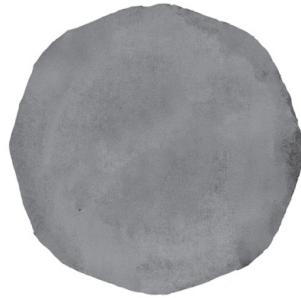


Nadja van Osch



LOVE REVOLUTION



Voorwoord

Lieve lezer,

Het feit dat je dit boek in handen hebt betekent dat je er klaar voor bent om een echt diepe verandering aan te gaan binnen jezelf en dat je daarmee wilt bijdragen aan een mooiere wereld gebaseerd op meer liefde, verbinding en vrijheid in plaats van angst, verdeling en stress omdat die wereld begint bij jezelf. En dit noem ik de #loverevolution.

In de Dikke van Dale is de definitie van een revolutie: een plotselinge verandering in de bestaande toestand; algehele ommekeer. Ik geloof dat we aan de vooravond staan van een ware revolutie in het bewustzijn van de mens en dat de wereld die we gekend hebben daarmee voorgoed zal veranderen. Ik geloof in een geweldloze en liefdevolle revolutie die begint van binnenuit. We zullen namelijk eerst de verandering moeten zijn die we graag willen zien.

De meestgestelde vraag die ik de afgelopen jaren heb gekregen is *hoe* je dan die verandering maakt. En het enige antwoord dat ik daarop heb is: doe het innerlijke werk. Er is (helaas)

geen snelle oplossing of handige tip die alles verandert, wat andere boeken of personen je misschien wel beloven. Het kost tijd en werk en je moet de moeilijke dingen durven aankijken binnen jezelf. In dit boek neem ik je mee door dit hele proces dat ik 'het innerlijke werk' noem, dat uit drie delen bestaat: het aankijken van het donker, het helingsstuk waarin je de pijn en oude programmeringen loslaat en het aannemen van het nieuwe zijn.

In het eerste deel begint de reis met de huidige staat van de wereld en hoe die van invloed is op wie we zijn, wat we geloven, hoe we denken en dus ook hoe we ons voelen. Op het moment dat je het grotere geheel kunt zien en kunt zien hoe je hier onderdeel van uitmaakt en hoe alles met elkaar verbonden is, kun je jezelf beter begrijpen. Zeker in tijden van crisis en chaos is dit belangrijk. Ik geloof juist dat een crisis een mogelijkheid biedt tot verandering. Of deze verandering positief of negatief is, dat bepaal jij! Want zelfs in een wereld waar veel angst heerst, is het mogelijk om zelf terug te komen naar vertrouwen, rust en verbinding. Om weer opnieuw te kiezen voor liefde.

Om dit te kunnen, moeten we eerst het donker (in onszelf en dat van de wereld) aankijken in plaats van ervan weg te lopen. Op het moment dat je hieraan voorbij probeert te gaan door het te negeren en te verbloemen met licht en liefde, zal er in wezen niks veranderen. Dat wat je niet erkent, valt ook niet op te lossen. En voordat je een nieuwe manier van denken, van leven aan kunt nemen, zul je het oude los moeten laten. Daarom zal in het eerste deel van het boek vooral dit stuk belicht worden, zodat we hier ook (radicale) verantwoordelijkheid voor kunnen nemen.

VOORWOORD

Hier gaat de reis naar binnen en ga je kijken naar je innerlijke wereld. Naar de angsten en onzekerheden die je nu drijven en de keuzes die je maakt vanuit angst. Onze diepste angsten zijn dat we niet genoeg zijn, dat we niet genoeg doen en dat we niet genoeg hebben. Dat we veroordeeld worden door anderen en daarom blijven we niet altijd trouw aan onszelf en onze eigen waarheid. We behouden banen die ons niet gelukkig maken, blijven in relaties die ons niet dienen en proberen te voldoen aan het beeld waarvan we denken dat dat ons goed genoeg maakt. We maken keuzes om ons veilig te kunnen voelen, maar geen keuzes waarin we trouw zijn aan onze ziel en aan onszelf.

In het tweede deel gaan we naar het loslaten en transformeren van het oude. Ik beloof dat we niet aan de oppervlakte blijven hangen, maar juist de diepte in gaan. Dat we niet alleen kijken naar de symptomen, maar juist naar de oorzaken gaan. Als je iets structureel wilt veranderen, zul je de oorzaak die hieronder ligt moeten aanpakken. Je moet bij het onderbewuste komen en dit weer bewust maken. Door het erkennen en helen van oude emotionele pijn die je nog meedraagt, kun je vervolgens je eigen systeem herprogrammeren en steeds verder terugkomen naar je eigen essentie, die altijd liefde is. Laat het verleden niet meer onbewust je toekomst bepalen, maar creëer zelf vanuit het heden een andere toekomst voor jezelf.

En dan, in het derde en laatste deel, werken we aan een fundament van liefde en vertrouwen. Vanuit die plek kun je weer terugkomen naar je authentieke zelf en je soevereiniteit weer terugclaimen. Op het moment dat je programmering (je overtuigingen, gedachtes et cetera) verandert, kun je weer

LOVE REVOLUTION

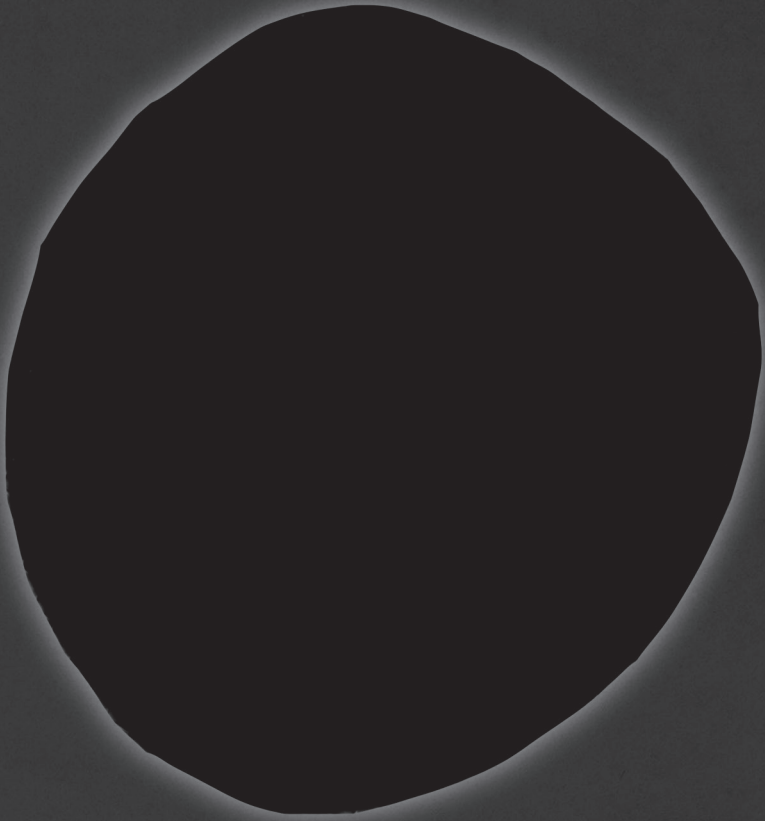
kiezen voor handelen vanuit liefde en een andere realiteit voor jezelf creëren. En als je een andere realiteit voor jezelf creëert, zul je ook bijdragen aan een positieve verandering van de wereld.

We kunnen onszelf en de wereld niet helen vanuit een plek van angst en verdeeldheid. We kunnen de verdeeldheid, angst en boosheid alleen maar bestrijden met liefde, verbinding en compassie. Want net zoals de wereld onze staat van zijn beïnvloedt, heeft onze staat van zijn en de acties die daaruit voortkomen ook weer impact op de wereld. Een veel grotere impact dan de meeste mensen beseffen.

Structurele verandering in de wereld gaat komen vanuit mensen en niet vanuit het systeem. En in een wereld die draait op angst kunnen terugkeren naar liefde, is de échte revolutie. Een revolutie die begint van binnenuit.

Angst

DEEL 1



1

Liefde versus angst

‘Only love is real.’

Er is oneindig veel geschreven over hoe de mens in elkaar zit en waarom we doen wat we doen, wat ons drijft en welke keuzes ons gelukkiger en gezonder zouden maken. Als je alles terug naar de basis brengt dan zijn er eigenlijk maar twee keuzes. Dan is er alleen angst of liefde. De keuze of je vanuit angst of vanuit liefde handelt, zal al het verschil maken in je leven en dat van de mensen om je heen. Het zal het verschil maken tussen steeds verder van jezelf verwijderd raken of juist steeds dichterbij jezelf komen. Het maakt het verschil tussen een leven kiezen op basis van wat anderen van je verwachten of een leven waar je echt gelukkig van wordt. Tussen een leven vol magie en een hoger doel dienen of het gevoel hebben constant tegen de stroom in te zwemmen. Tussen jezelf verloochenen of trouw kunnen blijven aan jezelf.

LOVE REVOLUTION

Op het moment dat ik het verschil zag tussen wat uit angst kwam en wat uit liefde kwam, kreeg ik weer een keuze. De keuze over hoe ik reageer op mijn omstandigheden en op anderen. En dat is ook voor jou een belangrijke keuze. Deze zorgt ervoor dat jij de regie over je leven weer kunt terugpakken.

Angst blokkeert simpelweg de liefde die er al is. Door deze angst te zien voor wat hij is en door hieruit te komen, kun je terugkomen naar liefde, want dat is wie je in je kern bent, alleen zijn we dat vaak vergeten.

De meeste mensen zullen niet de hele dag bang en angstig rondlopen en toch zitten de meeste mensen het grootste gedeelte van hun leven vast in een staat van angst. Vaak zonder dat ze het zelf doorhebben. Als je namelijk je gedachten, overtuigingen en emoties gaat onderzoeken dan zul je zien dat daar vaak angst onder zit. Je zult zien dat angst vaak de reden is dat we dingen wel of niet doen.

Je interne systeem is vanuit biologisch oogpunt meer gefixeerd op angst dan op liefde. Simpelweg om te zorgen dat je veilig bent en overleeft. Je moet uitkijken voor gevaren zodat je niet in zeven sloten tegelijk loopt. Vroeger moest je uitkijken voor een roofdier en moest je zorgen dat je bij de groep bleef en geaccepteerd werd door de groep, omdat je in je eentje niet zou overleven.

Sommige angsten die je ervaart gaan over direct gevaar en zijn dus heel bruikbaar en nodig. Als je midden in de nacht alleen op straat loopt en je ziet verderop een groep mensen staan die er bedreigend uitzien, dan is het verstandig om misschien een ander straatje in te slaan. Als een brug waar je over moet

LIEFDE VERSUS ANGST

lopen er te wankel uitziet, dan is het een verstandige keuze om om te lopen in plaats van er zonder angst toch overheen te denderen.

Het doel is dus niet om zonder enige angst te leven. Je hebt een gezonde angst nodig om veilig te blijven en om te overleven. Het brein vindt het alleen lastig om onderscheid te maken tussen direct en echt gevaar en de dagelijkse stressfactoren en de vele angsten die je hebt die vaak niet eens reëel zijn; dus je brein zal op 'gewone' stressoren net zo reageren als wanneer er een roofdier voor je neus zou staan. Terwijl het dus heel vaak niet om dat soort levensbedreigende situaties gaat.

Wat er op zo'n stressvol moment gebeurt, is dat het reptielenbrein wordt ingeschakeld en in de vecht-of-vluchtmodus gaat. Je lichaam bereidt zich voor om te gaan vechten, vluchten of bevriezen. De stand waarin je op dat moment staat, is overleven. Dit is niet erg als dit incidenteel is. Het wordt een probleem als je het grootste gedeelte van de tijd in deze modus functioneert. Overleven is de lens waardoor je de wereld bekijkt en dan creëer je een leven dat veel mensen wel kennen: een leven gebaseerd op angst en ideeën van wat je zou moeten doen en wie je zou moeten zijn.

Voor mij uitte zich dat in altijd moe zijn en mijn bed niet uit kunnen komen. Ik begon met tegenzin aan mijn dag en haalde geen voldoening uit mijn werk, waar ik overigens net genoeg mee verdiende om mijn rekeningen te kunnen betalen. 's Avonds kwam ik thuis en dronk ik wijn en keek ik televisie om maar gewoon even te kunnen ontsnappen. Ik ging 'verplicht' naar yogales, want dat schijnt goed voor je te zijn, maar eigenlijk had ik er geen zin in en vooral geen energie voor.

LOVE REVOLUTION

Ik was bezig met calorieën tellen en afslankproducten zodat ik het recht had om mijn lichaam in bikini te kunnen laten zien. Ik zat in relaties die me veel energie kostten en manipulatief of soms zelfs gewelddadig waren, maar ik dacht dat dat er nou eenmaal bij hoorde, dus dronk ik nog wat meer wijn om de pijn te verzachten en te kunnen blijven zitten waar ik zat. Ik droeg een soort constante mentale pijn met me mee en maakte er een dagtaak van om die niet te hoeven voelen. Ik leefde voor het weekend, om feestjes af te gaan. Om vervolgens op zondagavond met buikpijn op de bank te eindigen en niet te willen gaan slapen, omdat het de volgende dag maandag zou zijn en het hele circus weer opnieuw zou beginnen.

Niet heel vrolijk dus, het was een constante overlevingsmodus vol met gedachten over wat ik moest doen en moest zijn om goed genoeg te zijn. Het was een leven waarvan ik me regelmatig afvroeg of het het wel waard was om te leven. Het voelde ook alsof ik geen andere keus had. En ergens was dit ook waar. Als je geen idee hebt hoe hieruit te komen en hoe je binnen- en buitenwereld te veranderen, dan kun je die keuze ook niet maken. Daarom is het belangrijk om eerst te onderzoeken hoe angst er voor jou uitziet, daarom gaan we eerst hiernaar kijken. Want ook al kan het lijken alsof je weinig angsten hebt, toch worden we onbewust vaak gedreven door bepaalde angsten en dat zijn er vaak nogal veel. Op het moment dat jij je bewust wordt van welke dit zijn, dan kun je er iets mee.

LIEFDE VERSUS ANGST

We zijn bang voor de oordelen van anderen.

We hebben een angst om verlaten te worden door de mensen van wie we houden.

We zijn bang om afgewezen te worden als we onszelf kwetsbaar opstellen.

We zijn bang voor alle emoties die naar boven komen en doen er alles aan om maar niet te hoeven voelen.

We zijn bang om verraden te worden door de mensen die we vertrouwen.

We zijn bang om alleen achter te blijven, dus nemen we misschien wel genoeg met een relatie waar we niet echt gelukkig van worden.

We zijn bang om echt uit te spreken wat we zien en voelen en waar we voor staan als die mening in kan gaan tegen de mening van mensen om ons heen. Daarom verloochenen we liever ons eigen gevoel en onze eigen waarheid dan te riskeren dat mensen ons hierom afwijzen.

We zijn bang om te ontvangen en om hulp te vragen. Want het is makkelijker om altijd maar te geven en daarom onmisbaar en goed te zijn.

LOVE REVOLUTION

We zijn bang om een last te zijn en lijden daarom liever in stilte. Of we zijn juist bang om niet gehoord en gezien te worden en werken daarom extra hard, praten extra hard en doen extra hard ons best om op te vallen.

We zijn bang om juist wel gehoord en gezien te worden en maken onszelf kleiner, praten zachter en doen extra ons best niet gezien te worden zodat we ons veilig voelen.

We zijn bang om niet aardig gevonden te worden dus zorgen we ervoor dat we anderen pleasen en ze tevreden houden, vaak ten koste van onszelf en wat we nodig hebben.

We zijn bang dat anderen ontdekken dat we eigenlijk geen idee hebben wat we aan het doen zijn. Dat mensen erachter komen dat we helemaal niet zo goed zijn als mensen denken.

We zijn bang tekort te komen of tekort gedaan te worden. Om alles wat we hebben weer te verliezen.

We zijn bang voor de tragische dingen die het leven met zich meebrengt zoals verlies, ziekte en de onvermijdelijke dood.

We zijn bang onze ideeën bij te stellen of te onderzoeken uit angst ongelijk te hebben. We zijn bang de verkeerde keuzes te maken en laten dit daarom liever over aan anderen.

We zijn bang om niet genoeg te doen op een dag en niet snel genoeg 'vooruit' te komen in het leven. We zijn bang dat als we

LIEFDE VERSUS ANGST

niet genoeg doen, we ook niet genoeg zullen hebben. We zijn bang dat anderen ons inhalen en dat er niet genoeg is voor iedereen en vervallen in competitie.

We zijn eigenlijk allemaal in de kern bang om niet goed genoeg te zijn zoals we zijn. Dit is onze universele angst. Vanuit deze angst kiezen we er vaak onbewust voor om stukken van onszelf te verbergen en ons aan te passen.

Tegelijkertijd is onze angst niet alleen om niet goed genoeg te zijn. We zijn ook bang voor wat er gebeurt als we deze angst laten vallen en radicaal kiezen voor onszelf. Ergens voelen we de enorme kracht en liefde die dan zou vrijkomen. Dát is de kracht die in ieder van ons zit en die stiekem best overweldigend kan zijn. Want wat zou het betekenen als je die authentieke kracht helemaal zou opeisen? Het zou betekenen dat je gezien wordt voor wie je bent. Dat je ruimte inneemt. Dat je geen excuses meer maakt voor wie je bent. Dat je misschien anderen intimideert of dat ze zich klein voelen in je nabijheid. Dat jij helemaal verantwoordelijk bent voor je eigen leven en je eigen keuzes en dit ook moet dragen. Dat anderen daar vast wel iets van zullen vinden en een mening over je hebben.

Daarom blijft de quote van Marianne Williamson een van mijn favoriete quotes. Het maakt niet uit hoe vaak je deze quote tegenkomt, lees hem steeds opnieuw. Print het uit, schrijf het over, plak het op je laptop of hang het boven je bed.

LOVE REVOLUTION

*'Onze diepste angst is niet dat we ontoereikend zijn.
Onze diepste angst is dat we oneindig machtig zijn.
Het is ons licht, niet onze duisternis waar we het aller-
bangst voor zijn.'*

HET EGO

Die luide stem in je hoofd die zegt wat je fout doet, wat er nog mist in je leven, wat je allemaal nog moet doen, die zich zorgen maakt over hoe je op anderen overkomt, dat is het ego. Veel van die gedachten zijn vaak gericht op wat er, volgens het ego, nog niet genoeg is.

Je kent die stem vast wel, die dingen zegt als: je bent niet mooi genoeg, dun genoeg, slim genoeg, grappig genoeg, succesvol genoeg of interessant genoeg. Je hebt niet genoeg gesport, niet genoeg gedaan, niet genoeg tijd aan je kinderen gespendeerd of niet genoeg aandacht aan je partner gegeven. Er is niet genoeg tijd, je hebt niet genoeg geslapen, niet genoeg geld, niet genoeg spullen en kleren, niet genoeg status, niet genoeg liefde, niet genoeg aandacht.

Deze stem in je hoofd is vaak dringend, luid en overheersend. Hij zet bepaalde grenzen om je heen waarbinnen je je mag bewegen om veilig te zijn. Op het moment dat je te dicht bij die grenzen in de buurt komt en iets gaat doen wat je heel spannend vindt, dan wordt de stem luider en vertelt je vele legitiem klinkende redenen waarom je echt weer terug moet gaan naar waar je nu bent. Want wat je nu kent, is de plek waar je altijd alles overleefd hebt dus dat is veilig, ook al is wat je nu

LIEFDE VERSUS ANGST

kent helemaal niet meer wat je wilt en wat jou dient. Wat je nu kent zijn vaak mechanismen van vroeger die ervoor hebben gezorgd dat je je veilig en geaccepteerd voelde maar die er nu juist voor zorgen dat je niet kunt zijn wie je echt bent.

Angst is een slechte raadgever. Op het moment dat je diepe angsten geactiveerd worden, zal je vermogen om oplossingen te zien verkleinen en ga je handelen vanuit emotie en vaak trauma dat geactiveerd wordt. Op het moment dat je de angst voelt voor de dood, voor verlies, voor elkaar of om verstoten te worden van je groep dan krijg je een tunnelvisie en zie je alleen nog maar wat op dat moment nodig is om te overleven. Dit is nodig als je jezelf in een acute levensbedreigende situatie bevindt, maar op het moment dat je op lange termijn in zo'n angst zit dan zorgt dit ervoor dat je er geen weg uit meer kunt zien terwijl die er wel is.

Vermoeiend hè? Misschien merk je tijdens het lezen ook wel dat je er weg van wilt, dat het iets met je doet, dat het zwaar voelt. Terwijl we vaak onbewust met heel veel van deze gedachten en angsten te maken hebben en we die steeds minder kunnen maken juist door ermee aan het werk te gaan.

En dan is er gelukkig ook liefde.

Liefde voelt als rust. Als vrede. Als vertrouwen. Ze communiceert met je via je hart, je intuïtie, je gevoelswereld, via je dromen. Liefde komt vanuit je ziel in plaats van vanuit je ratio. Ze is subtieler en soms ook minder makkelijk te verdedigen of te rechtvaardigen naar jezelf en anderen toe, omdat ze niet altijd logisch of rationeel lijkt.

Liefde is je waarheid en die waarheid geeft je je vrijheid terug. Soms is je huidige waarheid pijnlijk. Het kan zijn dat

je uit angst in een ongezonde relatie zit. Dat je carrière waar je jarenlang keihard voor gewerkt hebt je ongelukkig maakt. Dat de wereld misschien niet in elkaar zit zoals je aanvankelijk dacht. Dat je liever alleen bent en de wereld rond wilt reizen in plaats van met je partner een huis te kopen. Dat je heel andere interesses of meningen hebt dan je vrienden.

Dit is ook waarom we soms liever niet naar deze plek willen gaan. Waarom in de angst zitten comfortabeler is, want als we iets anders weten, dan moeten we er op een gegeven moment ook wat mee doen.

Liefde betekent voor jezelf kiezen. Liefde betekent soms mensen achter je laten. Liefde betekent ook dingen doen die oncomfortabel zijn. Liefde betekent kwetsbaar kunnen zijn. Liefde brengt een risico met zich mee. Liefde vereist een hoop moed.

Liefde is onvoorwaardelijk. Liefde voor anderen of voor jezelf stelt geen voorwaarden waar je aan moet voldoen. Angst zegt dat je het pas waard bent om van te houden als je voldoet aan een verzonnen getal op de weegschaal, of als je minstens zoveel nullen op je bankrekening hebt staan. Liefde is er gewoon. Hoeveel je ook weegt, wat voor status je ook hebt, of je nu wel of niet succesvol bent in je onderneming, wat je ook verdient en hoe je er ook uitziet.

De ironie is dat alleen liefde uiteindelijk echt is. Dat alle angsten die je hebt over niet genoeg zijn een illusie zijn. Op het moment dat je dit kunt zien en voelen, kun je het ook weer loslaten en er opnieuw voor kiezen om terug te komen naar liefde.

Dit boek gaat in essentie over kunnen kiezen voor liefde en daarmee kiezen om je waarheid te leven. Om uit de angsten te

LIEFDE VERSUS ANGST

komen en weer te kunnen worden wie je echt bent. Om te helen van de oude pijnen die je nog meedraagt. Om je programmering te veranderen. Om je je kracht weer te laten herinneren. Om uit de gevangenschap te komen en weer innerlijke vrijheid te ervaren. En daarmee de verandering te zijn die de wereld nodig heeft.



OEFENING

Om iets te kunnen veranderen heb je eerst bewustzijn nodig van wat er op dit moment is. Op het moment dat jij je onbewuste weer bewust maakt, krijg je al een heel andere staat van bewustzijn en kun je er iets mee.

Begin met elke dag opschrijven wat voor gedachten er met een regelmaat door je hoofd gaan.

Welke gedachten die voortkomen uit angst heb je vaak?

Hoe handel je naar die gedachten?

Welke keuzes heb je gemaakt uit angst als je denkt aan bijvoorbeeld je werk, de vrienden die je hebt, de relatie die je wel of niet hebt en hoe je je leven nu inricht?

LOVE REVOLUTION

Is je leven op dit moment meer gebaseerd op liefde en vertrouwen of op angst?

Het opschrijven van deze gedachten kunnen heel confronterend zijn en het is misschien ook wel heel pijnlijk om ze zo van een afstandje op papier te bekijken. Laat alle emoties toe die hierover naar boven komen. Veroordeel jezelf niet en oefen met alles te bekijken met compassie.