



Dingen gebeuren gewoon. Het leven gaat zoals het gaat. En mensen doen wat ze doen. Daar heb jij geen zeggenschap over. Waar je wel invloed op hebt, dat ben jezelf. En dit kan een bevrijdend inzicht zijn. Controle loslaten betekent: inzien dat controle godsonmogelijk is. En gelukkig is dat waar!

Je bent hier niet om te controleren. Om te zien of dingen goed of fout gaan. Nee, je bent hier om Liefde uit te breiden. Je bent hier om liefdevol met jezelf én met anderen om te gaan. Liefde wil zich uitdrukken door jou heen. En als we niet alles proberen te controleren, niet alles in termen van goed en fout classificeren, dan stroomt de liefde gewoon door ons heen. Daar hoeft je niets voor te doen.

Liefde heeft geen voorkeur voor iets of iemand. Liefde omhelst alles.

Ook je eigen waanzin? Je eigen (zelf)veroordeling? Je verleden waar je niet trots op bent? Je daden waarvoor jij je schaamt? Je boosheid, je angst en verdriet? Ja hoor, de liefde in jou omhelst alles wat er is. En dat maakt alle verschil...

Alles is al perfect. En daar hoor jij bij! De vraag is, kun jij dat zien? Kun jij jezelf zo zien? En anderen?

## Alles mag er zijn! Niets hoeft te veranderen...

Alles is perfect zoals het is. Mooie uitspraak, nietwaar? Te mooi om waar te zijn, hoor ik je denken? Hoe kan alles perfect zijn als ik mijn leven niet zo ervaar? Wat als mijn leven een puinzooi lijkt? Wat als *dit* voor mij de 'waarheid' is? Dan schuilt daarin een kans! De kans om je niet langer te verzetten tegen dat wat is. En het te nemen zoals het is. Als je 'ja' kunt zeggen tegen dat wat is, is dat perfectie in werking. In feite komt het erop neer dat er geen oordeel meer op rust. Er is geen oordeel meer in jou actief dat het ene als 'goed' en het andere als 'fout' bestempeld. In plaats daarvan zeg je 'ja' tegen dat wat is. En dit 'ja' kan een nieuwe start zijn voor het moment waarin jij je nu bevindt.

Een voorbeeld. De gedachte: 'Dit had niet mogen gebeuren'. Voel wat die gedachte brengt als je die gelooft. En wat als je kiest voor deze gedachte: 'Oké het is gebeurd. Wat kan ik eraan doen?' Voel wat deze gedachte je brengt. Elk oordeel is zelfveroordeling. Elk goed en fout dat jij ziet in de buitenwereld, deelt jouzelf op in goed en fout. Alsof er twee helften in jou actief zijn. En je hebt beslist een voorkeur voor de ene helft. En de andere wijs je af. Daarmee wijs je een gedeelte van jezelf af. Je voelt geen heilheid en eenheid in jezelf. En dit weerspiegelt zich in de buitenwereld die jij ziet. Het is een wereld waarin van alles fout *lijkt* te gaan en waar goedheid maar zelden te vinden is. Tenminste dat denk je... Vanuit dit goed-en-foutperspectief ben je altijd bezig te proberen de buitenwereld te veranderen. Naar je hand te zetten. Dit heet controle. Maar, als je goed kijkt, zie je dat je nooit controle over iets hebt gehad... Wees hierin heel eerlijk naar jezelf!

Zin om dit uit te proberen? En je weet niet hoe?

Wat als jij jezelf welkom kunt heten? Welkom heten, precies zoals jij bent. Dat jij niet hoeft te veranderen. Dat jij jezelf onder alle omstandigheden omarmen kunt. Wat je ook denkt, voelt, zegt en doet... Wat als je afkeuring van jezelf of van andere mensen stopt? En dat jij jezelf en anderen – van nu af aan – totaal liefhebt? Dat je JA kunt zeggen tegen dat wat is, zowel innerlijk als uiterlijk? Dat het project 'ik ben niet goed (genoeg)' stopt. En dat je kunt zeggen: 'ik ben oké zoals ik ben, net als jij'. En dát geldt voor alles waar mijn oog op valt en waar mijn hart naar kijkt. Hoe zou dat voelen?

Alles is perfect zoals het is. Niets en niemand hoeft te veranderen. Ook ikzelf niet. Kun je invoelen dat dit een wedergeboorte is? De wedergeboorte van je natuurlijke staat van zijn? De geboorte van je ware Zelf? Het Zelf dat licht en liefde en vrede is. En vanuit dit licht, deze liefde en vrede in mij, treed ik alle medemensen en omstandigheden tegemoet.

*Een cursus in wonderen* zegt het zo: *Je zult hoe dan ook leren dat vrede deel van jou is en slechts van je vraagt dat je elke situatie waarin je je bevindt, omhelst.* (Wdl.hl.in.5:1-2)

Ben je klaar voor een totale omhelzing van jezelf? En zo niet, geen probleem. Liefde wacht gewoon tot jij er klaar voor bent.

Peter Winteraeken