



Marjolein Berendsen

HOLISTISCH LEVEN

moeiteloos gelukkig *zijn*

uitgeverij Gopher

Colofon

© Marjolein Berendsen, Westervoort 2021

Auteur: Marjolein Berendsen

Redactie: Marjolein Berendsen, Anka Kresse, Dorine de Jonge,

Uitgeverij Gopher

Boekontwerp en art-directie: Anka Kresse

Vectorillustraties: Anka Kresse

Fotografie: Unsplash, Pexels stockfotografie

Drukwerk: Wedding Nederland

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden overgenomen. Niets van de inhoud en de vorm mag zonder schriftelijke toestemming van de auteur worden gekopieerd, opgeslagen in een gegevensbestand, openbaar worden gemaakt of op welke manier ook worden vermenigvuldigd.

Voor Maya,
Mijn kleine lieve
mooie grote engel.
(Eigen) wijs,
verbonden met al wat is,
jij in het nu.
Vol passie, dromend,
genietend en blij.
Vrolijk en intuïtief,
ben jij, net als ik, vrij
in liefde en licht.
Samen holistisch,
verbonden met iedereen.
Ik hou zielsveel
van jou.

xxx
Mama



INHOUD

INLEIDING	13
MIJN LEVENSFILM	15
1. JOUW LEVENSFILM	21
1.1 Fysiek	21
1.2 Emotioneel	21
1.3 Mentaal	21
1.4 Energetisch	22
1.5 Spiritueel	22
1.6 Holistische niveaus	23
2. WIE BEN IK?	29
2.1 Fundament	29
2.2 Jouw diepste basis	31
2.3 Leven vanuit je essentie	31
2.4 Holistisch leven	32
3. zelfonderzoek	37
3.1 Normen en waarden	37
3.2 Overleven	38
3.3 Overtuigingen en gedrag	40
3.4 Zelfreflectie	40
3.5 Zelfonderzoek	41
3.6 Identiteit in lagen	41
3.7 De lagen van jouw identiteit	42
3.8 Aanpassen	45
3.9 Identiteit	47
3.10 Heel en compleet	50
4. ZIJNSORIËNTATIE	55
4.1 Jouw essentie	55
4.2 Stiltewandeling	58
4.3 Stiltewandeling	58
4.4 Je eigen pad	59

5. WAT BEN IK NIET?	65	10. BEWUSTZIJSONTWIKKELING EN ZINGEVING	165
5.1 Wat is ego?	65	10.1 Behoeften	166
5.2 Hoe zit ego in elkaar?		10.2 Zingeving	167
5.3 Rollen		10.3 Holisme als samenhang	168
5.4 Ego vertaald naar de lagen van jouw identiteit		10.4 Zelfverwezenlijking	168
		10.5 Zingeving en werk	168
6. OMARMEN EN LOSLATEN	77	10.6 Zielsmissie	172
6.1 Ego als hoofdrolspeler	77	10.7 betekenis geven	172
6.2 Jezelf serieus nemen	78	10.8 Omarm je verhaal	172
6.3 Veiligheid en liefde	79		
		11. ZELFLIEFDE	179
7. WAT IS HOLISME	85	11.1 Vertrouwen	181
7.1 Jezelf holistisch kennen	86	11.2 Empathisch vermogen	183
7.2 Schaduwkanten	86	11.3 Basisbehoeften en reflectie	183
7.3 Non-dualiteit	89	11.4 Grenzen stellen	184
		11.5 Grenzen per niveau	184
8. VIJF HOLISTISCHE NIVEAUS	95	11.6 Zelfliefde en zelfzorg	188
8.1 Fysiek	95		
8.2 Emotioneel	100	12. DANKBAARHEID	193
8.3 Mentaal	109	12.1 Indirecte dankbaarheid	193
8.4 Energetisch	117	12.2 Dagelijks dankbaar	193
8.5 Spiritueel	124		
		13. EENHEID EN SYNCHRONICITEIT	201
9. HOLISTISCH AANDACHT VOOR ALLE NIVEAUS	133	13.1 Resonantie en trilling	201
9.1 Aandacht voor je fysieke niveau	133	13.2 Schumann resonantie	202
9.2 Aandacht voor je emotionele niveau	139	13.3 Aantrekkingskracht	202
9.3 Aandacht voor je mentale niveau	147	13.4 Synchroniciteit	203
9.4 Aandacht voor je energetische niveau	153	13.5 Herkenning van synchroniciteit	204
9.5 Aandacht voor je spirituele niveau	157	13.6 Mijn focus	206
9.6 Aandacht voor alle niveaus	160	13.7 Manifestatiekracht	206
		13.8 Leven vanuit flow	209
		14. LEVEN IN HET NU	215
		14.1 Verleden	215
		14.2 Toekomstscenario's	217
		14.3 Nu	219
		14.4 Dankbaarheid	220

15. MOEITELOOS GELUKKIG ZIJN	227
15.1 Wat is geluk?	227
15.2 Geluk en ongeluk samen	228
15.3 Moeiteloos gelukkig zijn	228
15.4 Oordeelvrij zijn	229
15.5 In verbinding blijven	230
15.6 Leven vanuit je essentie	231
 NAWOORD	 233
 ONLINE CURSUS	 235
 ADDENDUM	 237
 BIBLIOGRAFIE	 239
 DANKWOORD	 240
 EINDNOTEN	 245

ingesproken meditaties



marjoleinberendsen.nl/
meditaties-holistisch-leven-
moeiteloos-gelukkig-zijn

INLEIDING

Dit boek gaat over leven in verbinding. Met jezelf, met de wereld om je heen en met alles wat eraan gerelateerd is. Holistisch leven gaat over liefdevol, gezond en gelukkig zijn in het hier en nu, zonder afbreuk te doen aan je herinneringen en je toekomstdromen. Oordeelvrij zijn vanuit je diepste kern. De kern die onderdeel is van het grote geheel.

Holistisch leven is geschreven vanuit mijn zielsmissie, in verbinding met mijzelf en vanuit inspiratie en zelfstudie. Spiritueel leraar en schrijver Gangaji (*The diamond in your pocket*) is bij het vinden van mijn zielsmissie een groot voorbeeld geweest. Ik ben haar daar tijdloos dankbaar voor.

Elk hoofdstuk van Holistisch leven staat op zichzelf en kan als zodanig worden gelezen, als een samenhangend onderdeel van het grotere geheel. De volgorde van de hoofdstukken is weliswaar bewust gekozen, maar als je je niet aan de volgorde houdt en intuïtief jouw weg door het boek zoekt, zal de intentie en de samenhang ervan ook duidelijk worden. Je kunt het boek in één keer lezen, of het na ieder hoofdstuk of elke paragraaf weleggen om de inhoud te laten doordringen of een vraag te beantwoorden; net wat voor jou prettig voelt. In de hoofdstukken vind je theoretische invalshoeken, ideeën, opdrachten en oefeningen met tal van voorbeelden. Oefeningen en opdrachten kan je uitwerken in het werkboek dat daar speciaal voor is samengesteld. Ik hoop dat beide boeken je de groei en inspiratie geven die ik voor jou voor ogen heb. Met de QR-code of de url vind je online alle ingesproken meditatie, oefeningen en opdrachten.

Mijn missie is om licht, liefde en bewustwording te verspreiden, aan alles en iedereen. Ik zie ernaar uit om je te mogen begeleiden in de reis naar jouw werkelijke en oorspronkelijke zelf. Een reis die jou je mooiste leven mag laten leven en je de mooiste versie van jezelf mag laten zijn. Ik nodig je uit om je eigen tijd te nemen en te lezen terwijl je tegelijk herinnert, voelt en ervaart. Holistisch leven wordt werkelijk als je er vanuit je essentie mee aan de slag gaat. En die essentie is misschien dichterbij dan je denkt en mooier dan je je zou kunnen voorstellen.



MIJN LEVENSFILM

Als je zelf terugkijkt naar hoe je leven tot nu toe is gegaan, zijn er vast momenten die betekenisvol zijn geweest. Je kunt je misschien een scène herinneren die ervoor heeft gezorgd dat je een belangrijke keuze maakte of het juiste inzicht kreeg. Herinneringen die erg belangrijk zijn en die je je levendig voor de geest kunt halen, hebben invloed op het verloop van je levensfilm. Jij bepaalt steeds opnieuw wat de betekenis ervan is.

Eén van de belangrijkste herinneringen uit mijn basisschooltijd heeft mij gewezen op mijn eigen spiritualiteit en mijn essentie. Daar was op dat moment zelf een indringende, traumatische ervaring voor nodig. Toch herkende ik – zo jong als ik was – wat het voor me betekende. De ‘zin’ van mijn leven drong in mijn kindertijd al door.

Maar als kind met een lief tweelingzusje, een nuchtere, liefdevolle vader, warme energieke moeder en een grote, grappige broer, was ik niet per se met de manifestatie van die zingeving bezig. Ik was gewoon kind en mijn gezin was de basis voor mijn verdere ontwikkeling. En ondanks de traumatische ervaringen waren we er in mijn gezin steeds voor elkaar.

Als klein meisje zag, hoorde en voelde ik meer dan mijn zusje, mijn broer en mijn ouders; ik beleefde op spiritueel niveau meer dan andere mensen. Dat ik daardoor zelf ‘anders’ was, drong langzaam tot me door en heeft me in de loop van mijn kinderjaren ook echt belemmerd. Ik wilde zo graag verbinden met iedereen. ‘Anders’ zijn maakte dat moeilijk. In mijn puberteit belemmerde mijn spirituele gave me in mijn sociale leven zodanig dat ik naar een paranormaal therapeute ben gegaan. Zij heeft mij lange tijd begeleid en met haar heb ik kunnen ervaren dat ik mijn spiritualiteit niet *ben* maar dat ik deze gave *heb* en er gebruik van kan maken zoals ik dat zelf graag wil. Dat heeft me ongelooflijk geholpen en hierdoor kon ik ook de traumatische gebeurtenissen helen. Ik ben haar daar nog steeds dankbaar voor.

Terwijl ik na mijn puberteit in Den Haag studeerde aan de Hogere Hotelschool, volgde ik ook Reiki-cursussen. Met Reiki voelde ik een hele duidelijke weg terug naar mijzelf. Deze weg die naar mijzelf leidde, zou ik blijven

volgen, ook toen ik in het bedrijfsleven terechtkwam. Ik deed er een studie voor Natuurgeneeskundig paranormaal therapeut naast, een coachopleiding en een Master in opstellingen en vulde dat aan met relevante cursussen over o.a. klankschalen, EFT, MIR, Sedona, rouwverwerking, Innerlijk kind werk en edelstenen. Een half jaar nadat ik afstudeerde als Natuurgeneeskundig paranormaal therapeut had ik mijn eigen fulltime praktijk, Praktijk ZoMa. Heerlijk, dit was de bedoeling, hierin werd mijn missie veel meer zichtbaar en voelbaar.

En van daaruit rolde ik vanzelf de opleidingenhoek in en werd het coachen en lesgeven een tweede tak van sport voor me. Ook dat vond ik heerlijk. Omdat ik meer therapeuten en lichtwerkers kon begeleiden, werd het mijn missie om licht, liefde en bewustwording te verspreiden en de wereld waarin we leven mooier te maken en nog vollediger. Ik gaf cursussen, lezingen, Masters en ging lesgeven aan de opleidingen waar ik zelf had gestudeerd. Toen ik na een tijdje werd geconfronteerd met de vraag of het niet tijd werd voor een *eigen* opleiding waarin alles samenviel en de hele mens vanuit holistisch perspectief centraal zou staan, viel opnieuw veel op zijn plaats. De opleiding tot Holistisch Therapeut bij ZoMa Opleidingen is daarvan het resultaat. In een onderwijskundig team hebben we het curriculum geschreven en laten accrediteren door KTNQ.

In 2009 trouwde ik en in 2011 werd mijn dochter geboren. In korte tijd gebeurde er veel; we verhuisden, Maya werd geboren en één jaar later gingen we – na een relatie van 15 jaar – uit elkaar. Vaste grond werd onder mijn voeten weggeslagen. Ik voelde me gebroken.

Maar, zoals steeds na een traumatisch moment in mijn leven (waaronder o.a. een treinongeluk en meerdere auto-ongelukken), kwam er nieuwe ruimte voor mijn missie en werd me dat op een bijzondere manier duidelijk gemaakt. Niet lang na de scheiding, toen ik deelnam aan een Satsang met Gangaji, voelde ik dat ik écht wakker werd. Ik merkte op dat moment dat ik mijn eigen licht en liefde *was*. Ik kon stil zijn in mijn essentie en voelde van daaruit mijn zielsmissie volledig. Met de opleiding die ik al had samengesteld wilde ik deze gewaarwording – dit *zijn* in licht en pure liefde als basis voor iedereen – verspreiden en de wereld op die manier mooier maken. Ik wilde verbinden, mensen bewust maken en ook laten ontwaken. Zelf diep

wakker worden, hielp mij om terug te komen bij wie ik werkelijk ben en om verder te gaan.

ZoMa Opleidingen is voor mij de manifestatie van deze zielsmissie en ik ben enorm dankbaar voor de weg die we als team zijn ingegaan. Ook nu we zijn gegroeid en onszelf met de hbo-waardige beroepsopleidingen hebben geprofileerd, blijf ik mijn missie voor ogen houden. Want niet alleen individueel maar ook in samenwerken, reflecteren en communiceren is het van belang dat ik als oprichter van ZoMa mijn eigen holistische levenshouding daaraan spiegel en mijzelf en mijn opleidingen blijf ontwikkelen.

Dit is iets wat ik iedereen die passie voor het leven voelt en graag vanuit zijn of haar missie leeft, op het hart wil drukken: blijf verbonden met je essentie. Blijf bij jouw eigen essentie, bij jouw vrijheid en waarheid en voel wat vandaag bij die waarheid past. Blijf verbonden vanuit licht, liefde en voed die verbinding bijvoorbeeld door meditatie, yoga, Reiki, stiltemomenten en door er te *zijn*. Maak contact met het universum en met de aarde. Het universum dat overal om je heen is, tot ver voorbij de sterren en de aarde als onderdeel van het universum, die grond onder je voeten en stevigheid geeft. Vanuit eenheidsbewustzijn zullen universum en aarde met jou resoneren en zul jij antwoord krijgen op alle vragen die je ontwikkelt.

Als klein meisje voelde ik dit eenheidsbewustzijn al, maar kon ik daar nog niet de vorm aan geven die ik er nu aan geef. Ik voelde me verbonden met iedereen, met de natuur en met alles, maar ik kon er alleen vanuit mijn spirituele niveau mee overweg. Daar heb ik echt mee geworsteld. Ik ben van jongs af aan steeds pittige lessen tegengekomen die me er telkens op wezen om vanuit mijn hart te leven, vanuit mijn zielsmissie, vanuit wie ik werkelijk ben. In plaats van ‘anders’ te zijn, kon ik gaandeweg ook inzien dat ik een Hoog Sensitief Persoon (hsp) ben, een extra gave heb en daar juist kracht uit kan putten en van daaruit mijn talenten inzetten.

Leven met mijn dochter heeft me geholpen om stevig op mijn beide benen te staan. Een kind spiegelt het *zijn* en de verbinding met alles wat is in de puurste vorm. Mijn prachtige dochter laat me volledig leven in het *nu*, het enige moment dat er is. Het nemen van mijn verantwoordelijkheid als moeder is de meest natuurlijke leerschool die ik ben ingegaan en daar ben ik enorm dankbaar voor. Wat een geluk!

Trust yourself.

At the root, at the core,

there is pure sanity, pure openness.

Don't trust what you have been taught,

what you think, what you believe,

what you hope. Deeper than that,

trust the silence of your being.

- Gangaji



1. JOUW LEVENSFILM

Soms maakt een speelfilm indruk, zonder dat je precies weet waardoor het komt. Er resoneert iets met jou; je zou hem nog een keer willen zien om dit gevoel te verlengen. En als je dat doet, zul je misschien merken dat er iets nieuws in diezelfde film te ontdekken is, iets anders. De indruk die de film al op je had, kan groter worden of juist verkleinen. Wat ook kan gebeuren als een film je raakt, is dat je afhaakt. Je besluit niet verder te kijken en ook niet terug te kijken. Misschien kun je aangeven waarom je afhaakt, misschien ook niet. De film past niet meer bij je.

Stel dat jouw leven een film is. Een film van elke seconde, iedere dag, ieder jaar dat je leeft. Een film die al je ervaringen laat zien, inclusief de invloed die ze op jou hebben en hebben gehad. Jouw levensfilm is misschien wel het meest indringende, meest rake of fantastische verhaal om terug te zien. En zonder dat je je daarvan bewust bent, doe je dat eigenlijk al, iedere dag volledig automatisch, op allerlei manieren. Terugkijken of herinneren is een soort analyseren en invoelen en dit gebeurt vaak op het moment van een ervaring zelf. Maar analyseren en invoelen gebeurt ook achteraf.

Iedere scène uit jouw film, al jouw ervaringen, zijn op verschillende manieren of 'niveaus' te analyseren en in te voelen: fysiek, emotioneel, mentaal, energetisch en spiritueel.

1.1 Fysiek

Sommige van jouw ervaringen kun je in je lichaam voelen. Als je te veel hebt gedronken kun je last van je hoofd krijgen. Pijn door spierverkramping in je schouders kan ontstaan doordat je op een ander niveau te veel bent 'belast', je voelt letterlijk een last op je schouders. En na een lange wandeling krijg je misschien dorst of word je hongerig.

1.2 Emotioneel

Als je de wandeling maakt nadat je besluit te stoppen met je relatie, of vlak nadat je te horen krijgt dat je contract niet wordt verlengd, krijgt deze scène iets dramatisch (emotioneel). Emoties kunnen dan meespelen in de totale ervaring van de wandeling. Het zou er zelfs voor kunnen zorgen dat je geen

dorst of honger meer voelt na het wandelen, omdat emotie op dat moment overheerst.

1.3 Mentaal

Je gebruikt je hersenen om dingen te begrijpen. Als je in gesprek bent, luister je naar wat er wordt gezegd. Je verwerkt het, gaat erop in en tegelijkertijd kijk je misschien – bewust of onbewust – naar de omgeving waarin dit gebeurt. Jouw hoofd zorgt ervoor dat je ervaringen worden geregistreerd zodat ze teruggehaald kunnen worden als ‘mentale’ herinnering. Wat jij je herinnert, is altijd anders dan de herinnering van degene die tegenover jou zit en hetzelfde gesprek met je heeft gehad. Al jouw herinneringen zijn uniek.

1.4 Energetisch

Je kunt van een ervaring ook moe worden, of juist energiek. Soms heb je dat niet meteen in de gaten. Je merkt pas na dat leuke gesprek met je vriendin of het bezoekje aan je ouders dat je energiehuishouding is veranderd.

1.5 Spiritueel

En je kunt ook op een andere manier ‘scènes’ of situaties inzien of herinneren, bijvoorbeeld door de patronen die je in jouw familie tegenkomt. Als één van je ouders je iets vraagt, reageer je misschien altijd op dezelfde ontwijkende, lieve of geïrriteerde manier. Niet omdat dit nodig is, maar omdat het met elkaar zijn deze herinnering aan een oude ervaring bij je oproept. Het heeft een gedragspatroon opgeleverd. Je verbaast je er vervolgens over dat je altijd ruzie krijgt als je met je vader praat of je jezelf onzeker voelt als je iets met je zus onderneemt. Ga er maar vanuit dat het altijd iets over jouzelf zegt. En ook al kan dat soms confronterend zijn, het is tegelijk interessant en belangrijk om dit te weten. Uiteindelijk ben jij de enige die kan besluiten om uit de patronen te stappen die het gedrag veroorzaken waar je last van hebt.

Jouw levensfilm begint niet met een script vanaf bladzijde 1, maar ontstaat door te leven met alle holistische niveaus (fysiek, emotioneel, mentaal, energetisch en spiritueel) die jou vertegenwoordigen. Al je ervaringen en alle holistische niveaus geven je doorlopend inzicht in jezelf. In jouw film ben jij je eigen hoofdrolspeler en regisseur tegelijk en beïnvloedt jouw verhaal het beeld dat je van jezelf hebt. Bovendien heb je als regisseur ook nog tools in handen om dat beeld aan te passen.

Onbewust kun je gelukkiger, vrijer of onbezorgder zijn dan je je realiseert. Je kunt misschien gewend zijn geraakt aan een rol die jou meer afhankelijk maakt dan je bent. Of onbewust ben je misschien veel minder vrij en gelukkig dan je denkt te zijn. Als je na een drukke week de behoefte voelt om lekker op de bank te hangen met een kop thee en verder wilt met je Netflix-serie, maar tegelijkertijd een afspraak maakt om uit eten te gaan, zul je dat later misschien op fysiek en energetisch niveau terug voelen, of *herinneren*. Je hoofd kan je er dan nog steeds van overtuigen dat je een super avond hebt gehad maar dat je nu – logisch – misschien wel met hoofdpijn langer in bed ligt. Wat ook kan gebeuren is dat je dit fysieke of energetische inzicht niet achteraf, maar op het moment zelf krijgt. Tijdens jouw avondje uit krijg je ineens hoofdpijn, voel je je niet lekker of word je overvallen door vermoeidheid en voel je stiekem de drang naar jouw bankhang-avond. Je krijgt steeds signalen vanuit je eigen holistische niveaus om ervoor te zorgen dat jij *heel en compleet* blijft. *Herinneren* op die verschillende niveaus betekent dus eigenlijk naar binnen gaan en inzien wat je werkelijk nodig hebt en wie je werkelijk bent. Dit is waar dit boek je mee helpt.

1.6 Holistische niveaus

Onze (fysieke, emotionele, mentale, energetische en spirituele) *holistische niveaus* werken altijd samen en beïnvloeden ons gedrag, ons bewustzijn en onze balans. Iedereen heeft herinneringen en vanuit die herinneringen ontstaan inzichten en overtuigingen. Overtuigingen om onszelf te beschermen, om te manifesteren, om te stralen en gelukkig te zijn. Soms verschuilen we onszelf achter onze overtuigingen en denken we dat het goed is om uit eten te gaan terwijl we er in wezen geen zin in hebben. Of we zijn trots op onze overtuigingen en manifesteren ons ermee, ook als dat helemaal niet nodig is. We kunnen onszelf ook vanuit een overtuiging op de achtergrond plaatsen, terwijl we juist behoefte hebben aan meer verbinding. En zelfs kunnen we geneigd zijn de ervaringen en overtuigingen van een ander boven onze eigen ervaringen te plaatsen. We kopiëren het gedrag van die ander en denken dat we dan gelukkiger zijn, maar we verliezen het waardevolle contact met onszelf. Dan zeggen we dus *ja* tegen de ander en *nee* tegen onszelf.



Opdracht: Observeren

Zelfobservatie vanuit al je holistische niveaus

We zijn dus supergoed getraind in al dit *her-inneren* en ervaringen delen in onze levensfilm en in ons gedrag, maar is dit dan wie we werkelijk zijn? Ga voor deze eerste opdracht op een plek zitten die voor jou comfortabel voelt. En probeer dan met je aandacht naar binnen te gaan. Adem rustig in en uit. Je handen liggen losjes op je bovenbenen en je voeten staan op de grond. Ga met je aandacht naar je voeten en voel vanuit die aandacht het contact met de aarde. Verplaats de aandacht dan naar je hoofd. Voel de aanwezigheid van je hoofd; probeer je hoofd eens leeg te maken. Laat eventuele boodschappenlijstjes en gedachten die kunnen opkomen gewoon voorbijgaan en voel dat je helemaal thuiskomt bij jouw eigen rust en stilte in dit moment.

Als dat zo goed mogelijk is gelukt, wil ik je de volgende vragen stellen:

- *Kun je ook anders herinneren of kijken naar wat er in je leven gebeurt en is gebeurd?*
- *Zou je je levensfilm in plaats van opnieuw te beleven, ook kunnen waarnemen, net zoals je het contact met de aarde waarneemt en de leegte in je hoofd?*
- *Zou het mogelijk zijn – terwijl je de scènes uit je leven van een afstandje observeert – om ze volledig te aanvaarden en misschien te omarmen voor wat ze zijn geweest?*
- *En wat doet dat met je?*

Sta daar eens bij stil.

- *Kun jij omarmen dat alles wat je hebt meegemaakt er niet meer is en ook niet meer komt?*
- *Is vervolgens alles wat jouw lichaam, je hoofd, je emoties, je energie zich herinneren en dan wel dat laten zien wat / wie jij werkelijk bent?*

- *Wat als jij al je ervaringen met al hun invloed op jou niet bent maar hebt?*
- *En wat als je op dit moment jouw levensfilm gewoon even stopzet?*

Wat / wie ben jij dan wel?

*Something brought you here.
Something inside is delighted
to be reminded that you are nobody.*

- Mooji