

Dit is het tweede exemplaar
33 boodschappen van
Maria Magdalena
die ik op schrift heb gesteld.
Mei 2005, voor reacties
mariandieterman@hotmail.com

MARIA MAGDALENA

33

BOODSCHAPPEN

INHOUDSOPGAVE

- 1. Door begrip vertrouwen**
- 2. Je liefdevol uiten**
- 3. Overgeven in vreugde**
- 4. Respect voor jezelf en de ander**
- 5. Eigen- aardigheden accepteren**
- 6. Leren inkeren**
- 7. Stromen in actie**
- 8. Voelen en verstand**
- 9. Bewust leren voelen**
- 10. De tijd nemen**
- 11. Jezelf en anderen te laten**
- 12. Zelf bepalen**
- 13. Stromen naar vreugde**
- 14. Waarde van alle mensen**
- 15. Getob loslaten**
- 16. Kiezen vanuit het hart**
- 17. Laat het komen zoals het komt**
- 18. Ware waarheid**
- 19. Meer zien door voelen**
- 20. Doorstroming mogelijk maken**
- 21. Alleen vertrouwen op jezelf**
- 22. Handelend in actie treden**
- 23. Je droom verwezenlijken**
- 24. De goede dingen doen**
- 25. Liefdevol afwenden**
- 26. Respect voor de eigen energie**
- 27. Doen wat je wilt**
- 28. Emoties er laten zijn**
- 29. Het eigen verhaal**
- 30. Oordelen over een ander**
- 31. Gevoelens eren**
- 32. Respectvol naar jezelf**
- 33. Volg je vreugde**

1. DOOR BEGRIP VERTROUWEN.

Alles kan in de wereld gezet worden, langzaam aan zal het begrip komen.

De veelal simpele waarheden komen bij iedereen binnen en mensen zullen er steun van ondervinden. Het is vaak moeilijk om in elke nieuwe situatie je precies de context te herinneren, maar elke situatie kan worden herkend.

Een belevenis waarvan je weet dat je het eerder hebt gehoord en je vraagt je af: "Waar ken ik dit van?" en jouw reactie zal al anders zijn. En achteraf begrijp je wat er gebeurde. Zo krijgt degene die de boodschappen ter harte neemt, ze verinnerlijkt meer grip op zichzelf en op de wereld om hem heen. En dat is nu juist wat er de laatste tijd ontbreekt. Het is zo moeilijk alle ins en outs te begrijpen, dat in de moderne maatschappij veel mensen hun houvast kwijt zijn geraakt.

Net als met het geloof; was dit eerder een zekerheid die verworven kon worden nu is er niets meer zeker. En wat is erger dan dat je niet weet waar jij of iets naar toegaat. Voor iemand die kan vertrouwen en met de stroom mee durft te gaan is het niet zo'n probleem. Maar als je enige zekerheid in dit leven was dat je in de hemel zou komen als je je best deed er niet meer is, is het leven een grote onduidelijkheid. Alsof alles door je vingers glipt en alles je zomaar ontnomen

wordt. Toch is dit een dal waardoor je van binnen weet dat je kunt en mag vertrouwen op je eigen goedheid. Dat jijzelf het enige bent wat er toe doet. Alles eromheen is bijkomstig want jij weet van binnen dat je goed bent, te vertrouwen bent. Deze zekerheid kan je uit de onzekerheid halen van het oude vaststaande besef dat elke aflaat, goede daad je een stapje hoger in de hemel deed komen.

Nee, zo werkt het niet en heeft het nooit gewerkt; in de hemel komen jullie allemaal omdat jullie allen op aarde zijn om verder te komen, het goede te doen. Maar het zijn de beperkingen die je jezelf oplegt en waar moeilijk door heen te komen is. Als deze beperking wegvalt, dat je het niet waard bent, niet goed genoeg of zondig bent dan gaat de hemel en de wereld voor je open. Dan mag je leven zoals jij van binnen weet dat het goed is en mag je stralen in vertrouwen in jezelf en anderen. Dan wordt de wereld en het leven op aarde zoals het bedoeld is. Het tegenovergestelde van een tranendal, een waar paradijs waar in vreugde geleefd mag worden.

2. JE LIEFDEVOL UITEN.

Heb weet van je eigen zuiverheid, onderschat je eigen vermogens niet. Jouw kwaliteiten zijn uniek, er is er maar een op deze wereld die zo deze ervaringen en kwaliteiten krijgt te verwerken. Je mag leren, jouw ervaringen zijn alleen voor jou en jij mag weten wat je wilt doen of voelen. Als jij denkt dat kwaad worden als je onrecht aangedaan wordt voor jou het beste is: doe dat. Schreeuw, laat je woede er uit komen. Maar weet tegelijkertijd ook de grens bij het uiten van deze woede. Er is altijd een moment dat je je realiseert hoe je dit doet en de gewaarwording wat er gebeurt. Sta je jezelf toe dat je helemaal uit je zelf gaat of is het eerder tijd om te stoppen? Als je zo boos bent dat je *MOET* slaan, realiseer je dan dat je slaat. Je bent nooit zo door woede bevangen dat je niet meer weet wat je doet. Eventjes in het begin misschien, maar dan is de rede er al weer. Het kan wel lekker voelen je even helemaal te laten gaan, maar houdt dat binnen de perken. Realiseer je wat je doet en als je het doet, dat je altijd een keer moet stoppen en dat moment kan nu zijn. Ga je door, dan zul je merken dat het niet meer het uiten is maar een vastbijten wat niet meer oplucht.

En weten dat de gevolgen er zijn, zal je dan alleen maar tot wanhoop drijven om door te gaan. Geef je over aan je gevoel, voel... maar weet de grens te hanteren. Dan weet de ander waar het om gaat, hoe je geraakt bent en dat er een grens is overschreden. Jij bepaalt altijd deze grens, ook die van de ander op dat moment. Als jij wilt dat iets stopt, maak dat duidelijk. Het liefst met woorden maar soms lukt dit niet, laat je boosheid zien maar ga met je eigen boosheid om. Het gaat niet om de ander, jouw boosheid hanteren is jouw zaak. Het is ook niet fair de ander de schuld van jouw boosheid te geven. Jij bepaalt altijd hoe ver je de ander op jouw terrein toelaat; is dit te ver gegaan dan komt er boosheid bij je op. Dat is *OK* maar zorg er de volgende keer voor dat jij je bijtijds realiseert waar deze boosheid komt, wanneer je je boos voelt worden en doe dan iets. Voel en neem actie, zò niet dat gaat te ver, sla met je vuist op tafel in gedachten of in het echt, verhef je stem, schreeuw maar blijf bij jouw woede op dat moment. Het gaat namelijk niet om de woede, maar wat jij je laat aandoen. Waar jij geen grens trekt, met je laat spelen, over je heen laat lopen. Wanneer een duidelijk *NEE* niet gehoord wordt, wend je af, blijf bij jezelf.

Weet je eigen wijsheid, dit wil jij niet,
laat het jezelf niet overkomen.

Want anders ben je met de ander in een
cirkel bezig, jij trekt geen grens, de ander
gaat steeds verder, jij gaat over je grens
in boosheid en de ander weet dan dat dit
niet van hem is.

Gun jezelf liefde en vertrouwen op je
eigen gevoelens in redelijkheid. Dat
vertrouwen heb je in jezelf en houdt het
vast ook in de moeilijke momenten. Val
jezelf niet af, jij bent koninklijk in jouw
koninkrijk en dat is niet van de ander
zonder jouw toestemming. Geloof in
jezelf als het hoogste schepsel hier op
aarde dat mag leren zijn leven liefdevol,
vreugdevol en respectvol naar de ander in
te vullen.

3. OVERGEVEN IN VREUGDE.

Voor totale overgave is veel inzet nodig: de inzet om alles los te kunnen laten. Dat is in aardse begrippen moeilijk te vatten, je hebt de dingen of je hebt ze niet. Loslaten is niet weggooien, weggeven of achterlaten. Loslaten is in liefde laten gaan, alles zijn gang laten gaan. Je niet willen bemoeien met wat er gebeuren gaat, dit kunnen loslaten in vreugde en vertrouwen is geen eenvoudige zaak. Zeker als het kinderen betreft; deze heb je gekregen en worden groot. Je weet dat ze je niet meer echt nodig hebben om te overleven. Maar loslaten is ook niet aan de orde als ze jong zijn en jouw raad nog kunnen gebruiken. Het zorgen voor houdt niet op als ze zelf voor hun eten kunnen zorgen, een levenspartner hebben gevonden. Juist dan kan er zoveel ervaring en liefde worden uitgewisseld. Maar zoals je kinderen zelf hun eigen stappen moet laten doen is ook het levenspad van jouw kind er een dat hij helemaal zelf moet kiezen. Eerst kan het nog een goede raad zijn, maar uiteindelijk moet gebeuren wat er gebeuren moet.

Het eigen levenspad en met schrik en huiver kan een ouder zien hoe het kind dit pad kiest. Wanneer je vertrouwen hebt in je kind kun je dit laten gaan, dit is een vorm van loslaten. Eng en kaal tegelijk;

jij hebt er niets meer mee te maken. Het is je min of meer ontnomen aan deze keuze deel te hebben. Pijn kan het doen deze verbinding los te moeten laten, vooral als het levenspad zich niet voorspoedig ontwikkelt maar door dalen gaat om de weg te vinden. Je staat aan de kant als de stuurder die het *WEL* beter weten, maar het is niet aan de orde en je moet deze eigen -wijsheid van je kind accepteren. In liefde en begrip lukt dit vaak wel omdat je ook weet dat een kind zijn eigen weg moet vinden. Maar als het om het loslaten, de overgave voor jezelf gaat is het vaak nog moeilijker. Zelf niet meer bepalen maar je overgeven, je leven in Gods hand te durven leggen is bijna tegennatuurlijk.

Alles op aarde is bedacht, gemaakt, geregeld en opeens alles los laten, alsof het geen waarde meer heeft, lijkt niet van deze aarde. En toch is dat het waar het echt over gaat, jouw eigen wensen en bedenksels doen er niet toe. Wat voor jou reuze belangrijk is, is dat voor een ander niet en ook niet voor het grotere geheel waarin we leven. Wanneer onze eigen wensen en willen er niet meer toe doet ten behoeve van het grotere geheel, kunnen we leren loslaten. Dat betekent niet dat we geen bezit meer kunnen hebben of geliefde eigendommen. Maar net als bij kinderen geldt dat dit allemaal zijn eigen weg kan gaan; banen kun je

verliezen, eigendommen kwijtraken en als je daar om treurt, is dat een vorm van niet kunnen loslaten.

Zie hoe kinderen hun weg kunnen vinden en terecht komen waar ze moeten zijn. Zo gaat het ook met eigendommen en ons willen. Dit bepaalt niet de zin en de vreugde van ons leven, als een ander er meer mee gediend is, is het zaak los te laten. Vasthouden geeft alleen inkrimping, verkramping, je kunt de dingen niet tegen de stroom in vast houden. En in vertrouwen loslaten omdat er dan ruimte komt, dat er iets anders beters voor in de plaats kan komen is in het begin *MOETEN* loslaten. Deze tegenstrijdigheid is bijna niet op te lossen en vooral omdat er dan nog een eigen willen in je oplossing zit. Niet mijn wil maar Uw wil geschiede is een stap naar het ware loslaten. In rust en vrede de dingen kunnen overgeven omdat ze hun beloop moeten hebben vereist een terugtreden van je eigen willen, jouw kleine ego-willen. Wanneer het duidelijk is dat jijzelf stagneert door iets vast te houden kan het stromen beginnen; dan kun je je overgeven aan de levensstroom waarvan je niet weet waarheen dit gaat. Het onzekere kan veranderen in verwondering en het kind in jezelf weer op ontdekking laten gaan. Daarbij komt dan de vreugde van het leren leven met de stroom, om van het leven te genieten.

4. RESPECT VOOR JEZELF EN DE ANDER.

Weet je altijd geborgen en beschermd, wat je ook doet wij zien dit welwillend aan. Als je echt uit je hart handelt, verwelkomen wij dit in vreugde. Maar als de dingen niet gaan zoals jij zou willen en wij wensen, dan kijken wij toe. Zonder oordeel en vooral niet oordelend of veroordelend.

Wij weten dat op aarde de dingen ten uitvoer brengen veel moeilijker is dan dat het in de geest bedacht is. Dat weet je zelf ook, al heb je vaak iets goed bedacht of bedoeld lang niet altijd komt dat zo over en wordt dat door de ander zo ervaren. Als je dan probeert alsnog je goede bedoelingen uiteen te zetten, wordt dit door de ander nog steeds niet begrepen. En dan komt het ego, het eigen willen er ook nog eens bij om jezelf in de wereld te zetten met waardering die je verdient. Waar je meent recht te hebben op deze waardering, dit respect. En dat is wat het zo moeilijk maakt, opeisen van respect van de ander is tegengesteld. Respect is er of is er niet, je kunt het verdienen maar meestal valt het je toe. Dan merk je achteraf pas dat er toch respect is. Maar tijdens het ‘verwerven’ van respect is er die moeilijke ingewikkelde verwarring.

Goede bedoelingen, enorme inzet, hier is ook altijd het ego bij om het te etaleren. Hoewel je het vooral niet zo bedoelt, het ego eist zijn deel op; jouw kunnen en willen. Dat ego is ook nodig om het in de aarde te zetten, vat te krijgen op de dingen en ze vorm te geven. Alle (on)mogelijkheden doorzettend vast te houden tot de vorm er is die jij wilt. Maar zo gauw het vastbijten wordt, dat de stroom waarin anderen gaan niet meer herkend wordt, zit het ego ertussen. En dan is er vanuit jou ook geen respect meer. Daarna zul je merken dat anderen ook niet meer vreugdevol, respectvol zijn en dat *WIL* je terug eisen. Probeer wanneer je iets te gedreven wordt een stapje opzij te doen; “Hoe voelt dit voor mij?” “Hoe voelt dit voor de ander?”. En als je dan in alle eerlijkheid de meningen tegen het licht houdt *WEET* je waar de schoen wringt. Jullie zijn het niet eens, maar wel van goede wil en vol goede bedoelingen. Probeer dan vanuit de ander de acties vorm te geven, wat kan de ander wel of niet, waar liggen jouw beperkingen. Kijk vanuit je hart alsof het jou niet aangaat; zet je ego even opzij. Wanneer jouw willen eraf is kan de ander weer stromen en kun jij weer in die stroom gaan. Even de pas inhouden als je in jezelf de fluisterende waarschuwingssignalen krijgt. Luister ernaar neem er actie op en bekijk de

vervolgacties vanuit jezelf met terugtrekend eigen willen. Als je iets wilt bereiken met de ander zal deze evenveel ruimte moeten krijgen. Als jij die beperkt haakt de ander af. Het is vaak een heel subtiel spel, de signalen zijn heel flauwtjes en alleen op gevoel te determineren. Als je je daarvoor openstelt, je hart erna laat spreken voelt de ander zich in zijn totaliteit begrepen en kan er een enorme creatieve samenwerking tot stand komen om alles te bereiken wat jij graag wilt. Jij hebt de ander nodig, de ander heeft jou nodig maar de dingen kunnen bij een ander nooit worden afgedwongen vanuit jouw willen.

Liefdevol, vreugdevol en respectvol denken over de ander zal ditzelfde voor jou geven, de ander zal dan ook liefdevol, vreugdevol en respectvol naar jou zijn.

5. EIGEN – AARDIGHEDEN ACCEPTEREN.

Ga waar je pad je leidt; het is jouw eigen unieke levenspad. Jouw ervaringen op dit pad zullen je verrijken, je kunt ervan leren en groeien. Als je oppakt wat zich voordoet op jouw levenspad zal jouw levensweg zich in een stroomversnelling ontwikkelen. Soms zie je niet wat zich op jouw pad voordoet als iets wat voor jou bedoeld is. Je kunt denken dat het voor een ander is, maar de ander is altijd een spiegel voor jou. En meestal zie je bij een ander ook scherper wat er aan de hand is; het is ongeveer de splinter bij een ander zien en niet de balk in je eigen oog. Probeer bij alles wat je opmerkt bij een ander jezelf er voor in de plaats te zetten. Hij heeft daar last van, dat is een typisch trekje van hem; dan wordt het ik heb daar last van, dat is een typisch trekje van mij. Eerst zul je dit ontkennen:” Nee, dat is niet van mij, zo ben ik niet!”. Maar gaandeweg leer je accepteren dat het bij jou hoort, je gaat het herkennen en leert jezelf met deze hebbelijkheid accepteren. Wat eerst een onhebbelijkheid leek is door jouw acceptatie een hebbelijkheid geworden. Jij hebt geleerd dat een typisch trekje uit je schaduwkant naar voren is gekomen en bij jou hoort. Het is uit het donker gekomen doordat jij er je licht op hebt laten schijnen.

En wat in het donker was is uit de schaduw gekomen en mag er zijn: *OK* ik mag er helemaal zijn, ook met *MIJN* hebbelijkheden. En doordat je er op gefocust hebt, het in het licht zet wordt de onhebbelijkheid, letterlijk en figuurlijk lichter. Jij kunt vanuit je hart in acceptatie naar de onhebbelijkheid kijken. Door dit proces van liefdevolle acceptatie, met humor er naar kijken slijt je dan de scherpe kantjes er af. Je zult merken dat tijdens dit accepteren je bij veel mensen om je heen bijna hetzelfde ziet; wij brengen deze op je pad om je aan dit ervaren te verrijken. Denk niet dat je de enige bent met een onhebbelijkheid en een mens is altijd meer dan ontkende onhebbelijkheden die in de schaduw van zijn bestaan aanwezig zijn. Wanneer je merkt dat je ze van een ander accepteert, gewoon omdat ze bij iemand horen en niemand volmaakt is, kan het proces van jou ook zijn beslag krijgen, je zult groeien door van je schaduwzijde een vreugdevolle eigenschap te maken. Dit veranderingsproces kan jij alleen voor jezelf doen. Een ander kan de spiegel zijn, maar jij haalt jouw schaduwen uit het donker. Als je je realiseert dat dit mogelijk is en je in vreugde naar jouw hebbelijkheden kunt kijken weet je dat je gegroeid bent. In liefdevol, vreugdevol respect voor jezelf en de ander.

6. LEREN INKEREN.

Ga naar binnen, keer in en bekijk jezelf van binnen uit; wat jou innerlijk bezig houdt, wat je raakt, bezielt, begeistert. Weet hoe jij van binnen voelt, wat de dingen met je doen en waar jouw gevoeligheden liggen.

Neem de tijd voor bezinning op jezelf, wees hierin vooral niet zuinig in de tijd. Elke minuut die je aan jezelf besteedt is welbestede tijd en komt vroeg of laat te pas. Gedachten, ideeën die je van binnenuit er hebt laten zijn kunnen later van pas komen en vorm krijgen. Als je ergens nog nooit over gedacht hebt, kun je je overvallen voelen als zich iets voordoet dat je raakt. Het is alsof er over een laagje uitgewerkte gevoelens een ervaring komt; erna is het weer voelen wat dat met je doet, wat jij erover voelt. Daarna weer een of meerdere ervaringen en je begint je zekerder te voelen. Het basisgevoel kan je erdoorheen leiden totdat je de nieuwe ervaring en het voelen geïntegreerd hebt.

Soms gaat het in een traag tempo, soms is het sneller en heftiger en kost het je veel tijd om zowel te begrijpen als te voelen. Deze zaken moeten in evenwicht komen, je verstand moet ook kunnen blijven begrijpen wat er allemaal in je gevoelswereld heeft gespeeld en wat jij ervan vindt. Dan pas is de ervaring

ingebod, zowel in het voelen als in het weten. Als je het een overslaat of te vlug naar het volgende gaat is die mogelijkheid tot inbedding er niet en zal je je overspoeld voelen met onverwerkte emoties. Pas door inkeren in jezelf kan wat er zich bij jou van binnen roert aan de oppervlakte komen, als ruis, of herrie waardoor je door de bomen het bos niet meer ziet. Hoe meer ruis en herrie in je gedachten hoe langer het duurt voordat dit wegtrekken kan en je voelt waar het werkelijk om gaat. Dat kan zijn als 'aha, zit het zo' of 'nu weet ik wat ik moet doen, waar het echt over gaat'. Dit inzicht bevrijdt en geeft je vertrouwen in jezelf en de wereld om je heen. Alsof het niet meer door je vingers glipt zonder dat je er vat op hebt. Maar als je begrijpt met voelen is het voor jou waarheid, jouw wijsheid en een diepe innerlijke verbinding die als een puzzel in elkaar past. Daarna kun je op dit inzichtelijke begrip verder bouwen in vertrouwen op je eigen mogelijkheden. En jij bent de enige die jezelf de echte duidelijkheid kan geven. Een ander kan een handreiking, advies of methode aanreiken, maar als jij er niet bij kunt in je gemoed, valt het kwartje nooit. Eerst moet er innerlijke rust en orde zijn; pas in deze rust is er ruimte voor ordening en als de puzzel is afgerond kan er aan nieuwe dingen worden gewerkt.

Veel onuitgewerkte onduidelijkheden kunnen je tot onrust brengen en dan wordt het steeds moeilijker in die rust te komen en in te keren. En toch is dat de enige, soms zeer zware intensieve weg om in je eigen innerlijk te komen en te weten dat jij het bent die de onrust veroorzaakt en weer op moet ruimen. Daarna kan er diepe vrede en dankbaarheid komen omdat je weet wat voor jou belangrijk is.

7. STROMEN IN ACTIE.

Probeer te weten waar je voor gaat, waar je warm van wordt en wat goed voelt als je iets wilt gaan doen.

Soms kunnen de dingen vanzelf gaan en voel je dat je in een stroom zit dat alles lukt, alsof alles wat je aanraakt in goud verandert. Dan zit je in de goede stroom, doe je wat gedaan moet worden en wat jij op dat moment moet doen. Daar liggen je sterke kanten, daar is behoefte aan en moet in de wereld gezet worden. Het kan zijn dat je opeens denkt iemand een kaartje te sturen, op te bellen en alles werkt mee. Het adres is onmiddellijk gevonden, het telefoonnummer ligt voorhanden en het lijkt je allemaal toe te vallen. Je voelt je blij en voldaan en de wereld lacht je toe. Dat is de goede stroom, maar die is er niet altijd. Soms moeten er dingen gebeuren waar je gewoon geen zin in hebt; ze stuiten je tegen de borst en waarom is je niet duidelijk. Het kan hetzelfde kaartje sturen zijn, of iemand opbellen. Weet dan dat je niet tegen die stroom in moet gaan.

Probeer je te realiseren wat er aan de hand is, waarom voel ik wat ik voel, deze tegenzin. Door in dat voelen te gaan, kom je er meestal wel achter wat er is dat het voor jou zwaar voelt. En bekijk dan nog eens of je dit plan het kaartje sturen of opbellen wel ten uitvoer moet

brengen. Tegen je zin ingaan is tegen de stroom in en dat gaat vooral niet vanzelf. Het kan zijn dat je er pas achter komt wanneer de postzegels op zijn, je pen leeg of het nummer steeds in gesprek is. Weet dan dat het op dat moment niet kan en hoeft te gebeuren. Laat het even rusten, zet het even van je af en laat het even. Het is duidelijk niet aan de orde voor jou op dat moment. En dan kan gebeuren dat je opeens weet dat je een hele brief moet schrijven of even in persoonlijk contact naar iemand toe moet gaan. Dat inzicht, het opeens weten, is wanneer wij hebben kunnen inwerken als je je eigen willen hebt losgelaten. Het voelt dan dat het is wat gedaan moet worden, je voelt weer vreugde in de actie die nu van binnen uit komt. En in die vreugdevolle stroom kun je wat je wilt weer met gemak en in liefde in de wereld zetten, het enige dat juist is en goed voelt dat gedaan moet worden. Daarna kun je het met een gerust hart loslaten omdat je zeker weet dat dit de goede actie was.

8. VOELLEN EN VERSTAND.

Voel waar je naar toe moet, waar jouw oorsprong ligt en wat je doel is. Er zijn veel activiteiten te verrichten op aarde, veel mogelijkheden om artistieke verrichtingen te ontplooien. Vaak komt het door het drukke jachtige leven er niet van te ontdekken wat jouw passie is. Allemaal hebben we de mogelijkheden ons anders dan met woorden uit te drukken; onze gevoelens kunnen we zonder spreken vormgeven.

Of je nu gedichten maakt, simpel, grappig, of ingewikkeld en mooi, ze vertellen je altijd meer over jezelf. Je kunt zelfs verbaasd staan over wat het gevoel is, dat je dan pas krijgt en voor die tijd niet wist dat je het had. Vanuit je gevoel dingen maken wat het ook is, is altijd met een verbondenheid vanuit je ziel. De vorm in hout snijden lukt dan, het bloemperk wordt anders en mooier dan je had bedacht.

Als je je over geeft kun je zelfs tot grootse prestaties komen, je kunt dingen vertellen en begrijpbaar maken zoals je ze zelf nog nooit had bedacht. Weet, dat je door je op je gevoel af te stemmen ons de mogelijkheid geeft mee te werken. Je staat open en dan kunnen wij inwerken, jou tot enorme prestaties, uitvindingen laten komen. Twee weten al meer dan een, maar wanneer wij met meer op je

inwerken kan het tot een enorme omvang komen. Of tot een zo diepe verbondenheid dat iedereen er verbluft over staat. Een voorbeeld is de Mona Lisa, dit is vanuit een zo bijzondere invalshoek geschilderd dat het iedereen in verbazing en verwondering heeft geraakt en nog steeds raakt. Als dit met technisch perfecte penseelstreken vanuit het verstand was geschilderd, was het nooit zo geworden. Onze bijna verborgen invloed is er duidelijk in verweven, in de aardse vrouw is duidelijk te zien dat er meer achter het aardse wezen schuilt. En juist het mysterieuze, het weten achter de dingen is een vrouwelijke eigenschap die je kunt benoemen als invoelen. Doordat dit niet grijpbaar is, achter een sluier van wijsheid en weten is verborgen kan het anderen, met name mannen ook ergeren. Het niet kunnen pakken van een hogere wijsheid is dan waar het omgaat. Mannen hebben hun eigen sterke, duidelijke kanten en de andere vrouwelijke kanten lijken ongrijpbaar als ze niet in hun gevoel gaan. Wanneer mannen zich overgeven en in het gevoel durven gaan, zoals Leonardo da Vinci, wordt het mysterie zichtbaar op een manier wat een vrouw nooit zo had gekund. Zo voelen vrouwen het mysterie niet maar ze weten het wel, achter het verstandelijk weten zit het echte weten. De combinatie hiervan kunnen leven maakt jullie tot volledige

wezens, kort gezegd het mannelijke met het vrouwelijke verweven maakt jullie compleet. Het een is niet beter dan het ander, alles rationeel kunnen beredeneren maakt niet gelukkig. En alleen maar op gevoel de aardse zaken invullen is ook geen succes; jullie hebben je verstand niet voor niets gekregen.

Gebruik beide, het een en het ander de volgorde maakt niet uit of je eerst denkt en dan voelt of het goed is, of dat je eerst vanuit je gevoel het daarna overdenkt.

Wanneer iets hieruit vorm krijgt heeft het meer-waarde en kun je bijstellen als het nodig is. Na het verstandelijk bedenken zal het gevoel aangeven wat er ontbreekt: bij het gevoel zal het verstand aangeven wat er haalbaar is.

En zo kan het volledig in de aarde gezet worden.

9. BEWUST LEREN VOELEN.

Er is altijd afstemming mogelijk als je dat wilt, vertrouw dat het er is. Je bent nooit alleen, al voel je je wel vaak alleen staan. Dat is de afscheiding die er is tussen hemel en aarde. Wij kunnen deze afstand wel in de geest overbruggen, maar als je je op aarde in je aardse bestaan eenzaam en alleen voelt, staan wij machteloos. Wij kunnen niet inspringen, je hulp geven als je er niet om vraagt. Wel kunnen we door toevalligheden je op het pad brengen om hulp te gaan vragen, bijvoorbeeld door je in contact te brengen met mensen die je kunnen helpen. Op deze manier werken we ook op je in, alleen lijkt het alsof het door die andere mensen is en dat is dan ook zo. Het besef van alleen staan is een proces om je bewust te maken dat je het inderdaad zelf moet doen, er alleen voorstaat om het juiste te doen. Iedereen kan je raden, om je heen zijn, maar alleen jij kunt het bepalen dus ook dat je je alleen voelt staan. Dit gevoel van hulpeloosheid, hopeloosheid brengt je bij de kern van je wezen. Waar gaat het allemaal om, wat heb ik hier in het leven wat ik de moeite waard vind of wat mij de moeite waard maakt voor een ander. De vreugde en motivatie in jezelf zoeken is vaak gemakkelijker door dit door de ogen van een ander te doen. Het ego wil graag een beetje opgepoetst worden door

de waarde van jou bij een ander te zien. Niet als zelfwaardering maar door waardebeoordeling. Daar gaat het dus om, als je kijkt naar wat een ander jou waard vindt schiet je niks op, jij bent niet in waarde-geschat-gewicht als goud uit te drukken. Jij bent jij, uniek in jouw persoonlijke zijn en zingeving. Een ander kan het misschien zien, maar zal jouw waarde nooit weten hoogstens vermoeden. En dat vermoedelijke maakt het allemaal zo onzeker, je begint zelf te geloven dat het vermoedelijke waarde is. Dus kun je niet meer van je eigen waarde op aan en dan begint je ego de waarde te bepalen.

Het is geen waardebeoordeling maar de moeite waard zijn, jij bent het waard, jij verdient alles ook zonder dat een ander dat ziet. Jij weet dat je van binnen zuiver bent, het komt er alleen niet altijd even zuiver uit door je passie, hartstocht, emoties, driften en overtrokken gevoelens. En daar zit hem nou net de kneep, als je voelt, regelmatig voelt hoe de dingen voor jou zijn *WEET* je je waarde van binnenuit, niet door de ogen van anderen. Je eigen kracht, je mogelijkheden, je sterke kanten maken jou de moeite waard voor jezelf en voor anderen. Maar kijk niet door andermans ogen naar jouw waarde, dat kan nooit *JOUW* waarde zijn. Wees je bewust wanneer de dingen niet goed voelen,

probeer er meteen in te gaan. Als je dit uitstelt komen de verschillende vervelende gevoelens tegelijkertijd en kun je ze niet meer ontrafelen. Dan ben je burn-out en is het tijd om alles te resetten. Maar daarvoor heb je een aantal keren signalen van onvrede in de wind geslagen, je door je ego laten leiden en niet je gevoelens serieus genomen. Probeer gevoelshoorntjes te ontwikkelen, als het je niet lukt direct deze gevoelens toe te laten is het niet erg maar wacht niet te lang. Dan lijken er problemen te zijn wat gewoon een misverstand is. Jij bent *OK*, soms moet er iets rechtgezet, teruggedraaid, bijgesteld en dat weet je gevoel je te vertellen. Als je er aan voorbij gaat, komt het toch weer bij je terug. Wees alert op de signalen van andere mensen, ze vertellen je vaak waar het om gaat. Wees alert, stop je hoofd niet in het zand als er iets pijnlijks wordt gezegd. Dat het je raakt betekent dat het voor jou bestemd is om er iets mee te doen en dat je het op kan ruimen. Eerlijk in jezelf vragen wat het is, waarom het je raakt en voelen, voelen en nog eens voelen wat het met je doet. Dan effent de weg tot begrip, keuze en acties zich vanzelf en kun je weer in vrede met je zelf verder.

10. DE TIJD NEMEN.

Neem alle tijd die je nodig hebt om de dingen te doen die je wilt doen. Soms lijkt het alsof tijd van belang is, het tijdstip waarop iets in de wereld gezet wordt. Dat is niet zo, maar wel of het door deze inbreng kan blijven stromen. Als je weet dat een beurs over een week is heeft het geen zin om plannen voor over twee weken te maken. Maar of iets direct gestalte moet krijgen in een race tegen de klok is iets anders. De inspiratie die jullie krijgen om iets in de wereld te zetten kan de tijdsperiode beïnvloeden. Doordat het bij jullie als het ware in de tijd gezet moet worden van binnenuit, is het niet de werkelijke tijd die dan telt. Het moet nu, het kan niet langer wachten heeft in wezen niet met tijd te maken, maar met de behoefte die er op dat moment gevoeld wordt. Liever vandaag dan morgen, dan staat het in de wereld en kan het zijn plek krijgen. Voor iedereen lijkt er dan een noodzaak te zijn om het zo snel mogelijk te doen en dan moeten er deadlines worden gehaald. Toch zal wanneer er uitstel komt dit altijd ten goede zijn, de stroming wordt even onderbroken soms of je wilt of niet. Dan kunnen in rust de puntjes op de i gezet worden en de tijd is nog niet verlopen. Wel je haast om iets gelijk te doen; dat is het gevoel wat spreekt en tijd past daar

niet in; de rust en de tijd bepalen het gevoel niet. Wel de noodzaak, de spirit, de inspiratie die er op dat moment aanwezig is. Die is er dan: je weet, voelt als een enorme innerlijke drang om het te vervolmaken op dat moment. Maar het is niet dat het gevoel ophoudt, je kunt het in dit gevoel van inspiratie niet overzien als de spirit er niet meer is. Dan lijkt alles minder waard als het niet in de tijd die erbij hoort wordt neergezet, maar dat hoeft helemaal niet. Het is vooral niet voor niets als het nog tijd krijgt om te rijpen. En je kunt in jezelf weer vragen of er nog aanvulling van de spirit bij moet worden aangebracht. Deze aanvulling in de tijd is juist een rijping van wat je in de wereld hebt gezet. Wat gisteren af was geweest had je niet in deze rust kunnen overzien. Al lijkt de tijd een belangrijke maat in deze haastige tijd, overweeg welke rol het werkelijk speelt als je je gehaast voelt. Overzie de consequenties van een uur eerder of later, een dag eerder of later, een week eerder of later en voel Wat is hier nodig op dit moment, kan het wachten? Kan ik wachten, is het mijn ego- willen dat het direct moet of mag er nog een nachtje overheen gaan voor de uiteindelijke vervulling van je actie.

11. JEZELF EN ANDEREN LATEN.

Ga de weg die voor je ligt. Andere wegen lijken gemakkelijker en zijwegen zijn er genoeg. Probeer wat voor je ligt onder ogen te zien en ga er niet omheen. Dan komt het toch nog een keer weer op je pad want het is bedoeld voor jou om te leren. Jezelf leren kennen is een ingewikkeld proces. Het lijkt alsof alles dat vanzelf naar je toe komt, het ideale pad is. Toch weet je ook dat wanneer je ergens hard voor gewerkt hebt of erg naar verlangd hebt je veel meer voldoening schenkt.

Voor iedereen is het levenspad anders, zelfs voor degene waar het allemaal gemakkelijk voor lijkt te gaan. Hier vormt zich een soort onrust met afvragen hoe dit kan; waar het zelf niet hoeft in te springen. Als het moeilijk gaat is er de verzuchting waarom het jou treft dat het allemaal zo moeilijk gaat. En als het in stapjes gaat dan eens moeilijk dan weer geleidelijk is er de vraag of het nooit eens ophoudt.

Nee, het houdt nooit op; jullie zijn hier om te leren, ervaringen op te doen die jezelf en de anderen gelukkig maken. Dat is jullie diepe intentie en van binnen ken je je diepe opdracht. Daarom is het voor bepaalde mensen onverdraagzaam als ze niet kunnen of mogen helpen, als het ware met hun handen op de rug moeten

toekijken hoe anderen fouten maken. Andere mensen die niets zien aankomen, vragen zich daarentegen weer af waarom ze dat niet zien aankomen. Jullie kijken ernaar door de ogen van ervaringen uit andere levens. Als je al hebt geleerd te helpen is het nu aan de orde de ander de kans te geven zichzelf te helpen. Of als je niets aan ziet komen wat zich voordoet, dan mag je nu bewust worden dat alles een reden heeft. Alles is al door en met jou bepaald toen je besloot het leven op aarde te leven. Wat je tegenkomt en een levensvraag is, is alleen door het te leven op te lossen, in te vullen en te ervaren. En als je deze ervaring hebt doorleefd kan er weer iets anders worden ervaren en bepaal jij opnieuw of je deze ervaring aangaat, een zijweg neemt of er omheen gaat. Dat is je eigen vrije wil en het maakt niet uit of je het direct oppakt of nog even een zijweg neemt. Het is jullie ervaren en verder komen, die drang zit van binnen. Daarom kun je ook nooit een ander pressen om iets te doen wat jou het goede lijkt. Het is altijd de weg van het zelf die wordt gevolgd.

12. ZELF BEPALEN.

Laat de dingen komen zoals ze komen. Bekijk met verwondering wat er komt. Voel in jezelf wat het met je doet en wees alert. Welke emotie voel je blijdschap, woede er is een scala aan gevoelens mogelijk. En die gevoelens komen van jou. Een ander kan bij hetzelfde wat op hem afkomt een totaal andere emotie ervaren. Dat hangt helemaal af van jou en de ander hoe het binnenkomt. Wat binnenkomt kan hetzelfde zijn maar wat jij er mee doet van binnen, hoe je het interpreteert kan het verschil zijn. Heb je iets dergelijks al eerder meegemaakt, is het bekend en heb je ervaring mee: weet je hoe je het moet interpreteren? Is het iets onbekends waarvan je totaal niet weet hoe je ermee om moet gaan? Doet het je aan iets plezierigs denken, aan iets vervelends? Kortom het gaat er helemaal om hoe jouw referentiekader is waarmee je de dingen die op je afkomen in je gevoel een plaats laat krijgen. Dit geldt zelfs voor een ontslagbrief thuisgestuurd krijgen, iedereen zal dit vervelend vinden. Maar als het je al eerder gebeurd is zal het een hele andere ervaring zijn. Weet, dat je altijd vrij bent om te reageren zoals het voor jou voelt. Houd je je bij iets naars ervaren groot alsof het je niets doet, dan houd je behalve de ander ook jezelf voor de gek. Die ander doet na

een poosje niet meer mee, maar jij blijft met dit gevoel dat je jezelf voorhoudt achter. Dan klopt het niet meer, je gaat twifelen aan je gevoel of dat wel klopt. Maar het gaat erom dat je het gevoel er laat zijn en jij moet kunnen vertrouwen op je eigen gevoel bij de dingen. Pas dan kun je de emotie ervaren, weer sterk en krachtig vanuit je eigen gevoel je leven vorm geven. Als je over je heen laat lopen, het excuus of de ander het niet zo bedoelt of dat het nu eenmaal niet anders is, telt niet. Jij bepaalt of je accepteert wat er gebeurt, of je in je kracht vanuit jouw voelen de dingen vorm wil geven. En dit kan een hele weloverwogen keuze zijn om iets totaal anders te willen doen dan anderen verwachten. Dat gebeurt er als je jouw kracht aanspreekt, dan kan je weer je ziel in de dingen leggen en kun je groeien in kracht. Erna weet je dat de dingen niet voor niets gebeuren, pak je de bal op of laat je hem liggen; ga je erin of eromheen de keuze is altijd aan jou. Leg hem niet bij een ander neer maar houdt hem bij jezelf.

13. STROMEN NAAR VREUGDE.

Doe de dingen die je graag doet; waar je plezier in hebt. De dingen die vanzelf als het ware fluitend vorm krijgen onder je handen of in je gedachten. Waarbij het een leidt naar het ander en het allemaal klopt. Waar je aan het begin niet weet waar je eindigt en het einde steeds verder weg raakt bij het invullen. En als de klus klaar is dat je je dan realiseert hoe bijzonder dit proces en het resultaat is. Je staat dan verstelt van je eigen mogelijkheden, dat je dat allemaal in je had. De complimenten die je krijgt verrassen je en brengen je in een enorme stroom van warmte en je gedragen voelen door alles en iedereen. Je bent deel van het universum en met iedereen verbonden. Zolang je ego je niet wijsmaakt dat je bijna almachtig bent en alles overziet en kan, zie je de bijzonderheid ervan in. En in dat bijzondere voel je je klein, want je hebt ervaren hoe groots de dingen kunnen zijn. Als jij openstaat voor de stroming, je met de stroming mee laat gaan ben je tot dingen in staat die je jezelf nooit had toebedacht. Voel, geniet en stroom zoveel mogelijk, geef je over en laat de dingen tot stand komen naar ieders wensen en geluk. Dat is wanneer wij kunnen meevieren dat grootse dingen op de aarde gestalte krijgen. Dat je in geluk en

vertrouwen in de stroom van het universum je kunt ontwikkelen tot vreugde van alles en iedereen. Maar als het een keer niet loopt zoals je zou wensen, verval dan niet in mokkend gedrag; alsof er niets en niemand deugt. Ook deze dingen horen bij het leven, het leven ervaren is met de pieken en de dalen, de vreugde en het verdriet. Als alles altijd van een leien dakje zou gaan, zou je de echte diepe vreugde niet kunnen voelen als alles vanzelf in de stroom gaat. Het betekent niet dat je gestraft wordt of dat het aan jou ligt als alles anders gaat dan je zou willen. Kijk wel of dit nog steeds is wat je moet doen en wat je van de tegenslagen kan leren. Wat je anders zou kunnen doen of waar je door je ego uit de stroom bent gegaan. Kijk zowel bij voorspoed als tegenslag naar binnen in verwondering en bewondering. Verwondering als je je open en eerlijk afvraagt wat er niet goed gaat; waar het aan ligt. Maar vooral ook als het goed gaat, bewondering voor de dingen die tot stand gekomen zijn en weet dat je je gedragen gevoeld hebt; dat het universum je gedragen heeft en dat er hulp is geweest. Dat maakt dan dat je je weer klein en nietig voelt als een stipje in het universum altijd op pad om je eigen weg in te vullen. Een met het grote geheel waar je een onderdeel van bent, een belangrijk

onderdeel. Wat jij met deze intentie in de wereld zet kan weer verder vorm krijgen, ofwel door jou of door iemand anders. En dat maakt niet uit, de blije verbazing, de innerlijke vreugde in en om je handelen, kan jou weer verder helpen om te weten wat het leven werkelijk voor jou is. Hoe jij dit leven vorm wilt geven, waar je je voor inzet als je weet waar het werkelijk om gaat; liefde, vreugde en respect voor jezelf, de anderen en de wereld om je heen.

14. WAARDE VAN ALLE MENSEN.

De wetenschap staat voor niks, alles is te onderzoeken. Jullie leven in een tijd dat alles wetenschappelijk achterhaald kan worden. Dat maakt het leven moeilijk en gemakkelijk en dit is tegenstrijdig. Wanneer de dingen onderzocht worden op hun wetenschappelijke waarde is dat gemakkelijk te accepteren als goed bevonden. Maar wat als iets zijn wetenschappelijke waarde nog niet heeft bewezen. Homeopathische druppels zijn wetenschappelijk onderzocht en de wetenschappelijke waarde is niet bewezen; toch varen veel mensen wel bij iets wat niet wetenschappelijk goed is bevonden. Met de middelen die er nu voorhanden zijn voor de wetenschap is het effect nog niet aan te tonen, dus krijgen homeopathische druppels geen keurmerk en het voordeel van de twijfel. Nieuwe dingen zijn voordat ze wetenschappelijk zijn onderzocht ook nog van geen waarde, behalve voor degene die het wil aantonen. Er zit dus altijd al een tijdspanne tussen het wetenschappelijk bewezen keurmerk en het er mogen zijn. Onze aanwezigheid hier op aarde heeft ook geen keurmerk en toch zijn we er. Jullie moeten diploma's halen, in een keurslijf lopen en je aanpassen aan de maatschappij om maatschappelijk geaccepteerd te worden.

Kinderen die niet over alle verstandelijke vermogens beschikken worden gediscrimineerd en hebben nauwelijks nog recht om geboren te worden. De norm ligt hoog op wetenschappelijk en maatschappelijk gebied; wat niet door de test komt heeft geen bestaansrecht. En dat maakt het voor alle mensen een bijna onmogelijke opgave om het leven te leven zoals de ziel dat bedoeld heeft. Liegen, stelen, moorden als de Tien Geboden bekend, vallen hier niet onder. Dat is ook werkelijk onacceptabel binnen het leven op aarde. Respect voor de ander betekent niet liegen, jezelf als het ware groter maken. Stelen is ook niet iets wat uit respect naar de ander en in harmonie naar de ander gebeurt. En moorden, wie denkt dat het leven van een ander niet meer de moeite waard is, eigent zich een hele vreemde gedachtegang toe. Alsof het leven ooit gebonden is aan een oordeel van een ander wat goed of kwaad is! Je een dergelijk oordeel aanmatigen, betekent eigenlijk dat je je eigen leven ook maar zo zo vindt: geen respect voor het leven van een mens dat op aarde wordt uitgewerkt en vormgegeven. Waar het om gaat is dat met de huidige onderzoek- en maatschappijvormen er een oordeel over wat kan en niet kan wordt gegeven. Wijk je daarvan af dan klopt er iets niet. Maar het gaat er juist om dat ieder mens zijn eigen ontplooiing

vorm geeft en daarbij niet gehinderd moet worden door regels van bovenaf. Daar komt de angst uit voort, het niet voldoen aan de geldende normen; wat anderen ervan vinden als dogma omdat 'anderen' menen de wijsheid in pacht te hebben. En daarvan moet de mens zich losmaken, het eigen normbesef wat goed is en wat niet goed is moet weer duidelijk worden. Wanneer iedereen over zichzelf in liefdevol respect oordeelt en het oordelen van de ander aan de ander laat, zal dit vreugde geven en begrip voor de ander.

Mensen worstelen allen met hetzelfde en moeten het allemaal ook zelf uitzoeken en vormgeven. Liefdevol respect voor elkaar met alle moeite en moeilijkheden is op zijn plaats en met het respectloos afwijzen of afkeuren van andere denkbeelden en uitvindingen van iemand anders, is niemand gebaat.

15. GETOB LOSLATEN.

Het is er altijd, je kunt te allen tijde vragen om hulp en steun. Als het leven moeilijk is en je voelt dat je het niet meer kunt dragen, vraag ons om je lasten te verlichten.

Blijven tobben en in een kringetje rond draaien van je eigen sombere gedachten leidt tot niets. Je maakt jezelf alleen maar kleiner en dat is helemaal niet nodig.

Hoogmoed is iets heel anders, dat is wanneer je vanuit je ego denkt alles te kunnen terwijl het niet zo is. Als je tobt ben je al bezig met een inkeerproces. Dit inkeren is prima, maar laat je niet meevoeren naar onwaarschijnlijkheden en onmogelijkheden. Weet altijd je eigen kracht en dat wat je denkt te hebben aangericht, je ook weer kan herstellen. Niets is voor eeuwig zoals het is, alles is oplosbaar. Dat gaat tijdens het getob je verstand te boven en omdat je de oplossingen niet meer ziet, zak je steeds dieper en verder in getob. Maar dat is ook het moment dat je weet dat je hulp nodig hebt. Vraag je ons om hulp, wij staan klaar aan de zijlijn te wachten. Maar hoe je met de hulp omgaat, is weer helemaal aan jou. Jij moet het altijd zelf vormgeven, maar het mag zachter, liefdevoller en respectvoller voor jezelf dan in getob. Wanneer je weet dat het getob is, weet je ook dat het tot niets leidt

dat ronddraaien in een kringetje. En je hebt als mens het verstand gekregen dat dan over het gevoel van getob uit kan stijgen, om in te zien dat het tot niets leidt.

Maar getob betekent eigenlijk dat je zelf de oplossing niet kunt vinden en toch halsstarrig aan dat eigen kunnen, het oplossen van je eigen sores vasthoudt. En dan kun je je niet geholpen voelen, ervaren dat andere mensen of wij voor je klaar staan. Eigenlijk gaat het dan dus om jouw geholpen *WILLEN* worden, je ego opzij zetten en op anderen vertrouwen durven. Het is niet erg als je alles niet altijd even goed kan, soms is het lijntje te stak gespannen geweest en heb je zelf geen rust om alles te overzien. Weet dat jij, je ego niet alles kan en in vertrouwen de stroom weer moet zien te vinden. Dat overgeven aan de stroom staat haaks op het ego dat alles meent te moeten kunnen. Het lijkt een wanhopig vasthouden aan een zinkend schip; pas als je je dat realiseert, dat het vasthouden tot niets leidt, kun je loslaten en je overgeven. Maar dat gaat op een heel diep niveau van binnen dat je niet kunt sturen, wat je zelf niet in de hand hebt. En juist in getob ben je zo bezig alles weer onder controle te krijgen. Om in getob te kunnen zeggen vanuit je hart *OK* ik weet het niet meer, maakt de weg vrij om los van het ego te komen. En dan kan er een proces op gang

komen wat je niet meer weet en wat je heel zeker weet. Dan kan er inzicht komen in wat jij wel wilt en niet wilt en wat je vasthoudt aan je oude patroon. Dat betekent niet dat het gemakkelijker wordt, maar als je het niet meer weet, kun je het weer overlaten; *OK* ik weet het even niet, ik kan niet alles en hoef niet alles te weten. De dingen gaan nu zoals ik het niet heb bedacht maar het zal wel ergens goed voor zijn. En dan zul je veel later pas je realiseren, dat de voortgang versnelt van in de stroming komen, in jouw stroom meegaan wat voor jou bedoeld is. Waar jij vanuit je hart en ziel naar toegaat en daar is er geen getob maar vreugde over wat zich langzaam voor je zal ontfouwen. Wanneer de ziel weer over het ego zegeviert en je in de stroming van het leven bent is er weer plaats voor vrijheid van keuze. En deze vrije keuze kun je in respect voor het leven en jezelf in vreugde vanuit je diepste zelf zelf bepalen.

16. KIEZEN VANUIT HET HART.

Waar het in het leven om gaat is niet altijd even duidelijk te zien waarheen het gaat leiden. Soms heb je een voorkeur voor iets, maar vaker komt er iets op je pad waar je gewoon ja tegen zegt. Weliswaar is het niet een volmondig ja recht uit je hart maar is er toch iets dat je doet besluiten om het te doen. Dan zijn er ook nog de plotselinge invallen waarom je iets per se moet doen. Dit is een scala aan mogelijkheden, de weloverwogen keus lijkt het gemakkelijkst. Rustig achterover geleund de voors en de tegens afwegen en de uiteindelijke beslissing garandeert bijna de succesvolle afloop. Toch is dit niet de meest uitdagende vorm, je gevoel en je hart spreken dan niet echt mee. Wanneer er iets vanuit je ziel *MOET* gebeuren zijn alle andere dingen onbelangrijk. Hiervoor ga je, dit is je passie en hartstochtelijk stort je je in het onbekende. Het is bijna te vergelijken met verliefd worden, dan weet je ook niet wat er komt of hoe het afloopt. Alleen het moment is belangrijk. De ene keer zal het rustiger gaan dan de andere keer, elke persoonlijkheid zal ook anders met de uitdagingen omgaan. Alleen het gevoel laten spreken past bij de ene en alles zwaar overwegen, vooral niet over een nacht ijs gaan, past bij de ander. Toch is het van het grootste belang

dat je bij elke gemaakte keuze je ermee kan verbinden, dat het jouw keuze is. Als die verbinding er niet meer is, dan gaat het mis. Wat prachtig leek, verliest zijn glans en wat een enorme uitdaging leek wordt saai. Dat is dan hoe we mogen leren hoe we om kunnen gaan met keuzes. Vaak denken we dat een ander het gemakkelijk heeft door in rust te kunnen kiezen, of juist te weten wat hij wil kiezen vanuit zijn hart. En op zich heeft het niks met de manier van kiezen te maken maar alles met wat er daarna gebeurt. Kies je steeds op dezelfde manier dan maak je jezelf wijs dat het daaraan ligt als het niet naar tevredenheid afloopt: "Ach ik had dat ook niet zo moeten doen!". Maar dat is eigenlijk waar het omgaat, je kunt nooit altijd de enig juiste keuzes maken en daarbij situaties en jijzelf veranderen. Als de keuze niet de juiste blijkt, maak een nieuwe keuze. Waarom zou je niet opnieuw mogen kiezen als er dingen veranderd zijn. Gun jezelf de rust om een keuze te herzien, een andere keuze te maken op een andere manier. Bevalt het niet, niet getreurd de volgende keer weet je dat dit ook niet het enige juiste is. Laat je meenemen door het leven, kies wanneer er keuzes gemaakt moeten worden op de voor jou op dat moment juiste manier. Heb vrede met jezelf en met de dingen die wel of niet op

je afkomen, of beter gezegd die jij met
jouw energie aantrekt. Alles is er om van
te leren, van het moeilijke, het lelijke, het
gemakkelijke en het mooie. Het leven is
rijk geschakeerd en opent zich voor jou
om ervan te proeven en als het je bevalt
te behouden wat je goeddunkt. En dat is
zo persoonlijk dat niemand je hierin kan
evenaren; alleen voor jou is jouw keuze
de beste keuze. Een ander zou een andere
keuze maken en dat is maar goed ook
want anders zou iedereen hetzelfde zijn.

17. LAAT HET KOMEN ZOALS HET KOMT.

De dingen in het leven komen zoals ze komen. Je kunt ze liefdevol accepteren of ver van je af duwen. Als het vreugdevol is zul je sneller het eerste doen. Als het je niet bevalt, je tegen de borst stuit zal je anders reageren. Het kan zijn dat er twijfel is of je het aankunt, dat het teveel voor je is. Maar het kan ook zijn dat je tegenstand zit in iets heel anders omdat je het niet begrijpt. Alsof het qua gevoel door je strot wordt geduwd en je weet dat het voor jou is. Dit is dan niet te begrijpen, maar vaak is er vooraf al een paar keer bijna hetzelfde gebeurd wat je toen ook hebt ontweken. Daarom is de weerstand zo groot, je wilt het niet, het past niet in jouw visie. Wanneer er een ja ik doe het wel komt, zul je juist aan deze taak de meeste vreugde beleven. Want aan elke taak is vreugde te beleven als je er voor gaat, open staat voor alle aspecten. Er is eigenlijk niets wat niet kan, als je je er maar aan overgeeft om het te doen omdat het op je pad ligt. En dat is ook bij het eerste het geval, als je het kan ontvangen in vreugde opent je hart zich. Als je je hart sluit, doordat je ego je zogenaamd beschermen wil tegen iets wat je niet wilt, niet denkt te kunnen, wordt het een steeds sterkere afkeer. Dat is die hartgrondige hekel, van niet willen;

niet willen overgeven aan de dingen die er voor je zijn om opgepakt te worden. Eromheen gaan, je ogen ervoor sluiten als je voelt dat er een snaar wordt geraakt waarvan je de reikwijdte niet kan overzien.

Maak je geen zorgen jullie kunnen alle taken aan die op jullie pad komen. Er is geen enkele juiste oplossing, jouw manier zal voor jou altijd de beste zijn. Heb vertrouwen in je kunnen; juist als je het niet weet of durft kun je je open stellen en extra inzichten verwerven. Als je een taak al kent, je hand er niet voor omdraait valt er ook niet veel meer van te leren. Het wordt routine en op den duur gaat het vervelen: dan is het tijd voor iets anders. Realiseer je hoe je omgaat met ‘nieuwe’ taken, is het niet voor jou bedoeld terwijl je ego dacht dat het wel zo was? Dan is het gedoemd te mislukken en zul je bakzeil moeten halen. Dit kan beter vroeg dan laat als inzicht komen dat het niet voor jou bestemd is. Maar als een taak zich aandient en je kunt er niet omheen probeer in overgave er jouw taak van te maken en de resultaten zullen je vreugde schenken.

18. WARE WAARHEID

Wat er nog niet aan de orde is geweest, is de reden dat jullie hier en nu op aarde zijn. Dat is een lang en ingewikkeld verhaal en voor iedereen verschillend. Jullie ontwikkelen je zoals je ziel dat zelf wil vormgeven. Om in de materie te komen en dienen uit te werken, moet er eerst een lange gang worden gemaakt. Wat je op aarde wilt uitwerken en neerzetten, wordt eerst in de geest uitgewerkt. Daarna moet je het op aarde vormgeven. Er is wel een blauwdruk maar los hiervan zal dit op aarde gestalte krijgen. Wij helpen en sturen je zoveel we kunnen maar de beslissingen zijn altijd aan jou. Als jij de klus achteraf op aarde te zwaar vindt, kun je ervoor kiezen dit niet uit te werken. Misschien is je pad te optimistisch gekozen en is voor jou nog niet eens de helft haalbaar. Vergeet niet dat er grootse dingen plaats moeten vinden in de verdichting van de aarde. Was alles eerst erg eenvoudig en werkten we als het ware hand in hand, onze en jullie gedachten waren een; nu is dat nog lang niet weer zo. Na de zwaardere materievormen, waarbij jullie echt alleen op de aardse kracht konden vertrouwen, wordt het nu weer lichter en gemakkelijker. De basiszaken zoals eten, kleden en andere simpele overlevingszaken waren jarenlang het

enige wat in de vorm gezet kon worden. Daarbij is er een systeem ontstaan waarbij de slimmere, de voorlopers of degenen die nog het meest met ons in verbinding waren de touwtjes in handen hadden. Dat was geen probleem zolang het ego, het eigen-willen en het egoïsme nog niet zo sterk waren. Maar later kregen degenen die het materiele gewin lieten zegevieren het steeds meer voor het zeggen. En alles wat niet van de aarde kwam werd gewantrouwd, alles moest te verklaren zijn vanuit aardse begrippen. Maar ook als dat de aardse begrippen te boven ging was er de oplossing voor bedacht dat het dan niet kon, niet waar was. Dat heeft vele mensenlevens gekost deze waarheden die voor onwaarheden werden neergezet. Om de onderdrukking van armen en rijken nog maar niet aan te roeren, want dat is alleen maar egoïsme. Maar als de mensen in een bepaald patroon met waarden worden opgevoed zoals 'in de derde wereld heerst armoede en wij doen ons best het te verhelpen', is het een omgekeerde waarheid. Alleen ervaren jullie dat als waarheid, tenminste jullie kunnen ermee leven en denken ook dat het zo is. Dat was met het fascisme zo en nog vele andere zaken. Het is jullie niet aan te rekenen, die dingen zijn in de loop der jaren gegroeid en de denkbeelden zijn jullie met de paplepel ingegeven.

Maar weet wanneer je zomaar waarheden accepteert, dat het wel eens heel anders kan zijn. En met name als het tegen jouw gevoel van waarheid ingaat. Neem altijd je eigen waarheid, jouw innerlijke wijsheid serieus. Laat je door niemand bij onrecht in slaap sussen en dat is waar het uiteindelijk omgaat. Dat jullie je ontwikkelen in jullie eigen kracht naar jullie eigen waarheid in liefde naar elkaar.

19. MEER ZIEN DOOR VOELEN.

Laat je niet verleiden om dingen te vergeten die je niet uitkomen te zien of te doen. Je ogen sluiten voor wat er is maakt je ziende blind en de dingen waar het om gaat mis je dan. Het is alsof je je leven maar half leeft, dat er altijd dingen zijn gebeurd waar jij bij was en waarvan je niets gezien of gemerkt hebt. Dan voel je je als het ware aan de kant staan, maar dat doe je zelf. Wanneer je alert bent en open kun je van een afstand de dingen zien. Stel je open en kijk, kijk ook met je gevoel. Je kunt de dingen die niet te zien zijn soms voelen en dan wordt het bijna zien. Dan weet je er soms een kleur of vorm bij en lijkt het op zien. Maar als je je zelf niet toestaat dit te zien, te voelen of te weten dan gebeurt er niets. En dan mis je alle franje die er om gebeurtenissen heen ligt. Een stralend bruidspaar zijn dan twee mooie gelukkige mensen; maar de extra straling dat opperste geluk zit niet in de mooie jurk of sluier. Dan zit binnenin en dat kun je niet zien maar voelend zien. Die stralende ogen van binnenuit, is niet te beschrijven, net als bij een baby. Daar mag je ook soms naar binnen kijken en dan zie je meer dan oogwit en een kleur met een zwart stipje. De som is hier veel meer dan deze drie gegevens; wat er zich in zo'n pure blik laat zien kan je tot tranen

toe roeren. Maar officieel is het een babyblik. Probeer achter de dingen te kijken om meer te zien en te ervaren. Ervaar het leven met alles wat je kunt zien, voelen, ruiken en horen, al die extra's maken het leven zo meer de moeite waard. Wanneer jij je gevoelens erbij toestaat en je los van het echt zichtbare komt, kijk je als het ware in de ogen van God. Dan hoor je de goddelijkheid in muziek, raak je van de geuren doordrenkt en kun je vreugde van anderen meevoelen. Als het voelen je overweldigt, weet dan dat dit hogere dingen zijn, het is die meerwaarde die je ontroert en doet voelen; maar je moet het jezelf wel toestaan en het niet als onzin of sentimenteel interpreteren. Voel, voel in de diepte van het bestaan en je zult er anders door gaan denken, bijna zachter worden in het voelen. Alles kan gevoeld worden, bij alles hoort iets anders wat er achter ligt. Als je dit verborgen laat, je niet realiseert wat er gebeurt als je voelt dan blijft het onbereikbaar. Maar als je je openstelt en vraagt om te ervaren kun je de diepste roerselen van je ziel leren voelen en zal het leven een stuk rijker, levendiger en voller zijn. Maar je moet het wel willen!

20. DOORSTROMING MOGELIJK MAKEN

De weg naar het geluk is erg gemakkelijk alleen zien jullie dat vaak niet. Jullie verheugen je al bij voorbaat en dan is wat er komt vaak teleurstellend. Als je de dingen zou laten komen zoals ze komen en accepteert zoals ze zijn is het vanzelfsprekend goed. Maar als jullie je al vooraf over verheugen, er als het ware jullie eigen plan eromheen zetten en de werkelijkheid anders is, is het niet zoals jullie wensen. En dat terwijl het wel is wat jullie wensen. Het ego neemt de wensen over en dan worden het mankementen, in plaats van dingen of eigenschappen die anders zijn. Zo is het dus niet, de ander is wie hij is en jij bent zoals je bent. Jouw gedachtegoed en het gedachtegoed van de ander is evenveel waard; jullie zijn gelijkwaardig. Als jij er gedachtespinsels omheen gooit is de ander niet wezenlijk 'anders', maar in jouw hoofd wel. Het zou een stuk gemakkelijke voor jullie zijn als jullie de ander zouden accepteren zoals hij is. Met al zijn fratsen en eigen- aardigheden, want jij hebt ook jouw fratsen en eigen- aardigheden. Het moet wel passen en blijven passen. Als een van beide kiest het leven anders in te vullen zal het niet meer passen en is er alleen nog maar een mogelijkheid voor harmonie als jullie

wegen zich scheiden. En ook dat is dan weer zoals de dingen gaan en komen, iedereen verandert, relaties, werk de natuur; tegenhouden heeft geen enkele zin. Als er andere vogels komen is iedereen bezig om de oude vogels te beschermen, dat valt op den duur niet tegen te houden; de dingen veranderen, de evolutie staat niet stil en er moet stroming blijven voor verdere ontwikkeling. Want als de dingen stil blijven staan, als jullie krampachtig vasthouden aan verworvenheden verharden jullie in het vasthouden; de stroming is er uit en alles wat eerder vreugdevol was zal zijn glans verliezen. Wat een mooie weg leek, is veranderd in een dor pad waar steeds meer doornen, stenen en onbegaanbaarheid is. Wees alert, is dit nog wat het moet zijn als je iets *WILT* vasthouden of is de stroming veranderd? Dan alleen kun je bijtijds het roer omgooien in respect voor de ander je weg gaan. Dank de ander in respect voor wat jullie samen hebben mogen doormaken, van elkaar hebben mogen leren en laat elkaar in liefde los. Dan is er voor beide weer de mogelijkheid om te stromen waarheen jullie levenspad jullie leidt.

21. ALLEEN VERTROUWEN OP JEZELF.

Nergens op de wereld is het geluk voor eeuwig te vinden, kant en klaar en voor altijd gegarandeerd: dat bestaat er niet en zal er ook nooit bestaan. Het leven is geen tranendal, maar er zijn wetten waaraan de schepping moet gehoorzamen. Dat is niet de zondeval, uit het paradijs gegooid vanwege het eten van de appel door Eva. Maar het is niet de bedoeling van het leven alleen maar gelukkig te zijn. Alles heeft diepte en kan intens worden ervaren en uitgewerkt. Dat is waarom jullie hier zijn, om de dingen vorm te geven, ze in de aarde te zetten. Als je alleen maar gelukkig tevreden rond zou kijken zou dat niet gebeuren. Daarom zijn er pieken en dalen. Er kan iets worden opgebouwd als er een dal is geweest, dan weet je hoe het de volgende keer niet moet. Als alles altijd alleen maar lukt, onderschat en veronachtzaam je die dalen die er wel geweest zijn maar die je niet als zodanig hebt gevoeld. Soms is een correctie op iets geen dal, maar een leerpunt dat je na herstel gemakkelijk kan accepteren, of een foutje waarbij je denkt: “Volgende keer beter!”. Maar als je nalatigheden moet corrigeren, of aan de grens van je mogelijkheden zit wordt het al anders. Kun je alles nog in de juiste baan krijgen dan voelt het als een zware klus, maar als

dat niet lukt voel je je afglijden met een onzekerheid voor je ego. Kun je daar mee omgaan, met bijvoorbeeld te denken de volgende iets eerder of beter luisteren naar mijn innerlijke stem, dan is er nog niets aan de hand. Maar wanneer het ego het wil overnemen, dat je het moet kunnen en bereiken wat je je voorgenomen had, dan wordt het moeilijk. Dan lijkt wat licht was zwaar en donker omdat jij het niet meer kan en niet weet hoe het je het moet doen. Altijd ben je beschermd door ons, wij helpen je zoveel we kunnen, maar als jij denkt dat je het allemaal alleen kan en moet oplossen, dan sta je alleen. En dat is heel alleen, tot je grote verdriet voel je je klein en wanhopig en er is geen redding mogelijk. Pas wanneer je je ego er af kan halen met een overgave als: “Ik weet het niet meer.” Dan kan er weer stroming komen waarbij je in de lift uit het dal gaat. Maar zolang je vast blijft klampen aan je eigen kunnen, toch vasthouden aan iets wat er niet is wat je eigenlijk weet, dat is een regelrechte ramp. Je kunt dan niet alleen op jezelf vertrouwen, je moet leren vertrouwen dat alles een bedoeling heeft, dat er pieken en dalen zijn en dat alles een doel heeft om jou te laten ervaren, leren en groeien. Pas als je je daar bij neer kunt leggen en het overgeeft, kunnen wij je weer terzijde staan en helpen groeien in je ervaringen.

22. HANDELEND IN ACTIE TREDEN.

Laat je niet verleiden dingen te doen die niet voor je bestemd zijn. Soms lijkt het wanneer iets je raakt dat je moet handelen. Maar vaak is het zo dat als jij er niets mee te maken hebt je ook niet handelend hoeft op te treden. Laat de dingen gebeuren zoals bedoeld is, ze moeten stromen omdat er iets in stroming is gezet. Jij kunt de stroming stoppen, maar dan zal het op een ander moment weer tot hetzelfde leiden, want de stroom zal voortgang moeten vinden. Door een ingreep of actie kan het een tijdelijke stop zijn maar dat is dan een oponthoud. Daarna moet hetzelfde proces weer zijn loop hebben en zo is het alleen gestagneerd door jouw handelend optreden. Voel voor je handelend wil optreden: “Is het de bedoeling dat ik hier iets mee kan veranderen?” en weet dan als je het niet voelt als een duidelijk JA, dat je de natuur zijn gang moet laten gaan. Sommige dingen moeten worden uitgewerkt en dat moet zijn beslag krijgen al denk jij er op dat moment heel anders over. Vaak kun je dan de grote lijn van de ontwikkeling niet zien, maar weet je niet als je in actie bent geweest of het een goede actie was. Realiseer je dan wat er zou zijn gebeurd als jij er niet was

geweest. Kijk met je innerlijke ogen of jouw actie inderdaad iets heeft toegevoegd of van generlei waarde is geweest. Draai in gedachten het scenario af zonder jouw handelen en laat dit zo zijn als het beter is achteraf. Dan kan alsnog de loop der dingen weer zijn voortgang vinden; als je telkens weer in deze actie gaat verstoort je de natuurlijke stroming. Dan voelt de actie niet meer vanuit je hart maar als een moeten, wat van een goede actie nooit de bedoeling is. Leer handelen vanuit het gevoel, stem af of het de juiste actie voor jou is. Je kunt levens redden door handelend op te treden, maar je kunt aan de andere kant stagnerend werken door iets te onderbreken wat zijn beloop moet hebben. In geen enkel boekje staat hiervoor een handleiding beschreven, nu wel en dan niet. Alleen het innerlijk weten is waar je dan op kan vertrouwen, want dat is jouw wijze zelf.

23. JE DROOM VERWEZENLIJKEN.

Op iedere manier kun je zelf bepalen hoe je leven eruit zal zien; dat heb je allemaal zelf in handen. Als je arm geboren wordt kun je hard werken om hogerop te komen. Als je rijk geboren wordt kun je dingen nalaten en aan lagerwal geraken. Dat zijn de uitzonderingen, maar voor ieder mens is alles mogelijk. Wat jij wilt en doet is waar het om gaat, welke keuzes jij op welke tijdstippen in je leven maakt. Ben je een speels kind en droom je ook nog graag weg op school, dan zullen je leerprestaties niet hoog zijn. Maar weet jij wat je wilt en heb je er alles voor over om dat te bereiken dan lukt je dat. Het lijkt een beetje op het Amerikaanse ideaal dat elke krantenjongen in principe directeur kan worden. Wat jij met je gaven, jouw talenten doet bepaalt welke toekomst je tegemoet gaat. Kun je mooi zingen maar durf je niet dit te laten horen, zal het niemand opvallen en kun je je carrière als zanger wel vergeten. Alles heeft te maken met hoe jij het neerzet in de wereld. Maar als je niet durft is dat iets wat een beperking voor je is in dit leven en zul je deze beperkende eigenschap moeten leren omvormen tot een voor jouw goede vorm. De uitdaging is dat je goed kan zingen, dus de drijfveer om het niet- durven te over winnen is

aanwezig. Toch zal het niet altijd lukken om deze eigenschap in je jonge jaren te ontwikkelen, daar is vaak een heel leven voor nodig. En dan is de kans om nog een zanger te worden verkeken. Wel is er de mogelijkheid om in de volwassenheid er iets mee te doen. Als deze angst overwonnen is, kan dit zingen een talent zijn waarmee je vol overgave in een koor kunt gaan zingen. En dan eindelijk voelen, dit komt uit mijn hart, dit is wat mij bezielt. Zo lijkt het goed terecht te komen maar ondertussen is het leven al een end geleefd en dus uiteindelijk met een andere tevredenheid dan dat het zanger worden je had gebracht. Maar uiteindelijk kom je steeds die uitdagingen tegen die het overwinnen van angsten of andere dingen uitwerken mogelijk maken. Dat is jouw pad en je kunt wel eens verzuchten waarom jou dit altijd moet overkomen. En ja, dit moet jou overkomen om jouw leven te leven om te weten dat je durft zingen als je wilt. Dat iedereen het mag horen omdat jij goed kan zingen en dat graag doet!

24. DE GOEDE DINGEN DOEN.

Laat de dingen voor wat ze zijn, jij hoeft niet met alle dingen iets te doen. Er zijn veel dingen die gedaan moeten worden, maar er zijn ook veel mensen om het te doen. Een goede efficiënte taakverdeling is onmogelijk. Iedereen moet doen wat op dat moment het beste is voor hem. Soms lijkt het dan alsof anderen er de kantjes aflopen maar dat is niet zo. Als het niet het juiste is voor die persoon om te doen, kan een ander waarvoor het wel het juiste is deze taak doen. Dit lijkt wat onwaarschijnlijk en onuitvoerbaar in een zakelijke maatschappij. Toch is het zo, nu gebeuren te veel dingen door mensen die er niet capabel voor zijn. Iedereen kan schoonmaakklussen doen, niet iedereen heeft er plezier in: directeursfuncties, niet iedereen kan het en heeft hierin echt plezier. Het heeft vooral met status, kaste en ego te maken wat wel en niet leuk is om te doen. Poetsen kan een verademing zijn voor lichaam en de geest. Een creatieve directeur die zijn mensen weet te enthousiasmeren zal de medewerkers tot topprestaties kunnen motiveren. Maar daartussen is veel wat niet is wat het zou moeten zijn. Een ongeluk op straat, iemand die alleen goedbedoeld gaat helpen is nu zonder EHBO niet gewenst. Wanneer het een daad van naastenliefde is, kan je in Amerika voor verkeerde hulp

al een proces krijgen. Dat is dus niet waar het om gaat. Vanuit je hart *WEET* je of je de goede taken doet, of het jouw zielsbestemming is. Andere taken moeten ook gebeuren maar daar gaat het dan niet om. De politicus die zijn taken niet adequaat doet hoort niet op die plek, een schoonmaker die niet goed schoon maakt hoort ook niet op die plek. Er zijn taken genoeg en mensen genoeg, als iedereen doet wat op dat moment voor hem de taak is om te doen gaat alles vanzelf, moeiteloos vanuit het hart. Dat zijn bijvoorbeeld die hartelijke caissière waar je met plezier bij afgerekend hebt, het winkelpersoneel dat precies begrijpt wat je bedoelt, de politieagent die ook begrip voor jou heeft. Waar het de ander in het hart raakt, de juiste persoon op de juiste plek, dat is waar het om gaat. Dan wordt iedereen gestimuleerd door elkaar en wordt het bestaan vreugdevoller met respect voor elkaar. En hoe je die juiste taak voor jou kunt vinden is los van je ego, wat anderen ervan zouden kunnen zeggen, op je eigen gevoel afgaan, jezelf vertrouwen dat jij weet wat voor jou de goede taak is. De dingen zijn vaak al op je pad, je kunt eromheen gaan, twijfelen of het wel of niet goed voor je is maar kiezen vanuit je hart is waar het om gaat; dan is dat de juiste taak voor jou op dat moment.

25. LIEFDEVOL AFWENDEN.

Wordt stil van binnen en weet wat er werkelijk belangrijk is voor je. Er is in de wereld zoveel gedoe, er wordt zoveel gepraat, bedacht en verteld dat het je gaat duizelen. Als je alles wat op je afkomt geestelijk zou verwerken had je er een dagtaak aan alles te plaatsen wat er dagelijks op je afkomt. Een opmerking van de een, een blik van de ander, nog een mening bij alle andere meningen van de TV; journaals elk uur van de dag en daarbij allerlei achtergrondinformatie over de meest uiteenlopende zaken. Dat jullie dat allemaal niet kunnen verwerken is niet zo vreemd; geen enkel mens kan dat. Alleen degene die selectief omgaat met alle informatie die op hem afkomt kan dat. Dat betekent meer dan de helft van alles simpelweg negeren, omdat je er toch niets mee gaat doen. Het is moeilijk om dit goed te selecteren. Nu al is het zo dat je soms dingen niet hebt gezien, gehoord of ergens totaal aan voorbij bent gegaan omdat je even in gedachten was of door iets anders in beslag genomen werd. En dat is nou precies waar het om gaat. Je kunt eenvoudigweg niet alles behappen, je moet selecteren jouw keuzes maken waar je op in wilt gaan. En dat betekent niet met oogkleppen asociaal rondlopen maar bewust en alert bekijken wat er om je heen gebeurt. Of iets wat er

gebeurt voor *JOU* van belang is. Vaak is dit het belang van de ander en dan gaat het jou niet aan, dan hoeft jij je brein er niet mee te vervuilen. Als anderen jou dan gaan vertellen dat het wel voor jou is, maakt dat het onduidelijk. Bovendien kun je deze informatie moeilijk onthouden, het wil maar niet worden vastgehouden. Het lijkt een beetje op van een vreemde taal rijen woordjes gedachteloos in je hoofd stampen. Je kunt ze erna opdreunen en zo nu en dan herkennen op een heel ver niveau; en verder hoeft je er niets mee. Vooral niet verder over ‘inhoudsloze’ woordjes nadenken, er betekenissen aan geven of er een betekenis achter zoeken. Je kunt dit ook als ruis omschrijven, iets wat op je af komt maar niet van belang is. Daar kun je afwezig op reageren want op alle ruis ingaan is veel te vermoeiend en dan kun je als er echte informatie op je afkomt niet adequaat reageren. Probeer te voelen wanneer iets ruis voor jou is, want voor de ander is het vaak geen ruis. Maar jij en de ander zijn verschillend en jij hoeft je niet te vervuilen met de ruis van een ander. Dat is niet respectloos afwijzen van betekenisvolle dingen van de ander, maar je kunt ze als woordjes zien wat voor jou verder niet van belang is. Wanneer de ander dan nog eens aandringt en herhaalt, wend je af in liefde en geeft

aan dat het voor de ander van belang is en
niet voor jou.

26.RESPECT VOOR DE EIGEN ENERGIE.

Ga voor jezelf, eigenlijk ben jij de enige die echt telt. Jouw opdracht, jouw levenspad is het waar het om gaat. Niet ten koste van anderen maar voor jou is jouw pad het allerbelangrijkste. Als je jouw doelen kunt bereiken in dit leven zal dit je verder brengen in het verwezenlijken van jouw levensenergie. Je zult steeds lichter worden, liefdevoller en helderder inzicht krijgen in waar het allemaal werkelijk om gaat. Dat krijg je niet als je je alleen op anderen richt, bezig bent met de problemen van anderen. Houdt je pad voor jou helder, is dit belangrijk voor mij of is het alleen belangrijk voor die ander. Wat levert het mij op, kost het mij energie of krijg ik er energie van. Voelt het voor mij goed om te doen of voelt het onduidelijk, verwarrend of gewoon niet goed. Leer bewust te worden van hoe de dingen om je heen voelen die bij je komen of om je heen blijven hangen. Probeer dit onduidelijke gevoel te analyseren in wat je voelt en wat het met je doet. Als je niet weet hoe of wat te kiezen voel hoe het verloop voor je voelt; vraag jezelf: “Als ik niets doe en hierin mee blijf gaan, hoe voelt het dan straks voor mij?”. Zelfs dit voelen kun je je voorstellen, als het ware vooraf beleven

door je er vooraf in in te leven. Dan *WEET* je tegelijkertijd ook waar het vage voelen in overgaat, in gelukzaligheid, blijheid of in stress, een onaangenaam gevoel of leeggezogen worden. Door je op deze manier in het vervolg te verplaatsen, maak je het voelen van het moment duidelijker. Doordat die zwaardere, sterkere gevoelens duidelijk zijn weet je hoe het voelt en welke actie je er nu op moet nemen. Het laten gebeuren en ervoor gaan vanuit een heerlijke overgave of stoppen en jezelf afwenden voor iets wat niet goed voelt en ook niet beter zal worden. Denk niet dat jouw invloed of goede bedoeling deze energie kan beïnvloeden. Die energie is er en is door jou niet te wenden, het is de energie van de ander die jij niet kan beïnvloeden, omkeren of in een andere stroming kan brengen. Je kunt wel door wat jij doet of zegt hopen dat de ander het kan toepassen, maar dat is altijd aan de ander. En als dat wel gebeurt, dan is het ook niet iets wat jij hebt bewerkstelligd, maar die ander. Die is zowel voor als na het contact met jou verantwoordelijk voor zijn eigen zaken en of hij wel of niet hierdoor beïnvloedt of aangeraakt wil worden. Die keuze hebben jullie allemaal, jij kiest voor jezelf en de ander kiest ook voor zichzelf. Heel prettig als je over deze keuze, je levensverhaal of je visie met een ander van gedachten kan

wisselen. Maar het is en blijft altijd het levensverhaal van ieder uniek persoon die zijn eigen persoonlijke keuzes maakt. Of de ander het nou goed of slecht vindt, denkt dat hij dit moet sturen of veranderen. Dat is van de ander en iedereen verdient het respect van een ander om zijn eigen keuze te mogen maken.

27. DOEN WAT JE WILT.

Vergeet de spijker niet op zijn kop te slaan als je ziet dat je het kan, dit is hetzelfde als het ijzer smeden als het vuur heet is. Laat je kansen niet verloren gaan door ernaar te kijken, in plaats van er iets mee te doen of in actie te komen. Zo vaak is er iets gebeurd wat wel gezien is, zelfs met de mogelijkheden die er waren, maar toch is het niet tot actie gekomen. Het kan zijn dat een ander de mogelijkheden wel heeft benut, maar vaker zal het zijn dat de situatie zich wijzigt en de kans verkeken is. En dat is jammer, want als een gecreëerde situatie niet wordt uitgewerkt is dat een verloren opdracht. Dan moet er eerst weer een kans komen om diezelfde opdracht uit te werken. Dus aarzel niet als je voelt dat dit een kans is die voor jou is weggelegd, stap in de stroom. Dan overhaast je niets, maar ga je jezelf in dit met de stroom meegaan ook weer niet overschatten. Als jij de situatie vervolgens naar jouw hand wilt zetten, stagneert de stroom weer en kan het verder voor jou weer niet weggelegd zijn. Probeer altijd te voelen of iets voor jou is, of iets voor jou blijft en of je niet krampachtig bezig bent jezelf wijs te maken dat dit voor jou is weggelegd. En laat je, als het niet meer voor jou is, met de stroom meedrijven naar iets anders. Er is altijd voor iedereen iets, al lijkt het

niets te zijn dan is het misschien innerlijk werk of bezinning wat moet gebeuren. Geef je over, de dingen komen zoals ze komen, jij kunt de wereld niet forceren. En weet dat je door overgave in een innerlijke diepte van begrip kan komen voor de dingen zoals ze zijn. Wanneer een mens in zijn leven deze innerlijke inbedding, deze rust niet heeft ervaren kan het leven een grote haast en drukte worden. Want als je denkt dat jij alles regelt, dan is het einde zoek en moet je voortdurend bezig zijn om dingen te regelen. Je kunt niet even opzij kijken, want dan gebeurt er iets wat je misschien niet wilt en je daarna weer recht moet zetten zodat het in jou strategie past. En al snel hol je achter de dingen aan in een stroomversnelling die je zelf amper bij kan houden. Dat is voor een poosje niet erg, maar als je zo je leven voorbij leeft is er innerlijk niets gewonnen. Wat je diep van binnen wilt, wordt totaal overstemd door alle drukte van de onrust, de haast en het moeten van het ego. En toch is het alleen wat ons innerlijk bezielt wat ons echt doet groeien in het leven. Waarvoor we hier zijn en vanuit ons diepste zelf willen vormgeven. Als je niet weet hoe je op dit moment in je leven bezig bent, of dit nog het juiste voor jou is sta er dan bij stil. Laat het in rust vorm krijgen in je gevoel en als je concessies aan je diepste verlangen doet, weet het dan. Dan gaan

de kansen en de mogelijkheden niet aan je voorbij. Al pak je ze niet, dan weet je tenminste dat jijzelf er niet voor kiest en hoef je niet je grip op je geluk te verliezen omdat je niet weet waarom het nooit voor jou is bestemd. Alles wat je wilt is voor jou bestemd, je hoeft het alleen te zien, te willen, te pakken en ervoor te gaan.

Maar dan wel met hart en ziel, in overgave aan je diepste willen.

28. EMOTIES ER LATEN ZIJN.

Rust en vrede in jezelf daar gaat het uiteindelijk allemaal om. Als je in je eigen innerlijke rust bent, weet je wat goed is en wat je moet doen. De dingen voel je bijna naar je toekomen en in vreugde bedenk je, voel je, wat er gebeuren moet. Dat is een heerlijke ervaring, je kent het wel. Vaak is er niet de rust en zijn er de routineklussen te doen en daarbij is er vaak een misnoegd gevoel, waarbij je gedachten bij iets onaangenaams zijn. Iets waar je je druk over maakt, wat weerstand oproept en waarvan je niet weet hoe het allemaal zal gaan. Vooral hoe jij jezelf daarin moet opstellen, uiten of een actie moet ondernemen die je liever uit de weg zou gaan. Die actie kan ook zijn, niets doen de dingen laten gebeuren.

Vaak is dit juist wat te snel terzijde geschoven wordt. Jullie hoeven niet zoveel te doen. Jullie ego laat je geloven dat het reuze belangrijk is wat je allemaal moet doen. Maar juist kiezen voor niets doen, terughoudendheid, de dingen op zijn beloop laten is een hele goede actie. Vaak verstoren andere doe-acties het beloop dat de dingen moet hebben; dat de situatie helderder wordt door het beloop, dat het als het ware rijpen moet.

Als hieraan vooraf een actie ertussen komt, zal deze rijping, zoals escalatie niet

plaatsvinden. Voordat het zich dan kan oplossen, zal eerst weer dit hele proces doorlopen moeten worden. Pas als nadat het is uitgerijpt, zoals uitgesproken met wederzijdse gevoelens vorm gegeven, kan het weer verder. En daar zit zo vaak de kneep, het niet uitgesprokene, de angst voor escalatie bedekken jullie zo vaak met de mantel der liefde. Maar dat is een versluieren van de werkelijkheid, als iemand boos, driftig wordt, laat het gebeuren. Het is altijd aan de ander om met zijn eigen emoties om te gaan.

Bang zijn voor de emoties van een ander is de omgekeerde wereld. Behalve dan die van het ego; het ego denkt daar iets mee te *MOETEN* doen. Emoties van een ander hebben niets te maken met jou, je ego dient daar van af te blijven. Pas als je voelt dat de ander je nodig heeft, het gevraagd wordt *WEES* er dan.

Laat de ander zijn eigen verdriet, boosheid angst voelen waar jij bij bent, er kan jou niets gebeuren en vooral, jij hoeft niets te doen. Wat de ander zegt, doet, het is niet aan jou.

De ander is altijd verantwoordelijk voor het uiten van zijn eigen emoties.

Weerhouden deze emotie te uiten is tegen de stroom ingaan en zal alleen extra blokkade oproepen.

29. HET EIGEN VERHAAL.

Altijd is er wel iets of iemand die jou nodig heeft. Je kunt altijd bezig zijn met een ander, dat is helemaal niet moeilijk. Als er iemand een beroep op je doet of je zijn verhaal wil vertellen, hoef je niet altijd hierop in te gaan. Dat heeft niets met egoïsme te maken, maar het moet jou ook schikken.

Je hoef je nooit ondergeschikt te maken aan een ander. Als het jou niet dient, als het voor jou niet goed voelt is het niet de bedoeling dat je het doet. Daarin kan je liefdevol zijn, een heel verhaal aanhoren en erop reageren is iets anders dan je afzijdig houden. De ander kan het verhaal desnoods vertellen, maar er hoeft van jou geen mening te komen. Wanneer de ander jouw mening vraagt over iets van hemzelf, is het de bedoeling niet dat jij jouw mening over zijn verhaal geeft. Als je merkt dat de ander jou nodig heeft om zijn eigen gedachtegang zuiver te maken, kun je rustig afwachten tot het gezuiverde beeld duidelijk is en er een goede versie van het verhaal komt. Dat is als een soort praatpaal dienen om de ander tot inkeer of duidelijkheid in zijn verhaal te laten komen.

Maar ook dat hoef je zelfs niet te doen, een ander kan door zelf de tijd te nemen, zijn verhaal te laten rijpen, zelf tot inkeer komen.

Vaak is het moeilijk te zeggen dat je er niet van gediend bent, maar dat kan ook weer in liefde worden aangegeven zoals: “Ja, dat is een moeilijke kwestie voor je.” Hiermee geef je aan dat het niet jouw probleem is en is de ander genoodzaakt ‘zijn’ moeilijke kwestie opnieuw te bekijken. Dan laat je de ander vooral niet in de steek, maar laat je de dingen die op zijn bord liggen, op zijn bord. Al te gauw is bij een vraag van een ander het ego bereid dit wel even op te lossen, zogenaamd om goed te doen. Maar iets voor een ander oplossen wat hij zelf moet doen is nooit goed. Dat komt dan steeds weer op het levenspad tot de moed, de kracht om het zelf op te lossen kan worden aangesproken om het op te lossen. En dat is dan ook de enige juiste oplossing voor de ander.

30. OORDELEN OVER EEN ANDER.

Geef andere mensen het voordeel van de twijfel. Maar al te gauw hebben jullie een mening klaar over het gedrag van een ander. Alsof je al weet wat het totaal is terwijl je maar een aspect kan zien. Het lijkt herkenning van iets binnen in je zelf waar je een totaal plaatje van maakt.

Maar het is gebaseerd op vooroordelen, bij een beweging schuif je als het ware algemene kennis van deze beweging samen in een patroon van herkenning. En dat is niet zo; elk mens is uniek, een beweging zegt niets. Iedereen heeft bepaalde uitingen die bij het mens zijn horen, soms met een bepaalde hand, - arm, - of hoofdbeweging. Vaak zijn dit wel uitingen van een bepaald gedrag, maar dat hoeft niet.

Als je er een gedragspatroon op plakt, zelf al de invulling over de ander er aan vast haakt, doe je de ander geen recht. De ander kan dan als het ware zijn ware zelf niet meer laten zien, want jij bent door een klein stukje te zien, bevooroordeeld. Dat was in de zestiger jaren aan de orde: de buitenkant, zoals mooie kleren, deed er niet meer toe, het ging om het innerlijk. Het uiterlijk vertelde niet wie de mens werkelijk was. Maar dit werd weer van onbelangrijk naar een ander uiterste doorgevoerd als een recalcitrant statement, dat het uiterlijk totaal

onbelangrijk was en zo is het ook weer niet. Alleen het uiterlijk zegt niets, is niet bepalend voor het innerlijk evenals een beweging, dit vertelt niet hoe de hele persoon is. En vooral niet in welk hokje hij zou passen om door een ander op dezelfde manier te benaderen. Dit geldt voor allerlei groepen mensen: mensen met schizofrenie zijn verschillend, hoe graag de wetenschap ook dezelfde symptomen en behandelingen er op wil plakken. Bij de een is het afwijkende gedrag totaal verschillend dan bij de ander; stempels plakken is onmogelijk. Dat mensen met zichzelf in de knoop zitten is duidelijk.

Maar niet dat daarna voor alle mensen hetzelfde geldt: dezelfde oorzaak en met de noodzaak van eenzelfde behandeling. Dit leidde dus ook niet tot dezelfde goede resultaten, omdat er in deze benadering te weinig oog was voor wat de individuele, soms totaal ontredderde mens bezielde. Medicatie om de reacties te verzwakken kunnen rustgevend effecten hebben, maar daarna is het weer die mens die worstelt. En daar kan nooit een vast patroon van behandeling op worden geplakt. Bij de een zal een aantal weken rust goed werken, contact met familie vermijden goed zijn, terwijl bij een ander dit averechts kan werken en blijvend schade kan betekenen.

Waar het om gaat is dat als er iets niet helemaal goed is, of is misgegaan er al snel wordt geoordeeld hoe het zou moeten zijn. Als er een ding losgeslagen is betekent het niet dat de mens in een ding is veranderd. De mens kan altijd zelf bepalen op elk niveau en soms heeft hij daarbij hulp nodig van anderen, maar meestal veel minder dan goedbedoelende hulpgevers denken. Het eigene, de wanhoop en noden van de ziel moeten worden uitgewerkt en het gaat om ruimte die elk individu soms nodig heeft, om weer tot zichzelf te komen. En het is pure discriminatie wanneer op basis van een uiterlijk kenmerk of een gedragsaspect iemand over een ander oordeelt. Te veroordelen tot moeten passen in een 'normaal' hokje en door deze mens te willen helpen hoe goed bedoeld ook. Daarmee wordt de ziel niet vrij maar ingeperkt en het is niet respectvol een ander niet in zijn 'zijn' te laten zijn.

31. GEVOELENS EREN.

Waarom iets stoppen als het bezig is, een stroom die op gang gebracht is stopt nooit zomaar ineens. Ingrepen van buitenaf kan de stroom omleiden maar stoppen kan het niet. Wel kan er dan een opstopping oftewel een overstroming komen en dat is geen gewenste situatie. Toch gebeurt het vaak met dingen die gebeuren, emoties die gevoeld worden, acties die worden overgenomen. De een stroomt harder dan de ander, als een ander denkt dat zijn snellere stroom beter is, dan heeft hij het mis. De een kan snel iets overzien en tot handelen overgaan, waar de ander na rijp beraad actie onderneemt. Dat rijpe beraad zal nooit op die manier in de eerste actie zijn verwerkt, dat zal later vaak bijgesteld moeten worden. Dan blijkt het tragere resultaat van de tweede actie uiteindelijk net zo snel de gewenste resultaten te hebben opgeleverd. Dus denk nooit dat een ander te veel tijd voor iets neemt; het zal altijd de tijd zijn die de ander nodig heeft om tot actie te komen. Jullie zijn allemaal verschillend, denken dat jij de juiste snelheid, actie, of omgaan met emoties voor een ander kan bepalen is alleen je ego. Dat je denkt dat je dat moet weten en ook nog wilt bepalen. Laat de ander in zijn stroom, respecteer die stroom. Als de een bij verdriet wordt

is dit juist voor die persoon. Als de ander totaal geen emoties laat zien is dat ook *OK*. Maar grijp niet in als er veel emoties komen, een tranenvloed stoppen zou tot opstopping kunnen leiden. Bedenk dat ook bij jezelf, als je verdriet voelt en je flink houdt tegenover de buitenwereld. Alsof je niet geroerd, geraakt bent; laat je tranen vloeien, een opstopping geeft een onderstroom die tot boosheid en andere gevoelens leidt. Eer je dat weer ontrafeld hebt kost veel energie en het geeft een hoop onduidelijkheid. Wanneer je bij jezelf kunt blijven bij jouw gevoelens blijft het duidelijk voor je. Erkennen: “Ja, dat raakt me!” en keer naar binnen om te weten waarom en wat je raakt. Als je dat helder hebt kun je er weer mee verder. Het verdringen of bagatelliseren van jouw gevoelens zal je nooit baten. Uiteindelijk komt het toch weer boven en moet je de klus om helderheid te krijgen opnieuw doen. Dan is de klus inmiddels verzwaard en zal het je veel meer moeite kosten. Wees hierin liefdevol naar jezelf, onderschat je gevoelens niet. Ze laten je iets weten wat belangrijk voor je is en jij hoeft alleen het belang hiervan in te zien om voor jezelf duidelijkheid te krijgen. Versluieren achter stoerheid zal een poosje goed gaan maar van binnen weet je beter, ga ervoor om je binnenwereld te eren.

32. RESPECTVOL NAAR JEZELF.

Wacht maar tot voor jou ook alles duidelijk wordt, dat je begrijpt hoe de dingen in elkaar steken. Dat je inziet dat de dingen die gebeuren door jezelf geïnitieerd worden. Ze komen weliswaar op je pad maar alleen als daar de energie voor is. Als jij ervan kunt leren en de energie kan omzetten in doorstroming, zal het uitgewerkt zijn. Dan zal datgene niet meer op je pad komen, je zult dezelfde situaties met de bijbehorende energie niet meer aantrekken om ervan te leren. Waarschijnlijk heb je je wel eens verbaasd dat soortgelijke situaties zich een paar keer achter elkaar voordoen, zoals dezelfde soort opmerkingen van mensen. In het begin ben je verbaasd, dan stoor je je eraan en uiteindelijk begrijp je de boodschap die door de herhaalde aanbieding is doorgedrongen. Of je er vervolgens iets mee doet, je gedrag wijzigt, dat hangt van jou af. Als de boodschap je nog niet helder is, kun je er weinig mee beginnen. Soms duurt het lang voor jullie een boodschap begrijpen en kunnen toepassen. Wat onder de boodschap wordt aangeboord zit vaak diep verscholen, al vele jaren verborgen voor het bewustzijn. En juist als het al jaren vastzit, is het losweken moeilijk en het gedragspatroon veranderen ingewikkeld. Meestal is het gedragspatroon er juist

omheen gezet om je verdere pijnlijke ervaringen te besparen en je niet steeds aan dezelfde dingen herinneren. Toch wordt dit gedragspatroon je pas duidelijk als je weet wat er aan ten grondslag ligt. Daar kun je jaren later naar kijken met andere ogen, dan toen je middenin of kort na de ervaring was. Met de ogen van nu en het inzicht wat de gevolgen zijn, kun je de herinnering weer beleven en bedenken wat je toen had kunnen zeggen of doen bij die gevoelens. Daarna kun je deze actie van nieuwe mogelijkheden toepassen, loslaten op de herinnering en voor je geestesoog verschijnt dan de situatie zoals het had moeten gebeuren. Wanneer je deze vasthoudt en voor de adequate reactie de juiste situatie in de plaats zet van de oude herinnering, kan het helende werk voor jezelf beginnen en er inzicht komen waarom je reageert zoals je reageert. Vaak is het dan niet meer nodig zo te reageren, het raakt je niet meer en de energie zal veranderen. Daarna zul je die energie niet meer naar je toe trekken en zullen deze dingen niet meer voorkomen. Behandel jezelf altijd met liefdevol respect naar hoe je reageert en hoe je gereageerd hebt. Jij hebt gedaan en doet nog steeds wat voor jou het beste is en dat verdient vooral je eigen respect.

33. VOLG JE VREUGDE.

Volg je hart waar het je naar toe wil leiden; verzet je niet.

Ga niet tegen de stroom in of allerlei tegenredenen bedenken om niet te gaan doen, wat je voelt dat je moet doen. Probeer los te laten en je over te geven aan de stroom. Het zal je alleen tot vreugde leiden, al is daar moeilijk in te geloven als je de touwtjes zelf niet in handen hebt. Maar alles wordt begeleid, je bent nooit alleen of nooit overgeleverd aan een ander. Alsof jij niet zou weten wat goed is. Toch houdt jouw eigen-zinnigheid je vaak af van geluk, maar dat gebeurt door onzekerheid die moeilijk is te overzien en te hanteren. Het is als de aap die blij is dat hij nootjes in zijn handen heeft. De mooie, grote, gele banaan ziet hij wel, maar dan moeten eerst die nootjes losgelaten worden. En die nootjes zijn de zekerheid om te eten te hebben, in je basisveiligheid te voorzien. Als de aap zou weten dat de banaan veel lekkerder was en dat er een heleboel bananen voorradig zijn..... Zo is het dus ook met mensen. Als jullie konden overzien, of beter los konden laten omdat je bang bent dat je veiligheid in gevaar komt, zou het leven een stuk gemakkelijker en vreugdevoller zijn.

Je zou jezelf weer kunnen vertrouwen, je zelfvertrouwen zou groeien.

Door positieve ervaringen zou het leven weer uitdagender worden, vergelijk maar de aap die de banaan geproefd heeft en die dus nu alleen nog maar voor het lekkerste gaat, naar bananen op zoek gaat en zich in het avontuur stort. Zo kun jij jezelf ook heel goed voorzien in wat je nodig hebt.

Ga voor het hoogste, wat goed is voor jezelf en waar je vreugde in kunt vinden.