

Stap in het licht

Stap in het Licht

Een bundel van liefdevolle energie

Yvonne Alefs

Omslagontwerp: © Yvonne Alefs
Omslagfoto: © Ralf Alefs
Foto auteur: © Ralf Alefs

ISBN: 9789402154245

Copyright © Yvonne Alefs
Alle rechten voorbehouden

Inhoud

LIEFDE	
<i>Gelukkiger leven</i>	9
LICHT	
<i>Grootser leven</i>	29
INZICHT	
<i>Wijzer leven</i>	51
VERBINDING	
<i>Intenser leven</i>	73
GELOVEN	
<i>Dieper leven</i>	99
SPREUKEN	
<i>Uitgelichte woorden</i>	131
BOEKENLIJST	
<i>Ter inspiratie</i>	135
DANKWOORD	
<i>Uit het diepst van mijn hart</i>	139

Jullie zijn het licht in de wereld. Een stad die boven op een berg ligt, kan niet verborgen blijven. Men steekt ook geen lamp aan om hem vervolgens onder een korenmaat weg te zetten, nee, men zet hem op een standaard, zodat hij licht geeft voor ieder die in huis is.

Uit de Bergrede, Mattheüs 5: 14-15

Stap in het licht - voorwoord

Het exacte moment waarop ik besloot wekelijks te gaan schrijven en dat online te zetten kan ik me niet meer precies herinneren. Vaak zijn zulke beslissingen onderdeel van een proces. Een proces dat natuurlijk al veel eerder op gang is gekomen dan het moment waarop je besluit om iets te gaan ondernemen.

Het is nu meer dan anderhalf jaar geleden dat ik voor het eerst een geschreven stuk van mijzelf op mijn blog zette. De gedachte om te gaan schrijven was natuurlijk al een poosje eerder geboren, welke op zijn beurt weer voortkwam uit een verlangen dat diep van binnen opgemerkt was. Een verlangen om op ontdekkingsreis te gaan naar de dieper gelegen gedachten en gevoelens in mezelf en deze niet voor me te houden, maar ze te delen met een ieder die daar behoefte aan heeft.

En waarom zou ik het dan delen met anderen? Wie zat er eigenlijk te wachten op wat ik te vertellen had? Waarvoor zou ik daar anderen deelgenoot van maken? Wel, omdat ik duidelijk te horen had gekregen dat ik moest ophouden met me te verstoppen en me kleiner te maken dan ik eigenlijk was. Geen woorden die persoonlijk aan mij gericht waren, maar die aan het einde van een yogales werden uitgesproken en me vanaf dat moment niet meer loslieten.

Ik werd me in dat moment bewust dat er iets in mij veranderen moest, dat ik meer in het licht moest stappen. Dat als ik mijn leven op z'n volst wilde leven ik meer van wie ik werkelijk ben aan anderen moest laten zien, me kwetsbaarder moest gaan opstellen en moest leren accepteren dat niet iedereen deze "coming out" zou kunnen waarderen.

"There is no passion to be found playing small - in settling for a life that is less than the one you are capable of living."

- Nelson Mandela -

Deze prachtige uitspraak van Nelson Mandela zegt alles. Wij zijn als mensen op deze aarde neergezet met een bepaald potentieel en zijn stuk voor stuk, niemand uitgezonderd, gemaakt om in het licht te treden. Niemand heeft er ook maar iets aan als jij of ik uit bescheidenheid in de schaduw blijven staan. Bescheidenheid is een uiting van angst. Angst voor het oordeel van de ander. Een oordeel dat bij die ander voortkomt uit een eigen gemis aan diepere vervulling en zingeving in het leven. En angst is nooit een goede raadgever.

Dus roep ik je op om ook in het licht te stappen! Niet persé door te gaan schrijven, zoals ik, maar door dat te gaan doen waar jij goed in bent, waar jij blij en gelukkig van wordt. Ieder mens heeft namelijk een potentieel, een bijzondere gave of een opvallend talent, waar wij, de wereld, op zitten te wachten. Maak daar ruimte voor in je leven. Sta één dag in de week een uur eerder op, zoals ik dat doe en begin! Zorg hiermee dat jouw geluk overslaat op de ander en er een kettingreactie ontstaat.

Besluit vandaag nog om geen genoegen te nemen met een leven dat minder is dan waar je toe in staat bent...

Liefs, Yvonne

Bronnen voor deze bundel zijn mijn blogs op:

www.yvonnealefs.nl

www.hartgeschreven.nl (christen)

www.yogadreams.nl

Liefde

Gelukkiger leven

Hier wil ik blijven - gedicht

Met mijn wang op je borst en mijn hand op je

hart

luister ik naar het ritme van het

leven

Met jouw kus op mijn kruin en mijn hoofd tegen je

schouder

herken ik de plek waarvan ik weet dat ik daar altijd mag

huilen

Met mijn been over de jouwe en jouw hand op mijn

heup

voel ik de zekerheid dat je me door alle stormen zult

dragen

Ik lig bij je, voel jouw warmte en ervaar jouw oneindige

liefde

Die jij telkens weer in krachtige golven over mijn leven laat

stromen

Met liefde worden geboren - gedachte

“Liefde is waarmee we geboren worden.

Angst is wat we hier geleerd hebben.”

- Marianne Williamson -

Met liefde worden geboren....

Zonder er ook maar één seconde over na te denken, kan ik zeggen dat dat voor mij zeker geldt. Ik ben het derde en jongste kind van mijn ouders, het kind dat heel erg gewenst, maar niet meer verwacht werd. Na de zware geboorte van mijn broer kregen mijn ouders te horen dat het beter voor mijn moeder zou zijn om geen kinderen meer te krijgen. Ze hadden een prachtige dochter en zoon, voelden zich daarmee rijkelijk gezegend en waren ervan overtuigd dat hun gezin zo compleet was.

Maar het leven zou het leven niet zijn als het precies zo zou stromen als je van tevoren zou verwachten. Het leven verrast je met plotselinge wendingen, nieuwe inzichten, en kansen en niet te vergeten wonderen! En zo verging het ook mijn ouders. Ze verhuisden en kregen een andere arts die van mening was dat mijn moeder met de juiste zorg en aandacht best nog meer kinderen zou kunnen krijgen. En zo werd ik met en in liefde geboren....

Helaas geldt dat niet voor alle kinderen op deze wereld. Velen zijn en worden geboren in liefdeloosheid. Ze worden afgestaan of verwaarloosd en aan hun lot overgelaten en moeten leven zonder de warmte van een liefkozing en de kracht van bemoedigende woorden. Als ik de liefdeloze start van een nieuw leven afzet tegen het liefdevolle begin van mijn eigen leven, dan zou ik kunnen stellen dat er sprake is van een ongelijke start. De vraag waarom de één het heeft "verdiend" om in een warm bed geboren te worden en een ander op de koude grond, blijft altijd onbeantwoord. Misschien wel, omdat ik de verkeerde vraag stel....

Wanneer we het hebben over liefdevol of liefdeloos geboren zijn, dan denken we meteen aan de liefde of het gebrek aan liefde van de omgeving richting onszelf als kind. Dus liefde dat van buitenaf wel of niet aan ons is gegeven.

Maar wat nu als "geboren worden MET liefde" betekent dat wij allemaal - als we deze wereld binnenkomen - ZELF gevuld zijn met liefde? Altijd genoeg liefde IN ons hebben om alles wat ons tegemoet komt in het leven aan te kunnen? Dan hebben we ALLEMAAL een gelijke start en hebben we ALLEMAAL de mogelijkheid om ook gelijk te eindigen. Als we die liefdebron van binnen maar weten aan te boren.

Dat we dan tussen de start en het einde van ons leven verschillende hindernissen moeten nemen, is onvermijdelijk. Ieder van ons heeft zo zijn eigen pad om de nodige levenslessen te leren. Maar als je kunt zien dat we allemaal dezelfde hoeveelheid liefde IN ons dragen, dat de één uiteindelijk niet meer verdient als de ander, dan kun je die hindernissen nemen, zonder je af te vragen waarom JOU dat nu juist overkomt.

En dat alles zonder angst, want angst is wat we voelen als we vergeten dat we voor liefde, kracht en erkenning slechts naar binnen hoeven te kijken.....

Inspiratiebron: "Terugkeer naar liefde" van Marianne Williamson.

Je bent het waard - gedicht

Het moment waarop je wordt geboren
en je ziel de aarde kent
ontvang je liefde zonder zorgen
of je dat wel waardig bent

De glimlach die je als kind wordt gegeven
of de zachte streling van een hand
neem je aan in het volste vertrouwen
dat je het waard bent, die liefdesband

Dit vertrouwen
dit kinderlijk weten
dat je verdient
wat je wordt gegeven
Ergens onderweg
ben je het vergeten.....

Meegenomen door de levensgolven
Afgedreven met de stroming van het bestaan
Is het geloof dat je het waard bent te ontvangen
zo langzaam uit je hart gegaan

Geschreven in grote letters en met kinderlijke sier
spoelt nu op d'oevers van je hart dit verloren boodschap aan
Je hoeft het niet te lezen, je weet al wat er staat
Het is nu aan jou om het te ontvangen en het in volheid te verstaan