

Sarah Prout



# Lief universum

200 mini-meditaties om angst te overwinnen  
en liefde te omarmen

*Voor de liefde van mijn leven,  
Sean Patrick Simpson*

Lief Universum – Sarah Prout

Oorspronkelijke titel: Dear Universe

© 2019 Sarah Prout

Illustraties © 2019 Katelyn Morse

Oorspronkelijke uitgever: Houghton Mifflin Harcourt, Boston, New York 2019

© 2023 Ned. editie: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk

Nederlandse vertaling: Rob Pijpers

Foto auteur: Jackie Kessler

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

## Deel 1: Hoe ik in gesprek raakte met het universum ..... 7

Het eerste vermoeden .....	8
Liefde boven angst verkiezen .....	10
Je plechtige uitnodiging aannemen .....	12
Eenheid vinden .....	14
Levend op gebed .....	15
Alles is energie .....	16
Het goddelijke ontwerp .....	18

## Deel 2: 100 mini-meditaties om angst te overwinnen ..... 21

1 Aangevallen .....	23	30 Geschokt .....	55
2 Afgeleid .....	24	31 Gespannen .....	56
3 Afgesneden .....	25	32 Gestrest .....	57
4 Afstandelijk .....	26	33 Getraumatiseerd .....	58
5 Afwerend .....	27	34 Getriggerd .....	59
6 Agressief .....	28	35 Gevangen .....	60
7 Angstig .....	29	36 Hopeloos .....	61
8 Argwanend .....	30	37 Hulpeloos .....	62
9 Bang .....	31	38 Humeurig .....	63
10 Bedroefd .....	32	39 Jaloers .....	64
11 Beduusd .....	34	40 Kapot .....	65
12 Behoedzaam .....	35	41 Kritisch .....	66
13 Bekommerd .....	36	42 Kwaad .....	67
14 Beschaamd .....	38	43 Kwetsbaar .....	68
15 Bevreesd .....	39	44 Leeg .....	69
16 Bezorgd .....	40	45 Lelijk .....	70
17 Boos .....	41	46 Lui .....	71
18 Controlerend .....	42	47 Lusteloos .....	72
19 Depressief .....	43	48 Machteloos .....	73
20 Doodsbang .....	44	49 Manipulatief .....	74
21 Eenzaam .....	45	50 Manisch .....	75
22 Egoïstisch .....	46	51 Negatief .....	77
23 Geblokkeerd .....	47	52 Nutteloos .....	78
24 Gebroken .....	48	53 Obsessief .....	79
25 Gebruikt .....	50	54 Onbegrepen .....	80
26 Geërgerd .....	51	55 Onbehaaglijk .....	81
27 Gegeneerd .....	52	56 Onbemind .....	82
28 Gekweld .....	53	57 Onbevredigd .....	84
29 Gepijnigd .....	54	58 Ondankbaar .....	85

59 Onderdrukt .....	86
60 Ongehoord .....	87
61 Ongelukkig .....	88
62 Ongewis .....	89
63 Ongezien .....	90
64 Onrustig .....	91
65 Onveilig .....	92
66 Onverschillig .....	93
67 Onvolmaakt .....	94
68 Onzeker .....	96
69 Opgefokt .....	97
70 Overbelast .....	98
71 Overwerkt .....	99
72 Paniekerig .....	100
73 Paranoïde .....	101
74 Pessimistisch .....	102
75 Rigide .....	103
76 Schuldig .....	104
77 Suïcidaal .....	105
78 Vastgelopen .....	106
79 Verdoofd .....	107

80 Verlaten .....	108
81 Verlegen .....	109
82 Verloren .....	110
83 Vermoeid .....	111
84 Venederd .....	112
85 Veroordeeld .....	113
86 Veroordelend .....	114
87 Verraden .....	115
88 Verscheurd .....	116
89 Verslaafd .....	117
90 Verslagen .....	118
91 Verstikt .....	119
92 Verveeld .....	120
93 Vervreemd .....	121
94 Verward .....	122
95 Verwend .....	123
96 Waardeloos .....	124
97 Woedend .....	125
98 Wraakzuchtig .....	126
99 Wreeddaardig .....	127
100 Ziek .....	128

**Deel 3: 100 mini-meditaties om liefde te omarmen** ..... 129

1 Aanwezig .....	131
2 Attent .....	132
3 Bemind .....	133
4 Beschermd .....	134
5 Betoverend .....	135
6 Bewust .....	136
7 Briljant .....	137
8 Bruisend .....	138
9 Creatief .....	139
10 Dankbaar .....	140
11 Devotie .....	141
12 Doelgericht .....	142
13 Eerbiedig .....	143
14 Eerlijk .....	144
15 Empowered .....	145
16 Energiek .....	146
17 Enthousiast .....	147
18 Evenwichtig .....	148
19 Expansief .....	149
20 Expressief .....	150
21 Feestelijk .....	151
22 Flow .....	152
23 Geaard .....	153
24 Gefocust .....	154

25 Geheeld .....	155
26 Geïnspireerd .....	156
27 Gekoesterd .....	157
28 Geleid .....	158
29 Geliefd .....	159
30 Geluk hebben .....	160
31 Gelukkig .....	161
32 Gelukzalig .....	162
33 Gemotiveerd .....	163
34 Genereus .....	164
35 Gepassioneerd .....	165
36 Gesteund .....	166
37 Getroost .....	167
38 Gewaardeerd .....	168
39 Gezien .....	169
40 Gretig .....	170
41 Grootmoedig .....	171
42 Heel .....	172
43 Helder .....	173
44 Hemels .....	174
45 Hoffelijk .....	175
46 Hoopvol .....	176
47 Hulpvaardig .....	177
48 Intuïtief .....	178

49 In vervoering .....	179	75 Stil .....	205
50 Kalm .....	180	76 Stoer .....	206
51 Kwetsbaar .....	181	77 Tevreden .....	207
52 Krachtig .....	182	78 Toegewijd .....	208
53 Liefhebbend .....	183	79 Tolerant .....	209
54 Meedogend .....	184	80 Trots .....	210
55 Moedig .....	185	81 Uitgerust .....	211
56 Mooi .....	186	82 Uniek .....	212
57 Nieuwsgierig .....	187	83 Veilig .....	213
58 Onbaatzuchtig .....	188	84 Veranderingsgezind .....	214
59 Oneindig .....	189	85 Verbonden .....	215
60 Ontroerd .....	190	86 Vergevingsgezind .....	216
61 Ontspannen .....	191	87 Verlicht .....	217
62 Open .....	192	88 Verrukt .....	218
63 Opgelucht .....	193	89 Vertrouwend .....	219
64 Opgetogen .....	194	90 Voldaan .....	220
65 Opgewekt .....	195	91 Vredig .....	221
66 Overgegeven .....	196	92 Vreugdevol .....	222
67 Overvloedig .....	197	93 Vrij .....	223
68 Positief .....	198	94 Waardevol .....	224
69 Schaamteloos .....	199	95 Welgevoed .....	225
70 Sensueel .....	200	96 Welkom .....	226
71 Sereen .....	201	97 Welverend .....	227
72 Sexy .....	202	98 Zachtaardig .....	228
73 Speels .....	203	99 Zelfverzekerd .....	229
74 Sterk .....	204	100 Zichtbaar .....	230

**Deel 4: Manifesteren in de praktijk** ..... 231

De 10 fundamentele elementen van manifestatie ..... 233

Aanvullende activiteiten als hulp bij het manifesteren ..... 236

Hoe maak je jouw eigen visualisatie bord ..... 236

Ontwerp jouw gewijde ruimte ..... 237

Dagelijkse rituelen voor het onderhouden van de connectie met het Universum ..... 239



*Deel 1*

# HOE IK IN GESPREK RAAKTE MET HET UNIVERSUM

*'Intuïtie is een spirituele gave en verklaart niet, maar wijst de weg'*

– Florence Scovel Shinn



## Het eerste vermoeden

Mijn intuïtie zei me dat het hoog tijd werd om weg te gaan. Het was 31 december 2008. Ik was net 29 geworden en beleefde de zoveelste tamme en verloren oudejaarsavond. Mijn kinderen sliepen en mijn echtgenoot en ik keken naar een film om zo samen het nieuwe jaar in te luiden. Max had op zijn 'herenzetel' plaatsgenomen, een cadeau van zijn ouders voor zijn veertigste verjaardag. Ik zat op de nepfluwelen bank aan de andere kant van de kamer. Zo konden we veilig afstand bewaren.

De film was bar slecht. Ik kan me de titel ervan zelfs niet herinneren. Het enige wat ik me herinner is dat mijn echtgenoot me verweet dat ik een slechte keuze had gemaakt en boos was op mij omdat de film hem teleurstelde en zijn stemming bedierf. Hij kon zich overall boos om maken. Tijdens de tien jaren van onze relatie hadden we elkaar amper kunnen verdragen en al helemaal niet gelukkig kunnen maken. Soms vielen er klappen wanneer ik voor mezelf opkwam en mijn stem verhief. De eerste keer was toen ik vier maanden zwanger was van mijn zoontje. Ik werd hardhandig tegen het handdoekenrek in de badkamer gedrukt. Het koude metaal porde in mijn ruggengraat terwijl ik mijn bolle buik probeerde te beschermen tegen zijn vuistslagen.

Tien jaren lang had ik me eenzaam gevoeld en beschaamd om het geweld dat onze relatie kenmerkte. Toch ging ik niet bij hem weg, vooral omdat ik hoopte dat hij zou veranderen. Max (niet zijn echte naam) beloofde keer op keer dat hij zijn leven zou 'beteren' na de zoveelste gewelddadige ruzie. Ons humeur en gedrag waren nog veranderlijker dan het weer in Melbourne in Australië, waar we toen woonden. Er wordt wel gezegd dat Melbourne vier wisselende seizoenen per dag kent en zo had je ook mijn huwelijk met Max kunnen typeren. Wanneer hij spijt had van een uitval zat ik op het vinkentouw, en andersom gold dat ook – we waren zagezegd verdwaald in een doolhof. Allebei werden we door onze emoties op het sleeptouw genomen.

Deze oudejaarsavond baarde niet alleen woede, maar ook verandering. Nadat Max slechtgeluimd naar bed was gegaan, trok ik mijn pluizige witte jurk aan. Ik stopte mijn iPod in mijn zak en liep de tuin in om naar het vuurwerk te kijken. Het was bijna middernacht.

Ik herinner me dat ik het koud had terwijl ik op de traptreden zat die uitkeken op het kumquatboompje in de achtertuin. In de verte hoorde ik mensen lachen en champag-



nekurken knallen. Er klonk luide muziek en nu en dan ging vuurwerk af. Ik voelde me heel alleen, eenzaam, ongezien en onbemind.

Ik deed de oortjes van de iPad in en luisterde naar klassieke muziek. Even voor klokslag twaalf uur hoorde ik mensen aftellen en barstte ik uit in snikken. De tranen prikten in mijn ogen en liepen over mijn wangen. Op dat ontvucherende ogenblik – het was alsof ik een ijsklontje had ingeslikt – werd me glashelder wat me te doen stond. Ik keek omhoog naar de hemel en smeekte Het Universum:

### *Lief Universum,*

Neem alsjeblieft deze pijn weg. Ik wil me niet nog een jaar lang eenzaam voelen.  
Help me een uitweg te vinden. Help me hier weg te gaan.  
Help me aan een oplossing.

Op dat punt in mijn leven gekomen bezat ik geen geld, erg weinig zelfvertrouwen en geen enkel idee hoe ik uit een tienjarig huwelijk met twee kleine kinderen kon stappen om een nieuw leven te beginnen. Ik kon niet vermoeden dat dit pijnlijke moment de beslissende stoot werd achter mijn wens tot verandering. De waarheid luidt dat als dingen pijnlijk genoeg worden je wel in beweging moet komen. Maar weglopen gaat zeker niet vanzelf. Gemiddeld probeert iemand die vastzit in een gewelddadige relatie zeven keer weg te komen alvorens voorgoed de deur achter zich dicht te trekken. Want elke poging om de situatie te ontvluchten stort je in het ongewisse.

Ik deed zeker negen vergeefse pogingen. Toen ik uiteindelijk voldoende moed verzaamelde om Max te verlaten, bestond mijn bagage uit meer dan 30 duizend dollar schuld, twee koffers en een hart vol hoop op een betere toekomst. Er waren dagen dat ik niet wist hoe ik van mijn povere sociale uitkering mijn kinderen te eten kon geven. Tegelijk gaf mijn nieuwverworven vrijheid me een euforisch gevoel. Voor de eerste maal in mijn volwassen leven kende ik gemoedsrust.

Als je me toen had verteld – op dat tijdstip in mijn leven – dat ik tien jaar later met mijn soulmate, vier kinderen en drie honden in Las Vegas zou wonen en een bedrijf had met een miljoenenomzet dat mensen in de hele wereld leerde hun verlangens waar te maken, had ik je vermoedelijk voor gek verklaard!

Daarin schuilt de schoonheid van ons leven – dat de pijn de toegangspoort is tot verandering wanneer je je weg in het leven leert vinden door te spelen met de energieën van Het Universum.

# Liefde boven angst verkiezen

Wij mensen zijn van nature uitgerust met gevoelens. Veranderingen in ons leven komen tot stand door op onze gevoelens te reageren. Eigenlijk is de belangrijkste reden dat we in beweging komen (met welk doel ook) dat ons buikgevoel en onze intuïtie ons daartoe aansporen. We trekken onze conclusies en doen wat ons te doen staat. Daarnaast kleuren onze persoonlijke levenservaringen onze oordelen: zien we de zon vaker in het water schijnen of is voor ons het glas vaker halfleeg dan halfvol?



Of we onze bewuste emoties nu gevoel, intuïtie, empathie, zelfbesef of bewustzijn noemen – wij zelf zijn de voortbrenger van deze emoties. Er zijn honderden soorten emoties en gevoelens, en er zijn honderden woorden of namen om te omschrijven of benoemen wat de heel uiteenlopende voorvallen in het leven in ons teweegbrengen. Onze emoties lopen uiteen van euforie tot diepe wanhoop. Maar altijd kun je kiezen: sluit je je af (uit vrees) of sta je open voor de werkelijkheid van het moment (uit liefde). Eenvoudig gezegd: ofwel ben je je bewust dat je de emoties kunt sturen en zo een nieuwe werkelijkheid onder ogen kunt zien ofwel val je ten prooi aan angst en wanhoop. De angst sluit je af van je onbegrensde mogelijkheden. Vergelijk het met het wegvallen van een internetverbinding. Maar je kunt altijd de verbinding herstellen en je weer in de dans van het leven voegen.

Bedenk daarbij dat je niet altijd zult kiezen voor liefde. Dat kan ook niet, want angst en zelfs negativiteit kunnen tot doel hebben om je te helpen leren en groeien. Emotioneel om kunnen gaan met tegenslagen in het leven kan ongehoorde krachten aanboren.

Zolang je beseft dat je deze krachten kunt sturen en erop vertrouwt dat wat jou overkomt in je levensverhaal past en waardevol is, lijken de nukken en grillen van het leven je minder te kunnen deren.

Je spirituele reis draait om dit bewustzijn én om kunnen vergeten.

Die les leerde mijn soulsister Dallyce me. Ze leerde me dat het in orde is om soms iets te vergeten zolang je je bewust bent dat alles wat je meemaakt een hoger doel dient. Er komen perioden waarin vergeten de overhand heeft boven bewustzijn, en omgekeerd. Haar wijze les is dat 'het prima is zoals het is' waar je ook tegenaan loopt.