

Jeanne Ruland

# De kracht van zegening

*Licht en liefde in je leven  
en de wereld brengen*



Uitgeverij Akasha



# Inhoud

Voorwoord 10

**Inleiding 15**

De schaal met licht 16

De vijfde kamer van ons hart 19

Van zelfliefde naar naastenliefde 21

Wat betekent zegenen? 28

Zegen in de geschiedenis van de mensheid 33

**Praktisch deel 43**

Zelfredzaamheid en zegen 44

Handleiding om te zegenen 45

LoA (Law of Attraction) – de wet van aantrekking 60

Ho'oponopono – harmonie creëren 64

Andere manieren om te zegenen 67

De zegen uit de natuur 69

Het medicijnwiel – de zegen van de vier  
windstreken 70

Zegen in de loop van het leven 80

Een zegenrijk verhaal	89
Jaarvooruitzicht	91
Vragenlijst: Doelstelling voor het nieuwe jaar	93
Vragenlijst: Tiki's – spirits – het spirituele team in het nieuwe jaar	96
Zegening en meditatiereis naar het zielenteam in het nieuwe jaar	98
Zegening van het nieuwe jaar	107

Nawoord 109

Over de auteur 111



# Voorwoord

Mijn hart ging eens naar het hemelse rijk.

Toen het terugkwam, vroeg ik het:

‘Wat heb je meegebracht, mijn hart?’

Het zei: ‘Liefde, zegen en dankbaarheid,  
want die zijn in het hemelrijk thuis.’

Ik voel me al van kindsbeen af gezegend – hoewel ik niet bepaald een gemakkelijke jeugd heb gehad en net als veel andere mensen ups en downs heb gekend. Maar er was altijd iets in me waardoor ik me weer oprichtte en wat me op de goede weg bracht. Als kind al kon ik engelen en spirituele wezens zien, ik praatte erover en schilderde ze. Ik heb ervaren hoe ze ons in hun licht hulden, ons droegen en ons weer vertrouwen, hoop, inzicht en moed stuurden in uitzichtloos lijkende situaties. Als we positief, vol vertrouwen en vol vreugde door het leven gaan, zal het leven ons telkens weer in deze gouden trillingen plaatsen.

Mijn oma noemde me vaak ‘zonnetje’. Ik voel heel vaak een gouden, optimistische, enorme levensvreugde in me, omdat de engelen me zeer dierbaar zijn. Ervaringen opdoen in het leven, veel leren en veel meemaken hebben me altijd al veel plezier gedaan.

De wezens van het licht sturen ons zegen, vertrouwen, hoop, nieuwe wegen en verrassende wendingen als we ons openstellen voor de hogere spirituele rijken. Ik nam de engelen vooral waar als het leven donkerder leek dan ooit. Door een eenvoudig kort gebed kunnen we de hemelse machten oproepen, waarna ze ons hun zegen geven, ons omhullen en ons leiden in elke situatie van het leven.

Ik herinner me een heel donkere, eenzame nacht, een waarin ik heel veel verdriet en pijn had. Mijn broer was dood! Ik stond verbijsterd voor dit grote, zwarte gat, niet wetend hoe het verder moest, en vroeg naar de zin van het leven als we uiteindelijk toch allemaal doodgaan. Ik, net negentien jaar oud, worstelde met de vraag ‘waarom?’ Het was nacht en ik kon niet goed slapen. Onrustig lag ik maar te woelen en te draaien. Het zwart leek me te omhullen en me op te slokken. Ik hield innige dialogen met mezelf. Het leek of ik gevangenzat in een tussenwereld: ik was niet wakker, maar ik sliep ook niet. Er doken allerlei beelden op, die ook weer vervaagden. Ik zag mezelf bij een diepe afgrond zitten. Ik had het koud op deze verloren plek en voelde de kou tot in mijn botten. Maar de kou kwam niet van buiten, die zat diep binnen in me. Ik overwoog of ik niet beter in de afgrond kon springen. Vurig bad ik om hulp.

Plotseling zag ik gouden vleugels. Ze werden zacht en verwarmend om me heen gelegd. Ze omhulden me, en een gouden licht begon mijn lichaam te verwarmen. Voor het eerst in weken voelde ik weer een innerlijke warmte en een verwarmend licht in mezelf, dat mij steeds dieper

doordrong. De engel omhulde me helemaal en trok me zachtjes weg bij de afgrond. Hij droeg me door een opening terug naar het licht en zette me op een groene wei neer, waar het licht me verblindde. Ik had even tijd nodig om eraan te wennen. Hij bleef bij me en gaf me de volgende boodschap: ‘Nu ben je weer in het leven. Het is nog geen tijd voor jou. Je hebt hier op deze wereld nog een taak. We kunnen sporen van licht in het leven achterlaten zolang het ons gegeven is. Ik stuur je hulp.’

Nog geen twee dagen later leerde ik iemand kennen die me op een fantastische manier door deze rouwperiode heen terug naar het leven begeleidde. Dat was een grote zegen.

Soms openbaart de zegen in het leven zich veel later. Achteraf ben ik blij met mijn unieke weg en alles wat ik daardoor heb geleerd en meegemaakt. Elke moeilijke ervaring in het leven stelt ons meer open voor compassie. De zegen kan op diverse manieren ons leven beïnvloeden. Als we ons daarop afstemmen, kunnen we die zegen in zijn verschillende vormen herkennen en zelf een zegen worden – voor onszelf, voor onze medemensen en voor de hele schepping.

We zijn allemaal in staat om boven onszelf uit te groeien als we ons hart openen om de zegen te ontvangen. Ik heb in mijn korte leven hier op aarde zo veel meegemaakt dat ik niet meer in engelen *geloof*, maar *weet* dat ze er zijn, met hun licht, de zegen die ze verspreiden en hun eeuwige liefde. Dit boek gaat niet over engelen, hoewel ik vaak juist uit hun rijken heel veel zegen en kracht heb ondervonden tijdens mijn reizen over de hele

aardbol. Met dit boek wil ik je laten kennismaken met de kracht van het zegenen, die heel veel verschillende vormen kan aannemen en elk levensgebied positief kan beïnvloeden.

Als we naar de niveaus van de meesters en de engelen kijken, is ‘zegen geven’ datgene wat verlichte wezens van een hogere orde doen. Ze zegenen onze weg op aarde. Ze geven ons zegen, altijd en overal. Kijk maar om je heen: overal op de wereld vinden we heilige beelden met zegenende gebaren: moeder Maria, Jezus Christus, Boeddha, Kwan Yin, Krishna, Lakshmi en andere heiligen en opgestegen meesters. Zegenen is een van de krachtigste, meest voorkomende en heiligste gebaren die er zijn en onmisbaar op onze weg naar zelfredzaamheid.

Stop nu met lezen en leg dit boek even aan de kant.

Sluit je ogen en stel je een meester of meesteres van je hart voor. Voel de stroom licht en zegen die van diegene uitgaat. Voel hoe deze kracht in je stroomt, je omhult, je doordringt. Adem deze zegenrijke stroom in je hele wezen in.

Zodra je helemaal gevuld bent met zegenende energie, kun je deze vanuit je diepste kern naar de wereld uitstralen.

Deze stroom is er altijd, voor iedereen die zich ervoor opent. Hij droogt nooit op. En eenieder van ons kan zich op deze sterke stroom van de zegening

afstemmen. Herhaal deze kleine oefening een paar keer per dag.

Al langere tijd ben ik diep geraakt door de Aloha- en Huna-spirit, die me ertoe hebben bewogen om de weg van de liefde en de levensstroom te gaan. Ik voel me heerlijk gedragen door deze spirit. Dankbaarheid en zegening leiden tot genezing. Zegen geeft ons altijd kracht om onze unieke weg op aarde vol vertrouwen te bewandelen. Zegen ervaren, op welke manier dan ook, is een van de belangrijkste keerpunten in het leven. Ik wil je meenemen op de reis naar het gouden licht van de zegen, dat voor alle mensen en de hele schepping is bedoeld en voor iedereen toegankelijk is. Zegen is een krachtige energiestroom, een sterke golf die je draagt. Geef jezelf de macht om te zegenen, zegen uit te stralen en de zegen te ontvangen die in dit universum op je wacht. Als je je innerlijke zender afstemt op zegen, zal een gouden krachtstroom je vrede, gezondheid, geluk en vrijheid schenken en je naar een nieuw tijdperk dragen.

Er is niets te doen.

Er zijn is al genoeg. Ik ben gezegend!

Als ik een impuls in mijn hart voel, handel ik.

Ik adem liefde in!

Ik adem dankbaarheid en zegen uit!

Ik voel me gezegend met elke ademhaling.

**Aloha nui loa!**

**Jeanne Ruland**





## Wat betekent zegenen?

Het woord 'zegenen' stamt af van het Latijnse *signare*, dat 'van een teken voorzien' betekent. In de religie is het een welgemeende spreuk of een gebed. In onze streken verstaan we onder een zegen de vraag om goddelijke bescherming voor iets of iemand.

Zegen komt van een hogere instantie, uit een hogere spirituele dimensie. Door de zegen krijgt iets of iemand zijn deel van de 'goddelijke lichtkracht' die het hele universum doordringt. In het dagelijks leven en in onze taal gaan overal zegenspreuken verborgen, bijvoorbeeld in de huiszegen op Driekoningen, waarbij men met krijt de letters C+M+B (*Christus Mansionem Benedicat*, 'Christus zegene dit huis') op de deur schrijft. Ook de nieuwjaarswens 'Veel heil en zegen in het nieuwe jaar', kinderrijmpjes zoals 'Heil, heil en zegen, drie dagen regen', het kloppen op hout en zinnen als 'Je kunt het' of 'Komt goed' zijn zegenende

gebaren en woorden die het goede en het geluk moeten bewerkstelligen.

Veel begroetingsformules wereldwijd bevatten een zegen: het Indiase ‘namasté’ (‘het goddelijke in mij groet en eert het goddelijke in jou’), het Zuid-Amerikaanse ‘in lake’ch’ (‘ik ben een andere jij’), het Hawaïaanse ‘aloha’ (‘mogen wij de liefde delen’), de Maoribegroeting ‘tenā koe’ (‘hallo, bedankt’), het Amerikaanse ‘God bless America’ (‘God zegene Amerika’), het Duitse ‘Grüß Gott’ (‘God begroete u’) enzovoort.

Ieder mens kan zegen uitstralen, zegen geven en door zegen een gespannen situatie kalmeren. Zegen maakt onvermoede positieve krachten vrij. Wie zegent, schenkt welwillendheid, liefde, blijdschap, inspiratie en energie, en bevrijdt zijn medemensen van vloeken en van banden. Zegen maakt ons vrij.

Let op de zegen in je leven.

Wie zegent, wordt gezegend.

Iets zegenen betekent dat je iets potentieel goeds bekrachtigt met woorden, beelden, gebaren en daden, en dat je datgene wat gezegend wordt, met licht verzegelt. De zegen laat de celstructuren van alle levende wezens oplichten en geeft ze schoonheid en vitaliteit. Met dit gebaar brengen we licht in de wereld en laden we energievelden op. Alles wat we geven, komt in veelvoud naar ons terug. De zegen kan worden verbonden met gebaren zoals het opleggen, uitstrekken of openen van de

# Praktisch deel





## Handleiding om te zegenen

Neem even wat tijd, zet wat meditatieve muziek op die je als zegen ervaart. Creëer een ruimte waarin je je kunt ontspannen en gewoon kunt zijn. Lees eerst deze handleiding helemaal door en voer die dan stap voor stap uit.

Leg je handen op je hart. Voel je zelf, het eeuwige licht in je. Stuur waardering en liefde naar je zelf. Laat je zelf groter worden en zich in zijn hele grootsheid en kracht verheffen. Beloof je zelf dat je het vanaf nu wilt vertrouwen en ernaar wilt luisteren, en houd je aan deze belofte.

Word je ervan bewust: 'Ik ben een spiritueel wezen dat een menselijke ervaring doormaakt. Als spiritueel wezen heb ik toegang tot de onbegrensde spirituele ruimte en tot dimensies waar ik me nu nog niet van bewust ben.'

Open je voor de zegenende energie. Zegen komt uit hogere eeuwige dimensies. Stem je nu af op zegen – net zoals je een radio op een gewenste frequentie afstemt. Als je de zegen voelt, je helemaal op de zegen hebt



# Andere manieren om te zegenen

## *De zegen van de meester*

Je bent welkom,  
een kind van het licht,  
een kind van de liefde.  
Eeuwigheid woont in jou.  
Voel onze zegen,  
die altijd met je is.

Zet een afbeelding van je meester of meesteres neer (Jezus Christus, Boeddha, moeder Maria, Kwan Yin enzovoort). Steek een kaars aan en kijk een tijdje in het kaarslicht. Voel de eeuwige vlam in je hart. Kijk vol liefde naar de afbeelding van je meester(es). Sluit je ogen en vraag je meester(es) in gedachten om aan jou te verschijnen.

Stel je diegene zo goed mogelijk voor. Je voelt nu hoe het liefdevolle hart van je meester(es) in jouw hart naar binnen straalt. Je voelt de blik van de ander, je voelt hoe je vanuit het goddelijke niveau wordt bekeken. Open ook je schaduwgebieden, je wonden, je gesloten ruimtes, je binnenste kelder voor deze blik. Laat je helemaal met deze liefdevolle blik bekijken en probeer niets meer te verbergen.



## Het medicijnwiel – de zegen van de vier windstreken

In het medicijnwiel komt de zegen uit alle windstreken. Welke richting we ook kiezen in ons leven, in elke windstreek woont een zegen. We zijn gebonden aan een schepping die van ons houdt en die ons draagt, telkens weer als we ons hart openen. Onze weg is uniek en in vergelijking met de leeftijd van de aarde maar heel kort... en toch kunnen we sporen van het licht achterlaten!

*Oosten – zonsopgang – element Lucht – vlinder/adelaar*

In het oosten komt de zon op en daarmee komt de zegen voor de nieuwe dag. Het oosten staat voor de ochtendschemering, de lente, de geboorte, de vroege jeugd.

Laad je op met de eerste gouden straal van de opgaande zon. Nodig de zegen uit in je dag, en zegen de nieuwe dag met gouden licht.

De wind neemt nieuwe boodschappen voor je mee en brengt je alles wat je moet weten om deze dag te beleven. Stuur de straal van God en de liefde van de engelen naar de nieuwe dag, zodat je vanuit de bron wordt geleid.



## Oefening

Begin de dag met een kleine zegening.

Verbind je met de nieuwe dag. Ga naar buiten, let op het weer, de elementen, de energie die in de lucht zit, de bijzondere trilling van de dag. Probeer je in de dag in te voelen. Elke dag heeft een unieke, heel bijzondere energie. Verbind je met je spirituele wezens (engelen, krachtdieren, meesters). Zodra je hun aanwezigheid voelt, verbind je je met hun zegenende energie en stuur je die naar de nieuwe dag die voor je ligt. Vouw tot slot je handen voor je hart ineen tot een schaal. Voel en kijk wat de spirituele wereld je voor deze nieuwe dag in je handen legt. Dat kan een kleur zijn, een voorwerp, een woord, een zin, een symbool enzovoort. Trek eventueel een kaart uit je favoriete set kaarten voor de nieuwe dag. Begin de dag met een bepaalde intentie en instelling.

Ik doe deze oefening al heel lang. Het is verbluffend hoe goed het eerste gevoel 's morgens, de boodschappen van de spirituele wereld en de zegen voor de dag werken.