

DEEL 1

BEWUSTWORDING

*Als we ons denken
en onze overtuigingen verruimen,
kan onze liefde vrij stromen.*

*Als we bang zijn,
kan onze liefde niet stromen.*

I ONZE INNERLIJKE KRACHT

*Hoe meer je contact maakt met je Innerlijke Kracht,
hoe minder beperkingen je ervaart op elk gebied van je leven.*

Wie ben je? Waartoe ben je op aarde? Welke overtuigingen heb je over het leven? Al duizenden jaren heeft men de antwoorden op deze vragen gevonden door naar binnen te keren. Maar wat betekent dit eigenlijk voor ons?

Ik geloof dat in ieder van ons een Kracht schuilt die ons liefdevol de weg kan wijzen naar volmaakte gezondheid, volmaakte relaties en een volmaakte carrière, en die ons alle vormen van welvaart kan bezorgen. Om dit te realiseren is het allereerst nodig om te geloven dat dit mogelijk is. Vervolgens dienen we bereid te zijn om de patronen in ons leven los te laten die omstandigheden creëren die we ongewenst noemen. Dit kunnen we doen door naar binnen te keren en een beroep te doen op de Innerlijke Kracht, die weet wat het beste voor ons is. Als we bereid zijn om ons leven over te geven aan deze grote Kracht in ons die van ons houdt en ons steunt, creëren we een liefdevol en welvarend leven.

Ik geloof dat onze gedachtewereld altijd in verbinding staat met de Ene Oneindige Gedachtewereld en dat alle kennis en wijsheid op ieder moment tot onze beschikking staat. We zijn verbonden met deze Oneindige Gedachtewereld – deze Universele Kracht die ons geschapen heeft – door een innerlijke lichtvonk, ons Hogere Zelf of de Innerlijke Kracht. De Universele Kracht houdt van al zijn schepselen. Het is een Kracht die het beste met ons voor heeft en alles in ons leven bestuurt. Hij kan niet haten of liegen of straffen. Hij is zuivere liefde, vrijheid, begrip en mededogen. Het is belangrijk om ons leven over te geven aan ons Hogere Zelf, omdat dit het kanaal is waardoor het goede naar ons toe kan komen.

Het is belangrijk om te beseffen dat we ervoor kunnen kiezen om deze Kracht te gebruiken op alle manieren die we wensen. Als we ervoor kiezen om in het verleden te blijven steken en we ons steeds weer nare gebeurtenissen van weet ik hoe lang geleden voor de geest halen, komen we niet verder. Als we er bewust voor kiezen om niet langer een slachtoffer van het verleden te zijn en we creëren een nieuw leven, worden we gesteund door de Innerlijke Kracht en komen er nieuwe, gelukkige ervaringen op ons pad. Ik geloof niet in twee krachten. Ik denk dat er één Oneindige Geest is. Het is veel te makkelijk om te zeggen: 'Het is de duivel,' of: 'Het is hun schuld'. In werkelijkheid zijn wij zelf verantwoordelijk: óf we gebruiken onze macht met wijsheid óf we misbruiken onze macht. Dragen we de duivel in ons hart? Veroordelen we andere mensen omdat ze anders zijn dan wij? Waar kiezen we voor?

VERANTWOORDELIJKHEID EN VERWIJTEN

Ik geloof dat we met onze gedachte- en gevoelspatronen een bijdrage leveren aan de creatie van alle gebeurtenissen in ons leven, zowel de goede als de slechte. De gedachten die we denken roepen gevoelens op en we leven in overeenstemming met deze gedachten en gevoelens. Het is overigens de bedoeling dat we onszelf geen verwijten gaan maken voor de dingen die *niet goed gaan* in ons leven. Er is een verschil tussen verantwoordelijk zijn en onszelf of anderen de schuld geven.

Als ik het heb over verantwoordelijkheid, praat ik eigenlijk over macht hebben. Verwijten maken is je macht weggeven. Als we verantwoordelijkheid nemen voor onszelf, zijn we in staat om veranderingen in ons leven aan te brengen. Als we de rol van slachtoffer spelen, gebruiken we onze macht om hulpeloos te zijn. Als we besluiten om onze verantwoordelijkheid te nemen, verdoen we geen tijd met *anderen* of *iets buiten ons* de schuld te geven. Sommige mensen voelen zich schuldig omdat ze ziekte, armoede of andere problemen gecreëerd hebben. Ze

kennen het verschil niet tussen verantwoordelijk zijn en schuldig zijn. Deze mensen voelen zich schuldig omdat ze denken dat ze op een of andere manier gefaald hebben. Ze grijpen alles wat er gebeurt aan om zichzelf schuldig te voelen en zwart te maken. Dit bedoel ik niet met verantwoordelijkheid.

Als we onze problemen en ziektes zien als een kans om na te denken over wat we in ons leven kunnen veranderen, geeft ons dat macht. Veel mensen, die een 'ongeneeslijke' ziekte overwonnen hebben, zeggen dat het de beste ervaring van hun leven was, omdat ze de kans kregen om met andere ogen naar hun leven te kijken. Aan de andere kant zijn er ook veel mensen die rondlopen met de gedachte: ik ben een slachtoffer, heb medelijden met mij. Toe dokter, red me, maak me beter. Ik denk dat het niet eenvoudig is voor deze mensen om zichzelf te genezen en hun problemen aan te pakken.

Verantwoordelijkheid nemen is het vermogen om een antwoord te vinden op een gebeurtenis. We hebben altijd een keuze. Het is niet de bedoeling dat we ontkennen wie we zijn en wat we hebben in ons leven, maar dat we erkennen dat we zelf hebben bijgedragen aan waar we staan en wie we nu zijn. Als we verantwoordelijkheid nemen, hebben we de macht om te veranderen. We kunnen dan zeggen: 'Wat kan ik doen om dit te veranderen?' Het is belangrijk om in te zien dat onze innerlijke macht *altijd aanwezig is*, dit geldt voor iedereen. Het gaat erom hoe we haar gebruiken.

Veel mensen worden zich ervan bewust dat het gezin waarin ze zijn opgegroeid niet goed functioneerde. We dragen veel negatieve gevoelens over onszelf en ons leven met ons mee. Als kind heb ik veel geweld ervaren, waaronder ook seksueel misbruik. Ik smachtte naar liefde en genegenheid en had totaal geen zelfwaardering. Ook nadat ik als vijftienjarige uit huis was gegaan, heb ik me op allerlei manieren laten misbruiken. Ik wist nog niet dat ik misbruik aantrok met de

gedachte- en gevoelspatronen die ik in mijn vroege jeugd had geleerd. Kinderen worden beïnvloed door de overtuigingen van de volwassenen met wie ze te maken hebben. Ik leerde over angst en seksueel misbruik en creëerde deze ervaringen steeds opnieuw toen ik volwassen was. Ik wist absoluut niet dat ik over de macht beschikte om hier verandering in te brengen. Ik was meedogenloos hard voor mezelf, want ik had geconcludeerd dat het gebrek aan liefde en genegenheid betekende dat ik een slecht mens was.

Alle gebeurtenissen in ons leven die we tot nu toe hebben ervaren, hebben we gecreëerd met onze gedachten en overtuigingen, maar laten we niet met schaamte terugkijken op ons verleden. Beschouw je verleden als een deel van de rijkdom en volheid van je leven. Zonder deze rijkdom en volheid zou je hier vandaag niet zijn. Het heeft geen zin jezelf te straffen omdat je het niet beter hebt gedaan. Je hebt gedaan wat jou het beste toescheen. Laat het verleden liefdevol los en wees dankbaar dat het je gebracht heeft tot dit nieuwe inzicht.

Het verleden bestaat slechts in onze gedachten en in de manier waarop we over het verleden willen denken. We leven *nu*, op dit moment. *Dit* is het moment waarop we voelen. *Dit* is het moment waarop we ervaren. Wat we op *dit* moment doen, leidt tot de ervaringen die we morgen hebben. *Dit* is dus het moment om een besluit te nemen. We kunnen alleen vandaag iets doen; we kunnen nu niet gisteren iets doen en we kunnen nu niet morgen iets doen. Wat we *nu* besluiten te denken, geloven en te zeggen is dus heel belangrijk.

Als we bewust de leiding nemen over onze gedachten en woorden, beschikken we over gereedschap waarmee we vooruit kunnen. Ik weet dat dit eenvoudig klinkt, maar bedenk dit: *het moment waarop je macht hebt, is altijd het huidige moment.*

Het is belangrijk dat je beseft dat je gedachten jou niet de baas zijn. Jij bent de baas over je gedachtewereld. Het Hogere Zelf heeft de algehele leiding. Als je oude manier van denken terugkomt en je zegt: 'Veranderen is moeilijk', neem dan de leiding over je gedachten. Zeg tegen jezelf: 'Ik kies nu voor de gedachte dat veranderen makkelijk is'. Waarschijnlijk zullen er meerdere gesprekken met jezelf nodig zijn voordat je gedachtewereld erkent dat jij de leiding hebt en dat je meent wat je zegt.

Zie je gedachten voor je als druppels water. Eén druppel water of één gedachte heeft niet veel te betekenen. Als je een gedachte steeds weer herhaalt, komt er eerst een natte plek op het kleed, vervolgens ontstaat er een plas en dan een vijver. Als we deze gedachte blijven denken, ontstaat er een meer en uiteindelijk een oceaan. Wat voor oceaan creëer jij op dit moment? Een verontreinigde, vergiftigde zee waarin je niet kunt zwemmen of een schone zee die je uitnodigt om van haar verfrissende water te genieten?

Als iemand tegen me zegt; 'Ik kan maar niet ophouden met die gedachte', zeg ik altijd: 'Ja hoor, dat kun je wel'. Denk maar eens aan de keren dat je geweigerd hebt om een positieve gedachte te denken. Je kunt je gedachtewereld duidelijk maken dat je dit voortaan wél doet. Je kunt het besluit nemen om op te houden met negatief te denken. Ik bedoel niet dat je met je gedachten moet gaan vechten als je iets wilt veranderen. Als er een negatieve gedachte opkomt, zeg je: 'Dank je wel dat je dit met me deelt'. Op deze manier ontken je niet wat er is en je geeft je kracht ook niet weg door mee te doen met die gedachte. Zeg tegen jezelf dat je vanaf nu ophoudt met negatief denken. Het is de bedoeling dat je een andere manier van denken creëert. Nogmaals, je hoeft geen gevecht aan te gaan met je gedachten. Erken hun aanwezigheid en ga verder. Het is beter om te drijven op de oceaan van het leven dan te verdrinken in een zee van negativiteit.

Je bent voorbestemd om een heerlijke, liefdevolle uiting van het leven te zijn. Het leven wacht tot jij je openstelt – tot jij beseft dat je alle goede dingen verdient die het voor jou in petto heeft. Alle wijsheid en intelligentie van het Universum staan tot je beschikking. Het leven is er om je te steunen. Vertrouw erop dat de Innerlijke Kracht voor je klaarstaat.

Als je bang wordt, helpt het om je bewust te worden van je ademhaling, van de adem die in en uit je lichaam stroomt. Je adem, de kostbaarste substantie in ons leven, is je geschonken om vrijelijk gebruik van te maken. Er is genoeg van zolang je leeft. Je accepteert je adem zonder erbij na te denken, en toch betwijfel je of het leven je wel wil geven wat je nodig hebt.

Het is nu tijd om je eigen kracht en mogelijkheden te leren kennen. Keer naar binnen en ontdek wie je bent.

We hebben allemaal een mening. Ik heb recht op mijn mening en jij hebt recht op die van jou. Jij hebt je eigen zoektocht naar wat goed is voor jou. Je dient in contact te komen met je innerlijke leiding, want dat is de wijsheid die over de antwoorden beschikt. Het is niet makkelijk om naar jezelf te luisteren wanneer je vrienden en familieleden voortdurend zeggen wat je moet doen. Toch bevinden alle antwoorden op alle vragen die je ooit zult stellen zich nu al in je innerlijk.

Telkens wanneer je zegt: 'Ik weet het niet,' sluit je de deur naar je innerlijke wijsheid. De boodschappen die je van het Hogere Zelf krijgt, zijn positief en steunen je. Als je negatieve boodschappen krijgt, luister je naar je ego en werk je op menselijk niveau; misschien ben je zelfs aan het fantaseren, al wil ik hier wel zeggen dat positieve boodschappen vaak via onze fantasie en onze dromen tot ons komen.

Steun jezelf door de juiste keuzes te maken. Als je twijfelt kun je je afvragen: *'Is dit een besluit dat ik neem uit liefde voor mezelf? Is dit goed*

voor mij?’ Je mag trouwens best op een later tijdstip – een dag, een week of een maand later – een ander besluit nemen. Stel jezelf deze vragen steeds opnieuw.

Als we van onszelf leren houden en onze Hogere Kracht vertrouwen, creëren we samen met de Oneindige Geest een liefdevolle wereld. Van onszelf houden helpt ons om winnaars te worden in plaats van slachtoffers te blijven. Van onszelf houden trekt heerlijke gebeurtenissen in ons leven aan. Is het je wel eens opgevallen dat mensen, die tevreden zijn over zichzelf, aantrekkelijk zijn? Het zijn meestal heel prettige mensen. Ze zijn gelukkig. In hun leven gaan de dingen makkelijk en vanzelf.

Ik heb lang geleden geleerd dat mijn wezen één is met de Aanwezigheid en de Macht van God. Ik besef dat alle wijsheid en inzichten van de Geest in mij zijn en dat ik goddelijk geleid wordt tijdens al mijn ontmoetingen. Alle sterren en planeten hebben een volmaakte plek en leggen een volmaakte baan af, en waar ik me bevind is het ook volmaakt. Ik begrijp misschien niet alles met mijn beperkte menselijke verstand, maar ik weet dat ik op een kosmisch niveau op het juiste moment op de juiste plaats ben en dat ik de juiste dingen doe. Mijn huidige ervaring is een opstapje naar een nieuw bewustzijn en naar nieuwe kansen.

Wie ben jij? Wat kom jij leren op aarde? Wat kom je andere mensen leren? We hebben allemaal een uniek doel. We zijn meer dan onze persoonlijkheid, meer dan onze problemen, onze angsten en onze ziektes. We zijn veel meer dan ons lichaam. We staan allemaal in verbinding met alle andere mensen op aarde en met alles in het leven. We zijn allemaal geest, licht, vibratie en liefde, en we hebben allemaal het vermogen om ons leven zinvol te maken.