



op zoek naar de
**engel in
mezelf**

psycholoog en redacteur **Sandy Paulides** volgt een engelenles

Ik zou dolgraag wat meer zen in mijn leven brengen, want ik heb snel last van stress. Dus als een vriendin mij vertelt hoe een engelenles haar meer ontspanning heeft gebracht, besluit ik het ook eens te proberen. Te midden van een groep hoogopgeleide vrouwen met indrukwekkende carrières, kom ik tot verrassende inzichten.

FOTOGRAFIE: MARIE CÉCILE THIJS

TEKST: SANDY PAULIDES

Ik ben een stressgevoelige piekeraar: voordat ik het weet, heb ik in gedachten de vreselijkste doemscenario's gecreëerd of pieker ik me suf over dingen die zich nooit voordoen. Ik zou weleens wat zorgelozer in het leven willen staan. Mijn zengevoel houdt meestal alleen stand achter de deuren van een yoga- of meditatieruimte. Daarna val ik gewoon weer ten prooi aan de gebeurtenissen van buiten en kwelt mijn onophoudelijke stroom van angstige gedachten me. Toen een vriendin mij vertelde dat ze een engelenles had gevolgd en zich sindsdien minder zorgen maakt, was ik dan ook een en al oor. 'In contact komen met je eigen beschermengel', zo vatte zij de les samen. Alsof het de normaalste zaak van de wereld is. 'Als ik een probleem heb of ergens over twijfel, vraag ik gewoon mijn engel om raad', voegde ze eraan toe. Of ik geloof in verschijnselen met grote witte vleugels omringd door licht is een tweede, maar deze onbekommerdheid wilde ik ook! En zo bevond ik me onlangs in een kring van jonge, welbespraakte vrouwen die met hun beschermengel in contact wilden komen.



concentreren is lastig

'Concentreer je op je voorhoofd', verzoekt docente Mirella na wat rustgevende meditatieoefeningen.

Spiritueel docent Mirella Hammer onderbrak haar psychologiestudie voor de opleiding intuïtieve ontwikkeling. Ze geeft inmiddels meditatieworkshops en -cursussen, zowel aan particulieren als medewerkers van bedrijven. De afgelopen twee jaar raakte Mirella steeds meer geïnspireerd door het werk van de Amerikaanse psycholoog Doreen Virtue, die door velen wordt gezien als de uitvindster van de engelentherapie. De technieken die Doreen beschrijft, blijken veel effectiever en gemakkelijker toepasbaar in het dagelijkse leven dan andere meditatietechnieken. Dat merkte Mirella toen zij ze in praktijk bracht: ze werd er echt gelukkiger van. Omdat ze dit met een groter publiek wilde delen, heeft zij engelenlessen ontwikkeld. Ook een engelenles volgen bij Mirella? Kijk op www.mirellahammer.nl.

'De plekken net boven je wenkbrauwen zijn de communicatiepunten waar je de boodschappen van engelen kunt ontvangen.' Met gesloten ogen zitten we met zes vrouwen in een kring. Ik heb moeite om me te concentreren. Bij binnenkomst bleek namelijk stomtoevallig Claudia, jarenlang een van mijn beste vriendinnen, zich ook voor deze engelenles opgegeven te hebben. Claudia en ik kennen elkaar van onze opleiding psychologie. Aanvankelijk waren we onafscheidelijk, maar opgekropte gevoelens van onbegrip, teleurstelling en boosheid dreven ons steeds meer uit elkaar. Na heel wat moeizame en verdrietige gesprekken hebben we een paar jaar geleden een punt achter onze vriendschap gezet. Dit is de eerste keer dat we elkaar weer zien. Ik moet mezelf dwingen mijn aandacht bij de les te houden.

Even later merk ik ondanks mijn dwarrelende gedachten een tintelend gevoel boven mijn wenkbrauwen. 'Vraag je beschermengel in stilte om met je in contact te komen', klinkt Mirella's stem. Tja, hoe doe je dat? Het duurt even, maar na enkele minuten omringt een vreemd gevoel van warmte me opzij en van achteren. Een soort beschermend schild van energie. Tegelijkertijd voelt het ook benauwend. Misschien is het dat deel van mij dat graag de controle houdt en nu niet goed kan snappen wat er gebeurt. Dan lijkt de energie zich te bundelen in een dun streepje licht en verschijnt een vage, lange gedaante voor me die vrolijk naar me lijkt te glimlachen. Het gedeelte boven mijn wenkbrauwen brandt. Verwonderd vraag ik me af of dit allemaal echt gebeurt of dat het een gevolg is van mijn ongebreidelde fantasie. Toch is dit beschermende gevoel zo overweldigend dat ik al snel niets anders wil dan me eraan overgeven. Terwijl ik nog verbaasd ben dat ik inderdaad iets geestachtigs zie, legt Mirella ons uit dat de engelen ons altijd kunnen bijstaan. We hoeven ze alleen maar in gedachten om hulp te vragen en er kunnen kleinere of grotere wonderen in je leven gebeuren, leren we. Waarom heeft niemand mij dat eerder verteld?



bevrijd van mijn ego

Toen ik voor de les hoorde dat we een vraag mochten bedenken voor de engel die we zouden ontmoeten, hoefde ik niet lang na te denken: 'Hoe geef ik deze les goed weer in mijn artikel zonder al te zweverig te klinken?' Lekker praktisch. Maar mijn gedachten worden steeds afgeleid door de beëindigde vriendschap met Claudia. Maar naarmate de engelenles vordert, kom ik er steeds meer achter dat ik het eigenlijk jammer vind dat we destijds niet over onze boosheid heen konden stappen. Het is namelijk heel erg leuk om elkaar weer te zien!

Ik herken dit proces uit eerdere meditaties: je leert je gedachtestroom te minderen en wordt je bewuster van je gevoel op dat moment. Kennelijk is dat gevoel nu vooral spijt van een verloren vriendschap. Nog een stapje verder is het te vergelijken met wat spiritueel goeroe Eckhart Tolle ook wel omschrijft als 'het bevrijd zijn van je ego'. Onze 'ik' produceert negatieve gevoelens – zoals trots, wrok en jaloezie – maar staat zo een gelukkig leven in de weg. Door volledig in het moment te zijn, los van je ego met zijn negatieve hang naar het verleden of de toekomst, kun je problemen wat makkelijker relativiseren. In de praktijk: mijn vriendschap met E. was waarschijnlijk heel anders gelopen als we allebei wat minder 'egoïstisch' geweest waren.



de rol van intuïtie

Tijdens de theepauze delen we onze ervaringen. Ik hoor opgetogen verhalen over gevleugelde gedaantes omringd door licht. Volgens Mirella is dit licht de 'liefdevolle' energie waaruit de engelen bestaan. Anderen hebben vooral een gevoel van steun en vertrouwen ervaren. Mirella legt ons uit dat engelen krachtige, hogere boodschappers zijn. 'In een engelenles wordt vanuit je intuïtie contact gemaakt met deze hogere wijsheid', vertelt ze. 'Hoe beter je intuïtie ontwikkeld is, hoe minder je ratio in de weg zit en hoe sneller je contact kunt

maken. Op sommige mensen komt dit zweverig over, maar de boodschappen via de engelen zijn vaak zo praktisch en aards dat het niets met zweverigheid te maken heeft. Zonder dat je het rationeel kunt beredeneren, weet je vaak simpelweg dat een boodschap voor jou de waarheid is. Ik noem dit intuïtieve logica.' Eigenlijk is dit vergelijkbaar met de uitleg van spiritueel goeroe Tolle over het ego dat heldere inzichten in de weg kan staan. Alleen komen die inzichten volgens Tolle uit jezelf en heb je er geen engel voor nodig. Het is intuïtief iets weten, zonder het te kunnen beredeneren. Zo word ik nu geconfronteerd met mijn wezenlijke gevoel dat ik de vriendschap met E. mis. Ik denk dat de visualisatie (in dit geval van een cultureel geaccepteerd beeld van een engel in de vorm van wit licht) helpt om bij dergelijke 'boodschappen' te komen. Door in beelden te denken stimuleer je je rechterhersenhelft en juist daar bevindt zich je intuïtie, toont neuropsychologisch onderzoek aan. Tegelijkertijd leg je zo je ratio, die in je linkerhersenhelft zit, min of meer het zwijgen op. Het visualiseren levert je dus nieuwe (intuïtieve) inzichten op die eerder tijdens het beredeneren overschaduwd werden.



hulp van orakelkaarten

Om de antwoorden van de engelen te begrijpen gebruikt Mirella zogenaamde orakelkaarten. Zo'n vijftig kaarten liggen in een grote cirkel voor ons met de tekst naar beneden. Met onze ogen weer dicht vraagt Mirella ons opnieuw de plekken boven onze wenkbrauwen te activeren. 'Concentreer je op je vraag of probleem en vraag je engel welke kaart jou erbij zal helpen.' Ik kies uit gemak toch maar voor de vraag over mijn artikel en probeer het gevoel over mijn verloren vriendschap te verdringen. De lange gedaante van vaag licht is inmiddels weer verschenen. Wanneer even later twee, zeer passende, kaarten uit de cirkel in mijn gedachten oplichten, hou ik me voor dat ik het zelf verzin. Ze vormen een doeltreffend antwoord op mijn vraag: 'Release and surrender', lees ik hardop >

'Ik zie in een dun streepje licht een vage, lange gedaante voor me'



‘Gebeurt dit echt of is het mijn ongebreidelde fantasie die me parten speelt?’

voor. Volgens deze kaart moet ik ‘de situatie en mijn rationele perfectionisme loslaten, zodat ik door een andere kracht kan worden geholpen’. Tja, daar zit wat in. Ik moet toegeven dat mijn perfectionisme inderdaad niet echt bevorderlijk is voor mijn creativiteit. Tegelijkertijd geeft deze kaart precies weer waar het tijdens deze workshop om draait: contact maken met je ‘beschermengel’ als personage van je eigen zelfvertrouwen en innerlijke stem. Vrij van bekritiserende gedachten en gevoelens. Het idee dat ik mijn engel altijd voor me kan halen en om hulp kan vragen, geeft me nu al een rustgevend gevoel. Hopelijk beklijft dit gevoel ook na de les. En ach, anders volg ik er gewoon nog één! Wanneer ik mijn tweede kaart voorlees, sta ik perplex: ‘Best friends stay together, no matter what.’ Slik. Glimlachend kijken Claudia en ik elkaar aan. Wanneer we na de les de strijdbijl begraven en besluiten een borrel te drinken, voelt dat als een bevrijding. ●

meer weten?

boeken

A new earth door Eckhart Tolle (Plume Books) € 14,99

Gesprekken met engelen door Doreen Virtue (Forum) € 17,50

surfen

www.angeltherapy.com

Sylvia (29, directiesecretaresse):

‘Ik was aanvankelijk erg sceptisch, maar tijdens de les verdween dat gevoel spontaan. Het contact met de engelen was zo overduidelijk voelbaar, dat ik niet meer twijfelde of ik het allemaal zelf verzon.’

Daphne (37, organisatieadviseur):

‘Een engelenles betekent voor mij contact met mezelf, mijn ziel en energie.’

Sterre (28, grafisch ontwerper):

‘Ik ben elke keer verbaasd welke engelen ik ontmoet en hoeveel plezier en rust ze mij geven. Maar ook na de les vertrouw ik op de hulp van de engelen en dat geeft een zorgeloos gevoel.’

Claudia (32, freelance communicatieadviseur):

‘Nooit geweten dat ik zou geloven in wonderen, maar tijdens een engelenles doe ik dat wel. Je kunt gewoon niet om de mooie dingen heen die er tijdens zo’n bijeenkomst gebeuren. Zonder gezweef.’

Lise (38, personeelsmedewerker):

‘Je wordt er vrolijk van, omdat er zo veel goedheid in deze vorm van meditatie zit!’

VANWEGE PRIVACYREDENEN ZIJN DE NAMEN EN FUNCTIES VAN DE DEELNEMERS VERANDERD