

ONTDEK

JE SOUL

SIGNATURE

IN 33 DAGEN NAAR PLAN,

PASSIE EN PLEZIER

PANACHE

DES AI

Panache Desai

# ONTDEK JE SOUL SIGNATURE

*In 33 dagen naar plan, passie en plezier*



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# Inhoud

Inleiding	9
Aan de lezer	19
Dag 1: Angst	21
Dag 2: Verdriet	27
Dag 3: Boosheid	33
Dag 4: Schuldgevoel	40
Dag 5: Schaamte	46
Dag 6: Zelfveroordeling	52
Dag 7: Patronen	58
Dag 8: Verslaving	64
Dag 9: Het ego	69
Dag 10: Ik ben niet goed genoeg	74
Dag 11: Vernietigende innerlijke sabotage	80
Dag 12: Dingen die je triggeren	87
Dag 13: Overgave vanuit je ziel	92
Dag 14: Als je verandert, krijg je meer	97
Dag 15: Het licht aan	103
Dag 16: Achtbaan	107
Dag 17: Je gedachten volgen	114
Dag 18: Harmonie	121
Dag 19: De altijd aanwezige waarheid	127
Dag 20: Authentieke transparantie	134
Dag 21: Dankbaarheid	140
Dag 22: Dingen die je dwarszitten	145
Dag 23: Ontvouwing	152
Dag 24: Nederigheid	158
Dag 25: Meditatie op een leeg doek	163
Dag 26: Mens zijn	169

Dag 27: Oneindige oceaan	174
Dag 28: Hulpmiddelen	179
Dag 29: Boodschappers	183
Dag 30: Versterk je vermogens	189
Dag 31: Wees zelf de verandering	194
Dag 32: Een instrument zijn	198
Dag 33: Liefde	202
Tot slot	206
Dankwoord	207

## Aan de lezer

We leven in een vibrerend universum. We lijken een vast lichaam te hebben, maar in werkelijkheid hebben we dat niet. Dat is een wetenschappelijk feit. De kwantumfysica heeft aangetoond dat energie van de ene in de andere vorm kan overgaan en dat iets wat vast of massief lijkt te zijn in werkelijkheid bestaat uit trillende deeltjes en moleculen. Niets staat vast. Alles kan worden heroverwogen. Alles! Ik ga ervoor zorgen dat je totaal anders naar je hele leven gaat kijken.

We zijn vibrerende wezens. Daardoor bestaan de emoties die we ervaren ook uit energie. *Een emotie is gewoon energie in beweging.* Als we onze emoties onderdrukken, wordt alles wat we ontkennen steeds zwaarder. Ik noem dit *trillingsdichtheid*. Deze zwaarte kan vele vormen aannemen. Maar in alle gevallen belemmert zij het natuurlijke vermogen van de ziel om te schitteren. Denk maar eens aan de manier waarop we onze emoties soms beschrijven: we kroppen onze boosheid op. We houden onze tranen tegen. We hebben een brok in onze keel. We vermannen ons. We denken dat we onszelf beschermen, maar in werkelijkheid bouwen we een muurtje om ons optimale zelf heen. We weten dat er meer is, maar we weten niet hoe we dat kunnen bereiken.

Net zoals water ijs kan worden, of stoom, zo kan onze energie ook van toestand veranderen. Als we onze emoties niet laten stromen, is het alsof we onszelf met cement vullen. We zitten dan zo vol met verdriet, boosheid, schuldgevoel, angst en schaamte dat er geen ruimte is voor iets anders. Hoe meer bezwaard we zijn, hoe lager onze trilling, de trilling van verbondenheid, levendigheid en vreugde. Hoe lichter we zijn, dat wil zeggen hoe meer we alles in ons hebben verwerkt, hoe meer we in

staat zijn om ons leven te vervullen met overvloed, gezondheid, liefde en bezieling.

Dit boek helpt je bij het ontdekken van je soul signature. Je begint het proces door je emoties door je heen te laten stromen, door ze *energie in beweging* te laten zijn, zodat je heelheid en eenheid kunt ervaren met de stralende energie, de pure liefde die het Goddelijke voor je heeft.

Ik leid je door een veilige en systematische ontmanteling van de emoties en gedachteprocessen die je ervan weerhouden om je te verbinden met je soul signature. Je kunt mij daarbij als een vriend zien. Dit is een krachtige, magische reis. Kom. Het is verbluffend eenvoudig. Ik steek mijn hand naar je uit. Laten we beginnen. Ik heb mijn hele leven al op je gewacht.

# Dag 1 **Angst**

## *Ochtend*

Er is een reden waarom we met angst beginnen. We laten angst heel vaak ons leven bepalen. Denk daar maar eens over na. Er is niets, absoluut niets, aan de hand, maar iets triggert je en je wordt bang voor iets wat niet is gebeurd en waarschijnlijk ook niet zal gebeuren. Schijnbaar zonder reden maak je je zorgen over de rekeningen die betaald moeten worden. Je begint te piekeren over je werk. Misschien vindt je baas je niet echt aardig. Of misschien saboteert je collega je. Je blijft hier een poosje mee in je hoofd rondlopen. Wellicht ben je bezorgd over de kinderen. Door dat zesje van je zoon voor wiskunde wordt hij misschien wel een onderpresteerder. Je dochter kampt met een aantal problemen dat typisch is voor meisjes op de middelbare school en je bent bang dat haar eigenwaarde blijvend wordt beschadigd. En dan is er natuurlijk je gezondheid. Je wordt 's ochtends wakker met hoofdpijn en dat zou natuurlijk zomaar een tumor kunnen zijn. Voor je het weet ben je in je hoofd een zieke, werkloze, arme vader of moeder. *Het zit allemaal tussen de oren.* Welke angsten je ook hebt, het enige wat ze doen is je belemmeren en je energieveld verkleinen.

Angst wekt angst op. Haal je eens het beeld van een tuin voor de geest. Wat gebeurt er als we het onkruid niet wieden? Dan raken al die zorgvuldig gekweekte rozen, pioenen en daglelies overwoekerd. Wortels worden verstikt omdat ze van hun bron worden afgesneden. Voor je het weet verdwijnt al die schoonheid. *Angst is een energie.* Angst is een ervaring. Maar het vasthouden van angst is iets wat alleen de mens doet. Denk hier eens over na: elk levend wezen voelt angst en schudt die van zich af. Koeien, herten, vossen en zelfs beren voelen allemaal angst,

maar gaan vervolgens weer verder met datgene waarmee ze bezig waren. Mensen doen dat niet. Bij de mens hoopt angst zich op. We kroppen angst op en slaan hem in ons lichaam op. We doen ons best om aan onszelf te bewijzen dat de wereld geen veilige plek is. Natuurlijk heeft angst een evolutionaire functie. Angst zorgt ervoor dat we overleven, maar we laten onze angst op hol slaan. Daardoor komen we vast te zitten. We blijven bijvoorbeeld werk doen waar we geen voldoening uit halen of we blijven in een slechte relatie zitten uit angst dat er niets beters is. Als we dat soort dingen doen, ontkrachten we *het universele principe van 'meer'*. Het gras blijft groeien. Rivieren blijven de zee in stromen. Sterrenstelsels ontstaan. Het leven heeft kennelijk een manier om altijd maar tot 'meer' te evolueren. Alles in de natuur bekrachtigt dit principe.

We moeten onze moed zien te vinden. Moed is natuurlijk niet hetzelfde als de afwezigheid van angst, maar eerder de bereidheid om de angst te voelen en desondanks met ons leven door te gaan. Van angst ga je niet dood. Angst is een energie die we door ons heen kunnen laten stromen.

Verzorg de tuin van je onbewuste geest. Stel je voor dat je je in een huis bevindt dat wordt omgeven door een prachtige tuin. Het enige probleem is dat de tuin door angst is overmand. Angst, bijvoorbeeld om te weinig geld te hebben, om alleen te zijn, om ziek te zijn, noem maar op, heeft de vorm van onkruid aangenomen. Ga het huis uit en verzorg die tuin. Visualiseer dat je op je knieën zit, je tuinhandschoenen aantrekt en je angst met wortel en al uit de grond trekt. Wat vind je dan? Verlatingsangst? Verraad? Afwijzing? Dood? Alles draait om energie. Dit is een vrij radicaal idee, dat weet ik, maar je angsten kunnen je niet kwetsen. Trek je eerste onkruid eruit. Het onkruid is *je trillingsdichtheid*. Zie het onkruid als een massa aaneen klitten. Vies en helemaal in elkaar verstrengeld. Wat gebeurt er nu? Hier is je levensverhaal niet van belang. De details van wie, wat, waar, wanneer en waar-



om doen er niet toe. Je trekt de energie van angst eruit. Alleen de energie, meer niet. Als die klitten zijn ontworteld, is er plotseling ruimte. Die ruimte hoeft niet noodzakelijkerwijs als prettig ervaren te worden. Maar sta eens even stil bij de vraag hoe de ruimte dan wel voelt? Misschien is er maar een klein beetje meer ruimte. Misschien is er het begin van een nieuwe kans. De tijd zal het leren. Door aandacht aan angst te schenken, verliest hij zijn macht over ons. Het onkruid is niet slecht of fout. Het neemt alleen maar ruimte in.

### *Middag*

Wellicht heb je het stukje bij de ochtend aan de keukentafel gelezen terwijl je snel even wat at en een kop koffie dronk. Of misschien zat je al in de trein. Of in je auto op weg naar je werk terwijl je naar het audioboek zat te luisteren. Waar je ook bent, ik wil nu van je vragen om je hart en geest, dus je bewustzijn, te richten op de energie van angst zoals die gedurende de dag verschijnt. Elke keer dat je vandaag angst in je voelt opkomen, en dat zal echt wel gebeuren, merk dat dan op. *Angst is je ground zero.*

Meestal gaan we op één van onderstaande drie manieren met onze dagelijkse angst om:

We vluchten ervoor.

We staan ons mannetje en vechten ertegen.

We verstijven.

Misschien moet je morgen voor school wel tweehonderd bladzijden hebben gelezen. Of wacht je op de uitslag van een kijkoperatie. Of ben je bezig met een zakelijk project waarvoor je je vrouw en kinderen achter moet laten en de halve wereld over moet reizen om een contract veilig te stellen. De eerste dag van een nieuwe baan. Een eerste date. De enveloppe met een rekening openen en de angst dat je te weinig geld hebt om de reke-

ning te betalen. *Het leven en bepaalde levenssituaties maken ons keer op keer angstig.* En als dat gebeurt, heeft het meest primitieve deel van ons brein de overhand. Het deel van ons dat vecht, vlucht of verstijft komt voort uit onze dierlijke reactie op de energie van angst. Alles in de natuurlijke wereld doet dit in de aanwezigheid van angst. (Tenzij je natuurlijk een buidelrat bent, want dan doe je alsof je dood bent.) Dit proces vindt plaats *ongeacht of er sprake is van een legitieme bedreiging.* Onze spieren trekken samen. Onze ademhaling wordt oppervlakkig. Onze handpalmen worden vochtig. Onze pupillen worden groter. Ons bloed gaat uit onze ledematen en stroomt naar het midden van je lijf.

Wat doe je dan? Je leert *toe te laten.* Er is een vertrouwde plek waar je als gevolg van je angst naartoe gaat. Leer die plek kennen. Misschien is het een bepaald gedragspatroon dat je gebruikt ter compensatie van de aanwezigheid van deze onprettige energie. Misschien is het bij jou ontkenning. Of ego-compensatie. Arrogantie. Afleiding. Terugtrekking. Introversie. De koelkast. De bar.

We hebben allemaal onze overlevingsmechanismen. Ik schiet altijd in een soort stoerheid. *Ik laat niet met me sollen.* Dan word ik weer die jongen in Londen die de nodige bravoure nodig had om te overleven. Ik kan bijvoorbeeld in een zakelijke vergadering zitten, omringd door mensen die veel meer van het betreffende onderwerp afweten dan ik, maar als de gang van zaken me niet bevalt, heb ik altijd de neiging om terug te vallen op valse kracht. Dan heb ik het gevoel dat ik moet overdrijven. Dit is een oude manier van aanpassing, van proberen te overleven. Ik moet keer op keer leren om mezelf op dat gedrag te betrappen en ermee te stoppen. Vertrouwen. Opmerken. En de angst toestaan om als een rivier naar de zee door mij heen te stromen.

Dus let vandaag eens op die speciale plek waar je heengaat als je angst ervaart. Laat je ego zich gelden? Of wil je je verstoppen? Zoek je afleiding? Word je onbewust en klap je dicht? Of probeer

je het gevoel te verdoven? Grijp je naar een sigaret, je smartphone, check je je e-mail voor de vijfhonderdste keer? Of misschien sluit je jezelf af. Je trekt een deken over je kop en hoopt dat het moment voorbijgaat.

Wees alert. Houd een oogje in het zeil. Misschien gebeurt het vandaag maar één keer of misschien wel honderd keer. Dat maakt niet uit. Er ligt een enorme kracht in het jezelf 'betrappen', in het observeren van je instinctieve reacties en instinctief gedrag. En als je het opmerkt, *geef jezelf dan absolute liefde*. Het besef is het signaal van het einde van het gevecht. Dat wil niet zeggen dat je reptielenbrein geen andere weg vindt. Dat doen reptielen nu eenmaal. Maar als je je geest eenmaal hebt getraind in het opmerken wat hij doet, verliest angst haar wurggreep.

## *Avond*

Tot nu toe is de onzichtbare kracht van de angst voortdurend je metgezel geweest. Ze heeft elke beslissing beïnvloed en elke keuze gestuurd. Ze is de knoop in je hart die je ervan weerhoudt om volledig liefdevol te zijn. Ze is op cruciale momenten aanwezig geweest om je af te houden van wie je werkelijk bent. Ze is de stem in je hoofd die nee tegen je zegt. Ze is de klank van de nederlaag. Ze steelt je geboorterecht van je. Ze berooft je van het leven zelf.

Angst is je van dienst geweest.

Hij is je goede oude vriend geweest. Tot op dit moment.

Het is tijd.

Net als met een vriend van wie je afscheid moet nemen, is het tijd om dankjewel te zeggen. Het is tijd om verder te gaan in een mooiere relatie, een grotere ontvankelijkheid, een grotere expressie. Een grotere waarheid. Het is tijd om de angst, die goede oude vriend, te omarmen en afscheid van hem te nemen. Het is tijd om te zeggen: *Je bent lange tijd bij me geweest. Je bent de stem in*

*mijn geest geweest tot ik geen andere stem meer kende. Je hebt me beschermd en voor mijn veiligheid gezorgd. Maar je hebt je doel gediend en ik moet gaan. Ik kies ervoor om me buiten jouw rechtsgebied te wagen. Ik heb de moed om het onbekende tegemoet te lopen.*

Buig voor je angst als dank voor alles wat hij is geweest, voor alles wat hij je heeft laten zien. Stel je opnieuw de prachtige tuin voor die je je vanochtend voor de geest haalde. Met een dankbaar hart kijk je naar deze tuin. Je ziet een oud, verroest hek. Loop rustig door deze weelderige groene tuin naar het hek en til de ijzeren grendel op. Als je door het hek loopt, hoor je hoe het krakend achter je dichtgaat. Hoor hoe het hek in het slot valt. Nu loop je op een pad met oneffen kasseien, het groen om je heen is nog weelderiger, de bloemen staan vol in bloei. Je wist niet eens dat deze wereld bestond, buiten dit tuinhek. Blijf even stilstaan. Kijk om. Ervaar je een moment van twijfel? Wie zou je zijn in afwezigheid van je goede oude vriend? Dat weet je niet. Dat kun je niet weten. Maar je bent ertoe bereid om daar achter te komen. Neem afscheid van deze angstenergie die je veilig maar ook klein heeft gehouden. Neem afscheid van deze energie die je behoeftig heeft gehouden, deze angst waaronder je gebukt ging, ook al leek het alsof hij je ondersteunde.

Je ziet dat de tuin leeg is. Overweeg de mogelijkheid dat hij altijd leeg is geweest. Zie je wel? Er is niemand.

## Dag 2 Verdriet

### *Ochtend*

Verdriet is een zwaardere energie die net onder al die angst op de loer ligt. Angst houdt het verdriet vast door ons ervan te weerhouden om op een eerlijke en authentieke manier het feit aan te pakken dat we ons eigen gebroken hart niet willen voelen. Het is een afweermecanisme dat het verdriet op afstand houdt. We willen onszelf niet openstellen voor ons verdriet. Wie wil zo kwetsbaar zijn? Het verlies, de kwelling, het leed? Waarom zouden we die willen ervaren? Veel mensen zeggen tegen me dat als ze hun verdriet eenmaal toelaten, ze bang zijn dat ze nooit meer zullen stoppen met huilen. Maar ik heb een radicale gedachte voor je: *Het vermogen om verdrietig te zijn is een zegen.*

In onze kindertijd werd ons geleerd dat verdriet een teken van zwakte is. Denk eens terug aan je eigen kindertijd. Heeft iemand je ooit een huilebalk genoemd? Of hebben anderen je ooit het gevoel gegeven dat je je voor je tranen moest schamen? Heb je op de een of andere manier de overtuiging gecreëerd dat je die gevoelens op moest kroppen en dat je je goed moest houden? Ik ben hier om tegen je te zeggen dat als je de trillingsdichtheid van datgene wat je met je megedragen hebt wilt loslaten, je precies het tegenovergestelde moet doen. *Voel het. Voel alles.* Wat is het ergste dat er zou kunnen gebeuren? Als we onszelf toestaan om kwetsbaar te zijn, *ervaren we een zegen.* We bieden onszelf dan de mogelijkheid om het leven op authentieke wijze te zien en ervaren, zonder verdedigingsmechanismen en zonder ons af te schermen van onze eigen ware natuur. Verdriet en pijn hebben iets moois. Ze hebben een unieke kwaliteit en resonantie. Ze bieden ons een manier om elkaar te begrijpen, omdat we allemaal verdriet ervaren. Als we die emotie niet zouden veroordelen, zou

niemand het een probleem vinden om haar te voelen. Verdriet is sociaal onaanvaardbaar; vanaf dag één worden we geconditioneerd om verdriet als een teken van zwakte te zien. De meeste mensen weigeren dus om verdriet te ervaren, zodat het steeds zwaarder wordt. De dichtheid van verdriet wordt steeds groter in het lichaam. Kijk maar naar de lichaamstaal en de lichaamshouding van mensen die depressief zijn: het is alsof zij een gewicht op hun schouders meedragen. Ze zijn voorovergebogen. Ze kunnen amper uit bed komen. Je kunt ze vergelijken met een treurwilg in plaats van met een machtige eik. De eik is stevig en elegant en staat rechtop.

Het gaat erom dat er iets verandert aan hoe je verdriet ervaart. Leed? Verlies? Tranen over de wangen? Mooi. Voel dat allemaal maar. Besef dat je één van de 7,2 miljard mensen op deze planeet bent die precies hetzelfde ervaren. De afwijzing van verdriet houdt je nog verder van je heelheid af. Leun ernaartoe. Haal diep adem. Accepteer. Omarm en belichaam de zegen van verdriet, want daar waar acceptatie is, heeft het oordeel geen macht meer. Als je je met deze energie laat overspoelen, zal ze een bepaalde intensiteit hebben, maar als je haar in staat stelt om door je heen te stromen, zal ze uiteindelijk in kracht afnemen. Laat het leven zijn werk doen.

### *Middag*

Zoals Boeddha zei: 'Het leven is lijden.' Maar dat lijden bevat een bepaalde verhevenheid. Bovendien *kun je er niet werkelijk voor weglopen*. Juist door het leed toe te laten, ontdekken we ons meest levendige, opwindende, gevoelige, sensuele zelf.

Als we verdriet voelen, krijgen we een ongelooflijke kans om de wonden van het verleden een plekje te geven. We hebben dan de mogelijkheid om te ervaren waaruit ons levensverhaal bestaat. Wellicht ben je vanochtend wakker geworden en voelde je je

schijnbaar zonder reden verdrietig. Je natuurlijke neiging zou zijn om een beetje gespannen te raken en je goed te houden. Laat je hoofd niet hangen. Denk eens aan de manier waarop we huilen. Ofwel we houden onze tranen tegen en slikken de brok in onze keel door, ofwel we laten onze tranen vloeien en laten het verdriet onomstotelijk toe.

Neem even de tijd en zet je kop koffie even neer. Doe je ogen dicht – tenzij je in de auto zit. Voel de emotie in je opwellen en afnemen. Dit gevoel houd je liever op afstand. Wat zou er gebeuren als je het toeliet? Zie het als een bootje dat door de golven die zich altijd in je bevinden heen en weer wordt geslingerd. Dat bootje is een ingewikkeld ding dat van grote waarde is en erg mooi is. Het wordt steeds verder aangescherpt en gekleurd door wat het betekent om dit kostbare levensgeschenk te hebben ontvangen.

Ik vraag je om gedurende de dag het leven toe te staan om je te raken. Als je ziet hoe een jong kind naar de hand van zijn moeder reikt, open je hart dan. Als je iemand op straat ziet die het moeilijk heeft, open je hart dan. Als je een teleurstelling te verwerken krijgt, open je hart dan. Dit is de deuropening die het leven groter en rijker maakt. *Jouw verdriet maakt je niet minder menselijk.* Het maakt je juist menselijker.

Overvloediger.

Meer verbonden.

Pijnlijk mooi.

Ruw. Open. Volledig levend.

Sta het leven toe je te raken. En als het leven je raakt, ontmoet het dan met zachtheid. Ontmoet het met authenticiteit. Laat je hart samensmelten met het hart van de mensen om je heen. Zie jezelf in de gezichten van je medemensen. Leef vandaag in de waarheid dat *er niets te verdedigen valt*. Leef in de waarheid dat *kwetsbaarheid macht* is. Leef in de waarheid dat verdriet je menselijk maakt. Als je naar je werk gaat, roept je kind: ‘Dag, papa! Ik

ga je missen!' Voel het. Open je hart. Als je je kind naar school brengt, kijk dan hoe die ene moeder haar gehandicapte acht jaar oude zoontje helpt om naar binnen te lopen. Kijk niet weg. Voel het. Voel het alsof jij het bent, *want jij bent het*. Als je naar de markt gaat, kijk dan hoe een ouder echtpaar samen boodschappen doet. Ze zijn al zestig jaar getrouwd en houden nog steeds elkaars hand vast. Voel het. Dit ben jij ook. Rijd langs de begraafplaats waar je ouders begraven liggen. Kijk naar de honderden grafstenen, de levens die er ooit zijn geweest. Voel ze. Voel ze allemaal.

Van deze gevoelens ga je echt niet dood.

Sterker nog, deze gevoelens zorgen ervoor dat je je meer verbonden voelt.

Met je eigen verhaal en met het verhaal van anderen.

Laat het toe. Laat vandaag al je verdriet toe. Als je voelt dat je hart, je lichaam of je geest zich verharden door wat je ziet, word dan zachter. Ontspan je buik. Adem in je hart. Wees je bewust van de zachte en tedere plek die zich altijd in je bevindt, als een waakvlam die zacht brandt. Dat licht wacht op een moment van bewuste herkenning. Ontvang deze momenten. Ervaar ze. Beleef de zegen van je prachtige leven.

## *Avond*

Ik ben de tranen die je niet zult laten vloeien. Ik ben het resultaat van een leven dat niet geleefd is. Ik ben de ervaring van de poging om het iedereen naar de zin te maken. Ik ben het gevoel van de weg kwijt zijn. Ik ben ontroostbaar. Ik ben het deel van jou dat je niet wilt laten zien, omdat je bang bent dat ik verander in een woeste rivier. Omdat je bang bent dat ik je zal verdrinken. Ik ben het deel van jou dat je altijd onder controle houdt. Ik ben je geheime minnaar. Ik lig 's nachts samen met jou op je kussen. Ik ben aanwezig in je liefdesverdriet. Ik ben aanwezig in je verlies.



Mijn opeenhoping leidt tot jouw verdriet. Zonder mij zou je verloren zijn.

Ik verblijf in je longen. Ik versterk je van binnenuit. Als ik mijn aanwezigheid kenbaar maak, voel je een druk en een strakke greep om je nek.

Door mij zeg je niets.

Ik steel je stem.

Je bent verstikt.

Je doet alles wat je kunt om mij weg te duwen. Je drinkt, rookt, hebt seks, eet te veel. Je probeert me te ontlopen, maar je ontdekt dat je dat niet kunt. Ik blijf maar in je voortleven. *Ik blijf in iedereen voortleven.* Momenten van kwetsbaarheid onthullen mijn aanwezigheid. Relaties houden me tegen en zorgen ervoor dat ik tevoorschijn kom. Ik bereik een punt waarop je me niet langer vast kunt houden. Waarop je me niet langer kunt verbergen. Waarop je geen andere keuze hebt dan toe te geven dat ik besta.

Ik ben echt.

Ik ben hier.

Ik ben een deel van jou.

Je kunt niet meer weglopen en *dat is niet erg.*

Ik was aanwezig bij de geboorte van je kinderen. Ik was aanwezig bij de dood van je moeder. Ik was aanwezig op momenten van misbruik en trauma. Ik was aanwezig toen de wereld je afwees en schuwde. Ik was aanwezig op de speelplaats. In de snackbar. In de kleedkamer. Ik was aanwezig toen het nieuws over die tragische gebeurtenissen kwam: de doodgeschoten kinderen, vliegtuigen die tegen gebouwen aan vlogen, jonge meisjes die verkocht werden en tot seksuele slavernij werden gedwongen. Ik was de ongenode gast op je bruiloft. Ik was aanwezig toen je kind afstudeerde. Toen je hond overleed. Toen je kleinkinderen werden geboren. Toen je vrouw overleed. Toen de telefoon ging. Toen de politieagent voor de deur stond. In het zie-

kenhuis. Op de koude, kille grond. Ik was er altijd bij.

Ik ben je verdriet.

Ik ben je tranen. Ik ben je pijn. Je verlies. Ik ben *jou*. Ik blijf bestaan tot je laatste adem. In je menselijke vorm voel je mij.

Laat de dam doorbreken. Ik moet door je heen stromen. Kom naar huis. Kom hier, naar mij. Ik moet je iets laten zien.

Kom.

Ik heb op je gewacht.

Laat me je naar huis leiden.

Stel jezelf voor me open. Laat me stromen. Laat de stroom die ik ben vrij door je heen gaan. Ik moet vrij zijn. Wees niet bang voor mij. Laat me gaan. Ik moet nu gaan. Maak je geen zorgen, ik kom wel weer terug. Ik kan nooit echt helemaal weggaan. Je zult me altijd voelen, maar voel me als de wind op je rug, of het meer waardoor je wordt omhuld, de lucht die je inademt. Ik wil altijd in beweging zijn. Houd me niet tegen. Dan doe je ons beiden pijn.

Laat me gaan.

Laat me gaan.



Panache Desai nodigt je uit om je te verbinden met je *soul signature*, het unieke DNA van je ziel en de essentie van wie je bent. Op een reis van 33 dagen leer je jezelf accepteren, en breng je (opnieuw) harmonie, zin, passie en plezier in je leven.

Belangrijk in dit meditatietraject zijn emoties die je kunnen blokkeren, zoals angst, boosheid en schuldgevoel. Iedere ochtend staat een van die emoties centraal en helpt Panache Desai je om blokkades op te heffen. 's Middags oefen je met je groeiende, nieuwe bewustzijn, en 's avonds is er een meditatie, als koestering voor je ziel.

Gaandeweg beginnen je emoties vrij te stromen, en ga je weer openstaan voor veranderingen in je leven. Je voelt je niet langer onwaardig, onbemind en incompleet, maar omarmt jezelf: een authentieke ziel, deelgenoot van het goddelijke universum met grenzeloze mogelijkheden.



**'HET LEVEN OVERKOMT ONS NIET,  
HET IS ER VOOR ONS!' – PANACHE  
DESAI BIJ OPRAH WINFREY**

Panache Desai is een jonge, inspirerende spiritueel leider. Zonder zich aan een bepaalde religie te verbinden richt hij zich op het goddelijk bewustzijn, onze bron van stralende energie en pure liefde.



9 789021 557359

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

  
KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen  
NUR 728