



Trouw aan jezelf

TROUW aan Jezelf

Trouw aan jezelf

Jezelf zijn

Trouw aan jezelf

© Copyright: Gurubesar Lancar Ida-Bagus / R.R. Purperhart

© Bibliografie, foto's en illustraties: Vishnuh-Society

© Copyright

Vishnuh-Society Suriname

Vishnuh-Society Brazil

Vishnuh-Society the Netherlands

Auteur

Lancar Ida-Bagus

Gurubesar en Overste van het Vishnuh-Genootschap

Enige kleinzoon van de laatste afstammeling van de Majapahit-dynastie:

Bupathi Amat Paul Bolkiyah Ida-Bagus († 1965, Suriname)

Inhoud

" Trouw Blijven: Levenslessen in Stilte en Kracht " Het Recht om Jezelf te Zijn"	10
Voorwoord – Waarom dit boek moest ontstaan	10

Trouw aan jezelf

Hoofdstuk 1 – Over Geld, Geven en Grenzen	12
Vrijheid zonder Maskers	14
Hoofdstuk 2 – De Prijs van Goedkeuring.....	17
Hoofdstuk 3 – Kwetsbaarheid als Kracht	21
Hoofdstuk 4 – De Kracht van Grenzen Stellen	25
Hoofdstuk 5 – Het Belang van Zelfzorg.....	29
Hoofdstuk 6 – Het Omarmen van Imperfectie	33
Hoofdstuk 7 – Het Vinden van Innerlijke Rust	37
Hoofdstuk 8 – Het Omarmen van Je Eigen Uniekheid	42
Hoofdstuk 9 – De Kracht van Grenzen Stellen	47
Hoofdstuk 10 – Zelfvergeving en Groei.....	53
Hoofdstuk 11 – Leven in het Moment: De Kracht van Aanwezigheid ..	60
Hoofdstuk 12 – Vertrouwen in het Onbekende: De Kracht van Overgave.....	67
Hoofdstuk 13 – Blijf Trouw aan Jezelf: De Kracht van Zelfliefde, Grenzen en Innerlijke Vrijheid	74
Hoofdstuk 14 – Het Pad van Innerlijke Kracht: Vertrouwen, Zelfbewustzijn en Vrijheid	81
Hoofdstuk 15 – De Kracht van Grenzen: Jezelf Beschermen en Respecteren.....	88
Hoofdstuk 16 – Maskers Af: De Vrijheid van Authenticiteit.....	97
Hoofdstuk 17 – Authenticiteit: Leven in Harmonie met Jezelf.....	104
Hoofdstuk 18 – De Moed om Je Eigen Pad te Volgen: Het Ontwaken van Persoonlijke Kracht.....	110

Nawoord – Terug naar de Kern	115
------------------------------------	-----



Trouw aan jezelf

"Trouw Blijven: Levenslessen in Stilte en Kracht"

Het Recht om Jezelf te Zijn"

Voorwoord – Waarom dit boek moest ontstaan

Over de noodzaak van trouw zijn aan jezelf in een tijd van uiterlijke druk

We leven in een tijd waarin verwachtingen van buitenaf vaak luider klinken dan de stem van ons eigen hart. Er wordt ons verteld hoe we moeten leven, wat succes betekent, en wanneer we geslaagd zijn als mens. In die wirwar van eisen, rollen en beelden is het maar al te makkelijk om het contact met jezelf te verliezen. Toch geloof ik dat juist in deze tijd de trouw aan jezelf geen luxe is, maar een noodzaak.

Dit boek moest ontstaan uit een diep innerlijk besef: als we onszelf blijven verloochenen om te voldoen aan wat anderen van ons verwachten, raken we niet alleen ons kompas kwijt, maar ook onze levensvreugde. Trouw zijn aan jezelf betekent niet dat je de wereld de rug

toekeert. Integendeel. Het betekent dat je leert leven van binnenuit, met moed, kwetsbaarheid en helderheid – en dat je vandaaruit je plek inneemt in de wereld.

Wat je in dit boek vindt, is geen pasklare handleiding of moreel betoog, maar een persoonlijke zoektocht. Ik neem je mee langs momenten van twijfel, strijd en inzicht, in de hoop dat jij daarin iets van jezelf herkent. Misschien helpt het je om je eigen waarheid weer te horen – of om haar eindelijk toe te laten.

Want wie trouw blijft aan zichzelf, is nooit werkelijk alleen.

Hoofdstuk 1 – Over Geld, Geven en Grenzen

Geld is meer dan een ruilmiddel – het is een spiegel. Van vertrouwen, van verbinding, van waardering. Maar ook van misbruik, controle en angst. Hoe we met geld omgaan, zegt iets over onze relatie met overvloed en schaarste, met geven en ontvangen.

Geven is helend wanneer het vrij is, wanneer het komt uit een plek van overvloed. Dan voedt het zowel de gever als de ontvanger. Maar geven dat voortkomt uit plicht, schuldgevoel of angst om tekort te schieten, put uit. Dan is het geen liefde meer, maar overleving.

Grenzen zijn hierin onmisbaar. Ze zijn geen muren, maar poorten. Ze bepalen wat jou voedt, en wat jou uitput. Leren zeggen: "nee", is geen egoïsme, maar een daad van zelfrespect. Het is erkennen dat jouw energie ook heilig is.

Het Belang van 'Nee'

"Nee" zeggen is een kunst. Niet omdat je wilt afsluiten, maar omdat je trouw wilt blijven aan wat voor jou klopt. In een wereld die vaak verwacht dat we altijd