

**JESSE VAN DER VELDE**

SPIRITUELE  
**detox**

**Een  
praktische gids  
om jezelf te helen,  
te ontdekken en  
je toekomst te  
creëren**

**JESSE VAN DER VELDE**



SPIRITUEELE  
**detox**

**Een praktische gids  
voor bewustworden,  
helen en leven  
in 3 stappen**



**KOS  
M•S**

Kosmos Uitgevers Utrecht/Antwerpen

# KOSM • S

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



kosmos.uitgevers



kosmosuitgevers

© 2018 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Omslagontwerp: Freddy Vermeulen

Lay-out binnenwerk: Scribent, Ap van Rijsoort

Auteursfoto: Charlotte Tonino

ISBN 978 90 215 6784 6

NUR 728

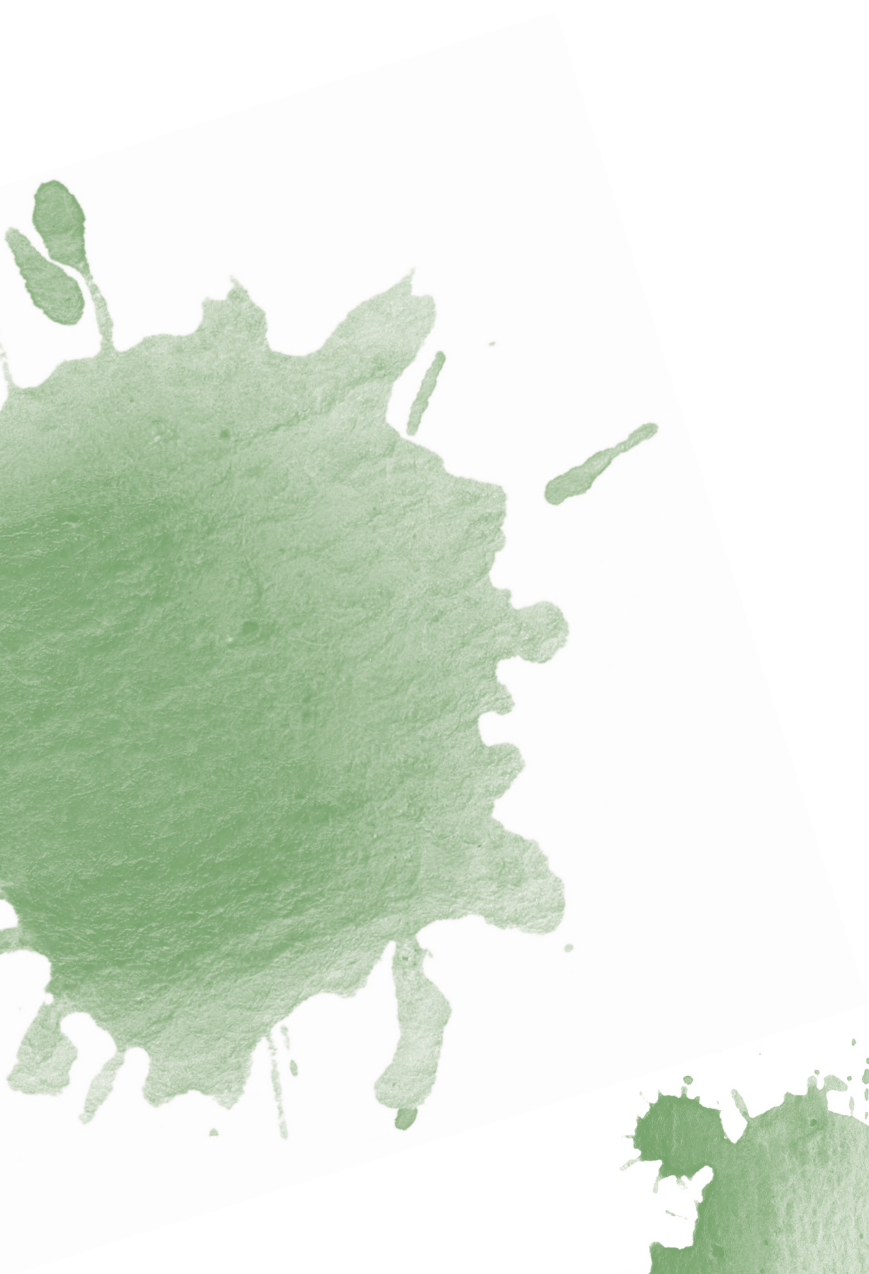
Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# Inhoud

Inleiding	5
<b>Deel 1 Helen wat oud is</b>	11
1 Eenheid	13
2 Genieten van het proces	29
3 Geef het je adem	47
4 Energie eerst	61
5 Naar binnen gaan	85
6 Heling	109
<b>Deel 2 Je waarheid leven</b>	117
7 Wat is je kracht?	119
8 Wat is je waarheid?	137
9 Waar ligt je hart?	149
<b>Deel 3 Je leven creëren</b>	161
10 Wat droom je?	163
11 Wat laat je achter?	181
Dankwoord	189



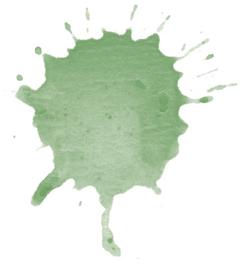
# Helen wat oud is

# 1

*‘We verbinden ons dieper met  
onzelf, zodat we de waarheid  
die in ons hart schuilt  
dagelijks kunnen leven.’*



# 1 Eenheid



In dit boek zullen we leren de diepe verbinding met onszelf, ons hart en lichaam te vinden. Ons lijf maakt namelijk een reis. Deze reis en het vinden van die diepe verbinding vinden plaats tegen de achtergrond van het 'Ayni'-principe. Ayni houdt in dat alles wat er bestaat in verbinding staat met elkaar. Het besef dat we allemaal één zijn. In verbinding zijn met onszelf, met onze geliefden, onze collega's, onze doelstellingen, de natuur, de dieren, de planten, het nu, het verleden, de toekomst. Het principe is afkomstig van de Q'ero-sjamanen die hoog in de bergen in Peru leven. Over hen zal ik meer vertellen.

Maar het principe van Ayni vinden we niet alleen bij hen. Allerlei oude culturen en wijsheden, overal ter wereld, beschrijven dit principe. Allemaal op een andere manier. Voor sommigen is het de verbinding met God of alle duizenden verschillende namen die God wereldwijd krijgt. En de oorspronkelijke Amerikanen, de indianen en dan specifiek de Lakota-indianen, gebruiken het gebed *Mitakuye Oyasin*. Die woorden staan voor 'alles is met elkaar verbonden' en 'ik ben één met al mijn relaties'.

Zowel Ayni, *Mitakuye Oyasin*, als andere benamingen van dit principe, gaan over harmonie. Het herkennen en erkennen van de relaties die

bestaan tussen alles wat is: mensen, dieren, natuur, het universum. Harmonie is ook het respecteren van deze relaties en het leveren van een bijdrage. Harmonie houdt alles in stand. Ik denk dat een gebrek aan harmonie conflicten veroorzaakt. De plaats waar deze harmonie begint, is altijd bij onszelf. Eén van de doelen van dit boek is om in deze harmonie te komen. Dat is veel meer dan alleen onszelf accepteren, maar dat zal duidelijk worden in dit boek.

Lang kende ik deze harmonie niet. Sterker nog, ik was vrij ongemakkelijk met mezelf. Een heldere droom die ik had, illustreerde dit. In de droom was ik bij een grote bijeenkomst. Op allerlei plaatsen waren groepen mensen bezig: eten, sporten, elkaar lesgeven, van alles. Ik ging van groep naar groep en kon nergens mijn plek vinden. In mijn droom was ik elke keer zoekende om ergens bij te horen. Dan weer bij die groep, dan weer bij een andere. Het liet me achter met een gevoel van nergens bij horen en een oncomfortabel gevoel van eenzaamheid. Deze droom kon ik later heel goed plaatsen. Ik had al meer dan een jaar in het proces van mijn eigen heling gezeten en deze droom liet veel op zijn plaats vallen. Ik kende toen het proces al van 'naar binnen gaan', een belangrijk idee dat ik met je zal delen. Dit 'naar binnen gaan' gaat over het weer gaan voelen en zien van de emoties die ik lang had weggestopt, waaromheen ik een heel leven had gebouwd om ze niet te hoeven voelen. De beweging gaat over het helen van deze emoties. Om ze niet meer te hoeven vermijden. Zodat ik de vermoeiende zoektocht naar mijn plaats, gezien te worden, acceptatie en succes niet meer hoefde te bewandelen.





## 3 Geef het je adem



*‘Er is maar één ziekte. En dat is de ziekte van niet in verbinding zijn met ons hart.’*

– Jesse van der Velde

In het vorige hoofdstuk heb ik duidelijk gemaakt dat weerstand een grote boosdoener kan zijn. In onzekere periodes – op je werk, in je relatie of in vriendschappen – pep je jezelf op met positieve gedachten, maar in je lichaam voel je iets anders. Deze gedachten zijn vormen van weerstand, zodat je de echte gevoelens maar niet hoeft te ervaren. De gedachten zorgen ervoor dat je het werkelijke probleem wegduwt.

Deze voorbeelden geven aan dat je mens bent, omdat je gevoelens hebt. Zo simpel is het. We weten echter niet hoe we om moeten gaan met die gevoelens. De manier waarop we er doorgaans mee omgaan, is niet de juiste, omdat we deze gevoelens juist verdringen. We gaan oppervlakkig met onze emoties om. Dat kost veel energie en blijft veel energie kosten, omdat we ze niet helen. Heling kost ook energie, maar eenmalig. Onverwerkte emoties komen elke keer weer veel energie opeisen. Als je ze heelt, dan blijf alleen de herinnering aan de emotie. De herinnering is er en die mag er zijn. De emotie echter verdwijnt en dat zorgt ervoor dat je er geen energie meer aan kwijt bent.

Deze gevoelens verpakken in mooie woorden is niet de juiste manier. Je kunt je natuurlijk richten op de toekomst of de schouders er weer onder zetten, maar die intenties verhullen wat er echt in je speelt. Wat voel je? Welke gevoelens komen er naar boven? Geef het je adem, dat is de enige manier om de emoties te helen. Dat gaan we oefenen in deze hoofdstukken.

Er zijn meerdere redenen om iets je adem te geven. Allereerst kunnen we zo omgaan met emoties die op dit moment je leven beheersen. Daarnaast kunnen we oude onverwerkte gebeurtenissen en emoties helen met onze adem. Tot slot helpt onze adem om ons in een prachtige staat te brengen. We voelen ons goed!

Dus: met je adem heel je (oude) emoties. De adem leidt je naar de energie waarin je wilt zijn.

### Adem

Je eerste stuk gereedschap om emoties te helen en jezelf in de energie te brengen waarin je wilt zijn, is je adem. We weten allemaal dat we onze gevoelens kunnen veranderen met onze adem. Aan onze kinderen leren we immers al jong dat als ze boos zijn, ze even diep moeten ademhalen. We zeggen tegen hun: 'Haal maar even een paar keer diep adem en tel tot tien.' We vergeten dat echter te doen als volwassenen. Het is het moment dat we als volwassenen terugkeren naar dit simpele principe. Dan zal alles beginnen te veranderen in ons leven. Ineens leven we niet meer

in het verleden, maar geven we onszelf aanwezigheid in dit moment. We doen dat door diep naar onze buik te ademen en ons te verbinden met de intuïtie in onze onderbuik en in ons hart. Door te ademen kunnen we in de stilte van dit moment komen. En kunnen we letterlijk alles ervaren wat we nodig hebben.

‘Alles wat je nodig hebt, is je adem’, zegt WillemWout altijd, een van mijn sjamanistische vrienden en leermeesters. ‘Het gaat over het vinden van je ademhaling.’ Wat hij daarmee bedoelt, is dat je adem de verbindende factor is tussen ons hoofd en ons lijf. Het is de diepe buikademhaling die je verbindt met je onderbuik (je intuïtie) en met je hart (je eerste intelligentie). Wanneer we diep naar onze buik ademen, dan ademen we naar onze onderbuik en dat gaat via ons hart. De energie waarin je bent en hoe je je voelt, stuur je primair met je ademhaling. Het is je ademhaling waarmee je een stressreactie kalmeert. Het is je ademhaling waarmee je iedere negatieve emotie kunt uitblazen, waarmee je alle gevoelens die je wenst kunt inademen.

Laten we nu samen een oefening doen om dat te gaan ervaren.

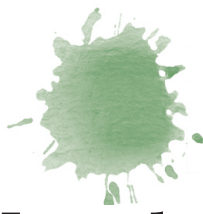
**Uitademen:** De plek van waaruit je ademt, is je buik. Leg je handen op je buik, ongeveer ter hoogte van je navel. Trek je navel naar je rug toe tijdens het uitademen. Span je buikspieren aan en je merkt dat je je navel intrekt.

**Inademen:** Na het uitblazen wacht je. Je wacht totdat je inademing vanzelf komt. Want ademen doet je lichaam vanzelf, dus hiervoor hoeft je nauwelijks moeite te doen. Je hoeft er feitelijk alleen maar bij aanwezig te zijn. Laat de inademing komen en zet je buik daarbij uit. In andere woorden: adem naar je buik toe. En wacht opnieuw.

**Uitademen:** Vervolgens laat je nu je uitademing vanzelf komen. En wanneer die komt, blaas uit. Trek je navel weer naar je rug toe. En wacht.

**Inademen:** Probeer nu langer te wachten. Houd je adem in. Forceer niets. Maar wacht langer. En laat daarna je inademing weer vanzelf komen en zet je je buik uit.

Herhaal dit een aantal minuten. Het doel is om de frequentie van je ademhaling terug te brengen naar twee of drie keer per minuut. In het begin is het misschien vier of vijf keer. Werk ernaartoe dat je maar om de twintig tot dertig seconden uitademt en daarna inademt. Houd daarna weer twintig tot dertig seconden je adem vast. Herhaal dit. Hoelang je dit doet, is minder belangrijk dan het feit dat je dit doet. Je kunt dit zelfs slechts één minuut doen als je weinig tijd hebt. Sluit je ogen en verbind je met je ademhaling. Ogen sluiten en ademen doen we allemaal, dus je kunt dit op iedere plaats doen.



## 9 Waar ligt je hart?

*‘Het is onze mind die onze hartenergie overneemt,  
uit behoefte aan begrijpen en controle.’*

- Jesse van der Velde

Direct na mijn grote spirituele doorbraak, zoals ik het noem, wilde ik mijn hart laten spreken. Alsof ik toen pas voor het eerst mijn hartenergie kon voelen en horen. Ik leerde de intelligentie van het lichaam, het hart en de onderbuik, kennen. Dit was het moment waarop ik er voor het eerst bij kon. Ik kon voelen met mijn hart. Dat was nieuw. Maar ik wist nog niet hoe ik daar écht bij kon komen, alsof ik oren had, maar er nog niet mee kon luisteren. Want er heerste angst in me die op dat moment krachtiger was. De stemmetjes in mijn hoofd die me weerhielden om me te verbinden met het hart. Wat als ik naar mijn hart ga luisteren? Wat doe ik dan met mijn bedrijf? Hoe verdien ik dan geld? Wat als het niet lukt? Door deze stemmen hoorde ik niet wat mijn hart me te zeggen had.

In dit hoofdstuk vertel ik je dit deel van mijn proces en ontdek je hoe je dit zelf ook kunt gaan doen.



Jesse van der Velde was auteur van twee nummer één bestseller boeken en eigenaar van drie bedrijven toen hij in juni 2016 tijdens een spirituele ceremonie ontdekte dat het geluk voor hem niet te vinden was in veel geld verdienen of succesvol zijn in de ogen van anderen, maar in het leven vanuit zijn hart. Een spirituele reis die hij in dit boek met jou wil delen.

## JESSE VAN DER VELDE

# SPIRITUELE detox

Veel mensen hebben moeite met het antwoord op de vragen 'wie ben ik?' en 'wat is mijn waarheid?', en allemaal lopen wij rond met onverwerkte emoties die we wegstoppen om maar niet de oude pijn te hoeven voelen.

Aan de hand van voorbeelden uit zijn eigen reis naar binnen toe leert Jesse van der Velde je hoe je je op een geheel nieuwe manier met jezelf verbindt. Dit doet hij aan de hand van drie stappen:

- **Dichter bij jezelf komen.** Je leert meer naar je hart en intuïtie te luisteren en minder vast te zitten in je gedachten, zodat je je leven veel meer betekenis en diepgang kunt geven.
- **Het helen van wat oud is.** Terugdenken aan een oude pijnlijke gebeurtenis hoeft geen pijn of andere emoties op te roepen. De Spirituele Detox is het proces om te komen tot dankbaarheid voor al wat is gebeurd, waardoor je oude lagen wegpelt die je nu in de weg zitten.
- **Je leven creëren.** Wanneer je weet wat je droom is voor dit leven en je gaat daarnaar leven, kun je elke dag van binnenuit een gevoel van geluk en gezegend zijn ervaren.

Deze gids laat zich op twee niveau's lezen: je kunt hem passief lezen en een leuke ervaring rijker zijn óf je kunt het ervaren als een innerlijk proces, waarbij je innerlijk werk gaat verrichten dat je nog nooit eerder hebt gedaan. Aan jou de keus!

ISBN 978-90-215-6784-6



9 789021 567846 >

