

Alles in mij mag er zijn  
Dus ik schrijf het op en laat het staan  
En laat het gaan





Ik 2012/2013

*Dingeman is schrijver, muzikant, singsongwriter, schildert, tekent en houdt zich veel met spiritualiteit en bewustzijn bezig. Hij doet vanuit eigen ervaring en ingevingen onderzoek naar zichzelf, wie hij is, de mens, het leven, hetgene buiten het fysiek zichtbare, het spirituele en alles wat daar mee te maken heeft. Hij heeft vele dingen in zijn leven gedaan, zoals paarden helpen en beleren, boerderijwerk, allerlei technische, ambachtelijke en precisie werkzaamheden en hij heeft verschillende studies gevolgd. Zijn biografie is breed en gaat van lekker oppervlakkige dingen naar intense diepten.*

*Eerder verschenen van Dingeman:*

- Reis! -Alles is een spiegel- schrift 6,7,8 (2014)*
- Het boek aan m'n kinders -Alles is een spiegel- schrift 1 t/m 5 (2014)*
- Solo muziekalbum van Dingeman: Vo degeen die a't wil wete (2010)*
- Muziekalbum met zijn band Donder: Geel (2009)*
- Cd-single met zijn band Donder: Softijsje (2009)*
- Cd-single met zijn band Donder: Geel (2009)*
- Muziekalbum met zijn band Donder: Een oop geDonder (2007)*

*© Februari 2015 Dingeman de Visser*

*Eerste druk: Februari 2015*

*ISBN 9789402129984*

*Email: dingemandevisser@hotmail.com*

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, gefotografeerd, op microfilm gezet, vermenigvuldigd in welke vorm dan ook, inclusief gebruik op internet, cd, dvd, cd-rom enzovoort, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.*

Voorleg ...	blz. 6
Schrift 9 ...	blz. 21
Schrift 10 ...	blz. 30
Schrift 11 ...	blz. 124
Schrift 12. December 2013 ...	blz. 127
Schrift 13 ...	blz. 132
Het boek aan mij ...	blz. 155
Schrift 14. Ook aan mij. <u>Het boek aan mij</u> ...	blz. 162
Schrift 15. Helemaal aan mij ...	blz. 235

## Voorleg

Het derde boek van de schrijver is een vervolg van zijn boeken "Het boek aan m'n kinders" en "Reis!". Door jarenlange 'nee' te krijgen, in de steek te worden gelaten, eenzaam te zijn en weinig meer lukt, wordt hij helemaal op zichzelf geworpen. Het lukt hem niet om werk en inkomsten te krijgen en te creëren en is veel ziek. Het lukte hem niet om op de reguliere manier te werken in het systeem zoals alles nu werkt. Het maakt hem erg ziek en belemmerd hem in zijn vrijheid en in wie hij in essentie is. Hij ziet, voelt, weet en ervaart dat het ook de omgeving ziek maakt, beschadigd en belemmert in hun Vrijheid en hun 'zijn'. Dus mensen, dieren, natuur, energieën, enz. Het lukt hem dus niet om op die manier te leven en te werken die zo oneerlijk, onzuiver, onbewust en beschadigend is. Daarnaast zitten er heftige pijnplekken en belemmeringen bij hem uit het verleden en deze tijd (waarvan de basis vaak ook in het verleden is gelegd), waarom hij het nog niet kan en het niet lukt.

Hij heeft jarenlang geknokt en heel veel geprobeerd, waarbij hij telkens weer uitviel en steeds meer 'nee' kreeg op vele gebieden. Niks lukte meer. Na een dikke burn out, waarbij hij echt niet meer kon, laat het rijk hem in de steek en krijgt hij geen uitkering. Niet via het UWV en niet via de rechter. Ze zijn niet eerlijk en corrupt merkt hij.

Hij ervaart dat het rijk en de maatschappij een systeem heeft en is, die geregeerd wordt door het ego, dus vanuit angst, macht en zelfzucht. Het systeem wat alles en iedereen dwingt om in en volgens dit systeem te leven, zoals zij het zien en willen. Door besturing en controle van hogeraf en doordat er teveel wordt nagedacht. Dus zonder lichaam, Aarde en ziel te zijn.

Dit systeem en deze mensen leven nog in het derde en vierde dimensie van het bewustzijn. Ze zijn nog niet (deels) ontwaakt. Ze leven niet vanuit Liefde en ware Vrijheid voor zichzelf en iedereen.

Liefde en Vrijheid wie iedereen in essentie is. Dus het leven vanuit het gevoel, het hart, de ziel. Leven vanuit vertrouwen en geloven. Leven vanuit het Licht.

Het is een systeem die blind is en blind maakt. Een systeem die mensen ontkracht, beperkingen oplegt en mensen gevangen houdt. Een systeem die geen ware Vrijheid schenkt. Waarbinnen weinig kansen zijn om buiten de hokjes en vastgestelde lijnen te leven. Die je tegenhoudt om te 'zijn' wie jij daadwerkelijk zelf ben. Een systeem die mensen, bewustzijn, Ware Liefde en Vrijheid, dus Echte Waarheid buitensluit. Dit gebeurt omdat deze machten buiten deze hokjes en lijnen, dus binnen echte Vrijheid en Liefde, geen controle kunnen uitoefenen en dus bestuurloos en machteloos zijn.

Juist hierdoor zijn er vele problemen in de wereld en in deze maatschappij. Juist bij de mensen die niet in deze hokjes en lijnen passen en die gevoelig zijn. Mensen die leven vanuit het hart. Mensen die ware Vrijheid en Liefde kennen, willen en zijn. Mensen die verder, bewuster zijn. Mensen die al (deels) zijn ontwaakt en gewoonweg niet opgesloten kunnen zitten, als een vogel die hoort te vliegen. Ze kunnen zo niet gelukkig zijn. Ze

kunnen zo niet leven. Door het machtshebbende systeem die vind dat hij macht heeft over het leven van deze mooie vogels, die het allerliefste mooi willen zingen, stralen en in vrijheid rondvliegen. Die gewoon zichzelf, een vliegende, stralende, vrolijke, zingende vogel willen zijn.

Hij merkt dat het systeem en andere nog niet ontwaakte mensen uit de maatschappij zich hier niet mee willen confronteren en zichzelf niet in waarheid zien en niet kunnen en/of willen zien. Een systeem die niet bij zichzelf naar binnen durft te kijken om dingen op te lossen en te veranderen, maar die naar buiten kijkt, hoe dingen, maatschappijen en mensen buiten zichzelf dienen te veranderen. Ze hebben een blindheid naar zichzelf toe en durven niet. Een blindheid als "wetende hoe het moet", en o.a. van hieruit anderen helpen en wijzen op dingen, vanuit ego gedrag. Terwijl zij zelf en Nederland zelf een ontwikkelingsland zijn. Een land die zijn ego los mag maken en ontwaken mag. Een land die zoveel kan leren van arme en andere landen. Arme landen die rijker zijn in bewustzijn van de Aarde, natuur en spiritualiteit en hier nog mee verbonden zijn. Meer verbonden met de essentie van de mens en zijn omgeving. Rijker in de eenvoud van het ware geluk. Die weten dat geld en materialen enkel een middel zijn en niet een doel op zich. En zo heeft ieder land zijn kwaliteiten en taken op de wereld hier, waar zij uniek in zijn en waar alle andere landen van kunnen leren. Geen enkel land is groter of verder dan een ander, en compleet als 1 geheel zoals het zou 'moeten zijn' ofzo. En zeker niet de rijke landen, landen die denken dat ze invloed hebben en anderen zoveel kunnen leren en sturing geven. Zij zijn de grootste ego's die juist hulp nodig hebben en mogen leren en ontwikkelen. Zij zijn ver van het hart afgedwaald.

Ze leven vanuit overtuigingen, structuren en verzonnen wetten die allemaal illusies zijn.

Alle regeltjes, machten en overtuigingen houden Ware Vrijheid en zuivere Liefde tegen. Deze dingen werken niet meer, want dit is van de oude tijd, welke zijn ontstaan en ontwikkeld vanuit angst. Het is tijd voor Liefde en Licht. Het is tijd om De echte Waarheid te zien. De Waarheid die niet in machten, ego's en angst gelooft, maar ziet dat alles Liefde is. Die vind en weet dat alles mag bestaan en dat niemand groter of kleiner is, of 'goed of slecht'. Het is tijd om de blindmakende sluiers af te gooien, alle machten los te laten en als mensen te ontwaken en krachtig op te staan. Het is tijd om jezelf en alles om je heen helder en echt te zien. Durf je met jezelf te confronteren. Durf te voelen. Je hart en alles om je heen. Durf te leven. Recht vanuit je hart. Buiten deze structuren van macht. Durf de kooi te ontwrichten en uit te vliegen en nooit meer terug te keren naar deze gevangenis.

De schrijver ging alles opschrijven om deze ervaringen en inzichten, van zijn jeugd, daarna en daarvoor, te verwerken en om erachter te komen wat hem zo tegenhoudt in het leven en hoe hij dit kan veranderen, zodat hij voluit kan leven. Hij schreef het op om zichzelf te leren kennen en om te helpen zichzelf te zijn en te zien. Daarnaast wil hij dingen aan de wereld meegeven en veranderen. Hij wil meer Licht en Liefde en echte Vrijheid in de wereld zien en brengen. Een verlangen die hij zijn hele leven al heeft. Wat wordt versterkt en verzaamd door al zijn ervaringen in dit leven, wat hij losmaakt, loslaat en

manifesteren mag. Zodat het vanuit Vrijheid en Liefde gaat. Hij ziet dat het anders kan en ziet waar diepe, blijvende oplossingen liggen die alles anders en vredig maakt. Een oplossing waar het ego van iedereen en andere besturende, dwingende en angstige dingen, energieën, wezens, entiteiten en machten zich met geweld tegen af (zullen) zetten. Dit is nu gaande en zal nog heftiger worden. Dit zijn namelijk juist de dingen die losgelaten mogen worden, dus zullen deze dwingende en angstmakende dingen en energieën en mensen die deze dingen bezitten, De Waarheid van zuivere Liefde en Echte Vrijheid als bedreiging zien. Zo zullen ze ook de boodschappers van dit Licht als bedreiging zien. Omdat er in echte Liefde en Vrijheid geen plaats is voor angst, macht, besturing, regels en (negatieve) overtuigingen, de rede en het oordeel waar aan vast gehouden wordt. Het mag er wel zijn, want alles mag in Liefde. Alles en iedereen mag ontwikkelen en leren. Alles en iedereen wordt vergeven. Zo kan je er ook komen. En alles en iedereen mag geheel 'zijn'. In Liefde is plaats voor openheid, creatie en vergeving. In liefde is plaats voor alles en iedereen. Plaats voor gelijkheid waarin niets of niemand boven iemand of iets staat. Geen enkele macht en wet. Dus geen regels en vaste structuren. En wanneer je dit gelooft dan is het mogelijk. Alles is mogelijk. Dit is wat Liefde en Creatie is. Bevrijd van de macht en angst. VerLicht. Ontwaakt.

Hij kwam er steeds meer achter hoe hijzelf en het leven in elkaar zit en de dingen 'daarboven'. Oplossingen voor (wereld)problemen. Het loslaten van je ego en zulke dingen en wat dat eigenlijk is. Dat alles wat je ziet een illusie is, een poppenkast. Dat alles wat je ziet en ervaart een spiegel van jezelf is. Een uiting van je hart en dingen die je los mag laten of vanuit je ziel verder ontwikkelen wil. Delen van jezelf die je Licht wil geven om zo helemaal te leven en te 'zijn' vanuit je hart, vanuit wie je echt bent, je ziel. Dat het hele leven je hierbij helpt. Dat er geen 'goed en slecht' in het leven bestaat, want alles heeft zijn doel en is er om te leren en te creëren, om te 'zijn'. En niets, echt helemaal niets moet in het leven en alles mag. Niets of niemand staat boven jou. Geen ouders, geen familie, geen gezag, geen baas, geen werk, geen geld, geen materialen, geen wet, geen rijk, geen macht. Iedereen is Liefde, onafhankelijk en Vrij. Alles wordt steeds meer zichtbaar over waarom alles in de wereld gebeurt en hoe het werkt. Dat alles geheel uit Liefde bestaat en dat alles, wij allemaal verbonden zijn, allemaal Één.

En hij merkte dat alles een spiegel is. Alles wat je meemaakt in het leven en hoe jij het leven ziet en ervaart en hoe het leven jou ervaart en zich naar jou gedraagt. Veelal ontstaan in je jeugd. Vanaf de conceptie en daarna. Hoe je familie met jou is omgegaan. Hoe zij zichzelf, jou, hun omgeving en het leven zagen. En hoe zij met zichzelf, de omgeving en het leven zijn omgaan. Daar is deze basis gelegd toen jij nog afhankelijk was, niet sterk genoeg en je niet anders kon. En deels buiten dat gezin of in je latere leven wat vaak ook gewoon een spiegel van daarvoor en je beginjaren zijn. Wat je nu dus allemaal kan veranderen nu je ouder bent. Je kan wijzigen hoe jij naar het leven, je omgeving en dus jezelf kijkt. Het is misschien lang en keihard werken, maar het kan allemaal.

Hij ontdekte dat wanneer je alle delen teruggeeft die niet van jou zijn en alle delen terugneemt die van jouzelf zijn en van jou zijn afgenomen en deze gezuiverd aan jezelf teruggeeft, dat je dan weer helemaal vrij bent en helemaal jouzelf. Dan ben je geheeld,



dus heel. Dan is er niets wat jou zo enorm pijn doet en jouw leven steeds tegenhoud. Geen delen en mensen uit het leven meer die jou steeds laten zien welke delen je van jezelf mist en welke delen ongezond zijn en niet van jou. Hij merkt dat alles wat niet fijn is in je leven, alle angst en pijn, in welke vorm dan ook, een spiegel, een uiting is, van jouw angst en pijn, vooral uit je jeugd. Van wat jij hebt meegemaakt. En hoe jonger je was toen je iets ervaren hebt, des te groter de impact was en tekenend voor je verdere leven. Daarom maak je het nog steeds mee, trek je steeds dezelfde mensen, situaties, energieën of entiteiten aan en wordt het steeds intenser. Omdat het opgelost wil worden en zijn. Dus gezien en verstaan. Jouw systeem werkt hieraan. Je lichaam, je energieën en al jouw delen willen in balans zijn en heel. Je hele systeem en bewustzijn. Je blijft het meemaken totdat je alle delen die van jou zijn afgenomen, vervuild en zijn beschadigd, terug hebt, gezuiverd en zijn geheeld. Tot je geen delen en energieën meer van iets of iemand anders draagt, die zich in jou hebben genesteld en zichzelf hebben opgedrongen en binnengedrongen. Waar ze zich soms bewust van waren en veelal niet. Het blijft doorgaan om jou te helpen. Tot je weer bescherming hebt tegen mensen en dingen die dit nog steeds doen, die delen, energie en je leven van je afpakken, je bescherming afbreken en beschadigen. Die zich zo in je nestellen om deel van jou te zijn, te liften en delen en bewustzijn van je stelen. Het blijft doorgaan tot je hier weer sterk in bent en je moet hier hard voor werken. Alleen jijzelf kan dit doen, want het is jouw lichaam, jouw systeem, jouw ruimte, jouw energie, jouw bewustzijn en jouw leven. Het is allemaal van jou en dan ook alleen van jou, waar niets of niemand anders recht op heeft. Niemand heeft het recht om hier iets mee te doen als jij dit zelf niet wil. Jij bent het zelf die jezelf nu kan herscheppen, creëren en echt creëert. Je krijgt zo je waardigheid en zelfvertrouwen weer terug. Je eigen leven. Je regie. Je eigen Goddelijkheid. Je creëert en verandert jezelf en zo ook alles om je heen. En zeker de mensen die gevoelig zijn en dus veel zien, ervaren, weten en hebben meegemaakt. En nog steeds doen. Dingen die anderen niet zien of kunnen begrijpen. Die veel in de wereld, bij mensen, zichzelf, het leven, de maatschappij en andere dingen zien en hier dus veel in ervaren en over weten. Dus ook van heel veel pijn, angst en onrecht. Daarom is het moedig om gevoelig te zijn. Het is een kracht. Een hele grote. Omdat hierdoor veel veranderd wordt.

En weet dat je alles voor jezelf doet. Hiermee krijg je je kracht en waardigheid terug. Je bent niet verantwoordelijk. Voor niemand. Niet voor je ouders, familie of het gezin. Niet voor de Aarde en de natuur. Niet voor geld. Voor niets of niemand. Enkel voor jezelf. Zo stap je uit je slachtofferrol. Zo heeft niets of niemand meer macht of kracht over jou.

Niets of niemand is groter dan jou. Geen rijk, macht of wet. Geen ouders en gezin, dus geen gezag. Wat een uiting is van elkaar. We zijn allemaal gelijk. Niemand bepaalt wat jij moet of mag. Niets moet en alles mag. Je bent geheel Vrij. In alles.

Weet dat je alles voor jezelf doet. Om te leren. Om te helen. Om te 'zijn'. En hiermee doe je automatisch precies waarvoor je hier bent. Hierdoor voer jij exact jouw taken uit die je hebt gekregen, als je die al gekregen hebt. Door gewoon helemaal op en top jezelf te zijn. Dus wees jezelf en laat alle zwaartens en banden los. Alle negatieve verbindingen.

Alle moetens, wetten, regels en overtuigingen. Alle verplichtingen en aanvallen. Je hoeft er niet bang voor te zijn. Angst is een illusie. Kijk het recht in de ogen en het gaat weg.

Een mens kan en mag geheel Liefde en Vrijheid zijn. Krachtig, Heel en volop in de Eigen Bescherming. Helemaal Zichzelf, Liefde, Zelfstandig, Onafhankelijk en Vrij. Hij en Zij heeft geen regels en wetten nodig.

Je hoeft de delen van anderen dus niet te dragen. Niets van hen. Ze moeten het zelf doen. Daar worden ze zelf ook sterker van en leren ze wat ze kunnen leren. Dit is beter voor hun eigen ontwikkeling. Om geheel Vrij te worden en te zijn.

En los van dat, het gaat om jou. Jouw leven gaat om jou. Daarom ben je hier. Voor jouw ontwikkeling en bewustzijn. Door helemaal en alleen te doen wat jij echt wil en dus te zijn wie jij daadwerkelijk ben. Enkel dit is jouw verantwoordelijkheid.

Dus draag niets van een ander en haal al je eigen delen terug. Dit doe je door juist de dingen te doen die je echt graag wil en die je moeilijk vind. Zo geef je jezelf Vrijheid, dus leven aan alle delen die je bent. Leven en Vrijheid aan alle delen van jou die er niet mochten of konden zijn. Zo haal je al je angsten en belemmeringen weg die de delen van jouw belemmerde er te zijn. Zo ben je Vrij. Zo ben je weer heel. Stap voor stap.

Hoeveel je ook hebt meegemaakt, het kan, het lukt. Je kan geheel Vrij en Gelukkig zijn. Onafhankelijk. Stap voor stap. Zodat het steeds beter wordt. Je doet het voor jouzelf en voor niemand anders. Je bent hier voor jezelf in dit leven. Je komt zelf op de eerste plaats. Zo kom je in je energie en in je eigen kracht. Zo leef je vanuit je eigen hart en niet vanuit die van een ander of vanuit een pijnplek, belemmering of overlevingsmechanisme. Zo zit je op de frequentie van Liefde en Echte Vrijheid. Zo zal alles kloppen wat je doet. Jouw hele leven. Iedereen moet het zelf doen en de eigen Goddelijkheid hervinden. Zo ben je sterk, onafhankelijk en Vrij. Dan ben je in ballans en volop in energie. In de energie van jezelf. Die niemand je dan afpakken kan. Omdat je zo krachtig en puur bent. Je doet dan precies wat je hier komt doen op Aarde en je vervult je rol. Optimaal. Je bent sterk. Je bent krachtig. Je bent zelfstandig. Je bent Liefde. Je bent jezelf. Je bent Vrij.

De schrijver schrijft vanuit zijn ervaringen, inzichten en wat hij binnenkrijgt. Veelal (vanuit) wat hij zelf allemaal heeft meegemaakt, al wist, hierdoor geleerd of weer herinnerde.

Het is geschreven in verhalen, gedichten en als dagboek, en geuit in schilderijen en tekeningen. Over Geluk, spiritualiteit en een diepere kijk in de wereld en het leven. Over het Licht, Liefde en echte Vrijheid. Dat wat allemaal binnenin jezelf te vinden is. Wanneer je alles loslaat en helemaal voor jezelf kiest. Voor je hart, je Ziel, je Goddelijkheid. Met alle Liefde en Vrijheid die er is. En dat je dit zo automatisch ook naar buiten straalt en hierdoor zo met alles en iedereen omgaat. En hierdoor alles en iedereen Lief hebt. Dus vanuit je eigen hart, je eigen 'zijn', de Liefde en Vrijheid naar jezelf toe. Waar de

oplossing ligt van vele dingen. Naar wereldwijd *Geluk*. Binnenin je Hart, je Ziel, Liefde, daar waar ieder antwoord ligt. Gewoon binnenin, bij iedereen.

Liefde is het antwoord, altijd en overal.

Liefde is het antwoord, ongeacht de vraag.

Dus ook voor jezelf

Daar waar jouw beginpunt ligt



Niks moet en alles mag.

Geen wet, geen regel, geen rijk en geen macht, geen familie, werk of baas is groter dan jou en heeft macht of zeggenschap over jou. Geen geld, materialen, overtuiging of verslaving. Je bent geheel Vrij. Je bent geheel Liefde. Dit is wie jij ben. Dit is wie ieder mens in essentie is.

Je hebt niks en niemand nodig en bent alleen van jouzelf.

Vind deze onafhankelijke, sterke kracht in jezelf terug. Dus leef vanuit je hart, vanuit Liefde en Vrijheid voor jezelf. Dus doe alleen wat jij daadwerkelijk wil. Zo ga je dan ook met alles rond je heen om. Omdat je vanuit Liefde en Vrijheid leeft, precies wie jij bent en wat je hier komt doen. Dit is de oplossing tot vele dingen. Dit gaat verder dan het bewustzijn van het overleven, dus van angst. Het ego genoemd. Het bewustzijn van macht. Het bewustzijn van de vier dimensies waar de maatschappij en het rijk nu in leeft. Wat allemaal een illusie is. Een deken over ons geworpen die ons blind houdt, bang en afhankelijk maakt. Waardoor ze macht over ons hebben. Maar tevens ook sterk maakt en ons doet leren omdat de Liefde sterker is en altijd overwint. Zo zie je dat alles de bedoeling is en naar het juiste groeit. En zo zie je ook dat we het zelf creëren en kunnen creëren. Door een shift te maken in het eigen bewustzijn en vanuit individuele Vrijheid, Liefde en kracht voor jezelf en je eigen waarheid te gaan.

En 'goed en slecht' bestaat niet.

Dit is een illusie vanuit een lagere frequentie, vanuit angst en macht. Die tot verdeeldheid en blindheid zorgt. Die veroordeeld. Zodat je je eigen hart, je Ziel, je Liefde, je eigen kracht niet meer voelt. Je bent dan ontmacht. Je bent niet meer één met alles en iedereen en los van de Bron. Je zoekt het dan in spullen en dingen buiten jou en je bent sneller ziek, enzovoorts. Waar machten aan verdienen. Ze gebruiken jou door jou in pijn, angst en macht te laten verkeren. Waardoor je nog meer afhankelijk wordt en het nog meer buiten jouzelf gaat zoeken. Omdat je niet meer in je hart, in je eigen kracht verankerd bent en in een slapende, blinde toestand verkeerd en het niet meer helder ziet. En zo kom je nog moeilijker uit die spiraal. Laat je dus niet bedwingen door machten en gedachten die jou dwingen willen. Die dus geen pure Vrijheid en Liefde zijn en hier dan ook niet voor kunnen zorgen. Omdat dwingen, wetten en regels dit nou eenmaal niet zijn. Alleen echte Vrijheid is de manier tot pure Vrijheid voor iedereen. Liefde is de enige Waarheid. En die zit in je Hart. Bij iedereen.

Niemand bepaalt wat jij wel of niet mag, wat jij moet of hoe het 'hoort'.

Dus stap uit je angst, uit je overtuigingen van het hoofd en van buiten jou. Voel je hart en leef vanuit Liefde en Vrijheid voor jezelf. En daarmee ook voor alles en iedereen. Voel wat voor jou waarheid is. Echte waarheid. Vertrouw jezelf en durf alles te doorzien hoe het echt gaat en is. Wees niet bang. Zodat je die blindmakende sluier ontkracht. Leef voor jezelf, exact hoe jij het wil.

Zonder vechten of druk naar anderen of de omgeving die het niet zien of willen. Luister niet naar degene die het niet zien en willen. Ze zullen je afkeuren en voor gek verklaren. Evenals die hogere machten die jou als bedreiging zien. Ze zullen je afdoen als gek, om jou

zo van de buitenwereld te ontkoppelen, zodat je anderen niet kan beïnvloeden en zodat anderen de Liefde en Vrijheid die jij verkondigt en leeft, als gekte zien. Zodat ze hun macht behouden. Trek je niets van ze aan, van niemand die zo naar jou kijkt. Ze zijn gewoon nog niet zo ver en willen het niet, vanuit angst en macht. Het is jouw verantwoordelijkheid niet om ze te veranderen en je staat erboven. Hoe pijnlijk, oneerlijk en beschadigend ze ook naar jou en de wereld doen. Laat je niet onderuittrekken of onderdrukken. Doe niet mee aan hun ongezonde systemen, producten, verkooptrucjes, hersenspoelerij en andere verslavingen. Volg alleen je eigen weg, zoals het Echt goed voelt voor jou. Dus denk niet maar voel. Zo ontkracht je ze. Zo gooi jij die blindmakende sluier af en ga je helder zien. Alles van donker en licht. Alles van wat ze doen en wat jijzelf doet en wat hiervan de lessen zijn voor jou. Je ziet wat ware Vrijheid en Liefde is en ook wat een leugen is. Zo ben jij sterk en zo schep jij verandering. En zo ontwikkel jij jezelf. Dus wees Liefde en echt Vrij. Voor jezelf. Omdat je van jezelf houdt. Dus sta op en ontwaak!

De schrijver schrijft vanuit zijn ervaringen, inzichten en wat hij binnenkrijgt. Veelal (vanuit) wat hij zelf allemaal heeft meegemaakt, al wist, hierdoor geleerd of weer herinnerde.

Hij ontdekte dat alles in je leven een spiegel is van hoe jij jezelf, je omgeving en het leven ziet. Van jouw geluk en van jouw pijn. Zodat jij voelt en kan zien wat je fijn vind of wat je wil veranderen. Voornamelijk in jezelf. Als bewustwordingsproces en ontwaking. Hij ontdekte dat de meeste pijn en belemmeringen waar je telkens tegenaan loopt in je leven, komt van wat je vroeger hebt meegemaakt. Vanaf de conceptie en daarna. Hoe het gezin zich naar jou, zichzelf, de omgeving en het leven gedroeg en hoe ze deze allemaal zagen. En jij nu ook. De pijn en onbalans die jij o.a. daarin hebt ondervonden en de overlevingstechnieken die jij jezelf hebt aangeleerd, zullen je steeds blijven achtervolgen in allerlei uitingen en vormen en zullen steeds heftiger worden. Naar gelang hoe ver je bent en waar je klaar voor bent. Deze houden je nu tegen in je leven en willen genezen worden, zodat je helemaal Vrij en vol van Liefde, dus helemaal jezelf kan zijn en bent. Door dit aan te gaan, alles helder te observeren, jezelf er mee durven confronteren en er heel bewust mee om te gaan vanuit Liefde en Vrijheid voor jezelf (en daarmee ook met alles en iedereen), verander je het. Hierdoor maak je een shift in je bewustzijn en werk je jezelf vrij, zodat je helemaal jezelf kan zijn, erkent en ook daadwerkelijk bent. Wat misschien nou net de bedoeling is van dit alles. Wat dus de brandstof is wat het vuur doet branden. Je wordt je bewust van jezelf en alles om je heen en maakt een shift in je bewustzijn en ontwikkeling. Zo kan je jezelf zien en zijn wie je in essentie bent, altijd al was en altijd zijn zal. Dus Liefde, Vrijheid en Licht. Je kan alles veranderen. Je kan jezelf en (zo dus) alles in en rond je heen creëren en (her)scheppen. Je kan dus Goddelijk zijn en dit ben je ook. Iedereen. Als je maar daadwerkelijk wil, durft, doet en dit gelooft. Wanneer je in je eigen krachten stapt. Het is soms hard en heel lang werken, maar het kan en het lukt. En dan ben je Vrij. Liefde. VerLicht

Het boek is geschreven in verhalen, gedichten en als dagboek, en geuit in schilderijen en tekeningen. Over Geluk, spiritualiteit en een diepere kijk in de wereld en het leven. Over het Licht, Liefde en echte Vrijheid. Dat wat allemaal binnenin jezelf te vinden is. Wanneer

je alles loslaat en helemaal voor jezelf kiest. Voor je hart, je Ziel, je Goddelijkheid. Met alle Liefde en Vrijheid die er is. En dat je dit zo automatisch ook naar buiten straalt en hierdoor zo met alles en iedereen omgaat. En hierdoor alles en iedereen Lief hebt. Dus vanuit je eigen hart, je eigen 'zijn', de Liefde en Vrijheid naar jezelf toe. Waar de oplossing ligt van vele dingen. Van alles. Naar wereldwijd Geluk. Binnenin je Hart, je Ziel, Liefde, daar waar ieder antwoord ligt. Gewoon binnenin, bij iedereen.

Liefde is het antwoord, altijd en overal.  
Dus ook voor jezelf





En nu laat ik het vechten los. Ik hoef de wereld niet te veranderen of te redden. Niemand iets mee te geven. Ik hoef niemand meer iets duidelijk te maken. Niemand van het gezag, niemand van de maatschappij. Het gezag van ouders, familie en het rijk. Die zoveel dachten te weten, te sturen en te regeren, zonder zuivere Liefde en pure Vrijheid te geven en te zijn. En zo hun eigen tekortkomingen en lessen niet zagen. Ik hoef ze dit niet meer te laten zien, dus bij deze is het los uit mij. Het is mijn verantwoordelijkheid niet meer. Ze hoeven mij niet meer te verstaan, mij niet meer te zien. Ik ben niet afhankelijk meer. Zo ben ik dus helemaal Liefde, Licht en Vrij. Ik zeur niet meer en richt me niet meer op deze depressie. Deze depressiviteit, zwaartens, oordelen, overtuigingen, angsten en pijn wat mij opgelegd is en binnengedrongen als een inbreker. Mijn grenzen, mijn eigenwaarde en mijn 'zijn' niet respecterend, deze afbrekend en binnensluipend. Stelend van mijn bewustzijn en energie. Ik maak mij sterker en richt mij nu op mijn kracht. Ik heel mijn wonden en verwijder de delen die niet van mij zijn. Ik verander het. Alles in mijn systeem, omdat ik het kan. Ik richt me nu alleen op positiviteit en mijzelf zijn, want ik ben deze negatieve dingen zat. Nu ik dit allemaal opgeschreven heb, verwerkt en heb losgelaten. Nu ik steeds meer loslaat en mijzelf weer ontdek. Steeds meer. En zo steeds meer Vrijheid en Liefde ben. Los van alle pijn, angst en macht, wat allemaal illusie is. Want ik en ieder ander, wij zijn allemaal enkel Liefde, enkel Licht. En dit is wat De Waarheid is.

En voor de tekeningen en schilderijen in dit boek en andere van mij:

Draai de tekeningen om

Op zijn zij, op zijn kop of andersom

En je ziet wat het schilderij bedoelt



Leven  
Warm licht  
Nieuw geschenk

Dingeman 12-'13



## Schrift 9

## De vrijheid die iedereen heeft, verdient

Uiting  
Is wat ik nu doe  
Niet meer zo stellig, niet meer zo strak  
Ieder plantje, ieder zaadje, maat voor maat  
Exact, heel precies op afstand  
Tot de rand  
Van het perceel

Laat het leven, laat het vrij  
Laat mezelf zijn gang gaan  
Gewoon ontstaan  
Uiting

Weg die controle, die tegendruk  
Alles willen bepalen, berekenen  
Laat het gaan, laat het vrij  
Ik wil mij

Strakke lijnen, hoe het zou moeten zijn  
Hoe te leven  
Wat wel en wat niet  
Ik flikker het allemaal overboord

Ik zeg nu wat ik wil  
Ik zeg kont in plaats van bil  
Lul in plaats van plasser  
En kut als ik kut wil zeggen

Maakt mij geen flikker uit  
Niemand die nog iets bepaald  
Zichzelf in drukte begeeft  
En mij daarin meeneemt

Ik ben vrij, dat is wie ik ben  
Ik heb mezelf lang genoeg dingen opgelegd  
Pijn gedaan, opgesloten in een kooi  
Nu is het tijd om weg te gaan

Ik trek de gekste bekken  
Ik doe nu alles met sex  
Alles wat in mij opkomt laat ik gaan  
Omdat ik vrij wil zijn en op eigen benen staan

Alle druk uit mijn systeem  
Alles wat ik tot mij heb genomen  
En al die jaren, meegedragen  
Beklemming weg

Voor eens en altijd vrij  
Ik weet het is een weg van hard werken  
Los van iedereen, onbegrip  
Nog niet weten, niet durven

En daarom doe ik het  
Ik wil vrij zijn  
Nu bepaal ik mijn leven  
Want het is van mij  
Ik laat mezelf vrij

Ergernissen aan regering  
Want alles kost geld  
Alles met controle  
Niks dat zomaar mag of kan

Dat ga ik nu veranderen  
Ik doe er niet meer aan mee  
Verantwoording, verzekering, belasting en tv  
Ik ga mijn eigen weg

Want die is van mij  
En ik bepaal wat ik daarmee doe  
Niemand heeft daar rechten toe  
Om over mij te beschikken

Ook niet over de Aarde  
Die is van iedereen, van zichzelf  
Bezit van landen en regering is slechts een illusie  
Ik trap er niet in, ik ben gewoon mezelf

Ik bepaal zelf waar ik loop en waar ik leef  
Geen verplichtingen op mij  
Ook geen verboden  
De Aarde is van zichzelf  
De mens mag daar over lopen

Ik wil vrijheid en ik neem het  
Mijn vrijheid terug  
Als ik ergens wil wonen  
In de natuur op een heuvelrug

Dan mag dat, ik bouw daar mijn huis, mijn hut  
Of ik zwerf over de Aarde  
Geen belasting betalen, verplichtingen, niets moet  
Laten we al die machten loslaten

Vrij zijn en zoet  
Genieten van het leven  
Niet meer luisteren naar angst  
Dat is de oplossing voor alles

Leven vanuit liefde, geloof en vertrouwen  
Luister naar je intuïtie, naar jezelf  
Niet meer buiten jezelf, naar iets wat groter zou zijn en dingen bepaald  
Wat jou vastlegt aan banden, aan een ketting en jou vanuit angst constant aanhaalt  
Wat jou laat geloven dat je bang moet zijn en niet zonder kan

Zoals de politie of regering  
Zoals reguliere zorg en geneeskunde  
Verzekering en dat spul  
Die tijd is over, ouderwets

Toen misschien handig en nodig  
Maar nu is het dit  
Vertrouwen en liefde  
Affirmaties naar goed

Genezen met energieën, mensen, je handen, hierboven  
De oplossing van het geloven  
Vertrouwen en weg die angst  
Niks is meer nodig en iedereen is vrij

Geen macht regeert dan nog over mij  
Dat is de weg die ik ga, die ik neem  
Het fysieke deel, de buitenwereld en ook vanbinnen  
Dat is altijd waar het zal beginnen

Een uiting naar buiten toe  
Naar wat ik mezelf heb opgelegd  
En wat ik zelf kan veranderen  
En dat is wat ik doe



Naar buiten stralen vanuit mijzelf  
Zuiver en vanuit liefde  
Met heel veel kracht  
Van licht

Van Schepping en Creatie  
Trillend precies als mijn frequentie  
Zodat het klopt  
Mijn leven met wie ik ben

Zodat mijn lichtstralen verreikend  
Dingen veranderen zouwe  
Intens en liefde bouwe  
Stralend overal doorheen

Ik luister niet meer naar anderen  
Tenminste, ik sluit me niet meer op  
Door verhalen in mijn kop  
Ik laat ze los, ik laat ze vrij  
Evenals mijzelf

### **Nu ben ik vrij**

Aanpassend aan een ander, hoe die denkt wie ik ben en hoe  
Hoe ik leven moet. Niet bij mij kan zien.

Heb ik allemaal gedaan  
Opgesloten mijn leven lang  
Af en toe een vlucht eruit  
De kooideur open gezet  
Dan er weer in  
De veiligheid

Nu is het anders  
Nooit meer die weg  
Leven volgens een ander's begrip  
Nu is het anders  
Nu leef ik mij  
Nu laat ik mezelf vrij  
Ik ram de kooideur open  
Ik blijf net zo lang beuken  
Tot alles is verbogen  
En nooit meer dicht kan gaan

## Blijheid is liefde is kracht. Verandering en schepping

Het is niet de buitenwereld  
Daar geloof ik niet meer in  
Niet de oorzaak ligt daar, niet de schuld

Het is de aantrekkingskracht, wat je jezelf hebt aangedaan  
Om te leren, dingen te veranderen, van jezelf en daarbuiten

Het is niet de schuld van anderen  
Ook al ben je niet tevree  
Niet overal mee eens  
Jij bent het die jezelf en de wereld kan veranderen

Ga daar vanuit, niet meer de slachtofferrol  
Dat doet je trilling dalen  
Je krachten verzwakken  
Je afhankelijk maken

Wees sterk en krachtig  
Leef wie jij bent  
Sterk in jezelf  
Angsten loslatend

Niet meer wijzend naar anderen, de wereld  
Hoe ze veranderen moeten  
Jij bent het die je ziet  
Spiegelend naar jouw sterkten en zwakten

Wat jij veranderen kan in jouzelf en wat je licht doet stralen  
De wereld is een spiegel voor jou  
Een spiegel  
Die jij kan veranderen

Jij bent hier om te leren, om jezelf te zien  
De andere taak is het creëren, bij te dragen aan de Aarde  
De mensheid en die taken  
Jouw wijsheid en jouw unieke licht doen stralen

Laat dus je schuldverwijzen, je slachtofferrol, compleet verdwijnen  
En laat je krachtige licht, je unieke zijn  
Je blijheid, Leven en creatie  
Volop in de wereld schijnen

Laat jezelf volop de wereld inschijnen.

## Jij bent de verandering

Het is niet nodig om eerst te leren, studeren  
Je halve leven  
En dan pas leven  
Dat is een leugen  
Het levenspad begint nu  
Direct bij de geboorte  
Je leert spelenderwijs  
Bij het leven, onderwijs  
Bij het werk als je daarvoor kiest  
Het is jouw leven, dus jij bepaalt  
Geen ouder of regering

Het leven mag leuk zijn  
Het leven is leuk  
Zo hoort het te zijn  
Dus zo maken we het

Trek je niks meer aan van wat de regering zegt  
De maatschappij  
Het overgrote deel  
Loop niet mee  
Laat je niet verplichten  
Niet angstig maken  
Doordat het anders niet kan, zullen ze zeggen

Geloof en vertrouwen in het leven  
Jij bepaalt die van jezelf  
En je krijgt alle hulp  
Van boven, van beneden, in je hart, vanuit jezelf en daarbuiten  
Alles werkt mee

Laat je angsten en overtuigingen los  
Alle verplichtingen  
Leef jouw leven!

Het is van jou!

Laat je niks verplichten  
Jij kan jouw leven veranderen  
Zoals jij het echt wil  
En daarmee een aanzet voor daarbuiten  
De wereld in  
Als voorbeeld hoe het ook kan

Wie jij echt bent  
Vrijheid, liefde, licht

**Kies jouw geluk, jouw waarheid**

Geen prestatie is er nodig  
Geen test om af te leggen  
Geen cijfers die hoog moeten zijn  
Of je het wel waard bent  
Dat is ongezond

Je bent al lang goed zoals je bent  
Bij de geboorte al  
Je hoeft je niet aan te passen  
Niet in hokjes gaan staan  
Die anderen verzinnen  
En jou vervolgens meten of je daarin past  
En als je erbuiten valt, je een laag cijfer geven  
Je niet genoeg van waarde vinden  
Doen of je niet goed bent  
Niet genoeg

Het is een leugen. Het is niet waar  
Je bent goed zoals je bent  
Volg niet meer de lijnen van een ander  
Uitgestippeld in angst  
Toen misschien nodig  
Maar nu is het je ziel die danst

Die wil springen om gehoord te worden  
Niet meer naar de wetten  
Wetten van een ander  
Van macht en een deken van het denken  
Denken dat het alleen zo kan

Vertrouw op je intuïtie

Op alles  
Alles dat mogelijk is  
Alles werkt je mee  
Vertrouw op jezelf, op je hart, je liefde, liefde voor jezelf  
Dat maakt jou echt tevree  
Gelukkig en vol blijdschap  
Zonder eerst je halve leven  
Moeten presteren  
Moeten bewijzen  
Voor dingen en op een manier  
Die je helemaal niet wil  
Die jij niet leuk vind  
Maak de verandering nu!

Voor jezelf en hiermee verander je de wereld  
Zoals wel het fijn is  
Gezond  
Gelukkig  
Iedere dag vanaf je eerste levensdag  
Luister niet naar een ander  
Kies jezelf  
Jouw geluk

## Schrift 10

## Een zee van spiegels

Het zijn niet anderen die niet naar mij vragen  
Die er niet voor mij zijn  
Die mij niet helpen, mij niet verstaan

Het is ik die mezelf niet hoort  
Die mij niet verstaat  
Die niet naar mij luistert

Niet weet wie ik ben  
Mij niet begrijpt  
Nog steeds denkt dat het anders moet

Niet weet dat het anders kan  
Vast zit in overtuigingen  
Aangeleerd of opgedaan

Opedrongen en mezelf aangedaan  
Door jong geen gemakkelijke keus  
Maar nu kan veranderen

Sterker en leven zal  
Heling en balans  
Gelukzaligheid

Verlichting  
Dichter bij mezelf  
Mezelf nu verstaan

Het was een spiegel van mezelf  
Om mezelf te verstaan  
Te zien

Zodat ik het anders wil  
Weten wie ik ben  
En anders te laten gaan

Zo zal het nu gaan  
Met alles er op en er aan  
Zowel van binnen en van buiten

Als een spiegel