

Doreen Virtue

*Assertiviteit  
voor engelen op aarde*

Leer opkomen voor jezelf



## Voorwoord

### *Aarde-engelen en hun angst voor conflicten*



Ik had een etentje met diverse beroemde auteurs van spirituele boeken. Tegenover me zat een paragnost die bekend was van de televisie en naast haar zat Esther Hicks (beroemd van de Abraham-doorgevingen). Ik voelde me niet op mijn gemak, want de paragnost had in het verleden mijn werk openlijk afgekraakt, maar ik zat daar nu eenmaal en ik deed alsof er niets aan de hand was en probeerde een prettig gesprek met haar te voeren. Maar ze deed niet bepaald aardig tegen me en alles wat ze zei kwam geringschattend over. Ten slotte keek de paragnost me recht aan en verkondigde luidkeels zodat iedereen aan tafel het kon horen: 'Ik heb gewoon een hekel aan mensen die houden van eenhoorns en regenbogen!'

Er viel een opgelaten stilte. Mijn energie daalde tot het nulpunt. De vlammen sloegen me uit.

Toen redde Esther Hicks de situatie. Ze keek de paragnost recht in de ogen en zei heel krachtig: 'Tja, misschien komt dat doordat jij nog nooit te maken hebt gehad met eenhoorns en regenbogen!' Er was geen spootje sarcasme, niets sussends in Esthers stem of energie. Ze sprak gewoon vanuit een onbevreesde en gecentreerde kracht.

Niemand zei iets. Ik had wel weg willen rennen of onder de tafel willen kruipen.

Toen ging de paragnost verzitten, zuchtte en antwoordde: 'Hmm, misschien heb je gelijk.'

Ik keek Esther dankbaar aan – ze had me die avond een van mijn belangrijkste levenslessen geleerd. Ze liet me zien hoe je je waardigheid en kalmte kunt behouden wanneer je geconfronteerd wordt met onaangename energie. Sindsdien leg ik me erop toe deze spirituele kunst te bestuderen en te beoefenen. In dit boek zal ik je alles vertellen wat ik heb geleerd.

Ik heb ontdekt dat er een enorm verschil is tussen ‘aardig’ zijn en ‘liefdevol’ zijn. Ik had altijd geleefd als ‘aardig meisje’ en mijn gevoelens verborgen om anderen te beschermen, en zaken verbloemd om conflicten uit de weg te gaan. ‘Als je niets aardigs kunt zeggen, zeg dan maar niets’, was mijn filosofie. Ik aanvaardde gezag zonder enige kritiek en stopte mijn gevoelens weg. Die opgekropte gevoelens werden dan ondraaglijk en vervolgens ging ik de confrontatie aan met de persoon die ze had losgemaakt of verbrak de relatie.

Ik dacht dat ik aardig was.

Dat was ik niet.

Ik was angstig, en dat is het tegenovergestelde van liefdevol.

Toen ik om hulp bad op relatiegebied, begon ik belangrijke levenslessen te ontvangen. Ik hoorde ze als intuïtieve ‘downloads’, wat inhoudt dat ik ineens iets wist of een plotseling inzicht kreeg. Soms gingen de lessen gepaard met visueel of auditief onderricht. Ik zag beelden of hoorde een stem in mijn rechteroor, wat de manier is waarop de engelen al sinds mijn jeugd met me communiceren.

De eerste les die ik leerde was dat gevoelige mensen als jij en ik als aarde-engelen hierheen waren ‘gestuurd’ met een belangrijke opdracht: conflicten op deze planeet voorkomen en verminderen. Het is niet onze opdracht conflicten te negeren, maar ze óp te lossen.

Wij aarde-engelen zijn als liefdevolle maar vastberaden ouders die hierheen gestuurd zijn om Gods heilzame vermogen om anderen te helpen tot uitdrukking te brengen. Om je een idee te geven volgt hier een voorbeeld: als een kind alleen maar snoep

wil eten en zegt dat het daar blij van wordt, zou een goede ouder dat dan toestaan?

Natuurlijk niet. Ook als het kind huilt of boos wordt, moet een goede ouder nee zeggen op de voortdurende vraag te mogen snoepen. De ouder haalt er misschien de scherpe kantjes af door nu en dan snoep toe te staan of vervangt het snoep misschien door gezondere snacks. Maar hoe de ouder ook met de situatie omgaat, het komt erop neer dat deze de kracht moet hebben om nee te zeggen.

De metafoor is ook van toepassing op onze levensopdracht. Wanneer er ergens op aarde een conflict is, of dat nu gaat om een ruzie tussen partners of om vetes tussen landen, dan is dat vergelijkbaar met een kind dat driftig wordt omdat het zijn zin niet krijgt. Wij als aarde-engelen moeten de ouderrol op ons nemen en een vreedzame oplossing tot stand brengen.

Conflicten hanteren kan lastig zijn omdat aarde-engelen zo gevoelig zijn voor energie. Wij kunnen het voelen wanneer anderen gespannen, boos, verdrietig of slecht op hun gemak zijn. De energie van hun emoties heeft rechtstreeks invloed op ons. Gelukkig kunnen we ons daarvan bewust zijn en dit ongemak een richting op sturen die gezonder en vrediger is.

Denk aan de metafoor van de zorgzame ouder: ze bemoeit zich met het conflict van haar kind, omdat ze van het kind houdt. Met een liefdevol hart grijp je in en vertel je de waarheid, of dat nu tegen je kind, een vriend(in), je partner of een collega is. Je laat je ware gevoelens zien, omdat je weet dat het de enige weg is naar een blijvende en gezonde relatie.

Je gevoelens voor je houden is als steeds meer lucht in een ballon blazen. Er is een grens aan de hoeveelheid lucht die de ballon kan bevatten – als het te veel wordt, knapt hij!

## Vrede sluiten met conflicten

Tegenslag maakt ons sterker en ik heb daar ruimschoots ervaring mee! Ik ben bedrogen, gemanipuleerd en gerechtelijk vervolgd, er is over me geroddeld, ik ben verraden, belogen, verlaten, gestalkt en gebruikt, er is geweld tegen me gebruikt en ik heb zo ongeveer iedere pijnlijke situatie ondergaan die je maar kunt bedenken. Toch ben ik niet verbitterd geraakt, maar door iedere ervaring sterker en wijzer geworden.

In feite heb ik geleerd dat je wanneer je met je rug tegen de muur staat, juist je innerlijke kracht vindt. Een paar jaar nadat Esther Hicks me had verdedigd, maakte ik een scheidingsprocedure door waarbij de advocaat van mijn ex-man kwaadaardig achter iedere cent aan joeg die ik ooit had verdiend... en ooit zou verdienen. Ze eisten mijn huis op, alles wat ik voor mijn pensioen had gespaard en de helft van mijn toekomstige inkomen zolang ik leefde.

Mijn angst voor conflicten zorgde er normaal gesproken voor dat ik me in ruil voor rust door boze mensen liet afnemen wat ze maar wilden. *Maar deze keer had ik geen keus: ik moest voor mezelf opkomen.* Ik moest de confrontatie aangaan. Ik bad constant om hulp en ik hoorde aartsengel Michaël duidelijk zeggen dat hij over me waakte.

De situatie was beangstigend en maakte me woedend. Ik verdroeg deurwaarders, getuigenverklaringen en rechtszittingen. Ik had emoties die ik nog nooit had gevoeld. Er kwamen levens boven waarin ik vervolgd was.

Eerst was ik kwaad op hem omdat hij 'mij dit aandeed'. Ik voelde me volledig slachtoffer.

Ten slotte ontwaakte ik uit mijn aarde-engeldroom en besepte ik dat mij deze negatieve dingen overkwamen omdat ik niet naar de hemel luisterde. Ik besepte dat God en de engelen hadden geprobeerd me voor al die pijnlijke ervaringen te waarschuwen en dat ik als ik die signalen had opgepikt, heel wat pijn had

kunnen vermijden. Ik moest dus heel hard werken om mezelf te vergeven en vrede met mezelf te sluiten vanwege het verraad dat ik uiteindelijk aan mezelf had gepleegd.

Toen ik het mezelf had vergeven dat ik in deze situatie was terechtgekomen, vond ik mijn innerlijke macht en kracht. Ik kwam op voor mezelf en ging ertegenaan! Het ging niet om de uitkomst van de scheidingsprocedure. Waar het om ging was dat ik leerde tegenslag welwillend, evenwichtig en kalm tegemoet te treden.

En nu wil ik deze blijde wetenschap aan jou doorgeven! Ook jij kunt leren hoe je rustig en liefdevol voor jezelf kunt zorgen wanneer je in zwaar weer verkeert.

Ik heb heel veel van ieder pijnlijk voorval geleerd en dit boek biedt me de gelegenheid deze moeizaam verworven kennis met je te delen. Wat ik weet komt dus voort uit mijn eigen ervaring en uit het werken met mensen overal ter wereld.

Ik heb over de hele wereld duizenden aarde-engelen onderzocht, consulten gegeven en onderwezen. Ik heb geleerd welke angsten ons ertoe aanzetten onszelf in de wielen te rijden. En wat nog belangrijker is, ik heb geleerd me van die angsten en dat gedrag los te maken!

Tijdens mijn studie psychologie bestudeerde ik assertiviteit op het intellectuele vlak. Ik wist dat assertiviteit een manier was om mijn gevoelens en behoeften over te brengen met respect voor de rechten van anderen. Maar ik deed er jaren over om te leren hoe ik mijn eigen rechten moest respecteren.

### ***Ben jij een aarde-engel?***

‘Aarde-engel’ is een term die ik gebruik om mensen te beschrijven die:

- uiterst sensitief zijn
- een onschuldige kijk op de liefde en het leven hebben,

- die anderen misschien naïef noemen
- in Gods liefdevolle macht geloven (maar niet per se godsdienstig zijn)
  - zachtmoedig en zorgzaam zijn
  - in anderen het beste zien, inclusief het verborgen potentieel
  - vol vertrouwen en optimisme zijn
  - gebruikt zijn door mensen die van de vriendelijkheid van aarde-engelen profiteren
  - pijnlijke ervaringen hebben opgedaan met relaties, maar nog steeds in ware liefde en vriendschap geloven
  - oog hebben voor de magische aspecten van spiritualiteit, zoals manifestatie, eenhoorns, elfjes, zeemeerminnen en dergelijke
  - menen een taak te hebben, met daarbij een gevoel van plicht en rentmeesterschap jegens anderen, inclusief onbekenden
  - willen dat iedereen gelukkig is
  - zich ongelukkig voelen wanneer anderen van streek of boos zijn
  - in rechtvaardigheid geloven.

Herken je in deze kenmerken jezelf of iemand die je kent?

Iedereen is geschapen door God en iedereen heeft een doel in het leven. Aarde-engelen zijn mensen die zich naar de aarde 'gezonden' voelen om vrede te stichten en blijvende positieve verandering tot stand te brengen. Aarde-engelen zetten gebed, vriendelijkheid en liefde in om anderen te helpen. Hun geslacht, seksuele geaardheid, ras of religie zijn daarbij niet van belang. De gemene deler is dat aarde-engelen zich genoodzaakt voelen mensen te helpen en hen gelukkig te 'maken'. Eigenlijk voelen ze zich alleen maar gelukkig als anderen gelukkig zijn.

Soms worden aarde-engelen 'lichtwerkers' genoemd, wat een verwante term is voor zeer gevoelige mensen die de spirituele opdracht hebben vrede in de wereld te brengen. Voor mij vormen aarde-engelen een subcategorie lichtwerkers. Zij zijn de lieve, zorgzame en gevende lichtwerkers in deze wereld.

In mijn boek *Engelen op aarde* beschrijf ik de diverse domeinen waaruit lichtwerkers afkomstig zijn, waaronder dat van de 'geïncarneerde engel'. In dit boek omvat de term 'aarde-engel' alle domeinen, inclusief dat van de regenboogkinderen, kristalkinderen en -volwassenen en indigokinderen en volwassenen.

Als je het goed bekijkt vervullen aarde-engelen collectief een belangrijke taak door met een lachend gezicht rond te lopen en iedereen met wie ze in aanraking komen naar een hoger plan te tillen. Het zijn natuurlijke genezers wier aanwezigheid alleen al mensen, dieren en planten heelt. Aarde-engelen zijn sterk verbonden met het goddelijke en ze zijn intuïtief aangelegd. Ze zijn zelfs zo sterk verbonden dat ze vaak niet-geaard, zweverig en vergeetachtig zijn.

Als je een aarde-engel bent, houd je je obsessief bezig met het geluk van anderen. Als iemand van wie je houdt ongelukkig is, raak je van slag. Je geeft jezelf hiervan misschien de schuld, wat het typische kringetje van wederzijdse afhankelijkheid van de aarde-engel creëert, waarin jouw geluk afhangt van dat van de ander. En aangezien je het geluk van een ander niet kunt sturen, voel je je niet in staat je eigen geluk te voorspellen of te sturen, omdat dat samenhangt met het geluk van iemand anders.

Aarde-engelen hebben meestal een conflictfobie, wat inhoudt dat ze bang zijn voor ruzies en confrontaties. Boze mensen zijn voor een aarde-engel het tegenovergestelde van gelukkige mensen. Als aarde-engelen dus met zo iemand te maken krijgen, klappen ze dicht en voldoen ze meestal aan de wensen van de ander, omdat ze denken dat het aan hen ligt als iemand ongelukkig of boos is. Ze zijn er dan van overtuigd dat ze gefaald hebben in hun opdracht anderen geluk te brengen. Het gevolg is dat de



aarde-engel zo ongeveer alles doet om de vrede te bewaren!

Hun angst voor conflicten maakt aarde-engelen het doelwit voor manipulatieve mensen die van de vriendelijkheid van anderen profiteren. Voordat ze hun aardse les met betrekking tot het stellen van grenzen leren, raken aarde-engelen meestal in de ban van narcistische personen die alleen geïnteresseerd zijn in hun eigen behoeften. (We bespreken dit onderwerp uitgebreider elders in dit boek.)

Dit bezorgt aarde-engelen een dilemma, want het is hun levenstaak vrede in de wereld te stichten. Ze zijn lichten die door de hemel zijn uitgezonden om vrede en geluk uit te stralen en het bewustzijn en de vibraties van anderen te verhogen – het zijn dus meestal de vriendelijkste, aardigste en zachtmoedigste mensen! Ze zijn er zelfs trots op dat ze liefdevol blijven onder de zwaarste omstandigheden (hoewel ook aarde-engelen hun zelfbeheersing verliezen wanneer het hun te veel wordt).

Hoewel ze zeer gevoelig zijn, beschouwen aarde-engelen zichzelf als gehard. Ze dragen de lasten van andere mensen en vragen zelden om hulp. Als er hulp wordt aangeboden, nemen ze die niet aan. Ze zijn bang anderen ‘tot last’ te zijn. Een aarde-engel denkt: als ik deze persoon toesta me te helpen, moet die veel moeite doen en daar kan hij moe of verdrietig van worden. Dat wil ik een ander niet aandoen, dus ik doe maar alles zelf.

Omdat aarde-engelen in anderen het verborgen potentieel en het innerlijke licht zien, zijn ze geneigd het kwetsende gedrag van anderen, vooral jegens henzelf, door de vingers te zien. Een aarde-engel vergoelijkt het gedrag van degene die hen slecht behandelt met de woorden: ‘Ach, ze bedoelde het niet zo... zo erg was het nu ook weer niet,’ of: ‘Hij had gewoon een rottag.’ De persoon die kwetsend optreedt hoeft geen enkele moeite te doen om het eigen gedrag te rechtvaardigen, want dat doet de aarde-engel al voor hem of haar!

Hoe moeten zulke mensen nu iets leren omtrent de effecten van hun gedrag, als aarde-engelen dat voortdurend vergoelij-

ken? Hoe moeten anderen de verantwoordelijkheid voor hun leven nemen, als aarde-engelen hun alles uit handen nemen?

Als aarde-engel ben je hier om meer licht in de wereld te brengen, niet om anderen de ruimte te geven voor egocentrisch gedrag! Als je in al je relaties constant geeft, kan het zijn dat die onevenwichtigheid bij jou tot bepaalde symptomen leidt, zoals:

– **Wrok.** Als je je gebruikt voelt omdat jij aardig bent en men dat niet tegen jou is, kan de wrok in jou zich ophopen en een giftige, zure energie worden die je verzuurt en tot gezondheidsproblemen kan leiden.

– **Vermoeidheid.** Constant geven pleegt een zware aanslag op je tijd, energie, financiën en andere middelen. Je gaat misschien te laat naar bed en staat vroeg op om genoeg tijd te hebben om aan anderen te geven.

– **Financiële problemen.** Betaal jij altijd alles als? Dat is een ongezond gebrek aan evenwicht in je relaties.

– **Gezondheidsproblemen.** Je kunt door je onevenwichtige energiehuishouding ernstige gezondheidsklachten krijgen. Deze kunnen variëren van huidandoeningen (onderdrukte woede) tot gewichtstoename (jezelf met lichaamsvet beschermen), keelklachten (niet voor jezelf durven opkomen) en borstaandoeningen (iedereen 'voeden' totdat je uitgeput bent).

Als je een goed gevoel van eigenwaarde hebt, kies je relaties met aardige mensen die je niet gebruiken. De meeste aarde-engelen voelen zich echter aangetrokken tot ongelukkige mensen aan wie te 'sleutelen' valt. Dat geeft hun het gevoel een doel te hebben.

Je ontmoet misschien echt aardige mensen zonder het te merken of je tot hen aangetrokken te voelen, omdat ze al heel zijn. Je hart gaat dus sneller kloppen wanneer je ongelukkige of boze mensen ontmoet, want die vormen een uitdaging. Ik kan hem of haar gelukkig maken, stel je onbewust vast.

Andere mensen kunnen voelen dat je hen dolgraag gelukkig wilt maken. Ze gaan dus van je profiteren en zich van jou afhankelijk maken voor hun ontspanning, steun en emotionele welzijn. En wanneer ze ongelukkig zijn (en dat is meestal, want alleen zij kunnen zichzelf geluk schenken en we zijn allemaal ongelukkig als we van anderen profiteren of het geluk buiten onszelf zoeken), geven ze j<sup>ó</sup> de schuld! En daarop geef jij jezelf de schuld en wordt je licht zwakker.

Bij je levensdoel hoort dat je gezonde grenzen leert hanteren. Het gaat erom dat je op een gezonde manier van anderen leert houden – dus niet door hun ruimte te bieden voor ongezond gedrag.