

Lichtwerker Robert Bridgeman:

‘Pas toen ik me overgaf, werd het beter’

Het is een cliché, maar daarom niet minder waar: de lessen die iemand het meest geestdriftig op anderen over probeert te brengen, zijn vaak zijn eigen lessen. Lichtwerker Robert Bridgeman zal zich ongetwijfeld achter de oren gekrabd hebben, toen hij zich realiseerde in een klassieke valkuil te zijn gestapt. Omdat het zijn eigen gezondheid betrof, is het maar goed dat hij **nét** op tijd zijn dwaling herkende en deze corrigeerde...

TEKST: ROBERT BRIDGEMAN

Als ik aan gezondheid denk, dan gaan mijn gedachten eerst uit naar mijn astronautenpak. Het fysieke lichaam waarmee ik deze tijd- en ruimtereis maak. Zolang dat in goede conditie is, geen gebreken vertoont en er een beetje smakelijk uitziet, is mijn leven prettig en in balans. Het lichaam geeft me informatie en energie en via het centraal zenuwstelsel en bijbehorende chakra's worden alle processen in mijn bewustzijn keurig gestroomlijnd. De



fysieke, emotionele, mentale én spirituele processen. Ook houdt het ruimtepak onder andere mijn hart, mijn brein en mijn seksuele organen veilig en warm, zodat ik me er op ieder moment mee kan verbinden. Daarom zorg ik goed voor mijn vervoersmiddel. Regelmatig sport en beweging, (bijna) dagelijkse yoga en meditatie, relatief gezonde voeding, veel liefde geven, zwemmen in natuurwater, eropuit in de natuur en zo veel mogelijk op blote voeten lopen... om een paar dingen te noemen!

Ongeveer een jaar geleden begon mijn ruimtepak haperingen te vertonen. Steeds vaker werd ik moe en steeds vaker was ik futloos. Keer op keer moest ik zomaar drie, vier dagen lang bed houden. Sporten lukte eenvoudigweg niet meer. Yoga en meditatie tot op zekere hoogte nog wel, maar lang niet elke dag. De vermoeidheid zat zo diep, dat

er geen houden aan was. Ik liep vast... Eerst dachten mijn vrouw en ik aan een soort *burn-out* en ik ging op zoek naar een mogelijke oorzaak. *Zo binnen, zo buiten* is het credo, dus ik besloot zo diep mogelijk in mezelf te graven. Diverse transformatie- en reïncarnatiesessies bij collega's hadden me heling en inzichten gebracht. Ik ontdekte een aantal vorige levens die ik nog niet kende. Ook visualiseerde ik me suf om weer heel en genezen te zijn, **maar de vermoeidheid bleef...**

Vervolgens ging ik aan de slag om mijn *work load* te verminderen. Mijn collega Brian en ik zijn samen gaan zitten om mijn werkzaamheden op te sommen. De taken die ik in de dagelijkse flow meepakte bleken, zonder overdrijven, voldoende voor drie *full-time* jobs. Onze goede-doelen stichting, onze organisatie *Bridgeman Academy*, ons centrum *Terra Nova* hier in Frankrijk, alle online programma's, boeken, columns en aanwezigheid op sociale media... Alles bij elkaar bleek veel te veel voor één persoon. We besloten scherpe beslissingen te maken en te stoppen met de activiteiten die ik niet 100% leuk vond. Vervolgens verdeelden we de rest van mijn werkzaamheden over verschillende teamleden en brachten mijn werkweek terug naar 20 uur. Dat scheelde enorm veel tijd en energie, **maar de vermoeidheid bleef...**

En natuurlijk het fysieke lichaam. Onze huis-homeopaat schreef me een aantal middelen voor om elke dag even aan te snuiven. En ondertussen nodigde onze huisarts me uit naar Nederland te komen om mijn bloed te prikken voor uitgebreide analyse. Ik bleek een glutenintolerantie te hebben en door geen gluten meer te eten ging ik me beter voelen. Mijn fysieke systeem echter, bleek uitgeput. Uit de testen kwam een trage schildklierwerking. Een auto-immuun aandoening waar een dik jaar voor staat om van te genezen. Ik geloof in een combinatie van oorspronkelijke en 'reguliere' geneeskunde en onze arts is een hele bewuste. Ze schreef me een medicijn voor dat goed combineerde met de homeopathische middelen en de vitaminesupplementen die ze erbij adviseerde. Ik snoof en slikte elke dag, **maar de vermoeidheid bleef...**

Grappig achteraf hoe ik met open ogen in een klassieke valkuil viel. Ik trapte vol in de *mind-fuck* waar ik mijn eigen cliënten en studenten altijd voor waarschuw. De mens is pijn-vermijdend. Ik ook. En wat doen we wanneer iets niet gaat zoals we willen? Of als iets op wat voor manier dan ook pijnlijk is? Dan willen we erbij weg. Vooral niet voelen, die pijn! Zo snel mogelijk het 'probleem' oplossen en weer door. Ik ging volledig voor de bijl met alle transformatiesessies, visualisaties, *work load* beperkingen en fysieke interventies. Natuurlijk zijn die allemaal heel zinvol en dragen ze bij aan herstel, maar ik ging volledig voorbij aan de essentie. **En de vermoeidheid bleef...**

Tot op het moment dat ik me overgaf. Inmiddels waren we een half jaar verder en had ik alles gedaan wat ik kon bedenken op zoek naar genezing. Ineens realiseerde ik me wat ik aan het doen was; de werkelijke pijn vermijden. En ik deed datgene wat ik eigenlijk al die tijd al had mogen doen: ik gaf me volledig over aan de vermoeidheid, aan de pijn en aan de ziekte. Het mocht er helemaal zijn en ik doorvoelde alles wat er was. Ik stelde volledig vertrouwen op het Universum dat er hulp zou komen als het daar de tijd voor was en liet de controle helemaal los. Ik luisterde naar wat de vermoeidheid me wilde vertellen en absorbeerde de lessen. Daaruit volgden als vanzelf nieuwe keuzes en beslissingen in het verdere verloop van mijn werk en levenspad.

Niet veel later kwam er een genezer het terrein van *Terra Nova* opgelopen, vermomd als timmerman. Hij kwam ons helpen met een klus en hoorde van mijn aandoening en bijbehorende vermoeidheid. "Oh, wacht maar even", zei hij. Hij pakte me vast (met mijn instemming) en begon op punten in mijn lichaam te drukken. Heel hard te drukken... Binnen vijftien minuten stond ik weer rechtop. Ik voelde de levensenergie weer bruisen door mijn lichaam en geest. Ik kon vrijwel direct weer sporten en voelde me binnen de kortste keren weer helemaal de oude. **De vermoeidheid was verdwenen...**

Natuurlijk hebben de transformatiesessies, de visualisaties, de *work load* vermindering en de (homeopathische) medicijnen en supplementen hun werk gedaan en was de genezing een combinatie van alles met de drukpunt-behandeling als *finishing touch*. De heling kon echter pas plaatsvinden *nadat ik in volledige overgave was gegaan en alles doorvoeld had*. De afgelopen drie maanden waren fantastisch! Ik heb een heerlijke, dynamische en leuke zomer gehad hier op *Terra Nova* met alle retraite- en vakantiegroepen, met familie, met ons team en vooral met mijn gezin, dat ook geleden had onder de ziekteperiode. Met expedities in de Pyreneeën en de Katharengrotten en de laatste week in Spanje, waar Monique en ik ons vijfjarig huwelijk vierden.

Gezondheid is een multidimensionaal en holistisch verschijnsel. Het speelt zich af op fysiek, emotioneel, mentaal én spiritueel vlak. De oude Grieken hadden het niet voor niets over *een gezonde geest in een gezond lichaam* als optimale staat van zijn. Aan je gezondheid kun je tot op zekere hoogte werken. Maar er spelen krachten mee die je niet altijd in de hand hebt en die kunnen leiden tot fysieke aandoeningen en gebreken. De les die ik (weer) mocht leren: overgave, acceptatie en vertrouwen zijn essentieel. Doe wat je kunt om te herstellen, maar vooral: doorvoel en luister. Laat daarbij de uitkomst los en vertrouw op het proces. Ik hoop dat je er iets aan hebt. •



Robert Bridgeman is auteur, reïncarnatietherapeut, documentairemaker en healer.

Hij woont en leeft met zijn vrouw en drie jonge zoons in het 'Terra Nova Center' in het zuiden van Frankrijk, midden in het magische Katharengedebied. WWW.BRIDGEMAN.NL & WWW.TERRANOVA.CENTER