



Dory Nierynck

Bij spiritueel adviseur en kunstenaar Dory Nierynck kan iedereen met een probleem of belangrijke levensvraag terecht. Dory geeft geen kant-en-klare oplossingen, maar biedt inzicht in het probleem, zodat je er zelf mee aan de slag kunt. Vlak voor het consult concentreert zij zich op de naam en geboortedatum van de cliënt en dan krijgt ze informatie 'ingefluisterd' vanuit de spirituele wereld. 'Een fax van boven' noemt ze dat. Die informatie maakt meestal al heel veel los.

Spiritueel adviseur Dory geeft Vriendin-lezeressen raad. Deze week: Astrid (44) wil leren om met haar irritaties om te gaan.

Astrid: "Ik erger mij aan alles en iedereen"

Op de dag dat Astrid op consult komt, werkt het openbaar vervoer niet mee. Veel later dan gepland komt ze binnen. De tekst die ik voor haar heb geschreven gaat over een uiterst gevoelige en nerveuze vrouw, die ongeduldig is. Ze heeft weinig tijd om dingen te doen en voelt dat ze voornamelijk verplichtingen heeft. Daarbij is ze erg ontevreden over haar leven en zijn haar verwachtingen hoog. In het verleden was het feit dat Astrid een vriendin heeft in plaats van een vriend een reden voor veel ruzie tussen haar en haar ouders. Dat raakte haar diep en gaf haar een gevoel van onmacht.

Astrid blijft zich verontschuldigen omdat ze te laat is en is onrustig. Nadat ik de brief heb voorgelezen moet ze even huilen. "Ja", zegt ze, "ik heb veel last van het leed van anderen en heb snel het gevoel dat ik in de maling word genomen. Op mijn werk bijvoorbeeld: mijn collega's maken zich er gemakkelijk vanaf terwijl ik me meestal rot zit te werken om alles op tijd af te krijgen. Thuis gaan mijn irritaties door. Mijn vriendin, met wie ik samenwoon, is ook zo makkelijk. Met opruimen, met geld uitgeven.... Ik hou van haar, maar haar gedrag irriteert me mateloos. Van dit alles ben ik doodmoe en ik lijk altijd verkouden."

Ziek van irritatie

Astrid heeft een rood gezicht gekregen van het praten. "Ik zal je iets uitleggen, Astrid", zeg ik. Ik teken een cirkel met een figuurtje in het midden met vlammen om

zich heen. En daaromheen nog een grotere cirkel met bliksemschichten. "Dit figuurtje ben jij", leg ik uit, "en die vlammen zijn irritaties. Dat kun je zien als een soort vuur. De bliksemschichten geven de plotselinge inslagen van dingen die onverwachts gebeuren in je energieveld aan. Zoals het gedrag van je collega's of vriendin waar jij je aan ergert. Dat vuur moet je kwijt, want als het te veel wordt, geven deze irritaties een disbalans. Ze kunnen je zelfs ziek maken. De aura rondom ons lichaam is een elektromagnetisch veld. Als het voltage daarin door oplopende irritaties te hoog wordt, vergiftigt je je lijf daarmee. Je voelt je daardoor uit balans.

Omdat jij je irritaties niet voldoende uit, slaan ze naar binnen. Dan krijg je een rood hoofd, gaat je hart sneller kloppen en voel je je erg onaangenaam. Dat kun je dan ook weer niet uitstaan van jezelf, waardoor je je nog drukker maakt."

"Ja", zegt Astrid, "dat is precies wat er gebeurt. En daar voel ik me dan machteloos in. Ik kan de situatie niet veranderen, anderen zorgen ervoor dat ik me zo erger." Ik zeg: "Dat laatste wil ik uitleggen, Astrid. Je zegt anderen zorgen daarvoor.

Je legt het buiten jezelf en vindt dat het je overkomt. Maar verdiep je je weleens in jezelf? Waarom raak je zo snel geïrriteerd? Wat brengt jou zo uit balans?

Waarschijnlijk voel je je niet vrij om te uiten wie je bent en wat je vindt. En ben je bang dat er een boze reactie komt als je je uitspreekt. Zoals vroeger bij je ouders."



Astrid gaat verder. “Ik ben van nature nogal ongeduldig”, antwoordt ze. “Ik word al boos als ik haast heb om op mijn werk te komen en dingen niet lopen zoals ik wil.” Ik zeg: “Ik wil wat uitleggen over irritaties. Irritaties brengen een soort vuur in je zenuwstelsel en in je constitutie. Daardoor praat je harder, kortaf, wil je veel tegelijk doen en als het tegenzit kan het zelfs destructief worden.”

“Klopt”, beaamt Astrid. “Ik heb weleens eens een kastdeurtje ingetrapt.”

“Irritaties veroorzaken ook een lichamelijk reactie. Bijvoorbeeld van de maag, rondom het gebied van de zonnevlecht. Het gebied iets boven je navel is het centrum van emoties en communicatie en alles wat we moeten verteren. Ook boosheid en irritatie moet je verteren. Als je boos bent, eet dan geen vet eten maar lichte kost. Zorg ervoor dat je tijdens maaltijden geen zware gesprekken hebt of ruzie maakt, want je kunt niet alles tegelijk verteren.” Astrid knikt begrijpend en zegt dat ze eindelijk snapt waar haar maagpijn toch vandaan komt.

“Ga eens na wat jouw bronnen van irritaties zijn en werk deze op een creatieve en spirituele manier weg. Schrijf de dingen die je boos maken één voor één op, elk op een apart vel papier. Maak dan proppen

“Sta vroeger op en begin met een korte meditatie”

van het papier en doe ze in een zak. Nu ga je ze weggooien. Laat ze meenemen door de rivier, verbrandt ze in een bloempot... Met dit ritueel zal er meer ruimte ontstaan.

Om meer rust te creëren, kun je ook vroeger opstaan en de dag beginnen met een

korte meditatie. Zo begin je de dag positief. Als je werk je veel energie kost omdat je het niet naar je zin hebt, zoek dan een andere baan. Al verdien je wat minder, je zult je er lichamelijk en geestelijk veel beter door voelen. En je irritaties zullen afnemen.”

Groeiproces

“En dan die verkoudheid. Een mens wordt langdurig verkouden als er veel irritaties zijn, dus niet alleen door een virus of allergie. Spreek met je vriendin over je gevoelens en blijf hierbij vriendelijk. Zo zal zij beter begrijpen wat je bedoelt dan wanneer je ruzie met haar maakt.

Mijn belangrijkste tip aan jou: probeer geduldiger te worden, geduld is een goede bescherming tegen irritatie. Je wordt geduldiger als je je er bewust van bent dat er een spiritueel groeiproces aan de gang is. Dit zijn allemaal testen. Hoe laat jij je beïnvloeden door de hectiek om je heen, dat is de vraag. Als je vanuit je intuïtie probeert te leven, zal alles rustiger en gemakkelijker worden. En op die manier sluit je vanzelf al veel bronnen van irritatie af.

Zorg ook voor voldoende slaap. En tot slot: rozen beschermen tegen irritaties en gevaar. Neem een bad met echte rozenolie voor harmonie en zet rozenstruiken in je tuin.”

Astrid lacht en gaat met een aantal goede voornemens naar huis. Als ik haar later terugzie op consult, is ze opgewekter en heeft ze het gevoel dat ze meer in balans is. Irritaties slokken haar niet meer zo op en ze kan ze beter hanteren. Ze heeft veel aan het opschrijven van haar irritaties. Die aandacht voor zichzelf geeft haar ruimte. Ze wandelt elke dag een half uur, samen met haar vriendin, en gaat vroeger slapen.

Ze heeft gesolliciteerd bij een tuincentrum en begint daar binnenkort. Iets totaal anders, maar dat wilde ze graag. Zouden het de rozen zijn?

Tips om je ziel te ontdekken en begrijpen

Irritatie is een soort vuur in het zenuwstelsel. Houdt het lang aan, dan wordt je energie erdoor aangetast en raak je op. Grijp tijdig in door je bewust te zijn van jouw bronnen van irritatie. Kijk hoe je deze kunt veranderen.

- Waardeer jezelf meer. Veel mensen raken geïrriteerd als ze niet weten wat ze doen en wie ze zijn. Waardering heft spanningen op en maakt liefdesenergie in onszelf en anderen vrij.

- Bid of mediteer voor het slapengaan of voordat je begint aan iets wat je moeilijk vindt. Zo stem je je af op de spirituele wereld die jou beschermt. Gebed en meditatie voorkomen dat je verstrikt raakt in irritatie en gevaar.

- Spring zuinig om met je energie en blijf niet lang in een gezelschap of ruimte waar ruzie of irritatie is (geweest). Bescherm jezelf door weg te gaan. Zorg voor rust.

- Verkleed je dagelijks en was je kleding op tijd. Doe ter bescherming 's morgens bij het aankleden wat talkpoeder op de zonnevlecht – het gebied ter hoogte van de maag – zodat niet allerlei energieën en emoties van je omgeving bij je binnenkomen.