

Ik heb het altijd geweten!

Ik voel mij triest

Het is donker en treurig in mij

Alleen, zo alleen afgesloten van mijn licht

Als een dolende op zoek naar de weg die ik niet kan zien

Toch weet ik dat die ergens is

Schuifelend ga ik door het moeras voetje voor voetje

Geen houvast meer, geen wegwijzers

Toch ver, ergens ver weg, schijnt het licht

Ik weet dat het licht er is al zie ik het niet

Ik weet dat ook dit, waar ik nu in zit, voorbij gaat

al voel ik het nu nog niet

Dit weten helpt mij verder

Het weten dat het licht er is

Het weten dat ik niet alleen ben al voelt het wel zo

Het weten dat ik geleid word en dat ik al verbonden ben

Het licht zal weer gaan schijnen krachtiger dan voorheen

De verbinding zal zo zichtbaar zijn krachtiger dan voorheen

De weg zal zich openbaren en ik zal zeggen:

'Ik heb het altijd geweten!'

# Ontwaken in het NU

**Mahatma Revier**



*palaysia*

brightening lives • empowering people • raising vibrations

**www.spirit-coaching.nl**

**www.sunshineforthesoul.nl**

Copyright © 2017 Mahatma Revier

Uitgave: Palaysia Productions, Amstelveen [www.palaysia.nl](http://www.palaysia.nl)

ISBN 978-94-92412-19-5

NUR 724

Eerste druk 2017

© Afbeelding omslag [iStockPhoto.com/STILLFX](https://www.iStockPhoto.com/STILLFX)

© Afbeelding pagina 255 [DollarPhotoClub/Alswart](https://www.DollarPhotoClub.com/Alswart)

Foto Mahatma door Lizet Beek

Redactie Edith Hagenaar

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Nadruk, overneming, kopiëren, vertaling, ontleening van afbeeldingen, weergave op welke manier dan ook, opslag in DV-systemen, elektronische datadragers of op welke manier dan ook evenals het plaatsen van de inhoud op internet of andere communicatiediensten, geheel of gedeeltelijk, is zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur niet toegestaan.

Dit boek is door auteur en uitgever met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Auteur, uitgeverij en haar gemachtigden kunnen echter op geen enkele wijze voor het in dit boek vermelde garant staan. Noch de auteur, noch de uitgeverij, noch haar gemachtigden kunnen daarom op welke wijze dan ook aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade aan personen, dieren, zaken of vermogen die op welke wijze dan ook het gevolg zijn van dit boek.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the copyright holder.

**Let op:** dit boek is een krachtig instrument dat je leven kan veranderen... maar het is geen vervanging voor medische hulp. Als je mentale of fysieke problemen hebt, in psychotherapie zit, of neurologische ziektes of (panische) aanvallen hebt, stellen we voor dat je een arts of therapeut te raadpleegt en dit boek onder hun begeleiding gebruikt.

Van een aantal mensen in dit boek is om redenen van privacy de naam veranderd.

*Voor Irene*

Dank voor de spiegel

Dank voor de lessen

En bovenal dank voor de liefde die we delen.

Wat was, is en zal altijd zijn.

*Mahatma*

# inhoud

Voorwoord: het is een pad dat je bewandelt.....	5
1. De crisis slaat toe .....	8
2. Transformatie.....	17
3. Ismaël.....	24
4. De man.....	29
5. De bubbel barst.....	35
6. Verantwoording nemen .....	40
7. Alles valt weg.....	52
8. Adieu.....	57
9. Ik heb het altijd geweten! .....	62
10. Een tweede kans .....	69
11. Ontgiften.....	75
12. Callantsoog .....	83
13. USA here we come .....	86
14. Ontspannen in Mexico .....	91
15. Wat heb ik op mijn lever?.....	100
16. Ontwaken.....	108
17. Verbindingen .....	116
18. Het ego.....	121
19. Een innerlijke reis in India.....	128
20. Een nieuwe fase .....	140
21. Projecties.....	146
22. Sadhana's.....	153
23. De afronding .....	159
24. Programmeren.....	164
25. Een hoge trilling .....	167
27. Afscheid .....	180
28. Verlangen.....	193
29. Ik zie mezelf .....	202
30. India .....	209
31. Dreams come true .....	226
32. De vervolmaking .....	241
Epiloog.....	254



## voorwoord: het is een pad dat je bewandelt

We leven in een creatief Universum waarin dromen geleefd en gerealiseerd willen worden. Het grootste obstakel is dat we ons, bewust of onbewust, onwaardig voelen en onszelf onze dromen niet écht gunnen. Daarmee staan we ons eigen geluk in de weg. We zijn niet onwaardig – het zijn de stemmen uit ons verleden die ons dat hebben doen geloven. De stemmen van een ouder, een schooljuf, de buurman, pestende kinderen, een broer of zus... vul zelf maar in. Maar wij zijn in staat los te komen van het verleden. Stap voor stap kunnen we ons Zelf, onze kern ontdekken, en van daaruit moeiteloos manifesteren. *Persoonlijke transformatie is hierbij het sleutelwoord.*

Deze weg van transformatie gaat niet over één nacht ijs. Het is een pad dat je bewandelt, waarbij je elke keer weer dieper en dieper de muren van het ego doorziet en loslaat. Zo ben ik zelf al meer dan 25 jaar onderweg op dit pad. Misschien denk je tijdens het lezen van dit boek: 'Hoe is het mogelijk dat je na 25 jaar nog zoveel tegenkomt?' Dat kan omdat ik diep durf te gaan en steeds meer bij de essentie uitkom. Daardoor voel ik mij in mijn dagelijkse leven al heel vrij. In dit boek neem ik je mee naar vooral dié momenten waarop dat niet zo voelde. Het voornaamste ingrediënt voor persoonlijke transformatie is totale, onvoorwaardelijke zelfacceptatie. De rest valt 'vanzelf' op z'n plaats. Zelfacceptatie vindt plaats door te dansen met onze schaduw, met onze beperking, opdat we ons Licht, onze Onbeperktheid vinden. Dat kun je doen door eerlijk naar jezelf te kijken, met al je kwaliteiten, lichte en donkere kanten. Door te vergeven, te accepteren, te erkennen, los te laten en te omarmen. Door te *ontwaken in het nu.*

Hoe meer je ontwaakt, des te meer vertrouwen er komt: in het Universum, in de mensen, en in de dingen die op jouw pad komen. En bovenal vertrouwen in jezelf. Je gaat zien dat je een mooi mens bent, die onderweg is naar meer liefde en innerlijke vrijheid.

Ontwaken is meer en meer zijn wie je werkelijk bent, voorbij je programmering en persoonlijkheid. Het is geen knop die je in één keer omdraait, maar een proces dat stap voor stap gaat. Het betekent niet dat je vrij bent van conditioneringen en wil niet zeggen dat je niets meer tegenkomt in je leven! Integendeel, je komt onderweg juist allerlei uitdagingen en triggers tegen. Deze zijn stuk voor stuk uitnodigingen om verder te ontwaken, voorbij beperkende overtuigingen en oude ballast.

Ontwaakt zijn heeft alles te maken met bewustzijn. Hoe sta je in je leven waarin je voortdurend uitgedaagd wordt? Hoe snel overstijg je de triggers en het oud zeer

waarin het leven je raakt? Durf je met aandacht naar binnen te gaan of ben je voortdurend op de buitenwereld gericht? Vaak zijn er ingrijpende dingen in je leven nodig om een diepgaande transformatie in gang te zetten en te ontwaken. Voor mij was dat het ervaren van het chronisch vermoeidheidssyndroom ME en een intense burn-out, met als klap op de vuurpijl mijn echtscheiding eind 1999. Dit alles resulteerde in een diepe crisis en leidde niet alleen tot mijn ontwaken maar ook tot mijn eerste boek *Op weg naar Verbinding* dat in 2008 het levenslicht zag. Deze transformatie heeft zich vervolgens in een paar jaar tijd stevig verdiept. Die transformatie was af en toe behoorlijk pijnlijk maar óók broodnodig, kostbaar en wezenlijk. Sindsdien ziet mijn leven er totaal anders uit. Het vraagt moed om *ja* te zeggen tegen dat wat zich bij je aandient, al ben je daar niet altijd blij mee. Doordat ik *ja* zei, kwam ik in een diepere laag van Zijn terecht en koos ik voor vertrouwen. Vertrouwen in de weg en in het Universum. Dat ging niet altijd zonder slag of stoot, want loslaten kan soms zo'n pijn doen. Maar juist doordat ik er *ja* tegen zei en mijn pijn durfde te voelen in al zijn heftigheid, loste deze op een gegeven moment op en kwam ik in mijn licht terecht, in mijn grootsheid. Ook voor jou geldt dit! De nieuwe energie zal zich openbaren en je zult veel meer innerlijke vrijheid ervaren. Zodat jij op jouw manier een lichtbaken voor anderen wordt, net zoals ik dat mag en kan zijn.

In dit boek, dat zich afspeelt in de periode 2012–2016, lees je over mijn verdere proces van ontwaken. Ik neem je mee op mijn persoonlijke ontdekkingstocht. Letterlijk, langs landen zoals Mexico, Amerika en India, en figuurlijk – want je wordt ook deelgenoot van mijn innerlijke processen, zoals het struikelen in de liefde en het gestoei met alleen zijn. Een reis met universele thema's zoals moed, diepe vriendschap, wanhoop, boosheid, verlangen, vallen en weer opkrabbelen, compassie en boven alles steeds meer vertrouwen en liefde.

Het is een reis die mij dieper naar mijn essentie heeft gebracht.

Wist je dat er een wezenlijk verband is tussen ontwaken en eigenliefde? Hoe meer eigenliefde je gaat ervaren, des te meer je ontwaakt. De sluiers van beperkingen en angsten vallen weg en je gaat zien wie je werkelijk bent. Dus wees lief voor jezelf. Dát geeft ruimte! Het leven wordt veel boeiender en uiterlijke omstandigheden zullen je minder snel raken en uit balans brengen. Zo ga je een stuk lichter en blijer leven.

Iedereen heeft een hoger Zelf. Iedereen kan daarmee in contact komen. Het is dát deel dat waarheid spreekt. Zacht, vol compassie en vol wijsheid. Dát is jouw wezen, jouw essentie. Mijn persoonlijke inzichten, bekrachtigende quotes en verhelderende oefeningen ondersteunen jou om daar weer volledig mee in contact te komen. Om te ontwaken in het nu, en vol open te staan voor overvloed. Want hoe meer je ontwaakt, des te makkelijker je kunt manifesteren en, vanuit de overvloed die er voor jou is, jouw dromen kunt waarmaken. Het begint met diepe eigenliefde.

Ik wens je toe dat jij je bewust wordt van jezelf, jouw potentie en jouw licht, dat je dat gaat leven – écht gaat leven. Dat je volmondig *ja* zegt tegen alles wat op jouw pad komt. Als dit boek daar een bijdrage aan levert, is mijn missie geslaagd. Ga mee met mij op reis, dwars door de duisternis naar het licht!

In liefde,  
*Mahatma Revier*

P.S. Ik gebruik regelmatig het woordje *mind*. De *mind* staat voor je geprogrammeerde denken, dat per definitie beperkt is. In dit boek neem ik je mee voorbij dat beperkte denken naar innerlijke vrijheid en een overvloedig leven.

## Oefeningen in ontwaken en manifesteren

In dit boek komen twee stromingen samen: ontwaken en manifesteren. Het zijn in essentie twee totaal verschillende dingen en toch horen ze bij elkaar. Ben je meer in contact met je ware zelf (dus aan het ontwaken), dan zal manifesteren ook veel makkelijker gaan. Durf te gaan voor jouw droom. Dat is de bedoeling! Om je daarbij te ondersteunen, vind je in elk hoofdstuk een oefening over ontwaken of manifesteren:

**De ontwaak-oefeningen** helpen je uit de illusie van het ego te stappen en los te komen van oude programmeringen, zodat je meer in het nu komt.

**Dankzij de manifesteer-oefeningen** laat je stap voor stap blokkades los en verhoog je je trilling zodat je het leven kunt leiden waarnaar je verlangt.

Ik adviseer je beide stromen te volgen en alle oefeningen te doen. Hoe meer je ontwaakt, des te sneller je dromen gerealiseerd kunnen worden! Doe de oefeningen meteen als je ze tegenkomt. Heb je de neiging om verder te lezen? Pauzeer toch even en neem je eigen verhaal serieus. Geef daar je volle aandacht aan. Zo maak je van dit boek een werkboek en kun je jouw leven ook veranderen. De oefeningen kunnen een sterk effect hebben waardoor je geconfronteerd kunt worden met emoties waarvan je niet eens wist dat je ze had. Als je geraakt wordt, verwelkom deze emoties dan zo goed als je kunt. Je emoties voelen, en ze er laten zijn, is transformeren van het oude zeer. Als je elke keer als je het oude gevoel voelt, jezelf toestemming geeft om te kiezen voor het nieuwe, dan geef je nieuwe informatie die dwars door die oude neurologische banen gaat stromen. Dan transformeer je in snel tempo.

## video boodschap

Sinds 2013 heb ik, als ik in een bepaalde situatie zat, een video van mijzelf gemaakt. Door die video's, die een boodschap voor jou bevatten, kun je mijn

verhaal nog beter volgen en het proces nog dieper meebeleven. Zo zie je mij boos, teleurgesteld, blij, ziek en net wakker: ik ben zo echt als het maar kan zijn!

De video's zijn te vinden op de QR code in het fysieke boek of je vindt ze in het volledige e-book. In dit boek tref je na elk hoofdstuk een QR-code aan, die je kunt scannen met je mobiele telefoon. Daarvoor kun je in de playstore van je telefoon de QR-code scanner app downloaden. Als je de QR-code scant met die app, kom je direct op de juiste pagina met de video's.





# 1. De crisis slaat toe

*Donderdag 15 maart 2012* Ik zit

alleen op kantoor en staar naar mijn computerscherm. Helemaal happy voel ik mij niet. Er komen de laatste tijd geen of weinig nieuwe aanmeldingen voor de vierjarige opleiding en de seminars die ik geef. Het maakt mij behoorlijk wanhopig, want tegelijkertijd heb ik het gevoel dat ik continue aan het werk ben. Natuurlijk is het crisis maar ik heb er tot nu toe nauwelijks last van gehad.

Hoe ga ik het redden dit komende jaar? Ik dacht een relaxed jaar voor de boeg te hebben maar in plaats van 26 aanmeldingen voor het tweede opleidingsjaar zoals eerder het geval was, hebben zich nu slechts tien mensen aangemeld. Dat scheelt veel qua inkomsten en een financiële buffer heb ik niet. Ik heb drie mensen in vaste dienst op kantoor: Marjon, Monique en Alexandra. Zij zijn me dierbaar, ze werken al jaren voor mij. Hierdoor zijn mijn uitgaven hoog en die kosten gaan gewoon door.

Ik blijf maar kijken naar mijn beeldscherm, terwijl ik diep in- en uitadem. Mijn gedachten vliegen alle kanten op. De afgelopen jaren heb ik zó hard gewerkt en zó veel in mijzelf en in de opleidingen geïnvesteerd, en komt er niets uit. Zo hoeft het van mij niet meer. Mijn bedrijf Spirit Coaching is altijd mijn passie geweest maar die liefde is even verdwenen. 'Wil ik nog wat ik momenteel doe?' Dat is de vraag die aldoor weer bovenkomt. Ik heb altijd gedacht dat het werken met mensen mijn missie was en dat voelt nog steeds zo. Toch is er iets aan het veranderen. Op het moment dat werken 'moéten werken' wordt, voelt het niet meer vrij en verdwijnt mijn spirit. Alleen al het feit dat ik een vierjarige opleiding geef, voelt als moeten. Wat wil ik precies? Ik weet het even niet.

Als je niet weet waar je naar verlangt, is het lastiger om jouw dromen waar te maken. Weten wat je wilt is de basis voor jouw succes en geluk. Soms weet je simpelweg niet wat je wilt, maar toch... 80 procent van de mensen die succes hebben behaald, hadden ooit een focus. Deze mensen wisten wat ze wilden.

Weet jij totaal niet wat je wilt, dan ben je als het ware een stuurloos schip dat met elke wind meezeilt.

Nu weet ik even niet wat ik wil. Dit valt ook niet te forceren, soms kost het even tijd. Herken je dit? Gun jezelf tijd. Tijd die je kunt gebruiken om jouw verlangens te onderzoeken.

Kijk eens goed naar jouw dromen, neem die serieus en begin met de onderstaande oefening. Kijk naar alle verschillende gebieden. Dan kunnen ze realiteit worden. Weet je niet wat je dromen zijn? Ga ze onderzoeken.

Maak contact met je hart en voel waar je blij van wordt, waarvan je hart een sprongetje maakt.

## Oefening 1 Manifesteren – Durf te dromen

Wat zijn jouw dromen en verlangens? Hoe duidelijker je dit weet, des te sneller het naar je toe kan stromen. Noteer 5 verlangens op het gebied van gezondheid, werk, relaties, financieel en innerlijk welbevinden. Beschrijf ze zo uitgebreid mogelijk:

### Verlangens – Gezondheid

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Verlangens – Werk

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Verlangens – Relaties

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Verlangens – Financieel

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Verlangens – Innerlijk welbevinden

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

---

Binnen Spirit Coaching leiden we mensen op tot coach. Ik doe dit samen met Erica en Theo: twee kanjers die mij ondersteunen. We hebben morgen teamoverleg om te kijken hoe we kunnen bezuinigen en waar we met de opleiding naartoe willen. Het is belangrijk dat ik in overgave in het leven sta en mee stroom met dat wat er op mijn pad komt. Dat wil niet zeggen dat ik als een kip zonder kop door moet gaan met wat ik doe. Ik zal verantwoording moeten nemen voor mijn huidige

situatie en actie moeten ondernemen. Ik moet bezuinigen. Als ik op dezelfde weg doorga, ga ik failliet. Deze constatering doet pijn. Is het niet cru? Regelmatig geef ik events, waaronder het event 'Leven in Overvloed', waarin ik mensen leer te manifesteren. Hoe pijnlijk is het voor mij om te zien dat ik dát wat ik andere mensen leer, op dit moment zelf niet kan leven.

Het lijkt alsof mee stromen met het leven en bewust creëren twee tegenovergestelde dingen zijn, niets is minder waar. Je kunt duidelijk hebben waar je naar verlangt, de weg ernaar toe gaat meestal anders dan je denkt. Net zoals een spaceshuttle ooit naar de maan vloog en slechts twee procent op koers lag, geldt dat ook voor jou en mij. Verzet je niet tegen de boeiende weg naar het manifesteren van jouw verlangen, want weerstand of verzet helpt over het algemeen niet en maakt de situatie erger. Dus wat is essentieel? Overgave, verantwoording nemen en stappen zetten die de situatie van je vraagt! Blijf daarnaast positief en houd je dromen helder voor de geest. Heb jij het ook lastig met iets? Blijf reëel, dan kan het tij weer keren.

*Vrijdag 16 maart 2012* Ik zit aan de grote tafel bij Theo en Erica en voel me ellendig. Ik moet bezuinigen, het gaat niet anders. Ik ben nu niet in mijn ontwaakte staat en ervaar angst en gevoelens van tekort. Door daar niet mee te vechten, blijf ik in het hier en nu met alles wat er is. Tot nu toe gaf ik verschillende seminars en intensives samen met hen. Aan de ene kant een kostbaar gebeuren maar dat was het mij ook waard. Het gaf immers een stuk meer ontspanning. We pakken het overzicht van de seminars erbij en nemen ze stuk voor stuk onder de loep. 'Deze intensive kan jij wel alleen doen' zegt Erica, 'en dan doe ik die andere samen met Theo'. Zo lopen we de lijst langs. Het is niet erg om meer intensives zonder hun te doen, dat deed ik voorheen ook. Toch voelt het kaal en armoedig aan. Het is even niet anders.

*Vrijdag 6 april 2012 – Focus, meditatie en vertrouwen* De afgelopen dagen is er veel gebeurd. Ik ben door diepe dalen gegaan en de tranen zitten me af en toe hoog. De opleiding zoals deze was, wordt ontmanteld. We maken de lopende groepen af en stappen daarna over op het aanbieden van pakketten. Het is me nog niet duidelijk of Erica en Theo bij deze pakketten een rol blijven spelen. Af en toe duik ik vol enthousiasme in het verdriet om het daarna weer los te laten. Ik zie dat deze situatie van mij vraagt dat ik mij focus, mediteer en vertrouw op het Universum. Dat zijn sleutelwoorden. Uiteindelijk gaat het niet om de tastbare buitenwereld. De buitenwereld creëren wij door onze binnenwereld. Als ik iets meer afstand neem van het hele gebeuren, dan weegt het minder zwaar en kan ik ook genieten van de zon die deze dagen schijnt.

Je creëert de buitenwereld door je gevoelens en emoties. De wereld zoals wij die waarnemen is geen vaststaande wereld, iedereen ervaart die weer op haar of zijn eigen manier. Die waarneming is afhankelijk van je programmering. Onbewust wis je zaken die niet bij jouw *mindset* of programmering passen. Tegelijkertijd zie je de dingen waar je een trigger op hebt soms uitvergroot voor je. Hoe iemand op een bepaalde situatie reageert, is heel persoonlijk. In essentie is alles energie en zijn wij mensen een soort radiozendstation. Door je gedachten en emoties zend je signalen uit met een bepaalde aantrekkingskracht. Dat gaat helemaal vanzelf en in het algemeen doe je dat totaal onbewust. Met positieve energie trek je positieve omstandigheden aan. Als je veel negatieve gedachten hebt, zal je ook veel negatieve situaties aantrekken. Je bent daar geen willoos slachtoffer van, al kan dat soms zo voelen.

*Zaterdag 7 april 2012* Mijn broer Marc belt mij. 'Ga even zitten', zegt hij. Ik schrik van de toon waarop hij dit zegt. 'Bas is overleden. Hij heeft een hartstilstand op straat gehad en ze konden hem niet meer helpen.' Bas is de zoon van onze zus Valerie. Ik hoor Marc praten en het wordt helemaal stil in mij. Dit kan niet waar zijn. Valerie heeft vijftien jaar geleden ook al een zoontje van vijf jaar door leukemie verloren. Dit is haar tweede zoon die ze moet loslaten. Ik kan niet meer praten. 'Ben je er nog?' vraagt Marc. 'Ja, ik ben er nog', zeg ik uiteindelijk. Te geschokt om verder te praten hang ik op. De beelden en pijn van vijftien jaar geleden komen langs. Het is alsof de tijd even stilstaat terwijl ik wezenloos aan de keukentafel zit.

Later als ik weer een beetje bij ben bel ik Valerie. 'Ik kan het niet aan, ik word gek', schreeuwt ze door de telefoon. Ik laat haar praten, terwijl de tranen over mijn wangen stromen. Wat kan ik doen? Ik voel mij zo machteloos. Er naartoe gaan heeft niet zoveel zin. Haar dochter Marije en Nathalie, mijn andere zus en nog wat mensen zijn bij haar. Ik bel mijn moeder, ook zij is nog aan het bijkomen van de schok. Toch klinkt ze sterk. 'Ik ga morgen naar de meeting van mijn salsagroep waarmee ik volgende maand naar Cuba ga. Dat is een goede afleiding', zegt ze. Ik besluit thuis te blijven al voel ik mij even ver weg van mijn familie van wie ik zo houd en waar ik zo mee verbonden ben. Ik woon in het oosten en zij in het westen van Nederland.

*Zondag 8 april 2012* Ik lig wakker, tranen rollen over mijn wangen. Bas is er niet meer en ik voel het verdriet in mij en in mijn familie. Ook is mijn hoofd bezig met de bezuinigingen. Het ene moment is er een golf verdriet, het volgende moment begint mijn hoofd weer te malen over de stappen die ik moet zetten om mijn bedrijf te redden.

*Maandag 9 april 2012 – Geen verzet* Bas wordt woensdag gecremeerd. Bijna elke dag heb ik golven van emoties die voorbijkomen. Ik golf mee en verzet mij er niet tegen. Het is ook niet te bevatten.

Het ene moment is iemand er nog, het volgende moment is die weg en komt hij of zij nooit meer terug. Mijn hoofd snapt het niet.

Mijn hoofd snapt het niet, ik wel. De ontwaakte ik weet dat de dood niet bestaat. Ons lichaam is niets anders dan een stoffelijk omhulsel, dat constant verandert door het verouderingsproces en uiteindelijk weer verlaten wordt door de spirit die we in essentie zijn. Die spirit is eeuwig. Jouw spirit verblijft momenteel in jouw lichaam. Op het moment dat ik het bovenstaande schrijf, ben ik die waarheid even helemaal kwijt en snap ik niets meer van het leven.

's Middags kom ik erachter dat mijn auto kapot is. De reparatie kost zoveel dat het niet de moeite waard is die uit te laten voeren. Ik heb een nieuwe auto nodig, terwijl daar geen geld voor is. Toch kan dat niet wachten, want anders heb ik geen vervoer. Dit komt nog eens bovenop alle ellende die momenteel gaande is. Ik vind het leven even heftig.

#### Loslaten

Afgelopen januari heb ik een training gevolgd aan de Oneness University in India.

Toen ik daar na vijf weken vertrok, zei één van de dasa's (gidsen van de Oneness University): 'Nu kun je je nieuwe leven beginnen.' Op zich was ik er blij mee. Ze vergat te vertellen dat het oude daarvoor eerst weg moest vallen. Als je naar iets nieuws verlangt, dan moet je iets loslaten, anders blijft alles hetzelfde. Op dit loslaten zitten we niet te wachten, toch is dit een belangrijk proces.

Bij oefening 1 heb je gekeken naar je verlangens. Kijk daar eerst nog even naar. Daarna ga je een stapje verder met de volgende oefening.

### Oefening 2 – Ontwaken – verlangens

Je gaat wat dieper op de eerste vraag in, dus: waar verlang jij naar?

.....  
.....

Wat is het oude wat je daarvoor mag loslaten? Dat kan een gedachte, een patroon, een mens of iets anders tastbaars zijn.

.....  
.....

Wat heeft je tot nu toe weerhouden?

.....  
.....  
.....

Hoe zou het zijn als je die stap zou zetten en het oude nu loslaat?

.....  
.....  
Wat krijg je er dan voor terug?

.....  
.....  
.....  
**.....**  
*Dinsdag 10 april 2012* Het is 04.00 uur 's nachts en weer lig ik wakker. Ik heb mijn zus Valerie eerder op de dag gesproken en ze was wat rustiger. Toch zal het morgen heftig zijn als Bas gecremeerd wordt. Er speelt van alles door mijn hoofd: Bas, mijn bedrijf, de te dure nieuwe auto die ik gisteren in een opwelling heb gekocht en waar ik niet meer onderuit kan. Mijn wereld staat op zijn kop, niets is meer wat het was. De woeste pijn in mij heeft een bepaalde aantrekkingskracht, ik zou zo weg kunnen zakken in ellende. Ik zie dat ik groter moet worden dan deze negatieve emoties, groter dan de pijn die ik voel en die er, op dit moment, in mij en in mijn familie is. Groter dan mijn angst om mijn bedrijf te verliezen. Hoe doe ik dat? Ik weet het echt niet.

Dan word ik stil en ga ik met mijn aandacht naar binnen.

Ik hoor: *'Elke keer als er angst of pijn omhoog komt, kies er dan voor om deze los te laten en kies voor meditatie en stilte. Focus je daarna weer op je verlangen. Doe je yoga oefeningen en visualiseer je verlangens.'*

'Hoe kan ik visualiseren als alles zo rauw en grauw is?' vraag ik. Het antwoord komt weer vanuit de diepte: *'Door groter te worden dan de rauwheid en de grauwheid. Ga met je bewustzijn naar dat wat goed is in je leven. Verleg je focus.'* 'Oké', zeg ik, 'dat ga ik morgen doen.'

### **Oefening 3 – Manifesteren – voel en verleg je focus**

Heb jij ook met een verlies te maken? Voel de pijn, voel alle emoties en laat die er zijn. Laat je niet bepalen door angst of negativiteit, want die emoties hebben een zuigend karakter waar je je gemakkelijk door kunt laten beheersen. Hier word je niet gelukkig van. Ellende trekt meer ellende aan. Je blijft hangen in ellende als je de pijn niet totaal durft te voelen. Dus durf te voelen wat er in je leeft. Sta jezelf dat eerst volledig toe. Verleg daarna heel bewust je focus en kijk naar wat er wél goed is.

Richt al je aandacht daarop, want hiermee word je groter dan de angst of de emoties die je tot nu toe beheersen. Dit vraagt een bewuste keuze want je wordt vaak automatisch naar negativiteit getrokken. Door je focus te verleggen, verandert je energie en trek je nieuwe dingen aan. Let erop dat je je gevoelens niet onderdrukt, maar dat je – nadat je ze echt hebt gevoeld – de focus verlegt.

Wat wil er gevoeld worden? Voel dat zo goed als je kunt.

Verleg nu de focus: Wat is er goed in jouw leven?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Geef dit nu al jouw aandacht!



### *'s Ochtends*

Gelukkig ben ik toch weer in slaap gevallen. Nu ik teruglees wat ik vannacht heb geschreven, besluit ik gelijk te mediteren. De binnenwereld creëert de buitenwereld. Als ik vanuit mijn binnenwereld de flow stop, dan moet ik dat proces ook kunnen omkeren. Dan kies ik er nu voor om met mijn energie die flow weer te laten stromen.

Ik ga zitten op mijn meditatiekussen en word stil in mijzelf. Elke keer als er een gedachte omhoog komt, laat ik die weer los. Met al mijn aandacht ben ik bij mijn ademhaling. In het begin stormt het nog in mijn hoofd. Ik besteed geen aandacht aan al die gedachtes en het wordt stiller en stiller in mij.

Nadat ik lang gemediteerd heb doe ik mijn oefeningen. Nu voel ik mij compleet anders. Voor de meditatie kreeg ik het beeld van een trein die met een hoge snelheid een berg af reed. Nu zie ik een soort locomotief die de berg langzaam weer bestijgt. Hoe hoger hij komt, des te sneller de trein gaat rijden. Dit beeld zegt mij dat mijn energie weer in een stijgende lijn zit. Ik moet mij niet laten leiden door cijfers of aanmeldingen. Dat werkt niet. Daar word ik verdrietig en terneergeslagen van.

Door de meditatie en de beelden krijg ik weer inspiratie en verzin ik allerlei nieuwe seminars, die ik gelijk uitschrijf. Ik merk dat mijn focus nog ligt op het geld willen verdienen. Het moment dat ik mij dat realiseer laat ik het los. Dat is ook nog gekoppeld aan een soort 'moeten'. Ik 'moet' geld verdienen en daarmee is het ook verbonden met een gevoel van tekort. Dat voelt niet goed en ook dat 'moeten' met alle gevoel van tekort laat ik los. Ik 'moet' geen geld verdienen, het is mijn verlangen om mensen in hun licht te zetten. Dat wil ik leven. Gelijk stroomt er weer een ander gevoel door mijn lijf.

Ik zie dat ik innerlijk met een grote schoonmaak bezig ben. De eerste twee jaren van mijn leven heb ik in een kindertehuis doorgebracht. De angst en het gevoel van tekort die ik toen heb ervaren zitten blijkbaar nog als energie in mijn cellen en triggert de angst van de afgelopen tijd. Dit weten helpt mij om het makkelijker los te kunnen laten. Elke keer als ik nu de angst ervaar, mag ik het zien als iets ouds. Ik mag de angst voelen, zonder er waarde aan te hechten of hem te geloven

en daarna gewoon loslaten. De huidige situatie activeerde die angst, maar het zat al in mij. Het geeft nog meer ruimte om dat bewust te worden.

Alle ervaringen en vooral die ervaringen uit je jeugd, liggen qua energie opgeslagen in je cellen. Onverwerkt verdriet en pijnlijke overtuigingen zijn belangrijke informatie die jouw leven bepalen. Vaak ben je je dat niet bewust en heb je het bewuste contact met die gevoelens verloren. Het pijnlijke is dat je dagelijkse leven voor 95 procent geleid wordt vanuit de informatie uit je onderbewustzijn en níét vanuit je denken, zoals veel mensen denken. Als dat zo zou zijn, dan zou iedereen haar of zijn droomleven hebben. Niets is minder waar. Ook jouw leven is daarvan getuigenis. Het is niet meer dan een afspiegeling van jouw onderbewuste overtuigingen. De oefening hieronder kan jou helpen om een beter beeld te krijgen van jouw onbewuste overtuigingen.

## Oefening 4 – Manifesteren – Onbewuste overtuigingen

Ga eens stil zitten en kijk naar jouw leven en met name naar jouw omgeving. De beelden die je nu krijgt zijn het resultaat van de informatie die in jouw cellen ligt. Welke overtuigingen worden je duidelijk als je zo naar je omgeving kijkt? Schrijf die overtuigingen eens op en voel hoe het voelt.

Dit bewust worden is de eerste stap op weg naar meer vrijheid.

*Let op:* Neem die oude overtuigingen niet serieus, het is niet meer dan oude informatie die in je cellen ligt opgeslagen.

### Overtuiging 1

.....  
.....

### Overtuiging 2

.....  
.....

### Overtuiging 3

.....  
.....

---

Na deze meditatie merk ik dat ik door de angst van tekort heen ben en weer een focus en innerlijke rust voel. Er komt opnieuw grond onder mijn voeten en ik kan weer mensen gaan aantrekken. Dat gaat vanzelf. Boeiend om te constateren hoe ik op een verkeerde trilling zat en hoe ik dit weer kan corrigeren.



*Woensdag 11 april 2012*

We zijn in Utrecht voor de crematie. De pijn giert door mijn lijf. Natuurlijk rouw ik om Bas, maar ik voel nu vooral de pijn om het verdriet van Valerie en Marije, de zus van Bas. Daar staan we dan met de hele familie en vele vrienden. Mijn moeder is sterk en breekt niet. Valerie ziet er zo verdrietig uit, het is alsof ze het niet helemaal kan bevatten. Marije is ijskoud en helemaal afgesloten. Mijn tranen blijven rollen. Ik huil om het leven dat zomaar voorbij is. Mijn jongste zus Natasja pakt mij beet en snikt: 'Het leven zal nooit meer hetzelfde worden.' Ook hier moeten we doorheen, het kan niet anders. Na afloop van de crematie blijf ik bij mijn moeder. We praten over alle gebeurtenissen en kijken naar foto's van Bas. Wat was het een mooie man. Hij is slechts 32 jaar geworden.

*Donderdag 12 april 2012 – Loskomen van de angst*

Ik lig te stuiten in mijn bed. De pijn om mijn familie houdt mij wakker. Ik zie hoe moeilijk ze het allemaal hebben. Ik voel mijn verbondenheid met ze en tegelijkertijd mijn onmacht. Ik weet dat dit ook weer zal slijten, de angst dat één van ons eraan onderdoor gaat, is aanwezig. Het enige dat ik nu kan doen, is ook deze angst weer los te laten. Ik help er niemand mee als ik in de put ga zitten. Ik kies er voor mij daar los van te maken, al kost dat moeite. Ik verleg mijn aandacht naar mijn ademhaling, waardoor ik los kom van de zuigende negatieve energie.

**Bekijk de video's van hoofdstuk 1: scan de QR-code**