

Liefde gaat over grenzen

Uitgeverij Paris Books vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Dit boek is gedrukt op FSC®-gecertificeerd papier, afkomstig uit verantwoord beheerde bossen en duurzame bronnen. Dat betekent dat er bij de houtwinning rekening wordt gehouden met het behoud van bossen, de biodiversiteit en de rechten van lokale gemeenschappen en arbeiders.

©Michèle Bijlefeld
Liefde gaat over grenzen

Auteursfoto: ©Masja van Wely
Redactie/correctie: ©Rien Wisse
Vormgeving: Art Wise

Eerste druk: mei 2026
©2026 Paris Books

ISBN: 978 94 646 1205 9
NUR: 770

ParisBooks 

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever. Tekst- en datamining is nadrukkelijk niet toegestaan, ook niet van fragmenten. Teksten en ideeën in dit boek zijn persoonlijk, maar geïnspireerd door diverse spirituele, psychologische en filosofische bronnen. Alle geciteerde auteurs worden met respect erkend.

Michèle Bijlefeld

Liefde gaat over grenzen

Eenheidsbesef in de praktijk

*'Het is een beetje als Mozart, hij schreef geen noot te veel,
zoals Bijlefeld geen letter te veel schreef. Je zou zelfs kunnen zeggen:
het klinkt bijna té simpel. Als musicus weet ik
echter dat het aardig wat oefening en doorzettingsvermogen vraagt
om juist deze simpliciteit in de vingers te krijgen.
Alleen al door dit boek te lezen word je in proces gezet,
daar hoef je verder niks voor te doen, behalve... ermee te zijn.'*

Sarah Sôtemann, muzikant, theatermaker



*'Wat een meesterwerk! Dwars door mijn ziel heen.
Ik kon bijna niet stoppen met lezen, want het was als
ondergedompeld worden in een warm bad, met de stem
en wijsheid van Michèle in mijn hoofd.'*

Irene Pot, zen-shiatsutherapeut



*'Voor alle nieuwsgierige avonturiers onder ons! Dit boek is heerlijk
om te lezen, het voelt als een vriend of vriendin die het beste met je
voorheeft en je als een liefdevolle omhelzing bemoedigt en inspireert.
Respect voor de diepe, algehele wijsheid die Michèle in dit
boek tot uitdrukking brengt.'*

Marieke Trompert, psycholoog

Je hebt mij als lezer meegevoerd door de micro- en macrokosmos. Het leuke vind ik dat het na lezing veel meer nabij is om 'lastige' situaties van alledag te herwaarderen en dat ik meer ruimte ervaar met mijn identificatiesysteem.

Dat is erg prettig en verrijkend.'

Timo van Kempen, theoloog, logotherapeut en
redacteur tijdschrift *Deviant*



'Lees en doe dit boek, en ga van verwondering en ongelooft naar vertrouwen, naar geloven, naar weten. Telkens opnieuw want deze Rode Pil blijft werken, laag na laag naar wie je echt bent. En weet dat je daar de rest van je leven met oprechte liefde voor jezelf van kunt genieten.'

Peter Bosveld, shiatsu-therapeut en docent



'Waar je ook staat in je leven op dit moment, moge dit boek je bewegen. Door een eerste kleine wenk te zijn, op je pad naar zelfliefde. Of je een goede zet te geven, waardoor het raam binnen in je opengaat, en het licht naar binnen mag.'

Mira Kers, redacteur

Voor Peter.

*Je bood me een rots in de branding
toen dat het hardste nodig was.*

Mijn vriend, dank je wel.



Eenheidsbesef ligt als een matrix over het leven.

Een letterlijke matrix: liefdevol en krachtig
ondersteunend als een *oermoeder*.

En als een matrix die systematisch
overzicht biedt en de boel vereenvoudigt.

Het vormt de basis van dit boek, als een ultieme steun.



Eenheidsbesef

*Zijn met wat is,
in dit ene moment,
waar aarde en hemel één zijn
en jij jezelf kent.*

*Het is nooit te laat
en je kunt nooit meer terug,
en ook kun je niet verder
dan waar je nu bent.*

*De enige plek
waar je rust vindt en thuis,
is hier in jezelf,
in jouw eigen huis.*

*Wellicht nu nog omgeven
door angst en verdriet,
en wachters van woede,
waardoor jij jou niet ziet.*

*Maar met eenheidsbesef
laat jij als sneeuw voor de zon
lijden laag voor laag smelten,
en vind jij je bron.*

*In stilte en vrijheid
omarm je vrees en verdriet,
met een deken van zachtheid,
omdat je doorziet,*

*Dat jouw heelheid al hier is,
terug van nooit weggeweest,
en jouw passie hetgeen is
dat jij hebt gevreesd.*

*Zo houd je van het leven,
van jezelf, ben je vrij.
Je hebt je overgegeven
aan Liefde voor Zijn.*

Michèle

Woord vooraf van de auteur

De jaren sinds ik me realiseerde dat alles *een* is, voelt mijn leven iedere dag beter dan ervoor. Iedere dag is op zijn eigen, unieke manier waardevol. Alsof ik beland ben in een wonderlijke, helende spiraal, dichter en dichter naar het midden. Daarin voel ik de kracht van eenheidsbesef.

Als ik stilsta bij eenheid, me verbind met dat niveau, zijn er geen woorden. Net als in de meditatie dertien jaar geleden waarin het besef ervan zich plotseling aandiende.

Dat besef bleef. En over de jaren kwamen er woorden bij. Woorden die de wetmatigheden beschreven die ik in eenheidsbesef vond. Tonend hoe dat wat schijnbaar afgescheiden is zich tot elkaar verhoudt. En hoe je met inzicht in de aard van die verbinding je voordeel kunt doen als mens. Zo vereenvoudigend als ze zijn: de wetmatigheden horend bij de universele aard van ons bestaan.

Ruim tien jaar geleden schreef ik de eerste kern van dit boek. Dat schrijven was als een uitdagend, ultiem liefdevol en ragfijn spel, waarbij ik stil mocht luisteren, ontvangen en beseffen. Mijn comfortzone was lange tijd: het leven en ik, in stilte, anoniem en verder niets.

Meer en meer mensen vroegen wat me bezighield. Enkelen van hen lazen mee. Hun reacties waren dusdanig enthousiast en krachtig dat het tot me doordrong dat dit boek ooit gepubliceerd zou worden. Lezers gaven aan dat het daar al klaar voor was, maar ik voelde me nog niet klaar om de persoon achter de woorden te zijn.

In de jaren erna verfijnde, nuanceerde en versterkte ik het boek, terwijl tegelijk hetzelfde met mij gebeurde. Het boek en ik groeiden samen tot wat wij nu zijn. Klaar om de wereld in te gaan.

In dat kader voeg ik de volgende notitie toe: voor mij blijft wetenschap puur als die vrijgelaten wordt. Als dat wat we herkennen als waarheid zich mag verdiepen, vereenvoudigen en zelfs volledig mag veranderen door voortschrijdend inzicht. Dat maakt het speels, bewegend, spannend en... levend!

Zo nodig ik je uit dit boek te zien. De basis van eenheidsbesef als een hypothese. De eruit voortvloeiende inzichten als mogelijkheden om jezelf te onderzoeken, evenals je verhouding tot het leven om je heen. Te kijken of het werkelijk klopt wat ik schrijf: dat alles in wezen liefde is. En dat wat ons omringt op wezenlijke en potentieel heilzame wijze met onszelf verbonden is. Die potentie is ieder moment te vinden, het is maar hoe je het bekijkt.

Een lezer scheef: 'Dit boek staat als een huis.' Ik hoop dat het dat voor jou ook mag zijn, als een huis waarin je je welkom voelt, waarin je durft te ademen, bewegen en *zijn*, en mogelijk jezelf beetje bij beetje nader zult herkennen en omarmen, precies zoals je bent.

Michèle

Inhoudsopgave



Overzicht	19
------------------	----

Deel 1 ~ Vleugels

Uitdaging	24
Herkenning	26
Het leven als ingenieuze puzzel	28
Kind-ervaringen	31
Intentie	35
Samenhang	37
Paradoxen	38
Ervaren	40

Deel 2 ~ Verbinding

1. Spiegelingen	76
Omgaan met je weerspiegeling	77
Puzzelen	78
Je hoeft niet overal in te duiken	85
2. Eenheid en onvoorwaardelijkheid	87
Perfectie & overvloed	88
Geld	92
Negativiteit	94
Pech, te laat, mislukt...	96
Pluk onvoorwaardelijk geluk!	98
Missen	100

Onvoorwaardelijke vervulling van verlangen	104
Wat aandacht krijgt groeit	109
Een paradox	109
Verlangen als brandstof en het ontdekken van jouw wil!	110
Vrede	111
Veranderingen	112
Klaar!	113
Stilte in vrijheid	114
3. Liefde	116
Vormen van liefde	117
De Griekse liefdes	118
Onvoorwaardelijke liefde	122
Liefde herkennen	123
Liefde en haat	125
Leven vanuit liefde	127
Liefde doet geen pijn	129
Liefde voor het leven	130
4. Waanzin ontmaskerd	133
Omgang met jezelf is omgang met de ander en omgekeerd	133
Projectie	134
De ander	135
Goddelijke balans	138
Verwachtingen van anderen	141
Afstand nemen	141
Oordelen	144
Ieder oordeel heeft zijn voordeel!	144

Vergelijken	150
Beperken	151
Discriminatie	152
Angst voor anders	155
Lijden & bevrijden	156
Trouw	157
5. Radicale verantwoordelijkheid	159
Moeten?	159
Trekken en duwen	162
Van moeten naar willen: verantwoordelijkheid voor jezelf	166
Grenzen en groeien	166
Perspectief	167
Schuld en slachtofferschap	169
Alles wat je doet, doe je jezelf 'aan'	172
Dader en slachtoffer	174
Criminaliteit en compassie	176
Schuldgevoel: een masker van pijn	179
Onbewust schuldgevoel	182
Zachtheid	183
Ho'oponopono	185
Onvoorwaardelijke acceptatie	187
Radicale verantwoordelijkheid en karma	188
Leven en sterven	191
De dood	193
Zelfmoord door de mand	195
Je zelf is onontkoombaar	196

6. Relaties	198
Mens als fractal	199
Universele talen	200
Individu en maatschappij	202
Tolerantie en grenzen	203
Woede, hartstocht en kracht	206
Partnerrelaties en partnerkeuze	209
Verlangens en verwachtingen binnen relaties	211
Kwetsbaar kunnen wij ontvangen	214
Verbinden en vertrouwen	217
Intimiteit	219
Onderdrukte seksualiteit	221
Seks en maatschappij	222
Seks is aan de basis van het leven	225
PMS	225
Licht en donker	227
Yin en yang	228
Aarde en hemel	230
Kinderwens	232
Gezien worden	237
Je wordt al gezien door dat wat telt	239
Relaties leven	242
7. Veilig avonturieren	244
Exploreren kun je leren	245
Integratie	247
Wat ga je integreren?	248
Het sneeuwbaaleffect	248

Onvoorwaardelijke exploratie	251
Als lijden verleidelijk lijkt...	255
Verslaving	256
De valse belofte van verdoving	258
(Los)laten?	260
Sereniteit	262
De onderliggende waarde van weerstand	266
Je eigen coach/ouder/therapeut	269
8. Het water in	272
De weg eruit is erdoorheen	273
't Het nog nooit zo donker west...	275
Aandacht	276
Gedachten	279
Angst voor het onbekende	282
Meditatie	287
Verlichting	291
Intuïtie en besef	295
In de grote vijver vissen	299
Intentie	299
Van zacht vanzelf naar kracht	302
Opstellingen	304
Opstellingen bij het maken van keuzes	308
In gesprek met dat wat je niet bevalt	310
Opstellingen in het dagelijks leven: spontane opstellingen	312
Zelfcompassie	315
Stoeien of bloeien?	317
Mogelijke hulpbronnen	320

Deel 3 ~ Slangen

9. Eenheidsbesef en maatschappij	326
Consumptie	326
Vluchtigheid en hedonisme	329
Nut	331
‘Slimme telefoons’	333
Een beperking	337
Onderwijs	338
Jeugdighedsverering	340
Veroudering	342
Gezond leven als vanzelf	344
10. Gezondheid en ziekte vanuit eenheidsbesef	347
Boodschappen van het lichaam	348
Ervaringen als coassistent en arts	353
Eenheidsperspectief en een aantal diagnoses	359
ADHD	360
Autisme	365
Wetenschappelijk onderzoek	368
Een nieuwe geneeskunde?	375
Medische evolutie?	379
Zijn met wat is in genezingsprocessen	382
Het beste van twee werelden	383
Epiloog	384
Kernzinnen	386
Dankwoord	387
Referentielijst	388



Overzicht



Het symbool hieronder heet de caduceus.

Het is een oud symbool waar veel over geschreven is. Het wordt gezien als symbool voor ontwaken, vrede en eenheid. De delen van dit boek zijn ingedeeld naar de delen van dit symbool.

De vleugels staan voor het hemelse, transcendente bewustzijn.

De staf staat voor de verbinding tussen hemel en aarde.

De slangen staan voor de wereld van tegenstellingen.

Mijns inziens kan de staf vervangen worden door een menselijk lichaam, omdat we zelf onze verbinding tussen hemel en aarde kunnen zijn.



Deel 1 ~ Vleugels

De eerste korte stukken in dit deel leiden als het wieken van vleugels naar het niveau van eenheid. Het eindigt met een beschrijving van een deel van mijn reis, als achtergrond en als voorbeeld van hoe eenheidsbesef heling kan faciliteren.

Een tip bij dit deel: als wat je leest verwarrend lijkt, lees dan gewoon door. Wanneer ons bewustzijn zich met een nieuw perspectief verbindt, kan dat komen met verwarring. Het verstand, dat geneigd is de wereld te willen omvatten, wordt gevraagd om ruimte te maken voor een nieuwe verbinding...

Deel 2 ~ Verbinding

Vanuit de sfeer van eenheid daal je af naar de wereld van afgescheidenheid. Die niveaus worden met elkaar verbonden. Dat is de essentie van dit boek.

Het biedt een beeld van hoe de binnen- en buitenwereld van een individu met elkaar verbonden zijn en hoe je met inzicht in de aard van die verbinding je voordeel kunt doen. Het kan je helpen je op een heilzame manier te verhouden tot (aspecten van) jezelf, emoties en uitdagingen, en tot anderen met wie je een relatie hebt.

Ieder hoofdstuk gaat een laag dieper. En zoveel vrijheid als het lezen ervan je kan brengen, zoveel kan het in eerste instantie ook confronterend zijn. Het kan daarbij gebeuren dat je door iets geraakt

wordt waarvan je niet direct weet hoe ermee om te gaan. Doorlezen kan dan een heilzame weg zijn, want de laatste twee hoofdstukken van dit deel zijn gericht op het bieden van handvatten om je bij de omgang met wat je tegenkomt te ondersteunen.

Deel 3 ~ Slangen

Waar deel 2 van dit boek vooral persoonlijk gericht is, is dit een meer maatschappelijk deel. Slangen symboliseren tegenstellingen in de wereld, zoals vrouwelijk-mannelijk, yin-yang en donker-licht. Dit deel gaat over keuzes maken en standpunten innemen. Over jezelf vanuit een bewust gekozen positie verhouden tot het grote plaatje, en verantwoordelijkheid nemen voor je keuzes en jouw plaats in het geheel. In dit deel wordt vanuit eenheidsperspectief ingegaan op omgang met een aantal maatschappelijke thema's en, passend bij mijn achtergrond als arts, met ziekte en gezondheid.

Dit boek gaat over het besef dat we de afgescheidenheid overstijgen en er tegelijkertijd deel van zijn. Je wordt erdoor omgeven, je kunt ervan genieten, eronder lijden en ervan leren, maar je hoeft je er niet door te laten verorberen...

