

5 januari 2007

1. Ik ben die ik ben!

Met dit lichaam en met deze geest moet ik het doen. Dit is alles wat ik heb, ik kan het niet meer ruilen. Dit is blijkbaar precies zoals ik moet zijn; zonder mij, zoals ik op dit moment ben, was de schepping niet volledig. Ik houd op mezelf verwijten te maken voor dingen die ik (nog) niet kan.

2. Ik hoef niet perfect te zijn!

Ik hoef niet te kunnen wat ik niet kan. Perfectie is stilstand en stilstand is vaak dood. Ik leef, dus maak ik fouten. Ik mag ook fouten maken. Van fouten leer ik, sterker nog: ik ben perfect, juist omdat ik de fouten maak die ik maak! Zo houd ik mede de evolutie op gang.

3. Ik krijg precies wat ik nodig heb!

Alles helpt mij mijn opdracht op aarde te vervullen - ook tegenslagen en ziekten, de vijanden en de ruzies, de verloren liefdes en de gebroken harten. Als ik het nu nog niet kan zien, mag ik dat later wel zien. In moeilijke momenten kijk ik niet alleen naar wat ik mis, maar ook naar dat gene wat ik nog heb.

4. Ik hoef alleen maar volstrekt eerlijk naar mijzelf te zijn!

Soms moet ik selectief met de waarheid omgaan. Totale eerlijkheid naar andere mensen toe is niet altijd liefdevol, integendeel. En soms moet ik mijzelf beschermen, dat is nu eenmaal zo in deze wereld. Als ik maar niet lieg tegen mezelf, geen blokkade opbouw, mijn Hogere Zelf verdring: als ik maar weet wat ik doe en waarom.

5. Ik kan het nooit de hele wereld naar de zin maken!

Wat de een goed vindt, vindt de ander waardeloos. Er zal altijd iemand zijn die mij bekritiseert: er zal altijd iemand zijn die mij bewondert. Ik mag gewoon doen wat ik voel dat ik moet doen.

6. Ik houd mijn aandacht in het NU!

Oude koeien horen in de sloot. Alles is gebeurd zoals het is gebeurd, het heeft geen zin er over te piekeren. Wat is gebeurd kan ik niet meer veranderen, ik mag het alleen aanvaarden. Elk moment dat je met je gedachten met het verleden bezig bent gaat af van je toekomst. Ook vage fantasieën over de toekomst verspillen mijn energie. NU is verreweg het boeiendste, interessantste moment van mijn leven, want alleen NU gebeurt echt, in mijn vlees en bloed, wat er gebeurt. Het heden bepaalt je toekomst. Gebruik maken van mijn geheugen en het opdiepen van herinneringen prima, maar ga niet zeuren.

7. Ik houd mijn aandacht hier!

Hier is mijn lichaam, mijn geest, dus hier ben ik. Hier is nu de belangrijkste plek op aarde. Alleen hier kan ik werkelijk zien, ruiken, horen, voelen, proeven - hier klopt mijn hart, hier haal ik adem, hier voel ik mijn spieren onder mijn huid. Ik ga niet zweven, geen twee dingen tegelijk doen met mijn geest, want dan doe ik er minstens eentje half. Ik ga me niet nutteloos druk maken over eventuele gevoelens en gedachten die andere mensen over mij hebben. Ik ben hier.

8. Iedereen mag al dan niet van mij genieten op zijn of haar eigen wijze!

Ik ben hier nodig. Andere leren van mij, ik leer van anderen. Maar hoe dat gebeurt, weet ik niet altijd en dat hoef ik ook niet te weten. Ik laat iedereen zijn of haar oordeel over mij: Positief of Negatief. Ik mag genieten van complimenten. Maar ik mag ook kritiek incasseren. En ik hoef niet elk beeld, van de ander over mij, te

corrigeren.

9. Ik hoef niet bang te zijn!

Ik houd mijn angsten en onzekerheden kritisch tegen het licht. Lijdt de mens niet het meest onder het lijden dat hij vreest? Ik wacht rustig af en bereid me voor, maar ik ga niet fantaseren over alle vreselijke dingen die eventueel ooit zouden kunnen gebeuren. Dat vind ik zonde van de tijd. Ik zie wel!! Als alles goed gaat, heb ik gelukkig niet vergeefs geleden. En als er wel iets akeligs gebeurt heb ik ten minste niet vooraf ook al geleden.

10. Ik houd ontzettend veel van mezelf!

Daarom kan ik ook van andere mensen houden. Net zoals ik houd van dieren, planten etc... En alles houd van mij. De zon bemint mij, de maan ook. Alles is ten diepste liefde en ik ben er een deeltje van.