



Trouw aan jezelf

TROUW aan Jezelf

Jezelf zijn

Lancar Ida-Bagus

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)

Trouw aan jezelf

Inhoud

.....	11
Trouw Blijven:	13
Voorwoord – Waarom dit boek moest ontstaan	13
Hoofdstuk 1 – Over Geld, Geven en Grenzen	15
Hoofdstuk 2 – De Prijs van Goedkeuring.....	25
Hoofdstuk 3 – Kwetsbaarheid als Kracht	31
Hoofdstuk 4 – De Kracht van Grenzen Stellen	37
Hoofdstuk 5 – Het Belang van Zelfzorg.....	40
Hoofdstuk 6 – Het Omarmen van Imperfectie	44
Hoofdstuk 7 – Het Vinden van Innerlijke Rust	49
Hoofdstuk 8 – Het Omarmen van Je Eigen Uniekheid	54
Hoofdstuk 9 – De Kracht van Grenzen Stellen	60
Hoofdstuk 10 – Zelfvergeving en Groei.....	66
Hoofdstuk 11 – Leven in het Moment: De Kracht van Aanwezigheid	73
Hoofdstuk 12 – Vertrouwen in het Onbekende: De Kracht van Overgave	80
Hoofdstuk 13 – Blijf Trouw aan Jezelf: De Kracht van Zelfliefde, Grenzen en Innerlijke Vrijheid	86
Hoofdstuk 14 – Het Pad van Innerlijke Kracht: Vertrouwen, Zelfbewustzijn en Vrijheid	94

Hoofdstuk 15 – De Kracht van Grenzen: Jezelf Beschermen en Respecteren	101
Hoofdstuk 16 – Maskers Af: De Vrijheid van Authenticiteit	110
Hoofdstuk 17 – Authenticiteit: Leven in Harmonie met Jezelf	117
Hoofdstuk 18 – De Moed om Je Eigen Pad te Volgen: Het Ontwaken van Persoonlijke Kracht.....	125
Nawoord – Terug naar de Kern	131



Trouw aan jezelf

Trouw Blijven:

Voorwoord – Waarom dit boek moest ontstaan

Levenslessen in Stilte en Kracht. Het Recht om Jezelf te Zijn"

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 toekent. Integendeel. Het betekent dat je leert leven

Trouw aan jezelf

van binnenuit, met moed, kwetsbaarheid en helderheid – en dat je vandaaruit je plek inneemt in de wereld.

Wat je in dit boek aantreft, is geen kant-en-klare handleiding, geen verzameling antwoorden die je zonder meer kunt toepassen, en ook geen opgeheven vingertje dat vertelt hoe je zou moeten leven. Het is veeleer een openhartige tocht door de kronkels van het bestaan: een reis langs momenten van twijfel en verwarring, maar ook langs de stille triomfen van inzicht en helderheid.

Ik nodig je uit om mee te wandelen door deze ervaringen – niet als volger, maar als medereiziger. Misschien herken je in de verhalen iets van je eigen worstelingen, misschien ontdek je er een onverwachte spiegel die je herinnert aan de kracht en kwetsbaarheid die je in jezelf draagt.

Het zou zomaar kunnen dat je hierdoor dichterbij komt bij je eigen stem, je eigen waarheid, die soms diep verborgen ligt onder het lawaai van verwachtingen en opgelegde zekerheden.

Want uiteindelijk is dit geen zoektocht naar een universele waarheid, maar naar echtheid. En wie trouw

Trouw aan jezelf