

Leven van licht

Een interview met Irene del Prado

Irene del Prado is mijn yogalerares. Zij woont in Bussum en is moeder van twee kinderen. Zij geeft les in transformatieve yoga, een vorm van yoga die gebaseerd is op de Cursus. Voor mij een ontdekking, ik wist niet dat deze vorm van yoga bestond. Zij heeft haar opleiding gevolgd bij Ganga Hoogendoorn, de oprichtster van de Sai Mithra yogaschool in Amsterdam. Twee jaar geleden is Irene door een proces gegaan waardoor zij leeft van 'prana', levensenergie, en geen voedsel meer tot zich hoeft te nemen. Reden genoeg voor een interview.

Fleur Smelt

'Vijftien jaar geleden stond ik met mijn rug tegen de muur. Ik wist niet meer hoe verder te gaan. Ik had Rechten gestudeerd en werkte als jurist in Amsterdam. Ik dacht alleen maar: is dit het nu? Is dit het leven? Ik was depressief en ongelukkig en dacht dat het aan mijn baan lag. Ik ben toen nog van kantoor gewisseld, maar dat gaf ook geen soelaas. Ik was altijd met de stroom meegegaan, terwijl een zogenaamde wereldse carrière mij eigenlijk niet interesseerde. Ik kreeg tot tweemaal toe een hyperventilatieaanval en na de tweede keer wist ik: nu moet ik iets gaan doen, ik moet iets gaan veranderen. Tot dat moment was ik helemaal niet met spiritualiteit bezig. Wel was ik altijd zoekende, maar ik wist niet waarnaar ik zocht. Als kind ging ik naar de kerk; ik ben katholiek opgevoed. Ik hield altijd mijn mond bij het "Mea culpa". Ik dacht: wat schuld, ik ben helemaal niet schuldig. Ik vond het een onzinnige tekst.'

Het compromisloze karakter van de Cursus

'In mijn crisis wist ik opeens: ik moet yoga gaan doen. Ik woonde destijds in Amsterdam en ben toen transformatieve yoga bij Ganga gaan doen. Een schot in de roos: het



voelde onmiddellijk als thuiskomen en ik wist dat ik hiernaar had gezocht. Toen ik de eerste keer in de Cursus las, begreep ik er geen klont van, maar ik was diep geraakt en ik voelde dat deze tekst niet uit een verstandelijke "mind" kon komen. En dat het dus ook klopte dat ik het met mijn verstand niet snapte. Ik wist ook dat het geen boek is dat je moet lezen, maar een pad dat je moet volgen; je moet het toepassen. Pas jaren later ben ik echt de Cursus gaan lezen, maar ik heb nog steeds niet alle 365 lessen in één jaar gedaan. Wat mij enorm aanspreekt is het compromisloze karakter van de Cursus: iets is liefde of angst (en in het laatste geval onwerkelijk), het is Licht of niets. Dat past bij mij; ik ben een alles-of-niets type.

Wat mij enorm aanspreekt is het compromisloze karakter van de Cursus

Transformatieve yoga richt zich op yoga, voeding en massage met als fundament de Cursus. Het is yoga die erop gericht is je denkpatronen te ontrafelen. Als je dat niet doet blijf je, ook met yoga, aan de oppervlakte werken. De eerste keer dat ik bewust werd dat er iets gebeurde wat ik zelf al gedacht had, maakte enorme indruk. Ik zat in de auto, de stoom kwam uit mijn oren; ik was woedend op mijn partner en dacht: als ik nu een ongeluk krijg, dan piep je wel anders. En ja hoor, ik werd aangereden door een auto achter mij en kreeg een enorme klap op mijn nek. De boodschap was mij duidelijk. Ik ben nog steeds wel eens boos, maar nu kijk ik ernaar en vraag ik om leiding. Ik zie het schuldgevoel waar het uit voortkomt en kies ervoor om hier niets mee te doen; het niet te geloven. En om mij te verbinden met wie ik waarlijk ben.

De essentie van ieder pad is hetzelfde

Ik heb verschillende meesters en voel mij tot verschillende paden aangetrokken. Tegelijkertijd weet ik dat er geen compromis is en dat de essentie van ieder pad hetzelfde is. Jezus is één van mijn meesters, maar mijn belangrijkste meester is Sai Baba. Toen ik een tijdje met yoga bezig was, werd mij duidelijk dat ik een grote angst had om alleen te

zijn; ik had nog nooit alleen, op mijzelf gewoond. Ik wist dat ik door deze angst heen moest komen en ging in mijn eentje naar India. Ik had een adres van een tempel gekregen en dat bleek de ashram van Sai Baba te zijn. De eerste keer dat ik hem zag, raakte ik enorm geëmotioneerd en wist ik: dit is mijn Meester, ik ben thuis. Wat een vreugde! Sinds zijn fysieke overgang, voel ik hem alleen nog maar sterker. Als ik mij ervan bewust ben dat ik een correctie moet toepassen, is hij de eerste die bij mij opkomt.'

Leven van Licht

'Tien jaar geleden, tijdens een vastenperiode van een week, zag ik een video van een Nederlandse man die van Licht leefde. Ik snapte niets van wat hij zei, terwijl zijn bewoordingen heel simpel waren. Twee jaar geleden, toen Ganga dit proces inging, vroeg ik hoe ik haar kon steunen. Zij zei dat ik alleen maar bewust aanwezig hoefde te zijn in het proces. Opeens stond ik huilend van vreugde te springen in de keuken en wist ik: dit wil ik ook. Niet over tien jaar, maar liefst morgen! Het was zo'n diep en duidelijk verlangen. Er was geen twijfel en er was geen angst. Dit kwam later wel op; toen ging mijn ego ermee aan de slag. Mijn partner had bij een arts navraag gedaan over dit proces en kwam met de term kidneyfailure (nierfalen). Dit kwam goed bij mij binnen; ik kreeg er allerlei beelden bij en dacht: ik ben er nog niet klaar voor, ik moet veel verder zijn dan ik ben en ga zo maar door.

Iedereen leeft van licht,
alleen niet iedereen verbindt zich ermee

Toch ben ik drie maanden daarna naar Brazilië gegaan en heb daar drie weken gezeten om door het proces heen te gaan. Het is een gechannelled proces, geleid door engelen, dat je niet kunt onderbreken en waarin je DNA wordt hersteld. Iedereen leeft van licht, alleen niet iedereen verbindt zich ermee. Als we denken dat we eten nodig hebben, dan is dat ook zo! Ik heb tijdens dit proces heel duidelijk gevoeld dat al het eten op emotie gebaseerd is. De wens om te eten kan sterk zijn; de noodzaak om te eten is er niet. Ik hoefde helemaal niets te doen, alleen daar te zijn. Ik verstond de taal niet, dus ook de praatjes die af en toe gehouden werden, gingen helemaal langs mij heen. Er was een vrouw die al na twee dagen niet meer kon lopen en gedragen moest worden. Dit was voor mij een helder voorbeeld van de werking van onze gedachten, want het is natuurlijk prima mogelijk om na twee dagen niet te eten en drinken nog te kunnen lopen.'

Slachtofferschap

'Ik had helemaal geen moeite met het niet-eten en niet-drinken. Ik verzwakte wel en ik had een droge mond, maar kon mij er aan overgeven. Aan het einde van de eerste week liep ik tegen het gevoel van slachtofferschap op. Ik was erg geëmotioneerd en vond mijzelf zielig. Ik sprak er met niemand over. Dit kon ook niet; de begeleidster ging nergens op in. Hierdoor kon ik er ook weinig anders mee doen, behalve observeren. Het ego is erg voorspelbaar; de begeleiders wisten precies dat de vijfde dag het ego piekt en de weerstand het grootst is. Uiteindelijk is niemand ver-

trokken en heeft iedereen het proces afgemaakt. Er is niets ingewikkelds aan; iedereen kan het. Als je je overgeeft aan het proces en je bewust bent van God of liefde dan schuif je gewoon een luikje open waardoor God, liefde, prana je kan vervullen. Er is ook niets sensationeels aan. Wel is het opwindend en geeft het heel veel energie; het weten dat je Licht en alleen maar Licht ben, doet je je Licht voelen! Veel mensen gaan na het proces weer eten. Het proces gaat ook niet over wel of niet eten, het gaat erover dat je je gedachten hebt gecorrigeerd.

Al het eten is op emotie gebaseerd

Eigenlijk vond ik het een heerlijke tijd. Wanneer komt het voor dat je drie weken niets hoeft te doen? Ik heb veel gelezen, veel gedaan met de Cursus en genoten van de natuur. Ik heb daar voor het eerst in mijn leven de heiligheid, de helende werking van de natuur ervaren. Pas daarna, toen ik weer thuis in mijn gewone leventje kwam, vond ik het af en toe lastig. Ik merk dat het weerstand oproept bij mensen. En ik merk dat mensen het niet willen horen of weten. Het is ook helemaal niet zo dat ik dit proces aanraad; iedereen heeft zijn eigen weg te gaan. Wel raakt de reactie van mijn omgeving mij in één van mijn belangrijkste overtuigingen, namelijk dat ik niet goed genoeg ben en dat ik niet gehoord word. Dit interview is deel van mijn "co-



ming-out" en van de heling van deze overtuiging. Ik mag zijn wie ik ben en ik mag daar ook voor uitkomen! Sterker nog, het is van wezenlijk belang dat ik ben wie ik ben en dat ik dat leef. Het proces dat ik gevolgd heb, heeft mij dit alleen maar duidelijker gemaakt. Er wordt mij gevraagd om mijzelf te zijn en geen compromissen meer te sluiten. Ik mag volledig zijn wie ik ben en dat mogen wij allemaal!

Ik mag volledig zijn wie ik ben
en dat mogen wij allemaal!

Diepe vreugde

'Ik ben heel graag alleen thuis en stil. Ik ben benieuwd naar de volgende stap en voel dat deze zich alleen in de stilte kan ontvouwen. En er begint een besef te groeien dat ik evengoed mijn werk doe als ik thuis ben en in aandacht ben. En dat hoeft niet in een bepaalde vorm van werk of carrière. Dat is mijn "bijdrage" aan de wereld. Ik eet af en toe wel iets. Als ik iets eet, realiseer ik mij dat ik het niet nodig heb, maar dat het denken het wil. Ik eet

zo weinig, dat ik zou moeten afvallen, maar dat gebeurt niet. Wel merk ik dat ik hier onrustiger ben en dat ik meer de neiging heb die onrust met eten te stillen. Ik voel de verdichting en ook een verlies aan helderheid. Ik was laatst weer in India op een heel bijzondere plek. Ik voelde zo'n vervulling en merkte dat er geen enkele aandrang om te eten was.

Het diepe gevoel van vreugde heeft mij niet meer verlaten. Te weten en te ervaren dat ik vrij ben van de vorm, dat ik niets wat vorm heeft nodig heb, geeft een enorme vrijheid. Een praktische vrijheid maar ook een innerlijke die veel groter en belangrijker is. We zijn niet ons lichaam, we zijn helemaal vrij van de beperkingen van ons denken en onze overtuigingen. Dit te weten en bewust te zijn van God of liefde, geeft grote en diepe vreugde!

Meer lezen over lichtvoeding? Zie het boekje: *Lichtvoeding* van Jasmuheen (uitgeverij Imanuel Publishing 1996). Voor meer informatie over transformatieve yoga, zie www.saimithra-bussum.nl

Een buitengewoon merkwaardig verhaal

Els te Paske uit Bodegraven deelt een inzicht

Annemarie van Unnik

In de jaren 50 en 60 groeide ik op met het voor die tijd gebruikelijke kerkelijke concept van God als schepper, de mens die het verprutste - en de kruisdood van onze verlosser Jezus. Wanneer ik aanvaardde dat hij voor mijn zonden was gestorven, zou ik bevrijd zijn van schuld. Maar schuld. Hoezo?! Ik haalde als kind weleens iets ondeugends uit, maar voelde geen schuld - en aanvaardde dat dus niet. Wat een buitengewoon merkwaardig verhaal. Het wierp bij mij veel vragen op waar niemand een steekhoudend antwoord op had. En eigenlijk zat mijn vrijzinnige vader met dezelfde vragen. Toen er theologen opstonden die afrekenden met het klassieke bijbelconcept, zoals Kuitert, nam ik daar kennis van. Alleen... ze boden geen alternatief. En inmiddels weet ik dat je er met een duaal concept ook nooit uitkomt.

Mijn eerste grote Aha! kwam met de deelname aan het programma van de School voor praktische filosofie. Daar leerde ik dat het in elke religieuze traditie gaat om de universele zoektocht naar God. En het finale antwoord kwam gaandeweg, met de kennisname van *Een cursus in wonderen*. Dat raakte ook aan mijn wortels qua bijbels taalgebruik, al kreeg dat een nieuwe betekenis. Mijn analytische kant kan uitstekend uit de voeten met de metafysica van de Cursus. En op een diep niveau ervaar ik de waarheid ervan. Het Goddelijke is onvoorwaardelijk allesomvattend. En schuld, met wat daaruit voortkomt, is niet meer dan een door het ego geïntroduceerd onwaar idee. Wat een groots en bevrijdend inzicht!

Een speciale piekervaring is mij niet toegefallen. Als er al iets viel dan waren dat de puzzelstukjes, op hun plaats.

De consistentie van het aanbod van de Cursus maakt haar voor mij tot een betrouwbaar ijkpunt en baken. En dankzij dat is het geloof van mijn kinderjaren getransformeerd van een ongeloofwaardig concept naar een levende werkelijkheid in mijn leven, waaraan ik mij kan overgeven. En al gaat het oefenen van de lessen soms ook moeizaam, wat kunnen ze behulpzaam zijn in dagelijkse situaties. In dat kader bestaat mijn instrumentarium nu vooral uit niet oordelen & vergeven. Plus weten, dat ik elk moment opnieuw kan kiezen voor liefde. En zo kom ik dichterbij hoe ik bedoeld ben, als schepping van God. Dat verhaal uit de bijbel van de verloren zoon is hiervoor ook zo'n prachtige metafoor. Oh ja, die lucht van de varkensstal is allang uit mijn neus. Ik ben op weg naar Huis!

