

*Ontwaken in een bewuster,
liefdevoller bestaan*

LOVE & HEALING

JOHAN VERDUIJN

*Ontwaken in een bewuster,
liefdevoller bestaan*

LOVE & HEALING

JOHAN VERDUIJN

© Johan Verduijn

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Sluit je aan om meer innerlijke rust en diepere betekenis van het leven te ervaren.

Love & Healing Community
www.mindrelease.nl

*“Zin ontstaat wanneer je stopt met rennen en begint met
werkelijk zien.”*

INLEIDING

De wereld is prachtig, maar wie om zich heen kijkt, vraagt zich soms af: *word ik gek of lijken we allemaal langzaam de weg kwijt te raken?*

Pestgedrag begint al op school, conflicten lopen wereldwijd op, ontevredenheid groeit en we worden geconfronteerd met ziektes, angst en een onverzadigbare drang naar steeds meer. Stap voor stap raken we verder van elkaar verwijderd—als mens, als samenleving.

Hoe ziet onze toekomst eruit? Is er nog hoop voor de mensheid en voor de natuur? Of laten we ons meeslepen in de ratrace, totdat we de aarde én elkaar uitputten, met alle gevolgen van dien?

Toch geloof ik dat er een andere weg is. Een weg waarop we als community opnieuw leren voelen wat de zin van het leven is: rust, verbinding, gelukzaligheid. Een weg waarop we dit bewustzijn doorgeven aan anderen, zodat we samen gelukkiger en gezonder worden, en weer kunnen leven in overvloed in plaats van tekort.

Ik geloof vast dat dit mogelijk is—dat wij dit samen kunnen.

HOOFDSTUK 1

“HOE ZIJN WE ALS MENSHEID ZO AFGEGLIEDEN?”



*'Er was een tijd waarin de mens de wereld niet bezat,
maar bewoonde.*

Wanneer we terugkijken naar de geschiedenis van de mensheid, zien we een verhaal dat zowel indrukwekkend als verontrustend is. We begonnen als samenlevingen die draaiden om samenwerking, wederzijdse zorg en verbondenheid met de natuur. Maar naarmate onze kennis, macht en technologie groeiden, raakten we langzaam vervreemd van precies die elementen die ons menselijk maakten.

We gleden niet in één keer af. Het gebeurde stap voor stap.

We begonnen te geloven dat vooruitgang gelijk stond aan meer: meer bezit, meer snelheid, meer controle. Wat ooit hulpmiddelen waren om het leven te vergemakkelijken — technologie, systemen, instituties — werden dominante krachten die ons gedrag, onze waarden en zelfs onze identiteit vormgaven.

In de druk om te presteren, te vergelijken en te concurreren, verloren we iets essentieels: onze innerlijke rust, onze onderlinge verbondenheid en ons besef van genoeg.

Zo ontstond een wereld waarin we elkaar steeds minder écht zien. Waar kinderen al op jonge leeftijd worden geconfronteerd met

prestatiedruk en pestgedrag. Waar landen elkaar bevechten alsof de aarde niet groot genoeg is voor ons allemaal. Waar we de natuur uitputten alsof ze oneindig is. En waar we, terwijl onze levens voller lijken, innerlijk steeds leger worden.

Ik wil in dit boek mijn persoonlijke ervaringen delen, en vooral uitleggen waarom ik het ben gaan schrijven. In 2024 kreeg ik een hersenbloeding. Op het moment dat ik dit schrijf, ben ik mindervalide en verplaats ik me met een rolstoel en scootmobiel. Mijn periode in het revalidatiecentrum bracht me onverwacht veel rust en waardevolle inzichten. Later in het boek vertel ik daar uitgebreider over.

De echte schok kwam pas toen ik weer naar buiten ging—de wereld in, in mijn rolstoel en scootmobiel. Al snel merkte ik hoe agressief sommige mensen reageren. Een voorbeeld: tijdens een bezoek aan IKEA werd ik compleet uitgescholden toen ik de draaideur wilde gebruiken. Bij die deur zit een knop waarmee je de snelheid kunt verlagen, zodat mensen zoals ik er veilig doorheen kunnen. Een vrouw van in de zestig vond het onacceptabel dat de deur daardoor langzamer draaide, en ze barstte uit in woede. Het eerste wat ik dacht was: *Wat raakt jou zo dat je zo uitvalt tegen iemand die kwetsbaar is? Waar komt deze boosheid vandaan?*

En dan een dagje Efteling. De paden zijn enorm breed—zes mensen kunnen er moeiteloos naast elkaar lopen—maar toch lopen mensen bijna tegen me aan omdat ze geen ruimte (willen) maken, zelfs als ik helemaal rechts houd. Of het moment dat ik in een winkel iets wil afrekenen en er doodleuk vijf mensen voor me springen “omdat ze (denk ik) haast hebben”.

Als ik naar mezelf kijk: ik heb altijd rekening gehouden met mindervalide mensen. Maar nu ik zelf in een rolstoel zit, zie en voel ik situaties die ik eerder misschien niet opmerkte. Waren deze confrontaties er altijd al? Merk ik het nu pas omdat ik het zelf meemaak? Of is dit een teken dat we steeds meer de verbinding met elkaar verliezen?

Gelukkig zijn er ook genoeg mensen die wél helpen, rekening houden, een glimlach geven of een deur openhouden. Maar op plekken zoals een pretpark of een grote winkel lijkt de meerderheid vooral met zichzelf bezig. En dat leidt helaas vaak tot onprettige, soms bijna confronterende situaties



We zijn niet afgegleden omdat we slecht zijn.
We zijn afgegleden omdat we het contact zijn kwijtgeraakt—met onszelf, met elkaar en met de natuur.

Maar daarin ligt ook onze kracht:
wat verloren is, kan teruggevonden worden.

Wat vervormd is, kan worden hersteld.
En wat verhard is, kan weer zacht worden.

De echte vraag is niet hoe we zijn afgegleden.

De echte vraag is: **Durven we terug te keren naar wat ons mens maakt?**

Waarin we onze plaats kenden tussen de bomen, de dieren, de sterren – niet boven hen, maar temidden van hen. We leefden in een ritme dat ons niet toebehoorde, maar dat we volgden: het ritme van de seizoenen, van geboorte en vergankelijkheid, van stilte en beweging.

Maar ergens onderweg zijn we gaan geloven dat het leven maakbaar was.

Dat controle beter was dan vertrouwen.

Dat hebben belangrijker was dan zijn.

En in die verschuiving begonnen wij als mens langzaam maar onvermijdelijk af te glijden.

We bouwden steden die de horizon deden vergeten, systemen die onze waarden vervingen, en markten waarin zelfs tijd en aandacht handelswaar werden. Hoe meer we creëerden, hoe minder we leken te voelen. Hoe meer we verzamelden, hoe leger we van binnen werden.

Onze diepte verruilden we voor snelheid,
ons denken voor ruis,
onze verbinding voor vergelijking.

We lieten ons leiden door een onstilbare honger naar ‘meer’, zonder te vragen wat dat ‘meer’ eigenlijk moest vervullen. En terwijl onze technologie groeide, kromp ons vermogen om elkaar écht te zien. We vergaten het essentiële: dat de mens niet ontworpen is voor voortdurende prikkels, maar voor betekenis; niet voor strijd, maar voor samenhang.

Zo zijn we afgegleden: niet door één keuze, maar door duizenden kleine concessies. Niet door kwaad, maar door vergetelheid. We vergaten wat het betekent om mens te zijn: een wezen dat voelt, denkt, zoekt, lief heeft en lijdt in een wereld die ons steeds weer uitnodigt tot wakefulness — wakker aanwezig zijn.

Toch is afglijden geen eindpunt.

Want in elke vorm van vervreemding schuilt een stille herinnering aan wie we waren.

In elke leegte ligt een kiem van bewustwording.

En in elke crisis een kans om opnieuw te kiezen.

Misschien begint onze weg terug precies hier:

bij de vraag hoe we zijn afgegleden,

en bij de moed om te erkennen dat we kunnen –

en moeten – terugkeren naar datgene wat ons mens maakt.

HOOFDSTUK 2

“DE ONRUSTMACHINE: HOE STRESS EN AFLEIDING ONS STUREN”



“Door de constante druk raken we vervreemd van onszelf én van elkaar, waardoor kleine dingen groot worden en medemenselijkheid verdwijnt.”

We leven in een tijd waarin onze dagen gevuld zijn met deadlines, meldingen, drukte en verwachtingen. Het lijkt vanzelfsprekend dat we ons soms opgejaagd voelen. Maar wat de meesten van ons niet zien, is hoe diep chronische stress en dagelijkse afleiding doordringen in onze hersenen, ons lichaam en onze keuzes.

Ze vormen twee onzichtbare krachten die in stilte aan onze energie, ons geheugen en onze creativiteit trekken. Dit hoofdstuk onthult waarom dat zo is — en waarom het niet jouw schuld is dat je soms vastloopt en/of een kort lontje hebt.

Ons brein leeft in een wereld waar het niet voor gebouwd is.

Onze hersenen zijn ontworpen voor gevaren die allang verdwenen zijn: een aanval van roofdieren, schaarste wat tot de dood kan leiden of directe fysieke dreigingen. Wanneer je inbox volloopt of je telefoon trilt, herkent je brein dat niet als iets kleins, maar als een signaal dat directe aandacht vereist.

De amygdala, het alarmsysteem van ons brein, reageert sneller dan ons bewustzijn: er is iets, je moet nu iets doen.

In een wereld vol notificaties, verwachtingen en sociale druk staat dat systeem vrijwel continu aan. En als een alarm nooit uitgaat, wordt het geen waarschuwing meer — maar een levensstijl. Dat is wat chronische stress in wezen is: een lichaam dat denkt dat het moet overleven, ook als jij gewoon op je bank zit.

We zeggen vaak dat we kunnen multitasken, maar onze hersenen kunnen dat in werkelijkheid niet. Wat er echt gebeurt, is snel schakelen tussen taken — en dat kost ongelooflijk veel mentale energie.

Elke keer dat we een melding zien, even scrollen, of “even snel” onze mail openen, gebeurt er iets in ons hoofd:

- * onze hersenen moeten het eerdere denkspoor afsluiten
- * we richten ons op een nieuw prikkel
- * en dan moeten we proberen terug te keren naar onze oorspronkelijke taak

Dat lijkt klein, maar het herhaalt zich soms tientallen, zelfs honderden keren per dag. De onderbrekingen vormen een soort mentale “ruis” die ons langzaam vermoeit. Tegen de avond voelen we ons leeg, niet omdat we te veel hebben gedaan, maar omdat we te vaak zijn onderbroken.

Stress zorgt ervoor dat we minder goed kunnen focussen. We worden prikkelbaarder, sneller afgeleid, en hebben moeite om overzicht te houden. Komt hier de dagelijkse agressie vandaan?

Maar afleiding zorgt óók voor stress, omdat we minder gedaan krijgen dan we willen, meer fouten maken, en continu het gevoel hebben achter de feiten aan te lopen.

Zo ontstaat een cirkel die zichzelf voedt:

- * stress → minder concentratie
- * minder concentratie → meer afleiding
- * meer afleiding → minder resultaat
- * minder resultaat → meer stress

Veel mensen denken dat ze “gewoon slecht in plannen zijn,” terwijl ze eigenlijk gevangen zitten in dit mechanisme — een mechanisme dat diep verankerd is in onze hersenen en omgeving.

Wat langdurige stress met je hersenen doet?

Chronische stress is geen tijdelijke verstoring. Ze verandert de architectuur van ons brein.

De hippocampus (geheugen) krimpt, waardoor het moeilijker wordt om nieuwe informatie op te slaan of overzicht te houden.

De prefrontale cortex (focus en planning) werkt minder efficiënt. Daardoor voelt alles chaotischer dan het is.

De amygdala (alarmcentrum) wordt overactief, waardoor we sneller piekeren en dreiging zien waar die er niet altijd is.

Deze veranderingen maken het alsof ons interne kompas steeds iets verder van richting verschuift.

In plaats van helder en kalm, wordt de wereld troebel en overweldigend.

De microstress van moderne prikkels

Niet alleen grote gebeurtenissen veroorzaken stress. Veel meer invloed hebben de kleine, herhaalde prikkels:

- * een rood bolletje op een app
- * een ongelezen e-mail
- * een app die vraagt om terug te keren
- * een nieuwsbericht dat je aandacht grijpt

Elk van deze momenten geeft een kleine, bijna onmerkbare stressreactie. En net zoals water een steen uitholt druppel na druppel, holt microstress de kracht van onze aandacht uit.

Het gekke is: we merken het pas als we moe, leeg of prikkelbaar zijn — en dan is het al gebeurd.

Veel mensen geven zichzelf de schuld: Ik ben te snel afgeleid. Ik moet gewoon beter focussen. Anderen kunnen het toch ook?

Het is geen gebrek aan wilskracht. Het is de combinatie van:

- * een oerbrein dat te vaak alarm slaat
- * technologie die ontworpen is om aandacht vast te houden
- * sociale verwachtingen die altijd hoger liggen dan realistisch is
- * een constante stroom prikkels die niet stoppen wanneer jij rust nodig hebt

Chronische stress en dagelijkse afleiding zijn geen persoonlijke zwakheden — het zijn systemische factoren waar bijna iedereen mee worstelt.

Conclusie: Het echte probleem is niet dat we te weinig discipline hebben, maar dat we te veel prikkels krijgen

Chronische stress verandert ons brein.

Afleiding versnipperd onze aandacht.

“Doordat we voortdurend worden beïnvloed door stress, prikkels, verwachtingen en afleiding, raken we overbelast, waardoor we elkaar steeds minder zien staan, sneller ongelukkig of agressief reageren en minder bereid zijn om anderen te helpen.”

Het goede nieuws?

Wat is aangeleerd, kan ook worden afgeleerd. Wat is opgebouwd, kan worden afgebouwd. In het komende hoofdstuk ontdek je hoe.

Geef me de rust om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen.

De moed om te veranderen wat ik wél kan veranderen.

De wijsheid om het verschil te zien.

HOOFDSTUK 3

WANNEER HET OERBREIN HET NIET MEER BIJ KAN HOUDEN

“Ontstressen in een overprikkelde tijd begint met het kiezen voor rust, juist wanneer de wereld daar geen ruimte voor laat.”



Er is niets mis met jou.

De onrust die je voelt, de vermoeidheid, de spanning in je lijf – het zijn geen zwaktes. Het zijn signalen. Signalen van een brein dat is ontstaan in een wereld van eenvoud en ritme, maar nu leeft in een wereld van voortdurende prikkels.

Ons oerbrein is gemaakt voor een leven wat in verbinding met de natuur staat. Voor periodes van actie, gevolgd door rust. Voor echte ontmoetingen, tastbare gevaren en directe oplossingen. Het kende geen eindeloze stroom informatie, geen constante afleiding, geen onafgebroken ‘aan’-stand.

In deze tijd ontvangt een mens in één dag soms meer prikkels dan onze voorouders in een heel jaar. Wat vroeger uitzonderlijk was, is nu normaal geworden. En wat normaal is geworden, is te veel.

Je brein krijgt nauwelijks nog de kans om te herstellen.

De ziel in de spiegel van social media

Social media tonen een wereld van beelden, niet altijd van waarheden. We zien glimlachen zonder context, successen zonder het pad ernaartoe, geluk zonder stilte of pijn. De ziel vergelijkt zich onbewust met deze beelden en trekt vaak een verkeerde conclusie: *ik ben niet genoeg*.

Maar wat je vergelijkt, is niet echt. Het is een zorgvuldig gekozen moment, geen volledig leven. Wanneer je jezelf losmaakt van deze illusie, ontstaat er ruimte om weer te voelen wat werkelijk voedt: echte gesprekken, aanraking, gedeelde stilte.

Verbinding leeft niet in pixels, maar in aanwezigheid.

Werk als uitdrukking van wie je bent

Werk dat niet in lijn ligt met je wezen put je langzaam uit. Niet omdat je zwak bent, maar omdat je ziel niet gehoord wordt. Wanneer je verlangt naar het weekend, is dat vaak een fluistering van binnen die zegt: *dit klopt niet meer*.

Meer geld kan de leegte niet vullen. Soms voelt een dag eindeloos lang, niet door de uren, maar door de afstand tot jezelf. Je gezondheid is geen onderhandelingsmiddel. Ze is een kompas.

Durf te luisteren naar jouw innerlijke stem.

Geld, angst en gehechtheid

Geld is energie, als je het op een waardige manier gebruikt kun je er de mensheid mee helpen, maar in deze wereld is geld vaak beladen met angst of onrecht. Systemen zorgen ervoor dat we ons in schulden moeten steken. Deze systemen zorgen ervoor dat we gevangen zitten in een controle systeem en hierdoor onze vrijheid aan het kwijt raken zijn. Schulden binden ons aan de toekomst, aan zorgen die nog niet bestaan. Ze houden het lichaam in een voortdurende staat van paraatheid en stress.

Hoe meer afhankelijkheid, hoe minder innerlijke vrijheid.

Eenvoud, bewust leven en lokale verbinding brengen niet alleen rust in het systeem, maar ook in het hart. Wanneer we minder nodig hebben, worden we lichter.

Vrijheid begint van binnen.

Het nieuws en de voeding van angst

Niet alles wat je aandacht vraagt, verdient je aandacht. Het dagelijkse nieuws voedt vaak de geest met onrust en onzekerheid. Angst wordt herhaald, vergroot en herhaald, tot het lichaam gelooft dat gevaar overal is.

Maar angst leeft **zelden in het nu**. In dit moment, hier en nu, is het vaak stil. Wanneer je kiest om minder te kijken naar het nieuws en meer te voelen, keert de rust vanzelf terug.

Je hoeft niet alles te weten om wijs te zijn.

Terug naar verbinding

Chronische stress vervreemdt ons – van ons lichaam, van elkaar en van de natuur. We reageren sneller, luisteren minder en raken ons natuurlijke ritme kwijt.

Toch is de weg terug eenvoudig, al vraagt dit wel moed.

Verbinding herstellen. Met jezelf. Met anderen. Met de natuur.

Wanneer één mens vertraagt, verandert zijn wereld. Wanneer velen dat doen, verandert de samenleving. Niet door strijd, maar door herinnering.

We hoeven niets nieuws te worden.

We hoeven ons alleen te herinneren wie we altijd al waren.

HOOFDSTUK 4

WANNEER STRESS VERANDERT IN AGRESSIE

*“Agressie is vaak pijn die geen woorden heeft
gekregen.”*



Agressie is zelden het begin.
Het is bijna altijd het eindpunt.

Het eindpunt van opgehoopte spanning, niet uitgesproken emoties en een lichaam dat te lang in overlevingsstand heeft gestaan. In een wereld die nooit stopt, waarin rust schaars is en stilte ongemakkelijk voelt, raakt de mens langzaam zijn innerlijke anker kwijt.

Stress is geen vijand. Het is een oermechanisme dat bedoeld is om ons te beschermen. Maar wanneer stress chronisch wordt, verandert bescherming in verkramping. En verkramping zoekt een uitweg.

Het lichaam dat geen veiligheid meer voelt

Ons lichaam kent maar twee basistoestanden: veiligheid of gevaar. Wanneer het lichaam zich veilig voelt, openen we ons. We luisteren, verbinden en ontspannen. Wanneer het lichaam gevaar voelt, sluiten we ons af.

In de huidige samenleving ervaart het lichaam gevaar zonder directe dreiging. Niet door een roofdier, maar door deadlines, nieuwsberichten, financiële zorgen, sociale vergelijking en constante bereikbaarheid.

De geest (onderbewuste programma) ziet het verschil niet tussen reëel gevaar en gevaar wat eigenlijk geen levensbedreigend gevaar is, maar het activeert wel hetzelfde oerprogramma.

Langdurige stress zet het zenuwstelsel vast in paraatheid. De ademhaling wordt oppervlakkig, het hart klopt sneller en de geest wordt onrustig. In deze staat is er weinig ruimte voor nuance, empathie of geduld.

Agressie als schreeuw om rust

Dagelijkse agressie – korte lontjes, irritatie in het verkeer, harde woorden, online woede – is vaak niets anders dan een schreeuw om rust. Een signaal dat de innerlijke emmer overloopt.

Mensen die zich gehoord voelen, schreeuwen zelden. Mensen die zich veilig voelen, hoeven niet te vechten.

Agressie is geen teken van slechtheid, maar van overbelasting. Het is energie die geen uitweg meer vindt.

Het verlies van aanwezigheid

Wanneer stress het lichaam overneemt, verdwijnt aanwezigheid. We reageren automatisch, vanuit oude patronen en angsten. We leven in de toekomst of blijven hangen in het verleden, terwijl het huidige moment – de enige plek waar rust bestaat – uit beeld verdwijnt.

In deze afwezigheid verliezen we de verbinding met onszelf en met elkaar. De ander wordt een obstakel in plaats van een mens. Begrip maakt plaats voor verdediging.

Maar aanwezigheid herstelt alles.

De collectieve spanning

Stress en agressie zijn niet alleen persoonlijk, ze zijn collectief. We ademen dezelfde spanning in. Een maatschappij die voortdurend haast heeft en boos is, ademt onrust. En onrust verspreidt zich sneller dan rust.

Wanneer angst en druk de norm worden, lijkt agressie bijna logisch. Toch is het geen onvermijdelijk gevolg. Het is een uitnodiging tot bewustwording.

Elke mens die kiest voor vertraging, verlaagt het spanningsveld om zich heen.

Terug naar het lichaam

De weg uit agressie loopt niet alleen via het hoofd, maar ook via het lichaam. Rustig ademen, beweging, natuur, stilte. Het zijn geen luxeproducten, maar basisbehoeften van het zenuwstelsel.

Wanneer het lichaam zich weer veilig voelt, verzacht de geest vanzelf. Compassie keert terug, niet als morele keuze, maar als natuurlijke staat.

Vrede is geen idee.

Vrede is een lichamelijke ervaring.

De zachte revolutie

De grootste verandering begint onzichtbaar. In een ademhaling. In een bewuste pauze. In het niet reageren, maar voelen.

Wanneer jij kiest om je eigen stress te verzachten, verbreek je een keten. Agressie hoeft niet doorgegeven te worden. Ze kan bij jou eindigen.

Niet door onderdrukking, maar door bewustzijn.

En zo ontstaat er iets nieuws.

Geen wereld zonder spanning, maar een wereld met genoeg ruimte om haar te dragen.

HOOFDSTUK 5

LOVE & HEALING COMMUNITY

“Waar liefde heelt, verdwijnt de behoefte om te vechten; verbinding is het natuurlijke gevolg van genezing.”



Soms weet een ziel al heel vroeg wat woorden pas later kunnen uitleggen.

Ik denk dat ik vanaf mijn vierde levensjaar al met de ogen van een oude ziel naar het leven keek. Alsof ik me iets herinnerde wat ik hier niet geleerd had, maar wél wist. Ik voelde onrecht voordat ik het kon benoemen. Ik voelde pijn in situaties waar anderen het normaal vonden om zich op een bepaalde manier te gedragen. En diep van binnen begreep ik het leven niet zoals het werd geleefd.

Waarom zijn we elkaar zo vaak kwijtgeraakt?

Waarom kiezen we voor strijd in plaats van verbinding en waarom kiezen we voor macht in plaats van liefde?

Waarom steken we onmetelijke hoeveelheden energie en geld in oorlog, terwijl onze harten verlangen naar vrede, heling en samenhang?

Al jong voelde ik dat uitsluiting en pesten niet “normaal” zijn, maar wonden slaan in de ziel van een kind. Wonden die zich vastzetten in het brein, het zenuwstelsel en het hart. Alsof we elkaar al op jonge leeftijd leren dat we niet welkom zijn zoals we zijn.

Waarom maken we ruzie over kleine dingen, terwijl het grotere geheel om aandacht schreeuwt?

Waarom leven sommigen in overvloed en anderen in tekort, terwijl de aarde meer dan genoeg draagt voor iedereen?

En waarom hebben zoveel mensen geleerd hun eigen kracht weg te geven, zich klein te maken en te buigen voor systemen die niet gebouwd zijn op liefde?

Diep in mij wist ik altijd: **wij zijn één.**

Maar we zijn deze belangrijke boodschap vergeten.

We hebben ons laten verdelen – in goed en fout, rijk en arm, jij en ik. *Verdeel en heers* werd een onzichtbare wet. Terwijl de waarheid is dat de aarde ons niet bezit, maar ons draagt. Dat we hier mogen leven, delen en zorgen. In overvloed, als we haar en elkaar met respect behandelen.

Waarom voelt school voor zoveel kinderen als overleven in plaats van groeien?

Waarom leren we presteren vóór voelen, aanpassen vóór zijn?

Waarom is het zo moeilijk geworden om simpelweg vriendelijk te zijn?

Waarom laten we toe dat technologie (social media) – die ons zou moeten verbinden – ons juist verder van elkaar verwijdert?

Dat de aandacht van onze kinderen worden gekaapt door schermen, hun zenuwstelsel voortdurend wordt geprikkeld en hun harten onrustig worden?

Waarom verlangen kleine kinderen al naar donkere figuren (zoals Minecraft Zombie knuffels en vieren ze Halloween), terwijl hun ziel eigenlijk zoekt naar veiligheid, zachtheid en geborgenheid?

Mijn hele leven heb ik dit gevoeld.

Een diep verlangen naar liefde. Naar compassie. Naar een wereld waarin we elkaar zien en erkennen. Waar we elkaars leven opbouwen in plaats van afbreken. Waar jaloezie en angst plaats maken voor vertrouwen en samenwerking.

Er was een tijd dat ik dacht aan het oprichten van een kerk: **Love & Healing Church**. Niet als religie, maar als herinnering van wie wij zijn. Maar het woord ‘kerk’ draagt voor velen een geschiedenis van misbruik en macht. Dat paste niet bij mijn intentie. Wat ik voelde was geen instituut, maar een **beweging van het hart**.

Ik wilde er zijn voor kinderen die gepest worden – vaak oude zielen met een open hart. Voor mensen die voelen dat ze anders zijn, gevoeliger, bewuster.

Jarenlang heb ik mensen geholpen hun angsten en fobieën los te laten. Ik kon voelen waar het vast zat, zien wat niet werd uitgesproken. Dat ging vanzelf, alsof ik het me herinnerde. Ik dacht dat iedereen dit voelde. Dat dit normaal was. Maar later kwam ik erachter dat niet iedereen deze gave had.

Toch leefde ook ik niet volledig naar dat innerlijke weten. En zo liet ik me meeslepen door het ritme van de maatschappij: werken, presteren, doorgaan. Overleven in plaats van leven.

Mijn ziel riep me al jaren, maar ik luisterde niet.
Tot het leven zelf ingreep.

De hersenbloeding kwam onverwacht, maar achteraf voelde niets eraan willekeurig. Vijf dagen lag ik op de intensive care. Daarna maanden in de revalidatie. Mijn linkerzijde was verlamd. Artsen spraken over blijvende beperkingen, over een leven in een rolstoel.

Maar diep vanbinnen was er rust.
Geen angst. Geen verzet.

Na twee weken accepteerde ik mijn hersenbloeding en al zijn ongemakken als mijn nieuwe werkelijkheid. Niet uit opgave, maar uit overgave. Vanuit die plek begon ik opnieuw te luisteren: *waar wil mijn ziel naartoe?*

De revalidatieperiode bracht me terug bij mezelf. Mijn lichaam was vertraagd, maar mijn bewustzijn werd helder. Ik voelde dat een hogere intelligentie had ingegrepen – niet om mij iets af te nemen, maar om mij terug te brengen naar mijn essentie. Ik kon niet meer terug naar mijn oude leven. En dat was een geschenk.

Ik voelde liefde zoals ik die lang niet had gevoeld. Voor mijn partner, voor mijn zoon. Voor de mensen om mij heen. Voor onbekenden. Het was alsof mijn hart verder openstond dan ooit. Een diepe vrede daalde in. En ik wist: **dit is wat ik te delen heb.**

Niet als waarheid, niet als leer, maar als herinnering.

Ik voelde de roep om een community te bouwen. Voor mensen die verlangen naar rechtvaardigheid, eerlijkheid, liefde en gezondheid. Mensen die voelen dat het anders kan. Samen. Van binnenuit.

Het oude Vissentijdperk – met zijn dualiteit, verwarring en hiërarchie – verliest op dit moment zijn grip. Dat gaat niet zonder weerstand (oorlogen, opgezette haat tegen elkaar, vervreemding van elkaar, controle systemen) dit zijn de stuiptrekkingen van een systeem in verval.

We bevinden ons nu in de overgang naar het Aquariustijdperk – een tijd van ontwaken, vrijheid, bewustzijn en menselijkheid.
Oude systemen wankelen omdat ze niet gebouwd zijn op waarheid.

De chaos die we nu in de wereld zien is geen einde, maar een geboorte van een nieuw tijdperk.

Daarom stel ik jou **niet** de vraag wat er mis is met de wereld.
Ik vraag je: *Wat resoneert in jouw hart?*

2026 markeert het begin van een *community*.

Een samenkomst van mensen die diep vanbinnen voelen dat het anders kan — en anders móét.

Niet vanuit strijd, maar vanuit bewustzijn.

Samen bundelen we onze krachten en laten we een nieuwe energie de wereld in stromen.

Een energie die lage frequenties transformeert naar hogere, die angst vervangt door vertrouwen en controle door vrijheid.

We kiezen voor onafhankelijkheid van systemen die niet langer resoneren met wie we werkelijk zijn.

We bouwen aan een mini-samenleving, geworteld in liefde, gezondheid, eerlijkheid en positieve levensenergie.

Een plek waar samenwerking natuurlijk is, waar ieders kracht telt en waar het geheel groter is dan de som der delen.

Zoals David ooit tegenover Goliat stond, zo kiezen ook wij — ogenschijnlijk klein, maar gedragen door waarheid en intentie.

Niet om te overheersen, maar om te herinneren.

Zodat generaties na ons weer kunnen leven in harmonie met elkaar en met Moeder Aarde.

Zoals Martin Luther King zei: *I have a dream*.

Dit is datzelfde verlangen, herboren in onze tijd.

Voel jij deze resonantie ook?

Verlang jij naar een leven in vrijheid, eerlijkheid en harmonie — waar elke dag inspireert, zonder verborgen agenda's of machtsverhoudingen?

Sluit je aan:

We hoeven dit niet alleen te doen.

We hebben elkaar nodig. www.mindrelease.nl

Over de auteur



Johan Verduijn

Johan Verduijn werd al vroeg in zijn leven geleid door een diep innerlijk weten. Als kind voelde hij een sterk verlangen naar eerlijkheid, liefde en rechtvaardigheid — waarden die niet alleen werden gedacht, maar van binnenuit werden geleefd.

Hij ervoer de wereld op een ander niveau dan zijn omgeving, alsof zijn ziel een andere taal sprak.

Dat maakte zijn jeugd een weg van zoeken, van niet altijd gezien worden, maar wel van intens waarnemen.

Pas later werd duidelijk dat dit gevoel van anders-zijn geen tekort was, maar een afstemming op een diepere laag van bewustzijn. Waar woorden en gedachten soms tekort schoten, sprak de ziel. En die sprak helder.

Na zijn studie medische microbiologie werkte Johan in medische laboratoria, waar hij meewerkte aan het beschermen en herstellen van lichamelijke gezondheid. Toch bleef onder deze uiterlijke loopbaan een stille roep aanwezig: de wens om mensen te begeleiden naar innerlijke vrijheid en heilheid.



Stichting
Wetenschappelijk Onderzoek
Reinier de Graaf Gasthuis/SSDZ
Delft



Die roep kreeg vorm toen hij een eigen onderneming startte om mensen hun rijbewijs te bezorgen en een paar jaar later het oprichten van MindRelease, waar hij jarenlang mensen hielp om angsten los te laten, vertrouwen terug te vinden en opnieuw richting te geven aan hun leven.

Een ingrijpend medisch keerpunt werd uiteindelijk geen einde, maar een begin. Na 54 jaar viel alles samen. Wat altijd gevoeld was, maar nog niet volledig geleefd, werd een bewuste keuze: het volgen van zijn ziels missie.

Vanuit doorleefde ervaring, compassie en innerlijke waarheid schrijft Johan Verduijn voor mensen die verlangen naar rechtvaardigheid, liefde, gezondheid en een leven in verbinding met hun diepste wezen.

De Love & Healing community is een kleine start van iets wat heel groot kan worden. We starten in 2026, voel jij je geroepen om je aan te sluiten? www.mindrelease.nl