



Jyoti Schonfelder

Ik noem mezelf alchemist van de mind

Chiropractor en healer Jyoti Schonfelder verhuisde met haar gezin naar Bali. Daar ontwikkelde ze een methode waarmee je je eigen zenuwstelsel kunt geruststellen. Wereldwijd helpt ze anderen daarmee, zodat ieder mens zijn volle potentie leert kennen.

TEKST PAULINE BUSTER FOTOGRAFIE EN STYLING MARITA JANSSEN



De woonplek is zonder muren,
omringd door natuur en krekels.



Familiefoto's Jyoti's..
overgrootvader woonde
rond 1900 ook een poosje
in Indonesië

Als je naar Bali verhuist, kunnen er twee dingen gebeuren. Of je vindt je draai er niet en reist door, of het eiland omarmt je en je wilt niet meer weg. Dat laatste gebeurde bij het gezin van Jyoti Schonfelder, twaalf jaar geleden. Ze raakten betoverd door het tempo, de overweldigende natuur, de geuren en de kleuren, en ze bleven. Dat was aanvankelijk niet de bedoeling. Het gezin was vanuit Castricum op doorreis naar Australië, waar Jyoti's man vandaan komt. Ze zouden een poosje op Bali verblijven, iemand helpen met een praktijk, en daarna verder reizen. Maar Bali liet hen niet meer los. "We hebben drie keer geprobeerd om te vertrekken, maar het lukte niet. Toen zijn we gestopt met weggaan," vertelt Jyoti. De kinderen (toen 9 en 12 jaar) gingen naar de Greenschool en Jyoti genoot van het leven daar, van vroeg opstaan en met de hond langs de zee wandelen, van veel tijd buiten doorbrengen. Ze deelde haar werkuren zelf in en hield ruimte over voor yoga, meditatie en zelfontwikkeling.

Beste versie

Samen met haar man runt Jyoti een chiropractor-praktijk in Singapore, daarnaast coacht ze vooral vrouwen wereldwijd online. Reizen doen ze nog steeds graag, net als hun kinderen (inmiddels 24 en 21), de oudste woont sinds kort in Londen. Toch zal het eiland altijd een belangrijke basis blijven voor het gezin. Ze lieten er een moderne variant van een Indonesisch traditioneel houten huis bouwen, en een gastenverblijf. "Vooral het regenseizoen is heerlijk, als de toeristen bijna weg zijn en het eiland stiller is." Hier vond Jyoti haar missie in het leven vond: mensen helpen bij hun eigen kracht te komen, om voluit te leven. Daarvoor ontwikkelde ze een methode genaamd *Adjust Your Mind*. Simpel gezegd gaat het over het doorbreken van zelf-belemmerende patronen. Chiropractie is de leer van het zenuwstelsel, legt ze uit via zoom. "Chiropractie gaat over het balanceren en harmoniseren van het zenuwstelsel. Dat doen we via het lichaam. Maar ik ben erachter gekomen dat het dus ook via je geest kan." In principe wil iedereen graag nieuwe dingen leren, groeien, ontwikkelen en verder komen. "Maar ons zenuwstelsel is niet per se gericht op ontwikkeling en vooruitgang,



Zoon Finn heeft zijn eigen huisje op het terrein



Bloeiende desert rose



Jyoti helpt mensen het zenuwstelsel te kalmeren en harmoniseren



Tempelkat Bodhi overleed na een slangenbeet

dat is erop gericht ons veilig te houden." Jyoti schetst dat we als mensen zowel een godsbewustzijn hebben - dat streeft naar ontwikkeling, naar de beste versie van jezelf worden - maar ook een dierlijk bewustzijn, dat vooral is gericht op veiligheid en voortplanting. "Die twee kunnen elkaar tegenwerken. Met mijn methode kun je dat als het ware resetten. Zodat je niet meer reageert vanuit oude patronen en nieuwe stappen kunt zetten."

Oude pijn

De methode ontwikkelde Jyoti eerst voor zichzelf, in gang gezet door twee bijzondere ervaringen. Jyoti: "De eerste keer dat ik een helende ervaring meemaakte, >

Dansende Shiva staat voor
balans en transformatie



'Als ons zenuwstelsel
niet meer bang is,
staat niets onze eigen
groei in de weg'



Vlak bij huis bevindt
zich rotstempel Tanah
Lot, waar voorouders
worden geeerd



Het huis is volgens
Indonesische traditie
gebouwd met bamboe



Tijdens het
regenseizoen
regent het soms
een beetje
naar binnen



De ylang ylang boom
geeft de tuin een zoete
kalmerende geur

'Met een voet op het gaspedaal en een voet op de rem kom je niet vooruit'

was in de tijd dat ik zelf begon met chiropractie. Mijn man was net klaar met zijn studie, in Nederland was chiropractie toen nog niet zo bekend. Om te oefenen ging hij mij behandelingen geven. En daarbij gebeurde iets bijzonders: ik kreeg een soort verschuiving van perspectief. Tot dat moment had ik altijd vanaf de zijlijn geleefd. Het leven ging aan me voorbij, ik was enkel de toeschouwer. En toen, plotseling, was het alsof ik erin mocht stappen. Ineens stond ik in het leven zelf, en kon ik me gaan verbinden aan mensen en dingen."

Het was voor haar het bewijs dat chiropractie een speciale en belangrijke leer is, dat er in ons zenuwstelsel meer wijsheid en meer kracht zit dan we misschien denken. "Ons zenuwstelsel is zo ontzettend belangrijk. Het is eigenlijk alles wat je ziet, alles wat je hoort, alles wat je voelt, alles wat je meemaakt: jouw hele perceptie reist over zenuwbanen, maar daar bevinden zich ook het trauma en oude pijn, de blokkades. Het zenuwstelsel zal proberen je te beschermen, door tegen te werken als je in een situatie komt die je bijvoorbeeld kent van vroeger."

Uit de schaduw

Zelf komt Jyoti uit een nomadisch hippiegezin: als kind reisde ze met haar ouders rond in een caravan. Klinkt als een mooie jeugd, maar het was niet heel veilig, haar ouders waren vooral met zichzelf bezig. "Ik was altijd aan het *people please*... Die eigenschap heb ik ontwikkeld als kind om mezelf veilig te houden. Als ik met andere mensen bezig was, werd ik geaccepteerd. Dat was mijn eigen overlevingsstrategie... Ik leefde nooit voluit, ik had mezelf aangeleerd om in de schaduw te gaan staan. Telkens als ik uit die schaduw wilde stappen, ging mijn zenuwstelsel voor me staan, omdat het me wilde beschermen. Dan werd ik bijvoorbeeld ziek. Ik was vaak ziek."

Op Bali ging Jyoti uitzoeken wat ze kon doen tegen die

tegenstrijdige situatie vanbinnen: enerzijds de wens naar groei en tegelijkertijd de wens naar veiligheid vanuit oude patronen, die onze groei juist tegenhoudt. "Ik ben erachter gekomen dat we via het lichaam kunnen spreken tegen ons eigen zenuwstelsel. We moeten het als het ware gaan geruststellen, zodat het niet meer bang is, en niet meer onze eigen groei in de weg staat. Daar zit de sleutel tot ontwikkeling."

Comfortzone

De tweede belangrijke spirituele ervaring die ze had, was op Bali. "Ik reed rond op mijn brommer tussen de rijstvelden door, zoals je dat hier doet, en ineens overviel me een diepe eenheidservaring. Ik was één met alles wat er is, alles wat er om me heen was. Alsof ik me opeens herinnerde wie ik was. Een gelukzalige ervaring. En het bijzondere is: dat gevoel is nooit meer helemaal weggegaan. Ik wist daar op die plek ineens dat eigenlijk alles al oké is. Ik kon me verbinden met een pure essentie van liefde." Een prachtige ervaring, maar het maakte haar ook een beetje passief, zegt ze er nu over.

"Dit kan toch niet het eindstation zijn, vroeg ik me af. We zijn toch op aarde om iets neer te zetten, iets te doen? Ik wilde niet in mijn eentje een beetje gelukkig zijn, een beetje fladderen, ik wilde dat gevoel kunnen delen met anderen. Andere mensen helpen. En daarvoor moest ik uit mijn comfortzone stappen, en mezelf laten zien. Ik merkte meteen dat mijn zenuwstelsel daarvan op hol sloeg. Er zat nog angst. Dus Adjust Your Mind is begonnen bij mezelf. Ik wilde uitzoeken hoe ik voluit kon gaan leven, en mijn volle potentie kon gaan benutten, zonder mezelf te tegen te werken."

Onderbelicht

De eerste stap in haar methode is bewustzijn: wat is jouw missie hier op aarde, waar wil je naartoe? In de tweede stap ga je proberen zoveel mogelijk je eigen zenuwstelsel aan boord te krijgen van dat plan of die missie. Want als je blijft hangen in de onbewuste overlevingsmechanismen kom je niet uit bij wat je wilt. Jyoti: "Je kunt het zo zien: een deel van je wil vooruitkomen en ontwikkelen, een ander deel wil het veilig houden: je zit met een voet op het gaspedaal en een voet op de rem. Het eindresultaat is dat je eigenlijk nergens komt. Daarvan krijg je veel spanning in je lijf."

Bewustwording van je eigen conditioneringen en trauma's is belangrijk. Alles wat ligt opgeslagen in de grote database van het zenuwstelsel, en wat ervoor zorgt dat je jezelf blokkeert in ontwikkeling. Trauma's klinkt zwaar,

>



Jyoti kreeg haar naam van goeroe Osho



maar zoals Jyoti zegt: "Het leven zit vol met traumatische ervaringen. Kleine afwijzingen, klein en groot leed. Dat blijft in je lichaam zitten, uiteindelijk krijg je pijn of fysieke klachten. In de chiropractie noemen we blokkades: 'subluxaties'. Dat betekent letterlijk: onderbelichte delen. De delen waar je niet mee verbonden bent. Als je diepe eenheid met het hele leven wilt kunnen ervaren, moet je je op zijn minst ook kunnen verbinden met je eigen onderbelichte delen."

Goudklompjes

Na het bewustzijn komt de stap 'adjust': dat is eigenlijk het trainen van nieuwe neurale paden. Oefenen. En daar heb je je lichaam en zenuwstelsel bij nodig. Het oefenen kan bijvoorbeeld door middel van meditatie of een lichaamsscan. Jyoti: "Je gaat als het ware een gesprek aan met jezelf: wat zit er vanbinnen? Waar zit de blokkade? Wat zijn de gedachtes erbij? En dat laat je vervolgens helemaal 'zijn'." Want daar zit juist de brandstof voor verandering, legt ze uit. Midden in de energieblokkades van je zenuwstelsel zitten de goudklompjes van je lijf verstopt. "Als je daarbij komt, voel je dat er een enorme energie vrijkomt. En met die energie kun je de verandering bewerkstelligen."

Jyoti deed diverse opleidingen en cursussen naast chiropractie, ze is healer en coach en aangesloten bij een internationaal vrouwen netwerk. Haar klanten zitten overal ter wereld en haar methode in boekvorm is via internet te koop. "Ik wil graag bijdragen aan een betere en een vredige wereld, door mensen te helpen bij hun eigen kracht te

komen. Als chiropractor kan ik helpen via een behandeling; mensen voelen zich dan een tijdje beter, maar het is wel een externe 'fix'. Dat doe ik graag, maar nog liever geef ik mensen het gereedschap om het helemaal zelf te doen. We hebben niemand anders nodig. We hebben alles in onszelf om helemaal te kunnen genezen, en om voluit te gaan leven. Dat geloof ik echt."

Nieuwe paden

Op de vraag of ze dan zelf nu helemaal genezen is, lacht ze. "Het blijft werk in uitvoering. Bij elke nieuwe groeistap, bemerk ik opnieuw een oncomfortabele zone bij mezelf, met weerstand. Elke keer weer zal ik mijn zenuwstelsel geruststellen, met veel bewustzijn." Maar het gaat wel steeds makkelijker, sneller. Dromen heeft ze nog wel. Ze wil graag een opleiding opzetten voor coaches en healers, zodat die ook met haar methode kunnen werken. "Ik wil reizen, mensen zien, mensen helpen. Dat is mijn droom: dat ieder mens zijn volle potentie leert kennen, zijn eigen innerlijke kracht."

Een alchemist van de mind, noemt ze zichzelf weleens. Als je de zenuwverbindingen verandert, als je nieuwe paden aanlegt, kan het leven weer gaan stromen. Door dat in jezelf te doen, draag je bij aan een fijner leven, maar ook aan een betere wereld. 🌱

Meer weten?

<https://adjustyourmind.com/ebook-free-adjustyourmind.com>

'Het leven zit vol klein en
groot leed, die veroorzaken
blokkades in je lichaam'