding heb ontdekt en waarover ik mijn eigen waarheid heb ervaren. Het gaat over het basisconcept van voeding, suiker, vetten, eiwitten, gewichtsverlies, topsport, vitamines, milieu, klimaat... en natuurlijk recepten (waaronder zelfs pannenkoeken, pizza's...), allemaal heel eenvoudig uitgelegd (vereist een beetje gezond verstand) en als dat nog niet genoeg is, dan is het allemaal wetenschappelijk onderbouwd.

Vraag je, je soms ook af wat je echt kan eten om goed te doen voor je lichaam?

Ik ben bang dat je, net als ik, daarvoor je eigen waarheid moet vinden. Zoek uit wat voor jou werkt en wat niet. Wat ik wel kan zeggen, is dat deze boeken informatie geven die je niet veel hoort, het kan een enorme hulp zijn bij je zoektocht en je misschien dingen doen ontdekken die je met normale kennis niet voor mogelijk hield!

"EET WIN-WIN is niet geschreven om je ergens van te overtuigen, maar na het lezen van dit boek heb je zin om je geluk en gezondheid in eigen hand te nemen! - [Janneke van der Meulen](https://www.jannekevandermeulen.nl/boeken) (<https://www.jannekevandermeulen.nl/boeken>)

"Krankzinnigheid: steeds weer hetzelfde doen en andere resultaten verwachten." - Albert Einstein

2.2. Kinderspel, welke kleine veranderingen kan iedereen in zijn manier van eten doen?

Toen ik in 2014 aan dit avontuur begon, zag het er allemaal erg moeilijk uit en ik had nooit gedacht dat ik alleen planten kon eten, zoals dat nu het geval is.

Kinderspel? Niet echt, als ik er vandaag met mensen over praat, die een verandering in hun eetgewoonten overwegen, zijn ze verbaasd hoe makkelijk ik het vind, vooral als je het vergelijkt met de grote barrière die ze aan hun kant zien.

Hoe ga ik dat eten maken? Waar zal ik het vinden? Zal het goed smaken? Zal ik niet...

Allemaal vragen die volkomen logisch zijn en waar ik vandaag de dag de antwoorden vrij gemakkelijk op vind. Natuurlijk zijn deze antwoorden voor mij niet altijd even gemakkelijk geweest om te vinden en heeft het zeker tijd nodig gehad.

In 2014 was ik erg blij om HappyCow (<https://www.happycow.net/>) (waarvoor ik Ambassador van Leuven ben (<https://www.happycow.net/members/profile/chb-pbfp>)) te ontdekken en enkele restaurants te vinden en proberen waar het niet te moeilijk zou zijn met mijn nieuwe eetgewoonten. Het was ook geweldig om een aantal kookboeken te kopen met recepten die ik lekker vond en die me in staat stelden om aangepaste gerechten te maken. En andere richtingen uit te gaan dan juist identiek dezelfde maaltijd waar ik dierlijke producten weglaat en vervang met plantaardige alternatieven.

Het is stap voor stap dat we deze reis maken, we komen waar we zijn en gaan waar we willen. Ik maakte kleine veranderingen (zie hoofdstuk 1.3.) en keek toen naar hoe ik me voelde.

Hier zijn enkele mogelijkheden van kleine veranderingen dat ik nam;

- Verhoog de groenten in warme gerechten (echte groenten, dus geen aardappelen, frietjes...).
- Verminder het vlees (of verwijder het volledig).
- Verminder vis (of verwijder het volledig).
- Neem in plaats van traditioneel ontbijt (of de lunch, waarschijnlijk moeilijker) al het fruit, dat je het liefst lust en zoveel als je wil.
- Verwijder brood en vervang het door groenten.
- Eet 's middags een salade met alle groenten die je graag lust (om te beginnen kunnen een paar bereide salades nodig zijn om een goede overgang in de smaakpapillen te krijgen).
- Drink alleen water en kruidenthee (voor warme dranken) als u dat wenst.
- Verminder of verwijder geraffineerde suiker.

- Verminder of verwijder geraffineerde melk.
- Kaas verminderen of verwijderen (waarschijnlijk een van de moeilijkste om mee te beginnen vanwege de verslavende stoffen in kaas).
- ...

Ik nam gewoon een van die kleine veranderingen en constateerde na een bepaalde periode hoe ik me daarna voelde. Alle bovenstaande punten (indien gedaan zonder vals te spelen), zijn punten waarmee ik een duidelijk verschil voelde. Ik vond het verschil leuk en toen probeerde ik een ander punt...

Ik ken niemand die alles van de ene op de andere dag heeft veranderd, dus misschien is het niet zo'n slechte start om het stap voor stap te doen!

“De reis van duizend kilometer begint met een "stap"” - Lao Tzu.

2.3. Wat is de 'whole food plant based' manier van eten?

'Whole food plant based', letterlijk vertaald, betekent 'volledige plantaardige voeding'. Ik consumeer dus zoveel mogelijk onbewerkt plantaardig voedsel, dat overvloedig bestaat uit fruit, groenten, water, peulvruchten, noten, zaden en pitten. Als ik wel verwerkt plantaardig voedsel eet, dan heb ik het in de meeste gevallen zelf gemaakt, uitgaande van de onbewerkte plantaardige ingrediënten die ik heb.

Om dit uit te leggen met 2 voorbeelden:

1. Ik ga niet mijn eigen appelmoes kopen, ik ga de appelmoes zelf maken van de appels. De appelmoes is het verwerkte voedsel, de appels zijn de onbewerkte plantaardige ingrediënten.
2. Een ander voorbeeld is 'citroen gemberthee'. Ik kan een zakje kopen, of beter nog, ik kan het in bulk kopen, nu voor mijn normale dagelijkse gebruik, maak ik het zelf van water, citroen en gember in de blender, simpel, eenvoudig.

Ik doseer de ingrediënten zelf, op deze manier maak ik er mijn eigen versie van en welke ik het lekkerste vind.

'Plant based' is plantaardig voedsel, en ik eet geen dierlijke producten, dus geen vlees, gevogelte, vis, schaaldieren, zuivel, eieren en honing.

Waarom doe ik dit? In mijn geval mijn gezondheid.

Voor mij voelt het gewoon het meest natuurlijke, dat de natuur ons voorzien heeft van zo'n voedsel. En niet van een fabriek, met ingrediënten die ik helemaal niet ken, er voor zorgt dat ik er verslaafd aan raak en er zoveel mogelijk van eet. Het enige doel van de fabriek is om ervoor te zorgen dat het lekker smaakt, dat ik er veel van consumeer en dat zij zoveel mogelijk geld verdienen. Het feit dat het gezond moet zijn voor de consument staat helaas niet op de lijst als het gaat om het maken van verwerkt voedsel. Vandaar mijn reden om dit zoveel mogelijk te vermijden.

Dus mijn dag bestaat uit:

- Water en infusies (gember, munt, komkommer, citroen...)
- Fruit (elk fruit dat ik op een bepaald moment wil): aardbeien, abrikozen, ananassen, appels, bananen, bosbessen, citroen, dadels, druiven, frambozen, kaki, kersen, kiwi's, mandarijnen, mango's, meloenen, nectarines, peren, perziken, pruimen, sinaasappels, vijgen, enz.
- Groenten: Broccoli, bloemkool, wortel, spruitjes, sla, radijs, champignons, ui, rode kool, tomaat, spinazie, bieten, courgette, aubergine, komkommer, pompoen, prei, paprika, witloof, zeewier, enz.
- Peulvruchten: kikkererwten, linzen, rode bonen, witte bonen, sojabonen, tuinerwten, enz.

- Noten, zaden, zaden (ongebrand, ongezouten dus 100% plantaardig): lijnzaad (gebroken), chiazaad, walnoten, amandelen, hazelnoten, macadamia, pecannoten, pistachenoten, pompoenpitten, pijnboompitten, sesamzaad, zonnebloempitten enz.
- Kruiden: kurkuma, komijn, paprika, zwarte peper, munt, basilicum, knoflook, gember, nootmuskaat, kaneel, enz.

2.4. Waarom ongekookte (raw) voeding? (door inspiratie van Irène Grosjean)

"Laat voedsel uw medicijn zijn, en medicijn uw voedsel." - Hippokrates. Het was een citaat dat ik niet echt begreep en daarom geloofde ik er ook nooit echt in. Dafalgan is ergens voor uitgevonden, nietwaar?

Sommige besluiten die ik moest nemen als ik terugdenk aan mijn eerste 35 jaar van mijn leven:

- Mijn lasagne, pizza's of steak friet hebben nooit echt geholpen als medicijn.
- Alles aan voedsel leek zo complex, klein beetje eten, niet overdrijven, ongezond....
- Iedereen leek het erover eens te zijn dat ik overal groente moet proberen bij te eten (theoretisch gezien is een slablad of een glazen pot wortelen goed).
- Iedereen leek het erover eens te zijn dat ik elke dag een stuk fruit moet eten.
- Dat ik regelmatig veel water moet drinken.
- ...

In mijn persoonlijke zoektocht heb ik altijd iets beters voor mezelf gezocht. Behoorlijk egoïstisch! Nu weet ik dat hoe beter ik me voel, hoe beter de mensen om me heen zich voelen. Ik denk niet dat je echt van anderen kunt houden als je niet van jezelf houdt.

Veel mensen hebben mijn pad gekruist of er met me op gelopen en ik ben ze erg dankbaar! Voor de inspiratie voor rauw ongekookt voedsel, of voor levend voedsel zoals ze dat uitdrukt en leven volgens de wetten van de natuur, was het zeker Irène Grosjean die voor mij een verandering teweegbracht. Ik werd persoonlijk geïnspireerd door deze vrouw van meer dan 80 jaar oud, een natuurgeneeskundige, die vele jaren ervaring heeft met voeding en ik heb 4 dagen bij haar thuis verbleven.

Na enige tijd geëxperimenteerd te hebben met rauw voedsel en de wetten van de natuur, was alles zo eenvoudig en duidelijk dat ik het nauwelijks kon geloven. Terugkijkend zie ik het als een natuurlijke voortzetting van een beter gevoel en vroeg of laat zou ik het ontdekken. Het is te belangrijk en te groot om niet te zien om mijn weg.

Mijn lasagne, pizza's of steak friet... bevatten bijna geen voedzame ingrediënten. Alles aan rauw voedsel (fruit en groenten) is zo eenvoudig, en ik eet er zoveel van als ik wil. Mijn lichaam zal me vertellen wanneer het genoeg is. Mijn verplichting tot water, is omdat mijn oude dieet helemaal geen water bevat en om dat te compenseren, drink vrij veel water. Vandaag drink ik alleen nog maar water als ik dorst heb, dit omdat mijn rauwe groenten en fruit al veel water in zich hebben. Is het toeval dat mijn lichaam grotendeels uit water bestaat en dat het voedsel dat ik voel als zeer goed voor mijn lichaam ook grotendeels uit water bestaat?

Vandaag, als ik voel hoe dankbaar mijn lichaam is als ik rauw fruit en rauwe groenten eet, vraag ik me echt af waarom ik er op school niets meer over geleerd heb (zie hoofdstuk 1.6.)? Of heb ik het volledig gemist?

2.5. Eet ik 100% altijd ongekookt (raw) plantaardig voedsel?

Vroeger werkte ik met etikettes, die meestal digitaal waren, 0 of 1, ik doe mee of niet, ik eet rauw of niet... geen plaats of zone tussen 0 en 1... Na verloop van tijd heb ik geleerd dat het voor mij niet zo werkt, dat het gewoon te veel gewicht op de schouders is en dat er altijd een andere (betere) 1 of 0 zal zijn. Ik zeg niet dat ik het willekeurig doe zoals ik me voel. Het is meer dat ik weet wat het beste voor mij is en ik zal de hele tijd proberen dat te doen. Nu als ik dat op een gegeven moment niet kan, vind ik het ook goed.

Natuurlijk heb ik het hier niet over dierenleed, het is niet zo dat ik op een dag vlees eet of alles wat met dierenleed te maken heeft, vergeet of naast me laat liggen. Het is meer als, als de familie een gekookte lasagne op basis van planten wil eten, eet ik dan met hen mee? Of sta ik er echt op om alleen mijn ongekookte (rauwe) voeding te eten om te streven naar 100%?

Toen ik begon, at ik alleen ongekookt (rauw) voedsel. Wetende hoe goed het voor mij is, dacht ik echt dat het de enige weg vooruit was en de enige mogelijkheid. Van de andere kant, ik heb al eerder gekookt plantaardig voedsel gegeten, dus wat gaat er veranderen? Dit kan zeker worden gezien als een houding van zwakte. Voor mij gaat het er niet om dat ik zwak of sterk ben, het gaat erom dat ik op een gegeven moment alles doe wat ik kan. Omdat ik het gevoel heb dat het het beste voor mij is en dat deze houding mijn leven een stuk makkelijker maakt.

Deze ervaring heeft mij nog meer overtuigd van mijn sterke voorkeur voor ongekookt (rauw) voedsel. Het stelde me echt in staat om verschillende manieren van eten en het gedrag dat ze met mij hebben, direct met elkaar te vergelijken.

Een kleine vergelijking van mijn persoonlijke ervaring;

Rauw veganistisch voedsel

Gemakkelijke korte spijsvertering.

Vereist goed kauwen.

Zeer sterke specifieke smaak van de ingrediënten.

Geen geur bij het bereiden van voedsel.

Vereist om langzaam te eten en tijd te nemen.

Gekookt veganistisch voedsel

Moeilijke langere spijsvertering.

Geen echt kauwen meer nodig in de meeste gevallen.

Algemene smaak, moeilijk te bepalen welke smaak van welke ingrediënten afkomstig is.

Zware geur bij het koken dat in de kleren kruipt.

Kan snel gaan en direct worden ingeslikt heel vaak.

Natuurlijk gevoel als je genoeg gegeten hebt.
Weinig risico op overeten en daardoor stabiel
lichaamsgewicht

Door direct in te slikken zonder te kauwen
kan men gemakkelijk overgewicht krijgen.

Natuurlijk voedsel dat veel water bevat.

Vaak dorst na het eten.

Gemakkelijk te eten op verschillende tijdstippen.

Moeilijk te bewaren en altijd warmte nodig
om het weer op te warmen.

Vaak gemakkelijk te maken (naast misschien
wel de vereiste van een blender voor sommige
recepten)

Vaak eenvoudig te maken (naast een

Maaltijd die veel energie verbruikt
(elektriciteit)

Vaatwerk is vrij eenvoudig schoon te maken

Het schoonmaken van vaatwerk kan zeer
hard zijn, chemische producten vereisen...
vooral als het een beetje aangebrand is.

Ik ben er dus voor meer dan 100% van overtuigd dat ongekookt (rauw) voedsel in alle opzichten
veel meer voordelen heeft dan het gekookte alternatief. Betekent dit dat ik nooit gekookt
voedsel eet? Nee, helemaal niet, ik voel me er niet echt tot aangetrokken en als ik een
ongekookt (rauw) voedsel keuze heb, dan ga ik er zeker voor. Nu zijn de omstandigheden soms
heel vaak sociaal, familie, vrienden, collega..... tijdens etentje of gewoon een nieuwe ervaring
doet me soms kiezen voor gekookt plantaardig voedsel. Op die momenten probeer ik 100%
aanwezig te zijn, van de ervaring volledig te genieten en alle effecten te voelen die het heeft op
mijn smaak en lichaam.

Niets zo geweldig als de grote plantaardige basis van ongekookt (rauw) voedsel voor mij!

2.6. Ik heb steeds honger als ik enkel ongekookte voeding eet!

In het begin, toen alles nieuw was, had ik niet veel honger. Herkenbaar? Voor iets nieuws zie ik in het begin zelden zijn problemen. Na een paar weken experimenteren met rauw voedsel, werd het ook mijn eerste gedachte, ik heb honger. Ik realiseerde me al snel dat ik niet echt weet wat honger is en dat het enige wat ik tot nu toe heb gevoeld, mijn gedachten zijn die doen alsof ik honger heb.

Ik was verbaasd te ontdekken dat mijn gedachten alleen in mijn hoofd zitten en niet echt de werkelijke behoeften van mijn hele lichaam weerspiegelen. Ik begreep al snel hoe gemakkelijk het is om mijn gedachten te beïnvloeden en ze de boodschap te laten waarnemen die deze gedachten brengen als de enige waarheid.

Persoonlijk, na alles wat ik tot nu toe heb geleerd, geloof ik dat mijn lichaam water nodig heeft (het grootste deel van mijn lichaam is water) en ook een verscheidenheid aan voedingsmiddelen (vooral fruit), afhankelijk van mijn activiteit.

Om te weten wat echt honger is en wat mijn gedachten zeggen;

- Hé, het is ochtend, dus ik moet eten.
- Hé, in de ochtend om wakker te worden, heb ik een koffie nodig.
- Hé, om genoeg te gegeten te hebben, moet ik me erg vol voelen.
- Hé, ik haal het niet tussen 's morgens en 's middags, ik moet iets eten om 10 uur.
- ...

Bij al deze gelegenheden dronk ik langzaam plat water en wachtte ik om te zien of het gevoel verdween of niet. Als het een half uur na 1 of 2 glazen water nog aanwezig is, kan het echt zijn. Anders was het duidelijk dat de gedachten me iets probeerden te laten voelen wat niet echt behoefte aan voedsel was.

Toen ik deze oefening lange tijd deed, was ik verbaasd van de enorme invloed van mijn gedachten op alles en vooral op voedsel. Ik realiseerde me ook hoeveel ik emotioneel eet, in plaats van wanneer ik honger heb.

Vandaag, na het verlies van 10 kg, regelmatig een paar dagen vasten, weet ik dat ik nog niet heb ontdekt wat echte hongersnood is (ik heb hier in België te veel geluk). Voor mij is het gewoon een gemoedstoestand. Als het hele lichaam energie nodig heeft, is het eigenlijk een heel ander gevoel dan de honger die ik vroeger had. De "honger" die ik vroeger kende is meer een behoefte die mijn gedachten (emotioneel vaak) heeft en wordt uitgedrukt in een gevoel dat ik dacht dat honger was. Voor mij heeft dit niets te maken met echte honger. Ik ben erg dankbaar dat ik deze verbinding met mijn lichaam heb gevonden.

2.7. Wat mis ik van de voeding die ik vroeger at?

Wat mis ik van vroeger?

"Niets!"

"Kom op, Steven, dingen zoals kaas, ijs...."

"Nee, serieus, vandaag, niets!"

De belangrijkste reden hiervoor is dat het een keuze is, een levensstijl, om te eten zoals ik eet. Het is geen verplichting, zoals waarschijnlijk het geval is voor de meeste diëten die er zijn. Ik kies ervoor om zo te eten en voel zelf het positieve effect dat het op mij heeft.

Ik hoor vaak dat als mensen om me heen heel lekker smakend verwerkt voedsel eten (bijvoorbeeld een Crème Brûlée waar ik vroeger heel erg van hield) en ik niets eet (of misschien in plaats daarvan een heel lekker biologisch stuk fruit), het jammer is dat ik niet zo'n plezier heb zoals zij.

Vanuit het smakelijke oogpunt, moet ik toegeven, produceren de laboratoria van vandaag inderdaad zeer smakelijk spul, dat erg verslaafd is als het in mijn mond zit en wil dat ik er meer en meer van eet. Ik ben het daar volledig mee eens (ik ben zelf ook verslaafd geweest aan veel van dit soort verwerkt voedsel).

Als ik dat heerlijke spul vanuit een nutritioneel oogpunt bekijk, realiseer ik me dat het bijna 0% van voedingswaarden bevat. Dat maakt het natuurlijk een plezier voor mij om dat heerlijke spul niet te hoeven eten. Ik hou te veel van mijn lichaam om dat spul, voor een heel klein en smakelijk moment, in mijn mond te stoppen. Na een periode van aanpassing van mijn eetgewoonten, realiseer ik me ook dat ik nog betere en aangename momenten kan hebben. Dit van heel andere en zeer voedzame voeding. Ik eet zoveel als ik wil, en mijn lichaam zal me heel natuurlijk vertellen wanneer ik moet stoppen.

Na de nutritionele kant van voeding voor mijn gezondheid en hoe ik geloof dat het mijn lichaam beïnvloedt, kwam ik al snel in confrontatie met de invloed die mijn voeding heeft op dieren, onze planeet, onze relaties.....

Met dat alles in gedachten, wetende hoe ik me vandaag voel, is er geen weg terug voor mij en er is echt niets dat ik mis.

Dit is natuurlijk vandaag, vele jaren later. Tijdens de geleidelijke overgang vond ik een 'whole food plant based' (hoofdstuk 2.3.) alternatief voor bijna alles wat er te eten is. Dit helpt natuurlijk voor de overgang en vooral voor momenten dat ik emotioneel eet, dus niet zozeer omdat ik honger heb..... Ik eet vandaag de dag nog steeds pizza, het is wel de rauwe versie geworden ondertussen.

Wat als er niets te eten is met mijn voedingswaarden?

Echt, geen biologisch fruit, geen biologische groenten.... waar ben ik dan verdomme terechtgekomen! Dan vind ik het niet erg om voor een korte periode te vasten, wat ik al gemerkt heb dat het een positieve invloed op mezelf heeft en steeds meer begrijp waarom dit in bijna elke religie wordt aangehaald.

2.8. Welke supplementen nemen - B12, Omega-3, Vitaminen-D ...?

Voedingstekorten, eigenlijk kon ik me niet voorstellen dat ik supplementen nodig had. De natuur had alles voor de mens moeten voorzien, nietwaar? Of is mijn huidige leven al zo ontkoppeld van de natuur, dat het niet meer alles biedt? Nu blijkbaar ook in mijn vroegere manier van eten, zou ik eigenlijk supplementen moeten nemen...

Gezien ik iets doe wat niet mainstream is, krijg ik vaak niet meteen de steun die ik nodig zou hebben, integendeel. Dit leidt tot twijfel, angst en maakt het zeker niet gemakkelijker. Ik ga het dus beter volgen, iets wat ik vroeger niet deed en daardoor realiseer ik me dat er tekorten zijn. Voordat ik 35 jaar werd, had ik nog nooit een gedetailleerde bloedtest gedaan...dus hoe kon ik het weten...

Sinds het begin, in 2014, had ik gehoopt geen supplementen nodig te hebben, nu vooral na vele testen, testen die ik vroeger niet deed, moest ik geloven dat mijn hoop verbroken was. Aangezien ik naar mijn arts moet gaan om een positief jaarlijks sportcertificaat voor de basketbalcompetitie te krijgen, dacht ik dat het een goed idee zou zijn (om de angst te overwinnen) om een jaarlijks bloedonderzoek te doen. Sinds 2014 is bevestigd dat het elk jaar gezonder is dan ooit tevoren.

Cholesterolgehalte naar beneden, Vitamine D in goede zone, Eiwitten / Proteïnen in goede zone, Calcium in goede zone, Vitamine B12 naar lage kant, Omega-3 waarde niet zo goed volgens arts...

Hoewel ik de wetenschap niet volledig negeer, probeer ik deze tot een minimum te beperken en voort te bouwen op mijn eigen gevoelens voor de toekomst.

Pas in 2018, als ik van arts verander, adviseert deze me om ook mijn omega-3-niveau te controleren. Eigenlijk begrijp ik niet echt waar het vandaan komt en hoe het goed is voor mij, nu hierop vertrouwd ik de dokter (wat ik zeer weinig doe, waarschijnlijk tot groot ongenoegen van al mijn artsen die ik al heb gehad). Als er geen logische verklaring voor dit alles is, ben ik zeer moeilijk te overtuigen.

Blijkbaar zijn vitamine B12, omega-3 en vitamine D de 3 belangrijkste vitamines om me zorgen te maken over de manier hoe ik eet.

Natuurlijk heb ik eerst wat onderzoek gedaan naar B12 en ontdekt dat het een bacterie is. Het is verdwenen omdat we ons voedsel te veel reinigen en bacteriën elimineren. Iets wat me al opviel in de supermarkt, waar het eten vooral mooi moet zijn, niet echt voedzaam. Koeien halen B12

uit het gras dat ze op de prairie grazen, vooral als het vuil en vies is (uitwerpselen en dergelijke bevat).

Grappig verhaal eigenlijk, want met de hoeveelheid vlees die we met een ongelofelijke snelheid moeten produceren (door de vraag) blijven de koeien in een stal en komen ze er niet uit. Zo missen ze ook B12, en geven we koeien supplementen zodat ze hun B12 binnenkrijgen, die vervolgens door de mens worden geconsumeerd.

Als ik zou grazen, is mijn probleem waarschijnlijk opgelost, bwa....geen optie voor mij. Misschien als ik de groenten uit mijn tuin eet, zonder ze al te veel te reinigen, kan ik genoeg B12 binnen krijgen. Dat is dan ook wat ik in 2017 heb geprobeerd. Voor radijzen, wortelen, komkommers, courgettes, bieten, salades... Ik zou ze droog en schoon uit mijn biologische tuin eten. Helaas bleek uit de volgende bloedtest dat het niet echt een succes was.

Mijn arts heeft onmiddellijk een aantal injecties aanbevolen. Deze aanpak beviel me niet, heb ik niet gedaan en dus in 2018 besloot ik om vitamine B12 te nemen om te kijken of ik B12 waarden weer normaal kon krijgen...

Welke vitamine B12 supplementen zouden goed voor mij zijn?

Door wat onderzoek heb ik ontdekt dat er twee soorten zijn, methylcobalamine en cyanocobalamine. Ik ontdekte dat cyanocobalamine een synthetische vorm van vitamine B12 is die in de natuur niet bestaat, maar wordt als stabiel en rendabeler beschouwd. Mijn gezondheid heeft geen prijs, ook al leek methylcobalamine gevoeliger en duurder, ik besloot dat het voor mij de juiste oplossing was. De volgende stap is, welk merk?

Voor mij moet het zo natuurlijk mogelijk zijn, zonder suiker, zonder dierlijke producten, zodat ik weet dat het een duurzaam product voor de toekomst is. Het zou ook een pastille voor onder de tong moeten zijn (niet kauwen of eten), zodat het smelt en direct in mijn bloedvaten terecht komt (ook iets wat ik had gehoord). Europa leek daar niet zo gemakkelijk voor te zijn, het was bij 'Whole Food Markets' in de Verenigde Staten dat ik het makkelijk vond.

Ik nam de B12 pastille in de ochtend. Na een glas water, een glas citroen gember water en mijn tanden te hebben gepoetst, legde ik een paar minuten later de pastille onder mijn tong en liet ze volledig smelten. Ik at de volgende 30 minuten niets meer. Hoewel voedsel normaal gesproken geen effect zou moeten hebben, omdat het niet direct in mijn aderen komt. Ik nam ze bijna elke dag (soms een paar dagen vergeten) en de resultaten van mijn B12 in 2018, toonde dat ik een plan had dat eindelijk werkte. Helaas was het ook een plan om supplementen te gaan nemen, dat ik zo lang als ik kon had proberen te vermijden. Ik vind het feit dat ik een supplement moest nemen nog steeds een falen van de mensheid in haar relatie met de natuur.

Voor B12 lokaal in België is er PureB B12, normaal gesproken op bestelling verkrijgbaar in alle apotheken.

Waarom omega-3, welke, hoeveel en waar te kopen?

Tot 2017 heb ik jaarlijkse bloedonderzoeken laten doen door mijn traditionele huisarts, die niet altijd tevreden was met mijn eetgewoonten. Na de test in 2017, had ik een nieuwe arts gevonden, die +- hetzelfde eet als ik, en die meer respect en advies zou hebben in mijn levensstijl.

De arts onderzocht alle waarden van voorgaande jaren, vond ze goed en raadde me juist aan om omega-3 te nemen. Ik zou juist een omega-3 test moeten doen alvorens mijn controle in 2018. De test is iets wat iedereen thuis kan doen en resultaten worden daarna per e-mail bezorgd, meer informatie op <http://www.omega-3-index.com/>.

Toen ik vroeg hoe lang ik deze omega-3 supplementen moest nemen, was het antwoord: voor de rest van je leven. Dat beviel me helemaal niet, ik kon meteen een beeld zien van deze oudere mensen met een grote doos, met voor elke dag van de week allerlei soorten drugs erin. Ik wil niet zo eindigen.....

Ik deed wat onderzoek naar omega-3 en realiseerde me dat ze gevonden werden in lijnzaad, chiazaad, noten, zeewier... Vanuit mijn perspectief zou ik dit omega-3-supplement niet nemen en zou ik gewoon mijn inname van deze natuurlijke producten verhogen. Dus ik heb de test gedaan zonder supplementen te nemen en de resultaten waren spijtig genoeg een mislukking voor mij. Mijn nieuwe dokter begreep niet dat mijn waarden zo slecht zouden zijn na het programma. Toen ik zei dat ik het programma niet volgde, was het allemaal logisch en ik bewees dat ik niet voor de natuurlijke inname kon gaan. Waarschijnlijk de bevestiging die ik zocht.

Dus op basis van deze omega-3 test in 2018, besluit ik om omega-3 supplementen te nemen.

Natuurlijk dezelfde vraag als bij B12 opnieuw, welke zou goed voor mij zijn?

Nogmaals, voor mij moet het zo natuurlijk mogelijk zijn, idealiter suikervrij, zonder dierlijke producten, zodat ik weet dat het een duurzaam product is voor de toekomst en dat het gemakkelijk op te nemen is voor mijn lichaam. Blijkbaar is omega-3 niet zo gevoelig als B12 en worden ze best met voedsel ingenomen.

Ik vond er twee die aan mijn criteria voldeden, Vegetologie en Norsan Omega.

Omega Norsan had een hogere concentratie, leek gemakkelijk te assimileren, dus om te beginnen besloot ik om met deze door te gaan tot mijn nieuwe test in 2019. Deze toont een goede verbetering, nu waarschijnlijk erop letten dat ik het samen met een maaltijd in neem, zou nog verder verbetering brengen.

Vandaag neem ik niet vaak of regelmatig supplementen meer (voornamelijk met een seizoenswissel bijvoorbeeld), nu als ik er neem zijn het voornamelijk 3 supplementen (B-12, Omega-3 en Vitamine D), ik eet gewoon wat ik voel dat mijn lichaam vraagt, ik probeer een grote variatie te eten en ik drink het water dat mijn lichaam van nature nodig heeft.

2.9. Ik sport veel en verlies geen gewicht, waarom?

35 jaar lang geloofde ik dat als ik wilde afvallen, ik moest sporten. Er werd mij verteld dat het een lineaire curve zou zijn, hoe meer ik sport, hoe meer gewicht ik zal verliezen. Van mijn 16 jaar tot mijn 35 jaar woog ik ongeveer 80 kg, voor 1m85. Ik kon vet voelen rond mijn lichaam, had niet de energie om al het vet om te zetten in spieren en in het algemeen voelde ik me er niet zo goed bij.

Door veel te sporten (bijna elke dag, hardlopen, zwemmen, fitness...) kwam ik tot 78 kg, best of best 77 kg, wat me wat frustratie gaf dat ik niet meer kon verliezen. Ik ben ook gestegen tot 83 kg, het ergste van het ergste zelfs 85 kg. Als ik tijdens deze sportactiviteiten geblesseerd zou raken, zou ik nog meer gefrustreerd zijn omdat ik weer gewicht aankom en opnieuw zal moeten beginnen.

Tot mijn 35e geloofde ik echt dat die 80 kg mijn gewicht was, daar kan ik niets aan doen en dat zal ik altijd blijven wegen, het was als mijn voorgedefinieerde biologische gewicht, het zit in mijn genen. Het enige wat waarschijnlijk niet was veranderd in die bijna 20 jaar was de manier waarop ik at.

Toen ik in 2014 mijn eetgewoonten veranderde, realiseerde ik me na enige tijd dat mijn gewicht ook veranderde, ik zat ineens op 72 kg (eigenlijk weg van een heleboel rotzooi die ik vroeger in mijn lichaam meedroeg) en ging zelfs tot 69 kg in extreme detox. Bij het uitleggen van mijn veranderde levensstijl aan de dokter waren alle gedragingen meer dan normaal. Nu is dit volledig in strijd met mijn geloof in mijn voorgedefinieerde biologische gewicht. Ik moet toegeven dat ik wat tijd nodig had om dat te accepteren en te geloven.

Vandaag weet ik dat ik altijd hetzelfde zal wegen, als ik altijd hetzelfde eet, hoeveel activiteit ik ook zou doen. De activiteiten maakten me fitter, dynamischer, meer spieren... nu heb ik er nooit echt gewicht mee verloren. Vandaag van het voedsel dat me over het algemeen goed doet voelen, geeft me meer energie, op basis van fruit en groenten zo dicht mogelijk bij hun natuurlijke staat, kom ik niet aan. Wat leuk is, is dat ik zoveel kan eten als ik wil, me achteraf niet slecht voel en niet aankom. Bovendien is het emotioneel te veel eten dat ik soms doe, geen probleem met dat eten. Wat te veel is voor mijn lichaam, neemt het niet echt op, ik heb het gevoel dat ik niet echt honger heb, ik begrijp duidelijk de emotionele kant ervan en tegelijkertijd kan ik de oorzaak ervan aanpakken door middel van verschillende technieken die ik door deze nieuwe eetcultuur heb ontdekt.

Omdat mijn gewicht vandaag de dag mijn ideale natuurlijke gewicht (denk ik...geloof ik), heb ik ook veel minder blessures of overbelasting problemen dan voorheen. Ik heb ook veel meer energie om activiteiten te doen, die ik vroeger miste toen ik begon. Vandaag begrijp ik duidelijk dat ik gewicht verlies door wat ik eet en dat ik fit word door te bewegen.

Als ik eet wat ik altijd heb gegeten, weeg ik wat ik altijd heb gewogen. De verandering ligt in mijn handen!

2.10. Hoe 10kg afvallen door niets te doen?

Ik heb het gevoel dat iedereen op een bepaald moment in zijn leven wel worstelt met zijn gewicht. In deze vaak moeilijke tijden, heb ik keer op keer geprobeerd een aantal adviezen op te volgen die ik van over de hele wereld heb gekregen of gekocht had. Typische was dit; minder eten, beperkt eten, een zeer vastberaden patroon volgen...waren allerlei manieren die ik heb geprobeerd. Het beste wat ze voor mij konden doen was het gewicht voor een zeer korte periode weg houden. Op lange termijn heeft niets voor mij gewerkt.

Met wat ik nu weet over voeding, vind ik deze resultaten meer dan normaal. Het voedsel dat ik vroeger als voedsel zag, is een commercieel product, gemaakt om perfect te voldoen aan mijn smaakvoorkeuren en laat me er ten volle naar verlangen. Dit is een commercieel model, geen gezondheidsmodel voor mijn lichaam. Het is puur gebaseerd op winst en zorgt ervoor dat ik er de maximale hoeveelheid van consumeer.

Omdat het zo gemaakt is, is het natuurlijk erg moeilijk te weerstaan. Als er een product is dat me hongerig maakt, perfect past bij mijn smaak, mijn honger een beetje tempert en dan sterker terugkomt om er meer van nodig te hebben. Dat is precies wat eten voor mij deed in het verleden!

Dan hoef ik alleen maar uit deze vicieuze cirkel te komen, nu helaas heeft het me 35 jaar gekost om dat te beseffen. Door deze ontdekking hier te delen, hoop ik de periode te verkorten voor iedereen die er naar op zoek is. Als ik het blijf eten, zal ik er naar blijven verlangen, verwacht hier geen uitzonderingen. Nu wat als ik stop, met dit zogezegd voedsel te eten en het vervang door een volledig plantaardige voeding? Dat is precies wat ik heb gedaan!

Het resultaat? Wel het beste resultaat dat veel mensen waarschijnlijk zoeken, ik ben naar mijn ideale gewicht gegaan (persoonlijk gevoel gecombineerd met BMI) en dit vooral met, geen beperkingen meer, ik eet zoveel als ik wil (tot ik me fysiek vol voel), ik proef veel beter en ik weet wanneer ik honger heb of vol zit.

Wat heb ik gedaan? Niets gedaan, alles veranderd!

“fit worden in de gym en afvallen in de keuken”

2.11. Welk fruit en groenten zijn goed voor de mens en welke niet?

Wees voorzichtig met fruit, want het bevat veel suiker. Groenten, ik vind het niet echt lekker, nu met een halve pot mayonaise of wat suiker erbij, krijg ik ze wel binnen. Om een of andere reden bleek het gezond om een paar stukjes per dag te eten. Dit was het zicht dat ik kreeg toen ik jonger was over groenten en fruit, en vele mensen hebben dit zicht waarschijnlijk vandaag de dag nog steeds. Nu, meer dan 40 jaar later, vind ik het interessant om te weten te komen waar die informatie eigenlijk vandaan komt?

Er zit ongetwijfeld suiker in fruit, neem gewoon een stukje fruit zoals een banaan en ik zal die zoete smaak meteen proeven. De meeste mensen houden ook van suiker en zoals ik in het begin al schreef, werd het aan groenten toegevoegd om er zeker van te zijn dat ik groenten eet. Typische voorbeelden van groenten waar soms suiker is toegevoegd om ze aantrekkelijker te maken zijn wortelen, witloof... en de groenten worden ineens een stuk aantrekkelijker. Ik heb niet veel mensen ontmoet die niet van suiker houden. Voor het geval ik denk dat ik geen suiker eet, bij brood, pasta... en dgl. Kan ik maar beter twee keer nadenken. Suiker zit in alles deze dagen.

Waarom is iedereen zo dol op suiker? Blijkbaar haalt het menselijk lichaam zijn energie uit glucose, die voornamelijk uit suiker bestaat. Misschien is het logisch dat ik me aangetrokken voel tot wat me energie geeft, nietwaar? Als het me energie geeft, zou ik er dan teveel van kunnen opnemen en een explosie kunnen veroorzaken door te veel energie? Nou, het is meer alsof het lichaam de overvloedige suiker niet kan verwerken en allerlei vervelende ziekten creëert door me toch te laten stoppen met het innemen van suiker.

Dit geldt voor geraffineerde suiker die vandaag de dag in bijna elk verwerkt voedsel zit. Het werd me al snel duidelijk dat ik er niet te veel van moest eten, of dat een ziekte onvermijdelijk was. Als ik een hele zak met 500 gram snoep zou eten en een bepaling maken van hoe ik me daarna voelde, zou het me heel duidelijk maken dat het niet echt goed voor me was.

Is het hetzelfde voor fruit? Als ik bijvoorbeeld 500 gram bananen eet, voel ik dan hetzelfde als die zak met 500 gram snoep? Want suiker is toch suiker? Met snoep en dergelijke had ik de test vaak gedaan, nu met fruit heb ik het nog nooit eerder gedaan. Dus besloot ik het zelf te testen. Ik heb zelfs 's morgens en 's middags een paar jaar lang fruit gegeten. Zoveel als ik er zin in had. Wat soms 2-3 mango's en 6-7 bananen was, bijvoorbeeld per maaltijd. Ik heb nooit meer dan 2 soorten fruit per maaltijd gecombineerd (omdat ik geloof dat ik het anders te moeilijk voor mijn lichaam maak om het te verwerken en te absorberen) en ik combineerde alle meloenen zelf met niets. Voor meloen was de maaltijd dus altijd alleen maar meloen.

En Steven? Diabetes? Overdosis suiker? Verschillende ziektes die je aanmoedigen om te stoppen? Nou, ik moet zeggen, nee, eigenlijk het tegenovergestelde. Ik voel me super energiek en mijn spijsvertering werkte perfect na een tijdje, ik heb een natuurlijk gevoel van genoeg, dus nooit over eten en ik verloor eerder kilo's dan dat ik aankwam. Het voelt allemaal heel goed en heel natuurlijk. Misschien omdat het voedsel zo natuurlijk is? Misschien heeft de natuur ons dat voedsel gegeven? En ook al hebben we veel geknoeid met de genetische waarde van het fruit, om het er beter uit te laten zien en om ervoor te zorgen dat het zoveel mogelijk geld oplevert, het is nog steeds iets dat in de natuur groeit. Wat ook bijna zeker is, is dat de natuur ons niet op deze manier van verwerkt voedsel heeft voorzien. Ik heb nog geen brood, snoep, pasta, cake of ander verwerkt voedsel in de natuur zien groeien.

Hoe zit het met groenten? Er wordt niet gezegd dat ze veel suiker bevatten. Er zit zeker suiker in bieten, paprika's en wortelen... niet voor niets terug groenten die mensen vaak lekker vinden. Het overeten van groenten en het krijgen van te veel suiker is onmogelijk volgens mijn experimenten. Ik heb slakommen gegeten per maaltijd die we vroeger als gezin van 4, gedurende 2 dagen, aten. Van alle groenten die ik gegeten heb, heb ik zoveel gegeten als ik wou, en ook hier voel ik me super energiek, mijn spijsvertering werkte perfect na een tijdje, ik heb een natuurlijk gevoel van genoeg, dus nooit over eten en ik verloor kilo's in plaats van dat ik kilo's aankwam.

Tot nu toe heb ik het over groenten en fruit gehad die heel dicht bij hun natuurlijke staat zijn. Dat wil zeggen, misschien gewoon geschild en in stukjes gesneden. Er is een kleine waarschuwing, toen ik eenmaal begonnen was met het verwerken van het voedsel, waren al mijn bevindingen niet meer correct. Dus toen ik een smoothie maakte van fruit, of de groenten begon te verwerken of zelfs te koken, voelde ik me niet per se super energiek, mijn spijsvertering werkte ook niet zo perfect, ik heb geen natuurlijk gevoel van genoeg, en het risico van overeten ligt altijd om de hoek op de loer. Met verwerkt voedsel, omdat ik kan overeten, was het ook heel gemakkelijk om aan te komen. Het is natuurlijk de ideale manier voor een atleet om bijvoorbeeld kilo's aan te komen om spiermassa op te bouwen, vergeet nu niet om de spieractiviteiten te doen, want zonder dat wordt het gewoon vet.

Als ik suiker ga toevoegen aan mijn verwarmde verwerkte groenten, neem bijvoorbeeld wortelen, dan hoef ik waarschijnlijk geen tekening te maken om uit te leggen dat veel van de goede eigenschappen ervan verloren zijn gegaan. Nu smaakt het natuurlijk goed en de smaakpapillen en hersenen zijn er dol op. Iets wat de voedselproducenten van verwerkt voedsel ook heel goed weten, met plezier voegen ze suiker toe, wat me nog meer doet kopen van dat voedsel. En dan ben ik verstomd dat ik me niet zo goed voel en dat ik overgewicht begin te krijgen?

Een studie die ik ook interessant vond over het gedrag van mensen in dit opzicht, was om uit te vinden wat gematigde consumptie voor elk individu betekent. De conclusie van het onderzoek was dat iedereen zijn eigen consumptie als matig beschouwde. Dus wat echt betekent is dat

als een snoepfabrikant zegt dat je met mate moet consumeren, dan weet ik perfect hoeveel ik er van zal eten en ik zal me er perfect voelen daarbij, want het is in mijn ogen gematigd.

Als ik nu terugkom op de titel, "Welke groenten en fruit zijn goed voor de mens?"

Ik zou zeggen na mijn ontdekking:

- Ik eet elke groente en fruit, heb er niet echt één waarvan ik zeg, ik vind het echt niet lekker.
- Sommige smaken spreken me meer aan dan andere, en ik neem aan dat dit de smaken zijn die mijn lichaam het meest nodig heeft (ik denk niet dat de natuur bestaat uit trucjes en moeilijke raadsels).
- Om ervoor te zorgen dat ik eet wat mijn lichaam nodig heeft, zorg ik ervoor dat ik veel en een grote verscheidenheid aan voedsel, fruit en groenten heb (zo niet, dan doe ik de oefening in de plaatselijke bio winkel). Als ik honger heb, ga ik voor het voedsel staan, voel, ruik en eet ik zoveel van het onbewerkte voedsel als ik wil.
- Natuurlijk gebruik ik soms fruit en groenten om zelf verwerkt voedsel te maken in de vorm van smoothie, vruchtenpuree, hummus, tabouleh, pesto... en geniet van die heerlijke smaak. Nu zal ik er altijd voor zorgen dat dit een kleiner deel van mijn totale maaltijd is. Als het verwerkte voedsel de overhand begint te krijgen, begin ik me over het algemeen minder goed te voelen.

Dit was mijn ervaring met mijn experiment met groenten en fruit en natuurlijk heeft iedereen zijn eigen waarheid.

Is er echt geen nadeel aan deze manier van eten? Niet echt een nadeel, nu in het begin, toen ik hiermee begon, was ik op zoek naar het gevoel van 'vol te zijn' van het verleden. In deze zoektocht kan ik soms enorme hoeveelheden groenten en fruit eten. Dan moet ik er rekening mee houden dat dit voedsel ook rijk is aan veel water, dat in een tijd, vooral wanneer mijn lichaam niet gewend is om het te krijgen en te absorberen, zich wil ontdoen van de overvloed aan vloeistof die ik gegeten heb. Dus soms was het moeilijk dit op te houden en niet naar het toilet te gaan. Het is het beste om voor de vergadering of andere evenementen naar het toilet te gaan. Na verloop van tijd verspreidde ik mijn maaltijden steeds meer, ik vermeed overeten en nu heb ik geen probleem meer van dringend naar het toilet te gaan.

Overal waar ik ga, voel ik me vandaag perfect bij het eten van groenten en fruit, ik blijf fit, kom niet aan, verlies ik geen gewicht en eet ik zoveel eten als ik wil van het eten dat ik het lekkerst vind.

Voor mij voelt het als een van de grote natuurlijke ontdekkingen van het leven!

2.12. Veranderde omgang met verwerkt voedsel.

Met een betere wereld bedoel ik echt mijn leven en dat van alle andere levende wezens op deze planeet. Dit is een win-win verandering voor iedereen. Niet alleen iets voor degenen die geld verdienen op basis van mijn kunstmatig gestimuleerde uitgaven, en wat vaak het centrum van de aandacht is...

Degenen die al een aantal van de berichten op deze website hebben gelezen, zullen waarschijnlijk zeggen, ik weet het al: verwijder dierlijke producten uit mijn voedingsgewoonten. Hoewel ik denk dat het waarschijnlijk een heel goed antwoord is, wil ik in deze post nog iets anders benadrukken. Iets wat de voeding zelf niet veranderd, het is meer de kijk erop en alles eromheen. Iets dat beter is voor het lichaam, maar ook voor een betere wereld en de planeet van morgen.

Na het aanpassen van mijn voeding begreep ik al snel dat het misschien een goede zaak is om verwerkt voedsel uit mijn gewoontes te verwijderen. Ik hoor vaak dat mensen het met me eens zijn en zeggen dat ze inderdaad nooit verwerkt voedsel eten. Wat ik ontdekte was dat de meeste mensen verwerkt voedsel koppelen aan kant-en-klaar voedsel, dat ik gewoon in de magnetron moet opwarmen. Waar ze deels gelijk mee hebben, nu is dit veel groter dan dat. Degene die ik hier noem als verwerkt voedsel om vanaf te komen, is veel meer dan alleen die kant-en-klare gerechten.

Eigenlijk, als ik iets koop dat geen heel fruit of groente is, is het op de een of andere manier verwerkt voedsel. De bekendste die bij de meeste mensen niet in deze categorie vallen zijn; brood, kaas, boter, pasta, koekjes, sauzen, worst, gummy beertjes...

Ik ben er zot van, zelfs zeer verslaafd aan, dus waarom zou ik ze vermijden of proberen te beperken?

1. Ze worden meestal gemaakt met ingrediënten die niet goed voor mij zijn (het voedingsniveau van deze producten is zeer laag).
2. Ze bevatten ingrediënten die me doen verlangen naar meer van het product (natuurlijk willen deze mensen meer van het product aan mij verkopen en hightech laboratoria creëren het om dit te bereiken zonder dat ik het doorheb).
3. Ze zijn bijna altijd verpakt met plastic en veel afval (als ik naar onze vuilnisbak keek, kon ik duidelijk zien dat daar het meeste afval vandaan kwam).
4. Verwerkt voedsel is dood, er zit geen leven in, wat het heel makkelijk maakt om het op de lange termijn op te slaan (dus het is veel makkelijker om veel geld te verdienen met zo'n product want er is geen echte kritieke houdbaarheidsdatum op).

...

Zal ik dit dan nooit meer kunnen eten?

Dit is niet wat ik zeg. Als ik het erg lekker vind, maak ik het zelf als mijn eigen ervaring. Maak het zelf, startende van heel fruit of groente. Het geeft veel meer plezier, ik weet wat er in zit, ik kan mijn eigen smaak perfect aanpassen aan mijn persoonlijke voorkeuren, het smaakt niet altijd anders, het smaakt vooral natuurlijker, het is wat gezonder en ik zal er minder van consumeren, omdat het meer inspanning vergt.

Gemakkelijke, moeiteloze toegang is iets waar de industrie veel aandacht aan besteed. En raad eens, het werkt, als ik het bovenstaande niet weet of begrijp.

Door me te distantiëren van al het verwerkte voedsel, voorzie ik mijn lichaam van ingrediënten die het kent (van de natuur), maak ik graag mijn eigen voedsel (onderschat dit niet, iedereen is jaloers als iemand zijn eigen gemaakt voedsel meebrengt) en verminder ik de enorme verspilling van plastic in het bijzonder heel slecht voor de planeet (want zonder verpakking kan ik groenten of fruit in bulk kopen).

Welk verwerkt voedsel ga je vanaf nu elimineren en niet meer kopen?

De bio- en vrac winkels zijn aan te raden om ingrediënten in bulk te vinden, dus zonder afval met behulp van eigen gerecycleerde dozen en potten. Want het is duidelijk dat zo'n manier van voedsel kopen erg moeilijk te vinden zal zijn in de traditionele supermarkt waarvan het concept juist het omgekeerde is...

2.13. Wat zijn de 5 gezondste voedingsmiddelen voor de mens?

Al sinds 2014 houd ik mij grondig bezig met gezonde voeding, nog steeds is het heel moeilijk om er een glashelder antwoord op te geven en ik zie ook dat er niet echt anderen zijn die glasheldere antwoorden hebben. Zoals ik reeds zei, is één ding dat voor mij gedurende mijn eerste 35 jaar min of meer altijd hetzelfde is gebleven, mijn voeding. Het is dus door geleidelijk dingen aan mijn voeding te veranderen dat ik experimenteel heb kunnen ontdekken welke positieve of negatieve invloed ze op mij hadden. Hier ga ik dus mijn experimenteren in die richting, laten bepalen van wat gezonde voeding voor mij is.

Wat is gezonde voeding voor mij?

1. Natuurlijk is het bij mij allemaal begonnen in de richting van meer groenten en fruit. Hieruit, en gezien alle positieve veranderingen die ik in mijn leven heb ontdekt, zou ik kunnen zeggen dat ik de ideale gezonde voeding heb gevonden. Misschien... nu sinds ik mijn eetpatroon heb veranderd in 2014, heb ik altijd in alles een instelling gehad, dat ik nooit te jong ben om te leren en dat ik niets vanzelfsprekend als waarheid aanneem. Dus dat is voor mij de belangrijkste eerste tip die ik zou kunnen geven aan mensen die op zoek zijn naar de ultieme gezonde voeding, neem niets aan als de ultieme waarheid. Zoals Steve Jobs zou zeggen: "Blijf dwaas, blijf nieuwsgierig" of zoals de Boeddha zei: "Geloof niets, het maakt niet uit waar je het leest of wie het gezegd heeft, het maakt niet uit of ik het gezegd heb, tenzij het overeenkomt met je eigen verstand en je eigen gezond verstand." Dus zoek je eigen waarheid en wat werkt voor jou als uniek wezen op deze aarde.
2. Hoe verder het product van de werkelijke natuur is verwijderd, hoe minder goed ik erop functioneer. Als ik in oktober een appel van de boom pluk omdat hij rijp is, een mooie kleur heeft en heerlijk suikerig smaakt, dan is er waarschijnlijk niet veel betere voeding die ik op dat moment voor mijn lichaam kan krijgen. Als ik er dan ook nog met volle teugen van geniet, hem rustig opeet en hem goed kauw, is dat de beste harmonie met de natuur die ik heb kunnen vinden. Als ik dezelfde appel, in plaats van hem rustig op te eten, in een blender stop om er een smoothie van te maken (we hebben het hier over een bewerkt product), die ik dan in een paar seconden opdrink, zal het effect van de appel, naar mijn ervaringen, veel minder zijn. Als ik dit bijvoorbeeld in mei doe met een appel uit de supermarkt, op een moment dat er eigenlijk geen appels aan de bomen hangen en zeker geen rijpe appels die vragen om gegeten te worden, dan is het effect totaal anders. Eet lokaal, seizoensgebonden en zo min mogelijk bewerkt voedsel (let op: brood, pasta en andere graanproducten zijn ook bewerkt voedsel).

3. In punt 2 hamer ik, op het vermijden dat het product ver van de werkelijke natuur afstaat, nu kan ik het ook zien als, hoe meer chemie erbij betrokken is, hoe minder goed ik er op functioneer. Zo zijn er groenten en fruit, die groeien op een moment dat ze normaal niet zouden groeien, in een voor de koper zeer aantrekkelijke vorm nu totaal niet natuurlijk ... en wat men GMO's (genetisch gemanipuleerde organisme) noemt. Kortom het product is gemaakt om goed te verkopen, niet om mij er goed op te laten functioneren. Naast GMO's worden dan enorme hoeveelheden bestrijdingsmiddelen (producten om ervoor te zorgen dat planten of vruchten niet worden bedreigd of aangetast) gebruikt om de opbrengst nog hoger te maken. Al deze manipulaties en producten zijn onnatuurlijk, mijn lichaam haat ze, en begint er onmiddellijk tegen te vechten als ze mijn lichaam binnenkomen, in de volksmond beter bekend als ontstekingen. Alle ontstekingen in mijn lichaam zijn stoffen die binnenkomen, die mijn lichaam niet wil en wil verjagen. Eigenlijk een perfecte reactie van mijn lichaam om me schoon te houden. Ik probeer dit werk voor mijn lichaam heel beperkt te houden. Daarom kweek ik veel groenten en fruit zelf uit biologische zaden, of koop ik minimaal lokale biologische groenten en fruit van boeren die ik ken.
4. Ik vermijd alles wat van dieren afkomstig is. Ik kan vlees, melk... natuurlijk eten en er op overleven, nu wil dat niet zeggen dat het goed voor me is. De natuur heeft voorzien dat er vele overlevingsstrategieën mogelijk zijn, nu heb ik uit ervaring ondervonden dat het dus niet het voedsel is waarop ik het langst leef en vooral gezond blijf. Het is voor mijn lichaam extreem moeilijk om alles van dierlijke oorsprong om te zetten in energie, en er gaat veel energie en ontsteking zitten in dit omzettingsproces. De dag dat ik dierlijke producten uit mijn voeding schrapt, ging mijn energie meteen enorm omhoog, omdat mijn lichaam niet zoveel energie hoefde te gebruiken om te verteren. En laten we eerlijk zijn, als er een koe in de wei staat, komt het dan bij je op om die met je handen te gaan doden om je vlees te krijgen? Denken we echt dat de koe melk geeft zodat de mens ervan kan drinken? In deze moderne tijden zouden we beter moeten weten dan dierlijke producten te consumeren.
5. In deze laatste 10 jaar heb ik ontdekt dat het leven mij geeft waar ik om vraag en nooit het tegenovergestelde. Als ik altijd beweeg, veel sport, dynamisch ben, dan past mijn lichaam zich daar in allerlei vormen op aan en vraagt om andere voeding om dit te ondersteunen. Als ik daarentegen liever niets doe en lui in mijn stoel zit, dan past mijn lichaam zich daar ook op aan en zorgt ervoor dat ik dit in de beste conditie kan doen. Als ik vervolgens direct vanuit mijn stoel hard wil gaan sporten, of juist na het sporten lui stil wil gaan zitten, heeft mijn lichaam het daar moeilijk mee. Als ik die overgangen geleidelijk maak, dan past mijn lichaam zich daar perfect aan aan. Zo is het ook met het voedsel dat het vraagt. Merk op dat we in het algemeen niet weten hoe honger voelt, en dat is de reden waarom we in de westerse cultuur te veel eten. Als het lichaam geen honger heeft, moet je het niet voeden. Yep, zoals het weglaten van dierlijke producten de spijsvertering vergemakkelijkt, heeft regelmatig vasten dezelfde positieve effecten op het herstel van het lichaam. Ik doe regelmatig een periode van 2-3 dagen watervast

(meer daarover in hoofdstuk 9.2.), zodat ik mijn lichaam weer volledig in topconditie kan voelen. Ik probeer ook mijn dagelijkse voeding niet te verspreiden in tijd van elkaar te eten, zodat mijn lichaam daarbuiten maximale rust krijgt. Zo eet ik bijvoorbeeld alleen 's ochtends en 's middags.

Deze 5 punten zijn de belangrijkste die ik ontdekte na 10 jaar experimenteren en ideeën die ik uit de lectuur in de resources haalde.

Op een gegeven moment heeft iemand tegen wie ik opkijk mij ook de volgende 2 boeken aangeraden:

- **Van Mammoet tot Big Mac** (Een geschiedenis van onze voeding) - Staf Hendrickx - 978 94 6267 117 1.
- **De Plant Paradox** (De verborgen gevaren van 'gezonde' voeding) - Dr. Steven R. Gundry - 978 94 6319 096 1.

waaruit ik ook interessante richting heb uitgevonden om te experimenteren.

Moge jullie allemaal de gezonde voeding vinden waar je lichaam het beste op werkt!

3. Gezondheid



Wanneer we problemen hebben met onze gezondheid, zien we vaak ook hoe belangrijk deze gezondheid is in het leven. Er wordt dan vaak gezegd dat we daar geen controle over hebben, maar is dat wel zo? We kiezen toch hoe we onze energie verbruiken, door te bewegen of stil te zitten, en we kiezen ook welke energie we binnenkrijgen, fruit en groenten, of fastfood. Zo eenvoudig is het natuurlijk niet, maar we hebben er misschien wel meer controle over dan we denken.

3.1. Word ik met deze eetgewoonten nooit meer ziek!

Juist, ja, en als ik het lang genoeg volhoud, word ik superman...

Persoonlijk geloof ik niet dat er iets is dat ervoor kan zorgen dat ik niet ziek word.

Ik weet van de ene kant dat ik tot nu toe op verschillende gebieden veel te veel met mijn lichaam heb vals gespeeld en ik praat hier niet alleen maar over eten. Er zijn zeker momenten waarop ik de hele tijd een valsspeler ben. Zo heb ik vaak het gevoel dat ik meer slaap nodig heb, nu vind ik het moment zo leuk, dat ik het niet wil breken door te gaan slapen en luister ik dus niet echt naar mijn lichaam.

Aan de andere kant beseft ik ook dat ziekte een manier is van mijn lichaam om te communiceren. Dus ja, ik word nog steeds ziek. Of misschien is het niet ziek, maar ik luister gewoon steeds beter naar mijn lichaam en soms geeft het signalen die niet zo aangenaam zijn.

Wat veranderd is, is dat ik al een paar jaar geen medicijnen meer heb genomen. De verbinding met mijn lichaam, het gevoel van wat ik ervaar is zo magisch, dat zelfs als ik koorts heb, ik mijn lichaam zo dankbaar ben om er zo goed mee om te gaan.

Toen ik alleen plantaardige voeding begon te eten, voelde ik dat het een grote verbetering was, nu niet noodzakelijkerwijs gezonder op de lange termijn. Veel van het ongezonde en verwerkte voedsel kan nog steeds gemaakt worden van plantaardige ingrediënten. Denk aan, geraffineerde suiker wordt ook gemaakt van plantaardige ingrediënten.

Ik geloof dat voedsel een grote bijdrage levert aan mijn gezondheid, nu ik weet dat het zeker niet het enige is. De manier waarop ik mijn lichaam fysiek en mentaal gebruik, heeft minstens evenveel invloed. Het is wanneer ik me op alle vlakken goed in balans voel, dat ik me het beste voel. Naast eten heeft het beoefenen van meditatie, mindfulness en yoga ook een heel bijzondere invloed op mij.

In het algemeen kan ik zeggen dat ik mijn lichaam veel beter voel en probeer er zoveel mogelijk naar te luisteren. Ik luister naar alles wat natuurlijk aanvoelt. In de dualiteit van het leven, denk ik dat het met de tijd, ziek zijn, deel uitmaakt van de natuur, net als heel gezond zijn.

Vandaag de dag is het vooral de manier waarop ik het ervaar die volledig veranderd is sinds ik in 2014 mijn eetgewoonten heb veranderd. Ik vertrouw op de kracht van mijn lichaam om er altijd de beste versie van te zijn. En inderdaad, soms is dat niet wat mijn hoofd of mijn gedachten zou willen.

3.2. Ik ben een natuurgeneeskundige en dit is wat je echt moet weten!

Volgens Wikipedia, is natuurgeneeskunde "een vorm van alternatieve geneeskunde die gebruik maakt van een reeks pseudowetenschappelijke praktijken als "natuurlijk", "niet-invasief", en als het bevorderen van "zelfgenezing". De ideologie en methoden van de natuurgeneeskunde zijn gebaseerd op vitalisme en volksgeneeskunde, in plaats van de op evidence-based traditionele geneeskunde. Natuurgeneeskundige beoefenaars, raden over het algemeen af om moderne medische praktijken te volgen, met inbegrip van, en niet beperkt tot, medische tests, medicijnen, vaccinaties en chirurgie. In plaats daarvan, Naturopathische studie en praktijk vertrouwen op onwetenschappelijke concepten, vaak leiden natuurgeneeskundige diagnoses en behandelingen die geen feitelijke waarde hebben". Behandelingen maken veelal gebruik van middelen die de natuur biedt, zoals licht, warmte, aarde, water, lucht en planten.

Natuurgeneeskunde is geen beschermd beroep en eigenlijk kan iedereen zich zo noemen. Zoals in dit boek te lezen, heeft mijn reis sinds het veranderen van mijn eetgewoonten alles te maken met het meer in harmonie leven met mijzelf en de natuur. Ik heb nooit het plan gehad om natuurgeneeskunde te studeren, nu op een gegeven moment toen ik thuis geen boek had om te lezen, kwam ik contact met een e-learning boek 'Centre de Formation à Distance - Naturopathie - Carol Panne', dat mijn zielsverwant hier had, om een natuurgeneeskundige beoefenaar te worden. Ik begon het te lezen en las de volledige 799 pagina's.

Ik heb de test voor het behalen van een certificaat niet gedaan, omdat ik geen plannen heb om specialist in de natuurgeneeskunde te worden en wil alleen hier delen wat ik heb geleerd.

Hier zijn de verschillende onderwerpen die mijn aandacht trokken;

Als mens, als basis, moet ik voor 3 belangrijke dingen zorgen; Lucht, Water en Voedsel.

Er zijn 10 basistechnieken van de natuurgeneeskunde;

- Voedsel
- Fysieke activiteit
- Ontspanning
- Kruideneeskunde
- Hydrotherapie
- Ademhaling
- Handmatige technieken
- Reflexologie
- Energietechniek
- Trillingstechniek

Voedsel bestaat uit gluciden, eiwitten en lipiden. Het (voedsel) geneest niet, het helpt het auto-immuunsysteem van het lichaam om de gezondheid te herstellen.

4 belangrijke voedsel categorieën worden gebruikt in de natuurgeneeskunde;

- Diuretica (laat me plassen) -> voorbeelden van planten: watermeloen, tomaten, selderij, paardenbloemen, asperges...
- Laxeermiddel (laat me ontlasten) -> voorbeelden van planten: water, aardbeien, amandelen, broccoli, zwarte bonen, pruimen...
- Sudoxisch (laat me zweten) -> voorbeelden van planten: kamille, wortel, olm...
- Expectief (laat me spugen) -> voorbeelden van planten: tijm, venkel, marjolein...

Er wordt ook vrij veel belang gehecht aan de 7 chakra's.

Het woord Chakra is een Sanskriet woord dat "wiel" of "cirkel" betekent, en het verwijst naar de individuele cirkelvormige spinnewielen van energie die zich door het hele lichaam bevinden. Het Chakra Systeem is een complex netwerk van energiekanalen die deze wielen met elkaar verbinden en is in kaart gebracht door het hele lichaam, net als een spiritueel zenuwstelsel.

Er zijn 7 hoofd- en grootste chakra's die langs de ruggengraat lopen (niet in de ruggengraat). Elk chakra zou op een andere frequentie vibreren en is geassocieerd met een bepaalde kleur (zeer nuttig voor chakra meditatie waarbij je de kleuren kunt visualiseren). Ze zijn ook elk geassocieerd met bepaalde emoties, organen en hun functie. Hier is een zeer eenvoudige voorstelling van de chakra's.

#1 Wortel Chakra (Muladhara) - Gelegen aan de basis of de wortel, het perineum, deze chakra vertegenwoordigt aarding en overlevingsbehoeften zoals onderdak en veiligheid. Vaak een goede chakra om je op te concentreren als je veel reist en niet altijd een vast thuis of gevoel van veiligheid hebt. Geassocieerd met de kleur rood en met de ruggengraat, de nieren, de benen en de dikke darm.

#2 Sacraal Chakra (Svadhithana) - Gelegen bij het Sacrum, een groot stuk bot aan de basis van de wervelkolom, maar boven het stuitbeen. Deze chakra staat voor plezier, emotioneel evenwicht en seksualiteit. Geassocieerd met de kleur oranje en de voortplantingsorganen, prostaat en blaas.

#3 Zonnevlucht Chakra (Manipura) - Deze chakra, gelegen bij de buikknop, staat voor onze wilskracht en assertie, de kleur is geel en geassocieerd met de alveesklier, de lever en de maag.

#4 Hart Chakra (Anahata) - Deze chakra, dat zich centraal in het hart bevindt, vertegenwoordigt natuurlijk liefde, gehechtheid, vertrouwen, acceptatie, mededogen en intuïtie. De kleur is groen en de bijbehorende organen zijn het hart, de bloedsomloop, de armen en de handen.

#5 Keel Chakra (Vishuddha) - Gelegen bij de keel (wat een verrassing!), gaat deze chakra over communicatie, creativiteit, waarheid en betrouwbaarheid. De kleur is blauw en de bijbehorende organen zijn de schildklier, de hypothalamus, de keel en de mond.

#6 Derde Oog Chakra (Ajna) - Gelegen in het centrum van de hersenen, op een doorsnede tussen de ogen en net boven de oren. Deze chakra vertegenwoordigt wijsheid, verbeelding, intuïtie en een vermogen om de waarheid in de wereld te analyseren en waar te nemen. De kleur is diep paars en de bijbehorende organen zijn de hypofyse, de neus, de oren en de pijnappelklier.

#7 Kruin Chakra (Sahasrara) - De enige chakra dat buiten het fysieke lichaam wordt gevonden, bevindt zich net boven de kruin van het hoofd in wat wordt beschouwd als ons "geestelijk lichaam". Er zijn minder woorden over deze chakra omdat het de chakra is die geassocieerd wordt met een hoger bewustzijn, pure onvoorwaardelijke liefde, en een staat van puur zijn (voorbij woorden!). Er zijn geen fysieke organen geassocieerd, maar het wordt geassocieerd met het vitaliseren van de bovenste hersenen, en de kleur is een lichtpaarse of indigo, of wit.

Alles gaat over dualiteit, yin en yang, en de meridianen worden meestal genoemd in zo'n paren:

- Dikke darm (arm-yang) en long (arm-yin) = Metalen element
- Maag (been-yang) en milt (been-yin) = Aarde element
- Dunne darm (arm-yang) en Hart (arm-yin) = Vuur element
- Blaas (been-yang) en Nier (been-yin) = Water element
- Drieverwarmer (arm-yang) en pericard (arm-yin) = Vuur element
- Galblaas (been-yang) en lever (been-yin) = Hout element

Voor de Belgische bevolking, als referentie voor goede voeding, geven ze Pol Grégoire (<http://www.polgregoire.org/>). Ik vond het heel dicht aanleunen bij mijn whole food voedings' levensstijl van vandaag.

Over de "raw whole food" levensstijl, of ook wel "raw foodism" genoemd, noemden ze het geen bevestiging van de 20ste eeuw. Ontdekte Essenen gebruikte deze levensstijl al meer dan 2000 jaar geleden. Sommige van hun leden, leefden zelfs 120 jaar. In de 20ste eeuw zijn het in feite Ann Wigmore (<https://annwigmore.org/>) en Viktoras Kulvinkas (<http://www.viktoras.org/>) die met de oprichting van het Hippocrates Health Institute (<https://hippocratesinst.org/>) opnieuw de aandacht vestigen op de voordelen van deze levensstijl.

Er is ook een verwijzing naar een studie van Paul Kouchakoff, MD, over het feit dat het lichaam gekookt voedsel als schadelijke indringers beschouwt.

Een kleine samenvatting ervan =

Een klassieke en diepgaande studie over het directe effect van gekookt voedsel op het menselijke immuunsysteem.

Voorgesteld door Dr. Paul Kouchakoff op het Eerste Internationale Congres voor Microbiologie in 1930 en later vertaald en gepubliceerd door de Lee Foundation for Nutritional Research. *Het onderzoek richt zich op het fenomeen "digestieve leukocytose", d.w.z. de toename en mobilisatie van witte bloedcellen als reactie op het eten van voedsel. Dr. Kouchakoff merkte op dat deze immunrespons alleen optreedt wanneer het gegeten voedsel wordt gekookt en dat bovendien verwerkt voedsel (dat vaak wordt blootgesteld aan hoge temperaturen bij de bereiding ervan) een nog grotere respons oproept dan gekookt voedsel. Rauw voedsel daarentegen veroorzaakt niet alleen geen spijsverteringsleukocytose, maar kan ook voorkomen dat gekookt voedsel dit veroorzaakt, als het met dezelfde maaltijd wordt gegeten. Dr. Kouchakoff bracht vele jaren door met het bestuderen van de effecten van gekookt voedsel versus rauw voedsel op het menselijke immuunsysteem, en het blijft een groot mysterie en tragedie dat niemand zijn verrassende bevindingen heeft gevolgd.*

Regelmatig (idealiter dagelijks) een vers vegetarisch sapje drinken, zal uw auto-immuunsysteem verbeteren.

Tegenwoordig nemen we in onze levensstijl vaak een vrucht aan het eind van een maaltijd, wat een heel slecht idee is. Aan het einde van de maaltijd wordt het spijsverteringskanaal sterk gestimuleerd door de maaltijd die we gegeten hebben. Op dat moment stagneert de eenvoudige suiker uit de vrucht en versterkt het gistingseffect. Als de vrucht ver voor of ver na de maaltijd wordt gegeten, gebeurt dit proces niet.

Omega-3 is echt niet voldoende aanwezig in mijn huidige manier van eten en daar zal een supplement voor genomen moeten worden.

Een woordje over Calcium - De beste calciuminname is een plantaardige inname. In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, zijn het niet de melkproducten die het meeste calcium leveren, integendeel zelfs. Zuivelproducten zijn erg zuur en hebben de neiging om botkalk te verarmen.

Er was veel aandacht voor essentiële oliën, die zeer nuttig kunnen zijn, nu vereisen ze veel voorzorg en gespecialiseerd advies. Nergens anders zag ik zoveel rood en waarschuwingen in het boek als bij deze oliën. Persoonlijk laat ik ze liever buiten beschouwing, gezien de mogelijke gevolgen.

Hoe zit het met de medicatie?

Wel, de medicijnen en farmaceutica zoals we die nu kennen bestaan pas sinds 1950, dus net na de 2e wereldoorlog. Voor die tijd werd de genezing alleen gedaan met producten die door de natuur werden geleverd.

De industrialisatie en het kapitalisme hebben ons alle genezende kracht die de natuur biedt doen vergeten. Het is aan de natuurgeneeskunde om die wortels terug te brengen, nu is dit natuurlijk veel tegen de farmaceutische industrie, die probeert een terugkeer van de natuurlijke gezondheid in alle omstandigheden te voorkomen.

In het algemeen zal de verbetering door natuurgeneeskunde van hoog naar laag gaan, zodat bijvoorbeeld eerst hoofdpijn ontstaat, voordat de pijn in de heupen verdwijnt.

Ook moet worden opgemerkt dat het menselijk lichaam een systeem van verschillende subsystemen is, zoals;

- Circulatoire systeem - Rode bloedcellen hebben de functie van het transporteren van zuurstof en het elimineren van kooldioxide. De witte bloedcellen nemen deel aan fagocytose, die bescherming biedt tegen infecties en eliminatie door de vertering van microbiële elementen. Er is een volledige scheiding tussen het zuurstof bloed dat uit de longen komt, het bloed dat geladen is met metabolische afvalstoffen en de uitgeputte zuurstof die terugkomt uit de verschillende organen. Slagaders brengen zuurstofrijk rood bloed van het hart naar de organen en ze brengen zwart bloed, aangetast, uitgeput van het hart naar de longen.
- Zenuwstelsel - De ontstekingsreactie maakt ook deel uit van het afweermecanisme. De ontsteking wordt gekenmerkt door 4 tekenen; roodheid, hitte, pijn en oedeem. Warmte en roodheid worden veroorzaakt door vasodilatatie van de haarvaten en het vertragen van de bloedsomloop. De pijn is te wijten aan de druk van de zenuwvezels en het oedeem is te wijten aan de exsudatie van het plasma.
- Ademhalingssysteem - de ademhaling vervult 3 functies: het brengt zuurstof naar het organisme, het evacueert de afvalproducten, in de werking van kooldioxide en het neemt deel aan de regeling van de pH van het bloed.
- Het spijsverteringssysteem - de belangrijkste functie van de spijsverteringsorganen, is het transformeren van voedsel zodat het kan worden geassimileerd en al onze cellen kan voeden. Met de lever die de rol van grote fabriek van het lichaam vervult.
- Het skelet - het menselijk skelet bestaat uit 360 gewrichten, verenigd door ligamenten en pezen. Sommige worden mobiel gemaakt door spieren, fascia en glijbanen dankzij gewrichten die de beweging vergemakkelijken.
- Spiersysteem - om de beweging van het lichaam te verzekeren, de houding te behouden, warmte te produceren en om fragiele edele organen te beschermen in samenwerking met de botten.

Een virus is niet in staat zich te verdedigen, dus zeer gemakkelijk te elimineren als het immuunsysteem gezond en effectief is.

De ontwikkeling van auto-immuunziekten is waarschijnlijk te wijten aan de accumulatie van verschillende oorzaken, zoals genetische aanleg, vervuiling, vaccins, medicatie of voeding. Het is natuurlijk niet verwonderlijk dat deze systemen met elkaar verbonden zijn en dat ik op zoek moet gaan naar het complete plaatje.

Wat ik tijdens deze cursus ontdekte is dat we de meeste dingen diep in onszelf weten, we nemen gewoon niet meer de tijd om daar te kijken.

Als een kleine oefening, neem een normale dag, schrijf op wat je inademt als lucht, drinkt als water, doet om te bewegen en eet als energie.

Kijk dan naar wat je hebt opgeschreven en bepaal wat je wel en niet goed vindt.

Misschien moeten we wat meer naar dieren kijken om het te begrijpen.

"Dieren zijn de brug tussen ons en de schoonheid van alles wat natuurlijk is. Ze laten ons zien wat er in ons leven ontbreekt en hoe we onszelf vollediger en onvoorwaardelijker kunnen liefhebben. Ze verbinden ons terug met wie we zijn, en met het doel van waarom we hier zijn." - Trisha McCagh

3.3. Die lieve ogen die niet genezen (uveïtis).

Ik kan me voorstellen dat als mensen dit boek lezen, ze misschien denken dat alles rozengeur en maneschijn is voor mij. Ik kan iedereen geruststellen, of misschien niet, dat het zeker niet zo is. De weg is niet altijd gemakkelijk, de hindernissen zijn soms groot en moeilijk. Wat ik wel vind is dat de weg super mooi en aangenaam is om te belopen, wat vroeger anders was.

Wat ik op deze weg vond, is een bijna natuurlijke manier om bijna alles te genezen. Zonder medicijnen en met alleen natuurlijke middelen zoals beschreven in de natuurgeneeskunde in deze post. Nu lees je het goed, "bijna alles", behalve een oogziekte.

Als kind heb ik nooit echt last, of iets ernstigs aan mijn ogen gehad, totdat ik op 22-jarige leeftijd begon te werken. Ik zou een bedrijfsauto hebben voor mijn werk, nu krijg ik die pas na 6 maanden. Als transport voor die eerste 6 maanden van Brussel naar Antwerpen leek de aankoop van een motor de ideale oplossing. Nu ben ik in augustus met mooie zonschijn aan de slag gegaan, en 6 maanden verder bracht het me tot januari met sneeuw. Na één van die tochten in de sneeuw op de snelweg, bevroor de sneeuw op mijn vizier van de helm en was ik genoodzaakt om met een open vizier te rijden.

Enkele dagen later had ik pijn met een rood oog, waarmee ik naar de oogarts ging, die zou concluderen dat het een oogontsteking was die waarschijnlijk te wijten was aan de kou tijdens het motorrijden. Ik herinnerde me nog goed dat mijn eerste oogarts boos op me was, omdat ik mijn oog niet open kon houden van de pijn, en dus kon ze me niet goed onderzoeken. Begrijpelijk.

Toen de pijn verder ging, besloot ik naar een andere oogarts te gaan, die de diagnose uveïtis stelde. Een inwendige oogontsteking en blijkbaar iets ernstigs. Volgens de oogarts kan ik, als ik hier niet voor zorg, zelf blind worden.

Er waren allerlei medische onderzoeken en bloedtesten, nu niemand kon achterhalen waarom ik die uveïtis had. De oogarts besloot dat vermoeidheid en stress de belangrijkste factoren waren. Om het te laten genezen moest ik (soms zelfs elk uur) druppels Pred Forte toedienen en ik moest zelf een injectie Pred Forte in mijn oog krijgen omdat het niet met druppels wegging.

Vanaf dat moment heb ik regelmatig last van uveïtis, soms blijft het een paar jaar weg, soms verschijnt het meerdere keren per jaar. De oplossing, altijd een reserve flesje Pred Forte bij me en als ik het voel aankomen, doe ik druppels in mijn oog. En na vaak enkele weken en enkele flessen Pred Forte later, gaat het voorbij.

Waar is het probleem? Nou, die Pred Forte is geen natuurlijk geneesmiddel en er zit veel cortisone in. Iets wat ik weet van alles wat ik tot nu toe heb geleerd, als niet echt goed voor mijn

lichaam. Dus vanaf 2014 heb ik geprobeerd een alternatief te vinden en vooralsnog zonder succes.

Ik doe echt mijn uiterste best om naar mijn lichaam te luisteren als het gaat om vermoeidheid en vind ook persoonlijk dat ik goed met stress om kan gaan door mezelf te respecteren, er met anderen over te praten en dagelijks te mediteren. Natuurlijk kan ik het waarschijnlijk altijd beter, nu met wat ik al doe is het moeilijk om momenteel nog geen verbetering te zien.

Naast het fysieke heb ik ook de mentale kant van de dingen onderzocht. Omdat de kou me inderdaad niet veel goeds lijkt te doen, nu verder dan dat aan de fysieke kant ben ik niet geraakt en oftalmologen (heb er al 3 gedaan) kunnen me daar niet echt verder mee helpen.

Vanuit de mentale kant ben ik vooral op zoek gegaan naar:

- Dingen die ik misschien gezien heb en niet goed kan verwerken.
- Dingen die ik niet gezien heb en die mij beïnvloeden.
- Dingen gezien die me niet het juiste beeld geven.
- Proberen bepaalde angsten die in mij zitten te verwerken.
- ...

Ik ben ook voor mijn ogen oefeningen gaan doen, zoals beschreven in het prachtige boek "Voir la vie" (<http://www.mieux-etre.org/Voir-la-vie.html>) van Hortense Servais, dat ik nog niet zo lang geleden gelezen heb en mij aanbevolen door een lieve vriendin.

Ik probeer ook een dagelijkse dosis kurkuma te krijgen door middel van kurkuma shots, kurkuma latte of gewoon in het eten. Ook geef ik mijn ogen 's morgens en 's avonds een warm dompel doek (alleen met warm water) om korstjes rond de ogen zoveel mogelijk te vermijden, omdat deze genezing van uveïtis blijkbaar tegen werken. Als het kan, doe ik ook mijn ochtend yoga buiten, naar de opkomende zon aan de horizon (niet verder dan 45°C, anders is de zon te hoog om naar te staren). Daarnaast heb ik ook al 3 dagen gevast (alleen water) om mijn lichaam in een staat van onderhoud en reparatie te brengen, nu was er voor mij geen effect op de ogen in die tijd periode. En natuurlijk doe ik ook de Wim Hof ademhalingsmethode.

Voorlopig blijft de natuurlijke remedie in plaats van cortisone voor mij nog steeds een mysterie en ik heb nog geen lang durige natuurlijke oplossing gevonden, nu meer dan 20 jaar later. Dit hangt ook samen met een gezegde dat ik sinds 2014 meer dan ondersteun, en dat is dat als we allemaal zouden communiceren zoals het hoort, de psycholoog en de artsen veel minder te doen zouden hebben... we weten vaak de antwoorden, ze zijn soms moeilijk alleen te vinden en ik val vaak terug op de mensen om me heen om mijn weg te vinden.

Bedankt om te "zijn" allemaal!

3.4. Een weg naar natuurlijke genezing zonder medicatie!

Voor sommige dingen is medicatie echt een geweldige uitvinding van wetenschappers, nu is het persoonlijk altijd mijn doel geweest om zonder medicatie te leven, en als dat niet mogelijk is, het absolute minimum. Natuurlijk is mijn overtuiging waarschijnlijk geïnspireerd door Hippocrates die zei: "Laat voeding uw medicijn zijn, en medicijn uw voeding."

Bij het veranderen van mijn voeding, waren het vooral de verbeteringen van de 4 zintuigen; voelen, zien, horen en ruiken die me in staat stelden om een meer natuurlijke weg te gaan zonder medicatie. Vandaag is het alleen de Uveitis die ik soms moet behandelen met druppels cortisone. Nu ben ik op zoek naar natuurlijke alternatieven, en ik heb ze juist nog niet gevonden. Ik blijf ervan overtuigd dat elke blessure een fysieke en mentale kant heeft.

Als ik zeg dat ik rugpijn heb, kan ik dat misschien koppelen aan een bepaalde activiteit die ik heb gedaan, maar vaak zit er ook een meer mentale oorzaak achter. Om dit met een voorbeeld te illustreren, als ik op mijn gemak in mijn tuin lig, en iemand komt mij vragen om te helpen iets superzwaars te dragen. Dan heb ik gemerkt dat als ik dit met liefde en volle intentie doe, ik zelden gekwetst word. Als ik daarentegen ga helpen dragen, tegen mijn zin, met veel boosheid in mij, dan komt er achteraf bijna altijd pijn bij kijken. Ziet u! Ik wist het mentaliteit... Natuurlijk, in beide gevallen is de situatie vergelijkbaar, het is alleen mijn kijk en vooroordelen die in beide situaties veranderen en die uit mijn ervaring bijdragen aan hoe ik me achteraf voel.

Als preventie kan ik dan proberen om met een positieve, liefdevolle inzet dingen in mijn leven te bereiken, het zal zeker helpen, nu is het natuurlijk geen garantie op een pijnvrij leven. Als ik dan toch een blessure oploop, is het heel belangrijk om te begrijpen dat dit, zoals enorm veel dingen in het leven, valt onder een soort van het Kübler-Ross model. Het Kübler-Ross model is een vijf-fasen model, dat stelt dat mensen in bepaalde situaties door een reeks van vijf emoties gaan (Elisabeth Kübler-Ross beschrijft dit in het rouwproces): ontkenning, woede, onderhandelen, depressie, en aanvaarding.

Ik moest persoonlijk ontdekken dat ik ook vaak door die fases ga met blessures (mallet vinger, ontstoken achillespees, verrokken kuit, verstuipte enkel...) en dat er geen shortcuts zijn, we moeten door elk proces heen. De ontkenningsfase is vaak vrij kort, bij een blessure voel en zie ik de blessure vaak, dus de ontkenningsfase is heel vaak van korte duur.

Heel kort daarna kom ik dan in de fase van boosheid terecht. Waarom ik? Waarom heeft iemand anders mij dat aangedaan? Dat vergeef (vergeet) ik nooit! Opnieuw! Altijd dezelfde... herkenbare reacties? Deze fase kan soms lang duren, vooral door de projectie die ik aan mijn verwonding geef van wat dit voor mij zal betekenen gedurende een bepaalde tijd en hoe lang, hard ik zal leiden. Dingen als schreeuwen, sporten, op een boksbal slaan... kunnen soms ook helpen om de woede een uitweg te geven, in plaats van het op te kroppen.

Als ik de ontkenning- en de woede fase heb doorstaan, kan ik aan de onderhandelingsfase beginnen. Ik zie deze heel vaak hand in hand gaan met de depressie. In de onderhandelingsfase ga ik een soort schema opstellen waarvan ik denk dat het de blessure of aandoening zal laten genezen.

Hierboven staat bijvoorbeeld mijn schema met oefeningen voor mijn achillespeesklachten, nu heb ik deze ook voor rugklachten, spierklachten... Ik gebruik ook natuurlijke producten om me verder te ondersteunen in dit proces, zoals vooral ijs, tijgerbalsem, traumeel.... Soms kan mijn geloof in mijn gevoel me parten spelen, en dan is het belangrijk om externe input te zoeken. Dit kan zijn van een arts, specialist of ook gewoon een vriend. Als het geloof soms twijfelt, kan zo'n externe bevestiging boost echt helpen. Als die richting eenmaal gevonden is, kan het weer helemaal pijnvrij voelen, soms heel snel gaan. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat de wond genezen is, vaak genezen we met de snelheid van de natuur, wat natuurlijk in schril contrast staat met de snelheid van de huidige moderne maatschappij.

Als ik mentaal sterk kan zijn om de noodzakelijke onderhandelingen binnen een bepaald tijdsbestek te doen, en er volledig in kan blijven geloven, wat er ook op mijn pad mag komen, dan ben ik heel dicht bij het stadium van acceptatie. Buiten echte breuken of open verwondingen, zijn de meeste aandoeningen en de bovenstaande stadia perfect haalbaar zonder medicatie. Dus wat drijft mij om toch medicatie te nemen, mijn gevoel van gemak (een pilletje is makkelijker dan al het werk hierboven), mijn geloof dat het met medicatie sneller over zal gaan, mijn twijfel aan de krachten van mijn eigen lichaam....

"Ontdek jezelf, leer jezelf beter kennen, accepteer wat je ontdekt en wees te allen tijde de beste versie van jezelf", iets wat ik iedereen toewens!

3.5. Van duizeligheid tot overstressed, hier is misschien een oplossing!

Ik vermoed dat als je dit leest, je ook hebt ervaren dat je je niet altijd even lekker voelt, een beetje duizelig en soms wordt het allemaal een beetje te veel. De reactie die ik hierop had voordat ik mijn eetgewoonten veranderde was, ga zeker naar de dokter en hij zal wel weten wat er aan de hand is. De dokter zal luisteren, mijn bloeddruk meten, en in mijn geval concluderen dat ik gestrest ben en dat een kalmerend middel me zal helpen. Ik ben blij geholpen te worden, neem keurig mijn pillen en alles is weer beter tot de volgende keer dat ik dit scenario gewoon weer doe. Geen haar op mijn hoofd dacht eraan dat dit niet normaal was, dit leek het protocol te zijn dat iedereen volgt.

Natuurlijk doet de dokter zijn best om mij te helpen, en heeft hij het beste met mij voor, op basis van de dingen die hij geleerd heeft. Luister naar de symptomen die de patiënt je vertelt, doe wat tests, en schrijf op basis daarvan iets voor dat de oorzaak aanpakt of de symptomen draaglijker maakt. Ter verduidelijking, de kalmeringspillen in geval van duizeligheid of stress, maakt de symptomen draaglijker. Natuurlijk weet ik op dit moment niets anders, ik ben hier erg blij mee en het helpt me om mijn leven verder te leven.

Wat ik heb ontdekt, sinds ik mijn eetgewoonten heb veranderd, is dat mijn lichaam heel goed kan voelen. Als ik de symptomen ga verdoezelen, krijg ik natuurlijk een totaal vertekend beeld. Het is alsof je iemand die totaal uitgeput is, vraagt hoe hij zich voelt net na het drinken van 2 energiedrankjes. Het gaat veel beter, nou, dat is wat ik wilde horen. En dus in plaats van me af te vragen waarom ik zo uitgeput ben, drink ik gewoon 2 energiedrankjes en het probleem is opgelost. Tenminste, dat dacht ik vroeger.

Tegenwoordig eet ik bijna geen geraffineerde suiker meer, drink ik niet veel anders dan water en thee, en vermijd ik elke andere vorm van medicatie of stimulerende middelen. Hierdoor voel ik beter wat er in mijn lichaam gebeurt dan vroeger. Veel mensen denken dat ik met mijn manier van eten en drinken nooit meer duizelig of gestrest ben. Het is niet omdat ik iets niet neem, dat ik er geen last van heb. Natuurlijk voel ik dezelfde symptomen, ik heb alleen besloten om er iets anders mee te doen dan ze te verdoezelen.

Het is normaal dat de dokter me zegt dat ik het beter wat rustiger aan kan doen. Nu luister ik hiernaar vaak heel selectief, ik hoor rustiger aan doen, en ik hoor kalmeringsmiddelen innemen. Ergens in mij zeg ik, rustig aan doen, geen optie, dus ik neem gewoon kalmerende middelen zeker. Als ik er dan openlijker over kan praten, blijkt dat het hele land ze neemt. Wat ben ik toch een normaal mens, whew! Ik weet dus dat ik het rustig aan moet doen, en mijn leven (nu ben ik daar zeker niet de enige in) laat me niet toe om het rustig aan te doen, dus ga ik naar de andere optie. Een optie van afhankelijkheid.

Nu is het op bepaalde plaatsen in de wereld normaal om gestrest te zijn als er vandaag geen eten of drinkbaar water zal zijn... maar in de westerse maatschappij, waarom leggen we onszelf deze stress zo op? Ik moet toegeven dat het me heel wat zelfreflectie en meditatie heeft gekost om tot inzicht te komen en mezelf duidelijk te kunnen afvragen: waarom doe ik dit?

Ik moest besluiten dat het vaak een cultureel opgelegde intentie is, waarbij mijn lichaam alles doet om erbij te horen (in een sociale status, in een bepaalde relatie...). Toen ik ontdekte dat ik beter kan luisteren naar mijn lichaam en mijn eigen gezondheid (wat die ook moge zijn), ging er een nieuwe wereld van ontdekkingen open. Ik ontdekte dat ik mezelf veel dingen kunstmatig opleg, me verhalen vertel waar niet veel van waar is, en bovenal een onaangenaam moment beleef door iets wat ik zelf gecreëerd heb.

We hebben allemaal een oneindige bron van liefde in ons, helaas is het vaak de laatste plaats waar we gaan zoeken. Meditatie kan wonderen doen.

3.6. Waarom ik me niet vegan voel en het zeker niet perse gezonder is!

Vroeger werkte ik met etiketten, die meestal digitaal waren, dus 1 of 0, ik doe mee of ik doe niet mee, ik eet rauw of ik eet niet rauw, ik ben veganistisch of ik ben niet veganistisch, er is geen ruimte voor een tussenliggende situatie of grijze zone. In de loop van de tijd heb ik geleerd dat ik dat digitaal niet leuk vind en dat het gewoon te veel gewicht op mijn schouders legt. Ik heb het gevoel dat als ik persoonlijk weet dat ik op elk moment mijn best doe, het voor mij veel beter werkt dan de digitale 0 of 1. Er zal altijd een andere of (beter) zijn, voor alles en misschien is het ook juist dat die het leuk maakt..

Toen ik me afvroeg hoe ik mijn manier van eten aan anderen moest uitleggen, kwam ik terecht bij vegan die er het dichtst bij stond als definitie. Al snel vond ik een gemeenschap die inderdaad min of meer dezelfde waarde heeft, nu die ook vrij kritisch is en die zeer digitaal te werk gaat. Halve vegans zijn niet echt aanvaardbaar. Het heeft tot het boek "How to Create a Vegan World (A Pragmatic Approach)" van Tobias Leenaert geduurd voor ik iets minder digitaal en radicaal denken tegenkwam en zelf toepaste.

Toen ik in 2014 naar een plantaardige levensstijl ging, stelde ik me voor dat ik een gemeenschap van uiterst gezonde mensen zou ontdekken, gezien het feit dat, dat mijn aanpak was. Toen ik vervolgens naar evenementen ging die in de veganistische beweging werden georganiseerd, moet ik zeggen dat het tegendeel op dat moment het geval was. Het voelde heel gelijkaardig aan België, toen ik ontdekte dat de politica Maggie De Block de minister van Volksgezondheid is. Er klopte iets niet voor mij.

Het deed me beseffen dat ik iedereen aanmoedig om grotendeels veganistisch te worden (omdat het andere goede punten heeft voor onze samenleving), maar dat dit niet noodzakelijkerwijs betekent dat het gezonder is in al zijn facetten. Iedereen vindt er zijn eigen positieve redenen in, en dat vind ik goed zo.

Het is geweldig voor de planeet, geweldig voor de dieren... zeker de weg vooruit vanuit dat oogpunt, nu is het niet per se goed voor mijn gezondheid. Waarom zou dat niet zo zijn? Het is allemaal plantaardig, toch?

Ja, nou, groenten en fruit zijn inderdaad veganistisch en als iedereen dat gewoon zou eten, zullen we het verschil zeker zien en voelen. Nu betekent veganistisch vandaag de dag dat ik bijna dezelfde manier van leven kan leiden als voordat ik enkel plantaardig begon te eten, met alle beschikbare plantaardige vervangingsmiddelen.

Ja, brood, frietjes, pasta, ijs, pannenkoeken, suiker, wafels, hamburgers... kunnen allemaal veganistisch zijn. Het feit dat ze veganistisch zijn zou kunnen zijn dat ze een beetje gezonder

zijn dan de gebruikelijke westerse varianten, nu zijn ze volgens mijn ervaring niet meer het voedsel om van te leven. Als ik er wel op leef, kan ik me voorstellen dat de implicaties niet zo radicaal zijn als in het gebruikelijke westerse versie, nu zullen ze naar mijn mening er niet ver af liggen.

Vandaag weet ik dat ik geen brood, frieten, pasta, ijsjes, pannenkoeken, wafels, hamburgers... moet eten om te overleven, nu weet ik dat ze zo'n extreem plezier kunnen geven dat het moeilijk is om zonder te leven (misschien moeten we wel nieuwe bronnen van plezier ontdekken...dat was bij mij het geval).

Dus voor mij, als we kijken naar gezondheid, zijn er veel problemen met "waarom" we iets eten en het is niet een alternatieve manier van eten dat dit oplost. Dus ja, veganistisch gaan heeft veel voordelen. Nu als ik diepgaande problemen in mijn leven niet aanpak en negeer, afgezien van voeding (zoals ik hier uitleg), zullen ze niet worden opgelost door het eten van de veganistische versies van dat voedsel.

En dat is een claim die ik vaak tegenkwam in mijn overgang. Het leek erop dat veganistisch het antwoord was op alle problemen, wat het met mijn ervaring niet is. En vandaar dat ik er ook geen verdere link mee heb.

Vandaag probeer ik op elk moment de beste versie van mezelf te zijn voor een betere wereld morgen voor elk levend wezen op aarde, en als ik vind (of men wijst mij erop) dat ik ergens niet genoeg heb gedaan voor mijn eigenwaarde, probeer ik daar in de toekomst aan te werken. Daar zit waarschijnlijk wel wat vegan in, nu ik lig er niet van wakker hoeveel % dat is ...

3.7. Te mager of gezond mager?

Een algemene opmerking voordat je dit gaat lezen, wat natuurlijk geldt voor alles in dit boek; "iedereen is anders, helaas kan ik alleen maar over mijn ervaring praten".

Een heel kleine samenvatting, persoonlijk was ik op zoek naar een beter gevoel met mezelf, meer in overeenstemming met de natuur, het werkelijke doel van het leven en een plantaardig dieet gaf me daar een enorme bijdrage aan. Was het hele proces sinds 2014 zo geweldig? Niet echt...

Op een gegeven moment in het proces kwam ik "angst" tegen, iets waar ik mee moest leren leven in plaats van het proberen te negeren zoals voorheen. Afvallen was waarschijnlijk de grootste "angst" om overheen te komen, in het hele proces.

Waar kwam die angst vandaan?

Ik ben 1m85 lang geweest sinds 1996, weeg ongeveer 80-81 kg en dat waren nog steeds mijn cijfers in 2013.

Voor mij was het als mijn voorgedefinieerde biologische gewicht, het zit in mijn genen, er is niets wat ik eraan kan doen (natuurlijk heb ik nog steeds +- hetzelfde gegeten als in 1996).

Ik doe veel aan sport; basketbal, hardlopen, zwemmen, snowboarden... en op een gegeven moment in 2014 kreeg ik tijdens het spelen van basketbal een signaal dat voelde als een zachte stop, zeg maar: "je gaat over je huidige lichaamsgrenzen heen."

Omdat ik dat nog nooit had gevoeld, was ik nogal bezorgd ("angst") en besloot ik naar een dokter te gaan om mezelf gerust te stellen. We begonnen met een bloedtest (die voor mij voldoende was om mijn "angst" in dat stadium weg te nemen) en daaruit bleek dat het beter was dan ooit.

Het enige dat was veranderd was mijn gewicht, ik weeg 72kg (zelfs tot 69kg op een gegeven moment). Bij het uitleggen van mijn veranderde levensstijl aan de dokter waren alle gedragingen meer dan normaal. Nu is dit natuurlijk volledig in strijd met mijn geloof van mijn voorgedefinieerde biologische gewicht. Ik moet toegeven dat ik wat tijd nodig had om dat te accepteren en te geloven. Dit opende mijn ogen zo wijd dat ik met nog minder vooroordelen naar de wereld begon te kijken dan voorheen. Het voelde alsof, wauw, alles is mogelijk.

Ik heb nooit echt veel vet gegeten, dat was cultureel gezien niet goed voor mij. Van suiker daarentegen, at ik altijd veel te veel zonder het echt te weten (of te willen weten). Het was in drank, brood, pasta... En toen ik dat allemaal verwijderde, en alleen nog maar suiker uit fruit en het goede vet (dat geloof ik) uit groenten at, nou ja, dan verloor ik rond de 10 kg.

Ik geloof dat fruit en groenten stoffen bevatten die gemaakt zijn om ons energie te geven. Nu bevatten ze ook stoffen die gemaakt zijn om ons lichaam te reinigen. Als dat niet zo was, zou plassen en poepen waarschijnlijk niet nodig zijn. Groenten en fruit hebben me altijd energie gegeven, nu voordat ik begon met het opslaan van vet, voelde ik alsof de prioriteit van wat ik at eerst schoonmaken was. Alsof mijn lichaam dacht dat schoonmaken belangrijker was dan het opbouwen van vet.

Nadat ik me dat realiseerde ging ik dus van: Ik ben echt mager -> me slecht voel -> dan stabiliseert het -> dan krijg ik mijn natuurlijke gewicht terug -> voel ik me geweldig! Dit proces heeft me 1-2 jaar gekost, met ups en downs (een link naar de dualiteit van het leven?).

Mijn eten is plantaardig voedsel, zo dicht mogelijk tegen hun natuurlijke vorm, datgene wat ik het lekkerste vind en zoveel als ik wil. Na een tijdje voelt dit eten steeds natuurlijker aan, alsof mijn lichaam zich wat moest aanpassen in vergelijking met de vorige situatie. Na verloop van tijd voel ik ook meer en meer wat ik nodig heb, afhankelijk van de activiteit die ik doe.

Als ik de plantenvoeding in een blender of zoiets stop, kan ik inderdaad meer eten (ik ben er vrij zeker van dat dat kan helpen om een bepaalde massa in stand te houden als ik dat wil), nu weet ik niet zeker of mijn lichaam het echt nodig heeft en in dat geval heb ik geen natuurlijk gevoel meer. Dus ik beperk het.

Van Yogi Bhanan las ik ook: "Je bent een mens. Je wordt verondersteld eenvoudig voedsel te eten. Niet voedsel dat lekker is, maar voedsel dat verteerd kan worden en in vierentwintig uur terug uit je kan komen." Yogi Bhanan 9/9/1995.

Zoals ik al zei, is het in dit hele proces inderdaad beangstigend om mager te zijn. Persoonlijk voor mij, was het vooral de druk van buitenaf, opmerkingen die je doen twijfelen en bang maken. Terugkijkend is het zo belachelijk dat ik bang ben voor opmerkingen van mensen die verwerkt, kunstmatig, in het laboratorium gemaakt voedsel eten zonder enige voedingswaarde, in de meeste gevallen overgewicht hebben, en me bang kunnen maken voor het hele voedsel dat ik eet, dat rechtstreeks uit de natuur komt en gebruikt wordt in de geneeskunde... Natuurlijk heeft iedereen de vrijheid om zich te uiten en alle respect daarvoor.

Toen, bij terug wat gewichtstoename, voelde ik dat het niet noodzakelijkerwijs de hoeveelheid is die me weer gewicht doet toenemen. Na het 1-2 jaar durende proces, voelde ik dat mijn lichaam zich aanpaste. Als ik veel eet, is mijn lichaam lui in het nemen van wat het nodig heeft, als ik minder eet, werkt mijn lichaam selectiever om de goede dingen eruit te halen. Het resultaat voor mij is dat ik na de moeilijke periode niet meer zoveel hoefde te eten en toch weer een normaal lichaamsgewicht kreeg. Als ik erop terugkijk, heb ik mijn hele leven al overgewicht gehad en nu dat al mijn waarde perfect zijn, maak ik me er zorgen over.... Heel normaal, als je 35 jaar lang ergens aan gewoon bent dan kost het tijd om je mentaal aan te passen.

Vandaag eet ik typisch:

- 3-4 stukken fruit in totaal, van maximaal 2 verschillende fruitsoorten in de ochtend (7u)
- 4-5 stukken fruit in totaal, van maximaal 2 verschillende fruitsoorten op de middag.
- Een handvol noten ergens op de dag, minstens 1 uur verwijderd van mijn 2 feestmaaltijden hierboven (soms verwerkt in een zelfgemaakt dessert met de blender, typisch samen met dadels of vijgen)
- Een salade met alle groenten die ik lekker vind in de avond, vooral als ik sport (dat is bijna elke dag), op andere dagen pas ik me aan wat we als gezin hebben afgesproken, natuurlijk altijd plantaardig.

Bovendien, als je wat geruststelling nodig hebt, ben ik persoonlijk geïnspireerd door de 80+ jarige dame die ik in hoofdstuk 2.4. Beschrijf.

3.8. 5G straling en wat je er gemakkelijk tegen kunt doen!

Als iemand me over 5G spreekt, krijg ik meteen het beeld van de testen die gedaan zijn waar in de buurt van die testen, blijkbaar vogels spontaan dood zijn gevallen. Ik vermoed dat dit ook het beeld is dat de meeste te binnen schiet als ik de verspreiding van de petitie tegen 5G zie.

Natuurlijk moet ik laten zien dat ik het daar niet mee eens ben, petitie en geweldloze demonstraties, zijn acties die ik niet moet opgeven. Nu houdt het voor de meeste mensen vaak daar op. Wat ik bijna altijd vergeet is dat als niemand 'iets' koopt, dat 'iets' niet ontwikkeld zal worden en zal blijven bestaan. Ik leef in een markt van vraag en aanbod, als er geen vraag is dan is er geen aanbod.

Jij Steven, dat begrijp ik, nu heb ik die 5G niet nodig en ik koop het niet. Echt waar?

Wat 5G betreft, ik heb die dode vogels gezien en ik koppel dat aan mogelijke identieke menselijke sterfgevallen. Gruwelijk, we zien die dood als direct, dus volledig onacceptabel en natuurlijk zijn we er volledig tegen. Wat nu, als de dood geleidelijk komt, in de vorm van een ziekte die ik niet goed ken en die ik niet weet hoe ik ze moet genezen? Als ik dan zie hoeveel van deze ziekten er vandaag de dag zijn, dan denk ik dat dit als acceptabel wordt gezien. Dus 5G, geen probleem, ik sterf er niet meteen aan, zoniet zal het vrij snel door de wet worden verboden. Dus sterven, indirect door ziekte kan niet gegarandeerd worden dat we dat vermijden. In orde? Nee, als er een kans is dat het mensen bedreigt, moet het verboden worden.

Is dat zo?

Deze discussie heeft al plaatsgevonden voor radiosignalen, draagbare huistelefoons, mobiele telefoons, magnetrons, wifi, bluetooth, smartphones... allemaal dingen waarvan niet voor 100% kan worden bewezen dat ze geen potentieel dodelijke ziekten bij de mens opwekken of veroorzaken en toch zijn ze er. Heb ik al een röntgenfoto gemaakt bij een dokter en gezien welke voorzorgsmaatregelen de dokter neemt? Dat is waarschijnlijk omdat het onschadelijk is...

Waarom is dat? Nou, het kan niet bewezen worden dat het een ziekte veroorzaakt of beïnvloed. En dat die ziekte er niet wordt door veroorzaakt of beïnvloed, kan ook niet bewezen worden, dus het komt wel goed. Dat is tot nu toe altijd onze aanpak geweest, dus waarom zou het nu anders zijn?

Als ik vandaag tevreden ben met mijn huistelefoon en alleen met mijn PC via een ethernetkabel op het internet ga, dan zal ik een bepaald voorbeeld laten zien. Als nu een bepaald percentage van de mensen dit voorbeeld overneemt, zal er een reeks praktische kabels en speciale vaste telefoons verschijnen.

Dus ik vraag me af wie er tegen 5G is en nog steeds een smartphone heeft vandaag?

Ik kan het mis hebben, maar ik denk dat we in de buurt van 99% komen.

Wie gebruikt alleen wifi en nooit zijn mobiele data?

Ik kan het weer mis hebben, maar ik denk dat we in de buurt van 99% komen.

Wie heeft al een naar video's via zijn mobiele data gekeken?

Ik kan het weer mis hebben, maar ik denk dat we in de buurt van 99% komen.

En wat is de reactie als de data slecht of niet snel binnenkomt?

Die kl*** verbinding, toch?

Moet ik doorgaan?

We gebruiken en kopen dingen die deze ontwikkelingen stimuleren zoals 5G op een niveau dat we zelf niet beseffen. Misschien een goed moment om een kijkje te nemen, oké, we hebben die smartphone en we gebruiken mobiele data. In hoeverre maakt dit het leven beter? Durf eens heel kritisch te kijken en vraag het je echt af? Het gaat allemaal sneller, geen twijfel mogelijk, nu dit sneller, wat draagt dat bij aan een beter leven? Worden we niet lui, onoplettend en asociaal door die constante hulp die we nodig hebben in de vorm van een smartphone?

Vandaag de dag is het dus aanvaardbaar dat er ziekten zijn die we niet kunnen genezen, zoals ouderdom, alleen komen ze al op zeer jonge leeftijd voor en sterven er kinderen of zeer jonge mensen aan. Nu er geen verband is, moeten we er niets aan doen en dat kleine dingetje dat niets aan ons leven bijbrengt, blijven accepteren. Zou het niet verstandiger zijn om toe te geven dat we een fout hebben gemaakt en dat we als mens een andere weg moeten inslaan? Of zijn we daar echt te dom voor?

Waarom denk ik dat nieuwe settopboxen een knopje hebben om de wifi uit te schakelen?

Waarschijnlijk omdat er een vraag voor is. Natuurlijk zullen sommige van hen dit vragen om hun netwerk te beschermen of om een andere bezitterige reden. Een ander deel zal ook zijn omdat mensen dat wifi ding niet vertrouwen en alleen het minimum nemen van wat ze nodig hebben als ze denken dat het nodig is.

Dus als ik dingen anders ga gebruiken, meedelen aan mensen om me heen, hen aanmoedig om deze dingen ook toe te passen en de voordelen ervan uitleg. Misschien zal morgen de kabel weer hip zijn en kunnen we terug beginnen te kijken, en openlijk te praten met mensen op straat. En zullen ze snel stoppen met die 5G verder te ontwikkelen, wat ze vandaag de dag nog niet gedaan hebben...

“... Je mag zeggen dat ik een dromer ben... Maar ik ben niet de enige. Ik hoop dat u zich op een dag bij ons zult aansluiten. En de wereld zal als één zijn ...” - “imagine” - John Lennon

3.9. Blessure, pijn of ziek, hier is een mogelijke oplossing!

In deze moderne tijd kunnen we dit blessure 2.0, pijn 2.0 of ziek 2.0 noemen.

Vroeger was voor mij een blessure 1.0, pijn 1.0 of ziek 1.0, ik deed ergens iets verkeerd, deed iets stoms, geforceerd en voila het resultaat. Letsel 1.0, pijn 1.0 of ziek 1.0 werden mij uitgelegd als zeer negatief, ga nu naar de dokter, volg alles wat hij zegt en neem je medicatie.

Bovendien had ik hypochondrie (kortom, mensen met hypochondrie denken vaak dat ze een ernstige ziekte hebben. Allerlei veel voorkomende lichamelijke klachten worden gezien als tekenen van een ernstige ziekte, zoals een steek, jeuk of kramp. Het is erg moeilijk om iemand met hypochondrie gerust te stellen). Gelukkig had ik een openhartige dokter die me dit netjes uitlegde toen ik er klaar voor was.

Ik heb nu nog vaak een blessure, pijn of ziekte, nu ik zou het versie 2.0 noemen. Helemaal niet negatief. Ik zou het meer omschrijven als signalen van leven. Signalen die me een richting laten zien, die me aanmoedigen om sommige dingen anders te bekijken en misschien zelfs te veranderen.

Vanaf het moment dat ik in 2014 deze andere kant op ging, is één van mijn belangrijkste doelen altijd geweest om geen medicijnen te gebruiken. Ik heb zelf niet veel vertrouwen in medicatie, ze hebben bijna allemaal bijwerkingen en zijn alleen bedoeld om de symptomen te verdoezelen. Nu is er helaas soms geen andere kennis beschikbaar en is een medicijn de enige oplossing die ik heb.

Wat ik wel zie is dat veel medicijnen voor de behandeling van chronische ziekten en dgl. ook planten bevatten. Broccoli, bloemkool, groene bladgroenten ... zijn slechts enkele van de groenten die uitstekende remedies bevatten om mijn lichaam te helpen genezen. Waarom? Nou, ik denk misschien dat de natuur ze voor ons heeft gemaakt. Wat zou er gebeuren als we ze daadwerkelijk dicht bij hun oorspronkelijke staat aten? Zou het kunnen dat we deze uitstekende genezende middelen in ons lichaam hebben? Persoonlijk zeg ik niet dat het zou kunnen, maar ik ben ervan overtuigd dat het zo is.

Dus als ik me losmaak van verwerkt voedsel in het algemeen en terugga naar plantaardig voedsel dat zo dicht mogelijk bij hun volledige voedingsstatus ligt, dan denk ik dat we de voordelen voor de gezondheid zullen gaan zien.

Hippocrates zei niet voor niets "Laat je eten je medicijn zijn en je medicijn je voedsel". Dus we weten het al en het is niet echt nieuw.

Dus de integratie van de natuurlijke ingrediënten van de geneeskunde in mijn dieet is zeker een zeer goede stap in de goede richting om zonder medicijnen verder te gaan. Nu is dit voor mij nog niet helemaal blessure 2.0, pijn 2.0 of ziekte 2.0.

Het heeft me 40 jaar gekost om te begrijpen dat achter blessure, pijn of ziekte, iets wat ik in het verleden volledig lichamenlijk zou hebben beschreven, altijd iets mentaal zit. De uitdrukking van blessure, pijn of ziekte, die ik vanaf nu een gevoel ga noemen, geeft me aan dat er ergens in mijn leven iets niet klopt. Het is dus een positief gevoel dat me aanmoedigt om aan mijn leven te werken, om het beter te maken en niet iets negatiefs zoals het vaak wordt weerspiegeld in de huidige maatschappij. Het betekent dat er nog steeds wonden in mijn leven zijn waar ik misschien aan moet werken. Ik ben er persoonlijk van overtuigd dat als we dit alles met elkaar zouden kunnen delen en met iedereen openlijk over onze wonden zouden kunnen praten, we hier samen heel gemakkelijk oplossingen voor zouden kunnen vinden zonder zeer gecompliceerde of moeilijke studies.

Nu doen we dit “nog” niet, dus moeten we op zoek naar andere manieren. Ik heb wel mensen in mijn entourage die me wat aanwijzingen kunnen geven, nu val ik ook terug op de literatuur die hierover is geschreven. Een zeer interessant boek hieromtrent, wel in het Frans, is dat van Christian Flèche “Décodage biologique des maladies - L’encyclopédie des correspondances symptômes-émotions”. Vrij vertaald als “Biologische decodering van ziekten - De encyclopedie van overeenstemmende symptomen-emoities”.

Het kijken naar dit gevoel met een positieve houding, een dankbaarheid voor de begeleiding, voedsel dat me helpt om me beter te voelen, het doen van de fysieke oefeningen om me beter te voelen (dit kan soms gewoon rust zijn) en het diepere werk naar het mentale achter het gevoel is voor mij zo’n positieve ontdekking geweest, dat ik eigenlijk stiekem wens dat ik nooit de 1.0 definitie had geleerd.

“De wonde is de plaats waar het Licht je binnenkomt.” - Rumi

3.10. De waarheid over kanker!

Zoals ik reeds in dit boek heb gezegd zijn ernstige ziekten, kanker... dingen die ik moeilijk kan geloven dat de natuur ze voor ons heeft gecreëerd. Toch heb ik het gevoel dat het meer en meer aanwezig is, en dat het steeds dichterbij mij en mijn geliefden komt. Wie in deze wereld heeft niet iemand met een ernstige ziekte, kanker... in zijn entourage?

Van alle mensen met wie ik in contact ben gekomen sinds mijn eetgewoonten zijn veranderd, trok Ty Bollinger op een gegeven moment mijn aandacht met zijn documentaire "The Truth About Cancer" (<https://thetruthaboutcancer.com/>). Is het de waarheid? Ik weet het niet, alles wat ik weet is dat de antwoorden die ik tot nu toe heb gelezen, voor mij niet aanvaardbaar zijn; 'deze ziekte is vrij uniek, we weten het niet, we werken eraan...'. Ik vind het persoonlijk moeilijk om zo'n antwoord te accepteren. Dus alle andere informatie is meer dan welkom voor mij en ik zal er mijn eigen waarheid van maken, wat iedereen doet, is het niet?

Dus ben ik begonnen met het luisteren naar hun 9 daagse gratis video's vol met artsen, onderzoekers, experts en overlevenden die je precies laten zien hoe zij kanker kunnen voorkomen en behandelen. Gedurende de hele documentaire kon ik, naast het feit dat ze uitstekende communicatiemiddelen hebben (het zal moeilijk zijn om een aflevering te missen als ik mijn e-mails controleer), niet echt een echte advertentie vinden en dat is voor mij altijd een goed teken van open communicatie.

Wat het eten betreft, zat er natuurlijk veel in dat ik heb ontdekt sinds mijn eetgewoonten zijn veranderd. Nu heeft het me duidelijk laten zien dat het niet één ding is, het is niet als gezond voedsel en alles zal geweldig zijn. Het zal helpen en het is een goede stap in de goede richting, nu is het echt een combinatie van zo ongeveer alles wat zo leuk is in de moderne levensstijl.

Geen schone lucht gefilterd door bomen, geen schoon water, vervuiling, elektromagnetische golven, stress, alles wat altijd sneller gaat...zijn allemaal factoren die er direct of indirect aan bijdragen volgens zijn documentaire en onderzoek.

Het grootste is natuurlijk het geld. Wanneer mensen een ongelooflijke hoeveelheid geld gaan verdienen op basis van de ziektes van anderen, wordt het echt moeilijk om die anderen het gratis natuurlijke alternatief aan te bieden. Hier zullen ze proberen de waarheid zo lang mogelijk te verbergen, en dat is echt wat ik voelde tijdens mijn ontdekking (je kan het de mensen ook niet kwalijk nemen want ze beseffen zelf niet dat het dat is wat ze doen)..

Op het extreme niveau, naast lucht, voedsel, gewoontes... gaat dit zelfs naar de kleren die we dragen, die te strak om ons lichaam zitten. Ze namen bijvoorbeeld de uitleg van de beha die zo strak om het lichaam zit, dat het niet echt goed is voor de bloedsomloop van het hele leven in het lichaam en op de een of andere manier zou kunnen bijdragen aan borstkanker.

Een ander ding dat me deed schrikken was de mentale kant. Wanneer een patiënt sterk gelooft dat hij of zij een bepaalde ziekte heeft, neemt de kans op het daadwerkelijk ontwikkelen van de ziekte toe. Dus als een dokter me dat daadwerkelijk verteld, heeft dat invloed op de toekomstige ontwikkeling van de ziekte in mijn lichaam.

Zoals Henry Ford zei: "Als je denkt dat je het kunt of denkt dat je het niet kunt, dan heb je gelijk".

Is dit allemaal de waarheid?

Nogmaals, ik weet het niet, zoals ik al eerder zei, ik denk dat iedereen zijn eigen waarheid heeft of creëert. Ik kan alleen maar hopen dat het positief is, Henry Ford's uitspraak in gedachten gehouden.

Wat ik wel weet is dat ik het erg waardeer dat Ty en zijn team dit alles beschikbaar stellen aan zoveel mensen over de hele wereld. Zodat ze allemaal hun eigen waarheid kunnen creëren en op zijn minst de andere kant van het verhaal hebben. Een andere kant die volgens mij zeer verborgen is vanwege de extreme lobby op hoog niveau over het grote geld spijtig genoeg. Wat geen geld oplevert verliest vlug de aandacht van de industrie.

"De menselijke natuur zorgt voor voldoende wantrouwen ten opzichte van alles wat buitenaards is, zodat er geen kunstmatige toevoer nodig is". - Calvin Coolidge

3.11. Adem u gezond en hier is hoe!

Nog niet zo lang geleden besteedde ik veel aandacht aan materiaal. Als iemand me goed voor 2014 had gevraagd, Steven, wat is belangrijk in het leven? De kans was groot dat mijn antwoorden: geld, werk, thuis, familie waren... en dan dat helse cliché, een goede gezondheid waar ik zelf niet veel aan kan doen. Gezondheid is iets waar ik op moet hopen en wat veel mensen mij zullen moeten toewensen, anders zou het wel eens mis kunnen gaan.

Ik weet nu beter en vind het raar, dat niemand me dit nooit heeft uitgelegd of geleerd. Misschien wilde ik niet luisteren, of misschien was het gewoon niet het juiste moment. Toen ik dit allemaal leerde, wilde ik de boodschap verspreiden, het uitleggen aan andere mensen en kwam al snel tot de conclusie dat er niet zo veel mensen op zoek zijn naar deze dingen. Ze blijven liever binnen hun comfortzone, klagen en veranderen niets. Ik begrijp het volkomen, ik ben zo geweest.

Ik probeerde dingen te veranderen om me gewoon beter te voelen in het algemeen en dat zou een positieve invloed hebben op mijn gezondheid. Ik begon de manier waarop ik at te veranderen en bleef proberen om ervoor te zorgen dat het het hoogste voedingsniveau voor mijn lichaam had. Het is een geweldige ontdekking, het voelt goed en ik ontdek elke dag meer in deze richting. Toch realiseerde ik me dat naast voedsel, water ook een zeer belangrijke factor is in mijn leven en de manier waarop ik me voel. Eten kan ik het langst missen, dan komt er water en als er iets is waar ik echt niet zo lang (een paar minuten) zonder kan, is het lucht. Lucht die waarschijnlijk de meest essentiële behoefte aan gezondheid en leven is.

Ik ontdekte al snel dat ik magie in het leven kon brengen door alleen maar te ademen! Toegegeven, ik ben me pas heel recentelijk bewust geworden van mijn ademhaling. Toen ik begin jaren twintig begon te werken, realiseerde ik me wel dat als de stress in allerlei levenssituaties behoorlijk zwaar zou zijn, ik diep door mijn neus, in mijn buik en weer uit zou ademen. Dit zou de situatie leefbaarder maken en me minder stress geven. Ik adem gewoon anders, dat is alles.

Ik had ook ontdekt dat als ik liep, als ik mijn adem specifiek aanpaste, ik mijn hartslag kon verlagen, ook al liep ik soms sneller. Dus, alleen al door de manier waarop ik ademde te veranderen, naar een ander tempo, dat van rustige ervaring, niet in de maat van mijn loop stappen, zelfs als ik sneller liep, meer moeite deed, toen ik bewust ademde daalde mijn hartslag.

Hoewel ik nooit verder in deze richting heb gekeken, begreep ik dat het iets bijzonders was. Toen ik de manier waarop ik at veranderde, begon ik te verkennen met yoga, meditatie... allerlei oefeningen waarin deze ademhaling een belangrijke plaats inneemt. Pas heel recentelijk, door naar de Wim Hof workshop van Dirk Janssen (alias Boempatatman) in Leuven te gaan en enkele concrete ervaringen met de ademhaling op te doen, ben ik het meer en meer gaan

gebruiken en het een belangrijke plaats in mijn leven gaan geven. Ik ervaar mijn eigen ervaringen en zie hoe die nuttig kunnen zijn in mijn leven.

In het verlengde van alles heb ik het boek 'Just Breathe' van Dan Brulé gelezen, waardoor ik me realiseer dat inademen = leven en energie ademen is, en dat uitademen = loslaten en kalmeren is. Het boek nodigt me echt uit om deze basisparameters te verkennen, en dat is in feite wat ik van daaruit ben gaan doen. Het is echt verbazingwekkend en geestverruimend!

Vandaag pas ik de hele dag intuïtief bewust ademen toe. Daarom zorg ik voor veel frisse lucht in ons huis (in de slaapkamer is het raam dag en nacht, winter en zomer, open), probeer ik zoveel mogelijk van mijn activiteiten buiten door te brengen en grijp ik elke gelegenheid aan om tijd door te brengen in het bos of de bergen (waar ik vanuit ga dat de lucht nog puur is).

Ik beoefen regelmatig de Wim Hof ademhalingsmethode, bewust ademen tijdens vele verschillende soorten yoga: pranayama yoga, kriya yoga..., tijdens meditatie, wandelen, sportactiviteiten en ook in meditatie voor het slapen gaan.

Ademhaling heeft een zeer belangrijke plaats gekregen in mijn leven en ik ben er erg dankbaar voor.

3.12. Schrijf u gezond en hier is hoe!

Schrijven is iets waar ik 10 jaar geleden helemaal niet aan gedacht zou hebben, ik had er totaal geen belangstelling voor en nog minder zou ik gedacht hebben dat ik het zou kunnen. Ik ga nu niet zeggen dat ik het kan, nu heb ik het wel gedaan, ik ben tot de actie overgegaan. Als ik veranderingen in mijn dieet heb aangebracht zijn er enorm veel positieve dingen die ik heb ontdekt en er zijn veel meer dingen die ik ben gaan doen waarvan ik vroeger 'nooit' gezegd zou hebben. Nu wil ik, zoals met veel positieve dingen die ik ontdek, ze aan zoveel mogelijk andere mensen laten weten. Ik praat er hartstochtelijk over en probeer iedereen stiekem te overtuigen.

Over dat overtuigen heb ik geleerd dat misschien 50% wel bij mij ligt, er ligt ook 50% bij de ander. En als de ander er niet naar vraagt, er niet nieuwsgierig naar is of het niet wil weten, is er helaas geen kans op overtuiging. Een teleurstelling als ontdekking, nu een waarheid die ik volledig begrijp. Dus in plaats van dit alles in ieders gezicht te duwen, heb ik ervoor gekozen deze blog te beginnen, en het beschikbaar te maken voor iedereen die er naar op zoek is. Wie er niets over wil horen laat ik met rust, en voor wie er meer over wil weten of er met mij over wil praten staat de deur open. Het ideale compromis voor mij, om het gevoel te hebben dat ik het beste doe van wat ik kan. Schrijven bracht me deze mogelijkheid.

Jamaar Steven, je hebt al lang niet meer geschreven, niet goed bezig dus! Dit heeft alles te maken met de ontdekkingen die ik heb gedaan. Tot een bepaald moment was ik nog bezig met een enorm aantal externe zaken, waarvan ik het meer dan logisch vond om ze te delen met de wereld en degenen die er baat bij zouden kunnen hebben. Ik heb het over verschillende voedingsmiddelen, media in het algemeen, gevoelens over mezelf... allemaal externe veranderingen, nu is het na mijn Vipassana-ervaring (meer hierover in hoofdstuk 8.6.) en mijn onderhoudende dagelijkse ritueel dat ik meer en meer bezig ben met mijn interne wereld. Ik wist dat er al kracht in mezelf zat nu dat die zo sterk was, was alleen het Vipassana-retraite dat me dit kon laten zien.

De positieve richting die dit voor mijzelf heeft aangenomen heb ik in dit boek proberen uit te drukken, nu kun je die eigenlijk alleen zelf voelen, en daar zijn geen woorden voor. Vandaar dat ik ook minder de behoefte had om deze dingen op te schrijven en hier te plaatsen. Wat ik nu wel wil zeggen is dat ik niet gestopt ben met schrijven. Ik ben in mijn dagboek blijven schrijven, en heb ook verhalen geschreven over hoe ik situaties of ervaringen met anderen heb beleefd, en die dan al dan niet te delen met deze personen als ik dat intuïtief aanvoelde.

Natuurlijk probeer ik met meditatie mijn leven helderder te zien, nu ben ik ook alleen maar een man van het Westen (waar niet echt geleerd is om naar binnen te kijken) en soms kunnen andere technieken mij meer helderheid in mijn waarheid brengen. Schrijven is er één van, over welk onderwerp dan ook, het brengt rust en bezinning. Hopelijk kan het dat voor jou ook brengen!

4. Natuur



De grootste fout die de mens kan maken is denken dat hij geen deel uitmaakt van de natuur. Dat hij iets superieurs is en daarom heerst over de natuur. Dat is natuurlijk een illusie, wij zijn de natuur, maken er volledig deel van uit... Hoe ziet onze positie eruit als deel van de natuur?

4.1. De mens zijn dominantie op de natuur, of net niet?

Als kind hield ik ervan om buiten te spelen, ik vond al deze plaatsen zoals bossen, velden, heuvels, kuilen... bedekt met gras, bloemen, bomen, struiken... mooie plaatsen. Ik heb nooit echt gemerkt dat het de natuur is, die achter dit alles zit. Ik vond ze zo normaal om me heen, dat het voelde als iets dat overal is en dat mensen het gewoon kunnen creëren waar en wanneer ze willen (We planten bomen, bloemen, groenten...nietwaar?).

Tot 2014 dacht ik dat de mens de intelligentie zelf was, nu uit mijn ontdekkingen sindsdien, ben ik daar niet meer zo zeker van. Ik ben echt opgegroeid met het gevoel dat we als mensen de sterkste, de slimste... en de echte overlevenden van dit alles zijn. Ik kan mezelf klonen, alles op mijn lichaam vervangen... en ik vind voortdurend nieuwe oplossingen om daar vooruitgang in te boeken. Ik vind ook oplossingen om langer te leven, is dat niet geweldig.

Ben ik niet sterker dan de natuur? Of geloof ik soms niet dat ik dat ben? De mens heeft een zeer groot superioriteits- en ego gevoel, ben ik daarom nu intelligenter? Wat is intelligent? En hoe drukt de intelligentie zich uit? Ik ben leider in het maken en uitvinden van dingen om mijzelf te vernietigen, zonder het echt te beseffen, is dat slim?

Ik denk altijd dat ik Einsteins nodig heb, om deze wereld vooruit te helpen, is dat zo? Natuurlijk, als de natuur mensen voorziet van zulke vermogens, moet er een reden zijn, is ze goed gebruikt? Of is dit de enige reden die we begrijpen?

Voorals ik zie wat voor ziekten we vandaag de dag hebben, ziekten die we zelf hebben veroorzaakt en die we niet kunnen vermijden. We zijn nog steeds bezig met onderzoek, om dingen te vinden die de symptomen van ziekten kunnen verbergen, de manier van voorkomen lijkt nog verder weg. Wat ik heb geleerd door mijn eetgewoonten te veranderen, is dat hoe meer ik eet wat voor mij natuurlijk groeit, hoe meer de kracht en de magische kant van de natuur duidelijk wordt. Mijn vroegere houding op aarde van, alles mag en de mens heeft alles onder controle, voelt zich niet meer zo zeker voor mij.

Wat ik voel, is dat op aarde alles mag, en de natuur zal er alles aan doen om ervoor te zorgen dat alles gereguleerd wordt. Het universum bestaat uit twee tegengestelde en complementaire krachten zoals leven en dood, dag en nacht, donker en licht, koud en warm, positief en negatief.... Dus, voor alles wat ik de aarde kwets (wat volgens mij de positieve kant is), moet ik accepteren dat de natuur er alles aan zal doen om van de pijn af te komen. Er zal misschien wel een heel grote negatieve kant voor mij zijn, zodat de balans op aarde weer gevonden zal worden.

Ik vind het verbazingwekkend dat de natuur ons zoveel verbazingwekkende dingen laat zien in ons voordeel. Alles wat we nodig hebben is er, en we zoeken gewoon de andere kant op, om uit

te vinden hoe we een smartphone lichter, goedkoper... en waarschijnlijk verslavender kunnen maken dan hij al is. Wat dient ons als mens het beste?

Ik geloof dat de natuur altijd het evenwicht zal vinden zonder moeite. Alle natuurlijke gebeurtenissen, zijn geen natuurrampen, het zijn gewoon natuur regularisaties, die ik vandaag de dag niet kan begrijpen waarom ze gebeuren en ik heb niemand gelezen of gevonden die ze aan mij kan uitleggen. Waarom weten veel dieren wanneer er een tsunami op komst is en zijn de mensen slechts de laatsten die het weten? Ik ben er sterk van overtuigd dat ik de band met de natuur ben kwijtgeraakt en ik ben echt vastbesloten om die terug te krijgen. Een verandering in het eten voelt vandaag de dag als een heel goed begin voor mij.

Wat ik tot nu toe heb ontdekt is dat de antwoorden eenvoudig zijn. Kijk maar naar de natuur en leer ervan. Heel succesvol laten mensen als Wim Hof "de ijsmens" (<https://www.wimhofmethod.com/>), dierenactiviste Jane Goodall (<https://www.janegoodall.be/>), de Duitse boswachter Peter Wohlleben en wetenschapper Suzanne Simard (<https://www.intelligent-trees.com/>) en vele anderen heel concreet zien wat er van de natuur geleerd kan worden en binnen ieders bereik ligt.

Hou van de natuur, leer ervan en een goede stap zou kunnen zijn om te stoppen met het verwonden van levende wezens.

"Alle levende wezens houden van hun leven, verlangen naar plezier en houden niet van pijn. Ze haten elke verwonding aan zichzelf. Iedereen verlangt naar het leven en voor elk wezen is hun leven zeer dierbaar - Anoniem."

"Het leven is een missie op aarde voor alle levende wezens, we kunnen het vernietigen (voor onszelf en anderen) of er het beste van maken - Anoniem."

4.2. Hoeveel leed van levende wezens brengt een dagje shoppen met zich mee?

Toen ik me begon te realiseren hoeveel leed ik in de wereld aan het creëren was, leek het me een morele plicht om dat lijden te stoppen voor alles waar ik me van bewust ben. Het is duidelijk dat ik me, voordat ik mijn eetgewoonten veranderde, totaal niet bewust was van het vele lijden dat ik aan het creëren was.

Natuurlijk begreep ik al snel dat om vlees op mijn bord te krijgen, melk te drinken, kaas te eten... dieren moeten lijden. Ik moet toegeven dat ik me veel beter voelde, wetende dat ik de dieren niet meer liet lijden voor mijn eten, het voelde als een verlossing.

Na die stap beseftte ik dat ik slechts een deel van het lijden wegneem.

Het is een grote stap, nu niet de enige.

Een andere belangrijke pijler in het algemeen in het lijden van levende wezens, komt met mijn kleren of manier van winkelen.

Hier zijn het niet alleen de dieren die lijden, maar ook de mensen die vaak mishandeld worden en in vreselijke omstandigheden moeten werken omdat ik mijn hippe kleren tegen de laagst mogelijke prijs kan kopen.

De tragedie op 24 april 2013 in Rana Plaza, toen een gebouw van acht verdiepingen in Bangladesh instortte, waar meer dan 1.100 mensen die in dienst zijn van kledingfabrieken werden opgesloten en gedood, is echt een klap in het gezicht van wat ik voortdurend negeer. Alsook wat mijn over- en verkeerde consumptie met deze wereld doet.

Is dit waar ik mijn geld aan wil uitgeven? Is dit wat ik op mijn geweten wil hebben na een dagje winkelen?

Mijn zielsverwant kon het ook niet accepteren en besloot om haar eigen bedrijf volledig in deze richting te starten, L'Envol du Colibri (<https://www.lenvolducolibri.be>).

Ze bieden biologische, ethische en eerlijke kleding en accessoires aan voor mannen en vrouwen.

Zo kunnen mensen hun koopgedrag in de winkel voortzetten, zonder het lijden van levende wezens.

Voor mij was het allemaal heel duidelijk, psychologisch kon ik geen geld meer geven aan een bedrijf dat geen respect heeft voor alle levende wezens op aarde.

Vanaf die dag zouden de kleren die ik zou kopen 'ETHISCH', 'FAIR TRADE' en 'BIO ORGANISCH' zijn.

Ik moet toegeven dat de reis niet gemakkelijk was, niet alles was gemakkelijk te vinden.

In feite zijn de meeste ervan alleen maar verkrijgbaar via een webshop.

Toch is het zeer waarschijnlijk dat als ik zoek en blijf zoeken, ik op een dag iets zal vinden.

Geleidelijk aan is mijn kleerkast getransformeerd, al mijn oude kleren zijn stap voor stap naar het goede doel gegaan en heb ik sindsdien mannenmode gekocht en kleren waar ik echt van hou, vol met liefde!

Blijf doen wat je doet mooie mensen die hiervoor zorgen!

4.3. De onbewuste problemen van de hippe tuin!

Ik denk dat we het allemaal wel kennen, uitgenodigd voor een BBQ of een feestje bij iemand en bij aankomst zie ik wat vroeger een mooie tuin voor me was. Een perfect groen gras, geen onkruid, alles super schoon, een zwembad, een klein sportveld, een groot terras... "Wow" ! En daar begint het probleem.

Waarom "Wow"? Gewoon omdat mijn visie op schoonheid volledig vervormd was. Alles wat de natuur produceert is mooi er is geen make-up, verf of chemische producten nodig, de natuur en het leven is schoonheid. Het "IS" gewoon.

Toen ik van Leuven naar Beauvechain verhuisde, liet ik me er ook volledig aan vangen. Ik wilde en zou een tuin hebben. Het land toen ik aankwam in Beauvechain was helaas vrij sterk beïnvloed door de industriële landbouw die er tot dan toe plaatsvond. Ik heb er terug natuur van gemaakt.

Waarom heb ik dit gedaan, deels voor de "Wow" natuurlijk.

Wat is die "Wow" dan? Waarschijnlijk een teken van, je hebt het allemaal uitgedokterd, je bent succesvol, je bent geslaagd in het leven. Tot voor 2014 zou ik, "natuurlijk" gezegd hebben. Vandaag kijk ik er een beetje anders tegenaan, en ik zou zeggen, echt?

Ik ben tot de conclusie gekomen dat om een tuin als deze te hebben, ik;

- Veel geld heb uitgegeven aan gazon graantjes.
- Veel werk om het in goed uitzicht te houden.
- Veel geld uitgegeven aan onderhoudsproducten en kunstmest.
- Veel geld uitgegeven aan pesticiden om onkruid te vermijden of verwijderen.
- Alles wat in mijn bodem leeft (en waarschijnlijk ook indirect wat erop loopt) gedood met de pesticiden.
- Elke week moet ik het gras afrijden (of nog meer geld uitgeven om zo'n automatische grasmaaier te kopen).
- ...

Dat alles voor die "Wow"? Nee, natuurlijk niet, het is ook voor de kinderen om er in te spelen en regelmatig een BBQ te kunnen houden voor de vrienden. Ik vond dat wij er veel deden, 3 à 4 op een jaar met vrij veel mensen. Kunnen de kinderen niet spelen en de BBQ gedaan worden zonder dat perfect groen gras, geen onkruid, alles super schoon, een zwembad, een klein sportveld, een groot terras...? Meer dan waarschijnlijk. Ik weet nog dat we als kinderen ergens vastzitten met volwassenen voor een bepaalde periode. Het kostte ons niet veel moeite om een spel te bedenken om ons te vermaken. Dus spelen en BBQ kon gebeuren zonder die "Wow", die "Wow" is puur voor mijn eigen ego.

Nu is er naast die "Wow" nog een ander negatief fenomeen, dat na het Dutroux-tijdperk vrij sterk is toegenomen. Als ouder wil ik dat mijn kinderen alles hebben waar ze mee willen spelen in mijn tuin. Zwembad, voetbaldoel, basketbalring, speeltuin, glijbaan... geweldig hé, ze hebben alles in de tuin en kunnen veilig spelen. Maar wees voorzichtig met spelen, want die bomen en bloemen zijn van een uitzonderlijke soort en kosten veel geld. 100% mee eens en dat hoort bij de realiteit. Het minste wat ik op dat moment moet doen is alle kinderen uit de buurt in mijn tuin welkom heten. Maar dat doe ik vaak niet, ik ga selectief te werk. En juist daarom is het geen goed idee dat elk individu zijn tuin zo inricht. Kinderen leren niet met elkaar praten, omgaan met conflicten, omgaan met onenigheden, omgaan met delen...

Dit is echt de taak van de gemeenschappelijke buitenspeelplaatsen, om kinderen samen te brengen en ze elkaar, hun sterke en hun zwakke punten te laten ontdekken. Met ieder in zijn tuin, met zijn ervaringen, met zijn bezittingen...creëer ik gewoon een wereld waarin kinderen alleen aan hen denken en heel zelden of helemaal niet aan de anderen. Is dit de individualistische wereld die we voor onze kinderen willen en is dit de wereld waarin we denken dat ze gelukkig zullen zijn?

4.4. Hoe eenvoudig u tuin gezonder maken?

Terwijl ik in het vorige hoofdstuk de onbewuste problemen van de hippe tuin besprak, ga ik hier een eerste reeks eenvoudige tips geven over wat er gedaan kan worden om een tuin gezonder te maken. Het is gezonder, geeft meer leven en is goedkoper, dus waarom zou je het niet doen?

Steven, kan ik dan geen gazon meer hebben?

Natuurlijk kan dat, en de eerste richting die ik sterk aanbeveel is:

- Het vermijden van allerlei soorten pesticiden in de tuin. Pesticiden doden het leven, doden de natuur, zijn gevaarlijk om te gebruiken en kosten veel geld. Ik denk dat als ik dit weet en begrijp, het echt suïcidaal is als ik nog steeds pesticiden gebruik.
- Allerelei soorten meststoffen en kalk uit de tuin vermijden. Met die stoffen proberen we onze grond te veranderen in iets wat het niet is. Als ik echt mijn natuurlijke grond zonder andere toevoegingen wil, moet ik erop laten groeien wat er op groeit en de natuur enkel op een natuurlijke manier bijstaan (mulching is bijvoorbeeld iets dat hiervoor kan helpen).
- Als ik het onkruid dat wel tussen mijn gras komt moeilijk vindt, kan ik het gras meer dan eens per week afrijden (als het gras kort blijft is het genetisch gemaakt om horizontaal te groeien zodat er niet veel ruimte is voor ander leven, is ook het principe van de autonome grasmaaier).
- Wat meer werk vraagt en ook een oplossing is, is het verwijderen van het onkruid, natuurlijk ideaal met wortels erbij, wil ik op de lange termijn een beetje resultaat.
- Wil je toch een mooi gazon als er mensen komen voor de BBQ, dus voor de "Wow", doe het gras dan af de dag zelf of maximaal een dag voor ze komen. Zal er altijd goed uitzien.

Ik zie bovenstaande punten als een allereerste stap die niet veel hoeft te veranderen. Gewoon een andere manier om naar de dingen te kijken.

Hiermee zorg ik er ook voor dat ik geen chemische producten meer in mijn tuin heb, dat de natuur weer zijn eigen weg kan gaan, de natuur welke het steeds goed op heeft met ons anders waren we al lang van deze aardbol verdwenen.

Natuurlijk is er ook de vervuiling van buiten de tuin die indirect in de tuin aanwezig kan zijn. Ik denk aan boeren die pesticiden gebruiken naast de tuin, een fabriek of een grote autobaan in de omgeving... zijn allemaal oorzaken van een slechte en in veel gevallen zelfs schadelijke

luchtkwaliteit. Het heeft alleen maar nadelen op de lange termijn, dus er zijn maar weinig mensen die er wakker van liggen.

Je kunt verhuizen en ervoor zorgen dat je zulke vervuiling niet meer in de omgeving hebt, nu buiten ergens off-grid in de bergen, zal er altijd wel iets zijn dat van invloed is. Dan kunnen we misschien beter gaan nadenken over wat positieve invloed brengt. Wat reinigt de lucht? Gewoon de natuur natuurlijk, voornamelijk met bomen, hagen, planten...

Dus een volgende stap zou kunnen zijn om een haag te planten aan de kant waar meer bescherming nodig is. In mijn tuin was dit vooral aan de achterkant van de tuin waar industriële landbouw wordt bedreven.

Ik plantte een natuurlijke haag en bestelde er een voor 25m (2 x eenstijlige meidoorn, 12 x meidoorn in twee stijlen, 2 x wilde hazelnoot, 2 x vlierbes, 2 x bergas en 8 x sneeuwbes) Allemaal tegelijk gepland op één lijn +- 80cm/100cm van elkaar.

Hoe plant ik? (dit geldt voor bloem, plant, groenten, boom...)

Maak een gat in de grond iets groter dan de wortel van de plant, giet wat water in het gat (zodat de grond vochtig aanvoelt wanneer de wortel erin wordt geplaatst), plaats de plant in het gat (als het te laag is, zet dan wat grond terug zodat het tot de juiste hoogte komt). Meng indien nodig wat aarde met compost en gebruik dit om de plant volledig te fixeren. Als ik nog wat grond om me heen heb, gebruik ik die vaak om de grond rond de plant goed aan te duwen.

Naast de haag, heb ik ook fruitbomen in de tuin geplant met een dubbel effect, houd de lucht schoon en met wat geluk zorgen ze voor lekker fruit in de zomer.

Ik heb de volgende bomen geplant (voortgaand op wat ik graag lust en wat misschien wel in België goed resultaat kan geven): Appel "Elstar" (Leiboom DUV - Z), Appel "Reine des Reinettes" (Leiboom DUV - (Z)), Peer "Conférence" (Leiboom DUV - Z), Pruim "Belle de Louvain" (Halfstam - Z), Appel - Elstar (Halfstam - Z), Kers / kriek - Kordia (Halfstam), Amandelboom (ideaal beschermd tegen de noordenwind), Druivelaar (moeten kunnen klimmen), Vijgen boom (ideaal beschermd tegen de noordenwind), Zwarte bes "Noir de Bourgogne", Lyciet - baie de Goji, Rabarber 'Red Champagne'...

Een leiboom is een boom waarvan de takken in een bepaalde richting worden geleid en vaak niet zo hoog zijn als een boom. De reden dat ik voor een leiboom heb gekozen, is omdat appels en peren op menselijke hoogte heel gemakkelijk te plukken zijn. Als ik hier vandaag op terugkijk, moet ik concluderen dat dit niet echt bomen zijn zoals ze in de natuur voorkomen. Misschien dat ze daardoor niet altijd sterke vruchten produceren en misschien zijn ze wel meer vatbaarder voor ziekten en dergelijke. Het zijn ook de duurste soorten bomen die er bestaan. Ze staan voornamelijk op een zonnige plek bij mij.

Naast de leibomen heb ik ook een aantal halve stammen, dat is eigenlijk een stam die een halve meter of zo lager geënt is. De reden dat ik ook voor een halve stam heb gekozen, is dezelfde als voor een leiboom, omdat het fruit dan nog makkelijker te plukken is. Als ik hier vandaag op terugkijk, moet ik concluderen dat deze bomen ook niet echt bomen zijn zoals ze in de natuur voorkomen, ook al zijn de voedingsstoffen misschien wel natuurlijk... Misschien zullen ze daardoor niet altijd sterk fruit produceren en misschien zelfs nog vatbaarder voor ziekten en dergelijke. Zijn ook duurdere soorten bomen.

Met deze 2 richtingen, het verbieden van pesticiden en het planten van bomen of hagen, zal de tuin al een heel ander leven gaan leiden. De natuur en alle levende wezens in de tuin zullen u zeer dankbaar zijn!

Voor iemand die nog een stapje verder wil en denkt aan het starten van een groentetuin, neem ik aan dat er een tuin is om direct in de grond te planten. Er is dus een tuin, dan raad ik zeker aan om bewust te zijn van de problemen van de hippe tuin, probeer hem zo gezond mogelijk te maken en dan kan ik inderdaad beginnen met het aanleggen van een groentetuin.

Een groentetuin is vooral bedoeld voor groenten (eventueel wat fruit) en kruiden. Wat me meteen opviel met mijn beperkte ervaring, is dat fruit echt het makkelijkste is. Als je een boom of struik plant, zorg er dan voor dat het onkruid het niet overneemt en je zult vrij snel goede resultaten zien. Zie ook dat de tuin gezond en biologisch gediversifieerd is, wat ervoor zorgt dat ziekte aan fruit minder vaak voorkomt. Gezien de menselijke aantrekkingskracht voor gemakkelijke oplossingen, zou fruit het beste voedsel voor de mens zijn en gemaakt van de natuur?

Voor de meeste groenten en kruiden (en ook voor fruit) is het aan te raden om in normale aarde te beginnen. Dus niet overwoekerd met gras of ander leven. Mijn eerste vierkantje was dus, omspitten maar die grond. Doe dat vooral niet! Het is vermoeiend, hard werken en niet zo goed voor de bodem om al die lagen volledig om te gooien. Er is een veel gezonder en eenvoudiger oplossing.

Eerst moet ik misschien voor iets anders waarschuwen, als je een groentetuin begint zijn er 2 dingen die je moet leren als je er nog niet mee om kunt gaan, anders is het niet compatibel met de eenvoudige gezonde groentetuin.

1. Geduld (dat heb ik vaak niet in deze moderne samenleving en daarom doe ik allerlei uitvindingen die tegen de natuur ingaan om het toch sneller te laten gaan).
2. Niet bang voor dieren (oh maar ik ben wel niet bang voor dieren, ik heb zelf een hond en een kat dus geen probleem. De eerste regenworm die ik zie spring ik wel op het dak. Wees dus niet bang voor de dieren, ze zijn hier net als wij om te doen waar ze goed in zijn en hebben zeer zelden negatieve bedoelingen met ons, en als ze dat wel hebben, is er vaak een andere achterliggende reden die we wel of niet weten).

Dan testen we dat geduld meteen in de eerste stap voor een veel gezondere en eenvoudigere oplossing. Het beste is om rond oktober te beginnen met een groentetuin. U pakt dan groot donker karton (idealiter geen tekst of andere chemicaliën erop), typisch van een grote kartonnen doos, snijdt het open en bedekt de grond waar u een moestuin wilt aanleggen. Idealiter wilt u ervoor zorgen dat de zon een groot deel van de dag in uw moestuin aanwezig is. Leg er dan stenen op zodat het karton goed tegen de grond blijft liggen en niet bij de eerste wind wegvliegt. Dat is het, simpel, niet?

Dan is het 6 maanden wachten, om tegen maart van het volgende jaar geabsorbeerd karton te vinden. Als er nog karton over is, kun je het weghalen. Normaal gesproken kom je in contact met een pure aardbodem en waarschijnlijk veel dieren eronder. Dit is ideaal, hoe gezonder de grond, hoe meer dieren. Op een sla vol met pesticiden gaan de dieren niet op, daar is een reden voor. Gezonde grond, net als een gezonde tuin is veel dieren.

Maart is het ideale moment om de rest van het gras op het gazon voor het eerst af te rijden. Gooi het zo snel mogelijk op de grond van de groentetuin om het te bedekken. Een overdekte grond droogt niet uit, houdt veel leven in zich en zorgt ervoor dat er maar weinig onkruid op groeit.

Dan ben ik in principe vanaf april klaar om hier zaden of planten te planten. Met planten is het bijna gegarandeerd succes, met zaden is het wat meer zoeken. In een van de volgende posts zal ik mijn ervaring met het planten van zaden verduidelijken en waarom ik een serre heb gekocht.

Zoals ik in eerdere berichten heb geschreven, raad ik zeker aan om bewust te zijn van de problemen van de hippe tuin, te proberen de tuin zo gezond mogelijk te maken en dan kan ik inderdaad beginnen met het aanleggen van een groentetuin. Als dat klaar is, is de grote vraag natuurlijk, en wat planten we er dan in?

Eigenlijk zijn er 2 mogelijkheden:

- Ik ga kleine plantjes kopen om buiten geplant te worden in de groentetuin. Dit is de makkelijkste oplossing en geeft meestal zeer goede resultaten. Zeker als de planten al vrij groot en sterk zijn tegen mogelijke natuurlijke vijanden.
- Ik koop biologische zaden, meestal in een winkel zoals www.semailles.com en plant ze in de moestuin wanneer dat wordt aanbevolen (vaak vermeld op de verpakking).

Voor mij persoonlijk neemt het kopen van reeds ontwikkelde planten het plezier weg en dan denk ik dat ik net zo goed biologische groenten kan gaan kopen (maar dat is mijn persoonlijke mening natuurlijk).

In het begin werkte ik dus alleen met de biologische zaden, direct op het juiste moment in de grond van mijn moestuin. Als de zaden in de grond zitten, kan ik de grond niet bedekken, want als er geen zon is, zal het zaad niet ontkiemen. Tijdens deze periode van zaaien en ontkiemen kan het soms lang duren, zodat het onkruid zich rustig ontwikkelt op die plaats.

Mijn ervaring is dat sommige zaden gemakkelijk tot planten uitgroeien en andere veel moeilijker zijn. Nu als het vele onkruid met zich meebrengt, vind ik het niet ideaal en vooral veel werk (ik werk niet zoveel in mijn tuin en vooral wanneer ik zin heb, het mag geen 'must' worden). Het enige wat voor mij goed werkt is peterselie, spinazie en aardbeien. Ze groeien waarschijnlijk perfect als het onkruid nog niet zo actief is.

Voor alle anderen ben ik overgestapt op het zaaien van de zaden eerst in kleine potjes en daarna overzetten in de grond. Om dit te doen in een omgeving waar ik niet te nauw hoeft te kijken op de omgeving, leek een serre de beste oplossing. Nu denk ik persoonlijk niet dat een serre de investering snel zal terugverdienen, ik zie het vooral als een les over het leven en de natuur. En vanuit dit oogpunt denk ik dat het een perfect hulpmiddel is dat ik meer dan de moeite waard vind.

Wat goed werkt als zaadjes direct in de grond voor mij zijn:

- Peterselie, spinazie, rabarber, munt en tijm met heel weinig werk.
- Radiesen en aardbeien met wat schoonmaakwerk, maar nog steeds beperkt.
- Rucola, ik moet het kort houden anders worden ze snel bitter.
- Wortels in zachte gezonde grond.

Wat goed werkt eerst in pot en dan in de grond:

- Bieten (rood en normaal)
- Pompoenen (alle soorten)
- Kale (boerenkool)
- Butternut
- Courgetten
- Komkommers
- Tomaten
- Kerstomaten

Wat goed werkt in pot en blijft in grote pot:

- Sla (ideaal op een hoogte zodat slakken er niet gemakkelijk bij kunnen)
- Kervel
- Basiliek
- Koriander
- Kurkuma

Wat moeilijk is en nogal wat aandacht of voorbereiding vergt:

- Bloemkool

- Broccoli
- Witloof

Wat nooit voor mij heeft gewerkt:

- Selder
- Prei
- Venkel

Dit is natuurlijk mijn ervaring, ik vind het goed dat iedereen zijn eigen ervaringen beleeft. Luister naar anderen, deel met hen en neem wat ik denk dat ook voor mij kan dienen of dat ik kan toepassen.

Dus het grootste deel van mijn grond is volledig bedekt (met stro, takken, groente compost...) zoals in de permacultuur. Ik maak er eigenlijk alleen maar een gat in om de plant uit de pot te planten in de grond en dan snel weer om de plant heen bedekken. Soms zet ik een open pot om de plant heen die ik in de grond zet om de plant wat meer te beschermen, vooral als de planten nog klein zijn.

4.5. De natuur zorgt voor alles en waarom is dat niet genoeg?

Als ik alleen maar denk aan wat ik echt nodig heb om te overleven, kan het worden gereduceerd tot: Lucht, Water en Voedsel. Voedsel voor mij in de vorm van fruit, groenten, noten en zaden. Dit zijn dingen die de natuur mij gratis ter beschikking stelt (of tegenwoordig bijna gratis en bijna in goede kwaliteit).

Als ik vandaag een beetje kritisch naar deze 3 dingen kijk, zou ik kunnen zeggen: Dat de lucht naar de kl**e is, het water erg vervuild is met steeds minder leven erin en groenten en fruit, zich meer en meer verwijderd van de oorspronkelijke voedingsvorm die de natuur ze heeft gegeven. Wat is de reden voor die slechte lucht, vervuild water en geen kwaliteitsvoedsel? Vrij eenvoudig antwoord, 'de Mensen'.

De manier waarop ik leef(de) creëerd;

In de lucht enorme CO², waarschijnlijk voor het grootste deel door de consumptie van dierlijke producten (vlees, melk...) en alle luxe die energie nodig heeft. Of het nu gaat om elektrische apparaten of transportmiddelen om dingen sneller te laten lopen, ze hebben allemaal een CO²-afprint op de lucht.

Van het water gaan alle chemische producten die ik vroeger gebruikte, voor het schoonmaken, het wassen... allemaal in het water waaruit we weer drinkwater proberen te maken. Ik stel mezelf de interessante vraag: waarom moet alles zo schoon of mooi zijn? Of misschien een nog betere vraag, wat is schoon en mooi, en is mijn definitie daarvan niet verkeerd?

Van de groenten en fruit die ik koop, koop ik de goedkoopste die er het beste uitzien. Wat betekent dit voor de groente- en fruitverkoper om toch enige winst te kunnen garanderen? Dat ze veel chemicaliën nodig hebben en genetisch gemanipuleerd zijn om duurzaam te zijn voor de fabrikant op de lange termijn. Al de rest is bijzaak, er is gewoon geen geld over om ervoor te zorgen dat ze voedzaam zijn.

Ik ben de enige reden dat de natuur me niet meer geeft wat ik nodig heb. Vroeger hoorde ik als kind dat wij mensen veel slimmer zijn dan de natuur, met alles wat ik nu weet ben ik daar niet meer zo zeker van.

Ik neem schone lucht, drinkbaar water en energierijk voedsel als vanzelfsprekend, ook al heb ik er vandaag de dag geen directe toegang meer toe zonder geld. Dat schept een situatie waarin we elk voor zich denken en zeker niet meer delen.

Als ik denk dat ik al het bovenstaande heb, wil ik ook meer: een auto, een mobiele telefoon, een computer... waarom?

Omdat ik geloof dat er meer is dan wat de natuur me biedt, toch?

Wat is er nog meer?

Ja, er is liefde, vriendschap, gemeenschap, mededogen... en ik geloof dat al deze materiële dingen dat zullen brengen?

Op een gegeven moment moest ik concluderen dat de natuur alles biedt, als 'mens' vond ik het niet genoeg, ik ging in een richting die ik slimmer vind en begon mijn eigen problemen te creëren.

Misschien is de natuur een plek waar we meer moeten zoeken om de echte essentie van het leven te vinden, die zo moeilijk te vinden lijkt!

"Dieren zijn betrouwbaar, velen zijn vol liefde, waarachtig in hun genegenheid, voorspelbaar in hun daden, dankbaar en loyaal. Moeilijke normen voor mensen om zich aan te houden". - Alfred A. Montapert

4.6. Wat te leren van hond en kat?

Toen ik mijn eetgewoonte veranderde, leek het observeren van de natuur een zeer interessante leerervaring te worden. Op het strand liggen, kijken naar de prachtige zee, of op een berg naar het uitzicht kijken is daar één richting in, nu kan het observeren van dieren een leercurve zijn die op andere gebieden moeilijk te evenaren is. Kijk maar naar Jane Goodall's observatie van de Chimpansees.

Gemakkelijker voor de meeste mensen, in plaats van naar de jungle te vertrekken, is waarschijnlijk het observeren van huisdieren. Als ik vandaag terugkijk naar het jaar 2000, toen ik mijn eerste hond had en lang voordat ik deze weg insloeg, moet ik concluderen dat het niet echt een gezonde relatie was die ik met de hond had. Voor alles wat bij me paste was het een superhond, en voor alles wat niet zo goed bij me paste was het een rothond. Met een voorbeeld, als ik een beetje eenzaam thuis zit en de hond toont mij zijn liefde en warmte, dan is het een superhond, als ik weinig tijd voor de hond heb, hem niet uitlaat en de hond doet zijn behoefte in huis, dan is het een rothond.

Pas veel later, toen ik mijn manier van eten veranderde, realiseerde ik me dat ik alleen maar bezig was met mijn behoeften en totaal geen oog had voor die van de hond. Hoe egoïstisch kon ik als mens zijn. Eén keer per dag eten, wandelen als het voor mij gaat, niet blaffen als ik dat niet wil... de lijst is lang van eenzijdige verwachtingen. De hond is 14 jaar oud geworden.

Toen ik vervolgens na mijn veranderde eetpatroon weer een hond kreeg, was de relatie anders. Ik observeerde deze hond veel meer en probeerde daar ook naar te handelen. Al vrij snel zag ik dat de hond ook behoeften heeft zoals aandacht, angst, spel, warmte, ontdekken, contact ... van daaruit ging ik op het ritme van de hond, meer en meer rekening houdend met haar behoeften. En beschouw het als quality time, zoals dat ook het geval is met andere gezinsleden.

Tijdens de observatie tijdens deze quality time, kon ik vooral ontdekken hoeveel ik had geleerd als normaal, van wat eigenlijk niet zo natuurlijk is. Ik kon ook zien dat mijn eigen leven veel rustiger is dan de illusie die ik ervan heb. De hond heeft me echt laten zien hoe je kunt genieten, communiceren en laten zien dat je rekening moet houden met ieders levenservaringen die ik op mijn weg tegenkom.

Na een paar jaar kwam de kat erbij, waardoor ik me vanaf het begin realiseerde dat ik veel vooroordelen heb, die niet echt de werkelijkheid zijn. Toen ze bij het eerste contact als een leeuw op onze hond afstapte, dacht ik dat haar laatste minuten geteld zouden zijn. Natuurlijk werd er hardnekkig en grommend gecommuniceerd, nu met heel weinig lichamelijk contact en heel vaak na heel duidelijk aangeven van de grenzen in beide richtingen.

De kat in vergelijking met de hond maakt haar behoeften veel duidelijker. Het is ook duidelijk dat zij haar leven beheert, en niet de mens. Ze toonde een openheid en kalmte in avontuur die ik zelden heb gezien. Natuurlijk hebben dieren het moeilijk met de moordwapens die de mens heeft uitgevonden, met op nummer één, de auto. Nu heeft de kat me vooral geleerd om los te kunnen laten en haar vooral te steunen om haar beste leven te leiden (iets wat ik tegenover zoveel mogelijk levende wezens probeer te bereiken). Natuurlijk komt ze op plaatsen waar ik bang voor haar ben (net als de eerste confrontatie met de hond), nu heeft ze een intuïtie die in veel gevallen meer dan genoeg is om er positief uit te komen.

De hond en de kat leerden me vooral:

- Dat liefde onvoorwaardelijk kan zijn.
- Dat contact met fysiek geweld niet veel zin heeft.
- Dat iedereen is zoals hij is.
- Dat duidelijke communicatie in beide richtingen belangrijk is.
- Dat het volgen van intuïtie veel angst kan wegnemen.
- Dat alles veel langzamer gaat dan ik denk, de snelheid van de natuur (het is juist een illusie die ik creëer, die in het moderne leven een ander gevoel van tijd geeft).
- Dat sommige dingen veel sneller losgelaten kunnen worden en dat ik mezelf alleen maar pijn bezorg door er aan vast te houden.
- Dat ieder levend wezen pijnvrij wil leven.

Zie de natuur in alles !

4.7. Wat te doen tegen overstromingen?

Enkele jaren terug, in juni en juli werden we in België zwaar getroffen door overstromingen. Persoonlijk ben ik gespaard gebleven, maar ik heb veel apocalyptische gebeurtenissen om mij heen gezien en het verdient om daar bij stil te staan. Er waren veel slachtoffers, mijn steun gaat volledig naar deze mensen en dit zijn dingen die men niemand toewenst. Ik hoop dat jullie er nu allemaal gedeeltelijk of volledig overheen zijn.

Wat ik mijzelf natuurlijk het meest afvraag, zelf kritisch, is hoe zijn we hier gekomen en wat kunnen we veranderen? De politici in mijn gemeente hadden over de overstromingen, samengevat, het volgende te zeggen: spijtig voorval, onze gemeente voldoet aan de eisen en dit was echt uitzonderlijk, sorry.

Ik hoorde van een andere gemeente dat ze aan de overstromings vijvers gingen werken, de afvoerkanalen groter gingen maken... Dat doet me echt denken aan het scenario; ik heb een wond, ik doe er een pleister op en alles is opgelost. Ik heb een andere wond die iets groter is, ik doe er een grotere pleister op. Ik heb nog een wondje ertussen, nou daar doe ik weer een pleister op. Vraagt niemand zich af, hoe kom ik aan die wond en hoe kan ik die wond voorkomen?

Voor de overstromingen in mijn gemeente, was het vrij duidelijk voor mij door observatie. Kwam er meer water uit de hemel dan normaal? Misschien, vooral de korte tijdspanne was inderdaad vrij indrukwekkend, nu was dat natuurlijk niet de hoofdreden, want op sommige plaatsen hadden de mensen niets, waar de buurman volledig onder water stond. Er was dus meer aan de hand.

Wat ik vooral kon waarnemen, is dat het niet echt de hoeveelheid water die uit de lucht kwam was die het probleem vormde, het was vooral de aarde die het moeilijk had om het water op te nemen. Laat het duidelijk zijn, ik ben geen wetenschapper en weet dus niets over de absorptie van water in de aarde. Wat ik in die periode gewoon met mijn eigen ogen kon waarnemen is dat:

- Asfalt en betonnen rijbanen, laten niets van water door. Onder deze categorie vallen natuurlijk alle huizen en gebouwen. Het water liep gewoon naar de eerste de beste afvoerput die het kon vinden, als die al niet verzadigd was.
- Landbouwvelden, laten heel weinig water door. Vaak liep er ook een laag modder van de toplaag op het veld, op de rijbanen.
- Grastuin, is beter dan de banen en velden, nu vaak zelfs daar kon het water niet gemakkelijk doordringen (maakt deel uit van monoculturen).
- ...

Waar geen overstromingen waren en het water rechtstreeks de aarde in liep?

In gevarieerde natuurlijke bossen (geen monotone hout productie bossen) en verwilderde natuur. Als ik nu op Google Maps naar een satellietfoto van mijn gemeente kijk, kan ik de bossen en verwilderde natuur heel gemakkelijk zien door de zeer groene kleur. Heel eenvoudig zie ik dat dit ongeveer 15% van de oppervlakte vertegenwoordigt. Wat is de andere 85%, banen en landbouwvelden.

Moet er nog meer gezegd worden?

Ik zag dat sommigen de verkoop van nieuwe bouwgrond als oorzaak aanvoerden. Zeker, hoe meer huizen, hoe moeilijker het is voor het water om door de grond te dringen. En inderdaad, op sommige plaatsen is het misschien niet raadzaam nog meer huizen te bouwen om deze verzadiging te voorkomen.

In mijn gemeente is er duidelijk ongeveer 60% landbouwgrond en men kan er dus duidelijk van uitgaan dat dit een grotere oorzaak is, dan de 5-10% huizen of gebouwen die er worden gebouwd. Dus wat moet er met die landbouw gebeuren?

Momenteel gaat het vaak om monoculturen (monocultuur betekent dat steeds hetzelfde gewas op hetzelfde stuk grond wordt verbouwd en er vindt dus geen vruchtwisseling plaats) die gepland wordt met industriële granen, op grond waar veel te veel dierlijke meststoffen in worden gedraaid, die onderhouden worden met enorme hoeveelheden chemische producten en met maar één doel voor ogen, een beter rendement. Hier denkt men niet na over is dit gezond, moet dit zo en laat dit wel genoeg water door, hier denkt men alleen aan geld. Natuurlijk geen verwijt, als je niet beter weet, is het niet jouw schuld.

Gewoon als eenvoudige waarnemer kan ik zeggen dat we dringend naar een ander soort landbouw moeten, biologisch zeker, maar ook meer gediversifieerd. Voor meer info hierover zie vooral de volgende website: <https://kisstheground.com/>. Waarschijnlijk ook meer met groenten en fruit die ter plaatse worden geconsumeerd. Die 15% van bossen en wilde natuur moet omhoog. Als dit nog niet duidelijk is, vraag ik me echt af wat we zullen moeten doormaken om dit eindelijk te begrijpen en aan de basis aan te pakken.

Maak je geen zorgen, de natuur is ons goed gezind, ze blijft maar signalen uitzenden, ik kan me voorstellen dat ze had verwacht dat we net iets eerder in actie zouden komen en luisteren....

Bouw je eigen bos, je wilde natuur en koop producten van biologische oorsprong zodat we de bodem weer een beetje ademruimte kunnen geven zodat deze het water beter kan verwerken.

4.8. Eén leven met de natuur, hoe en waarom doe je dat?

Met alle richtingen die ik uitga en waarop ik verandering heb gezien na mijn veranderingen in mijn eetgewoonte, wordt mij vaak gevraagd, wat ik nu juist ben? Ben ik veganist, zéro afval man, Wim Hoffer... allemaal labels waar ik zeker een link mee heb. Nu wat betekenen deze labels? Wat is een veganist, heel snel zal ik verschillende definities van diepte vinden tussen verschillende mensen die zichzelf als veganist beschouwen. Hetzelfde geldt voor zero waste, Wim Hoffer... en dus moest ik aannemen dat ik niet direct een link voel met al die labels. Als mensen me dan vragen wat ik ben, of wat ik doe, dan antwoord ik, dat ik "probeer zo goed mogelijk één te leven met de natuur".

Wat is dat, één leven met de natuur?

Nou ik denk dat dit een zeer persoonlijke definitie is die voor iedereen anders is. Sommigen zijn tevreden als ze een plant in hun huis hebben en anderen zijn tevreden in andere richtingen. Voor mij persoonlijk is het een evolutionair proces dat in een stroomversnelling kwam op de dag dat ik besloot mijn eetpatroon aan te passen.

Hier is mijn persoonlijk standpunt van vandaag (want het is een evolutionair proces) over wat "één leven met de natuur" is?

Zoals overal hier op mijn website geschreven, is alles begonnen met het eten van voedsel dat zo dicht mogelijk bij zijn natuurlijke staat is, idealiter niet gekookt en niet verwerkt voedsel. Ik probeer deze groenten en fruit zonder pesticiden (biologisch) zo lokaal mogelijk te kopen en idealiter heeft het een maximale hoeveelheid zonlicht gekregen. Ik probeer ook mijn eigen groenten en fruit in de tuin te kweken.

Wat drinken betreft, dit is voornamelijk water, zelfgemaakt geperst sap en soms drankjes zoals kefir of kombucha.

Mijn aankopen voor zowat al mijn voedsel dat niet uit mijn tuin komt, komen van vrac-winkels, waar alles dus zonder verpakking is en ik zelf herbruikbare verpakkingen gebruik. Als dit niet mogelijk is, dan probeer ik dat het in glas verpakt is. Door dit toe te passen ben ik ook tot de conclusie gekomen dat vooral het bewerkte voedsel een enorme hoeveelheid plastic afval met zich meebrengt dat op allerlei manieren in de lucht of in de natuur terecht komt.

Naast voedsel, kopen we ook onze zeep, huishoudproducten, tandpasta... van natuurlijke bronnen, in diezelfde winkels en dus ook zonder verpakking.

Kleding, tja daar ga ik echt voor het strikte minimum, nu met de soulmate die zelf een kledingwinkel heeft, als het dan toch gebeurt is het ethisch, fairtrade en bio organisch.

Ik breng het grootste deel van mijn tijd in huis en in de tuin, die ik in een oase heb veranderd, op blote voeten. Als ik toch schoenen moet aantrekken, zijn het buiten schoenen voor hardlopen en basketbal, vivobarefoot schoenen.

Als water heb ik eigenlijk alleen maar koud kraantjeswater (ook al zou ik het graag van een bron halen) nodig voor alles, zelfs de koude douche.

Ik kijk geen TV, luister niet naar de radio, zit zelden op social media en probeer zo veel mogelijk tijd in de natuur door te brengen en vooral te leven in de snelheid van de natuur.

Natuurlijk doe ik mijn best om geen enkel levend wezen in de natuur te doden, ja inclusief vliegen, spinnen, muggen... Voor mij zijn ze allemaal net als ik hier om te doen wat ze het beste en uniekst kunnen. Daarom probeer ik mij ook zoveel mogelijk te voet of met de fiets te verplaatsen.

Naast het observeren van alle levende wezens in de natuur, heb ik ook 2 huisdieren, hond en kat, met wie ik een andere band schep, veel tijd doorbreng en met wie andere natuurlijke fenomenen zeer duidelijk worden.

Dit zal zo'n beetje mijn definitie zijn van 'Leven één met de natuur' en met het levende gevoel dat ik heb gekregen sinds ik in die richting ben gaan leven, beveel ik het iedereen aan. Nu is het me volkomen duidelijk dat dit voor iedereen een andere betekenis heeft. Welke andere dingen zou ik kunnen doen om mijn verbinding met de natuur te versterken? Ik hoor ze graag!

4.9. Wat is een dierenvriend?

In de eerste 35 jaar van mijn leven dacht ik echt dat ik een groot dierenvriend was. Ik hield van dieren, kon ze geen pijn doen en we hadden een super lieve hond.

Dat is tenminste de positieve kant die ik toen zag.

Daarnaast liet ik:

- Kippen slachten om mijn stuk kip te kunnen eten.
- Varkens slachten om worst te kunnen eten.
- Koeien slachten om mijn biefstuk te kunnen eten.
- Vis uit het water halen om mijn stuk vis te kunnen eten.
- Koeien misbruiken en hun kalveren ontvoeren, om melk te drinken, en ijs en kaas te kunnen eten.
- Konijnen misbruiken zodat ik (zogezegde) geteste producten kan kopen.
- Hazen, konijnen en katten platrijden zodat we snel ergens met de auto zijn.
- Paarden berijden en werken, om mijn leven sneller en makkelijker te maken.
- Elke bij, mug, vlieg.... die te dicht bij me kwam, werd verpletterd, of ze nu iets had gedaan of niet.
- ...

Zoals je kunt lezen, was ik een echte dierenvriend!

Vandaag ben ik echt verbaasd dat ik zo hypocriet kon zijn en echt een gevoel had dat zo ver van de waarheid af staat. Ik voelde me echt een dierenvriend en was me niet bewust van enige kwaad. Echter, als ik de lijst met daden zie, kan ik echt niet tevreden zijn met wat ik heb gedaan.

Ben ik vandaag een dierenvriend?

Ik weet het niet, zoals ik hierboven beschreef, voor 2014 was ik me niet bewust van enig kwaad. Waar ben ik me nu misschien niet van bewust?

Wat ik wel weet, is dat ik er alles aan doe om op elk moment van mijn leven de beste versie van mezelf te zijn en te luisteren naar mijn medeleven dat ik van nature in mij heb met elk levend wezen op deze aarde.

Mijn inspiratie voor een echte dierenvriend in België?

Michel Vandenbosch van GAIA. Bekijk de DVD of lees het boek 25 jaar GAIA (<https://www.gaia.be/nl/bestelling>). Ik heb beide gedaan en me afgevraagd bij elke actie, zou ik dit ook doen. Met zo'n uitgangspunt kan ik Michel alleen maar zien als de Gandhi in België voor

de dieren. Dank je wel Michel voor wat je hebt gedaan en voor het blijven doen wat je voelt dat je moet doen.

"Een mens is een deel van het geheel dat door ons universum wordt genoemd, een deel dat beperkt is in tijd en ruimte. Hij ervaart zichzelf, zijn gedachten en gevoelens als iets dat gescheiden van de rest, een soort optische illusie van zijn bewustzijn. Deze illusie is voor ons een soort gevangenis, beperkt tot onze persoonlijke verlangens en tot genegenheid voor een paar mensen die het dichtst bij ons staan. Het moet onze taak zijn om ons uit deze gevangenis te bevrijden door onze kring van medeleven te verbreden en alle levende wezens en de hele natuur in haar schoonheid te omarmen". - Albert Einstein

4.10. Waarom boeren pesticiden gebruiken, en u en ik de reden daartoe zijn?

Tot mijn 15 jaar zag ik boeren vooral als mensen die mij niet hoefden op te zien als ik met vriendjes en vriendinnetjes op hun akker aan het spelen was. Daarna, tot mijn 30 jaar, zag ik boeren vooral als mensen die altijd klagen over te veel werk en die de straat erg vuil kunnen maken. Vanaf mijn 30ste begon ik boeren, gezien het feit dat ik in het boeren omgeving woon, vooral te zien als degenen die de giftige chemische bestrijdingsmiddelen in de lucht spuiten.

Ik begon me vooral zorgen te maken over de gezondheid van mijn kinderen, van mezelf, van onze huisdieren... en hoe ouder ik werd, hoe banger ik werd over hoeveel levende wezens bedreigd worden door deze giftige chemische bestrijdingsmiddelen in de lucht (inclusief de boer). Het maakte me echt kwaad toen ik een wandeling in de natuur maakte en een boer zijn giftige chemische bestrijdingsmiddelen aan het sproeien was. Ik begreep niet waarom de boeren dit niet begrepen, waarom ze zo leefden, ik besloot me ervoor te interesseren, het te onderzoeken om een antwoord te vinden alsook een manier zodat ze het niet meer zouden gebruiken.

Voor de volledige geschiedenis van onze voeding en verdere details, verwijs ik graag naar het boek "Van mammoet tot big mac" van dokter Staf Henderickx. Nu de ontdekking van de landbouw, is een zeer grote verschuiving in onze geschiedenis geweest. Voor het eerst konden we dingen kweken op een plaats die we zelf kozen en moesten we gewoon zorgen voor water, grond en zonlicht. Zowat iedereen begon voedsel te kweken en sommigen begonnen het op grotere schaal te doen, de eerste boerderijen waren geboren. Haal je fruit en groenten van de plaatselijke boer, wordt ook vandaag nog als een oplossing naar voren geschoven, en dat is het ook.

Waarom koop ik geen lokale groenten en fruit van de boer?

Omdat ik geen band meer heb met de boer, ik een omweg moet maken om bij hem te kopen (omdat ik toch naar de supermarkt moet), de groenten en het fruit er in de supermarkt veel beter uitzien en ook veel goedkoper zijn. In de supermarkt vind ik ook andere interessante dingen die de boer niet heeft en dat maakt het dubbel zo efficiënt. Tijd is immers geld in deze tijden. Waar komen die groenten en fruit in de supermarkt vandaan die zo goedkoop zijn, vaak uit een lagelonenland dat wordt uitgebuit en waarvan het de enige economie is.

Ja Steven, door daar te kopen help ik bepaalde landen. Ben je er zeker van dat het eerlijke handel is en dat het helpt, of is het meer een geval van uitbuiting zodat de prijs laag kan zijn en de winstmarges voor de supermarkten groot? In heel veel gevallen is er geen positieve bijdrage voor de oorspronkelijke boer. Waarom, omdat wij onze prijs laag willen en de supermarkt maximale winst wil. Het resultaat is dat er voor de oorspronkelijke boer gewoon niets meer

overblijft. En dit gaat dus niet alleen over onze lokale boer, dit gaat over alle boeren over de hele wereld.

We zijn dus van een gezonde lokale landbouw (waar alles wat de boer produceert voor de omliggende steden is) naar een hyper concurrerende markt gegaan waar de boer op zoek is naar een gewas waarin hij nog kan overleven. Voor aardappelen, wortelen, tomaten, sla...en vele andere groente of fruit, kan hij al lang niet meer concurreren met de industriële productie. Dit geldt vooral voor schoonheid (in een volkomen onnatuurlijke omgeving is het gemakkelijker om de groente een vorm te geven die aantrekkelijk is voor de koper) en prijs (de industriële omgeving en praktijken maken het mogelijk veel winstgevender te zijn).

Dit geldt echter niet voor de vitaminen die de groenten en het fruit bevatten. Natuurlijk bevatten groenten en fruit uit een natuurlijke biologische omgeving veel meer vitaminen dan hun industrieel mooie en laaggeprijsde equivalent. Maar dat is (nog) niet waar de consument vandaag wakker van ligt. Het oog wil ook wat en hoe goedkoper hoe beter... iedereen kan en zal aan zijn gezondheid op lange termijn zien of dat de goede keuze was.

Vanuit het oogpunt van de boer, als hij boer wil blijven (de meeste mensen zijn actief in het milieu waarin ze zijn grootgebracht) moet hij op zoek naar andere inkomstenbronnen waar hij nog enigszins concurrerend kan zijn. Vooral alles rond suikerproductie en het voederen van dieren (zodat iedereen zijn stukje vlees op zijn bord kan krijgen) zijn dan vaak de enige uitweg. De winst op deze producten is zo laag dat een slechte oogst fataal kan zijn. Vaak voegen deze boeren de daad bij het woord door gebruik te maken van zaden, bestrijdingsmiddelen, enz. van chemische oorsprong. Of dit nu goed is, wat ze zouden moeten doen, gezond ... is bijzaak, dit is een kwestie van overleven voor de boer, en niemand kan het hem kwalijk nemen.

Ja maar Steven, de boer kan toch weigeren om die chemische producten te gebruiken, overschakelen op biologische groenten en fruit en die lokaal verkopen? Dat kan hij zeker doen, maar daarvoor heeft hij consumenten nodig die ook die producten kopen. Zolang er geen consumenten zijn, kan de boer nog zo gezond en vitaminerijk voedsel produceren, hij zal er niet van kunnen leven. Pas als de consument zijn leven in eigen hand neemt, alles in supermarkten links laat liggen en op zoek gaat naar gezond en vitaminerijk voedsel, kunnen we een win-win situatie creëren. De boer kan doen waar hij van houdt, tegen eerlijke voorwaarden, in een gezonde omgeving en de consument krijgt waar zijn lichaam het best op functioneert.

Ik had een droom, dat op een dag...

5. Geloof



Bij geloof denken mensen waarschijnlijk heel snel aan religie. Een religie is een geloof dat we onszelf opleggen, nu zou geloof geen religie moeten zijn. Geloof vindt zijn oorsprong in heel veel dingen, cultuur, familie, omgeving... zijn allemaal dingen die ons geloof beïnvloeden. Als je eenmaal in iets gelooft, is het heel moeilijk om het los te laten. Als je positieve dingen gelooft, kan dit positief uitpakken, nu als je alleen maar negatieve dingen gelooft, kan het anders uitpakken. Het is dus in ons eigen belang om ervoor te zorgen dat we in het beste voor onszelf geloven.

5.1. Elke dag bidden, dit is het verschil dat het maakt!

Ik ben katholiek opgevoed, gedoopt, heb mijn twee communies gedaan en ben getrouwd. Als de mensen me nu zouden vragen waarom, zou mijn instinctieve eerste antwoord zijn geweest voor de leuke feestjes en de cadeautjes. En als ik er wat langer over nadenk, is het antwoord gewoon omdat iedereen het deed en het is de normale gang van zaken.

Toch voelde ik me erg aangetrokken toen op een gegeven moment in mijn jeugd een super lieve medemens zei: "al die commerciële bullsh** met die geforceerde events en speciale datums in het jaar". Ik had het nog nooit iemand zo direct horen zeggen zonder boe of ba, nu kon ik hem zeker geen ongelijk geven. Als je met mensen samen wilt komen, moet je het gewoon doen en niet wachten tot er een of andere commerciële datum is om dat te doen.

Waarschijnlijk niet nodig om uit te leggen dat ik nooit naar de kerk ben geweest en dat ik met de schandalen die rond de kerk hangen zeker geen enkele aantrekkingskracht toe heb. Als iemand mij zou vragen in wat ik geloof, is mijn antwoord altijd "in mezelf" geweest.

Al die verplichte dagelijkse of wekelijkse momenten en ceremonies, ik zag het nut er niet van in. Dan ook nog al die verzen en tekens die ik uit het hoofd moest weten en waarvan ik totaal geen benul had. Om nog maar te zwijgen van het bidden. Wat is bidden eigenlijk?

Op het internet heb ik de volgende informatie er over gevonden: "Bidden is je leven in handen geven van iemand die groter is dan jij". Je kunt op 2 manieren bidden: dankzegging en smeekbede. "Vragen om beter te worden is een smeekbede. En dat is heel goed om te doen." Je kunt zoveel en zo vaak vragen als je wilt...maar bidden is geen garantie dat het zal gebeuren, geef God daar niet de schuld van. "Als je niet beter wordt, dan moet het zo zijn". Je kunt ook bidden voor hele aardse, materiële dingen, zoals een nieuwe auto, een baan of meer salaris. Je kunt overal bidden en er is geen verplichte houding.

In 2014, zodra ik mijn eetgewoontes veranderde(), begon ik anders naar het geloof te kijken. Het feit dat het gelijkgestemde mensen bij elkaar brengt, dat er altijd een luisterend oor is en dat het een bepaalde onverklaarbare betekenis aan het leven geeft, vond ik heel positief over elk geloof. Als er een geloof was dat waarschijnlijk het dichtst bij mijn levensstijl stond, dan was het wel het boeddhisme. Nu koppig als ik ben, voel ik me helemaal niet boeddhistisch en mijn antwoord op wat ik vandaag de dag nog steeds geloof zal "in mezelf" zijn.

Met mindfulness en meditatie, één van de dingen die ik sinds 2014 dagelijks doe, is het uitdrukken van mijn dankbaarheid voor het leven, de levensenergie en de prana die overal op aarde is. Ik vraag ook of ik intuïtief de juiste weg mag kennen, de weg die het beste is voor alle levende wezens op aarde. Ik vraag ook of deze energie ons kan helpen om voor alle levende wezens terug te keren naar een natuurlijke genezing van alle ziekten, zonder al die chemische medicijnen.

Deze dagelijkse gewoonte is echt iets waar ik op sta om te doen (net als mijn dagelijkse yoga), waar, wanneer en met wie dan ook. Mijn gevoel van eigenwaarde is te groot om dit over te slaan, één van de redenen waarom ik vaak om 5 uur 's morgens opsta.

Nu, ik uit dankbaarheid en vraag hulp... wat was die definitie van bidden ook alweer?

"Bidden is je leven in handen geven van iemand die groter is dan jij." Er zijn twee manieren om te bidden: dankzegging en smeekbede.

Wow, maakt dat mee, ik bid gewoon elke dag ... voor 2014 zou ik heel snel "nooit" hebben gezegd. Tijden kunnen veranderen. Eigenlijk denk ik dat iedereen moet doen waar hij of zij zich het beste bij voelt. Als dat gebed, meditatie, yoga... of een andere dagelijkse gewoonte is, denk ik dat het meer dan normaal is voor hen om zich te uiten uit zelfrespect.

Veel liefde voor hen die bidden, maar ook voor hen die niet bidden. Namasté.

5.2. Een nieuwe genezende ontdekking, die ik niet voor mogelijk hield!

Als je tot hier alles uit het boek gelezen hebt, zal het geen verrassing zijn dat ik vaak dingen uitprobeer en dan zie hoe het me wel of niet kan helpen in mijn leven.

In 2014, ontdekte ik dat ik mijn voeding kan veranderen en dat dit een positieve invloed kan hebben op mijn leven, één waar ik vroeger alleen maar van kon dromen.

2015 was een jaar van aanpassing met veel nieuws en niet altijd gemakkelijke tijden.

2016 was een jaar van bevestiging, mijn nieuwe levensstijl ging mij steeds beter af en ik begon langzaam de vele voordelen te zien.

2017 was het jaar waarin ik besloot om mijn ervaring te delen en een blog begon waar ik mijn ervaring wekelijks deel, zoals ik dat nu nog steeds doe.

2018, ik kan nauwelijks de onderwerpen van ontdekking volgen: ochtendritueel, betere seks, een bewuster leven, een meer betrokken meelevende persoon, duidelijke visies op de toekomst, zelfs enige verdieping in genezing....

In 2019, ga ik van blog naar eigen website en het jaar dat ik één jaar koud douchte.

2020, natuurlijk douche ik nog steeds met koud water.

2020 was een ontdekking van een heel andere aard.

Mijn ontdekking in 2020 was van een heel andere aard en waarschijnlijk toch ook verbonden ermee (vooral in de rustige alleenstaande momenten en van de andere kant, is niet alles verbonden?).

Aan het begin van het jaar had ik enkele bijzondere gevoelens (wat sommigen ook wel verwonding, letsel, pijn of ziekte noemen. Die gevoelens zaten vooral in de pezen (hamervinger, achillespees, carpaal tunnel, tenniselleboog...) en ook wat in de rug. Gevoelens waarvan ik door deze blik min of meer een idee heb waar ze mee verbonden zouden zijn. Nu heb ik ze allemaal ondergaan met de informatie die ik toen had en heb ik geprobeerd om geduld te hebben.

Totdat ik op een gegeven moment via via in contact kwam met iemand, waar ik heel erg naar opkijk. Het contact alleen al was voor mij heel bijzonder, nu resoneert wat hij zei volledig met

mij. Hij zei: "*Heb je er wel eens over nagedacht, hoe je over die gevoelens denkt (of hoe je denkt in het algemeen), en hoe dat negatief denken er misschien iets mee te maken heeft*"?

Ik ben hem daar eeuwig dankbaar voor. Het opende mijn ogen in een richting waar ik nog nooit eerder naar had gekeken. Ik realiseerde me al snel dat veel van mijn gevoelens gewoon in mijn hoofd rondhingen.

Een voorbeeld:

Ik heb vandaag pijn in mijn rug, dus morgen als ik opsta kom ik als een kreupele uit bed. En raad eens wat, vaak was dat ook zo!

Als ik dan gewoon accepteer dat ik nu rugpijn heb, dat de toekomst is wat het is, en veel beter zal zijn dan voorheen en dit zonder vooroordelen. Op het moment dat ik verder ging met zo'n gedachte, gebeurden er wonderen.

Zo'n moment kan misschien wel vergeleken worden met wat ik vroeger soms per toeval had. Bij het 's morgens opstaan, en pas na een paar minuten (uren) besepte ik dat ik gisteren rugpijn had. Op een moment dat ik daar hard aan dacht, kwam vaak een paar seconden later, de pijn meteen weer terug. Eigenaardig, en hier juist toen ik er niet aan dacht, was de pijn verdwenen...

Ik heb wel ervaren dat het, net zoals het direct terugkomt, ook vaak heel snel kan vertrekken. Om de achterliggende gedachten wat meer te begrijpen, las ik het boek van Bruce Lipton - "De biologie van de overtuiging", nu was ik al helemaal overtuigd toen men het me vertelde, en het boek was slechts een bevestiging.

Vanaf dat moment zijn veel van mijn gevoelens, en sommige waarvan de artsen zelf hadden gezegd dat ze nooit zouden genezen, verdwenen. Gelukkig heb ik de artsen daar nooit in geloofd (als je deze zin niet begrijpt, zou ik het boek van Bruce Lipton zeker aanbevelen).

De trigger vraag die ik sindsdien veel heb gekregen is, heb je nooit meer gevoelens (wat sommigen verwonding, pijn of ziekte noemen) Steven?

Natuurlijk wel, die gevoelens zijn mijn manier om vooruit te komen, ze zijn mijn kompas van het leven, ik heb alleen een heel andere relatie met hen dan ik vroeger had.

Dank u geweldig leven, dank u wonderbaarlijke energie, dank u voorbeeldige cellen, dank u sterk lichaam... om me het hier en nu, zo geweldig te laten ervaren.

Ik hou van u.

Sorry, het spijt me.

Alstublieft vergeef me.

Dank u wel.
(Ho'oponopono)

Een ontdekking die ik iedereen toewens!

5.3. Is kippenvlees echt gezonder, hier is het antwoord?

Nu ik al zeer lang geen producten van dierlijke oorsprong meer eet, kom ik vaak in een situatie terecht waarin mensen mij voorstellen om dergelijke producten te eten en ik ze heel vriendelijk en dankbaar afwijs. Als ik dan mijn levensstijl uitleg, krijg ik heel vaak als antwoord: "Ooh maar ik eet ook veel minder vlees dan vroeger", alsof er een soort rechtvaardiging nodig is. Zelf respecteer ik ieders keuze op elk moment, en hoewel ik het betreurt dat iedereen nog niet op de hoogte is van bepaalde feiten over producten van dierlijke oorsprong, accepteer ik volledig de situatie waar iedereen in zit, hoe kan het ook anders, het is een situatie waar ik voor 2014 ook in zat.

Vaak bovenop het veel minder vlees dan vroeger, wordt ook vaak verwezen naar, en we eten vooral kip. Alsof kip alles goed maakt en veel beter is, is dat zo? Er zijn inderdaad steeds meer onderzoeken over rood vlees waaruit blijkt dat ze niet goed zijn voor de gezondheid. Nu, zoals ook reeds gezegd, is de informatie die we voorgeschoteld krijgen niet altijd degene waar we 100% op kunnen vertrouwen. Helaas zijn bijna alle activiteiten op deze planeet gekoppeld aan geld. Wie geld zegt, zegt verkoop, wie verkoop zegt, zegt marketing, wie marketing zegt, zegt lobbyen. Lobbyen waarbij boodschappen worden verspreid die een bepaalde industrie ten goede komen. De boodschap van schadelijk rood vlees verspreiden, komt zeker ten goede aan de kippenvlees industrie. Betekent dit dan ook dat kippenvlees minder schadelijk is, niet echt, misschien is daar gewoon nog geen onderzoek naar gedaan.

Dus om een eerlijk antwoord te krijgen, zullen we in een andere richting moeten kijken. Wat we wel weten is hoe fantastisch en complex het lichaam is opgebouwd uit ontelbare cellen. Cellen die allemaal maar één doel hebben, overleven. Om te overleven zijn cellen tot veel in staat. Zo weten we uit ervaring dat cellen langer kunnen overleven op verschillende soorten voeding. Je zit vast in een cel met niets van voeding, als je de hongerdood nadert, kan inderdaad een stukje kip ervoor zorgen dat dit nog even wordt uitgesteld. Nu komt daar ontremd waarschijnlijk het belangrijkste: "het is niet omdat het de cel wat langer laat overleven dat het daarom goed is voor de cel".

Er is duidelijk een verschil, tussen iets dat de cel duidelijk zijn beste prestaties geeft, en iets dat de cel alleen maar in leven houdt. Ik heb deze test zelf gedaan om te ontdekken waar mijn 45 jaar oude lichaam het beste op presteert en ik blijf voortdurend verder onderzoeken in die richting.

Vlees heeft bij mij aangetoond dat het mijn prestaties niet verhoogt en zeker niet verbetert. Persoonlijk ga ik ook niet als ik honger heb, een kip pakken en die even rauw op eten. De appel of peer aan de boom lijkt me een natuurlijker intuïtie. Als ik dan toch een kip eet, denk ik ook dat dit best een kip is die gewoon in de natuur rondloopt en zich voedt met natuurlijke producten die in de natuur te vinden zijn. Wat dat betreft denk ik dat soms als er echt niets anders voorhanden is, de kip waarschijnlijk niet zo schadelijk is om op te overleven.

Tegenwoordig loopt er geen kip meer vrij rond in de natuur, ze worden allemaal samengepropt in fokkerijen, gevoed met industrieel voedsel om zo snel mogelijk vet te worden (meer vlees om te verkopen) en krijgen in grote hoeveelheden antibiotica toegediend om het risico op ziektes en een financieel fiasco klein te houden. Dit is de kip die iedereen tegenwoordig op zijn bord krijgt. Een veel te snel vetgemest beestje, vol chemicaliën die vooral de winstgevendheid van de verkoop ten goede komen. Dus voor iets waar ik niet goed op presteer, dat ik maar even kan gebruiken in survival mode, om dit dan ook nog eens in zo'n industriële staat te gaan eten... daar maakt iedereen zijn eigen keuze voor, de mijne is in ieder geval gemaakt.

Ja maar weet je Steven, die industriële kippen, dat is alleen in de Verenigde Staten. Echt? Ik woon zelf in Beauvechain, waar in L'Ecluse kippen zitten die een zeer onaangename stank achterlaten. Ooit dacht ik van, daar moet ik eens naar binnen om te kijken wat daar gebeurt, nu is mijn huis een beetje te kostbaar voor mij om dat risico te nemen met de burens. Ze hebben me er onlangs wel mee geholpen door de mest uit dat gebouw buiten op het veld te gaan zetten om open te strooien als bemesting. In die mest zaten minstens 25 dode kippen. Dit zijn degenen die per ongeluk naar buiten zijn gekomen, hoeveel worden er verstopt waar we het niet kunnen zien? Waarom zijn er 25 dood? Er leek geen vos of iets dergelijks bij betrokken te zijn... Ik kan alleen maar concluderen, dat denken dat het niet zo is met ons vlees, hier gewoon een excuus is om de verandering niet door te voeren. Dat is geen probleem, ik heb daar ook gestaan, vroeg of laat wordt de confrontatie te groot.

Kun je accepteren dat dit gebeurt omdat je graag kip op je bord wil hebben?

Als u via een ander standpunt hierover meer wil weten, en wel eens een boek in het Frans leest, kan ik u het boek "Viande" van Noëlle Michel aanbevelen.

5.4. Waarom eet ik vlees?

Dit is echt een goede vraag om mezelf af te vragen: "Waarom heb ik vroeger vlees gegeten"? Voor mij is het antwoord, omdat iemand mij dat heeft verteld, aan wie dat ook is gezegd...

Wie heeft dit oorspronkelijk gezegd?

Waarschijnlijk iemand die probeert nieuwe dingen in het leven te ervaren.

Het was zeer zeldzaam in die tijd, exclusief... en dat zijn dingen die vaak de aandacht van mensen trekken. Ik moest dus voor mezelf concluderen dat het iets is dat zo cultureel goed ingeburgerd is, dat ik niet beter wist dan wat ik toen deed, en velen doen dat nog steeds.

Een paar logische reflecties die ik zelf maak;

- Hoe kom ik aan mijn vlees?
- Neem ik het van dode dieren op straat?
- Zo niet, hoe kan ik de dieren dan doden? (Ik doe het niet...) Um... Dat is vreemd... Ik eet gedode dieren en ik ben niet in staat om ze zelf te doden, hoe zal ik overleven?)
- Ik zou liever niet weten dat ze gedood zijn. (mmm... dus ik eet vlees en ik hou er niet van om slachthuizen te zien...). Normaal gesproken zou het een genoegen moeten zijn om dat te zien... want het is dat heerlijke vlees dat ik ga eten.
- In zijn rauwe vorm, dus net gedood, wat voor vlees vind ik lekker? (Geen) Nou dat is vreemd... ik ben een carnivoor en er is geen vlees dat ik rauw eet, ze hebben allemaal een soort van bereiding nodig.
- Ik vind het lekker als het op een specifieke manier wordt bereid en gekookt met speciale (plantaardige) kruiden erop. (Dus ik vind het enkel lekker als het op een specifieke manier bereid is.....). Is dat niet vreemd?
- Het smaakt goed als ik het in mijn mond krijg, nu als het in mijn lichaam komt, voelt het niet meer zo goed aan. Het voelt gewoon vol.

Is het niet vreemd, dat ik iets eet, wat ik moreel niet kan krijgen (ik heb anderen nodig om het voor mij te doden) en ik vind het alleen lekker als het volledig bereid is met kruiden en saus?

Laten we nu het voorbeeld nemen van een eenvoudige groente, de wortel.

Hoe kom ik bij mijn wortel?

Ik neem het uit mijn tuin waar het groeit en ik hoef geen seriemoordenaar te zijn om dat te doen, zelfs de kinderen doen het zonder verder trauma. Ik geef de voorkeur aan de wortel uit mijn tuin boven die uit de winkel, de smaak is heel anders en ik ben er vrij zeker van dat de voedingsstoffen die erin zitten wel degelijk talrijker aanwezig zijn. Als ik het uit de tuin haal, verwijder ik het modderige vuil uit de tuin en eet het meteen op.

Ja, ik kan het ook bereiden en koken, nu is het niet echt nodig en het is een andere ervaring. Als het in mijn lichaam komt, voelt het goed aan en daarna voel ik me goed.

Als ik niet helemaal overtuigd ben van het bovenstaande, moet ik proberen ze te vergelijken, wat ik ook gedaan heb, en het heeft mijn wereld volledig veranderd en mijn ogen geopend. Ik heb vlees weggelaten, omdat ik me realiseerde dat het er voor niets bij zat.

Zoals muzikant Paul McCartney ooit zei: "Als slachthuizen glazen muren hadden, zou iedereen vegetariër zijn".

Waarom eet je vlees? Wat zijn uw bronnen die u dit geleerd hebben?

5.5. In 2014 besloot ik mijn intuïtie verder te ontwikkelen, dit is wat er gebeurde!

Veel dingen, beginnen vaak als een simpele gedachte in mijn hoofd. Ik geef het aandacht, ik ben op mijn hoede, en daardoor zie ik ineens een andere wereld. De wereld is nog steeds dezelfde, alleen mijn kijk erop is veranderd en daardoor lijkt het een totaal nieuwe wereld. De wet van aantrekking werkt echt. Nu is er één grote valkuil bij dit alles, en dat is "TIJD". Mijn geduld heeft zijn grenzen, en als ik dus zeg dat binnen 2 weken mijn intuïtie ontwikkeld moet zijn, dan gaat alles mis.

Toen ik vanaf 2014 werkte aan de man in de spiegel, kwam ik vrij snel tot de vaststelling dat bijvoorbeeld dieren een uitstekende intuïtie hebben, en dat ik die als mens enigszins was kwijtgeraakt. Mijn doel was die weer te ontwikkelen. Eén van de redenen waarom ik dit nastreefde was ook dat ik een berekend mens was, alles moet logisch zijn, voorbedacht, zo niet dan deed ik mijn huiswerk om het in deze categorie te krijgen. Na meer dan 30 jaar leven, steeds meer informatie, werd dit een behoorlijk zware oefening voor mijn hoofd, net zoals het nu is met big data voor computers. Niet meer denken en gewoon intuïtie leek me het antwoord op een rustiger leven, nu 10 jaar later kan ik zeggen dat het inderdaad het antwoord was en nog steeds is voor mij.

Het was in het begin natuurlijk heel moeilijk om te zeggen wat intuïtie was, en wat gewoon heel snel denken was. Nu werd dit na verloop van tijd heel duidelijk uit de verscheidenheid aan onderwerpen waarmee dit werkte, de weinige moeite die het kostte om de juiste weg te vinden, en hoe ik er volledig op afgestemd was. Het was een intuïtie vanuit het hart. Dus hoe ben ik eraan begonnen, heel eenvoudig, ik gaf het mijn aandacht en de wet van aantrekking deed en doet nog steeds de rest. Zoals in de titel staat, ben ik nu 10 jaar verder en geduld zonder verwachtingen is de grootste sleutel tot dit succes, ik wilde gewoon mijn intuïtie ontwikkelen en het leven doet de rest.

In 2014 heb ik dus mijn manier van eten veranderd, waarom heb ik dit gedaan? Ik heb er niet echt een kant en klaar antwoord op. Het brengt me soms wel in contact met, is er überhaupt iets dat we zelf bepalen in dit leven? Als mens is dit wat ik wil geloven, ik heb de controle, ik ben degene die beslist... nu zien we door een beetje analyse vaak dat dit een illusie is, en dat dit waarschijnlijk de enige verklaring is die ons hoofd aankan. Swat, denk er niet te lang over na want te lang in die richting blijven hangen kan soms eng zijn, ik spreek uit ervaring.

Mijn veranderde manier van eten bracht me de onmiddellijke voordelen die ik al beschreven heb, nu is de inhoud van deze website een complete lijst van alle veranderingen die het teweegbracht. Van mijn relatie met dieren, sport, ego, yoga, gebed, mindfulness, meditatie, seks, alcohol, slaap, koude douche, suiker, gewicht afvallen, geld, vasten ... De lijst is eindeloos en wordt elke dag langer.... Al deze dingen zijn ook dingen die er steeds meer voor hebben

gezorgd dat mijn intuïtie en gevoel zo ontwikkeld zijn dat ze zo'n beetje mijn enige manier van leven zijn geworden. Over de meeste dingen in mijn dagelijks leven denk ik niet veel meer na, en volg ik voornamelijk mijn hart en intuïtie.

Onlangs met mijn Vipassana-ervaring bracht het me tot een innerlijke wijsheid dat ik zelf boven intuïtie zou stellen, hoewel ik diep van binnen denk dat ze zeer verbonden zijn. Ook accepteren dat alles verandert, zowel het goede als het minder goede, maakt intuïtief leven nog gemakkelijker. Maar er schuilt een enorme kracht in de ontdekking dat alles in mijzelf zit. Dat ik de schepper ben van mijn leven. Dat ik mezelf bepaalde verhalen vertel waardoor ik de wereld door een bepaalde bril bekijk. Dat ik de juiste acties onderneem om mijn leven te leiden zoals ik het moet leiden. Als we alles leven volgens de verhalen die we onszelf vertellen, is het niet onaardig om vooral de beste, meest liefdevolle verhalen in mij naar boven te halen. "De schoonheid en waarheid ligt in je zoals je bent" of je er echt controle over hebt dat is een ander ding, en waarschijnlijk is het dan met deze kennis ook goed van gewoon te accepteren dat we 'ZIJN'.

De gedachte om 10 jaar geleden mijn intuïtie te ontwikkelen, levert nog elke dag zware resultaten op, het heeft me vooral mijn innerlijke kracht laten zien, de schepper van mijn leven en een gedachte en ontdekking die ik iedereen toewens.

5.6. Spirituele zoektocht, maak ik niet meer problemen dan ik al heb?

Een vraag die ik mezelf regelmatig stel en afvraag is, of het het allemaal wel waard is? Ben ik niet op zoek naar mijn eigen problemen? Ik heb bijvoorbeeld ook het idee dat een psychiater of kinesiooloog altijd wel een probleem bij mij zal vinden. Nu is het vaak zo dat als ik ergens naar op zoek ben, of me tot iets aangetrokken voel, er ergens iets is waar ik aan wil werken. Of er is iets wat ik niet meer leidend aankan.

Dat is ook vaak de reden om bijvoorbeeld naar een dokter, specialist of iemand dergelijks te gaan. Als ik in een bepaalde richting zoek, dan is dat omdat er ergens iets is waar ik niet tevreden over ben. Dus in een spirituele zoektocht zoek ik naar iets dat op dit moment in mijn leven niet echt aangenaam voor me is. Iets dat waarschijnlijk niet echt puur lichamelijk is (bestaat er wel zoiets?), anders zou de dokter een veel gemakkelijkere oplossing zijn.

In een spirituele zoektocht ben ik vaak op zoek naar gemoedsrust en zingeving in het leven. Dingen als een verbinding met alle levende wezens op aarde, zijn pas dingen die in een later stadium aan de orde komen. Om de rust in mijn hoofd te krijgen kan ik vaak gewoon beginnen met minder te doen, mijn agenda minder druk te maken en vanzelf wordt het dan rustiger in mijn hoofd. Voor de zin in het leven kan ik vooral meer dingen gaan doen waar ik echt zin in heb.

Dat is een goed begin, nu kunnen met zo'n begin, in een minder drukke agenda bijvoorbeeld, vaak al andere problemen naar boven komen waar ik me eerder niet bewust van was. Als ik dat ontdek, kan ik zeggen, die had ik eerst niet, dus door mijn zoeken creëer ik meer problemen. Dat is waar, nu echt heel kortzichtig want in werkelijkheid sta ik echt verder en heb ik al meer vrede dan voorheen. Nu is het leiden vaak zo moeilijk dat ik die vooruitgang niet meer zie.

De vraag of het de moeite waard is, is meer dan normaal, ik heb mezelf deze vraag vele malen gesteld. Elke keer moet ik concluderen dat het 100% de moeite waard is en dat ik voor geen geld terug zou willen naar de vorige situatie. Zo niet, dan ben ik waarschijnlijk in de verkeerde richting aan het zoeken, en dat is ook zeer lonende informatie.

Blijf zoeken naar je spirituele groei, alles wat je nodig hebt zit diep in je, wie niet zoekt, niet vindt. En hopen op verandering zonder iets te veranderen lijkt me een heel merkwaardige hoop.

5.7. Wat kan ik doen om echt van alles te genieten?

Ik zag het soms om me heen, mensen die echt van alles genieten, soms van het simpelste. Vaak zei ik dan tegen mezelf, zo bijzonder is het toch niet, hoe kan die persoon er zo van genieten. Dat was dan ook meestal mijn mening voordat ik mijn eetpatroon veranderde.

Wat ik sindsdien heel hard heb ontdekt is hoe mijn hoofd verhalen schrijft en een verwachtingspatroon heeft gecreëerd. Ik ontdekte dat die verhalen en dat verwachtingspatroon vooral ontstonden door de vaak zeer extreme niet-natuurlijke prikkels die ik ging opzoeken. Dat kon variëren van eten, drugs, extreme sensaties, seks... noem maar op. En geef toe, het is inderdaad erg verleidelijk.

- Als ik gek ben op chocolade en 5 kg in huis heb, waarom zou ik het dan bij een heel klein stukje laten? Waarom zou ik het niet over de dag spreiden, zodat ik altijd dat positieve, lekkere gevoel blijf houden?
- Als ik dol ben op wijn en veel flessen in huis heb, waarom zou ik het dan bij een heel klein slokje laten? Waarom zou ik het niet lekker spreiden over de dag zodat ik altijd dat positieve leuke gevoel behoud?
- Als ik graag met de motor op een circuit rijd, waarom zou ik dat dan niet de hele dag doen als ik genoeg geld heb?
- Als seks mijn enige lichamelijke genot is, waarom zou ik dat dan niet alle dagen doen?
- ...

Nu is er vaak, ook al zou ik het willen, iets in mij dat me toch een beetje binnen de perken houdt (gelukkig). Waarschijnlijk vaak rond het randje van verslaving.

Als ik nu in mijn leven de hele tijd doorbreng met deze extreme niet-natuurlijke prikkels, raakt mijn lichaam er gewoon aan. Ik ontdekte dit vrij hard, op Time Square, in New York. Toen ik daar voorbij stapte vond ik de prikkels, vooral in de vorm van technologie en reclame, veel te intens om er echt van te genieten. Anderen daarentegen vonden het een magisch wonderlijke plek en konden er niet genoeg van krijgen. Dus besloot ik dat het deels te maken heeft met hoe gewend ik ben aan bepaalde stimuli.

Neem nu autorijden, of vliegen... Ik denk niet dat het menselijk lichaam gemaakt is om zulke sensaties juist in te schatten. Ons lichaam is er volgens mij voor gemaakt om ons te waarschuwen wanneer er iets gevaarlijks op komst is, denk maar aan een sabeltandtijger uit de geschiedenis. Als we daarmee in aanraking komen, raakt ons lichaam natuurlijk gestrest, en haalt het alles naar boven wat het nodig heeft om te overleven. Het is waarschijnlijk het eerste gevoel dat ik ook voelde toen ik mijn eerste autorit of vakantie vlucht maakte... toen ik er herhaaldelijk, aan gewend raakte, gewoon omdat het lichaam zich hieraan aanpast. Ik ben ervan overtuigd dat het lichaam magisch is en krachten bezit die ik zelf nog niet ken.

Nu is er naast het feit dat mijn lichaam went aan bepaalde prikkels, ook het feit dat veel van hoe ik de prikkels ervaar te maken heeft met mijn verwachtingspatroon. Ik heb onthouden hoe een vorige extreme prikkelsessie voelde, en ik verwacht dan van nature minstens hetzelfde. In dat patroon, is er natuurlijk nooit een einde en blijf ik zoeken naar grotere of extremere sensaties of prikkels.

Op zich als dit is wat ik zoek is er geen probleem. Nu moest ik concluderen dat ik hierdoor totaal niet meer kon genieten van simpele dingen. En daarom zeg ik ook, zoals eerder gezegd, zo bijzonder is het toch niet, hoe kan deze persoon er zo van genieten... Ik heb voor mezelf moeten beslissen dat ik weer moest leren contact te maken met de prikkels en mijn zintuigen, en dat veel waarden een reset verdienden. Een reset die ik vooral kon bereiken door meditatie en me los te maken van de media (TV, radio, sociale media...).

Ik ontdekte toen, natuurlijke prikkels die ik nog nooit eerder had ervaren, dus verloor ik vrij snel mijn interesse in de extreme niet-natuurlijke prikkels. Ik vind ze leuk, nu ga ik er niet meer naar op zoek. Er begon een ontdekking van nieuwe natuurlijke prikkels, prikkels die er altijd al waren en waarvan ik eigenlijk volledig was afgeleid door de extreme niet-natuurlijke prikkels. Vanaf dat moment was ik in staat om elke ervaring als iets nieuws te zien, zonder verwachtingen en gewoon volledig te leven wat er op me afkomt.

Ik ontdekte vooral de liefde en schoonheid van de natuur, die in elk levend wezen aanwezig is en die de eenvoud zelf is. We zijn allemaal één, allemaal gelijk, allemaal kunstenaars... moge je van alles genieten!

5.8. Waarom ik stop met boeken lezen!

Nogal ironisch nietwaar, een boek schrijven en zelf zeggen dat ik ermee stop... De meeste boeken die ik gelezen heb zijn altijd een zoektocht geweest naar meer informatie en mijn waarheid. In het boeddhisme wordt deze manier "cintāmayā paññā" genoemd, kennis die verkregen wordt door boeken te lezen, erover na te denken, en er zelfs zin aan te geven. Ik ontdekte dat het misschien niet de ware kennis is. Want de hulpmiddelen die de logica toepast om na te gaan of de aldus verworven kennis waar is of niet, zijn niet waterdicht. Logica heeft haar beperkingen.

Hiermee wil ik niet zeggen dat boeken niet goed voor mij zijn. Ze helpen me op een bepaald moment om mijn ogen te openen, om me bepaalde dingen of standpunten te doen inzien ... nu brengen ze me niet tot mijn ultieme waarheid. Soms kan ik voor sommige onderwerpen zo in beslag genomen worden, dat ik maar blijf lezen en lezen over een bepaald onderwerp, zonder echt enige vooruitgang te boeken of tevreden te zijn met mijn kennis.

Soms vergaar ik mijn kennis door wat het boeddhisme "sutamayā paññā" noemt. Kennis opgedaan door naar anderen te kijken of luisteren. Dit is kennis uit de tweede hand. Ik zie iemand iets eten, zijn ogen stralen, hij heeft een grote glimlach op zijn gezicht en ik neem aan dat wat hij eet wel lekker moet zijn. Nu kan men geen echt begrip hebben zonder het zelf te ervaren.

Dit bracht mij tot wat het boeddhisme "bhāvanāmayā paññā" noemt, kennis die een deugdzaam mens op ervaringsniveau verwerft en wijsheid wordt genoemd. Van de drie soorten "paññā" hecht de Boeddha veel belang aan "bhāvanāmayā paññā." Dit is ook wat ik op mijn pad heb mogen ervaren.

Het begon met nieuwsgierigheid en ik begon boeken te lezen over het onderwerp voeding. Hierdoor kreeg ik "cintāmayā paññā". Ik begon ook anderen over voeding te ondervragen, hun informatie logisch te interpreteren, en op deze manier verkreeg ik "sutamayā paññā", het is pas toen ik zelf met de dingen aan de slag ging en begon te ontdekken, dat mijn echte waarheid naar boven kwam: "bhāvanāmayā paññā".

Zo ging ik van onderwerp naar onderwerp, van voeding, relaties, communicatie, mindfulness, slaap, zelfontwikkeling, rituelen, verband tussen lichaam en geest, beweging, waarheid, liefde, geloof... waardoor ik me uiteindelijk realiseerde dat dit alles in mij zat, dat ik er alleen niet naar op zoek was. Of niet op de juiste plaats.

Ik ontdekte dat ik gelukkig altijd na een tijd uit een bepaald schema stapte (niet bleef lezen, niet bleef zoeken...) om de volgende stap te zetten.... Soms kan ik inderdaad wat langer blijven hangen voor bepaalde onderwerpen, en voor andere ga ik meteen naar "bhāvanāmayā paññā".

Voor mijn eigen zelfontwikkeling heb ik kunnen vaststellen dat dit het belangrijkste is. Dingen beginnen te doen, dingen beginnen te ervaren.... Vandaag ben ik op een punt gekomen dat ik niet meer echt hard op zoek ga naar informatie. En zulke boeken die me op een bepaald punt op mijn pad wel geholpen hebben, vandaag geen dingen meer zijn van datgene waar ik naar op zoek ben.

Op de weg naar mijn innerlijke wijsheid was "Een kalme geest - Shoukei Matsumoto (978-94-013-0466-5)" het laatste boek dat op mijn pad kwam. Ik koop altijd boeken bij een plaatselijke onafhankelijke boekhandel in Namen (ik probeer ook de plaatselijke handel te steunen voor de internationale handel). Ik zei dat ik dit Nederlandse boek niet op hun website kon vinden, en vroeg of ik het toch kon bestellen. Ze legde me uit dat dit normaal is en dat ze alleen in de winkel verbinding kunnen maken met de Nederlandse database.

Terwijl ze het aan het bestellen was, dook plotseling het boek op dat mij door een liefdevolle vriend was aangeraden, en dat heb ik er maar meteen bij besteld. Ik ga dus steeds meer op dit soort natuurlijke impulsen vertrouwen in plaats van altijd maar informatie te zoeken. Ik begreep dat ik mezelf echt kan verdrinken in alles wat ik zoek, nu omdat ik het niet ervaar heb ik er niet veel aan.

Natuurlijk lees ik nog wel, alleen ben ik gestopt met lezen en zoeken naar een enorm aantal onderwerpen. Ik zoek niets meer bij het lezen, en als ik dat soms wel doe, probeer ik niet eindeloos op te gaan in het zoekproces. Vandaag heb ik moeten besluiten dat zo ongeveer alles, zo niet alles, wat ik gelezen heb, ik al wist. En voor wat ik nog niet wist, moet ik oppassen dat het mijn geloof niet aantast van wat ik misschien nog zal aanvaarden.

Alles wat ik nodig heb zit al in me. Geloof in grootsheid. Want wat ik geloof is wat ik word.

5.9. Alles wat ik niet kan, is omdat ik er niet in geloof!

Voor veel dingen ben ik er bijna zeker van dat ze voor mij, laat ik ze fictief "B" noemen, "B" zijn. Als voor "B" op een bepaald moment, nieuwe informatie beschikbaar komt en blijkt dat ze "C" zijn, dan kan ik mij daar in sommige gevallen gemakkelijk aan aanpassen. In andere gevallen zit mijn waarheid over "B" zo diep in mij geworteld dat het heel moeilijk is om mij voor die aanpassing open te stellen. Veel heeft te maken met de emotionele waarde die ik aan die gedachten of waarheid geef.

In alle beide gevallen is mijn verwerking ervan hetzelfde. Mijn eerste reactie is geschokt door deze ontdekking. Dan probeer ik het onmiddellijk te ontkennen. Als dat niet lukt, komt er een zekere boosheid naar boven, ga ik het van alle kanten evalueren tot ik er misschien wel een tijdje depressief over ben. Dat is mijn diepste punt, en van daaruit kan ik het rustig accepteren en werken aan een nieuwe waarheid.

Zoals ik al eerder zei, voor sommige dingen gaan die stappen langzaam, het is even wennen, en voor andere dingen race ik door de verschillende stappen heen. Wat ik heb gemerkt is dat sinds ik mijn eetpatroon heb veranderd, ik gemakkelijker, duidelijker en veel opener door de verschillende stappen heen kan gaan. Dit komt dus volgens mijn geloof door mijn veranderd eetpatroon. Met de ontdekking van Bruce Lipton, heb ik ook veel geleerd over hoe mijn gedachten mijn waarheid beïnvloeden. Toen ik dan naar de documentaire van Gregory Mutombo : Retour à l'unité keek, waar hij het over voeding heeft, was het voor mij een moeilijk overgang van "B" naar "C".

Mijn dada sinds 2014, zoals hier te lezen is voeding. In de video zegt Gregory dat alles afhangt van de energie en het geloof dat ik ergens aan geef, ook voor voeding. Natuurlijk was dit er een die voor mij moeilijker te accepteren was. Ik zeg dus nog niet dat het momenteel mijn waarheid is, nu sta ik meer dan open voor Gregory's standpunt.

Het is echt een zeer interessante richting voor mij waar geloof zeker en vast een sterke invloed heeft. Heeft mijn voeding een positieve invloed op mij en stelt het mij open voor alle ervaringen waarover ik hier op deze website schrijf, omdat ik erin geloof? Dan zou je kunnen zeggen dat ik dezelfde ervaring zou kunnen hebben met een andere voeding. Ik zou kunnen zeggen dat ik dezelfde ervaring zou kunnen hebben door gewoon snoepzakjes te eten. Misschien is de reden dat ik de ervaring met de snoepzakjes in onze maatschappij niet kan hebben, dat ik er niet in geloof, en dat mijn geloof te afhankelijk is of beïnvloed wordt door wat er in mijn omgeving gebeurt?

Als ons geloof in alles zo'n grote invloed heeft op wat we daarna ervaren, kan ik er het best voor zorgen dat er niet te veel negatief geloof (traditioneel via de media, nu media bezorgt ook wel waar om gevraagd wordt...) in mij doorsijpelt. Als ik mezelf toesta om vooral overspoeld te worden met wat ik als positieve overtuigingen ervaar, kunnen er alleen maar positieve dingen

gebeuren. De wet van aantrekking "voor hen die erin geloven". We leven wat we zeggen, denken en geloven, alles is energie!

Ik vind het fascinerend om te ontdekken hoeveel er afhangt van mijn geloof. En ook hoe eenvoudig en gemakkelijk mijn overtuigingen kunnen worden beïnvloed (denk maar aan reclame). Ik merk ook dat voor de dingen waarvoor ik open stond om mijn overtuigingen bij te stellen, de dingen ook in die richting zijn veranderd. Het lijkt dus niet te zijn hoe hard ik iets wil of voor werk dat me daar brengt, maar eerder hoe hard ik er in geloof.

"Als je erin gelooft, kun je het bereiken!"

6. Ontdekken



Ik zat graag in mijn comfort zone, kwam er totaal niet uit, en ontdekte dus niet veel nieuws. Op het moment dat ik begon te experimenteren met voeding, kwam ik vrij vlug tot de constatactie dat dit ontdekken wel leuk en positief is voor mijzelf. Na voeding kwamen vlug een heleboel andere dingen waar ik in ontdekking ging, in dit hoofdstuk overloop ik er enkele.

6.1. 1 jaar enkel koud douchen, het resultaat.

Waarom in godsnaam een koude douche nemen in plaats van een warme, dat is wat ik ga proberen uit te leggen, evenals mijn ervaring na 1 jaar.

Ik heb vaak horen zeggen dat het goed was voor mijn gezondheid om in ieder geval de douche af te sluiten met koud water in plaats van warm water. In de loop der jaren heb ik dit meerdere malen geprobeerd, nu heb ik gemerkt dat het me altijd te veel uit mijn comfort heeft gehaald (comfort dat warm water biedt, warmte zoals moederliefde?).

Op een gegeven moment, in juni 2016, hoorde ik Wim Hof (<https://www.wimhofmethod.com/>) praten over koudetherapie op de Rich Roll (<https://www.richroll.com/>) podcast RRP231. Tegelijkertijd vertelde een collega me erover, nu was het om een of andere reden inspirerend, nu vond ik het niet op mij van toepassing.

Later in november 2018, noemde een vriend, die net als ik, de podcasts van Rich Roll volgde, de Rich Roll podcast RRP406 als een must en ik had deze persoonlijk overgeslagen. Ik maakte er een punt van om er naar te luisteren en waarschijnlijk kreeg de "iedereen kan dit", waar Wim Hof het over had, mijn volledige aandacht. Natuurlijk heeft het ook veel te maken met yoga, ademhaling, gevoel, verbinding met de natuur.....allemaal onderwerpen die ik ook in de afgelopen jaren heb ontdekt.

Een van de dingen die me echt heeft aangetrokken op deze reis sinds ik mijn eetgewoonten heb veranderd, is om weer in contact te komen met bovenop de vijf traditionele zintuigen (zien, horen, voelen, ruiken en proeven), net als de dieren, ook met wat men noemt het "zesde zintuig". Toen Wim vervolgens in de podcast sprak over het herstellen van de verbinding met het immuunsysteem en het endocriene systeem (hormonen), was ik volledig verkocht. Zoals Wim al zei, begon ik de kou te zien als een dappere, geduldige leraar voor mijn lichaam.

Begin december 2018 schreef ik me gratis in op de website van Wim Hof (<https://www.wimhofmethod.com/>), volgde de gratis minilessen en paste ik meteen de ademhalingstechniek en de koude douches toe. In plaats van mijzelf te wassen met warm water, deed ik het met lauw water en maak ik het naar het einde toe koud (in het begin is het gewoon minder lauw, nog niet helemaal koud). Na elke douche voel ik me geweldig.

Eind december 2018 heb ik besloten om alleen nog maar koude douches te nemen (helemaal koud van bij de start en niet eerst met warm water). De enige uitzondering die ik toen maakte was het wassen van mijn lange haren, ik heb er warm water voor gebruikt omdat het koude water erg hard aanvoelde op het hoofd. Het kostte me slechts een grote week om me aan te passen en vanaf dan nam ik alleen nog maar koude douches, ook voor de lange haren. Het voelde geweldig en na een tijdje begon ik het echt leuk te vinden en ik kijk er naar uit. De enige

uitzondering is in de sportzaal, waar er alleen een knop is voor water, niet voor temperatuur, nu als er een koud water is, neem ik de koude.

Het geeft me:

- Een enorme boost en een gevoel van leven over mijn hele lichaam. Ik leef!
- Verbazingwekkend zelfvertrouwen en gevoel van wat mijn lichaam aankan.
- Mijn huid voelt zachter aan, droogt niet uit en dus gebruik ik geen huidolie meer.
- Mijn lichaam is over het algemeen veel beter in staat om met de kou om te gaan.
- Het geeft me een soort vrijheid om geen warm water meer nodig te hebben.
- Ik heb bijna geen verwarming meer nodig in mijn huis of slaapkamer, alles voelt warm aan.
- En waarschijnlijk een heleboel indirecte dingen die ik me nog niet realiseer.

Tijdens mijn retraite bij Irène Grosjean een paar jaar geleden, voelde ik me erg aangetrokken tot haar verhaal dat ze zich vroeger onder een waterval in de achtertuin waste. Het klonk me geweldig in de oren, nu natuurlijk vanwege de temperatuur op dat moment, dacht ik dat, dat onmogelijk was. Met mijn ervaring tot nu toe, heb ik hier heel andere ogen op gericht en ik kijk er echt naar uit. Tijdens mijn vakantie in Noorwegen is er geen dag voorbij gegaan zonder te gaan zwemmen in de Fjorden of andere waters. Geweldig!

Om al deze ervaringen te verfijnen heb ik op 17 maart 2019 samen met Dirk Janssen, alias Boempatatman (<https://www.instagram.com/boempatatman/> / <https://www.facebook.com/boempatatman/>) in Leuven de WHM fundamental workshop bijgewoond. Het was geweldig en ik raad het iedereen aan die van yoga, ademhaling, focus, natuur... houdt en natuurlijk ook van wat koud water blootstelling.

Na een jaar koud douche, ik hou er echt van, nu is het alleen maar positief en zo makkelijk? Niet echt, ik zie het als de ultieme training voor mijn mentaal. Soms is de knop naar warm water erg verleidelijk en hoe later op de dag ik een douche neem, hoe moeilijker ik de stap vind om eronder te stappen. De overgang van zomer naar winter, was ook moeilijk dan de stap van winter naar zomer om blijven verder te doen. Eenmaal onder het koude water, en vooral het gevoel na de douche, is zo zalig dat de moeilijke start snel vergeten is en ik de stap eronder telkens weer zet.

Dank aan iedereen die mijn ogen heeft geopend voor zo'n prachtige ontdekking!

Hoe neem je makkelijk elke dag een koude douche?

Soms is het moeilijk voor te stellen zonder ervaring, als je denkt aan een kwartiertje chillen onder een lekkere warme douche, en dus hier, mijn ervaring.

Het begint waarschijnlijk met de vraag, wat is er zo lekker aan een warme douche?

Het warme moedergevoel? Dat zachte, rustgevende warme gevoel op de huid? Die lekkere massagestralen op mijn lichaam? Dat gevoel van volledig schoon en proper te zijn? Het plezier van warmte en ontspanning... Waarschijnlijk een beetje van alles en op de dag dat ik er echt naar verlang, vind ik het niet erg om dat plezier te ervaren. Ik moet echter zeggen dat dit bij mij zelden voorkomt, soms als ik beetje koorts heb of 's avonds echt heel erg moe ben. Hoewel de warme douche dan een troost is, is het voor mij een pleister, geen totale genezing. Hiermee bedoel ik dat ik me op het moment weliswaar beter voel, maar dat het gevoel vaak ver weg is als ik van onder de douche kom.

Het eerste wat ik waarschijnlijk moest aanpassen waren mijn mentale gedachten. Van, ik ga lui staan onder een warme douche waar ik blijkbaar nooit genoeg van kan krijgen. Naar, ik ga onder dat lekkere water staan, dat koud is, iets wat ik accepteer en toegeef, kwestie van de energie positief te houden, mijn lichaam kan meer hebben dan dit, het gevoel op het einde is zalig en duurt lang na. Een beetje zoals bij het lopen van 10 km, voel ik vaak de positieve mentale en fysieke effecten voor een lange tijd na, uren, soms zelfs dagen.

Als de mentale gedachten in de goede richting staan, is de volgende stap om rustig in en uit te ademen en dan is het tijd om te gaan douchen. Zoals ik al eerder zei, zijn voor mij de ochtend en de middag gemakkelijkere momenten dan de avond. Enkel na het sporten is de avond ook voor mij geen probleem.

De knop staat helemaal op koud, en dan voel ik dat er een verschil is tussen het koude water in de leidingen van het gebouw, dat al opgewarmd is door de omgevingstemperatuur, en wanneer dat eruit is, het koude stadswater, veel koeler. Iets wat ik in ieder geval nooit eerder had opgemerkt. Ikzelf laat dat verwarmde water meestal aan mij voorbijgaan en wacht tot ik alleen het koude stadswater heb dat dan constant blijft.

Ik doe dan, zoals ik in één van Wim Hof's (<https://www.wimhofmethod.com/>) video's zag, mijn handen en armen onder het water om mijn lichaam te laten weten dat er koud water op komt is.

Dan adem ik in, en met een heel rustige uitademing stap ik volledig onder het koude water. Ik ontdekte dat als ik uitadem, er geen probleem is onder het koude water. Het is vooral als ik inadem, dat ik voel dat het koud is. Ik maak mijn hele lichaam helemaal nat, van top tot teen. Als ik met mijn handen over mijn lichaam wrijf en beweeg, is het makkelijker om er langer onder te staan dan wanneer ik gewoon stil sta onder het water. Na een sporttraining of zware inspanning kan de lengte langer zijn, nu is het minstens zo'n 50 seconden.

Dan zet ik het water uit, was ik mij en zeep ik mij helemaal in. Dat moment is al een zalig gevoel in het lichaam na die eerste ronde koud water.

Daarna stap ik terug onder het koude water, dit keer meteen, ik let gewoon naar de uitademing, en dan adem ik rustig door. Dan geniet ik ervan hoe lang ik wil, weer minstens 50 seconden, of meer als het goed voelt voor het lichaam.

Dan droog ik me af en ben ik "alive and kicking".

Op deze manier doe ik het gemakkelijk elke dag zonder veel problemen.

Geniet van de boost!

6.2. Natuurlijke oplossing tegen zonnebrand!

Als kind werd mij altijd verteld om zonnebrand te vermijden, anders was het gegarandeerd huidkanker. Ik zou dus veel industriële zalven op mijn huid moeten smeren om me te beschermen tegen de zon, een pet op mijn hoofd en zeker een zonnebril voor mijn ogen.

Met mijn veranderde eetgewoonten hebben de geweldige mensen die ik sindsdien heb ontmoet, het feit dat ik mijn lichaam veel beter voel en wat het van nature nodig heeft, enkele veranderingen aangebracht in die kennis. Ik begon me te realiseren dat de groenten en fruit die ik lekker vond, het meeste zonlicht kregen. Waarom zou het goed zijn voor de één en slecht voor de ander?

Ik hoorde dat als ik mijn lichaam met slecht voedsel voedt, het in mijn bloed terechtkomt en een zonnebrand dit residu van het slechte voedsel uit mijn lichaam haalt. Hetzelfde als bij puistjes of andere reacties op mijn huid. Ik ben geen dokter en ik heb geen medische opleiding gehad, nu ik neem een verklaring niet als vanzelfsprekend. Ik neem het gewoon mee naar mijn eigen persoonlijke ervaring en kijk of er enige waarheid in zit voor mij.

Wat ik wel kan zeggen is dat ik zeker het gevoel heb dat mijn bloed schoner is dan jaren geleden voor mijn veranderde eetgewoonten en ja, ik krijg nog steeds zonnebrand. Ik moet zeggen dat ik het gevoel heb dat er zonnebrand komt als het te veel voor mijn huid is en mijn lichaam me zegt dat ik het moet bedekken. Als ik me goed voel en luister, kan ik gewoon net voor de zonnebrand doen wat ik moet doen.

Een andere regel die ik onlangs heb gehoord is dat als mijn schaduw kleiner is dan ik, ik mezelf moet bedekken. Heel vaak, als ik onderweg ben, beweeg, niets heb om me te bedekken en toch doorga, zijn de enige momenten waarop de zonnebrand zich voordoet. Het is dus niet dat ik het niet wist. Ik heb het gevoel dat het te warm wordt voor mij persoonlijk.

Als ik mezelf op die momenten in de schaduw zet, krijg ik geen zonnebrand. Als ik om een of andere reden niet in staat zou zijn om dat te doen en mezelf toch verbrand, dan voelt de koude douche daar echt goed voor. Vroeger herinnerde ik me wat een nachtmerrie het was als ik een warme douche nam en het water op mijn zonnebrand zou vallen...aahwww.

Dit is nu helemaal weg met de koude douches, eigenlijk voelt het heel goed, en na het drogen doe ik er gewoon wat pure aloë vera op, om het op te frissen en te genezen.

Nu, over het algemeen, luister ik naar mijn lichaam en pas het volgende toe:

- Zodra er zon is probeer ik er zo veel mogelijk tijd in door te brengen (ook al is het in februari/maart nog niet zo'n warme zon, maar zo past mijn lichaam zich aan en maakt Vitaminen D aan).
- Zodra ik het te warm of te veel voor mijn lichaam voel, bedek ik het of zoek ik de schaduw op (op het strand bijvoorbeeld doe ik geen crème aan, maar ga ik wel regelmatig onder de parasol zitten).
- Dit geldt ook voor mijn hoofd, dat ik waarschijnlijk nog sneller dan mijn lichaam bedek.
- Ik draag alleen een zonnebril als er sneeuw gereflecteerd wordt (op een skivakantie) anders draag ik hem nooit en geniet ik van de energie en de signalen die de zon aan mijn lichaam geeft.
- Geen kunstmatige crèmes, soms wat kokosnootolie.
- Als ik toch verbrand ben:
 - Dan is bedekking een must.
 - Koude douche voor verfrissing.
 - Na de douche wat aloë vera op de huid smeren.

Voor verder literatuur hierover, raad ik ook Janneke Van Der Meulen aan met haar ervaring met de zon.

6.3. Ga eens Naakt.

Ik groeide op met heel weinig naaktheid, iedereen was altijd bedekt met een minimum aan kleding (fysiek en psychologisch) en de cabaret dansen op de TV na middernacht met Kerstmis moet het meest extreme zijn dat ik me kan herinneren. Nu kan ik me voorstellen (zoals ik vaak zie bij kleine kinderen), dat toen ik een paar maanden of jaren oud was, het naakt rondlopen een hele leuk evenement was.

In de loop der jaren begon ik steeds meer vraagtekens te zetten bij deze (beperking). Ik zag ook steeds meer mensen in mijn entourage die artistieke naakt modellen waren en die een s schoonheid uitstralen die alleen de natuur is en kan evenaren.

Door mijn veranderde eetgewoonten heb ik wel meer dingen in twijfel getrokken. Nu Amerika deed de druppel met betrekking tot naaktheid voor mij overlopen, toen mij werd verteld, dat rondlopen in een naakt bovenlichaam op sommige plaatsen strafbaar is, maar dat je er wel legaal met een pistool kunt rondlopen, kon ik mijn oren niet geloven. Waarschijnlijk probeerde ik trouw te zijn aan Ahimsa (geweldloosheid) dat me zo boeit.

We zijn er dus in geslaagd om de natuur te onderdrukken, strafbaar te maken en om één van de grootste symbolen van geweld perfect legaal te maken. Is dit het beste wat we kunnen doen? Kunnen we het als mens en maatschappij niet beter doen? Is onze liefde zo ver zoek?

Toen ik mijn voeding veranderde, was het delen van mijn ervaringen met de wereld een logische volgende stap. Ik kon deze positieve ontdekkingen niet voor mezelf houden, mijn liefde voor alle levende wezens is daar te groot voor. Ook al begrijp ik heel goed dat het alleen maar helpt voor degenen die echt zoeken. Nu maak ik deel uit van degenen die zoeken, dus ik moest dit gewoon uit eigenbelang doen.

Ik vertel alles in dit boek zonder filters. Of in ieder geval zonder filters waar ik me van bewust ben. Het resultaat is dat ik me zeer naakt overgeef aan de wereld, psychologisch gezien. Een keuze die ik voor mijzelf heb gemaakt en ook de reden waarom ik niemand anders hierbij betrek (of in ieder geval niet zonder hun toestemming). Sommige mensen zouden zich gerefereerd kunnen voelen, nu ik probeer de verwijzing iets te maken wat ik alleen met die persoon deel, waardoor het voor elke andere lezer een mysterie is.

Na mijn veranderende eetgewoonten leek deze psychologische blootstelling me een morele noodzaak. Mensen mogen mijn innerlijke naaktheid zien en ik accepteer volledig hoe dat is. Voor de fysieke naaktheid had de acceptatie wat meer tijd nodig. Ervaringen zoals eerst voorzichtig in de sauna, via massages en later via tantra retraites... liet me ook langzaam overgaan naar mijn uiterlijke schoonheid en acceptatie daarvan.

Ik ontdekte dat hoe eenvoudiger, in lijn met de natuur, uit liefde... ik leef, hoe makkelijker het is om me psychologisch en fysiek naakt open te stellen. Ik laat mensen ook gemakkelijker in huis en de gordijnen zijn zelfs verdwenen (wat een negatieve energie heb ik daar vroeger aan kunnen geven...).

We zijn allemaal levende wezens, samengesteld uit 50 miljard cellen, perfect en mooi als we zijn, hoe is het mogelijk dat we ons een andere kijk op de zaak gunnen en het ook nog geloven?

Wees NU (BE NOW) en naakt als je wenst...

6.4. Zijn we spirituele wezens in een mishandeld lichaam?

Het verbaast me vaak te horen dat sommige kunstmatig gecreëerde dingen, de liefde, de natuur of zelfs mijn eigen lichaam te boven gaan. Die reis, die auto, die motor, die nieuwe telefoon... dat is wat ik echt nodig heb om gelukkig te zijn. Het verbaast me vandaag, want vroeger was ik ook zo. Natuurlijk geloof ik vandaag dat we spirituele wezens zijn, die een menselijke ervaring beleven. Dus ik zou kunnen zeggen dat als ik een spiritueel wezen ben, het lichaam niet zo belangrijk is. Dat is gedeeltelijk juist met wat ik tot nu toe heb ontdekt, het hangt er natuurlijk vanaf wat voor menselijke ervaring ik wil beleven.

Hiervoor wordt vaak de vergelijking met de auto genomen. Ik koop mijn droomauto en stop er dan specifieke extreem dure brandstof in, zeer specifieke olie...en waarom is dat? Omdat hij dan het beste werkt, langer meegaat...en zodat hij echt optimaal presteert.

Wat voor brandstof, olie... geef ik aan mijn lichaam?

Datgene waar het het beste op werkt, het langste mee gaat... en optimaal op presteert.

Is dat wat frisdrank, koekjes, suiker, vlees, pasta, brood... doen?

Als dat is wat ik mijn lichaam geef, dan zou ik verwachten dat het de duurste en beste kwaliteit van dat spul is, toch?

Nee, ben ik gek? Ik ben op zoek naar de goedkoopste?

Waarom dan wel?

Omdat ik geld nodig heb om meer dingen te kopen, zoals mijn auto...

Echt?

Dus met mijn lichaam, wil ik niet de beste ervaring hebben zoals met mijn auto. Natuurlijk, in mijn auto, slechte brandstof, slechte olie zetten is ook een ervaring die ik kan hebben, nu vaak wil ik die ervaring niet. Het zou zonde van het geld zijn. Nee Steven, het zal niet goed werken, kan beschadigd raken, het kan zelfs stoppen met werken en ik zal zeker mijn garantie verliezen, dus zie het nut er niet van in.

Hoe denk ik dat mijn lichaam zich zal gedragen als ik het slecht behandel?

Die behandeling lijkt alsof ik een soort invloed heb op de menselijke ervaring die ik hier op aarde heb. Voor mijn auto lijkt die keuze precies eenvoudig; voor mijn lichaam daarentegen lijkt het complexer. Nou, misschien meer dan tijd om te leren, toch?

Ik weet het "echt" niet Steven?

"Echt", laten we een quiz doen;

Water of frisdrank?

Fruit of geraffineerde suiker?

Groenten/fruit of bewerkt voedsel?

Groenten of vlees?

...

Ik weet alle antwoorden over wat goed voor me is, nu tijdens mijn dagelijkse keuzes negeer ik het omdat ik liever het comfort gevoel heb. Eerlijk gezegd, nu moet ik misschien de gevolgen onder ogen zien van die keuzes.... Ik zou eens moeten nadenken over de rit van mijn mishandelde auto, is dat echt wat ik wil? Vind ik mijn auto fijner om mee te rijden dan mijn menselijke ervaringsrit in mijn lichaam? Waarom is dat?

Ik weet dat ik "liefde moet geven om liefde te ontvangen", als ik mijn lichaam geen liefde geef, hoef ik ook niet te verwachten dat ik die van het lichaam terug krijg. Een andere vraag die ik mezelf stel is, als ik niet van mezelf houd, hoe kan ik dan van anderen houden? Ik heb dat standpunt veranderd, vandaag sta ik elke dag op en probeer ik in alle opzichten de beste versie van mezelf te zijn.

Om dat te doen, ben ik begonnen om mijn menselijk lichaam de liefde, aandacht, brandstof, olie te geven met mijn veranderde eetgewoonten en te genieten van wat ik omschrijf als de optimale prestatie!

Het liet me toe, overal liefde te zien!

6.5. Dat buikje en wat er eenvoudig aan doen?

Ik wil wel zo'n sixpack, ja natuurlijk. Al bij al, ben ik tevreden met mijn buik... Een bekend gevoel? De buik had slechter kunnen zijn en dus ben ik er tevreden mee. Of althans dat is wat ik mezelf wijsmaak.

Ik ga mijn buik zeker niet openlijk tonen, hoe meer ik hem verborgen kan houden hoe beter en als hij dan toch te zien is, houd ik hem in een positie die ik aanvaardbaar vind. Een behoorlijk energieverslindende bezigheid, nu weet ik vrij zeker dat ik daarin niet de enige ben. En het universum dat dan naar me toekomt besteedt er weer wonderbaarlijke aandacht aan, zoals te zien is op de foto links hiervan.

Toen ik nog maar een paar maanden oud was, had ik iets aan mijn darmen dat geopereerd moest worden. De dokters hebben prachtig werk verricht, ik ben ze er eeuwig dankbaar voor en mijn lichaam heeft zich wonderbaarlijk aangepast. Voor mij een wonder van de natuur in al haar glorie en levendigheid.

Een buik met een verschil links versus rechts, een gemaakte navel en een duidelijk zichtbaar litteken is wat ik mee zou nemen om het te verwerken. Mijn mentaal zou me de hele tijd vertellen dat het goed is zo, maar toch merk ik aan mijn daden dat ik het nog niet helemaal verwerkt heb.

Dat opmerken is iets wat ik pas onlangs ontdekt heb, nu ik meer en meer overga van mentaal denken naar voelen met mijn hart. Waardoor ik duidelijk het verschil kan zien. Het feit dat ik zeg dat het veel erger zou kunnen, is voor mij slechts een tussenweg om te minimaliseren waar ik onder lijd. Met die uitspraak verwerk ik het niet, nu is het natuurlijk nog altijd beter dan er alleen maar negatief over te piekeren.

Vandaag werk ik eraan om blij te zijn met wat ik heb. Want ik in het verleden ook heb gemerkt, is dat als ik stop met me ergens zorgen over te maken, ik het heb opgelost (of laten oplossen) en dat ik dan klaar ben om me over iets anders zorgen te maken. En ik kan zeggen, ja enkel die buik, nu als ik kritisch ben en snel naar mezelf kijk, zijn het tanden, neus, voeten ... Interessant is ook om erover te mediteren of me voor te stellen, neem dat ik nu die sixpack heb, in wat is mijn leven veranderd of verbeterd daarmee? Vaak is het antwoord, nou, uh, niets of hooguit iets ingebeeld. Ik heb ook gehoord dat sommige mensen bepaalde dingen niet willen veranderen, hoe moeilijk ook, omdat ze anders verliezen wat ze omschrijven als hun hele wezen. Inspirerende en interessante zienswijze.

Ik kwam vrij snel tot de conclusie dat het antwoord en de verwerking bij mijzelf ligt. Zolang ik opmerkingen, commentaar... of wat dan ook krijg over mijn lichaam, mijn gedrag... betekent het dat ik nog moet werken aan de totale acceptatie van mezelf. Wanneer de acceptatie compleet

is, zal alles stoppen, zal de verwerking voltooid zijn en is het tijd om verder te groeien op andere gebieden.

Wat mijn buik betreft, ben ik er nog niet, wees gerust. Dit onderwerp is er een echt begin van. Nu is het verwerkingsproces een aangenaam pad om te bewandelen, aangenamer dan al mijn energie te steken in het bedekken en anders doen lijken van de werkelijkheid.

We zijn allemaal mooi zoals we zijn, we hebben het om de één of andere reden nog zo moeilijk om dat te accepteren, dus komen we op ons pad dingen tegen die ons dat leren.

6.6. Is slaap gelinkt aan voeding?

Toen ik mijn eetgewoonten veranderde, begon mijn hele lichaam te veranderen en nam de kwaliteit van de slaap exponentieel toe.

In het begin is alles nieuw, het voelt goed aan, ik voel me lichter en er waren geen grote veranderingen in mijn slaap die ik voelde of opmerkte. Met de nieuwe eetgewoontes kwam ik in een adaptieve fase terecht, vaak detox genoemd. Dit is waar mijn lichaam zich begint aan te passen aan de nieuwe manier van eten, en ook waar ik een deel van de stoffen die ik vroeger in mijn lichaam had, begin te elimineren. Het geeft me op dat moment ook een heel duidelijk en natuurlijk gevoel over wat goed is voor mijn lichaam en wat niet.

In deze fase voelde ik me niet zo goed, ik ben afgevallen en ben zelfs onder mijn natuurlijke gewicht gegaan voor mijn lengte. Als er iets bijzonders in die fase zit, dan is het wel dat mijn slaapkwaliteit enorm is toegenomen. In feite was de lengte vrij extreem, variërend van 8 uur, 10 uur tot soms zelfs bijna 12 uur. Vooral in periodes waarin ik 's avonds veel heb gesport en 's morgens vroeg opstond. Op die momenten de dag erna was een 12 uur durende slaap niet ongewoon.

De kwaliteit van de slaap was geweldig, het water, dat ik 's morgens als eerste drink, voelde als een frisse werval die met verbazingwekkende energie naar me toe kwam. Toen ik later op de dag wat vers organisch fruit at, gaf het me zo'n energieboost, een heerlijk gevoel en een goed gevoel om de dag in te komen.

Normaal gesproken heb ik overdag wel mijn beste energie, sommigen denken misschien dat dit betekent dat ik 's avonds niets anders kan doen en niet eens naar buiten kan gaan om te feesten. In de aanpassingsperiode kan dit misschien waar zijn, daarna is het zeker niet meer het geval.

Ik rijd nu regelmatig de hele nacht door om op vakantie te gaan en om af en toe ook tot vrij vroeg in de ochtend te feesten. Dat gezegd hebbende, heb ik wel het gevoel dat het niet ideaal is voor mijn lichaam. Als ik er vandaag over nadenk, is het allemaal zo natuurlijk, normaal dat mijn lichaam rust nodig heeft om te herstellen. Dit vooral na veel inspanning zonder herstel rusttijden. Alleen is dat soms zo moeilijk te aanvaarden.

Ik begrijp dat vandaag de dag door gevoel voor mezelf, zonder verdere uitleg. Vroeger luisterde ik niet naar mijn lichaam, at ik veel producten met geraffineerde suiker en dronk ik dingen die me wakker zouden houden, dus onder die condities had ik inderdaad misschien maar 5-6 uur slaap nodig.

Vandaag, nadat ik op deze manier ben begonnen met eten of drinken, eet of drink ik na 18.00 uur niets meer, zeker niet spullen om me wakker te houden en ik voel me geweldig. Ik heb

meestal ongeveer 7 uur slaap van zeer goede kwaliteit, meestal van 22.00 tot 5.00 uur.

Wanneer mijn wonder morgen begint !

Waarbij ik niet voor 7 uur met ontbijten begin en dus begin ik normaal gesproken na pas 13 uur niets te hebben gegeten, terug te eten.

Het enige probleem dat ik vandaag heb is dat als ik 's avonds sport, mijn adrenalinegehalte vrij hoog is en het niet gemakkelijk is om zo in slaap te geraken. Wat ik daarvoor doe is een avondmeditatie van 10 tot 15 minuten, om mijn lichaam en geest volledig tot rust te brengen, en meestal weet ik niet wat er gebeurt als ik ga liggen en ik klaar ben met de meditatie en over ga in mijn slaap.

Slaap, mijn gevoel ermee en de kwaliteit ervan, is iets dat sterk is toegenomen met de veranderende gewoontes van het voedsel en met zoveel andere dingen die ik al beschreven heb.

Ik hou van dit leven, goede nacht!

6.7. Wat moet gebeuren, gebeurt, de parabel van de Chinese boer.

Tijd, en gebeurtenissen die zich voordoen in de tijd, zijn iets heel bijzonders in het leven. Om dit te illustreren, begin ik met de meer dan 2000 jaar oude parabel van de Chinese boer.

Er was eens een oude Chinese boer (塞翁失馬) die in een jaar tijd kleine bedragen spaarde om een nieuw paard te kopen. Een dag nadat de boer het paard had gekocht, liep het weg.

Zijn buurman uitte zijn verdriet, maar de boer zelf was rustig. "Ik hoop dat je over dit slechte nieuws heen komt" zei de buurman.

"Misschien, ik kan niet zeggen of het goed of slecht nieuws is" antwoordde de boer.

De volgende dag keerde het paard uit zichzelf terug naar het huis van de boer, gevolgd door een kudde wilde paarden.

De buren kwamen en schreeuwden het uit: "Wat een geluk voor jou!"

"Misschien, ik kan niet zeggen of het goed of slecht nieuws is," antwoordde de boer en ging verder met zijn werk.

Terwijl hij probeerde een van de wilde paarden te temmen, viel de zoon van de boer en brak zijn been. De boerin was erg overstuur: "We zullen al ons extra geld moeten uitgeven aan het gebroken been van onze zoon. Wat een vreselijk nieuws".

Opnieuw antwoordde de boer: "Misschien, ik kan niet zeggen of het goed of slecht nieuws is."

Een maand later kondigde de koning een oorlog aan tegen het buurland. Verwijzend naar een gebrek aan soldaten, beval de koning alle capabele mannen in het land zonder excuus in het leger te zetten. De zoon van de boer werd gespaard vanwege zijn gebroken been.

"Je hebt geluk dat je zoon niet is opgeroepen. De mijne kwam terug met ernstige verwondingen. Velen waren gehandicapt of gedood." klaagde de beste vriend van de boer.

Ongegeneerd reageerde de boer: "Misschien kan ik niet zeggen of het goed of slecht nieuws is."

Vroeger schreef ik negatieve energie toe aan alle gebeurtenissen die zich voordoen, vooral als ze zich niet voordoen zoals ik dat wilde. Het is niet waar! Waarom ik? Waarom nu? ... waren

dagelijkse kost. Als ik nu, net als de boer, er realistisch over nadenk, kan ik inderdaad nooit zeggen of het positief of negatief is.

Als ik een recent voorbeeld neem voor mezelf, natuurlijk, niets dramatisch of verschrikkelijks, haal het gewoon uit de stroom van het leven om te laten zien dat ik denk dat iedereen dit constant doormaakt.

Op een gegeven moment in augustus had ik voor mezelf besloten dat ik opnieuw zou proberen om een niveau hoger in het basketbal te spelen. Van nul beginnen, alle slechte gewoontes afleren en alle goede gewoontes weer opbouwen. Voor een toen 40er niet de makkelijkste keuze en in augustus mis ik alle voorbereiding door al geplande vakantie.

In februari het jaar daarop (6 maand later) kwam ik eindelijk rustig weer op een bepaald niveau en toen voelde ik ineens in een wedstrijd, het kootje van mijn vinger op 90° staan en kreeg het niet meer gestrekt. Een mallet vinger, en dus een spalk op die vinger gedurende 6 weken, niet bewegen en niet uit doen.

Basket seizoen is gedaan op een moment dat ik er weer echt van begon te genieten. Het is ook mijn linkerhand (en ik ben linkshandig) dus voor de meeste activiteiten zal ik het merken. Ook is het, het beste om er niet te veel water op te krijgen omdat de tape los kan komen en het over het algemeen niet makkelijk te drogen is.

En dan komt corona, het seizoen is voor iedereen voorbij en ik heb niet veel gemist. Met corona, is één van de dingen waar iedereen op staat, was heel grondig je handen. Euh, met die spalk...

Ondertussen mocht ik deze week na 6 weken de spalk afdoen (ziet er niet uit als vinger na 6 weken), nu kan ik mijn handen weer wassen, rustig wat activiteiten doen en weer wat basket shots nemen. En wat volgt er nu?

Dit is slechts een heel klein momentopname, nu ben ik er zeker van dat ik voortdurend zulke momenten meemaak en als ik er aan denk, is het inderdaad heel moeilijk om te denken in termen van goed of slecht, winst of verlies, geluk of ongeluk, voordeel of nadeel...

Vaak is de negatieve energie waar ik gebeurtenissen of tijd aan toe schrijf een verloren energie. Om het in de woorden van Morgan Freeman uit de film Lucy te zeggen: "Wij mensen zijn meer bezig met het hebben, dan met het zijn."

In ieder geval ben ik veel meer voor mezelf gaan proberen te "zijn" en geen aandacht meer te geven aan negatieve gedachten rond tijd en gebeurtenissen, als ook niet meer rond allerlei bezittingen.

Een nieuwe betekenis komt tot leven door simpelweg te bestaan en te proberen de beste authentieke versie van mezelf te zijn. Ik hoef ook niet diep filosofisch te zijn om te begrijpen dat ik, van waar ik nu ben, het einde van het verhaal dat ik leef niet weet. Ik weet niet welke wendingen er zullen zijn. Het spreekt tot de waarheid dat ik nooit weet welke geschenken er zullen volgen op "slecht nieuws", en het moedigt me aan om zowel goed als slecht te nemen als gewoon wat er in het leven gebeurt.

“BE NOW” - nu zijn

6.8. Blootvoets bergwandelen, een goed idee?

Hij eet totaal anders als mainstream, staat vol met tatoeages, neemt koude douches en nu gaat hij ook op blote voeten lopen, waar gaat dat heen Steven? Ik weet niet waar het naartoe gaat, ik kan alleen maar zeggen dat ik heel erg van dit leven hou.

Tot 2014 lette ik niet echt op mijn voeten. Het enige wat ik waarschijnlijk heb gedaan in mijn jeugd is proberen schoenen te vinden die ik hip en mooi vind. Ik had wel tenen die de neiging hadden om samen te vouwen (hamer- of klauwtenen). Misschien omdat ik soms schoenen kocht die te klein waren voor mijn voeten en misschien zat er ook wel een genetische kant aan. Was ik niet de enige in de familie die dat had?

Tot 2014 was dat het, daarna begon ik er echt steeds meer aandacht aan te besteden en thuis stapte ik in de zomer en de winter steeds meer op blote voeten. Ook ben ik geleidelijk aan op blote voeten in de tuin gaan lopen en geniet ik heel erg van de verbinding die het me met de grond geeft. Het voelde als een extra gevoel (gevoel door de voeten) dat ik tot dan toe had genegeerd.

Iets wat ik ook ontdekte, is dat door mijn meer open communicatie en het in vrede zijn met mijn gevoelens, de genetisch gefixeerde tenen als het ware begonnen te veranderen. Ze werden vlakker en er was ook meer ruimte tussen hen. Iets wat in de reflexologie als een normaal fenomeen werd beschreven. Dus mijn voeten gaven een teken van wie ik als persoon ben? Fascinerend, is het niet!

Buiten trok ik mijn schoenen steeds weer aan, aangepast aan mijn activiteit (stadskleding, wandelen, basketbal, voetbal...). Het was juist een beetje anders voor bergwandelen. Als kind ging ik de eerste 14 jaar van mijn leeftijd op vakantie naar Oostenrijk en ik ken natuurlijk de traditionele bergschoenen. Ik denk dat ik ze zelf nooit echt heb gehad. Vanaf 2014 is het voor mij terug een waar genoegen om in de bergen te zijn. Ik probeer sinds dan de bergen altijd mee op te nemen in onze vakanties en nogal wat bergwandelingen te doen. Moet ik daar nu bergschoenen voor kopen? Aangezien het minimalisme al een beetje was doorgedrongen, had ik geen zin om een extra paar schoenen te kopen voor een bergwandeling.

Dus ik begon te wandelen met mijn loopschoenen. Tijdens de wandelingen wezen voorbijgangers me vaak op mijn schoenen, die volgens hen helemaal niet geschikt waren voor de wandelingen die ik maakte. Ik heb inderdaad een aantal mooie houdingen ervaren om me rechtop te houden, nu had ik een zeker gevoel van souplesse (grotendeels door yoga) en aanpassing aan de situatie die me heel goed hielp met mijn loopschoenen in de bergen. Ik realiseerde me dat, als ik bergschoenen zou kopen, die soepelheid en aanpassing voor mij niet meer zou gebeuren, gezien het feit dat de belangrijkste reden van de bergschoen is om te beschermen. Dus bleef ik met mijn loopschoenen wandelen door de jaren heen.

Nu het lopen op blote voeten thuis binnen en buiten standaard is geworden, trek ik maar zelden schoenen aan thuis. In augustus 2019, terug op de Rich Roll podcast, hoorde ik Rich spreken met Tony Riddle, die op blote voeten loopt. Aan het einde van de podcast zei Rich dat hij met Tony zou lopen, niet op blote voeten, maar op zijn vivobarefoot (<https://www.vivobarefoot.com/>). Ik dacht dat zo'n schoen iets zou zijn om mijn blote voeten gewoonte buitenshuis voort te zetten.

In Brussel was er een winkel, waar ik een paar kocht om mee te lopen. In de winkel kreeg ik te horen dat ik het rustig aan moest doen, als mijn lichaam al 40 jaar gewend is aan het dragen van een gewone schoen, duurt het even om me aan te passen aan deze nieuwe vorm van schoenen die ruimte geeft aan de voet en de tenen om contact met de grond te hebben.

Ik heb geen aandelen, of commerciële doeleinden in het bedrijf, ik kan zeggen dat de schoenen een ware ontdekking waren. Ze mogen dan wel niet zo mooi zijn als andere schoenen, nu is het gevoel in hen groot. Ik heb nog nooit zoveel verschillende oppervlakken ontdekt en nog nooit was het wandelen en lopen zo'n leuke ontdekkingsactiviteit.

Ik heb nu een paar om buitensporten te doen die de schoenen behoorlijk vuil maken en ik heb twee paar dat ik elke dag meer als stadsschoenen gebruik (zelf op kostuum). Onlangs heb ik zelfs een heel wandelweekend met hen gedaan in klein Zwitserland (Berdorf) in Luxemburg en ik ben zeker van plan om er mijn bergwandelingen in de Franse Alpen tijdens de zomervakantie mee te doen!

Get connected, met de voeten aan de grond!

Nu, activiteiten blootsvoets doen ja, nu toch wel mee opletten bij sporten!

Het doen van activiteiten op blote voeten is echt een nieuwe ontdekking voor mij. Nu gaat het niet altijd zoals ik hoop en ik denk dat het belangrijk is om ook de negatieve ervaringen te delen, zodat sommige dingen misschien kunnen worden vermeden voor andere. (Hoewel we allemaal ervaren wat we moeten doormaken, niet? Ook al is het soms moeilijk te accepteren.). Helaas heb ik met sommige van deze leuke ontdekkingen (zoals blote voeten) geen grenzen en moet ik vaak achteraf de gevolgen dragen. In het begin deed ik alles heel geleidelijk zoals de mensen in de barefoot winkel in Brussel me hadden uitgelegd.

Nu alles goed ging, ging ik steeds verder en buiten het basketbal deed ik bijna alles op blote voeten of in barefoot schoenen. Ook om een beter contact met de grond te hebben, heb ik alle zolen van mijn barefoot schoenen verwijderd. Het voelde allemaal geweldig en ik voelde echt dat mijn enkels, knieën en benen ook veel sterker werden.

Vlak voor de corona lock-down kreeg ik een mallet vinger en waarschijnlijk heb ik mijn frustratie verwerkt door hevig te blijven trainen. Tijdens de lockdown en 6 weken rust die ik normaal gesproken met de vinger had moeten nemen, liep ik elke 2 dagen 7 tot 10 km in mijn barefoot

schoenen zonder zool, deed elke dag minstens 20 minuten yoga en een been/sprong training van 20 minuten, allemaal op blote voeten in de tuin.

Toen de vinger na 6 weken voorbij was, ben ik begonnen met daarbovenop ongeveer 100 basket shots te nemen per dag, meestal ook op blote voeten in de tuin. Na 2 weken begon ik echt pijn te krijgen in mijn polsen en achillespezen. Mijn pols had waarschijnlijk te maken met het feit dat door mijn mallet vinger ik mijn andere pols overbelast en niet goed gebruikte. Hiervoor ben ik naar de osteopaat gegaan die dit weer op zijn plaats heeft gezet en daarna heb ik het rustig aan gedaan en heb ik het laten genezen.

De achillespezen daarentegen werden steeds slechter. 's Ochtends voelen ze erg stijf en zelfs het stappen begon moeilijk te worden. De achillespees kreeg dus echt volledige rust en allerlei rek- en versterkende oefeningen. Terugkijkend leer ik hieruit dat ik met de mallet vinger echt de activiteiten met beide handen had moeten minimaliseren om niet te overbelasten of verkeerde bewegingen te maken. Iets dat steeds zeer moeilijk is voor mij.

Voor de achillespezen denk ik dat het simpelweg omzetten van 41 jaar normale schoenen in blote voeten in één jaar tijd, geen goed idee was. Ook al vond ik het kei leuk en zag ik nog vele andere voordelen. Voor het hardlopen en zeker voor de intensieve been/sprong training had ik sportschoenen moeten blijven dragen.

Het voelde zo natuurlijk aan dat ik me niet kon voorstellen dat 41 jaar schoenen dragen zo veel invloed zou hebben, maar het heeft het wel voor mij. Thuis op blote voeten lopen, barefoot schoenen voor dagelijks gebruik...allemaal geen probleem naar mijn mening en zeker een aanrader... Op blote voeten lopen en beginnen met barefoot schoenen te sporten, toch wel voorzichtig mee zijn. Ik ben zelden gekwetst, ik ben er erg dankbaar voor en er zijn zeker dingen die ik leer van deze mentaal moeilijke momenten.

Ik ben van de achillespees vrij snel genezen, voorlopig gelinkt aan geloof, lees er meer over in hoofdstuk 5.

6.9. Niet denken, voelen, je hart volgen, hoe doe je dat?

Ik heb het vaak horen gebruiken in een bepaalde situatie als oplossing, oh volg gewoon je hart. Vaak reageer ik dan, ah super, duidelijk en bedankt voor de tip. Hoe doe ik dat nu, mijn hart volgen? Goed, ik stelde mezelf de vraag en waarschijnlijk de mensen die deze post lezen ook, het 'hoe doe je dat' is al een gedachtepatroon op zich, dus het begin is niet zo geweldig, nu moet het begin en de verandering toch echt ergens gebeuren.

Vooraf voordat ik mijn eetpatroon veranderde dacht ik heel vaak dat ik mijn hart al volgde, nu volgde ik eigenlijk alleen maar mijn zeer ontwikkelde en snelle manier van rationeel denken. Dat is 35 jaar van mijn leven mijn standaardwerkwijze geweest en daar is natuurlijk niets mis mee, alleen blijft het natuurlijk alleen maar denken. Daarin zal ik bijvoorbeeld geld geven aan een arme omdat ik op TV heb gehoord dat dit een goede daad vanuit het hart is. Mijn hoofd heeft dit opgeslagen en ik concludeer dat ik volledig vanuit mijn hart functioneer als ik vervolgens tot deze daad overga.

Ik moest tot de conclusie komen dat het eigenlijk gewoon een vals gevoel van controle is, een verhaal dat ik mezelf vertel. Op een bepaald moment, om hierin verder te komen, moest ik kunnen toegeven dat ik geen controle heb. Denken geeft ons een gevoel van controle, maar als we beter kijken, beseffen we al snel dat er niet echt veel controle is. Ik doe ook veel dingen gewoon omdat ik het ergens gehoord of gezien heb. Ja, veel is me gewoon aangeleerd door mijn eigen waarneming. Vervolgens doe ik die aangeleerde dingen volledig onbewust.

De weg naar meer voelen, kwam voor mij in een stroomversnelling toen ik mijn eetpatroon veranderde en de algemene verbeteringen van de zintuigen ervoer; voelen, zien, horen en ruiken. Ik begon toen veel dingen te ontdekken, die ik voorheen alleen maar in mijn hoofd had opgeslagen, en die nu niet echt overeenkomen met wat ik ervaar. Deze ontdekking ging vooral steeds dichterbij de beperking van het hoofd en de oneindigheid van het gevoel. Ik besepte dat ik met mijn hart als het ware alleen maar zo goed kon functioneren als wat ik in mijn hoofd had opgeslagen. Als ik iets niet eerder had gezien of gehoord, en het was nieuw voor mij, dan creëerde dat een probleem en een stress-situatie.

Dus met die ontdekking begon ik van toen af aan meer aandacht te besteden aan wat ik voel, en er vooral niet over na te denken. Het is iets wat we volgens mij allemaal in ons hebben als kinderen. We voelen wanneer iets gevaarlijk is, we proeven wanneer we iets niet moeten eten, we horen wanneer iets niet positief is ... We zijn gewoon afgeleerd door alles wat ons wordt opgelegd of wat we door observatie hebben opgevangen. Het is belangrijk om een helder zicht te krijgen op onze waarheid om vanuit ons hart of op gevoel te kunnen leven.

Hoe leer ik al die dingen af te leren en ze uit mijn geest te verwijderen, zodat ik duidelijk kan reageren met mijn hart?

Een ietwat vreemde, maar leuke eerste stap die ik hierin heb gezet is om ervan uit te gaan dat ik niets weet. Vragen stellen om te begrijpen, te onderzoeken en te reageren met wat er op die manier in mij opkomt. Daarnaast is natuurlijk de kennis van mezelf belangrijk, gewoon om me er al van bewust te zijn als de reactie of actie met mijn hoofd gebeurt in plaats van met mijn hart. De bewustwording is al een enorme stap in de goede richting, de rest volgt vanzelf. Voor mij was meditatie natuurlijk de grootste invloed op mijn zelfkennis. Het biedt me nog steeds elke dag enorme zelfkennis bij het ontdekken van mezelf. Het brengt voor mij rust, helderheid en een leven vanuit het hart voor alle levende wezens op aarde. Iets wat ik iedereen toewens.

6.10. Hoe word (maak) je een betere versie van jezelf?

De beste versie van mezelf worden (maken), hoe doe ik dat?

Natuurlijk verwijs ik altijd naar mijn aangepaste manier van eten, want dat is wat het mij allemaal stap voor stap heeft helpen realiseren. Nu kan ik het misschien ook op een andere manier bekijken, en dan zou ik snel zeggen dat ik de beste versie van mezelf ben als ik het externe niet de schuld geef.

Wat bedoel ik met niet de schuld geven aan het externe?

Als iemand enorm veel lawaai maakt! Als iemand irritant is! Als iemand tegen mijn auto aanrijdt! Als iemand me uitscheldt! ... Ik kan waarschijnlijk nog uren doorgaan in die richting, dan is dat hun schuld, toch? Dit is precies wat ik bedoel met de schuld geven aan het externe. Zolang ik zulke opvattingen handhaaf, kan ik in mijn ogen niet de beste versie van mezelf zijn. Dan neem ik het standpunt in dat het een externe fout is en dat het extern moet worden opgelost.

Ik ben degene aan wie lawaai stoort, ik ben degene die iemand irritant vindt, ik ben de auto waar tegenaan gereden is, ik ben degene die uitgescholden wordt... al deze voorbeelden zijn niet extern, ze hebben 100% betrekking op mij. Hoe meer ik me richt op mijn innerlijk, hoe beter ik zal zijn.

Dan begin ik natuurlijk in de richting van, ik ben op mezelf gericht, maar ik hoor wel dat lawaai, ik vind het wel irritant, mijn auto is beschadigd, ik word wel uitgescholden... Het is een goed begin om op mezelf gericht te zijn. Nu een stap verder, is interesse tonen in wat er om me heen gebeurt. Als ik spreek zeg ik de bovenstaande dingen, ik zeg wat ik al weet, als ik luister en vragen stel wordt het interessant.

In veel gesprekken gaat het over mij en zo niet dan draai ik het in die richting; wat ik heb meegemaakt, mijn kinderen, mijn familie, mijn vrienden... Als ik vanaf nu vooral luister, vragen stel, interesse toon in de ander en in elke situatie zijn mening respecteer. Is dat niet een goed begin? Er is ruimte voor mijn mening als er om gevraagd wordt. Wil ik ze uiten ook als er niet naar gevraagd wordt, misschien is een dagboek of een website dan een oplossing? Als ik luister leer ik, als ik vertel zeg ik wat ik al weet.

Het is ook belangrijk om de beste versie van mezelf te zijn en een open geest te houden. Met vrijwel geen, of in ieder geval zo min mogelijk vooroordelen. Vraag ik me iets af of heb ik een vermoeden, wel dan stel ik de vragen in een open gesprek om dat vermoeden weg te nemen en ik zal mijn waarheid ontdekken.

Als ik naar mezelf kijk, is het ook interessant om te zien aan welke negativiteit of vooroordelen ik wel of geen energie geef. Ook al voel ik op veel punten dat het heel goed gaat, toch zijn er

vaak dingen waar ik van nature geneigd ben negatieve energie aan te geven. Ik schrijf deze soms wel op, op een bepaalde dag observeerde ik:

- Boeren die pesticiden op de velden sproeien.
- Kachels in huis die op hun heetst staan met de dampkap op de hoogste stand.
- De nieuwe lock down regels, waar we nog steeds niets aan de basis hebben gedaan en we blijven maar rondlopen als cowboys.
- ...

Nogmaals, dit zijn externe punten. Dus ik begon er naar te kijken als, ik doe mijn deel, mijn best en verder laat ik het los, mijn energie erin verandert niets. Ik ga ervan uit dat we leven wat we moeten leven.

Ik ontdekte ook dat minder denken en meer zijn, een enorme stap in de goede richting was. Natuurlijk probeer ik steeds meer met mijn hart te leven en niet puur op mentaal denken. Nu betrap ik mezelf er nog vaak op dat het hoofdje soms op hol slaat, en hard werkt voor iets waar het niet voor hoeft te werken...en waarschijnlijk nog veel meer waar ik me niet bewust van ben. Mijn hart zal de weg wijzen, en al de rest kijk ik gewoon toe.

In plaats van altijd de calimero te zijn, het slachtoffer, probeer ik steeds meer met de ogen te kijken dat alles voor mij gebeurt en niet tegen mij zoals ik vroeger zou hebben gekeken. In elke situatie kan ik zeggen: "Ik vraag me af hoe dit beter gaat worden". Nieuwsgierigheid is een echte drive voor een super plezierig leven. Vragen stellen, erover praten, helpt om er constructief uit te komen.

Voor wie iets concreter wil om de beste versie van zichzelf te zijn, kan ik ook de 6 Pilaren van Bhakti Yoga aanraden (<https://www.raghunath.yoga/>) - verbinding maken met onze bron van liefde:

- Ik zal geen kritiek leveren op andere
- Ik ben verdraagzaam
- Ik neem geen aanstoot (en zeker niet persoonlijk)
- Ik bied snel mijn excuses aan
- Ik zie het goede in anderen en ik laat het hen weten
- Ik ben dankbaar en hou een lijst bij van mijn zegeningen.

De beste versie van onszelf is al volledig geïntegreerd in onszelf, het is genoeg om ernaar te kijken en het waar te nemen!

6.11. Weg naar betere seks!

Als ik zeg dat, toen ik mijn eetgewoonten begon te veranderen, alles heel positief veranderde, is daar ook seks bij. Maar ook al had ik dat misschien gewild, het was niet iets waar ik naar op zoek was (niet dat het allemaal perfect was, verre van dat) en noch een onderwerp waar ik vroeger gemakkelijk openlijk over kon praten. Nu realiseer ik me ook dat als ik wil dat mensen praten zonder vooroordelen, het allemaal begint met hoe ik openlijk praat zonder vooroordelen.

Mahatma Gandhi; "Wees de verandering die je in de wereld wilt zien".

Hoewel veel mensen die mij inspireren zoals Esther Perel, Jessica Graham, Nele, Julie Du Chemin, Ann Cuyvers... er alles aan doen om het woord seks meer mainstream te maken, is het voor mij nog steeds moeilijk. Ik voel mij persoonlijk ook meer aangetrokken tot intimiteit dan tot seks.

Mijn eerste keer (vanuit het oogpunt van een jongen natuurlijk) herinner ik me de intimiteit nog heel goed, de uiterst magische, bijzondere, unieke.... gebeurtenis die ik voor altijd zou willen behouden. Met de dualiteit van het leven moeten de dingen natuurlijk van staat tot staat verschillen, zodat ik het verschil (één van deze magische kanten van het leven) kan realiseren.

Na die eerste keer ging ik regelmatig terug naar bijna identieke omstandigheden, dus ik neem aan dat het hetzelfde speciale moment is. Nu, om de een of andere reden, was het geen extreem magisch, bijzonder, uniek... gebeuren meer.

Waarom is dat?

Ik heb mijn standpunt volledig veranderd en heb daarnaar gehandeld.

Ik ging echt in de richting van, ik wil dit nog beter en natuurlijk dit zonder een definitie van wat beter is? Succes is gegarandeerd, nietwaar?

Ik heb veel ideeën, fantasieën en mijn creativiteit is eindeloos! Dus ging ik zelf op stap, in een egoïstische richting, wat resulteerde in frustratie en het zoeken naar dingen die niet zouden gebeuren.

Toen ik mijn eetgewoontes veranderde, ontdekte ik veel voordelen en speciale dingen, allemaal dingen die een grote bijdrage leveren aan intimiteit.

Natuurlijk had ik veel meer energie en ik kan er vanuit gaan dat het activiteitsniveau ook toeneemt. Nu heb ik altijd genoeg energie gehad voor dingen waar ik op elk moment van mijn leven heel veel van hield, dus ik heb daar niet het gevoel dat er een groot verschil is (sommigen misschien wel).

Waar ik wel een verschil voelde, is met meditatie, mindfulness, yoga, ego... en eigenlijk de betere verbinding met mezelf, had ik een heel andere ervaring van intimiteit. Met de algemene verbeteringen van mijn 4 zintuigen; voelen, zien, horen en ruiken, is alles zo intens.

Het deed me beseffen dat wat ik me nog steeds herinner van 'de eerste keer' als een uiterst magische, bijzondere, unieke.....gebeurtenis, die ik voor altijd zou willen laten duren, in feite was dat ik volledig aanwezig was, open voor alle gevoelens en vooral zonder verwachtingen, gewoon een losse aanwezige houding.

Daarna voelde het alsof ik beter nodig had, was daar vooral op gericht, dus ik was niet aanwezig, wekte verwachtingen op (sommige waren waarschijnlijk niet realistisch) en sprak er vooral nooit openlijk over, het waren mijn geheime verlangens.

Hoewel intimiteit kan worden gezien als een fysieke actie, is het voor mij vandaag de dag veel meer een mentale activiteit waar de fysieke kant slechts een gevolg van is.

Vandaag de dag ga ik er op een natuurlijke manier mee om, ik heb geen duidelijk plan met veel verwachtingen, met mijn vooruitgang op het ego en een losse houding, voel ik me echt verbonden en ik ga op verkenning uit. Ik ontdek dingen die ik me nooit eerder had kunnen voorstellen. En natuurlijk misschien wel het belangrijkste deel, ik communiceer over dat alles, ervoor, tijdens en erna.

Vroeger ging ik ervan uit dat het op een bepaalde manier ging. Het sluit eigenlijk mijn ervaringsveld af en met mijn niet ontwikkelde zintuigen was het erg moeilijk om er uit te komen.

Ik wilde nieuwe dingen ervaren en had de deur van de ervaring al gesloten voordat ik ermee in contact kwam vanwege vooroordelen en verwachtingen.

Intimiteit is vandaag de dag beter dan ooit, ik denk dat het iets is wat ik altijd al in me heb gehad. Voor mij is mijn verbinding met het leven weer terug en ik voel de schoonheid ervan door anders te gaan eten. Het is iets wat ik eerder heb geprobeerd te vinden in egoïstische daden, waarbij er niet veel liefde op het spel staat en er niet veel te vinden is!

Vandaag volg ik mijn hart, leef het huidige moment, ervaar een geweldig gevoel, communiceer erover en hou van elke seconde!

6.12. Ontdekking van tantra

Op mijn trouwdag kreeg ik een prachtig boek over de kamasutra. Ik las het zeer aandachtig en het zou voor mij de referentie zijn, met betrekking tot Oosterse relaties en intimiteit. Het had van een kant een gevoel van onhaalbaar en toch uiterst aantrekkelijk. Als ik op een gegeven moment over tantra hoorde, zou ik het onbewust in verband brengen met die Oosterse manier van leven en ervan uitgaan dat het, hetzelfde is.

Toen ik mijn eetgewoonten veranderde, veranderde mijn relatie met intimiteit volledig. De algemene verbeteringen van 4 zintuigen ervaren; voelen, zien, horen en ruiken, deed me mijn manier van kijken, naar deze Oosterse traditie, herzien. Toen ik er meer informatie over zocht, vond ik alles en niets.

Omdat mijn voedsel veranderende ervaring, me erg openstelde voor nieuwe ervaringen, leek het alsof Inge en Erik van Rising Heart (<https://risingheart.be/>) me op een gegeven moment uit de informatie die ik vond, aan trokken om dit verder te onderzoeken. Ze doen regelmatig verkennings avonden, waarvan ik dacht dat het een goede manier zou zijn om het te proberen. En dat was het zeker!

Het heeft me echt in contact gebracht met mezelf op een manier die ik nog nooit eerder heb meegemaakt. Ik ontdekte eenvoudige dingen, die zo'n grote impact hadden, dat ik me dat niet voor kon stellen. Dingen die ik in mijn gewone leven zo hard negeerde.

Een van de zeer sterke ervaringen, is het elkaar in de ogen kijken voor een bepaalde tijd. Het gaf me zo'n diepe en open verbinding, iets wat ik zelden eerder had meegemaakt.

Ook het geblinddoekt rondlopen in een kamer en het in contact komen met andere mensen was een geweldige ervaring. Het plaatst me voor al mijn vooroordelen en vereist duidelijk een losgelaten houding om het volledig te kunnen ervaren en van te genieten.

Ik werd er na die avond verliefd op en wilde dit verder beleven. De volgende formules die Rising Heart voorstelde, pasten niet echt in mijn schema (of ik wilde ze niet laten passen) en dus laat ik tantra een beetje aan de zijlijn staan. Het bleef mijn aandacht krijgen, nu vertrouwde ik erop, dat ik er meer van zou zien, als ik er meer van zou moeten zien.

Toen zag ik op een dag, via Aaah van Julie Du Chemin (<https://www.aaah.be/>), een verwijzing naar tantra met Didier de Buisseret (<https://www.therapeute-debuisseret.be/>). Bij het zoeken naar meer informatie daarover, vond ik ook AÏON Bruxelles (<http://blog.tantra-bruxelles.com/>), dat voor mij niet zo ver weg bleek te zijn en me echt een gevoel van lieflijkheid, openheid, vriendelijkheid, speelsheid gaf... het zag er naar uit, dat alles goed voelde voor mij.

Ik zag dat ze modules hadden om tantra massage aan te leren verspreid over een weekend. Het voelde als de perfecte pasvorm, wat het zeker was. Ik volgde module 1 & 2 en ging ik in zo'n diepe verbinding met mezelf, die zo mooi is en die ik helaas tot dan toe in mijn leven heb genegeerd. Ik ontdekte hier zoveel over mezelf, heb zoveel mooie mensen ontmoet, dat als ik mijn paradijs zou moeten beschrijven, dat het zou zijn, zo niet heel dichtbij! Het laat mij ook toe verder te kunnen verkennen met tantra in het algemeen als ook de massage. Ik vond het geweldig!

Na deze ervaring is mijn kijk op mezelf, de wereld, liefde, meditatie, mededogen, onvoorwaardelijke liefde... op een heel positieve manier volledig veranderd en daar ben ik heel dankbaar voor.

Ik vond dat tijdens dit contact met tantra tot nu toe veel geschenken worden gegeven, met veel liefde voor ieder mens op zijn eigen reis in zijn eigen tempo. Geschenken om te openen wanneer het de juiste tijd is, en laten we zeggen dat ze zich voor je openen, wanneer ze zich voor je moeten openen.

Alles wat je nodig hebt komt op het juiste moment.

6.13. Hoe van seks naar superbewustzijn?

Na de weg van betere seks kwam ik ook in aanraking met tantra in een natuurlijk vervolg.

Tijdens mijn verschillende tantra retraites werden veel oefeningen geïnspireerd door Rajneesh Chandra Mohan Jain, ook bekend als Acharya Rajneesh, Bhagwan Shree Rajneesh, en later als 'Osho'. Tot die tantra ontdekking had ik in het verleden foto's van Osho gezien, nu was ik volledig onbekend met zijn werk of met wie hij als persoon was. Van wat ik tijdens deze tantra retraites kon concluderen, klonk het als een controversieel persoon.

Als ik alleen maar positieve dingen over levende wezens hoor, neem ik ze vaak snel als mijn waarheid. Als ik daarentegen tegenstrijdige dingen over levende wezens hoor, neem ik niets als mijn waarheid. Ik heb voor mezelf begrepen dat wanneer negatieve gevoelens worden geuit, ze vaak een persoonlijke waarneming zijn, met persoonlijke invloeden in zich en dus niet te nemen zoals ze zijn. Persoonlijk geloof ik dat elk levend wezen vriendelijk, medelevend en vol liefde is. Ik denk dat we niet altijd diep genoeg in onszelf gaan om het te vinden, we zijn soms erg afgeleid en het kan een heel andere perceptie geven.

Nadat ik tijdens mijn tantra ontdekkingen met Osho in contact kwam, deed ik zelf een beetje onderzoek naar hem en ontdekte dat hij een spirituele goeroe, filosoof en de leider van de Rajneesh-beweging uit India was. Hij benadrukte het belang van meditatie, mindfulness, liefde, feest, moed, creativiteit en humor. Hij was ook zeer actief in het bepleiten van een meer open houding ten opzichte van de menselijke seksualiteit en veroorzaakte controverse in India tijdens de late jaren 1960 en werd zelfs bekend als "de seksgoeroe".

Met wat ik had meegemaakt, vooral in verband met zijn meditatietechnieken, moest ik concluderen dat wat hij ook had gedaan in zijn leven, op basis van deze ervaringen, hij een wijs man was. En ik ben erg dankbaar dat hij zijn wijsheid deelde en beschikbaar stelde aan andere levende wezens. Vooral zijn verschillende meditatietechnieken zijn zeer geestverruimend geweest. Typ gewoon 'Osho meditatie' in google of youtube en je zult er veel over ontdekken. Meer info is ook te vinden op <https://www.osho.com/>.

In een van de tantra retraites die ik in het Koningsteencentrum in Kapelle-op-den-Bos in België volgde, heette de cursus zelf 'Chakra 2 - Van Seks tot Superbewustzijn'. Tijdens mijn verblijf op deze locatie vonden verschillende evenementen plaats. Dus tijdens het rondlopen op het domein heb ik ook met mensen van de andere evenementen gesproken en zij dachten over 'Van Seks tot Superbewustzijn' evenement, wat hevig om aan deel te nemen. Ik begreep niet wat ze bedoelden. Ze zeiden dat de naam erg expliciet is. Ik zei dat het natuurlijk afhangt van de definitie van "Seks". Toen we wat verder praatten, moesten we concluderen dat de gebeurtenissen vrij gelijkaardig waren en over het algemeen niet erg verschillend.

Het deed me wat meer vragen stellen over de betekenis achter die titel: "Van seks tot Superbewustzijn", wat ik natuurlijk wel ontdekte tijdens de retraite. Osho had een boek met de titel: "Van seks naar bovenbewustzijn" en ik vond dat een goed uitgangspunt. Ik heb echt genoten van het boek en het gaf me zeker een uitstekende alternatieve kijk op de wereld waarin ik leef.

Na het ervaren van deze tantra retraites en het lezen van zijn boeken "From Sex To Superconsciousness" en "Hoofdstuk 4: Osho's Philosophy of Tantra", denk ik dat er veel wijsheid in Osho's werk zit. Het is echter precies het tegenovergestelde van wat ik elke dag ervaar in het voorgedefinieerde normale leven. Ik concludeerde dat er veel meer in mij te vinden is dan buiten mij.

Nu ben ik om een of andere reden zo aangetrokken tot wat er buiten mij gebeurt en het vult de hele tijd van mijn leven, dag en nacht. Nu stel ik me voor dat ik in het midden van nergens ben, met een paar vrienden, met niets anders dan de natuur om ons heen. Natuurlijk zal ik gaan ervaren met mijn verschillende natuurlijke zintuigen; stilte ervaren, ademen, bewust ademen, voelen, zien, ruiken... Dit zijn allerlei activiteiten die bijna volledig uitgesloten zijn van onze maatschappij en waarvan ik volledig losgekoppeld ben.

Ik ben erg dankbaar dat er mensen in deze wereld zijn die deze prachtige ontdekking aan ieder van ons blijven aanbieden, de verandering brengen die we in de wereld willen zien en iedereen op zijn minst een kans geven om het te ervaren. Na deze ervaringen en kennis ben ik het er persoonlijk mee eens dat "seks" de verkeerde aandacht krijgt en dat het "bovenbewuste" slechts een normaal hedendaags bewust leven is waarvan het huidige leven helaas zo losgekoppeld is.

"Tot slot wens ik vanuit mijn hart dat de lust in ieder van ons een ladder wordt om naar de tempel van de liefde te reiken, dat de seks in ieder van ons een voertuig wordt om naar het bovenbewustzijn te reiken. - Osho

6.14. Wat je van uw partner verwacht en niet gebeurt!

Ik vermoed dat iedereen die in een relatie zit het kent. Ik wil uit eten gaan, een complimentje krijgen, wat tijd samen doorbrengen, verder werken aan de relatie... en het gebeurt gewoon niet. Ik blijf altijd de hoop behouden, nu het komt niet. Vaak is de eerste stap, om dan de ander de schuld te geven en er heel boos over te worden, in de hoop dat dit dingen zal veranderen. Tijdelijk is dat een mogelijke oplossing, op de langere termijn is het vaak niet de oplossing. Sommige relaties lopen hierdoor op een gegeven moment zelfs stuk, om vervolgens in een andere relatie vaak hetzelfde (of een variant) scenario mee te maken.

Sinds mijn aangepaste manier van eten, als iets niet gaat zoals ik wil is mijn eerste reactie altijd even bij mezelf te rade gaan. Vaak heb ik moeten besluiten dat in die gevallen mijn communicatie niet goed was en onduidelijk over wat ik verwacht. Iedereen kent waarschijnlijk wel de genadeloze valkuil, je moet me aanvoelen en weten wat ik verwacht. We verwachten dan iets wat we vaak zelf niet weten en toch gaan we er vanuit dat onze partner dat wel weet. In de reeks, dingen moeilijk maken, is dit waarschijnlijk nummer één.

Voor mij was het dus duidelijk dat ik mijn behoeften beter moest leren kennen, en wanneer ik ze ontdekte, moest ik ook leren ze zo duidelijk, transparant en vrijblijvend mogelijk aan mijn partner mee te delen. Theoretisch klinkt dit eenvoudig, ik moet zeggen dat het heel wat tijd vergt en ik beschouw het vandaag nog steeds als een werk in uitvoering. Iets waar best vrij open over gecommuniceerd wordt, got it.

Natuurlijk hoor ik dan vaak, ja maar als ik dan zo mooi mijn verwachtingen uitleg, verliest het zijn spontaniteit. Ja zeker, nu dan kom ik waarschijnlijk het dichtst in de buurt van de verwachtingen die ik heb. En dan kunnen we het natuurlijk een beetje over die verwachtingen hebben. Waar komen die vandaan? Heel vaak, zo niet altijd, uit scenario's die we van iemand anders hebben gehoord, in een boek hebben gelezen, in een film hebben gezien... en het lijkt me zo zalgig om dat zelf mee te maken. Zonder enige communicatie is de kans heel klein dat zoiets zich spontaan aandient. Als dat het geval is, prijs jezelf dan gelukkig dat je zo'n geluk hebt, want de kans dat het gebeurt is vrij klein zonder communicatie.

Ik vond toen de kunst om ervoor te zorgen dat ik die verwachtingen en verbeeldingen niet meer had. Het eenvoudigste leek mij hierin om me los te koppelen van de scenario's die ik van iemand anders hoorde, in een boek las, in een film zag...en ze gewoon te accepteren als leuk voor de ander, als inspiratie...en er verder geen aandacht aan te besteden. Daarnaast was het ook belangrijk om er niet meer naar te zoeken. Want vaak betrap ik me erop dat als ik een romantisch diner wil, ik dat vaak ergens gezien heb, of op zoek ga naar informatie over een romantisch diner en dat het zich dan vastzet in mijn verwachtingspatroon. Dus ik ben gestopt met zoeken en wat zo bij me opkwam, als informatie, heb ik eerder gebruikt als mijn eigen inspiratie.

Als ik in het moment leef, is er heel weinig mis met die benadering en het voelt heel heerlijk. Nu gebeurt er daardoor niet meteen wat ik graag had gewild, ik zit met een neutrale energie en het zeer opgewonden gevoel, dat ik als energiek zag, is helemaal niet aanwezig in de verhouding die ik gewoon ben. Natuurlijk is de ander er om mij precies dat te laten ervaren wat ik moet ervaren. En ook al weet ik dit heel goed, het is toch zo hartverscheurend moeilijk te accepteren. Dus soms zijn er situaties waarin ik buiten mezelf ga, dingen opleg of afdwing, dingen ervaar en één ding is duidelijk, dit is alleen voor mij (nu is dat natuurlijk nooit zo). Dus ik creëer de illusie dat ik de controle heb en alles in eigen handen heb.

Toen ik daar nog in geloofde, de illusie had dat ik alles in eigen hand had en controleerde, zei een vriend eens tegen mij: Weet je dat wel zeker? Natuurlijk antwoordde ik.

Toen begon het, hoe controleer je en heb je controle over;

- Het feit dat je hart klopt?
- Het feit dat je ademt?
- Het feit dat je spijsvertering werkt?
- Het feit dat je huid geneest bij een wonde?
- ...

Ik moet zeggen dat ik me na die oefening vrij snel realiseerde dat er maar weinig is, als ik al, iets controleer. Natuurlijk is het beangstigend om tot het besef te komen dat ik niets beheers of onder controle heb. Ik zou zelfs kunnen zeggen dat de zin van het leven wegvalt. Nu valt de zin van het leven waarschijnlijk ook weg, als ik alles volledig zou ervaren zoals ik dat wil. Dat gaat ook in tegen de evolutie en energie van de natuur.

Dus die verwachtingen van de partner, is eigenlijk iets dat alleen mij aangaat en een verhaal dat ik mezelf vertel. Misschien als ik het mezelf positief vertel, ervaar ik het positief, en als ik het mezelf negatief vertel, ervaar ik het negatief. Want wat we geloven wordt om één of andere reden vaak onze realiteit en waarheid.

Ontdek, dat diep in jou een waarheid ligt die alleen jij kent en die bij jou past.

7. Hindernissen



Als we nieuwe dingen ontdekken, zien we vaak alleen de positieve kanten en dat is dan de weerspiegeling ervan die we aan de buitenwereld laten zien. Wees gerust, het leven gaat niet altijd van een leien dakje, er zijn moeilijke momenten en dingen die gewoon moeilijker te overwinnen zijn dan andere, voor iedereen.

7.1. Waar gaat die scherm verslaving over en wat er tegen te doen?

Ik maakte waarschijnlijk deel uit van een van de laatste generaties die zonder al te veel schermen opgroeiden. Toen ik begon te werken, kreeg ik mijn eerste mobiele telefoon. Het klonk geweldig, ik zou de hele tijd bereikbaar zijn. Met die start ontwikkelden schermen zich tot zeer zware hersenstimulatie producten, verslavend speelgoed en vooral om de lege momenten in te vullen die vroeger de momenten waren waarop grote leuke ideeën ontstonden. Als ik deze schermen vandaag de dag zie, lijkt het alsof ze zo hard deel uitmaken van het leven dat mensen zonder hen, in paniek zouden kunnen raken. In feite ben ik erg bang voor mijn kinderen en hun potentiële afhankelijkheid van schermen in de toekomst. Het maakt me bang als ik mensen zie lopen met de kinderwagen of met de hond, en tegelijkertijd aan de telefoon. Echt waar? Niet voor een seconde zonder telefoon?

Ik ben altijd sceptisch geweest tegenover technologie, ik dacht dat het grote uitvindingen waren, nu als ze me niet van dienst waren, zouden ze niet nuttig zijn in mijn ogen. Wat is van dienst zijn? Dat kan natuurlijk op verschillende manieren worden geïnterpreteerd...

Het feit dat ik ergens naartoe kan bellen, leek me niet erg nuttig. Er is de e-mail en sms, dus de mogelijkheid om contact op te nemen met iemand om een afspraak te maken, zonder tijdsdruk, leek me veel nuttiger. Aangezien ik een telefoon heb, moet ik altijd verbonden zijn. Hoe helpt het me als ik altijd verbonden ben? Dat doet het niet, dus daar houdt het voor mij op. Ik zal verbonden zijn als het me dient en wanneer ik kies.

Als ik op de bus wacht, niet met mensen om me heen praat, niet dat moment van rust neem, niet zie wat er gebeurt en gewoon achter mijn scherm ga zitten, is dat in mijn voordeel? Als ik verslaafd zou zijn aan mijn scherm zou ik zeggen, natuurlijk helpt het me, het vult de lege momenten, ik kan niet zonder... Is dat geen teken van een gevaarlijke verslaving? Voor mij wel. Mijn veranderende eetgewoonten hebben me dit alles doen inzien en ik heb er absoluut afstand van genomen.

Mijn telefoon is er goed voor;

- Bellen of contact opnemen met iemand en ideaal om deze daarna te ontmoeten.
- Een kalender, om mijn geest te bevrijden van de dingen die ik misschien moet doen om in deze multitasking wereld te leven.
- Het maken van wat interessante aantekeningen in plaats van dit te doen op het kleine papieren notitieboekje.
- Een camera om mooie momenten vast te leggen op een moment dat het goed voelt.

En sinds kort ook een zoektocht naar een locatie, al moet ik zeggen dat ik nog steeds liever de mensen in de buurt om een routebeschrijving vraag.

Wanneer deze handige technologie voor de bovengenoemde taken (en waarschijnlijk ook andere die ik vergeten ben) een gevaarlijke richting opgaat, tegen mijn normale gedrag in, dan gebruik ik die technologie niet.

Soms is het voor als ik me verveel, als ik eenzaam ben, als ik verlegen ben, als ik geïrriteerd ben... Ik duik gewoon met mijn hoofd in het scherm, zoek naar grappige dingen, lach en alles is opgelost. Ik herinner me dat mensen hier ook sigaretten voor gebruiken. Is dit beter? Voor de lichamelijke gezondheid waarschijnlijk, voor de geestelijke gezondheid, niet zo zeker.

Nu, kijkend naar hoe het me dient, moet ik tot een trieste conclusie komen;

- Het moment dat mijn creativiteit het beste zou werken is als ik me verveel.
- Ik zoek naar vrienden of de gemeenschap als ik eenzaam ben.
- Ik zou dingen uitproberen om meer zelfvertrouwen te krijgen, over mezelf te leren en minder verlegen te zijn.
- Ik zou een situatie onder ogen zien en proberen er zo goed mogelijk mee om te gaan als ik me slecht voel.
- ...

Het is geweldig dat de telefoon de oplossing is voor dit alles, nietwaar?

Is het echt de oplossing?

En als dat zo is, betekent het dat ik niet zonder kan leven. Ik ken een aantal merken die van dat idee houden en het sterk aanmoedigen. Ze geven zelfs miljarden om dit speelgoed zo te maken.

Ik hou niet van dat idee, als het zo gaat, betekent het voor mij een leven zonder technologie. Als het mijn leven echt makkelijker kan maken, zal ik het gebruiken, zo niet, dan heb ik er geen interesse in.

Dit is interessant en je weet niet hoe je moet beginnen?

Welke concrete stappen om van de telefoonverslaving af te komen, van makkelijk naar misschien wel meer uitdagend. Als ze allemaal makkelijk zijn, is er waarschijnlijk geen verslaving, geweldig!

- Alleen applicaties op mijn telefoon die mijn leven echt makkelijker en beter maken.
- Schakel alle meldingen uit, naast het bellen (en sms'en).
- Maak speciale tijd in de dag (bijvoorbeeld 2 keer), week... om te controleren op meldingen in de applicaties. Ik beslis wanneer te controleren, niet de telefoon die meldingen in mijn gezicht duwt.
- Maak alleen verbinding met wifi of mobiele data wanneer ik beslis, anders laat ik het uitstaan. Mijn batterij houdt van mij, mijn mobiele netwerkprovider zal verplicht zijn om mij iets minder te factureren.

- Zet de telefoon een tijdje helemaal uit, minstens 2 uur voor het slapen gaan en meer als ik kan. Ik vertrouw erop dat het echte nieuws dat naar mij toe zal moeten komen, zijn weg naar mij zal vinden.

Nu, deze schermen zijn ontworpen om het leven zo zwaar op te vullen, dat het leven voorbij gaat zonder dat het wordt gerealiseerd. Het is een keuze, op zoek naar een scherm of het leven?

Leef vrij, geniet van het leven, laat de technologie je dienen en zo niet, laat het waar het is.

7.2. Mijn relatie met alcohol!

Sinds mijn eerste contact met alcohol als tiener, heb ik altijd de dualiteit ervan ingezien. Het gebruik ervan kan zeer aangenaam zijn, net zoals het erg triest kan zijn, de grens tussen de twee, is soms erg klein en vaak oncontroleerbaar.

Ik heb nooit echt van bier gehouden, nu was ik als tiener zeker in voor het gevoel en de sensaties die alcohol gaf. Al snel vertaalde het zich in zaken als porto en dergelijke, die goedkoop waren en die me de sensatie en het gevoel gaven dat ik vrij snel zocht.

Vandaag realiseer ik me dat de sensatie en het gevoel, in feite is, om mezelf te zijn en openlijk en vrijuit te spreken zonder barrières. En het ziet er zeker naar uit dat dat soort vrijheid voor mij een van de belangrijkste attracties van alcohol is.

Ik herinner me nog dat ik regelmatig met een vriend een spel speelde, die James Ford uit de serie 'LOST', het 'Sawyer Game' noemt. Een manier die hij omschreef als 'elkaar leren kennen'. Een speler zegt 'ik nooit' en sluit de zin af met een uitspraak over zichzelf. Als een van de andere spelers de beschreven actie heeft gedaan, moet hij of zij drinken. Dit geldt echter ook voor de vraagsteller, dus je moet overwegen of je een zeer inzichtelijke en persoonlijke vraag moet stellen, tegen het feit dat ze misschien ook moeten drinken. Spelers wisselen de rol van vraagsteller.

Ik vond deze gesprekken erg leuk, ze waren puur, eerlijk, zonder barrières, zonder oordeel en vaak erg grappig. Ik begreep waarom mensen snel verslaafd konden raken aan alcohol.

Met mijn voedsel veranderende gewoontes, een van de effecten die ik begon te krijgen, is dat ik me veel meer in harmonie met mijn innerlijke zelf voelde. Hiermee bedoel ik dat ik heel acceptabel ben geworden in hoe ik ben, hoe ik me voel en wat ik denk. Ik ben over alles heel open en ik schaam me nergens voor. Dus vandaag, dankzij het eten dat ik eet, kan ik echt de vrijheid voelen die ik normaal gesproken had na een paar glazen alcohol.

Het was echt een geweldige ontdekking. Ik drink nog steeds af en toe een glas wijn voor de smaak of de sociale ervaring, maar als ik er geen drink, ben ik ook in orde en verandert er niets aan het moment.

De ontdekking voor mij is dat ik vandaag de dag gesprekken kan voeren die puur, eerlijk, zonder barrière, niet veroordelend en toch vaak erg grappig zijn, zonder dat ik alcohol moet drinken.

Ik geniet echt van elke seconde van mijn leven en niet alleen van de momenten dat ik alcohol dronk, zoals in het verleden vaak het geval was.

Parallel daaraan, tijdens het experimenteren, heb ik ook duidelijk ontdekt dat alcohol een van de slechtste producten voor mijn lichaam is. Slaap is slecht, herstel is slechter en mijn energieniveau is extreem laag. Dus vandaag de dag voel ik me er duidelijk niet meer toe aangetrokken, drink af en toe (misschien wel eens per maand) een glas wijn, geniet ervan voor de 100% en heb ik er verder niets meer van nodig.

Een andere grote ontdekking door middel van eten, hoe ik me altijd goed kan voelen zonder dat ik drugs nodig hebt!

7.3. Ik ben een suikerverslaafde!

Zolang ik me kan herinneren, ben ik altijd al een suikerverslaafde geweest en naast het willen van de energie, heb ik nog niet helemaal uitgedokterd waarom. Misschien is mijn natuurlijke behoefte aan fructose de reden dat ik verslaafd ben en me aangetrokken voel tot suiker?

Tot 2014 was ik vooral verslaafd aan geraffineerde suiker. Als kind heb ik altijd van snoep gehouden. Met mijn eigen geld kocht ik ze graag in de plaatselijke dagbladhandelaar op weg naar en van school. Met de wekelijkse familie boodschappen ging ik graag naar een speciale supermarkt in de buurt van waar ik woonde, waar ze alles meer verkochten voor andere winkels om door te verkopen. Ik kon echt in grote hoeveelheden kopen, meestal waren dit kg-verpakkingen.

Gelukkig begrepen mijn ouders dat we snoep niet te vaak moesten kopen, want ik zou ze opeten met een snelheid die niemand zich kan voorstellen. Ik zou ook zo'n pakje meenemen, meestal op reis en de suiker die erin zit zou heel handig zijn om me wakker te houden als ik dat wilde.

Naast snoep zijn ook desserts als ijs (minimaal 500ml) en crème brûlée voor mij zeer verslavend. Vroeger maakte of kocht ik er grote hoeveelheden van en gebruikte ik ze regelmatig als maaltijdvervanger (ontbijt, lunch of diner).

En last but not least, gebak zou ook heel delicaat zijn en ik denk dat de hele familie zich nog herinnert hoe egoïstisch en hebzuchtig ik daar helaas voor was. Toen ik 's avonds terugkwam van een basketbal training of -wedstrijd, een beetje honger had en de '4+2 gratis éclair' gebakjes in de koelkast vond, at ik ze soms alle 6 op.

Terugkijkend op die dagen kan ik niet geloven dat ik dat heb gedaan en me zo heb gedragen. Nu, gezien het feit dat sommige onderzoeken blijkbaar aantonen dat geraffineerde suiker hetzelfde verslavende effect in de hersenen heeft als cocaïne en heroïne, begrijp ik waarom ik er altijd al meer van wilde en het heeft nooit genoeg gevoeld.

Met mijn veranderende eetgewoonten ben ik begonnen met het verwijderen van geraffineerde suiker en het vervangen door natuurlijke suikers. Wat in de media al snel als hetzelfde wordt bestempeld. Ik heb ze beide getest, zowel zoveel mogelijk snoep te eten als ik kan, als zoveel mogelijk fruit te eten als ik kan. Ik kan uit ervaring zeggen dat de suikers in fruit heel anders zijn voor mijn lichaam dan alle andere geraffineerde suikers... raad eens welke het beste voelde?

Was de overgang gemakkelijk?

Helemaal niet, het was een ernstige ontgiftingsperiode en ik kan me voorstellen dat het heel vergelijkbaar is om van drugs of alcohol af te komen (aangezien de effecten vergelijkbaar zijn in

de hersenen). Ik begon met alleen maar plat water te drinken en waardeerde de zuiverheid ervan toen het in mijn lichaam kwam, wat me vanaf dat moment veel hielp. Toen ik me dieper in het onderwerp suiker verdiepte, ontdekte ik dat geraffineerde suiker niet alleen in veel dranken zat, maar ook in bijna alles wat ik eet.

Ah oké, ja juist, aangezien suiker erg verslavend is, legaal (niet zoals harddrugs) kan ik ervan uitgaan dat veel levensmiddelenfabrikanten het aan hun producten toevoegen, zodat ik er verslaafd aan raak en ik er meer van koop, alles wat ze helaas willen in deze kapitalistische maatschappij. Waarom heeft niemand me dat verteld en uitgelegd? Nee, nee, ik kan en mag het niemand kwalijk nemen, waarom heb ik niet eerder geluisterd en gehoord? Veel te druk met andere dingen, denk ik...

Kort na drinken en de duidelijke geraffineerde suikers zoals in snoep, ben ik begonnen met suiker uit mijn voeding te weren die verscholen zitten in de vorm van brood, pasta... en het te vervangen door natuurlijke alternatieven.

Was het, het waard?

ABSOLUTELY! Zoals ik hierboven heb uitgelegd, spijt het me dat ik er nu pas achter kom en ontdek dat het zeker iets moet zijn in het onderwijs voor de toekomst. Mijn vrijheid en onafhankelijkheid van geraffineerde suiker is een groot geschenk geweest op deze reis.

Vandaag de dag ben ik nog actiever in de sport dan vroeger, dus ik hou nog steeds erg veel van suiker en ik geloof dat ik het op de een of andere manier nodig heb voor mijn energie.

Het belangrijkste verschil met vroeger is dat ik mijn suikerinname haal uit fruit, planten die veel suiker bevatten (zoals bieten) en vandaag de dag zo goed als niets meer uit geraffineerde suiker. Misschien nog niet 100%, want er zit echt overal suiker in en maar zover als mijn kennis gaat natuurlijk.

Mijn huidige suikerinname is ook in lijn met de activiteiten die ik doe. Als ik erg actief ben, eet ik er veel van, als ik minder actief ben, eet ik er minder van.

Een geweldig gevoel van vrijheid, vooral geen verslaving meer en dat wens ik iedereen toe!

Ik kon me niet voorstellen dat een groente als 'venkel' ooit veel beter zou smaken dan de smaak die 'calish candy' vroeger gaf!

Ik ben erg blij dat de natuur het heeft overgenomen van geraffineerde producten uit laboratoria voor mij!

Hoe werkt u aan verslavingen, welke wil je van af en wat werkt voor u?

7.4. De relatie met geld!

Mijn begrip van geld toen ik opgroeide, was dat het, het belangrijkste was om te hebben om te overleven. Als ik het geld heb, kan ik alles overleven en kan ik alles kopen wat ik nodig heb of waar ik van droom. Het was alsof het de wereld aan mijn voeten bracht.

Ik ben nooit rijk geweest, ik ben nooit arm geweest, ik heb altijd gehad wat ik nodig had, en in sommige omstandigheden zelfs wat ik wilde, dus ik ben erg dankbaar voor dat alles en misschien is dat al een definitie van rijk.

Zodra ik begon te werken, zou er een nieuwe relatie met geld ontstaan. Moest zoveel mogelijk geld hebben om grote dingen te kunnen doen die allemaal geld kosten, sommige zelfs veel geld. Het kopen van een appartement, een auto, een motor, een huis, vakanties, kleren, allerlei soorten elektronica...

De lijst was onbeperkt en het voelde echt alsof hoe meer ik had, hoe gelukkiger ik zou zijn. Op het moment zelf was het altijd geweldig als ik iets nieuws had, op de lange termijn voelde het als de gebruikelijke dingen. Als alles wat nieuw was op de lange termijn altijd aanvoelde als het gebruikelijke, dan zou ik natuurlijk in een vicieuze cirkel terechtkomen. Een vicieuze cirkel van altijd meer willen en meer geld nodig hebben.

Toen ik mijn eetgewoonten veranderde, werden sommige dingen me duidelijk. In de wereld waarin ik nu leef, zal ik geld nodig hebben om te overleven, zeker, nu misschien niet zo veel als ik geloof nodig te hebben. Er is misschien ook geen verband met mijn geluk en de dingen die ik bezit.

Vandaag leef ik met veel minder dan vroeger, liefdadigheids ondersteuning is een deel van mijn maandelijkse uitgaven, naast het huis, heerlijk eten en strikt noodzakelijke dingen, probeer ik mijn uitgaven te beperken. Wat ik heb ontdekt is dat ik vandaag met veel minder leef, veel gelukkiger dan vroeger.

Vandaag heeft mijn geluk te maken met dingen die er toevallig zijn en die geen geld kosten. Mindfulness, minimalisme... zijn allemaal grote dingen die daaraan bijdragen. Met de manier waarop ik vandaag de dag naar de wereld kijk, moet ik helaas concluderen dat geld meer dingen heeft gebroken dan dat het heeft opgelost.

Nu, soms denk ik dat we beide kanten van het verhaal moeten leven om het te begrijpen. Ik denk niet dat ik me kan voorstellen hoe het zou zijn zonder geld als ik het altijd had en nog steeds heb. Dus ik heb waarschijnlijk niet veel krediet om hierover te praten. Nu ben ik echt blij dat ik uit de vicieuze cirkel van het willen van meer bezittingen en het nodig hebben van meer geld om deze bezittingen te krijgen, ben uitgeraakt.

Allemaal dankbaarheid voor het leven dat ik kan leiden en de tekenen die het me geeft.

"Als je niet gelukkig bent voor wat je al hebt, wat maakt dat je denkt dat je gelukkig zult zijn met meer." - Maddy Malhotra

7.5. Waarom we zo graag eten wat we eten!

Als ik zou zeggen dat er vandaag niets wordt gegeten, dat er een dag wordt overgeslagen, zou dat voor veel mensen een tragedie zijn. Hoe zal ik het overleven? Ik kan dit helemaal niet aan. Hoe kan men zich zoiets vreselijks voorstellen... En hoe zit het met de mensen in de arme landen waar dit een dagelijks scenario is? Eén ding is duidelijk, de meeste mensen in het Westen eten niet door honger.

Waarom dan wel? Er kunnen veel redenen voor zijn en het zal waarschijnlijk voor elk van hen anders zijn.

Er zijn mensen die eten:

- uit gewoonte, het uur is daar dus is het etenstijd.
- uit verveling.
- om met een stressvolle situatie om te gaan.
- uit compensatie.
- ...

alle redenen die ons doen verlangen en doen geloven dat we uitgehongerd zijn.

Waar komen deze verslavingen van verlangen vandaan?

Een deel ervan heeft natuurlijk te maken met hoe we vandaag de dag leven op gebied van snelheid, stress en overconsumptie. Nu is er meer aan de hand...

Het heeft me 35 jaar gekost om mijn ogen te openen voor mijn leven en om te zien hoe vaak ik een marionet ben voor de industrie daarbuiten. Hoe industriële producten ons buiten onze verbeelding beïnvloeden, vind ik persoonlijk onacceptabel! Ik ben beïnvloed op een niveau dat mijn verbeelding te boven gaat. Er was een enorme hoeveelheid eigenliefde voor nodig om het duidelijk te zien en ervan weg te lopen.

Wanneer mijn voeding voornamelijk bestaat uit 'whole food plantaardige voeding' en ik veel moeite doe om weg te blijven van suikers en zout, helpt het natuurlijk om hier een beter begrip van te krijgen. Ik begon te zien dat industriële producten stoffen in hun producten gebruiken (vnml. suiker, olie en zout) die een effect van verlangen naar meer in de mens creëren. Dit zijn geen stoffen die nodig zijn om gezond te zijn, dit zijn stoffen die nodig zijn zodat ik dat product leuk vind en er veel van koop. Met andere woorden, het industriële product creëert een verslaving. Een verslaving aan iets wat niet goed voor me is, maar waardoor ik wel bijdraag aan een draaiende economie.

En als de stoffen hun werk goed hebben gedaan, gaan we nog een stap verder en zorgen we ervoor dat u dit product overal ziet. Omdat ik veel achter een scherm zit, ben ik het ideale doelwit voor die reclame. Nu zijn andere locaties natuurlijk ook goed voor de reclame en me eraan te herinneren dat ik het product beter nog een keer kan kopen. Probeer eens een tijdschrift te nemen, naar de radio te luisteren, tv te kijken, rond te lopen in een stad...voor meer

dan 5 minuten zonder in contact te komen met reclame. De kans is groot dat, als ik denk dat ik er niet één in 5 minuten heb gezien, er een onderbewuste is binnengedrongen. Het maakt allemaal dat ik wil eten wat ik zo graag eet.

Nu gaat dit alles verder dan alleen maar eten. Op een dag vertoonden mijn handen een allergische reactie en ongeveer 3 weken later begonnen ze te vervellen. Het was in het begin dat ik mijn eetgewoonten veranderde. Het was een nachtmerrie om handen te schudden (wat vaak nodig is als verkoper en wat toen nog normaal was) en vooral in het begin kon ik niet begrijpen waar het vandaan kwam. De dokter vertelde me dat het zeker een allergische reactie was op iets wat hij me niet kon vertellen en schreef me een chemische handcrème voor. Het veranderde niets, het deed nog meer pijn en na nog eens 3-4 weken was de vervelling gelukkig voorbij.

Na een paar keer die allergische reactie te hebben gehad en weer 3 weken lang te hebben liggen vervellen, begon ik te beseffen dat het elke keer was dat ik in contact kwam met industrieel vaatwasmiddel. Veel mensen begonnen grappen te maken dat het was omdat ik de afwas niet wilde doen. Nu begon ik langzaam maar zeker te denken, en wat als die chemische stof goed is voor het verwijderen van vuil en eigenlijk niet goed is voor mijn huid? Want het eerste doel is om het vuil te verwijderen...

Het was een verbazingwekkende ontdekking, want sinds ik ben gestopt met het gebruik van industrieel vaatwasmiddel en het heb vervangen door zelfgemaakte of organische, puur plantaardige alternatieven, heb ik er geen last meer van. Deze nieuwe producten zijn misschien niet sterk genoeg voor sommige gerechten, nu besepte ik ook dat dit vooral voor industriële gerechten was. Met mijn veranderde eetgewoonten, nu ook minder vervuilende gerechten tot gevolg, waren de smerigste gerechten uit het verleden die met vlees, kaas, vet, olie... die ik niet meer eet (win/win).

Naast het stoppen met het eten van industrieel voedsel, ben ik ook vrij snel gestopt met het gebruik ervan:

- Industriële vaatwasmiddelen
- Industriële vloer wasproducten
- Industriële zeep voor het lichaam
- Industriële shampoo voor het haar
- Industriële reinigingsmiddelen
- ...

En heb ze allemaal vervangen door zelfgemaakte of biologische, puur plantaardige alternatieven.

Steeds om iets schoon te maken (of het nu voor lichaam of objecten is) kon ik het resultaat zien dat een alternatieve aanpak (vaak zelfs alleen maar water of een snelle interventie) het werk net zo goed zou kunnen doen. Nu had ik deze gewoonte niet meer en dan is zo'n industrieel

product natuurlijk de echte oplossing, het staat overal geschreven, iedereen spreekt erover en dan zal het zeker wel het best voor de wereld zijn, of niet?

Met al deze veranderingen was mijn eerste reactie dat ik erg vies zou zijn, nu voel ik me niet zo en heb ik eerder het tegenovergestelde gevoel. Het heeft me ook volledig losgekoppeld van de dure industriële producten die ik in het verleden als een must had gezien. Het was heel diep verstrikt in mijn onderbewustzijn dat als ik geen enkel industrieel product gebruik, ik niet proper zou zijn. Ze hadden blijkbaar goed werk verricht met hun reclamecampagne. Het gevoel vandaag de dag, afgezien daarvan, heb ik er gewoon geen woorden voor, die bevrijding voelt geweldig.

Ja natuurlijk is het iets moeilijker dan het kopen van die industriële fles of pastille, nu je weet wat er in zit met natuurlijke ingrediënten. Het is zo dat alles begint, en dan vinden we iets makkelijker, alleen wat minder natuurlijk en we zijn weer weg in de andere richting...

Waarom gebeurt dit? Eén antwoord, door degenen die het kopen en vinden dat hun gemak boven alle ander leven op aarde gaat. Dit is een eenvoudig voorbeeld van vraag en aanbod. Door bewust af te zien van dergelijke producten, betreden we een nieuwe markt van producten die meer in overeenstemming zijn met wat ik wil. Zolang ik industriële producten koop, is er geld om ze verslavender te maken, daarom is er nog meer geld om er reclame voor te maken en daarom verlangen we naar het voedsel waar we zo naar verlangen.

Als we ze niet kopen, en overschakelen op natuurlijke producten, zal er geen geld meer zijn voor al het andere en zullen ze hun model moeten vinden uit natuurlijke producten... een stuk moeilijker te doen en een grote reden waarom de industrie hoopt en er al haar geld op zet zodat je die stap niet zet, omdat het ons economisch systeem zou kunnen verschuiven naar een positieve vooruitgang. Een vooruitgang die iedereen wel wil, maar niet ten koste van zijn baan of bedrijf.

Ik denk dus niet dat het dat is wat we willen (of we willen in elk geval niet door een moeilijke periode om hier naartoe te gaan), stel je voor dat iedereen volledig gezond is en elkaar met liefde, respect, zorg en medeleven behandelt, wat een wereld zou dat zijn...

7.6. Hoe iedereen makkelijk kan bijdrage tot een beter milieu maar het niet doet!

Dat ik het milieu vervuilen is niet moeilijk te zien, ik vermoed zelf dat de meeste mensen er niet meer aan denken en dat zicht al als normaal bestempelen.

Het feit dat:

- Er wordt aangekondigd dat we minder activiteit (zowel fysiek als motorisch) moeten doen vanwege de CO²-vervuiling.
- Dat bijna geen enkel water drinkbaar of gezond is om in te gaan zwemmen.
- Dat we overal in de natuur afval vinden.
- Dat de zomers steeds droger worden (ideaal voor een zwembad is zelfs de normale reflex...).
- ...

zijn zulke signalen dat we het mis hebben en toch doen we er niets aan.

Ik denk dat het vroeger nog erger was, want ik ben al opgegroeid met een mentaliteit voor een beter milieu. Ik probeer steeds om afval te verminderen, milieuvriendelijke auto's te kopen, zonne-energie te promoten, het waterverbruik te verminderen... eerlijk gezegd voelde ik me tot nu toe geweldig en haalde ik er het meeste uit wat ik kon doen, vond ik! In de tussentijd heb ik geleerd dat ik altijd kan verbeteren en dat wat ik tot nu toe heb gedaan, zo belachelijk laag is.

We zien ook steeds meer opstanden en protesten voor het milieu, die nu vooral gericht zijn op anderen. Dit moet veranderen bij de anderen, politici dit en dat... vergeten dat we als een massa mensen ook verantwoordelijkheid kunnen nemen en invloed kunnen uitoefenen op het model van vraag en aanbod.

Als ik begin met het vuil dat ik op straat aantref, dan komt dat vuil natuurlijk ergens vandaan. Heel vaak komt het van goedkope industriële massa consumentenproducten waar we helemaal niet betalen voor de verpakking en de vervuiling ervan. Als een blikje frisdrank 50€ kost (dus er is geld om ervoor te zorgen dat we het kunnen opruimen van degenen die het in de natuur gooien), en ik zou diezelfde hoeveelheid in de winkel kunnen gaan halen met mijn eigen beker voor 1,5€, wat denk ik dat de mensen zullen doen? Welke keuze zullen ze maken? Natuurlijk is de frisdrankfabrikant hier niet blij mee, want de mensen zullen gemodereerd worden bij het kopen van frisdrank. Moeten we nu met iets waarvan bewezen is dat het niet goed is voor de gezondheid en zeer vervuilend voor het milieu, betrokken raken bij de groei van zo'n bedrijf? Moeten we hen niet aanmoedigen om alternatieven te vinden? Ja, maar ik drink wel graag mijn frisdrank, ik houd graag mijn baan bij de frisdrankfabrikant... Ik hoor deze redenen heel goed, nu is dit ook de reden waarom er niets is veranderd rond dit probleem.

Voor de CO²-vervuiling schakelen veel mensen over op een elektrisch voertuig. En waar komt die elektriciteit zonder CO² dan vandaan? Ik heb begrepen dat één van de meest effectieve

dingen die een individu kan doen om zijn of haar CO²-voetafdruk te verminderen, het vermijden van alle dierlijke producten is. De productie van vlees en andere dierlijke producten vormt een zware belasting voor het milieu. Het grootste deel van de landbouw in onze omgeving is niet om de broccoli of bloemkool op ons bord te krijgen, maar om suiker te maken of om dieren te voeden zodat de mensen het vlees van de dieren kunnen eten. In dat opzicht is de vleesindustrie enorm vervuilend, groter dan de transportindustrie die wij traditioneel als de meest vervuilende beschouwen. Dus als de landbouw zegt dat ze niet goed betaald worden, is dat vooral een signaal naar de suiker- en vleesindustrie.

Het goede nieuws is dat we er iets aan kunnen doen en wat haalbaar is voor iedereen die het wil doen, ook voor mij! Elke keer als ik voedsel in een restaurant bestel - elke keer als ik eet - kan ik ervoor kiezen om deze dieren en het milieu te helpen. Elke keer als ik de overstap maak van een dierlijk product naar een alternatief product, kom ik overal op voor de dieren en het milieu.

Deze stap is gemakkelijker dan ooit tevoren en wordt steeds meer mainstream nu steeds meer mensen uit alle lagen van de bevolking op deze manier de voordelen van het leven ontdekken. Het is tijd om mezelf af te vragen: als het nu mogelijk is om een leven te leiden dat gepaard gaat met heerlijk eten en drinken, een betere gezondheid, een kleinere ecologische voetafdruk en het vermijden van het doden van andere wezens - waarom zou ik dat niet doen?

Toen ik rond mijn 35 jaar meer groenten en fruit begon te eten, merkte ik dat mijn algemeen afval veel afnam. Het is vrij gemakkelijk om groenten en fruit te kopen zonder verpakking, en ik merkte al snel dat in het verleden vooral in de massaproductie en industriële producten een groot deel van de plastic verpakkingen bijdraagt tot mijn afval.

Toen ik vervolgens via documentaires ontdekte dat mijn nieuwe manier van eten ook een enorme positieve bijdrage had voor het milieu, was ik verbaasd dat ik dat nog niet eerder had gehoord. Waarschijnlijk is mijn perceptie veranderd door mijn verandering in voeding.

"Het verschil tussen mensen die verklaren dat stoppen met vlees eten makkelijk is, en zij die verklaren dat het hard is, is dat degenen die zeggen dat het makkelijk is, zijn gericht op de slachtoffers, terwijl zij die zeggen dat het moeilijk is, gericht zijn op zichzelf." - Jules Elise

7.7. Worstelen met vegan, raw, meditatie, yoga ... niet alles is rozegeur en maneschijn!

Kijk op internet, facebook, youtube, instagram ... en dan zie je allerlei foto's of video's die vaak laten zien hoe mooi en succesvol hun ontwerpers zijn. Mijn eerste reactie daarop, dat wil ik ook! Als ik wat zoek kan ik ook foto's of video's vinden waar het minder goed gaat met de mensen op de foto's of video's, de 'fails' zijn daar een voorbeeld van, nu zijn die vaak niet gekoppeld aan de ontwerpers van de video's. Als ik dan echt goed zoek ga ik ook foto's of video's vinden waar mensen echt worstelen met bepaalde dingen en daar openlijk voor uitkomen. Daar is echt veel moed voor nodig, en dus zijn die foto's of video's in de minderheid.

Dit resulteert in het feit dat voor de meeste dingen waar ik naar op zoek ga, alles er super en heel positief uitziet. Als ik er dan aan begin en ergens mee worstel begin ik al snel te denken, waarom ik en wat doe ik verkeerd. Eigenlijk doe ik niets verkeerd, het is alleen dat, dat worstelen maar zeer zelden in het licht wordt gezet. Want het is niet echt aantrekkelijk om foto's of filmpjes van mezelf op het net te zetten waar alles fout gaat, heel moeilijk is, ik er niet gelukkig uitzie en waar ik echt worstel met van alles en nog wat. Dat beeld van mij wil ik niet op internet zetten, en dus wis ik, of houd ik alle bewijzen daarvan voor mezelf of in heel kleine kring.

De reden dat ik hier een post over wilde schrijven, is omdat ik me daar met mijn posts waarschijnlijk ook schuldig aan maak, en meestal het positieve presenteer en aanhaal. Hoeveel plezier en gigantische voordelen ik ook uit dit alles haal, ik heb veel, en worstel nog steeds met bijna alle zaken. Nu is mijn inzicht en zelfkennis veel groter geworden, en liggen de worstelingen waarschijnlijk op een ander niveau dan 10 jaar geleden, nu zijn die er nog steeds. Ik denk dat het leven ook speciaal voorzien is van deze worstelingen, om ons tot onze laatste dagen op de been te houden zoals Steve Jobs het zou zeggen, "Stay hungry stay foolish" geeft het inzicht dat we nooit moeten stoppen met leren en altijd nieuwe dingen moeten proberen. Het is meer hoe ik daarmee omga dat bij mij enorm is veranderd.

Hierbij wat uitleg over waar ik vandaag de dag nog mee worstel:

- andere manier van eten veranderd: vandaag ben ik nog steeds op zoek naar welk voedsel in de plantaardige wereld en zonder lijden van levende wezens, op welk moment, in welke hoeveelheid ... voor mij het beste is om de beste versie van mezelf te zijn. Het blijft een voortdurend experimenteren en observeren.
- relatie met dieren: hoewel ik er alles aan doe om het lijden van dieren in allerlei verbanden (voedsel, kleding...) uit te bannen, ik heb zelf dieren geadopteerd, ben opvanggezin voor dieren die wachten op adoptie, kan er waarschijnlijk nog veel meer gedaan worden.

- sport, ego: hoeveel ik ook van sport en het gevoel ervan hou, ik moet constateren dat ego er nog regelmatig bij komt kijken. Ik ben blij dat ik me er achteraf bewust van ben geworden, nu blijft het nog erg ego gedreven, ook al probeer ik eraan te werken om dit in de toekomst te veranderen.
- Yoga, meditatie en gebed: ja ik bid, doe aan yoga en mediteer elke dag. Nu hebben we het over 20 minuten in de ochtend en 10 minuten in de avond op een gewone dag. Soms kom ik er 's avonds niet aan toe omdat ik met het gezin in slaap wil vallen en niet eerst wil mediteren en dan alleen in bed wil liggen. Ik zou deze dingen meer en langer moeten doen op bepaalde momenten ... en toch gebeurt het nog steeds niet.
- Mindfulness: ik kan alleen mindfull zijn over de dingen die ik zelf besef. Ik merk nog elke dag hoeveel dingen er zijn waar anderen me op wijzen en waar ik totaal niet bij stilsta.
- Seks: natuurlijk heeft tantra mijn leven enorm uitgebreid, ook het seksuele aspect. Persoonlijk voel ik me daar top in, nu hoe breng ik dat in de relatie met anderen die ook op hun ritme aan het ontdekken zijn, zeker niet gemakkelijk.
- Alcohol: ik drink zelden alcohol, waarschijnlijk ergens eens in de 3 weken omdat ik voel welk effect alcohol heeft op mijn prestaties. Nu vind ik de smaak nog steeds lekker, het geeft soms ook wat troost, er zit ook een sociale kant aan, daarom drink ik soms 1 of 2 glazen ook al weet ik dat niets waarschijnlijk het antwoord is voor mijn lichaam.
- Slaap: natuurlijk voel ik me perfect als ik 8 uur slaap heb, nu laten sportactiviteiten, drukke gezins schema's en sommige werkactiviteiten dat niet altijd toe, en doe ik het met wat me voorgezet wordt of kan.... Ideaal? Niet echt.
- koude douche: ik probeer zoveel mogelijk koud te douchen, nu is er soms, vooral tijdens het sporten, geen keuze om de temperatuur te regelen. Er zijn ook wel eens momenten dat mijn lichaam zwakker is, zowel fysiek als psychisch zwakker kan zijn, op die momenten kan een warme douche soms wonderen doen, die ga ik niet uit de weg.
- Suiker: normaal eet ik zo goed als geen geraffineerde suikers, nu zijn er soms veganistische dessertjes waarvan ik niet weet wat erin zit en die ik niet vermijd. Als ik ze dan eet voel ik ook in mijn lichaam dat er suiker in zit. Die zou ik kunnen vermijden, nu doe ik weer op het moment wat goed voelt.
- gewicht afvallen: eigenlijk ben ik niet echt bezig met afvallen, nu gaat het erom hoe ik me het beste voel met de meeste energie en daar komt gewicht zeker bij kijken. Hoe minder gewicht ik meesleep, hoe minder kans op blessures door overgewicht en hoe beter ik me voel.

- Geld: geld op zich is voor mij niet echt een probleem, ook mijn relatie om ermee om te gaan is heel prettig. Waar ik wel moeite mee heb is de betekenis van geld. Wat dient om te leven, en anderen te helpen waar mogelijk. Nu worstel ik vaak met hoe ik het verdien, en wat ik ermee doe
- vasten ...

Zoals je kunt lezen, is er niets dat is gegaan zonder te worstelen. En het is hetzelfde als beroemd worden, zoals Jim Carrey zegt: "Ik denk dat iedereen rijk en beroemd moet worden en alles moet doen waar ze ooit van gedroomd hebben, zodat ze zien dat het niet de oplossing is."

Dus ja, worstelen doe ik nog steeds en met heel veel dingen. Maar wat ik in de loop der jaren heb gezien, is dat mijn relatie met worstelen is veranderd. Ik zie het niet langer als iets dat tegen me gebeurt, ik zie het meer als iets dat voor me gebeurt. Iets om me vooruit te helpen in het leven. Iets dat me elke dag een beter mens maakt.

8. Levensstijl



Vaak nemen we een levensstijl aan die we kennen en hebben gezien bij familie en vrienden, hier ga ik dieper om dit niet te doen, en voel ik welke levensstijl ik het liefst wil leven en ga ik er 100% voor.

8.1. Yoga - voel jezelf!

Ik ben het grootste deel van mijn leven een nerveuze, stijve plank geweest, en dat ben ik waarschijnlijk nog steeds op een of andere manier. Daarmee bedoel ik dat ik de rust niet uitstraalde en ik was allesbehalve lenig. Toen ik de rust en lenigheid zag van mensen die yoga beoefenen, was ik altijd jaloers en kon ik alleen maar aangetrokken worden.

Nu, om de een of andere reden, heb ik het nooit echt beoefend en heb ik het nooit echt opgenomen in mijn leven. Totdat ik mijn eetgewoontes veranderde en een veel betere verbinding met mijn lichaam en geest ervoer, iets waar ik niet eerder had van kunnen dromen. Vanaf dat moment wist ik dat yoga iets was dat ik in de toekomst meer ging beoefenen.

Ik ben begonnen met yoga in een groepsles (<http://www.santosha.be/>), wat voor mij de ideale omstandigheden waren.

Ik genoot van de rust van de leraar, de goede communicatieve vaardigheden en de mogelijkheid om in contact te komen en ervaringen te delen met andere yogabeoefenaars. Ik vond het heerlijk om de mogelijkheden, maar ook de beperkingen van mijn lichaam te voelen en te ontdekken door middel van yoga.

Door de planning en organisatie met de familie pasten de yoga groepslessen helaas niet meer in mijn tijdschema. Nu was het in werkelijkheid meer een keuze maken. Daarom doe ik één of twee keer per week, thuis, een yoga training van 1u tot 1u30, die ik eerst in boeken en nu op YouTube vind. Er zijn echt een paar geweldige beschikbaar! Ik kan echt zoeken naar wat me op dat moment het meest aanspreekt, zoals; "1u30, intermediate, vinyasa, yoga" bijvoorbeeld.

Er is niets beter dan de echte leraar en de groepslessen, nu moet ik, zoals altijd, het beste maken van wat voor mij toegankelijk is. Natuurlijk probeer ik regelmatig een groepsles te volgen en ondertussen doe ik ook mijn eigen, dagelijks kortere yogasessies van 10-15 minuten.

Ik kan alleen maar aanmoedigen om het in ieder geval eens te proberen, te voelen en de mogelijkheden en beperkingen van het lichaam te ontdekken.

Namaste!

8.2. Mindfulness - zo geweldig, doe meer met minder!

In het leven waarin ik vroeger leefde, voelde ik een enorme druk van "altijd meer" en ik voelde echt dat de wereld waarin ik leefde er omheen gebouwd was. Meer bezittingen, meer geld, meer voedsel... en het moest snel en efficiënt zijn. Als ik tegelijkertijd kon eten, rijden, bellen en e-mails beantwoorden, zou het niet geweldig zijn. Toen ik op zoek ging naar het 'waarom' hiervan, was het in mijn geval iets heel leeg en vooral iets dat ik mezelf oplegde.

Tijdens mijn zoektocht kwam ik ook in contact met mindfulness. Wat ik omschrijf als in principe één ding tegelijk doen en het heel bewust doen. In het begin voelde het nogal saai aan, omdat ik gewend was aan veel meer vermaak en opwinding, mijn lichaam kende dat nieuwe ontspannende gevoel niet meer.

Ik begon met te voelen bij alles wat ik deed: zoals met iemand praten, eten bereiden, eten, rijden, lopen, naar muziek luisteren, sporten... en vroeg me af of ik het heel bewust deed, en zo niet, waarom niet. Deze eerste oefening bracht me tot een groter bewustzijn en het opende mijn ogen voor dingen die ik nog nooit eerder had gezien, vooral bij mezelf diep van binnen.

Eigenlijk voelde en zag ik, dat alles wat ik zocht er vaak gewoon was. Ik zag het gewoon niet eerder omdat ik het te druk had met andere dingen in mijn hoofd. Toen ik maar één ding tegelijk in gedachten had en echt in het huidige moment was, zag ik zoveel mooie dingen die ik me nog nooit eerder had gerealiseerd. Ik heb alles wat ik nodig heb om al die mooie dingen te zien, te voelen, te ervaren en ik heb het gewoon te druk. Dus ik realiseer me niet dat het er is. Ik vond het een grote ontdekking voor mezelf.

Ik weet niet waarom of hoe ik zoveel verschillende dingen tegelijk heb geaccepteerd. Met de kennis die ik vandaag de dag heb om te begrijpen hoe geweldig mijn leven is door maar één ding tegelijk te doen, sta ik het gewoon niet meer toe. Zelfrespect zeker.

Met betrekking tot eten, bijvoorbeeld, als ik het eten bereid, als ik eet, als ik kauw, als ik proef... ontdek ik zoveel nieuwe magische dingen waar ik vroeger hun bestaan volledig negeerde. Mindfulness opende mijn ogen voor een veel zonnigere wereld waarin ik vandaag de dag veel meer kan doen. Het is er altijd al geweest, ik negeerde het gewoon vanwege de multitasking waar ik zonder enige reden geobsedeerd door was.

8.3. Minimalisme - de weg naar een lichter leven!

Ik weet niet waarom, waarschijnlijk ben ik niet de enige, nu om de een of andere reden zijn de dingen die Rich Roll (<https://www.richroll.com/>) interesseert, precies ook de dingen waar ik naar op zoek ben. Met al het onderzoek dat hij er omheen doet, de grote podcasts die hij produceert, maakt het mijn leven zoveel gemakkelijker om in contact te komen met al die geweldige aspecten van het leven. Zo kwam ik in aanraking met minimalisme.

Waar ik, toen ik er wat onderzoek omheen deed, veel bronnen over vond. De activiteit eromheen laat zien dat het een interessant onderwerp is en dat ik het kan toepassen op een niveau dat ik passend vind voor mezelf. Ik moet toegeven dat ik er een aantal op een vrij extreem niveau heb gevonden. Vooral als het gaat om minimalisme van geluid, beweging... en ga zo maar door.

In principe is het minimalisme voor mij geïnspireerd door "The Minimalists" (<https://www.theminimalists.com/>). Ik ben al mijn spullen, kleding... die ik niet vaak gebruik of draag, gaan wegdoen en ik heb ze aan een goed doel gegeven waar mensen ze beter kunnen gebruiken. Deze daad van donatie aan mensen die het zoveel meer nodig hebben dan ik, creëert een eerste positief gevoel van minimalisme.

Een tweede, is dat ik er ook heel licht door word, zodat ik minder aandacht besteed aan bezit, waar ik me vroeger veel zorgen over maakte.

En het derde, waarschijnlijk een geweldig resultaat van de andere twee, is dat ik veel minder bang ben om op een dag die bezittingen te moeten verliezen. Ik realiseer me wat ze werkelijk zijn en ik vind het vreemd dat ik me er vroeger zo bezorgd om ze voelde.

Het is ook om me bewust te zijn bij alle nieuwe aankopen die ik doe en me af te vragen of ik ze echt nodig heb. De laatste 5 jaar heb ik met dat in gedachten nauwelijks iets nieuws gekocht. Heel vaak kwam ik er achter dat het een zeer grote valse impuls van nood was.

Toen ik het minimalisme toepaste, realiseerde ik me al snel dat ik in de loop van de maand een veel groter budget had dan toen ik dat allemaal aan alles en niets uitgaf. Met dit budget kan ik vooral biologische groenten en fruit kopen, wat ik persoonlijk een van de beste investeringen op lange termijn vond.

Minimalisme, voel je licht, vrij en vol energie!

8.4. Waarom vroeg op staan?

De wonderbaarlijke ochtend!

Ik heb de ochtend niet altijd zo geweldig gevonden. Toen ik een kind was, hield ik ervan om 's avonds laat op te blijven. Ik herinner me dat ik als tiener naar afleveringen van Beavis en Butthead keek...vaak rond 23.00 uur op MTV en soms zelfs na middernacht. Het leek me toen dat er 's avonds veel meer zou gebeuren dan in de ochtend, toen alles dood was in mijn ogen.

De volgende ochtend werd ik altijd wakker als mijn ouders me meestal wakker maakten. In de loop van de week zou het zijn om naar school te gaan en als er geen school was, was het vaak voor de lunch om 12.00 uur, toen iedereen al wakker was. Ik kan niet echt zeggen dat ik vroeger een ochtendmens was.

Later, toen ik begon te werken, veranderde dat niet echt. Vroeger wist ik precies hoeveel tijd ik nodig had en ik berekende de tijd om precies op basis daarvan, wakker te worden. Geen tijd voor iets anders in die periode en bij aankomst op het werk, zou ik zeker mijn ochtendkoffie nodig hebben (het eerste aangename van de dag).

Werk en gezin brachten me in gewoontes die mij niet meer toelaten om in bed te blijven tot de middag. Nu als ik langer kon slapen, zou ik langer slapen. Het enige moment dat ik gelukkig wakker zou worden is als ik wist dat er die dag een speciale gebeurtenis op het punt stond waarvoor ik eerder vroeger moest op staan.

Toen ik in 2014 mijn eetgewoonten veranderde, zoals ik hier heb uitgelegd, verbeterde mijn slaapkwaliteit en begon ik ook 's morgens wat veranderingen aan te brengen. Ik begon met een aantal ochtendrituelen te verkennen, werkend aan een veel gelukkiger ochtend, en ik begon echt te genieten van de ochtenden.

Een lieve collega van mij vertelde me over het boek 'The Miracle Morning' van Hal Elrod, dat op het juiste moment voor mij leek te komen, ik kocht het meteen, las het en veranderde mijn ochtenden voor altijd. Voor mensen die geïnteresseerd zijn in het onderwerp, raad ik het boek echt aan.

Ik zou het persoonlijk samenvatten als, als ik aan iets begin, geef ik het een goede start, volledig in lijn met mezelf, en bouw er op voort om de rest te realiseren. En dat is echt wat de ochtend is voor de rest van de dag. Geef er aandacht aan, geniet van dat moment, maak er een bevoorrecht moment van de dag van.

Idealiter begrijp ik dat ik in de lijn van het zonlicht zou leven (wat ik probeer toe te passen in het weekend en op feestdagen), nu voor de andere dagen laat het moderne leven dat niet echt toe voor mij. Mijn ochtendritueel begint dus altijd op hetzelfde moment in alle seizoenen. Het enige

verschil is dat ik het buiten in de tuin doe in de zomer, in het middenseizoen binnen met open ramen en binnen in de winter.

Mijn ochtendritueel is vandaag;

Wakker worden om 5:00 uur / 5:30 uur (meestal met een wekker als ik die dag verplichtingen heb, is de wekker een geluid dat me blij maakt om wakker te worden, in mijn geval 'The Boo Radleys: Wake up boo', niet zoals de standaard vervelende standaard alarm geluiden).

Ik drink een vol glas water, ik drink het langzaam en geniet ervan dat mijn lichaam het opneemt.

Loop rond, open wat ramen, maak het bed op en haal wat verse buiten lucht.

Ik bereid een ochtenddrankje met liefde voor het gezin (op basis van citroen, gember en 50°C verwarmd water, gemengd in de blender of in stukjes gesneden als er geen blender beschikbaar is). (Vroeger zagen we deze ochtenddrank als een goede vervanger van de koffie, en de hoeveelheid gember in de drank veroorzaakt eigenlijk dezelfde discussies als de hoeveelheid koffie die er in zit bij het maken van de drank, waardoor deze sterker wordt wanneer dat nodig is)

Ik leeg de vaatwasser (gezien als een dienst aan de gemeenschap van het huis), verhoog mijn lichaamsbeweging van de dag, drink mijn ochtenddrankje en doe het allemaal in een vrolijke, dankbare stemming (ook al voel ik me bijvoorbeeld niet energiek, ik accepteer dat ik me niet energiek voel, nu heeft het geen effect op mijn stemming).

Ik doe een 10-15 minuten durende yogabeoefening (een moment om me met mezelf te verbinden).

Ik hecht 5 minuten aan dankbaarheid en waardering van wat is.

Ik neem een koude douche en kleed me aan.

Bereid het ontbijt voor (nou ja, we hebben een grote fruitschaal in huis, die voor iedereen vrij is om te serveren wanneer ze dat willen, en ik haal gewoon de vruchten die ik die dag echt wil, uit vrije wil).

Een uurtje rijden naar het werk, waar ik zo bewust mogelijk probeer naartoe te rijden (geen radio of muziek), mezelf observeren, alleen mezelf, rijdend en rustgevend met alle gedachten of ideeën die in mijn hoofd opkomen.

Voor mij persoonlijk is dit ritueel iets dat zoveel positiviteit in mijn dag brengt, dat ik er echt van geniet en dat het geen probleem is om wakker te worden wat ik vroeger als het midden van de nacht zag.

Hier zijn enkele eenvoudige voorstellen die kunnen inspireren;

Maak 's morgens tijd voor mezelf vrij voor iets wat ik graag zou willen doen! (kan sporten, lekker uitwaaien, wandelen, lezen, schrijven....), net als het lezen van 'The Miracle Morning' van Hal Elrod.

Schrijf gewoon wat er op dat moment in mijn hoofd zit.

Een gesprek met mijn partner of familie.

Een kleine begeleide ochtendmeditatie.

Een kleine Yoga flow.

Alle kleine stapjes in de ochtend, kunnen een andere dag maken!

8.5. Eenvoudige manier om met uw bezittingen om te gaan zonder alarm of extra kosten!

In wat ik mijn vorige leven zou kunnen noemen, was ik onbewust geobsedeerd door materiaal en bezittingen. Het waren mijn kleren, mijn speelgoed, mijn eten, mijn motor, mijn auto, mijn huis... en het was niet altijd gemakkelijk om te delen, als dat al mogelijk was.

Ik was er zo aan gehecht dat ik er alles aan zou doen om ze zo lang mogelijk in mijn bezit te houden. Ik zou dingen op speciale plaatsen zetten, zodat ik er zeker van was dat niet veel mensen ze zouden vinden. Ik kocht sloten die, zelfs met gespecialiseerd gereedschap, zeer lang duurde om geopend te kunnen worden. Ik zou een maniak van alarmsystemen zijn en geen enkele verzekering zou goed genoeg zijn om ervoor te zorgen dat ik niets zou verliezen.

Het zou me veel geld kosten om de apparatuur en bezittingen te kopen, nog meer om ze te verzekeren, en de angst om ze op een bepaald moment te verliezen zou moeilijk zijn om mee te leven. Waarom zou het moeilijk zijn om mee te leven? Waarom kan ik het niet gewoon laten gaan en het accepteren? Vrijheid? Onthechting van materiaal en bezittingen?

Als ik er vandaag op terugkijk, lijkt het allemaal te maken te hebben met mijn energieniveau. Vroeger gooide ik dood, kunstmatig en energieloos voedsel in mezelf. Hoe kan ik verwachten positieve dingen te voelen met zulk afval in mijn lichaam? Ik voelde helemaal niets, het was alsof de wereld steeds tegen me was. Ik was, wat ik had, en ik moest dat allemaal beschermen, anders zou ik niets meer zijn (dacht ik onbewust). Het feit dat ik op een dag zou sterven en dat er op een dag geen enkele link tussen mij en de bezittingen zou zijn, ontging me volledig.

Toen ik mijn eetgewoonten begon te veranderen zoals ik hier beschrijf, voelde het echt alsof ik nieuwe energie in mijn lichaam gooide. Het voelde alsof mijn lichaam synchroon liep en een verbinding met de natuur vond. In mijn ogen zou het een normaal fenomeen kunnen zijn als ik groenten en fruit eet die de natuur ons geeft.... Ik begon te genieten van een nieuw soort vrijheid die ik nog nooit eerder had ervaren. Ik was wie ik was en daar heb ik niets anders voor nodig.

Mijn kleren zijn gewoon dingen die ik gebruik om mezelf te bedekken (zoals cultureel bepaald waar ik op aarde woon). Ik hield alleen die waar ik me echt goed in voelde, wist dat het fair-trade handel was en het liefst met berichten erop die ik steun. Niets, heeft meer te maken met merken die ik zo hard denk echt nodig te hebben, anders ben ik een mislukking zoals ik vroeger dacht. Als ik ze allemaal zou verliezen, zou het een goed moment zijn voor een schoonmaakbeurt. De enige uitzonderingen voor mij persoonlijk zijn mijn sportkleding, Burton (hoewel ze wat ethische en fairtrade artikelen hebben) voor snowboard en Nike voor mijn basketbalschoenen. De rest koop ik alleen wat ik nodig heb, idealiter lokaal, ethisch, fairtrade en van natuurlijke materialen.

Mijn speelgoed, is gewoon speelgoed. Het is de manier waarop ik over ze denk die ze maakt wat ze zijn. Als ik de denk- en emotionele kant wegneem, zijn ze gewoon vervangbaar speelgoed.

Mijn motor, was zeker een deel van het speelgoed, nu gezien de grootte en de waarde ervan, heb ik het altijd als iets bijzonders beschouwd. Ik heb genoten en geniet nog steeds van het rijden op de motor. Het gevoel is zo bijzonder en het is één van die dingen die boven de normale natuurlijke gevoelens staan. Het is kunstmatig en de prijs die ik moet betalen voor de sensatie maakt het vandaag de dag minder aantrekkelijk voor mij. Ik heb vandaag ook sensaties vanuit een natuurlijk oogpunt, die veel sterker zijn dan rijden met de motor. Het enige wat er onvervangbaar aan is, zijn de super momenten die we samen met onze vrienden hebben doorgebracht met de motor. Nu vandaag realiseer ik me beter dan ooit tevoren dat de motor daarvoor geen must is, nu vroeger hielp het.

Mijn auto, is gewoon een object om me wat sneller van het ene naar het andere punt te verplaatsen. Is het nodig dat mijn leven zo snel gaat? Soms wel, soms niet, meestal weet ik het gewoon niet.

Mijn huis is de plek waar de familie is en waar ik probeer een verdere band met de natuur op te bouwen. Ik vind het geweldig daar met de familie, nu ben ik er zeker van dat we een huis kunnen creëren op een andere locatie, net als vele anderen mensen en wat vrij standaard is bij de dieren.

Mijn eten is erg kostbaar voor mij en ik ben zeer dankbaar voor de energie die het me geeft. Ik hou van eten, ik hou net zoveel van eten als mijn lichaam me zegt dat het nodig heeft. Iets wat volledig is veranderd is dat het ook een plezier is om het te delen of zelfs te maken voor iemand anders. Dit was iets heel moeilijks, het delen van dingen waar ik naar verlangde (verslaafd) en waarvoor ik niet de energie had om ze zelf te maken.

Alles is tijdelijk in het leven, het is bewegende energie, niets is van mij en in alles vinden we de schoonheid van de natuur die ons alles geeft wat we nodig hebben.

Als mens zijn we erin geslaagd om negatieve energieën uit de natuur te creëren en we zijn gespecialiseerd in het maken van ons verlangen naar deze negatieve energieën.

Het veranderen van mijn inname van energie via andere voedingsmiddelen (groenten en fruit) heeft me dat doen beseffen en langzaam en zeker van mijn slechte energie ontdaan.

Vanaf dat moment ben ik ook door het leven gegaan met een visie op delen, in plaats van een visie op het hebben en zeker ook het loslaten ervan.

Leo Babauta (<https://zenhabits.net/>) schreef erover als: "Stel je je huis voor, vol rommel, vol met bezittingen... en stel je nu de meeste van die bezittingen voor die wegdrijven. Je blijft achter met een veel minder rommelige ruimte, een woonkamer met slechts een paar mooie spullen die je liefhebt en gebruikt. Het is leuk, om de rust van een ruimte te hebben die niet bezaaid is met een veelheid aan bezittingen. Dit is het beeld dat je in je hoofd moet hebben als je overweegt om bezittingen los te laten... omdat het moeilijk kan zijn om dingen los te laten."

Hij gaat verder: "Loslaten gaat over het realiseren dat we ergens aan gehecht zijn, meestal door angst of verlangen. We denken dat als we iets loslaten, we iets belangrijks verliezen. Maar in werkelijkheid winnen we ook iets door los te laten - door het opgeven van waardevolle bezittingen winnen we ruimte, gemoedsrust, tijd, geld (het kost veel om veel te bezitten)."

Laten we eens kijken hoe we de redenen die we aan bezittingen vasthouden kunnen loslaten:

Sentimenteel: De waarheid is, dat noch onze liefde voor de persoon, noch hun liefde voor ons, noch onze herinneringen, in het bezit zijn. De liefde is in ons, en zo ook de herinneringen. Het loslaten van het bezit betekent niet dat we de liefde of de herinneringen verliezen. Misschien helpt een digitale foto ons te herinneren - neem wat kiekjes, upload ze naar Picasa of Flickr of iCloud of zoiets, en je hebt altijd de herinneringen. Concentreer je dan op het geven van liefde aan je dierbaren.

Beveiliging: In werkelijkheid maken bezittingen ons niet veiliger - ze geven alleen de illusie van veiligheid. Als je meer dingen om je heen hebt, is het niet waarschijnlijker dat je moeilijke financiële tijden zult overleven. In feite maakt het kopen ervan de kans groter dat je moeilijke tijden zult doorstaan, omdat je jezelf in de schulden steekt. Ook zult u het bijna zeker niet nodig hebben op een dag. Ik heb me van duizenden dingen ontdaan en ik heb er nog nooit spijt van gehad. Als je het echt nodig hebt op een dag (je zult het niet nodig hebben), kun je het altijd lenen, of het in het ergste geval weer kopen.

Uitstel: In plaats van na te denken over de hele berg rommel die je moet wegwerken (en eerlijk gezegd kun je op dit moment niet alle rommel wegwerken), concentreer je op wat je in de komende 5 minuten kunt doen. Dat is klein genoeg dat het niet overweldigend is - neem gewoon een stap. En dan nog een.

Angst voor verspilling: Het is niet verkwistend om iets aan iemand anders te geven - het is verkwistend om het niet aan iemand anders te geven als je het niet gebruikt. En de verspilling komt niet van het weggooien van iets - de verspilling kwam in het verleden, toen je het in de eerste plaats kocht.

Als je overweegt om iets los te laten, vraag jezelf dan af: "Als ik dit niet had, hoeveel zou ik dan betalen om het te krijgen?" Meestal is het antwoord niets. En je kunt iets loslaten dat voor jou niets waard is, om de veel waardevollere rust te krijgen van een opgeruimde ruimte.

Bron: <https://zenhabits.net/letgo-possession/>

8.6. Elke dag de beste authentieke versie van uzelf te zijn, hoe doe je dat?

Iedereen die dit leest, zou denk ik, op een bepaald moment, net als ik, op zoek zijn naar iets beters dan de huidige manier van leven. Iets met meer gevoel, iets met meer antwoorden, iets dat waarschijnlijk groter is dan onszelf...

Sinds ik in 2014 mijn voeding veranderde, heeft het me op een rustige weg in die richting gebracht. En wees gerust, ik ben nog steeds op die weg. Een geweldige weg, het enige wat misschien een beetje raar is in vergelijking met de wegen waar ik vroeger opliep, is dat het geen einddoel heeft. Ik geef toe, ik had ook wat tijd nodig om het te accepteren.

Als levend wezen heb ik veel paden bewandeld en dingen gezocht om te begrijpen wat mijn doel hier eigenlijk is. Hoe meer en dieper ik zocht, hoe minder ik vond. En wat als er niets te begrijpen valt? Wat als er niets te zoeken is? Ik ben altijd aan het zoeken, begrijpen, doelgericht, logisch... en wat als dat niet het doel is?

Zoals Morgan Freeman in de film Lucy zei, wij mensen zijn meer bezig met het "hebben" dan met "zijn". Dus wat als we gewoon zouden moeten "zijn"? Hoe "zijn"? De beste authentieke versie van mijzelf. Ja, maar wat is de beste authentieke versie van onszelf? Voor de één is dit naar iedereen lachen en hallo zeggen, voor de ander is het in een elektrische auto rijden, voor nog andere is het zo weinig mogelijk afval creëren... ieder staat waarschijnlijk op dezelfde weg, nu gewoon op een andere locatie, waar hij of zij op dat moment moet zijn.

Ik reis op die weg, eerst beïnvloed door wat ik op mijn weg tegenkwam, wat ik natuurlijk aanvoelde, wat ik begon te ontdekken en ook bepaalde standpunten waarin ik me verdiepte zoals het boeddhisme of de levenswijze van Gandhi. Tot vorig jaar, wanneer ik de echte betekenis van yoga ontdekte (niet de lenige poses, zoals vaak in het Westen wordt aangenomen). Via het "video-op-aanvraag" platform Jupiter Films (<https://www.jupiter-films.com/>), dat leuke alternatieve inspirerende films voorstelt, kwam ik op de film "Yogananda" (<https://www.jupiter-films.com/film-yogananda-56.php>). Het zette mij aan om het boek "Autobiografie van een Yogi - Paramahansa Yogananda (978-90-202-0758-3)" te lezen, gevolgd door het boek "Kiya Yoga - Hariharananda Paramahansa (90-807988-1-9)". Het woord yoga betekent eenheid, evenwicht of balans vooral tussen lichaam en geest, actie en rust, inspanning en ontspanning,... en zo kwam ik dan ook in contact met de Yamas en Niyamas.

De Yama's en Niyama's zijn de fundamenteën van de yoga-gedachte en levenswijze. Na het lezen van het boek "The Yamas & Niyamas - Exploring Yoga's Ethical Practice" van Deborah Adele, kon ik besluiten dat er echt veel (zo niet alle) dingen zijn die verband houden met de manier waarop ik mijn leven leef en de manier waarop ik op mijn weg wandel. Dus persoonlijk

geloof ik dat de Yamas en Niyamas een goede gids kunnen zijn om ervoor te zorgen dat ik de ideale richting aanneem om de beste authentieke versie van mezelf te "zijn".

De eerste vijf juwelen worden Yamas genoemd, een Sanskriet woord dat letterlijk vertaald wordt als het woord "onthouding". Deze 5 Yama's zijn geweldloos, waarheidsgetrouw, niet stelen, niet overtreden en niet bezitten. De laatste vijf juwelen worden de Niyama's genoemd, of "observaties". Deze 5 Niyama's zijn puurheid, tevredenheid, zelfdiscipline, zelfstudie en overgave.

Natuurlijk raad ik het boek echt aan om er meer over te leren, nu hier een zeer korte uitleg over wat de Yama's en Niyama's betekenen.

Geweldloosheid: Geweldloosheid is een standpunt over de juiste relatie met anderen en met zichzelf dat noch opoffering, noch zelfopoffering is. Het is de leer die ons ertoe brengt om samen te leven, de goederen te delen en te doen wat we willen - zonder anderen of onszelf te schaden.

Waarachtigheid: We kunnen deze uitspraak waarderen als we beginnen te oefenen met het spreken van onze waarheid zonder anderen te schaden. Als partners, waarachtigheid stopt geweldloosheid, terwijl geweldloosheid voorkomt dat waarheidsgetrouwheid een bruto wapen wordt. Als ze perfect samen dansen, creëren ze een spectaculair gezicht. De eenheid is niets minder dan diepe liefde in zijn volheid.

Niet stelen: Vaak leidt onze ontevredenheid met onszelf en ons leven ons naar buiten, met de neiging om te stelen wat niet het onze is. We stelen van de aarde, we stelen van anderen, en we stelen van onszelf.

Niet-overschrijden: Wat je ook gelooft over het Goddelijke, dit principe impliceert een bewustzijn van heiligheid in al onze acties en een aandacht voor elk moment dat zich beweegt in ons in een houding van heiligheid. Vanuit deze plaats van heiligheid wordt de grens bepaald om het overschrijden te verlaten en binnen de grenzen van genoeg te leven.

Niet bezit: Het herinnert ons eraan dat het vasthouden aan mensen en materiële voorwerpen ons alleen al zwaar weegt en het leven zwaar en teleurstellende ervaring maakt. Als we oefenen in het loslaten, bewegen we ons in de richting van vrijheid en een levensvreugde die expansief en fris is.

Zuiverheid: is een uitnodiging aan onze lichamen, onze houding, en onze acties. Het vraagt ons om te handelen zodat we meer beschikbaar zijn voor de kwaliteiten in het leven.

Tevredenheid: Al de dingen die we doen om onszelf ten volle te laten gaan, staan eigenlijk onze eigen tevredenheid en welzijn in de weg. Tevredenheid kan alleen worden gevonden in acceptatie en waardering van wat er nu is.

Zelfdiscipline: is een leidraad om doelgericht te zoeken naar het herbevestigen van je eigen karakter en het vraagt: "Is het mogelijk?"

Vertrouw je op de warmte? Kun je vertrouwen op het pad van de verandering zelf?

Zelfstudie: Zelfstudie vraagt ons te kijken naar de verhalen die we onszelf vertellen over onszelf en beseffen dat deze verhalen de realiteit van ons leven zijn. Uiteindelijk nodigt deze doctrine ons uit om het valse en het beperken van het zelfbeeld dat ons ego ons heeft opgedrongen en te weten wat de waarheid van ons Goddelijke Zelf is.

Overgave: herinnert ons eraan dat het leven weet wat best is voor ons. Rauwe toewijding, vertrouwen en actieve betrokkenheid, kunnen we elk moment ontvangen met een open hart. In plaats van stroomopwaarts te peddelen, is overgave een uitnodiging om mee te gaan met de onderliggende stroom, geniet van de rit en neem het standpunt in.

Andere liefdevolle citaten uit het boek:

"Bijvoorbeeld, als iemands moeder is overleden, en we verschuiven het gesprek naar ons verhaal van het verlies van onze eigen moeder maken we de situatie over ons, in plaats van aanwezig te zijn voor de andere persoon."

"Het is eigenlijk over plezier en genot in zijn volledige ervaring. Zijn vragen voor ons: "Eet je het voedsel, of eet het voedsel u? Bent u het die de activiteit doet, of is het de activiteit die u doet? Kunt u genieten van plezier zonder overdaad? Bij het beantwoorden van deze vragen, moeten we kunnen onderscheiden wat het lichaam nodig heeft. We moeten in staat zijn om onderscheid te maken tussen wat de lichaamsbehoeften in het moment is en het verhaal dat onze geest ons vertelt. (weet je, ik heb persoonlijk opgemerkt dat suiker, zout en cafeïne meer mentale verhalen vertellen dan sla!)"

"Er is een Chinees spreekwoord dat zegt: "Mensen in het Westen, zijn altijd klaar om te leven." Er is een opmerkelijke waarheid voor dit spreekwoord. Als we klein zijn kunnen we niet wachten om op te groeien, als we groot zijn kunnen we niet wachten om het huis uit te komen, dan kunnen we niet wachten om door de universiteit te gaan en een baan te krijgen, dan kunnen we niet wachten tot onze vakanties en uiteindelijk kunnen we niet wachten om met pensioen te gaan. Zoals het Chinese spreekwoord zegt, we leven nooit echt, we wachten gewoon."

"Ik word herinnerd aan de wijsheid van een 116 jaar oude man, die op de vraag naar het geheim van zijn lange levensduur antwoordde, "Als het regent, laat ik het toe.""

Voor iemand die niet weet waar te beginnen, kan het lezen van de Yama's en Niyama's en ze stap per stap toepassen, elk op zijn ritme, de perfecte stap zijn om op de weg van de best authentieke versie van zichzelf te bewandelen.

8.7. Karma - waarom ik beter niet te veel geheimen kan hebben!

Al van jongs af aan en van wanneer ik bewust was van mezelf, had ik het gevoel dat ik vaak door kleine geheimpjes de dingen in mijn richting kon laten draaien. Werkelijkheid of een illusie? Sommige dingen zou ik niet vertellen, in de hoop er zelf beter van te worden en de anderen maar naar de waarheid laten zoeken. Dat is ook waar ik in mijn verkoops job mee te maken zou krijgen. Nu is één ding voor mij altijd vast blijven staan, ik zal nooit liegen, onder welke omstandigheid dan ook. De kunst is dan om dingen te vertellen die de waarheid zijn, waar kopers het meest mee gediend zijn, zonder te hoeven praten over de dingen die niet zo positief zijn.

Het werkt in het werk, nu na mijn verandering in voeding, ontdekte ik dat er iets speciaals was waarom ik niet kon liegen. Waarom kon ik het niet gewoon doen als het misschien nog beter werkt? Of is het weer een illusie? Nou het werkt misschien wel goed voor de job, misschien niet zo goed voor mijn innerlijke vrijheid en liefde? Misschien zijn er emoties die in mijn onderbewustzijn liggen opgeslagen, waar ik me niet bewust van ben en die door mijn ego worden toegedekt. Iets wat ik ontdekte omdat ik altijd heb geweten dat ik alleen met bedrijven kan overleggen en niet met particulieren. Simpelweg omdat de emotionele band met een medemens als ieder ander, voor mij te confronterend is. Waarschijnlijk volg ik daar een beetje: "doe niet aan anderen, wat ik niet wil dat zij aan mij doen".

Als ik iets verkeerd doe, me ervan bewust ben en het verzwijg, voel ik me vaak slecht. Vaak is het alleen door er met iemand over gepraat te hebben dat ik er overheen kom. Nu zijn er soms ook dingen die ik onbewust doe door gewoonte en waarbij het nare gevoel niet altijd zo opvalt. Met wat ik tot nu toe heb kunnen ontdekken, blijft dit allemaal in het onderbewuste hangen. Het lokt me in een val op langere termijn.

Hier zijn enkele dingen die ik vandaag weet dat ik onbewust fout heb gedaan;

- Ik heb bijgedragen aan de scheiding van kind en moeder (koe) vlak na de bevalling, om elkaar nooit meer te zien, door melk te consumeren.
- Ik heb bijgedragen aan de wrede massaslachting, door het eten van vlees, kip...

- Ik heb bijgedragen aan de uitroeiing van bijna al het leven in het water, door vis te eten.
- Ik heb bijgedragen aan dierproeven om producten te krijgen (crème, medicijnen...) waarvan ik geloofde dat ze me beter maakten, nu verbergen ze alleen de symptomen.
- ...

Dit is zo duidelijk voor mij vandaag en vraag mij vaak af hoe ik het zo lang heb kunnen negeren? Waarom heb ik dit niet eerder gezien? In de jaren 1400 zei Leonardo Da Vinci nochtans al: "De tijd zal komen dat mensen zoals ik, zullen kijken naar de moord op dieren zoals ze nu kijken naar de moord op mensen." Misschien zijn we er nog niet zo ver van verwijderd, want we beginnen de negatieve gevolgen ervan op grote schaal te voelen in de vorm van onmenselijke praktijken en ziekten, die steeds dichterbij onszelf komen.

Elke dag ontdek ik nieuwe dingen, hele mooie en ook vreselijke dingen. Hierboven heb ik het vooral over dieren, nu worden ook de mensen en de natuur vandaag nog steeds heel hard uitgebuit voor massaconsumptie. Naar gisteren moeten we begripvol en vergevingsgezind kijken, als ik niet beter wist, zijn het geen geheimen en is het een al dan niet eenvoudig vergevingsproces.

Naar morgen toe heb ik 2 opties.

Het geheimpje in mijn onderbewustzijn steken en gewoon verder leven alsof er niets aan de hand is.

Of op mijn ritme veranderen wat ik niet als geheimpje wil. Op deze manier leef ik mijn bewuste vrije leven sinds ik mijn voeding heb veranderd en ik kan de ontdekking aan iedereen aanraden.

8.8. Voel je vrij, zo haal je de onderbewuste druk van je af!

Als ik deze onderwerpen elke week neerschrijf, ben ik me ervan bewust dat ik dingen schrijf die ik heb meegemaakt, waarschijnlijk vaak op een heel positieve manier. Dit is vaak omdat ik uiteindelijk dacht dat het een hele leuke en positieve ervaring was die ik moest delen. Nu is ze misschien niet de hele rit zo geweest en zijn er vaak moeilijke obstakels geweest. Ik probeer deze mee te nemen, hoewel ik me ervan bewust ben dat ik regelmatig onbewust het soort facebook of instagram communicatie heb. Daarmee bedoel ik, dat ik de mooiste, aantrekkelijkste foto/verhaal post die maar 5% van de werkelijke werkelijkheid weergeeft.

In deze topic, over onbewuste druk, ga ik het vooral hebben over die momenten dat het niet altijd gaat zoals ik zou denken en wat ik er aan deed. Die 95% moeilijke en zwaardere tijden, die me uiteindelijk dan toch het langverwachte en gezochte resultaat geven. Ik denk dat iedereen wel gevoelens van draaierig, duizeligheid of hevige stress kent of heeft gekend. Vaak tijdens één of andere zwaardere periode van het leven, in volle ontdekking en waarschijnlijk vaak door het in zich opnemen van dingen die niet van ons zijn.

Dit is ook bij mij regelmatig het geval en dit kan te maken hebben met werk, werktijden, geld, privéleven, partner, kinderen, vrienden, eten, huisdieren, een situatie, verandering, ontwikkeling... of een manier van handelen zoals perfectionisme. Soms kan het interessant zijn om even in een richting te kijken van, waar komt deze druk vandaan die soms ook aanvoelt als iets onbewusts. Het pompt energie uit het lichaam en zorgt er eigenlijk voor dat ik vooral wil rusten of ontspannen. Het 'druk' gevoel is de ene keer zo goed als weg, en de andere keer is het zo aanwezig dat het bijna het enige is waar ik aan kan denken. Vaak zijn er persoonlijke activiteiten zoals sporten, chillen... die even het hoofd op iets anders zetten en hier tijdelijk voor kunnen helpen.

Ik vond het belangrijk om me af te vragen of ik er iets aan kan doen? Want vaak kan ik alleen maar mijn best doen en de rest kan ik niet echt beïnvloeden. Natuurlijk is het makkelijker gezegd dan gedaan om los te laten. Op sommige momenten is het waarschijnlijk ook gewoon te veel, en dan moet ik zeker respect hebben voor mijn eigen.

Moeilijk schijnt ook de richting naar anderen te zijn. Vooral accepteren hoe zij denken, over mij praten en het niet op mij afreageren, mezelf blijven. Personalisatie plaatst ons in het middelpunt van de gebeurtenissen (zelfs wanneer we dat niet zijn), geeft ons het gevoel essentieel en noodzakelijk te zijn (zelfs wanneer we dat niet zouden moeten zijn), en geeft ons de illusie van controle over hoe het leven zich ontvouwt (zelfs wanneer die controle niet bestaat). De remedie tegen verpersoonlijking is empathie. Wanneer we ons inleven in een ander, zijn we geneigd minder te personaliseren omdat we niet vastzitten in ons bekrompen, op onszelf gerichte gezichtspunt.

Vaak is het ook interessant om het gevoel te bekijken vanuit zijn werkelijke belang ten opzichte van mijn ego. Met ego bedoel ik vooral het beeld dat andere mensen van mij zouden hebben. Met echt belangrijke dingen, bedoel ik: eten, warmte en liefde. 3 dingen waarvan ik persoonlijk voel dat ik ze in overvloed heb in mijn leven. Dus waarom stress, nou voornamelijk voor het ego. Opnieuw kom ik terug op de confrontatie met het loslaten van dingen die niet essentieel zijn, nu die ons om de één of andere reden raken en ons het gevoel geven essentieel te zijn. Alles wat ik ervaar gebeurt voor mij, niet tegen mij. Wees gewoon mijzelf, niets moet, gewoon "zijn" en alles zal goed komen.

In veel situaties is het vooral de druk die ik ergens van voel die het voor mij onleefbaar maakt. Een goede zoon zijn, een goede student zijn, een goede atleet zijn, een goede vriend zijn, een goede minnaar zijn, een goede echtgenoot zijn, een goede vader zijn, een goede werknemer zijn, een goede collega zijn... de lijst is eindeloos en nergens is er een handleiding van hoe het goede van dat alles dan moet zijn.

We krijgen echter wel signalen via allerlei inputs van ons lichaam. Vaak worden er opmerkingen gemaakt, die nu gewoon opmerkingen zijn, die we vaak heel persoonlijk opvatten. Waaruit we onze eigen conclusies trekken en die ervoor zorgen dat we niet verder komen. Ik ben tot de conclusie gekomen dat ik gewoon mijn hart moet volgen en al het andere opzij moet zetten. Ik ben de beste versie van mezelf die ik kan zijn en ik volg mijn hart. Als dat niet genoeg is, spijt het me dat ik niet meer kan doen op welk niveau dan ook. Ik probeer mezelf te zijn hier en nu, veel meer is echt moeilijk en niet iets wat ik zou moeten dragen.

Voor vele onderwerpen kan ik ook de meditatietechniek van het loslaten gebruiken. Ik accepteer de gedachte die opkomt, geef er geen energie meer aan en neem het zeker niet persoonlijk. Er is ook geen schuldgevoel dat ik het had moeten doen, ik heb mijn best gedaan zoals ik kon, maak het beste van elke situatie en al het andere heeft niets met mij te maken.

Dit alles heeft niets met mij te maken. Mijn geld, juist, wat is geld? Mijn stress, mezelf respecteren en doen wat ik kan, meer kan niet verwacht worden, toch? Het besef is iets virtueels, er is niets concreets en veel is iets wat ik me inbeeld en vertel. Mijn eigen zijn en met innerlijk respect het beste van mezelf geven, zijn, meer kan er niet verwacht worden en meer druk neem ik niet.

9. Meditatie



Ik zie meditatie als tijd met mezelf waarin ik gewoon op ontdekkingstocht ga naar wat er op dat moment in me omgaat en daar een zo neutraal mogelijk beeld van krijg. Als ik dat beeld heb, is het accepteren zoals het is, de volgende stap. Vaak gebruik ik mijn ademhaling om hier dieper op in te gaan.

9.1. Meditatie - een persoonlijke privé dokter

Een of andere boeddha in kleermakerszit die er zelfs in slaagt om op een gegeven moment op te stijgen, dat is het beeld dat ik had van meditatie. Bij mij begon meditatie pas echt zin te krijgen toen ik mijn eetgewoonten veranderde. Ik had er mee geëxperimenteerd, nu het zou me nooit een heel bijzonder gevoel geven.

Toen ik in 2014 mijn eetgewoonten veranderde, voelde het alsof mijn lichaam van binnen gereinigd werd, er kwam een nieuwe energie in me op en ik begon eindelijk echt te voelen wat er in mijn lichaam omging.

Toen ik dat eenmaal voelde, begon ik echt te geloven dat meditatie in al haar vormen me veel voordelen kan opleveren. Het helpt me om te ontspannen, om echt in contact te komen met mezelf en om in contact te komen met mijn diepere zelf.

Op zo'n manier dat, of ik me nu goed of slecht voel, het me zo'n diep gevoel en vertrouwen in mezelf geeft dat ik vaak volledig begrijp wat mijn lichaam doet en waarom het dat doet. Die ontdekking was zo magisch, ik hoef er niets voor te doen, gewoon voelen, luisteren en het voelt zo natuurlijk aan. Meditatie gaat over ontspannen en luisteren, niet over een prestatie.

Ik probeer minstens 10 tot 20 minuten per dag te mediteren en weet dat dit echt een minimum is. En toch luister ik vaak niet naar de kennis die ik heb. Nu als ik niet genoeg mediteer, merk ik vaak dat ik niet meer naar mezelf luister en mijn gedachten het over nemen. Meditatie brengt me terug naar het centrum en voelt echt als mijn persoonlijke privé dokter, gebaseerd op preventie en gevoel, in plaats van genezing door het verbergen van signalen zoals ik vroeger deed.

Boeddha werd gevraagd: "Wat heb je gewonnen uit meditatie?"

Hij antwoordde: "Niets"

Maar," zei Boeddha, "laat me je vertellen wat ik verloren heb: woede, angst, depressie, onzekerheid, angst voor ouderdom, leeftijd en dood".

Gewoon 10 tot 20 minuten bij mezelf stilzitten, is zelfs dit in deze drukke tijden te veel of kan ik het zelfs niet doen?

Beginnen met geleide meditaties die je op YouTube kan vinden, kan hierbij helpen.

9.2. Hoe start ik eenvoudig met mediteren?

Bij veel dingen in het leven, als ik iemand iets zie doen, of het nu sport is, artistiek, organisatorisch..., is mijn reactie vrij snel, 'ik kan dat niet'. De gedachte 'ik kan het niet' is mijn beperkende gedachte, zodat ik het inderdaad niet zal kunnen. Een eerste stap hiervoor is waarschijnlijk om de 'ik kan het niet' gedachten te accepteren zoals ze is, nu niet om het ermee eens te zijn. Met het er niet mee eens zijn, bedoel ik dat ik accepteer dat vandaag mijn gedachte 'ik kan het niet' is, nu heb ik er vertrouwen in dat het in de toekomst anders zal zijn. Als ik mijn ego hiervoor wil gebruiken, kan ik tegen mezelf zeggen: 'watch my back'.

Vaak zie ik het extreme resultaat van iemands jaren of werk en zeg: 'dat kan ik niet'. Wat ik eigenlijk zeg is, ik kan dit wel, nu ben ik niet bereid om het jarenlange werk te doen dat iemand erin heeft gestoken. Daarom wordt vaak gezegd dat je met kleine stapjes en doorzettingsvermogen grote dingen kunt bereiken in het leven. Voor mij was het hetzelfde met meditatie. Natuurlijk zag ik de monnik in kleermakerszit en mijn gedachte was meteen, 'dat kan ik niet'. Nu zorgde mijn nieuwsgierigheid ervoor dat ik toch de kleine stapjes ben gaan zetten.

Hoe ben ik begonnen en welke stappen heb ik gezet?

Een goed begin is waarschijnlijk gewoon proberen om ergens gewoon rechtop te zitten (met een rechte ruggengraat, dat kan in een kleermakerszit zijn, op een stoel...) voor een bepaalde tijd, zonder afleiding. Gewoon in dat moment zijn. Dus geen muziek, geen TV, geen boek, geen telefoon, geen animatie om naar te kijken... In het begin kan het helpen om die bepaalde tijd door te brengen op een plaats waar er geen afleiding is voor alle zintuigen.

Als dat stilzitten voor een periode zonder afleiding goed begint te werken, is een goede volgende stap waarschijnlijk om, terwijl ik stil zit, aandacht te besteden aan de ademhaling. Ademhaling gebeurt idealiter in de buik. Bij het inademen zet de buik uit; bij het uitademen gaat de buik in. Ademhalen gebeurt ook idealiter door de daarvoor bestemde neus. Observeer de in- en uitademing gedurende de gegeven tijd zonder erover te oordelen. Alles is goed, soms gaat het goed, soms gaat het wat moeizamer, alles is goed en perfect zoals het moet zijn.

Wanneer dat stilzitten met aandacht voor de ademhaling goed begint te werken, zal ik waarschijnlijk een ander fenomeen waarnemen. Het verschijnsel dat mijn gedachten niet tot stilstand of rust kunnen komen. Eindeloze gedachten en onderwerpen komen in mij op als ik probeer tot rust te komen. Dit is een natuurlijk verschijnsel en waarschijnlijk een mooie indicator dat meditatie precies is wat goed voor mij is. Het idee is dan om me absoluut niet tegen deze gedachten te verzetten. 'Stomme gedachten laat me alsjeblieft met rust' is niet de juiste oplossing hiervoor. In plaats daarvan bestaat het erin de gedachten te aanvaarden, ze te observeren, ze dan gewoon los te laten en te blijven stilzitten.

Een voorbeeld van het loslaten van gedachten:

'Tijdens het stilzitten komt de gedachte op dat ik straks iets op tv moet kijken en leg mezelf op dat ik dit echt niet mag missen'.

Het is interessant om dan naar de gedachte te kijken. Om mezelf af te vragen waarom dit nu opkomt? Moet ik straks echt tv kijken? Waarom zou ik het niet mogen missen? Waarom leg ik mezelf deze stress op? ... normaal gesproken moet dit mij naar een punt brengen dat ik het echt kan loslaten. Als dit echt niet werkt, dan kan het helpen om een papier en potlood naast me te hebben, de gedachte op te schrijven, en het los te laten om verder te gaan. Als ik dingen opschrijf, zal een goede indicator van de impact van meditatie op mijn leven de lijst zijn die ik opschrijf en die idealiter steeds korter wordt.

Na verloop van tijd (wees geduldig) zal de lijst van gedachten die ik nog moet opschrijven korter worden, zal ik steeds minder vatbaar zijn voor afleidingen van buitenaf, en dan zal het ook een goed moment zijn om de concentratie op de ademhaling te vergroten. Dit kan bijvoorbeeld door bij elke inademing en uitademing te tellen van 1 naar 10 en dan weer terug van 10 naar 1. Dus inademen '1', uitademen '2', inademen '3', uitademen '4'... uitademen '10', inademen '10', uitademen '9'.... Voor de meditatie periode is het ook raadzaam om een timer te zetten met idealiter een zacht alarmgeluid, zodat men niet hoeft na te denken over wanneer men stopt.

Eenmaal in dit stadium, kan men experimenteren, andere manieren van mediteren ontdekken en uitproberen. Het is natuurlijk ook mogelijk om geleide meditaties te doen via YouTube en dergelijke. Hoewel deze kunnen helpen voor zowel het begin, als voor bepaalde effecten (denk aan Kundalini meditatie), vond ik zelf dat de praktijk volledig op mezelf, de beste resultaten had. Nu blijven andere praktijken altijd leuk om te verkennen.

Als je andere manieren hebt om te beginnen, laat het me dan zeker weten!

Aum, Om...

9.3. Aanvaarden wat is en waarom het zo moeilijk is!

Als er iets is wat ik de afgelopen jaren in het algemeen voor mezelf in gang heb gezet met alle veranderingen die ik heb doorgevoerd, dan is het veel minder denken, niet langer overal verklaringen voor willen hebben en veel meer in het moment “voelen” en “zijn”.

Ook al denk ik dat ik daar heel goed in vooruit ga, het blijft een heel zware uitdaging. Alle meditatie-ervaring die ik tot nu toe heb opgedaan helpt me daar heel erg bij. Vooral om mijn eigen gevoelens, reacties en emoties te kunnen observeren. Ook al heb ik vooral in Vipassana speciale technieken geleerd, het blijft een constante leerschool met nieuwe ontdekkingen.

Zolang de dingen positief gaan, of helemaal zoals ik me had voorgesteld, dan is het heel gemakkelijk om te accepteren wat er is. Als de dingen positief gaan, nu niet zoals ik me had voorgesteld, kan het al wat moeilijker zijn om te accepteren en komt soms het "wat als" al naar boven.

Als de dingen nu negatief gaan, en waarschijnlijk niet zoals ik had gehoopt, met misschien een extra factor die het nog moeilijker maakt, dan is het echt zwaar werk om te accepteren.

Hoe moeilijk deze waarheid van het moment ook is, we kunnen het niet veranderen. Wat ik merkte is dat ik vroeger, toen ik veel meer in mijn hoofd zat, helemaal niets accepteerde, eerst de fouten aan andere gaf, aan externe factoren, soms alles aan mezelf wipte, en dit alles bleef tegenwerken, waarbij ik mezelf soms zelf vastliep, hopeloos.

Het proces van acceptatie werd moeilijk en altijd vertraagd door alle giftige gedachten in mijn hoofd. Alle projecties die niet gingen zoals ik ze had uitgestippeld. Waarom bij mij, waarom nu, waarom hier. Deze vragen spoken nog steeds door mijn hoofd, zelfs vandaag de dag. Ik laat ze toe als ze opkomen, observeer wat ze met me doen, en probeer me vooral terug te brengen in het nu.

Ik ben me er terdege van bewust dat het een aangeleerde reactie is om me dingen voor te stellen, vooruit te kijken en te balen als ze zo niet verlopen. Alle mensen die me op mijn pad hebben geholpen met meditatie, mindfulness, tantra en yoga, hebben me bewezen dat ik uit mijn hoofd moet stappen en alleen moet voelen wat er in het “nu” gebeurt. Dat is de enige waarheid voor iedereen.

Nu wees gerust het blijft een uitdaging, de druk van buitenaf om toch het hoofd in te gaan is soms groot (het is geen druk, het is een les om verder te komen in het leven) en veel andere kennis ontbreekt helaas bij de meeste mensen hieromheen. Heel weinig mensen leven echt in het “nu”, en toch is het een waar geschenk aan de mensheid om dat af en toe te kunnen.

Alleen jij kunt de stap zetten om in “volledige acceptatie” in het “nu” te leven, anderen kunnen dat niet voor je doen! Laat je geest tot rust komen door de techniek die voor jou het beste werkt en ervaar wat het “nu” echt te bieden heeft.

9.4. 10 dagen vipassana stilte retraite, doen of niet doen?

In 2013 toen ik een nieuwe lieve vriend ontmoette, kwam tijdens een gesprek ter sprake dat hij in zijn jonge jaren een 10 daagse vipassana stilte retraite in Zwitserland had gedaan. Ik luisterde aandachtig, vond het hartstochtelijk, nu was het op dat moment iets waarvan ik zei dat het totaal niets voor mij was. Ik genoot veel te veel van het gezelschap om mij heen, in contact zijn met allerlei mensen en zo helemaal alleen zijn, sprak mij niet aan. Ik keek op tegen degenen die dit wel konden bereiken. Een stille inspiratie?

De vriend probeerde me te overtuigen met, 'dat is echt iets voor jou', 'dit moet je een keer doen'... nu maakte niets indruk op me. We hebben het er nog regelmatig over, maar nooit concreet en ik geef toe dat ik er totaal geen interesse in had. In een gesprek met hem, waar we het laatst over 10 dagen vipassana stille retraite hadden, sloot hij af met: 'Ik denk dat je het ooit zult doen' en waarschijnlijk is daar de eerste kiem gelegd.

Daarna hebben we het er niet meer over gehad, ik volgde vooral mijn pad dat goed voelde om mezelf te ontdekken. Yoga, gebed, mindfulness en ja, meditatie waren daar een belangrijk onderdeel van. In meditatie begon ik meestal heel simpel, volgde ook geleide meditaties die me interesseren via YouTube, deed actieve meditaties, volgde wat cursussen rond kriya yoga en natuurlijk hoorde ik regelmatig om me heen over vipassana spreken.

Meditaties van 2u tot 3u waren niet ongewoon en deden me regelmatig erg goed. Ik begon ook meer en meer te ontdekken hoe vaak ik ver van mijn waarheid verwijderd ben, doordat mijn geest allerlei hypothesen of verhalen naar boven brengt. De waarheid die ik zag werd eigenlijk volledig beïnvloed door mijn eigen overtuigingen of dingen die mensen mij hebben weten te laten geloven. Ik kon de waarheid niet echt zien zoals ze was.

Ik volgde veel over de vipassana techniek en begon die toe te passen als mijn belangrijkste meditatietechniek gedurende enkele uren per week. Ik werd rustiger, zag mijn waarheid duidelijker, en voelde ook vooral heel goed aan wanneer er iets niet klopte aan mijn waarheid. Ik nam aan dat dit is waar men over sprak als het volgen van je hart. Natuurlijk voelde ik dat ik niet echt diep ging, en waarschijnlijk ook nooit echt uit mezelf zou gaan.

De innerlijke roep kwam, dat ik klaar was voor een 10 daagse vipassana stilte retraite. Ik ben er zeker van dat het me een betere versie van mezelf zal maken en een ervaring die ik wil beleven naar de ontdekking van mijn waarheid. Ik ging naar de DHAMMA website (<https://www.dhamma.org/en/schedules/schpajjota>) en schreef me in, in de eerste klas die in het schema paste. Het leek niet zo gemakkelijk, de reservatie is zoals voor zeer populaire concerten op een bepaalde tijd en met 'refresh'. Ik was er niet bij.

Normaal gesproken als er zoveel vraag naar is, haak ik af en ga ervan uit dat wat op mijn pad moet komen, ook op mijn pad zal komen. Nu is het in dit geval niet iets commercieels en ergens

diep van binnen voel ik een zware aantrekkingskracht naar deze innerlijke ontdekking. Dus schrijf ik me steeds weer in voor de 10-daagse vipassana stilte retraites die in mijn agenda zouden passen. Elke keer kreeg ik vrij snel te horen dat ik er niet bij zou zijn. Soms is de hoop een beetje hoger dat het deze keer wel zou lukken en ik erbij zou zijn... om dan te ontdekken dat het valse hoop was. Diep van binnen voel ik gewoon dat dit deel uitmaakt van het proces, dat wat moet gebeuren, ook gebeurt.

Mijn wil om dit te doen is volledig aanwezig, nu is het nog niet daarom dat ik het kan of zal doen. Ook al is er een kleine hoop dat ik dit ooit in mijn leven zal kunnen meemaken, ik heb er het volste vertrouwen in, ben geduldig, sta open voor wat de toekomst brengt en weet dat wat moet gebeuren ook zal gebeuren. Mijn ervaring, wat die ook mogen zijn, zal hier te lezen zijn. Veel liefde.

9.5. 10 dagen vipassana stilte retraite, inschrijving ervaring!

Zoals je hier gaat kunnen lezen, is het niet zo eenvoudig om je in te schrijven voor een 10-daagse Vipassana stilte-retraite. In juni 2021 was ik vastbesloten me in te schrijven, ondernam de nodige acties, aangezien mijn Nederlands, Engels en Frans ver op hetzelfde niveau liggen, had ik vele mogelijkheden om me regelmatig in te schrijven, vaak met slechts een paar weken ertussen. Soms leek het in orde, soms duurde de duidelijkheid wat langer... nu steeds kreeg ik een negatief duidelijk antwoord. Eigenlijk vond ik wel dat het bij de ervaring hoorde, nu ik geef toe het deed me soms wel aarzelen om door te gaan. Ik verloor een soort van hoop om nog iets verder te doen, hoewel hun communicatie nog steeds bleef zeggen: "U bent welkom om u in te schrijven voor een andere geplande cursus.". Wat ik dan ook zonder verdere verwachtingen (zover ik wist) deed.

Toen, op 14 november, kreeg ik een bericht dat ik wel een paar keer moest lezen; "U bent geaccepteerd voor de cursus". Zo duidelijk, zo zuiver, ik was in de zevende hemel. Het universum had voor mij beslist. In het bericht stond duidelijk dat ik later een e-mail zou ontvangen, waarop ik moest bevestigen, en als ik die niet zou beantwoorden, zou mijn deelname komen te vervallen. Voor iemand die niet zo veel online is, een extra druk. Nu zag ik gelukkig op 22 december dit mailtje en bevestigde meteen.

12 januari zou het begin zijn van mijn 10-daagse stille Vipassana retraite en het werd tijd om me wat meer praktisch voor te bereiden. Mijn vakantie op het werk voor de 4e keer op rij opnieuw aanvragen, alles voor het gezin organiseren, bedlakens en wekker kopen, CST-test plannen, geld van de bank halen voor mijn bijdrage... Ik ben er helemaal klaar voor. Nieuwe COVID-19 regels zijn net aangekondigd door de regering, nu hebben ze geen invloed op het privé-evenement met CST-test. De volgende bijeenkomst van de regering is pas op 12 januari, wanneer ik zou beginnen, dus normaal gesproken ben ik ook veilig van die kant. Geweldig!

Ik begin me wel een beetje zorgen te maken, wat als ik de dag ervoor positief test, dan valt alles waar ik naar uitgekeken heb door de mand. Ik begin er hard over na te denken om 14 dagen voor het evenement bijna niets te doen waar ik in contact zou zijn met andere mensen, basketball, werk, meetups... dit met als enige reden, bang dat ik niet mee zou mogen doen aan de Vipassana 10 daagse retraite omdat ik positief getest zou zijn.

Op 23 december ontving ik een e-mail met een COVID-19 vragenlijst die ik persoonlijk moest invullen. Ik zag deze vrij snel en vulde hem meteen in. Op 28 december krijg ik een e-mail waarin staat dat de organisatie achter de Vipassana 10-daagse retraite heeft besloten alleen oud-studenten te accepteren en geen nieuwe, dus mijn inschrijving is geannuleerd. Opnieuw sluit het bericht af met: "Je bent welkom om je in te schrijven voor een andere geplande cursus.".

Net als de vorige keren accepteer ik dit natuurlijk terug, geen reden om geïrriteerd te zijn, wel razen er enorm veel vragen door mijn hoofd:

- Is wat ik meemaak met deze inschrijving echt een test om te zien of ik serieus ben?
- Is dit het universum dat mij test?
- Waarom krijg ik pas na het inleveren van mijn COVID-19 persoonlijke gegevens te horen dat ik er niet bij zal zijn? Aangezien ze de informatie van oude of nieuwe cursisten al vanaf dag 1 kennen?
- Waarom alleen oude studenten toelaten voor een praktijk die men idealiter zo veel mogelijk wil verspreiden en toegankelijk maken? (Als men niet genoeg mensen heeft om de nieuwe te helpen is dit een vicieuze cirkel waar ze niet uit zullen komen)
- Is dit misschien allemaal te wijten aan COVID-19?
- ...

Natuurlijk accepteer ik alles, het is zoals het is. Ik moet wel zeggen dat deze laatste test voor mij de grens heeft bereikt die ik op dit moment voor mijn gezin en werk wil leggen. Natuurlijk zal ik nog proberen om er ooit bij te zijn, nu niet meer zoals ik nu gedaan heb. Eerst leven, zonder druk, en ben ik er hierdoor nooit bij, dan is het maar zo. Op dit moment is de volgende waar ik me voor wil inschrijven Mei 2022, dus ja ik ben een klein jaar verder.

Ik weet niet of mijn ervaring uniek is en misschien niet representatief, nu wilde ik het toch delen. Dit voor degenen die net als ik heel graag deze ervaring zouden willen hebben en er misschien na een tijdje over denken om het op te geven. Ik blijf geloven dat ik een Vipassana 10 daagse retraite zal bijwonen, wanneer het universum het nodig acht voor mij. Ik moet wel toegeven dat deze inschrijving ervaringen vrij intens is voor mij, nu zeker een interessante leerervaring in het ontdekken van mezelf.

9.6. 10 dagen vipassana stilte retraite ervaring in België (Dhamma Pajjota).

Zoals in dit boek te lezen is, was mijn wil om deze ervaring te hebben volledig aanwezig en mocht je dit bericht lezen om te weten of het ook jouw ding is, dan zou ik zeggen, ga liever op je gevoel af en als je het voelt, ga er dan 100% voor. Voor mij was alleen het moment wanneer, nog niet echt beslist en 25 mei 2022 was dan eindelijk het gelukkige moment. Ter plaatse bleek dat iedereen zijn eigen inschrijf ervaring had, sommigen waren al 2 jaar aan het proberen, anderen waren er vanaf de eerste keer bij zonder enig probleem, dus misschien is mijn ervaring niet echt representatief.

Niet echt wetende wat ik kon verwachten had ik zorgvuldig al hun duidelijke instructies gelezen die ze per mail hadden bezorgd en geprobeerd ze tot in de puntjes te volgen. Eenmaal aangekomen, parkeerde ik mijn auto op de parkeerplaats, schreef me in, gaf mijn waardevolle spullen en telefoon af, ging naar de kamer en wachtte geduldig op de eerste instructies iets later op de dag. Op dat moment was er nog geen zwijgverbod en oogcontact was nog toegestaan. Dat ging even later in voor, jawel, de volgende 10 dagen. Het is heel belangrijk dit te respecteren om de ervaring over jezelf te laten gaan, niet op anderen te projecteren en het nodige resultaat te zien.

Ook al lijkt volledige stilte, geen communicatie (vocaal of via gebaren) en geen oogcontact moeilijk, toch was dit eigenlijk een van de gemakkelijker dingen. Ik was verbaasd hoe, in een kamer van 3 met 1 toilet en badkamer, zonder vooraf afgesproken regels, we organisch en natuurlijk alles zonder al te veel problemen naar ieders noden hebben gezet. De verleiding is soms groot om iets te zeggen, maar de oplossing was er altijd zonder een woord te spreken of een gebaar te maken. Ook op de andere plaatsen van het verblijf is alles heel duidelijk zonder dat je hoeft te communiceren.

Dus er was niets moeilijks aan deze 10 dagen? O ja, omdat er geen contact is, geen andere activiteiten zoals schrijven of lezen toegestaan zijn en door enkel te mediteren, eten en wandelen in de tuin, gaat de tijd uitzonderlijk langzaam. Omdat alles zo langzaam gaat, ga ik ook heel diep in op de dingen die opkomen. De techniek bestaat er ook in mij sterk te maken, mij in staat te stellen mijn ellende zelf onder ogen te zien en er zelf mee om te gaan. Dit is natuurlijk geweldig, maar gezien dit iets nieuws voor mij was, kan ik zeggen dat er prettigere momenten in mijn leven zijn geweest tijdens dit leerproces. In die gevallen geldt: hou vol, respecteer jezelf, heb geduld en de dankbaarheid aan het eind zal dubbel zijn.

Het moment waarop stilte wel een probleem wordt, is dus het moment waarop we in het normale leven graag iets met een ander delen. Op dat moment verschuiven we onze problemen eigenlijk een beetje weg van onszelf en proberen we het ook een beetje de problemen van de andere te maken. Nu is er hier buiten de leraar niemand om iets mee te delen, en bovendien

heeft de leraar ook nog een soort Boeddha-benadering om je duidelijk te maken dat alles wat je nodig hebt al diep in je zit. Op het moment heel moeilijk om naar te luisteren, aan het eind van de 10 dagen oh zo helder en zoveel dankbaarheid.

Als op dag 10, of eigenlijk dag 11 (als je de aankomst meetelt), de stilte doorbroken wordt, is dat zeker een prettig gevoel, nu deed het me heel goed voelen hoe hard ik mijn eigen kon voelen en hoe snel dat gevoel verdween. Toen we diezelfde dag gingen mediteren, bleek ook heel duidelijk dat het moeilijk was om zo snel weer in de concentratie van de voorgaande dagen te komen. Het was bijna onmogelijk. Het liet me zien hoe intens mijn aandacht de afgelopen 10 dagen naar binnen was gericht, een ervaring die nergens anders kan worden opgedaan en iets waarvan ik zou willen dat iedereen het een keer in zijn leven zou kunnen meemaken.

Hoe hard en moeilijk het soms ook was, hoe vaak het ook in me opkwam om te stoppen... ik ben immens dankbaar dat het leven me de volle periode heeft bijgehouden en dat ik de totale ervaring heb mogen meemaken. Dat ik, zoals S.N Goenka (<https://www.dhamma.org/nl/about/goenka>) beschrijft, 10 dagen lang een eerlijke kans heb gegeven aan deze techniek. Een oogopenende ervaring die een groot zaadje plantte dat ik voor de rest van mijn leven zal meedragen en nooit zal vergeten.

Dank aan iedereen die direct en indirect deze ervaring voor mij mogelijk heeft gemaakt. Van alle vrijwilligers, oprichters... van het Dhamma Pajjota centrum (<https://pajjota.dhamma.org/nl/>), medestudenten tot oud-studenten die ook hun steentje hebben bijgedragen door hun sponsoring en bijdragen.

"Mogen alle lijdende mensen van de wereld begrijpen wat Dhamma (<https://www.dhamma.org/nl/>) is, mogen zij Dhamma beoefenen, mogen zij Dhamma toepassen in hun dagelijks leven en uit alle kwellingen komen van een bezoedelde geest vol negativiteiten. Mogen allen genieten van de vrede en harmonie van een zuivere geest, een geest vol mededogende liefde en welwillendheid jegens andere wezens." - S.N. Goenka

10. Bewegen



De energie om te bewegen is zeer belangrijk, en sport speelt daar een enorme grote rol in voor mij. Alles is spier, en hoe meer ik ze train, hoe eenvoudiger ik ze kan gebruiken, en hoe meer mogelijkheden er voor mij open gaan.

10.1. Sport, spieren, ego en voeding!

Ik hou van sporten! Lopen, zwemmen, snowboarden... dit om een diepere band met mezelf te krijgen en dat geweldige gevoel na een training.

Basketbal, voetbal... om dat super gevoel van samenwerken met anderen en dat geweldige moment van plezier samen te hebben.

Sinds ik in 2014 ben begonnen met het veranderen van mijn voeding, heb ik niet minder gesport. Ik heb de sportactiviteit die ik eerder heb gedaan vergroot, heb meer plezier gehad, heb minder blessures opgelopen en voelde me veel beter in wat ik wel en niet kon doen.

Dat ziet er allemaal goed uit, waren er geen negatieve effecten?

Oh ja, en niet eens een kleintje. Aan de ene kant kreeg ik een zeer goed uithoudingsvermogen met bijna geen blessures, aan de andere kant verloor ik veel pure spierkracht.

Concreet kan ik meer lopen en springen dan voorheen, nu waarschijnlijk niet meer zo snel op korte afstand en zeker niet meer zo hoog springen.

In basketbal kon ik nog steeds dunken op mijn 35, dus vlak voordat ik mijn voeding veranderde. Vandaag de dag kan ik daarentegen maar net de ring aanraken. Nu realiseer ik ook wel dat de spieren langzaam terugkomen, en krijg ik ook een connectie met waarom ik bepaalde speiren wil.

Had ik er last van, oh ja, ik ontdekte het 'ego' en het 'waarom' dat ik het zo graag wilde. Ik realiseerde me dat ik in het verleden mijn lichaam slecht had behandeld voor mijn ego. Vandaag behandel ik mijn lichaam als het kostbaarste wat ik heb en ook al dunk ik niet meer, ik geniet nog steeds van de sporten zoals ik altijd heb gedaan.

In mijn zoektocht naar eten en sporten bood mijn lieve vrouw me Rich Roll's boek aan, dat een geweldig cadeau was en waar ik 'kale' (boerenkool, waar ik van hou) en nog veel meer aspecten van eten en sport ontdekte. Rich Roll ook met zijn podcast, heeft me veel meer geleerd dan alleen wat er in het boek staat!

Als samenvatting, door het accepteren en begrijpen van mijn ego in de sport, doe ik meer aan sport, geniet ik er meer van en voel ik me geweldig sinds ik mijn voeding heb veranderd.

10.2. Voeding, sport en vooroordelen (Rich Roll)!

Op een gegeven moment, toen ik me zorgen maakte over mijn nieuwe eetgewoontes en me afvroeg of ze nog wel bij mijn sportactiviteiten zouden passen, bood mijn lieve vrouw me Rich Roll's (<https://www.richroll.com/>) boek "Finding Ultra" (<https://www.richroll.com/finding-ultra/>) aan.

Zeer aangenaam boek, mijn verhaal leek op dat van Rich Roll (<https://www.richroll.com/>) en ik hoefde het gewoon niet op de harde manier te ontdekken zoals Rich. Ik ben altijd erg dankbaar dat de realisatie op een relatief prettige manier is gekomen. Nu was het boek in eerste instantie voor mij zeer Amerikaans. Het voelde alsof het niet alleen een boodschap moest overbrengen, het moest ook vol commerciële toestanden zitten.

Voor mij persoonlijk verloor het wat van zijn charme. Toen ik toen de in het boek genoemde website www.richroll.com bezocht, bevestigde het mij dat het ook een vrij commerciële basis had en dus stopte ik om er meer energie in te steken.

Omdat ik Rich volgde op sociale media, zag ik dat er in Italië een retraite zou komen, die voor mij als Europeaan toegankelijk leek. Toen ik de omstandigheden zag, besepte ik dat het veel te duur voor mij was en voelde ik de commerciële aanpak weer die met het boek begon.

Enige tijd later had ik een geweldig gesprek over dit onderwerp met een geweldige vrouw die ik had ontmoet. Over waarom het me zo doet voelen, hoe we soms de waarde van iets onderschatten (blijkbaar zijn Belgen daar bescheiden voor), waarom ze er zo'n prijs op zetten, over dat als ik het echt wil.... Door dit gesprek keek ik op een andere manier naar Rich Roll (<https://www.richroll.com/>), open en onbevooroordeeld... zoals het vroeger begon toen ik het boek begon te lezen.

Toen ik met deze ogen terug op zijn website zat te surfen, realiseerde ik me dat zijn podcasts gratis waren en gedownload kunnen worden, geweldig! Nu waren ze soms meer dan 1 uur, wat voor mij te lang leek.

Tegen het einde van het jaar 2016 zag ik een bericht van een best of compilatie van Rich Roll podcasts (<https://www.richroll.com/category/podcast/>) en besloot ik het eens te proberen. Deze compilatie was geweldig, het gaf me een voorproefje, het verlangen naar meer, ik nam veel notities en het liet me achteraf veel van die podcasts individueel beluisteren.

Ik werd verliefd op zijn podcasts en leerde veel over een verscheidenheid aan onderwerpen over het leven die mij bijzonder interesseren. Dit gaat van sport, mindfulness, minimalisme... tot yoga en spiritualiteit. Ik kan nauwelijks begrijpen hoe ik door vooroordelen en waarschijnlijk emoties op het punt stond om deze grote ontdekkingen niet te doen.

Aan de andere kant deed ik de ontdekking, mijn manier van leven bracht me er volledig mee in contact en liet me al het mooie ervan zien. Het doet me soms denken aan hoeveel van mijn leven ik echt onder controle heb en niet wat mijn hoofd denkt dat ik onder controle heb.

Rich doet super dingen voor alle levende wezens op aarde, is erg gepassioneerd en het laat me opnieuw zien hoe vooroordelen zo verkeerd kunnen zijn. Is dit een les over het wegnemen van vooroordelen, of is het een les over het hebben van vertrouwen in het leven en dat alles op het juiste moment tot mij zal komen?

Ik beschouw het als een beetje van beide, maar nog steeds een grote ontdekking. En zoals hij vaak zegt, en ik doe er goed aan om dit hier na mijn ontdekking te herhalen, is er hier niets commercieels aan de hand, alleen bedoeld om te provoceren, op te voeden, te inspireren en je in staat te stellen je beste, meest authentieke zelf te ontdekken, te ontgrendelen en te ontketenen.

10.3. Te weinig energie? Hier is waarom!

Voordat ik in 2014 stapsgewijs veranderingen aanbracht in mijn voeding, was ik helemaal niet bezig met energie. Ik denk dat mijn enige kennis ervan gekoppeld was aan zonne-"energie" voor batterijen en "energie"-repen voor het eten. De "energie"-drankjes begonnen ook opgang te maken, nu daar was ik niet zo vertrouwd mee. Ik had ook gehoord over magnetisme, dat vooral populair was bij de mensen om mij heen, wiens yin-energie op dat moment iets meer ontwikkeld was dan de mijne. Op dit punt hield mijn ervaring met "energie" op.

Na 2014 was mijn grootste ontdekking hoeveel energie mijn spijsverteringsstelsel in beslag neemt. Toen ik op een andere manier ging eten, met voedsel dat vlugger en beter verteerd wordt, ontdekte ik dat dit enorm veel energie vrijmaakte voor andere dingen. Een totaal nieuwe ontdekking voor mij en een zoektocht tussen voedingsmiddelen die goed zijn, licht verteerbaar en toch veel energie geven begon. Zo ontdekte ik vaak dat de voedingsmiddelen met een zeer hoge comfortwaarde (snoep, brood, suiker...), ook die waren die de meeste energie kostten om te verteren. Ik had dus het gevoel dat suiker me een opkikker gaf, maar die was van zeer korte duur en ging zelf gepaard met energieverlies door de spijsvertering erna.

Toen ik een balans (spijsvertering vs energie) had gevonden in voedsel dat goed voor mij werkte, merkte ik nog steeds dat er soms verschillen in energie waren, die geen verband hielden met het voedsel dat ik voor mij had gevonden. Als ik het voedsel at, ging dat soms gepaard met meer energie, nu soms ook niet. Er zat dus meer verborgen achter mijn energie. Toen ik ging experimenteren met vasten, merkte ik al snel het verschijnsel dat mijn lichaam vooral bezig is met verteren, en wanneer dit gestopt werd (tijdens het vasten), er veel energie vrijkwam voor andere dingen.

Wat ik na verloop van tijd ook voelde, is dat ik in de zomer meer energie heb in vergelijking met de winter. Meer zon, meer warmte, meer leven en dus meer energie, geheel onafhankelijk van het soort voedsel dat ik zou eten. Het is ook wat ik zou ontdekken met mijn vroeger welbekende zonne-"energie" via de zonnepanelen. De panelen zijn niet alleen blij met de zon, de zon van de zomer is veel populairder dan de zon van de winter voor de energieproductie. Geen wonder dat een enorm aantal dieren ook een winterslaap houden.

Ook al is het waarschijnlijker dat er in de winter een energiedip is dan in de zomer, toch kon ik vaststellen dat er naast het verteringsproces ook verschillen optreden in de zomer met hetzelfde voedsel. Dit bracht mij tot mijn laatste ontdekking: waaraan geef ik eigenlijk mijn energie, wetende dat alles een kwestie van energie is. Hier kwam ik tot enkele merkwaardige denkpatronen die ik vroeger had.

Waaraan besteed ik mijn energie?

- Verteren - In mijn ontdekkingsstocht moet ik concluderen dat verteren hierin een belangrijke factor is. In mijn vroegere denken zou ik zeggen dat eten energie geeft en mijn ervaring leert mij iets heel anders.
- Bewegen - Als ik beweeg of sport, is het ook duidelijk dat dit energie kost die gekoppeld is aan en evenredig is met de intensiteit van de activiteit.
- Denken - ja, zelfs als ik niets eet en stilzit, dus niet verteer of beweeg, kan er een enorme hoeveelheid energie door de hersenen worden verbruikt.

Bij "denken" denk ik vooral aan "nadenken" over iets. Dat kan voor mijn werk zijn, voor een activiteit... maar het omvat ook alles waar ik bijna onbewust mijn aandacht aan geef. Op de lagere school leerde ik dat lachen veel minder energie van me vraagt, dan mokken. Nu zie ik mokken vooral als boos zijn, nu vallen daar ook situaties onder die ik niet leuk vind en waar ik al mijn energie aan geef. Dit zoals bijvoorbeeld, op de stoep voor mijn deur heeft een hond zich ontlast en ik ben er net ingestapt. Op een parking zie ik de enige vrije parkeerplaats voor mij, waar ik naartoe rij en die een ander net voor mij inneemt. Ik rij 20 km naar een winkel achter iets wat ik echt denk nodig te hebben, alleen om te ontdekken dat de winkel gesloten is. Voor wie meer voorbeelden wil, luister dan maar eens naar "Ironic" van Alanis Morissette.

Aan al deze, en nog veel meer ondenkbare zaken, geef ik een enorme hoeveelheid van mijn dagelijkse energie. Dus ook al ben ik in de zomer, en eet ik licht verteerbaar voedsel, mijn energie kan enorm laag zijn door energie te geven aan dingen die het niet verdienen, maar waarvan ik niet beter weet.

Bij mij heeft vooral meditatie geholpen om hier een nieuwe kijk op te krijgen. Nu kunnen ook dingen als het bijhouden van een dagboek helpen bij het verwerken van zulke dingen. Het is dus heel interessant om nader in te gaan op de vraag waarom dit mij activeert en waarom ik er zoveel aandacht aan besteedt. Laat ik nu mijn aangehaald voorbeeld nemen: "Op het voetpad voor de deur heeft een hond zich ontlast en ik ben er net ingestapt".

Dit gebeurt bij iemand anders, mijn eerste reactie, toch wel een beetje grappig denk ik, en dit niet echt om iemand uit te lachen, het is gewoon in het algemeen een grappige situatie.

Bij mezelf? Nou hier zijn de reacties die veel energie kosten;

- Waarom ik.
- Waarom nu.
- Wie heeft hier zijn behoefte gedaan.
- Soms zelfs met vooroordelen, weer die man/vrouw, weer die hond....
- Een heel wraak plan bedenken.
- ...

En waarschijnlijk nog een heleboel dingen die ik vergeet. Waarom kunnen we het niet gewoon grappig vinden zoals we dat bij de ander vinden? Nu is het dan tijd voor de vraag, "en wat verandert al deze energie aan het heden?" Laat dit plotseling de poep op de schoen verdwijnen? Betekent dit dat het nooit meer zal gebeuren in de toekomst? ... Ik moest tot de

conclusie komen dat ik een enorme hoeveelheid energie stak in dingen die ik niet kan veranderen en die eigenlijk helemaal niets veranderen. Maar vroeger was ik daar zo op gefocust dat ik de illusie had dat het alles zou oplossen, nu is dat helemaal niet zo. Zelfkritisch zijn, negatieve uitspraken verwerken (deze geen energie laten opslokken) en er geleidelijk minder aandacht aan besteden (ook wel negatieve energie genoemd), heeft mij enorm geholpen. Tony Robbins zei: "Het leven gebeurt niet tegen u, het gebeurt voor u". Zie liefde in alles.

Natuurlijk zullen er nog wel meer dingen zijn die mijn energie beïnvloeden, nu met met licht verteerbaar voedsel, in lijn met mijn activiteiten en ervoor zorgen dat ik vooral positieve energie vrijmaak heb ik nieuwe mogelijkheden van mijn lichaam ontdekt die ik voorheen voor onmogelijk had gehouden. De enige keer dat mijn energie een beetje daalt is als mijn lichaam in een noodzakelijke herstelmodus is. Die ik dan accepteer en geen verdere energie aan geef. De natuur geeft ons alles en ik wens u toe dit ten volle te ontdekken.

10.4. Spieren, zonder vlees te eten, hoe kan dat?

Eén van de meest gestelde vragen aan iemand die geen vlees eet is: "Waar haal je je proteïne vandaan, want geen proteïne, geen spieren?". Dat is ook wat ik in het verleden heb geleerd over vlees en spieren, en zou ook mijn vraag zijn geweest. Nou, de gorilla, giraffe, olifant...eten ook geen vlees, dus op de een of andere manier kan ik zeggen dat ze spieren hebben zonder vlees te eten. Er is toch blijkbaar wel een manier?

Wat was mijn ervaring?

Snelle conclusie, en mijn eerste confrontatie, bevestigde dat mijn spieren weggaan, of ik heb tenminste niet zoveel spieren als voorheen.

Moet ik hieruit concluderen dat ik geen spieren kan hebben met plantaardige voeding? Dat zou een beetje een snelle en makkelijke beslissing zijn. Wat is mijn verklaring hiervoor?

Eerst mijn feiten, hoeveel spieren had ik voor 2014? Dat is natuurlijk moeilijk te meten. Als ik bijvoorbeeld op mijn activiteitsniveau zou voortgaan om mijn spieren te vergelijken, zou ik vandaag de dag op een niveau zitten tussen mijn 15 jaar (welk niveau waarschijnlijk te hoog is omdat ik vroeger bijna elke dag minstens een uur basketbal deed) en mijn 20 jaar (welk niveau waarschijnlijk te is, sinds ik 2 basketbaltrainingen per week had en soms een wedstrijd). Nergens in mijn 20er of begin 30er jaren heb ik dit activiteitsniveau weer kunnen oppakken. Vanuit dat oogpunt kan dus gezegd worden dat ik nu meer spieren zou hebben.

Het activiteitsniveau dat vandaag de dag zo hoog is, op een leeftijd waarop veel mensen de meeste activiteiten naast zich neer moeten leggen, is een van de meest aantrekkelijke dingen van deze levensstijl. Nu terug naar de spieren, heb ik nu meer spieren, nee, ik denk het niet. Ik heb wel andere spieren die veel soepeler zijn en me mijn veel hogere activiteitsniveau toestaan (basketbal, wandelen, yoga, fietsen, wandelen, zwemmen, gewoon plezier met de kinderen...) op dit moment.

Natuurlijk is er één specifieke referentie waarin ik besluit dat een deel van mijn kracht spieren om te springen weg zijn, het dunken in basketbal (wat puur sprongkracht is).

Vanaf mijn 15e tot mijn 20e jaar heb ik momenten gehad waarop ik vrij gemakkelijk en soepel kan dunken. Nu, zoals ik al zei, was ik op die leeftijd bijna 100% met basketbal bezig, had ik altijd een basketbal in mijn zak waar ik ook naartoe zou gaan, en elke kans was goed om te spelen. Mijn voeding kreeg toen totaal geen aandacht.

Toen ik 30 jaar oud was, begon ik weer met basketbal, één keer per week in combinatie met zwemmen en twee keer per week hardlopen. Ik verhoogde mijn activiteitsniveau. Ik was toen erg gevoelig voor blessures. Nu is mijn referentie van terug dunken uit 2012, ik was 34 jaar oud, speelde twee keer per week basketbal (op veteranen niveau), zwom en liep daarnaast nog

steeds, en was in staat om gedurende een korte periode (een paar maanden) terug te dunken. Zelfs één keer in een competitie match. Het is iets wat ik niet heb kunnen herhalen na die korte periode in 2012, tot 2014, toen dit plantaardige avontuur begon.

Wat is mijn conclusie?

Ik weet niet of ik, als een 1m85 lange basketbalspeler, gemaakt ben om spieren te ontwikkelen om te dunken. Wat ik wel geloof is dat de natuur me alles biedt wat ik nodig heb. Dus als dit op een bepaald moment in mijn leven blijkt te zijn wat ik nodig heb, heb ik er het volste vertrouwen in dat de natuur en het leven me dat zullen bieden.

Toen ik een jaar geleden begon te kijken welke voeding mij de meeste spieren zou geven, kwam ik tot een leuke constatacie door een gesprek met een vriend die ook in die richting aan het experimenteren is.

Toen ik hem de vraag stelde wat het beste werkt voor de spieren, was zijn antwoord: 'je moet bewegen en trainen om spieren te creëren, ze worden niet gemaakt door eten of gewoon op de bank zitten wachten tot ze komen'.

Voor hem was het waarschijnlijk een eenvoudig normaal antwoord, voor mij bracht het veel duidelijkheid in het feit dat de natuur mij geeft wat ik nodig heb. Als ik iets veel doe, zal de natuur er alles aan doen om er te trachten mee om te gaan. Ik denk dat we soms heel hard misbruik maken van ons lichaam, en het doet er alles aan om er het beste van te maken. Zou het niet zo kunnen zijn dat ik door het opbouwen en trainen de natuur informatie geeft over wat ik nodig heb?

Geleidelijk aan begon ik steeds intensiever te trainen en ik merkte inderdaad dat de spieren langzaam terugkwamen. Kan ik terug dunken? Nee, helemaal niet, zeer verre van zelf! Nu sta ik open voor een experiment, waarbij ik mijn voeding aanpas aan mijn hongergevoel dat ook samenhangt met mijn trainingsintensiteit op een bepaalde dag. Zo probeer ik er bijvoorbeeld voor te zorgen dat ik voldoende gezonde vetten en peulvruchten in mijn voeding heb om op een zeer geleidelijke manier spieren op te bouwen.

Hoeveel eet ik ervan? De hoeveelheid die ik voel is acceptabel voor mijn lichaam. Ik gebruik zelden een blender voor dat voedsel. Omdat ik het gevoel heb dat ik met het voedsel uit de blender geen verbinding heb met mijn lichaam en heel snel te veel zal eten. Nu kan het nodig zijn om snel meer spieren te creëren, nu heeft geduld ook een plaats gevonden in mijn leven.

Ik denk dat als ik nu op alles terug kijk, ik niet zoveel spieren heb gehad als ik durf te geloven. Ik denk dat er nogal wat vet in de buurt was dat de spieren een groter uiterlijk gaf, of het echt bruikbare spierkracht was, dat is moeilijk te beoordelen. Om in 2012 terug te kunnen dunken weet ik, dat ik super hard moest trainen op mijn benen en niet meer dan 78 kg mocht wegen.

Vandaag weeg ik ongeveer 72kg, dus het is een ander verhaal, een nieuwe aanpak, I love it en heb er het volste vertrouwen in dat de natuur me op elk moment van mijn leven geeft wat ik nodig heb om de beste versie van mezelf te zijn.

10.5. Waarom blijven sporten, zelfs in moeilijke tijden?

Mijn individuele sporten zoals lopen, zwemmen... hebben zeker een link met de meer teamgerichte sporten zoals basketbal, voetbal... Natuurlijk als ik ergens in een team speel wil ik de beste versie van mezelf zijn, en weet ik dat ik er alles voor gedaan heb. Dus voor mij kan ik zeggen dat me op peil houden, zeker verband houdt met teamsporten.

Nu met de lockdown in 2020, was voor de meeste teamsporten het seizoen voorbij. Ik zou kunnen zeggen, in plaats van de vakantie die in juni begint, begint het in april en ga ik in augustus weer aan de slag. Dat is iets wat ik niet doe, zelfs op vakantie blijf ik veel sporten.

Waarom?

Eigenlijk zijn dit in mijn geval voornamelijk mentale (en ook wel wat gevoelsmatige) redenen.

1. Ik voel me gewoon beter als ik regelmatig sport. Er wordt gezegd dat er endorfine, serotonine en dopamine vrijkomen, die er direct toe bijdragen dat ik me goed voel. Ik weet niet of het die stoffen zijn bij mij, ik weet wel dat ik me na het sporten beter voel.
2. Blijkbaar kan sporten ook het immuunsysteem versterken. Ik weet niet of het dat effectief doet. Wat ik wel weet is dat als ik me niet 100% voel en een mogelijke ziekte voel aankomen, ik er door het sporten vaak sneller en efficiënter overheen kom. Het heeft dus wel wat medische krachten voor me...die misschien in deze tijden gebruikt kunnen worden.
3. Met de leeftijd heb ik ook gemerkt, dat het lichaam me alles geeft wat ik nodig heb. Als ik niets doe, geeft het me een lichaam om niets te doen. Als ik veel activiteiten doe, geeft het me een lichaam om veel activiteiten te doen. De overgang van het ene naar het andere, moet geleidelijk en met aanpassing van de voeding gebeuren. Als ik dit te abrupt doe, liggen de blessures om de hoek. Met deze kennis van mijn lichaam is het voor mij gewoon makkelijker om een bepaald activiteitsniveau te behouden en zoals in punt 1 gezegd, daar bovenop geeft het me een goed gevoel.
4. In een situatie zoals de lockdown van 2020, waar niets van de toekomst duidelijk is, kan ik me echt afvragen waarom ik nog steeds aan sport doe. Ik had bovendien een blessure aan mijn hand, wat normaal gesproken een reden te meer is om in de stoel te gaan zitten. Zoals gezegd in punt 1 en 2, voel ik me graag goed en heb ik wat zelfrespect. Toen mijn omgeving me de vraag stelden, ging ik ook wat verder en ontdekte dat een deel ook te maken heeft met een gevoel van voldoening. Van kracht van wat ik allemaal kan. Een gevoel van kunnen omgaan met dingen (ongeacht geslacht, leeftijd...) die echt goed voelen en hoop geven voor de toekomst.

Ik ben een keer met de kinderen naar de Grand Canyon in Amerika geweest, waar ik een kort gesprek had met een pas gepensioneerd man die op een steen stond te puffen. Hij vertelde me dat hij zijn hele leven had gewerkt, zonder verlof te nemen om dit soort uitstappen nu te doen. 'Now we enjoy, you see', 'Enjoy!!!' om 100m te stappen moet je 5 pauzes nemen en de klok in de gaten houden om te zien dat je op tijd terug bent. Mijn hoop voor de toekomst (en ik begrijp dat ik het helemaal mis kan hebben) is iets anders dan dit, zeker als het op uithouding aankomt.

Ik blijf dus sporten, uit respect voor mijn lichaam, voor het gevoel dat ik er van krijg en omdat het hoop geeft voor een actieve toekomst.

10.6. Hoe, waarom en wat je ontdekt als je te voet de skipiste opgaat?

Ik ben al verschillende keren de skipiste opgestapt, en wil hierbij mijn ervaring in 3 richtingen delen.

Hoe?

Ook al heb je goede bergschoenen, snowboardschoenen... gebruik de daarvoor bestemde sneeuwkrakketten. Zorg dat ze aan de achterkant los zitten, zodat het voorste deel draait, net als bij langlaufski's. Je kan zulke sneeuwkrakketten kopen, nu kosten ze gemakkelijk 150€ tot 200€, ik ging ze eerder huren, was 7€ voor een halve dag en 10€ voor een hele dag. Onderschat de waarde van sneeuwkrakketten niet, ook al stap je alleen op groene of blauwe pistes. Zelf ga ik ook nooit zwaarder dan blauwe pistes naar boven stappen, omdat er soms al stukken rood in zitten, die het vrij steil maken. Doe op die steile stukken vooral kleine stapjes, heb geduld, kijk naar wat er vlak voor je gebeurt, doe het stapje voor stapje en zorg dat je niet op je adem stapt net als bij het lopen. Ik raad echt aan om alleen aan de zijkant te stappen (beschouw jezelf als een gevaar voor afdalende skiërs en stap dus voor jou en hun veiligheid) van ski pistes, want als het eenmaal steil is en de sneeuw is niet afgedamd, kan het echt moeilijk worden om vooruit te komen. Neem water mee voor onderweg, kleeed je niet te warm (vooral als je je eigen uitrusting draagt; skis, snowboard...), en zorg voor spullen tegen de zon (zonbescherming). Want zweten, hitte en zon leveren gegarandeerd leuke resultaten op. Van de ervaringen die ik in Frankrijk heb opgedaan, deed ik ongeveer 1000m hoogtewinst in 2 uur.

Waarom?

Deels heeft het vooral te maken met de snelheid van het leven, die veel natuurlijker is. Voor een deel brengt het ons ook terug naar de basis, waardoor we al het andere achteraf vaak veel meer gaan waarderen. De grootste ontdekkingen die ik hierin deed hadden vooral te maken met de invloed van mijn geest hierin. Eigenlijk is het gewoon de ene voet voor de andere zetten en heel vaak is het mijn mentaal dat het moeilijk maakt. Aah nog zo ver, aah zo langzaam, aah zo eentonig, aah zo zwaar...zijn allemaal dingen waar het mentaal vooral gevoelig voor is.

Wat ontdek je?

Eigenlijk is het te beschouwen als een soort meditatie. Ik ben eigenlijk helemaal in stilte (ik raad echt aan om het zonder muziek of andere afleidingen te doen) en concentreer me na elke stap die ik zet. Ik ontdek hoe mijn mentaal in alles meespeelt. Als ik bijvoorbeeld heel ver vooruit kijk, zie hoe ver het nog is, hoe langzaam ik eigenlijk ga, merk ik dat het heel moeilijk is. Als ik dan gewoon recht vooruit kijk in de sneeuw bij elke stap die ik in het moment zet, merk ik dat ik na een tijdje ineens veel verder ben dan ik dacht. Dat is eigenlijk precies de werking van mijn

mentaal, hoe minder informatie het heeft, hoe meer ik de werkelijkheid kan beschouwen zoals die is. Hoe meer informatie mijn mentaal heeft, hoe meer het me allerlei verhalen gaat voorschotelen, hoe minder, hoe meer ik mijn realiteit leef.

Ik waardeer de stap voor stap van kleine stapjes, die mij mentaal licht houden, accepteren wat is en uiteindelijk realisaties doen die ik in het geheel voor onmogelijk had gehouden.

10.7. Hoe, makkelijk de 20km van Brussel lopen?

Om te beginnen moet je natuurlijk lopen. Ik ben zo'n 15 tot 20 jaar geleden begonnen met lopen, toen ik ongeveer 20 tot 25 jaar oud was. Destijds omdat ik overgewicht had, niet meer zoveel sport en beweging deed en mentaal had ik echt een injectie nodig dat ik er iets aan deed. Lopen kostte niet al te veel tijd, was erg toegankelijk en daarom ideaal voor mij.

Nu had ik door mijn overgewicht vaak blessures, het was niet echt leuk en vaak zou ik niet meer dan 5 km kunnen of willen lopen. In 2008, rond de leeftijd van 30 jaar, ben ik weer begonnen met basketbal (na 10 jaar geen bal vast te hebben gehad) en om me weer in vorm te krijgen ben ik ook weer meer gaan lopen. Ik moet toegeven dat toen, een doel (terug beter basketbal spelen), iets heel effectief was om meer te genieten van het lopen.

In 2010, heb ik besloten om mijn data zoveel mogelijk bij te houden, om mijn evolutie te volgen, om te weten wat ik voel en hier is de data van de laatste 10 jaar:

Aantal runs	Jaar	Totaal afstand (km)	Snelheid (Km/h)	Cardio %
17	2010	100	10.04	75%
44	2011	250	10.51	73%
45	2012	272	11.11	74%
35	2013	204	11.32	76%
48	2014	314	11.24	70%
44	2015	378	11.06	63%
36	2016	278	11.32	71%
33	2017	245	11.23	70%
40	2018	338	10.95	64%
36	2019	276	11.01	57%

Ik ben waarschijnlijk niet begonnen op 1 januari 2010 en ben ook niet gestopt op 31 december 2019, mijn laatste run (die ik heb gelogd) is van 26 juli 2019 en hier zijn mijn conclusies:

- In 2014 ben ik begonnen met het veranderen van mijn dieet, en nog nooit heb ik in een jaar zoveel kunnen rennen.
- In 2015, wat gezien kan worden als een detoxjaar, heb ik vooral gelopen met een iets lagere snelheid en een hartslag die 10% lager is dan ooit tevoren.
- In 2016 & 2017 loop ik minder, mijn lichaam past zich aan de nieuwe situatie aan en mijn snelheid gaat weer omhoog.
- In 2018 loop ik weer meer km's, ga ik iets langzamer en vooral de hartslag weer terug naar het niveau van 2015.
- In 2019 loop ik meer dan de jaren voor 2014, mijn snelheid gaat weer omhoog, mijn hartslag gaat terug naar een nooit eerder bereikt niveau en klein detail, dit zijn slechts cijfers van een half jaar, doe dit x2 en je hebt de echte cijfers van 2019, wow!

Wat is er veranderd tijdens die jaren:

- Ik veranderde mijn voeding in 2014.
- Ik verloor hierdoor gewicht, mijn knieën hielden hier meer van, ik had minder blessures en ook meer energie door de voeding.
- Het lopen begon om bovenstaande reden leuker te worden.
- Ik geniet van lopen en het gevoel dat ik ervan krijg, het was niet meer zo'n karwei als vroeger.

Het lopen is dus iets geworden waar ik plezier in heb en waar ik heel erg van kan genieten. Als ik naar mijn lichaam luister, kan ik ook afstanden lopen waar ik vroeger alleen maar van kon dromen. Vanaf 26 juli 2019 hou ik ook op met data te loggen, ik loop op gevoel en puur voor de fun.

De 20 km van Brussel lopen, vooral met zo'n grote massa mensen, zou voor mij 10 jaar geleden een radicaal nee zijn geweest. Ik weet ook niet zeker of ik het fysiek had kunnen lopen. Ik zou ook veel 'wat als'n voor het hoofd nemen en het uiteindelijk niet doen.

Zoals ik al zei, heb ik na mijn nieuwe manier van eten sinds 2014 een fysiek gevoel dat er niet echt een limiet is in de afstand, als ik naar mijn lichaam luister. Met voor GAIA (<https://www.gaia.be/>) te lopen had ik deze keer ook het gevoel dat ik iets kan veranderen en aandacht kan krijgen voor een onderwerp dat ik belangrijk vind. Ik was helemaal in voor de nieuwe ontdekking.

Zoek een doel, zorg goed voor je lichaam (natuur, voeding, energie, correct gewicht...), geniet van lopen en de 20 km zijn voor jou! Zelfs op een dag dat het 35°C was zoals de mijne, was het gemakkelijk om uit te lopen.

10.8. Basketball - van plezier tot mentale geseling, het heeft het allemaal!

Ergens rond mijn 14 jaar (1992), was ik vrij groot voor mijn leeftijd, stond ik op school in Anderlecht op een basketbalveld en ontdekte ik dat als ik een bal naar een basketbalring gooide, die er soms in ging. Ik had al een aantal sporten gedaan, waaronder voetbal, minivoetbal, zwemmen, tennis, skiën, snowboarden... en telkens merkte ik dat ik elke sport gemakkelijk kon aanleren om te kunnen deelnemen, me aanpassen aan situaties ging vrij vlot, maar ik blonk nergens in uit. Bij basketbal was het ook zo, nu had ik er om de een of andere reden meer affectie voor.

Vanaf dat moment werd mijn school rugzak groter, en mijn basketbal volgde me zowat overal. Dit alles viel samen met de briljante periode van Michael Jordan en zijn Chicago Bulls. Op dat moment bestond mijn kast voornamelijk uit merchandise pulls en t-shirts van Jordan en de Bulls. Ik was verslaafd aan basketbal en elk moment van de dag was een goed moment om te spelen. Eten in de klas om sneller te kunnen spelen tijdens speeltijd waren niet ongewoon. Hoewel ik me erg aangetrokken voelde tot basketbal als teamsport, was ik niet echt weg van de allerlei intelligente systemen die werden opgezet om een tegenstander uit te spelen. Op die leeftijd was ik veel meer bezig met de show van het spel, dunken en blokken (dakgoten zetten voor de kenners) was waar het allemaal om draaide voor mij. Toen ik 19 was (nog net geen 20 in 1998), op de bank van het eerste team mocht spelen, waren de systemen, de financiële kant, de sfeer tussen junioren en senioren, de belangrijkste factoren die ervoor zorgden dat ik het plezier verloor en me concentreerde op mijn vrienden en vrouwelijke soulmate. Way more fun!

Toen ik 30 was, kreeg ik heimwee naar basketbal en begon ik één keer per week recreatief te basketballen in Tienen. Als er een toernooi of officiële wedstrijd was, deed ik graag mee en stelde alles in het werk om het te organiseren. Stiekem droomde ik ervan om in Tienen een veteranenteam op te richten. Dat bleek vrij moeilijk te organiseren, of ik zou alles op me moeten nemen en stoppen met spelen, wat toen niet mijn bedoeling was, want spelen had nog steeds voorrang. Op 35-jarige leeftijd heb ik me dan ingeschreven voor de veteranencompetitie in Jodoigne. Ik zou de sensaties van de jeugd weer oppakken, wist op mijn 35e nog eens te dunken in een wedstrijd en genoot met volle teugen.

Als 35-jarige (eerste jaar toegelaten bij de veteranen) spelen de meesten natuurlijk de pannen van het dak. Wedstrijden met 30-40 punten zijn niet ongewoon en een wedstrijd met 15-20 punten werd vaak als minder goede dag bestempeld. Voor het ego is dit natuurlijk ideaal, nu vrij kort na mijn 35ste ben ik aan dit avontuur begonnen en ben ik ook anders tegen basketbal aan gaan kijken. Natuurlijk zie ik nog steeds graag het dunken en blokken gebeuren, nu begon het collectief samenspelen op alle gebieden mij meer te interesseren. In de veteranencompetitie kon ik dit niet volledig terugvinden, en onder inspiratie van een super medespeler bedacht ik dat het misschien wel leuk zou zijn om op 40 jarige leeftijd weer eens in een reguliere P3 competitie

te trainen. Daar was de confrontatie groot met de systemen, het hoofd altijd erbij houden, zeker in een omgeving met bijna allemaal sterspelers die van jongs af aan basketballen en voor wie het spelletje niet veel geheimen meer heeft. Ik moet toegeven, gewoon teruggaan naar de veteranencompetitie was voor mij op dat moment waarschijnlijk de makkelijkste stap geweest.

Nu was ik niet zo, mijn nieuwe levensstijl had me laten zien dat het onmogelijke, mogelijk was, als ik er maar in geloofde. En zo ging ik in een richting die velen waarschijnlijk als geseling zouden beschouwen. Ik moest me openstellen om van iedereen dingen te leren. Zowel van spelers die mijn zonen zouden kunnen zijn als van spelers die emmers ervaring hebben waar ik nooit zal komen. Ik moest op 40-jarige leeftijd dingen afleren en dingen opnieuw leren, die ik in deze sport nog nooit had ontdekt.

Het is moeilijk, niet gemakkelijk, ik zie vaak zwarte sneeuw, nu hou ik van elk moment. Elk moment leert me zoveel over mezelf en hoe ik tegen dingen aankijk, dat ik er heel dankbaar voor ben. Dank natuurlijk aan iedereen om me heen, voor het perfect op één lijn houden van de grens leren, herhalen en geduld, zodat ik op deze leerreis blijf lopen en niet afhaak. Ik weet niet waar ik ooit terecht zal komen en of ik effectief nog zoveel kan veranderen in mijn 40er jaren. Ik bewandel graag het pad, mijn intentie is om altijd een betere versie van mezelf te zijn of dat een betere speler betekent, is misschien een te egocentrische vraag. Ik probeer dus van elk moment te genieten en nodig iedereen uit om, als ze het echt voelen, soms de moeilijkere weg te kiezen, ook al lijkt de gemakkelijke weg een veel eenvoudiger keuze.

'Als je niet bereid bent om te leren, kan niemand je helpen. Als je vastbesloten bent om te leren, kan niemand je tegenhouden.' - Zig Ziglar

I love this game!

11. Tijd



De tijd waarin de natuur verandert is de enige juiste tijd, alle andere tijden zijn kunstmatig opgelegd en dingen die we in onszelf opnemen.

De tijd waarmee de natuur verandert is de enige juiste tijd, alle andere tijden zijn artificieel opgelegd en dingen die we in onszelf opnemen.

11.1. Hoe tijd van elke mens een moordenaar maakt!

De eerste dagen dat ik in deze wereld kwam, was het vooral voelen en observeren, tijd was van geen enkel belang. Misschien alleen als ik honger had en het geen tijd was om te eten. Vreemd dat als we geen honger hebben, we toch soms eten. We zijn geprogrammeerd om op bepaalde tijden te eten en niet wanneer we daadwerkelijk honger hebben. En op die leeftijd herinnerde ik me dat het echt hongerig was, iets wat ik later zou ontleren.

En dan na een paar maanden, jaren begin ik te bewegen. Eerst vooral stapjes zetten en ontdekken, dan merk ik al snel dat als ik van het ene punt in de huiskamer naar het andere wil, dat stappen sneller is dan kruipen.

Om op latere leeftijd naar de vrienden of vriendinnen te gaan, merk ik dat het lopen, naast het stappen, ook vrij vlot verloopt. Lopen kost wel meer energie, dus is het altijd een overweging als ik de energie wil opofferen aan de snelheid? Bij stappen is het moeilijk om ernstige verwondingen op te lopen in geval van een ongeluk, bij lopen daarentegen gaat de kans een beetje omhoog, hoewel het nog steeds normaal buiten levensgevaar blijft.

Dan komt vaak de ontdekking van de fiets, nog sneller dan lopen met minder energie. Mijn beweging is nog steeds gebaseerd op mijn energie, deze is dus de beperking van de snelheid. Hoewel bergafwaarts kan ik zeer hoge snelheden nemen en kan het levensbedreigend zijn. Gevaarlijk voor mijzelf en voor andere levende wezens. Dus ik zal regelmatig iets doden, nu als het een mens is, zal mijn leven ook aan een leiedraadje hangen, anders is er geen manier om zo'n botsing te veroorzaken.

Dit gevoel van alles sneller, blijft in ons leven door werken en verandert als jongvolwassene richting een auto. Een plek waar zoveel mogelijk wordt gezorgd dat mijn leven hoe dan ook buiten gevaar is. Zodat ik snel ergens kan komen, onderweg een hele reeks moorden kan plegen en er zelf geheel vanaf komen. Ik ben dus volledig losgekoppeld van het gevoel dat ik zelf stervende ben, wat op een fiets toch wel nog aanwezig is.

En de auto wordt dan zo traag, dat ik zelfs in een vliegtuig stap. Wat een zalig gevoel om efficiënt te leven. Is dat zo? Natuurlijk, Steven, ik kan meer doen in dezelfde tijd. Dus we gaan ervan uit dat onze tijd een prijs heeft.

De milieuvervuiling, de geluidsoverlast en de vele vogels die gedood worden op elke vliegreis zijn de prijs die ik wil betalen voor mijn snelle aankomst op mijn bestemming? De vraag is of je die prijs ergens betaalt? Wat moet ik doen om deze milieuvervuiling, geluidsoverlast en de vele gedode vogels om te zetten in iets beters? ... Heel erg mooi solidair is dat!

Laten we eens kijken naar de auto, er vielen 310 dodelijke verkeersslachtoffers in Vlaanderen in 2018. Daarnaast waren er in 2018, 2.526 ernstig gewonde verkeersslachtoffers op de Vlaamse

wegen en 27.372 lichtgewonden (bron <https://www.statistiekvlaanderen.be/>). Ook in Vlaanderen sterven jaarlijks ongeveer 5 miljoen dieren in het verkeer. Dat komt neer op 14.000 per dag of één per zes seconden (bron <https://www.natuurpunt.be/>).

Is mijn tijd zo belangrijk om zo'n slagveld te genereren?

Ja, maar Steven, ik dood niet.

Yep, dat is hetzelfde verhaal als; ik hou van dieren, ik hou van vlees, het is zo lekker en ik dood geen enkel dier. Yep, dat moet je me toch eens uitleggen hoe je dat doet?

Iedereen heeft wel eens een haas, kat, vogel... of wat dan ook geraakt met de auto. Is dat het waard? Het was gewoon een kat ... yeah right, zolang het maar niet jouw kat is zeker?

Wat als het een mens is, of een naaste familielid? Dan is alles wat ik hierboven zeg absoluut terecht zeker. Zijn we echt die egoïstische moordenaars?

Mijn hoofd kan er echt niet overheen dat we die 'tijd' zo belangrijk blijven vinden in het licht van de vele levende wezens die we van hun leven ontnemen. Is ons mededogen zo ver zoek of is het, zoals altijd, de schuld van de anderen? Wasn't me...

Man in the mirror!

DE PARADOX VAN ONZE TIJD - Zijne Heiligheid de Dalai Lama

We hebben hogere gebouwen, maar kortere temperamenten...

Bredere snelwegen, maar smallere gezichtspunten.

We geven meer uit, maar we hebben minder.

We hebben grotere huizen, maar kleinere gezinnen.

Meer gemak, maar minder tijd.

We hebben meer graden, maar minder gevoel.

Meer kennis, maar minder oordeelsvermogen.

Meer experts, maar meer problemen.

Meer medicijnen, maar minder welzijn.

We hebben onze bezittingen vermenigvuldigd, maar onze waarden verminderd.

We praten teveel, houden te weinig van, en haten te vaak...

We hebben geleerd hoe we de kost kunnen verdienen, maar geen leven.

We hebben jaren aan het leven toegevoegd, maar geen leven aan jaren.

We zijn helemaal naar de maan geweest en terug...maar heb moeite om de straat over te steken om de nieuwe buurman te ontmoeten.

We hebben de ruimte veroverd, maar niet de innerlijke ruimte.

We hebben de lucht schoongemaakt, maar onze ziel vervuild.

We hebben het atoom gesplitst, maar niet onze vooroordelen.
We hebben hogere inkomens, maar een lagere moraal.
We zijn lang geworden op de kwantiteit, maar kort op de kwaliteit.

Dit zijn de tijden van grote mannen, en een kort karakter;
Steile winsten, en oppervlakkige relaties.
Dit zijn de tijden van wereldvrede, maar binnenlandse oorlogsvoering,
Meer vrije tijd, maar minder plezier; meer soorten voedsel, maar minder voeding.

Dit zijn de dagen van twee inkomens, maar meer echtscheidingen;
Van chique huizen, maar gebroken huizen.
Het is een tijd waarin er veel in de etalage staat, en niets in de voorraadruimte.

Een tijd waarin de technologie deze brief naar je toe kan brengen,
En een tijd waarin je kunt kiezen,
om een verschil te maken... of gewoon op verwijderen te drukken.

"Neem het tempo van de natuur aan: haar geheim is geduld." — Ralph Waldo Emerson

11.2. De speelstraat, een echte oplossing?

Ik ben opgegroeid in een wijk, de seizoenswijk was de naam. Het is eigenlijk een wijk met een paar straten, veel huizen dicht bij elkaar en een speeltuin in het midden. Ik denk dat iedereen wist wie, wie was, geen mysterieuze bewoners. Niet dat we het allemaal goed met elkaar konden vinden, nu we wisten wie waar woont en wie met welke auto rijdt.

Vlak voor het huis waar ik woonde; was een klein gazon, een ideale plek om te voetballen. Vooral ideaal voor de kinderen, ik ga me niet uitspreken voor de volwassenen die eromheen wonen. Hoe ouder ik werd, hoe verder weg van het doel ik moest gaan staan om de bal op doel te trappen, waardoor ik uiteindelijk op straat kwam te staan.

Behalve bewoners van de wijk of bezoekers was er niet veel verkeer op straat. De kinderen gingen aan de zijkant, lieten de auto's door, de auto's reden langzaam en de meeste maakten een dankbaar gebaar. Het werkte bijna perfect.

Toen ik in 2004 in Beauvechain kwam wonen op een open baan in de natuur, ook al is de snelheidslimiet 50 km/u, zouden auto's die voorbijrijden met meer dan 100 km/u geen uitzondering zijn. Het eerste wat ik plaatste was een hek tussen ons huis en de straat om huisdieren en kinderen te beschermen tegen deze mogelijke moorden.

Ik vond het spijtig, nu nam ik aan dat dit de prijs was die we moesten betalen om in zo'n natuurlijke omgeving te kunnen leven. Het is iets wat bekend is in de gemeente, iedereen is er op een gegeven moment schuldig aan en we kunnen er geen oplossing voor vinden.

Als we er met de gemeente over praten, merk je dat de gemeente probeert een politieke oplossing te vinden en natuurlijk schoppen ze altijd iemand tegen de schenen. Ze zoeken dus naar een compromis waar iedereen mee kan leven en waar niemand echt tevreden mee is.

Zijdelings geparkeerde auto's (maakt niemand bang en leidt tot schade aan de auto's door aanrijdingen vaak met vluchtmisdrijf), het toepassen van vernauwingen (deze mogen niet te klein zijn anders komen de bussen niet voorbij en is het voor de auto's gewoon slalom), het toepassen van vluchtheuvels (dit veroorzaakt grondtrillingen die zeer zwaar zijn in huizen en zelfs schade veroorzaken), eenrichtingsverkeer of straten (tijdelijk) afsluiten worden nooit overwogen omdat dat mogelijk te veel vijanden voor de politiek zou kunnen betekenen. Vijanden voor de politiek betekent minder stemmen, dus het spel zou wel eens helemaal voorbij kunnen zijn voor de politici en dus we komen er niet.

Ik heb zelf, omdat ik me er vanaf het begin volledig bij neergelegd had, niet echt ingezien hoe ik er als burger iets aan zou kunnen doen. Totdat mijn zoon onlangs een basketbalring kreeg die makkelijk te verplaatsen is. Omdat onze straat groot, mooi en licht is, met de wind snel droog, leek me dit een ideale plek om de ring soms op te zetten. We zien ook het verkeer in beide richtingen vrij goed aankomen. De kinderen vonden het een spannend idee, nu waren ze een beetje bang omdat ze nooit op straat hebben gespeeld en het echt een drukke snelle weg is.

Wat was de constatactie, het is superleuk en er is veel ruimte op straat. Niet veel mensen hebben een terras of oprit die even groot is als de straat. Zodra een chauffeur een persoon op straat ziet, gaat deze automatisch langzamer. Zelfs de meest roekeloze bestuurders passeren veel langzamer dan 50 km/u. Mijn kinderen hadden dit ook gemerkt en waren verbaasd over het resultaat. Hierdoor kan ik de auto's nog beter zien aankomen (moet toegeven dat het sinds de lockdown relaxatie niet meer 100% efficiënt is en dat sommigen om een of andere reden onder grote druk staan om zo snel mogelijk ergens te komen. Kost wat het kost).

Het leek erop dat als er geen menselijk contact is, mensen zich niet storen aan hun acties en doen wat ze willen. Nu, zodra ze iemand in de ogen moeten kijken, hebben ze veel meer moeite om dezelfde acties te doen, de roekeloze snelheid hier. Ze worden zich meer bewust van hun acties en willen om een of andere reden niet aan hen gekoppeld worden. Zij zijn de voorbeeldige burgers, nietwaar.

Ik sta mooi aan de kant van de weg als er een auto in aantocht is, we zwaaien naar elkaar als de chauffeur dat wil en er wordt zelfs soms gestopt om een praatje te maken. Het resultaat tot nu toe, iedereen lijkt gelukkig of dat is tenminste wat ze overbrengen. Ik moet toegeven dat er meer leuke sporten zijn voor de burens dan het botsen van een basketbal, mijn excuses daarvoor...nu probeer ik niet te overdrijven en "I love this game".

11.3. In het 'NU' leven, hoe doe je dat? Hier is een eenvoudige manier!

Ik heb veel gelezen en gehoord over in het "NU" leven, of gewoon "ZIJN". Waarschijnlijk het meest interessante boek voor mij, was dat van Eckhart Tolle - "De kracht van het NU" (9789020210392). Het spreekt vaak over de voordelen ervan en waarom het zo goed is, ik kon er niet altijd in vinden hoe ik dat concreet doe in mijn moderne leven.

Uit eigen ervaring heb ik gemerkt dat het waarschijnlijk geen kant-en-klaar antwoord is, anders zou iedereen er zonder problemen in leven. Of misschien is het dat wel en ben ik er gewoon niet klaar voor, om de stappen in die richting te zetten.

Ik ontdekte dat waarschijnlijk mijn eerste grote richting naar het "NU" was om afstand te nemen van allerlei afleidingen. Afleidingen zoals; schermen, eten, alcohol, drugs, werken en anderen de schuld geven. Als ik deze zeer beperk, elimineer, of er gewoon bewuster mee omging, bracht het me zeker in een richting om meer naar het "NU" te gaan.

Daarna was het vooral rustig aan doen, de tijd nemen voor dingen, genieten van de weg en niet alleen van de bestemming. Het kost me veel moeite om te beseffen dat bijvoorbeeld het bespreken, plannen, organiseren... van een reis deel uitmaakt van het plezier van de reis.

Als alles rustiger verloopt, is het ook veel gemakkelijker om Mindfulness erbij te betrekken. Al deze kleine stapjes, één voor één, maken dat ik me steeds dichterbij het "NU" voel. Ik ben niet langer verbaasd dat indianenstammen een taal hebben waarin niet wordt verwezen naar het verleden of de toekomst. We hebben het in onze taal, en denken dat het ons rijker maakt, doet het dat ook? Is het niet allemaal een illusie?

Iets wat ik onlangs ook heb ontdekt, en wat al heel hard aanwezig is in meditatie en tantra praktijk, is het beoefenen van bewust ademen om in het 'NU' te zijn en te blijven. Vaak doen we een bepaalde handeling of aanraking, en als we dit doen zijn we zo hard in het verleden (fantasie of herinnering) of de toekomst (fantasie of doel) dat het ons onze adem laat inhouden. Heb je al ontdekt dat als je naar een orgasme gaat, je je adem inhoudt? Om in deze momenten meer het 'NU' te accepteren, in plaats van naar een bepaald doel toe te werken, kan de ademhaling wonderen doen. Haal gewoon diep adem door de neus tot diep in de buik om u meer in het 'NU' te voelen (buik gaat uit, bij het inademen en gaat naar binnen, bij het uitademen).

Wees "HIER" en "NU" omdat er geen ander leven is.

11.4. Ik teste hoe lang ik kan leven zonder te eten en hier is het resultaat!

Ik had al veel gehoord over vasten (niets eten gedurende een bepaalde periode) en ik denk dat het deel uitmaakt van de meerderheid van de religies die ik ken. De Bijbel presenteert het vasten zelfs als iets dat goed, winstgevend en heilzaam is. De enige religie waar ik het effectief kon zien, was in de Islam met de Ramadan. De andere religies praten er vandaag de dag nog steeds over, maar er is niet veel van te zien in de huidige samenleving.

Ik ben opgegroeid met het leren dat ik moest eten en dit vooral om te overleven. Dus de link werd heel snel gelegd, niet eten is sterven. Omdat ik geluk had dat er altijd eten op tafel stond, ik geen expliciete religie heb, heb ik nooit echt een direct verband gehad met vasten. Tot 2014 vond ik dat ook helemaal niet interessant om te proberen, ik was te verslaafd aan het industriële eten dat ik tot dan toe had gegeten.

Toen ik in 2014 mijn eetgewoonten veranderde, begon ik ook meer te leren over de impact van voeding op het lichaam. Ik leerde en voelde dat een groot deel van mijn energie gaat naar het verteren van voedsel. Dus hoe moeilijker het is voor mijn voedsel om te verteren, hoe vermoeiender ik zal zijn. Ik vond uit wat voor mij een uitstekende balans tussen voedsel en energie was.

Toen ik dat ervaarde, kwam ik er wel achter dat als ik me niet zo goed voelde of me zelfs ziek begon te voelen, dat het gewoon doorgaan enkel met water vrij natuurlijk voelde en helemaal niet zo slecht was. Ik begon ook een maaltijd over te slaan toen ik geen honger had en me niet goed voelde, ik voelde hoe mijn lichaam reageerde en ik voelde hoe het zichzelf kon genezen. De angst, die ik had vanwege wat me vroeger werd verteld om dood te vallen van ondervoeding, was niet echt wat er gebeurde toen ik het daadwerkelijk deed. Natuurlijk had ik al op veel andere gebieden ontdekt dat de meeste dingen die mij eerder door een samenleving werden opgedrongen, niet echt in overeenstemming zijn met mijn eigen ervaringen, zowel positief als negatief.

Het testen met juist een maaltijd, werd al snel een poging van een dag en zelfs pogingen om een paar dagen te vasten op basis van alleen maar water. Het voelde allemaal geweldig, en het enige wat ik beseftte dat voor mij niet zo raadzaam was, was om de zeer intensieve korte inspanning te leveren. Meestal een half uurtje intensief hardlopen, een zeer intense, stressvolle dag op het werk... het zouden dagen zijn die ik zou vermijden om te doen tijdens het vasten, na mijn ervaring. Voor alle andere dingen had ik echt geen problemen. Ik kon zelfs aan een tafel gaan zitten en een gesprek voeren met anderen die aan het eten waren. Ik voelde echt de voordelen van het vasten, wat ik zie als het reinigen van mijn lichaam en het geven van wat energie om te herstellen.

Met die kennis kwam ik bij Irène Grosjean voor een paar dagen aan en kwam ik in contact met haar "le jeûne & purge" die gezien kan worden als reinigingsaanbevelingen. Ze zei dat de mens, zoals alle dieren, ook zijn binnenkant moet reinigen en zuiveren als hij dat nodig acht. Omdat ik geen ervaring heb met dit onderwerp, heb ik goed geluisterd naar wat ze erover te zeggen had en het klonk het proberen waard. Na een persoonlijk consultatie met haar kreeg ik een persoonlijk reinigingsprogramma van haar. Het bestond voornamelijk uit 1 zuivering met 'chlorumagène' en 1 met 'huile de ricin' die ik afwisselend (niet samen) kon doen en waarna ik een paar dagen niets meer mocht eten. Tijdens ons verblijf daar hoorde ik de wildste verhalen over deze purges, van andere deelnemers die het al geprobeerd hadden, over het feit dat ze erg ziek waren, dat ze moesten overgeven terwijl ze het dronken... Op dat moment was er niets dat me bang maakte, ik wilde dit proberen en ervaren wat het me zou brengen.

Ik moet zeggen dat het feit dat ik de 'chlorumagène' en de 'huile de ricin' uit de apotheek moest halen niet de ideale oplossing voor mij leek, toch heb ik het geprobeerd en ik geloofde erin. Een paar weken na mijn verblijf bij Irène Grosjean begon ik deze 2 zuiveringen te ervaren en de eerste effecten waren nogal negatief; mondzweren, vermoeidheid, duizeligheid... Nu zei ze vooral dat het om zuiverings verschijnselen ging, dus ik maakte me niet al te veel zorgen. 1 maand later begon ik wat ritme te creëren, ik nam nu grotere doses, nu met sommige purges zou ik volledig KO zijn, met koorts en echt geen energie meer. Na dit enkele maanden te hebben gedaan zou ik op een gegeven moment moeite hebben om de reiniging drankjes in te nemen. Tot een punt waarop het moeilijk werd om naar de fles met 'huile de ricin' te kijken of de pompelmoes waarin ik het moest vermengen te ruiken.

Gezien het feit dat na maanden van uitvoeren van deze reinigingen en de stress die het mijn lichaam gaf, is het de eerste keer dat ik me afvraag of het niet beter zou zijn om deze reinigingen te stoppen. De volgende keer dat ik geen speciaal effect voelde, besloot ik dat mijn lichaam te veel leed voor het voordeel dat ik erdoor kreeg. Ik stopte de zuiveringen en concentreerde me op het vasten alleen en het schoonmaken van mijn lichaam met bepaalde voedingsmiddelen.

Terugkijkend denk ik dat het een ervaring was die ik moest hebben, ik heb nergens spijt van en ik zou het weer doen als ik terug in de tijd kon gaan. Ik voelde gewoon dat op een natuurlijke manier mijn stress bestrijdende reactie op de stoffen van de purge me deed beseffen dat het niet meer natuurlijk aanvoelde. Ik zal dan ook de ervaring vanaf dan stoppen met de 'chlorumagène' en de 'huile de ricin'.

Hoewel ik vanaf dat moment niet meer "à la Irène Grosjean" vastte, had ik de voordelen ervan gezien en zou ik er op allerlei manieren mee experimenteren.

Ik testte om 3-4 dagen niet te eten (alleen water en infusies), wat perfect werkt, nu zou het soms heel gemakkelijk zijn om dat te doen, andere keren heel moeilijk en veel discipline vereisen.

Ik heb ook getest om 24 uur lang 1 dag per week niet te eten (alleen water). En ook hier zou ik ontdekken dat het soms heel gemakkelijk is om dat te doen, andere keren heel moeilijk en terug vereisen van veel discipline.

Vandaag vanuit een vasten standpunt en met die ervaringen pas ik het volgende toe;

- Als ik me slecht of ziek voel, vast (alleen op basis van drinkwater) ik zeker de periode die ik daarvoor als nodig voel en ga pas weer eten als ik echt honger heb naar wat fruit of groenten (geen hamburger of een zakje friet, dat is nephonger voor mij).
- Ik probeer niet te laat in de avond te eten. Het laatste dat ik eet is meestal rond 17u - 18u. Ik probeer ook niet te vroeg in de ochtend te eten. Het eerste wat ik eet is meestal rond 7u - 8u, wat me elke dag een +-12u vasten, lichamelijke of verterings rust geeft.
- Als ik kan (Ik ben niet te hard voor mijzelf maar ook niet te zacht, voel wanneer het goed voor mij voelt), probeer ik mijn laatste maaltijd van de dag rond 15u - 16u te hebben en eerst rond 7u - 8u, wat me elke dag een +-16u verterings rust geeft. Hierdoor kan mijn lichaam ten volle profiteren van de rust en slaap om te herstellen en niet 100% met de spijsvertering bezig te zijn op dat moment.
- Purges, ik stopte er volledig mee in de vorm van de aanbevelingen van Irène Grosjean. Wat ik wel te weten ben gekomen over mijn reis is dat er enkele uitstekende planten zijn die ook voor een natuurlijke reiniging zorgen. Voor mij bieten, wortelen, venkel, broccoli, spruiten, knoflook, gember, boerenkool, citroen, uien, peterselie... ..allemaal natuurlijke reinigingsmiddelen die ik vandaag in mijn dagelijkse voeding opneem. Ik probeer er gewoon een natuurlijke verbinding mee te hebben. Op een gegeven moment wil ik ze echt niet eten en op andere momenten zijn ze alles wat ik wil eten.

Op basis hiervan is mijn vertrouwen in de natuur aanzienlijk toegenomen en het heeft me de liefde, de troost en de grootsheid gegeven die ik er al lang niet meer in had gezien. En het belangrijkste van alles, het geeft me een geweldig gevoel.

Om nu de vraag te beantwoorden waarmee ik begon, "Hoe lang kan ik leven zonder te eten?". Uit mijn experimenten zou ik kunnen zeggen, 4 tot 5 dagen gemakkelijk. Geloof dit niet! Voor een echt antwoord, beveel ik de volgende film aan "La marche sans faim".

En waarom zou de limiet die afstand of tijd zijn?

Ik zal een tip geven: "het mentale is de limiet en de limiet is het mentale".

Hoewel ik ook geloof dat er een grens is tussen de relatie tussen het mentale en het fysieke, zou ik dit moeten testen om het echt te weten, nu moet ik toegeven dat ik me er om één of andere reden voorlopig niet toe aangetrokken voel. Ik heb vrede met mijn ontdekking tot nu toe over verterings rust.

11.5. 5 dagen niet eten, hoe verloopt dat dag per dag?

Niet eten voor een bepaalde periode is niets nieuws voor mij. Een langere periode was een tijdje geleden en om eerlijk te zijn was ik niet op zoek naar meer dan 2-3 dagen. Totdat op een dag een vriend me vertelde dat hij voor een langere periode niet gaat eten en dat hij het graag samen zou willen doen. Ik was vrij snel verkocht om die ervaring samen te doen. Nu begon ik ondertussen ook al na te denken over de voordelen die ik zou krijgen als ik weer een langere reset van mijn lichaam zou doen. Toen de vriend er niet meteen mee door wilde gaan, wou ik dat wel. Wel dan doe ik het gewoon weer, en in plaats van de ervaringen 's avonds samen te delen met de vriend, schrijf ik de ervaring gewoon op. Ik deed geen speciale voorbereiding, de week ervoor heb ik wel veel salades gegeten, deed intermediate vasten (15u tot 8u) en het weekend was zwaar als het op eten aankomt. Ik begon op een zondagavond om 17 uur, na mijn laatste maaltijd, een plantaardige lasagne (mooie reserve voor de volgende dagen, nu weet ik niet of dat altijd helpt of niet, we'll see).

Dag 1:

Dit was vrij gemakkelijk, yoga, 5 km wandelen, allemaal hetzelfde, 1 dag doe ik regelmatig, zo niets bijzonders. Natuurlijk is er altijd het mentale die het over wil nemen, hey je moet eten hey, hallo je hebt honger, wow dat ziet er heerlijk uit, zou je geen hapje nemen....

Daarnaast is er ook veel geeuwen, nu dat is normaal zonder eten en in tijden van verandering. Verandering want deze keer drink ik alleen maar water en geen gember/citroen warm water in de ochtend of ergens gedurende de dag een warme infusie. Ik merk dus wel de troost die dit me heeft gebracht in het verleden. Ook mijn koude douche was zalig, nu was het opwarmen achteraf moeilijker dan normaal.

So overall, just another day.

Dag 2:

Tijdens de ochtend yoga, voelde ik me erg sterk en 5 km wandelen was precies hetzelfde als gisteren. Zoals ik al zei, wilde ik deze keer de ervaring van gewoon water te drinken hebben. Ik denk dat ik deze ervaring morgen nog een dag zal doen. Daarna ga ik mezelf toestaan om 's morgens een gember/citroen warm water te drinken en ergens overdag een warm infusie, waarvan ik vond dat het vroeger leuker mee was en waarschijnlijk niet veel verschil zal maken aan het reset effect. Tijdens de avond speelt zich wel in mijn hoofd af, hoe lang zal ik dit nog doen en waarom.

Nu voilà, up to the new experience

Dag 3:

Gisteravond heb ik een uurtje kriya yoga gedaan en ik voelde me goed om te gaan slapen. De nacht was vrij intens, veel korte dromen over plaatsen waar ik tijdelijk vast zat (met de auto, als persoon in een doorgang) en moest proberen los te komen. Ik ben regelmatig wakker geweest en had ook momenten die een beetje koortsachtig aanvoelen.

Tijdens de ochtend yoga voelde ik me nog steeds sterk, 5 km wandelen was hetzelfde als gisteren, kon nog steeds een koude douche nemen en speelde basket 1 tegen 1 tot 20 met de zoon. Koude douche in de ochtend of in de middag is perfect, 's avonds is het echter wel moeilijk in deze omstandigheden. De ervaring voelt stabiel aan vandaag, nu ga ik me ontdoen van enkel water, laat ik gember/citroen warm water en een warme infusie ergens gedurende de dag toe. Waarschijnlijk heel mentaal, nu kijk ik er naar uit.

Dag 4:

Iets waar ik tot nu toe niet veel over gezegd heb, is dat ik sinds dag 2, als ik rustig ben, mijn hartslag volledig kan voelen, iets wat ik normaal gesproken niet zo hard voel buiten tijdens meditatie. Gisteravond rond 9:30 uur was ik behoorlijk moe, kon ik goed slapen en dit keer niet veel dromen. Om middernacht werd ik wakker om naar het toilet te gaan en had ik waarschijnlijk het slechte idee om naar de klok te kijken. Ik denk altijd dat hoe minder invloed van buitenaf, hoe neutraler mijn lichaam er mee omgaat. Dus ja middernacht had ik gezien, toen ik weer in bed stapte voelde ik me alsof ik wakker werd en dingen begonnen rond te draaien in mijn hoofd. In zo'n situatie doe ik normaal gesproken 1 meditatie en alles is oké om terug te slapen, nu voelde ik mijn hartslag intens en kon ik niet slapen. Ergens rond 3 uur viel ik eindelijk in slaap. 5u30 was dan vrij intens, maar mijn gember / citroen warm water wacht op mij, zalig. Ochtend yoga nog steeds sterk, wel binnen gedaan in plaats van buiten en 5 km wandelen was hetzelfde als gisteren. Op het slapen na voel ik me eigenlijk perfect en super gezond. Wat kan ik nog meer verwachten.

Dag 5:

Veel beter geslapen, was niet moeilijk na gisternacht. Wat een dag, voel mij perfect, alles nog beter dan de vorige dagen, kan nu grotendeels mentaal gerelateerd zijn door dat ik weet dat ik vanavond weer ga eten. Amaai, eten heeft weliswaar een speciaal plekje in mijn leven en het heeft wel degelijk een grote impact op mijn leven. Mijn omgeving zegt het zelf, we zijn blij dat je weer gaat eten en je zo in deze staat te zien. Klein detail, als je niet eet, gaat de energie van je lichaam naar herstellen en dan overleven, dus libido (of voortplanting) is helemaal weg tijdens deze 5 dagen, nu wees gerust nadat de wortel gember op was, was alles terug. Nu de overgang is iets wat ik aanraad rustig aan te doen, een zelfgemaakte jus, dan wortel bloemkool salade om weer op te bouwen en ik had niet echt zo'n honger.

De ervaring samengevat:

- Ik denk dat het makkelijker is in de zomer, of in ieder geval op een warme plek. De eerste 3 dagen zat ik in mijn bureau zonder verwarming op 14°C, en dat gaf me koude handen en voeten en maakte het moeilijker. Toen ik in de salon zat, wat ik aan het einde van dag 3 tot het einde deed, was het makkelijker.
- Misschien wilde ik daarom op een gegeven moment, voor dag 4 & 5, het comfort van een warmere water drankje.

- Vroeger was ik ook actiever tijdens periode van niet eten, ik ging naar mijn werk, naar de winkel, etc... ik was altijd wel bezig, wat het makkelijker maakt. Hier nu met COVID-19 lockdown thuis zitten de hele tijd, buiten de yoga en dagelijkse wandeling, gaat alles langzamer, bewuster en maakt het naar mijn mening net iets moeilijker.
- De eerste 2 dagen zijn vooral mentaal en loskoppelen van gewoontes.
- De dagen daarna is de zin weg en gaat het meer om de gevoelens in het lichaam. Nu is er helemaal geen pijn bij betrokken, het is meer herstel en reiniging in het lichaam, en ook voor mij de nummer één reden om een tijdje niet te eten.
- Ik denk wel dat hoe zwaarder dag 2 & 3 zijn, hoe zwaarder het lichaam moet herstellen en gereinigd moet worden. Nu ik het opschrijf en terugkijk, merk ik een groot verschil in de verschillende keren dat ik het heb gedaan, vooral in dag 2 & 3.
- Ik kan ook gemakkelijk aan tafel zitten gedurende de 5 dagen voor een sociaal moment zonder één enkel gevoel voor eten te hebben.

Waarom ga ik niet verder, 5 dagen is voor mij een goede periode voor een goede reset. En op dit moment zie ik het nut niet in om hier verder in te zoeken. Wie weet wat de toekomst brengt.

11.6. Afscheid van Facebook na 15 jaar!

Ik ben opgegroeid in een huis waar de radio dagelijks aan stond en waar 's avonds TV werd gekeken. Als kind herinner ik me vooral dat ik op woensdag, zaterdagavond en zondagmorgen graag naar leuke programma's keek. Toen ik opgroeide, was het vooral het soort programma's en het uur waarop het werd uitgezonden dat mijn belangstelling voor TV sterk deed afnemen. Toen ik 21 jaar geleden het ouderlijk huis verliet, leek het dus niet meer dan normaal dat ik niet voor kabeltelevisie zou betalen. Ik keek niet langer TV of het nieuws, en het scherm werd voornamelijk gebruikt voor films die we gingen huren bij de plaatselijke videotheek. Ik zeg voornamelijk, want ik had geen DVD lezer, nee daar had ik een PS2 voor gekocht en zo werd het scherm ook nog een beetje voor iets anders gebruikt. Elk MotoGP spel op de PS2 heb ik uitgespeeld, vandaag de dag zou ik zeggen dat het een "kan niet vervelen" probleem is, toen was het puur plezier en ik heb er geen seconde spijt van.

Ondanks dat ik het nieuws niet zag, luisterde ik nog steeds naar het nieuws op de radio, vooral in de auto. Ongeveer 10 jaar geleden ontdekte ik dat het niet kijken naar het nieuws een positieve invloed op me had en dat de radio me niet veel bijbracht, behalve dan het ontdekken van nieuwe muziek. Ik besloot vanaf dat moment niet meer naar de radio te luisteren. Ik ontdekte nog steeds nieuwe muziek via vrienden, dus er was niet veel dat ik miste aan de radio. Ik heb me een jaar lang via e-mail geabonneerd op een heleboel nieuwssites om op de hoogte te blijven, maar ik ontdekte al snel dat dit niet erg nuttig was. Dus na die korte ervaring heb ik me uitgeschreven voor al die nieuwsbrieven.

Het enige lastige is dat wanneer ik andere mensen ontmoet die graag over actuele zaken praten, het wat moeilijker is om met hen te praten. Ik zeg spreken, wat erop neerkomt dat ik dan veel aandachtiger luister, nieuwsgieriger ben en vragen stel bij degene met wie ik spreek, aangezien ik er niets vanaf weet. Ja, er is enige verbazing dat ik het niet weet, maar dit slaat al snel om in passie bij de persoon om te vertellen wat hij of zij heeft gehoord.

Na TV en radio kwam natuurlijk het Internet. Een hele nieuwe bron van informatie en nieuws werd aan mij blootgesteld. Het was voor mij een zeer moeilijke aanpassing om, om te gaan met zoveel informatie die aan mijn voeten lag. Het had soms zelfs een zeer verslavend effect, aangezien er eindeloos veel informatie beschikbaar is (of in ieder geval niet wat er in een mensenleven tot je kan worden genomen) en ik er dus maar niet genoeg van kon krijgen. Ik ben hier ook op vooruit gegaan, heb mezelf beter leren kennen en kan vandaag veel gezonder omgaan met alle beschikbare informatie.

In dit alles kwam Facebook, iets waar veel mensen het over hadden rond het jaar 2007. Natuurlijk ging ik er zelf ook eens een kijkje nemen en vooral ontdekken dat ik er veel personen op kon vinden met wie ik in het verleden contact heb gehad (klasgenoten, vrienden, burens...). Leuk, dan zien we ze allemaal terug en kunnen we met ze in contact komen, dat was mijn eerste gedachte. Als dit na een tijdje niet echt het geval was, dacht ik dat het te maken had met

de informatie in mijn profiel, ik vulde veel persoonlijke informatie en interesses in, in de hoop weer gelijkgestemden tegen te komen. Weer moest ik ontdekken dat dit niet werkte. Het was eerder andersom, als ik iemand in het echt ontmoette, zorgde Facebook er juist voor dat ik wat meer indirect contact hield.

Al zo'n 15 jaar probeer ik erachter te komen wat Facebook zou toevoegen aan mijn leven, en ik moet concluderen dat het, net als TV en radio, informatie naar me toe stuurt die mijn leven niet echt beter maakt. De laatste paar jaar had ik, afgezien van het bekijken van de top post die facebook me voorschotelt en het plaatsen van de nieuwe berichten van mijn blog, al niet veel activiteit op Facebook. Dus ik merkte dat ik er door andere mensen over hoorde, en dus eigenlijk niets miste.

Ik heb in de loop van de tijd ook gemerkt dat facebook de informatie begint te filteren en zelf gaat bepalen wat de aandacht van de gebruiker zal krijgen. Dat geldt voor mijn blogberichten, nu geldt dat ook voor de informatie die ik te zien krijg. Heel veel kon ik zelf ontdekken, vooral door mezelf beter te leren kennen. Weten waar ik gevoelig voor ben, weten waar ik me door laat afleiden en weten wat bepaalde dingen met me doen. Mijn waarheid.

Daarom is voor mij de tijd gekomen om mijn activiteit op Facebook stop te zetten, mij er niet langer door te laten afleiden en mijn tijd volledig te wijden aan echte ontmoetingen, waaraan ik altijd de voorkeur heb gegeven. Ik sluit mijn account niet, zodat bepaalde informatie nog steeds beschikbaar zal zijn voor mensen die er naar op zoek zijn, net zoals ik ook op zoek ben geweest. Ik verwijder wel de App, zal er geen activiteit meer op hebben en zal alleen af en toe nog eens op messenger kijken, want ja, dat is net een telefoon, ideaal om af te spreken en het enige wat ik er leuk aan vind.

Bedankt voor de vele jaren te helpen aan mijzelf te leren ontdekken Facebook, ik heb er alle vertrouwen in dat zij die mij zoeken mij zullen vinden en wat mijn blog betreft, het is mogelijk om die te volgen via e-mail voor diegenen die geïnteresseerd zijn. En voor degenen die nooit een Facebook-account hebben gehad en die ik echt bewonder, dank je wel dat je zo'n mooie inspiratie bent geweest om dit te doen.

Love you all, ciao bella.

11.7. Eén jaar zonder social media, wat doet dat met een mens?

Ik ben één van de mensen die sociale media zagen ontstaan, en langzaam zagen worden tot wat het nu is. In 2002 van Friendster, Myspace, Second Life, LinkedIn ... tot Facebook, Twitter en alle andere die daarna ontstonden. Ik moet toegeven, ik heb er veel geprobeerd, maar kwam altijd tot de conclusie dat ze me persoonlijk niets oprachten. Het enige waarin ze heel goed slagen is stille tijd voor mezelf, heel snel en onmerkbaar absorberen en snel voorbij laten gaan. Aangezien tijd voor mezelf vrij kostbaar is, ben ik altijd heel hard op mijn hoede geweest voor deze platforms.

LinkedIn is waarschijnlijk de enige die ik nog echt gebruik en soms raadpleeg, nu is dat volledig op en voor het werk. De laatste echt zware voor mij was Facebook, waarvan mijn ervaring en afscheid hier te lezen is

(<https://www.stevendeschuyteneer.be/2021/12/21/afscheid-van-facebook-na-15-jaar/>). Nu een dik jaar later is het dus een goed moment om eens te kijken of het een goede beslissing was.

Moelijk te zeggen of het een goede beslissing is eigenlijk, wat ik wel kan zeggen is dat ik niets mis en er totaal geen heimwee naar heb. Ik zal waarschijnlijk wel na een jaar netjes zijn afgekickt. Natuurlijk, zoals te lezen is in mijn ervaring ermee, bracht het vanaf het begin niet wat ik ervan verwachtte. Zoals ik al zei in mijn Facebook ervaring, werd het voor mij tijd om me er niet langer door te laten afleiden en mijn tijd volledig te wijden aan echte ontmoetingen, waaraan ik altijd de voorkeur heb gegeven.

Inmiddels ben ik, waarschijnlijk omdat het universum het zo wil, regelmatig mensen tegengekomen van wie ik vroeger op Facebook prachtige familiefoto's zag, die het bij het laatste contact moeilijker hadden dan de foto deed vermoeden. Ik zag al vrij snel dat mensen die zowel het positieve als het negatieve posten tot een zware minderheid behoren.

De meeste mensen plaatsen alleen het positieve, om dat vervolgens bij het eerste echte contact te bevestigen. Ja, bij mij is alles perfect! Als je nu die foto niet ziet, of die info niet hebt en met een meer nieuwsgierige insteek contact maakt, kon ik vaak vaststellen dat er in elk leven spijtig genoeg, leed en moeilijkere periodes aan te pas komen. Waarom praten we daar niet over? Het zou ons allemaal een gevoel van betrokkenheid geven, niet?

Natuurlijk praten we er wel over, als het andermans echte diepe shit is, om te consolideren dat het bij ons toch niet zo erg is. Wat dat betreft kijken we maar al te graag naar het nieuws. Maar als het om onze neus gaat, naar onze eigen feiten luisteren we liever niet. Doen liever alsof er niets aan de hand is, zetten liever een mooie foto van ons op Facebook om te laten zien hoe goed we het doen.

Dus als ik terugkijk op dit jaar, moet ik concluderen dat het me vooral een meer realistische liefdevolle kijk op het leven heeft gegeven. Ik voelde echte verbinding terug in gesprekken en niet oordelend waar ik vooral met mezelf bezig was op basis van de info die ik had gezien (en die social media mij voorschotelde).

Vandaag de dag zou ik niet weten wat ik er nog te zoeken heb. Specifiek info over een event of bedrijf misschien, nu zeer vaak zijn er wel andere manieren om die info te vinden. En als er iets is wat ik echt merk, is dat ik veel meer leer in de stille momenten met mezelf, dan in die momenten dat ik Facebook open en even scroll. Happy discovery!

11.8. Wat gebeurt er als ik meer dan 10 jaar geen dierlijke producten eet?

Met "geen dierlijke producten" bedoel ik geen dode dieren zoals vlees, vis... maar ook geen producten van dieren afkomstig, zoals melk, eieren... Vandaag bekijk ik het als zeer simpel om dit te doen. 8 jaar geleden was de uitdaging iets groter, omdat deze producten zowat overal in zitten. Waarom zit dit overal in? Niet voor mijn gezondheid, maar meer voor de textuur en de smaak waardoor ik er net iets meer verslaafd aan ben. Want natuurlijk komt voedsel in de winkel omdat een verslaafde ervan, het zou kopen, dus dat is helaas doel nummer één van bewerkt voedsel.

Toen ik in 2014 deze stappen zette waren er maar weinig mensen die mij hierin steunden. De meeste contacten waren er vooral om te proberen mij bang te maken, en mij te wijzen op de loodrechte keuzes die ik maakte ten opzichte van de maatschappij. Ik was mager, ziek en geestelijk helemaal niet in goede conditie. Dit was het gevoel dat de mensen om mij heen mij gaven. Ikzelf daarentegen voelde me beter dan ooit tevoren.

In dit boek heb ik de directe voordelen al beschreven, nu is de inhoud een compleet overzicht van alle veranderingen die het teweeg heeft gebracht. Van mijn relatie met dieren, sport, ego, yoga, gebed, mindfulness, meditatie, seks, alcohol, slaap, koude douche, suiker, gewicht afvallen, geld, vasten... De lijst is eindeloos en wordt elke dag langer. Gek eigenlijk dat ik in 35 jaar maar weinig dingen heb geleerd en ontdekt, om dit de laatste 8 jaar in een rollercoaster tempo vooruit te zien gaan. Al deze dingen zijn voornamelijk activiteiten of uiterlijke zaken, nu de grootste verandering hierin, is mijn eigen kijk op de wereld.

Met mijn kijk bedoel ik, de manier waarop ik naar dingen kijk, ze ervaar en in me opneem. 35 jaar lang heb ik een leven geleid waarin de ander altijd de schuldige was, voor dingen die ik meemaakte. Vaak zag ik oplossingen in de vorm van, als die persoon dit heeft of als ik dat doe, dan zal alles beter worden. Voor de dingen die veranderden was ik echt overtuigd, dat, dat de reden was. Ik was niet gelukkig, die persoon veranderde en nu ben ik gelukkig, dank u aan die persoon, de wereld is lief met mij. Het vergt wel wat tijd en hard werken, om te zien wat een oneindige innerlijke kennis ieder in zich heeft. Hoe elk individu van binnen een andere kijk en ervaring op de wereld kan hebben.

Nu wilde ik er vaak niet naar gaan kijken. Als ik het over hard werken heb, bedoel ik daarmee dat het niet zo gemakkelijk is om te zeggen, eigenlijk gaat dit over mijn kijk of ervaring over die andere persoon en niet over wat die persoon doet, zegt.... Het is hoe ik er naar kijk of het ervaar dat het verschil maakt. Dat begrijpen vergt werk en discipline, gezien het natuurlijk veel gemakkelijker is om gewoon te zeggen dat of zie ongelijk hebben, hé voila alles opgelost. Mijn vroegere standaard reactie.

Er ligt echter een enorme kracht in het ontdekken dat alles in mij zit. Dat ik de schepper van mijn leven ben. Dat ik mezelf bepaalde verhalen vertel die ervoor zorgen dat ik de wereld door een bepaald lens bekijk. Dat ik de juiste acties onderneem om mijn leven te leven zoals ik het moet leven. Als we alles leven volgens de verhalen die we onszelf vertellen, is het niet onwaardig om vooral de beste, meest liefdevolle verhalen in mij naar boven te halen.

8 jaar zonder dierlijke producten heeft mij vooral mijn innerlijke kracht laten zien, de schepper van mijn leven en een ontdekking die ik iedereen toewens.

"de schoonheid ligt in jou zoals je bent"

11.9. Wat ontdek ik als ik een jaar mijn haar niet was?

5-10 jaar geleden wist ik het antwoord meteen, zeer vuil, vettig haar waarschijnlijk vol beesten. Van 'heel vuil en vettig haar' lijk ik overtuigd, voor 'vol beesten' heb ik al 'waarschijnlijk' gezet. Want geef toe, natuurlijk ben ik daar niet zo zeker van. Dus geef ik hier mijn ervaring en mijn waarheid daarachter, is het nu ook effectief zeer vuil, vettig haar, vol beesten?

Eerst moet ik natuurlijk een beetje dieper ingaan op, wat is niet wassen? De eerste 35 jaar van mijn leven waste ik mijn haar dagelijks met industriële shampoo. Dagelijks? Nou ik heb wel een periode gehad dat ik mijn haar niet dagelijks waste. In de periode dat ik rasta's wilde, werd er helemaal niet gewassen, en werd er alleen sier in het haar gesmeerd. Iets wat ik na een paar maanden opgaf. Er is ook de periode geweest dat ik lang haar had, en waar ik het haar alleen waste met industriële shampoo na het sporten (alle 2-3 dagen).

Ongeveer 5 jaar geleden ben ik overgeschakeld op meer natuurlijke zepen en shampoos en ben ik gestopt met het gebruik van industriële producten. Ik ontdekte al snel dat geur en reinheid niet zozeer worden beïnvloed door de zeep die ik gebruik, maar meer door het voedsel dat ik eet. Als ik afval eet, ruik ik afval en als ik natuur eet, ruik ik natuur, aan ieder zijn eigen om te beoordelen wat voor soort natuur geur dat is. Ik ben ook gestopt met het gebruik van industriële gel om een kapsel te maken.

Toen ik een paar jaar terug alleen nog maar koude douches nam en op een gegeven moment ook mijn haar heb afgeknipt, ben ik vanaf dat moment bij elke douchebeurt mijn haar nat gaan maken. Dus soms gebruikte ik natuurlijke shampoo en op andere momenten alleen koud water. De natuurlijke shampoo versus gewoon koud water, maakte niet zo'n groot verschil als het geval was met industriële shampoo, waar voor mij echt een vals gevoel van reinheid aanwezig is. Aangezien dit contrast niet meer zo groot was, ging ik soms langer zonder zeep dan ik voorheen zou hebben gedaan.

Dus besloot ik op een gegeven moment om mijn haar niet meer echt met zeep te wassen en alleen nog maar met water. Ik doe dit nu al meer dan een jaar, elke dag alleen met water spoelen en hier zijn mijn bevindingen:

- Mijn haar is zeker vetter, althans in lijn met de definitie die de verkopers van industriële shampoo eraan geven. Nu lijkt dat vrij natuurlijk vettig, die op een gegeven moment verzadigt en dan afneemt. Het is niet zo dat ik elke dag meer en meer vet op mijn haar krijg tot een frituur het enige resultaat is. Het stabiliseert zich op een bepaald punt.
- Er is een groot verschil of ik dit met koud water doe of met warm water. Het haar reageert daar heel anders op. Ik geef de voorkeur aan het effect van koud water.
- Ik heb geen last gehad van schilfers, kloofjes of andere hoofd/haar aandoeningen.
- Ik heb van niemand opmerkingen gekregen over vettig haar, dat zal misschien nu wel veranderen.
- Mijn haar voelt veel natuurlijker aan, en niet kunstmatig gereinigd.

Het enige waar ik echt moeite mee had, was wanneer mijn haar mogelijk in contact zou komen met iemand anders. Stel dat iemand mijn helm wilde lenen, even door mijn haar wilde strijken... ik zou daar problemen mee hebben gehad, want het is mijn keuze en ik wil het niet opdringen of in contact brengen met derden. Dit is gelukkig niet gebeurt.

De uitzondering die zich voordeed is toen ik tijdens een zeer lange wandeling een kind op mijn schouders nam, dat heel rustig bleef zitten in het begin, nu begon het kind op een gegeven moment in mijn haar te spelen. Het leek het kind niet te storen, nu voelde ik me er niet erg goed bij. Ik heb het gewoon door laten gaan, hoop dat het kind er niet al te veel last van had en wil me daar oprecht voor verontschuldigen. Sorry lieverd.

Veel van mijn ontdekkingen sinds het veranderen van mijn voeding zijn ontdekkingen in mezelf van dingen die ik gewoon voor waarheid aannam zonder er vragen bij te stellen.

Is zeep properder?

Afhankelijk van aan wie ik deze vraag stel, zal het antwoord anders zijn. Sommigen hebben er belang bij mij dit te laten geloven. Sommigen nemen hun eigen waarnemingen en nemen dat als waarheid aan. Sommigen komen over als zo overtuigd dat ze me alles kunnen laten geloven... Uiteindelijk is het belangrijk dat iedereen zijn eigen 'propere' waarheid hierin vindt. Ik blijf me dagelijks verbazen over het aantal afhankelijkheden die ik zonder bijzondere reden van buitenaf heb opgenomen. Nu ben ik erg dankbaar dat ik me er al van bewust ben, een eerste stap die ik iedereen toewens!

11.10. Wat te leren van een mandala?

Een mandala is een geometrische configuratie van symbolen. Voor mijzelf ken ik het vooral van de prachtige vormen, tekeningen en de tatoeages die er uit voortkomen of erop gebaseerd zijn. Ik had ook kleurboeken gezien waarin het kleuren van mandala's werd aangeprezen als een rustgevende bezigheid. Verder dan dat ging mijn kennis van mandala's niet.

Totdat ik vrij recent een reportage zag over het boeddhisme. Naast het feit dat ik zag dat voedsel die boeddha's eten, afhangt van de liefde die erin gestoken is om het te maken. Als er geen liefde in is gestopt, eten ze het niet. Was er een boeddhist die een prachtige, mooie, fijne mandala aan het maken was. Hij lijkt er weken en weken aan te werken en dan aan het eind van de reportage, veegt hij deze mandala gemaakt van zand gewoon weg. Ik was in shock, hoe kan iemand zoveel werk, geduld en precisie in iets steken en het dan zomaar wegvegen. Zonder, zoals in deze moderne tijden, er op zijn minst een foto van te maken.

De mandala wordt blijkbaar in verschillende spirituele tradities gebruikt als een begeleidingsinstrument. De leer erachter is te leven met het feit dat alles tijdelijk, vluchtig en vergankelijk is. Dus dit gaat echt in de richting van het volledig loskoppelen van het materiële. Ik kon me vinden in de gedachte en begon ook te zien hoe ik het in mijn leven kon toepassen.

De tijdelijkheid van boeddha speelt nog steeds in mijn hoofd, en ik heb zelfs overwogen om ergens zo'n kleurzand kit te zoeken of te kopen. Natuurlijk zou ik hetzelfde effect ook met een puzzel kunnen doen. Of misschien op de piano verkennen en loslaten op wat ik maak. Het is een hele verschuiving en een verandering die niet gemakkelijk te nemen is om te leven met het feit dat alles tijdelijk is. Dit in plaats van de illusie te hebben dat alles voor altijd is en zal zijn.

Een mooie ironische illustratie hiervan, zijn waarschijnlijk de mandala tatoeages die ik heb en de spirituele tradities die de Boeddha eraan geeft. 2 dingen die niet veel met elkaar te maken hebben en toch was de tatoeage tot nu toe mijn enige definitie ervan. Met de leer van het tijdelijke, vluchtige en vergankelijke, krijgt de mandala maar ook alle andere schoonheid in de wereld voor mij een andere betekenis.

Geniet van het heden, geniet van de schoonheid zoals ze is en geniet van de nieuwe schoonheid die er morgen zal zijn. Alles is tijdelijk, zowel plezier als pijn. Hoewel ik over liefde nog niet helemaal weet. Waarschijnlijk is deze ook tijdelijk op een bepaalde maat, aangezien hij met elke seconde groter wordt.

12. Samenleving



Alles wat we vandaag de dag zien is gemaakt door mensen die samenwerken, maar ook samenleven. Wanneer we geen verbinding meer hebben met de ander, en de ander geen plek meer gunnen op deze aardbol, dan worden we echt met uitsterven bedreigd. We vergeten vaak dat samenwerking ons deze individuele wereld heeft geschapen, waar we zo van houden.

12.1. Hoe kan ik anders eten met een gezin (familie of inwonende)?

Ik praat niet veel over mijn familie, eigenlijk omdat het mijn persoonlijke beslissing is om al deze informatie te delen en ik hoop dat het ergens kan bijdragen aan een beter leven. Het is niet die van hen en ze maken hun eigen beslissingen, zijn op hun reis en het is niet aan mij om hen te vertellen wat ze wel en niet moeten doen. Ik krijg wel regelmatig de vraag 'ik wil veranderen, nu mijn partner niet, wat kan ik doen' en daarom zal ik er hier een beetje over neerschrijven, nu vooral mijn persoonlijke mening, het is geen familie verklaring.

Als ik en mijn partner met elkaar praten, neem ik (en zij ook denk ik) nooit iets voor de waarheid juist omdat de andere persoon het zegt. Ik zal er veel aandacht aan besteden, het een hoge waarschijnlijkheid geven en waarschijnlijk zullen we er in de loop van tijd meer diepgaande discussies over hebben, waarbij we onze beide ervaringen zullen uitwisselen. Dus het eerste wat ik zou zeggen dat heel goed werkte voor mij is een goede open, niet-oordelende communicatie. Ik heb het over open, niet-oordelende communicatie over voeding hier, maar ik denk dat het belangrijk is voor alle onderwerpen in een relatie of gezin.

Dus als er één startpunt is om een verandering naar plantaardig voedsel (of een andere verandering) in een relatie of familie te beginnen, dan is het aan mij om ervoor te zorgen dat ik open, niet-oordelende communicatie en respect voor elkaar kan hebben zodat elk zijn beste authentieke zelf kan zijn. Als ik dat niet kan hebben, dan zal dat mijn primaire focus zijn, om ervoor te zorgen dat, dat aanwezig is voordat ik overga naar een willekeurig onderwerp, in dit geval voeding.

Als ik die communicatie eenmaal heb, heb ik gezien dat er een zekere vrijheid voor mij is in de familie, waar ik sommige dingen op eigen houtje kan verkennen. Concreet betekent dit dat sommige maaltijden vrij individueel zijn en dat ik anders kan eten dan andere familieleden. Voor het ontbijt eet ik fruit, voor de lunch eet ik een salade en dus is het alleen het diner waar we samen eten en dat kan moeilijker te veranderen zijn. Nu kan ik $\frac{2}{3}$ van mijn dag zelf veranderen, als ik dat doe zou dat een grote verandering en een grote stap voorwaarts zijn, dus is het echt gerelateerd aan de andere dat ik deze stap niet neem? 66% is nog steeds veel beter dan 0% nietwaar?

Dus vooral diner is het moeilijkste deel om verandering in te brengen. Stel dat ik een traditioneel diner van aardappelen, groenten en vlees eet. Dan kan ik zeggen, ik verhoog de hoeveelheid groenten, houd de aardappelen op dezelfde niveau en verwijder het vlees alleen voor mij. Dus als huishouden kopen we gewoon minder vlees en meer groenten. Op deze manier eet ik alleen plantaardige voeding en verandert er niets voor mijn gezin. Dus ik geloof echt dat als ik iets wil, ik iets kan doen en vinden om het te laten gebeuren.

Wat ik voelde is dat toen ik op een plantaardige voeding overstapte, alles veranderde. Omdat alles op een positieve manier verandert, realiseren partner of familieleden zich dit positieve effect ook. Het maakt dat ze zich afvragen, nieuwsgierig zijn en misschien wel zelfs iets willen proberen. Moet ik je de volgende keer wat fruit voor het ontbijt meebrengen? Moet ik voor een keer een salade voor de lunch voor u ook maken? Moeten we één dag per week hebben waar we allemaal het vlees links laten liggen? ...

Zo is het in werkelijkheid voor mij begonnen. En dan komen de andere leden terug met andere ideeën, laten we ons ontdoen van de melk, laten we ons ontdoen van kaas (nou ja, de kaas op basis van dieren), plantaardige kaas kopen, een veggieburger kopen in plaats van vlees om het te proberen.... en het belangrijkste, terwijl we aan het experimenteren zijn, hebben we nog steeds de open niet-oordelende communicatie. Deel mijn gevoelens, deel mijn gedachten, leg het effect uit, luister naar elkaar...

Ik ben er vrij zeker van dat door dit proces te volgen, ze ook duidelijk zullen begrijpen hoe ik me voel, en dat als ik in de keuken ben, ik helaas niet meer tegen mijn natuurlijke gevoelens in kan gaan en geen vlees meer kan bakken (dat is maar een kleintje vermoed ik dan). Ik geloof echt dat ik mijn natuurlijke zelf hebben bereikt voor voedsel, en in de familie hebben we er maar heel zelden een conflict over. Tuurlijk, we hebben allemaal onze voorkeuren en proberen deze regelmatig door te duwen als maaltijd. De mijne is, dat we een groene salade kunnen hebben met groenten zoals boerenkool, spinazie, broccoli, asperges, selderij, sla, venkel, andijvie, rucola, paprika's... een maaltijd waarvan ik weet dat het niet de favoriet is van allemaal.

Ik probeer zo goed mogelijk te luisteren naar hun behoeften en voorkeuren, en ik probeer samen met hen plantaardige alternatieven te ontdekken. Door middel van communicatie duurde het niet lang voordat we een dozijn maaltijden hadden waar ze van hielden...

"Communicatie naar een relatie is als zuurstof in het leven. Zonder het... sterft het" - Tony Gaskins

12.2. Beauvechain 2030 (geschreven in 2020)

Vandaag, 21 april 2030, ga ik als journalist naar Beauvechain om te begrijpen hoe deze gemeente, vroeger vooral bekend stond om haar militaire basis, nu zo bekend staat, als één van de grootste blauwe zones (<https://www.bluezones.com/>) (plaatsen of regio's waar mensen het langst wonen en het gezondst zijn) ter wereld.

Na vele gesprekken met de inwoners, was het voor mij duidelijk dat alles hier veranderd is sinds de 'lock-down' periode in 2020, als gevolg van de uitbraak van het coronavirus.

Een bewoner zegt;

Voor die lockdown periode was het aangenaam wonen in Beauvechain, geef toe, het is een mooie plek. Nu was het heel vaak iedere man voor zichzelf, alleen maar omdat we de anderen niet kenden en niet de tijd namen om dit te veranderen. Tijdens die lockdown periode waren we verplicht om in de buurt van ons eigendom te blijven en ik herinner me nog goed, het was schitterend weer.

We kwamen in contact met onze medeburgers (natuurlijk hielden we de 2 meter sociale afstand die toen werd opgelegd), mensen die we nooit hadden gezien en mensen waarvan we niet wisten dat ze er woonden. Elke dag voelde het alsof we meer mensen kenden, er was een zekere energie-uitwisseling en we begonnen ons steeds meer om elkaar te bekommeren. Ook al was het leven daarvoor leuk, het voelde echt geweldig tijdens deze lockdown.

Later, toen de situatie dreigde terug te gaan naar hoe het vroeger was, lijkt het erop dat de mensen in Beauvechain heel goed begrepen wat Albert Einstein ooit zei: "Problemen kunnen niet worden opgelost door hetzelfde niveau van denken dat ze heeft gecreëerd. Geen enkel probleem kan worden opgelost vanuit hetzelfde bewustzijnsniveau dat het heeft gecreëerd. De wereld zal niet verder evolueren dan zijn huidige crisistoestand door gebruik te maken van hetzelfde niveau van denken dat het heeft gecreëerd".

Natuurlijk hadden ze dit betere leven geproefd en wisten ze dat er andere oplossingen waren. Mensen uit heel Beauvechain kwamen samen om de beste en meest aangename dingen die ze hier ontdekten verder te laten ontwikkelen in hun gemeente. Natuurlijk veranderde niet alles meteen en gingen ze heel geleidelijk te werk.

Tijdens de lockdown was de rust op straat opmerkelijk en je kon kinderen weer zonder al te veel gevaar buiten laten spelen. In Beauvechain zijn er af en toe straaljagers in de lucht zijn, nu toen waren er nog veel meer straaljagers in de straten. Mensen kennen elkaar niet en razen zeer individualistisch met hun auto door de straten. Dit is een van de eerste zorgen in de verandering die de mensen hebben teweeggebracht. Ze hebben echt drastische maatregelen genomen die

zeker in het begin als zeer extreem werden beschouwd en waarvan we vandaag de dag de vruchten plukken.

Eigenlijk is de opzet heel eenvoudig, de mensen, kinderen en dieren op straat komen op de eerste plaats (de hele infrastructuur is voorzien voor vrij wandelen en lopen). Daarna is er aandacht voor de fiets, die echt als een primair vervoermiddel kan worden beschouwd. De auto komt pas als laatste. Ik geef toe dat autorijden in onze gemeente echt niet leuk is. Overigens hebben de meeste mensen geen auto meer. Voor het vervoer buiten Beauvechain heeft een van de inwoners een klein auto park aangelegd waar een auto voor een bepaalde periode gehuurd kan worden en dat werkt perfect.

Na deze rust en al die mensen buiten, te voet of op de fiets, nam het contact met elkaar alleen maar toe, het voelde als een grote familie. En één van de volgende punten die we hebben aangepakt is de luchtkwaliteit. Er waren al heel wat bomen en planten in Beauvechain in vergelijking met andere gemeenten, nu is dit alleen maar toegenomen, dit zijn de filters van onze lucht.

Natuurlijk was er ook luchtvervuiling door de industriële landbouw. De overdreven meststoffen voor een denkbeeldige hogere opbrengst die in alle wateren sijpelde en de vele pesticiden die er omheen gespoten werden, maakten van Beauvechain een ideale plek om ernstige ziekten op te lopen.

Plannen zoals het "kiss the ground" (<https://kisstheground.com/>) programma werden opgezet om de boeren geleidelijk aan om te schakelen naar natuurlijke methoden. Veel mensen uit Beauvechain konden via deze methode ook op deze boerderijen werken, een groot deel van wat op deze boerderijen wordt geproduceerd is ook voor lokale consumptie en de boer werd terug in de stad wat de dokter vroeger was. De held die iedereen van voedsel voorziet tegen de juiste prijs. En niet meer de man die wordt uitgebuit om aan alle industriële vraag te voldoen om suiker en voedsel voor dieren te produceren waarvan de mensen vervolgens vlees eten (alle gekheid op een rijtje, maar toen wisten we niet beter).

Door deze rust en verschuiving in de landbouw zijn we bijna naar een 100% natuurlijke biodiversiteit gegaan. Onze luchtkwaliteit is als nergens anders ter wereld en eigenlijk lijkt onze gemeente een beetje op wat er in de film te zien is: "Biggest little farm" (<https://www.biggestlittlefarmmovie.com/>). Onze waterkwaliteit is daardoor ook zeer snel toegenomen. Mensen en kinderen kunnen hier probleemloos in het water spelen en elke rivier is hier drinkbaar water.

Vandaag de dag is het echt moeilijk voor te stellen dat het leven hier ooit anders was. Het is zeker niet altijd gemakkelijk geweest. Zware periode hebben we samen moeten doorstaan, nu ik zie waar we nu staan, ben ik echt blij dat ik (na aankomst hier in 2003) een van die vele bewoners was die hierin geloofden en er persoonlijk alles aan deed om het te laten gebeuren.

Het leven hier lijkt soms stil te staan, of in ieder geval veel langzamer te gaan. Nu het leven hier geeft daar zoveel voor terug dat we allemaal voelen dat dit de richting is die we op willen gaan. Dit is de wereld die we aan onze kinderen willen nalaten.

Bedankt voor dit interview Steven en gelukkig Pasen. Ik betreur het wel dat er een oneindig lange wachtlijst is om vandaag in deze gemeente te komen wonen.

We proberen inderdaad de biodiversiteit te behouden die ons hier heeft gebracht, nu er is niets dat u ervan weerhoudt om hetzelfde te doen in uw gemeente, toch? Het zal de wereld sowieso een betere plek maken. Onze vele inwoners zullen u graag vertellen wat wel en wat niet heeft gewerkt. In onze gemeente hebben we geen bezittingen, we delen met elkaar, leven in harmonie met de natuur en alles is één en van iedereen.

12.3. Waarom het vaccin de enige oplossing is.

Ik heb wel regelmatig een droom, zoals in 12.2 te lezen is. In deze droom hier, werd een publiciteitscampagne georganiseerd waarin me verkocht werd dat een vaccin mij alles wat ik vroeger had terugbrengt. Natuurlijk was ik een beetje sceptisch, terug naar de oude tijd die mij hier bracht? Is dat echt vooruitgang? De publiciteitscampagne was krachtig, maakte me bang en deed me geloven dat er geen andere oplossing was.

Natuurlijk droom ik altijd groot, natuurlijk, eenvoudig en vreemd genoeg zijn er altijd andere oplossingen die zich aan mij aandienen. Vanaf het begin, toen COVID-19 uitbrak, heb ik gewacht op lange termijn maatregelen. Om één of andere reden lijken deze er niet te komen, of ligt er in ieder geval niemand wakker van.

In een droom weet ik vaak heel goed dat ik spreek, het is alleen niet altijd duidelijk tegen wie ik spreek. Wie het ook is, mijn eerste eenvoudige vraag in mijn droom was waarom we niet aanmoedigen en regeren om iedereen gezonder te maken? Blijkbaar zal in goede gezondheid, met goede voeding, veel lichaamsbeweging, goede geestelijke gezondheid en bevredigende sociale contacten, alleen het lot mij uit mijn fysieke lichaam kunnen halen. En dit is dan echt iets wat ik niet kan veranderen? (ieder zijn geloof natuurlijk)

Die gezondheid, dat kan niet hé Steven, ik kan mensen niet verbieden om hun frisdrank te drinken, pak chips en hun dagelijkse frietjes te eten, het is het enige dagelijkse plezier...

Nou laten we dan beginnen met voedsel, die mooie Nutri scores (laten we ze wat serieuzer en onafhankelijker maken), alles in echt gezonde categorie gaat naar 6% BTW en alles van een bepaalde ongezonde Nutri score, gaat naar 400% BTW. Kan ik nog steeds mijn frisdrank drinken, pakje chips...? natuurlijk, nu voor een prijs die me hopelijk aanmoedigt om er minder van te consumeren. Zo niet, dan zal ik heel mooi bijdragen aan alle maatregelen om anderen gezond te maken. Dan werken we al op een sociaal verantwoorde manier voor alle levende wezens op aarde.

Natuurlijk kan een bedrijf dat geen gezonde producten maakt ook geen subsidies krijgen. De gezondheid van ieder mens is een prioriteit en niet iets dat na het kapitalisme komt. Lobbyen of fraude bij Nutri scores moet strafbaar zijn, met de gezondheid van levende wezens wordt niet uitgelachen. Bedrijven die verslavende stoffen als geraffineerde suiker, zout en vetten gebruiken kunnen niet anders dan op de laagste Nutri-score terechtkomen.

Iedereen moet duidelijk kunnen zien dat ze daarmee hun gezondheid in gevaar brengen, net als bij sigaretten. Belast die gigantische publiciteitscampagne ook, zodat we geld hebben om de gevolgen te corrigeren en alternatieve gezonde voedingsmiddelen op de markt te brengen.

Als ik in een gezonde staat ben (met goede voeding, veel lichaamsbeweging, goede geestelijke gezondheid en bevredigende sociale contacten), heeft het virus vrijwel geen kans. Maar niet alleen dit virus, ook mogelijke toekomstige mutaties of varianten ervan. Is dat niet wat iedereen wil? Natuurlijk tellen degenen die hiermee geld verdienen, wat zeg ik, veel geld verdienen, niet mee. Of wacht eens even, in mijn droom zie ik dat hun geweten er onbewust mee worstelt. Voel je vrij om je bij ons aan te sluiten, laten we samen een betere wereld bouwen.

In mijn droom heb ik ook gekeken naar de sterfgevallen in de loop der jaren voor ons land op deze website; <https://www.euromomo.eu/>. Daarop zag ik dat er tot 45 jaar, zelfs met onze huidige gezondheid (die naar ik aanneem veel beter zou kunnen), niet meer sterfgevallen zijn dan andere jaren. Als dat zo is, waarom gaat het leven dan niet gewoon door voor iedereen tot 45 jaar? Kan die categorie al volhouden met veel lichaamsbeweging, een goede geestelijke gezondheid en bevredigende sociale contacten. En als ze dat willen, zelf gezonde voeding.

Waarom doen we niet alle zeer strenge COVID-19 maatregelen voor iedereen boven de 45 of in slechte gezondheid? Waarom vinden we geen creatieve oplossingen voor deze meest gevoelige categorie, waar de anderen die in goede gezondheid zijn, helpen? Waarschijnlijk droom ik ervan omdat ik nog steeds onder de 45 ben...nee niet echt. Dit is een aanpak met liefde voor elkaar, liefde voor alles wat leeft. Geen aanpak om de economie min of meer draaiende te houden, ervoor te zorgen dat ik de politiek niets kan verwijzen, de rijken rijker maken, arme armer maken en sommige ziekelijke macht over andere geven.

Waarom lijkt dat vaccin toch zo belangrijk? Goede voeding, veel lichaamsbeweging, een goede geestelijke gezondheid en bevredigende sociale contacten, is dit niet wat ik nu heb? In ieder geval, het is wat ik nodig heb om gezond te zijn en lang te leven. Kijk voor meer informatie hierover op "The Blue Zones" (<https://www.bluezones.com/>).

Het zal me niet verbazen dat de wereld het op dit moment niet zo goed doet. Veel mensen krijgen beweging en geestelijke gezondheid van sport. Alleen is dit wat we al maanden lang verbieden? Om dat te compenseren drinken we wel een frisdrank of eten we een pakje chips...en dan komt alles goed. Vandaag gaat de prioriteit naar het geld en dan naar het in leven houden van mensen met geld. Ik denk dat het tijd is voor verandering. Hoe zou de wereld zijn dat hoe gezonder je eet, hoe goedkoper en toegankelijker je eet?

Als ik in mijn droom een oudere (65+), zwaarlijvige persoon, met een grote frisdrank in de ene hand, een suikerwafel in de andere en het masker op de kin, door Leuven zie struikelen, dan moeten we als maatschappij kunnen zeggen dat deze verantwoordelijk zijn voor hun eigen gezondheid. Nu is dat op dit moment niet het geval, want deze persoon is zich er niet van bewust en wordt op een zeer hoog niveau beïnvloed waar het puur om geld gaat. Ze zijn niet bezorgd over wat er hierna gebeurt met deze persoon.

We moeten nieuwe oplossingen vinden om oudere en kwetsbare mensen te helpen en te beschermen. Want ook zij hebben behoefte aan een goede gezondheid (goede voeding, veel

lichaamsbeweging, een goede geestelijke gezondheid en bevredigende sociale contacten). Het was mooi om te zien dat de toekomst van alle levende wezens op aarde in het teken staat van liefde en gezondheid.

Totdat de gigantische publiciteitscampagne terugkwam en zei dat het vaccin een betere oplossing is, gewoon een paar prikken, niets anders te doen en iedereen geloofde het. De vredes- en liefdesaanpak werd na 1969 voor de 2e keer aan de kant geschoven.

Toen werd ik helemaal bezweet wakker, een droom, een droom... dit is geen gewone droom, dit is een nachtmerrie.

Tijdens mijn meditatie die volgde op die nare droom, kwam het duidelijk naar voren dat ik zonder liefde voor mijzelf, geen liefde kan geven aan andere levende wezens. Als ik niet genoeg van mijn lichaam hou om alles te geven om gezond te zijn, wat wil ik dan dat anderen dat doen?

Ik eet geen goede voeding, hierdoor heb ik niet de energie om aan lichaamsbeweging te doen, dit zorgt er ook voor dat ik geen goede geestelijke gezondheid heb en nog minder bevredigende sociale contacten....

Kies nu voor liefde en gezondheid voor alle levende wezens, te beginnen met uzelf.

Wij zijn de verandering waar we op wachten, wij zijn de liefde die de wereld nodig heeft!

12.4. In 2020 werden we allemaal wat evenwaardiger, hoezo?

Zeker, 2020 zoals ik hier reeds heb neergeschreven heeft de rijken rijker gemaakt en de armen armer. Moeten ik daar blij mee zijn, helemaal niet. Nu is dit niet echt waar ik het over wil hebben. Gelijkheid heeft voor mij niets te maken met geld of rijkdom, ook al wil de maatschappij dat misschien wel opleggen en is het ook wat sommige mensen het liefst geloven.

Vroeger zag ik dokters, wetenschappers, ministers... als superintelligente mensen die alle antwoorden hadden en alles konden oplossen. Zij waren superieur aan mij, de reden waarom zij meer macht hadden en waarom mij geleerd werd hen te vertrouwen, naar hen te luisteren en naar hen op te kijken.

Totdat een hyper klein COVID-19 virus langskomt en niemand het antwoord heeft. De komst, snelheid en beheersing van verschillende technologieën zou ons redden van onszelf en al onze kwalen. Het zou ons verleiden tot ons verlangen naar perfectie: perfecte teint, perfecte prestaties, perfect schema, perfecte voeding, alles gemeten op de schaal van optimale opbrengsten. We geloofden het. Het was een obsessie.

Zou die perfectie betekenen dat we het beter wilden doen dan de natuur? Dat we haar wilden veranderen, haar wilden leren hoe zich te gedragen, hoe beter te produceren, haar lessen wilden leren, haar wilden onderwerpen? Om deze "Universele Intelligentie", dit "Goddelijk Bewustzijn" te overtreffen. Is dat wat we proberen te doen super intelligente mensen? Nou 2020 heeft me mooi laten zien dat deze perfectie niet is wat ik dacht dat het was.

Wetenschappers proberen gebeurtenissen te begrijpen die zich voordoen of die wij waarnemen. Hoewel we daar interessante dingen ontdekken, zie ik dat we nog niet erg ver zijn, in het begrijpen van wat er hier op aarde gebeurt. Graaf maar eens een put in de tuin (natuurlijk op een plaats waar ik niet te veel pesticiden heb gebruikt) en leg uit wat daar in de grond gebeurt. Niemand weet echt wat daar gebeurt en waarom het zou gebeuren. We blijven leven in de illusie dat ons leven beter zal zijn als we het weten. Is dat ook zo? Zolang ik het niet weet zal ik het niet weten...

Nu zeg ik niet dat wetenschappers slecht zijn of geen goede dingen doen, ik zeg alleen dat sommige dingen die we ontdekken ons verder weg brengen van het begrijpen van het leven.

We sturen graag mensen naar de maan, maar slagen er niet in om ervoor te zorgen dat iedereen op aarde genoeg te eten heeft.

We creëren industriële boerderijen, waar dieren worden mishandeld, overgeproduceerd op grote schaal, en we staan niet stil bij de vraag of we dit wel zouden moeten doen.

We creëren ongevraagde behoeften die massa's energie vergen, heel veel geld kosten en niemand kan zeggen wat ze ons eigenlijk bijbrengen, we doen het gewoon.

Artsen leren enorm ingewikkelde materie, nu als de patiënt niet genoeg of duidelijke symptomen heeft kunnen ze geen pleister uit de kast halen om erop te plakken. Met andere woorden, naar een dokter ga je als je ziek bent, ernstig ziek. Als ik tips wil over hoe ik gezond kan blijven zodat ik niet naar een traditionele dokter hoef, moet ik heel goed zoeken en heel hard mijn best doen. En die zoektocht is vaak erg eenzaam.

Ministers kijken vaak naar andere ministers, naar andere landen... wat doen ze daar en dan worden ze massaal beïnvloed door een industrie. Daarnaast krijgen ze ook advies van de wetenschappers en artsen die ik hierboven al beschreef.

Ik heb mijn bewustzijn dus een tijdje moeten aanpassen aan al die zogenaamde super intelligente mensen die alle antwoorden hadden en alles in 2020 konden oplossen. Zij bleken niet zo superieur te zijn als mij werd voorgehouden. Ik begon zelf te twijfelen aan de reden van hun macht. Moet ik deze mensen nog wel vertrouwen?

Ik moest besluiten dat het net als ik levende wezens zijn. Levende wezens, zoals er op aarde ...hi goede vraag...hoeveel leven is er op aarde? Vaak drukken we dit uit in termen van mensen of dieren, omdat dit het enige is wat we als mens min of meer kunnen begrijpen. Hoeveel leven zou er werkelijk op aarde zijn? Een vraag waar wetenschappers waarschijnlijk naar op zoek zijn, en wat denken we dat het antwoord ons zal brengen? Is het wel belangrijk of is het gewoon een andere afleiding?

Als we niet in staat zijn een gezonde gemeenschap te creëren van mensen die sporten, gezond eten en op een menselijke manier met elkaar omgaan. Mensen die heel weinig last hebben van virussen of andere natuurlijke parasieten. Wat denken we dan dat alles wat we zoeken ons dit gaat brengen?

We zijn allemaal gelijk, we zijn allemaal levende wezens, we hebben allemaal iets unieks te verwezenlijken hier op aarde, we moeten misschien juist in de goede richting gaan zoeken? Want de volgende generatie schermen is echt niet wat we nodig hebben als levende wezens. Nu gelooft ieder wat ieder gelooft.

Ik ben vooral gaan geloven in de kracht van mezelf als, en tussen, alle gelijkwaardige levende wezen!

12.5. Samenwonings project, een goed idee of toch maar niet?

Sinds ik van eetgewoonte ben veranderd, hebben delen en dingen samen doen een andere plaats in mijn leven gekregen. Zo kreeg ik ook interesse in een samenlevingsproject, wat een project is waarbij mensen uit verschillende gezinnen hebben besloten om samen te leven, althans voor bepaalde woonruimtes onder hetzelfde dak. Persoonlijk, natuurlijk is dit een goed idee, daar hoeft geen minuut twijfel over te bestaan, nu is de vraag misschien iets meer, hoe doe ik dat? En wetende dat bepaalde koppels er niet echt in slagen om onder één dak te wonen, is dit dan wel een goed idee?

In veel situaties ben ik nogal een introvert, dus nogal gereserveerd, voorzichtig en zwijgzaam gedrag. Ik ben ook vrij goed in het volledig zelfstandig en zonder andere mensen om me heen afhandelen van dingen. Voor zulke mensen werd gezegd dat COVID-19 gemakkelijk zou zijn. Wel ja en nee. Bij bepaalde zaken ging ik inderdaad veel sneller, nauwkeuriger en efficiënter te werk, nu zonder bevredigende sociale contacten merkte ook ik na verloop van tijd wat dit met mij deed. Wandelingen, hardlopen, fietstochten...alles was goed om sociale contacten te onderhouden, ook voor mij. Nu was het duidelijk niet meer hetzelfde en met mensen waar we soms nog mee afspraken, begonnen we ook na te denken over wat als we allemaal samen zouden wonen, zou dat dan geen oplossing zijn?

Of het een oplossing is weet ik niet, maar wat duidelijk was, was dat wij er allen voorstander van waren en er zeker de positieve kant van zagen. Het is een begin. We zijn begonnen met initieel brainstormen over budget, wensen, dromen, plaatsen, type huizen.... vaak erg leuke momenten waarbij iedereen zich betrokken voelt.

Daarna hebben we wat gezocht naar meer informatie hierover, wat we vooral hier vonden;
<https://www.habitat-groupe.be/>

Na een paar informele ontmoetingen en overleg was de volgende stap, het lezen van het boek van Diane Leafe Christian "Vivre Autrement - Ecovillage, communautés et cohabitats" (ik heb de Franse versie gelezen). Daarmee kwam de confrontatie met de werkelijkheid hard aan en kwamen er enkele historische feiten naar boven waar ik helemaal niet aan gedacht zou hebben. Dus zeker een aanrader om te lezen voor iedereen die plannen in die richting heeft.

Hier zijn mijn reflecties na het lezen van het boek.

Het is belangrijk deze 3 punten niet uit de weg te gaan:

- Geef een titel of naam aan het project, dit maakt al duidelijk of jullie allemaal op dezelfde golflengte zitten.

- Stel een eerste versie op van een gemeenschappelijk charter van waarden (ik kwam bijvoorbeeld met, Communicatie (waar informatie duidelijk is voor iedereen, waar iedereen spreekt en naar iedereen geluisterd wordt, waar geen oordeel is...), Liefde (het begint allemaal met je eigen liefde en gaat verder met onvoorwaardelijke liefde voor alles op aarde) en Delen (alles is mooier als het gedeeld wordt)
- Een eerste versie van een handvest over hoe besluiten en beslissingen nemen (ik heb bijvoorbeeld bedacht dat iedereen het eens moet kunnen zijn met de beslissing, anders wordt de beslissing herzien tot iedereen het ermee eens is).

Nu kwamen daar nog andere dingen snel bij:

- Locatie in België?
- Hoe moeten we rekening houden met energie-efficiëntie in relatie tot wooncomfort?
- Hoe kunnen we gasten ontvangen?
- Welke plaatsen zijn gemeenschappelijk en welke zijn privé?
- Hoe kan iedereen zijn eigen coconnetje houden als hij dat wil?
- Hoe wordt er schoongemaakt? Herstellen? ...
- Hoe gemeenschappelijke ruimte inrichten?
- Welke voorwerpen zijn gemeenschappelijk en welke zijn individueel?
- Hoe zit het met lawaai maken, direct (feest, gesprek...) en indirect (machine, radio, TV...)?
- Hoe verlopen taken en beurtrollen?
- ...

Het is waarschijnlijk een goed uitgangspunt in een samenlevingsproject om, waar mogelijk, altijd de groep boven elk individu te stellen. Natuurlijk moeten eventuele persoonlijke gevoelens of frustraties worden geuit. Door aan dit project deel te nemen, heeft iedereen een individuele verantwoordelijkheid tegenover de groep. Om verantwoordelijkheid en dialoog aan te moedigen, en zo de gemakkelijke keuze van de wegloper te vermijden, is het waarschijnlijk een goed idee om zich voor een minimumperiode van 5 jaar te engageren met elkaar.

In het boek was het vanaf bladzijde 1 duidelijk, de huidige maatschappij en cultuur verwacht dergelijke initiatieven niet. Alles is voorzien voor 1 huis, 1 gezin. Als ik dan toch besluit om te beginnen, zal de wind meer tegen me waaien dan mee, daar moet ik op voorbereid zijn. Voor veel zaken heb ik ook een notaris nodig, een advocaat... en het is belangrijk dat ik die goed ken, of een heel goede relatie met hen heb om het juiste advies te krijgen. De wederzijdse oprichting en verstandhouding (vergelijkbaar met een bedrijf) is echt de makkelijke stap voor notaris, advocaat en dergelijke, het ingewikkelde is meer over allerlei wetten naar de maatschappij toe (stedebouw, vergunningen...).

Het is ook raadzaam een samenwerkingsverband op te richten zoals een bedrijf en het te laten functioneren als een samenleving. Hoe groter de groep wordt, hoe meer alles in de politieke richting wordt getrokken en het net een gemeente met verkiezingen wordt. Persoonlijk moest ik

toegeven dat ik daar helemaal niet in geïnteresseerd ben. Door al deze complicaties zijn samenlevingsprojecten ook veel duurder en gemakkelijk minstens twee keer zo duur.

Uit de voorbeelden in het boek blijkt ook dat mensen die hieraan begonnen zijn, vaak met 10-20 jaar afbetalingen aan de kapitalistische maatschappij blijven zitten, met mijn 40 jaar, huis bijna afbetaald, is dit persoonlijk niet waar ik op zat te wachten. Ik heb even persoonlijk moeten evalueren, wat trekt mij aan in zo'n maatschappij project?

Ik breng graag tijd door met mensen om wie ze zijn en hoe ze met anderen omgaan. In sommige gevallen kan ik gewoon niet genoeg krijgen van de gesprekken, vooral over de innerlijke ontdekkingen. Fascinerend! Het is vaak een open communicatie, zonder taboes en met wederzijds respect, waardoor iedereen in zijn eigen tempo kan groeien. Ik heb dit al dagelijks/wekelijks, ben er erg dankbaar voor en waarom zou ik het niet meer hebben, samen leven en dingen delen?

Wil ik daarvoor de komende 20 jaar vastzitten aan een kapitalistische baan om geld te verdienen en vooral met terugbetalen bezig zijn? Nee, ik hou liever wekelijkse ontmoetingen zoals we er nu al veel hebben. Over een paar jaar is mijn huis afbetaald en als ik wil, kan ik echt van een minimum leven zonder veel te hoeven werken. Of in ieder geval niet te hoeven werken voor geld. Dit idee spreekt me erg aan, meer dan samenwonen. Persoonlijk voel ik me niet erg aangetrokken tot een nieuwe droomplek die vereist dat ik de komende 20 jaar alles op dezelfde manier moet blijven doen om het af te betalen.

Natuurlijk trok het wonen in een gemeenschap mij ook aan, de uitstekende sociale vaardigheden en de kracht van het geheel dat veel sterker is dan de kracht van het individu. Ook het leven door te delen heeft bij mij een mooiere plaats dan de individualistische variant. Als stel hebben we tot nu toe met goede communicatie alles kunnen overwinnen, ik ben er zeker van dat het op grotere schaal ook kan werken. Nu misschien niet met iedereen, en met sommige mensen zijn we waarschijnlijk niet gemaakt om onder één dak te leven.

Zelfs met mensen waar we goed mee kunnen opschieten zullen er obstakels zijn. Het kan moeilijk zijn om tijd alleen te vinden. De meesten hebben +- 40 jaar geleefd met vele eigen gewoonten, het zal niet gemakkelijk zijn en er zullen moeilijke momenten zijn. Open, niet-oordelende communicatie is van het grootste belang voor succes. Misschien is het gemakkelijker om dichtbij elkaar te wonen, of in hetzelfde gebouw en met slechts een paar dingen en plaatsen te delen in het begin. Typisch eetkamer, wasruimte (wasmachine, droger) en tuin (fiets, tuingereedschap, tuinmeubelen).

Natuurlijk is het ook interessant om op een bepaald punt te onderzoeken hoe we kunnen werken in overeenstemming met onze waarde. En kijken of er een manier is om het te laten werken, nu vastzitten aan schulden voelt daar voor mij echt niet goed. Dus ik begon te kijken naar andere benaderingen.

Misschien kan ieder zijn huis verkopen en kunnen we daarmee een groot droomhuis kopen? Daarvoor moeten we wel heel goede connecties hebben met de vastgoedbedrijven in de buurt, en al snel bleek dat zware investeerders die connecties voor ons hadden. Ik ging er echt van uit dat ik behoorde tot degenen die wat geld hebben, nou na deze ontdekkingen moest ik concluderen dat ik arm ben en gewoon niets kan kopen (het beangstigde me vooral voor de jeugd in de toekomst). Huizen tot gemakkelijk 1Mio€ en meer, werden verkocht voordat ze openlijk op de markt kwamen. Als iets langer dan een paar dagen blijft staan en niet verkocht wordt, is er waarschijnlijk iets ernstig mis mee... Deze confrontatie was hard, dat mensen het geld hebben of gemakkelijk 1 miljoen kunnen lenen van de bank, was een nieuwe ontdekking voor mij. De kloof tussen arm en rijk wordt hiermee alleen maar groter vrees ik.

Dit gold voor de regio Brussel, Brabant maar ging verder, want ook voor projecten verder weg kwamen we tot dezelfde conclusie. Een huis kopen, grond kopen of een huis bouwen lijkt ineens heel ver weg voor een groot deel van de bevolking, of is iedereen zo rijk en ben ik naïef?

Een ander idee was om een bijgebouw aan ons huis te bouwen, los van het huis met alles erop en eraan om in te leven. Zodat mensen voor een periode de samenleving op hun eigen manier kunnen komen ervaren. Het project hangt nog steeds in mijn hoofd, maar het vinden van aannemers die zo'n ding willen bouwen is echt moeilijk. Te klein en geen interesse zijn de antwoorden die ik tot nu toe heb gehad voor een 100K€+ project, ik wou dat ik hetzelfde kon zeggen tegen de klanten.

Hoewel het boek heel wat relationele tips geeft om er een succes van te maken, is de implementatie van deze tips achteraf zeker niet iets om te negeren in de regio rond Brussel en in dit COVID-19 tijdperk. Op zulke momenten merk ik hoe volgepropt we hier in België leven en dat de tijden van 1969 helaas niet echt in de positieve richting zijn veranderd. Waar men zeer vrij kon leven en samen een positief project kon uitwerken.

Op dit moment kijk ik terug op een leuke ontdekkingstocht, nu lijkt dat hier in België enorm moeilijk met wat ik ervan ontdekt heb. Persoonlijk denk ik wel dat het iets is wat we meer en meer zullen zien. Jongeren kunnen geen huis van 1Mio€ kopen zonder hulp van buitenaf. Als de ouders die hulp geven, zal het misschien nog enigszins haalbaar zijn, zo niet, dan moet de jeugd aan andere dingen denken. Een antwoord daarop is een klein huis te kopen met een paar vrienden. Waarschijnlijk met minder geschiedenis en nieuw voor allen, toch iets gemakkelijker om te doen. Voor mij zullen samenlevingsprojecten toenemen, nu helaas omdat we de jeugd geen andere keus laten en niet omdat mensen er openlijk voor kiezen.

12.6. Waarom aan iedereen "Goedendag" zeggen?

Toen ik heel jong was, werd mij verteld en geleerd om "Goedendag" te zeggen tegen iedereen en vooral tegen mensen die bekend waren in de familie. In die tijd begreep ik niet echt waarom, nu ik luisterde en gehoorzaamde. Wat ik wel merkte, is dat ik mede daardoor door veel mensen als een lieve en beleefde jongen werd aanzien. Het beeld dat de mensen die van me hielden van me wilden vermoed ik. Missie volbracht voor hen.

Gezien het feit dat ik dit op zo'n jonge leeftijd leerde, werd het een deel van mijn onderbewustzijn en ben ik dit keer op keer blijven doen (nu nog steeds). Ik ben mijn omringende dierbaren zeer dankbaar dat zij mij dit hebben geleerd en het is pas sinds ik mijn eetpatroon heb veranderd dat ik ook andere bijzondere effecten op mijn leven hierdoor heb gezien.

Als jong kind was het een soort automatisme, een programma in mijn hoofd. IF ("Voel, zie, observeer een medemens in de buurt") THEN : (zeg "Goedendag") AND ("ga door met waar ik mee bezig was") END. Met sommige mensen schepte het wel een soort band, er werd een glimlach uitgewisseld, een gebaar naar elkaar en soms zelfs een kleine dialoog. Ik deed het gewoon, zorgde ervoor dat ik vooral het programma uitvoerde en stelde me niet te veel vragen.

Vandaag doe ik dat nog steeds op straat, in het bos, in de stad... nu zie ik er, zoals ik hierboven al zei, heel wat speciale effecten van. Een belangrijke is, dat mijn levensweg veel aangenamer is. Waar ik ook ga, hoe ik ook beweeg, in plaats van het te zien als een weg van tijdverspilling (mijn vroegere standpunt daarover) zie ik het als een nieuw avontuur, met elke keer weer leuke ontmoetingen.

Maar Steven, mensen zeggen niet altijd iets terug, of kijken me zelfs helemaal niet aan. Laat dat hun probleem zijn. Ik zeg goedendag, glimlach, kijk mensen in de ogen als dat mogelijk is en mijn weg gaat verder wat hun reactie ook was. Het is wel juist, dat als iemand terug reageert en zelf even met me praat, dan is dat prettiger, dan wanneer iemand me compleet negeert. Laat dat nu net de reden zijn om het te doen. "Wees de verandering die je in de wereld wilt zien" - Mahatma Gandhi.

Na mijn ervaringen in tantra waarin het contact met andere mensen voor mij een nieuwe dimensie kreeg, ben ik dit ook gaan integreren in mijn "Goedendag". Vandaag gaat het "Goedendag" proces spontaan, vanuit mijn hart. Ik kijk iedereen aan, glimlach dankbaar dat ik iemand mag ontmoeten, als het even kan kijk ik in de ogen, zeg mijn "Goedendag" en sta open voor welke reactie er ook komt en neem de tijd. Ook als er soms geen reactie komt.

"Goedendag" is eigenlijk een teken van liefde naar andere levende wezens met wie we allemaal verbonden zijn. Dat "Goedendag" zegt: "Ik zie je", "je bestaat", "je bent mooi zoals je bent" en "mag je hiermee mijn onvoorwaardelijke liefde voor jou ontvangen". Een teken dat mij echt laat

genieten van elk moment en dat wens ik iedereen toe. Zoals Jessica Graham het zo mooi zegt:
"Ik zie je, ik hou van je".

12.7. Waarom de wereld er beter uitziet dan wij allemaal denken!

Ik ben één van de eersten en zeker niet de laatste die bang is voor de evolutie van de wereld en vooral voor het leven van de generaties die na mij komen. Is die angst terecht, of is het misschien niet allemaal zo erg als ik denk? In deze post ga ik enkele richtingen verkennen die daarop een antwoord zouden kunnen geven.

Kijkend naar mijn eigen denkpatroon, kon ik vaststellen:

- dat toen ik meer groenten ging eten en uiteindelijk stopte met het eten van dierlijke producten
- dat toen ik voor mijn kleren vooral voor ethische, fair trade kleding ging
- dat toen ik mijn boodschappen ging doen voor voedsel in vrac in plaats van in al die plastic bakjes
- ...

ik verbaasd was waarom niet meer mensen dit deden gezien de positieve effecten die ik kon voelen op mijn lichaam en geest.

Als ik dan een beetje analytisch keek naar de punten die ik hierboven beschrijf, moest ik vaak concluderen dat ik tot een minderheid behoor, en de daaropvolgende conclusie is dan snel getrokken: wat is de wereld toch slecht... Kan het beter? Natuurlijk, het kan altijd beter, wanneer ik denk dat het niet meer beter kan, ben ik gewoon ingedommeld en niet meer ontvankelijk voor alle mogelijkheden tot verbetering die zich aan mij aandienen.

Nu zijn de punten waar mijn radar heel erg voor open staat, waar al mijn aandacht naartoe gaat, juist de punten waar ik veel verandering en verbetering heb aangebracht (de punten die ik hierboven vernoem). Vanuit dat standpunt zal ik altijd punten vinden waar de wereld niet zoveel veranderd is als ik gehoopt zou hebben en zoals ik gedaan heb. Als ik me wat kwetsbaarder opstel, zie ik ook snel dat er punten zijn (met de fiets naar het werk gaan, daklozen onderdak geven...) waarop ik nog niet zo actief ben. Dat zijn de punten waarop er vele anderen zijn die al veel verder zijn dan ik en ook met hun ogen kijken naar mensen zoals ik, omdat de wereld nog niet zo veranderd is als zij hadden gehoopt...

Mijn perceptie van de wereld hangt dus sterk af van de ogen waarmee ik naar de wereld kijk. Als ik dan weet dat ik als mens vooral gevoelig ben voor negatief en dramatisch nieuws. Luister, lees of kijk maar eens naar het nieuws en observeer uw emoties wanneer 2 soorten onderwerpen worden besproken en hoe u daarop reageert. Het 1e soort (weet niet of het nieuws nog steeds zulke dingen laat zien); 150 mensen hebben door meditatie onverklaarbare fenomenen ontdekt die zeer positief voor de mensheid zouden kunnen uitpakken, en het 2e soort; 150 mensen zijn omgekomen door een vliegtuigongeluk, we zullen u de verdere details vertellen.

Als mensen worden we zo aangetrokken tot de 2e soort om een reden die nog niet helemaal begrepen wordt, wat ook verklaart waarom nieuws dit soort onderwerpen gebruikt, omdat ze daar de meeste abonnees mee krijgen. En zoals iedereen weet, waar een vraag is, is een aanbod. Als ik dan weet dat ik de wereld vooral bekijk via dat nieuws en de punten die ik goed doe, ja dan kan mijn kijk alleen maar negatief zijn....

Om de echte wereld te kunnen zien, moet ik mijn blik verruimen. Dit is vooral tot me gekomen door zelfreflectie en openstaan voor verandering, wat vooral versneld werd door mijn 10-daagse vipassana stilleretraite. Het heeft me echt anders naar de wereld doen kijken, en vooral zoveel positieve evoluties laten zien met mogelijkheden die ik voordien gewoon niet zag.

Zou ik willen dat de veranderingen sneller gingen? Zeker, nu heb ik alleen controle over de verandering die mij overkomt, net zoals dat met zovele anderen over de hele wereld gebeurt. Alles is energie en in voortdurende verandering. Een klein zijspoor dat ik ook heb kunnen ontdekken in mijn verdere ontwikkeling is dat het veel gemakkelijker is om je aan te passen wanneer je effectief de andere kant van de medaille hebt ervaren.

Het is gemakkelijk om;

- van minder geld te leven als ik rijk ben geweest
- minder voedsel te consumeren als ik ooit alles heb kunnen eten wat ik ooit wilde
- minder kleren te kopen als men ooit alles heeft kunnen kopen wat men wilde
- ...

Waar het dus werkelijk op neerkomt is ieders eigen waarheid en ervaring.

Om het met een concreet voorbeeld aan te tonen: op bepaalde plaatsen in de wereld waar de mensen tot nu toe zeer gezond hebben gegeten en nu het Amerikaanse dieet overnemen, is het niet mogelijk om de negatieve gevolgen zonder dat ze de ervaring hebben, aan die mensen uit te leggen. Zij moeten hun ervaring beleven en dan zullen zij in staat zijn om voor zichzelf de beste beslissing te nemen. Zonder die ervaring zal er geen vooruitgang of verandering zijn.

Wetende dat iedereen zijn ervaring beleeft (wat die ook moge zijn), dat er veel positieve initiatieven worden opgezet in deze wereld (ook in de jouwe, daar ben ik zeker van) en dat steeds meer mensen toegang krijgen tot voedsel, warmte (dak boven hun hoofd) en liefde, vanuit dit gezichtspunt is de wereld echt niet zo slecht als ik soms denk.

Betekent dit dat er geen dingen moeten gebeuren voor verbetering, dat zeg ik helemaal niet. Iedereen leeft zijn leven zoals het hoort met de bijdrage die hier gebracht is. Wees een voorbeeld voor wat je zelf wilt veranderen, wees de beste versie van jezelf en inspireer zo vele anderen om ook een deel van dat pad te bewandelen.

12.8. Waarom we toch allemaal liever mensen om ons heen hebben!

Toen ik zoveel jaar geleden begon met het eten van meer groenten, had ik er totaal geen idee van dat het mijn leven en mijn inzicht ervan zo zou beïnvloeden. Ik heb moeten concluderen dat ik mijn leven eigenlijk heel vaak leef als, IK, helemaal voor mijzelf, heel egoïstisch en eigenlijk alleen maar verlang naar WIJ. Eigenlijk ben ik ervan overtuigd dat iedereen naar een WIJ verlangt. Ook mensen die zeggen, ik heb niemand anders nodig om gelukkig te zijn, helemaal in mijn eentje ben ik de beste. Misschien, nu kan het ook zijn dat het een vermijden is van de angst om bij anderen te zijn. In ieder geval kon ik zien dat er veel geleefd wordt als een IK en dat het grootste verlangen eigenlijk een WIJ is.

Een WIJ zit eigenlijk in meer dingen dan ik zou denken. Als ik een bepaald kledingstuk, voorwerp of auto koop, dan kan ik zeggen dat ik dat eigenlijk helemaal voor mijzelf doe en door niemand beïnvloed ben. Zeker? Vaak wil ik die aankoop ervoor laten zorgen dat ik ergens bij hoor. Ik koop een nieuwe broek omdat ik wil dat mensen mij zien als iemand die zo'n broek draagt. Ik koop een bepaalde nieuwe telefoon, omdat ik dan bij die groep mensen hoor die zo'n telefoon hebben. Ik koop een bepaald automerk, zodat mensen een bepaald beeld van mij hebben.

Voor het geval ik daar nu nog niet van overtuigd ben, kan ik mij kort het volgende voorstellen. Ik stel mij voor dat ik geheel alleen op aarde ben, niemand anders om mij heen en dat ik nu de keuze maak voor een nieuwe aankoop die ik wil doen. Vaak zal ik dan beginnen na te gaan waarom ik het wil kopen en wat voor waarde ik eraan hecht. Vaak zal ik moeten besluiten dat ik zoveel geld aan iets uitgeef vanwege hoe anderen mij erdoor zien.

Dus stiekem denk ik dat we allemaal naar een WIJ verlangen. Alleen geef ik het meestal niet toe, wil ik het niet onder ogen zien, en misschien is het ook wel heel angstig om mijn behoeften van anderen te laten afhangen. Toch moet ik het niet veel verder zoeken, als er geen ander is, zijn er veel dingen die ineens geen waarde meer hebben.

Dus haak ik mezelf dan maar vast op de hoop dat als ik mijn 'IK'-leven goed en intelligent leef, ik een perfect 'WIJ'-gevoel zal hebben. Dit is natuurlijk een illusie. Telkens wanneer iemand ook maar de geringste belangstelling voor mij toont, is er iets dat ik voor hen vervul. Dit kan zo ver gaan als alleen het doorbreken van verveling, zich beter voelen in een bepaalde situatie tot zelfs het zich zeer prettig voelen in het bijzijn van. En zo kan ik in principe zeggen dat er nooit een 'IK' is, er is altijd een 'WIJ'.

Wat ik in de loop der jaren als ontwikkeling heb gezien, is dat mijn 'WIJ' cirkel echt heel erg gegroeid is. Van mijn 'IK', familie, vrienden, mensen, dieren, natuur... naar alles in zijn geheel. Dus waarom zou ik dat 'WIJ' niet volledig leven en me in relatie voelen met alles.

Waarom ga ik altijd uit van het 'IK'? Omdat ik de illusie heb dat ik alles onder controle heb. Toen voor mij die illusie verdween en ik voelde dat ik deel uitmaak van alles, en er een uitzonderlijk 'WIJ' is op aarde, is het moment dat mijn leven echt begon en een ontdekking die ik iedereen toewens....

12.9. Hoe omring je jezelf eenvoudig met positief ingestelde mensen?

Mij wordt vaak verteld dat mijn toekomst afhangt van de mensen met wie ik mijn tijd doorbreng. Als ik mijn tijd vooral doorbreng met negatief gestemde mensen, dan moet ik niet verbaasd zijn als mijn leven een negatieve wending neemt. Dus het advies dat ik vaak krijg is, weet je, laat de negatievelingen voor wat ze zijn en breng tijd door met de positievelingen. Tot zover kunnen de meeste mensen volgen, nu hoe doe je dat?

Er werd vaak verwezen naar, ga niet meer naar dat soort negatieve evenementen, maak nieuwe vrienden... dat zijn allemaal externe factoren. Dat is wat ik ontdekte met mijn veranderde manier van eten, als de grootste fout die ik als mens keer op keer maak. De schuld geven aan iets externs. Het zijn de anderen, het is die gebeurtenis...de lijst is eindeloos. Dit is natuurlijk het eenvoudigste, als ik de schuld extern leg, hoef ik niets te doen en dat is natuurlijk wat de mensheid verkiest. Laat het duidelijk zijn, ook ik zoek altijd naar de mooiste weg, het is niet altijd de gemakkelijkste.

Nu terug on topic, de meesten kennen het waarschijnlijk wel, ik heb iets nieuws ontdekt, vind het geweldig, wil het iedereen laten weten en dan verklaren de meesten mij voor gek. Wat voor mij zo leuk en positief voelde, wordt ineens niet weerspiegeld door de mensen om mij heen. De makkelijkste weg is dan natuurlijk om gelijkgestemden op te zoeken, en dat is waarschijnlijk wat iedereen in een eerste stap doet. Totdat er dan iets anders ontstaat, waarbij juist die gelijkgestemden niet precies dezelfde mening hebben en ik weer op zoek moet naar positieve energie.

Ik kan me voorstellen dat sommigen dit zien als de manier van leven, nu heb ik daar na mijn verandering in mijn manier van eten een andere kijk. Alles hangt eigenlijk volledig van mijn standpunt en zienswijze af. Ik zie mijn situatie als zo anders dan de anderen en ik creëer eigenlijk het verschil dat er niet is.

We zijn allemaal levende wezens die van het leven houden en de verschillen die we zien zijn er door onze zienswijze. Hoe graag ik ook de ander de schuld geef, de ander heeft hier niet veel mee te maken. Dus als ik zeg dat ik omringd ben door negatieve mensen, betekent dat eigenlijk dat ik het positieve van de mensen om mij heen niet kan zien. Mijn visie wordt beïnvloed door vooroordelen, en vooral door de manier waarop ik me voel.

Op het moment dat ik dit ontdekte, zag ik de liefde en het positieve in elk levend wezen op aarde. De negatieve kant heb ik er eigenlijk helemaal zelf aan gegeven. Natuurlijk zijn er mensen met wie ik liever meer tijd doorbreng dan met anderen, maar mijn standpunt dat iedereen positief ingesteld is en er is om mij iets te leren, blijft hetzelfde. Dus ja, zelfs wat ik

misschien als negatieve ingestelde mensen beschouw, zijn er op precies het juiste moment om mij iets te leren.

Laat ik als persoonlijk voorbeeld nemen, mensen die elk nieuws volg, elke dag tot in detail en wiens dat hun favoriete onderwerp is om over te praten. Dat valt niet echt te rijmen met mezelf die helemaal geen tv kijkt, geen radio luistert en zelden op sociale media of nieuwspagina's zit. Ik leef volgens het principe dat het nieuws dat ik moet weten tot mij komt. Persoonlijk heb ik ook gemerkt dat het nieuws vol zit met negatief dramatisch nieuws, omdat dit de meeste mensen aanspreekt. Dus als ik met zo iemand in contact kom, zou ik met al dat negatieve dramatische nieuws kunnen zeggen dat dit een negatief ingesteld persoon is. Dat is weer mijn standpunt hierover en heeft niets met de persoon zelf te maken. Een goede benadering op dat moment is bijvoorbeeld om te vragen wat en waarom hij/zij al dat nieuws graag wil weten? Wat het met hem/haar doet? ... Door dit soort gesprekken en contacten, ben ik er in ieder geval achter gekomen dat we alleen maar omringd zijn door oneindig veel positief ingestelde mensen.

Wees positief, zie de liefde in alles en alles wat je tegenkomt zal positief en liefdevol zijn. Wat je bent, trek je aan. Wees één met het positieve en de liefde.

12.10. Waarom is het leuk om met sommige mensen in dezelfde ruimte te zijn en met anderen niet, hier is een oplossing!

In het verleden had ik er vaak moeite mee om met sommige mensen in dezelfde ruimte te zijn. Vaak bekeek ik de situatie als een slachtofferrol. Ik ben hier om een of andere reden, ik kan het niet veranderen en laat de tijd gewoon zo snel mogelijk voorbijgaan. Wat zijn de belangrijkste redenen die ik hiervoor gaf en die meestal extern zijn?

Vaak zijn die:

- Ik ben hier om iemand anders een plezier te doen.
- Of misschien, ben ik hier omdat ik wil dat sommige mensen (denk vooral aan familie, vrienden, collega's...) mij op een bepaalde manier zien. Als ik hier niet zou zijn, zouden ze me misschien anders zien en dat wil ik niet. Of ik ben er nog niet klaar voor om daarmee te leven.
- Als ik er dan ben, geef ik er ook vaak negatieve energie aan, wat de ander voelt en waardoor de afstand tot contact nog groter wordt (als ik er al voor open sta of überhaupt contact wil).

Al het bovenstaande is natuurlijk het ideale recept om het niet leuk te vinden met bepaalde mensen in dezelfde ruimte. De enige uitzondering daarop, is waarschijnlijk als ik bij toeval ontdek dat we dezelfde interesse hebben voor bepaalde dingen, denk aan sport, hobby's, werk.... Dan verandert de situatie vaak van minder leuk, naar, nou dat was nog best leuk.

Met alles wat ik hierboven geschreven heb, zie ik dat de reden vaak is, dat ik niet naar mezelf luister en veel te veel bezig ben met hoe anderen mij zullen zien. Als ik niet de moed heb om te zeggen wat ik niet leuk vind, is dat vaak omdat ik niet klaar ben voor de reactie van de ander of hoe die mij zal zien vanwege mijn mening. Soms is de reden dat ik het niet leuk vind, ook het feit dat de situatie ongemakkelijk voelt. Misschien is dat ongemakkelijk gevoel wel de andere persoon die gewoon wil dat ik op deze manier iets nieuws ontdek.

Naar het stadium van nieuwe ontdekking ga ik vaak niet, vaak zeg ik gewoon "ja" en ga mee, of zeg "nee" en probeer een alibi te vinden dat niet bespreekbaar is. Een alibi dat natuurlijk enorm veel energie kost. Als ik "ja" zeg en gewoon mee ga, kost dat ook vaak veel energie, vaak omdat ik dan in mijn hoofd bezig ben met, wat had ik graag dit of dit willen doen.

Dus als ik besloten heb om niet voor mezelf op te komen en gewoon te volgen, dan is het ook vrij zinloos om er verder nog negatieve energie aan te geven. Dat is volledig verloren energie. Een eerste stap in zo'n situatie is dus om alles volledig los te laten. Het te zien als een neutrale ervaring en we zullen zien wat de situatie brengt. Ik ben volledig aanwezig.

Vaak vanwege hoe anderen mij zullen zien durf ik de eerste stap al niet te zetten. Nu is dit juist de stap die nodig is om de situatie te veranderen. Ik moet op zoek naar mijn eigen aanpak hiervoor om te doen wat over het algemeen "het ijs breken" wordt genoemd. Iedereen kan hier zijn eigen aanpak voor hebben, bij mij is het bijna altijd vragen stellen, nieuwsgierig zijn en interesse tonen.

Meer mensen doen dit in zo'n situatie en wanneer men een gemeenschappelijk punt vindt, is alles gemakkelijker. Wanneer men geen gemeenschappelijk punt vindt, bijvoorbeeld ik ben volledig geïnteresseerd in alleen maar basketbal en de andere persoon haat vooral alles wat met basketbal te maken heeft, dan wordt het wat moeilijker. In het ergste geval zorgen mijn vooroordelen ervoor dat ik het gesprek helemaal afsluit, mokkend over hoe kan iemand nou niet van basketbal houden....

Sinds ik in 2014 stapsgewijs veranderingen aanbracht in mijn voedingspatroon, merkte ik steeds vaker dat mijn gedachtepatroon niet veel meer overeenkomt met het mainstream en cultureel overgeërfde gedachtepatroon dat ik vroeger had. Hierdoor kwam ik vaak in situaties en ruimtes terecht, waar de verschillen zo ver uit elkaar liggen, dat het voor mij, zeker in het begin, heel moeilijk was om een leuk gesprek te voeren. Als ik er nu op terugkijk, had dit waarschijnlijk veel meer te maken met mijn oordeel en reactie over de andere persoon, dan visa versa. Zoals Wayne Dyer zei: "Als je oordeelt over een ander, zegt dat niets over hem of haar, maar wel over hoe jij oordeelt."

Dus wat is er veranderd en hoe ga ik daar vandaag de dag mee om?

Natuurlijk als ik sinds 2014 mijn liefde voor alle levende wezens op deze aardbol exponentieel heb zien toenemen, wordt het moeilijker, tot moeilijker, om in een ruimte terecht te komen met iemand waar ik geen liefde voor heb. Liefde voor iemand hebben, betekent niet dat ik het met alles over die persoon eens ben (verre van zelf). Het stelt me in staat hen te accepteren zoals ze zijn, hen te zien als gelijkwaardig aan alle andere levende wezens, hun standpunt te begrijpen (terug, dus, het er niet mee eens te zijn) en interesse in hen te tonen (om dingen in mezelf te ontdekken).

Ik merk dat wanneer ik echte belangstelling en aanwezigheid toon, en de vragen durf te stellen die me echt interesseren, elke ontmoeting een godsgeschenk is. Ik moest tot de conclusie komen dat ik in het verleden vaak deze vragen niet durfde te stellen. Ik ging uit van mijn vooroordelen en stelde daarom niet de vragen die ik zo graag had willen stellen. Ik durfde mijn nieuwsgierigheid niet te volgen. In mijn voorbeeld dat ik hierboven gaf "de ander heeft vooral een hekel aan alles wat basketbal is" is het heel interessant om door vragen te ontdekken waarom dat zo is (zonder er mijn eigen verzinsel aan te geven).

Wees aanwezig, stel vragen en ontdek dingen die elke seconde, een seconde maken die meer dan de moeite waard was!

12.11. In welke situatie is "Doe niet aan anderen wat je niet wilt dat mensen aan jou doen" niet juist?

Toen ik in 2014 stapsgewijs veranderingen aanbracht in mijn eetpatroon, was de ontdekking zo groot, dat ik niet veel meer als mijn echte waarheid aanzag. Het werd dus een vrij standaard gedrag, om zo'n beetje alles in twijfel te trekken, van denken, tot gedrag, tot reacties... en zo was het ook met het gezegde: "doe anderen niet aan, wat je niet wilt dat mensen jou aan doen".

Het was een heel mooie les die ik van jongs af aan heb meegekregen: "doe anderen niet aan wat je zelf niet wilt dat mensen jou aandoen". Bij zowat elke actie die ik ondernam, hield ik hier rekening mee. Ik weet zeker dat het me in veel gevallen een beter mens heeft gemaakt.

Nu, geldt dat of werkt dat in alle gevallen en voor iedereen, was een vraag die ik me onlangs stelde?

Dit, bijvoorbeeld, vooral met betrekking tot veel voorkomende zaken zoals:

- Komt iedereen graag aan in een keuken die opgeruimd is?
- Vindt iedereen het prettig als de toiletpot schoon is als ze erheen gaan?
- Vindt iedereen het prettig als er toiletpapier voor hen wordt achtergelaten?
- Vindt iedereen het prettig dat er geen kleren rondslingeren op gemeenschappelijke plaatsen?
- Vindt iedereen het fijn om de auto te nemen en te zien dat er genoeg benzine in zit om te doen wat ze willen doen?
- Vindt iedereen het leuk om zijn drinkbeker proper aan te treffen?
- Vindt iedereen het leuk dat het huis mooi gestofzuigd is?
- Vindt iedereen het leuk dat de vaat geen vaatwassers sporen heeft?
- Vindt iedereen het fijn dat handdoeken op een bepaalde manier gevouwen in de kast liggen?
- Vindt iedereen het fijn om te zien dat er nog een bepaalde topping is als ze daar zin in hebben?
- ...

Of moeten degenen die er last van hebben, leren om deze dingen los te laten en er geen energie aan te geven? Of misschien hebben sommigen er last van en gebeurt het daarom?

Ik kwam tot de conclusie dat ik zelf mijn "doe anderen niet aan wat je niet wilt dat mensen jou aan doen" toepas op al deze zaken. Nu was het grote probleem, dat ik dit ook projecteer, op de ander. Daarvoor moest ik besluiten dat het geen goede manier was. Het was dus een nog slechter idee om er negatieve energie aan te geven of in te stoppen.

Om dit met een voorbeeld uit te leggen, neem ik het volgende: Vindt iedereen het leuk om zijn auto te pakken en te zien dat er genoeg benzine in zit om te doen wat hij wil doen?

Natuurlijk vindt iedereen dat leuk, het is een ideaal scenario. Als ik nu persoonlijk vind "doe anderen niet aan, wat je niet wilt dat mensen jou aan doen" voor dit, dan zal ik de auto nooit terugzetten met minder dan nog voor 150 km tot 200 km benzine.

Als ik nu de auto neem, en merk dat iemand anders de auto heeft teruggebracht met nog geen 150 tot 200 km benzine erin, dan zou ik kunnen zeggen: deze persoon doet niet "doe anderen niet aan, wat je niet wilt dat mensen jou aan doen". Ikzelf zou nog een stap verder kunnen gaan, en zeggen dat deze persoon mij niet respecteert.

Daarin heb ik moeten besluiten dat ik ongelijk heb. Het is niet omdat ik denk dat de auto nooit met minder dan nog voor 150 km tot 200 km benzine kan worden teruggezet, dat dit ook een punt is dat gevoelig ligt bij andere mensen. En dus alles rond "doe niet aan anderen, wat je niet wil dat mensen aan jou doen" of respect in zo'n situatie, is gewoon een persoonlijke film die ik voor mezelf afspeel.

De anderen hebben ook hun situaties waarin ze zeggen "doe niet aan anderen, wat je niet wil dat men aan jou doet", nu zijn sommige hetzelfde en andere totaal verschillend. Aan te nemen dat mijn situaties ook die van de anderen zijn, is een fundamentele illusie, aangezien wij allen uniek en verschillend zijn.

In het voorbeeld betekent dit natuurlijk niet dat ik moet aanvaarden dat de auto wordt teruggezet met minder dan nog 150 tot 200 km benzine erin. Als dit nu voor mij zo gevoelig ligt, dan zal ik er met de ander over moeten praten, zien dat we samen een oplossing vinden die voor iedereen acceptabel is en aan ieders wensen tegemoet kan komen.

Dus "doe niet aan anderen, wat je niet wilt dat mensen aan jou doen" is alleen goed voor mijn eigen levensfilosofie, niet om op anderen te projecteren. Voor de ander kan alleen open, niet-oordelende communicatie helpen. We zijn allemaal verschillend en prachtig zoals we zijn. Ontdek het door met elkaar te communiceren.

12.12. Hoe wetenschap mensen op Aarde doet uitsterven!

Als er iets is dat ik vanaf het begin van deze post duidelijk wil maken, dan is het dat ik niet anti-wetenschap ben en dat ik bepaalde wetenschap die ertoe bijdraagt dat meer mensen langer leven, toejuich. Ik moedig ook wetenschap in het algemeen aan en wil hier vooral de aandacht vestigen op de gevaarlijke ontwikkeling van de wetenschap.

Laat ik beginnen met: wat is wetenschap?

Voor een geleerde en gedetailleerde uitleg verwijs ik graag naar wat er over te vinden is op het internet, zelf ga ik het hier zo simpel mogelijk proberen te houden. Wetenschap is voor mij kennis die men verworven heeft door ervaring, intelligentie, interpretatie... over alles waardoor men het na onderzoek beter kan begrijpen, soms kan beheersen en soms verschijnselen erdoor kan voorspellen. Vaak evolueert die kennis ook met de ervaring in de tijd.

Als ik "suiker" als voorbeeld neem, dan zien we al snel dat er al enige kennis over is opgedaan. Men weet hoe "suiker" eruit ziet, gemaakt kan worden, smaakt, hoe het in vele situaties reageert en wat het met mensen doet. Er is veel ervaring, intelligentie en interpretatie voor nodig geweest om zover te komen. Met de ervaring in de loop van de tijd hebben we geleerd dat er zoiets bestaat als diabetes, dit was niet bekend op het moment dat we wisten hoe het eruit ziet, gemaakt kan worden, smaakt ... dit was pas bekend na jaren van ervaring en analyse van de voorbije realiteit (zijnde de consumptie van mensen). Dezelfde soort curve kan ook worden aangehaald voor "tabak", bijvoorbeeld.

Het moge duidelijk zijn dat om al deze gegevens te verkrijgen, enorm veel tijd en onderzoek nodig is. Als je tijd en onderzoek zegt, zeg je ook veel geld om dat allemaal te betalen. Er is een bepaalde verhouding dat hoe meer geld je hebt, hoe sneller er in theorie resultaten kunnen worden verkregen. Laat het vandaag dus duidelijk zijn dat de dingen waar we het meest over weten, de dingen zijn waar het meeste geld aan wordt besteed.

Nu zou je kunnen denken, oh is het de regering met hun onderzoeksbudgetten die zo bepalen over welke dingen we meer weten en over welke dingen we minder weten? Tot op zekere hoogte is dat waar. Sommige overheden gaan bijvoorbeeld investeren in kennis rond ruimtevaart, medische oplossingen... maak je nu geen illusies, ook al kunnen de budgetten van overheden enorm zijn, er is altijd een grens aan het geld dat bewoners bijdragen. Wat niet wil zeggen dat inwoners niet meer kunnen bijdragen omdat ze aan hun limiet zitten. Er zijn inwoners die persoonlijk veel rijker zijn dan de overheidsbudgetten. Wat mij dus tot de conclusie brengt dat particuliere investeerders de beste kaarten in handen hebben om tot de beste, snelste wetenschap te komen.

Dus mooi, als ik rijk ben, kan ik onderzoek laten doen op vragen zoals; Hoe word ik onsterfelijk? Hoe blijf ik eeuwig jong? ... nou het antwoord is ja, en wees gerust dat die onderzoeken er komen. Waar komt het aanbod van plastische chirurgie vandaan denkt u? Waar er vraag is, is

er aanbod. Nu kunnen we sommige dingen als mens wel willen (onsterfelijkheid, eeuwige jeugd...) maar daar hebben wetenschap en geld niet direct een antwoord op. Gelukkig laat de natuur dit niet toe, anders zou de wereld een zeer trieste plaats zijn.

Terug naar de wetenschapper, eigenlijk kan iedereen die ergens nieuwsgierig naar is als wetenschapper beschouwd worden. Hoe groeit een plant? Men kan naar kennis zoeken, zelf experimenten doen en bepaalde dingen bewijzen. Nu om iets te bewijzen, zijn er in de wetenschap een aantal controle fasen die men moet doorlopen voordat iets als wetenschap wordt aanvaard. Om deze controle fasen uit te voeren heeft men natuurlijk geld nodig, en hoe meer geld men heeft, hoe dieper en nauwkeuriger men kan gaan.

Terug naar "suiker": als ik veel geld en macht had, kon ik suiker sensoren implanteren in mensen en perfect weten hoeveel suiker elke persoon binnenkrijgt. Als ik dat dan combineer met andere persoonlijke gegevens zoals beweging, drinken, slaap ... kan ik bepaalde kennis hebben die niemand anders heeft. Als ik dan deze gegevens gebruik om bepaalde dingen aan te tonen, wordt het voor anderen heel moeilijk om dit te weerleggen omdat zij niet over dezelfde gegevens beschikken. Het is voor mij ook veel gemakkelijker om de gegevens die ik heb, en die niet kunnen worden geverifieerd, in mijn voordeel te beïnvloeden.

De wetenschapper op zich is eigenlijk briljant, en heeft vaak super onderwerpen om kennis uit te vergaren. Helaas kunnen ze door beperkte middelen hun onderzoek vaak niet doen zoals ze dat zouden willen. Neem een onderzoeker die onderzoek wil doen naar de positieve invloed van het eten van een appel voor de mens. Hij kan zelf wat experimenten doen, hij kan werken met een bepaalde controlegroep, maar hij zal zich vaak beperkt voelen door zijn middelen. Om mogelijke sponsors voor zijn onderzoek te vinden zal hij een beroep moeten doen op appelboeren en misschien op een gezond overheidsbudget.

In zijn zoektocht naar sponsors kan hij ook terecht komen bij een industriële appelsap fabrikant die geïnteresseerd is in de gegevens die aantonen dat een appel gezond is. De sponsor zal er natuurlijk snel bij zeggen dat mensen moeten kunnen lezen dat appelsap gezond is en het liefst van hun merk. In geen geval mag uit het onderzoek (ook al is het wetenschappelijk bewezen) blijken dat het gezondheidseffect van de appel 10 keer zo groot is wanneer de appel als vrucht met schil wordt gegeten, vergeleken met het appelsap. Vaak krijgt de onderzoeker dan te horen, geen probleem als je dat ontdekt, nu die gegevens mogen onder geen beding naar buiten komen.

Stel nu dat deze wetenschapper dit niet voor zijn geweten verborgen kan houden, en het toch naar buiten wil brengen, dan moet hij waarschijnlijk weten dat, dat zijn laatste sponsor zal zijn geweest om onderzoek te doen. Bovendien zal de sponsor ook vaak een nieuwe wetenschapper naar voren schuiven om te bewijzen dat wat de wetenschapper naar buiten heeft gebracht niet echt bewijsbaar is. Deze twijfel brengt de eerste wetenschapper in diskrediet en zijn studie zal niet al te wijd verspreid worden. Alle middelen zijn dus weer in handen van de sponsor om de mensen in de door hem gewenste richting te sturen.

Wat men vandaag dus duidelijk ziet, is dat men met grote middelen onderzoek doet, vooral naar dingen die geld opleveren. Als met een bepaalde studie een bepaald bedrijf veel geld kan verdienen, zal die studie er komen en ook met een geweten in de richting van dat bepaalde bedrijf uitvallen. Eigenlijk moeten we, als we hiernaar kijken, concluderen dat men tegenwoordig niet echt meer aan studies doet, maar vooral aan marketing.

Velen zullen wel eens het verhaal gehoord hebben van iemand die in een coma is beland nadat zij terminale kanker had. Die tijdens die coma een gesprek heeft met een overleden persoon waarin ze elkaar volledig vergeven en ze in vrede afscheid nemen. Als deze persoon uit de coma komt, is er geen spoor meer te bekennen van de kanker. Met dergelijke ontdekkingen kunnen alleen therapeuten eventueel geld verdienen als dit verder bewezen wordt, en vaak zeggen mensen, het was een wonder en hier houdt het op. Jammer, want in wat er gebeurt zit waarschijnlijk veel wijsheid verborgen zonder industriële medicatie zoals we die nu kennen.

Een ander voorbeeld is het placebo-effect. Zou het niet mooi zijn als we iedereen konden genezen door het placebo-effect volledig te begrijpen? Nu geen zorgen, de farmaceutische industrie geeft hier veel geld aan uit. Helaas is het niet om iedereen te genezen. Om in aanmerking te komen, moet een geneesmiddel een proef doorstaan die zich bewijst tegenover een placebo-geneesmiddel. Als in zo'n studie het placebo wint van het geneesmiddel, is het voor de farmaceutische industrie heel moeilijk om hun geneesmiddel te verkopen. Dit is de reden waarom de farmaceutische industrie veel geld geeft en wil begrijpen wat er achter het placebo-effect zit. Als zij het placebo-effect kennen, kunnen zij de kloof tussen hun geneesmiddel en het placebo vergroten.

Vandaag de dag gebeurt er dus een enorme hoeveelheid wetenschap, niet om ervoor te zorgen dat we allemaal een gezonder, verrijkender, langer, aangener... leven zullen ervaren, maar eerder om ervoor te zorgen dat we geld zullen uitgeven aan de wetenschap die de industrie ons wil doen geloven. Dit is natuurlijk erg gevaarlijk om geld ons geloof in de toekomst te laten beïnvloeden. Sommigen zijn bang dat we op een dag in Matrix-achtige levens zullen leven, ik maak me nogal zorgen dat hoe het nu gaat met de wetenschap we daar zonder het te beseffen al in terecht zijn gekomen.

12.13. Zelfs ontmoediging werkt niet meer bij de mensen voor de toekomst, hoe komt dat?

Persoonlijk denk ik dat elke gewelddadige of schadelijke daad die ik doe, bij me blijft tot ik er innerlijke vrede mee heb gevonden. Een stille, tijdrovende bezigheid en één van de belangrijkste redenen waarom 'Ahimsa' zo zinvol voor me is. Met die overtuiging denk ik dat ik heel erg beïnvloed wordt door mijn geweten over dingen waarvan ik denk dat ik ze goed doe, toch? Dat ik mij inbeeld dat ik ze goed doe. Laten we het onbewust noemen.

Het milieu, de planeet en vervuiling zijn daar een goed voorbeeld van. Ik hoor vaak, het is echt een zootje wat de mensen hier op aarde doen, nou dat ben ik niet, ik;

- Heb een elektrische auto
- Heb spaarlampen
- Gebruik windenergie
- Gebruik zonne-energie
- Heb een warmtepomp
- ...

Is dit de oplossing voor de problemen?

Het is zeker een positieve richting ...

Kunnen we echt niet beter en is wat ik wil?

Wil ik een landschap vol windmolens, fotovoltaïsche panelen, etc....?

- Is het probleem niet dat ik de auto te veel gebruik, in plaats van de verkeerde auto?
- Is het probleem niet dat ik te snel wil gaan, in plaats van te proberen dingen te vinden die me sneller doen gaan?
- Is niet het eerste probleem dat ik te veel energie gebruik, en dan pas de verkeerde energie?
- ...

Natuurlijk zal dit in het begin voor de rijken waarschijnlijk gemakkelijker zijn om over deze vragen na te denken dan voor de armen. Nu is een weg een weg, als er een file is, is dat voor iedereen.

- Wat als ik iets in 10 minuten met de fiets zou kunnen doen, of in 20 minuten lopen en in 2 uur met de auto, wat zou ik dan kiezen?
- Wat als water, fruit en groenten 5% belasting hebben en alle andere voedingsmiddelen 400% belasting, wat zou ik dan kiezen?
- Wat als elektriciteit nog duurder is dan nu, en dat hoe meer ik gebruik voor niet levensnoodzakelijke energie hoe meer ik ervoor betaal, wat zou ik dan doen?
- ...

Ik geloof sterk dat ik iets aan de oorzaak moet doen, want de meeste dingen waar ik deel van uitmaak, wil ik anders niet veranderen. Met alles wat ik tot nu toe heb gezien, geloof ik wel dat ontmoediging aan de oorzaak, waarschijnlijk het enige is dat mij echt zal doen veranderen, als ik natuurlijk de verandering wil...

Dus is ontmoediging het enige dat ons kan redden?

Ik dacht van wel, totdat ik het volgende las op NutritionFacts.org:

Wel in 2011 introduceerde Denemarken 's werelds eerste belasting op verzadigd vet. Een goede stap van ontmoediging zou ik denken. Wel "Na slechts 15 maanden werd de vetbelasting echter afgeschaft," als gevolg van massale druk van de belangen van landbouw- en voedselbedrijven. Kapitalisme boven gezondheid.

Net zoals de aanpak voor alcohol-, tabaks- en, meer recent, voedselgerelateerde bedrijfsbelangen verleggen ze de focus van gezondheid naar de beperking van de keuzes van mensen. De mensen moeten toch die ongezonde producten kunnen kiezen, en hebben dan "persoonlijke verantwoordelijkheid", niet?

Maar laten we, omwille van het argument, deze spillover-effecten, de zogenaamde externe effecten, vergeten. Als iemand de gevaren begrijpt, zou hij dan niet moeten kunnen doen wat hij wil? Welnu, "ten eerste wordt aangenomen dat individuen toegang hebben tot accurate en evenwichtige informatie die relevant is voor hun beslissingen...maar opzettelijke bemoeienis van de industrie heeft vaak situaties gecreëerd waarin consumenten alleen toegang hebben tot onvolledige en onnauwkeurige informatie...Tientallen jaren lang hebben tabaksfabrikanten met succes wetenschappelijk bewijs van de gevaren van roken onderdrukt of ondermijnd en de bezorgdheid over de volksgezondheid, waartoe deze informatie aanleiding gaf, gebagatelliseerd."

"De doelbewuste strategie van de tabaksindustrie om wetenschappelijk bewijs in twijfel te trekken, ondermijnt het vermogen van rokers om te begrijpen welke schade roken veroorzaakt en ondermijnt als zodanig het hele concept dat roken een weloverwogen keuze is.

"Tabaksfabrikanten hebben rokers waarheidsgetrouwe informatie onthouden...maar rokers wel verantwoordelijk gehouden voor het oplopen van ziekten die ertoe zullen leiden dat de helft van hen voortijdig zal sterven. In dit soort situaties is overheidsingrijpen van vitaal belang om consumenten te beschermen tegen roofzuchtige industrieën...."

Is de voedingsindustrie anders? "Het publiek wordt gebombardeerd met informatie en het is moeilijk te zeggen wat waar is, wat niet waar is en wat alleen maar overdreven is. Voedingsmiddelen worden verkocht zonder duidelijkheid over de voedingswaarde of schadelijke effecten." Weet je nog hoe de voedingsindustrie een miljard dollar uitgaf om ervoor te zorgen dat het gemakkelijk te begrijpen stoplicht-etiketteringssysteem op voedsel, nooit het daglicht

zag en werd vervangen door onleesbare etikettering? Dat is tien keer meer geld dan de farmaceutische industrie uitgeeft aan lobbyen in de Verenigde Staten. Het is in het belang van de voedingsindustrie om het publiek te verwarren over voeding.

NutritionFacts.org werd gelanceerd om dit bewijs aan te tonen.

Alles wat ik hier lees verbaasde me helemaal niet, dat had ik ook allemaal natuurlijk ontdekt met mijn veranderde eetpatroon. Wat kan ik hier nu als individu tegen doen?

Een goed begin is wat Yuval Noah Harari beschreef in zijn boek: "Misschien vind je het wel prima om je over te leveren aan de algoritmen en die van alles voor jou en de rest van de wereld te laten beslissen, als ze dat zo goed kunnen. Als dat zo is, maak je dan niet druk en ga er gewoon lekker voor zitten, want dan hoef je niets te doen. De algoritmen zorgen voor alles. Maar als je nog een beetje de controle wilt houden over je eigen bestaan en de toekomst van het leven op aarde, dan zul je harder je best moeten doen dan het algoritmen, Amazon en de regering, en moet je zorgen dat je jezelf leert kennen voordat zij dat doen."

12.14. Met deze methode, verandert iedereen!

Vaak als ik iets geniaals ontdek, wil ik het anderen ook meteen laten ontdekken en heel vaak lukt dat niet zoals ik gehoopt had. Ik wil hen overtuigen net zoals ik er nu van overtuigd ben en dat gebeurt bijna nooit, hoe komt dat?

Omdat ik zelf niet veranderd ben door iemand die mij daarvan overtuigd had. Verandering is iets dat ieder voor zichzelf moet uitmaken. Ik kan een ander niet veranderen, verandering gebeurt bij iedereen van binnenuit. Mijn innerlijk kan getriggerd worden door iets van buitenaf, maar niet vaak door iemand die mij iets opdringt. Je moet dit doen! Dat is de manier waarop het moet! Het enige dat werkt! Het zal misschien mijn aandacht trekken, maar het zal me maar weinig doen veranderen.

Wat doet me veranderen?

Mensen die mij niets opdringen, die zichzelf zijn, die een eigen mening hebben en die vooral heel inspirerend zijn over de dingen die mijn aandacht trekken. Ja er is, en er zal zelfs, een groot deel jaloezie bij komen kijken. Wow, dat wil ik ook. Dan analyseer ik wat deze persoon doet om dit te bereiken, de eenvoudige simpele dingen zal ik ook gaan toepassen en dan gaat het zeker lukken.

Vaak keer ik dan ook terug naar deze persoon, hey man die methode, voor mij werkt het niet. Werkt het niet? Weet je zeker dat je alles uit je analyse toepast? Oh jee, wie kom ik hier tegen...

Natuurlijk willen we alles wat we willen op de eenvoudigste en makkelijkste manier. Vandaar dat vaak reclamecampagnes die dit beloven erg populair zijn, vooral op de korte termijn. Het is gemakkelijk en de resultaten zijn geweldig, dat wil ik ook. Wat mij echt doet veranderen is mijn wil om te veranderen.

Hoe activeer ik die wil bij mezelf of bij anderen?

Bij mezelf is het vooral mijn eigen keuze die ik maak, of het leven voor mij, afhankelijk van in wat voor dingen ik geloof.

Bij anderen is er, naast jezelf zijn en anderen inspireren, nog een andere effectieve techniek die werkt om mensen te triggeren of ergens bewust van te maken. Stel gewoon vragen! Vragen stellen, in plaats van antwoorden geven.

Deze methode wordt de Socratische Methode genoemd. Het is een techniek bedacht door de Griekse filosoof Socrates en wordt gebruikt in therapie en begeleiding. Door vragen te stellen,

stellen we de persoon in staat om tot zijn eigen conclusies te komen zonder dat hem verteld wordt hoe hij dit of dat moet doen.

Enkele interessante voorbeelden:

"Wat doe ik om bij te dragen aan een betere wereld voor onze kinderen?"

"Hoeveel kwaliteitsmomenten (zonder afleiding) breng ik door met mijn partner of kinderen?"

"Waarom zijn sommige van de vragen die mij gesteld worden toch zo moeilijk te beantwoorden?"

"Hoeveel tijd breng ik elke dag achter een scherm door?"

"Vanaf wanneer denk je dat we spreken van een verslaving?"

"Vind ik het vreemd dat we genoeg voedsel hebben om 56 miljard landdieren te voeden... en toch leven 800 miljoen mensen momenteel in een staat van hongersnood?"

"Denk ik dat ik naar een slachthuis kan gaan en een dier in de ogen kan kijken als ze op het punt staan gedood te worden en ze zeggen dat ze me moeten bedanken voor hun leven?"

...

Aangename vragen, niet?

Deze gaan diep van binnen en vaak zou ik liever niet geconfronteerd worden met het antwoord. Als dat zo is, ben ik nog niet klaar voor verandering. De dag dat ik open sta om de antwoorden onder ogen te zien en kritisch met mezelf te zijn, is de dag dat ik klaar ben om te veranderen.

13. Reizen



Reizen is iets wat de meeste mensen aantrekt en vooral het gevoel van een tijdje niets doen. Een tijdje niets doen is ook wat ik dagelijks zou kunnen doen in meditatie, maar om de één of andere reden heeft het niet dezelfde aantrekkingskracht. In meditatie ga ik mijn zintuigen uitschakelen en mijn innerlijke leven observeren. Op reis zorgt de verandering er juist voor dat ik mijn zintuigen aanzet, ik krijg nieuwe prikkels en het belangrijkste, ik hoef mijn innerlijke leven niet te observeren. De belangrijkste reden waarom reizen waarschijnlijk iets populairder is dan meditatie.

13.1. Waarom verlangen we naar reizen en wat doen ze met ons?

Een heel jaar werk ik op zoveel verschillende gebieden, privé of professioneel, dat het eindelijk eens goed voelt om een tijdje niets te hoeven doen. Het is mij nog steeds een raadsel waarom alle mensen het zo oké vinden om 5 dagen van de 7 te werken en energie te geven aan dingen waar men niet altijd het nut van inziet. Tot zo'n niveau, dat er na de dag niet veel energie meer over is voor iets anders. Op 1 van de 2 resterende dagen van de week, moet dan wat strikt minimaal overleefbaar werk worden gedaan. Eten kopen, wat schoonmaken en misschien wat dingen kopen die ik helemaal niet nodig heb. Dan blijft er nog 1 dag in de week over, vaak gemakkelijk om die op te vullen, en vaak is deze voorbij voor ik het weet. Geen wonder dat mensen uitkijken naar vakantie en reizen.

Vaak gaan we 1, 2, 3 of zelfs meer weken op vakantie. Neem de klassieke 2 weken, dat is 3,85% van onze totale jaarlijkse tijd. Dat is veel minder dan de wekelijkse 14,3% die we vrij hebben. Voor veel mensen is het dus een heel belangrijke tijd, die altijd te kort is. Tijdens die 2 weken vakantie kan ik gewoon 2 weken lang chillen en echt niets doen. Nu vindt de omgeving dat heel vreemd en kan mijn geest het nauwelijks aan om thuis niets te doen. Er zijn altijd wel klusjes te vinden om iets te doen. Dus ben ik op zoek naar bijzondere bestemmingen die mij echt het gevoel geven iets van mijn vrije tijd gemaakt te hebben.

Been there, done that, ik ben op roadtrips geweest naar "Los Angeles - Joshua Tree national park - Salvation Mountain", "Phoenix - Sedona - Grand Canyon - Monument Valley - Zion park - Las Vegas - 1760 km roadtrip", "UK - 899 km roadtrip"... daarnaast heb ik ook steden bezocht die tot mijn verbeelding spraken: "New York", "Tokyo", "Portland Oregon", "San Francisco", "Washington DC", "Las Vegas", "Los Angeles"...

Hoewel ik erg dankbaar ben dat ik dit allemaal heb kunnen doen, gaf het me wel een gevoel van niet het antwoord te zijn. Natuurlijk zal ik in contact komen met andere continenten, met andere culturen, met andere mensen... en dat alleen al zal zeker verrijkend zijn. Verrijkend voor wat? Een andere kijk op de wereld, het zien van andere benaderingen... maar bovenal, het heeft me veel geleerd over mijn eigen ontdekking. Hoe ga ik hiermee om? Wat doet het met me? Hoe maakt dit mij een beter mens?

Ik kwam ook heel snel tot de conclusie dat het niet meteen de beroemde plaatsen zijn zoals het Vrijheidsbeeld, Grand Canyon, Hollywood ... die me veel leren, maar veel meer de mensen met wie ik reis of die ik ontmoet tijdens het reizen. De mensen zijn belangrijker dan de plaatsen. Ik denk dat ik soms zo hard aan het dromen was over de plaatsen dat ik de mensen niet zag toen ik erheen ging, toen ik ter plaatse was en ook niet op de terugreis, wat eigenlijk een heel groot gemis is.

Als ik een reisadvies zou moeten geven, geniet van de voorbereiding, geniet van de weg naar je bestemming, geniet van de bestemming, geniet van de terugweg en zie en hou van elk levend wezen dat je op je pad tegenkomt en maak daar tijd voor, ook al verstoort dat de planning een beetje.

Geniet van de ontdekkingen binnenin!

13.2. Wat buitenshuis eten (op reis) als je niets van dierlijke oorsprong eet?

Als ik besluit om geen producten van dierlijke oorsprong meer te consumeren, is dat een zeer grote positieve, medelevende beslissing. Het is zeker niet de mainstream van vandaag en vereist veel energie en goede wil. In het begin werkt het thuis vrij goed na wat aanpassingen, dan gaat het ook voor diners buitenshuis en hoe langer we er aan werken, hoe meer mensen om ons heen er van weten en hoe makkelijker het wordt. Het is ons vergeven dat we de moeilijke zijn en er is een vorm van acceptatie, zalig!

Dan is het tijd voor vakantie of zakenreis, maar ola, wat zullen we daar eten?

Voor mijn werk heb ik wel al wat reizen gedaan in Europa, Amerika en Azië. In het begin zou het altijd een groot mysterie zijn van wat ik daar zal kunnen eten en ik zou proberen het zo veel mogelijk voor te bereiden om verrassingen te voorkomen. Na verloop van tijd zou het makkelijker, eenvoudiger worden en vandaag de dag heb ik er geen enkel probleem meer mee. Maar soms is het al niet gemakkelijk om mainstream voedsel te vinden, hoe moeilijk is het dan wel niet om voedsel te vinden zonder dierlijke ingrediënten, en ja ook zonder eieren, kaas en melk.

Allereerst is er een belangrijk punt om te weten van de westerse manier van eten, ik eet uit sociale druk en gewoonte, niet omdat ik honger heb. Dus als ik ergens een goed ontbijt heb gehad en daarna een lekkere lunch, als ik de rest van de dag dan niets meer eet, ga ik niet dood. Vaak zie of hoor ik scenario's waarin mensen denken dat als ze niet hun gebruikelijke eetpatroon hebben, dat alles zal instorten. Als ze dat nu heel hard geloven en dat als de enige waarheid beschouwen, dan denk ik dat ze gelijk hebben. Als ik me daar nu geestelijk van los kan maken, wordt het vinden van voedsel buitenshuis een stuk makkelijker.

Als ik echt op zoek ga naar mijn specifieke voedsel, dan ben ik Eric Brent, de uitvinder van de App HAPPYCOW zeer dankbaar. HAPPYCOW is een App waarmee je allerlei voedingswinkels (en ook kledingwinkels) kunt vinden waar producten zijn die geen dierlijke producten bevatten. HAPPYCOW is de makkelijke manier om snel en gemakkelijk iets te vinden om te eten buitenshuis. Ik gebruik het nog steeds, nu meer uit nieuwsgierigheid naar wat er in een bepaalde omgeving te vinden is, en vaak ook om biologische winkels te vinden om ingrediënten te kopen op plaatsen die ik niet ken.

Naast HAPPYCOW is er ook de mogelijkheid om naar een restaurant te gaan en met het personeel te praten. Is alles vers in huis gemaakt? Zo ja, kunt u bepaalde gerechten aanpassen en ervoor zorgen dat ze geen dierlijke producten bevatten? De gemakkelijkste restaurants om dit te doen zijn de pizzeria's, waar het genoeg is om te vragen om een vegetarische pizza zonder kaas. Nu geldt hetzelfde voor zelfgemaakte salades en dergelijke.

Daarnaast vult in mijn lifestyle fruit $\frac{2}{3}$ van mijn dag en groenten de andere $\frac{1}{3}$ van de dag. Deze zijn overal in hun natuurlijke staat te vinden, van lokale producenten, lokale winkels tot supermarkten.

Ik vind ook wat noten, gedroogd fruit, rauwe energie repen... en dergelijke in deze winkels, die ik echt als extra's zie. Over het algemeen heb ik nooit langer dan 3 tot 4 weken gereisd. Ik vind het niet erg om gedurende deze bepaalde periode minder variaties en meer lokaal te eten.

Met deze eenvoudige benaderingen vond ik het steeds makkelijker en eenvoudiger. Vandaag de dag kost het reizen geen enkele moeite meer als het gaat om voedsel. Voor lange autonome reizen neem ik wel wat spullen mee zoals aardappelmesje, grote tupperware voor de lunch, koeltas voor fruit/groenten, zero waste zakken voor de boodschappen, wat noten en gedroogd fruit (goji, abrikoos, rozijnen...), essenbrood, rauwe energie repen, vork en mes, sladroger, grote slakom, quinoa-zeef, houten plank, fruitpers, wat kruiden... Nu zijn veel van deze dingen ook vaak beschikbaar in huurhuizen of appartementen (ik ben nogal gehecht aan het functioneel van mijn materiaal, elk zijn keuze hierin).

Overal vrijheid!

13.3. Hoe en waarom iedereen Kopenhagen zou moeten bezoeken!

Ik weet niet zeker of dit volledig veralgemeend kan worden voor Denemarken, want ik ben in verschillende steden in Denemarken geweest, zoals Skaerbaek, Kolding, Billund, Fyns Hoved, Odense, Esbjerg, Ribe... en voelde me niet hetzelfde als tijdens mijn bezoek aan Kopenhagen.

In Kopenhagen merkte ik dat de mensen heel open, liberaal, vriendelijk en stijlvol gekleed waren. Ze leken gelukkig en de meerderheid zag er heel gezond uit. Dus vroeg ik me al snel af, hoe zou dit komen?

Ik kon vrij gemakkelijk zien dat er een zeer goede balans is tussen natuur (groen) en gebouwen. Voetgangers hebben maximale voorrang op alle andere vervoersmiddelen. Fietsen hebben dezelfde faciliteiten als auto's. De havens, de rivieren, het leidingwater... zagen er over het algemeen erg schoon uit en de mensen zwommen er zonder problemen in. Is dit niet wat ik overal ter wereld zou willen zien?

In mijn verblijf in Kopenhagen lag er een boekje in de kamer, dat mij welkom heette en waarvan ik de volgende pagina's nogal opmerkelijk vond (ik heb er foto's van gemaakt en het daar achtergelaten voor toekomstige lezers):

In ieder geval vond ik het resultaat dat ik in Kopenhagen zag prachtig. Er was een energie waar ik over de hele wereld alleen maar van kan dromen. Ik concludeer hieruit dat ze veel beter hebben uitgedokterd dan ik (en waarschijnlijk ook veel andere plaatsen op aarde) wat er echt nodig is.

Je kon duidelijk zien dat hun politici beslissingen genomen hebben die hen misschien niet populair maakten op de korte termijn, nu weet ik zeker dat er mensen zijn die daar op de lange termijn erg dankbaar voor zijn. Politici waar ik alleen maar van kan dromen.

Omdat ik als vervoermiddel vooral de fiets en de metro (bij echt slecht weer) heb gebruikt, was dit zo perfect dat ik geen reden zie om andere vervoersmiddelen te proberen of te promoten.

Hierbij een 2 daagse reis van fair-trade, ethisch winkelen en het eten van plantaardige gerechten in Kopenhagen.

Dag 1 stappen en met de metro (gezien het slechte weer)

Ontbijt bij Landbageriet - Naturbageriet, Frederiksborggade 29, 1360 Kopenhagen.

Toen ik me realiseerde dat EcoEgo pas om 11:00 uur open zou gaan.

Nam ik een langer ontbijt bij Souls, Noerre Farimagsgade 63 (bij Frederiksborggade), Kopenhagen.

De rest van de dag heb ik gewandeld door de stad, ik moet zeggen dat er altijd andere mooie winkels in de buurt van deze fair-trade winkels waren en die straten hadden vaak een hele leuke sfeer.

Langs NiceCream Kopenhagen gelopen.

ResRes, Guldbergsgade 29C, 2200 Kopenhagen.

Is de beste ontdekking en fair-trade winkel die ik in Kopenhagen heb gedaan. Erg aardige en gepassioneerde eigenaar voor een betere wereld, waarmee ik een goed gesprek heb gehad.

Gepasseerd bij PowVeganPizza

Gepasseerd bij My Favourite Things, Jægersborggade 44, 2200 Kopenhagen.

Gepasseerd bij Spidsroden

Gepasseerd bij Green Balance, Vendersgade 20, 1363 Kopenhagen.

Langs K29, Kompagnistræde 29, 1208 Kopenhagen, nu was het er blijkbaar niet meer...

Ik had een heerlijke lunch bij SimpleRaw, Grabrodretorv 9, 1154 Kopenhagen.

Gepasseerd bij Ecouture, Læderstræde 5 st. th. (in de haven), 1201 Kopenhagen.

Gepasseerd bij Pure Shop, Grønnegade 35, 1107 Kopenhagen.

Langs Nyhavn, Kopenhagen.

Langs Amalie Garden, Amaliehaven, Kopenhagen.

Langs de Gefion-fontein, Churchillparken, 1263 Kopenhagen.

Langs de Kleine Zeemeermin, Langelinie, 2100 Kopenhagen.

Langs Amalie Garden, Amaliehaven, Kopenhagen.

Langs Nyhavn, Kopenhagen.

Vorbij FreeTown of Christiania, Kopenhagen.

Vorbij Strandgade, 1401 Kopenhagen.

Gezocht voor een diner in Madenitaly, Holbergsgade 22, 1057 Kopenhagen, nu helaas op een zaterdag niet mogelijk zonder reservering.

Dus snel gegeten bij Two Monkeys, Gothersgade 8F, 1123 Copenhagen.

Dag 2 - de afstand was te lang om te stappen (+35km) en dus fiets huren was de oplossing.

Ik ging naar Havnebadet Eilanden Brygge, Eilanden Brygge 14, 2300 Kopenhagen.

Ik ging naar Tivoli Gardens, Vesterbrogade, Kopenhagen.
Het was eigenlijk een pretpark, dus we liepen er gewoon langs.

Ik had een heerlijke brunch in Cafe Blå, Blågårdsgade 17, 2200 Kopenhagen.

Ik ging naar het Frederiksberg Paleis, Roskildevej 28 A, 2000 Frederiksberg C.

Ik ging naar Ny Carlsberg Glyptotek, Dantes Plads 7, 1556 Kopenhagen.

Ik ging naar The Round Tower, Købmagergade 52A, 1150 Kopenhagen.

Ik ging naar Christiansborg, Prins Jørgens Gård 1, 1218 Kopenhagen.

Ik ging naar Amalienborg, Amalienborg Slotsplads 5, 1257 Kopenhagen.

Ik ging naar Gefion Fontein, Churchillparken, 1263 Kopenhagen.

Ik heb gegeten bij Souls, Melchiors Plads 3, 2100 Kopenhagen.

Ik ben naar Our Saviour's Church gegaan, Sankt Annæ Gade 29, 1416 Kopenhagen.

Ik ging naar REFFEN, A, Refshalevej 167, 1432 Kopenhagen.

Let op, als je op zoek bent naar Papiroen - Christiansholm, dat bestaat niet meer en Reffen is daar eigenlijk de vervanger van.

Ik ben niet zozeer voor grote steden en drukke plaatsen, nu moet ik zeggen dat ik Kopenhagen heel charmant vond, een stad die ik ten zeerste aanbeveel en als ik een stad moest kiezen waar ik de rest van mijn dagen zou moeten doorbrengen, dan zou het Kopenhagen zijn!

Ik ging er ook terug met de camper, en toen was Kastrup Sobad (Kastrup Havn) echt een aanrader, een geweldige plek van rust, respect en een prachtige samenleving van zeer verschillende levende wezens.

Laten we een voorbeeld nemen aan Kopenhagen: de wereld zou een betere plek zijn voor alle levende wezens!

13.4. Motorhome (Mobile Home) ervaring door Denemarken, Zweden en Noorwegen.

Vakantie is altijd een familie gelegenheid bij ons en we bespreken steeds welke ervaringen we samen willen hebben. Motorhome, mobilhome of camper was er één van en 2019 voelde als het juiste moment daarvoor, kinderen nog net niet te groot. Ik vroeg me vooral af met hoe weinig ik kon leven, hoe autonoom ik ben en welk gevoel van vrijheid ik zou hebben.

Voor het huren van de camper viel ik vooral terug op de ervaring van vrienden, omdat ik er zelf niet veel vanaf weet. Mijn enige vereiste was dat beide bedden (voor 4 personen) altijd klaar zouden staan, en geen extra transformatie nodig zouden hebben voor de overnachting. De Fiat Sunlight A70 bood dit volledig.

Bij het huren van een camper hebben we in ieder geval een camper zo goed als nieuw gekregen, en hebben we een stand van zaken doorgenomen waarvan we dachten, holy sh**, met deze camper zullen we niets kunnen doen of we gaan er voor betalen. Met 4 hierin voor 3 weken, dit gaat niet lukken. Het duurde 2 uur om die stand van zaken en uitleg door te nemen en ook 1 uur om alles in te laden dat al klaar stond.

Het huren van een camper is eigenlijk het duurste verblijf dat we ooit hebben betaald om op vakantie te gaan. Normaal gesproken zitten we tussen de 400€ en 1000€ per week voor een verblijf, hier zitten we tussen de 1000€ en 1500€ per week. Maar het was natuurlijk een "once in a lifetime", dus leggen het maar naast ons neer.

Dan moesten we toch nog uitzoeken waar we met de camper naar toe zouden gaan? Blijkbaar is het bijna overal in Europa verboden om de camper in de natuur te parkeren en er te overnachten. Hij moet altijd op speciale parkeerplaatsen of campings staan. Daar ging het gevoel van autonomie en vrijheid al... Nu bleek dat niet het geval te zijn voor Denemarken, Zweden en Noorwegen. Omdat we Zweden en Noorwegen nog niet hebben gezien en onze ervaringen met Kopenhagen positief waren, we veel zon hadden gezien in ons eigen land, besloten we die kant op te gaan. Om onze overnachtingsplaatsen te vinden hebben we gebruik gemaakt van de geweldige gratis applicatie (op Android toch) Park4Night.

Toen we net vertrokken, voelde het geweldig. Het rijden lijkt een beetje op het rijden in een modern busje, erg prettig en in Duitsland, waar geen snelheidslimiet was, kon ik met gemak 140 km/u rijden. Ik begreep toen nog niet waarom al die andere campers (waar wij als gemeenschap wijselijk naar wuifden) veel langzamer reden op de eerste band. Toen het lichtje op het dashboard me vertelde dat ik moest tanken, begreep ik dat het verschil in snelheid met de anderen een prijs heeft. Vanaf dat moment zouden we maximaal 110 km/u rijden of 10 km/u minder dan de toegestane snelheid op straat en een resultaat van +-11L voor 100 km verbruik.

Na anderhalve dag waren we in Kopenhagen, 1121 km, wat, zoals hier te lezen is (), één van mijn grote liefde aan een stad op deze aardbol is. Vreemd dat we in de eerste dagen met de camper vooral op zoek waren naar plaatsen in het gezelschap van andere mensen of drukke bezochte plaatsen, een indirecte zoektocht naar een gevoel van veiligheid waarschijnlijk.

Via de E20 over de Sontbrug reden we Zweden in tot aan Göteborg, 307 km. Omdat er niet echt een parkeerplaats in de buurt van het centrum is, zouden we hier een camping nemen. Of dat was het plan, ware het niet dat alle campings in het centrum vol zaten door het mooi weer. We namen de naam van een goede camping aan en zouden die op de terugweg boeken en hier langskomen.

Vanaf hier zijn we in de richting van Stockholm gereden, om ReTuna te bezoeken, 427 km. ReTuna is 's werelds eerste recycling winkelcentrum. Stockholm zelf zouden we niet doen met de camper. Vanaf hier zijn we in de richting van Mora gereden om naar de Fjorden te gaan en Noorwegen in te rijden. Op de Zweedse wegen kwamen we vooral veel bossen tegen (leek geen einde aan te komen), grote meren met zwemgelegenheid nu vooral het onbekende van de Noorse Fjorden trokken me aan (positief en negatief) en dus genoten we niet zoveel van onze passage in Zweden. We begonnen wel de smaak te pakken te krijgen om de motorhome in “the middle of nowhere” en erg rustig te parkeren voor de nacht. Om Noorwegen binnen te komen lezen we veel over controles aan de grens voor eten (is maar een kleine hoeveelheid vers voedsel toegestaan) en vooral controles van onze hond die we bij ons hadden. Nu bleek dit een beetje te veel stress te zijn geweest, we reden gewoon de grens over en toen we bij de douane stopten om onze aangifte te doen, zeiden ze met een glimlach dat we dat niet moesten doen, dat het alleen maar is als er iets mis gaat of als we gecontroleerd worden. Ok, toch nog coole jongens die vikingen, en zo kwamen we aan in Hamar, Noorwegen, 472 km.

Daarna was het richting Geiranger, onze aankomst in de langverwachte Fjorden, 321 km verderop. Dit brengt ons op een totaal van 2668 km, en wat we min of meer halverwege zagen qua km. In Geiranger hebben we een camping genomen en zijn we 2 nachten gebleven, het is ook een mooie plek om wandelingen te maken op verschillende moeilijkheids niveaus. Super, een camping met een waterval! Om later te beseffen dat die waterval 's nachts niet stopt en dat we wat geestelijk werk mogen doen om te gaan slapen.

Vanuit Geiranger zijn we richting Sognefjord gegaan. Via route 15 passeerden we nog een Fjord of groot meer Oppstrynsvatnet in Stryn waar we een super spot “Rest Stop” (Rv15 4, 6799 Oppstryn, Noorwegen) tegenkwamen, 57 km waar we de nacht doorbrachten en een duik namen.

Via de E39 langs Loen, Byrkjelo naar Skei, om daar de 5 naar Fjaerland te nemen, richting Sogndalsfjóra om daar de 55 naar Leikanger te nemen en de eerste Ferry (eigenlijk zoals een autobus waar je ter plaatse betaald en op rijdt) naar Vangsnes. Op Route 13, voor mij persoonlijk de mooiste route die we in de Fjorden hebben gedaan, zouden we de eerste goede afgelegen plek die we tegenkwamen nemen om te overnachten. En we vonden het in de bergen

net onder wat op de kaart staat vermeld als Viewpoint (Rv13, 6893, Vik, Noorwegen), 247 km. Perfect om te wandelen.

Via de Hardangerfjord zouden we in Bergen aankomen, 220 km, waar we terug zouden gaan naar een camping om bij te tanken (elektriciteit) en het vuile water te legen. We waren op 3195 km in totaal. De verhuurder van de camper had ons ook verteld dat we ergens halverwege wat olie moeten bijdoen. Hoewel er helemaal geen meldingen was, werden de instructies opgevolgd door mij.

Toen we de volgende dag moesten vertrekken en ik de camper een beetje moest manoeuvreren om het nodige water bij te vullen en het vuile water te legen, kwam de eigenaar van de camping naar mij toe. Was u plaats op nummer 4. Uh ja. Nou, je hebt een groot probleem, maatje. En hij laat me zien dat ik eigenlijk de hele camping van olie had voorzien. Mijn eerste gedachte was, shit, hoe ga ik dit opkuisen. Nu leek de eigenaar het niet zo erg te vinden, dus ik wilde er zo snel mogelijk weg voordat hij van gedachten veranderde. Toen ik de camper eigenaar belde, zei hij om ons geen zorgen te maken. Nu zouden we nog steeds regelmatig oliesporen zien onderweg en niet wetend waar het vandaan zou komen, zou dit mij helaas blijven volgen tot ik hem terugbracht. Als ik het had geweten, had ik er nooit olie in gedaan.

Vanuit Bergen zijn we naar Stavanger gegaan om uiteindelijk in Tau te overnachten, 179 km, zo dicht mogelijk bij Preikestolen waar we heel vroeg in de ochtend zouden gaan wandelen. Dit is één van de meest toeristische plaatsen die we hebben bezocht. Tijdens de wandelingen zaten we echt vast in file op elkaar, mooie bergwandelingen is voor mij iets anders.

Van daaruit zijn we naar Kristiansand gegaan terug op een camping, 225 km. Waarschijnlijk onze 2 mooiste en warmste dagen in Noorwegen, toch regende het nog 3 keer tijdens die 2 dagen.

Daarna zijn we naar Oslo gegaan, 363 km, waar we aan de rand van de stad hebben geparkeerd en de stad volledig te voet hebben ontdekt. Leuke stad, nu niet echt te vergelijken met bijvoorbeeld Kopenhagen.

Vanuit Oslo zijn we naar onze camping gegaan waar we in Göteborg zijn gepasseerd, 307 km. Dit keer onder de regen en het is niet aan te raden om met een camper op gras te rijden in die omstandigheden...

We hadden op de terugweg graag nog een stop gemaakt in Kopenhagen, maar het regende de komende dagen echt heel hard, dus hebben we deze overgeslagen en hebben in Duitsland op de snelweg onder Hamburg, 898 km, een rust plaatje genomen. Om tot de constatering te komen dat we na 2 uur slaap, gewend waren aan die rustige plekken om te slapen en zijn we de volgende 472 km doorgereden tot aan huis.

Conclusie:

- Het is echt een zeer uitzonderlijke ervaring, ik raad het zeker aan, nu het is voor mij persoonlijk extreem duur voor wat het is, 5600€ in totaal, waarvan camperverhuur en benzine 4900€ zijn. De prijs hiervan is volkomen normaal en ik begrijp dit volledig, alleen als ik persoonlijk "low-profile" (matras in VW Touran) zou gaan, zou dit een groot deel van de 4910€ wegnemen en dit een heel andere ervaring maken.
- Met hoe weinig kan ik leven? Echt niet veel, met de familie was deze camper de juiste maat, als ik alleen of met koppel terug ga, zou een matras in de VW Touran het beste voor mij zijn en wat ik zou aanraden. De camper is vrij groot, zeer groot verbruik, niet echt mobiel, dus de plaatsen in de bergen en dergelijke waren soms een beetje gedurfd of ontoegankelijk.
- Hoe autonoom ben ik? Dat was nogal een teleurstelling. We merkten dat we gebruik moesten maken van externe toiletten, en sanitair om meer dan 2-3 dagen te kunnen overbruggen. Dus volledig autonoom met de camper, ik zou zeggen maximaal 2-3 dagen. Daarna moesten we water tanken en vuil water lozen.
- Welk gevoel van vrijheid zou ik hebben? Dat was perfect, alleen waren er soms mooiere plekken in de natuur om te overnachten, maar met dit soort campers zouden we helaas het risico nemen om vast te lopen of beschadigd te raken wat we niet hebben gedaan.
- Het leuke aan de scandinavische landen is de vrijheid die je daar hebt met de camper overall in de natuur. De andere kant van de medaille is het weer. Hoewel we dachten dat we daar, gezien het goede weer dat we al in België gehad hadden, wel zouden kunnen overkomen. We hebben elke dag een regenbui gehad, en dat maakt het echt vermoeiend. We kunnen niets uitzetten, laten staan en we hebben 's avonds niet veel buiten kunnen eten omdat het koud wordt. We hebben ook wandelingen gemaakt waar we nat waren tot op de slip omdat het gewoon zo hard en zo lang regent. Onderschat het weer dus niet (bij ons was het in Augustus). Ondanks het weer kon ik toch elke dag een duik in de Fjorden nemen. Gevoelsmatig was het temperatuurverschil tussen de omgeving en het water waarschijnlijk niet zo groot, wat het erg aangenaam maakte.
- De hele tijd bewegen maakt het leuk met nieuwe ontdekkingen, het maakt het ook vermoeiend, zonder enige stabiliteit en de contacten die we onderweg leggen zijn altijd van zeer korte duur. Iets wat we ook ontdekten als niet echt aan ons besteed.

Ik beveel de ervaring aan iedereen aan, nu persoonlijk, als ik een andere motorhome ervaring doe zal het zeer laagdrempelig zijn, zoals gezegd matras in de VW Touran om nog meer vrijheid te hebben. Ik zou ook teruggaan naar de Scandinavische landen om overall in de prachtige natuur te kunnen staan en niet op vaste parkeerplaatsen of campings zoals elders vaak wordt opgelegd. Ook zou ik de reis naar Zweden, Noorwegen niet te lang maken (1, 2 weken maximum), omdat het klimaat na een tijdje wat mentale impact op mij had. "I love the sun".

13.5. Tips voor een nog betere skivakantie.

Van jongs af aan voelde ik me erg aangetrokken tot snowboarden, waarschijnlijk een beetje in het verlengde van de skateboard periode die ik als kind had. Bovendien begonnen steeds meer vrienden te snowboarden en in het begin leek het me erg gevaarlijk. Toen ik er eenmaal mee begonnen was, was die angst snel verdwenen en kon ik er echt van genieten.

Ik heb er zelfs 20 km voor gereden, met de fiets, met een snowboardtas in de hand, om het in Neerpede Anderlecht, te kunnen beoefenen op matten (en dus winter en zomer).

De eerste keer dat ik daarna op sneeuw kwam, was ik helemaal verkocht. Vanaf dan, zou ik zo goed als elk jaar, een deel van de spaarcentjes daar naartoe laten gaan. Het is een passie geworden, die ik ook de kinderen wil laten ontdekken voor hun verdere ontdekking van de wereld.

Elk jaar in de winter gingen we naar de bergen en elk jaar werd ik met dezelfde dingen geconfronteerd:

- Steeds duurder wordende vakanties (huurmateriaal, skipas, appartement...).
- Verkeersopstoppingen met de auto.
- Elke familie individualistisch voor zich.
- Opstoppingen aan de skilift.
- Slecht weer en geen goed zicht.
- Volle zon en geen goede sneeuw.
- Liften toe, wegens defect of wind.
- ...

er gebeurde altijd wel iets wat de verhouding tussen kosten en plezier in twijfel trok.

Het was ook niet omdat het duurder was, dat het een aangename vakantie werd.

Tot 2014, toen ik mijn voeding veranderde, was dit mijn standaard kijk op de wintervakantie. Vanaf dat moment, zijn er nogal wat dingen veranderd die mijn wintervakantie zeer positief hebben verbeterd.

Als er één ding is dat mij het meest heeft veranderd, dan is het leren "loslaten".

Het loslaten van bijna alles, is super belangrijk als ik me goed wil voelen. Met loslaten bedoel ik, stop er geen negatieve energie in, accepteer wat er is en probeer er het beste van te maken op dat moment, ook al is het soms erg moeilijk.

Ter verduidelijking op mijn lijst van vroeger:

- Steeds duurder wordende vakanties (huurmateriaal, skipas, appartement...).

Ik maak een balans op met alle pro's en contra's voor mezelf. Als ik uit balans ben, accepteer ik het zoals het is en geef het geen verdere energie meer. Is het materiaal echt slecht, is de skipas

het niet waard, is het appartement niet wat ik verwachtte... neem ik het op voor de balans van volgend jaar en laat het gaan voor deze vakantie. Een heleboel dingen worden verknaagd door er gewoon negatieve aandacht aan te geven (waarschijnlijk van toepassing op een heleboel andere dingen).

- Verkeersopstoppingen met de auto.

Ik kan er niets aan veranderen. Misschien even kijken naar Waze om te zien of er niets te vermijden valt, maar meer dan dat kan ik niet doen, dus laat ik los vanaf hier. Mogelijke balans voor volgend jaar, om misschien op een ander uur te vertrekken als ik het zo storend vind.

- Elke familie individualistisch voor zich.

Misschien is dat de echte realiteit, misschien is dat mijn visie op wat ik wil geloven als mijn realiteit... ben ik ook geen individualistische familie? Ik weet dat ik de verandering moet zijn die ik in anderen wil zien. Wees het voorbeeld en laat los.

- Opstoppingen aan de skilift.

Ik kan er niets aan veranderen en mij ergeren op de andere die er ook staan, lost gewoon niets op. Laat los, geniet van het moment en praat en maak contact met de mensen om me heen.

- Slecht weer en geen goed zicht, volle zon en geen goede sneeuw, liften toe, wegens defect of wind...

De natuur heeft het goed op met mij, anders was ik al lang geleden van deze aardbol verdwenen. Het geeft me alles wat ik nodig heb op het juiste moment. Accepteer dit en wees er dankbaar voor. Maak er het beste van binnen mijn mogelijkheden met positieve energie.

Sinds 2014 is mijn verslaving aan de bergen alleen maar toegenomen. Ik hou van de frisse lucht, de oogverblindende uitzichten en de leuke momenten samen met andere mensen, vaak ver weg van wifi en telefoon.

Toch voelde iets niet helemaal goed. Als ik een week zou gaan skiën, zou ik niet echt in betere conditie terugkomen. Allé zeg, een week skiën, heel intensief en geen betere conditie... dat is toch constant sporten. Dat deed me denken dat de vakantie zoals die nu is, is eigenlijk +- 20 keer per dag een lift nemen en naar beneden glijden in een niet echt natuurlijke houding. De grootste moeite die ik doe, is ergens naar boven stappen (als dat al moet) of als het vlak is en ik moet springen om vooruit te komen.

Ik wilde dit op een andere manier ervaren. Daarom ben ik met snowboard op de rug en raketten aan de voeten naar boven gestapt, om van de pistes te komen en te genieten zoals ik nog nooit eerder heb genoten. Ja, ik heb mijzelf een paar keer ontmoet. Onderweg heb ik ook aardige

mensen ontmoet. $\frac{3}{4}$ van de rit was het gewicht op mijn rug het moeilijkst om mee om te gaan. In de laatste $\frac{1}{4}$ begonnen de snowboardschoenen een beetje pijn te doen. Nu in 2 uur tijd meer dan 1000m omhoog stappen, vond ik eigenlijk heel goed meevallen.

Ik heb er 100% van genoten en dit smaakt naar meer!

13.6. Slow travel, fietsvakantie in België, hoe, wat, wie...?

Ik hou van fietsen, probeer zoveel mogelijk dingen met de fiets te doen, en heb voor een dagtrip mijn fiets al eens meegenomen op vakantie. Buiten deze activiteiten, geen haar op mijn hoofd die eraan dacht om de vakantie met de fiets te doen. Tot COVID-19 en de regeringen in andere landen besloten het digitale corona-certificaat (DCC of in het Frans ook wel "pass sanitaire" genoemd), PCR-tests en al die dingen in te voeren. Ik begrijp de maatregelen betreffende de PCR-tests om het virus niet door te geven. Ik begrijp ze eerlijk gezegd niet zo goed met de vaccinatie, waarmee men het ook kan doorgeven en geen PCR-tests hoeft te doen. Als nu iedereen die eraan zou kunnen sterven, gevaccineerd is (want blijkbaar werkt de vaccinatie ook voor de variant), kan iemand mij dan uitleggen wat het probleem op dat punt is? Dit bracht me er dus toe om een deel van mijn vakantie in eigen land door te brengen en bracht me op het idee om met de fiets door België te trekken (ook een beetje geïnspireerd door vrienden die dit eerder dit jaar hadden gedaan).

Voor wie is dit?

Naar mijn mening voor iedereen die wel van fietsen houdt. Het enige wat misschien aangepast zou moeten worden zijn de kilometers die ik dagelijks fiets. 20-30 km is denk ik voor iedereen toegankelijk, 40-50 km is voor de meer gemiddelde fietser en alles boven de 60 km zou ik aanraden voor sportieve mensen. Dit alles natuurlijk, met een gewone traditionele fiets en niet met een elektrische fiets. Een deel van mijn familie zag dit avontuur ook zitten en zij besloten om dit met een gehuurde elektrische fiets te doen. Dus op basis van hoe ik me voel voor zo'n tocht, kan ik mijn kilometrage aanpassen en er misschien ook voor kiezen om het met een elektrische fiets te doen. Ik moet toegeven, dat ik persoonlijk, zoals op deze website te lezen valt, meer geïnteresseerd ben in de staat van mijn eigen accu en dus mijn eenvoudige mountainbike heb meegenomen.

Wat had ik nodig?

Een fiets, hoewel ik er natuurlijk ook altijd één kon huren, zoals mijn familie deed met de elektrische fiets. Waar heb ik op gelet en wat heb ik veranderd aan mijn fiets? Ik veranderde mijn zadel en zadelpen. Het zadel dat ik nam was een comfortabel zadel met gel kussentjes erin, in plaats van het sportzadel dat er normaal op zit. Het sportzadel is erg hard en blijkbaar heb ik gehoord dat dit komt omdat de fabrikant ervan uitgaat dat ik op een mountainbike toch meestal rechtop sta.

Ook heb ik de zadelpen veranderd omdat die, die erop zat te kort voor mij was. Ik vind het ideaal dat als ik op het zadel ga zitten mijn langste been net niet gestrekt is.

Naast het zadel, de zadelpen heb ik ook een bagagerek achterop gezet. Een bagagerek omdat ik niet graag met een rugzak rondrijd. Ik ging voor mijn aankopen naar Decathlon, nu ben ik daar niet echt een fan van, want soms heb ik er mijn vraagtekens bij, hoe ze op een ethische en fair trade manier tot zulke lage prijzen kunnen komen. Ik ken zelf geen enkel ethisch en fair

trade fietsmerk en aan de andere kant, maakt Decathlon het natuurlijk wel voor iedereen toegankelijk en allesbehalve duur.

Naast de fiets was er ook wat uitrusting nodig. Daarvoor ken ik wel een ethisch en fair trade merk, namelijk Vaude (<https://www.vaude.com/nl-BE/>).

Bij Vaude kocht ik:

- MTB/fietshandschoen (Active Handschoenen Heren - Fietshandschoen met korte vingers - 32€) omdat ik op mijn mountainbike een voorwaartse positie op het stuur heb. Als de fiets een meer rechtop zittende positie heeft, dan is dit waarschijnlijk niet echt nodig.
- Fietstas voor op de bagagedrager, liefst zo ver mogelijk naar achteren bevestigd zodat het geen invloed heeft op het trappen (Karakorum Pro - Fietstas - drie compartimenten voor fietsreizigers - 190€) met zijn 65L inhoud is dit de top van de top in ethische en eerlijke handel. Er zijn ook goedkopere waterdichte alternatieven, terug bij Decathlon, zoals te zien op mijn gele MTB.
- Fietstas voor kleine opslag en smartphone (Carbo Guide Bag II - Top bar bag voor snelle verzorging - 27€).
- Fietsbroek met kussen in (Farley Stretch Bermuda Shorts Men - 90€).

Dit is alles wat ik gekocht heb en nodig vond voor de reis,

Fiets = 336€

- Fiets MTB (Rock rider 520 27,5") - 250€
- Zadel (Comfort gel flow) - 40€
- Zadelpen (Aluminium) - 20€
- Bagagedrager (Elops Onesecondclip) - 26€

Vaude uitrusting = 339€ (vooral vanwege de fietstas, dus er zijn goedkopere versies verkrijgbaar als de prijs een probleem is)

Dus voor een totale waarde van 675€. Nu heb ik de fiets natuurlijk voor altijd, al het materiaal kan gebruikt worden voor volgende trips en andere gelegenheden.

Toen ik dit allemaal had, was het tijd om een route uit te stippelen. Ik wilde zo weinig mogelijk afhankelijk zijn van externe energie. Een dynamo-smartphone-oplader kon ik niet echt vinden dus ging ik voor het boek "Routiq - Fietsatlas België, Het meest complete overzicht van alle fietsknooppunten en het hele fietsnetwerk in Wallonië en Vlaanderen" aan 29,95€. Nog niet wetende dat de familie mee zou komen, zou ik mijn verblijven zoeken via <https://welcometomygarden.org/> een non-profit netwerk van burgers die hun tuinen gratis ter beschikking stellen van trage reizigers.

Toen het boek arriveerde, ontdekte ik dat er veel fietsroutes in Vlaanderen waren en minder in Wallonië. Ik wist inmiddels ook dat mijn familie mee zou komen en er werd besloten om de eerste fietservaring in gastverblijf of hotel door te brengen. Aangezien ik vooral Wallonië gepland had, wist dat ik waarschijnlijk 's avonds elektriciteit zou hebben gezien de geplande

overnachtingen, moest ik een andere oplossing zoeken voor de routes. Ik ging voor de App Komoot die mij door vrienden was aangeraden.

Komoot is een zeer mooie oplossing (ik nam de eenmalige 30€ versie van de app), nu kwamen we op onze reis wel enkele wegen tegen die privé waren, of meer wandel- dan fietswegen. Nu dat geeft wat avontuur aan de reis. Het grootste probleem van Komoot ontdekte ik op de eerste dag. Na 50 km met GPS aan, 4G actief en scherm aan, was mijn batterij die bij vertrek 100% aangaf, leeg. De oplossing die ik vond is de "plan" trip, waar ik mijn route kan ingeven en downloaden op de telefoon. Hiervoor hoeft de 4G niet open te staan. Ik heb ook het scherm uitgezet als het een bepaald aantal kilometers rechtdoor was. Hierdoor kon ik gemakkelijk dagen tot 80 km komoot gebruiken en foto's maken, zonder problemen met de batterij.

We deden deze keer een tocht van 6 dagen en ongeveer 350 km tot 400 km. De benen voelden elke dag perfect aan, het is enkel het zitvlak aan het begin van de dag dat een beetje pijn doet, maar dat gaat snel over.

Wat hebben we meegenomen voor deze 6 dagen?

- Identiteitskaart, andere nodige documenten (verblijfplaats details...), fietsatlas België, masker, betaalkaarten, geld en een balpen.
- Aardappelmesje, vork, mes, klein koffielepeltje en grote tupperware voor fruit/groenten voor onderweg.
- Noten, gedroogd fruit (goji, abrikoos, rozijnen...), essene brood.
- 1L water drinkbak
- Bandenreparatieset, werkhandschoenen, pomp, 2 reservebanden, kettingolie en hangslot, duck tape en 2 spanbanden (buiten kettingolie en hangslot was gelukkig niets nodig).
- Toilettas met aloë vera (voor de zon want ik gebruik geen zonnecrème), pincet, nagelknipper, vliegen/muggenpotje, tandenborstel en -borstels, tandpasta, zeep, tekentang en een rol toiletpapier.
- Mobiele telefoon oplader en koptelefoon.
- Handzeep voor de was (netepur) (niet nodig gehad).
- 6 T-shirts, 1 voor vertrek inbegrepen.
- Fietsbroek Vaude.
- 6 onderbroeken, 1 voor vertrek inbegrepen.
- Zonnepet (ik ging voor de pet i.p.v. helm, ieder zijn keuze).
- Boeuf voor in de nek tegen de zon.
- Fietshandschoenen Vaude.
- Barefoot sandalen Xero Shoes.
- 3 zakdoeken.
- Fleece pull voor kou (niet nodig gehad).
- Zwembroek.
- Korte broek (eigenlijk als het droog en schoon blijft kan ik de korte broek van Vaude van mijn fietsbroek gebruiken en heb ik geen extra korte broek nodig).

- Regenjas.
- Grote handdoek en washandje.

Dit alles ging perfect in de 2 tassen van 15L op mijn fiets, mocht ik voor <https://welcometomygarden.org/> gegaan zijn dan had ik dit ook nodig gehad voor het slapen, boven op mijn bagagedrager: muts (voor de kou), slaapzak, thermo matje, slaapmatje en tent (gaat perfect in Vaude tas).

Het was een prachtig avontuur en een heel bijzondere ervaring die ik iedereen aanraad. Je kunt zelf afstanden kiezen, zelf verblijf kiezen, zelf type fiets kiezen... zoveel variabelen maken het echt voor iedereen toegankelijk. Nu zou ik persoonlijk aanraden om bepaalde variabelen misschien buiten je comfortzone te nemen, dat maakt het des te meer een avontuur om nooit te vergeten.

Enjoy the ride!

13.7. Slow travel, 3-daags Limburg (België) veganistisch (fiets)uitstapje!

Zoals in 13.5. te lezen, wij hadden de smaak van het fietsen te pakken en dus zijn we een verlengd weekend (3-daags) op pad gegaan.

Op dag 1 vertrokken we vanuit Beauvechain (onder Leuven) via Tienen en kwamen al snel een bordje tegen met 'Limburgs fietsparadijs!' We stippelden de route uit met Komoot en via Geetbets, Halen, Lummen; Heusden-Zolder, Peer reden we over mooie vrij vlakke fietspaden en ravels (oude spoorlijnen) vaak ver weg van het drukke verkeer, om laat in de namiddag aan te komen bij B&B Dageraad in Bocholt (<https://www.dageraadbb.com/>). Een prima B&B om te verblijven. 'S avonds hebben we heerlijk gegeten (vegan friendly) bij Zus & Zo (<https://www.zusenzorestaurant.be/>).

Dag 2 na het heerlijke vegan ontbijt bij B&B Dageraad (<https://www.dageraadbb.com/>) reden we richting Brée, veelal over grotere wegen met fietspaden, iets minder aangenaam dan dag 1, nu leuke afwisseling, vrij harde wind tegen om rond het middaguur in Hasselt centrum aan te komen. Daar vonden we via de HappyCow app (<https://www.happycow.net/>) een leuk vegetarisch restaurant (zeer vegan vriendelijk), Vangroenten (<https://www.vangroenten.be/>).

Vandaar gingen we over Sint-Truiden, Landen terug meer over ravels om laat in de namiddag aan te komen bij B&B In Motion (<https://www.in-motion.be/>) in Bertrée, in volle natuur, gerund door een super aardige familie.

Dag 3 reden we van Bertrée over Orp-Jauche en Jodoigne terug naar Beauvechain (onder Leuven). Deze tocht liet ons kennismaken met de prachtige natuur in Limburg, de mooie fietswegen (vrij vlak, alleen waait de wind soms wat hard), de leuke ontmoetingen en het erg lekkere veganistische eten. Op een gegeven moment reden we langs een Albert Heijn, waar een groot veganistisch voorstel ligt, wat uitnodigt om te stoppen, nu hadden we op alle plaatsen zo lekker veganistisch eten dat we niet aangetrokken waren. Zeker een aanrader om Limburg eens op een andere manier te ontdekken.

Veel plezier op de reis!

13.8. Ontdek deze wandeling in uw buurt!

Met mijn aangepaste manier van eten, naast alle andere voordelen, ging ook mijn energieniveau omhoog, en mijn natuurlijke drang om te sporten nam alleen maar toe. Ik maakte dan ook toen ik niet kon sporten er een punt van om dagelijks met de hond te gaan wandelen. In het begin leek dat vooral uit empathie voor de hond, maar al vrij snel kwam ik erachter dat ik er ook een enorme positieve kalmteboost van krijg, uit zo'n wandeling. Het was niet meer duidelijk of ik dit niet ook vooral voor mezelf deed. Het moet een combinatie van beide zijn besloot ik.

Sinds 2020, heb ik er dus een punt van gemaakt om dagelijks met de hond (of als zij er duidelijk geen zin in had) of alleen, minstens een uur of 5 kilometer per dag te wandelen. Ik geniet van het buiten zijn, de natuur en natuurlijk de ontmoetingen die ik tijdens zo'n wandeling maak. Natuurlijk ontmoet ik mensen met soortgelijke ideeën, natuurlijk ontmoet ik mensen die mij regelmatig opmerken en natuurlijk ontstaat er een verbinding, al is het maar een blik naar elkaar, of uitwisseling van een lach.

Ik heb mensen leren kennen die ik in 2003 hier woon nog nooit had gezien, laat staan gesproken. Hele leuke ontdekkingen, ontmoetingen en gesprekken volgden en nu nog steeds. Dat gold ook voor onze hond, die nieuwe vrienden maakte, en tegen sommige andere honden ook duidelijk aangaf dat ze liever niet met hen wilde spelen. Ieder zijn vrije keuze, met sommigen kunnen we gewoon beter overweg dan met anderen, geen geweld voor nodig, gewoon duidelijk communiceren, wat onze hond zeker deed.

Ik begon steeds meer verschillende wandelingen in de omgeving te maken, en liet de hond dan soms vrij kiezen, welke wandeling ze vandaag het liefst deed. Op die manier ontdekte ik paden, waarvan ik voordien geen weet had. De mooiste in mijn omgeving is zonder twijfel 'Het Rosdel' bij Hoegaarden. Een stukje natuur dat dankzij 'Natuurpunt' in zijn pure staat wordt gehouden.

In de weekends, als ik wat meer tijd had, begon ik wat grotere en andere wandelingen te maken. Na een tijdje zo regelmatig op zondag gewandeld te hebben, kon ik alleen maar terugdenken aan mijn ouders die dit ook deden toen ik klein was, en de confrontatie van, wordt ik oud, kon niet wegblijven. Nu geniet ik er zo van dat ik er eigenlijk niet meer wakker van lig of het nu oud worden is of niet en gewoon geniet zoals het moment zich aandient.

Om wandelingen in mijn buurt te ontdekken gebruikte ik 2 dingen.

1. Ik nam straten die ik nog nooit eerder had genomen en was erg nieuwsgierig in mijn ontdekkingen. Soms toonde een controle met google maps, me nieuwe of andere mogelijkheden.

2. Een andere weg die ik ook nam, was het gebruik van een App zoals Komoot, Wikiloc.... Met deze App ontdekte ik nieuwe paden, wandelingen en natuurwonderen niet ver van waar ik woon. Zeker een aanrader.

Ga op ontdekkingstocht, bewandel wegen die je nog nooit bewandeld hebt en waar je toch nieuwsgierig naar bent, of laat je leiden door de Apps.

Het heeft me doen ontdekken dat er zoveel schoonheid recht onder mijn ogen is, waar ik het vaak achter de horizon van mijn uitzichtpunt zocht. Zie de schoonheid in alles, hoe dichterbij, hoe kostbaarder het is.

14. Kinderen de toekomst



Kinderen laten me veel dingen over mezelf ontdekken en spelen een heel belangrijke rol in mijn leven. Er is zoveel potentieel, zoveel verandering, zoveel positiefs... in de jeugd, het is alleen niet altijd makkelijk om dat te zien als je zelf geen jeugd meer bent.

14.1. Voor iedereen die met kinderen in contact komt, is dit wat ze echt nodig hebben!

Persoonlijk, als ik terugkijk op mijn ervaringen als sporttrainer, begeleider, animator, ... van kinderen, realiseer ik me vandaag de dag dat er maar enkele momenten van puur plezier zijn die daarmee te vergelijken zijn. De liefde en empathie die kinderen hebben voor elkaar en volwassenen is ongelooflijk. Diep van binnen droom ik ervan om leraar te zijn en vooral om ervoor te zorgen dat zij eerder dan ik weten wat eten is, waar het vandaan komt en wat de natuur ons van nature geeft. Daarna is het natuurlijk aan hen om ermee te doen wat ze denken dat ze er mee moeten doen.

Voordat ik mijn eetgewoonten veranderde, dus voor 2014, dacht ik dat de kinderen mij nodig hadden om hen "alles" te geven wat ze wilden. Die coole vakantie, die leuke activiteiten, dat uitzonderlijke speelgoed... en noem maar op. Los daarvan neem ik zelf vaak in me op, in wat de maatschappij een hele lijst maakt van wat ik als papa moet zijn; altijd aanwezig, veel tijd doorbrengen met de kinderen (kwantiteit over kwaliteit), hen alle aandacht geven, alles wat ik voor hen kan doen realiseren, ervoor zorgen dat hun leven zo zorgeloos mogelijk is... Ik kreeg die lijst zonder te vragen, nu was er geen handleiding. Alles wat intuïtief was, kwam ook vaak niet overeen met die lijst.

Wanneer op een dag die relatie met een kind er is, begon bij mij, hoe ga ik zo goed mogelijk aan dit verwachtingspatroon en deze lange lijst voldoen? Intuïtief had ik wel wat ideeën, nu waren die helemaal niet in lijn met het verwachtingspatroon en dus luisterde ik naar wat er tegen me gezegd werd. Als ze huilen hebben ze honger. Als ze net gegeten hebben en huilen, moeten ze misschien een boertje laten. Of de broek is vies en dan moet ik deze vervangen. Het kan ook zijn dat ze gewoon moe zijn, dan moet ik ze te slapen leggen en stil zijn...

Als de kinderen slapen, kan ik doorgaan met de taken die ik in het normale leven doe, volgens dat verwachtingspatroon en een goede vader zijn. Intuïtief zou iedereen waarschijnlijk een beter resultaat voor het kind bereiken, maar van buitenaf zou dat niet overeenkomen met het verwachtingspatroon en ik moet die druk aankunnen. Ik zou het niet kunnen voor 2014 en zou proberen zo goed mogelijk eraan te voldoen. Wat zouden de mensen anders wel niet van mij kunnen denken. Ik zou proberen om aan de hele lijst te voldoen en vooral aan alle andere klussen die ik in huis doe. Wat een man, niet?

Als ik had geweten wat ik nu weet, zou ik wat rebelser zijn geweest en dan zou het hele lijstje en de verwachtingen voor mij de boom in kunnen. Dan zou ik er nog meer zijn geweest voor het kind, zou de hele lijst met huishoudelijke taakjes in parallel en het normale werk kunnen wachten. Dan zou ik intuïtief hebben ontdekt wat de echte behoeften van het kind zijn. Voor degenen die meer willen weten over zo'n aanpak, raad ik het boek "Le concept du continuum - La recherche du bonheur perdu (9782940500468) van Auteur: Jean LIEDLOFF" aan.

Na veel zelfwerk kwam ik tot een meer realistische lijst, waarin staat dat ik als vader moet zorgen voor een dak boven het hoofd van de kinderen, warmte en voedsel. De kinderen hebben er ook net zoveel voor gekozen om bij die ouders geboren te worden als dat de ouders ervoor gekozen hebben om kinderen te krijgen. Het is dus een keuze die wederzijds is gemaakt en niet alleen door de ouders zoals ik vroeger dacht.

Ik ben tot de conclusie gekomen dat wat het kind echt nodig heeft, "onvoorwaardelijke liefde is zoals het is". Dan hoor ik meteen elke ouder ooh zeggen, maar dat is zo bij mij. Natuurlijk hou ik vanuit mijn ogen van de kinderen met "onvoorwaardelijke liefde zoals ze zijn", nu, is dat wat de kinderen krijgen? Ik bedoel, zijn we er ook zeker van dat de kinderen zo denken en voelen over onze liefde?

Daar stuitte ik op enkele valkuilen die ik pas na 2014 duidelijk begon te zien. Dit is vooral elke keer dat ik een verwachtingspatroon creëer en daarna misschien openlijk mijn teleurstelling laat zien. Ik wil me bij voorbaat verontschuldigen bij de kinderen, ik wist niet beter voor de lijst hieronder, elke keer als ik dat deed:

- Tijdens hun sport kwam ik met tips en trucs om ze in mijn ogen beter te maken, vaak hadden zij hier niet naar gevraagd.
- Ik vergeleek ze met andere kinderen in het algemeen, en vooral met hun klasresultaten (die leuke klasgemiddelde cijfers).
- Enkel interesse tonen en aandacht besteden aan dingen die mij persoonlijk aanspreken.
- Ze waarschuwen voor al mijn angsten, in de hoop dat ze die zouden vermijden.
- Proberen hun weg schoon te vegen zodat ze minder weerstand zouden ondervinden op hun weg.
- ...

Uit al deze dingen zou ik vroeger denken dat ik een goede vader ben, en eigenlijk moest ik tot de conclusie komen dat de kinderen hier niet om vroegen. Het legt een ongewenste druk op hen, het schept een verwachtingspatroon...en vooral als ze er niet aan voldoen zouden ze het gevoel kunnen hebben dat ze gefaald hebben. Wat ze kunnen koppelen aan minder tot geen "onvoorwaardelijke liefde zoals ze zijn".

Ik ben dus persoonlijk gestopt met druk uit te oefenen op die lange lijsten, in het vertrouwen dat zij weten wat het beste voor hen is en ze volledig te steunen. Natuurlijk vertel ik ze regelmatig dat ik van hen hou zoals ze zijn. Dat wat ze ook doen, wat er ook gebeurt, mijn "onvoorwaardelijke liefde zoals ze zijn" niet kan veranderen. Er zullen positieve momenten zijn, net zoals er negatieve momenten zullen zijn, nu mijn "onvoorwaardelijke liefde zoals ze is" voor hen er altijd zal zijn om ze door elk moment heen te krijgen. Als ze willen en ik kan helpen, zal ik op elk moment aan hun zijde staan.

Iedereen krijgt onvoorwaardelijke liefde van iedereen, door hun beste authentieke versie van zichzelf te zijn en niet door te zijn wat anderen willen dat ze zijn.

Onvoorwaardelijke liefde voor alle kinderen zoals ze zijn, en zijn we niet allemaal kinderen...

14.2. Hier is waarom kinderen hoop geven voor de toekomst!

Ik herinner me nog heel goed dat enkele seconden na de geboorte van mijn eerste kind, de verpleegster mijn zoon in mijn handen gaf. Het was magisch, mooi, onbeschrijflijk en een groot en onvergetelijk moment in mijn leven. Enige tijd later, toen we het ziekenhuis verlieten, realiseerde ik me dat, hoewel we vrij goede informatie hadden gekregen, er niet echt een handleiding was gegeven over hoe je kinderen best kunt opvoeden.

Hoewel ik veel over het onderwerp heb geleerd, vraag ik me echt af of er op een gegeven moment niet een nieuwe handleiding of manier moet komen? Ter vervanging van wat vandaag de dag cultureel bekend en geaccepteerd is, en dat ik als ouder gewoon als een aap overneem door niet beter te weten.

Als ik bijvoorbeeld, kijk naar melk of voedsel in het algemeen. Kinderen hebben inderdaad voeding nodig, melk, nu van hun moeder, toch? Waarom geven we hen de melk die normaal voor een kalf bestemd is? Waarom geven we ze zakjes poeder die oplossen in water? Dat zijn vragen die ik mezelf toen niet durfde te stellen, omdat ik er eigenlijk nergens een antwoord op vond, ik deed het gewoon.

En als de kinderen wat groter zijn gaan ze naar school. Waarom leren kinderen +-20 jaar lang dingen, die ze vervolgens +-20 jaar lang weer afleren? Ik heb gehoord dat de school vooral is opgericht omdat volwassenen moesten werken en niet voor hun kinderen konden zorgen. En als dat zo is, is het dan logisch dat we ze op school opvoeden om zo snel mogelijk in de kapitalistische maatschappij terecht te komen, en niet om echt hun meest authentieke zelf te worden?

Ik ben er sterk van overtuigd dat iedereen hier, om als soort te overleven, een missie heeft die hij of zij van nature als de beste zal uitvoeren. Nu kan bijna niemand van nature ontwikkelen wat hij leuk vindt en waar hij goed in is, in feite omdat hem op school wordt geleerd precies hetzelfde te zijn als de andere kinderen, wat gewoon tegen de natuur ingaat. Waarom doe ik dan toch het bovenstaande, omdat mij dat zo geleerd is en omdat het vroeger zo was.

We hebben van generatie op generatie gekopieerd zonder te beseffen dat we onze eigen soort uitroeien. We leven op een manier die niet duurzaam is voor onze planeet. Als ik alleen al naar de vleesindustrie kijk, is er niet genoeg om alle mensen te voeden en op deze planeet te laten leven, dit zou me toch vragen moeten doen stellen?

Nu is er hoop, en ik zal zelfs enkele positieve dingen zeggen over technologie (waarvan sommigen misschien denken dat ik er een beetje tegen ben, wat echt niet het geval is). Het is goed (het kan altijd van twee kanten bekeken worden, natuurlijk) dat ik tegenwoordig nieuws krijg, niet alleen van één krant die een monopolie heeft en individueel bepaalt hoe ik het nieuws

krijg. Het is eerder zo dat ik zelf kan beslissen wie mij het nieuws bezorgt en dat ik zelf kan beslissen of ik het positief of het negatief vind.

Dit zorgt ervoor dat heel wat jonge mensen nu niet meer zo goed luisteren naar wat ouders en leraren hen vertellen. Die vervelende rebelse kinderen, toch? Ze rebelleren? Niet echt, ze zijn gewoon niet meer gehersenspoeld en moeten niet meer geloven wat sommigen hen willen doen geloven. Ze kunnen op natuurlijke wijze creëren wat goed voor hen voelt en welke richting ze uit moeten. Er zijn inderdaad enkele valkuilen waartegen ze zich moeten beschermen, maar op de meeste dingen vinden ze vanzelf het antwoord.

Waarom willen sommige kinderen vegetariër worden nadat ze weten wat er gebeurt met de dieren die ze eten? Zou het niet zo kunnen zijn, dat zij geen vlees meer eten, niet omdat iemand hen dat gezegd heeft en meer omdat zij nu hun eigen natuurlijke instinct volgen?

Ik denk dat we steeds meer vraagtekens zetten bij wat we weten. Waarom weten we het? Waar komt de informatie vandaan? Meer en meer komen we tot de conclusie dat we doen wat we doen omdat iemand ons dat gezegd heeft. Waarom heb ik pas onlangs in mijn leven over voeding, Ahimsa...geleerd?

Aan de andere kant heb ik wel vanaf de eerste dag op aarde geleerd: kom voor jezelf op, vecht zelfs als het moet, want niemand anders zal het voor mij doen. Ik moest enorm ontleren van die individualiteit. Nu is het natuurlijk eng dat we vandaag de dag in een wereld leven die voor mij gemakkelijker is, als ik gewoon doe wat me gezegd wordt, dan als ik doe, wat ik voel, waarvan ik voel dat het het juiste is om te doen.

Ik geloof dat we op de één of andere manier het handboek kwijt zijn geraakt. Nu de toekomstige generaties langzaam van richting veranderen, zal ik mijn best doen om hen zo goed mogelijk te steunen. Ik ben er zeker van dat we op een gegeven moment weer op het rechte pad komen en als we dat niet doen, ben ik er zeker van dat de natuur ons daarbij zal helpen (of dat nu positief of negatief is, is een andere zaak).

De natuur zit in ons allemaal!

14.3. Hoe onze kinderen zullen moeten betalen om juist te leven, door onze keuzes en prioriteiten, waanzin!

Behoor ik tot de laatste generatie die nog min of meer vrij en zonder geld druk kan leven, als we zo doorgaan vrees ik er een beetje voor...

Eerst wil ik kort ingaan op de relatie, kind, ouder. Wanneer ouders kinderen krijgen, is dat een keuze waarbij de ouders 50% inbreng hebben. Het kind heeft ook 50% inbreng in de keuze om bij die ouders te komen. Het is dus niet zoals ik eerst dacht, dat de kinderen volledig de verantwoordelijkheid en creatie van de ouders zijn. Toen ik eenmaal begreep (na heel wat gesprekken en therapieën) dat zowel de ouders 50% hebben, als het kind 50%, wordt de relatie gemakkelijker, en is het voldoende om als ouder alles te doen zodat het kind een dak boven zijn hoofd heeft, warmte en eten. Onder deze omstandigheden is het dan de bedoeling dat het kind zich ontwikkelt tot de beste versie van zichzelf. Blijf ik in het denkpatroon dat het alleen de verantwoordelijkheid van de ouders is, dan begin ik vrij snel een kopie van mezelf te maken, want dat is het enige dat ik echt ken en waarvan ik het resultaat zie.

Als kind had ik een dak boven mijn hoofd, warmte en eten. In die omstandigheden ging ik zorgeloos naar school. Op mijn 16e deed ik vakantiebaantjes, ik kreeg ook elke week wat geld van mijn ouders en met dat geld kon ik mijn eigen ervaringen opdoen en keuzes maken. Ik kon op reis gaan, ik kon sparen, ik kon feesten... het was allemaal extra. In het slechtste geval viel ik terug op de basis, dak boven mijn hoofd, warmte en eten. Voor sommigen hoorde ik wel uitzonderingen, waar ze bijvoorbeeld vanaf een bepaalde leeftijd huur moesten betalen om thuis te blijven, of hun eigen kleren moesten kopen... Nu was dat niet echt als een druk, de ouders bedoelden dit vaak als een levensles om zelfstandiger met geld en de waarde ervan om te gaan.

Dus zolang ik thuis woonde, was er geen druk om te gaan werken om te overleven, de druk was alleen om andere ervaringen op te kunnen doen. Ervaringen die natuurlijk heel leuk zijn, nu kan ik ook zonder ze leven, ze zijn een extraatje in mijn levensontwikkeling. Soms brachten ze ook de creativiteit in mij naar boven om dezelfde ervaringen te kunnen hebben met minder of zonder geld. Dus zijn we gaan werken, niet voor dezelfde levenservaring, maar om meer verschillende, meer onafhankelijke dingen te hebben of te kunnen ervaren. Dus op 20-jarige leeftijd had ik alle keuzes gratis in handen, ik had geen verplichtingen.

Toen mijn kinderen van de 6e klas naar de 1e klas van de middelbare school gingen, kwam de vraag om een mobiele telefoon. Op zich had ik niets tegen de telefoon, ik had wel een beetje moeite met het feit dat we een abonnement voor ze zouden moeten kopen waar ze waarschijnlijk de rest van hun leven aan vast zouden zitten. Om de één of andere reden wilde ik die keuze niet voor hen maken. Gelukkig was er op dat moment een oplaadbare simkaart zonder abonnement, dat leek me de beste oplossing. Nu kwamen ze al snel terug dat ze niet

genoeg 4G beltegoed hadden, en al snel werd die oplaadbare simkaart een abonnement. Ik voelde me er helemaal niet goed bij, ik wilde die richting niet op voor mijn kinderen. Op een gegeven moment wilde ik ze niet meer buitensluiten van de omgeving waarin ze leven en besloot ik dat ze hun ervaring ermee zouden beleven, dus gaf eraan toe.

Dat jaarlijkse mobiele abonnement werd al snel applicaties voor hun smartphone, nieuwe smartphone omdat de oude met alle apps niet snel genoeg meer is of snel leeg raakt, een abonnement om online PlayStation te spelen, Spotify-abonnement, Netflix-abonnement ... En als dit neutrale abonnementen waren zou ik er waarschijnlijk geen probleem mee hebben, nu ik weet dat al deze aanbieders miljarden uitgeven om abonnees verslaafd te maken aan hun voorstel en ze er zo lang mogelijk aan te binden. Ik word er misselijk van om dit toe te staan bij mijn kinderen. Nu ben ik blijkbaar de enige die zich hier zorgen over maakt, en dus doorbreek ik mijn resistentie en geef ik toe.

Zoals ik al eerder zei, wil ik mijn kinderen niet uitsluiten van de omgeving waarin zij leven, dus heb ik besloten hen hun ervaring ermee te laten beleven en ervan uit te gaan dat therapie- of afkickcentra hen in de toekomst over deze verslaving heen kunnen helpen en hen in staat zullen stellen zonder geld druk voor dergelijke dingen te leven als zij dat wensen. Hetzelfde geldt ook als bijvoorbeeld kinderen in hun jeugd verslaafd zijn geraakt aan bepaalde medicijnen of doktersbezoeken, ik hoop ook dat zij daar op dezelfde manier overheen kunnen komen.

En dan komt de volgende stap, zeg zonder CST (Covid Safe Ticket) kan ik als jeugd niet veel, ik denk dat ik me dan toch maar moet laten vaccineren?

Nou kinderen, helaas bestaat er vandaag de dag geen vaccin om zo'n CST te verkrijgen. Ja, maar hoe hebben die in Vlaanderen die al 81% hebben (bron: <https://covid-vaccinatie.be/nl>) dat dan gedaan? Wel, zij hebben in de testfase een experimentele vloeistof bij zich laten inspuiten. Momenteel ziet de testfase er niet al te dramatisch uit, nu zal aan het einde van de testfase alles worden geëvalueerd en ook een eerste schets worden gemaakt van de neveneffecten op korte termijn (op lange termijn zullen we het pas weten als we het hebben doorgemaakt). Dit verklaart waarom de bijsluiter van deze vloeistof zo lang is, geschreven is in taal die maar weinig mensen begrijpen, en zo goed als alle verantwoordelijkheid afwijst voor degenen die het maken.

Kom op, het is maar een spuitje en het is nog gratis ook.

Gewoon een injectiespuit, zoals ik al zei, een experimentele vloeistof in de testfase, waarvan de gevolgen op korte en lange termijn nog niet bekend zijn. Dit dan inspuiten bij jonge mensen, die vrijwel geen last van COVID-19 hebben, de meesten voelen het maximum als een gewone griep, ben ik de enige die het meer dan logisch vindt om bezorgd te zijn over de onbekende gevolgen op korte en lange termijn van een dergelijke actie? Dit vooral gezien voor die jonge mensen die injectie gezondheid wijs niets verandert, integendeel.

- Wat als het effectief hun DNA beschadigt terwijl ze zich nog moeten voortplanten?

- Wat als het hun immuunsysteem beschadigt en hen dwingt om volgende injecties te nemen als ze willen dat hun immuunsysteem normaal werkt? Zonder volgende injecties zal hun immuunsysteem nooit herstellen.
- Wat als ze op de langere termijn ontdekken dat deze vloeistof enorme onomkeerbare beperkingen op hun lichaam heeft gelegd?
- ...

Blijkbaar ben ik de enige die zich hier zorgen over maakt en onze huidige aanpak onaanvaardbaar en amateuristisch vindt.

En dan komt gratis, ja vandaag is het gratis (het voelt zelfs als een reclame staaltje in de winkel, zo van probeer dit eens uit), nu is het niet echt gratis, regeringen hebben enorme aantallen gekocht met het belastinggeld van de mensen. Nu de regering dit heeft gedaan, moeten ze kunnen aantonen waarom ze zoveel budget hebben uitgegeven en waarom ze zoveel doses hebben gekocht, zo niet dan zal het zeker tegen hen gebruikt worden bij de volgende verkiezingen. Het begon ook met 1 spuit, toen 2 spuiten, toen een booster... je weet wel, allemaal normale protocollen die ze ons laten geloven, waar houdt dit nu op? Vroeger zaten we vaak meer dan decennia op 1 spuit, nu de laatste 2 jaar zijn we van de decennia verbazingwekkend snel overgegaan naar 12 maanden, naar 6 maanden, naar 3 maanden... als het nieuwe normaal.

Als een hele bevolking elke 3 maanden of zelfs sneller een spuit (of zelfs meerdere) moet nemen, wie gaat dat dan allemaal betalen, de regering (zelfs al is dit zo, dit is en blijft de normale burger die betaald)? Vergeet dat maar, op een gegeven moment zal dit als een verplichting op ieder individu worden afgewenteld. De farmaceutische industrie ziet het graag gebeuren en heeft vele miljoenen over om dit project te sponsoren. Om kinderen die in de beste gezondheid verkeren te laten geloven (vooral hun ouders) dat ze zonder die spuit niets waard zijn en een gevaar voor de samenleving.

Vandaag vind ik het moeilijk om aan kinderen uit te leggen dat zij, om te kunnen leven, in de toekomst zullen moeten betalen voor een spuitje dat niets voor hen zal veranderen. Ik heb al zo vaak gehoord dat we voor onze kinderen een zo goed mogelijke toekomst moeten creëren. Ben ik de enige die daar nog een beetje bezorgd over is? Ben ik de enige die zich daar zorgen over maakt? Ben ik de enige die denkt dat het veel beter kan?

Stop deze waanzin, zet politieke en financiële belangen nu eens opzij, we hebben het over de toekomst van onze kinderen, van onze planeet. We kunnen niet zo egoïstisch zijn en zeggen dat dit onze zaken niet zijn. Laat kinderen weer vrij, zodat ze zich volledig kunnen ontwikkelen tot de beste versie van zichzelf, want deze fucked up plek gaat hen en hun liefde echt harder nodig hebben dan wat dan ook.

Hou vol lieve kinderen, blijf vooral wie je bent en doe wat voor jou goed voelt. Ik denk dat het hoogtepunt van onwetendheid en het ontwaken van de mensheid nabij is. Het is altijd jammer dat het zo lang duurt, maar soms hebben we veel tijd nodig om iets te begrijpen (de snelheid

van de natuur). Dat keuzes onder invloed van geld ons niet naar de wereld brengen waar we van dromen, is helaas nog niet voor morgen.

Dream big!

15. Uw nieuw leven



Nu je bij het laatste hoofdstuk bent aangekomen, is het tijd om een aantal dingen in je leven toe te gaan passen en zelf bepaalde positieve evoluties te gaan ervaren. Als je deze tot nu toe nog niet hebt gevonden en niet alle hoofdstukken hebt gelezen, dan nodig ik je uit om eerst die overgeslagen hoofdstukken te gaan lezen. Als je sommige dingen al hebt toegepast, dan zal dit hoofdstuk waarschijnlijk al een aantal dingen bevestigen die je nu aan het ontdekken bent. Laat je nieuwe leven beginnen!

15.1. Is dit hoe we verondersteld worden ons leven te leven?

Ik vraag mezelf regelmatig af: is dit echt de manier waarop ik mijn leven zou moeten leiden?

Wat zou ik op dit moment het liefst willen doen?

Waarom doe ik het niet?

Vaak komen er dan een oneindig aantal verhalen naar boven die ik mezelf vertel.

Ik probeer dan ook betekenis te geven aan mijn verhalen door dingen naar voren te brengen die mij de illusie geven dat ik het allemaal begrijp. Wat als ik er niets van begrijp? Angstaanjagend als ik er voor het eerst mee geconfronteerd wordt, is het niet? Wat als er niets te begrijpen valt of dat wat we zouden moeten begrijpen, gewoon niet binnen ons bereik ligt?

Het fundamentele dat ik ontdekte na mijn verandering van voeding, is dat mijn basiswaarden liefde en geweldloosheid zijn. Ik moet zeggen dat vanaf het moment dat ik dat aanvoelde, mijn leven en het genot ervan plotseling exponentieel aangenamer werd. Eén van mijn basiswaarden was vroeger misschien wel "geld". Over geld, heb ik geleerd dat het een soort meerwaarde creëert, overheersing van degene die het uitgeeft over degene die het ontvangt. Het is alsof het degene die het uitgeeft, ineens van alles toelaat. Iets wat bijvoorbeeld met een gift of ruil niet gebeurt, er is dan ook een veel sterkere emotionele band. Dus met dat in gedachten, zou het interessant kunnen zijn om iets leefbaar in die richting te ontwikkelen. Ik ben in elk geval blij dat geld niet meer bij mijn basiswaarden behoort.

Met liefde en geweldloosheid, hou ik natuurlijk van veel plezier maken en tijd doorbrengen met familie, vrienden... Ik merk ook dat de snelheid die ik aan mijn leven geef, er veel uithaalt. Sommige situaties wil ik vermijden en snel laten gaan, en momenten met familie, vrienden laten vertragen, lijkt wel een ideale oplossing, nu zo werkt het niet. Vaak blijf ik nog in de illusie dat het wel zal werken... Ik heb gewoon nog niet door of ontdekt dat elk verhaal er één is die ik mezelf vertel. De verhalen zijn dus wat ik als mijn realiteit zal zien.

Ik begon te ontdekken wanneer ik welk soort verhalen aan mezelf vertel. Het zijn er zoveel, onbegrijpelijk en waarschijnlijk de reden waarom ik het verhaal naar boven breng dat ik als mens nooit het doel van het leven zal vinden. Ik vroeg me ook af in hoeverre ik in de manier waarop ik vandaag de dag leef, onze menselijke waarden respecteren?

De waarden die worden beschouwd als fundamentele waarden en die inherent zijn aan de mens. Daartoe behoren: waarheid, eerlijkheid, trouw, liefde, vrede, enz. omdat zij het fundamentele goed van de mens en de samenleving in het algemeen naar voren brengen. Zij zijn onze gevoelens voor de menselijkheid van anderen en brengen naar voren: waardering, geloof in anderen, zorgzaamheid, betrokkenheid, medeleven, samenwerking, hoffelijkheid, toewijding....

Vaak word ik van buitenaf beïnvloed en daaruit creëer ik de verhalen die dan mijn waarheid worden. Na mijn verandering in voeding, begon ik meer en meer inzicht te krijgen in al deze dingen. Waarom? Niet door te zoeken naar het doel van het leven, maar gewoon door te "zijn". Vanaf dat moment "ben" ik gewoon de beste versie van mezelf op elk moment, in elke situatie. Ik geloof dat we allemaal meelevende mensen zijn en dat alles wat we nodig hebben in onze innerlijke schoonheid zit.

Ontdek het, leer ermee te leven, stop met afhankelijk te zijn van de kapitalistische maatschappij, wees tevreden met minder als het moet, en geniet van de nieuwe ervaringen. Dat is helemaal hoe ik mijn leven leef.

Ik kan mensen niet veranderen, ik kan wel van ze houden en ik kan ze mijn liefde tonen.

15.2. Een nieuw jaar, een nieuwe start, in het teken van innerlijke vrijheid!

In al die jaren heb ik vooral ontdekt wat een pure schoonheid er in mij en in ieder van ons schuilt. Iets waar we gewoon niets voor hoeven te doen, is dat niet prachtig? Toch zocht ik vaak naar uiterlijke bevestiging daarvan, en zelfs als ik die kreeg, was het moeilijk om die te accepteren. Het was makkelijker voor mij om die schoonheid in anderen te zien, ook al begreep ik heel goed hoe belangrijk het is om het ook in mezelf te kunnen zien. Meditatie helpt me daarbij om mezelf beter te leren kennen, en mijn relatie met alles beter te zien.

Op een gegeven moment heb ik ook besloten om te stoppen met mijn activiteiten op Facebook. Ik gebruikte het alleen om mijn website posts te posten en soms om te kijken naar het eerste bericht dat Facebook me voorstelde. Ik dacht dat het niet veel verschil zou maken om mijn activiteiten erop helemaal te stoppen. Nou, daar had ik het een beetje mis. Ik ontdekte vrij snel hoe wanneer ik op mijn telefoon ga (zonder meldingen die aanstaan) het verleidelijk is om gewoon naar die app te gaan en er dan kostbare tijd aan te besteden zonder het te beseffen.

Nu de app er niet meer op staat, kon ik echt merken hoe ik er in het begin onbewust naar zocht. Zonder die apps merk ik ook dat afstand nemen van de telefoon veel makkelijker gaat. Vroeger kon ik makkelijk meer dan 12 uur zonder telefoon, en dat gaat alleen maar langer en beter vandaag. De telefoon wordt weer een communicatiesysteem, in plaats van een mentale verslaving die er de laatste jaren van gemaakt is.

Hoewel ik al veel dingen in mijn leven heb veranderd, voelt dit voor mij echt als een nieuw begin. Zoveel dingen waar ik minder afhankelijk van wil zijn. Het helpt me ook echt om mijn waarheid beter te zien en dit is echt een heel goed begin. Ik zie wat er echt voor mij gebeurt, en niet wat ik zie door alles wat mij van buitenaf heeft beïnvloed.

Ik heb ook niet langer een onbewuste druk om een post te maken die ik toch al zo graag wekelijks wilde versturen. Ik post wanneer ik voel dat ik iets te delen heb en niet omdat ik voel dat het een goede frequentie is. Hierdoor ga ik ook veel meer naar de kern van mijn bestaan en werk ik met de echte signalen die ik krijg om een beter leven te leiden. Laatst nog ben ik naar een zweethutceremonie geweest, waarbij het me extra duidelijk werd dat ik mijn inzet voor en met kinderen echt omhoog moet halen. Zij zijn onze toekomst, ik vind het heerlijk om tijd met ze door te brengen en hun ware potentieel te zien. Ook beweging, dans, aanraking, die ik als mijn echte leven beschouw, komt daar om de één of andere reden in terecht.

Ik ben normaal niet zo tijdgebonden, kijk niet echt uit naar speciale tijden of veranderingen in het jaar en probeer vooral in het moment te leven. Op een gegeven moment voelde de jaarwisseling om de één of andere reden heel speciaal. De verbinding en verbondenheid met mezelf voelt als nooit tevoren. Alsof ik het nog niet wist, bevordert dit natuurlijk ook heel hard

mijn verbinding en verbondenheid met andere levende wezens. Laat de tijd om onvoorwaardelijke liefde te verspreiden beginnen.

15.3. Wat is en waar vindt men ware liefde?

Liefde is iets dat ik oorspronkelijk als kind zag als iets dat bestaat tussen een jongen en een meisje die een relatie hebben. Heel dankbaar dat ik mocht opgroeien in een vrij ruimdenkende maatschappij, waarin liefde al snel kon bestaan tussen alle mensen, andere levende wezens... tot zelfs de hele natuur toe. Mooi, wat is dat nu liefde en waar vind ik dat?

Als ik vraag wat dat is, merk ik al snel dat ik antwoorden geef zoals ik ze van anderen heb gehoord, in boeken heb gelezen, in films heb gezien... Ik meer vanuit denken en weten, dan vanuit voelen. Als ik even terugkijk op alles wat ik op deze manier heb vastgelegd, moet ik al snel concluderen dat liefde voor mij zoiets is als, ik heb liefde voor iets, OMDAT...

Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- Ik heb liefde voor, omdat het mijn partner is.
- Ik heb liefde voor, omdat het mijn kinderen zijn.
- Ik heb liefde voor, omdat het mijn ouders zijn.
- Ik heb liefde voor, omdat het mijn familie is.
- Ik heb liefde voor, omdat ze mijn vrienden zijn.
- Ik heb liefde voor, omdat het leuke huisdieren zijn.
- ...

Dus als ik een beetje zelfkritisch ben, zie ik dat mijn liefde eigenlijk iets voorwaardelijks is.

Tot vrij recent dacht ik dus altijd dat om lief te hebben ik iets moest doen. De voorbeelden als:

- Ik bel iemand al hele tijd niet meer, dus heb ik niet meer lief.
- Ik koop geen verrassing cadeautjes meer, dus ik heb niet meer lief.
- Ik zeg niet meer: ik hou van je, dus ik hou niet meer van je.
- ...

Toen mijn leven nog voornamelijk uit denken bestond, was ik er dus van overtuigd dat ik, om liefde te hebben, iets moest doen, anders was er geen liefde.

Mijn grootste ontdekking in dit opzicht kwam door tantra. Het pad van tantra bracht me meer en meer in de richting van het voelen, ver weg van het denken. Al heel snel tijdens tantra-retraites kwam ik erachter dat mijn denken te beperkt was en me helemaal niet prettig liet voelen. Natuurlijk zou het gemakkelijk zijn geweest om gewoon te stoppen met naar die retraites te gaan en gewoon te blijven denken. Maar om de één of andere onbekende reden voor mij was dat niet het geval en liet ik het denken meer en meer achterwege.

Het bracht me in een nieuwe verbinding met mezelf, waar ik dingen op een natuurlijke manier begon aan te voelen als juiste handelingen voor mij in bepaalde situaties, hoe vreemd of eigenaardig de situaties ook waren. Natuurlijk waren er ook momenten waarop ik absoluut niets voelde, geen prikkel tot een juiste handeling. Laat dit nu juist het moment zijn waar niets nodig

was, juist 'zijn'. Het 'zijn' is een liefdesdaad op zich. Vaak hoorde ik later van mensen dat het feit alleen al dat ze er waren, veel voor hen had betekend.

Dus omschrijf ik liefde vandaag als de energie die ons doet voelen, de juiste actie onderneemt in overeenstemming met ons hart en ons één laat leven met de natuur als een geheel.

“Meditatie is een must voordat je echt kunt liefhebben. Je moet in staat zijn om alleen te zijn, volkomen alleen, en toch enorm gelukkig. Dan kun je liefhebben.” - Osho

15.4. Laat je niet van buitenaf, binnenin beïnvloeden!

Heel vaak als ik ga lopen als het heel warm is, als het regent, als het hard waait, als het sneeuwt en ik kom mensen op mijn weg tegen, dan zeggen ze: 'moed', 'ik heb medelijden met je', 'hou vol', 'wees sterk'.... Dit terwijl ik eigenlijk glimlach en heel gelukkig ben. Het doet me beseffen hoe vaak ik in het verleden de buitenwereld de schuld gaf om niets te doen.

Oh, het is koud, het regent, het waait te hard, het zal wel te glad zijn.... dit zijn allemaal makkelijke externe parameters om niets te doen. Ik deed dat de hele tijd voordat ik mijn eetgewoonten veranderde. Toen luisterde ik veel dieper naar wat ik echt wil, en realiseerde me dat dit soort excuses verdwenen.

Ik realiseerde me dat ik helemaal niet naar mijn binnenste luisterde en dat ik echt overweldigd werd door de buitenkant. Binnen in mij zit een liefde voor allerlei leuke dingen en ik luisterde er gewoon niet naar. Ik had het veel te druk met andere dingen, zoals de buitenwereld de schuld geven, in de zetel zitten, tv kijken, junkfood eten en last but not least, 75% van de tijd van de dag, werken om aan geld te komen. Geld waar ik geen echte plannen mee heb, buiten schulden af te lossen of uit te geven aan bezittingen.

Echt Steven, is dat het?

Toen ik mijn eetgewoonten veranderde en veel meer naar binnen keek, ontdekte ik dat veel (zo niet alle afhankelijk van het geloof) antwoorden die ik zoek zich in mij bevinden. Ik kwam er al snel achter hoe afgeleid ik was van wat ik in het echte leven voelde. Ik deed dingen die me een glimp gaven van hoe ik verder moest zonder echt te weten waarom? Ik werd overspoeld met informatie die me alleen maar aanmoedigde om het te blijven doen.

Ik moest concluderen dat achter veel van de dingen waarvan ik dacht dat ze me een goed gevoel geven dingen zaten die ik me niet had voorgesteld. Toen ik ontdekte van welke ervaringen ik echt kon genieten vanuit mijn hart en het vermogen heb om de uitwendige factoren los te laten, is er eigenlijk niet veel dat die ervaring kan verpesten.

Ik hou ervan om me goed te voelen en daarom zorg ik graag voor mezelf, luister ik naar mijn lichaam (niet naar mijn mentaal) en probeer ik op elk moment de beste beslissing voor mijn lichaam te nemen. Ik hou ervan om me energiek te voelen, dus ik doe veel aan sport, ik hou van basketbal in teamverband en ik hou ervan om als individu bewust te gaan hardlopen. Ik ben graag omringd door levende wezens en dus elke gelegenheid is daar goed voor. Ik ben echt dankbaar dat ik vandaag in staat ben om mijn innerlijke zelf te volgen, van elke seconde van mijn leven te houden en volledig in vrede te zijn met de buitenwereld.

Ik wens aan iedereen een leven van binnen in toe!

15.5. Dit is de enige waarheid!

Als mens ben ik geneigd te zoeken naar de ultieme waarheid. Als ik dat doe, voor iets specifiek, dan begint de fun. Het is alsof alles de waarheid is. Voor voedsel, bijvoorbeeld, is het vrij makkelijk om mensen te vinden die zeggen dat fruit goed voor mij is, als ik mensen ga vinden die zeggen dat fruit niet goed voor mij is. Welke moet ik geloven en wat is de waarheid? Geen probleem zeg, wetenschappelijke feiten, natuurlijk. Oké, de oplossing, wetenschappelijke feiten.

Google "is fruit gezond wetenschappelijke feiten" maar eens. Dan krijg ik veel mooie neutrale website die allemaal de waarheid vertellen, nietwaar? Google maakt er "Fruit is gezond, maar je mag er niet oneindig veel van eten. Naast vitamines, mineralen en vezels bevat fruit ook suiker. Te veel suiker past niet in een gezonde leefstijl." van, komend van de CM. Euh Google, wat bedoel je met oneindig? En waarom past suiker niet in een gezonde levensstijl? Is er geen verschil tussen geraffineerde suiker en suiker in fruit?

En natuurlijk, wat zijn wetenschappelijke feiten als ik ze niet zintuiglijk kan waarnemen of instrumenteel kan meten? Om nog verder te helpen overtuigen, is er vaak ook een verwijzing naar een studie. En hoe is deze studie tot stand gekomen?

Toen ik vrij actief en regelmatig naar podcasts begon te luisteren, kreeg ik van een collega een link van een podcast door die 3,47 uur duurde. Na 2,3 uur ben ik gestopt. Tijdens die 2,3 uur ging het vooral over de variabele, invloeden van derden en interpreteerbare studies.

Iedereen had gelijk vanuit zijn standpunt en uiteindelijk kwam het neer op de manier waarop ik deze post ben begonnen, het lijkt erop dat alles de waarheid is. Na die 2,3 uur ben ik gestopt, gewoon omdat er geen vooruitgang was, iedereen vertelde de waarheid en ik voelde niet dat de ultieme waarheid er voor mij te horen zou zijn.

Ik besepte vrij snel dat de ultieme waarheid voor mij mijn waarheid is. Net zoals één ieder zijn waarheid bezit. Zolang ik niet open sta om iets als een waarheid te zien, zal het nooit een waarheid voor mij zijn. Met mijn verder ontwikkelde zintuigen en met het gevoel mijn hart te volgen, blijf ik mijn ultieme waarheid ontdekken ver weg van feiten en studies. I love it!

We zoeken allemaal onze eigen waarheid, met een houding van het volgen van mijn hart en het openhouden van beide, dat ik zowel helemaal juist als helemaal fout kan zijn, komt uiteindelijk mijn enige echte waarheid op dat moment naar boven.

Als je ook op zoek bent naar je ultieme waarheid, kan ik Gandhi's boek zeker aanbevelen: Gandhi - The story of my experiments with truth - An Autobiography (ISBN: 978-0-141-03273-3)

15.6. We zijn allemaal uniek!

Een ding dat geweldig is aan het menselijk leven is dat het uniek is en voor elke persoon anders. Het betekent dat iedereen zijn eigen waarheid heeft, geen goed of slecht, geen enkel oordeel.

Hoewel ik weet dat ik uniek ben, net als iedereen, heb ik moeite om het te accepteren en soms kan het behoorlijk eenzaam aanvoelen. In feite voelt het geweldig als alles goed gaat, het is een beetje moeilijker om, mee om te gaan, met het feit dat ik uniek ben als ik het moeilijk heb. Van jongs af aan heb ik het gevoel dat ik altijd al op zoek ben naar andere mensen die geïnteresseerd zijn in soortgelijke dingen waar ik in geïnteresseerd ben.

Of het nu gaat om bepaalde spellen, sport, beroemdheden, muziek... Ik vond het leuk om op een of andere manier verbonden te zijn in deze gemeenschappen. Soms kocht ik dingen waarvan ik hoopte dat ze me als iemand anders zouden maken die ik bewonder.

De dag dat ik mijn eetgewoonten veranderde, gaf de natuur me een heel andere kijk op dit alles. Het liet me het unieke zien, in elk van deze dingen. Het is duidelijk dat iedereen een genie is. Nu, als ik alleen maar vergelijk, is het duidelijk een moeilijk uitgangspunt, omdat we weten dat we allemaal verschillend zijn.

Vandaag de dag ben ik nog steeds op zoek naar gemeenschappen over verschillende thema's. Wat veranderd is, is dat ik ze zie als een verbindingpunt, om in contact te komen met mensen. Waarschijnlijk op zoek naar groei. Zeker niet iets om mee te vergelijken.

Ik denk dat het net is, zoals kleine kinderen zouden doen. Als ze spelletjes spelen, als ze plezier willen hebben, als ze sporten, dan is dat omdat ze het leuk vinden en het gevoel hebben dat ze er op de een of andere manier goed in zijn. Het is de muziek waar ze graag naar luisteren... Het is niet omdat iemand anders het hen verteld heeft, het is niet omdat iemand anders het leuk vindt...

Ik accepteer dat ik uniek ben!

Het heeft me 35 jaar gekost om het citaat hier beneden te begrijpen, zodat het mijn leven voor altijd op een zeer positieve manier heeft veranderd!

15.7. Waar is “onvoorwaardelijke liefde” te vinden?

Zoals te lezen is in mijn vorige post, kan iedereen wel wat meer "onvoorwaardelijke liefde gebruiken zoals ze zijn". Voor degenen die het in overvloed (hebben) ontvangen, wees erg dankbaar, je maakt deel uit van een zeer kleine minderheid. Voor alle anderen meer in hetzelfde geval als ik, laten we een bepaalde richting gaan ontdekken.

Het eerste zeer belangrijke punt voor de vooruitgang, is dat ik moet uitgaan van het punt dat niemand iets te verwijten valt. Het is niet de schuld van iemand die je als kind heeft opgevoed of met je in contact is geweest. Als ze hadden geweten wat ik nu weet en met dezelfde overtuiging, zouden ze zeker ook deze weg hebben gevolgd. En zo is het ook voor mij, ik deed het beste wat ik kon met de kennis die ik had. Dit is het uitgangspunt. Als ik dit niet kan accepteren, zal ik er aan moeten gaan werken. Vergeef het mensen als dat nodig is voor jezelf, als dat de persoonlijke evolutie kan helpen, alhoewel, zoals ik al zei, er niemand is dat iets vergeven moet worden.

Dan is het tijd om mijn eigen leven van dichterbij te bekijken. Hiervoor kan een dagelijkse notitieschrift helpen, want het is geen patroon dat ik zomaar zal ontdekken. Jammer, anders zouden er veel minder problemen in de wereld zijn. Ik zoek vooral naar dingen die; of niet goed voelen, of zeer goed voelen en waar geen één enkel aantal mij tevreden kan stellen (zodat ik al een beetje van verslaving kan spreken). Dit kan zijn met eten, drinken, contact, sport, werk... of wat dan ook. Het zal waarschijnlijk voor iedereen anders zijn.

Voor mij heeft het vooral te maken met aanraken. Ik kan er geen genoeg van krijgen, durfde het niet te geven en erom vragen nog minder. Wat natuurlijk een klein probleem is voor iemand die er geen genoeg van kan krijgen.

Mijn ontdekking kwam door gesprekken met vrienden, maar ook door massages en later door tantra retraites. Ja, in veel gevallen is tantra ook aan te raden om te genezen, vooral van zaken als onvoorwaardelijke liefde. Het zou daarom erg naïef zijn om te denken dat iedereen buiten mij er is om een bepaald genezingsproces op gang te brengen.

In mijn relatie kon ik er geen genoeg van krijgen. Ik zag het als, normaal gesproken met de tijd verandert verliefdheid in liefde, nou ja, ik zou voor altijd verliefd kunnen zijn. Lijkt het niet ideaal?

Kortom intimiteit; Verbinding, contact, samen, romantiek, plezier, speels, gek, ontdekking, passie en avontuur.

Over het algemeen is hier niets mis mee, nu als ik hier maar geen genoeg van kan krijgen is er misschien wel iets mis. Ik ben verder gegaan en heb in detail uitgelegd wat ik ervan waardeer, wat vooral neerkomt op het geven van “onvoorwaardelijke liefde aan mij”.

En wat als het een ontsnapping, afleiding is, om wat ik in onvoorwaardelijke liefde mis, te verbergen. Hoe meer ik mijn gedefinieerde intimiteit zou hebben, hoe meer ik in staat zou zijn om met de onvoorwaardelijke liefde die ik mis, om te gaan. Dus besloot ik in plaats van te vluchten, om ermee te blijven zitten en dieper in het gevoel in te gaan. Vaak vermijd ik mijn gevoelens door allerlei afleidingen, de weg naar langdurige genezing is om in het ongemakkelijke gevoel te blijven en het te verwerken. Om het te accepteren en een plaats te geven zodat de weg terug openstaat voor nieuwe gevoelens. Iets wat iedereen waarschijnlijk op zijn eigen manier doet.

Ik realiseerde dat met betrekking tot intimiteit zoals in het filmpje weergegeven, ik makkelijk kan geven en moeilijk ontvangen. Nu ontvangen gaat na vrij veel zelf werk, beter om beter. Andere personen kunnen misschien makkelijker ontvangen en moeilijker geven. Misschien is het wel oncomfortabel, niet goed weten wat te doen, daarom vluchtten en geen interesse tonen.

In ontdekte ook dat in hetgeen ik geef, ik voornamelijk spiegel, zijnde de ontdekkingen geven die ik zou willen ontvangen. De ontdekking waar de ander niet achter wacht, misschien zelf niet naar op zoek is en geen interesse in heeft.

Om onvoorwaardelijke liefde te ontvangen, moest ik vooral leren om onvoorwaardelijke liefde te geven aan iedereen om me heen. Mij te weerhouden van alle vooroordelen. Me tegenhouden van alle dingen die de maatschappij me oplegt. En vooral wat ik zie als mijn persoonlijke mislukkingen, niet als doel overdragen aan de mensen om me heen. Volledig in het moment zijn zonder wat dan ook maar te verwachten en te aanvaarden wat is.

Toen ik daarin begon te slagen, begon ik geleidelijk aan meer en meer onvoorwaardelijke liefde in mijn leven te vinden en kon ik in alles meer natuurlijk plezier vinden.

Ik hou van je en hoop dat je in alles liefde kunnen zien.

15.8. Wat is u reden van bestaan? (Ikigai / 生き甲斐)

Ik denk dat ieder levend mens zich op een gegeven moment afvraagt wat zijn reden van bestaan is. Soms wordt er openlijk naar gezocht, soms wordt het genegeerd uit angst voor wat het aan de oppervlakte brengt, en soms komen we er gewoon op natuurlijke wijze mee in aanraking. Ik volg de vraag naar het doel van het leven nu al heel mijn leven en ik ben er helemaal niet zeker van of er een duidelijk antwoord op is. Ik geloof dat we op een of ander moment ons eigen doel creëren en ik denk dat, dat een goede zaak is.

Wat me vrij duidelijk lijkt, is dat als je eenmaal geboren bent, de dood op een bepaald moment in de toekomst onvermijdelijk is. Dus als fysiek lichaam lijkt het doel slechts tijdelijk te zijn. Ik heb een verbazingwekkende hoeveelheid sensoren ontvangen en ze laten me toe om een uitstekend leven te leiden. Wat er met mij gebeurde was dat ik volledig los kwam te staan van deze sensoren en niets meer opmerkte. Ook ben ik van jongs af aan in aanraking geweest met allerlei vormen van materialisme () die mij als een must worden gepresenteerd: een goed betaalde baan, een mooi huis, een mooie tuin, mooi meubilair, mooie auto, mooie kleren, leuke gadgets... en als ik dat allemaal heb, kom ik al snel tot de conclusie dat, dat niet het antwoord is. Gelukkig kwam ik na 35 jaar weer in contact met mijn sensoren om het te ontdekken.

Sinds deze ontdekking in 2014, is wat me vooral uit mijn bed haalt: "Wees gewoon de beste versie van mezelf op elk moment, in elke situatie, voor elk levend wezen op aarde en wees de verandering die ik wil zien in alle aspecten van de wereld". Ik geloof dat we allemaal zeer medelevende mensen zijn, we geraken door al onze afleidingen er soms echt gewoon volledig losgekoppeld van. Je kunt mensen niet veranderen, je kunt van ze houden en je kunt ze je liefde laten zien. Ik hou van het gezegde "We zijn allemaal hier op aarde om anderen te helpen, waarvoor de anderen hier in hemelsnaam zijn, ik weet het niet". - W.H. Auden. Er zit veel wijsheid in en waarschijnlijk een goed uitgangspunt voor ieder mens op aarde om het doel van het leven te vinden.

Met de familie (vrouw en kinderen) spelen we vaak kleine spelletjes rond dit bewustzijn.

Zo speelden we ooit een spel met 4 vragen:

- Wat zou je, denken over of in verband met welke activiteit zie je iets om later te worden?
- Wat maakt je gelukkig?
- Wat zou je doen als alles kon?
- Op wie ben je jaloers?

Het is dan de bedoeling dat iedereen het antwoord op deze vragen vindt en dat ze dan in de groep met een luisterend oor besproken kunnen worden. Een persoonlijke bijdrage van iedereen zonder anderen te beroordelen, er is geen goed of slecht.

Een ander spel, was om je 2 handen op een blad papier te tekenen en in de 10 vingers te schrijven "Waar denk ik dat ik goed in ben?".

Het idee hier is dat iedereen zijn antwoorden op deze vragen vindt en dat ze dan in de groep met een luisterend oor besproken kunnen worden. Een persoonlijke bijdrage van iedereen zonder anderen te beoordelen, er is geen goed of slecht.

Het bespreken hiervan in de groep bracht me bijvoorbeeld tot de constatering dat het compromis dat ik vind, niet altijd wederzijds is. Een mooi kader om dit te kunnen bespreken.

Toen ik met een dierbare vriend over deze spelletjes sprak, bracht hij mij ook op Ikigai (生き甲斐), een Japanse term die "een reden van bestaan" betekent. Het woord bestaat uit 'Iki' (leven) en 'gai' (reden). Het woord verwijst naar het hebben van een richting of doel in het leven, dat het leven de moeite waard maakt, en waar een individu spontaan en bereidwillig acties onderneemt die hem voldoening en een gevoel van zingeving aan het leven geven.

Met wat ik heb kunnen vinden wordt Ikigai in de westerse maatschappij vaak simpel voorgesteld door het Andres Zuzunaga Venn diagram dat is gebaseerd op 4 vragen die voor mij eigenlijk heel gemakkelijk te beantwoorden waren met de antwoorden die ik had van de spelletjes die we in het gezin speelden.

- Wat vind ik leuk?
- Waar ben ik goed in?
- Waar kan ik voor betaald worden?
- Wat heeft de wereld nodig?

Als ik dat deze het diagram zet, kun je duidelijk de richting zien, in lijn met je eigen ik, is het makkelijker om in vrede te leven en beslissingen te nemen over een toekomst.

Ik ga niet zeggen dat het alles beantwoordt, natuurlijk blijf ik mijn "Wees gewoon de beste versie van mezelf op elk moment, in elke situatie, voor elk levend wezen op aarde en wees de verandering die ik wil zien in alle aspecten van de wereld" volgen, nu ik weet dat dit diagram mijn levensreis aangenamer maakt en me nog een reden geeft om 's morgens uit bed te komen.

15.9. Waarom zou voeding het leven veranderen, de uitleg?

Hier zijn enkele vragen die ik mezelf regelmatig stel:

- Waarom heb ik dit in 2014 ontdekt?
- Waarom niet iemand anders?
- Waarom heeft dit zoveel invloed in allerlei richtingen?
- Dit gaat over voeding, dit is toch onmogelijk?
- Waarom heb ik dit niet op school geleerd?
- ...

Wat ik heb geleerd is dat het lichaam grotendeels uit water bestaat. Ik ga er ook van uit dat ik beter werk met schoon bronwater dan met vervuild industrieel water. Met andere woorden, ik kan me voorstellen dat het drinken van water in plaats van frisdrank, alcohol of een andere industriële drank zeker een positieve invloed kan hebben op het water waar ik grotendeels uit bestaat.

Naast drinken, kan ik me ook voorstellen dat ik best naar voeding kijk dat veel water bevat. Fruit en rauwe groenten bevatten veel water, vele zelfs meer dan 95%. Kijk ik naar brood, pasta, gebakken vlees, kaas... hoeveel water bevatten deze? Zijn dit ook niet de voedingsmiddelen waarvoor ik tijdens de maaltijd of zeker daarna moet drinken? Is dat niet om het gebrek aan water te compenseren? Zegt men mij ook niet dat ik bij elk glas alcohol minstens één glas water moet drinken, misschien ook om ervoor te zorgen dat het water in mij nog een beetje positieve helderheid bevat?

Als ik op een gegeven moment besluit om mijn voeding voornamelijk uit fruit en rauwe groenten te halen, is het dan niet normaal dat dit heel anders aanvoelt? Aangezien het zo positief aanvoelt en zoveel leuke veranderingen met zich meebrengt, is het dan niet normaal dat ik verder in die richting kijk, zou niet ieder levend wezen dat doen? Komt de uitspraak ook niet van die richting: "je bent wat je eet"?

Ik kom regelmatig in contact met mensen die min of meer dezelfde veranderingen hebben doorgevoerd en ze leggen allemaal dezelfde soort symptomen uit die gebeuren. Hoe meer schoon water, van bronwater, fruit en rauwe groenten in het lichaam, en een heleboel dingen worden ineens duidelijk.

Waarom bij mij? Ik ben er zeker van dat het niet enkel bij mij is, als iemand zijn voeding verandert met meer schoon water erin, denk ik persoonlijk dat iedereen hetzelfde positieve effect zal voelen. Waarom heb ik nu gewoon mijn dieet veranderd? Omdat ik dat tot nu toe niet had geprobeerd en het zou een mogelijke richting kunnen zijn. Dus ik ben er 100% zeker van dat het niet iets persoonlijks is.

Als mijn water dan helderder is, denk ik dat de energie en de frequenties zich beter kunnen uitdrukken, en dan denk ik dat de andere dingen die ik elke dag ontdek ook in werking treden. Het water in mij was zo vervuild, dat ik bijna geen enkele frequentie voelde, en dus helemaal niet open stond voor de dingen van het leven. Ik stond vroeger op automatische piloot en deed wat anderen deden.

Vandaag de dag geloof ik sterk dat iedereen dit in zich heeft, dat het een gewoonte is om waterrijk voedsel te eten en de rest te vermijden of minimum te minimaliseren. De natuur doet de rest, en de "lost frequencies" komen terug om een verder weg te tonen!

Happy discovery

15.10. Top 5 van gevaarlijke afleidingen van de 21e eeuw!

Tijdens een interview werd de Dalai Lama gevraagd, wat hem het meest verraste en zijn antwoord was nogal geestverruimend; "MAN". *"Man verraste me het meest over de mensheid. Omdat hij zijn gezondheid opoffert om geld te verdienen. Dan offert hij geld op om zijn gezondheid te herstellen. En dan is hij zo bezorgd over de toekomst dat hij niet van het heden geniet; het gevolg is dat hij niet in het heden of de toekomst leeft; hij leeft alsof hij nooit zal sterven, en dan sterft hij nadat hij nooit echt heeft geleefd"*.

Sterke woorden om over na te denken. Nu, welke richting ga ik op en ben ik de weg al niet helemaal verloren?

Ik ben ervan overtuigd dat veel van de antwoorden die ik zoek in mijzelf liggen. Maar het is de laatste plaats waar ik zoek, om antwoorden te vinden.

Waarom is dat? In mijn ogen, allemaal vanwege de afleiding. Ik ben zo afgeleid in deze moderne wereld, dat het leven voorbij vliegt, dat ik met allerlei dingen bezig ben, dat ik niet echt beseft dat ik leefde en het anders kon.

Hier is een overzicht van de afleidingen die ik het krachtigst vond in het volledig verleggen van mijn aandacht naar iets waar ik waarschijnlijk niet naar op zoek was.

#1 schermen!

Wat het ook is, een TV, personal computer, tablet, telefoon... krijgen mijn aandacht zo zwaar dat elke keer als ik naar een scherm kijk, de tijd vliegt en op het einde, ik misschien hou van wat ik heb gezien maar het is vaak niet echt nuttig voor mij. Of het nu gaat om films, series... het bevredigt mijn visuele inname voor een moment. Hoe kan het me op de lange termijn helpen? Als ik er vaak naar kijk, hoeft er geen lange termijn te zijn, want de afleiding eindigt als er een nieuwe afleiding begint. Persoonlijk is dat mijn definitie van verslaving en het willen vermijden van de waarheid.

#2 eten!

De nummer één reden voor voedsel is om me energie te geven en me te laten leven. Zolang voedsel dat doel op een uitstekende manier vervult, is er niet echt een probleem. Nu, in deze 21e eeuw, is voedsel vaak een troost. Dat betekent dat als ik me eenzaam en verdrietig voel... voedsel vaak de stof is die me op de been houdt, in welke toestand ik me ook bevind. Niet echt vanwege het voedingsniveau, meer vanwege het bevredigende, aangename gevoel. De meest bekende in deze categorie is chocolade. Dus, aangezien het voedsel me op de been houdt, hoewel ik mijn gevoelens helemaal niet op los, kan het gezien worden als een ideale afleiding voor mij om niet te komen waar ik naartoe moet. Blijf gewoon eten.

#3 alcohol en drugs!

Behoorlijk zwaar om alcohol en drugs in dezelfde categorie te plaatsen. Nou, voor mij lijken ze theoretisch op elkaar. Ik vind de stimuli vrij snel, voel me meer losgekoppeld dan ik ooit kan zijn en als ik niet voorzichtig ben kunnen ze allebei een zeer verslavend effect op mij hebben op de lange termijn. Eenmaal in de vibe is het erg moeilijk om eruit te komen, omdat de ontvangen prikkels bergachtig zijn in vergelijking met normale prikkels in het leven (ik begon echter een aantal natuurlijke prikkels te ontdekken die ik nog nooit eerder in het leven heb ervaren, nu moest ik alle afleidingen loslaten).

#4 werk!

Als ik me afvraag waarom ik ga werken, is het antwoord vaak, zodat ik en mijn familie geld hebben om te overleven. Net zoals mensen vroeger gingen voedsel zoeken. Vandaag de dag hebben we het geluk dat we steeds meer banen kunnen kiezen die overeenkomen met onze eigen waarden en de dingen die we graag doen. Het gevaar is natuurlijk dat het ook als afleiding werkt. Als ik wil, kan ik 24 uur / 7 dagen per week zonder problemen werken. Ik hoef niet te zien wat er echt aan de hand is in mijn leven en kan waarschijnlijk perfect zo leven. Het is een keuze die iedereen kan maken, werken als afleiding, is de makkelijke manier voor mij persoonlijk.

#5 de schuld geven aan anderen!

Zoals ik al eerder zei, citaat van - Bob Moawad *"De beste dag van je leven is de dag waarop je over je eigen leven beslist. Geen excuses of verontschuldigen. Niemand om op te leunen, te vertrouwen of de schuld te geven. Het geschenk is van jou - het is een geweldige reis - en jij alleen bent verantwoordelijk voor de kwaliteit ervan. Dit is de dag dat je leven echt begint."*

Als ik alles wat ik beleef op de schouders van anderen blijf leggen, kan ik niet meer afgeleid worden van mijn echte leven dan dat. Ik verwerp elk mogelijk moment van groei door anderen de schuld te geven van het groei signaal dat ik krijg.

Meer info over onszelf kan hier gelezen worden; "We zijn allemaal uniek!"

Ik zeg hier helemaal niet dat deze afleidingen slecht zijn, ik denk dat ze heel erg deel uitmaken van onze gebruikelijke gewoontes, dat ze in sommige situaties echt helpen om er tijdelijk overheen te komen.

Ik geloof echter dat deze afleidingen me niet echt helpen om mijn leven op de lange termijn te leven.

Ze laten me onbewust verder te gaan, ze leiden me af en ze laten me in een andere richting kijken die zo aantrekkelijk lijkt. Zolang die andere richting bevredigend is, zie ik geen probleem. Als ik niet meer tevreden ben, is naar deze afleidingen kijken een manier om weer op de rails te komen, en het zal moeilijk of gemakkelijk zijn, afhankelijk van hoe lang ik ben afgeleid.

Dus om terug te komen op het citaat waarmee ik dit bericht over de Dalai Lama ben begonnen, is het natuurlijk ieders keuze om te beslissen of ze echt willen leven.

Wat is u keuze?

15.11. Hoe kom je in contact met dat geheime motortje dat in ieder van ons zit?

Waarom doe ik wat ik doe, en waarom doe ik niet wat ik niet doe. Hoeveel controle hebben we over ons leven? Hoeveel denken we dat we controle hebben over ons leven? Dit zijn enkele van de fascinerende onderwerpen waar ik dagen over kan filosoferen sinds ik mijn voeding heb veranderd.

In dezelfde categorie heb ik, geloof ik iets en daarom weet ik het, of weet ik het zodat ik er in geloof? Het is moeilijk om daar een duidelijk of logisch antwoord op te geven. Er zijn zeker altijd beide kanten van het verhaal voor mij geweest. Voordat ik mijn eetgewoonten veranderde wist ik eigenlijk niets over het onderwerp, dus waar geloofde ik in, wat wist ik of waar begon ik in te geloven?

Ik wist niets (of dat is wat ik veronderstelde) en nam gewoon over, zoals de aap, wat iedereen deed en nam aan dat, dat goed voor me was. Nu geloofde ik altijd in iets (wat ik me herinner), dat was dat er steeds wel beter was. Niet zo'n slecht geloof als ik erop terugkijk. Hoe wist ik nu vanuit mijn geloof, wat beter voor mij zou zijn?

Zoals ik al heb beschreven, heeft (of maakt) iedereen zijn eigen waarheid. Natuurlijk heeft ieder zijn opvoeding een invloed. De eerste 7 jaar van een leven zijn blijkbaar vooral observaties door een kind dat direct in het onderbewustzijn gaat. Dus ja, als dit niet zo positief was en er een of ander trauma van over is, dan is het waarschijnlijk een goede richting om het proces van verwerking te starten. Zelf heb ik voor heel wat van deze dingen hulp gezocht. Daarnaast ben ik zelf op een gegeven moment begonnen met het lezen van boeken, enkele referenties zijn hier te vinden. Ik vond het geen waarheden die ik absoluut moest weten, ik vond het meer om een richting te krijgen van waaruit ik mijn antwoorden kon zoeken.

Eén van de richtingen die ik vrij snel ontdekte die wonderen deed, die waarschijnlijk ook in mijn onderbewustzijn zaten, was het verhogen van de groente-inname en het verminderen of zelfs verwijderen van het verwerkte voedsel. Iets wat mij natuurlijk leek en mij altijd zo is verteld. Het verhogen van de groente-inname was vrij gemakkelijk en eenvoudig. Ik heb nog nooit iets slechts gehoord over groenten, nooit iemand horen zeggen, wees voorzichtig met die groenten omdat je er misschien te veel van zou kunnen eten. Heb ik deze stap genomen, of heeft het leven me deze stap laten nemen, maakt eigenlijk niet uit, ik ben vooral dankbaar dat de stap is genomen en het bracht me een beetje dichterbij mijn interne motor.

Het verwijderen van het verwerkte voedsel daarentegen was een hele uitdaging. Het zat in alles wat ik at. Ik was gewend om veel verwerkt voedsel te eten zoals; brood, pasta's, granen... In plaats van ze allemaal in één keer te verwijderen, begon ik met één, dus ik verwijderde het brood en begon het effect te voelen dat het op mij had. Waarmee vervang ik het brood? Nou,

met meer groenten natuurlijk, dan zou het een win-win zijn. Dus voor de lunch maakte ik grote smakelijke salades in plaats van mijn gewone brood. Voor de pasta begin ik het geleidelijk te verminderen, in plaats van 2 keer per week, ga ik naar 1 keer per week. Ik zocht ook naar alternatieven voor de pasta en kwam zelfs pasta tegen die volledig van groenten was gemaakt (een andere win-win situatie).

Door langzaam en zeker al dat verwerkte voedsel uit mijn dagelijkse gewoontes te verwijderen, veranderde er één ding enorm, ik voelde me veel beter dan voorheen. Zo begon ik vanuit mijn eigen gevoel te weten wat beter voor me is. Ik begon ook beter te leven en meer in contact te komen met de kleine motor die diep in ieder van ons zit. Ik voelde van nature wat goed voor me was. Keer op keer begon ik ook de voordelen te zien van het luisteren ernaar, het nemen van het als een gids voor mijn leven en proberen om deze kleine stappen voort te zetten in wat ik denk dat de beste richting voor mijzelf is.

Ik begon te weten dat ik er op kon vertrouwen en omdat ik het wist, geloof ik er zeker in. Vandaag de dag zeggen mensen me vaak dat 'de verandering te groot is', ik kan het niet! Als ik zou zeggen dat ik 1 km per dag beweeg, dan ben ik vandaag waarschijnlijk +1000 km van waar ik oorspronkelijk was. Dus ja, die wandeling is enorm, geen twijfel mogelijk. Waarom zou ik dat nu kunnen doen en iemand anders niet? Waarom zou ik op die weg lopen en niet iemand anders? Niet omdat ik juist mezelf ben, niet omdat sommigen me Mr.extreem noemen... Gewoon omdat ik stap voor stap ben gegaan en kleine veranderingen heb aangebracht.

Welke stap moet ik vandaag nemen? Waar moet ik beginnen? Nou, ik kan het niet beter zeggen dan Dr. Michael Klaper (<https://www.doctorklaper.com/>) het zegt, voor mij was het tenminste "het is het eten!".

Nu kan ik vanaf hier weer gaan filosoferen, ik ga iets in mijn eten veranderen omdat het leven het zo voor mij wil, omdat ik denk dat ik klaar ben voor de verandering, omdat ik me anders wil voelen... Ik zou zeggen, denk er niet zo over na, doe wat goed voor je voelt.

"Als je niet kan vliegen, loop dan. Als je niet kan lopen, wandel dan. Als je niet kan wandelen, kruip dan, maar wat je ook doe, je moet in elk geval vooruit blijven bewegen." - Martin Luther King Jr.

Ik heb veel boeken gelezen over de Wet van de Aantrekkingskracht. En ik ben ervan overtuigd dat als ik echt geloof in iets wat ik wil, ik het op een bepaald moment in de toekomst naar me toe zal trekken. Is het nooit gebeurd dat ik op zoek was naar een nieuwe auto die ik in de toekomst zou kunnen kopen en vanaf dat moment zie ik die auto overal. Wat is er veranderd? Alleen mijn standpunt en vanaf dat moment zie ik het allemaal! Verbazingwekkend, hè?

Natuurlijk kan ik ook bang zijn voor het onbekende en blijf ik liever in de gebruikelijke situatie. Nu wil het leven het misschien zo voor mij. Aan de andere kant wordt mijn onderbewustzijn en geloof naast mijn opvoeding ook sterk beïnvloed door wat ik dagelijks zie en hoor. Ik vind het

erg verontrustend dat de wereld niet meer maatregelen neemt om mensen te leren hoe ze hiermee om moeten gaan.

Het lijkt me juist dat ik ongezond verwerkt voedsel eet, dat het volkomen legaal is om te verkopen en dat het zelfs gesubsidieerd wordt. Dat de reclame ervoor om mijn hoofd vliegt. Waarom nemen we geen maatregelen over de prijs van vlees, wetende welk gewicht het heeft op het milieu? Waarom stoppen we niet met het subsidiëren van boerderijen die op grote schaal dieren kwetsen? Moet ik concluderen dat de meerderheid van de mensen dat niet wil? Of zijn ze erin geslaagd om de meerderheid van de mensen anders te laten geloven?

Het is tijd om te stoppen met denken, om weer stap voor stap in contact te komen met die kleine motor (wat anderen God, geloof, prana, levensenergie of wat dan ook zouden kunnen noemen) diep in ieder van ons, die heel goed weet wat het beste is voor ons en de andere levende wezens op deze aarde. Ik denk dat de woorden van Yuval Noah Harari dit heel goed beschrijven, dus in lijn met mijn gedachte.

"Misschien vind je het wel prima om je over te leveren aan de algoritmen en die van alles voor jou en de rest van de wereld te laten beslissen, als ze dat zo goed kunnen. Als dat zo is, maak je dan niet druk en ga er gewoon lekker voor zitten, want dan hoef je niets te doen. De algoritmen zorgen voor alles. Maar als je nog een beetje de controle wilt houden over je eigen bestaan en de toekomst van het leven op aarde, dan zul je harder je best moeten doen dan het algoritmen, Amazon en de regering, en moet je zorgen dat je jezelf leert kennen voordat zij dat doen." - Yuval Noah Harari

15.12. De eenvoudige snelle oplossing voor al uw problemen!

Als mensen, denk ik dat we een enorme aantrekkingskracht hebben voor alles wat eenvoudig en snel gaat. Dit is heel duidelijk te zien in de reclame waar we mee gebombardeerd worden; snel resultaat, heel eenvoudig, voor iedereen toegankelijk, goedkoop ... en het is altijd de oplossing. Soms vraag ik me echt af, als ik weer zo'n reclame zie, geloven mensen dat echt nog? Gezien het feit dat alles in de consumentenmarkt draait om vraag en aanbod, vermoed ik inderdaad dat er nog steeds mensen zijn die het geloven, anders zou het aanbod er niet zijn.

Vaak is elke oplossing echter maar voor één specifiek probleem, en dus ben ik vaak gedwongen om verschillende dingen te kopen voor de grote variatie aan problemen die ik heb. Ik denk dat iedereen zich afvraagt: is er geen oplossing die al je problemen oplost? Ik heb er één ontdekt, deel hem hier graag en kan alvast aankondigen dat hij helemaal gratis is, geen consumentenmarkt voor mij dus. Gewoon iets wat ik wil delen en hopelijk andere mensen mee kan inspireren.

Als ik kijk naar het pad dat ik sinds 2014 heb afgelegd en hier heb neergeschreven, zijn het allemaal buitengewone ontdekkingen en ervaringen die geen geld kosten. Hier worden ze kort chronologisch opgesomd:

- Andere manier van eten veranderd.
- Relatie met dieren
- Sport
- Ego
- Yoga
- Meditatie
- Gebed
- Mindfulness
- Minimalisme
- Seks
- Alcohol
- Slaap
- Koude douche
- Suiker
- Gewicht afvallen
- Geld
- Vasten (niet eten)
- Tantra
- Blootvoets stappen
- Naakt
- Stoppen met sociale media
- ...

Al deze ontdekkingen en ervaringen zijn gratis, en elk op zich vrij eenvoudig te integreren. Natuurlijk niet allemaal samen, nu zijn degenen die je het meest aanspreken waarschijnlijk het meest interessant om mee te beginnen en als de tijd rijp is, kunnen anderen worden toegevoegd.

Zijn dit de oplossingen die al je problemen oplossen, ze leidden tot mijn begrip ervan. Moeten we dit allemaal doen om de oplossing te zien, ik weet het niet, bij mij was het zo, nu is iedereen anders en misschien hebben anderen dit allemaal niet nodig om dezelfde oplossing te zien.

In 'Waar was ik naar op zoek?' in 2014, schreef ik *'Voor mezelf begon een ontdekkingsreis naar minder stress, een betere verbinding met mezelf en anderen, en gewoon een mooiere en gelukkiger manier van leven!'*

En eigenlijk moet ik zeggen dat ik er nu, in 2024, 10 jaar later, echt ben. Wat is nu die eenvoudige snelle oplossing voor al je problemen die ik ontdekte? Dat al je problemen door jezelf zijn gecreëerd en dus door jezelf kunnen worden opgelost. Ohw ohw Steven, dat is een beetje te simpel en daar heb ik niet zoveel aan!

Ik heb ontdekt dat hoe ik mijn leven leef en ervaar, volledig afhangt van hoe ik zelf op alles reageer. Iets waar ik geen energie aan gaf, ging simpelweg en makkelijk aan me voorbij, en iets waar ik wel warm voor liep en dus veel energie aan gaf, maakte mijn leven tot een zware opgave.

Waar ik energie aan geef en waar ik geen energie aan geef, kies ik helemaal zelf. Nu zullen velen waarschijnlijk zeggen: als ik haast heb bij de kassa in een winkel en iemand steekt me voor, dan kan ik daar behoorlijk kwaad over worden en kan ik er niets aan doen. Als je echt diep naar binnen kijkt en denkt dat je er niets aan kunt doen, dat het gewoon is zoals het is, dan is er inderdaad geen snelle oplossing voor al je problemen.

Aan de andere kant, als je instaat bent om jezelf af te vragen op het moment dat iemand je voor gaat in die situatie, wat dat met je doet en waarom je je zo voelt, als je dan eerlijk kunt antwoorden, ontdek je misschien wonderbaarlijke dingen. Om nu eerlijk te kunnen antwoorden en uit mijn hoofd te komen, moest ik wel alle bovenstaande wegen bewandelen. Het antwoord moet er een zijn vanuit het hart, als het er één is vanuit het intellectuele hoofd, is het nog geen snelle oplossing voor al je problemen.

Op het moment dat je begrijpt dat alles in jezelf zit, dat jij de schepper bent van zowel al je problemen als al je oplossingen, is dat het pad dat een snelle oplossing biedt voor al je problemen. Nu, zoals ik al zei, op het moment dat je erover nadenkt, is het niet de juiste richting. Wanneer je automatisch voelt dat het leven zich niet door jou, of tegen jou, maar voor jou afspeelt, dan is dat het moment waarop magie kan beginnen. Ik wens het ieder ten volle toe. Mogen alle levende wezens op aarde vrede, liefde en harmonie ervaren!

15.13. Conclusie en top 10 voordelen die ik ontdekte

De mens is een complex wezen dat deel uitmaakt van de natuur. Alles waar we mee uitgerust zijn kunnen onze grootste troeven, net als ze onze grootste zwakheden zijn.

We worden vaak geduwd naar externe ontdekkingen, omdat we daarmee zeer goed beïnvloedbaar zijn en de reactie van de meeste mensen bekend is. Met dit boek wil ik mensen vooral uitnodigen om in andere richtingen te kijken, richtingen die de samenleving ons niet echt toont, nu waar voor vele misschien wel veel oplossingen voor hun leven liggen, zo was het voor mij in elk geval. Op de weg die ik heb bewandeld, zijn hier mijn top 10 voordelen die ik heb ontdekt, na het aanpassen van mijn levensstijl te beginnen met voeding.

1. Betere natuurlijke verbinding met mijn lichaam.
2. Nieuwe verbinding met de natuur.
3. Een veel positievere houding naar mezelf en anderen.
4. Meer respect voor mezelf en alle andere levende wezens.
5. Angst heeft een plaats van acceptatie gekregen, makkelijker om mee te leven, in plaats van iets dat me steeds overweldigde en me slecht deed voelen.
6. Na elke maaltijd een licht gevoel en een goede spijsvertering.
7. Geen medicijnen meer, alles via natuurlijke genezing.
8. Natuurlijke huid, geen uitgedroogde of vette huid meer.
9. Verbeterde smaak en grote nieuwsgierigheid voor het uitproberen van nieuwe dingen in alle domeinen.
10. Algemene verbeteringen van de 4 andere zintuigen; voelen, zien, horen en ruiken.

Moet je het voor de bovenstaande dingen doen? Dat is een vraag die alleen jij kan beantwoorden. Wat er mooi aan is, is dat dit mijn ontdekkingen zijn, en dat er voor u misschien wel mooiere meer op uw noden geschreven ontdekkingen op komst zijn.

Hoe dieper je in jezelf kunt kijken, hoe meer je over jezelf zal ontdekken, en hoe meer je over jezelf ontdekt, hoe meer schoonheid je zal zien. De dag dat je weet dat alles in jezelf zit, dat jij de schepper van alles bent, dat is wat ik zou zeggen, als de dag dat je leven echt begint.

We zijn oneindig met een potentieel waar we maar een fractie van gebruiken, laat ons dit veranderen.

Resources

Films

Down to Earth (Les Gardiens de la Terre) (<https://www.downtoearthfilm.com/>)
<https://www.youtube.com/watch?v=pfNjyNWxgv8>

The shift (Wayne Dyer) (<https://www.drwaynedyer.com/video/the-shift-dr-wayne-dyer/>)
<https://www.youtube.com/watch?v=wEM0SF04Rw4>

Human (<http://www.human-themovie.org>)
<https://www.youtube.com/watch?v=Ky0LDCtXeDc>

Demain Le Film (<https://www.demain-lefilm.com/>)
<https://www.youtube.com/watch?v=NUN0QxRB7e0>

Hungry For Change (<http://www.hungryforchange.tv/>)
<https://www.youtube.com/watch?v=3MvAM97VDE8>

Blackfish (<http://www.blackfishmovie.com/>)
https://www.youtube.com/watch?v=w2vG_lfu4zg

Cowspiracy: The Sustainability Secret (<http://www.cowspiracy.com/>)
<https://www.youtube.com/watch?v=nV04zyfLyN4>

Unity (<http://www.nationearth.com/films>)
<https://www.youtube.com/watch?v=v4cMqtiTC6k>

Earthlings (<http://www.nationearth.com/>)
https://www.youtube.com/watch?v=Hm7Babs_FJU

Fed Up (<http://fedupmovie.com/>)
<https://www.youtube.com/watch?v=aCUbvOwwfWM>

Boeken

Ik ontdekte dat op mijn ontdekkingspad tot nu toe, het krijgen van medeleven en bevestiging een grote rol spelen. Naast de mensen die ik heb ontmoet en de films die ik heb gezien, hebben de boeken hier ook een belangrijke bijdrage aan geleverd. Ik las in de taal die ik het boek ontdekte (dit kan Nederlands, Frans of Engels zijn), nu kunnen het vaak vertaalde versies zijn of ervan bestaan.

Ze staan in de volgorde waarin ik ze gelezen heb, de laatste bovenaan en de oudste onderaan. Ze gaan over allerlei onderwerpen en ik heb het gevoel dat ze allemaal hebben bijgedragen aan het vinden van mezelf. De manier waarop ik me vandaag de dag voel, de ontdekkingsweg waar het me heeft opgezet, voor mij is er geen weg terug, daar hou ik te veel van mezelf voor!

Ik hoop dat sommige boeken je kunnen helpen om te vinden wat jij zoekt!

Michel Vandebosch – De werken van GAIA (9-789089-315588)

Vybarr Cregan-Reid - Primate Change: How the world we made is remaking us (978-1-78840-022-0)

Dan Brulé - Just Breathe (978-1-50113-439-5)

Osho - Yoga The Alpha and the Omega (vol1-10)

Osho - From Sex To Superconsciousness

Osho - Chapter 4: Osho's Philosophy of Tantra

Janneke van der Meulen - EET WIN-WIN (978-9-07938-391-7)

Janneke van der Meulen - Supersnel herstel (978-9-08724-147-6)

Yuval Noah Harari - 21 lessen voor de 21st eeuw! (978-9-40040-785-5)

Gene Baur - farm Sanctuary (978-0-7432-9159-0)

Guillaume Corpard - Un cri pour la terre (978-2-39017-378-6)

Jérôme Colin - Le Champ De Bataille (978-2-37073-126-5)

Jérôme Colin - Eviter les péages (978-2-37073-057-2)

Julie Du Chemin & Pascal De Sutter - Les douze lois universelles du bonheur amoureux et sexuel (978-2-221-20206-7)

Chris Dusauchoit - Honden zoals ze echt zijn (978-9-08931-7629)

Peter Kalmus - Being the change (978-0-86571-853-1)

Nathan Runkle - Mercy For Animals (978-0-399-57405-4)

Dr. Wayne W Dyer - Living an inspired life (978-1-78180-578-7)

Jessica Graham - Good sex (978-1-62317-234-3)

Gandhi - The story of my experiments with truth - An Autobiography (978-0-141-03273-3)

Vani Hari - The Food Babe Way (978-0-316-37648-8)

Kate Wood (Kate Magic) - Raw Living (978-1904943747)

Linda Sparrowe - Yoga (978-0-7893-9987-8)

Tobias Leenaert - How to create a vegan world (978-1-59056-570-4)

Victoria Boutenko - 12 steps to RAW food (978-1-55643-845-5)

Professor Arnold Ehret's - Mucusless Diet Healing System (1-884772-00-5)

A.T. Hovannessian - Raw Eating (ebook - rewrite)

Dr. Douglas Graham - the 80/10/10 Diet (ISBN-10: 1-893831-24-8 / ISBN-13: 978-1-893831-24-7)

Nassrine Reza - La Nutri-émotion (978-2-89626-136-9)

Tara Brach - L'acceptation radicale (978-2-7144-6893-2)

Arshavir Ter-Hovannessian - Raw Eating (ASIN: B000M4IKRE, ISBN: 310304, free download)

Professor Arnold Ehret - Mucusless diet healing system - Scientific method of eating your way to health (1-884772-00-5)

Jean-Didier Vincent - Biologie du couple (978-2-266-26451-8)

Seneca - On the Shortness of Life (978-0-14-101881-2)

Eckhart Tolle - Le pouvoir du moment présent (978-2-290-02020-3)

Dr Wayne W. Dyer - Changez vos pensées, changez votre vie (978-2-290-09881-3)

Philippe Gabilliet - Eloge de l'optimisme (978-2-915134-50-6)

Dr Serge Marquis - On est foutu, on pense trop (9-782732-467627)

Aymeric Caron - Antispéciste (978-2-35949-498-3)

Antoine Filissiadis - Va au bout de tes rêves (978-2-84058-314-1)

Raphaëlle Giordano - Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une (978-2-212-56116-6)

Kris Verburgh - Veroudering vertragen (978-90-351-4398-2)

Esther Perel - L'intelligence érotique (978-2-266-18174-7)

Goedele Leyssen - Balans (978-90-223-3095-1)

Paulo Coelho - L'Alchimiste (978-2-290-00444-9)

Hal Elrod - The Miracle Morning (978-0-9790197-1-5)

T. Colin Campbell & Thomas M. Campbell - L'enquête Campbell (The China Study) (978-2-290-08619-3)

Rich Roll - Finding Ultra (978-0-307-95220-2)

Marc Sisson - Primal Blueprint Fitness (<http://www.marksdailyapple.com/>)

Arnaud Desjardins - Pour une vie réussie, un amour réussi (978-2-266-22340-9)

Ruediger Dahlke - Peace - Food (978-2-87461-111-7)

Vanessa Mielczareck - L'Intelligence intuitive (978-2-913282-30-1)

Zoë Joncheere - Vivre Comme Dieu (978-9081965828)

Danielle Laporte / Lise Sévigny - L'estime de soi des 6-12 ans (2-922770-44-3)

Sylvain Darnil / Mathieu Le Roux - 80 Hommes Pour Changer Le Monde (978-2-253-11825-1)

Sarah Naphthali - S'occuper de soi et des enfants dans le calme (978-2-228-90645-6)

Daniel Gilbert - Stumbling on Happiness (978-1-4000-7742-7)

Marshall B Rosenberg - La communication non violente au quotidien (978-2883533141)

Carole et Fabrice Mégrot - Mémento du bien manger (979-10-91987-43-1)

Kris Verburgh - De Voedselzandloper (978-90-351-3758-5)

Sunyata Saraswati et Bodhi Avinasha - Guide de sexualité tantrique (978-2-88353-875-7)

Michelle Larivey - Le défi des relations (978-2-7619-1882-4)

Elisa Brune / Yves Ferroul - Le Secret des femmes (978-2-7381-2813-3)

Tiziana Bruno et Gregor Adamczyck - Comprendre le langage du corps (978-2-87515-095-0)

Colette Portelance - La guérison intérieure par l'acceptation et le lâcher prise (978-2-88353-718-7)

Thomas D'Ansembourg - Cessez d'être gentil soyez vrai (978-2-7619-1596-0)

F. & W. Servranx et Collaborateurs - Sommeil rêves & santé (2-87242-094-0)

Philippe Sionneau - Bien manger peut vous sauver la vie (978-2-8132-0676-3)

Dr Michel Lallement - Les clés de l'alimentation santé (978-2-266-24104-5)

Pascale Naessens - Puur Eten dat je gelukkig maakt (978-9401418805)

Marci Shimoff - Le bonheur s'apprend (978-2-290-03129-2)

Sa Sainteté le Dalai-Lama - Le sens de la vie (978-2-290-01187-4)

Hale Dwoskin - La Méthode Sedona - L'art du lâcher-prise (978-2923228068)

Marshall B. Rosenberg - La communication non violente au quotidien (978-2-88353-314-1)

Matthew McKay / Martha Davis / Patrick Fanning - Messages (The communication skills book) (1-57224-022-9)

David Dewulf - Mindfulness in je relatie (978-9-4014-0418-1)

Thierry Janssen - Vivre en paix (978-2-501-08950-0)

Factfulness - Hans Rosling (978-1-473-63749-8)

De meeste mensen deugen - Rutger Bregman (978-90-8294218-7)

Een kalme geest - Shoukei Matsumoto (978-94-013-0466-5)

The Art of Living (Vipassana Meditation as Taught by S.N. Goenka) - William Hart (978-0-06063724-8)

The Quiet Mind - John E. Coleman (978-1-92870606-9)

30 contes d'auto-hypnose - Olivia Favre & Xavier Faye (978-2-8073-2918-8)

The Tao of Love and Sex - Jolan Chang (0-525-47453-6)

La posture juste - Thierry Janssen (978-2-37880-168-7)

Calendrier 2021 de la Perma Culture - Robert Elger (9-782815-315265)

Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études - Olivier Roland (979-10-92928-22-8)

Vivre Autrement - Ecovillage, communautés et cohabitats - Diane Leafé Christian (978-2-89719-207-5)

The Yamas & Niyamas - Exploring Yoga's Ethical Practice (978-097447064-1)

Le concept du continuum - Jean Liedloff (978-2940500468)

Conscious Language - The Logos of Now by Robert Tennyson Stevens (978-0-9789291-2-1)

Even with your shoes on - Helen Hall (978-1-907261-09-1)

Kriya Yoga - Hariharananda Paramahansa (90-807988-1-9)

Autobiografie van een Yogi - Paramahansa Yogananda (978-90-202-0758-3)

Dr. Bruce H. Lipton - De biologie van de overtuiging (978-9020213-47-8)

From What Is to What If - Rob Hopkins (978-1-60358-905-5)

Voir la vie - Hortense Servais (D-2009/9998/1)

Un Guérisseur vous parle - Les remèdes chamaniques de guérison - Jean Daurillac
(978-2-8489-1153-3)

Contact

De creatie van dit boek is vooral bedoeld om informatie te geven waar ik heel hard naar moest zoeken. Vaak werd het pas waardevolle informatie voor mij, nadat ik er met iemand over had kunnen praten, of nadat ik ervaringen had uitgewisseld.

Altijd welkom voor een vraag, opmerking, praatje, drankje, etentje of wat dan ook, u kunt mij bereiken op steven.deschuyteneer@gmail.com

Houd er rekening mee dat ik verre van 'Mr. altijd verbonden' ben, nu geef ik altijd antwoord.

Au plaisir