

Colofon

What makes you come ALIVE?

Copyright © 2020 Marjoleine Luijendijk

ISBN: 97894-6328-355-7

Uitgegeven in eigen beheer

In samenwerking met Uitgeverij Boekenbent

Tekstredactie: Léon Blickman van Tekstblik

Vormgeving: Jo-Ann Snel - Schorel

Foto's: © Marjoleine Luijendijk

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toe- stemming van de auteur.

Marjoleine Luijendijk

What makes you come ALIVE?

Volg je inspiratie en ga doen wat jou
van binnenuit gelukkig maakt

Achter m'n tranen schijnt de zon

Marjoleine

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	11
Hoofdstuk 1 Kickstart	21
Hoofdstuk 2 Yoga, een persoonlijke weg naar bewustwording	27
Hoofdstuk 3 Alle antwoorden zitten in jezelf	37
Hoofdstuk 4 Loslaten wat je niet verder helpt	45
Hoofdstuk 5 Integriteit / In waarheid leven met jezelf	63
Hoofdstuk 6 Vertrouwen op je innerlijk kompas	79
Hoofdstuk 7 Elke keer terugkeren	93
Nawoord	107

Voorwoord

Het boek *What makes you come ALIVE?* is geschreven om je de weg te wijzen naar de diepe kracht en wijsheid in jou. Deze zitten in ons allemaal; verborgen onder lagen van conditioneringen die je belemmeren om voluit in deze kracht en wijsheid te gaan staan.

Ik heb Marjoleine als businesscoach mogen begeleiden op een moment in haar leven dat zij het diep naar binnen keren naar haar eigen kracht en wijsheid wilde vertalen naar een programma om anderen hierbij te begeleiden. Ze was namelijk tot de ontdekking gekomen dat juist haar eigen ervaringen en inzichten anderen kunnen helpen. Dit heeft niet alleen geleid tot het *What makes you come ALIVE*-transformatieprogramma, maar ook tot dit gelijknamige boek.

Marjoleine deelt in dit boek met je dat er voor haar een zeer pijnlijke levenservaring nodig was om dieper in zichzelf te zoeken en te ontdekken wie ze nu is en wat haar bestemming in dit leven is. Zo werkt het voor velen, we leren het meest van vervelende ervaringen. Net zoals je na een nachtmerrie blij bent dat je wakker wordt, terwijl je bij een heel fijne droom liever was blijven slapen. Eén of misschien zelfs meerdere pijnlijke ervaringen, meestal vervat in de vorm van verlies van iets dierbaars, blijkt juist een liefdevolle uitnodiging als je bereid

bent deze aan te nemen. Een uitnodiging om diepgaand in jezelf te reiken en jezelf een aantal wezenlijke vragen te stellen, zoals: Wie ben ik, waarom ben ik hier in dit leven, wat geeft mij echt vervulling en geluk? enzovoort.

Mijns inziens is het je geboorterecht en prioriteit in dit leven om antwoord te vinden op dit soort vragen. Je levensgeluk en levensvervulling hangen hier vanaf. Marjoleine schrijft dan ook terecht in dit boek dat alle antwoorden in jezelf zitten. Het is niet direct nodig alle antwoorden te weten, maar vooral het antwoord op de belangrijkste vragen. Het geheim daarin is niet alleen dat alle antwoorden in jou zitten, maar ook dat je leert de vragen te stellen die er werkelijk toe doen en je hierop te focussen. Want hoe wezenlijker je vraag, hoe waardevoller, meer bevrijdend en meer richting gevend het te ontdekken antwoord. Zo is de vraag ‘Wat zal ik dit weekend eens voor leuks gaan doen?’ minder belangrijk dan: ‘Als ik terugkijk op mijn leven, wat is dat ene belangrijke waar ik spijt van zou hebben als ik dat niet zou hebben gedaan?’ Het antwoord op die laatste vraag is een cruciale vingerwijzing naar ‘*What makes you come alive?*’

Juist in het stil genoeg worden door mentale ballast los te laten, kunnen de antwoorden op de voor jou belangrijke vragen zich aan je gaan openbaren. Hoe meer jij je mentale ballast kunt loslaten, hoe meer ruis zich oplost, waardoor er helderheid ontstaat. Hierdoor kun je dieper in waarheid leven met wie je werkelijk bent en de innerlijke vervulling ontdekken die inherent is aan ‘zijn’ en ‘leven wie je bent.’

Dit proces, waar Marjoleine verder over schrijft in dit boek, leef ik dag in dag uit. Daarbij heb ik in een periode van intense bespiegeling mijn antwoord gevonden op de vraag '*What makes ME come ALIVE?*' Mijn grote inspiratiebron en daardoor tevens prioriteit in dit leven is Zelfrealisatie. Oftewel het zijn van je ware non-duale 'zelf', waarbij jij je bevrijdt hebt van alle conditioneringen en onjuiste ideeën over jezelf, zodat je in vrijheid ultieme vrede en gelukzaligheid ervaart van je echte Zelf.

Zo heeft iedereen zijn of haar specifieke bestemming in dit leven. Dat ene waarvoor je hier bent. Als jij ook het antwoord kunt vinden op wat jou wérkelijk bezielt en inspireert, dan kan jouw ware bestemming zich aan jou openbaren.

Laat Marjoleine's boek een wegwijzer voor je zijn om jouw bestemming in jezelf te vinden.

Warme groet,
Sandra Derksen

Inleiding

*Vraag me niet hoe ik hier ben gekomen
Vraag me niet waarom ik hier ben
Vraag me niet wat ik wil worden
Zeg alleen maar 'ik erken'*

Marjoleine

Even voorstellen ...

Mijn levensverhaal begon in Rotterdam, de stad waar ik geboren en getogen ben en het grootste deel van mijn leven heb gewoond en gewerkt. De stad van no-nonsense en directheid, geen woorden maar daden, schouders eronder en gaan, sterker door strijd, grote-mond-klein-hartjementaliteit. Daar heb ik mijn roots, mijn vertrekpunt in het leven.

Als kind voelde ik, naast de praktische, nuchtere energie van mijn roots, een sprankeling van een heel andere energie, ergens diep vanbinnen. Ik wist niet wat het was en waar het vandaan kwam. Nu zou ik het benoemen als mijn innerlijke bron van levenskracht, vreugde en inspiratie, mijn Ware Zelf of Zijn of hoger bewustzijn. Pas later kon ik het (h)erkennen en ermee aan de slag gaan. Dat is waar het gedichtje aan het begin van dit hoofdstuk over gaat. Ik had tijd en aandacht nodig om het te voelen, te begrijpen en te erkennen, maar toen ik

er eenmaal volmondig ‘ja’ tegen zei, veranderde dat mijn hele leven.

In mijn eerste baan werkte ik als directiesecretaresse. Later ben ik me gaan specialiseren in Human Resource Management. Vooral het werken en omgaan met mensen, de combinatie van het zakelijke en het sociale, vond ik fijn aan mijn werk.

Spiritualiteit heeft altijd een belangrijke rol gespeeld in mijn leven. En dan met name spiritualiteit in de zin van: verder kijken dan de dagelijkse dingen. Als kind was ik al bezig met vragen die te maken hadden met zingeving: Waarom ben ik hier? Wat doe ik hier? Ik bleef op zoek naar antwoorden, maar het antwoord dat ik zocht bleef uit.

De ommekeer kwam in de zomer van 2016, toen mijn man in de kracht van zijn leven na een kort ziekbed overleed. We waren bijna 24 jaar samen en ik kon me geen leven voorstellen zonder hem. Het voelde alsof er een stuk van mijn ziel was afgescheurd, en de emotionele pijn was enorm. Ik belandde op een punt in mijn leven waarop ik me afvroeg: hoe nu verder?

‘Iets’ in mij riep me op om mezelf bij elkaar te pakken en op zoek te gaan naar het antwoord op deze vraag. Ik voelde een enorme energie naar boven komen, die mij als het ware optilde, door de pijn heen droeg en me liet voelen dat ik een nieuwe weg moest inslaan. Het was een stevige duw in mijn rug om door te gaan. Door het verdriet heen openbaarde zich vervolgens een ongekende kracht om mezelf van binnenuit te ontwikkelen.