



De wondere wereld van **Kristien De Winter**

Toen ze pas tien was, ontdekte ze de kracht van meditatie. Op haar twaalfde sloot ze zich aan bij een raja-yogagroepje, waar uit de Bhagavad Gita werd voorgelezen. Toen al dweeptte ze met Socrates, de man die door Athene wandelde en het volk onderhield met vragen als "Wie ben ik?" en "Wat is het leven". Twee jaar later verdiepte ze zich in chakra's en fijnstoffelijke energie. De rode draad in het leven van Kristien De Winter (45) is het ervaren van de rijke innerlijke wereld die in elk van ons schuilt. Haar nieuwste boek, 'De Wondere Wereld van Florian', wordt nu al vergeleken met de internationale bestseller 'De Wereld van Sofie'. "Rust is veel meer dan stilte in je hoofd", zegt ze. "In die stilte openbaart zich een wereld die zo rijk en boeiend is, dat ik me nog geen seconde heb verveeld".

Tekst: LIESBETH COOYMANS Fotografie: VERNE

“Ik ben opgegroeid in een gezin dat absoluut niet alternatief was. Mijn vader werkte als jurist voor een Zwitserse herverzekeringsmaatschappij. Ik kom uit een warm nest, waar veel aandacht was voor elkaar. Zondags luisterden we samen naar muziek en ik herinner me ook de vele boeken die er altijd in huis waren. Mijn ouders hadden een zeer brede belangstelling en stonden voor veel open. Ze vonden het dan ook niet vreemd toen ik na een dag op school – ik was tien, zat in het vijfde leraar – dolenthousiast kwam vertellen over een experiment dat de juf in de godsdienstles had gedaan met ‘automatisch schrijven’. Ze had klassieke muziek opgezet en iedereen kreeg een wit blad en een pen. Ze vertelde dat we naar de muziek moesten luisteren en met de pen de bewegingen volgen. We mochten opschrijven wat er in ons opkwam. De meeste klasgenootjes vonden het stom, maar bij mij vloeiden de woorden eruit. Ik was in de wolken. Het was dé ontdekking van mijn leven. (lacht) Een paar jaar later hoorde ik wel dat die lerares was ontslagen omdat ze er te alternatieve onderwijsmethoden op nahield.

Socrates en yoga

In die periode ontdekte ik in de bibliotheek van mijn ouders de boeken over autogene training en meditatie. Ik verslond boeken over spiritualiteit en levensfilosofie en toen ik in het eerste middelbaar zat ben ik raja-yoga gaan volgen, een richting uit de yogatraditie die er vooral op gericht is om je te leren concentreren en tot rust te komen. Ik was in die periode helemaal in de ban van Socrates en de Bhagavad Gita (een onderdeel van een van de grote epische verhalen die een grote rol spelen in het Hindoeïsme, nvdr). Ik was constant op zoek naar wat de kern van het leven is. Daarna volgde ik hatha-yoga en kwam daarna vrij snel terecht in een omgeving van mensen die regelmatig samen kwamen om te praten over het gedachtegoed van Alice Bailey. Bailey was een Amerikaanse auteur, die vanuit de theosofie een eigen



filosofie heeft ontwikkeld waarin meditatie, bewustzijn en engagement centraal staan. De mensen uit de beweging die rondom haar is ontstaan, kwamen maandelijks bij volle maan bij elkaar om te mediteren. Vanuit die verstillingswereld werden positieve acties ondernomen ten dienste van de mensheid. Heel veel mensen die nu in de vredesbeweging zitten of een functie hebben in de Verenigde Naties, komen uit die Alice Bailey-beweging.

Die zoektocht naar zingeving en spiritualiteit heb ik nooit losgelaten. De rode draad bleef meditatie: ik verdiepte me in de werken van de grote spirituele leraren uit het Oosten en het Westen, volgde cursussen in het Tibetaans Instituut, bestudeerde het zenboeddhisme, verslond boeken over het verband tussen wetenschap en mystiek en legde bruggen. Op die manier ontdekte ik al op vrij jonge leeftijd een ongelooflijke rijke innerlijke wereld die zich steeds meer opende en waar ik niet genoeg van kon krijgen. Mijn grote voorbeelden zijn Genpo Roshi, een van de grootste hedendaagse zenmeesters, en de Amerikaanse filosoof Ken Wilber. Ken Wilber is op basis van doorgedreven meditatie bezig geweest met het in kaart brengen van de evolutie van alle belangrijke psychologische en filosofische stromingen. Genpo Roshi maakt een prachtige combinatie van de traditionele zenboeddhistische meditatiepraktijk met moderne, westerse therapeutische technieken.

Kwestie van energie

Het duurde niet lang voor ik me toelegde op chakra's en fijnstoffelijke energie. Wij zijn immers meer dan ons fysieke lichaam. Er is een constante stroom van energie die op verschillende plaatsen in het lichaam samenkomt en die verbonden is met alle lichamelijke systemen, vooral met het hormonenstelsel. Die energetische stroom heeft een invloed op lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Het is enorm boeiend om die invloeden en wisselwerkingen te bestuderen. Wat zich in je lichaam en geest afspeelt – het ontstaan van ziekten, maar ook emotionele spanningen, vermoedheid enzovoort – speelt

zich altijd eerst af op energetisch niveau. Alles begint met een verstoring of blokkering van de energiestroom. Ik heb het geluk gehad een aantal jaren te kunnen samenwerken met artsen en therapeuten die open stonden voor deze bredere kijk op gezondheid. Door mijn doorgedreven meditatie en het feit dat ik jarenlang bij mezelf een hogere bewustzijn heb gecreëerd, kan ik goed voelen en zien hoe mensen energetisch functioneren en zo de grotere samenhang in het lichaam zien. Ik geef je een voorbeeld: de solar plexus (zonnevlecht) is in de klassieke anatomie een zenuwknoppunt. Bepaalde chakra's liggen op zenuwknoppunten. Die punten zijn niet alleen knoppunten van zenuwbanen, maar ook van andere verbindingen: emotionele verbindingen, en verder verbindingen op een ander, fijnstoffelijk niveau. De solar plexus is verbonden met het spijsverteringsstelsel, maar ook een knooppunt van emoties. Als die chakra begint te blokkeren, kan dit leiden tot een maagzweer. Anderzijds is het evengoed zo dat wanneer in de lente onze levers gevoelig worden, dit ook een impact kan hebben op onze emoties. Het is uiterst boeiend deze interacties te bestuderen.

De innerlijke wereld

De kern van wat ik doe, is trainingen geven waarin mensen de chakra's leren ervaren in hun lichaam, in plaats van ze te visualiseren. Ik help mensen om zich af te stemmen op die innerlijke wereld. De overgrote meerderheid van de mensen die met chakra's bezig zijn, zien de chakra's als 'zwevend buiten het lichaam' of visualiseren ze als een lichtgevende kleur. Mijn werkmethode bestaat erin om in de innerlijke wereld binnen te dringen door de zintuiglijke waarneming maximaal te betrekken bij de ervaring. Op die manier opent zich beetje bij beetje die ongelooflijk rijke, fascinerende wereld van rust en stilte, die op de duur nog enkel zuiver zijn is, loutere energie.

Iedereen is op zoek naar innerlijke rust. Wat ik wil laten zien en ervaren is dat die rust niet enkel bestaat uit het sluiten van je ogen en het stilleggen van je gedachten. Die rust en stilte bevatten nog heel veel



"Wat er zich in je lichaam en geest afspeelt, speelt zich altijd eerst af op energetisch niveau".



meer. Je kunt nog heel diep in die rust doordringen, er als het ware door navigeren, door verschillende fases of niveaus, waarbij je bij elke stap iets dieper doordringt tot het pure zijn. Het leidt tot de ontdekking van een ongelooflijk fascinerende wereld: je eigen innerlijke rijkdom, die in wezen niets anders is dan zuivere potentie. Vertrekkend vanuit mijn eigen ervaring, zijn er zes niveaus. Ik heb dit systeem zelf ontwikkeld en op punt gezet en geef hierin ook professionele trainingen. Mijn grote droom is dat ik zou kunnen meewerken aan een wetenschappelijke omkadering voor waar ik mee bezig ben, dat men ooit met een of ander apparaat die verschillende niveaus zal kunnen 'meten'.

Thuiskomen in je lichaam

Doordringen tot die diepere fasen is echter niet voor 'beginnelingen'. Je hebt er al een zekere meditatiebasis voor nodig. Je moet ook gemotiveerd zijn om je gedurende langere tijd te blijven concentreren. Doordringen in die diepere innerlijke wereld is al vlug een 'reis' van ongeveer twee uur! Dit wordt natuurlijk geleidelijk aan opgebouwd. Bij het doordringen in die diepere niveaus, kom je telkens in een andere trillingsfrequentie terecht. Het is de bedoeling om op je eigen manier deze frequenties te leren herkennen. Het geeft je een gevoel dat je telkens een beetje meer thuiskomt in je lichaam. Daarom spreek ik ook over 'lichamen' in plaats van over niveaus of fasen. Je kunt niet overgaan naar een volgende fase, als je niet eerst de vorige hebt herkend en losgelaten.

De eerste fase is die van het fysieke etherische lichaam. Op dit niveau ervaar je je eigen levenskracht, de chi. Je komt terecht in een wereld waar nog geen emoties of gedachten zijn. Ik kan het omschrijven als een zacht briesje dat je langs je huid voelt strelen.

De tweede fase is het emotionele lichaam. Hier gebruik je al je zintuigen om de wereld van je emoties te ervaren: je ervaart de kleur, het gewicht, de warmte, de geur, de smaak van je verdriet, boosheid, hartstocht enzovoort tot je deze tot rust kunt laten komen en deze emoties vrij kunt ervaren,

zonder er door opgeslorpt te worden.

Daarna kom je in je mentale lichaam en benader je je gedachten met al je zintuigen. Zijn ze onrustig of stormachtig of als een kabbelend beekje, als het gladde oppervlak van een stilstaand meer, zijn ze pikant, zoet, helder of donker, enzovoort. Op dit niveau kun je bij al je gedachten blijven stilstaan zonder enige emotie, want die heb je al losgelaten.

Die eerste drie niveaus zijn nog sterk verbonden met wie je bent, met je eigen persoon. De volgende niveaus zijn minder tastbaar en dringen door tot wat we de ziel noemen.

Doordringen tot de ziel

De vierde fase is het astrale lichaam of droomlichaam, dat parallellen heeft met de emotionele wereld. Hier komt veel intuïtieve informatie naar boven, informatie die je niet direct in verband kunt brengen met concrete ervaringen.

De volgende fase is het hogere mentale lichaam, dat te maken heeft met het abstracte denkvermogen. Hier kun je een bepaald niveau in meditatie ervaren, wat contemplatie wordt genoemd. (lacht) Voor gevorderden dus.

De laatste fase is die van de 'hogere wil', voor mij het enige werkelijke niveau van meditatie. Hier kom je op een plek voorbij vorm, gedachten of emoties, in een toestand van puur bewustzijn, waar alles in potentie aanwezig is. Hier bereik je volledige desidentificatie, niet in de zin van 'uittreding', maar van 'thuiskomen'. Deze ervaring is zalig, maar het is geen doel op zich. De volgende stap is dat je contact maakt met je eigen hoogst mogelijke potentieel, je bronenergie, en die te laten werken. Hiervoor bestaat een 'commerciële' term, channeling, maar daarmee houd ik me niet bezig. De essentie is dat het hier gaat over zelfontwikkeling, het laten ontluiken van je potentieel en dit leren gebruiken. In het najaar brengen wij onder ons label 'Kristalan' trouwens een ingesproken cd uit met aangepaste muziek, genaamd 'Energetische Anatomie', om mensen te begeleiden deze frequenties in zichzelf te herkennen.



“

**MIJN GROTE
VOORBEELDEN ZIJN
GENPO ROSHI EN
KEN WILBER. IK HEB
HET DUS NIET OVER
HUIS-, TUIN- EN
KEUKENMEDITATIE.**

”

Voor mij is het beleven hiervan een vol avontuur, een innerlijke reis die me elke dag opnieuw verrijkt als mens. Het heeft als gevolg dat ik door welke emotie ook kan gaan, dat ik me heel bewust ben van wat er is en dat ik daardoor ook meer keuzes kan maken. Als je deze innerlijke reis kunt maken, leer je jezelf telkens weer te openen in plaats van jezelf in een slachtofferrol te plaatsen. Je leert emoties veel beter verwerken. Je verwachtingspatroon verandert, je neemt afstand van het dramatische, je neemt uit alles wat je meemaakt de meest positieve zaken.

Ik heb het geluk gehad ongeveer tien jaar geleden een man te leren kennen die professioneel componist en muzikant is en op een even gepassioneerde manier bezig is met muziek als ik met meditatie. Hij is inmiddels mijn echtgenoot geworden. Samen maken we relaxerende cd's, zowel instrumentaal als begeleid door mijn stem, die de toegang tot die innerlijke wereld



vergemakkelijken doordat ze het zenuwstelsel maximaal tot rust laten komen. Los daarvan zijn het ook heel aangename cd's om naar te luisteren: het is geen vrijblijvend getokkel op een synthesiser, zoals je bij veel New Age-cd's hebt (lacht). Een aantal jaren geleden hebben we ook een meditatie-cd gemaakt, speciaal voor kinderen tussen zes en twaalf jaar, met muziek en inspirerende verhalen, die op een speelse manier kinderen tot rust brengen en in contact brengen met hun innerlijke wereld. Ik ben heel erg begaan met de toekomst van onze kinderen en vind het erg om te zien hoe ver kinderen van hun eigen innerlijke wereld verwijderd geraken door de steeds groter wordende druk waaronder ze staan. Minister Inge Vervotte, die destijds nog minister van Welzijn was en een grote 'fan' van onze muziek, nam een aantal jaren geleden contact met ons op. Ze was op zoek naar mensen die op een professionele, integere manier bezig waren

“

**“VOOR MIJ IS HET
ENIGE WERKELIJKE
NIVEAU VAN MEDITATIE
ALS JE ERGENS KOMT,
VOORBIJ VORM,
GEDACHTEN OF
EMOTIES, IN EEN
TOESTAND VAN PUUR
BEWUSTZIJN, WAAR
ALLES IN POTENTIE
AANWEZIG IS.”**

”

met meditatie, vooral met kinderen. Onder haar impuls startten we met het proefproject 'Stiltemoment op school', met de meditatie-cd. Bij opvolgingsonderzoek bleek dat kinderen die met de meditaties kennis hadden gemaakt hier erg mee bezig bleven en dat bij een groot aantal van hen de rust ook lang bleef doorwerken.

Daaruit ontstond het boek 'Ontsnappen aan de druk' met rustgevende verhalen, maar ook met concrete aanwijzingen van hoe je als verhalenverteller de rust kunt overbrengen op je kinderen. 'De Wondere Wereld van Florian' is mijn laatste boek, geschreven voor tieners van 12 tot 99 jaar. De vergelijking met 'De Wereld van Sofie' ligt een beetje voor de hand. Ook dat was een speelse inleiding in de filosofie via een verhaal. In 'Florian', dat zich afspeelt in de Zwitserse bergen, geef ik zonder zware filosofische en psychologische beschouwingen, jongeren een handvat om zicht te krijgen op de wereld in zichzelf. Zo maken ze kennis met een materie waar ze van nature niet aan toe komen, maar waaraan ze zonder dat ze dit beseffen toch heel veel behoefte hebben. Tieners beleven zoveel verwarrende emoties, zoveel indrukken en hebben het heel moeilijk om vanuit zichzelf een lijn op te bouwen in hun emotionele en mentale wereld. 'Florian' helpt hen een inzicht te krijgen in de wereld van hun emoties en gedachten. Tieners zitten op een leeftijd waarin ze nog open staan voor de magie van het leven, terwijl ze voor een stuk al naar het rationele worden gezogen. 'Florian' maakt hen duidelijk dat ze die magie vooral niet mogen opgeven. Het ene kan samen met het andere, net zoals ratio en gevoel perfect samen kunnen gaan.' ■

PAS VERSCHENEN:
'De Wondere Wereld van Florian', Manteau, CD Sacred Spaces, instrumentale cd met rustgevende muziek, Kristalan Productions.
www.kristalan.com
www.kristiendewinter.be

