



LEVEN
IN
LIEFDE

*Conversaties
over
intimiteit*

WILLEMIJN BESSEM

LEVEN IN LIEFDE

Conversaties over intimiteit

LEVEN IN LIEFDE

*Conversaties
over
intimiteit*

WILLEMIJN BESSEM



Uitgeverij Bewust Zijn

Den Haag, 2019

Eerste druk, november 2019

Eindredactie: Frank Janse

Copyright © 2019 Willemijn Bessem

ISBN 978-94-92066-57-2 / NUR 728

Gedrukt op FSC-gecertificeerd papier

Trefwoorden: liefde, intimiteit, relaties, communicatie, seksualiteit

www.uitgeverijbewust-zijn.nl

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Uitgeverij Bewust Zijn

Postbus 17390

2502 CJ Den Haag

Opgedragen aan de Geliefde



Inhoudsopgave

Voorwoord	10
Het overlijden van mijn vader	12
De bijzondere dag van de begrafenis	14
Inleiding	16
Vertrouwen en intimiteit	18
Verbazing en zelfonderzoek	22
#Metoo en geweld	26
Verleiding en omgang met seksuele energie	31
Luisteren en liefhebben	35
Kennis, samensmelten en zelfzucht	40
Boekpresentatie en overgave	43
Nutteloos en lui	44
Opgeven van bezitsdrang	47
Angst voor falen en afleiding	50
Afstemmen	53
Vrijheid en meerdere werelden	55
Ruimte om te voelen	59
Angst en tevredenheid	63
Invloeden en spanning	66
Verzet, acceptie en ruimte voor onderzoek	68
Verharding	71
Meerdere geliefden	74
Ontspannen in niet weten	78
Luisteren en trots	79
De innerlijke geliefde	83
We zijn alles in uitvoering	88
Open spreken over seks, verbeelding en bidden	91
Kennis en meditatie	97
De zin van de aantrekkingskracht	102
Gedachtekracht en seksuele verwarring	105
Kracht van kwetsbaarheid	111
Dienstbaarheid naar je partner	118
Seks met overledenen	121
Woede en kou	123

Mooie gedachten over een ander	126
We zijn liefde	128
Geduld	130
Vrouwelijke cyclus	133
De kortste dag	137
Aannames en de hardware van de jeugd	138
Elektrosmog en baby's knuffelen	142
Leven en dood	145
Zelfzorg en heldere taken	147
Tantra en onderscheidingsvermogen	149
Aannames en intimiteit	155
Vasten en intimiteit	159
Berusting en overgave	161
Relatie inspiratie	163
Intentie in woorden	166
Pasen en liefde	170
Focus	172
Een basis van liefde opbouwen	174
Emotionele hebberigheid	177
Volle maan, orgasme en DMT	180
Aandacht en intentie	184
In waarheid leven	187
Missie	189
Communicatie binnen therapeutische intimiteit	191
Aanklager en aangeklaagde	196
Begeleidend gesprek	199
Bereidheid	200
Bevrijding door te delen	204
Verandering	205
Voelen wat er is	207
Collectief verdriet	210
Transformatie van intieme relaties	213
Kalm te midden van emoties	220
Rouw	222
Onthechting	224

Waardering en ondersteuning	226
Zorg en onvoorwaardelijke liefde	229
Speciale relaties	234
Je behoefte onderkennen	237
Omgeven door liefde	239
Oude pijn en het belang van stilte	242
Verliefdheid	247
Mindfulness	252
Omgangsregeling voor ex-partners	254
Liefde op bezoek	256
Bewustzijn	259
Op elkaar aangesloten	262
Intimiteit in de dood	265
Intimiteit en angst	269
Dankbaarheid en liefde	274
Hemeltaal, ziekte en verlichting	279
Dierenleed en intimiteit	283
Elektronica en de mens	287
Reflectie en vriendschap	291
Beslissingen maken zichzelf	294
De cirkel is rond	296
Nawoord	298
Ter inspiratie	300
Over de auteur	301

Beloved – Willemijn

*To find the Beloved
bring your faith
into nature, music
the teachings, the guru
or your lover...*

*She will guide you with her smile
He will bring you to your heart
follow the path that is before you
knowing that all is guided
all is well*

*Love will be the master
that writes your script
the adventure that befalls you
the pain and joys
of the many you meet
and the ones that leave*

*Life and death
will come and go
so do you my child
As my beloved
you will come and go
from Me, to Me
endless,
as we walk along
as One...*



Voorwoord

Toen ik het gedrukte boek 'Hemeltaal' in oktober 2017 in mijn handen kreeg, hoorde ik die avond de stem van mijn overleden vader. Hij zei dat hij met mij verder wilde schrijven over andere onderwerpen dan hij in Hemeltaal met mijn zusje Bonnie had besproken. Tot mijn grote verbazing zat ik die eerste weken regelmatig achter de computer om zijn inspiratie op te schrijven. Onze conversaties begonnen licht en luchtig, maar al vrij snel kwamen er meer serieuze onderwerpen naar boven rond het onderwerp intimiteit. Ik deelde volop over de mooie liefde die ik met mijn vriend beleefde. We reisden vaak samen in een camper langs de kusten van Europa, waardoor we alle ruimte hadden om de betekenis van intimiteit te laten ontvouwen. Er waren telkens andere onderwerpen waar ik samen met mijn vader over schreef, maar er waren ook tijden dat ik weinig inspiratie voelde. Mijn vader gaf aan dat dit bij 'het plan' hoorde. Toen mijn vriend wenste met een andere vrouw te gaan wonen, werd het schrijven over het proces van transformatie van een relatie, onthechten, rouw en nieuwe mogelijkheden ook onderdeel van dit boek.

In het laatste deel van het boek komen meerdere zielen naar voren, die vertellen wat intimiteit voor hen heeft betekend tijdens hun aardse bestaan. Ik voel me intens dankbaar de liefde en wijsheid te mogen delen die in de verhalen van deze zielen zo intens voelbaar is. Daarnaast wil ik mijn lieve vriend Jord danken voor onze mooie tijd samen en de toewijding naar eerbied, openheid en eerlijkheid. We zijn samen gegroeid in ons besef van liefde, haar scheppingskracht, humor, verwondering en vrijheid.

Ook wil ik vrienden en familie danken voor het meelesen en ondersteunen van dit project. Vooral mijn uitgever en vriend Frank, die mij – in een tijd dat ik het even niet zag zitten om dit boek af te ronden – vroeg om de rauwe versie te mogen lezen. Hij heeft mij aangespoord vooral door te gaan, omdat hij de conversaties waardevol en mooi vond.

Mijn grootste dank gaat uit naar mijn vader, die mij zover heeft gekregen om voor de computer te gaan zitten om onze gedachten en gevoelens over dit onderwerp op te schrijven. En niet te vergeten 'de grote baas' zoals mijn vader de Schepper noemt. Mijn intentie en gebed is dat mijn leven een uiting mag zijn van Zijn liefde, wijsheid en vrede. Mijn wens is dan ook dat dit boek je hart mag ver-

warmen, zodat je het directe contact met je Schepper kan ervaren in de intieme verbindende momenten in je leven.

Willemijn Bessem
Den Haag, 2019

Loving Presence – Willemijn

*Silently You call me back
into Your arms.
Softly You look into my eyes
from deep inside.
Slowly You open Your heart
to swallow mine
dissolving
into
Your peace
Your loving presence
of pure delight.*



Inleiding

Vanaf mijn vroege jeugd heb ik interesse gehad in de uitwisseling tussen geliefden. Ongeacht hun geslacht of geloof zag ik geliefden afwisselend verliefd, vragend, vervullend, verdrietig, geïrriteerd, boos of zacht naar elkaar kijken. Wat gebeurt er met die mensen? Er ontwikkelde zich bij mij een nieuwsgierigheid naar het geheim van de bijzondere dynamiek die zich bij geliefden laat zien.

Toen ik mijn eerste zoen vroeg, voelde ik al dat er enige vorm van macht in het spel was. Er was namelijk een wezenlijke behoefte ontstaan die alleen bevredigd kon worden door de persoon waar ik verliefd op was. Ik ervoer een diepe vrede – die ik niet eerder kende – wanneer ik in de armen van mijn vriendje kon liggen. Tegelijkertijd werd er vanuit mijn denken ook een intense onrust geboren over wat ik allemaal wel of juist niet moest doen om dit fijne gevoel te behouden of opnieuw te kunnen ervaren. Natuurlijk waren er andere bezigheden zoals school, studie, werk en het leven met mijn kinderen, maar dit thema bleef de bepalende factor voor mijn gevoelsleven. Ik ben zeker niet de enige die dit ervaart. Daarom vraag ik me af waarom onderwerpen zoals het omgaan met je eigen seksualiteit, het leren communiceren met je geliefde en het oprecht leren liefhebben zo weinig aandacht krijgen op scholen? Binnen het gezin worden deze onderwerpen meestal nog als een taboe gezien. Is het geen taboe, dan is het zeker nog geen gewoonte om daar openlijk over te praten. Ik geloof dat dit allemaal met de ontwikkeling van ons als mens te maken heeft. We worden steeds bewuster naarmate we meer durven voelen en onze gevoelens onder woorden kunnen brengen. Daarmee inspireren we elkaar en ontstaat er herkenning, erkenning en verbinding. Mijn eigen groei, nieuwsgierigheid, onderzoek en uiteenlopende ervaringen binnen intieme relaties alsmede het jarenlang begeleiden van workshops over deze materie maakt dat het nu kennelijk tijd is om hierover meer te delen.

Je kunt de hoofdstukken in dit boek willekeurig lezen, afhankelijk van waardoor je wordt aangetrokken. Er zal vast veel herkenning zijn, hoop of verwondering, maar ook kunnen verdriet, angst en woede zich laten zien. Dit komt doordat je eigen gevoelens, overtuigingen en oordelen omtrent deze onderwerpen worden geraakt. Ik zeg dan meestal tegen mezelf en mijn geliefde: wees zacht voor wat je voelt, het zal zijn boodschap weldra laten zien, zodat de liefde nog vrijer door je gehele wezen kan stromen.

19 oktober

Luisteren en liefhebben

Ha Pap!

Dag Willem, heb je lekker gezwommen?

Ja, dat was weer heel fijn. De rust en ruimte op het strand, de wandeling en het koude water geven me veel blijdschap. Natuurlijk kijk ik ook naar gedachten die voorbij komen, maar ik ben me wel bewust van die onderstroom, dat eeuwige onderdeel van mijn beleving. Ik ben degene die alles ervaart en observeert wat komt en gaat. Dat gegeven blijft constant. Als ik me daarmee verbind, dan voel ik vrede en rust, terwijl er op een ander niveau veel spanning kan zijn. Het zwemmen ondersteunt me en herinnert me telkens weer aan wat werkelijk is, zodat ik niet verdwaal in alle aannames en herinneringen die verhalen blijven maken over van alles en nog wat. Het blijft een training, dat disciplineren van de mind.

Jazeker, dat heb ik in mijn leven ook diepgaand ervaren. De destructie die negatieve gedachten kunnen brengen is ongelooflijk. Als ik alle ervaringen van mijn jeugd had meegenomen naar mijn toekomst, had ik niets meer kunnen ondernemen. Ik moest in een mooiere wereld gaan geloven om de motivatie te vinden om me verder te ontwikkelen. Doordat ik dat deed, zag ik ook telkens alle kansen die er voor mij lagen en hoe vriendelijk mensen konden zijn. Daardoor geloofde ik in de relatie met je moeder als een stabiel gegeven, die er niet zo uit zou zien als de oorlog en scheiding van mijn ouders in mijn jeugd. Ik heb echt gestoeid met al mijn herinneringen aan wreedheid en emoties van woede en machteloosheid daarover. Als kleine jongen ben ik na de oorlog zelf uit het jongenskamp gevlucht en naar huis teruggelopen. Je leert dat je het heft in eigen hand moet nemen. Je kunt wel afwachten, maar je moet ook in beweging blijven als je dat voelt en niet jezelf verlammen door angsten voor het onbekende.

Angst voor het onbekende is groots en betreffende het onderwerp intimiteit al helemaal. Als je als mens nooit werkelijk open hebt durven praten over je gevoelens, laat staan je seksuele gevoelens, dan zijn er nog heel wat bergen te verzetten.

20 oktober

Kennis, samensmelten en zelfzucht

Ha Pap!

Ha boef, fijn dat je toch nog even komt zitten.

Even maar, want ik heb zin om een film kijken. In de auto dacht ik net je te vragen wat jij vindt van de wegen van het taoïsme en de tantra. Ik ben zelf heel dankbaar voor deze kennis naar bewustwording, die mijn besef over intimiteit en seksualiteit heel erg hebben verrijkt.

Zoals je weet kunnen al deze beoefeningen en kennis zowel ten goede als ten kwade worden gebruikt. Wanneer je weet dat je met je seksuele energie je wilskracht en focus kan versterken en dit alleen richt op eigenbelang, dan zullen deze beoefeningen je uiteindelijk meer kwaad dan goed doen. Maar wanneer je je bewuste omgang met je levensenergie richt op liefde en inzicht, dan zal dit ten goede komen aan jou en alle mensen om je heen. Door bewuste omgang met je seksuele energie verkrijgt je macht over deze energie. Van daaruit word je een krachtige schepper die dit voor verschillende doeleinden kan inzetten.

Uiteindelijk brengt deze kennis je ook mogelijkheden om alleen of samen te ontdekken dat de uitwisseling van seksuele energie een soort dans is en een weg naar samensmelting.

Vooraf dat laatste woord is belangrijk wat je aangeeft; samensmelten. Dit kan je op vele manieren beleven wanneer je met diepe aandacht bij iets kan blijven. Je kan samensmelten met je eigen gevoelens van liefde en je lichamelijke sensaties, je kan samensmelten met prachtig idealen, je kan het gevoel hebben dat je samensmelt met elkaar als je elkaar aankijkt of wanneer je samen als één lichaam beweegt. Dat soort ervaringen kan je ook hebben als je in de natuur bent, in gebed met je Schepper of – zoals jij het vaak noemt – de Liefde op bezoek krijgt. Ook daarmee kan je samensmelten. Juist dit is een staat van meditatie, van bewuste aanwezigheid voor dit moment. Dit is een staat die heel ontspannend is,

je seksuele energie doet vergroten en je veel inspiratie geeft voor allerlei mogelijkheden. Je kan naar rechts, naar links, je kan rechtdoor... Je kan dingen wel of niet doen en je weet eigenlijk nooit van tevoren wat het gaat worden. Je kan je hele leven met één iemand blijven leven of je kan om de paar jaar met een ander mens leven. Wanneer je werkelijk kan voelen en vertrouwen dat dit alles geleid wordt door de Liefde zelf, kan dat je veel rust geven. Dan hoef je niet met je denken angstvallig in de toekomst te schouwen om alles veilig te stellen.

Als we het over de weg van de Tao hebben, een oude Chinese weg van bewustwording en verstandige omgang met je levensenergie, dan brengt die je ook naar je eigen centrum en concentratie. Het leert je dat de discipline van je focus belangrijk is om je doelen of dromen te kunnen verwezenlijken. De tantra brengt je met zijn vele invalshoeken ook naar de volheid van dit moment. Deze wegen zijn eindeloos nuttig voor de mensen om te beoefenen en overdenken. Dit zijn eeuwenoude wijsheden die de mens kunnen helpen om te ontspannen in intimiteit en in te zien dat kennis over seksualiteit ze kan bevrijden en terugbrengen bij hun ware Zelf. Daarmee bedoel ik dat stukje wat na de dood blijft voortbestaan. Als een ziel in beweging.

Mooi hoe je dat zegt, als een ziel in beweging. Kan een ziel ooit stilstaan?

Dat is onmogelijk, dat is het nu juist. Niets is statisch. Alles is altijd in beweging. Juist het plezier van de dans en de beweging zal de mens bevrijden. Zolang de beweging je nog angst inboezemt, en dus ook binnen je relaties en seksualiteit, zal je bang zijn voor een leven in liefde. Leven vanuit liefde zal meegaan in de beweging en zich niet willen verbergen. Het zal iedereen willen blijven omarmen en niemand buitensluiten. Dan kom je al je angsten voor afwijzing, je onzekerheden en natuurlijk je verborgen zelfzucht tegen. Want als je een mens begeert die met een ander in relatie is, dan moet je van goede huize komen om – hoe sterk de seksuele energie ook is – deze naar een staat van liefde te brengen waar iedereen wordt gezien en gehoord. De liefde gaat niet voor snelle bevrediging, maar voor eeuwige vrijheid en liefde. Die zal je niet verleiden tot het misbruiken van seksuele energie, dat doet alleen maar je zelfzucht; jouw hang naar bevestiging en piekervaringen. Natuurlijk komt dat allemaal voort uit onwetendheid over je ware aard, anders zou die zelfzucht nooit zoveel invloed kunnen uitoefenen op je leven. Je zou dan lachen om al die verleidingen, wetende dat het je uiteindelijk niets zal brengen en je omgeving ook niet. Het inzicht dat je seksuele energie bewust kan richten op liefde, en niet op zelfzucht, is ook een weg naar bevrijding.

30 oktober

Ruimte om te voelen

Ha Pap, daar ben ik weer. Ik blijf het fijn vinden dat dit schrijven zo dicht bij me blijft. Ik weet ook uit ervaring met mijn vorige boeken dat als het de bedoeling is, mijn aandacht er moeiteloos bij blijft tot het af is. Waar ik het vandaag over wil hebben zijn technieken die mensen leren op het gebied van seksualiteit, waardoor ze kunnen ontspannen en met aandacht bij het liefhebben kunnen blijven. Zo kan er een dans ontstaan en een gevoel van oplossing in de Liefde zelf. Voor mij is dat wat extase inhoudt. Het is best belangrijk daar uitleg over te geven, omdat mensen bij het woord extase allemaal verschillende ideeën hebben over hoe dat dan zou kunnen voelen.

Dat probleem kennen wij maar al te goed, wanneer we de liefde willen omschrijven die ons omgeeft nadat we het lichaam hebben verlaten. Het gevoel wat jij beleeft komt daar dichtbij. Extase is die versmelting zonder dwang, het meest zachte en altijd aanwezige. Je zou het ook kunnen omschrijven als gelukzaligheid, het pure ervaren van je goddelijke essentie in ontspanning. Iedereen streeft naar die beleving. Wanneer ze dat dan een keer onverwachts meemaken wanneer je een bijzondere prestatie hebt geleverd, in liefde samen bent of bij de geboorte van je kind, dan wordt dat aangeraakt. Het is een herinnering aan wat gelukzaligheid of echte liefde inhoudt. Deze gebeurtenissen krijgen mensen regelmatig – dat is een gegeven – maar hoe de mens met zulke ervaringen omgaat, mag anders. Je kan die momenten zien als belangrijke pijlers van houvast, vormen van genade. Wanneer je je deze momenten veel en vaak kunt herinneren of herbeleven, brengen ze je in diezelfde staat. Zoals je weet ziet het lichaam geen verschil tussen een visualisatie, herinnering of wat er werkelijk gebeurt. Allen hebben direct een lichamelijk effect tot gevolg. Zoals je misschien voor het slapen elke avond dankt voor alle mooie dingen in je leven, kan je ook gebeurtenissen herbeleven die heel fijn voelden. Het is een vorm van hersentraining om deze gevoelens regelmatig te activeren, in plaats van je zorgen maken over van alles en nog wat.

Je vraag ging echter over technieken. Er zijn basisdingen die je kunt leren, net zoals je dat doet wanneer je een muziekinstrument wilt leren spelen. Dat is mij nooit gelukt tijdens dit leven, maar dat geeft op dezelfde manier aan hoe je kan

It Happens All the Time in Heaven – Hafiz

*It happens all the time in heaven
And some day
It will begin to happen
Again on Earth*

*That men and woman who are married,
And men and men who are
Lovers,*

*And women and women
Who give each other
Light,*

Often will get down on their knees

*And while so tenderly
Holding their lover's hand,*

*With tears in their eyes,
Will sincerely speak, saying,*

*"My dear,
How can I be more loving to you;*

*How can I be more
Kind?"*



1 december

De zin van de aantrekkingskracht

Ha Pap, ik zit er weer. Waar gaan we het over hebben vandaag?

Ha boef, wat fijn dat je dat vraagt. Meestal zit je zelf al vol met inspiratie voor onderwerpen, maar nu kunnen wij iets naar voren brengen. Je ziet dat sommige mensen geneigd zijn om sneller naar lichamelijke intimiteit te verlangen dan naar een goed gesprek. Zij denken dat daar de bonus ligt of het gevoel van vrijheid en extase, maar dit is zeker niet altijd het geval. Vaak liggen de lessen juist bij het bewust praten over gevoelens en jezelf toestaan dat die er zijn. Van daaruit ontstaat een vrijheid om niet lichamelijk in contact te gaan met de ander, omdat je een keuze hebt, terwijl de aantrekking heel hoog kan zijn. De aantrekking die ontstaat tussen mensen heeft altijd iets te brengen. Het spiegelen van gevoelens die je in jezelf wil leren kennen of de uitdaging om in grotere eerlijkheid en openheid te spreken voorbij je angsten. Eeuwenlang werd er niet gesproken over de aantrekking die mensen onderling voelen. Soms is deze aantrekking alleen lichamelijk, maar het kan ook vervuld zijn met een intense liefde en behoefte elkaar te bekrachtigen door waardering en eerbied. Dit is een prachtig gegeven. De liefde bouwt je op en kan je zelfvertrouwen geven en inspireren nieuwe stappen te zetten. De liefde kan je genezen van oude trauma's en verwondingen of verslavingen. Uiteindelijk kan de liefde je weer terugbrengen bij jezelf, bij je eigen liefde, die je misschien door omstandigheden bent vergeten of nooit hebt gekend. Daarom is het mooi om heel duidelijk te stellen dat niemand bang hoeft te zijn voor een sterke aantrekking of uitwisseling van energie als die ontstaat tussen mensen. De angst komt voornamelijk voort uit onwetendheid, zoals het idee dat zoiets niet zou mogen als je al een relatie hebt of het idee dat je geen controle of keuze zou hebben over hoe je wil omgaan met die energie. Je vreest als het ware dat deze energie je vooral op seksueel vlak overneemt en je daardoor in situaties terecht komt waardoor je mensen waar van je houdt kan verliezen. Juist deze angsten ontnemen je de vrijheid om jezelf te zijn, niet je partner of andere zaken. Je bent vrij te voelen wat je voelt, ook aantrekking, nieuwsgierigheid en seksuele energie. Je bent ook vrij te kiezen hoe je deze energie wil delen, via woorden van waardering, vriendschap, het ontwikkelen van een mooi plan of creatieve uitingen

4 december

Kracht van kwetsbaarheid

Ha Pap, ik las net het vorige stukje terug. Wat ontroerend en mooi is het. Misschien is dit wel het eerste stukje dat ik op de website voor boodschappen uit de ongeziene wereld plaats.

Ha boef, dat is zeker een mooi begin. We verlangen op deze manier te delen, want dan gaat het niet alleen over jou en mij, maar ook over anderen die extremere situaties of juist meer gewone situaties hebben beleefd. Ze zijn allemaal goed en geven allemaal een andere kleur. Zo ervaren wij dat als wij jullie bezoeken in het aardse leven. Maar het is niet zo dat wij bij jullie intieme momenten naast je bed staan. Dat is voor de zielen die hun eigenliefde hebben ontdekt niet denkbaar. Er zijn echter wel degelijk zielen die niet los kunnen komen van de seksuele avonturen die ze op deze aarde hebben meegemaakt. Ze blijven de plekken opzoeken waar ze zich zullen mengen met de energieën van mensen die met elkaar vrijen vanuit zelfzucht. Dan doen dieren het nog liefdevoller. Vooral wanneer mensen elkaar alleen zien als een genotsinstrument voor bevrediging van hun lusten. Het woord lust is dan vooral gericht op seksueel verlangen, zonder liefde of empathie naar de persoon waar je dat verlangen op richt. Natuurlijk kunnen mensen dan denken 'oh zo ben ik niet, ik ga niet naar de hoeren en ben altijd erg aardig met mijn geliefden', maar het paradoxale is dat het juist in de kringen waar men seksuele diensten verkoopt niet zo erg gesteld is. Zij gaan bewuster zo'n soort uitwisseling aan. De mensen die de meest verdrietige kleuren afgeven als ze vrijen, zijn gewone mensen die enkele jaren of langer bij elkaar zijn. Die kunnen op een punt komen dat het gewone vrijen hun niet meer beroert en ze allebei in een angst of twijfel komen over hun liefde voor elkaar, omdat de intimiteit zo leeg en saai voelt. Het verdrietige is dat ze er niet over praten en om zich heen gaan kijken of er nog andere vrouwen of mannen zijn met wie ze dat eerdere gevoel weer kunnen beleven. Of ze negeren hun gevoelens en elkaar. Op dat moment zitten de meesten in een soort spagaat; ze willen wel en willen niet. Ze houden van hun partner, maar willen meer intimiteit en verlangen naar dat fijne gevoel van toen ze elkaar net leerden kennen, ook tijdens het vrijen. Het zijn deze situaties dat we soms met tranen naast hen staan en proberen deze mensen te inspireren om alsjeblieft te gaan praten om zo hun kwetsbaarheid te laten zien. Iedereen komt in deze fase en als je begint te praten, open je juist weer die stroom

12 december

We zijn liefde

Ha Pap, het is fijn om te voelen dat wanneer ik met mensen praat over ons schrijven, iedereen zo positief reageert. Hoe wonderlijk deze wijze van communicatie ook mag klinken. Hetzelfde geldt als altijd; wanneer ik het de gewoonste zaak van de wereld vind, is dat voor iedereen zo. Toen ik in het begin van mijn mediumschap alles bijzonder en een beetje raar vond, reageerden mensen met veel meer oordelen op mijn verhalen. Telkens weer zie ik dat we zelf het middelpunt zijn in de wereld die we scheppen. De wereld is er voor ons, zodat we onze eigen gedachten leren kennen. We zijn geen slachtoffers en hoeven geen strijd aan te gaan. Ons wezen is de vervulling waarnaar we op zoek zijn en de wereld, mensen en situaties om ons heen wijzen ons de weg daar naartoe. Ze leggen ook onze misvattingen en angsten bloot, zodat we voor een andere houding kunnen kiezen.

Het mooie is dat het hier precies hetzelfde werkt, zoals in alle dimensies van het bestaan, in de kleinste sferen van de atomen, op alle planeten in het universum alsmede in de ongeziene sferen die op talloze verschillende trillingen een bestaan hebben. Iedereen is op zoek naar de vrijheid die je ontdekt in dit gegeven. Daarom is het zo belangrijk dat jullie vaker de stilte opzoeken om dit soort stellingen te overdenken en in te voelen. Pas dan kan je de waarheid ervan ervaren. Tot die tijd is het echter een stelling van iemand anders die het heeft ervaren. Ditzelfde geldt echter ook voor je intieme relaties. Er gebeuren dingen binnen je relaties waarvan je niet helemaal begrijpt waarom dat moet gebeuren, waarom die reacties bij je loskomen en waarom de ander zo reageert. Met betrekking tot deze aspecten kan je ook samen in stilte zijn met de intentie helder te krijgen wat het over jezelf zegt. Dat is vooral een oefening voor de mensen die gewend zijn alleen maar naar hun partner te kijken en niet naar zichzelf. Voor hen zal het een ommekeer zijn van de focus. Om helderheid te krijgen over het waarom, dien je in jezelf terug te keren en niet bij je partner van alles op te merken wat wel en niet goed is. Natuurlijk is dat niet makkelijk en vraagt het jaren van oefening, omdat het voor velen een andere houding vraagt. Het is wel een houding die je meer naar liefde en tevredenheid zal brengen, dan wanneer je met je oordelende denken je partner maar blijft analyseren en veroordelen. Daar schiet je niets mee op en je partner ook niet. Die rent op een goed moment gillend weg, omdat er geen levensruimte

meer is waarin ze zonder oordeel zichzelf kunnen zijn. Wat een kwelling en geweld doen deze mensen elkaar aan uit naam van liefde.

Het klinkt vreselijk als je dat op deze manier vertelt en toch zie je dit vaak gebeuren. De omstanders kijken dan een beetje schaapachtig naar de manier van omgang van sommigen, die elkaar telkens afvallen op kleine onbelangrijke dingen of de gevoelens in elkaars nabijheid negeren en niet meer met elkaar praten. Ze durven niets te zeggen of denken 'Ach wat sneu, maar het is mijn zaak niet om me ermee te bemoeien. Misschien zijn ze gewoon zo.' Maar dat zijn ze helemaal niet. Het is slechts een hele nare gewoonte geworden die niemand blij maakt.

Zo is het, boef. We zijn liefde en gedragen ons als mens vaak als ontevreden wezens voor wie het nooit goed genoeg is. Op momenten van stilte kan je deze waarheid herhalen naar elkaar, waardoor je weer bij je ware Zelf komt, bij die innerlijke vervulling en vrede. Pas van daaruit kan je de liefde weer delen met je partner. Ik hoop dat het herhalen en herinneren van waarheid naar elkaar een gewoonte mag worden, in plaats van het roekeloos fitten op elkaar over kleine en grote dingen.

Ja, dat dit een gewoonte mag worden in alle relaties en families, als een begin van blijvende vrede in de wereld.

Zo is het.



28 maart

Relatie inspiratie

Ha Pap, fijn om weer even te zitten samen. Gisteren werd ik geïnspireerd na een sessie om de gesprekken over intimiteit en verbinding, relatie-inspiratie te noemen. Dit geeft veel beter aan waar het over gaat. Ik hou van het begrip 'relatie-inspiratie' wat anders klinkt dan 'relatietherapie'. Het verschil zit erin dat relatie-inspiratie mogelijkheden, ruimte en ontspanning brengt. Het zit heel dichtbij de liefde die er is binnen een relatie. Relatietherapie kan worden opgevat als het moeten analyseren, veranderen, verbeteren of iets bereiken binnen je relatie. Dat geeft spanning, waardoor je de liefde die er is moeilijker kan voelen. Je kan in je denken verdwalen door verwarrende ideeën over mogelijke besluiten die je wel of niet moet nemen in de toekomst. Hetzelfde geldt voor seksualiteit en seks. Seks op zichzelf is onschuldig, puur, spelen, delen, liefhebben... Seksualiteit is denken over seks en denken is altijd doelgericht, kan zich moeilijk overgeven en ontspannen. Als je geleerd hebt om iets te vinden of bereiken in je relatie of met seks, wordt het verwarrend. Dan komen er technieken, doelen, oordelen of schuldgevoelens om de hoek kijken, wat je beleving lelijk maakt. Dat brengt spanning waarin liefde niet kan bloeien. In ontspanning groeit de liefde en is het veilig dieper te voelen, spelen en genieten. Om dit werkelijk alleen of samen te beleven zonder 'doen' is niet gemakkelijk. Door te doen kom je niet tot ontspannen, omdat je denkt iets te moeten doen. Tegelijkertijd is dat het meest eenvoudige en natuurlijke wat er is. Tegenstrijdigheid heeft het denken ook moeite mee. Het leven niet, want dat omvat alle tegenstrijdigheden. Zo ook de liefde, maar van daaruit wordt het ervaren als afwisseling of fases die er zijn. Het is een beleving die spontaan kan ontstaan en je niet kan afdwingen met 'moeten' of 'doen'. Wanneer je een relatie en seks ook op die manier kan beleven, kom je heel dichtbij liefde, samensmelting, eerbied en meditatie. Dan is er niets te bereiken in de toekomst. Het begin is totale vervulling, stilte. Net als liefde staat het op zichzelf en heeft het geen ander doel dan de beleving van dit moment. Ik moest denken aan het woord seksualiteit, dat wij ook veel hebben gebruikt in onze uitwisseling. Daarin is het mogelijk anders te leren denken over seks, maar ook juist weer vast te komen zitten in die kennis. Daardoor zou je juist te veel kunnen denken tijdens het vrijen, over hoe je aanwezig kan vrijen in plaats van te ontspannen en het gevoel vanzelf te laten stromen.

22 juni

Kalm te midden van emoties

Ha Pap, de laatste dagen zijn vol van ups en downs. Ik sta ervan te kijken. Gevoelens van angst, gemis, vertrouwen en liefde... alles loopt door elkaar.

Dat gebeurt elke dag bij iedereen, zeker als er dingen veranderen. Wees kalm te midden van alle emoties. Probeer niet alles te analyseren of willen weten wat er komen gaat. Geef ruimte en vertrouwen en geef aan wat jij nodig hebt. Wat een ander ermee doet is aan de ander, maar je kan niet zeggen dat je er niet goed over hebt nagedacht, gevoeld en uitgesproken wat er naar voren kwam. Ook deze wensen kunnen veranderen, zoals ook jullie gevoelens veranderen. Zoom uit en richt je aandacht op de ruimte tussen jullie. Ga niet in het drama, maar leef je ritme. Reageer niet te snel, wees eerder stil. Stel jezelf gerust dat de juiste dingen gebeuren of ze nu fijn of niet fijn aanvoelen. De juiste woorden worden gesproken. Jullie intentie draagt je, maar niet iedereen kan daar altijd bij blijven in een overgangsfase, of die nu snel gaat of niet. Laat hem zijn weg gaan op zijn manier. Zorg goed voor jezelf op jouw manier. Vraag niet te veel als houvast, maar richt je op je Schepper. Bid telkens – zoals je altijd doet – dat het juiste mag gebeuren en je een instrument van liefde kan zijn. Dit zal je helpen om licht te blijven, te midden van de tranen die je lichaam laten zien. Richt je op de natuur en keer je naar binnen, naar de liefde, naar mij, naar God, en zoek de vrede op. Slaap lekker.

We walk together – Willemijn

*Closer you enter
the light
of My presence.
Closer you come
to My place of peace.
Closer you seem to know
the path of wisdom.*

*Closer you feel
My hearts content.
Closer you hear
My whispering words.*

*Closer you sense
My love
coming
near
and nearer
to yours.*

*So we become one,
in the words spoken,
the steps made,
the smiles given,
the love shared.*

*Take My hand,
My little girl
and never let go,
for we walk together.
Even when its dark
and love seems so hard
to understand,
hold My hand
and never let go.*



28 juni

Rouw

Ha Pap, ik weet niet of dit nu het goede moment is om te schrijven. Misschien is het juist goed dit te delen als onderdeel van het hebben van een mooie relatie. Zonder uitzondering ondergaat iedereen dat de relatie ooit verandert in vorm, door ziekte, scheiding of overlijden. Er gaan allerlei gevoelens door me heen. Zowel diepe dankbaarheid voor ons samenzijn als diep verdriet. Ik zie dat het denken naarstig op zoek is naar houvast en mogelijkheden hoe dit proces zo pijnloos mogelijk te maken. Het kan ook de neiging hebben naar andere mensen te wijzen. Terwijl het enige wat van belang is nu, dat ik voel wat er in mij gebeurt en daar in zachtheid bij blijf. Niet in discussie ga, maar stilsta bij wat er in mijzelf beweegt.

Ik voel dat de vele andere momenten in mijn leven, waarin ik afscheid nam van een geliefde, ook naar voren komen. We kunnen mooie intenties hebben – en ik geloof werkelijk dat dit werkt – maar toch blijft het een moeizaam proces als iets wat je zo dierbaar is vertrekt. Elke dag, elk moment, is het weer een verassing wat voor gevoel of gedachte zich laat zien. Ik heb de neiging overal zwaarder aan te tillen, terwijl ik weet dat ik me nergens druk over hoeft te maken, omdat de liefde altijd blijft. De gevoelens en gedachten wisselen elkaar erg snel af en zijn intens tot in het extreme. Ik ben dankbaar dat ik die bron van liefde regelmatig kan blijven voelen.

Ha boef, vooral het laatste is een belangrijk gegeven. Veel mensen vergeten dat de bron van liefde niet in een ander ligt. Niet in hun ouders, hun kinderen of partner, maar in henzelf. Je kan in nog zo'n perfect gezin zitten, met een fijne relatie en kinderen en je toch totaal ongelukkig voelen als de gedachten die je over jezelf hebt niet gericht zijn op zelfliefde, maar op zelfveroordeling. Vanuit deze sfeer zien we dat alles draait om deze manier van omgang met jezelf en elkaar. Op momenten dat je relatie verandert van een liefdesrelatie naar een andere vorm, is dit het meest zichtbaar. Wanneer je een relatie begint, merk je hoe gehecht je kan raken aan de aanwezigheid en bevestiging van je geliefde. Wanneer je elkaar niet meer kan bereiken zoals je gewend bent, kun je voelen hoeveel angst of verdriet dat kan geven. Dit geeft ook aan in hoeverre de ander een bron van liefde voor je

is geweest. Die gevoelens zijn heel menselijk in fases van rouw, waarin het een tijd kan duren voordat je weer in een nieuw evenwicht komt.

Dank je, Pap.

Just Sit There – Hafiz

*Just sit there right now.
Don't do a thing.
Just rest.*

*For your separation from God
Is the hardest work in this world.*

*Let me bring you trays of food
And something
That you like to drink.*

*You can use my soft words
As a cushion
For your
Head.*



31 augustus

Dankbaarheid en liefde

Dag Pap, ik zit nu waarschijnlijk de laatste dag op de woonboot. Elke ochtend wil je met een verhaal beginnen en nu voel ik weer je inspiratie. Zelf moet ik er aan wennen als de verhalen doorkomen. Vooral de details en manier van schrijven is intens en vaak controversieel en schokkend. Een heel nieuwe manier van denken over de onderwerpen die naar boven komen.

Goedemorgen, boef. Dit is precies waar het ons om gaat. Dat mensen de verhalen lezen over ervaringen van anderen en daardoor inspiratie, herkenning of liefde ontvangen. De liefde is overal werkzaam in ieder zijn leven, maar wanneer je dat niet kunt herkennen is het een lijdensweg. Dan kan je helemaal vast komen te zitten in het eindeloze rad van verandering, denkende dat je het allemaal beter of anders had moeten doen. Of je gelooft dat je helemaal niets hebt in te brengen in hoe je leven eruit gaat zien, maar dat is ook niet waar. Wanneer je vanuit de ogen van God kunt kijken naar het leven, is alles goed zoals het is. Je zal een machtige, zachte kracht gewaarworden, die je omgeeft bij alles wat je doet. De beperkte strijd in het persoonlijke denken zal verbleken bij de sensaties van verwondering en de innerlijke vrede die je toekomt onder alle omstandigheden. We laten nu iemand aan het woord die dat heel mooi heeft ervaren tijdens haar leven.

Hallo Willemijn, het is een mooie dag om mijn beleving in het aardse lichaam te delen. Ik ben Els en overleden toen ik in de zeventig was en al jaren ziek. Mijn lichaam had bepaalde zwaktes die mijn hele leven bepaalden. Ik had een longziekte en was al mijn hele leven kortademig. Mijn vader had die kwaal ook en ik had hem daar langdurig onder zien lijden. Hij was voornamelijk boos over zijn ziekte en dat verpeste vaak de sfeer. Als een zware deken droeg hij zijn ongenoe-gen met zich mee, alsof God hem persoonlijk had willen straffen met deze ziekte. Omdat hij niet wist waarom hij die ziekte had gekregen, liet hij zich volledig gaan in onvriendelijke gedrag, omdat het hem toch niet meer leek uit te maken. Zo ervoer ik dat toen natuurlijk, maar mijn vader leed zoals de meeste mensen aan onwetendheid over hoe met deze ziekte in liefde om te gaan. Ik had de kunstaca-demie gedaan en werkte mee aan allerlei verschillende projecten. Ik liet me als het ware meevoeren naar waar het leven me bracht. Zelf had ik weinig verlan-gens, als ik maar redelijk kon functioneren en elke dag bezig kon zijn in mijn vak-

gebied. Dat was voor mij heerlijk. Ik vond het bijna altijd erg leuk. Ik ontmoette mijn partner toen ik pas ouder was, we hadden allebei geen kinderen. Onze liefde was zacht en zorgzaam. Wanneer we vreeën, leek het alsof we zweefden en onze lichamen van licht werden. Het was een moment van ontspanning en liefhebben waarin we alle gevoelens die we hadden, bespraken of oplosten in de liefde die we voelden. We hielden van seks en experimenteerden daar ook mee. Dat kwam bij vlagen. Niet omdat we niet tevreden waren met hoe het was, maar omdat een van ons – of wij allebei – opeens met een idee kwam om iets uit te proberen. We hadden vrienden die ons soms wat vertelden en dat bracht ons ook op ideeën. Dat was fijn, maar niet altijd en dan stopten we er mee. Het loste wel de schaamte op die we soms hadden over bepaalde manieren van vrijen. Vooral het openen voor al deze mogelijkheden zonder oordeel was bevrijdend, merkten we. We werden steeds meer ontspannen over hoe onze relatie en seks zou moeten voelen of zijn. We waren een beweging van twee stromen die vaak in elkaar overstroonden, maar heel veel momenten ook niet. We hielden van onze eigen vrienden en werkzaamheden en waren ook regelmatig dagen alleen weg of bezig met een project. Door ons jarenlange samenzijn was er een ontspanning en vertrouwen gegroeid die zo vanzelfsprekend leek, dat mijn man ook wel eens een vriendin had enkele maanden. Soms kwam ik ook iemand tegen waar ik meer interesse in had en trok dan een tijdje met hem op. We waren altijd eerlijk en open en er was geen sprake van twijfel over onze relatie, die was er gewoon. Alsof we oevers waren die steeds ruimer van elkaar stonden, waardoor de stroom van leven alsmaar groter werd terwijl het richting de zee stroomde. Het leek ons benauwend hoe afgeschermd sommigen met hun relatie omgingen. De oevers van hun relatie kwamen steeds dichterbij elkaar te staan, waardoor er maar een heel klein stroompje tussen hen leek te gaan. Het mooiste van ons samen was de dankbaarheid die we elke keer voelden in ons samenleven. De ruimte en nabijheid, de diepgang en de humor. We hebben elkaar veel steun en stimulans gegeven wanneer de ander dat nodig had. We waren niet elkaars bezit, we waren elkaars leven. We zijn dat eigenlijk allemaal, heb ik hier pas goed begrepen. De ander laat jou zien in zijn eigen reflectie. Wanneer jij als richtlijn hebt om een goed en liefdevol mens te zijn, zal dit bij je terugkomen. Door de ervaring met mijn vader had ik al heel vroeg besloten mijn ziekte als een lichte veer mee te dragen en dit mijn leven niet te laten overheersen of verpesten. Er waren zoveel mensen ziek of ze hadden te maken met andere moeizame gebeurtenissen waardoor het leven veranderde.

Toen ik zestig werd was mijn lichaam heel snel aan het aftakelen. De artsen hadden het idee dat ik nog maar kort te leven had. Wij luisterden niet zo vaak naar ze,

want volgens hun prognoses had ik de veertig niet eens kunnen halen. We besloten alles te verkopen en naar een mooie plek in de natuur te verhuizen. Met een heel mooi uitzicht en veel water. We gingen bomen planten en zorgden voor alle gemakken die ik nodig had voor mijn lichaam. Ik kon ook bomen planten, maar alleen niet zo lang. Mijn lichaam had veel rust nodig. Ik las dan allerlei mooie boeken die mijn man voor me had uitgezocht. We waren gefascineerd door het leven na de dood en alle boodschappen die doorkwamen via verschillende trancesessies. We hadden daar zelf ook directe ervaringen mee. Als we lagen te slapen, werd een van ons vaak midden in de nacht wakker en dan vertelden we elkaar wat we hadden meegemaakt. We reisden steeds vaker in de nacht naar die sferen buiten ons lichaam en vaak ook samen. We werden elke ochtend wakker uit een droom, in de droom van dit aardse leven, want zo voelde het op een goed moment. De sferen waarin wij in de nacht reisden, gingen steeds echter aan voelen. Ik was me er bijna altijd van bewust dat ik droomde en kon deze ervaringen ook sturen. Mijn man smeerde me vaak in met olie en andere geurende smeersels en gaf me over mijn hele lichaam kusjes. Ik smolt elke keer weer van zijn liefde en zorgzaamheid en hij was vervuld door de liefde die door hem heen ging. We hadden de grote wens dat vele mensen konden zien hoeveel liefde het hen zou geven als ze de tijd zouden nemen elkaar zo lief te hebben. De meeste mensen waren zoveel met hun werk of sociale dingen bezig. Ze spraken over van alles, maar elkaar liefhebben daar leek vaak te weinig tijd voor. Totdat het over was, omdat één van de twee wegging of dood ging. Dan was er veel verdriet voor het niet laten weten hoeveel men van de ander hield. Dat kwam niet doordat ze dat niet zouden willen, maar het was ze nooit geleerd. Daarom willen wij graag ons verhaal delen. Wanneer je samen bent met iemand, maar ook alleen, wees dan ten eerste heel liefdevol naar jezelf en je lichaam, hoeveel gebreken het ook vertoont. Behandel jezelf en je naasten in dit leven met uiterste zorg. Het is alleen in die momenten dat je werkelijk voelt dat de liefde in de lucht hangt, voor jou om gewaar te worden. Ideeën of zorgen over jezelf, je uiterlijk, als je ziek of ouder wordt, is het enige wat in de weg staat om deze liefde te ervaren. Laat al die verhalen gaan en probeer ze niet te voeden wanneer je met mensen spreekt. Dat wil niet zeggen dat ik mijn ziekte ontkende, maar ik wilde daar niet mijn leven mee vullen. Ik was veel meer dan mijn ziekte. Ik kon elke dag genieten en liefhebben. Ik voelde me vrij, terwijl mijn lichaam niet vooruit te branden was. Mijn ogen straalden en vele mensen kwamen langs om mij te bezoeken. Niet omdat ze voor mij moesten zorgen, maar omdat ze zich zo fijn voelden bij mij en mijn man. We vonden het prima en heel grappig. We hadden zoveel plezier met elkaar. Als iemand moest huilen was dat ook goed, maar wij gingen nooit mee in alle ellende waar mensen mee aankwamen. Dat was voor ons de regel. Iedereen heeft zo zijn

problemen en moeilijkheden, maar wanneer ze bij ons waren, wilden we ze laten zien dat je je op andere dingen kan richten; de dingen en mensen om je heen die je op dit moment veel kunnen verlichten. Want dat gebeurde vaak na een paar dagen of een week, ze werden lichter. De verhalen over hun problemen en verdriet losten op door het laten stromen van tranen en de vervulling van blijdschap. Ze konden zien hoe erg ze hun leven hadden ingevuld met alle verhalen over het verleden en de angsten voor de toekomst, waardoor ze totaal vergeten waren het leven te beleven.

Ik werd langzaam zieker in mijn lichaam en enkele bezoekers namen ook veel taken over van mijn man. Ze wasten mij en droegen me naar een andere plek. Ze vertelden hun verhalen, terwijl ik luisterde onder een parasol in onze bloementuin of voor de open haard. Elke ochtend was het een feest om wakker te worden in dit leven, terwijl ik in de nacht van alles beleefde met een gezond lichaam. Het leven is zo ontzettend magisch. Op een goed moment zag ik steeds meer overledenen in de tuin lopen. Ze kwamen op bezoek of naast mijn bed. Er werd mij gezegd dat het tijd was om me voor te bereiden om te gaan. Ik liet het iedereen weten die bij ons kwam en was geweest en we besloten een grote bijeenkomst te houden van alle mensen die mijn leven hadden verrijkt. Iedereen verzamelde twee weken later in ons huis. Er stonden tentjes en campers en er lagen overal matrassen. Het was een waar feest. Wat een zegeningen gingen er uit van die dagen samen. Samen dansen, zingen en naar elkaar luisteren. Op de laatste avond, voordat iedereen weer naar huis zou gaan, was ik vastbesloten iedereen toe te spreken en kon ik opeens zomaar staan. Ik stond op en het meest wonderlijke gebeurde. Van iedereen die er zat, kon ik hun hele leven aanschouwen: de uitdagingen en de geschenken, hun mogelijkheden en liefdes. Het was prachtig, alsof het mijn eigen schilderij was waar iedereen een deel van was. Ik genoot en dronk alle liefde met zorg. De volgende dagen verbleef ik in stilte, samen met mijn man. We lagen veel samen en streelden elkaar. De aanrakingen deden nog hetzelfde als toen we met elkaar vreeën en waren nog subtieler van gevoel. De zoetheid en gelukzaligheid die we ervoeren was onbeschrijfelijk. Tot er op een goed moment woorden uit mijn mond kwamen die zeiden: "Het is mooi geweest, ik zal nu gaan. Dank je voor ons leven en tot snel."

Mijn man was als verdoofd en keek me net voordat ik mijn ogen sloot aan. Ik voelde me oplossen in een ruimte van licht en kleuren. Ik trok langzaam boven mijn lichaam uit en zag ons midden in de tuin liggen op het kleed dat ik zelf had gemaakt. In tranen schreeuwde mijn man of ik niet nog wat langer kon blijven. Ik haastte me naar beneden en omhelsde hem, totdat die smolt en mijn aanwezig-

heid kon voelen. Ik zal nooit van je weggaan, schonk ik hem in gedachten. Hij ontspande en viel in een diepe slaap naast mijn lichaam, die net haar laatste adem had uitgeblazen. De begrafenis vond in stilte plaats. We hadden iedereen per slot van rekening net nog uitgebreid gezien. Ik had al een mooie kaart gemaakt, die mijn man opstuurde naar iedereen. Met daarop zijn eigen verhaal hoe mijn overgang was verlopen. Ik was aanwezig bij iedereen die mijn kaart las om hun tranen van verdriet en ontroering op te vangen. Iedereen voelde mij in hun hart omgeven door een warme vrede. Ik was een vrouw met een erfelijke ziekte en heb mijn leven met liefde vervuld. Mijn zegen en weten is dat ieder van jullie dit ook vanaf vandaag kan doen. Door weg te gaan van je verhalen over zorgen en je te richten op de liefde in en om je heen.

Dank je Els, opnieuw vullen mijn ogen zich met tranen van ontroering voor wat je met ons hebt gedeeld. Het zijn dit soort ervaringen die mijn hart doen smelten. Verhalen die me doen vertrouwen dat wij ieder in staat zijn ons leven te vullen met liefde, ongeacht onze omstandigheden.



15 september

De cirkel is rond

Ha Pap, ik heb de afgelopen twee dagen weer diepe stilte en vrede ervaren. Vanuit het niets ontstaan onze gemoedstoestanden en ik ben blij dat ik alle wisselingen zo kan bekijken zonder al te veel te reageren. Het blijft een uitdaging om via het beleven van de liefde in werkelijke aanwezigheid te verblijven. En me niet telkens weer laten afleiden door het denken naar buiten te richten op de toekomst of het verleden. Toen ik met deze houding begon, kwamen erg veel misvattingen naar de oppervlakte die doorzien wilden worden. Die weg lijkt soms eindeloos lang. Als je een groot lijden meemaakt, kan dit het proces heel erg versnellen, maar het kan ook met kleine veranderingen ineens inzinken. Ik zit op een subtiele grens in mezelf, waarin ik het denken naar binnen richt om te verblijven in de aanwezigheid van wat er is. Maar het denken is nog niet opgelost. Dat is de laatste stap die ontstaat door een vorm van genade. Dat is niet iets wat iemand kan doen, omdat 'ik' in dat gebied niet meer 'ben' als afgescheiden persoon, maar meer als bewustzijn, als in aanwezigheid. Het je richten op de geestelijke wereld kan ons een opening geven om het leven ruimer te bezien. Zo ben ik niet een lichaam, maar een ziel die van alles ervaart in een lichaam. Dat kan je benauwde denken doen stilstaan voor een moment, waardoor je opeens in je hart wordt getrokken, je ware aard. Daarna kan het denken al deze materie weer oppakken, om daar weer iets mee te moeten doen. Om bewuster, hoger en spiritueler te worden, terwijl er op dat niveau geen beter of hoger is. Je bent simpelweg Bewustzijn en Liefde en niet alleen het denken dat zich identificeert met je persoonlijkheid en je lichaam. Ook al ervaar ik dit, mijn denken is nog niet opgelost in die vrede. Het blijft zich zo nu en dan vastklampen aan dingen waar het aan gehecht is geraakt en dat is oké. Mijn intentie blijft echter altijd hetzelfde: vooral het goddelijke en de liefde achter alle vormen blijven ervaren en eerbiedigen. Op die manier kan ik vertrouwen dat ik word geleid om dat te ondernemen waar ik op deze aarde voor ben gekomen. Deze wijze van leven geeft me vervulling en vrede.

Ha boef, wat een mooie volledige laatste overweging van je reis door alle wisselende emoties op het gebied van intimiteit en de bewustwording naar de plek waar ware vrede kan ontstaan. Vooral dat laatste is iets waar iedereen naar verlangt. Het is tijd om dit boek af te ronden, zodat je je kunt richten op het nakijken en bewerken van de teksten die we eerder samen hebben geschreven. Onze

manier van schrijven is een vorm van intimiteit en verbinding die ons dient, maar ook alle mensen die dit gaan lezen. De uitleg die we hebben gegeven over manieren van communiceren en seksualiteit als poort te zien naar intimiteit en bewustwording, is belangrijk om mensen bewust te maken van hun misleidende overtuigingen. We leven in een tijd waarin deze overtuigingen niet meer gevolgd hoeven te worden in de westerse maatschappij. Je hoeft er niet meer doorheen te breken, zoals in de jaren zestig. Nu kan je naar een middenweg bewegen, waar alle manieren van omgang een eigen plek bewonen in de ruimte van liefde. Het belangrijkste is het respect dat je naar jezelf en een ander hebt betreffende gevoelens, verlangens en angsten. Weet op die manier dat je elkaar helpt om je ware natuur zichtbaar en voelbaar te maken. Ga voort in liefde, Willemijn. Hoe ongevoelzaam en vreemd het je ook lijkt te bewegen naar nieuwe plekken en mensen. Geniet in de verwondering van deze prachtige uiting die je nu beleeft. Alle liefs.

Dank je Pap. Het is een mooi einde. Opeens is het er. We hebben er al eerder over gesproken, maar nu is het dan klaar. Alles is gezegd en gedeeld voor ons nu op deze manier. Een mooi avontuur. Voor jou en de hele groep ook alle liefs van mij.

In His loving eyes – Hafiz

Know

The true nature of your Beloved.

In His loving eyes your every thought,

Word and movement is always...

Always Beautiful.



Nawoord

Ha Pap, ik schrijf nu dit nawoord ongeveer twee jaar nadat wij zijn begonnen met onze uitwisselingen. Het boek Hemeltaal wat je met Bonnie schreef is ook ongeveer na twee jaar uitgekomen en ik ben benieuwd of je Marlou binnenkort gaat inspireren. We gaan het zien. Nadat ik vorig jaar ons schrijven heb afgerond, ben ik een paar maanden naar Indonesië afgereisd met Kay, het land waar jij bent geboren. Het was een prachtige ervaring om zoveel met mijn jongste zoon te kunnen surfen. Ik voelde je vaak dichtbij als de regenbuien losbarstten.

In het voorjaar ben ik met een kleine camper van op pad gegaan langs de kusten van Frankrijk. Tijdens de zomer heb ik op verschillende festivals workshops gegeven over intimiteit. De energie van jou en de groep waarmee je werkt was voelbaar in de ruimte, net zoals Bonnie dat ook ervaart wanneer ze avonden organiseert over Hemeltaal. Ik laat me graag inspireren hoe dit boek tot mensen wil komen.

Na deze zomer zijn mijn beide zoons op kamers gaan wonen. Ik ervaar dit als een intense switch vanuit het regelmatige leven als moeder en wen er langzaam aan. Het geeft ruimte om een nieuwe koers uit te zetten voor de komende jaren. Ik heb met toewijding jaren over meditatie, mediumschap en intimiteit gedeeld. Daarnaast is de behoefte ontstaan om meer in de natuur te gaan leven, een bostuin aan te leggen of een project van microtuinbouw te ondernemen. Een mooie uitdaging om anderen te volgen die inmiddels hebben laten zien dat we met de huidige kennis, goede planning en liefdevolle zorg, zelfvoorzienend en in vervulling buiten kunnen leven. Het aanleggen van eetbare tuinen of bossen zie ik als een zeer effectief en opbouwend alternatief om samen de huidige koers van de op winst gebaseerde productiemaatschappij te kunnen keren. Hiermee kunnen we een ruimte van liefde scheppen in verbinding met de aarde, haar wijsheid en overvloed.

Frank en ik zijn de laatste twee maanden heel zorgvuldig door de teksten heen gegaan om ons te laten leiden bij de correcties. Er zijn momenten dat ik het nog steeds spannend vind om zo veel intieme dingen te delen met een groter publiek. Tegelijkertijd wens ik dat deze uitwisselingen veel mensen mogen inspireren, zodat ze voor een leven kunnen kiezen waarin ze zich nog meer verbonden kunnen voelen met zichzelf en elkaar. De verbinding die wij met de aarde hebben bepaalt ook in belangrijke mate hoe wij ons als mens voelen en het vertrouwen in de liefde kunnen ervaren. Elke dag wordt het voor mij duidelijker dat het één

niet los staat van het ander. We zijn vaak de weg kwijt in de huidige moderne maatschappij, waarin de normen en waarden niet meer gaan over liefhebben en zorgen voor elkaar, maar over exploiteren en consumeren. De verschillen tussen rijken en armen worden alsmaar groter en we vergeten dat leven in liefde niet gaat over nemen, maar over geven en zorg dragen voor de aarde. Laten we naast alle mooie inspiraties in dit boek, nog meer gaan luisteren naar de aarde en de perfecte orde van alle natuurverschijnselen, over hoe we in liefde met elkaar kunnen leven.

Dag boef, dank voor deze laatste woorden, waarin je spreekt over de aarde, de grootste uiting van onvoorwaardelijke liefde die je kunt aanschouwen. Laat de overvloed van de natuur de basis zijn van het grote vertrouwen wat jullie mogen hebben, in het feit dat ook jullie in liefde, harmonie en overvloed kunnen leven.



Over de auteur

Nadat Willemijn haar studie economie in Rotterdam heeft afgerond, werkt ze enkele jaren bij een bank op de corporate finance afdeling. Rond diezelfde tijd wordt zij zich bewust van het mediumschap tijdens een bezoek aan het Arthur Findlay College. Sindsdien deelt zij over meditatie, mediumschap en intimiteit tijdens privé-sessies, groepsbijeenkomsten, retraiteweken en op verschillende festivals.

In 1998 is haar eerste boek uitgekomen 'De ashram gids voor India'. Hierin beschrijft ze haar bezoeken aan meer dan vijftig ashrams en spirituele leraren. Tien jaar later schreef ze 'Scheiden in Liefde' en samen met haar zusje het boek 'Tao van het Mediumschap'. Daarnaast heeft ze voor verschillende tijdschriften artikelen geschreven.

De laatste jaren geniet ze van het reizen in een camper langs de kusten van Europa. Na vijftig jaar overdracht van verschillende spirituele levenswijzen en het grootbrengen van haar twee zoons, is de focus verschoven naar een leven in diepere verbinding met de natuur. Hoe zich dat gaat ontvouwen is nog een verrassing.

Meer informatie over Willemijn is te vinden op:

www.mediumschap.com/willemijn

www.hetlevenscollege.com

www.instagram.com/willemijn_aan_zee

www.facebook.com/willemijn.bessem

www.facebook.com/boodschappenuitdeongezienewereld



Bonnie Bessem

Hemeltaal

Boodschappen uit de ongezien wereld

320 bladzijden

ISBN 9789492066268 (paperback)

ISBN 9789492066312 (e-book)

Op 28 juli 2015 overlijdt de vader van Bonnie Bessem plotseling. Twee dagen later vangen zijn vier kinderen, apart van elkaar, dezelfde boodschappen van hem op. Het bewijst dat er leven na de dood is. Via zijn dochter Bonnie, al 20 jaar werkzaam als medium en psychologe, geeft hij vervolgens zijn kennis door over het leven en daarna. Zijn woorden bieden troost en praktische hulpmiddelen om verbinding te maken met je overleden dierbaren.

Dit boek neemt veel angstbeelden over de dood weg. De mensheid heeft van de dood iets engs gemaakt, maar het tegendeel is waar. Iedereen gaat terug naar Huis. Naar Huis, waar geen oordeel is maar louter Liefde. Niemand hoeft angst voor de dood te hebben, of bang te zijn dat je iemand nooit meer ziet. Dit heeft een enorme positieve impact op het rouwproces en het gemis dat we doorgaans voelen.

Verkrijgbaar via www.uitgeverijbewust-zijn.nl



Bonnie en Willemijn Bessem
Tao van het mediumschap

De spirituele ontwikkelingsweg van twee mediums

140 bladzijden

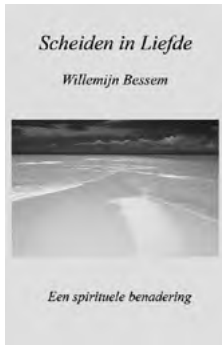
ISBN 9789081747936 (paperback)

ISBN 9789492066503 (e-book)

Bonnie en Willemijn zijn zich na hun studie, respectievelijk psychologie en economie, bewust geworden van hun mediumschap na een bezoek aan het Arthur Findlay College in Engeland. In dit boek beschrijven ze uitgebreid hun persoonlijke ervaringen en onderzoek. Het is hun intentie om de wijsheid en liefde die zij ontvangen vanuit de ongeziene wereld te kunnen doorgeven zodat een ieder dit kan integreren in zijn dagelijkse leven.

'Tao van het Mediumschap' beschrijft het communicatieproces met de ongeziene wereld, dat voor iedereen te leren is. Wie zich hiervoor opent, krijgt de mogelijkheid om met een ruimere blik de werkelijkheid om ons heen te bezien en meer in verbinding te komen met zijn eigen bron van stilte en vrede. Dit boek bevat een uniek dubbelportret van hun spirituele proces vol humor, herkenning en inspiratie.

Verkrijgbaar via www.uitgeverijbewust-zijn.nl



Willemijn Bessem
Scheiden in liefde

Een spirituele benadering

126 bladzijden

ISBN 9789490230036 (paperback)

ISBN 9789492066497 (e-book)

'Scheiden in Liefde' is bedoeld als een bron van troost en inspiratie. Door acceptatie en inzicht kunnen zij hun leven op een waardevolle en gelukkige manier voortzetten en met een gevoel van dankbaarheid en respect terugkijken naar alle ervaringen die de relatie hun heeft gebracht.

Dit boek kan ook ondersteunend werken als familie en vrienden meer inzicht willen krijgen in het rouwproces tijdens en na een scheiding. Daarnaast is dit boek voor mensen die grote veranderingen in hun relatie meemaken en samen willen groeien in hun communicatie en gevoel van liefde.

Verkrijgbaar via www.uitgeverijbewust-zijn.nl



Mooji

De Mala van God

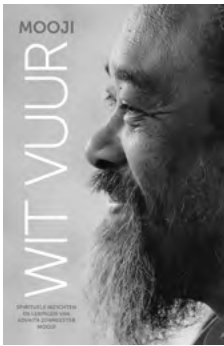
188 bladzijden

ISBN 978-94-92066-44-2 (hardback)

ISBN 978-94-92066-45-9 (e-book)

De Mala van God is een spiritueel geschenk, een uitdrukking van een hart vol overgave, gevuld met gebed en dankbaarheid aan de Allerhoogste, en toch ook doordrongen van de nietsontziende wijsheid en kracht van zelfonderzoek. Met diepgaande eenvoud onthult advaita-zenmeester Mooji de intieme mystieke wegen van het biddende hart en introduceert het Vormloze rechtstreeks aan hen die hunkeren naar de ontdekking van hun ware aard als het Gewaarzijn God-Zelf. Drink van zijn kelk vol liefde en wijsheid, geroerd door de vinger van God. Zelfs één volledig tot je genomen gebed is voldoende om je hart vrij te maken in de oneindigheid van Zijn.

Verkrijgbaar via www.uitgeverijbewust-zijn.nl



Mooji

Wit vuur

392 bladzijden

ISBN 978-94-920662-4-4 (paperback)

ISBN 978-94-920663-2-9 (e-book)

Wit Vuur is een verzameling van Mooji's wezenlijke spirituele leringen gecomprimeerd tot de grootte van een pil. Eenmaal doorgeslikt zijn deze aanwijzingen als goddelijke granaten die lijden en begoochelingen wegvagen en zo je ware aard onthullen als perfect en tijdloos wezen.

Mooji is een internationaal befaamde Wijze die op de meest mooie, liefdevolle en levendige manieren rechtstreeks wijst naar de onvergankelijke Waarheid. Zijn genade, mededogen en wijsheid zijn ongeëvenaard. Voor degene die hunkert naar vrijheid is Mooji het antwoord op dit zielsverlangen. Duik in zijn liefdevolle wijsheid en begeleiding die je in dit waardevolle boek vindt – laat het datgene verbranden wat niet waar is in jou en laat het je weer tot leven wekken als datgene wat niet kan sterven.

Verkrijgbaar via www.uitgeverijbewust-zijn.nl



Frank Janse

De zin van jouw bestaan

NLP en non-dualiteit

176 bladzijden

ISBN 9789081747905 (paperback)

ISBN 9789081747974 (e-book)

Wat is de zin van ons bestaan? Een vraag die een ieder van ons zich wel eens stelt. Zingeving houdt alle mensen bezig. Soms is het lastig het leven meer betekenis te geven. Vooral in een leven vol met problemen en teleurstellingen. Het valt niet mee om de abstracte vragen op het gebied van zingeving concreet en tastbaar te maken. Frank slaagt erin beide op een zeer toegankelijke wijze bij elkaar te brengen. Een bijzonder goed gelukte samensmelting van Oosterse filosofie en Westerse psychologie.

Dit boek verrast je met een ander perspectief op de wereld waarin jij denkt te leven. Het geeft duidelijke antwoorden op essentiële vragen. Wie ben ik? Wat is mijn rol en doel in dit leven? De inzichten die je via dit boek krijgt, bieden je een kans op meer vrijheid, geluk, een hogere kwaliteit van leven en innerlijke rust. Het brengt je dichterbij jezelf. Dit boek is de volgende stap op het pad van jouw persoonlijke ontwikkeling. Uiteindelijk ontdek je wat je in essentie bent, altijd al was en altijd zal zijn. Het is de sleutel tot waar geluk. Eric Schneider in het voorwoord: 'Een aanrader voor een ieder die zoekt naar meer modern geformuleerde spirituele inspiratie!'

Verkrijgbaar via www.uitgeverijbewust-zijn.nl

Willemijn Bessem is schrijver, medium en leraar. De afgelopen 25 jaar deelt zij met veel plezier haar kennis en ervaring over meditatie, mediumschap, levenswijzen en intimiteit. In 2015 overlijdt de vader van Willemijn. Een paar dagen later inspireert hij haar zusje Bonnie tot het boek Hemeltaal, waarin zij spreken over leven na de dood. Direct nadat Hemeltaal is uitgekomen begint hij Willemijn te inspireren over het onderwerp intimiteit. Deze conversaties geven helderheid en inzicht hoe je voorbij angst in liefde kan leren leven.



Open en eerlijke communicatie is het uitgangspunt om een diepere verbinding te ervaren met jezelf, binnen je relaties en het beleven van je seksualiteit.

Van het begin tot het einde komt het binnen, telkens weer tranen van ontroering. Mooi hoe binnen intimiteit de focus telkens op liefde mag blijven. *Sandra Visser*

Elk onderwerp wat je met je vader bespreekt is mooi en echt. Een inspirerende reis in liefde en aandacht voor jezelf en anderen. *Laura Noske*

Willemijn geeft je met Leven in Liefde het zetje waardoor je veilig achterover kunt vallen in de intimiteit van het zelf. *Carina Wiegman*

De boodschap is ontroerend en prachtig om te delen. Willemijn en haar vader hebben opnieuw een poort geopend tussen de hemelsfeer en de aarde. *Hanneke Smouter*

Deze woorden inspireren om dichter bij onszelf te staan, meer verbinding te ervaren en met vol vertrouwen in Liefde te leven. *Sofie Ovaa*



Uitgeverij Bewust Zijn

ISBN 978-94-92066-57-2



9 789492 066572 >