



Dory Nierynck

Dory Nierynck is spiritueel adviseur en kunstenaar. Iedereen met een probleem of belangrijke levensvraag kan bij haar 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, die ze opschrijft. "Een fax van boven", zoals ze zelf zegt. Deze informatie maakt meestal al heel veel los.

Spiritueel adviseur Dory geeft Vriendin-lezeressen raad. Deze week: Tessa heeft vlekken voor haar ogen en is erg vergeetachtig.

Tessa: "Kan meditatie mij helpen?"

Tessa (27) is getrouwd met Hans (30) en moeder van Saar (1). Ze denkt dat ze iets aan haar ogen heeft en is al een tijdje erg vergeetachtig. Ze komt bij mij voor advies, want ondanks diverse onderzoeken heeft ze nog geen medische verklaring voor haar klachten gekregen. Volgens de arts zit ze tegen een burn-out aan. Ze werkt parttime als caissière bij een groot warenhuis, maar dat gaat nu niet meer, dus zit ze thuis. Ook de zorg voor haar dochtertje valt haar zwaar.

Verwijten

Tessa ziet er moe en afgemat uit als ze binnenkomt. Als ik met haar aan tafel zit, begint ze te huilen. "Hoe kan het toch dat ik zo slecht zie en zo weinig kan onthouden?" zegt ze wanhopig. "Met mijn werk is dat een ramp. Zeker met wisselgeld teruggeven. Ik kan ook niet goed tegen een rij wachtende mensen aan mijn kassa, het liefst zou ik dan willen weglopen."

Ik vertel dat ik vlak voor haar komst een tekst over haar heb geschreven en dat ik deze ga voorlezen. Terwijl ik dat doe, draait ze haar hoofd weg en ik zie de tranen in haar ogen springen. "Er wordt veel druk op jou gelegd, vooral door jezelf. Je houdt je schuldgevoelens over je 'gebreken' in stand door jezelf constant te verwijten dat je niet goed functioneert. Je

bent pas 27 jaar, maar je voelt je oud. Je moet dringend een aantal negatieve gedachten over jezelf veranderen. Neem meer rust en doe dingen bewuster. En stop met jezelf verwijten te maken."

Nadat ik haar de brief heb gegeven, vraag ik waar ze nou echt het meest bezorgd over is. "Mijn ogen!" zegt ze meteen. "Als ik 's morgens opsta, valt het wel mee, maar zo gauw ik me druk maak, verschijnen er een soort zwarte slingertjes. Ik ben naar de oogarts geweest, maar volgens hem was alles goed. Hij zei dat ik gevoelig ben voor drukte en dat zoiets wel vaker voorkomt. Het kan door langdurige stress komen. Meer rust nemen, was zijn advies. Maar dat is zo lastig. Bovendien: ik word er heel onzeker van dat mijn gezichtsvermogen zo beperkt is. Als ik dan op mijn werk zit, kan ik weinig zien en met al dat tl-licht daar lijkt het nog erger te worden. Ook heb ik last van licht als de zon schijnt." Maar er is meer, vertelt Tessa. "Ik ben ook zo vergeetachtig! Dat is lastig in mijn werk. Ik doe dan iets wat ik net gedaan heb opnieuw. Of ik stel een vraag en dan blijken ze me dat net te hebben verteld." Tessa is door hard werken en een moeilijke bevalling, waar ze maar langzaam van herstelde, veel energie kwijtgeraakt. Ook haar nieuwe leven als moeder vergde veel aanpassing van haar. Met een baby



heeft ze minder rust. En ze maakt zich zorgen of ze alles wel goed doet met haar kindje. Maar haar grootste angst is nu om haar baan kwijt te raken. Dat zou financieel een ramp zijn.

Ik teken een figuurtje met veel ballast op de schouders. Het energieveld eromheen laat allerlei invloeden toe. Tessa staat open voor invloeden van buitenaf en ook haar zintuigen, in dit geval haar ogen, zijn uiterst gevoelig. Oogproblemen kunnen ook betekenen dat je het niet leuk vindt wat je in je eigen leven ziet. De vergeetachtigheid wordt ook veroorzaakt door ballast. Ze wordt overvraagd en het is haar allemaal te veel: de verantwoording van haar werk, de financiële zorgen en het moederschap. Door oververmoeidheid is zelfs het onthouden van kleine dingen al te veel. Tessa moet rust zoeken, zich losmaken van alle drukte. Dan komt de balans vanzelf.

Ik kan haar gelukkig een heleboel praktische tips geven. Dat ze moet stoppen met zichzelf zo onderuit te halen door negatieve gedachten over zichzelf. "Bekijk jezelf eens van een afstandje. Je dochter geef je veel aandacht en liefde, je man

“Maak je los van alle drukte, dan komt de balans vanzelf”

wordt ook door jou omringd met zorg en liefde, je huis, de kat... maar wat geef je nou aan jezelf? Geen liefde, geen aandacht voor rust en harmonie. Alleen maar kritiek!" Maar daar knap je toch niet van op? Ogen raken door innerlijke onrust overbelast. Wees lief voor ze. Leg er je handen op en zeg dat je ze aandacht geeft. En schrijf gewoon op wat je echt moet ont-

houden, dat is een prima tijdelijk hulpmiddel. Je zult zien dat je het later niet meer nodig hebt.

Rusttechniek

Dan vertel ik het belangrijkste: wat ook goed zou kunnen helpen, is meditatie. Tessa lacht en zegt: "Daar heb ik ook al aan gedacht, maar hoe werkt dat?" Ik leg uit dat meditatie helpt om innerlijk tot rust te komen en balans te brengen tussen lichaam en geest. Je zou het een soort rusttechniek kunnen noemen. Zie je hersenen als een computer die altijd aanstaat. Altijd zijn er gedachten, zelfs als je slaapt. Door te mediteren kun je die gedachten niet stopzetten, maar wel tijdelijk verminderen. Je zet je computer als het ware op stand-by. Met de rust in jezelf die je daarmee creëert, kun je 'zijn'. Je hoeft niets, alleen maar te zitten en bijvoorbeeld te luisteren naar je ademhaling of je te richten op een woord. En dat woord – bijvoorbeeld 'kalmte' – te herhalen. Of simpelweg alleen maar te zitten, maar je er wel bewust van zijn dat je hier en nu zit." Mediteren kan overal, vertel ik. Je kunt je opgeven bij een meditatiegroep, of het thuis doen in een rustige ruimte waar niemand je stoort. Als je probeert elke dag te mediteren, zul je er al snel profijt van hebben. Ik denk dat het Tessa zal helpen om haar balans beter te kunnen bewaren. "Al staat er een superlange rij aan jouw kassa: je zult meer innerlijke rust ervaren en je beter voelen bij druk of spanningen." Tessa volgt mijn advies op: ze geeft zich op bij een meditatiegroep en probeert elke dag te mediteren. Als ik haar een paar weken later spreek, zijn haar oogklachten bijna weg, al moet ze wel opletten dat ze genoeg slaapt. En de vergeetachtigheid is helemaal weg. Mediteren is dus een oplossing voor Tessa gebleken. Maar de allergrootste helende kracht is dat Tessa liever voor zichzelf is geworden. Ze is opgehouden zichzelf te vergeten.

Voel jij je soms ook overbelast? Neem eens de tijd om te mediteren. Zo doe je dat:

- Plan je eerste meditatie (thuis) zo dat je absoluut niet gestoord kunt worden. Dus zet de telefoon uit, de bel af en zeg als er iemand thuis is dat je niet gestoord wilt worden. Leg uit waarom en wat je doet.

- Zorg dat je alleen bent in een warme, rustige kamer, liefst je eigen ruimte. Zit op een rechte stoel. Je kunt een klok neerzetten, zodat je kunt zien hoeveel minuten je mediteert. Begin met 10 minuten en breid dat uit naar 20 minuten. Draag comfortabele kleding, geen schoenen.

- Leg je handen op je schoot, sluit je ogen en ontspan. Concentreer je op de ingaande en uitgaande beweging van je ademhaling. Tel ze van één tot vier. Herhaal dit. Wees je alleen bewust van je ademhaling, vraag je niet af of je het wel goed doet.

- Je gedachten zullen afdwalen. Vecht er niet tegen, maar ga verder met tellen.

- Doe deze meditatie een paar dagen en kijk wat het je gebracht heeft aan innerlijke rust. Dit is een van de vele manieren om te leren mediteren. Wil je meer weten over mediteren, kijk dan op www.abc-van-meditatie.nl.