



REIZEN
met de
SNELHEID
van
LIEFDE

Sonia Choquette



www.volgjeintuitie.nl

Oorspronkelijke titel: Travelling at the Speed of Love
Copyright © 2010 Sonia Choquette
English language publication 2010 by Hay House Inc.
Tune into Hay House broadcasting at www.hayhouseradio.com
Illustratie omslag: © iStockphoto Shaunl
Vertaling: Vera Groen

Nederlandse editie © 2014 Palaysia Productions
ISBN 978-90-76541-839 NUR 720 Eerste druk

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van deze uitgave.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for “fair use” as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher.

The author of this book does not dispense medical advice or prescribe the use of any technique as a form of treatment for physical, emotional, or medical problems without the advice of a physician, either directly or indirectly. The intent of the author is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, which is your right, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.

Inhoud

Inleiding	5
Hoe je dit boek kunt gebruiken	9
Hoofdstuk 1 • Eersteklas vliegen	12
Hoofdstuk 2 • Licht reizen	23
Hoofdstuk 3 • Je adem is je vliegticket	36
Hoofdstuk 4 • Check je bagage	49
Hoofdstuk 5 • In veiligheid.....	68
Hoofdstuk 6 • Maak kennis met de piloot.....	82
Hoofdstuk 7 • Maak contact met de verkeerstoren	97
Hoofdstuk 8 • Op non-routine.....	112
Hoofdstuk 9 • De schuldtrip	123
Hoofdstuk 10 • De jetstream pakken	139
Hoofdstuk 11 • Reisassistentie.....	154
Hoofdstuk 12 • Nieuwe horizonten	167
Hoofdstuk 13 • Turbulentie.....	174
Hoofdstuk 14 • Mechanische storingen en onderhoud.....	189
Hoofdstuk 15 • Uit koers raken.....	209
Hoofdstuk 16 • Gijzelingen.....	223
Hoofdstuk 17 • Rondreizen	240
Epiloog • Onze laatste bestemming.....	253
<i>Lieve medereizigers</i>	257
Appendix • Verzurende en basische voedingsmiddelen	259

Noot van de uitgever

De volgende woorden zijn, bij gebrek aan een Nederlandse vertaling die de volledige lading van het woord dekt, niet vertaalt:

Spirit – Wanneer het met een hoofdletter is geschreven bedoelt Sonia hiermee de universele levensenergie, wanneer het met een kleine letter is geschreven bedoelt ze hiermee dat deel van onszelf dat onderdeel is van die universele levensenergie.

Flow – Een woord dat steeds vaker in de Nederlandse taal wordt gebruikt, en aanduidt: de weg van de minste weerstand, de stroom van het leven, het gemakkelijke pad, de vloeiende beweging waarin alles op magische wijze tot stand komt en/of vanzelf lijkt te gaan.

Grace – Een woord dat in de Engelse taal ook synoniem is met, en een vriendelijker woord is voor God of het Universum, en een verscheidenheid aan Nederlandse vertalingen kent die niet zijn samen te vatten in één Nederlands woord, waarbij het Engelse woord wel degelijk al deze betekenissen in zich samenvoegt: 1. gratie, elegantie, sierlijkheid; 2. wellevendheid, voorkomendheid, hoffelijkheid; 3. zegening; 4. gratie, genade, vergeving, pardon, amnestie, begenadiging, barmhartigheid, clementie; 5. goedertierenheid, zachtmoedigheid, vriendelijkheid, een open, liefdevolle, vertrouwensvolle levenshouding.

Noot van de auteur

Elk verhaal in dit boek is waar, maar de meeste namen zijn veranderd omwille van de privacy van betrokkenen.

Dit boek is opgedragen aan Bruce Anthony en Paul Choquette, mijn engelen in de hemel, en mijn aardse engel Shamrock Holtz, die me opdraapte toen ik neergestort was en me liet zien hoe ik weer kon vliegen.



INLEIDING

Afgelopen mei stond ik op het punt aan boord van een vliegtuig te gaan dat me deze keer van Londen terug naar huis, naar Chicago zou brengen. Ik had het hele weekend wat kleinere workshops gegeven op verschillende plaatsen in de stad. Ik voelde me enthousiast, vermoeid, tevreden, opgelucht, en blij om aan boord te gaan omdat ik graag thuis wilde zijn, en geraakt door alle wonderen in mijzelf en overal om me heen. Zodra ik mijn instapkaart had gekregen werd ik gebeld door mijn zus en zielsvriendin Cuky.

‘Waar ben je?’ vroeg ze, want dat wist ze niet, omdat ik meestal onderweg ben.

‘Ik zit in Londen,’ antwoordde ik.

‘Nou, dan ben je zeker heel druk geweest, want jouw gidsen, je niet-fysieke spirituele helpers, hebben geprobeerd je te pakken te krijgen, maar dat is ze niet gelukt, dus toen hebben ze maar contact opgenomen met mij.’

Grinnikend zei ik: ‘Dat verbaast me niks. Ik ben behoorlijk intensief bezig geweest met workshops. Wat zeiden ze?’

‘Ze zeiden dat ik jou de titel van je volgende boek moest doorgeven. Het heet *Travelling at the Speed of Love* (Reizen met de snelheid van liefde).’

Omdat ik me op dat moment naar de gate haastte en tegelijk op mijn instapkaart aan het kijken was, moest ik daar wel om lachen. ‘Nou, dat is precies wat ik op dit moment aan het doen ben,’ antwoordde ik. ‘Hebben ze nog gezegd waar het over moet gaan?’ vroeg ik.

‘Nee. Ze zeiden alleen: “Dat weet je wel.” Dat was alles.’

Net toen ik aan boord stapte viel de verbinding weg. Wat een goed gevoel voor drama hebben ze toch. Toen ik me in mijn stoel nestelde begon ik te peinen over de boodschap die ik net had ontvangen. Het kan voor sommige mensen vreemd overkomen om op die manier geleid te worden, maar het is eigenlijk heel

gebruikelijk. Als intuïtie en leiding niet direct bij jou door kunnen komen, gaan ze vaak op zoek naar andere openingen, zoals het bewustzijn van andere mensen die op dezelfde golflengte zitten die ze dan naar jou kunnen doorsturen. Dat gebeurt me de hele tijd, en jou waarschijnlijk ook. We zijn nu eenmaal telepathische wezens. We delen veel meer gedachten, ideeën en inspiraties dan we weten, en brengen elkaar vaak boodschappen over vanuit hogere bronnen zonder dat ooit te beseffen. Op deze manier boodschappen ontvangen is in feite een manier waarop we (of in elk geval ons hoger bewustzijn) inderdaad reizen met de snelheid van liefde.

Ik was nog steeds aan het glimlachen en aan het mijmeren over mijn nieuwe instructies toen ik mijn veiligheidsgordel omdeed. Reizen met de snelheid van liefde. Wauw! Wat een aantrekkelijk concept. Als iemand die al ruim 25 jaar kriskras rondtrekt over deze planeet – en jaren geleden bijkluste als stewardess – en diep van binnen eigenlijk een zigeuner is, kon ik geen betere manier van reizen bedenken.

We verlieten Londen in een grijze motregen, stegen uit boven de dikke wolkendeken die eerst nog boven ons hing en bereikten uiteindelijk een stralende, helderblauwe, zonnige hemel. Ik besepte dat we allemaal reizigers zijn, dat we allemaal voortdurend op een of andere reis zijn. Of we nu gewoon van de keuken naar de woonkamer lopen of door Nepal trekken, iedereen die hier op Aarde een lichaam be-woont is ook een spiritueel reiziger die door de aardse ervaring heen gaat.

Het leven zelf is een reis en is door de hele geschiedenis heen al zo gekenschetst door dichters en filosofen. Toen mijn oudste dochter werd geboren en voor de eerste keer zelf ademhaalde keek de arts haar aan en zei: 'Hallo kleine reizigster. Welkom in het leven.'

Het leven is een avontuur en we hebben de vrijheid om deze aardse reis precies zo in te richten als we zelf willen. Ons dagelijks leven ontvouwt zich en wij zijn altijd in beweging. Of het nu onze voeten zijn, onze mond, of onze gedachten: we zijn onderweg, steeds maar verdergaand naar een volgende, nog een volgende, en weer een volgende ervaring. Ik weet in elk geval dat ik dat doe, en toen ik uit het vliegtuigraampje keek naar alle figuren, auto's, mensen,

treinen en andere vliegtuigen die overal om me heen dolden, op de grond en in de lucht, wist ik dat ik niet de enige was.

Reizen is wat wij aardbewoners doen. Als we geboren worden houden we ons bezig met reizen over de aarde. De eerste mensen waren nomadische jagers en verzamelaars. Op zoek naar voedsel reisden ze te voet van de ene plaats naar de andere, en vestigden zich pas op één plaats toen ze zich met landbouw gingen bezighouden. Sinds die avonturiers uit de oudheid zijn we meren overgestoken met een kano, uitgestrekte vlaktes op een paard, oceanen per schip, continenten met de trein, een stad in de auto, en nu zelfs melkwegstelsels per ruimteschip.

We beginnen de reis bij onze geboorte, en dit deel van de tocht eindigt bij het portaal van de dood – hoewel ik er zeker van ben dat de reis daarna weer verder gaat in een nieuwe vorm en gedaante.

Hoewel we dit Universum allemaal samen bereizen, verschillen de snelheid, de toon en de kwaliteit van onze reis enorm van persoon tot persoon. We kiezen onze weg net zoals wanneer we in een vliegtuig onze categorie zoeken: *first class*, *business class*, *economy*, of zelfs *standby*.

Op de levensreis is de bestemming altijd dezelfde – onze dood. Wat elk leven uniek maakt is de manier waarop we daar aankomen. Plannen we een avontuurlijke, opwindende reisroute vol pleisterplaatsen op exotische plekken, of gaan we op een georganiseerde groepsreis en blijven we rondhangen bij de grote massa? Nemen we het risico om onbekend gebied te verkennen, de schoonheid ervan te ontdekken, de verscheidenheid en variatie te ervaren en contact te leggen met de wonderbaarlijke diversiteit aan mensen die we onderweg ontmoeten, nieuwe vrienden makend die ons leven verrijken en ons nieuwe inzichten geven? Of blijven we op de gebaande wegen, hebben we een oppervlakkige en vluchtige ervaring, met de raampjes omhoog en de airco aan, alleen bezig met onze eigen zaken, gaan we alles uit de weg wat anders is en zien we de wereld om ons heen door de goedgeïsoleerde vensters van onze angsten en negatieve overtuigingen? Hebben we een rijke belevenis vol ontdekkingen en opwinding; of een sfeerloze, afgezaagde, slaapverwekkende reis die ons zelden uit onze comfort

zone haalt, en ons niet kan laten kennismaken met de wonderen van deze wereld?

Misschien is het tijd om de snelheid en het bewustzijnsniveau waarmee je door het leven wilt reizen opnieuw te bezien. Het is gemakkelijk: wanneer je van je leven houdt, het leven jou elke dag onvoorstelbare geschenken, opwindende kansen, zegeningen, en diepe zielsverbintenissen brengt, en je je afvraagt hoeveel beter het eigenlijk nog zou kunnen zijn, dan reis je met de snelheid van liefde. Wat je ook aan het doen bent, ga ermee door! Het werkt, en jij weet het.

Als daarentegen elke dag saai en kleurloos is en je je een slachtoffer voelt: uitgebuit, vertwijfeld, teleurgesteld, afgesloten, cynisch, gefrustreerd of depressief, dan is het tijd om nieuwe reisplannen te maken en of je reisklasse op te waarderen.

Reizen met de snelheid van liefde betekent dat je vrij bent van de angst die onze planeet lijkt te teisteren, en die ons berooft van een blijmoedige reis. Je paradigma van angst naar dat van liefde verschuiven, dát is waar dit boek over gaat. Om de metafoor van een vliegreis te gebruiken: dit boek is een praktische gids om je leven op te waarderen van vastzitten in de luchtweerstand van angst, naar cruisen in de supersnelle stroom van liefde en flow.

In dit boek zal ik je methodes aanreiken om je levensreis onmiddellijk naar een hoger plan te tillen, helemaal vanaf de planningsfase tot aan het bereiken van je bestemming, en alles daartussen. Ik zal het hebben over het uitpakken van je bagage en de negatieve souvenirs van je verleden, en je helpen je meer bewust te worden van welke bagage je mee moet nemen naar de toekomst.

Ik bespreek hoe je je lichaam en geest in vorm kunt krijgen voor een lichtere en luchtiger reis, zodat je je onderweg echt lekker voelt. Hoe je incheckt in je leven, hoe je met onzekerheden omgaat, de piloot ontmoet die ervoor zorgt dat je vooruitgang boekt, en zelfs hoe je contact maakt met de verkeerstoren van het Universum, zodat je veilig door de chaos van het leven heen laveert en op koers blijft om je grootste dromen te verwerkelijken.

Ik zal het ook hebben over hoe je om kunt gaan met onverwachte turbulentie, incidentele om- en afleidingen, lastige reisgenoten,

onverwachte mechanische problemen, en zelfs hoe je pogingen om je gemoedsrust te gijzelen kunt afweren, zodat je je hele leven lang door de vriendelijke omgeving van liefde kunt reizen.

Op het eind van elk hoofdstuk geef ik je handige tips en manieren om je vermogen uit te bouwen om boven het alledaags geharrewar uit te vliegen, op te gaan in de supersnelle stroom van vreugde en om heerlijke, wonderbaarlijke avonturen te beleven. Het is de bedoeling dat we vliegen met de kracht van goedheid, schoonheid, creativiteit en overvloed, die ons geboorterecht zijn als de verheven wezens die we zijn. Zodra we de uitweg vinden uit het moeras van negatief, angst-gerelateerd bewustzijn, kunnen we naar de hemel zweven. Houden van het leven, dat is waar onze reis over gaat. Als je er klaar voor bent om op de best mogelijke manier door het leven te reizen: maak je riem vast – we stijgen op!

Hoe je dit boek kunt gebruiken

Elk hoofdstuk in dit boek behandelt een aspect van de levensreis en hoe je de last van angst-gerelateerd reizen kunt kwijtraken om te gaan reizen met de snelheid van liefde. Aan het eind van elk hoofdstuk vind je een reeks vragen onder het kopje Check-in, die bedoeld zijn om de specifieke angstgerelateerd patronen te helpen herkennen die een fijne reiservaring zouden kunnen blokkeren. Neem de tijd om na te denken over deze vragen voordat je ze beantwoordt in een notitieboekje, een oefening die ik verderop gedetailleerder zal beschrijven. Reis op je eigen snelheid door dit boek; het doet suggesties voor een manier van leven en nodigt je uit om in te stappen in je eigen tempo en op je eigen tijd.

Na elke check-in volgen wat oefeningen onder de noemer Vlieglessen, die bedoeld zijn om je opnieuw in contact te brengen met de Universele stroom. De vlieglessen hebben een basisniveau en een geavanceerd niveau, om je van alle kanten te helpen om je reis voortdurend op te waarderen.

De basisvlieglessen zijn gemakkelijke, eerste stappen om je te helpen uitstijgen boven het bange getreuzel van negatieve energie, voordat die je naar binnen zuigt. De basislessen maken de weg vrij

om te ervaren wat het betekent om in de stroom van liefde te zijn.

De geavanceerde vlieglessen richten zich op het opbouwen van een zelfs nog sterkere weerstand, een energetische immuniteit tegen negatieve invloeden die je liefdevolle flow kunnen onderbreken, en die je helpt om problemen af te weren voordat ze op komen dagen.

Als je deze lessen regelmatig toepast veroorzaakt je een krachtige verschuiving van angst naar liefde in hoe je reageert op alle omstandigheden en situaties in je leven. Ze beschermen je tegen drama, sabotage, psychische hinderlagen en energetische stoorvelden, en houden je in de flow. Ook leren ze je hoe je de dag liefdevol kunt beginnen met liefde in plaats van angst, zodat je elke ochtend kunt opgaan in weer een ander mooi avontuur.

Begin door twee of drie dagen te werken met de basislessen en gebruik ze dan elke keer dat je merkt dat je hoogte verliest in je leven. Sommige basislessen zijn zo essentieel als je wilt reizen met de snelheid van liefde (vooral de ademlessen) dat je er regelmatig mee moet oefenen, zodat ze een gewoonte worden.

Stap over naar de meer geavanceerde lessen zodra je je op je gemak voelt met de basislessen. Werk met deze methodes om je reis sneller naar een geheel nieuw niveau van vrede en vreugde te tillen. Ook deze lessen zijn heel eenvoudig, maar wel krachtig, waardoor je zult merken dat toepassing van deze methoden een welkome ondersteuning zal zijn in je leven. Zie ze als een reisverzekering, als een garantie dat je zoveel mogelijk gaat halen uit je levenservaring.

Gebruik een basisles óf een geavanceerde vliegles minstens eenmaal per dag – beter nog een paar keer per dag naargelang de behoefte toeneemt. Eigenlijk moet je deze methodes steeds toepassen wanneer je voelt dat je in een neerwaartse spiraal zit naar slachtofferschap en negativiteit. Ze kunnen namelijk negatieve zaken snel weer omdraaien, en verbinden je zo weer met de stroom van de liefde.

Voor sommige basis- en geavanceerde vlieglessen moet je schrijven, dus stel ik voor dat je een dagboek aanschaft en ook een notitieboekje om bij je te dragen en verslag te doen van je oefeningen tijdens je werk. Leg je dagboek met een pen op je nachtkastje naast dit boek, zodat je elke avond ongestoord je lessen

kunt opschrijven; en stop je notitieboekje in je handtas of aktetas om je inzichten onderweg bij te houden. Deze boekjes zullen al snel een waardevolle persoonlijke vlieghandleiding worden om boven de wolken te blijven, in het licht.

Het boek zit vol met informatie, dus lees het een keer door en hou het dan bij de hand zodat je het vaak kunt herlezen. Nieuwe ideeën en suggesties worden het beste een voor een opgenomen, dus het boek dikwijls opslaan en een paar bladzijden tegelijk herlezen is de beste manier om te leren hoe je met de snelheid van liefde kunt vliegen.

Je kunt dit boek eigenlijk het beste beschouwen als een naslagwerk, en gebruiken als kompas om op koers te blijven als je de weg kwijtraakt, en je route opnieuw in kaart te brengen als je verdwaald bent. Reizen met de snelheid van liefde is een bewuste kunst en er is oefening nodig om je die kunst meester te maken. De angstgerelateerde wereld is een machtige vijand, dus je moet opletten, alert blijven en volledig voorbereid zijn om haar valkuilen te vermijden en haar negatieve verlokkingen te weerstaan. Daarom is het het beste om dit boek er vaak bij te pakken, zodat je voortdurend ruggesteun en begeleiding hebt als garantie voor een lichtvoetige, fijne reis.

Het enige wat tussen jou en een bezielde, eersteklas levensreis staat is het bewustzijn en de intentie om je leven volledig te leven. Als je met de snelheid van liefde wilt reizen, dan kan dat. Ik geloof dat het de enige ware manier is om te vliegen terwijl we op Aarde zijn. Dus zorg vandaag nog voor een opwaardering en bereid je voor op een hele nieuwe, hoge kwaliteit levensvreugde.



HOOFDSTUK I:

Eersteklas vliegen

Je kunt op je levensreis zelf kiezen op welke manier je wilt vliegen. Je kunt *standby* of *last minute* reizen, waarbij je op toestemming van andere mensen wacht om aan boord te gaan; je kunt *economy class* (toeristenklasse) reizen, wat je overal brengt waar je heen wilt zonder franje, comfort, gemak of flow; of eersteklas, wat er een echte plezierreis van maakt.

Voor welke manier je ook hebt gekozen, het vliegpatroon is hetzelfde: je wordt geboren, je leeft je leven, en dan ga je dood. Maar hoe je reist is aan jou. Standby is een gok. Economy is een strijd. Eersteklas is heerlijk. Hoewel eersteklas reizen meer schoonheid en comfort biedt, vraagt het ook meer van ons, de reizigers, om deze ervaring te hebben. Economy class vraagt daarentegen een stuk minder bewustzijn bij het reizen. Het brengt ons waar we heen willen, maar veroorzaakt ook vaak een hoop drama, ongemak en onverschilligheid ten aanzien van een positieve levenssfeer met zich mee – het moedigt dat drama, ongemak en die onverschilligheid zelfs aan. Standby, de minst creatieve manier van leven, is het volkomen onbewuste leven. Het is de standaardoptie voor mensen die niet nadenken, die onverantwoordelijk zijn en slecht voorbereid; het is de keuze van hen die lijden aan verslavingen of andere zelfdestructieve gewoontes.

Het is belangrijk om te onthouden dat het niet de bestemming is maar de reis zelf waarop ons bewustzijn invloed uitoefent. Het gezegde luidt: 'Je krijgt wat je geeft.' Economy class mag misschien toegankelijker lijken, maar deze ervaring zal je onderweg op energetisch vlak waarschijnlijk veel meer kosten, en je met veel meer ergernissen, problemen, teleurstellingen, gemiste kansen en

psychische klappen opzadelen dan een eersteklas reis.

Het goede nieuws is: op onze levensreis kan iederéén eersteklas reizen. Hoewel het kan lijken alsof je geen keuze hebt in de manier waarop je reist, alsof standby of economy het enige is wat je te wachten staat of wat je je kunt veroorloven, is dat niet echt zo. Het is in werkelijkheid het enige wat je jezelf veroorlooft.

Laat ik het duidelijk stellen – ik wil niet suggereren dat je fysiek eersteklas zou moeten reizen over deze Aarde, want daar gaat het niet om. Wat ik wil zeggen is dat de kwaliteit van je levensreis, je ervaring van het leven, eersteklas kan zijn als je dat wilt.

En dat is geen aanbieding die je kunt kopen. Eersteklas door het leven reizen is een privilege dat je moet verdienen, en dat doe je door liefde te verkiezen boven angst. Het gaat niet altijd gemakkelijk (hoewel het steeds gemakkelijker wordt), maar het geeft je wel de beste kwaliteit reiservaringen. Eersteklas reizen in het leven is reizen met de snelheid van liefde. Het verlangt van je dat je veel bewuster reist, veel meer moeite doet om de leiding te nemen over je ervaring, en toch staat het open en is het verkrijgbaar voor iedereen die bereid is de nodige moeite te doen om zijn levensreis op te waarderen.

Reizen met de snelheid van liefde is besluiten dat die opwaardering de moeite waard is. Reizen met de snelheid van liefde is jezelf confronteren met je angsten, inclusief in de verdediging schieten, boosheid, oordelen, veroordeeld en verlaten worden, en onzekerheid; en die patronen bewust afwijzen ten gunste van een betere, meer liefdevolle houding.

Hoe je kunt opwaarderen

Kun je je reis opwaarderen? Ja! Iedereen die bereid is om meer van het leven te vragen en moeite wil doen om het te krijgen, die van zijn of haar levenservaring wil genieten in plaats van te lijden en het slachtoffer uit te hangen, kan reizen met de snelheid van liefde. De enige voorwaarde is dat je ervoor openstaat het leven volledig lief te hebben – jouw leven – en iedereen en alles te zien als een leermogelijkheid voor je ziel. Jawel: iedereen en alles!

Van iets houden betekent niet dat je het leuk moet vinden, moet goedkeuren, of zelfs ernaar moet verlangen. Het betekent gewoon dat je accepteert dat dit is wat er gebeurt, en als dat niet gebeurt op een manier waar jij blij van wordt, weet dan dat je kunt kiezen hoe je erop reageert. Je kunt er een slachtoffer van zijn of er meer liefde heen sturen – ook naar jezelf – zodat je reactie erop verandert in iets pro-actiefs, creatiefs, iets dat juist goed voor je is.

Het is een uitdaging om eerste klas door het leven te reizen, want ik weet zeker dat je veel mensen en dingen kunt bedenken waar je niet echt dol op bent. Ik zeg niet dat je zou moeten houden van pijn lijden of van de verschrikkelijke en zelfs kwaadaardige dingen die onderdeel van het leven kunnen zijn, maar wel dat je het fijn vindt dat je leeft, en dat je al je levenservaringen met liefde tegemoet treedt. Zodra je besluit dat je houdt van je leven en alles aanvaardt, en ervoor kiest om vanuit liefde te reageren, zul je nooit meer in die ‘touringcar van de angst’ door het leven rijden. Als je eenmaal de meer bevrijde en vredige manier van leven hebt ervaren zul je alleen die nog willen, verlangen, en inzien dat het de enige manier is om te vliegen.

Ja, ik weet wel dat van alles houden een onmogelijke voorwaarde lijkt te zijn, en het is zeker niet gemakkelijk. Ik kan op dit moment heel wat dingen bedenken, zowel op persoonlijk als op politiek vlak, die vanuit een egostandpunt bekeken mijn gevoel voor gerechtigheid frustreren en zelfs mijn woede opwekken, en ik houd zeker niet van dat soort dingen. En toch belandt mijn persoonlijke vlucht door die energie van boosheid en wrok slechts in een vrije val.

Stel bijvoorbeeld dat je een hekel hebt aan je lichaam. Als je die energie op je lichaam projecteert veroorzaakt je depressie, angst, schaamte en een laag zelfbeeld, allemaal dingen waarvan we weten dat ze geen vrede, liefdevolle flow creëren. Omdat die negatieve gevoelens zich door je lichaam gaan verspreiden kun je je aangetrokken voelen tot negatieve keuzes, zoals een enorme portie Häagen-Dazs-ijs naar binnen werken terwijl je reality shows over afvallen bekijkt, of laat opblijven en computerspelletjes spelen tot in de kleine uurtjes, in plaats van jezelf een goede nachtrust te gunnen, of stiekem sigaretten roken terwijl je de hond uitlaat

– keuzes die er alleen maar voor zorgen dat je lichaam zich nog beroerder voelt dan daarvoor, waardoor je een vicieuze neerwaartse spiraal creëert.

Als je daarentegen van je lichaam houdt en accepteert hoe je lichaam op dat moment is, zul je de geblokkeerde en stagnerende energie losmaken waardoor je lichaam niet het voertuig kan zijn dat je graag zou willen. Als je je lichaam met liefde behandelt – het gezond voedsel, de beweging en de slaap geeft die het nodig heeft – zal het reageren door het lichaam te worden waarvan je echt houdt. Het gaat erom de focus van je aandacht te verleggen naar manieren om van je lichaam te houden, door het de behandeling te geven die haar behoeften het best dient.

Een andere manier om van je lichaam te houden is om te waarderen hoe genereus het is, ook al lijkt het niet bepaald op, of gedraagt het zich niet zoals jij zou willen. Als je bijvoorbeeld mollig bent rond je taille, wees dan dankbaar dat je nog steeds mobiel bent en overal komt waar je wilt. Maak dan uit waardering voor dit feit elke dag een korte wandeling. Als je tanden scheef staan en een beetje aanslag vertonen, wees dan blij dat je überhaupt tanden hebt en neem dan wat meer tijd om ze te poetsen en te flossen. Als je spijsverteringsproblemen hebt waardoor je een opgeblazen gevoel krijgt en last hebt van gasvorming, respecteer dan dat je lichaam je laat weten wat niet goed is voor haar, waardoor het je waarschijnlijk heel wat ernstiger maagkwalen bespaart. Word je uit erkentelijkheid daarvoor een beetje bewuster van het voedsel dat ervoor zorgt dat je lichaam zo negatief reageert. Het punt is: wát je aversie of frustratie ook moge zijn: het zou veel erger kunnen zijn, dus verander je houding en hou van deze hele menselijke belevenis, inclusief de lastige dingen en frustraties die je misschien ervaart.

Eersteklas vliegen is natuurlijk

Ervoor kiezen om door het leven te gaan in angst en negativiteit, zoals de meeste mensen doen, gaat in tegen de natuurlijke flow en tegen het Universele welzijn. Het leidt ertoe dat je onder de duistere wolken van kommer en kwel blijft hangen en weerhoudt je ervan