



Lieve lezer,

Wat ben ik blij en dankbaar dat jij dit boek nu in jouw handen hebt. Het is een levenswerk en dat klinkt zo groots. Maar ja, het klopt, in dit boek vind je op meerdere fronten hoe het leven tot nu toe voor mij gewerkt heeft en wat het leven voor mij betekent. En dat is intens, prachtig en groots.

Er is zoveel dat ik met je wil delen, daarom heb ik er een boek over geschreven. Ik wens dat dit boek jou het pad van de herinnering wijst, zoals het leven, in het bijzonder de paarden, dat bij mij gedaan hebben.

Dit boek leert je her-inneren; naar binnen te kijken bij jezelf en jouw innerlijke wereld. Het leert je anders te kijken naar je ervaringen in het leven. Het leert je te luisteren naar de stem in jezelf, het leven, de ander, de dieren en de natuur. Hoe ontdek je deze kracht en wijsheid? Waarom zijn we hier op aarde? Wat is de zin van het leven? Wat is de bedoeling voor ons als mens? Dit boek geeft je een inkijk hoe het leven er voor ons is en wat het van ons vraagt. Hoe we de verbinding met onszelf en ons hart kunnen herstellen waar die verbroken is. Zodat het leven weer stroomt en jij je plek inneemt, als een Kind van de Zon.

Als mens hebben we zoveel kansen om ons eigen leven lichter te maken. Juist dát gun ik iedereen en heeft mij gedreven tijdens het schrijven van dit boek. Kind van de Zon is een boek voor een leven vanuit jouw essentie, jouw licht, met een open hart voor jezelf en al dat leeft op deze aardbol. In dit boek neem ik je mee in de wijsheid die mij op het pad van die her-innering heeft gebracht: de wijsheid van de paarden. Maar ook de wijsheid van andere mensen, dieren en de natuur hebben een wezenlijke plek in mijn leven gehad, dus ook in dit boek. Juist door mijn eigen persoonlijke ervaringen en die van anderen te delen, hoop ik dat je ziet dat we allemaal ons eigen pad gaan, maar ook verbonden zijn. Wetende dat we allemaal ergens uniek zijn, maar ook met dezelfde thema's rondlopen, leg ik met dit boek mijn levenspad naast het jouwe. Als ondersteuning op jouw pad als Kind van de Zon.

Ik wens dat dit boek je aanzet tot de verbinding met jezelf, jouw hart, de natuur en al wat daarin leeft. Ontwaak en heb het lef de tranen over je

wangen te laten lopen, van ontroering, verdriet of geluk in je leven. Zodat jouw liefdeskracht mag stromen, zodat je weet dat je leeft om lief te hebben.

In mijn leven ervaar ik hoe dieren – en in het bijzonder paarden – de gave hebben om ons opnieuw te verbinden met onszelf en de immense kracht van ons hart. Al miljoenen jaren zijn deze magische wezens aanwezig op aarde en al duizenden jaren op ons levenspad. Zij tonen ons het pad van her-innering en verbinden ons met daar, voorbij de woorden, waar onze waarheid gesproken wordt; in ons hart en ons lijf. Ik geloof dat zij ons her-inneren dat wij spirituele wezens zijn in een aards lijf. Net zoals zij. Als spiegels van de ziel staan zij altijd in verbinding met die grootse wijsheid. Zij laten ons zien dat deze wijsheid ook in de mens zit. Wat ben ik dankbaar dat zij met mij en – door middel van dit boek – ook met jou meelopen. Soms stapvoets naast ons, soms een stukje vooruit en soms op de achtergrond.

Ik vraag je om dit boek met heel je hart te lezen. Te ervaren waar het je raakt, waar je hart sneller van gaat kloppen en waar jouw innerlijk JA in je hart en lijf aanwezig is.

Ik wens dat je na het lezen van dit boek zult ervaren dat alle hobbels op jouw levenspad, groot en klein, er zijn voor jou. Dat je voelt dat alles precies goed is zoals het is. Dat je gaat vertrouwen op de wijsheid van je eigen hart en dat je levensenergie weer voluit gaat stromen. Zodat jij jouw eigen pad gaat bewandelen en met een open hart en je gezicht naar de zon kunt leven. Als een Kind van de Zon.

Liefs,
Mira



PS I Verlangt jouw hoofd tijdens het lezen van dit boek naar wetenschappelijke onderbouwing? Dan vind je achter in dit boek een overzicht van de bronnen en boeken die mij hebben geïnspireerd en geïnformeerd.

PS II Vanwege de leesbaarheid gebruik ik vaak 'hij'. Daar kan echter ook 'zij' gelezen worden.



Het Indianenmeisje

Ze zat langs de rivier. Voor haar in het kabbelende water zag ze de weerspiegeling van de lucht en de kraaien boven haar. Een spel van dansen op de wind leek zich voor haar te ontvouwen. Haar hele leven was ze al gefascineerd door de intelligentie en wijsheid van deze prachtige zwarte wezens. Waar veel anderen het donker in de kraai zagen, zag zij het licht. Ze vond ze prachtig, krachtig, intelligent en grappig tegelijk. Het stromende water van de rivier baande zich een weg rond de stenen die boven het wateroppervlak uitstaken. Gefascineerd keek ze naar een kikker, die stoïcijns bleef zitten. Onder haar blote voeten voelde ze het gras en de aarde. Haar tenen maakten voorzichtig contact met de madeliefjes die her en der verspreid stonden. Een gevoel van speelsheid toverde een glimlach op haar gezicht. Toen ze kleiner was maakte ze graag een krans van madeliefjes. Tot haar moeder op een dag naast haar kwam zitten en zacht maar duidelijk zei: "Weet je, de natuur is een gift. Ze groeit en bloeit door de kracht van Moeder Aarde. Ook deze madelief is een van haar kinderen. Net als jij. Wees zuinig op haar. Neem slechts van Moeder Aarde wat je echt nodig hebt." Die boodschap had ze gehoord en gevoeld. Sindsdien genoot ze enkel van de aanblik van deze zachte geel-witte bloemetjes. Ze voelde hoe de zon haar huid verwarmde. Die warmte gaf haar altijd een gevoel van thuiskomen. Ze sloot haar ogen, glimlachte en slaakte een diepe zucht.

Bij de avondschemering besloot ze terug te keren naar haar stam. Ze stond op en keek om zich heen. In de verte zag ze haar trouwe vriend rustig grazen. Zijn grootsheid en wijsheid waren op afstand voelbaar. Ze riep hem. Hij keek op en kwam in volle galop naar haar toe. Vlak voor haar stopte hij. Ze vertrouwde hem blind. Ze steeg op en vloog over de steppe, haar lange donkere haren en zijn manen wapperend in de wind. Niets kon dit gevoel van vrijheid en verbondenheid evenaren. Als ze hier was, voelde ze zich één met alles om zich heen.

Bij haar stam aangekomen zag ze hoe iedereen zich verzamelde rondom het vuur, net zoals iedere avond. Ze steeg af, zette haar paard bij de rest van de kudde en liep richting het vuur. Uren kon ze kijken naar het magische fenomeen van de vlammen die dansten op het hout. Toen ze rondkeek in haar stam, voelde ze dat de sfeer vandaag anders was dan anders. Plechtiger en serieuzer op een of andere manier. Haar gevoeligheid liet haar nooit in de steek. Meestal was er dan iets groots in aantocht.




Waarom nu dit boek?

De mensheid is in transformatie. Meer dan ooit. Deze tijd van transformatie vraagt ons te beseffen dat wij als mensen de aarde toebehoren en de aarde niet aan de mens toebehoort. Dat wij wezenlijk onderdeel zijn van de natuur, en ook niet meer dan dat. Wij kunnen slechts bestaan omdat de aarde bestaat en leeft. Het water, de aarde, de lucht, de wind, de zon en de maan, zij zullen voortbestaan, ook als wij er niet meer zijn. Ik voel dat de tijd is aangebroken dat we inzien dat we de aarde niet voor eeuwig hebben. En dat ook de mensheid niet het eeuwige leven heeft. Dat we niet vanuit dat drama, maar vanuit ons licht leren leven. Dan is er hoop, veel hoop. We hebben de kans om nog heel lang in harmonie met elkaar, de aarde, de dieren en de natuur te leven, als we maar heel goed voor elkaar zorgen. Net zoals we dat voor onze eigen kinderen doen: met een open hart, vol liefde, zodat ze tot bloei komen. En dat het kan, geloof ik ten volle. We kunnen veel van de natuur en de dieren leren als het gaat om lichter leven met een open hart. Dit boek is er om je te helpen de grootse veranderingen in de wereld te leren omarmen. En te beseffen dat daar niet je invloed ligt. Dat als je focus naar buiten gericht blijft, naar de dingen die je niet kunt veranderen, je steeds verder bij jezelf, jouw wijsheid en jouw hart wegraakt en de verbinding met jezelf verliest. Het enige wat je kunt doen, is jezelf bekrachtigen in je eigen leven zoals paarden dat doen: door naar binnen te keren en te doorvoelen wat daar gezegd wil worden, om je volle kracht te leven met je hart helemaal open, ook als er gevaar dreigt. Zo zet je jezelf en de wereld weer in het licht: als een Kind van de Zon.

Dieren zijn de verbinding met zichzelf nooit verloren. Hun hart en intuïtie zijn altijd leidend. Zij hebben geen hoofd dat bepaalt. Zij zijn – gelukkig – geen denkende wezens zoals wij. Zij weten hoe te leven vanuit hun hart en eigen wijsheid. Daarom kunnen we zoveel leren van dieren.

Paarden in het bijzonder hebben de gave om ons opnieuw te verbinden met dit innerlijk weten en met wie we werkelijk zijn. Voorbij de woorden spreken zij de taal van het hart en zijn zij de spiegel van onze ziel. Al meer dan 65 miljoen jaar lopen zij rond op deze aardbol, ver voordat wij men-



Mens-zijn

De zielenlogica



Het indianenmeisje vroeg aan haar vader: “Vader, weet je zeker dat het veilig is om mij op zo’n reis te sturen?”

Vader antwoordde: “Ik weet het zeker. Het is al vele malen eerder gedaan door mij, door onze ouders en voorouders. Velen zijn al naar de Aarde gestuurd om mensenlevens te leiden en een zielsmissie te volbrengen. En iedereen is veilig teruggekeerd naar huis.”



Voor de geboorte zijn we (er) AL

Jouw ziel reist al levenslang. Telkens is de ziel in het aardse leven in een aardse lijf op zoek naar meer wijsheid, verbondenheid en heelheid. Gedragen door Moeder Aarde en verbonden met Grote Vader, het AL, het universum, blijft iedere ziel altijd verbonden met de plek waar je één bent. Het klinkt gek, maar je ziel spreekt een unieke taal die je als mens op aarde echt kunt leren begrijpen en vooral mag ervaren in het leven. Het zijn geen woorden, zoals wij in het dagelijks leven spreken. Het zijn gevoelens en emoties die door allerlei levenservaringen en omstandigheden tot je spreken via je hart en je lijf. Zowel ons hart als ons lijf draagt zoveel informatie over hoe het vanbinnen met ons gesteld is. Leren luisteren naar de wijsheid van je lijf en je hart op je levenspad is een uniek pad ter herinnering aan wie jij werkelijk bent in dit leven. Zo nodigt het leven je ziel uit zich weer te verbinden met het licht, waaruit we allemaal ooit geboren zijn.

Het leven als pad van her-innering

Als de ziel op aarde komt en jij geboren wordt in een aardse lijf met jouw unieke hart, raak je afgesplitst van het universum, jouw bron van liefde en licht. Eenmaal op aarde herinner je je daar niets van. Maar het verlangen naar heel zijn en één zijn blijft bij je, je leven lang. Het is iets dat je geen woorden kunt geven. Het is namelijk een gevoel, soms heel diep weggestopt, achter een barricade van levenservaringen en pijn. Juist die barricade biedt een ingang naar heling en heelheid.

*“The only way to touch
a human being
is to touch the heart.”*

Jane Goodall

Je levensstroom



‘Pijnlijke gebeurtenissen, trauma en ziekte zullen je uitdagen om niet meer te voelen, omdat het te pijnlijk is. Zo raak je afgescheiden van je essentie en je hart als Kind van de Zon. Voor velen op aarde betekent het op dit moment dat ze niet meer kunnen voelen en niet meer weten hoe ze moeten luisteren naar de stem van hun hart. Ziekte is daarvan uiteindelijk het gevolg. Maar alle ziekten, zowel psychisch als lichamelijk, zijn slechts de noodrem in het aardse leven. Het is een uiterste vorm van realisatie en confrontatie met de verloren verbinding. Het is een uitnodiging van het leven om weer contact te maken met jouw essentie en hart. Het leven op aarde zal je altijd de kans geven om die verbinding te herstellen en weer heel te worden. Ik stuur jou met de opdracht deze verbinding te herstellen met de kracht van jouw helende hart.’



Het leven is een proces van leren door ervaringen, een leven lang. Het neemt je vanaf de geboorte hier op aarde tot aan je laatste adem mee in een spel van uitproberen, vallen, opstaan en opnieuw proberen in allerlei vormen. Zo krijg je telkens weer de kans jezelf te vormen naar wie jij ten diepste bent. Dat is de bedoeling van het leven.

In het leven krijg je mensen op je pad en situaties aangereikt die je de kans geven je verder te ont-wikkelen. Je te ontdoen van je wikkels, maskers en patronen die je in de loop van je leven als bescherming hebt opgebouwd. Het zijn altijd exact dié dingen waardoor jij telkens opnieuw de kans krijgt om je levensenergie te laten stromen. Magisch, toch?

Vergelijk het eens met leren fietsen. Het leren van fietsen gaat – letterlijk – met vallen en opstaan. Hoe beter je leert fietsen, hoe verder je reis kan gaan en hoe groter de avonturen. Soms op een rechte weg, soms op een zandpad, soms een berg met een steile helling met boven een prachtig uitzicht. Met allerlei uitdagingen op je pad leer je écht te fietsen.

Zo is het ook in het leven. Niet iedereen krijgt dezelfde fiets of een lange rechte weg, de een heeft meer hobbels dan de ander. De hobbels op een pad dagen je uit om misschien een makkelijke en bekende route te nemen, maar als je de hobbels durft te nemen en naar binnen keert, ontdek je wat ze je komen leren. Dan leer je écht te leven en laat je jouw levensenergie stromen.

Les I – Leef met een open hart



‘Haar vader sprak plechtig: “Mijn dochter, vandaag is een belangrijke dag. Het is tijd. Er is een planeet die jouw harte-energie hard nodig heeft. Haar naam is Aarde en een deel van de mensheid daar is de verbinding met wie ze werkelijk zijn verloren.

Het denken, het hoofd, heeft daar vrij spel. Angsten, zorgen en psychische ziekten als depressie en burn-out, maar ook grote rampen en oorlogen zijn tekenen van dit dieptepunt. Het contact met Moeder Aarde, met henzelf, al dat leeft en ook met onze voorouders raakt verloren. We moeten de mensen helpen her-inneren en het contact met het hart herstellen. Als de mensheid het contact met het hart niet herstelt, zullen zij het niet redden. De planten, de dieren en de natuur zijn allemaal afhankelijk van deze harte-energie.”



De magie van paarden

Iedereen die iets met paarden heeft, weet het. Als je je regelmatig in de buurt van paarden begeeft, verandert er iets in je. In de nabijheid van paarden ervaar je een serene rust. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het werken met paarden of regelmatig in de aanwezigheid zijn van paarden leidt tot een lagere bloeddruk, een hoge hartcoherentie en een toename van het gelukshormoon endorfine. Zo dragen paarden bij aan de afname van stressgevoelens, maar ook gevoelens van boosheid en angst. Er gebeurt echter zoveel meer als we ons overgeven aan (de wijsheid van) deze magische wezens.

“Horses carry the wisdom of healing in their hearts and offer it to humans who possess the humility to listen.”

(Bron onbekend)

Het hart van een paard

(bron: HeartMath Institute)

Paarden dragen veel wijsheid in hun hart. Sterker nog, zodra wij ons in de buurt van paarden bevinden dragen zij ook onze wijsheid in hun

hart. Het energieveld van paarden reikt wel kilometers ver. Onderzoeken uitgevoerd door het HeartMath Institute tonen aan dat echte heling, heling van jezelf via je hart en lijf, mogelijk is wanneer we samen met paarden zijn. Volgens deze onderzoekers heeft het hart van een paard een hoger intelligentieniveau dan dat van mensen en een energieveld dat vijf keer groter is dan dat van een mens! Dat elektromagnetische veld oefent een directe invloed uit op ons hartritme.

Dat geeft je te denken: hoe dan? Paarden hebben een opvallend stabiel en coherent hartritme. Iets waar wij als mensen flink voor moeten oefenen. Een coherent hartritme bij mensen ontstaat namelijk pas als we in een bepaalde staat van ontspanning zijn, zoals tijdens yoga of een diepe meditatie. Voor ons als mens is het vaak een hele klus om in die staat van ontspanning te komen.

Wat is dat nu: een coherent hart? Er is sprake van een hoge hartcoherentie als je hartslag mooi samenvalt met je ademhaling. Een coherent hartritme geeft de tijd aan tussen de hartslagen, onafhankelijk van het aantal hartslagen. Het gaat eigenlijk over het verschil tussen de hartslag tijdens het inademen en de hartslag tijdens het uitademen. Dit noemen we de *heart rate variability*.

Het helende hart van een paard

Het hartgebied van een paard is groots en fenomenaal. Zowel in omvang als in kracht. Het bevindt zich rondom de boeg van een paard tot aan de schouder. Het is niet voor niets dat je in een van de eerste lessen in de omgang met paarden wordt geleerd om naast de schouder van het paard te gaan staan en niet recht tegenover het hoofd. Voor een prooidier als een paard blijft de mens een roofdier. Het eerste contact bij het hoofd van een paard is instinctief bedreigend (alsof wij het paard gaan opeten). Het paard zal vaak als vanzelf het hoofd omhoog doen en afwenden omdat dit niet het eerste 'fijne' contact is. Veel beter is het om ernaast te staan, schouder aan schouder. Zo komt een echt hart tot hart contact tussen mens en paard tot stand. Ook paarden in de kudde zullen elkaar op deze manier liefkozen. Als je het gedrag in de kudde observeert, komt een knuffel tussen paarden tot stand als paarden elkaar omhelzen met de hals en het hoofd. Ze kriebelen met hun tanden en mond op de schoft van het paard. Dat noemen we groomen. Het is de manier van paarden om elkaar te verzorgen en liefkozen. Zo omarmen ze elkaar letterlijk op het hartgebied. Ook dat is helend voor paarden zelf.

Ook in het coachen met de paarden is het helende hart van een paard magisch. Zij zijn in staat om de harte-energie te geven die de mens tot heling

kan brengen. In een coaching zullen ze dat bijvoorbeeld doen door voor of achter je te gaan staan en met hun mond en adem naar je hartgebied te gaan. Ze leggen dan letterlijk hun mond voor op je hart of achter bij je schouderblad. Ze brengen er, zo lang als nodig is, hun adem en ademhaling naartoe. Het is een gevoel dat niet te beschrijven is. Je voelt je enorm gesteund, je verzacht en het kan voelen alsof je ter plekke smelt.

Anja, cliënt, 51 jaar

“Het was een superfijne ervaring met de paarden bij jou. Bijzonder hoe het gevoel, de harte-energie, van de paarden nu nog blijft hangen. Het was zo intens, warm en liefdevol, niet menselijk. Het moment dat Kane met zijn mond en lippen mijn hart aanraakte en naar mijn hartgebied ademde, vergeet ik niet snel. Hij heeft mijn hart letterlijk opengezet. Het stroomt weer in mij. Dat draag ik bij me.”

Wist je dat bij mensen al na een aantal seconden knuffelen het hormoon oxytocine vrijkomt? Dit knuffelhormoon zorgt ervoor dat je je minder angstig voelt en meer rust ervaart.

Het hart van een mens

Het hart is een magisch orgaan. Het vormt de basis voor ons hele wezen, al gevormd en kloppend in de zesde week van de zwangerschap, als eerste van alle organen. Al in die zesde week is het hart in staat om energetisch herinneringen op te slaan. Het hart wéét. Energetisch en onbewust weet het hart alles en zijn we tijdens de zwangerschap al meer met onze moeder verbonden dan we met ons hoofd weten of begrijpen. De ervaringen die we als kind in de baarmoeder opdoen, zijn vooral verbonden aan hoe het in het hart van de moeder is; haar situatie en alles wat er in haar hart besloten ligt.

Zodra het hart leven heeft, weet het. Energetisch gezien is er al zoveel informatie opgeslagen. Van moeder, vader, opa, oma en zelfs verre voorouders. Volgens de epigenetica wordt DNA zeven generaties doorgegeven en worden ervaringen die we als mens opdoen opgeslagen in ons DNA. Als er veel pijn, verdriet en rouw in een familie is, bijvoorbeeld door oorlog of door andere traumatische gebeurtenissen, dan is het zeer aannemelijk dat ook volgende generaties die emoties meedragen in hun DNA en hart. Zo vormen zich tijdens de zwangerschap de eerste krasjes op de ziel en de blokkades in ons hart en onze levensstroom.

Het hart als medicijn

Zoals uitgelegd in het vorige hoofdstuk heeft de mens drie breinen: een hoofd-, hart- en buikbrein. Ons hoofdbrein, onze hersenen, ons denken, is

de stem en het brein van het intellect, overtuigingen, logica en gedachten. Ons buikbrein, ons spijsverteringssysteem, bevindt zich in onze darmen en vertelt ons veel over hoe het met onze intuïtie en onderbuikgevoel gesteld is. Ons lijf geeft veel intuïtieve signalen af en de kunst is om daar-naar te leren luisteren. Het is namelijk de wijsheid van ons lichaam dat aangeeft waar behoefte aan is. Het derde brein is het hartbrein. Van de drie breinen die we hebben, is het hart het belangrijkste. Het hart is ons emotionele centrum en de opslagplek van emotionele ervaringen. Het hart verbindt het buikbrein met het hoofdbrein. Zowel op wetenschappelijk niveau alsook op energetisch niveau is het hart een essentieel orgaan dat zorgt voor leven en heling. Het hart vraagt ons om onbewuste emoties, trauma's en andere pijn niet langer af te stoten en te negeren, maar te herkennen, erkennen en te doorvoelen, zodat we weer heel kunnen worden.

Als het hart mag voelen

Ik vraag haar: "Hoe is het in je hart?"

Ze antwoordt: "Ik weet het niet... ik voel niet zoveel..."

Door de moeilijke band met haar vader had ze een stuk van haar hart afgesloten.

"Heb je kinderen?" vraag ik.

"Ja," zegt ze.

"Sluit je ogen eens en leg je hand op je hart. Kun je ze voor je zien?"

Een diepe zucht.

"Kun je deze liefde voelen?" vraag ik haar.

Het is even stil. Ik zie een traan langs haar wangen lopen.

"Dit is voelen," zeg ik.

Als je de weg van herinneren wilt bewandelen en je opnieuw wil verbinden met jezelf, sta je voor de opgave om te leren luisteren naar wat je hart te zeggen heeft: waar je blijdschap voelt, waar je geraakt wordt, waar je boos en bang bent. Eenvoudiger gezegd: het hart is de sleutel om opnieuw te leren voelen.

Leren voelen

Leren voelen lijkt zo simpel. Tja, was het maar waar. Onze beschermingsmechanismen doen goed hun best en hebben een leven de tijd gehad om hun werk te doen. Sneller dan het licht zitten ze aan het roer van je leven; ze zetten dan je hart op slot en blokkeren je levensstroom. Een ogenschijnlijke bescherming, die je weghoudt van wie je werkelijk bent.

Als je te lange tijd geen contact maakt met je emoties en gevoelens raak je uit balans en kun je zelfs ziek worden. Het contact met het hart is dan te lang verbroken. Ziekte is dan de enige uitweg als roep van je hart en je ziel