

Hannah Cuppen

Liefdes
ROEP

Richtingwijzer naar
levensvervulling



*Liefdesroep is het verlangen van de ziel om
gehoord te worden. We verzinnen van alles in
ons leven om zogenaamd doof te blijven voor
dat wat we echt voelen, wat echt belangrijk is en
ons vervult. Dit boek leert je opnieuw te luisteren.
Eerst naar de ruis om je heen en dan voorzichtig
naar het gefluister van binnenuit, dat
Hannah zo prachtig Liefdesroep heeft genoemd.
Wil je het horen? Lees dit boek ...!*

- INEZ VAN OORD, AUTEUR EN
FOUNDER HAPPINEZ

Inhoud

Woord vooraf	x
Inleiding	x
Deel 1	x
De liefdesroep	x
1 Een taak van liefde	x
2 Richtingwijzers naar je liefdesroep	x
3 Initiatiefasen	x
Deel 2	
Fasen van de liefdesroep	
Fase 1. Je wordt geroepen	x
Fase 2. Luister je?	x
Fase 3. Helpers op je pad	x
Fase 4. Oog in oog met je schaduw	x
Fase 5. Je wordt op de proef gesteld	x
Fase 6. Je valt samen met wie je bent	x
Fase 7. Je keert terug	x
Liefdesroepcirkel in wording	x

Deel 3 **x**

Het hart als hechtpunt **x**

- 1 De relatie met jezelf x
- 2 De relatie tussen 'ik en jij' x
- 3 Zelforganisatie: 'ik-jij' wordt WIJ x
- 4 Bezield leiderschap x
- 5 Synchronisatie x
- 6 Synchroniciteit x
- 7 Dankbaarheid x
- 8 Zingeving x
- 9 Van levensbang naar levensvrij x

Deel 4 **x**

De liefdesroepcirkel **x**

- 1 De inspiratiefase x
- 2 De transformatiefase x
- 3 De creatiefase x
- 4 De manifestatiefase x
- 5 De integratiefase x

Deel 5	x
Born to shine	x
1 De reis van de liefdesroep overzien	x
2 Waar sta jij?	x
3 Het wereldhart, dat zijn wij!	x
Gedicht	x
Slot	x
Dankwoord	x
Noten	x
Literatuur	x
Over Helena, het project en Octavio	x
Over de auteur	x
Over theater Liefdesbang	x

Woord vooraf



Niemand ontkomt eraan. Er gebeurt iets onverwachts, iets wat alles op zijn kop zet. Het kan iets prachtigs zijn wat je plots overkomt. De liefde komt langs, je krijgt een kind terwijl je dat niet meer had verwacht of toch die promotie in het buitenland. Maar het kan ook ingrijpend zijn op een verdrietige manier. Je wordt ziek, verliest een dierbare, je krijgt de zoveelste teleurstelling die net de druppel is. Het kan ook zijn dat er niets ingrijpends verandert in je buitenwereld, maar dat je vanbinnen steeds vaker voelt: is dit het nou?

Wat de aanleiding ook is, je staat voor een transformatie. Iets ouds in je moet losgelaten worden, afsterven, iets nieuws in je wil geboren worden, het licht zien. Een dieper verlangen roept je. Wat het ook is, het vraagt om een antwoord. Ook al tast je nog in het duister en weet je niet hoe. Je kunt het negeren, je kunt het uitstellen, je kunt zeggen 'het komt nu niet uit', maar het zal je blijven roepen, steeds harder, tot je luistert. Je ziel heeft een groter plan met je leven: een dat beantwoordt aan een dieper verlangen. Een verlangen om je echte bestemming te leven. Het leven waarvoor jij geboren bent. Het leven waarin jij doet wat het meest bij jouw unieke zelf past. De liefdesroep is het verlangen van je ziel om je volle potentie te leven. Het vraagt moed en overgave dat pad op te gaan, omdat je jezelf ontmoet in je diepste angsten. De keerzijde daarvan is dat je ook je grootste talent ontgint. Je liefdesroep legt niet alleen je schaduw bloot, maar brengt ook de parel aan het licht die daarin geslepen wordt. Als jij bereid bent te luisteren naar de liefdesroep die in jou klinkt, dan hoop ik dat jij je, door al je uitdagingen heen, gedragen voelt door iets groters, door de liefde zelf.

Hannah Cuppen

Inleiding



Ken je dat? Dat je in je leven iets tegenkomt waarvan je ineens beseft: hier heb ik als kind van gedroomd. Hoe dichterbij mijn voorgenomen reis naar Peru nadert, hoe intenser dit gevoel zich aan mij opdringt. Nu ik een project ga bezoeken dat een toekomst biedt aan de verlaten kinderen van Peru, herinner ik mij hoe ik als kind uren in bed lag te fantaseren over hoe ik de wereld iets mooier kon maken, later als ik groot zou zijn. In de voorbereiding van mijn bezoek aan dit project beseft ik dat het moment van 'later als ik groot ben' nu is aangebroken. Een moment van glashelder weten: dit is het! Ik herken het alsof ik het gisteren nog heb gedroomd. Dit is wat ik altijd heb gewild: iets teruggeven aan het leven wat er werkelijk toe doet.

De kinderen die ik ga bezoeken zijn verwaarloosd, alleen achtergelaten en vergeten. Godzijdank kwam er een engel in hun leven in de vorm van een vrouw die de moed had háár droom te volgen: Helena van Engelen. Zij volgde haar innerlijke (liefdes)roep en verliet huis en haard om deze kinderen een thuis te bieden. Ze vertrok met alleen een naam: 'Niños del Arco Iris', wat 'regenboogkinderen' betekent en ging op zoek naar een stuk braakliggende grond. Toen ze bij het bezoeken van de Heilige Vallei van de Inca's bij Urubamba een grote regenboog zag, wist ze: hier moet het zijn. Zo begon ze uit het niets met het creëren van een plek die een veilig thuis zou gaan bieden aan vele kinderen.

Bij onze aankomst op het project zingt een grote groep Peruaanse kinderen recht mijn hart binnen met *Heal the world*. Sommige vertellen in hun moedertaal dat ze blij zijn met onze komst en van ons houden. Andere geven ons bloemen en een innige omhelzing. *Love is an attitude*, hoor ik de

leerkracht tegen hen zeggen. Het warme welkom is zo overweldigend dat ik mijn tranen niet kan bedwingen. Dat juist deze kinderen op deze manier in staat zijn tot welkom heten, vind ik van een niet te bevatten grootsheid. Helena, de bedding van dit alles, doet er nog een schep liefde bovenop. Nog meer tranen rollen over mijn wangen. Tranen van thuiskomen.

Als we bekomen zijn van de eerste indrukken geeft Helena ons een rondleiding. Ze laat ons het dagcentrum en de schoolklasjes zien die dagelijks onderwijs, voeding en gezondheidszorg bieden aan tweehonderd kinderen. Voor we het in de gaten hebben staan we in het Spaans *Hoofd, schouder, knie en teen* te zingen met een klas vol stralende ogen die ons enthousiast bekijken. Sommige kinderen komen spontaan naar me toe voor een knuffel of vertellen hun naam. Helena laat ons het huis zien waarin ze met haar achttien Peruaanse pleegkinderen heeft gewoond en vertelt enkele ervaringen die ze met hen heeft gehad. Als de rest van de groep doorloopt, sta ik nog als aan de grond genageld en probeer te bevatten wat deze vrouw hier heeft gedaan. Ik kan alleen maar denken: wat is dit groot! In deze verhalen voel je dat er een verschil is gemaakt, een verschil tussen dood en leven, tussen kansloos en kansrijk, tussen angst en liefde. Ik pink weer een traan weg en sluit me aan bij de groep. Vanbinnen vraag ik me af uit welke bron in haar dit alles is voortgekomen.

Innerlijk zoek ik naar antwoorden als Helena met ons 'La Cúpula' binnentreedt: een rond gebouw waarop staat geschreven *Born to shine*. Een magistraal geschilderd kunstwerk bedekt de hele binnenzijde. Het voelt als een heiligdom waarin een sfeer hangt van schoonheid, sereniteit en stilte. Helena vertelt dat de kunstenaar Gam Klutier¹ dit gebouw heeft ontworpen rondom zijn kunstwerk. Het is zijn wens dat zijn koepels op zeven krachtplekken in de wereld komen te staan. Toen hij het project bezocht wist hij dat dit de juiste plek was voor een ervan. Ik ben er stil van. Alsof dat nog niet genoeg is, vertelt Helena verrukt dat ze zojuist te horen heeft gekregen dat het Philharmonisch jeugdorkest uit Amerika hun instrumenten ter beschikking stellen aan het project en dat de muzikanten in eigen persoon de kinderen muziekles komen geven. Mijn hart blijft zich verbazen. Dit kan maar één ding betekenen: liefde trekt liefde aan. Als een magneet trekt het project initiatieven en schenkingen aan van over de hele wereld. Ik zie het hier gebeuren en het raakt me diep in mijn hart.

Terwijl ik hier rondloop en alles op me laat inwerken, voel ik de innerlijke noodzaak om iets bij te dragen. De vraag 'Wat kan ik doen?' houdt me voortdurend bezig. Na een tijdlang het niet-weten verduurd te hebben valt mij de gedachte binnen: Natuurlijk! Hoe kon ik het nu *niet* weten? Ik kan iets schrijven.

Maar wát ga ik dan schrijven? De bijzondere verhalen van deze kinderen? Of het verhaal van deze vrouw, die, als ze tweeënvijftig jaar is, alles opgeeft en de roep van haar hart volgt? Wat is het verhaal achter dit verhaal? Wat is de schaduw achter deze lichtkant? Uit welke bron put zij? Als ik Helena een exemplaar van mijn boek *Liefdesbang* overhandig, ben ik stomverbaasd als ze zegt: 'Maar lieve Hannah, dit boek heb ik vorig jaar mei al gelezen.' Als we in haar huis zijn zie ik het in haar boekenkast staan, hier in Peru. Onze werelden raken elkaar op vele vlakken en dit is nog maar het begin.

Als ze haar uitleg geeft over het Labyrint, dat zich naast La Cúpula bevindt, geeft ze een stukje van zichzelf prijs, over haar verlangen bij te dragen aan een groter liefdesbewustzijn. Opnieuw word ik tot tranen toe geraakt. Ik begin te bevroeden dat haar bron en de mijne een en dezelfde zijn. Hier, op deze bijzondere plek in Peru, vindt de bevruchting plaats van het boek dat je nu in handen hebt. Het boek waarin mijn wereld en die van Helena zich kruisen, waarin twee dromen samenkomen. De droom van het kleine meisje in mij vindt hier zijn weerklank. Liefde bestaat als je de roep van je hart durft te volgen. Helena is het levend voorbeeld – mijn voorbeeld – dat het mogelijk is. Maar is dat niet een missie van ons allen? Is het volgen van je liefdesroep niet een droom van ons allemaal? En zou het niet precies zo kunnen zijn dat als we deze liefdesroep volgen, het leven ons precies dat geeft wat we nodig hebben voor onze grootste vervulling? Dit geloof ik. Nee, dit wéét ik, met iedere cel van mijn lijf.

Ik nodig je bij het lezen van dit boek uit op zoek te gaan naar jouw unieke liefdesroep. Dat wat voor jou het leven de moeite waard maakt. Waarin maak jij het verschil? Het maakt niet uit of dat in het groot is of in het klein; het is het verschil dat alleen jij kan maken omdat het uit jouw hart komt!



DEEL 1



De liefdesroep

Een taak van liefde



En wat is werken met liefde? Dat is de stof weven met draden die uit je eigen hart zijn getrokken, alsof je liefste die stof zal dragen. KAHLIL GIBRAN, DE PROFEET

We hebben allemaal een taak van liefde, waarin we onze unieke bijdrage kunnen leveren aan het geheel. In een maatschappij die steeds meer gepolariseerd raakt, waarin individuen en groeperingen zich afsplitsen, is de nood hoog dat zo veel mogelijk mensen gaan leven vanuit het hart en leren luisteren naar hun liefdesroep. Die nood aan de kwaliteiten van het hart wordt iedere dag zichtbaar als we naar het journaal kijken: er is tekort aan bezieling, heiligheid, betrokkenheid, respect, oprechtheid, compassie, hoop en bovenal liefde.

We leven in een tijd waarin we collectief uitgedaagd worden de sprong van angst naar liefde te maken. Dat vraagt veel moed, omdat we onszelf dan op een diepe laag onder ogen moeten komen om onze donkere kanten te kunnen transformeren naar het licht. Mensen die daarin slagen zijn vaak een lichtend voorbeeld voor anderen en inspireren anderen om ook de stap te zetten. Ze leven een vervuld leven dat zin en betekenis geeft aan henzelf en hun omgeving. De mensen die deze stap nog niet kunnen zetten, stagneren in hun ontwikkeling. Hun mogelijkheden om hun kwaliteiten en talenten ten volle te ontwikkelen blijven onbenut. Het leven wordt dan niet voluit geleefd maar eerder verduurd, volgehouden of passief ondergaan.

Alle structuren gebaseerd op angst zijn aan het afbrokkelen. Het tempo van de evolutie gaat steeds sneller. De ene uitdaging of crisis volgt snel na de andere. We hebben amper tijd om ervan bij te komen. Iedere keer staan we voor de keus: kies ik voor angst of voor liefde? Nog nooit was er zo'n grote crisis op het gebied van liefdesrelaties. Alle relaties die gebaseerd zijn op angst en afhankelijkheid, die ik 'liefdesbange relaties' noem, staan voor een kwantumsprong. Mijn eerste boek *Liefdesbang*³ gaat over het overwinnen van verlatingsangst (angst om te verliezen dan wel verlaten te worden) en bindingsangst (angst om vrijheid te verliezen). Het leert mensen om de stap van angst naar (zelf)liefde te maken om zich vanuit eigenwaarde en zelftrouw te kunnen verbinden met een partner. De collectieve uitdaging om de stap van angst naar liefde te maken uit zich natuurlijk niet alleen in liefdesrelaties, maar op ieder gebied van ons leven. Het overwinnen van liefdesbang is één aspect, maar we kunnen op ieder vlak de sprong maken. De ontwikkeling van zelfliefde is nodig om gehoor te kunnen geven aan de liefdesroep. Als we niet van onszelf houden, kunnen we niet van onze medemens houden, laat staan van deze prachtige aarde.

Liefdesbang is een uitingsvorm van levensbang. Het meest hevig komen we dat tegen in partnerrelaties, maar ook op andere gebieden in het leven kan het zich voordoen, zoals in vriendschappen, werkrelaties, bij het maken van grote keuzes en het aangaan van contracten. Als de angst in je zit, neem je hem tenslotte overal mee naartoe. Liefdesbang is ten diepste angst voor de dood. Deze angst zorgt voor angst voor het leven. Vandaar de term levensbang. Als we het leven ten volle leven lopen we het risico te verliezen. Die onzekerheid is inherent aan het leven. Levensangst is existentiële angst, ook wel bestaansangst genoemd. In wezen is het een angst van het ego om dood te gaan en dat is – hoe paradoxaal ook – precies wat er moet gebeuren. Het ego moet loslaten, wat voelt als doodgaan, om de transformatie naar het hart te kunnen maken. Als dat gebeurt gaan we niet werkelijk dood, maar vliegen we juist. We laten een illusie los over wie we dachten te zijn. Dat blijken we helemaal niet te zijn, we blijken veel meer te zijn. Omdat we ons met dat beeld over onszelf geïdentificeerd hebben, levert dat vaak een crisis op. Iets loslaten waar we aan gehecht zijn geraakt is moeilijker dan iets nieuws toelaten. Als we de sprong maken veranderen

we eigenlijk alleen maar van vorm en worden we meer onszelf. We hebben meer toegang tot onze essentie. Onze persoonlijkheid, ons kleine ik, zit ons dan minder in de weg.

Net zomin als je in een liefdesrelatie elkaar niet echt kunt ontmoeten wanneer je verstrikt zit in die liefdesbange dans en je leeft vanuit je overlevingsmechanismen (vechten, vluchten, bevrozen), zo kun je niemand echt vanuit een open hart ontmoeten vanuit angst, ongeacht de relatievorm, broer, zus, vriend, vriendin, collega, leidinggevende enzovoort. Wanneer we vanuit ons kleine ikje contact maken, is dat vanuit onze overleving, niet vanuit een werkelijk open hart. We maken dan slechts contact vanuit onze persoonlijkheid, en laten onze echte essentie onbenut. Het kan dan best gezellig zijn maar niemand wordt echt geraakt. Echt contact, echte relatie kan pas ontstaan als we dat kleine ikje, onze persoonlijkheid, overstijgen. Dan komen we op de plek waar mensen echt geraakt worden. Dan komen we op de plek waar we allemaal één zijn. Om de held te worden in je eigen leven vraagt dat steeds opnieuw om deze transformatie, loslaten van wie je niet bent en meer worden wat je altijd al was. Je zag en voelde het alleen niet, maar het heeft altijd op je gewacht. In de woorden van Gabriella's song uit de film *As it is in heaven*: 'Ik ben nooit mijzelf verloren, het sliep alleen in me.'

Vastzitten in de laag van de persoonlijkheid, in liefdesbang (lees: levensbang) is vastzitten tussen twee polariteiten, angst om verlaten te worden en angst om hechting aan te gaan. Deze polariteiten hebben altijd angst als grondslag. Angst creëert illusies, valse hoop, valse macht; door angst gaan mensen manipuleren. Om jezelf te kunnen bevrijden uit dit heen-en-weergevecht tussen twee polariteiten is er altijd een derde factor nodig en dat is liefde. Zonder de dimensie van liefde, de dimensie van het hart, kom je er niet uit. Dat begint bij het herstellen van je eigen verticale en horizontale verbinding met het hart als centrum, wat in deel 3 uitvoerig aan bod komt. Als je deze beweging niet maakt is de prijs hoog, namelijk je verlaat of verloochent jezelf. Maak je haar wel, dan betaal je de prijs van het ego dat moet loslaten, maar behoud je het contact met jezelf.

Liefdesroep gaat over het overwinnen van levensbang. Het overstijgt daarmee het gebied van de romantische liefde. Of je nu wel of geen vervullende

partnerrelatie hebt, iedereen staat in zijn leven voor de uitdaging om de stap van angst naar liefde te maken. Je liefdesroep nodigt je uit je diepste verlangen te volgen en je angsten te overwinnen. Het volgen van je liefdesroep helpt je jezelf vrij te maken en je volle potentieel te leven. Niet meer gevangen in je kleine ik, maar bevrijd uit je cocon om vrij te kunnen vliegen.

We worden voortdurend geroepen, maar luisteren we ook? Als we dat niet doen, hebben we vaak eerst pijnlijke ervaringen nodig die ons wakker roepen, voordat we ontvankelijk worden voor ons diepere verlangen. Ik ben ervan overtuigd dat we allemaal een liefdesroep horen als we echt bereid zijn om te luisteren. De vraag is meer: wat doen we ermee? Hebben we de moed om ons diepste verlangen te volgen? Als we de wereld gebaseerd op angst achter ons willen laten, kunnen we vandaag beginnen om het anders te doen. We mogen onze liefdesroep volgen. We mogen de kracht van liefde in ons hart aanboren en onze eigen draad in het grote web weven, het web waar we allemaal deel van uitmaken. Stel dat ieder individu die taak op zich neemt, dan creëren we samen een wereld waar onze kinderen trots op kunnen zijn. Laten we niet vechten tegen alles wat niet meer werkt. Laten we opstaan en onze eigen taak oppakken, niet vanuit angst en strijd, maar vanuit lichtheid en liefde, zodat we méé gaan werken met de stroom. We zijn bedoeld om te stralen.

Deepak Chopra beschrijft in zijn boek *De zeven spirituele wetten van succes* de wet van dharma⁴. Dharma is een Sanskriet woord dat 'doel in het leven' betekent. Volgens deze wet heeft iedereen een uniek talent en een unieke manier om dat te uiten. Hij zegt: *'Er is iets dat u beter kunt dan wie dan ook ter wereld en aan elk uniek talent en elke unieke uiting van dat talent is een unieke behoefte. Als deze behoefte gekoppeld wordt aan de creatieve uiting van uw talent, is dat de vonk die overvloed creëert. Uw talenten gebruiken om behoeften te vervullen, creëert onbegrensde rijkdom en weelde.'*⁵

Tijdens mijn verblijf in Peru ben ik geïnspireerd door Helena, die haar liefdesroep heeft gevolgd en via haar project veel betekent voor de verlaten kinderen. Toen ik hoorde over haar proces en de totstandkoming van het project, ontdekte ik veel raakvlakken met mijn proces tijdens het schrijven van mijn eerste boek *Liefdesbang*, dat voor mij een sterke liefdesroep was.

Ik ontdekte een gezamenlijke rode draad. Deze ontdekking maakte me nieuwsgierig naar dit universele thema, want de liefdesroep volgen is een reis waartoe iedereen in zijn leven wordt uitgedaagd. Het is een reis van ons kleine, angstige ikje naar een diepere laag in onszelf, de laag van onvoorwaardelijke liefde.

In hoofdstuk 3 ga ik dieper in op deze universele draad. In het volgende hoofdstuk geef ik je eerst wat aanwijzingen om je dichter in contact met je eigen liefdesroep te brengen.

Richtingwijzers naar je liefdesroep



In het Westen heb je de vrijheid en de verplichting om te weten te komen wat je bestemming is. Je kunt er zelf achter komen. Maar doe je het ook? JOSEPH CAMPBELL⁶

We kunnen wachten tot de liefdesroep ons overkomt, maar we kunnen er ook proactief naar op zoek gaan. Dat klinkt eenvoudig maar is het lang niet altijd. Het is voor mij ook een hele zoektocht geweest om erachter te komen dat het schrijven van een boek mijn liefdesroep is. Nu herken ik het steeds sneller. Voor iedereen kan de ingang anders zijn om bij je liefdesroep te komen. Om je wat op weg te helpen om meer voeling te krijgen met jouw liefdesroep, geef ik je door het hele boek heen richtingwijzers. Bij iedere richtingwijzer geef ik je een aantal vragen om je eigen onderzoek te doen. Het zijn niet per se gemakkelijke vragen, dus misschien is het fijn om ze samen met iemand te doen die jou goed kent. Zelf denk je snel te moeilijk, te groot of juist te klein, of zie je je kwaliteiten over het hoofd. Samen kun je een stuk verder komen.

Je kunt de antwoorden in een 'liefdesroepschrift' verzamelen. Dit schrift geeft je houvast en de mogelijkheid om je proces gedurende het lezen van het boek te volgen. Als je aan het einde van dit boek al je antwoorden

terugleest, kun je wellicht een rode draad ontdekken die jou bewuster maakt van de roep die in jou klinkt. Hoe meer sprongetjes van blijdschap je hart maakt, hoe dichter je in de buurt komt van jouw liefdesroep!

Dicht bij jezelf

Je hoeft niet naar Peru om iets voor de wereld te doen. Je hoeft ook geen boek te schrijven. Je hoeft niets te doen wat je niet bent. Jouw liefdesroep ligt juist daar waar jij heel gemakkelijk iets te geven hebt. Waar jij blij van wordt, wat jou moeiteloos afgaat. Het ligt juist zo voor de hand dat je er nauwelijks opkomt, zo vanzelfsprekend is het voor jezelf. Precies daar ligt jouw talent. Toen ik in Peru was en het project me zo diep raakte, heb ik drie dagen met mijn ziel onder de arm rondgelopen om te bedenken wat ik zou kunnen doen, hoe ik zou kunnen bijdragen. Ik kwam er gewoonweg niet op. Tot ik ineens besepte: o, maar wacht eens, ik kan er wel iets over schrijven. Het lag zo dicht bij mezelf dat ik er niet eens meteen aan dacht.

RICHTINGWIJZER

- *Vraag vijf anderen wat zij vinden dat jouw talent is.*
- *Wat ervaren zij als heel fijn in het contact met jou?*
- *Wat maakt jou uniek?*

Verlangen

Het is niet voor iedereen vanzelfsprekend om te weten wat je verlangen is. We kunnen ergens in ons leven het contact met ons verlangen kwijt zijn geraakt. Als kind durfde je misschien nog te dromen, maar dat heb je in de loop van je leven mogelijk afgeleerd. Als veel van onze kinderlijke verlangens niet uitkomen kan er ook een rem op ontstaan: ik kan maar beter niet meer verlangen, want dan doet het ook niet zoveel pijn als het er toch niet is. Ons verlangen is de motor tot verandering. Verlangen steekt het innerlijk vuur aan waardoor we in actie komen en op ons doel afgaan. Als we niet weten wat ons verlangen is, drogen we uit, komen we tot niets en dooft ons vuur. Om onze liefdesroep te horen en daarmee onze levensvulling te vinden is het

belangrijk om het contact met ons verlangen te herstellen. Ons verlangen is de richtingwijzer naar onze bestemming. Verlangen is echter niet hetzelfde als onze wil. Het verlangen is de (liefdes)roep die uit de ziel voortkomt. De wil is ons instrument om, als we de roep gehoord hebben, er ook daadwerkelijk iets mee te gaan doen. Dan werkt de wil in dienst van ons verlangen. Soms zijn we geneigd dingen op 'wilskracht' te doen die eigenlijk tegen de stroom van ons verlangen ingaan. Dan wordt de wil aangestuurd door ons ego. We doen dan iets 'tegen beter weten in' of met 'tegenzin'. We ervaren er letterlijk geen zin(geving) aan, maar forceren iets door onze wil in te zetten. Als we contact hebben met ons verlangen, kunnen we de keuzes maken die hier gehoor aan geven en onze wil inzetten om deze keuzes waar te maken.

Het verlangen wijst ons de weg naar onze liefdesroep. Je zult het weten als hij voorbijkomt. Niet vanuit je verstand maar vanuit een dieper weten, het weten dat uit je hart komt. Je herkent hem direct op een diepe laag. Het verlangen is je inspiratiebron om bij je liefdesroep te komen. Als je je verlangen volgt, zul je dichterbij je bestemming komen. Het is je innerlijk kompas dat je de weg wijst. Als je de liefdesroep hoort of voelt, zul je de noodzaak voelen om hier gehoor aan te geven, niet omdat iets of iemand je daartoe verplicht, maar omdat je er van binnenuit sterk naar verlangt.

♥ RICHTINGWIJZER

- *Wat is je grootste verlangen?*
- *In hoeverre laat jij je verlangen toe?*
- *Hoe belangrijk is je verlangen voor jou?*
- *Wat zou je een goede vriend over je verlangen vertellen?*
- *Welke uitdaging schuilt er in jouw verlangen?*
- *Wat ga je met je uitdaging doen?*

Energie

Een van de dingen waar ik mezelf heel goed in heb moeten oefenen is de bewustwording van mijn energiehuishouding, door mezelf voortdurend af te vragen wat me energie kost en wat me energie geeft.

Wat veel energie kost is het overeind houden van een onecht beeld van jezelf. Je naar buiten toe anders voordoen dan hoe je je vanbinnen voelt. Dat weet ik nog van de periode uit mijn leven dat mijn liefdesbange kant er niet mocht zijn van mezelf. Die probeerde ik zo veel mogelijk verborgen te houden. Dat kostte bakken energie. Toen ik mezelf met deze kant ging accepteren kwam mijn energie weer in balans.

Ik verlies ook energie als ik me te veel afstem op anderen, mezelf te verantwoordelijk voel voor anderen of te veel aan verwachtingen van anderen probeer te voldoen. Ik verlaat dan mijn eigen trilling. Door sommige mensen laat ik me energetisch leegtrekken en voel ik me na een ontmoeting met zo iemand ook letterlijk leeg. Ik moet dan vaak de conclusie trekken dat ik weer te veel gezorgd heb en te weinig in mijn eigenheid ben gebleven. Als ik daarentegen gehoor geef aan de dingen waar ik werkelijk zin in heb, waar mijn hart sneller van gaat kloppen, wat me inspireert en voedt, dan behoud ik mijn energie of krijg daar zelfs extra energie van. Het is heerlijk om contact met anderen te hebben waarbij je elkaar wederzijds voedt. Waarbij je je allebei opgetild voelt en elkaar wederzijds inspireert. Dat geeft veel energie en voelt als rijkdom. Wat je leuk vindt om te doen, daar krijg je energie van. Daar gaat je hart sneller van kloppen en dat is een directe verwijzing naar jouw liefdesroep.

♥ RICHTINGWIJZER

- *Welk onecht beeld houd jij overeind van jezelf?*
- *Welk deel van jezelf vraagt om dieper geaccepteerd te worden?*
- *Welke activiteiten kosten jou energie?*
- *Welke activiteiten geven jou energie?*
- *Welke ontmoetingen kosten jou energie?*
- *Wat is in die contacten de oorzaak van jouw energielek?*
- *Welk soort mensen geven je energie?*
- *Hoe is de verhouding in je leven tussen de dingen die je energie kosten en die je energie geven?*