



ANNEMARIE POSTMA

De helende kracht van acceptatie

Vinden door te stoppen met zoeken

Over het boek

De grootste veranderingen vinden plaats vanaf het moment dat je niet meer gelooft dat er iets veranderd moet worden.

De sleutel tot innerlijke vrede, geluk, gezondheid en succes ligt niet in het leren *veranderen wat is*, maar juist in het leren *willen wat is*. Vaak denk je dat je zelf het beste weet wat goed voor je is, maar meestal is wat goed voor je is precies datgene wat er op dat moment in de realiteit plaatsvindt. Met talloze voorbeelden laat Annemarie Postma zien dat zodra we kunnen kijken naar het leven zonder innerlijke weerstand, dit het begin is van leven vanuit een magisch perspectief.

Geluk zit niet in het *veranderen* van hoe je nu bent, maar zit in het *ontspannen* in hoe je nu bent. Geen weerstand, maar zonder oordeel openstaan voor alles wat er is. Door acceptatie van het leven zoals het zich voordoet neem je een grote blokkade weg en kan je energie weer vrij stromen. Door aanvaarding van wat er is houd je het leven niet langer tegen.

De helende kracht van acceptatie bevat interviews met belangrijke spirituele auteurs als Lynne McTaggart, Eric Pearl, Joe Dispenza, William A. Tiller (*What the Bleep!?*) en Gregg Braden.

De pers over de auteur/het boek

'In een zin samengevat gaan de boeken van Annemarie Postma over het accepteren van de dingen van het leven. En daar valt voor de meesten van ons dus wel wat van te leren.' – *nrc.next*

Over de auteur

Annemarie Postma (1969) studeerde rechten en was het eerste Europese professionele fotomodel met een zichtbare handicap. Met haar boeken *Ik hou van mij*, *Liefde maken*, *The deeper secret*, *Ziels Eigenwijs* en *Ziels Gezond* verwierf ze een groot, trouw en inmiddels ook internationaal lezerspubliek. De heldere, directe en toegankelijke schrijfstijl waarmee ze diepgaande onderwerpen weet te brengen is uniek – haar praktische, no-nonsensebenadering van het onderwerp spiritualiteit een verademing. Annemarie is een spiritueel leraar van deze tijd; ze laat zien dat spiritualiteit geen zweverig gedoe is, maar juist geworteld is in onze menselijkheid.

Van dezelfde auteur

Ziels Eigenwijs
Ziels Gezond

De non-fictienieuwsbrief

Bent u geïnteresseerd in populaire psychologie, current affairs, human interest, verhalende non-fictie of regionale geschiedenis? In deze nieuwsbrief vindt u informatie, interessante aanbiedingen, acties en extra's over alle non-fictie-uitgaven van A.W. Bruna Uitgevers.

U kunt zich aanmelden voor de nieuwsbrief via onze website www.levboeken.nl.

Colofon

© 2011 Annemarie Postma

© A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht

Omslagontwerp

Studio Jan de Boer

ISBN gebonden boek: 978 90 229 9861 8

ISBN e-book : 978 90 449 6298 7

NUR 728, Spiritualiteit

ANNEMARIE POSTMA

*De helende kracht
van acceptatie*



VOORWOORD

Het leven is zoveel simpeler als je er niet tegenin gaat

*Reality already is the best thing that could be manifested.
When you realize this, you're home-free.*

BYRON KATIE

De realiteit omarmen is een daad van vernieuwing. De dingen in de ogen durven kijken zoals ze zijn, geeft direct een gevoel van bevrijding, kracht en genezing. Niet voor niets staat 'God ervaren' voor boeddhisten gelijk aan het volledig 'thuis zijn' in de realiteit. Om te 'landen' in de realiteit is *overgave* nodig. Overgave betekent dat de zogenaamde controle over gebeurtenissen wordt losgelaten. Het heeft te maken met het onthechten van je vooringenomen gedachten en ideeën over hoe je leven zou moeten zijn. Het heeft ook alles te maken met stoppen jouw wil aan de realiteit op te dringen. Eigenlijk is overgave een viering van echte vrijheid.



*Het leven is zoveel simpeler als je er niet tegenin gaat,
als je niet op de rem gaat staan.*



Overgave, ik geef het toe, is een groot woord. Maar de betekenis ervan is uiteindelijk heel alledaags. Overgave heeft namelijk te maken met het in volle aandacht blijven bij de situatie die voor je ligt. Dat kunnen vaak heel gewone dingen zijn. In plaats van je druk te maken over de computer die crasht, de trein die je net mist of die vriend of vriendin die niet reageert zoals je hoopt of verwacht, kun je die dingen ook accepteren. Overgave heeft ook te maken met je 'ik' tussen de dingen uithalen. We zitten onszelf voortdurend dwars, zetten zelf doorlopend het leven op de rem. Waarom? Omdat ons 'ik' over alles een mening heeft en overloopt van de illusies en verkeerde veronderstellingen.

In mijn leven is zelden iets gegaan zoals ik had gehoopt, verwacht of gedacht. Dat waren zware klappen voor het 'ik' want het 'ik' had heel andere plannen met mijn leven. Maar (achteraf gezien) kwam alles prima op zijn pootjes terecht. Mijn ervaring is dat, juist wanneer het 'ik' wat blauwe plekken oploopt en zijn hardnekkigheid begint te laten varen, er ruimte ontstaat voor *wezenlijk zijn*.

Het leven is zoveel simpeler als je er niet tegenin gaat, als je niet op de rem gaat staan. Met weerstand tegen de werkelijkheid loop je vaak juist het vermogen tot echt ervaren en dus de werkelijke schoonheid van het leven mis. Ik verbaas mij in toenemende mate over het feit dat we iets wat eigenlijk zo natuurlijk is, zo slecht begrijpen; of liever gezegd: zo slecht in de praktijk schijnen te kunnen brengen. Of zoals de bijzondere Nederlandse sinoloog en taoïst Kristofer Schipper eens zei: ‘Het vechten tegen de natuurlijke loop der dingen is misschien wel de grootste kwaal van deze tijd.’



*Wat goed voor je is, is meestal precies datgene
wat er in het nu plaatsvindt.*



Over acceptatie heb ik natuurlijk al vaker geschreven in mijn andere boeken. Deze keer wil ik er dieper op ingaan. We gaan op zoek naar hoe, waarom en op welke momenten jij de handrem op jouw leven zet. In plaats van de werkelijkheid over jezelf en je leven te ontkennen, te ‘ontwaardigen’ of te verwerpen, gaan we er rustig en zonder vooroordelen naar kijken.

Ons leven communiceert met ons. Net als ons lichaam zegt het niet alleen iets over ons (want het is een weerspiegeling van ons bewustzijn op dit moment), maar het praat ook tegen ons. Het vertelt ons

welke gebieden in onszelf aandacht verdienen, aan welke beperkende overtuigingen we onnodig vasthouden, wat onze diepste angsten zijn, in hoeverre we onszelf trouw zijn en welke stukken in onszelf liefde nodig hebben. Dus als je denkt dat er momenteel van alles ‘mis’ is in je leven, dan is dat niet meer dan een illusie van de geest.

In werkelijkheid verkeer je momenteel in precies de juiste omstandigheden, heb je exact de juiste relatie, de perfecte gezondheid en bijvoorbeeld het volmaakte gewicht, zelfs als jij (jouw ‘ik’) er zelf niet zo over denkt. Je denkt misschien dat er van alles anders zou moeten zijn en dat je zelf het beste weet wat goed voor je is. Maar wat goed voor je is, is meestal precies datgene wat er in het nu plaatsvindt en bestaat. Hoe je leven er nu uitziet, hoe je nu bent, is precies het juiste voor je spirituele groei, voor het innerlijke huiswerk dat je *nu* te doen hebt.



*Het vechten tegen de natuurlijke loop der dingen
is misschien wel de grootste kwaal van deze tijd.*



Ehm, ja hoor, zou je nu kunnen denken, klets maar raak want er is voor mijn gevoel van alles mis met mij en mijn leven. En hoe zit het met ernstig zieke mensen? Of bijstandsmoeders met vier kinderen? Moeten zij ook ‘accepteren’?

Nee, niets moet. Ons *persoonlijkheidsbewustzijn* heeft in dit leven, in die zin, een vrije keuze. Omarm je het leven zoals het nu is – of bevecht je het? Accepteer je de uitdagingen van het leven – of verzet je je ertegen? Het aardse leven is een podium waarop we de scenario's die onze ziel voor de geboorte uitkoos kunnen uitspelen – of negeren. Welke houding we kiezen ten opzichte van ervaringen is geheel aan ons. Er bestaat in dit opzicht niet zoiets als goed of fout. Onze ziel denkt ook niet in tijd. Ze is zich altijd bewust van haar eeuwigheid. Het gaat haar om groei. Ze hecht geen enkel belang aan de tijd die daarvoor nodig is.



*Als je jezelf in alle eerlijkheid bepaalde vragen durft te stellen,
blijkt een antwoord vaak dichtbij.*



Stel dat wat er allemaal in mijn leven gebeurt niet voor niets gebeurt? Wat zou er dan de bedoeling van zijn? Wat zeggen de uitdagingen op mijn weg over wat ik hier kom leren, wat ik anderen kom leren en wat ik aan dit leven te geven heb?

Door jezelf deze vragen te stellen krijgen de uitdagingen in je leven een heel andere lading en betekenis. Als je ervoor kiest dingen op die manier te benaderen, dan sla je een compleet nieuwe weg in. Een weg die veel meer liefdevolle ruimte biedt aan alles wat er in

ons leven gebeurt. Moet je om die weg in te kunnen slaan een vol-leerd ‘spiri-zweefneus’ zijn en in hocus pocus geloven? Nee hoor, wees gerust. Dit is echt een boek voor iedereen. Voor iedereen die nieuwsgierig en leergierig is, iedereen die geïnteresseerd is in persoonlijke groei.

Annemarie

INLEIDING

Leren willen wat is

*Some things... arrive on their own mysterious hour,
on their own terms and not yours,
to be seized or relinquished forever.*

GAIL GODWIN

Aceptatie vind ik het mooiste woord dat er is. Boeddhisten hebben er zelfs een term voor die nog mooier is, en een diepere betekenis heeft:

Tathata

Tathata betekent onvoorwaardelijk ‘ja’ zeggen. Het betekent zo absoluut en totaal ‘ja’ zeggen dat er geen verdeeldheid meer in jezelf heerst, er geen enkele ontkenning meer in jezelf is, en er geen ‘nee’ meer in je bestaat. Je wordt een met jouw ‘ja’.

Op het moment dat je onvoorwaardelijk ‘ja’ zegt tegen het leven zoals het zich nu aan je voordoet, stap je in een compleet univer-

sum aan wijsheid en ongekende mogelijkheden. Op het moment dat je 'ja' zegt tegen jezelf zoals je nu bent, schep je ruimte voor ontwikkeling, en creëer je heelheid en genezing in jezelf en in je bestaan.

Dukkha

Ik heb me door mijn theosofische achtergrond al vanaf mijn pubertijd verdiept in de verschillen tussen onder andere het boeddhistische en westerse denken. Een groot verschil tussen ons denken en het boeddhistische denken is dat wij ongelooflijk geconditioneerd zijn. Als de dingen in ons leven lastig zijn, niet vanzelf, lekker of soepel gaan, denken wij dat er iets fout gaat. Als de dingen anders gaan dan we gepland, gedacht of gedroomd hadden, denken we dat ons leven een verkeerde wending neemt en dat het mis met ons zal gaan. Dus gaan we in plaats van 'ja' zeggen tegen het leven, stilletjes aan 'nee' zeggen en zetten we ongemerkt ons leven op de rem. We zijn enorm gericht op controle en delen alles in twee categorieën in: goed of slecht. Voor boeddhisten is het gewoon zoals het is. Als de dingen niet lekker lopen en er iets wringt, noemen boeddhisten dit *dukkha*. Dit betekent zoets als 'het leven is lijden'. Zij geven echter niet zo'n zware lading aan het woord 'lijden' als westerlingen dit doen.



*Als wij lijden dan komt dit doordat wij proberen
het leven zoals het is, te krijgen zoals wij het willen.*



Als wij lijden dan komt dit volgens Boeddha doordat wij voortdurend bezig zijn om te proberen het leven zoals het is, te krijgen zoals wij het willen hebben. We willen de realiteit van dit moment of de ervaring die voor ons ligt op maat zagen naar ons idee van hoe het zou moeten zijn. Die strijd doen we onszelf doorlopend aan. Met als gevolg dat we in het westen voortdurend het gevoel van *dukkha* hebben; het gevoel dat er altijd wel iets mis is, dat dit moment eigenlijk nooit helemaal is zoals het in onze ogen zou moeten of kunnen zijn.

Je verzet opgeven

Er zijn talloze voorbeelden van mensen die laten zien (en ik heb dit in mijn persoonlijke leven ook al zo vaak ervaren) dat zodra we het leven van de rem halen, de teugels van onze wil en wensen een beetje laten vieren en ons verzet tegen ‘dat wat is’ opgeven, het gevoel van *dukkha* verdwijnt en de souplesse in je leven terugkomt. Er gebeuren dan vaak ogenschijnlijk onverklaarbare dingen. Weerstand verdwijnen. Dingen die je al heel erg lang wilde, gebeuren ineens. Je krijgt in toenemende mate te maken met ‘synchronici-

teit' (betekenisvol toeval) en je gaat je lekkerder in je lijf en meer 'thuis in je leven' voelen. Als je kunt zeggen: pijn en lijden horen bij het leven en je durft te ervaren wat er is, dan verandert je relatie met pijn en lijden. In je directe omstandigheden hoeft er dan wellicht niet meteen iets te zijn veranderd; toch ziet het leven er heel anders uit en voelt het totaal anders aan, omdat je je niet meer door het lijden laat leiden.

Er schuilt een enorm wonder in kalme aanvaarding van al wat is. En als ik zelf één ding heb geleerd in de afgelopen jaren dan is het wel dat veranderingen ontstaan op het moment dat je niet meer denkt dat er iets veranderd moet worden. Dit klinkt misschien als een 'holle spirituele frase' – zeker als je op dit moment nog moeite hebt met acceptatie – maar toch is het dat niet. Echt 'meester worden van je leven' houdt niet in dat jij het leven met een vingerknip naar je eigen hand weet te zetten. Nee, de weg naar werkelijk meesterschap begint met het onder ogen zien van wat waar is. De sleutel tot innerlijke vrede, geluk, gezondheid en succes ligt 'm niet in het leren *veranderen wat is*, maar juist in het leren *willen wat is*. Vaak denk je dat je zelf het beste weet wat goed voor je is, maar wat goed voor je is, is meestal precies datgene wat er op dat moment daadwerkelijk plaatsvindt.

Maar, hoe doe je het? Hoe accepteer je jouw leven als dat er op dit moment allesbehalve uitziet en aanvoelt zoals je zou willen? Hoe

aanvaard je jezelf terwijl je je helemaal niet thuis voelt bij jezelf en in je lichaam en minderwaardig over jezelf denkt? Precies hierover gaat dit boek.



Hoe aanvaard je jezelf terwijl je je helemaal niet thuis voelt bij jezelf en in je lichaam?



Voor zelfaanvaarding, acceptatie van het leven met al zijn rumoer en woeligheden bestaat geen toverpilletje dat je inneemt. Als dat zo was dan waren er niet zoveel mensen ontevreden en in gevecht met hun huidige realiteit. Acceptatie van je leven zoals het er nu uitziet en van bijvoorbeeld je lichaam zoals het nu is, kan haast een onmogelijke opgave lijken. Laat je niet ontmoedigen als het je niet meteen lukt om ruimte te bieden aan de realiteit, als je dat op sommige momenten misschien wel heel erg bedreigend of eng vindt. Dat klopt namelijk ook, het zou gek zijn als het niet zo voelde. Je stapt namelijk een enorme (onbekende) ruimte in. En verzet opgeven betekent ook dat je afscheid neemt van vertrouwde patronen. Nou, we weten allemaal dat het ‘doorbreken van patronen’ voor veel mensen zo ongeveer het moeilijkste is wat er bestaat.

Practice progress, not perfection

Straf en veroordeel jezelf dan ook niet. Bedenk: het is een proces, een reis, een weg van vallen en opstaan. *Practice progress, not perfection*, las ik eens. Een wijze raad. Het is zoals het altijd is met echte ontwikkeling: twee stapjes vooruit, en één achteruit. Zo gaat het. Niet alleen bij jou, nee, bij iedereen. Kijk maar eens om je heen: de meeste mensen gaan liever naar het andere eind van de wereld voor een goeroe of retraite, dan dat ze ook maar één seconde hun leven volledig accepteren zoals het is in het hier en nu.



Acceptatie is de weg naar verlichting.



Acceptatie klinkt als iets eenvoudigs: mwah, je hangt wat achterover en je accepteert. Maar zo simpel is het niet. Het heeft niets te maken met alles maar gelaten over je heen laten komen. Het is de basis van alles, de werkelijk scheppende kracht achter alles, het geheim van alles. Je zult gaandeweg dit boek gaan voelen waarom.

Misverstanden als dat acceptatie hetzelfde zou zijn als luiheid, passiviteit of fatalisme, ruimen we ook uit de weg. En wees gerust, antwoorden op vragen als: 'Ja maar, er bestaat toch ook zoiets als "maakbaarheid"? We weten toch inmiddels dat we met de kracht

van intentie en gedachten zelf ons leven kunnen vormgeven?’ komen ook voorbij. Want: hoe verhouden acceptatie en maakbaarheid zich tot elkaar, zijn ze elkaars tegenpolen of juist niet?

Dit besprak ik ook met bekende internationale, spirituele bestsellerauteurs en nieuwe wetenschappers. Van Lynne McTaggart, Gregg Braden en Eric Pearl tot Joe Dispenza en mijn lievelingsprofessor William Tiller (van de bekende wetenschappelijke documentaire *What the Bleep Do We Know!?*). Ik had het voorrecht hen allemaal persoonlijk te ontmoeten en sprak met hen over de helende kracht van acceptatie, en of die kracht – net als de kracht van intentie – te meten is. Maar de centrale vraag die ik hun voorlegde was:

Wat als we vanaf nu écht helemaal niet meer denken in imperfectie en gemis? Als we zelfs het idee van de kracht van intentie en gedachten loslaten? Als we niet meer denken dat er iets ‘verbeterd’, ‘hersteld’ of ‘geheeld’ moet worden? Welke kracht komt er vrij als we volledig in acceptatie zijn en onze zoektocht naar verlichting en bevrijding staken?

Ik geloof (en ervaar elke dag) dat als we onze fixatie op de maakbaarheid van ons bestaan loslaten en we de vraag: wat wil ik van het leven? vervangen door de vraag: wat wil het leven van mij? de grootste kracht in het universum vrijkomt. Oneindig veel machti-

ger, krachtiger dan alles wat we met bewuste focus van intentie en gedachten kunnen bewerkstelligen. Een kracht die enorm onderschat wordt omdat we zo ongelooflijk bang zijn voor het verlies van controle en zeggenschap.

Ik ben er zelfs van overtuigd dat die kracht te meten is. Ik geloof dat je kunt meten wat de totale, diepe ontspanning die acceptatie met zich meebrengt doet met iemands lichaam, gezondheid en trillingsveld (en dus met zijn of haar omgeving). Ik sprak daarover met de bijzondere en vooruitstrevende Russische wetenschapper Konstantin Korotkov. Hij deed onder meer het Intentie Experiment met Lynne McTaggart.



*Zodra we kunnen kijken naar het leven zonder innerlijk verzet,
is dit het begin van leven vanuit een magisch perspectief.*



Van enkele van de gesprekken met hen staan passages in dit boek. Het waren lange, soms een paar uur durende gesprekken. Je vindt ze dan ook niet in hun geheel terug, maar wel de kern van wat ze zeiden over acceptatie. Veel van de mensen die ik sprak moesten aanvankelijk best even nadenken voordat ze een antwoord hadden. Dat verbaasde me niet. Ze zijn immers, allemaal op hun geheel eigen manier, bezig met maakbaarheid en beïnvloeding van de wereld buiten

ons door de kracht van intentie en gedachten. ‘Maar,’ legde ik ze voor, ‘wat als dat inmiddels een “oud verhaal” is? Wat als er meer is dan dat? Iets wat onze kwaliteit van leven op een radicale manier vergroot zonder radicale veranderingen in de uiterlijke structuren van ons leven? Zonder te handelen? Zonder ook maar iets te doen behalve “ja!” te zeggen tegen dat wat er in de realiteit gebeurt?’



Elk moment dat we ons hart openen voor de realiteit, onthult het de onderliggende perfectie van ons aardse bestaan.



Ik hoop dat je geniet van dit boek, en dat je het Acceptatie Experiment met mij aangaat. Hoe zou je leven zijn als je jezelf toestond je ideeën over hoe je leven eruit zou moeten zien en hoe jijzelf zou moeten zijn, te laten varen? Hoe zou je leven aanvoelen als je geen oordeel meer zou hebben over alles wat er in de realiteit plaatsvindt? Hoe zou je je voelen als je jezelf toestond volledig mens te zijn? Hoe zou je leven als je geen angst meer zou hebben voor je gevoelens? Hoe zou je liefhebben?

Laat je verwachtingen los (dus ook die over jezelf) en sta jezelf toe samen te smelten met het natuurlijke ritme van alles en iedereen om je heen. Ervaar gewoon rustig wat het met jou, je gezondheid, je leven en je omgeving doet als je de discussie met ‘dat wat is’

staakt. Voel wat er met je gebeurt als je de werkelijkheid bekritiseert. En voel ook wat er gebeurt als je met je bemoeizuchtige vingers van het leven afblijft en aan het leven zelf overlaat wat er wel of niet moet gebeuren.



*Op louter wilskracht creëren wordt forceren
en de werkelijkheid manipuleren.*



Deze tijd nodigt ons daarom ongelooflijk uit om tot waarheid te komen, in waarheid te leven, dicht bij jezelf te blijven en vanuit jouw waarheid de dingen vorm te geven. Het gaat erom dat je de dingen op jouw manier en jouw eigen moment doet; dat je handelt (of juist niet handelt) vanuit zuivere beweegredenen. Onzuiverheid werkt in deze tijd niet meer, onwaarheid komt in deze tijd – in de meest ruime zin – steeds sneller aan het licht. We leven in een tijd van opschoning, diepgaande zuivering, ontspanning – in onszelf en in de wereld.

Het gaat er dus om dat je bij alles wat je doet of laat afdaalt in de diepten van jezelf, om de stilte in je eigen kern te vinden en van daaruit te praten of juist te zwijgen, te handelen of juist niet te handelen. Elke oosterse bewegingsvorm laat hetzelfde zien: voordat je in beweging komt maak je eerst verbinding met je centrum van

stilte, bewegingsloosheid en kracht. Het is belangrijk dat je daar de tijd voor neemt, want alles wat in de kern niet goed verankerd is, zal weer heel snel afbrokkelen en verdwijnen. Zorg er daarom voor dat je in alles heel dicht bij jezelf en bij de kern van dingen blijft. Het juiste moment van in beweging komen en handelen komt dan vanzelf.

Leven volgens Heilige Aanwijzingen

Wat kan er fout gaan als je trouw bent aan wat je voelt dat waar is? Wat kan er mislukken als je luistert naar je stem uit de diepte en voelt wat het leven van jou wil en op welk moment? Het antwoord is: helemaal niets. De grap is juist dat wij in onze overmoed denken dat alleen *wij* het voor het zeggen hebben. Maar er is ook nog zoiets als de ‘agenda van de ziel’ en een hogere orde der dingen. We worden pas ‘onverstandig’ als we daar niet meer mee in contact zijn. Het gaat er uiteindelijk namelijk niet om wat *wij willen*, maar dat we gaan luisteren naar wat *het leven van ons wil*, en dat we stoppen met altijd maar met onze wil dwars door Heilige Aanwijzingen heen te denderen.

Momentum aanvoelen en daarop anticiperen, dat is creëren. Dat je voelt: ja, nú is het de tijd om in actie te komen. En dan ook echt handelen, of juist niet. Ik schreef als voorloper op dit boek in 2007 al *The deeper secret* (dat nu wereldwijd vertaald is). Maar ik wist op

een ochtend: nú is het de tijd voor het vervolg. Dat had ik niet met mijn hoofd bedacht en was ook geen onderdeel van een uitgekien-de marketingstrategie. Het was gewoon zo.



Momentum aanvoelen en daarop anticiperen, dat is creëren.



Misschien ben je – zoals veel van mijn lezers – coach of therapeut en heb je nu wellicht een nieuw handvat om anderen te begeleiden op hun weg naar meer innerlijke vrijheid. Ik ben er door mijn eigen ervaring in elk geval van overtuigd dat, zodra we kunnen kijken naar het leven zonder innerlijk verzet, dit het begin is van leven vanuit een magisch perspectief. Elk moment dat we ons hart openen voor de ervaring die voor ons ligt, onthult deze de onderliggende perfectie van ons aardse bestaan.