

Lof voor Gabrielle Bernstein

‘Stijlvol, recht voor z’n raap en in touch... haar doe-maar-normaal tactiek trekt een nieuw publiek aan.’

–*Sunday Times Style* magazine

‘Deze vrouw tovert een glimlach op je gezicht. Vergeet wat je dacht te weten over self-help. Life coach Gabrielle Bernstein heeft de VS veroverd.’

–*Glamour* magazine

‘Jong, hip en nuchter – Gabrielle heeft het idee dat alleen wijze oude mannen goeroes kunnen zijn op z’n kop gezet en is de schrijver en spreker waar moderne vrouwen een klik mee hebben.’

–*Psychologies* magazine

‘Ik ben dol op Gabby en haar werk. Ze heeft een speciale manier om mensen te bereiken, en ik *weet* dat dit boek de vorm van vele harten zal veranderen.’

–*India.Arie*, zangeres, songwriter en leraar

‘Fantastisch. Wat dit boek zo ongelooflijk bijzonder maakt, is Gabby’s eerlijkheid over haar moeilijke ervaringen, wat ze van daarvan heeft geleerd en hoe ze haar hebben geheeld. Door deze zeer persoonlijke verhalen met de lezer te delen, laat ze ons voelen dat onze eigen mislukkingen en schaamte in het licht kunnen worden gezet. Dit boek is verfrissend en voedend voor de ziel. Ik weet zeker dat ik het nog heel vaak zal open slaan.’

–*Rachel Platten*, musicus

‘Een nieuw rolmodel.’

–*The New York Times*

‘Ik heb een keer een van de maandelijksse lezingen van Bernstein bezocht en keek voor het eerst naar de vrouw die ik op een dag ongegeneerd ‘mijn goeroe’ zou noemen.’

–*ELLE* magazine

Gabrielle Bernstein is als volgende-generatie spirituele leraar in de spotlights gezet in Oprah’s Super Soul Sunday

HET UNIVERSUM STAAT ACHTER JE

Van Angst naar Vertrouwen

GABRIELLE BERNSTEIN



VERKRIJGBAAR BIJ JE (ONLINE) BOEKHANDEL
OF DIRECT VIA

WWW.HETUNIVERSUMSTAATCHTERJE.NL

WWW.GABBYBERNSTEIN.NL

Oorspronkelijke titel: The Universe has your back • Copyright © 2016 Gabrielle Bernstein

English language publication 2016 by Hay House Inc.

Vertaling: Jörgen van Drunen

Nederlandse editie © 2017 Palaysia Productions, Amstelveen
ISBN 978-94-92412-29-4 NUR 720 derde druk

www.sunshineforthesoul.nl

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van deze uitgave.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for 'fair use' as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher.

The author of this book does not dispense medical advice or prescribe the use of any technique as a form of treatment for physical, emotional, or medical problems without the advice of a physician, either directly or indirectly. The intent of the author is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, which is your right, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.

*Voor mijn hartsvriendin Micaela. Dank je wel
dat je mijn spirituele hardloopmaatje bent.*

INHOUDSOPGAVE

<i>Inleiding</i>	9
Hoofdstuk 1: Je hebt een verborgen kracht.....	15
Hoofdstuk 2: Jij bent de dromer van jouw droom	33
Hoofdstuk 3: Je wordt altijd geleid. Ook al voelt het niet zo...52	
Hoofdstuk 4: Je trilling is belangrijker dan je woorden.....	66
Hoofdstuk 5: Het Universum werkt snel als je plezier hebt!....85	
Hoofdstuk 6: Obstakels zijn omwegen in de juiste richting99	
Hoofdstuk 7: Zekerheid maakt de weg vrij voor wat je wenst. 112	
Hoofdstuk 8: Het Universum spreekt op mysterieuze manieren. 129	
Hoofdstuk 9: Eenheid bevrijdt je	144
Hoofdstuk 10: Jij bent het Universum.....	162
Hoofdstuk 11: Als je denkt dat je in de overgave zit, geef je dan nog meer over.....	177
Hoofdstuk 12: Wees een instrument van liefde	190
<i>Dankwoord</i>	204
<i>Over de auteur</i>	205

INLEIDING

In de lente van 2015 stortte ik tijdens een yogales in. Vanuit het niets werd ik tijdens de zonnegroet overvallen door doodsangst. Ik ging op mijn yogamat zitten om even bij te komen. Ik voelde een enorme pijn in mijn nek en ik had geen gevoel meer aan de linkerkant van mijn gezicht en in mijn linkerarm. Ik raakte in paniek. Ik stopte met de les, belde mijn man op en maakte een spoedafpraak met mijn huisarts.

Binnen vierentwintig uur waren er meerdere MRI-scans gemaakt en bloedtests afgenomen. Het wachten op de uitslagen was doodeng.

Toen ik de uitslag hoorde, wist ik me geen raad meer. Er was geen diagnose voor mijn fysieke symptomen en uiteindelijk hielden de artsen het maar bij een paniekaanval. Ik kon deze ervaring echter totaal niet plaatsen. Op dat moment in mijn leven had ik een fantastische en ondersteunende man, een bloeiende carrière, een gezond lichaam en een liefhebbende familie. Ik had een leven waarvan ik nooit had durven dromen. Ik had tien jaar gedaan over het opbouwen van mijn spirituele praktijk, het helen van oude wonden en het verdiepen van mijn vertrouwen. En eindelijk

was ik vrij. Dat dacht ik tenminste.

Gedurende de daaropvolgende week krabbelde ik weer op, maar ik maakte me nog steeds heel veel zorgen over de vraag waarom dit was gebeurd. Ik kon gewoon niet bedenken wat er mis was gegaan, dus ging ik op mijn meditatiekussen zitten om me met mijn innerlijke wijsheid en begeleiding te verbinden. Vanuit een diepe stilte begon ik een dagboek bij te houden. Woorden vielen op het papier: 'Dit is je weerstand tegen liefde en vrijheid. De duisternis die nog in je aanwezig is biedt weerstand tegen geluk.'

Ik schrok een beetje van wat ik had geschreven. Zou deze ernstige fysieke pijn echt mijn weerstand tegen liefde kunnen zijn? Ik heb jarenlang gedacht dat als ik mijn oude wonden eenmaal zou hebben geheeld, ik gelukkig en vrij zou zijn. Als ik een gevoel van zekerheid had ontwikkeld, zou ik gelukkig en vrij zijn. En als ik mijn spirituele verbinding had verdiept, zou ik gelukkig en vrij zijn. Door mijn toewijding aan mijn persoonlijke groei en spirituele pad, werd ik inderdaad gelukkiger en voelde ik me vrijer. De wereld om mij heen weerspiegelde steeds meer mijn positieve innerlijke staat, en het leven begon prachtig te stromen. Maar de angst die in mij zat deed er alles aan om zich tegen de liefde en het licht te verzetten waarop ik inmiddels vertrouwde.

Ik verdiepte me in deze weerstand, zodat ik zijn aanwezigheid kon begrijpen en erkennen. Nadat ik van alles had uitgezocht, begreep ik dat onze weerstand tegen liefde ons in de duisternis houdt. Deze weerstand is de reden waarom we vast blijven zitten in patronen die ons ervan weerhouden om echt te bloeien. Waarschijnlijk heb je al wel ervaren dat je door middel van meditatie, gebed, positieve affirmaties, therapie of andere vormen

van persoonlijke groei verlichting kunt creëren, maar dat je dat fantastische gevoel vervolgens weer saboteert met een beperkende overtuiging, negatieve gedachten of een verslavingspatroon. Deze ervaring wordt in stand gehouden doordat de duisternis in ons weerstand biedt als we in de richting van het licht gaan.

Ook als we ons volledig toewijden aan liefde en geluk, vinden we het vaak moeilijk om de angst op te geven waarvan we zo afhankelijk zijn geworden. We koppelen een betekenis aan onze pijn, geloven dat we moeten worstelen en naar iets moeten streven om succesvol te kunnen zijn of blijvende vreugde te kunnen ervaren, of een betekenisvol leven te kunnen hebben. En we voelen ons veilig in een toestand van conflict en controle. We hebben de onbewuste overtuiging dat we om in leven te kunnen blijven, vast moeten houden aan onze beschermingsmechanismen, ongeacht hoe fantastisch liefde voelt.

Wellicht doe je er alles aan om vrijheid te creëren, je met de levensstroom te verbinden en van je op angst gebaseerde gewoonten af te komen, maar de kans is groot dat als je de verlichting ervaart, je weer onverwachts uit evenwicht wordt gebracht door de schaduw van angst die onder de oppervlakte aanwezig is. Misschien heb je dit patroon nog nooit eerder herkend, maar op het moment dat je het herkent, kun je met je reis naar vrijheid beginnen. De belangrijkste reden voor de afwezigheid van een geluksgevoel is verbazingwekkend eenvoudig: *we bieden weerstand tegen gelukkig zijn.*

Sigmund Freud verdiepte zich in het verschijnsel weerstand toen hij merkte dat een groot aantal van zijn patiënten niet beter werd. Op een nacht droomde hij dat een van zijn patiënten niet beter werd doordat deze patiënt niet beter wilde worden. Deze

droom leidde ertoe dat Freud zich in het fenomeen weerstand verdiepte. Uiteindelijk werd dit de hoeksteen van zijn therapeutische aanpak.

In tegenstelling tot die patiënt van Freud heb jij op het moment dat je dit boek opensloeg aan jezelf beloofd dat je je angst achter je wilt laten en je af wilt stemmen op liefde. Deze toewijding is groots. Maar de angst die in je zit doet wat hij kan om je vast te houden in pijn en duisternis. Deze angst is de wortel van al onze problemen en gevoelens van afscheiding. Als je echt ja zegt tegen de liefde van het Universum, betekent dit dat je wellicht naar je weerstand moet kijken en het gedachtensysteem moet loslaten dat je per abuis hebt geïdentificeerd als veiligheid, zekerheid en het fundament van het leven.

UNIVERSELE LES: OM VRIJ TE ZIJN MOETEN WE ONZE WEERSTAND ERKENNEN.

We moeten erkennen dat hoewel we een liefdevolle, wonderlijke mindset in ons hebben die vrede wil ervaren, we ook een andere kant hebben die zegt: 'Ik wil niet vrij zijn. Ik wil het oordeel niet opgeven. Ik wil de controle niet loslaten.'

De meest diepgaande manier om met het loslaten van weerstand te oefenen is duidelijk te zien dat je hem niet wilt loslaten. Als we accepteren dat we verslaafd zijn aan angst, kunnen we alles 'goedpraten' wat er in het verleden is gebeurd en dat we op ons spirituele pad telkens terugvallen in angst. We kunnen onszelf vergeven dat we niet perfect zijn, en dat we aan oude patronen vasthouden. Het respecteren van deze schaduwkant van onszelf is

de manier om onze weerstand te helen. In *Een cursus in wonderen* staat: 'We moeten niet naar de betekenis van liefde zoeken, maar alle barrières die de aanwezigheid van liefde tegenhouden verwijderen.'

In mijn geval nam mijn paniek af toen ik mijn angst accepteerde. Door mijn angst te omarmen en me over te geven aan mijn verlangen om vrij te zijn, opende zich een nog mooiere weg naar vrijheid. Nu bied ik geen weerstand meer aan liefde, en ik vertrouw erop dat de liefdevolle energie van het Universum voortdurend voor mij beschikbaar is.

Jij kunt deze vrijheid ook ervaren. Als je met de helende gebeden, oefeningen en meditaties in dit boek aan de slag gaat, heb je er vooral veel aan als je vanuit liefde naar je angst kijkt, en besluit dat dit een gedachtensysteem is dat je wilt loslaten. Het nemen van deze beslissing maakt de weg naar geluk vrij.

Het loslaten van je oude denkwijze en het verwelkomen van nieuwe gedachten vereist oefening, maar het is veel minder 'werk' dan je wellicht denkt. Je hebt het meest baat bij de beoefening van overgave aan de liefde van het Universum. Elk hoofdstuk in dit boek bevat eenvoudige gebeden, affirmaties en oefeningen die je ondersteunen in het overgeven van je angstgedachten en angstige energie aan genade. Het is belangrijk dat je niet te veel over deze oefeningen nadenkt. Doe ze gewoon. Wellicht resoneren er een paar echt in je, en kies je ervoor om die vaker te doen. De perfecte weg wordt vanzelf duidelijk en jij bent degene die de route uitstippelt. Maar in plaats van een specifiek plan voor je uit te denken of je te overladen met allerlei hulpmiddelen, heb ik ervoor gekozen om je een stukje begeleiding aan te bieden dat je herinnert aan waar je het meeste naar verlangt: het loslaten van angst en het er-

varen van innerlijke vrede. Hoe meer je wordt herinnerd aan wat je wilt, hoe meer je je vermogen omarmt om het te ontvangen.

Het volgen van een spiritueel pad heeft niets te maken met goed kunnen mediteren of een zo vriendelijk mogelijk mens zijn, of een zo verlicht mogelijk mens zijn. Het gaat erom dat je je zo vaak mogelijk overgeeft aan liefde. Dat is het doel van dit boek.

Het boek bevat veel oefeningen. Je kunt ervoor kiezen om ze allemaal te doen, of misschien vind je er juist een paar erg leuk. Er is geen goede of verkeerde manier om ze te doen. Blijf gewoon onbevooroordeeld en herhaal de oefeningen die je inspireren. Al doe je elke dag maar één van de lessen, gebeden of meditaties die in dit boek staan, ook dan ervaar je al een diepere verbinding met het Universum die tot wonderbaarlijke veranderingen kan leiden. Houd het dus simpel en besef dat hoe meer je investeert, hoe meer je eruit zult halen. Zoals men in de 12-stappenmethoden zegt: 'Het werkt als je eraan werkt.'

Vandaag vraag ik je dus om je weerstand te omarmen, jezelf te vergeven voor het feit dat je niet altijd met je spirituele pad bezig bent (of er nog helemaal geen hebt), en om je over te geven aan de begeleiding die er voor je is. Begin onbevooroordeeld aan elk hoofdstuk. Dan zul je ontvangen wat je nodig hebt. Het enige wat hiervoor nodig is, is je bereidheid om alles los te laten dat je blokkeert in het leven in harmonie met de energie van liefde. Sta elke keer dat je een bladzijde omslaat open voor nieuwe ideeën. Wees geduldig en weet dat het Universum achter je staat.

JE HEBT EEN VERBORGEN KRACHT

Toen ik 16 jaar oud was, worstelde ik met een depressie. Ik wist niet waarom ik depressief was, maar mijn angstgevoelens en somberheid waren onmiskenbaar. Mijn depressie was geniepig. Ze kwam zomaar en ogenschijnlijk zonder reden tevoorschijn. Het lukte me niet om van dit probleem af te komen, dus vroeg ik mijn moeder om hulp. Mijn moeder – een hippie, meditatie-beoefenaar en yogi – kwam met iets waar zij in geloofde: meditatie. Ze zette me op een meditatielkussen en zei: ‘Dit is de oplossing.’

Mijn moeder leerde me haar mantra: *So, Ham, So, Ham*. En ze stelde voor dat ik minimaal vijf minuten per dag zou mediteren om verlichting van de depressiesymptomen te ervaren. Ik zat zo vast in mijn somberheid dat ik alles zou hebben gedaan wat ze voorstelde, dus ik begon met mediteren. Tot mijn verrassing ervoer ik onmiddellijk een gevoel van verlichting. Dit gevoel gaf me voldoening en zorgde ervoor dat ik steeds weer op mijn meditatielkussen ging zitten.

Toen ik twee weken met mediteren bezig was, ging ik samen met mijn vriend op een weekendtrip naar een strandhuis. Toen we aankwamen, werd ik weer overspoeld door gevoelens van de-

pressie en angst. Ik zei tegen mijn vriend: ‘Het spijt me, maar ik moet echt even gaan mediteren.’ Ik liep naar een kamertje op de tweede verdieping van een huis waar ik nog nooit eerder was geweest. Ik zat in het donker op het netjes opgemaakte bed en begon met mijn mantra: *So, Ham, So, Ham*. Nadat ik een poosje ademhalingsoefeningen had gedaan en de mantra had opgezegd, gebeurde er iets wonderbaarlijks. Vanuit het niets voelde ik een warme deken van liefdevolle energie om me heen. Mijn armen en benen begonnen te tintelen en mijn angstgevoelens en depressie verdwenen langzaam. Het was het vredigste gevoel dat ik ooit had ervaren. Ik was afgestemd op een aanwezigheid die veel grootser was dan wat ik ooit had gekend. Ik had mijn verborgen kracht gevonden.

Ik herinner me deze ervaring nog als de dag van gisteren. Het was het moment waarop ik besepte dat ik de kracht had om me te verbinden met een liefdevolle energie die mijn logische denkgeest en waar ik me fysiek bevond ver oversteeg. Het was de eerste keer in mijn leven dat ik me helemaal veilig voelde. Ik verliet de logeerkamer, liep de trap af en ging weer naar mijn vriend. Mijn energie was lichter, mijn ogen waren zacht en mijn geest was verkwikt. Hij keek me aan en zei: ‘Wat is er met jou gebeurd? Je ziet er zo helder uit.’ Ik antwoordde: ‘Meditatie.’

Ik was enkele maanden heel toegewijd aan het mediteren. Maar toen ik me eenmaal beter voelde, kwam de klad er een beetje in. Ik raakte verslaafd aan de zekerheid, macht en het opwindende gevoel die uiterlijk succes en wereldse vormen van geluk me gaven. Ik ging romantische relaties aan om veiligheid en liefde te ervaren. Ik gebruikte mijn carrière om me het gevoel te geven dat ik iets kon en om bevrediging te vinden. En ik ging drugs gebruiken om

het extatische gevoel te kunnen ervaren dat ik me van het mediteren herinnerde. Ik koos de buitenwereld als mijn bron van liefde en keerde de energie van het Universum mijn rug toe.

Als gevolg van een aantal verkeerde beslissingen om mijn veiligheid buiten mezelf te zoeken, kwam ik weer in een diep dal terecht. Ik raakte ernstig depressief, maar deze keer werd de depressie versterkt door verslaving en schaamte. Op een ochtend zat ik op de vloer van mijn appartement bij te komen van de drugs en de alcohol. Ik maakte weer verbinding met de energie die ik ooit had gekend. Ik gebruikte mijn moeders mantra weer: *So, Ham, So, Ham, So, Ham*. Alsof er geen tijd was verstreken, kwam ik weer in verbinding met dat liefdesgevoel. Het was alsof onzichtbare engelenvleugels me van de vloer hadden opgetild om me te helpen om in de richting van een nieuwe levenswijze te gaan die de angst die ik had gekozen ver oversteeg. Opnieuw vond ik een uitweg.

Die dag beloofde ik aan mezelf om me nooit meer af te wenden van de ware bron van liefde. De afgelopen tien jaar ben ik op een spirituele reis geweest om mijn relatie met die liefde te verstevigen. De liefde waarover ik spreek is bij veel mensen bekend als God, spirit, de waarheid of bewustzijn. In moderne bewoordingen wordt deze liefde ook wel 'het Universum' genoemd. In dit boek gebruik ik deze woorden afwisselend.

Mijn relatie met deze energie is het belangrijkste aspect van mijn leven. Als ik die relatie niet heb, verlies ik mijn kracht, mijn doel en mijn verbinding met liefde. Elke dag wijd ik aan de afstemming op deze aanwezigheid van liefde. Dat doe ik via gebed, meditatie, mindfulness en liefdevolle verbondenheid met mezelf en anderen. Ik neem de verantwoordelijkheid voor de wereld die ik creëer door van liefde een gewoonte te maken, en ik koester

de verbinding dagelijks. En ook al ben ik al tientallen jaren met spiritualiteit bezig, ik moet nog steeds elke dag bewust voor liefde kiezen. Dat is een belofte die ik voor de rest van mijn leven aan mezelf heb gedaan. En het goede nieuws is dat het steeds gemakkelijker wordt. Net als alle andere gewoonten is het zo dat hoe meer je ze in de praktijk brengt, hoe leuker het wordt. Ik heb nu een fantastische relatie met het Universum en het Universum laat mij nooit in de steek.

UNIVERSELE LES: ONS GELUK, ONS SUCCES EN ONZE VEILIGHEID KUNNEN WORDEN AFGEMETEN AAN ONS AUTHENTIEKE VERMOGEN OM ONS AF TE STEMMEN OP DE LIEFDEVOLLE TRILLING VAN HET UNIVERSUM.

De reden waarom zoveel mensen ongelukkig en niet succesvol zijn en zich niet veilig voelen, is dat ze zijn vergeten waar hun ware geluk, succes en veiligheid zich bevinden. Als je je herinnert waar je ware kracht ligt, maak je opnieuw verbinding met het Universum, zodat je werkelijk kunt genieten van de wonderen van het leven. En, het belangrijkste, je geluk kan dan een uitdrukking zijn van vreugde die de hele wereld verheft.

Vreugde is ons geboorterecht. Onze afgescheidenheid van liefde blokkeert onze vreugde. De weg terug naar liefde begint met begrijpen hoe we de verbinding zijn kwijtgeraakt. We raken allemaal op onze eigen manier de verbinding kwijt. Op de een of andere manier ontkennen we de liefde van het Universum en kiezen we voor de angst van de wereld. We laten ons beïnvloeden door de angst op het nieuws, de angst op scholen, de angst thuis.

We scheiden ons af van de liefde van het Universum door pijn een doel te geven en te denken dat we kracht uit externe bronnen moeten halen. We ontkennen de kracht van de liefde en we verkiezen angst boven vertrouwen. We vergeten de liefde helemaal.

De metafysische tekst *Een cursus in wonderen* leert ons: 'De aanwezigheid van angst is een onmiskenbaar teken dat jij op je eigen kracht aan het vertrouwen bent.' Dit is een diepgaande boodschap en ik weet nog dat mijn mond openviel toen ik dit voor het eerst las. *Afgescheiden zijn van liefde* betekent dat je de aanwezigheid van een hogere macht ontkent (de aanwezigheid van het Universum) en leert vertrouwen op je eigen kracht om je veilig te voelen. Op het moment dat je ervoor kiest om de verbinding met de liefdevolle aanwezigheid van het Universum te verbreken, raak je de veiligheid, de zekerheid en de begeleiding die anders beschikbaar zouden zijn kwijt. Op het moment dat je je weer afstemt op liefde en stopt met het uitsluitend vertrouwen op je eigen kracht, komt er weer een duidelijke richting in je leven. De aanwezigheid van liefde zorgt er altijd voor dat de angst verdwijnt.

Als je bent verbonden met de energie van het Universum, zou je dat kunnen vergelijken met een fantastische dans waarbij je je partner zodanig moet vertrouwen dat je je helemaal overgeeft aan het ritme van de muziek. Als je met de energie van het Universum begint te dansen, stroomt je leven op natuurlijke wijze, maak je ongelooflijke synchroniciteiten mee, word je overladen met creatieve oplossingen en ervaar je vrijheid.

Mijn vriendin Carla is een mooi voorbeeld van wat er gebeurt als je je weer afstemt op de aanwezigheid van het Universum. Carla groeide op in een gezin waarin uiterlijk succes boven alles stond en geloofde dat je er alles aan moet doen om zoveel moge-

lijk te bereiken. Het gevolg hiervan was dat ze de diepgewortelde overtuiging had dat meedogenloos streven, stress en worsteling gelijkstonden aan succes. Ze bouwde in tien jaar tijd een fantastische carrière op door veel druk en controle uit te oefenen en te manipuleren. Ze geloofde dat hoe meer ze haar best deed, hoe succesvoller, gelukkiger en veiliger ze zou zijn. Haar gedrevenheid leverde een carrière op die voor buitenstaanders zeer indrukwekkend was. Op een dag, toen Carla op het hoogtepunt van haar succes zat, had ze een zenuwinzinking en stortte haar leven in. Ze werd naar de spoedeisende hulp gebracht, raakte arbeidsongeschikt en moest gedwongen herstellen. De wereld die ze kende was er niet meer.

Tijdens haar herstelperiode gebeurde er iets met Carla dat haar leven voor altijd veranderde. Op een ochtend werd ze wakker en lag ze nog steeds in bed. In die stilte herinnerde ze zich een gebed dat ze als meisje van haar oma had geleerd. Het was het gebed van de heilige Franciscus van Assisi:

Heer, maak mij een instrument van uw vrede.

Waar haat het hart verscheurt, laat mij liefde brengen.

Waar wordt beschuldigd, laat mij vergeving schenken.

Waar verdeeldheid mensen van elkaar vervreemdt, laat mij eenheid stichten.

Waar twijfel knaagt, laat me geloof brengen.

Waar dwaling heerst, laat me waarheid uitdragen.

Waar wanhoop tot vertwijfeling voert, laat hoop doen herleven.

Waar droefenis neerslachtig maakt, laat me vreugde brengen.

Waar duisternis het zicht beneemt, laat me licht ontsteken.

Maak dat wij niet zozeer zoeken om getroost te worden, als wel om te troosten.

Om begrepen te worden als wel om te begrijpen.

Om bemind te worden als wel om te beminnen.

Want wij ontvangen door te geven.

Wij vinden door onszelf te verliezen.

Wij krijgen vergeving door vergeving te schenken

en wij worden tot eeuwig leven geboren door te sterven.

Om de een of andere reden voelde ze zich geleid om dit gebed op te zeggen. Toen stond ze op en begon aan haar dag. Hoewel de dag normaal begon, gebeurden er die dag bijzondere dingen. Ze zat achter haar computer toen er een e-mail op haar scherm verscheen. De e-mail bevatte een link naar een blog die ik had geschreven. Ze had hem doorgestuurd gekregen van een vriendin die ze in geen jaren had gesproken. Het onderwerp was ‘Succes bereik je van binnenuit.’ Dit onderwerp trok Carla’s aandacht. Ze opende de e-mail en klikte door naar een videoblog op mijn website, waarin ik tips gaf voor het bereiken van succes door middel van spirituele oefeningen en technieken. Carla had nog steeds geen idee waarom ze deze e-mail had ontvangen, wie ik was, of waarom ze naar mijn site had doorgeklikt. Het enige wat ze wist was dat een onmiskenbare stem in haar riep: ‘Kijk naar dat filmpje!’

Carla bekeek het filmpje en had het gevoel dat ik direct tot haar sprak. De volgende dag stond ze in een boekenwinkel, op zoek naar een roman, toen er vanuit het niets een non-fictieboek voor haar neus op de grond viel. Het was mijn boek *Verwacht*

wonderen. Ze herkende mijn gezicht op de omslag en lachte om de synchroniciteit. Ze kon dit moment niet ontkennen, dus kocht ze het boek en begon meteen aan het veertigdagenprogramma.

Na dertig dagen zat Carla op Facebook toen er een post van mij op het scherm verscheen. Daarin stond dat ik over twee weken in haar woonplaats zou zijn om een lezing te geven. Carla kocht meteen een toegangkaartje.

Carla was bij het evenement aanwezig en zat rustig in haar stoel. Op een gegeven moment was het tijd voor het vraag-en-antwoordrondje. Ze wilde niet dat iedereen naar haar zou kijken, vooral omdat ze nieuw was in de zelfhulpwereld. Ik vroeg: ‘Wie heeft het veertigdagenprogramma uit *Verwacht wonderen* gedaan?’ Op dat moment beseftte Carla dat het haar veertigste dag was! Ze stak onbewust haar hand op. Ik nodigde haar uit om op te staan en haar ervaringen met ons te delen. Carla vertelde dat ze niet begreep hoe die eerste e-mail in haar inbox terecht was gekomen of hoe het kon dat het boek op de grond viel of hoe de advertentie op Facebook tien dagen voordat ik haar woonplaats bezocht op haar scherm was verschenen. Verder vertelde ze dat ze tijdens het programma had geleerd om te accepteren dat haar vroegere levenswijze niet meer werkte. Ze had geleerd om nieuwe keuzes te maken. Ze zei tegen een groep vreemde mensen dat ze met haar stressvolle werk zou stoppen en dat ze een opleiding op het gebied van voeding zou gaan doen, een onderwerp waarover ze altijd al meer had willen leren. Ze zei: ‘Veertig dagen geleden was ik zwaar depressief en vandaag weet ik, zoals jij zegt, dat ik op het Universum kan vertrouwen.’

Het verhaal van Carla herinnert ons eraan dat als we ons overgeven aan de kracht van het Universum, we altijd zullen worden

geleid naar wat we nodig hebben. Het moment dat ze het gebed van de heilige Franciscus opzegde was het moment waarop ze stopte met het afhankelijk zijn van haar eigen kracht en onbewust het Universum om hulp vroeg.

Synchroniciteit, begeleiding, heling en overvloed staan ons *voortdurend* ter beschikking. Het enige wat we hoeven te doen is afstemmen op de energie van het Universum, zodat we met de stroom van de ondersteunende, liefdevolle energie mee kunnen gaan. Als we op deze energie zijn afgestemd, wordt het leven een mooie droom.

UNIVERSELE LES: ALS WE ONZE WIL OVERGEVEN AAN DE KRACHT VAN HET UNIVERSUM, ONTVANGEN WE WONDEREN.

Een andere manier om je over te geven aan de kracht van het Universum is om duidelijkheid te scheppen in de manier waarop je verhalen en overtuigingen je ervaringen bepalen.

Een cursus in wonderen leert ons: *projectie is perceptie*. Dit betekent dat de verhalen die je in je hoofd projecteert bepalen wat je in je leven waarneemt. Ik heb een prachtige metafoor voor dit principe van Gary Renard geleerd. Hij geeft workshops over *Een cursus in wonderen*. Stel je voor dat je in een bioscoop naar een enge film zit te kijken. Je bent op het punt aangekomen waarop er iets vreselijks gaat gebeuren. Je weet dat als het hoofdpersonage de hoek om loopt, ze in een levensbedreigende situatie terecht zal komen. Je gooit popcorn naar het scherm en roept: ‘Niet doen! Niet de hoek om lopen!’ Gary zegt dat we zo ons leven leiden. We kijken naar het filmscherm van ons leven en roepen: ‘Ga niet terug in

die relatie! Neem die vreselijke baan niet! Laat dat drankje staan! Maar telkens opnieuw komen we in dezelfde horrorscène terecht.

Onze projectie is onze perceptie. Ik geef je een mooi voorbeeld van hoe een oud, angstig verhaal, een verhaal waarvan ik dacht dat ik het had geheeld, tientallen jaren later weer de kop opstak.

Op de middelbare school hoorde ik nooit bij een groepje. Ik had een paar excentrieke vrienden die in bands speelden en in de kelderverdieping van hun huis hasj rookten. Ik vond deze jongens fantastisch, maar ik voelde me altijd een buitenstaander omdat ik niet bij een groep vriendinnen hoorde. Deze ervaring heeft ertoe geleid dat ik een verhaal creëerde dat ik op mijn leven heb geprojecteerd. Mijn projectie was dat ik een buitenstaander was en dat ik nooit een groep vriendinnen zou hebben. Deze projectie was jarenlang mijn perceptie.

Toen ik halverwege de twintig was, ging ik workshops en lezingen aan grote groepen vrouwen geven. Na verloop van tijd ging ik met honderden vrouwen om. Het verhaal begon te helen en ik accepteerde dat ik deel uitmaakte van een prachtige groep gelijkgestemde vrouwen die mijn *Spirit Junkie*-mentaliteit met mij deelden.

Op het moment dat ik er zeker van was dat ik mijn oude angstperceptie had geheeld, besepte ik dat ik me nog niet helemaal van dat verhaal had vrijgemaakt. Onze angstverhalen zijn nogal geniepig. Ze zitten in onze psyche en onze cellen. Ze blijven in ons onderbewustzijn hangen. Op het moment dat we denken dat we een valse projectie hebben geheeld, BAM! We kunnen door iets kleins worden geraakt waardoor we weer in onze oude angst teruggvallen. Op dat moment in mijn leven had ik veel vriendinnen en voelde ik me zeker in mijn verbinding met hen. Ik had echter één vriendin met wie ik nooit echt een verbinding had. Ze

was altijd aardig, maar niet echt warm of authentiek. Iets in haar persoonlijkheid activeerde mijn oude angstverhaal. Ze nodigde ons elk jaar uit voor een groot feest. Een maand voordat de uitnodigingen werden verstuurd, werd mijn angstverhaal geactiveerd. Ik begon te denken dat ik niet zou worden uitgenodigd. Ik zei het tegen mijn man, vrienden en iedereen die het wilde horen. Mijn innerlijke dialoog verliep als volgt: *De uitnodigingen gaan de deur uit en ik word niet uitgenodigd.* En ja hoor, precies zoals ik had verwacht werden de uitnodigingen per e-mail verstuurd en ik kreeg er geen! Ik was erg verdrietig. Alle gevoelens uit mijn kindertijd van het buitenstaander zijn verschenen weer aan de oppervlakte. Ik was boos en helemaal van streek.

Ik verloor mijn zelfbeheersing. Ik vertelde al mijn vrienden hoezeer ik van streek was over het feit dat ze me niet voor haar feestje had uitgenodigd. Ik was een volwassene die zich als een kind gedroeg. Op een ochtend werd ik zwaar depressief wakker. De eerste gedachte die in me opkwam was: *Ik ben niet goed genoeg. Ik ben een buitenstaander.* Gelukkig had ik toen voldoende spiritueel bewustzijn en lukte het me om getuige te zijn van het verhaal en er voor te kiezen het anders te bekijken. Ik zei hardop tegen mezelf: ‘Dank je wel, Universum, voor je hulp bij het helen hiervan. Ik vergeef deze gedachte en ik kies ervoor om liefde te zien.’ Toen ging ik verder met mijn dag.

Later die middag lunchte ik met een vriend. Ik zei tegen hem dat ik niet voor het feestje was uitgenodigd. Hij lachte luid en zei: ‘Wat bedoel je, ben je gek? Natuurlijk ben je uitgenodigd! Stuur maar even een berichtje om te vragen wat er is gebeurd.’ Doordat ik die ochtend mijn gebed had opgezegd, was ik nederig genoeg om naar dit voorstel te luisteren. Onbewust antwoordde ik: ‘Oké,

ik stuur haar een berichtje.’ Ik pakte mijn telefoon en stuurde een berichtje: ‘Hey, hoe is het met je? Ik heb geen uitnodiging voor je feest ontvangen. Ik hoop dat alles oké is tussen ons.’ Binnen enkele seconden antwoordde ze: ‘Wat?! Natuurlijk ben je uitgenodigd! Ik heb de e-mail via een nieuw account verstuurd, dus kijk even of hij bij de spam terecht is gekomen.’ Ik controleerde mijn spambox en ja hoor, daar was de uitnodiging.

Dit verhaal laat duidelijk zien hoe onze projectie onze perceptie creëert. Doordat ik zo vastzat in het verhaal dat ik een buitenstaander was en niet was uitgenodigd, stond ik niet open voor de mogelijkheid dat de e-mail in mijn spambox zat. Eigenlijk was dat heel logisch, want tegenwoordig worden al mijn e-mails gefilterd. Maar doordat ik zo vastzat in het verhaal, had ik mezelf afgesloten van liefdevolle mogelijkheden en zat ik helemaal in de angst.

Energie volgt je aandacht. Mijn aandacht was zo negatief gericht dat ik mezelf afsloot van de mogelijkheid van liefde. Op het moment dat ik mijn gebed opzei, opende ik mijn bewustzijn, zodat ik nieuwe informatie kon ontvangen. Dat was mijn uitweg uit de angstprojectie.

Het goede nieuws is dat de uitweg uit angstprojectie heel eenvoudig is. Gary van de bioscoopmetafoor vraagt wat er zou gebeuren als we weer terug zouden gaan naar de projectiekamer en een andere filmrol zouden plaatsen. Wat zou er gebeuren als we onze projectie zouden veranderen? Wat zouden we dan waarnemen?

**UNIVERSELE LES: JE ZIET DE WERELD DIE JE ZELF HEBT
GECREËERD, MAAR JE ZIET JEZELF NIET ALS DEGENE
DIE DE BEELDEN HEEFT GECREËERD.**

Aan de hand van onderstaande stappen is het mogelijk om je je verborgen kracht weer te herinneren.

Stap 1: Welke angstige film heb je afgespeeld?

Gebruik de metafoor van Gary en denk even na over het idee dat je de regisseur van een film bent, en die film is jouw leven. Denk na over de film die je op je eigen leven heb geprojecteerd en beantwoord de volgende vragen:

- Welke op angst gebaseerde verhalen uit het verleden of projecties naar de toekomst speel je op je innerlijke filmscherm af?
- Hoe blokkeren deze verhalen jouw geluksgevoel en het gevoel dat je wordt ondersteund?

Stap 2: Wat is de positieve film die je hebt afgespeeld?

De angstige verhalen zorgen er dus voor dat je bent afgesloten van de stroom van het Universum. Je positieve verhalen zetten je juist in je eigen kracht. Laten we eens kijken naar de krachtige verhalen die je op je innerlijke projector blijft herhalen. (Opmerking: wellicht zit je op dit moment vast in angst en vind je het moeilijk om een verhaal te vinden dat je meer in je kracht zet. Houd het simpel. Een voorbeeld van een positief verhaal is: *Ik voel me gelukkig en verbonden als ik aan het koken ben.* Of *Ik ga met de stroom van het Universum mee als ik een flink eind hardloop.*

- Wat zijn de op liefde gebaseerde verhalen die je in je kracht zetten en die je in je hoofd blijft herhalen?
- Hoe geven deze verhalen je het gevoel dat je wordt gesteund en hoe maken ze je gelukkig?

Deze oefening helpt je te begrijpen hoe de positieve projecties waarin je gelooft je verbinding met het Universum ondersteunen, en hoe je negatieve projecties ervoor zorgen dat je vast blijft zitten. Een van de grote doelen die je tijdens het lezen van dit boek kunt hebben is meer energie sturen naar de positieve verhalen, en de oefeningen die je tegenkomt gebruiken om de negatieve verhalen te helen.

UNIVERSELE LES: ZOEK OP DE JUISTE PLEKKEN NAAR LIEFDE.

Stap 3: Verbind je weer met je eigen kracht.

Als je je aandacht richt op de positieve verhalen, verhoog je je energie, ben je meer aanwezig en stimuleer je zelfs je immuunsysteem, waardoor je je fysiek sterker gevoeld. Positieve verhalen geven je een goed gevoel. Als je je goed voelt, ben je krachtig. Je aanwezigheid is je kracht. Als je innerlijke filmscherm een verhaal projecteert dat jou in je kracht zet, sterkt je perceptie van het leven je ook. Als je in een krachtige en positieve energie zit, word je een magneet voor wonderen.

Ik kan je moeiteloos beschrijven hoe het voelt om met de kracht van mijn aanwezigheid verbonden te zijn. Als ik op mijn aanwezigheid ben afgestemd, verloopt mijn ademhaling moeite-

loos, weet ik moeiteloos de juiste woorden te vinden, heb ik veel zelfvertrouwen en resoneren mensen met mijn energie. Ik voel me veilig, rustig en ga mee in de stroom van wat er om me heen gebeurt. Als ik niet ben afgestemd op de kracht van mijn aanwezigheid, heb ik het gevoel dat ik vastzit, dat ik zwak, moe, angstig en geïrriteerd ben. Niemand wil dan bij mij in de buurt zijn en ik voel ook geen verbinding met andere mensen. Het is ontzettend waardevol voor mij om het verschil te kennen tussen hoe het voelt om verbonden te zijn met mijn aanwezigheid en hoe het voelt als ik daar niet mee verbonden ben. Dit bewustzijn zorgt ervoor dat ik het opmerk als ik niet ben afgestemd, zodat ik ervoor kan kiezen om me meteen weer af te stemmen.

In dit boek leg ik uit hoe je je aanwezigheid proactief, fijn kunt afstemmen. Daarvoor gebruik ik krachtige hulpmiddelen die ervoor zorgen dat je met je innerlijke kracht verbonden blijft. We beginnen met je bewust te maken van hoe het voelt om in die energie te zitten en hoe de buitenwereld op je innerlijke kracht reageert.

Neem de tijd om onderstaande vragen te beantwoorden:

- Hoe voelt het als ik verbonden ben met de aanwezigheid van mijn kracht?
- Hoe voelt het als ik niet met mijn innerlijke kracht ben verbonden?

Wees je bewust van hoe het voelt om afgestemd te zijn op je innerlijke kracht en hoe het voelt als je er niet mee verbonden bent. Dit bewustzijn is de belangrijkste stap naar je verbinding

met je verborgen kracht.

De weg terug naar je innerlijke kracht is eenvoudig. Telkens als je voelt dat je niet bent verbonden met de aanwezigheid van liefde, zeg je dit gebed op om weer terug te komen in een staat van innerlijke vrede: 'Ik merk op dat ik niet ben afgestemd op mijn innerlijke kracht. Ik kies ervoor om in plaats daarvan vrede te zien.'

Dit gebed zorgt ervoor dat je je weer kunt verbinden met je verlangen om in je creatieve kracht te staan. Je verlangen is voldoende om deze verbinding tot stand te brengen. Als je er bewust voor kiest om je weer af te stemmen op je innerlijke kracht, voel je al snel een verschuiving plaatsvinden.

UNIVERSELE LES: JE AANWEZIGHEID IS JE KRACHT.

Na een van mijn lezingen vroeg iemand uit het publiek: 'Ben jij altijd met je krachtige aanwezigheid verbonden?' Ik antwoordde snel: 'O nee! Ik schiet er heel vaak uit. Maar ik weet ook hoe ik me er weer snel mee kan verbinden.' Het herstellen van je energie en je krachtige aanwezigheid is net zo gemakkelijk als de metafoor van Gary: als je merkt dat je niet in je kracht staat, kun je de filmrol vervangen. Door middel van de kracht van je intenties kun je je energie van het ene op het andere moment een andere kant op sturen. Onthoud dat je intenties je realiteit creëren.

Kracht ligt in weten hoe jouw positieve aanwezigheid je uiterlijke leven verruimt. Vanuit dit nieuwe bewustzijn merk je meteen of je wel of niet op je innerlijke kracht bent afgestemd. Als je er niet mee bent verbonden, kun je je gebed opzeggen en weer in de flow komen.

Ik ben getuige van het feit dat ik niet ben afgestemd op mijn innerlijke kracht. Ik kies ervoor om in plaats daarvan vrede te zien.

Dit gebed zorgt er altijd voor dat je je weer afstemt op de kracht die je hebt om weer naar liefde terug te keren. Op elk willekeurig moment kun je die keuze maken. Door dat te doen, blijf je verbonden met het Universum. Je eenvoudige intentie om deze keuze telkens opnieuw te maken zorgt ervoor dat je innerlijke kracht wordt geactiveerd en je aanwezigheid wordt hersteld.

De eenvoudigste verschuivingen kunnen je van het ene op het andere moment weer met je innerlijke kracht verbinden. Als je steeds meer gewend raakt aan het bewust creëren van deze verschuivingen, ga je meer liefde, flow, synchroniciteit en een ongelooflijke hoeveelheid begeleiding ervaren. Als je deze universele lessen serieus neemt, maakt je positieve energie de weg vrij voor een leven waarover je voorheen alleen maar kon dromen.

- Meditatie en gebed openen je voor de kracht van het Universum.
- Angst steekt de kop op als je niet op het Universum vertrouwt.
- Je projectie is je perceptie. Wees je bewust van de op angst gebaseerde verhalen die je op je innerlijke filmscherm hebt geprojecteerd.
- Je aanwezigheid is kracht. Wees je bewust van de manier waarop je gedachten, woorden en energie je afsluiten van het Universum. En ken het verschil tussen hoe het voelt om wel of niet afgestemd te zijn op de aanwezigheid van je kracht.

- Als je merkt dat je niet meer bent verbonden met de aanwezigheid van liefde, zeg dan dit gebed op om je innerlijke vrede weer terug te vinden: ‘Ik ben getuige van het feit dat ik niet ben afgestemd op mijn innerlijke kracht. Ik kies ervoor om in plaats daarvan vrede te zien.’

In het volgende hoofdstuk gaan we dieper in op de kracht van je gedachten en energie. Ik help je om je meer bewust te worden van hoe je intenties je werkelijkheid creëren. In het begin kan dit best een beetje overweldigend zijn. Verantwoordelijkheid nemen voor de wereld die we hebben gecreëerd kan best beangstigend zijn. Maar vergeet niet dat je altijd kunt kiezen hoe je de situaties in je leven waarneemt. Dit geldt dus ook voor je genezingsproces. Laten we de intentie neerzetten om vol enthousiasme aan je reis in het volgende hoofdstuk te beginnen en met het verlangen om je innerlijke bewustzijn door middel van zelfvergeving en waardigheid uit te breiden. Dit proces behoort vreugdevol te zijn. Geef jezelf wat ruimte en geef jezelf over aan de begeleiding die je ontvangt. Veel plezier ermee!

JIJ BENT DE DROMER VAN JOUW DROOM

We creëren waar we onze aandacht op richten, of dat nu iets positiefs of negatiefs is. Zoals we in hoofdstuk 1 hebben gezien, worden de verhalen die we op ons innerlijk filmscherm projecteren onze werkelijkheid. We besteden onze tijd aan het verzamelen van informatie en beelden die onze innerlijke films ondersteunen. We zijn voortdurend bezig met het focussen op bepaalde beelden en het uitfilteren van andere beelden. Op die manier kiezen we actief de wereld die we waarnemen. Hoe meer aandacht we aan bepaalde beelden schenken, hoe meerdere andere beelden we uitsluiten.

In les 21 van *Een cursus in wonderen staat*: ‘Ik ben verantwoordelijk voor wat ik zie.’ Deze les bevestigt het idee dat onze projectie onze perceptie is. *Een cursus in wonderen* benadrukt dat wat we waarnemen uitsluitend is gebaseerd op onze interpretaties. We kunnen een ruzie met onze partner bijvoorbeeld interpreteren als een reden om een scheiding te overwegen, of we kunnen de ruzie zien als een gelegenheid om als koppel iets te leren en te groeien. We kunnen met doodsangst op een negatieve diagnose reageren of deze zien als een kans om het rustiger aan te gaan doen en voor