

## Voorwoord

Ik hou van dit boek. Toen ik het net had geschreven, hield ik ervan omdat het hét 'hoe te helen'-boek was waarnaar ik zolang had gezocht. Door een verrassend verloop van omstandigheden, ingeleid door een praktijkgericht, krachtig proces van persoonlijke heling met behulp van de Akasha kronieken, waarbij ik gebruikmaakte van het Pathway-gebed, belandde ik op een plek van solide zelfwaardering, respect voor anderen en eerbied voor de totale planeaire ervaring. Dit zorgde ervoor dat het gevoel dat ik de gevangene was van mijn beperkingen en wonden veranderde in een gevoel van bevrijding, doordat ik de heilige aard van mijn ervaringen omarmde. Dat was zeker niet wat ik in eerste instantie had verwacht! Nu, vijf jaar na deze oorspronkelijke bevrijding, hou ik nog meer van het materiaal, nu dit het fundament geworden is van de spirituele principes en oefeningen waarop mijn hele werk is gebaseerd.

In de begintijd van de New Age was ik nogal verward doordat ik de nieuw ontwaakte werkelijkheid in oude patronen wilde inpassen. Een volmaakt mens worden leek het doel van heling: zó zou ik de lastige aspecten van mijn menselijke ervaringen kunnen overstijgen of eraan kunnen ontvluchten! Was ik eenmaal volmaakt, dan zou ik met alle plezier anderen willen helpen! Gelukkig heb ik geleerd dat het doel van heling is: het vrij laten komen van de onvoorwaardelijke liefde die in de kern van ons wezen ligt, zowel voor onszelf als voor anderen. De reis die wij als mens maken, geeft ons de kans om de goddelijke vonk in en buiten onszelf te ontmoeten en omarmen. Gelukkig gaat het er in het leven uiteindelijk niet om dat we een menselijk idee van perfectie bereiken, maar dat we ons onvolmaakte zelf toestaan om lief te hebben en geliefd te worden.

De ontwikkeling die in dit boek beschreven staat, is geworteld in de spirituele beoefening van onvoorwaardelijke zelfliefde. Dit radicale begrip verwoordt onze persoonlijke behoefte aan de ervaring van totale acceptatie. Deze tijd, een tijd van ongekende spirituele mogelijkheden voor seculaire mensen, vraagt om hulp en begeleiding bij de uitdagende verschuiving van het *idee* van zelfliefde naar de *ervaring* van onvoorwaardelijke zelfliefde. De hulp en begeleiding die ik vond in mijn Akasha kronieken en in het gebruik van het Pad van het Gebed, stimuleerden mijn persoonlijke verandering. Inmiddels heb ik deze verandering waargenomen in duizenden van mijn leerlingen, die deze methode moedig hebben aangepakt.

De ideeën en thema's die ik aanreik variëren van beseffen dat jij – degene die je nu bent – de eerste en beste keuze van je ziel bent, tot het besef dat iedereen werkelijk altijd zijn best doet, en alle gevolgen die deze waarheid met zich meebrengt voor ons dagelijks leven. Met behulp van deze nieuwe basis voor de relatie met onszelf en anderen kunnen we positieve bijdragen leveren aan de wereld waarin wij leven. De bedrieglijk eenvoudige Verheffingsmatrix in ieder van ons, bestaande uit dankbaarheid, genade en vrijgevigheid, spoort ons aan om boven de alledaagse beproevingen uit te stijgen en onze wereld te overgieten met het oneindige innerlijke licht van genade, terwijl we gewoon ons dagelijks leven leiden.

Zou het kunnen zijn dat je dit leest omdat nu jouw moment is? Dit leven is uniek. Hier volgt een methode waarvan bewezen is dat hij werkt voor de persoonlijke, spirituele heling die je nodig hebt en verdient. Naarmate je vrijer wordt doordat je je oude ideeën, patronen, pijn en verdriet loslaat en je goddelijke potentieel meer aanspreekt, zal deze methode je steunen en voeden, terwijl je de doelstellingen van je ziel in je leven vorm weet te geven en je je lotsbestemming volgt.

Ik wens je veel liefde en alle zegen,  
Dr. Linda Howe

## Een helende reis

In mijn eerste boek, *De Akasha kronieken – het archief van de ziel*, beschreef ik het kronkelpad dat me bij de kronieken bracht. Ik begon met vurig bidden. Ik smeekte God me te vertellen waarom ik ondanks mijn perfecte leven – succes op school, een goede baan en een mooi appartement – zo ontzettend ongelukkig was. Mijn gebed werd bijna onmiddellijk beantwoord op een manier die ik totaal niet had verwacht. Het kwam niet als een antwoord op mijn vraag, maar ik belandde in een toestand van volstreekte stilte. Zonder dat ik erom vroeg of ooit zoiets had overwogen, kreeg ik een directe, diepe ervaring van eenheid, van de onverbreekelijke verbondenheid tussen mijzelf en alle andere dingen, zowel de zichtbare als de onzichtbare. Voor het eerst in mijn leven voelde ik me bevrijd van die altijd aanwezige, innerlijke stress.

Nu wist ik zonder enige twijfel dat God bestaat en ik kon voelen dat God me kende, liefhad en zelfs aardig vond zoals ik was. De ervaring duurde slechts enkele minuten, maar het was een openbaring.

Het moment ging voorbij en dankzij die glimp van God ging ik verder op zoek. Ik wilde de ervaring opnieuw krijgen om de diepe emotionele wonden waar ik al zo lang mee rondliep te helen. Eerst zocht ik God op de traditionele plekken: in kerken en tempels. Daarna verdiepte ik me in de archetypische symbolen van de tarot. Op een dag zat ik tegen mijn zin in een sjamanistische drumcirkel, maar ondanks dat raakte ik in een trance en kwam ik in een andere dimensie terecht. Na deze ervaring wilde ik alles weten over de leer en rituelen van de sjamanen. Maar pas

toen ik kennismaakte met de Akasha kronieken kwam ik echt thuis, thuis bij mijn ziel en mijn ware Zelf.

Hier eindigde mijn persoonlijke verhaal in mijn vorige boek. Het werd slechts gevolgd door een korte schets waarin ik vertelde hoe ik leraar werd op het gebied van de Akasha kronieken en hoe mijn manier van onderricht zich ontwikkelde. Maar dat is lang niet het hele verhaal. Ik wil er hier dieper op ingaan, omdat mijn verhaal verweven is met de heelwijze waarmee je kennis gaat maken. De heelwijze met behulp van de Akasha kronieken is zelfs het directe resultaat van mijn persoonlijke weg van heling.

Deze weg begon toen ik mijn eigen kronieken voor het eerst opende. Ik had van anderen gehoord hoe ze dit hadden ervaren en hun verhalen intrigeerden me mateloos. Ik wilde dit zelf ook kunnen. Daarom zat ik met enkele andere leerlingen in een kamer terwijl we de instructies van de leraar volgden. Vol verwachting vroeg ik me af hoe het zou zijn als ik mijn kronieken opende – als het me al zou lukken. Ik had de indruk dat de kronieken een heel esoterisch, verfijnd orakel waren en ik verwachtte dat het moment waarop mijn kronieken zich openden heel indrukwekkend zou zijn: een spektakel aan verschijnselen en gewaarwordingen. Misschien ook een elektrisch geknetter in mijn oren, lichtflitsen in onwerkelijke kleuren of zelfs een donderstem van de andere kant.

Onverwacht vervaagde de stem van de leraar. Mijn aandacht richtte zich naar binnen en ik kon mijn eigen innerlijke stem horen: de leraar in mezelf. Alles werd stil, het gekwetter van mijn geest en mijn onrustige emoties waren tijdelijk onderbroken. Binnen de diepe stilte die overbleef ervoer ik vrede, helderheid, geborgenheid en liefde. Ik werd overspoeld door golven van opluchting... tot ik me volledig gewonnen gaf.

Toen wist ik zonder enige twijfel dat mijn zoektocht naar het juiste spirituele pad geëindigd was.

De volgende fase van mijn spirituele ontwikkeling lag nu voor me open. Ik had een manier gevonden om contact te maken met een oneindige bron die mij op mijn spirituele oefenweg kon begeleiden. En dus begon ik aan mijn heilige reis naar heling. Zestien

jaar lang werkte ik ijverig in mijn eigen kronieken. Ik vond oplossingen voor problemen waarmee ik mijn leven lang had geworsteld en cultiveerde mijn eigen groei.

Hoewel ik al veel tijd op andere plekken had gezocht, had ik vanaf die eerste ervaring goede hoop dat ik eindelijk een manier had gevonden om de spirituele woestijn waarin ik al zo lang ronddoolde te doorkruisen en een diepe heling te ervaren. Het kwam geen moment te vroeg. Ik had echt hulp nodig bij het overwinnen van mijn angst en onrust. Ik moest minder afhankelijk leren worden van de goedkeuring en steun van anderen. Ik moest spiritueel volwassen worden, zodat ik stevig genoeg werd, voldoende verankerd in mezelf, om van anderen te kunnen ontvangen. Uiteindelijk moest ik een betrouwbare verbinding zien te vinden met de goddelijke energie in mezelf, zodat ik kon ontspannen en van het leven kon genieten.

Ik had altijd al behoefte gehad aan precies deze vorm van veerkrachtige spiritualiteit als steun in mijn leven en om kleine en grote uitdagingen mee aan te gaan. Een spiritualiteit waardoor ik trouw aan mezelf kon blijven, sterk kon zijn en deel kon nemen aan het leven. De Akasha kronieken leken het allemaal te bieden en naarmate het werk zich ontvouwde bleek dit ook zo te zijn. Welk probleem ik ook aanpakte, op welk moment ook: de kronieken lieten me nooit in de steek.

Ik was er niet op uit om een heelwijze te ontwikkelen en die met anderen te delen. Mezelf helen was mijn enige doel. Gaandeweg, zonder dat ik het in het begin zelf doorhad, werd er beetje bij beetje een volledige helingsmethode aan me geopenbaard: nuttige inzichten, oefeningen die ik kon doen, andere soorten 'huiswerk' en suggesties voor passende handelingen. Puzzelstukje na puzzelstukje vormde zich een tweestappenmethode van luisteren en handelen, en pas toen deze bijna klaar was, kon ik het geheel overzien en begreep ik wat ik in handen had. Door mijn werk met de kronieken was er een complete methode ontstaan die mij had geheeld en waarvan ik vermoedde dat zij zo krachtig was dat veel anderen er ook iets aan konden hebben.

Maar het duurde even voor ik dit doorhad. Tijdens mijn werk met de kronieken was ik volledig op mezelf gericht: op mijn eigen problemen, mijn pijn, mijn worstelingen en mijn zoektocht naar *praktische* oplossingen. Ik had eerder al veel diepe spirituele ervaringen gehad en daardoor kwam de nadruk die de kronieken op praktische wijsheid leggen vreemd over. Maar nuttige ideeën, suggesties en strategieën waren precies wat ik nodig had om overeind te blijven in mijn dagelijks leven. Spirituele inzichten kon ik hiervoor niet gebruiken, besepte ik, dus wat had ik er dan aan? Mijn uitgangspunt werd: de richting die de kronieken mij toont werkt en is betrouwbaar, en de leiding die ik ontvang is verstandig. Ik moest onder alle omstandigheden op deze leiding durven vertrouwen. Ieder onderdeel, ieder inzicht en ieder instrument dat ik aangereikt kreeg, zou iets substantieels bijdragen aan mijn helende reis.

In het begin paste ik de leiding die de kronieken boden toe omdat deze waarachtig overkwam. Maar steeds weer merkte ik dat ik precies kreeg wat ik nodig had. Steeds als ik dat wat ik had geleerd toepaste en de suggesties ter harte nam, voelde ik me beter. De nieuwe inzichten leidden tot zinvolle, haalbare handelingen die altijd positief uitpaktten. Dit gebeurde voortdurend, zowel in het groot als in het klein. Ik nam het gewaarzijn van het goddelijke dat ik had verkregen via de Akasha kronieken mee in het dagelijks leven en ik werd spiritueel gezien steeds volwassener.

Het was een dans vol nieuwe ontdekkingen. In het begin richtte ik een groot deel van mijn energie op de methode die ik gebruikte om toegang te krijgen tot de kronieken (het Pathway-gebed om Toegang te krijgen tot het Hart van de Akasha kronieken, zie Hoofdstuk 3). Maar toen er een relatie ontstond met mijn eigen spirituele autoriteit, verschoof mijn focus van de methode om toegang te krijgen naar de inzichten, leiding en wijsheid die beschikbaar waren gekomen *doordat* ik toegang had gekregen.

Om je kennis te laten maken met de manieren waarop de leiding van de kronieken zich kan manifesteren, wil ik een van mijn

diepste helende ervaringen met je delen, die bovendien een grote invloed had op enkele dierbaren om mij heen.

Mijn vader stierf een langzame, heel pijnlijke dood. Misschien heb jij ook weleens hulpeloos naast het lijden van een dierbare gestaan. De meedogende ruimte in de kronieken verlichtte me van het verdriet en de angst die ik voelde gedurende die zware periode. Dit was op zichzelf al een enorm en helend geschenk.

Maar ik bleef mij zorgen maken en zat met knopen in mijn maag over de manier waarop mijn broers en zussen met de situatie omgingen, zowel met de zorg voor mijn vader als met de emotioneel uitputtende situatie zelf. (In iedere knoop zat weer een knoop, en daarin weer een; ik ben het tweede kind van acht!) Ik wist precies wat ieder van hen te doen stond en voelde een grote drang om hun handelen te coördineren en dirigeren. Je kunt je waarschijnlijk wel voorstellen dat niet iedereen hierop zat te wachten.

De kronieken toonden een andere aanpak. Ze brachten me het inzicht dat al mijn broers en zussen het recht hebben om de dood van onze vader op hun eigen manier te ervaren. De kronieken lieten me niet alleen zien dat het voor mij ongepast was om de leiding te nemen, hen aan te sporen of zo mogelijk te inspireren – want eigenlijk wist ik niet wat voor hen het beste was – maar ook dat het onnodig was. Ik zag in dat wij allemaal een unieke relatie met onze vader hadden en dat het kwetsend en vernederend was om mijn zienswijze aan een ander op te leggen.

Maar het was niet makkelijk voor me. Niemand komt graag tot het besef dat zijn gedrag weleens kwetsend of vernederend kan zijn geweest. Maar na verloop van tijd werd dit me op een meedogende manier duidelijk gemaakt. Steeds als ik een sterke drang voelde om het gedrag van mijn broers en zussen te sturen, ging ik bij de kronieken te rade, en geleidelijk aan werd ik verlost van de angsten die onder deze onverwacht krachtige drang verborgen lagen. Ik kwam erachter en leerde erop vertrouwen dat iedereen voor zichzelf kan zorgen. De eerste keer dat ik met dit probleem de kronieken raadpleegde, werden de knopen iets min-

der gespannen. De keer daarop kwamen ze weer iets lossler en uiteindelijk losten ze volledig op om plaats te maken voor een gevoel van rust en vrede.

De onbetaalbare ontdekking dat al mijn broers en zussen hun eigen, rechtmatige manier van omgaan met mijn vaders dood hebben, raak ik nooit meer kwijt. Ik draag haar voor altijd met me mee. Dit bedoel ik met spiritueel volwassen worden.

Aan dit voorbeeld kun je zien dat werken met de Akasha kronieken soms ongemakkelijk kan zijn, ook al bevatten ze veel prachtige geschenken voor heling. Voor mij gold dit in het begin zeker. Toen ik me met de kronieken bezig ging houden, dook ik er blind en vaak in mijn eentje in. Ik kon niet uit ervaringen van mezelf of anderen putten. Er kwamen wel fantastische mensen op mijn pad die me door sommige passages heen loodsten, maar niemand liep de hele reis met mij op. Er was niemand die me kon vertellen hoe hij zou aflopen. Ik bleef doorgaan in wat voor mij vaak aanvoelde als duisternis, met net genoeg innerlijk licht om bij de volgende stap niet te vallen.

Geleidelijk aan ontwikkelde ik echter een relatie met de goddelijke aanwezigheid in mezelf – die onvoorstelbaar vervullend is – waardoor mijn leven veel minder een worsteling werd. Door steeds weer naar binnen te keren, leiding te zoeken, de raad toe te passen, ernaar te handelen en de resultaten waar te nemen, ben ik op dat deel van mezelf gaan vertrouwen. Met vallen en opstaan heb ik de aanwezigheid van het goddelijke, of God, leren herkennen en heb ik erop leren vertrouwen. En ik heb ontdekt dat dit vertrouwen de kern vormt van de helende kracht van de Akasha kronieken.

Mijn verhaal ontvouwt zich nog dagelijks, terwijl ik mijn inmiddels buitengewoon gewone leven leid. Ik heb heel veel ontdekt terwijl deze spirituele heelwijze zich verder ontwikkelde. Mijn belangrijkste ontdekking is dat de goddelijke aanwezigheid bestaat. Er is een grotere macht dan ik, die bevindt zich zowel in mij als buiten mij. De bewuste relatie met deze kracht betekent een



wereld van verschil voor de kwaliteit van mijn dagelijks leven en voor de relatie met mijn familie, vrienden en mezelf. Dit is de kostbare kennis die ik, tamelijk onverwachts, heb verkregen dankzij mijn verkenningen van de Akasha kronieken.

Tegenwoordig is mijn band met de essentie van het licht van de Akasha, de hartslag van het leven, de goddelijke werkelijkheid, heel solide. Ik weet dat dit licht er altijd al was: als ik wakker ben en als ik slaap, in goede en in slechte tijden, bij vreugde en bij pijn, als ik krijg waarnaar ik verlang en ook als ik dit niet krijg. Het leeft en is veerkrachtig en het heelt me. Mijn gewaarzijn van het goddelijke wordt voortdurend versterkt door mijn werk met de kronieken en ik weet dat het door oefening in kracht zal toenemen. Dit weet ik heel zeker. Ik hoop met heel mijn hart dat ook jij de diepe verbondenheid met en heling door de wijsheid en leiding van de Akasha kronieken zult ervaren. Nu zal ik deze heelwijze met je delen.

# Inleiding

Ik ben heel blij dat dit boek op je pad is gekomen. Het simpele feit dat je hier bent beland, zegt heel veel over je en over waar je in je leven staat. Iets in je – een por van je ziel – laat je weten dat *dit* het moment is om stappen te zetten op je queeste naar heling, om zo degene te worden die je voorbestemd bent te worden en om van het leven te kunnen genieten.

Als de ziel zegt dat het tijd is, dan is het ook tijd. Je beschikt over het vermogen en de wijsheid om deze aansporing van je diepste Zelf te kunnen horen en je beschikt over het gezonde verstand om ernaar te handelen. Dat is geweldig!

Je hebt een buitengewoon praktische, effectieve en opmerkelijk eenvoudige gids in handen, die je begeleidt op het pad naar spirituele heling. Deze heelwijze heeft mij uit een verpletterend gevoel van isolement gehaald en me een bewuste relatie met de goddelijke aanwezigheid gebracht. Dit is een heel specifieke heelwijze, dat geeft de titel al aan. We werken met de Akasha kronieken en gebruiken de wonden die we in ons leven opgelopen hebben om ons ware zelf te leren kennen en de volmaaktheid van onze ziel te ontdekken.

Deze aanpak werd mij in een periode van zestien jaar stukje bij beetje aangereikt. Dit was een tijd waarin ik authentieker wilde worden en meer wilde kunnen genieten van de relaties met de mensen in mijn leven. Ik wilde ook meer zin aan mijn leven geven zonder verstrikt te raken in de chaos van de wereld. De heelwijze die zich in de loop van de tijd ontwikkelde, vervulde al deze behoeften. Hiermee kon mijn vertrouwen in de goedheid van het leven groeien, waardoor ik mijn versleten manieren van han-

delen kon achterlaten en nieuwe, passender gewoonten kon aanleren. Ik vond een manier die mijn hartsverlangen om de illusie van controle op te geven ondersteunde en die me kon helpen me over te geven aan de weldadige kracht van het leven, zodat deze positieve kracht alle dimensies van mijn wezen kon transformeren.

Ik ontdekte dit pad van radicale verandering doordat ik de Akasha kronieken gebruikte als bekrachtigend, spiritueel oefenmateriaal. Terwijl ik de leiding die ik daarin ervoer volgde, werden mijn wonden getransformeerd, in plaats van obstakels werden ze instrumenten voor verbondenheid. Wat me tijdens mijn ontdekkingstocht het meest verbaasde, was dat ik de goddelijke aanwezigheid op een heel wezenlijke manier ontmoette *dankzij* en niet ondanks mijn problemen. Ik ontdekte dat mij niets, maar dan ook helemaal niets kon overkomen waardoor de goddelijke vonk in mij beschadigd zou raken of zou doven. Ik ontdekte ook dat de verbinding die ik met het goddelijke en het leven zelf heb onverwoestbaar is. Nu, stevig geworteld in dit fundament van kennis, voel ik me zeker genoeg om mijn leven zo vorm te geven dat het de waarheid van wie ik ben zo goed mogelijk weergeeft.

Inmiddels heb ik deze methode in cursussen, workshops en een-op-eensessies aan honderden mensen onderricht en weet ik uit eerste hand dat iedereen die deze oefeningen naar beste kunnen doet, geheeld wordt. Sommige verhalen zijn heel dramatisch, en in die verhalen is er sprake van een totale ommekeer van een slopende situatie. Andere zijn subtieler: het ontstaan van een groter zelfvertrouwen of welzijn, of verbeteringen binnen een heel belangrijke relatie. Iedereen die dit pad doelbewust en open inslaat, ervaart een bepaalde mate van positieve verandering: de transformatie van een toestand die ze al lang niet meer wilden, of een opening voor meer vreugde in hun leven. Ik ken wat dit betreft geen enkele uitzondering.

Vanuit spiritueel oogpunt is het het belangrijkste dat we de bron van onze pijn en ons verdriet onder ogen zien. Dit zijn de onvermijdelijke wonden die we gedurende ons leven vanaf onze

vroegste jeugd oplopen en die ons tot op de dag van vandaag beïnvloeden. Met behulp van de Akasha kronieken kunnen we onze relatie met deze wonden veranderen. Als we ze in het licht van de Akasha onderzoeken, zien we alle pijn en verdriet die we hebben ervaren – alle letsels die wij en anderen hebben veroorzaakt – als heilige mogelijkheden voor transformatie en als wegen om in contact te komen met de goddelijke werkelijkheid. En dat is ook precies wat ze zijn, zoals we later zullen ontdekken. We lopen deze wonden op in ons alledaagse leven op aarde, maar ze hebben tegelijkertijd ook een hoger doel. Onze menselijke ervaringen vormen de smeltkroes waarin we de onverwoestbare goddelijke essentie die de kern van ieder wezen vormt ontmoeten.

Als dit boek je aandacht trekt, is de kans groot dat je al op andere manieren naar heling hebt gezocht. Dat je tijd, geld en energie hebt gestoken in het zoeken naar verlichting van je huidige, fysieke, emotionele of mentale ongemakken, of een combinatie hiervan. De kennis en inzichten die je door je inspanningen hebt verkregen hebben je waarschijnlijk wel geholpen, maar niet getransformeerd: een aantal hevige of minder hevige ongemakken zijn gebleven. Dit komt niet doordat jij lui bent, geen verlichting van je pijn of verdriet verdient of onbewust problemen opzoekt in je leven. Het betekent alleen maar dat je tegen de grenzen van je menszijn bent aangelopen bij het zoeken naar oplossingen. De transformatie van je gekwetstheid vereist de bevrijding van beperkingen en hiervoor dien je toegang te krijgen tot de oneindigheid van het rijk van spirituele kracht.

Spirituele heling verschilt van alle andere modaliteiten, omdat ze het directe resultaat is van de verstevigde relatie met het goddelijke. Deze relatie verkrijgen we door een intieme relatie aan te gaan met ons diepste Zelf – een deel van onze ziel – en door haar vervolgens bewust steeds verder te ontwikkelen. Onze ziel heeft een voortdurend besef van zijn eenheid met de goddelijke natuur en ons diepste Zelf is de brug naar het goddelijke.

Door onze verwondingen lijkt het alsof we de voeling met dit diepste deel van onszelf, en dus ook met onze ziel, zijn kwijtge-

raakt. Maar hoe ver onze ziel ook van ons verwijderd lijkt, in wezen zijn we er onlosmakelijk mee verbonden. Bovendien blijft de ziel een oneindige bron van heling. De uitdaging is om alle vervormende filters van ingesleten patronen die het gevolg zijn van gekwetste gedachten en gevoelens op te ruimen, omdat deze voorkomen dat we het diepste Zelf, en dus ook het goddelijke, leren kennen. Dit is de kern van ons werk met de kronieken. Het is belangrijk te beseffen dat dit werk plaatsvindt in het spirituele rijk, maar tegelijkertijd ook volkomen praktisch is. Doordat we onze problemen helder en inzichtelijk maken en tot praktische oplossingen komen, kunnen we dit werk in ons dagelijks leven integreren. We leren het meest waarachtige aspect van onszelf, ons diepste Zelf, opnieuw kennen.

Tijdens dit helingsproces gaan we beseffen dat we een belangrijke rol hebben: we nemen de verantwoordelijkheid voor ons eigen welzijn en doen wat we kunnen om goed voor onszelf te zorgen. Maar er blijft altijd iets waaraan we zelf niets kunnen doen en op dat punt laten we het goddelijke namens ons in beweging komen. Deze methode leidt ons naar een veilige plek in onszelf waar we voldoende gesteund worden en waar we deze transformerende, positieve kracht zijn werk kunnen laten doen. We hebben het recht om de perfectie van onze eigen ziel te ervaren en met deze helingsstrategie kunnen we contact maken met de essentie van onze goddelijke natuur. Als dit gebeurt, komen we erachter dat we zijn wie we altijd al wilden zijn, en dan kunnen we het leven leiden waarvan we altijd al hebben gedroomd.

### **Voorwaarden voor heling met de Akasha kronieken**

Er zijn slechts twee voorwaarden voor heling met behulp van de Akasha kronieken. Ten eerste moeten we inzien dat het geen enkele zin heeft om vast te blijven houden aan de ingesleten, oude ideeën die we toepassen op onze problemen. Ten tweede dienen we het besef te hebben – en in het begin kan het slechts een vleugje besef zijn – dat we onze oude gewoonten veilig kunnen loslaten en ons kunnen openen voor het nieuwe, want er bestaat een he-

lende kracht die veel groter is dan wijzelf.

De schoonheid van de Akasha kronieken is, zoals je zult merken, dat deze omgeving is gevormd om de veiligheid te bieden die nodig is voor wezenlijk, volkomen zinvol en onmiskenbaar effectief contact met de goddelijke aanwezigheid.

### **De drie onderdelen van onze helende reis**

Onze helende reis bestaat uit drie delen. De eerste fase is: *onze heilige wonden als krachtpunten in onze relatie met onszelf*. Hierin bekijken we de enorme problemen rond zelfverloochening en zelfafwijzing aan de hand van deze wezenlijke invalshoeken: gewaar zijn van het Zelf, zelfacceptatie, gepast handelen en kiezen. In deze fase van het helingsproces zoeken we naar manieren waarop we, wat er ook gebeurt, altijd bij onszelf kunnen blijven en rust en vrede kunnen ervaren in donkere tijden. We gaan op zoek naar de wonden die het contact met ons diepste Zelf schijnbaar onmogelijk maken, want juist zij zijn de opening naar deze diepte.

Vervolgens onderzoeken we *onze heilige wonden als een weg naar vrede binnen onze relaties met anderen*. Dit is een heel spannend onderdeel van de reis. Hier krijgen we de mogelijkheid om te onderzoeken hoe we wrok en haatgevoelens jegens anderen kunnen achterlaten, zodat ze plaats kunnen maken voor acceptatie en vergeving. Ook onderzoeken we hoe we kunnen stoppen met negatief oordelen. We worden uitgedaagd om beperkende patronen los te wrikken. We kunnen de cirkelgang van patronen in ons leven doorzien, waardoor we een transitie kunnen maken, namelijk van eraan onderworpen zijn naar er vrij van zijn en erdoor bekrachtigd worden. Juist de problemen die een werkelijke verbinding in de weg staan, zullen we gebruiken als een pad naar vrede binnen relaties.

Ten slotte komen we aan bij *onze heilige wonden als platform voor transcendentie en transformatie*. Het werk van de eerste twee fases zit erop en we zijn inmiddels solider en stabiel en kunnen beter uitdrukking geven aan ons ware Zelf. Maar we zijn er nog

niet. We zijn oneindige wezens op een reis zonder einde. Bij spiritueel werk is er altijd meer te doen, is er altijd een volgende laag en een volgende stap. In deze fase van het helingswerk creëren we een bewuste relatie met onze innerlijke structuur, die ons in staat stelt om tot bloei te komen in een hernieuwd leven, voorbij onze menselijke wonden en littekens. Ik laat je kennismaken met de Verheffingsmatrix. Deze biedt een kader waarbinnen je transcendentie naar een bewust samenvallen met het goddelijke kunt ervaren. De matrix bestaat uit de volgende onderdelen: dankbaarheid, genade en vrijgevigheid. Hier leer je hoe je deze kwaliteiten in je leven kunt activeren, zodat je als een verheven wezen kunt leven. Je leert ook hoe je in de wereld kunt leven, niet als slachtoffer, maar als een actieve deelnemer die inspirerende dingen bijdraagt. We leren hoe we ons gewone, dagelijkse leven op een buitengewone manier kunnen leven.

### **Vorbereidingen op de reis**

Om je te ondersteunen tijdens dit drieledige proces zal ik hier ter voorbereiding op de reis enkele suggesties doen. Voel je vrij om de suggesties die je behulpzaam lijken te gebruiken en maak je over de andere geen zorgen.

Het kan zijn dat je het prettig vindt om alle drie de onderdelen (Deel I, II en III) eerst snel door te lezen, zodat je een gevoel krijgt voor de manier van werken voordat je met oefenen begint. Sommige delen spreken je momenteel misschien erg aan en andere minder, dat is heel normaal. Neem daarom je intuïtie hierbij als leidraad. Je kunt een notitieboekje en een pen bij de hand houden en opschrijven wat er in je opkomt, terwijl je met je kronieken werkt. In alle drie de delen introduceer ik ideeën en bespreek ik manieren om deze een plek te geven in je leven. Ook stel ik inmiddels beproefde, beschouwende vragen die je kunt voorleggen aan de Akasha kronieken. Doe dit vooral in je eigen tempo en kijk waar ze je naartoe leiden. Experimenteer, experimenteer en blijf experimenteren om erachter te komen hoe je ze het best kunt gebruiken voor je eigen ontwikkeling.

Als eerste zul je leren hoe je je eigen kronieken kunt binnengaan met behulp van het Pathway-gebed om Toegang te krijgen tot het Hart van de Akasha kronieken©. Als je al bekend bent met deze manier van werken, kun je hier je kennis opfrissen. Voor wie het nieuw is, zijn dit de basisinstructies die je nodig hebt om je Akasha kronieken te kunnen openen en om ermee te kunnen werken. Als je gedetailleerder wilt weten hoe je dit doet, zou je mijn boek *De Akasha kronieken – het archief van de ziel* kunnen raadplegen. Sommige mensen vinden het fijn om meer inzicht in de methode te krijgen, maar dit is niet nodig om met het Pathway-gebed te kunnen werken. Met de instructies in dit boek weet je voldoende om te kunnen beginnen.

Voordat je dit doet, stel ik voor dat je enkele minuten de tijd neemt om na te denken over de problemen waar je al zolang als je kunt herinneren mee worstelt. Richt je aandacht op die dingen die constant blijven terugkomen en waar je mogelijk al tien, twintig of zelfs dertig jaar je tanden op stukbijt. Je kunt je ook direct op de meest stekelige zaken richten. Dan reflecteer je op je pijnlijkste ervaringen of manieren van doen, zaken die je zoveel leed hebben bezorgd dat je er meestal niet eens meer aan terug durft te denken. Ik beseft dat beide oefeningen niet eenvoudig zijn. We hebben allemaal genoeg ervaring met proberen weg te vluchten van onze wonden en relatief weinig ervaring met ze direct onder ogen zien. Maar je kunt het wel, in de wetenschap dat hulp onderweg is, namelijk de bemoediging, de wijsheid en het perspectief dat je in je Akasha kronieken zult vinden. Je kunt me vertrouwen, want ik heb dit pad naar spirituele heling vele, vele malen voor jou bewandeld en ik heb dit boek geschreven omdat ik er ‘een licht over wilde laten schijnen’ om je de weg te wijzen.

Ik weet hoe zwaar het is om te leven met gekwetste gevoelens en met de littekens die erdoor ontstaan. Ik weet hoe erg het is om een gevangene te zijn van de oude patronen waarin je vervalt in je interactie met anderen. Ik weet hoe demoraliserend het is om steeds te willen veranderen zonder dat dit lukt. En ik weet hoe het is om je tekortkomingen tegen jezelf te gebruiken. Doordat



ik dit allemaal ook heb ervaren en er nu van verlost ben, kan ik deze methode met je delen. Geloof me: je inspanningen zullen je een ongelooflijke vrijheid schenken.

### **Een uitnodiging**

Nu wil ik je uitnodigen om aan je driedelige reis naar vrijheid te beginnen. Ga mee, waar je je momenteel ook bevindt. Ik loop iedere stap met je mee en zal alles wat nodig is tot in detail uitleggen, terwijl je een reeks aan helende concepten en methoden doorloopt die je leven zonder twijfel zullen transformeren.

Ik nodig je uit om in vrijheid de waarheid over je diepste Zelf te ontdekken en om te ontdekken hoe je deze in de wereld tot expressie kunt laten komen. Het is een uitnodiging om je over te geven aan het goddelijke en om te kiezen voor levensvreugde. Ik nodig je uit om je geest open te stellen, je hart te verzachten en je af te stemmen op je wil, zodat het licht van Akasha naar je toe kan komen en tot jou en de wereld om je heen door kan dringen. Waar je ook bent, weet dat de volgende laag vol mogelijkheden, je volgende dimensie van heelheid, welzijn en levendigheid, vlak voor je ligt. Spirituele heling ligt binnen handbereik.