

Rosalinda Weel

— HET —  
ANTWOORD IS  
*liefde*

IN 7 STAPPEN  
NAAR EEN  
LICHTER LEVEN



**ALTAMIRA**  
Haarlem

# INHOUD

Voorwoord

## **1 Vertragen**

Maak ruimte voor liefde	13
Liefde terug in de tijd	17
De fases van het liefdesbewustzijn	19
Het virus dat angst heet	31
Fase nul	32
Antwoorden van liefde	37

## **2 Je hart openen**

Voel liefde	39
Het fysieke hart	40
Het spirituele hart	44
Chakra's	45
Liefde voor jezelf	46
Als de liefde niet stroomt	49
Angst versus hartsbewustzijn	52
Antwoorden van liefde	56

### **3 Je geest openen**

Denk liefde	64
Stressgedachten	69
Kwestie van mindset	79
Antwoorden van liefde	89

### **4 Verbinden**

Omarm in liefde	93
Communiceren in liefde	102
De taal van liefde	103
Antwoorden van liefde	114

### **5 Transformeren**

Heel met liefde	116
Transformeren in liefde	123
Kiezen voor zelfliefde	128
Vier stappen naar grenzen trekken uit zelfliefde	136
Antwoorden van liefde	143

### **6 Creëren**

Manifesteer in liefde	146
Creëren met je innerlijke gids	156
Drie stappen naar liefdevolle begeleiding	160
Antwoorden van liefde	163

### **7 Liefde zijn**

Wees liefde	165
Alles is liefde	174
Antwoorden van liefde	183
Nawoord	185
Dankwoord	187
De grote antwoordenbijlage	191
Geraadpleegde bronnen	195
Over de auteur	196



Liefde is  
het doel,  
het leven  
de reis

Osho

# VOORWOORD

We zitten allemaal op de levensschool, de school van liefde. Vergelijk het maar met het middelbareschooladvies dat je aan het eind van de basisschool krijgt: de een mag dit leren over liefde en de ander dat. Zo gaan we allemaal naar een ander niveau en een andere richting, afhankelijk van de vaardigheden die we mogen leren. En zoals het gaat op de middelbare school, zo gaat het dan ook in je leven: heb je iets niet goed genoeg geleerd, dan krijg je de toets nog een keer of blijf je zelfs zitten en mag je het opnieuw proberen. Is het wel gelukt, dan mag je over naar de volgende klas en verder groeien. Na alle klassen doe je uiteindelijk je eindexamen en als je geslaagd bent, ontvang je je diploma. Je hebt het belangrijkste geleerd en op je diploma staat: jij bent liefde. Alles is liefde.

Het gaat op deze school dus niet alleen om de romantische liefde, maar over alle vormen van liefde die er bestaan op aarde. Je leert terugkeren naar de bron van alles wat is, de bron van onvoorwaardelijke en helende liefde.

Als je de bron van liefde kent en herkent als je ware levenskracht, heb je altijd prachtige middelen in handen om je leven te creëren. Op welke school je ook zit. Iedereen heeft zijn eigen unieke levenspad en op het moment dat je weet dat je dit alleen volgt om nog meer liefde te mogen ontdekken in je leven, kun je vol vertrouwen de lichtbakens op je pad omarmen. Je leert zien wanneer je van je liefdespad afdwaalt. Verwarrende emoties, tegenslagen, stress en daaraan gerelateerde effecten op geest en lichaam zijn nieuwe wegwijzers naar het ware doel in je leven: de liefde. Zo keer je weer terug naar de weg die jij mag bewandelen.

Op deze school leer je dat liefde de nectar is van het leven, de benzine in de auto. Het is de zuurstof, de adem, het bloed dat door de aderen stroomt. Met liefde is zelfs het zwaarste leed te dragen. Liefde maakt alles licht. Liefde is licht.

Dit wetende kun je jezelf afvragen in welke klas je zit. En op welke school. Welke vaardigheden heb je al opgedaan en welke mag je nog leren? Misschien krijg je na het lezen van dit boek niet gelijk je diploma, maar ongetwijfeld heb je wel straks meer skills om over te gaan en verder te komen. Zie het als het behalen van deelcertificaten. Ik ben zelf overigens ook nog steeds aan het leren. De ene keer geef ik mezelf bijna een tien en de andere keer een mager vijfje of zelfs een dikke onvoldoende. Maar dan probeer ik mezelf niet gelijk af te straffen, maar met compassie naar mezelf te kijken en mijn lessen mee te nemen.

Dit boek is een les in liefde, een atlas die je meerdere plekken van liefde laat zien. Ook als je op de tegenovergestelde plek zit: de angst. Via een eenvoudig en inspirerend stappenplan laat ik je kennismaken met de mooiste plek op aarde: de liefde in jezelf. Om het toepasbaar en praktisch te maken, vind je in de bijlage een extra groot antwoordenschema. Want als de wereld, en dus ook jij, in de basis verdeeld is in liefde en angst, hoe weet je dan of je op de ene plek zit of op de andere? Door dit boek te lezen en daarna naar de antwoorden in de bijlage te kijken, zie je in één oogopslag of je acties en gevoelens voortkomen uit de bron van

liefde of die van angst. En dan kun je deze leren transformeren naar de richting die je wilt versterken.

Liefde wordt zo een soort getuige, een hulpmiddel, een toetssteen, die je helpt beslissingen te nemen en richting te geven in je leven. Je zou bij een probleem kunnen vragen: 'Wat zou liefde doen?' Of je kunt bij elk probleem dat je hebt zeggen: 'Het antwoord is liefde' en dat via het in de volgende hoofdstukken omschreven stappenplan toepassen in je leven. Je zult wonderen ervaren. Ongeacht de vraag in het leven, het antwoord is altijd: liefde.

*Let love rule.*

Rosalinda



De ware  
liefde kan  
je wakker  
kussen als  
je slaapt

- HOOFDSTUK 1 -

# VERTRAGEN

## MAAK RUIMTE VOOR LIEFDE

Ze nam deel aan een opleiding die ik gaf in mijn studio. Al vanaf het eerste contact voelde ik dat ze een bijzonder liefdevolle vrouw is. Haar manier van schrijven in de e-mail, haar manier van praten door de telefoon. Maar vooral de manier waarop ze voor de eerste keer door de deuren van mijn studio binnenkwam. Stralende ogen, een warme, zachte stem en iedereen kreeg gelijk een oprechte knuffel.

‘Ik leef dicht bij het water,’ zei ze een keer. En ja, ze was snel ontroerd. Ik vroeg me af of het wel goed met haar ging en toen vertelde ze over haar herstel van borstkanker. De tranen stroomden over haar wangen toen de oude pijn en het verdriet loskwamen. Maar het waren vooral tranen van dankbaarheid. Ze was en is zo blij dat ze heeft mogen genezen van deze ziekte. En ze is zo dankbaar voor alles wat het haar heeft mogen leren. En terwijl ze daar over vertelde, vielen vaak de woorden ‘liefde’, ‘houden van’

en 'luisteren naar je hart'. Op de laatste cursusdag vroeg ze of ze een bijzonder gedicht van Charlie Chaplin mocht voorlezen, omdat het zo goed verwoordt wat ze over zichzelf en over liefde had geleerd en wat ze graag wil doorgeven aan de mensen om haar heen. Tijdens het voorlezen rolde er een traan over haar wang, net als bij de rest van de cursisten. En ook ik hield het niet meer droog.

♥ Toen ik echt van mijzelf begon te houden, begreep ik dat ik altijd en bij elke gelegenheid op de goede plek ben en dat alles wat er gebeurt goed is. Vanaf dat moment had ik rust. Vandaag weet ik: dit is wat men 'zelfvertrouwen' noemt.

Toen ik echt van mijzelf begon te houden, erkende ik dat emotionele pijn en leed waarschuwingen waren om niet tegen mijn eigen waarheid in te leven. Vandaag weet ik: dat is wat men 'authentiek zijn' noemt.

Toen ik echt van mijzelf begon te houden, begreep ik hoe kwetsend het voor een ander kan zijn als ik mijn wensen opdring terwijl ik weet dat de tijd nog niet rijp is – ook al was ik zelf deze persoon. Vandaag weet ik: dit is wat men 'zelfrespect' noemt.

Toen ik echt van mijzelf begon te houden, ben ik ermee gestopt te verlangen naar een ander leven en kon ik zien dat alles om me heen een oproep tot groei was. Vandaag weet ik: dat is wat men 'rijpheid' noemt.

Toen ik echt van mijzelf begon te houden, ben ik ermee gestopt om mijn vrije tijd te stelen, ben ik ermee gestopt grote projecten voor de toekomst te bedenken. Tegenwoordig doe ik alleen dingen waar ik plezier en vreugde in schep, dingen waar ik van hou en die mijn hart raken, en doe ik die op mijn eigen manier en in mijn eigen tempo. Vandaag weet ik: dit is wat men 'eerlijkheid' noemt.



Toen ik echt van mijzelf begon te houden, heb ik me vrijgemaakt van alles wat niet gezond voor me was – voeding, mensen, dingen, situaties en van alles wat mij steeds weer naar beneden trok, weg van mezelf. In het begin noemde ik dit ‘gezond egoïsme’, maar vandaag weet ik: dit is wat men ‘eigenliefde’ noemt.

Toen ik echt van mijzelf begon te houden, ben ik ermee gestopt altijd gelijk te willen hebben en daardoor heb ik minder vaak ongelijk. Vandaag weet ik: dit is wat men ‘eenvoud’ noemt.

Toen ik echt van mijzelf begon te houden, heb ik geweigerd om in het verleden te leven en me zorgen te maken om de toekomst. Nu leef ik op het moment waarop de dingen gebeuren en op deze wijze leef ik elke dag. Ik noem het ‘perfectie’.

Toen ik echt van mijzelf begon te houden, erkende ik dat mijn manier van denken me ziek kan maken. Toen ik de kracht van mijn hart inschakelde, kreeg mijn verstand een belangrijke partner. Deze verbinding noem ik de ‘wijsheid van het hart’.

Wij hoeven niet bang te zijn voor conflicten en problemen met onszelf en met anderen, want soms botsen zelfs de sterren op elkaar en ontstaan er nieuwe werelden.

Vandaag weet ik: dit is het leven!

Charlie Chaplin

Charlie Chaplin heeft door zijn persoonlijke ervaringen bijzondere lessen in het leven kunnen leren. Hij leerde over de grote kracht van liefde, net zoals de hierboven omschreven cursist dat heeft geleerd door haar eigen unieke ervaringen. En zo leert iedereen zijn eigen unieke lessen over het leven en de grote stuwende kracht daarin: de liefde. Maar wat is die liefde dan? Daarvoor gaan we terug naar de bron, daar waar het allemaal begint.



*We zijn samen in de zee. Ik voel de golven langs mijn lichaam gaan. De golven lijken sterker te worden dan mezelf, ik voel me onzeker en zoek houvast in de zee. Ik zie mijn moeder. Ik zwem naar haar toe en sla mijn armen en benen om haar heen. Ik voel haar zachte en warme huid. Onze wangen raken elkaar. Ik doe mijn ogen dicht en voel de zon op mijn gezicht schijnen. Ik voel me gelukkig, intens gelukkig. Bij haar voel ik me veilig in de woelige zee. Bij haar voel ik de liefde. Niemand is zo zacht en warm als zij, ik wil haar nooit meer loslaten.*

Op zoek naar mijn vroegste herinnering aan liefde komt meteen bovenstaand omschreven gevoel naar boven. Terwijl ik het schrijf voel ik direct die liefde weer door mij heen stromen. Hoe mooi dat een herinnering aan een liefdevolle ervaring dat gevoel weer triggert. Voel eens voor jezelf: wat is je vroegste herinnering aan liefde? Het is niet erg als je niet gelijk iets weet; de een haalt makkelijker herinneringen naar boven dan de ander. Neem er gewoon de tijd voor. Kijk in fotoboeken, praat met naasten; het helpt allemaal.

Wat je vroegste herinnering ook is, je zult merken dat het oproepen ervan allerlei gevoelens in je losmaakt. Misschien geluk, gemis, melancholie of verlangen, maar je voelt dat het je diep raakt. Liefde raakt ons zoals niets anders ons kan raken. Sterker nog, liefde maakt ons.



Wat is je vroegste herinnering aan liefde?

De herinnering die ik hierboven beschrijf, is eigenlijk niet echt de allervroegste herinnering aan liefde. Bij onze geboorte zijn we al een en al pure, onschuldige en onvoorwaardelijke liefde, maar dat kunnen we ons niet actief herinneren. Het is niet voor niets dat mensen graag bij pasgeboren baby's zijn of ze vast willen hou-