

Viering 'De kracht van gedachten'

Kristin Vanschoubroek en Margriet van der Heijden

20 juni 2010

Toen Margriet 'De kracht van gedachten' voorstelde als onderwerp voor een viering voelde ik twee dingen: 1) het is een zinvol thema en 2) ik heb er ook weerstand tegen.

1. Het is een mooi thema.

Gedachten bepalen heel sterk hoe we ons voelen. Je kan je gedachten in veel verschillende richtingen sturen. Zo kan je jezelf bij een tegenslag als een slachtoffer zien, of je kan de tegenslag beschouwen als een kans om te groeien. Het is maar hoe je ernaar kijkt. Het referentiekader dat je daarbij hanteert, is vaak bepalend voor hoe je je voelt. Je kan je bijvoorbeeld arm voelen als je je vergelijkt met mensen die financieel veel meer mogelijkheden hebben, maar je kan je rijk voelen als je je vergelijkt met mensen die minder mogelijkheden hebben.

Bij emotionele instabiliteit kunnen positieve gedachten een steun zijn. Ik herinner mij de eerste nacht buiten in de woestijn tijdens onze meditatieve La Verna-tocht in april. Ik was doodop, de reis had veel van mij gevraagd. Ik kwam ook uit een drukke periode en voelde mij innerlijk niet vrij: honderden gedachten maakten zich van mij meester. Een gevoel van paniek overviel mij. Peter sliep al. Ik voelde mij verloren. Ik riep Franciscus ter hulp. De gedachte dat hij vaak buiten sliep, of in een grot op een steen, en dat dit voor hem een overgave was aan moeder natuur hielp mij om rust te vinden.

Ook bij tegenslag kan de gedachte dat alles in het leven betekenis heeft, mij helpen. Ik focus mij er dan op dat een tegenslag ook een kans inhoudt, een kans die ik soms maar veel later begrijp. De gedachte dat het eropaan komt mij toe te vertrouwen aan de stroom van het leven en dat ik doorheen dit alles wordt geleid, is als het ware een onderstroom in mijn leven.

2. Er is echter ook weerstand in mij tegen het thema.

Je moet niet te veel belang hechten aan gedachten. Vaak zijn het onze gedachten die ons een rad voor de ogen draaien en die ons weghouden van onze gevoelens. Een voorbeeld: je kan er je hele leven van overtuigd zijn dat je een prachtige opvoeding hebt genoten. Deze overtuiging kan de gevoelens die je had als kind helemaal verdrongen hebben. Je vastklampen aan een overtuiging is soms een belemmering om echt in contact te komen met je verdriet, je wanhoop, de duistere kant van het leven.

Binnen de psychologie is er een tendens om te trachten jezelf via positief denken te transformeren. De positieve psychologie staat zelfs bovenaan op de populariteitslijst. Er is een groot aanbod van boeken, lezingen en workshops waarin wordt beweerd dat je geluk, rijkdom en gezondheid naar je toe kan halen als je er maar in gelooft.

Mij lijkt dit niet erg realistisch, en meer nog: niet zonder gevaar. Het kan een nieuw dogma en een nieuw schuldgevoel creëren, namelijk dat je zelf de oorzaak bent van je lijden, je tekorten, je ziekte.

In mijn aanvoelen sluit de zienswijze dat we positief moeten denken aan bij een oppervlakkige cultuur die zich liever niet inlaat met de duistere kant van het bestaan, een cultuur die voor alles een snelle kortetermijnoplossingen voorziet.

Het is verleidelijk om het positief denken als dé remedie te zien voor je negativiteit. Soms is het wel een hulp, zeker voor minder ernstige vormen van emotioneel leed. Maar er zijn momenten waarop positief denken niet werkt en we door tegenslagen gedwongen worden om aandacht te geven aan de donkere kant van het leven. De talloze verslavingen, depressies, angsten en emotionele stoornissen die vele mensen teisteren, wijzen op een diepliggend probleem. Ook het massale lijden op wereldschaal dwingt ons dieper door te dringen in de schaduwkant van het bestaan.

De weg naar het licht gaat doorheen duistere gebieden. Ontkenning van de donkere kant van het leven is maar half leven. Mijn ervaring, in mijn eigen leven en in het begeleidingswerk dat ik doe, is dat door ruimte te geven aan de schaduwkant van het bestaan je een vollediger mens kan worden. Precies door de duisternis onder de aandacht te brengen, in de realiteit te plaatsen, word je een mens met mededogen. Wie zijn eigen kwetsbaarheid ontkent, heeft vaak weinig begrip voor de kwetsbaarheid van een ander. Als je daarentegen weet dat je zelf de drager bent van donkerte, of dat je zelf doorheen de donkerte bent gegaan, hoe zou je dan het donkere van een ander kunnen of willen bestrijden?

Het kan in een mensenleven zover komen dat je zo bezet bent door de duisternis of dat je voelt dat je er zo mee verbonden bent, dat je zelfs het licht niet kan verdragen. Ik was in de voorbije weken op bezoek bij iemand die nu door de donkerte gaat. Ze zei: "Niemand moet mij nu komen vertellen dat de zon schijnt of dat de natuur op haar mooist is. Nee, ik kan het niet verdragen. Zo'n mensen stuur ik meteen naar huis." Deze vrouw heeft het nu nodig bevestigd te worden in haar duisternis. Pas als ze er voldoende mee in verbinding is en ze deze geaccepteerd heeft, zal de duisternis vanzelf oplossen en kan het licht weer tevoorschijn komen. Vanuit dat vertrouwen kan ik haar nabij zijn.

Omgekeerd is het natuurlijk ook zo dat wie lang in de duisternis heeft geleefd, intens nood kan hebben aan een periode van licht en dat die persoon een tijdlang niets negatiefs of problematisch of moeilijks wil horen.

Het komt erop aan een goed evenwicht te vinden tussen licht en duisternis.

Pas wie licht en schaduw heeft geïntegreerd is een vol mens.

Jezus loopt over het water

Meteen daarna [na de wonderbare broodvermenigvuldiging] vroeg Jezus de leerlingen in de boot te stappen en alvast vooruit te gaan naar de overkant. Hij zou ook komen nadat hij de mensen had weggestuurd. Toen iedereen weg was, ging hij de berg op om in afzondering te bidden. De nacht viel en hij was daar helemaal alleen.

De boot was intussen al vele stadiën van de vaste wal verwijderd en werd, als gevolg van de tegenwind, door de golven geteisterd. Tegen het einde van de nacht kwam Jezus naar de leerlingen toe, lopend over het meer. Toen de leerlingen hem op het meer zagen lopen, raakten ze in paniek. Ze riepen: "Een spook!" en ze schreeuwden het uit van angst. Meteen

*sprak Jezus hen aan: "Blijf kalm! Ik ben het. Wees niet bang!" Petrus antwoordde: "Heer, als u het bent, zeg dan dat ik over het water naar u toe moet komen!" Jezus zei: "Kom!" Petrus stapte uit de boot en liep over het water naar Jezus toe. Maar toen hij voelde hoe sterk de wind was, werd hij bang. Hij begon te zinken en schreeuwde het uit: "Heer, red mij!" Meteen strekte Jezus zijn hand uit, hij greep hem vast en zei: "Kleingelovige, waarom heb je getwijfeld?" Toen ze in de boot stapten ging de wind liggen. In de boot bogen de anderen zich voor hem neer en zeiden: "U bent werkelijk Gods Zoon!"
(Matteüs 14, 22-33)*

Bij de voorbereiding van deze viering kwam dit Bijbelverhaal mij voor de geest. Jezus loopt op het water. Het water staat symbool voor het emotionele leven. Als Jezus op het water loopt, betekent dit dat hij in verbinding is met een dimensie die zijn emotioneel leven overstijgt, dat hij zijn emoties kan beheersen en ze in een groter perspectief kan plaatsen. Dat is een weg die elk van ons kan gaan. Het is een proces dat zich geleidelijk aan ontvouwt.

Velen van ons zullen herkennen dat in contact komen met je emoties in het begin best benauwend kan zijn. Het gebeurt dikwijls dat mensen denken dat ze gek gaan worden, dat ze de grond onder hun voeten zullen verliezen als ze stilstaan bij wat ze voelen, of dat ze zullen afgewezen worden als ze zich tonen zoals ze echt zijn. Soms is er de schrik dat hun verdriet hen zal overspoelen of dat ze geen greep meer zullen hebben op hun woede. Het duurt een tijd vooraleer je vertrouwen krijgt in je emoties en beseft dat ze deel uitmaken van de golfstroom van het leven. Het duurt een tijd voor je de controle kan loslaten en je kan overgeven aan de stroom van het emotionele leven.

Dit verhaal gaat over dit proces. Ook Jezus heeft al veel meegemaakt in zijn leven. Hij heeft verdriet en kwaadheid gekend, hij heeft verontwaardiging gevoeld. Hij heeft geleefd vanuit nabijheid bij mensen, hij heeft blinden doen zien, en lammen doen opstaan. Hij is langzaam maar gegroeid in kracht.

In Matteüs 14 komt eerst het verhaal over de onthoofding van Johannes de Doper, de neef en zelsvriend van Jezus, dan volgt de beschrijving van de broodvermenigvuldiging en dan lezen we over Jezus die over het water liep. Het gaat hier over grote contrasten: verdriet en openbaring. Vaak gaan die ervaringen samen. Het gebeurt nog dat we bij een groot verdriet zo dicht bij de essentie van het leven zijn dat we de juiste woorden vinden, dat er een diepgang is die we anders moeilijk kunnen bereiken. Ook bij Jezus was het zo: het volk hing aan zijn lippen en zijn woord was levend voedsel.

Na dit gebeuren zegt Jezus aan zijn apostelen: "Vaar maar naar de overkant. Ik kom wel. Eerst zal ik de mensen wegsturen." De apostelen moeten het meer over. Ze moeten de vertrouwde oever loslaten en zich op het water begeven. Water dat onvoorspelbaar is: het kan rustig zijn, maar plots kan een storm opsteken. Jezus belooft snel achterna te komen. Maar als iedereen weg is, na de intensiteit van het gebeuren, neemt hij toch de tijd om rustig bij zichzelf te komen. Hij gaat de berg op om er in afzondering te bidden.

Het is al een stuk in de nacht als Jezus besluit de apostelen achterna te gaan. Inmiddels is de wind opgestoken en de boot wordt door golven geteisterd. Maar Jezus merkt hier nauwelijks iets van. Hij komt naar zijn leerlingen toe, lopend op het meer. De onbevreesdheid en het

vertrouwen van Jezus komt voort uit zijn innerlijke vrijheid. Hij is in zijn centrum. Hij is niet langer slachtoffer van de omstandigheden, maar kan het leven zien met zijn hoogtes en zijn laagtes. Hij is als het ware bevrijd uit de dualiteiten van voorspoed en tegenspoed, van licht en duisternis, van geboorte en dood. Hij bevindt zich in de eenheid.

De apostelen herkennen hem niet, dat wil zeggen: ze herkennen dit niet, ze zijn nog zo ver niet. Ze denken dat er een spook is en ze zijn bang. Ze schreeuwen van angst.

Maar dan zegt Jezus: "Wees niet bang!" Dit is een zin die heel veel voorkomt in het evangelie. Je hoeft niet bevreesd te zijn, je mag vertrouwen. Petrus is de eerste leerling die erop inpikt en zegt: "Als u het bent, zeg dan dat ik over het water naar u toe moet komen." En Jezus antwoordt: "Kom!" Petrus vertrouwt en stapt over het water naar Jezus toe. Maar als hij voelt hoe sterk de wind is, twijfelt hij opnieuw en terstond begint hij te zinken. Ook dit is herkenbaar voor ons. Soms kunnen we vertrouwen door ons aan iemand op te trekken. Maar als dit vertrouwen nog niet sterk verankerd is, verliezen we het gauw en komen we opnieuw terecht in onze angst.

Dan roept Petrus: "Heer, red mij!" Hij vraagt hulp en hij krijgt die ook. Jezus reikt hem de hand. Ook dat kunnen we herkennen. Als we vragen 'help mij, ik ben bang', zijn we al goed op weg. Het vragen om hulp en het erkennen van ons probleem is een belangrijke stap. Het betekent het afleggen van onze trots, van onze controle, van onze innerlijke dwang alles zelf te moeten doen. Het is een gebaar van overgave.

Jezus zegt dan: "Kleingelovige, waarom heb je getwijfeld?" Je kan dit horen als een verwijt, maar ook als 'je hoeft niet langer te twijfelen, vertrouw maar, geloof maar'. Je kan dit horen als een uitnodiging om boven je angst en vrees uit te stijgen.

Ook bij ons zijn er momenten waarop wij net als Jezus een hand kunnen reiken naar wie angstig is. Dat we een baken kunnen zijn. Ik denk aan ouders die hun kind een hand geven bij zijn eerste stapjes of als het valt. Ik denk aan al die keren dat we een luisterend en vertrouwvol oor zijn voor wie bang of onzeker is. Die ervaringen geven ons sterkte en vertrouwen. Als mensen een beroep op ons doen en ons vragen 'kan je mij helpen want ik ben bang?', dan worden wij aangesproken op het beste van onszelf. Ik ervaar het als een voorrecht om mensen te mogen begeleiden doorheen de woelige wateren van verdriet, angst en wanhoop en hen te helpen om de verrassende beloning van die reis te ontdekken. Ook de apostelen maken die verrassende wending mee. Er staat: "Toen ze in de boot stapten, ging de wind liggen." Zo gaat dat: angsten overwinnen, leidt tot rust. De apostelen buigen en zeggen: "U bent werkelijk de zoon van God."

Op dat moment zijn ze allen verenigd in de goddelijke dimensie.

Kristin Vanschoubroek



Ik ben me heel lang niet bewust geweest van mijn gedachten. Daardoor had ik er geen enkel besef van dat gedachten een grote kracht bezitten, zowel in positieve als in negatieve zin.

Het veranderingsproces begon toen ik een nieuwe collega kreeg op het werk en het me opviel dat zij veel positiviteit uitstraalde. We raakte hierover aan de praat en ze vertelde

over de kracht van positief denken. Dat bleef bij mij hangen. Het was voor mij een begin om stil te staan bij mijn eigen gedachten. Ik ontdekte dat ze niet zo positief waren en ik hield mijzelf voor: als ik maar voldoende oefen in het positief denken, dan zal ik vanzelf ook wel een positieve uitstraling hebben. Ik dacht dus een wondermiddel gevonden te hebben om mijn leven een nieuwe wending te geven. In het begin was ik mij er echter niet van bewust dat ik bij het positief denken rekening diende te houden met een bijkomende factor, namelijk mijn onderbewustzijn en zijn gedachtekracht, mijn schaduwkant.

Steeds wanneer ik probeerde om uit de negatieve cirkel te geraken en positieve gedachten creëerde, hoorde ik een stemmetje in mijzelf zeggen: het zal toch niet lukken! Het geluk is niet voor mij! Ik heb nooit geluk gehad en het zal nu ook wel niet gebeuren! Ik verdien dit niet! Ik kan dat niet! Het is allemaal mijn schuld!

Op deze manier was ik bezig twee gedachten tegelijk uit te zenden. De ene gedachte zei: 'dat wil ik bereiken' en de andere zei: 'dat kan niet voor jou, Margriet'. Ik besepte dat ik door deze tegenstrijdigheid nooit kon verkrijgen wat ik wilde, want het universum weet hier helemaal geen raad mee.

Ik geloof in 'het hiernamaals', ik geloof dat er geesten zijn die de taak hebben ons te begeleiden tijdens ons leven hier op aarde. Voor mij is dat een 'natuurwet'. Wij aardbewoners zenden constant gedachten uit in de kosmos. Soms zijn die tegenstrijdig en dan weten de geesteskrachten in het hiernamaals niet wat ermee aan te vangen. Soms zijn het dingen die we echt willen en dan worden we hierin geholpen.

De dingen waar we voluit voor willen gaan, iets dat zonder twijfel een goede oplossing is voor ons, daarvoor schiet het hiernamaals in actie. De helpers die ons zijn toegewezen, gaan voor ons op zoek naar datgene wat we nodig hebben en zo kan een gedachte materiële werkelijkheid worden. Die helpers kunnen dit gemakkelijk doen, omdat ze via telepathie toegang hebben tot de gedachtewereld van iedereen hier op aarde. Ik geloof erin dat geen enkele gedachte geheim blijft voor hen die niet in de materie gevangen zitten. Via intuïtie en telepathie, de manier van communiceren in het hiernamaals, kunnen onze helpers alles wat we denken, opvangen en herkennen.

Omdat ze je diepste gedachten kunnen aanvoelen, is het voor hen gemakkelijk om op zoek te gaan naar iemand die heeft wat jij wil en die bereid is om het te geven. Zij zorgen ervoor dat jouw wens in vervulling gaat, ze zullen door de een of andere toevallige ontmoeting de vrager en de gever bij elkaar weten te brengen. Als je wat geduld hebt, zal je merken dat hetgeen je zocht je gewoon in de schoot valt. Zomaar!

In het begin van mijn proces, toen ik me bewust werd van de honderden gedachten die ik per dag had, kwam ook het besef dat de ene gedachte dikwijls het tegenovergestelde was van het volgende dat in mij opkwam. Ik wilde wel dit, maar dan was het weer dat. Zou ik toch maar hier? Of beter daar? Mijn gedachten flikkerden aan en uit als de lichten van een discotheek. Voor mijn helpers was het geen pretje om erachter te komen wat ik nu eigenlijk wilde. Ze stonden klaar om mij te helpen, maar ik stuurde hen van het kastje naar de muur. Wanneer ik nu ga winkelen, ben ik ervan overtuigd en vertrouw ik erop dat er voor mij een parkeerplaatsje zal zijn, dichtbij de plek waar ik moet zijn. Ik vind ook altijd een plaatsje en dat vervult mij met dankbaarheid.

Maar voordat ik zo kon omgaan met alles, ben ik op zoek gegaan naar de tegenstrijdigheden in mijn denken, met andere woorden: naar mijn onderliggende negatieve gedachten.

Ik ontdekte dat het ging om de stille gedachten die ik in mijn onderbewustzijn heb opgeslagen als gevolg van negatieve ervaringen die ik vooral als kind heb meegemaakt. Als kind werd me geleerd een braaf meisje te zijn, wat natuurlijk inhield dat ik dat nog niet was. Er werd mij duidelijk gemaakt dat ik goed was als ik mijn kamer opruimde en mooie cijfers haalde. Er werd mij *niet* geleerd dat ik in essentie al goed was. Er werd mij (zoals bij zoveel andere kinderen) geen gevoel van onvoorwaardelijke goedkeuring gegeven. Ik had niet het gevoel dierbaar te zijn om wie ik was, maar om wat ik deed. Velen onder ons zullen dit herkennen. En dat komt niet omdat we door ‘monsters’ werden opgevoed, maar door ouders die hetzelfde beleefden in hun kinderjaren.

Als kind heb ik ook geleerd dat het niet goed was om verdrietig, boos, teleurgesteld en ontgoocheld te zijn. Zo leerde ik om niet te voelen wat er echt in mij leefde. Het maakte dat ik me afsneed van mijn gevoelens en leefde met de angst niet goed genoeg te zijn zoals ik was. Die angst vervormt, belemmert, maakt neurotisch.

Ik kreeg stilaan meer zicht op mijn manier van denken en merkte dat ik veel piekerde over situaties die zich voorgedaan hadden. Onbewust voelde ik me miskend, niet gezien en gehoord, en ik bleef daarin hangen. Telkens als ik die ‘bandjes’ in mijn hoofd afdraaide, kwamen de emoties naar boven die ik altijd verdrongen had. Ik had veel moeite met die emoties, ze gaven me het gevoel een slecht mens te zijn. Ik oordeelde en veroordeelde mijzelf én de ander.

Dat gepieker maakte me telkens erg moe, ik liep leeg van al die negatieve gedachten en de gevoelens die ermee gepaard gingen. In plaats van in cirkels te blijven ronddraaien, leerde ik contact te maken met de emotie die op dat moment in mij leefde. Van daaruit kon ik verder zakken in mijzelf en me afvragen waarom die emotie er was. Wat was er gebeurd? Hoe reageerde ik, en wat deed de ander? Welk oud zeer werd er in mij geraakt?

Wanneer ik mij deze vragen stelde en rustig kon wachten op een antwoord in mijzelf, ontstond er altijd wel duidelijkheid en begrip voor mijzelf en de ander: een nieuw stukje bewustzijn.

Ik schets even een situatie als voorbeeld.

Ik was met een paar vriendinnen samen en een van hen, die pas jarig was geweest, had een lekkere taart bij die ze aan het aansnijden was. Een andere vriendin vroeg: “Is dat voor je verjaardag?” Ik wist dat ze ook jarig was geweest en meende een schuldgevoel op haar gezicht te zien omdat zij niets bij had om ons te trakteren. Ik sprak mijn gevoelens hierover naar haar uit. Haar reactie was: “Ja, wrijf het er nog maar eens goed in.” Ik schrok enorm en klapte helemaal dicht omdat ik het gevoel had dat ik iets verkeerd had gedaan. Ik ging vervolgens naar buiten om tot mijzelf te komen.

Daar in alle rust vroeg ik mij af wat er gebeurde. Wat deed ik verkeerd dat mijn vriendin zo op mij reageerde? Ik kon voelen dat ik niets verkeerd had gedaan, dat mijn woorden naar haar vanuit mijn hart kwamen en welgemeend waren. Vervolgens stelde ik me de vraag: als mijn reactie zo welgemeend was, waarom klapte ik dan dicht, en wat gaf me zo’n slecht gevoel over mijzelf? Ineens flitste mijn moeder door mijn hoofd, een vrouw die mijn goede bedoelingen nooit heeft kunnen zien en altijd negatief op mij reageerde. Dat gaf me de indruk alsmar alles verkeerd te doen, hoe goed ik ook mijn best deed, zodat ik me schuldig voelde.

Het werd me duidelijk waarom ik me slecht voelde als een ander negatief op me reageerde. Ik trok alles naar mij toe en voelde mij meteen schuldig, waardoor ik het aandeel van de ander niet kon zien.

Uit een gesprek hierover met mijn vriendin bleek dat het inderdaad niet iets van mij was, dat zij mijn opmerking niet had binnengelaten, maar had teruggekaast. Deze situatie gaf me veel duidelijkheid over mijzelf en bracht me weer in mijn centrum, mijn kracht. Waar ik vroeger weken over getobd zou hebben en de situatie steeds zou hebben herkauwd, had ik nu helderheid gekregen door bij mijzelf stil te staan. Ik was gegroeid, en dat was voor mij een groot geschenk! Door er met mijn vriendin over in gesprek te gaan, ontstond er tussen ons echte verbinding, er was een werkelijke ontmoeting van hart tot hart, een dierbaar geschenk!

Het was het begin van een kritisch en gedurfd zelfonderzoek, wat in het begin zeker niet gemakkelijk voor me was. Ik die als kind had geleerd om niet te voelen, kwam in contact met diep verdriet over alle onrecht dat me was aangedaan. Mijn duistere, onderdrukte gevoelens zagen stilaan het licht. Ik werd me bewust van mijn slecht humeur, mijn destructieve leugens of sarcastische opmerkingen, mijn 'please-gedrag', mijn verboden gevoelens, mijn geheime wensen, mijn schaduwkanten.

Maar juist door te leren die kanten van mijzelf toe te laten, voelde ik me beloond. Ik leerde dat ik kan veranderen, daar waar ik mijzelf saboteer, en dat ik zo tot een leven kom waarvoor ik zelf de verantwoordelijkheid kan dragen. Het verruimt mijn bewustzijn, waardoor blijkt dat ik meer in me heb dan ik dacht en ik mijzelf beter leer kennen en aanvaarden. Zo kan ik de negatieve emoties, die de relaties met mensen die me dierbaar zijn bezoedelen, onschadelijk maken en meer authentieke intimiteit in mijn leven brengen.

Het maakt dat ik 'goud' heb leren vinden in mijn donkere kant, dat ik heb leren denken met mijn hart, dat ik meer mens ben geworden door mijn menselijkheid toe te laten. Als ik nu terugblik, besef ik dat ik vroeger heel negatief in het leven stond en vol angsten zat. Door met mijn hart te leren denken, heb ik de liefde leren toelaten en meer vertrouwen gekregen in mijzelf en in het leven.

Vroeger dacht ik vaak in termen van 'goed' en 'kwaad'. Nu heb ik ontdekt dat dit eigenlijk niet bestaat. In plaats daarvan zijn het 'liefde' en 'angst' die de werkelijkheid van deze wereld vormgeven, want iedere daad die je stelt en iedere gedachte die je hebt, is ontstaan uit deze twee aspecten: liefde of angst.

Een tijd geleden las ik in een boek over de kracht van onze gedachten. Ik weet niet meer wie de auteur was, maar wat hij schreef, raakte me diep. Ik wil dit graag met jullie delen. Iedere gedachte die wordt uitgezonden heeft een bepaalde trilling. De snelheid van die trilling is hoger naarmate er meer liefde in die gedachte schuilt. Deze trilling is een energie, en energie kan nooit verloren gaan. Ze kan wel omgezet worden in materie, maar de energie op zich zal steeds blijven bestaan. Wat heeft dat tot gevolg? Het betekent dat iedere gedachte die wordt uitgezonden als een energie of een snaar met een bepaalde trilling blijft zweven rond de aarde. Dit gaat net zo lang door tot iemand vanwege zijn humeur op hetzelfde trillingsniveau zit, deze gedachte opvangt, er iets mee doet en ze dus werkelijkheid laat worden in deze wereld. De impact van deze wet is enorm.

Zowel de positieve als de negatieve ideeën van iedereen blijven rondzweven tot iemand ze opvangt en er uiteindelijk iets mee doet. Elke gedachte van liefde en vriendschap die van je

uitgaat, zal hier op aarde haar uitwerking hebben. Maar ook het omgekeerde is waar: elke vloek die je uitspreekt, elke gedachte van haat of wrok zal op zekere dag ergens in de wereld een uitwerking hebben

Dit betekent natuurlijk niet dat je geen woede of verdriet meer mag voelen, maar het wil wel zeggen dat je deze gevoelens juist moet leren gebruiken om je leven opnieuw op te bouwen. Je kan verdriet en kwaadheid gebruiken als springplank om jezelf en deze wereld beter te begrijpen en uiteindelijk meer liefde uit te sturen. Op dat moment heb je een overwinning geboekt en ben je 'een rijper bewustzijn' geworden. Zo word je zelf schepper van je eigen leven.

Ik geloof in de kracht van gedachten en de uitwerking ervan op mijzelf, op anderen en op de wereld. Daarom wil ik heel bewust omgaan met mijn gedachten, om op die manier mijn steentje bij te dragen aan een betere wereld!

Tot slot nog dit.

Ware vrijheid houdt voor mij in: in contact komen met alles wat in mij leeft, zowel het goddelijke als het duivelse toelaten en accepteren, en er iets mee doen dat vruchtbaar is. Ik wens elk van jullie de moed en de kracht toe om de lagen van je ziel af te pellen en contact te maken met de zuiverheid van het Wezen dat in jou aanwezig is.

Margriet van der Heijden