

Tijdens mijn focustrainingen werd mij geadviseerd niet in bed te focussen, omdat je daar in bed niet alert genoeg voor bent. Mijn eigen ervaringen hadden dat ook alleen maar bevestigd. Niet lang geleden echter had ik op een dag, tussen alle bedrijvigheden door, een wat onrustig, trillerig gevoel van binnen geconstateerd en 's avonds in bed merkte ik dat het er nog steeds was. Het gevoel verdween ook niet toen ik rustig lag en daarom besloot ik er toch maar op te focussen.

Het eerste dat ik merkte was dat het geen negatief, onrustig, maar een positief, levendig gevoel was. Bij dat levendige gevoel zat echter ook iets van angst om er te zijn; angst die wat druk gaf op mijn borstkas en ..... tóch in slaap gesukkeld, werd ik niet zo veel later wakker uit een droom ..... In deze droom dreigden gemaskerde en gewapende mannen van verschillende kanten mijn huis binnen te dringen ..... Toen ik wakker werd, lieten de gevoelens en de beelden me niet zomaar los. Ze dwongen me erbij te blijven en daardoor merkte ik dat de droom raakte aan het feit dat enkele weken tevoren baldadige jongelui een paar stenen door onze voorruit hadden gegooid. Telkens wanneer we dat verhaal aan anderen verteld hadden, hadden we nog veel ergere verhalen teruggekregen. En daar was via de media ook nog alle informatie over de tsunami en over de vele gewelddadigheden in de wereld bij gekomen. Iets in me zei echter ook bij herhaling, dat al deze dingen er nu eenmaal zijn en door die woorden te herhalen werd 'er zijn', 'dáár zijn', 'buiten mij zijn'!

En ineens wist ik dat al dit geweld te diep bij me binnen dreigde te komen! Mijn leven, dat positieve levendige trillen, kwam er door onder druk te staan! Het liet me weten: "Ik ben er ook nog!" De droom had mij een krachtig handvat geboden; zo krachtig dat ik gedwongen was erbij te blijven! Sinds die nacht heb ik mijn standpunt over focussen in bed bijgesteld.