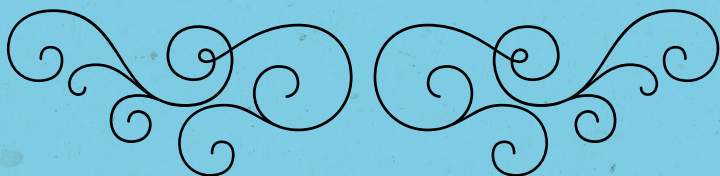


# DÁÁR IS LIEFDE

*Poëzie voor het hart*



AART VAN WIJK



**DÁÁR IS LIEFDE**

AART VAN WIJK

.....

DÁÁR IS  
LIEFDE



Uitgeverij Bewust Zijn

Den Haag, 2014

Eerste druk, juli 2014

Vormgeving: Urban Design Front

Omslagontwerp: Urban Design Front

Eindredactie: Frank Janse

Copyright © 2014 Aart van Wijk

ISBN 78-94-92066-00-8 / NUR 373

Gedrukt op FSC-gecertificeerd papier

Trefwoorden: zingeving, zelfrealisatie, verlichting

**[www.hartscommunicatie.nl](http://www.hartscommunicatie.nl)**

**[www.uitgeverijbewust-zijn.nl](http://www.uitgeverijbewust-zijn.nl)**

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Uitgeverij Bewust Zijn

Postbus 17390

2502 CJ Den Haag

# INHOUDSOPGAVE

.....

Liefhebben	11
Liefde en waarheid	15
Liefde is lief	16
Heb ik jou wel écht lief?	21
Innerlijk oog	27
Het grootste geheim	29
Empathie	32
Laat je zien	38
De stroom	41
Bron	46
Liefde	47
De liefdevolle zee	50
De twee één	55
Wij zijn liefde	58
Ik weet niet	61
Tintelen	66
Ik heb de keuze, altijd en overal	70
Ken ik jou?	73
De innerlijke bruiloft	78
Ooit is nu	80
Zij is zichzelf	81
Enkel liefde	85
Bloemen in mijn hart	90
Kiezen voor het hart	92
Wolken redden	94
Bezieling	98
Whoeshh	100
Bewust zijn	107
De hemel in 't hart	109
Dag liefste	112

Dansen in extase	115
Al-één	119
Riet en staal	121
Over liefde en relaties	126
Ik blaas de wolken voort	128
Stilte	133
Liefde is een mysterie	136
Zien en eren	142
De belofte	145
Onvergankelijk en universeel	149
Vriend	154
Liefdevolle ruimte	158
De vis in het water	164
Samen én alleen	169
Overgave	174
De vlucht	179
Vele levens	183
Terug in mijzelf	185
Pas dán kan het wonder jou overkomen	187
Heel soms	191
Hartsgebod	194
Later... als ik groot ben	197
Naar de bron	203
Vrede	206
Laat liefde groeien	211
Kom... liefste	216
Als de liefde mij dat vraagt	223
Dáár gaat het om	228
Echo der eeuwigheid	233
Draai je om	234

Ken ik het leven wel?	238
Uit het oosten	246
Wie ben ik dan?	251
Ssst...	254
Verbindende vrede	257
Jij bent mij	261
Dáár is liefde	266
Liefdevol leven	270

# LIEFHEBBEN

.....

wat liefde is  
 leer ik met jou  
 je bent een lerares  
 mijn lieve, lieve vrouw

eerder dacht ik al te weten  
 hoe liefde in elkaar stak  
 maar nu leer ik de lessen  
 over wat er lang ontbrak

liefde is verbinding  
 zij is samen én alleen  
 zij is delen in kwetsbaarheid  
 dan gaan alle angsten heen

liefde is de diepste spiegel  
 van wat er in ons leeft  
 van wat ons hart en ego  
 ons telkens te leren geeft

verbonden in de veiligheid  
 in de schoot van 'samen één'  
 ontginnen wij de diepste lagen  
 zijn wij nimmer meer alleen

jij laat jouw wanhoop zien  
 doet al je sluiers af  
 alles mag er zijn  
 niets is taboe of maf



ik ontmoet mijn diepste angsten  
jij neemt ze in ontvangst  
in die mate van verbinding  
duurt de liefde het langst

er valt geen onvertogen woord  
verwijten zijn ons onbekend  
alle gebreken en hiaten  
worden in liefde gekend

zelfs onze liefde voor anderen  
uit verleden en uit heden  
komt volledig aan bod  
geen onderwerp wordt gemeden

ik zie jou, jij ziet mij  
in liefde aanvaarden wij elkaar  
in de eerbied die wij geven  
is liefde zich gewaar

alles komt aan bod  
de pijnen en de wanen  
de vreugde, de extase  
de onmacht en de tranen

liefde is ook ruimte geven  
loslaten en aanvaarden  
slechts samen én alleen  
kan liefde werkelijk aarden

jij houdt van jouw dierbaren  
ik hou van de mijne  
ik mag haar hart koesteren  
jij zeker het zijne

wij laten even los  
smelten dan weer samen  
gezien worden de harten  
genoemd zijn onze namen

wij hoeven niet perfect te zijn  
door onze scheuren stroomt het licht  
onze liefde heelt de pijnen  
zij maakt alle wonden dicht

ik droog jouw zoute tranen  
jij kust mijn niet-weten  
de dualiteiten van ons leven  
worden in liefde welkom geheten

ga heen... wees liefde  
verrijk de wereld met jouw hart  
geef liefde aan mensen en dieren  
breng licht in al het zwart

jouw groei is mijn geluk  
óók jij bewandelt mijn zielepad  
al zijn we soms doodsbang  
al zijn de wegen glad

al sterven we 1.000 doden  
we blijven zo mooi verbonden  
stap voor stap voor stap  
leren wij de liefde doorgronden

alles wordt benoemd  
alles wordt omarmd  
niets blijft onbesproken  
alles wordt verwarmd

wij leren en wij groeien  
de harten steeds verder open  
zodat wij in liefdesland  
op krachtige benen lopen

steeds milder  
steeds zachter  
steeds rijker  
steeds prachtiger

steeds mooier samen  
steeds wijzer alleen  
gestaag rijpt de overvloed  
tekorten gaan langzaam heen

en zo mijn liefste lief  
wil ik samen met jou leven  
zo jouw liefde ontvangen  
en jou zo liefde geven

meer en meer liefde  
meer en meer vrede  
jij en ik in de liefde  
op de allerhoogste trede



# HEB IK JOU WEL ÉCHT LIEF?

.....

ik hou heel veel van jou  
althans, dat vond ik lange tijd  
maar is dat wel echt zo?

de laatste tijd stel ik mijzelf  
een aantal wezenlijke vragen

gun ik jou alles wat jou blij maakt?  
kan ik jou alle ruimte laten?  
alle vrijheid geven?

wat... als jij een jaar weg wilt zonder mij?  
wat... als jij óók een ander wilt liefhebben?  
hoe groot is mijn hart dan?

kan ik jou vanuit mijn grote hart  
dan alle vreugde en plezier wensen  
om jou na die tijd weer met enorm  
veel liefde in mijn armen en in mijn  
geopende hart te sluiten?

mijn liefde voor jou is groot  
maar mijn eigen wensen  
grenzen, behoeftes en ego  
zijn misschien wel even groot?

misschien maakt mijn liefde  
voor jou wel deel uit van de  
behoeftes van mijn ego?

misschien kan ik jou enkel liefhebben  
en vrijlaten, indien en voor zover  
jij binnen de wensen en grenzen  
van mijn nodig hebbende ego blijft?

dat ik daarom boos word als jij je  
buiten de grenzen van mijn ego begeeft?

maar is dat dan wel liefde?  
of is dat ego vermomd als liefde?

waar houdt liefde op en begint ego?  
waar overlappen zij elkaar?

liefde zelf eist toch niks?  
heeft toch niks nodig?  
claimt niks, verlangt niks?

liefde zelf wordt  
nimmer boos... zij straalt  
enkel in haar eigen licht

toch?

wat in mij wordt er eigenlijk  
boos als jij vanuit eigenliefde  
kiest voor wat jij nodig hebt  
en voor wat jou blij maakt?

als er enkel liefde is tussen  
 jou en mij, en als ik werkelijk  
 van alles in jou hou, word ik  
 toch juist blij als jij iets doet  
 wat jou vreugde geeft, zelfs als  
 ik geen deel uitmaak van die  
 vreugde?

dát is toch echte liefde?  
 en al het andere is toch ego?

of moet jij van mijn ego een  
 gehoorzamende kloon zijn van  
 mijn verlangens, projecties,  
 conditioneringen, kaders en  
 andere innerlijke tekorten?

dat ik jou enkel liefheb  
 indien en voor zover jij  
 mij geen pijn doet?

is dat wel volwassen?

neem ik dan wel mijn  
 verantwoordelijkheid?

dump ik mijn eigen  
 onvermogen om wérkelijk  
 lief te hebben dan niet bij  
 jou, waardoor ik jou onvrij  
 en vleugellam maak?

als jij mij bot afwijst, is het  
misschien nog wel logisch  
dat mijn ego opspeelt

en als jij telkens enkel en  
alleen voor jouw eigen geneugten  
gaat, en mij aan mijn lot overlaat  
is het eveneens begrijpelijk dat ik  
daar op een gegeven moment  
genoeg van heb

maar als jij mij vanuit een  
liefdevolle, empathische  
verbinding duidelijk maakt  
dat jij nu even voor jouw  
eigen behoeften kiest  
dat die behoeften geen  
afwijzing van mij betekenen,  
en dat jouw liefde voor mij  
onverminderd groot is,  
is er voor mij eigenlijk geen  
reden om boos of verdrietig  
te worden

kortom, als jij mij permanent  
koestert en liefhebt in de  
veiligheid van onze liefde  
ook als jij niet bij mij bent

dan dien ik gewoon op eigen  
benen te staan, zoals ik dat  
óók deed voordat ik jou  
leerde kennen

dan dien ik mijzelf alle liefde  
te geven die ik nodig heb  
op de momenten dat jij  
niet bij mij bent

en als jij mij vanuit jouw  
geopende hart ook alle ruimte  
en vrijheid geeft die ik fijn  
vind en nodig heb, dan is  
dat toch juist een prachtige  
uiting van liefde?

jouw liefde is dan in verbinding  
met alles in mij, dus laat mij  
dan ook met alles in jou in  
verbinding zijn en blijven

... liefdevol, zacht, begripvol...

dan laten wij elkaar vanuit  
die liefdevolle verbinding los  
gunnen elkaar vanuit onze  
geopende harten al het mooie  
fijne en liefdevolle... om een  
tijd later weer in liefde samen  
te komen en samen te smelten

liefde is verbinding  
als er verbinding is  
is er liefde  
en als er liefde is  
is er verbinding



dan zijn wij liefde  
dan zijn wij verbonden

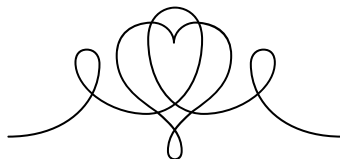
dus eigenlijk vraag ik je  
enkel om écht in verbinding  
met mij te zijn... deel alsjeblieft  
wat er in jou leeft... waar je staat  
wat je nodig hebt, ook van mij  
waar je blij van wordt, of verdrietig  
inspiratie en weerstand ervaart

en laat mij ook voelen dat je om  
mij geeft... dat je interesse hebt  
in mijn harts- en zielezaken... dat je  
mij waardeert, liefhebt en bemint  
en dat jij het fijn vindt om met  
enige regelmaat met mij  
en heel dichtbij mij  
in mijn armen te zijn

als ik die verbinding voel en ervaar  
lieverd, is alles goed en oké voor mij

dan kan ik je alles geven  
dan kan ik je alles gunnen  
dan kan ik je loslaten  
dan kan ik je wérkelijk liefhebben

omdat ik dan weet, voel en ervaar  
dat wij in de liefde verbonden zijn



# HET GROOTSTE GEHEIM

.....

sinds ik weet wie ik ben  
zie ik in de spiegel andere ogen  
het is net of ik vroeger  
door mijn hersens werd bedrogen

niet dat ik kleurenblind was  
maar misschien wel zieledoof  
dat ik alles wat mijn onechte ik niet wilde horen  
gemakshalve óók van mijn netvlies schoof

met de ogen der verwachting  
keek ik toen van buitenaf  
en zag slechts mijn gewenste 'ik'  
besef ik mij nu achteraf

het vanzelfsprekende plaatje  
zag ik destijds overal weerkaatsen  
dat ik leefde in gevangenschap  
kon en wilde ik niet plaatsen

met mijn zintuigen creëerde ik  
een onechte werkelijkheid  
stekeblind en stokdoof was ik  
de weg behoorlijk kwijt

vast in een gloedvolle toekomst  
na een geconditioneerd verleden  
zag ik in geen enkele spiegel  
‘mijn’ ogen in het heden

rollen, plaatjes, dogma’s  
en andere illusoire zaken  
mijn ware zelf kón mij in die jaren  
simpelweg niet raken

ik klampte mij vast aan schimmen  
aan alle uiterlijke schijn  
want naar binnen gaan  
vond mijn ego niet zo fijn

mijn ego gebod: ga op in rollen  
voldoe aan andermans wensen!  
door slaafs te volgen, begroef ik volkomen  
mijn eigen grenzen

mijn kompas vloeide voort  
uit gefabriceerde ‘buitenkantgedachten’  
terwijl mijn hart en ziel  
in mijn levensleegte zaten te wachten

verblind... door eigen keuzes  
kon ik mijn waarheid niet zien  
dat ik niet hield van mijzelf  
beaam ik nu bovendien

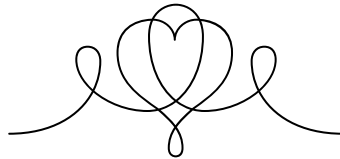
maar op een dag gebeurde het  
ineens zag ik mijn échte ogen  
in dát ondeelbare moment  
is al mijn leegte heen gevlogen

ik keek in de spiegel en zei:  
"wees welkom... wat ben je prachtig  
leef in liefde en vrede  
wees altijd jezelf, wees waarachtig"

nu hoef ik nooit meer te vluchten  
niet langer een ander te zijn  
mijn ogen stralen helderheid  
weg is de zwijgende zielepijn

van het leven doorgrond ik  
veel geheimen  
al kan ik de wereldse zaken  
nog steeds niet rijmen

maar het grootste geheim  
werd daarin de spiegel prijsgegeven  
hou écht van jezelf!  
alleen dan leef jij jouw eigen leven!



# LIEFDE

.....

liefde is niet iets wat je voelt  
hebt, zoekt of wilt

liefde is iets wat je al bent  
sinds jouw eerste adem teug in dit leven

het is de kern van wie jij ten diepste bent  
ook al ben je dat misschien vergeten  
of (deels) kwijtgeraakt

liefde is geen object dat je kunt hebben of bezitten

liefde heeft ook niets met een ander iemand te maken  
want dat zou betekenen dat er geen liefde meer is  
als die ander ineens weg is

liefde is onze natuurlijke zijnstoestand  
het is de universele 'state of mind' van de ziel

liefde wordt kapotgemaakt door ons denken  
want onze 'mind' verzint makkelijk 1.000 redenen  
waarom wij geen liefde kunnen 'zijn' en waarom  
wij onze liefde niet aan de ander kunnen geven

liefde kent 1.000 vormen en 1.000 uitingen  
met ieder mens die jou dierbaar is  
heb jij een unieke liefdesband

liefde is speels, creatief, zacht, stromend,  
sprankelend, tintelend, kalm, extatisch, spiegelend,  
confronterend, brandend, verbindend, oordeelloos,  
wild, helend, dienend, hemels, aards en zalig

liefde vergt aandacht, bewustzijn, oefening en discipline  
totdat jij werkelijk liefde 'bent'... want dan stroomt  
de liefde volautomatisch

liefde vraagt ook om waarheid... waarheid en liefde  
zijn de twee kanten van dezelfde medaille  
leer de waarheid kennen en jij zult liefde 'zijn'

wie in de waarheid groeit, groeit evenzeer  
in de liefde (en andersom)

wie liefde 'is', voelt eigenliefde  
dat is een universele wet van het bewustzijn

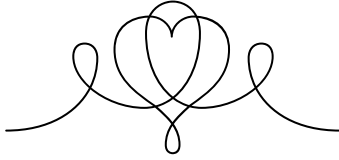
wie in liefde en waarheid 'is', leert God kennen  
dat is de mystieke kant van liefde

liefde en angst zijn communicerende vaten  
laat jouw angsten een voor een los  
en je zult in jezelf steeds meer liefde ervaren

liefde 'zijn' is het grootste cadeau  
dat jij jezelf kunt geven

liefde 'zijn' kan enkel in het hier en nu  
ook dat is een universele wet van het bewustzijn

wees liefde... en je bent volmaakt gelukkig



# DE INNERLIJKE BRUILOFT

.....

om in liefde te kunnen leven  
dien jij jezelf eerst jouw waarheid te geven  
liefde en waarheid hebben een symbiotisch bestaan  
zij zijn onze innerlijke zon en maan

wie zijn waarheid van binnen ontkent  
heeft de ware liefde óók nog niet gekend  
waarheid en liefde kunnen tot wijsheid bloeien  
als jij jezelf van binnen doet gloeien

niet in het hoofd... maar in het hart  
voorbij het denken... voorbij de smart  
achter de gedachten... daar vór voorbij  
ver voorbij de rationele brij

voorbij doelredematies, illusies en de innerlijke nevel  
voorbij angst, ego, jaloezie, onzekerheid en wrevel  
voorbij conditioneringen en verwachtingen  
voorbij de materie en andere oppervlakkige dingen

waar mannelijk en vrouwelijk elkaar ontmoeten  
waar lief en leed elkaar vreugdevol begroeten  
waar yin yang wordt... en yang yin  
waar alles helder wordt... ontstaat de zin  
waar overvloed ruist, eenheid woont en vrede is  
op die plek komt er een einde aan alle gemis



op het punt waar al het denken stopt  
waar niets wordt ontkend of opgekropt  
dáár ontmoeten waarheid en liefde elkaar  
dáár vormen zij het mystieke paar

op die plek vindt de innerlijke bruiloft plaats  
dáár wordt heel het leven 18-karaats  
het is de plek waar God bestaat  
waar jouw hart zich in Gods liefde en Gods waarheid baadt

wie die plek in zichzelf heeft gevonden  
geeft de boodschap door... onomwonden  
de ziel jubelt... het hart zingt  
het Zelf heeft zich omringd

met de kern van het bestaan  
de zoektocht is gedaan  
voor altijd is er vrede, liefde, balans en rust  
op die plek heb jij jouw Goddelijke Zelf wakker gekust



# AL-ÉÉN

.....

ik kwam alleen, ik ga alleen  
toch ben ik nooit alleen

ik ben Al-één met het Al  
dat altijd was... is... en wezen zal

vervuld van alle volheid  
ga ik door het leven  
vervuld van alle rijkdom  
die mij is gegeven

van alle overvloed  
die blijft komen  
van de liefde  
die blijft stromen

duisternis wordt licht  
vederlicht... verlicht  
nooit meer gezwicht

het Al en ik zijn één  
nooit meer alleen

in liefde verbonden  
heel en ongeschonden

ga ik door ruimte en tijd  
mijn hart verblijd

van de hemel en de aarde  
leert het Al mij de waarde

met mijn hart open  
met mijn ogen open  
is de leegte volgelopen

mijn hart gevuld  
mijn ziel gevuld  
totaal vervuld

afscheidingen vervagen  
heel zijn de dagen  
nooit meer vragen  
nooit meer klagen  
enkel liefde dragen  
liefde opgeslagen  
innerlijk welbehagen

in liefde Al-één  
verbonden én alleen  
blijf ik hier  
en ga ik heen

ik kwam alleen, ik ga alleen  
toch ben ik nooit alleen

ik ben Al-één met het Al  
dat altijd was... is... en wezen zal



# VRIEND

.....

er woont in mij een lieve bekende  
die zacht is als het buiten stormt  
die mij koestert en omarmt  
die mij tot 'mij' heeft gevormd

ik mag altijd bij hem schuilen  
hij troost mij in diep verdriet  
een beter gezelschap dan mijn vriend  
is er eigenlijk niet

als ik bang ben, brengt hij licht  
als ik twijfel, geeft hij kracht  
het meest bijzondere is  
dat hij nimmer iets verwacht

hij aanvaardt alles in mij  
heeft nooit een oordeel  
zelfs niet als ik faal  
of als ik met mijn lot speel

mijn liefdevolle vriend  
kan best pittige woorden spreken  
maar door zijn liefdevolle aanwezigheid  
voelt het nooit als preken

zijn klanken zijn een mantra  
zijn woorden de zomerwind  
zijn ogen bakens van licht  
ik word door hem bemind

hij ziet de kleuren van mijn ziel  
 voelt mijn waarheid haarfijn aan  
 het is net alsof hij in  
 mijn schoenen is gaan staan

mijn vriend kent mijn vreugde  
 wij lachen samen heel wat af  
 gaan dijenkletsend door de dagen  
 vinden elkaar volkomen maf

ik laat hem nooit vallen  
 hij blijft altijd aan mijn zij  
 ik laaf mij aan zijn bron  
 hij kent alles van mij

hij is mijn hogere Zelf  
 hij en ik zijn één  
 volmaakt onsplitsbaar  
 gaan wij altijd samen heen

al vele levens verenigd  
 ook nu... door dun en dik  
 is hij mijn innerlijke reus  
 mijn wijze, lieve ik

ik weet dat hij er altijd is  
 dat hij mij nooit zal verzaken  
 en mij door alle eeuwen heen  
 liefdevoller wist te maken

als ik leef in het verleden  
 brengt hij mij naar het heden  
 als ik vloek of kwaad spreek  
 spreekt hij over innerlijke vrede

hij woont in mijn hart  
terwijl ik leefde in mijn hoofd  
maar tot voor kort heb ik zijn hartelijkheid  
zelden geloofd

ik leefde in gedachten  
meer dan 1.000 in getal  
meer dan 1.000 illusies  
brachten mij ten val

en wie ving mij toen op?  
wie stond er voor mij klaar?  
met zijn vangnet van liefde  
was mijn vriend natuurlijk daar

mijn steun, goeroe, engel  
lachebek en kameraad  
nee... spreek over mijn vriend  
altijd goed en nimmer kwaad

ik het aardse, hij de hemel  
ik mijn lijf, hij mijn geest  
ik afgescheiden, hij verbonden  
samen altijd heel geweest

ik de denker, hij de liefde  
ik de mens, hij mijn God  
ik de doener, hij bezinning  
ik de drenkeling, hij het vlot

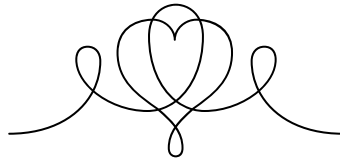
ik de vis, hij het water  
ik de vogel, hij de lucht  
nadat ik uit het ei kroop  
leerde hij mij mijn eerste vlucht

hij leerde mij het leven  
hij leerde mij vertrouwen  
ik begon het pas te ervaren  
toen ik van hem ging houden

pas toen ik mij overgaf  
mij door zijn liefde liet leiden  
kon ik mij van alle tweestrijd  
van al mijn angsten bevrijden

al mijn strijd is heengegaan  
hij is mij... en ik ben hem  
hij spreekt nu mijn woorden  
ik ben nu zijn stem

zo binnen... zo buiten  
zo boven... zo 'benee'  
volkomen één  
niet langer twee



# HEEL SOMS

.....

meestal niet, dan dender ik door  
 met mijn leven, met de dagen  
 dan ben ik bezig, zo gehaast  
 met doen en zelfs met jagen

ik werk alsmaar harder  
 geef mijzelf een reden  
 waarom ik overal geluk zoek  
 behalve in het heden

met een lat die hoog ligt  
 ieder jaar weer hoger  
 ben ik een vis die droog ligt  
 ieder jaar weer droger

soms, heel soms, niet vaak  
 dan bloeit er iets in mij  
 dan straalt en gloeit ik  
 loop ik mijn eigen 'ik' voorbij

er komen losse eindjes samen  
 in een allesomvattend gevoel  
 dat ik zo bedoeld ben  
 als u begrijpt wat ik bedoel

dan ben ik wie ik wezen wil  
 mijn kracht ontstaat uit rust  
 het is net of ik door mijn ziel  
 wordt geknuffeld en gekust



alles klopt en het voelt lekker  
geluk maakt mij dan vederlicht  
op die momenten zweef ik  
zonder last, zonder gewicht

het is haast niet te beschrijven  
het paradijs bestaat dus toch!  
ik ben voorbij mijn grenzen  
van waar ik altijd wezen mocht

's ochtends gaat mijn wekker  
het gevoel is weer voorbij  
ik sluit weer netjes aan  
in de oneindig lange rij

van mensen die niet stoppen  
die doorgaan in het gewoel  
maar ik zeg: verdorie!  
ik wil terug naar dat gevoel!

dan moet ik echter wachten  
door de keuzes die ik maak  
tot ik min of meer toevallig  
weer in die toestand geraak

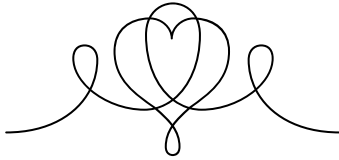
de stal heb ik onlangs geroken  
mijn thuis is niet waar ik nu ben  
ik wil 'mijn' leven gaan leiden  
met de 'ik' die niet lijkt op hen

ik zal mijn keuzes maken  
wat het ook kost of brengt  
het leven is geen slappe thee  
met lauw water aangelengd

wat ze ook zeggen  
wat ze ook doen of laten  
of ze me nemen zoals ik ben  
of ze van mij houden of mij haten

vanaf vandaag ga ik leven  
vol passie, kracht en vuur  
zoals ik wil en ik bedoeld ben

AUTHENTIEK, ORIGINEEL EN PUUR



# DÁÁR IS LIEFDE

.....

waar de tijd verdwijnt  
en ruimte oplost  
ik slechts ademend  
in het moment  
aanwezig ben  
en vrijheid  
komt en gaat  
in vrijheid

waar mijn essentie mij  
door mijn zelfgekozen  
ervaringen heen laat gaan  
puur, zuiver en onbevangen  
om pas daarná te voelen  
en te denken wat die  
ervaringen met mij doen

waar mijn geopende hart  
liefde is... liefde geeft  
én liefde ontvangt  
en ik mij liefdevol  
verbonden weet  
met Al-dat-is

waar mijn bewustzijn  
mij in het hier en nu  
aanwezig laat zijn  
bewust  
liefdevol  
verbonden  
deelnemend  
én waarnemend

waar gedachten en  
gevoelens er allemaal  
mogen zijn... zonder dat  
ik aan hen gehecht ben  
en zij mijn gemoed niet  
bepalen

waar ik moedig ben  
en trouw aan mijzelf  
en ik mij mild en  
liefdevol met mijn  
eigen wensen en grenzen  
én met die van de ander  
verbind

waar mijn zintuigen  
én mijn hoofd  
dienstbaar zijn  
aan mijn liefdevolle  
geopende hart

waar mijn dagelijkse  
bezigheden mij vervullen  
verheffen en bezielen  
en ik in hen dienstbaar  
bijdraag aan de wereld  
in balans

waar de ander en ik  
elkaar zien, horen en  
erkennen, en wij  
gezamenlijk ervaren  
delen, leren, groeien  
inspireren en creëren

waar geven en  
ontvangen in  
balans zijn  
en verbinding  
en compassie  
de lucht vullen

waar alle 7 miljard  
geloven, gezindtes  
stromingen, waarheden  
innerlijkheden  
uiterlijkheden  
overeenkomsten  
én verschillen  
in harmonie  
op hetzelfde  
kussen  
samenkomen

waar het verleden is  
geweest, doorleefd  
én aanvaard, hoe  
pijnlijk, onveilig  
en bitter ook... en  
waar de toekomst  
een onbevangen  
vrije ruimte vol  
mogelijkheden is

waar een gematigde  
hoeveelheid materieel  
bezit dienstbaar is aan  
het welzijn van de ander  
mijzelf én het grote  
geheel

KORTOM... WAAR DE  
GEEST VAN HET HART  
LEIDEND IS

dáár is liefde  
dáár is bewustzijn  
dáár is het licht  
dáár is 'spirit'  
dáár is God



ik weet dat ik prachtig, krachtig en mooi ben...  
en ik zie de ander ook in al zijn  
schoonheid, pracht en kracht

ik zie de ander ook met al zijn fouten  
onvolkomenheden en hiaten  
en zal hem daarin niet veroordelen...  
want als ik dat doe  
veroordeel ik diezelfde zaken in mijzelf

moed, liefde en vertrouwen zijn mijn fundamenten...  
daardoor overwin ik tegenslagen  
kan ik bergen verzetten

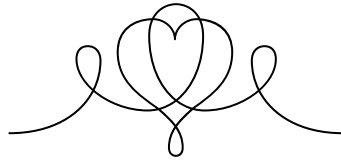
rust, reflectie en ontspanning  
zijn de kurken waarop ik drijf...  
ik zorg goed voor mijn lichaam en mijn geest

ik werk vanuit mijn bezieling  
zet mij in voor mijn eigen geluk  
het geluk en welzijn van anderen  
en de betere wereld

ik voel... ik voel... en ik voel...  
mijn gevoel, geweten en intuïtie  
vormen gezamenlijk de vertrek-en eindpunten  
van mijn leven

mijn verstand stel ik in dienst van mijn hogere zelf...  
mijn verstand is enkel een beperkende kracht  
als ik écht voel dat iets niet logisch  
raadzaam of verstandig is

ik volg niet langer...  
vanaf NU ben ik de leider van MIJN leven  
langs deze weg wordt mijn leven een kunstwerk  
ik leef in liefde... en ik maak mijzelf vrij en blij







**Frank Janse**

**De zin van jouw bestaan**

NLP en non-dualiteit

176 bladzijden, paperback

ISBN 978-90-817479-0-5 / NUR 770

Wat is de zin van ons bestaan? Een vraag die een ieder van ons zich wel eens stelt. Zingeving houdt alle mensen bezig. Soms is het lastig het leven meer betekenis te geven. Vooral in een leven vol met problemen en teleurstellingen. Het valt niet mee om de abstracte vragen op het gebied van zingeving concreet en tastbaar te maken. Frank slaagt erin beide op een zeer toegankelijke wijze bij elkaar te brengen. Een bijzonder goed gelukte samensmelting van Oosterse filosofie en Westerse psychologie.

Dit boek verrast je met een ander perspectief op de wereld waarin jij denkt te leven. Het geeft duidelijke antwoorden op essentiële vragen. Wie ben ik? Wat is mijn rol en doel in dit leven? De inzichten die je via dit boek krijgt, bieden je een kans op meer vrijheid, geluk, een hogere kwaliteit van leven en innerlijke rust. Het brengt je dichter bij jezelf. Dit boek is de volgende stap op het pad van jouw persoonlijke ontwikkeling. Uiteindelijk ontdek je wat je in essentie bent, altijd al was en altijd zal zijn. Het is de sleutel tot waar geluk.

Eric Schneider in het voorwoord: "Een aanrader voor een ieder die zoekt naar meer modern geformuleerde spirituele inspiratie!"

Verkrijgbaar in de boekhandel en via **[www.uitgeverijbewust-zijn.nl](http://www.uitgeverijbewust-zijn.nl)**



**Eric Schneider**

**Naar het hart van communicatie**

NLP en spiritualiteit

232 bladzijden, paperback

ISBN 978-90-817479-2-9 / NUR 728

Wat is het geheim van het 'spirituele succes' van de mystici en grote leraren? Wat kunnen we door middel van NLP (neuro- linguïstisch programmeren) van deze mystici en leraren met hun hoge spirituele en emotionele ontwikkeling leren om onze eigen spirituele intelligentie drastisch te verhogen?

Dit boek beschrijft NLP niet, zoals de meeste boeken, uitsluitend als een psychologische technologie, maar als een levenshouding. Niet als een doel, maar als een middel. Een effectief, elegant en efficiënt middel tot bewustzijnstransformatie. Het is een manier van denken en communiceren die ons leert te leren van anderen, het andere en van onszelf. Dat versnelt onze spirituele ontplooiing en zelfrealisatie. Los van alle ideologische, theologische en religieuze beschouwingen en formuleringen. Door toepassing van NLP wordt spirituele ontwikkeling toegankelijker en krijgen we duidelijk een praktisch antwoord op vragen zoals:

- wat is loslaten?
- hoe komen we los van onze neiging tot oordelen?
- wat is liefde precies?
- hoe kunnen we liefde ontwikkelen en vrij worden van angst?

Als spiritualiteit de ontwikkeling van liefde is, dan is NLP een weg van liefde. Dat is de essentiële boodschap van dit boek.

Verkrijgbaar in de boekhandel en via **[www.uitgeverijbewust-zijn.nl](http://www.uitgeverijbewust-zijn.nl)**



**Bonnie Bessem**

**Onderweg naar verlichting**

280 bladzijden, paperback

ISBN 978-90-817479-4-3 / NUR 728

In dit boek neemt Bonnie de lezer mee op haar eigen ontwikkelingspad. Ze beschrijft concreet en met humor de vier belangrijkste uitdagingen die wij als mens tegenkomen in ons leven. Daarbij maakt zij dankbaar gebruik van de lessen en inzichten die zij de afgelopen jaren zelf heeft opgedaan. Het boek bevat een schat aan praktische informatie en inzichten.

Tijn Toubert schrijft in het voorwoord van dit prachtige boek: Bonnie spreekt uit eigen ervaring en dat maakt dit boek zo puur, eerlijk en overtuigend.

Bonnie Bessem (1968) is psychologe en spiritueel coach. Bonnie schrijft om mensen te inspireren, aan het denken te zetten en te ondersteunen. In deze tijden van zorgen en verandering brengt dit boek praktische oefeningen om het denken tot rust te brengen en biedt inzichten om meer bezielde te gaan leven. Het boek is een prachtige combinatie tussen de psychologie en de hedendaagse spiritualiteit.

Verkrijgbaar in de boekhandel en via **[www.uitgeverijbewust-zijn.nl](http://www.uitgeverijbewust-zijn.nl)**



**Mario Borzić**

**Leven als dit**

De wijze en de dwaas op zoek naar het geopenbaarde geheim

150 bladzijden, paperback

ISBN 978-90-817479-5-0 / NUR 728

De wijze en de dwaas gaan op zoek naar het geopenbaarde geheim. Dit boek staat in het teken van de grootste schat in ons leven. En waar kan zij anders wonen dan in het hart van het leven zelf? Dit boek helpt je jouw ogen te sluiten en die van je hart te openen. Samen met de auteur ga je op reis om de schatkist te vinden. Tijdens je zoektocht word je vergezeld door de wijze en de dwaas die zowel in de schrijver als in jou wonen.

Tijdens je ontdekkingsreis wordt je de spiegel voorgehouden. Ben je dapper genoeg om in de spiegel van je eigen ziel te kijken? Dan ben je wellicht klaar om deelgenoot te worden van het geopenbaarde geheim...

Verkrijgbaar in de boekhandel en via **[www.uitgeverijbewust-zijn.nl](http://www.uitgeverijbewust-zijn.nl)**

# DÁÁR IS LIEFDE

DÁÁR IS LIEFDE verdiept in gedichten en korte verhalen het liefdevolle landschap van het hart en de liefde. Aart van Wijk toont de lezer hoe het hartsbewustzijn, met de liefde als grondtoon, ons leven verrijkt en vervult.

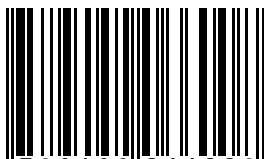
Liefde geven en liefde ontvangen vormen samen het diepste verlangen van de mens. Toch is de mens lang niet altijd even gelukkig in de liefde. De helft van de relaties sneuvelt en veel mensen zijn onvrijwillig single. Zowel in relaties als in de maatschappij zijn strijd en conflicten aan de orde van de dag.

Goed beschouwd kennen we de liefde amper. De liefde is nog steeds een groot mysterie. We zijn bang voor de liefde en onmachtig in de liefde. Dat komt omdat ons ego niet liefdevol is en niet op waarheid is gericht.

Liefde raakt de kern van ons bestaan. Daarom deinzen wij met regelmaat voor haar terug. Aart van Wijk deinst niet terug; hij ontdekt de liefde voor ons in al haar lagen en facetten.

**LIEFDE ZIJN IS ONZE  
GROOTSTE VERVULLING**

ISBN 978-94-92066-00-8



9 789492 066008



Aart van Wijk (1964) is dichter, schrijver, blogger, hartscommunicator, zielsverbinder en liefdesbrenger. Hij verzorgt inspirerende lezingen en workshops. Enkele reacties op zijn gedichten:

"Het is jouw kracht feilloos onder woorden te brengen wat velen van ons voelen en weten, maar vaak onbewust. Jij weet aan de oppervlakte te krijgen, waar velen mee worstelen, maar hun vinger niet op kunnen leggen."

"Jij schrijft op een manier die ontroert, inspireert, kalmeert, moed en vertrouwen geeft. Jij laat mij voelen wat er werkelijk toe doet en waardoor we met elkaar verbonden zijn."



**Uitgeverij Bewust Zijn**