

*Juno Burger:*

**‘Als niets hoeft te veranderen,  
verandert alles’**



*Juno Burger*

**Juno Burger had het mooi voor mekaar. Met een goedbetaalde baan in de PR, een lieve vriendin en een leasebak onder de billen, lachte het leven hem toe. Totdat op een dag zijn vrienden hem een wake-up-call van jewelste uitdeelden: er zou weinig contact te maken zijn met Juno. De schok is groot, want: “Zo wilde ik helemaal niet in het leven staan.” Hoewel confronterend, is het wel hét zetje dat Juno nodig heeft om het roer om te gooien en meer afgestemd op zijn ware Zelf te gaan leven. Inmiddels spreekt, publiceert en doceert hij alweer een kwart eeuw over energetische wetmatigheden en de beoefening van bewustzijn en compassie. En nu? Nu ligt er, namens hem, een uitnodiging voor *jou* klaar...**

TEKST: NIELS BRUMMELMAN

In het persbericht naar aanleiding van het verschijnen van zijn boek *The Invitation* (de uitnodiging), wordt de ontstaansgeschiedenis van Juno's baanbrekende initiatief al op voorbeeldige wijze verwoord. En omdat we bij ParaVisie Magazine niet graag opnieuw het wiel uitvinden, citeren we voor het gemak maar even: 'The Invitation ontstond in de zomer van 2020 als antwoord op de chaos in de wereld. Onder "normale" omstandigheden geeft Juno Burger het hele jaar door workshops, lezingen en retraites over energetisch bewustzijn. Nu moest veel daarvan worden gecancelled of uitgesteld. Terwijl het gedachtegoed en de daaraan gekoppelde beoefening juist nú zo enorm waardevol en behulpzaam zijn. Daarom besloot hij zijn kennis over en ervaring met deze manier van leven, opgebouwd in 25 jaar, cadeau te geven in een onlineprogramma van een week op Facebook, aan wie maar wilde.' En dat heeft Juno geweten! Meteen meldden honderden deelnemers zich aan. Een week lang leren ze beter te navigeren door deze intense tijden en vinden ze steun bij elkaar in de *community*. Juno: "Het enthousiasme was groot en de respons zo hartverwarmend, dat ik besloot ermee door te gaan. Tegenwoordig start iedere eerste week van de maand een nieuwe editie van 'The Invitation'. Je kunt zo vaak meedoen als je wilt, inmiddels gingen vele duizenden je voor."

## Energetisch immuunsysteem

Hoewel kwalificaties als 'goeroe' en 'leraar' ver van hem afstaan, is het duidelijk dat Juno grote groepen mensen raakt met zijn simpele, maar o zo diepe wijs- en waarheden. En wie had dat nou kunnen denken? Hoewel, de aanwijzingen waren er, ook in zijn jongste jaren, al. Juno: "Ik ben geboren met een natuurlijke sensitiviteit voor subtiele energieën. Maar, zoals ook bij vele anderen gebeurt, is mij niet geleerd hoe daarmee om te gaan. Vooral van de maskers en de rollen raakte mijn innerlijke kompas in de war. Ik ging twifelen aan mezelf; terwijl a mij medegegeed werd, voelde en zag ik b. Die discrepantie heeft ervoor gezorgd dat ik op een gegeven moment dat deurtje maar ben gaan sluiten, dat ik mijn authenticiteit onbewust ben gaan verbergen. Ik zie dat nu als een soort beschermingsmechanisme van de natuur, als een energetisch immuunsysteem zo je wilt, dat ervoor zorgt dat je niet te veel gekwetst raakt." En 'dus' ging Juno hele andere wegen verkennen. Hij studeert communicatiewetenschappen en belandt daarna in de snelle wereld van de PR. Ergens voelt hij vanbinnen wel dat er iets schuurt, maar ja: maatschappelijk succes kan hem allerminst ontzegd worden. En dus werkt hij, in maatpak en al, door. Totdat hij vanuit zijn meest intieme nabijheid - van zijn vriendin en zijn allerbeste vrienden - confirmatie krijgt van zijn subtiele innerlijke ongerief: "Er zou weinig écht contact met mij te maken zijn. Ik schrok daar best van, want ik wilde juist in verbinding zijn met anderen. Het is één van de zaken die ik tijdens mijn opvoeding, die overigens voor de rest buitengewoon liefdevol genoemd kan worden, niet meegekregen heb."

## What you resist...

Om zijn aangeboren sensitiviteit te herontdekken, volgt Juno een reiki-cursus bij een oude, wijze Indische dame in Den Haag. Dat het thuiskomen werd, is bijna een understatement. Juno: "Toen ik voor het eerst mijn handen op iemand legde, voelde dat alsof ik ze in het stopcontact duwde. Alles ging opeens weer helemaal 'aan'. En op de herkenning, volgde ook de erkenning: dit is waarvoor ik gemaakt en geboren ben." Juno's spirituele ontdekkings-tocht naar hemzelf, legt 'm geen windeieren: hij zit beter in zijn vel, komt meer in contact met zichzelf en de mensen om hem heen én legt conditioneringen bloot waarvan hij niet eens wist dat hij ze had. Geweldig fijn natuurlijk, maar een plezierritje wordt het niet. Met het toenemende licht in zijn leven, treden immers ook zijn donkere kanten uit de schaduw waarin ze lange tijd min of meer veilig opgeborgen leken. Juno: "Deze schaduwzijden zijn de delen van onszelf die te traumatisch, te pijnlijk of te beschamend zijn om onder ogen te zien. We verbergen ze onbewust liever, al kost ons dat uiteindelijk bakken energie. Bovendien is het contraproductief, aangezien dat waar je weerstand aan biedt juist groeit. Of, zoals het in het Engels zo mooi klinkt: *what you resist, persists*. Een voorbeeld van iets waar ik persoonlijk nog lading op heb, is het oorlogsverleden van mijn familie. Anders gezegd: ik kom uit een Joodse familielijn met een megatrauma.

Bijna iedereen is in concentratiekamp Auschwitz vermoord. Zo'n collectief trauma wordt van generatie op generatie doorgegeven. Komt nog eens bij dat ik hoogstwaarschijnlijk zelf in een vorig leven in een concentratiekamp aan mijn einde ben gekomen. De aanblik van een douchekop kon me althans lange tijd tot hyperventileren brengen en de beelden die ik tijdens een regressiesessie jaren later aangereikt kreeg, wijzen daar eveneens op. Ik heb weleens gehoord dat mensen die onverwachts en op gewelddadige wijze omkomen, over het algemeen snel reincarneren. Ik ben geboren in 1967, dus dat zou ook in mijn geval best eens kunnen kloppen." Tegenwoordig ervaart Juno soms nog milde geestelijke en lichamelijke stress wanneer hij een film over de Tweede Wereldoorlog kijkt. Die stress zegt hem dat er in zijn systeem, ondanks al zijn innerlijke zelfarbeid, nog verzet is tegen een dergelijke gewaarwording. Juno: "Pas op het moment dat ik in staat ben om die gewaarwording er volledig te laten zijn, deze kan omarmen zelfs, is het onmiddellijk gedaan. Dan is de compassie ermee compleet en de ervaring verwerkt. Maar zover is het nu dus nog niet. Ook dat mag ik accepteren."

## Binnen- en buitenwereld

Zo'n beetje het allerbelangrijkste besef dat Juno zijn volgers wil meegeven, is dat onze buitenwereld een reflectie is van onze binnenwereld: "De meeste mensen hebben het idee dat wanneer zij ongemak ervaren, iets in de buitenwereld daarvoor verantwoordelijk is. Maar naast het gegeven dat het juist iets in onze *binnenwereld* is dat het überhaupt mogelijk maakt dat in de buitenwereld iets verschijnt dat ons ogenschijnlijk leed berokkent, is het ook nog eens zo dat lijden niet ontstaat door externe omstandigheden of gebeurtenissen, maar door onze eigen omgang daarmee. Heling is, in plaats van het verwijderen van de zogenaamde boosdoener, de realisatie dat je vrij bent wanneer datgene in jou wat maakt dat je dingen als een probleem ervaart een flinke stap terug doet. Daarmee gaat 'The Invitation' nadrukkelijk niet over het oplossen van al jouw problemen, maar om het creëren van bewustwording omtrent jouw omgang met en reactie op jouw problemen." Laten we eens het voorbeeld nemen van een vrouw die zich in een destructieve relatie bevindt. Er moet, volgens Juno, dus iets zijn in haar energetische systeem dat deze situatie mede faciliteert. Een pijnlijke conclusie, maar géén kwestie van schuld. We hebben het immers over onbewuste processen die we juist in ons bewuste gezichtsveld willen trekken door beoefening van 'The Invitation'. Juno: "Wat je wilt, is dat zo'n vrouw een soort spirituele tussenuimte of wachtkamer in haar dagelijkse bezigheden inbouwt waarin ze de *practice* kan doen. Ze maakt op die momenten dan verbinding met de situatie, merkt op wat het met haar doet en omarmt die reactie. Wat er vervolgens gebeurt, is dat er een soort verzachting of ontspanning in haar systeem optreedt, waardoor een andere kracht, een soort onderstroom, haar handelen richting geeft. Ze acteert nu niet meer vanuit weerstand, maar vanuit een natuurlijk soort flow. Inzicht en acceptatie zijn dus de kurk waarop 'The Invitation' drijft."

## Vertrouwen, compassie & moed

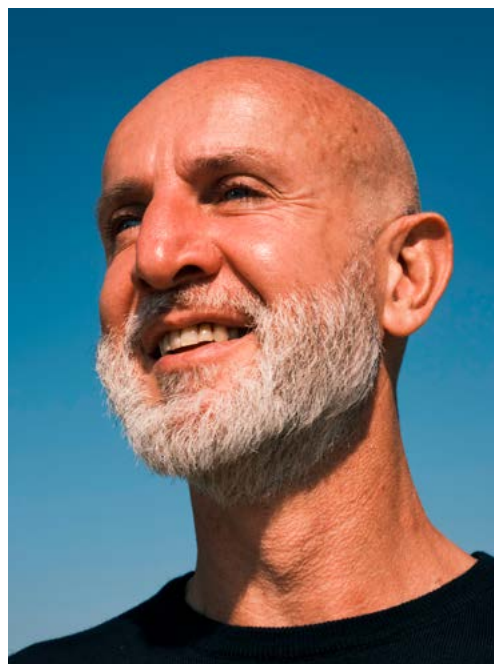
In de controlemaatschappij van tegenwoordig, waarin begrippen als 'maakbaarheid', 'verantwoordelijkheid' en 'risicovermijding' de boventoon voeren, is het geen wonder dat mensen bij bosjes overspannen uitvallen. Men heeft het gevoel het alleen te moeten doen en ervaart niet meer de rustgevende zorg die van het leven zélf kan uitgaan. Deze verkramping, deze eenzaamheid en angst - veroorzaakt door onbewuste overtuigingen en conditioneringen - kleuren onze emoties op negatieve wijze. En uit onderzoek blijkt dat emoties invloed hebben op ons DNA en dat ons DNA op haar beurt de wereld om ons heen vormgeeft. Terwijl Shakespeare Hamlet al laat zeggen: '*... there is nothing either good or bad, but thinking makes it so.*' Wanneer wij de ruimte in onszelf ontdoen van deze gewraakte overtuigingen en conditioneringen, creëren we

### Hoe werkt The Invitation?

- Zeven keer per dag laat je een wekkertje afgaan op je telefoon. Bij het opstaan en naar bed gaan, en in de uren ertussenin nog vijf keer. Bijvoorbeeld elke twee uur. Telkens als je wekker gaat, stop je even met wat je doet. Je richt je aandacht naar binnen. Sluit daarbij je ogen als dat helpt en stel jezelf de vraag: 'Wat leeft er nu in mij?' Let op wat je nu waarneemt. Hoe voelt je lichaam? Waar voel je spanning? Waar merk je juist ruimte op? Welke emoties ervaar je? Waar merk je oordeel of verzet op? Welke gedachten, beelden en herinneringen kom je tegen, op dit moment? Welke inspiratie komt er boven? De vraag 'Wat leeft er nu in mij?' is je *realitycheck* voor dit moment en creëert een baseline, een referentiepunt.
- Vervolgens denk je aan of visualiseer je je 'favoriete probleem'. Je tuneet in, stemt af, op een probleem dat je bezighoudt, dat energie kost, steeds terugkomt, niet oplost of helder wordt, dat zwaar voelt en verhindert dat je je energiek, helder en daadkrachtig voelt. Het maakt weinig uit welk 'probleem' je precies kiest om je aandacht op te richten. Je werkt in 'The Invitation' met je favoriete probleem, omdat dat probleem levendig aanwezig en daardoor makkelijk voelbaar is. Het maakt je beoefening makkelijker. Intunen betekent diep luisteren naar je binnenwereld terwijl je aan een ander of aan een situatie denkt.
- Nu je je er bewust mee verbindt, kun je opmerken dat er iets verandert in je waarneming. Welke emoties, gevoelens, gedachten, fysieke sensaties, beelden, herinneringen, inspiratie, of wat dan ook gerelateerd aan je favoriete probleem, worden nu zichtbaar?
- Wat je waarneemt, hoe intens, subtiel of stil en leeg ook, laat je zijn zoals het nu is. Zonder het te willen veranderen.



*‘Ik ben geboren met een natuurlijke sensitiviteit, maar mij werd niet geleerd hoe daarmee om te gaan’*



de lege neutraliteit in ons binnenste die nodig is om onze potenties tot volle wasdom te laten komen. Stel je de pottenbakker voor die tot de mooiste creaties komt door, in plaats van krampachtig te knijpen en te kneden, zijn vingers en handen met subtiele soepelheid de bewegingen van de draaischijf te laten volgen. Juno: “Mensen die een staat van flow hebben ervaren, zeggen dat het leek alsof ze zelf een stapje terug hadden gedaan zodat het leven ten volle door hen heen kon vloeien. Maar daarvoor is vertrouwen nodig. Én compassie. Je vermogen om datgene wat je waarneemt, te laten zijn. En laten we heel eerlijk zijn: hoewel ‘The Invitation’ in eerste instantie qua inhoud en beoefening een individueel traject is en ogenschijnlijk best simpel bovendien, weten we ook dat dingen die simpel lijken in de praktijk soms verdraaid lastig kunnen zijn. Op die momenten, wanneer je door de hardnekkigheid van de weerstand vastloopt en compassie niet of nauwelijks opgewekt kan worden, is het een zegen dat we binnen ‘The Invitation’ de mogelijkheid hebben ons bij een *community* of gemeenschap aan te sluiten. Want, en nu komt het allermooiste: wanneer het jou niet lukt om te omarmen, kun je iemand vanuit de groep vragen om op je in te tunen en dat vóór jou te proberen. En dan werkt het

*‘Toen ik voor het eerst mijn handen op iemand legde, voelde dat alsof ik ze in het stopcontact duwde’*

in principe ook! De veilige bedding van de groep maakt dus dat de moed die nodig is om iets wat zo anders is en soms zelfs tegennatuurlijk lijkt - bewust met een zaklampje de kelder in om je donkere kanten te ontmoeten - makkelijker op te brengen is.”

### **De derde weg**

Dat ‘The Invitation’ juist in een tijd ontstond waarin maatschappelijk gezien de emoties hoog opliepen, is uiteraard geen toeval. Nota bene onder de douche viel het idee ervoor bij Juno binnen: “Omdat het sowieso voelt alsof de inspiratie waarop mijn werk gebaseerd is niet van mij is maar mij aangereikt wordt, had ik echt het gevoel dat het een ideaal moment was om bij te dragen en gratis uit te delen. Ik zag en zie de coronacrisis als de uiterlijke manifestatie van onze collectieve schaduwkant. De polarisatie tiert welig; mensen hebben het idee een kant te moeten kiezen of op z’n minst een mening te moeten ventileren, bijvoorbeeld over de vaccinatiewestie. Maar waarom zouden we vallen voor de verleiding van de polarisatie? Deze wil per slot van rekening alleen maar zeggen dat er iets in ons binnenste is wat nog in disbalans is en gezien wil worden. Zo bezien biedt de tijd van nu ons allen een geweldige kans op bewustzijns-groei. Wanneer je datgene waar je je bewust van wordt samenbrengt met compassie, je vermogen om te laten zijn zonder dat iets hoeft te veranderen, activeer je de magie en het mysterie van je compassievolle hart. Een conflict binnen of buiten jezelf simpelweg bewust een tijdje laten ‘zijn’, in plaats van te proberen het snel op te lossen, is voor de mind echter een onmogelijk concept om verstandelijk te begrijpen. Om over het ‘doen’ ervan - wat in de praktijk dus eerder neerkomt op een niet-doen - maar te zwijgen. De Zwitserse psychiater Jung ontdekte dat als we de spanning tussen twee tegengestelde krachten kunnen

laten zijn, een kracht geactiveerd wordt die een derde weg opent waarin de twee polariteiten verenigd en overstegen worden. Door bewustzijn en compassie bewust bij elkaar te brengen, ontstaat spanning. Houd deze net zo lang vast tot ze smelt en 'de derde weg' ontvouwt zich 'als vanzelf' aan je. Hier leef je vanuit je compassievolle hart, waar ieder conflict ineens stort en je leven terug in vrije, open en soepele flow geraakt. En vergis je niet: dit werk doe je niet alleen voor je zelf, maar ook voor het collectief en zelfs voor Moeder Aarde. Want zolang we ons niet bewust worden van

onze schaduwkanten, blijven deze zich als destructiviteit - lees: uitbuiting, onderdrukking, vervuiling en oorlog - in de buitenwereld aan ons opdringen. Maar voor de innerlijke confrontatie lopen de meesten nog altijd hard weg. Geen wonder: als je denkt niet over de juiste tools te beschikken en bovendien een sociaal vangnet ontbeert, dan is de neiging om het, met alle respect, maar bij wat moodboards, *positive thinking* en een schietgebedje op z'n tijd te laten, levensgroot. Daarom: mag ik jou uitnodigen? En je verwelkomen bij 'The Invitation'? De eer is geheel mijnerzijds!" •

## Heilige huisjes omver



Juno - die naast het geven van 'The Invitation' ook woningen, bedrijfspanden en personen energetisch reinigt, Release workshops geeft en Energy Awareness retraites organiseert - omschrijft zichzelf als 'iemand die heel veel voelt, maar tegelijkertijd nuchter en praktisch is'. Die bijzondere combinatie van karaktereigenschappen en levenshoudingen lees je in zijn boek *The Invitation* terug. Want daarin worden niet alleen op diep doorvoelde wijze de basisprincipes van 'The Invitation' beschreven, ook reikt Juno af met hardnekkige misverstanden, heilige huisjes en clichés uit de spirituele scene. Een paar voorbeelden. *Let op: voor de volledige onderbouwing lees je vooral het magische boek zelf!*

### Loslaten?

'Laat het los' is een veelgehoord advies als ultieme oplossing voor problemen. Maar... Juno stelt daar de uitspraak van de Chinese mysticus Nin Sheng tegenover: 'Je hoeft helemaal niets los te laten. Wanneer je bereid bent de dingen die je los zou willen laten totaal te ervaren, zullen ze jou loslaten.'

### Energiezuigers?

Wie heeft er nooit geklaagd over deze of gene energiezuiger in zijn of haar omgeving? Iemand die al jouw energie lijkt op te slurpen door gedrag of alleen al door aanwezigheid. Maar... energiezuigers bestaan helemaal niet! Juno schrijft: 'Je hebt geen last van een zuiger of de negatieve energie die iemand uitzendt, maar van je eigen weerstand die je biedt bij de energetische uitwisseling tussen jullie beiden.'

### Energetisch afschermen?

Het is schering en inslag: de neiging om onszelf te beschermen tegen invloeden van buitenaf. In spirituele kringen vertaalt die neiging zich onder andere in het visualiseren van een bol van goud licht, het dragen van een bepaalde steen of amulet of het plaatsen van kristallen of technische tools in huis. Maar... genoemde neiging is in feite verzet tegen dat wat zich aandient. Juno: 'Daardoor geef je datgene wat je buiten wil sluiten steeds meer energie én ontkracht je jezelf. Kun je daarentegen dat waartegen je je verzet er compassievol laten zijn, dan is er vrijheid van leven zonder enige noodzaak voor bescherming.'

### Denken de vijand?

Denken heeft binnen de hedendaagse spiritualiteit een slecht imago. Uit ons hoofd moeten we en voelen! Maar... wanneer we menen dat het denken overwonnen of gestopt moet worden omdat het slecht voor ons is, dan spreken we een oordeel uit en is ons vertrekpunt angst of ontkenning. Juno: 'We hebben geen last van gedachten, maar van het oordeel over die gedachten. Wanneer je gedachten opmerkt, neem ze dan bewust waar en zie ze voor wat ze zijn: onpersoonlijk en van voorbijgaande aard.'

THE  
INVITATION



Als niets hoeft te veranderen, verandert alles.  
juno burger

## Meedoen?

Wil jij meedoen aan 'The Invitation'? Dat kan! Sluit je gratis aan via Facebook (zoekterm: The Invitation Community) en via Instagram (zoekterm: The\_Invitation\_Community). Zelf doen? Lees dan het boek *The Invitation*. *Als niets hoeft te veranderen, verandert alles* (S2uitgevers, ISBN 9789492528865).