

Inhoud

- Loslaten: gisteren, vandaag en morgen* 13
Hoe dit boek je kan helpen los te laten 18
- 1 Loslaten en gelukkig worden** 23
Dit is geen loslaten 30
Het grootste geheim op aarde 32
Wees sterker dan dat waar je bang voor bent 35
De zekere manier om je levensniveau op te krikken 39
Laat jezelf maar los 43
Het geheim van moeiteloos geluk 46
Tien stappen naar het Echt Nieuwe Leven 48
- 2 Je echte aard is verheven** 49
Kies voor je echte zelf 53
Je bent niet wie je denkt te zijn 56
Een geval van een verkeerde identiteit 59
Het vreemde niet-leven van het onechte zelf 61
Kijk door het schuldspel heen 63
Stop, kijk en luister voor echte zelfbeheersing 66
Laat los en verwezenlijk echte verlossing 68
Twee werelden, twee geaardheden, twee zelden 70
- 3 Hoe je kunt verslaan wat jou verslaat** 73
Ruk je los uit je psychische sluimer 76
Hoe je kunt ontsnappen aan ongelukkige gedachten en gevoelens 78

- Vijf grote illusies die je ervan weerhouden los te laten 80
Geef je levensverhaal een happy end 82
Hoger gewaarzijn door zelfobservatie 85
Innerlijk werk beloont de innerlijke jij 88
Zelfcorrectie is zelfverheffing 90
De kracht die de nederlaag verijdtelt 93
Vragen voor heelheid 96
Ga op de bestuurdersplaats zitten 98
Ken het plezier van je ware aard 101
- 4 Til jezelf in een fonkelnieuwe wereld 105**
Je geheime kracht om jezelf los te koppelen 108
Zeven manieren om je spirituele kracht te versterken 110
Hoe je gevoelens van hulpeloosheid kunt loslaten 112
Een techniek waardoor angst wegebt 114
Laat eenzaamheid en ontevredenheid los 118
Een geheime kracht die sterker is dan enig verdriet 122
Hoe je het leven dat je jezelf geeft kunt veranderen 126
Vijf opwindende nieuwe reacties, acties en resultaten 129
Het geheim van duurzaam plezier 132
- 5 Loslaten in de stroom van kracht 137**
De zekere remedie voor alles wat je in de war brengt 142
Laat de angst om niemand te zijn, los 147
Hoe je je zorgen voorbij kunt laten gaan 151
Nooit meer het gevoel hebben dat het leven je in de val heeft gelokt 153
Het best bewaarde geheim ter wereld 155
Mis niet het moment dat je leven verandert 160
Het geheim van alles te hebben wat je wilt 165

- 6 Doorbreken naar een heel nieuw jij 171**
Laat hogere feiten je bevrijden van een pijnlijk verleden 173
Je bent zoveel meer dan je kunt bedenken 176
Laat boze en angstige gevoelens onmiddellijk vallen 180
Jezelf opgeven is jezelf verheffen 183
Hoe je op je eigen voorwaarden kunt leven 185
Speciaal studiegedeelte om blijvend jezelf te bezitten 190
Zes antwoorden om je uit onechte relaties te bevrijden 192
Stel jezelf deze vraag en ontsnap naar vrijheid 193
Sta op en loop weg van straffende gevoelens 196
Kom helemaal thuis in je Ware Zelf 199
- 7 Laat los en laat hogere levenskrachten voor
jou slagen 205**
Doorbreek zelfbeperkende gedachten 209
Laat de wereld in jezelf voorbijgaan 212
Door deze hogere instructie stijg je boven jezelf uit 215
Een speciale samenvatting om zelfbeperking te helpen
verbrijzelen 219
Spoor je psychische indringers op en verwerp ze 220
De terugkeer van de afwezige edelman 223
Hoe je genode gasten van ongewenste indringers kunt
onderscheiden 226
Ervaar het wonder van zelfvoltooiing 228
De weg naar buiten is veilig 232
Garanties voor reizigers onderweg 236
De tien eigenschappen van de ware spirituele krijger 238
- 8 Durf los te laten en leef zoals je dat prettig vindt 241**
Je ultieme overwinning op schadelijke innerlijke
stemmen 245
Ruim dit obstakel uit de weg en klim op naar echte
onafhankelijkheid 248

- Ga boven jezelf zweven 252
- Hogere aanwijzingen om verantwoordelijkheid voor
jezelf te nemen 255
- Loslaten van de verborgen eisen die het leven uit
je zuigen 256
- Vrijheid om op de wereld te reageren zoals jij wilt 259
- Loop licht door het leven 262
- Sleutels om licht te leven 267
- 9 Contact met het Geheime Zelf 269**
- Je kunt alles bereiken wat je bereid bent te ontvangen 273
- Hoor het lied van het Geheime Zelf 276
- Het koninkrijk van het Geheime Zelf 280
- Deze fonkelnieuwe actie leidt naar de prachtige weg 286
- De Grondwet van het Licht 292
- Volg deze vijftig geheimen onderweg naar huis 294
- Een speciale boodschap van Vernon Howard 300

Loslaten: gisteren, vandaag en morgen

Bijna achttien jaar geleden stelde mijn leraar, een wijze en geweldige man – door de kring van vertrouwelingen ‘VH’ genoemd – me voor een boek te schrijven. Ik had geen benul van wat hij echt van me vroeg, maar ik sta voor dit gebaar voor altijd bij hem in het krijt.

Vernon was in die tijd een op bescheiden wijze gerespecteerde, veel bewonderde schrijver van meer dan vijftientig prachtige spirituele boeken. Dat hij mij voortdurend aanmoedigde en nonsens redactionele commentaren op mijn eerste schrijfsels gaf, was voor mij van onschatbare waarde. En zo kwam het dat ongeveer anderhalf jaar later, in 1990, mijn goede vrienden van uitgeverij Llewellyn de eerste versie uitbrachten van *Het geheim van loslaten*. Het boek dat je nu in handen hebt is een nieuwe, uitgebreidere editie.

Sinds ik begon te schrijven over het onbegrensde leven dat inherent is aan loslaten, hebben door de jaren heen duizenden dankbare lezers van overal ter wereld – op de een of andere manier – de vruchten van hun ontdekkingen onderweg met me gedeeld. Ik wil deze speciale indrukken graag voor je samenvatten.

Iedereen heeft, in meer of mindere mate, beseft dat loslaten en spirituele groei als regen voor een veld wilde bloemen zijn – dat we als mensen alleen maar bloeien naarmate we onszelf bevrijden van wat ons begrenst. Maar waarom moeten we dit soort werk in onszelf doen? Ook al is dat zonneklaar, toch moet het worden gezegd: we worstelen met alles wat we doen – met alles wat ons persoonlijk of onze voldoening in het leven in gevaar brengt – om

een grotere mate van vrijheid te kunnen realiseren. Gezien in dit licht kunnen we zeggen dat loslaten echt een daad van liefde is. Laten we eens even bij deze verrassende gedachte stilstaan.

Wat gebeurt er wanneer we inzien dat het nodig is iets los te laten – een slechte gewoonte die ons naar beneden haalt, een onbevredigende relatie, een loopbaankeuze die je niet heeft gebracht wat je ervan had gehoopt, of misschien onrealistische verwachtingen naar anderen die uiteindelijk onze relatie met hen aantasten? Wat het ook is: wat gebeurde er in feite op die momenten van eerlijk zelfonderzoek? Kijk eens of dit simpele antwoord onze situatie beschrijft.

Wordt ons niet ‘gevraagd’ een bestaande relatie op te geven om in ons leven plaats te maken voor iets hogers? Natuurlijk wel. Waarom is het dan zo moeilijk om naar onze intuïtie te handelen? Wie wil er per slot van rekening nu geen leven dat beter, helderder en waarachtiger is? De reden waarom we, zoals zoveel anderen, aarzelen deze ruil te doen, is de volgende: datgene waarvoor we moeten kiezen kunnen we niet met onze fysieke ogen zien! Kunnen we de waarheid hiervan inzien (en ik bedoel dit niet als woordspeling)?

Inherent aan iedere spirituele overgave is dit onontkoombare feit: we kunnen pas hopen de feitelijke aard van die nieuwe en grotere relatie die we zoeken te realiseren *als we de oude hebben losgelaten*. Paulus, schrijver van tal van verslagen in het Nieuwe Testament, beschreef het beste een uiteindelijk onbeschrijfelijk moment: ‘We moeten ons geloof stellen in ongeziene dingen en niet in de geziene; want wie hoopt op dingen die (al) zijn gezien?’

Wanneer het aankomt op loslaten en uitgroeien boven wie en wat we tot dan toe zijn geweest, is de deal niet onderhandelbaar: eerst gaan we geleidelijk aan beseffen wat niet langer voor ons werkt, en vervolgens gaan we innerlijk aan het werk om dat los te laten. Dan, en alleen dan, daagt de ontdekking en het besef van wat – in alle gevallen – een nieuwe en hogere orde van onszelf is;

dan wordt ons leven getransformeerd. Vertrouwen, tevredenheid en compassie worden onze voortdurende metgezellen.

Ter zake: *loslaten* volgt op ons besef dat *vasthouden* niet meer van nut is! Op de een of andere manier gaan we inzien dat al onze beproefde oplossingen hebben bewezen ‘onechte vrienden’ te zijn. Een paar voorbeelden zullen licht werpen op deze laatste belangrijke gedachte.

Het is bijvoorbeeld duidelijk geworden dat wanneer we anderen de schuld geven van onze pijnlijke reacties, dat volkomen nutteloos blijkt; door zo te reageren zijn sommigen van onze vrienden tot vijanden geworden!

In plaats van ons in verrukking te brengen zoals ze dat altijd in het verleden deden, tergen onze nieuwste plannen en dromen ons alleen maar met hun leegte; we zijn het beu om snel nergens naartoe te rennen.

Of we dat nu willen of niet, we staan op de drempel van dat onbekende en binnenste gebied dat door Johannes van het Kruis de ‘donkere nacht van de ziel’ werd genoemd; we weten dat we zelf niets meer voor onszelf kunnen doen. En dus wachten we daar in onze onzekerheid, gevangen, als het ware, tussen twee mogelijkheden, die geen van beide wenselijk zijn. In de ene hand ligt een ‘steen’: we willen niet doormaken wat gedaan moet worden; in de andere ligt ‘de moeilijke plek’: we zien dat er geen andere opties beschikbaar zijn. Onze grote angst is dat als we loslaten, ons lot is bezegeld. We zullen in die donkere, gapende afgrond vóór ons vallen, de afgrond die ‘niet weten wat er van ons zal worden’ wordt genoemd – een verboden plek, van waaruit er misschien geen ontsnapping mogelijk is! Maar dit is een onjuiste aanname die is gebaseerd op een eveneens onjuiste waarneming. Het is een leugen die is geproduceerd door het onechte zelf, om ons ervan te weerhouden te reageren op de roep om die achter ons te laten. Maar de waarheid, die je elke keer dat je durft los te laten vanuit jezelf zult kennen, is dat je niet valt, maar juist opstijgt!

Hoe is dat mogelijk?

Vraag je af wat er gebeurt met een vlieger wanneer het touw ervan wordt doorsneden. Hij schiet naar boven! Hij klimt naar de open hemel omdat dat zijn aard is; hij werd gemaakt om op te stijgen. Dat zijn wij ook: we zijn gemaakt om vrij te zijn. Minder dan dat is gewoon niet genoeg!

Als ik na bijna vijftientig jaar schrijven en onderwijzen één ding heb geleerd is het dit: we hebben allemaal – hier en nu – alles wat we nodig hebben om erin te slagen de blijvende heelheid en het geluk te vinden waarnaar we in het diepst van ons hart op zoek zijn. Ons probleem is dat we ervan overtuigd zijn dat we iets moeten doen om vrij te zijn. Vreemd genoeg is het enige wat tussen ons en een leven zonder beperkingen staat, dit verkeerde idee.

Het spirituele werk van loslaten en naar onze aangeboren heelheid groeien is heel anders dan alle andere inspanningen die we ooit zullen moeten leveren. Het begint met het in ons opnemen van het inzicht dat er niets aan ons Ware Zelf kan worden toegevoegd – en vervolgens moeten we ernaar durven handelen. Bedenk wat een dergelijke kennis voor ons zou kunnen betekenen als we de moeite zouden nemen om die ons eigen te maken!

Zo zouden we bijvoorbeeld de inherente fout in dit soort denken kunnen zien, in plaats van tevergeefs te proberen anderen te maken tot hoe we willen dat ze zijn. In plaats van te proberen anderen te veranderen om bij onze behoeften te passen, zouden we er dan voor kiezen dit onjuiste idee, dat iemand anders verantwoordelijk is voor onze voldoening, gewoon te laten vallen.

Vrij zijn van de last van onechte verantwoordelijkheden... echte verzoening met geliefden, vrienden en familie... de goedheid om oude vijanden volledig te vergeven... een toenemend gevoel van liefdevolle en meevoelende intelligentie dat niet gebonden is aan voorbijgaande tijd: deze gaven en meer komen degenen die leren loslaten, toe.

Dit is dus wat ik heb geleerd: *de ontbrekende helft van ons leven*

is loslaten. Doe deze spirituele ontdekking en word vervuld; word vervuld zonder inspanning en wees vrij. Inademen zou zinloos zijn zonder zijn tegenhanger, het uitademen; beschouw loslaten als het leren deelnemen aan de adem van het leven zelf, iets dat net zo natuurlijk is voor wie je echt bent als het voor de zon is om te schijnen.

In deze nieuwe versie van *Loslaten* heb ik teksten toegevoegd die deze voortdurend glorende openbaring van ons recht om los te laten en vrij te leven, weerspiegelen. Op veel plaatsen heeft het boek een voorjaars schoonmaak gekregen – is het verfrist, zo je wilt – door naar ideeën terug te gaan met nieuwe inzichten, die zijn verworven gedurende de vele jaren sinds ik dit materiaal voor het eerst ‘neerpende’.

Zowel tegen mijn ‘oude’ als mijn ‘nieuwe’ lezers – tegen diegenen van jullie uit het verleden, het heden en de toekomst die er naar verlangen een hogere liefde te kennen, en die op een ongevaarlijke manier in zichzelf en op onze aarde willen leven – zeg ik: wees aangemoedigd: de goddelijke intelligentie die de wens in je zaaide om een vrij, heilig, onbevreesd leven te leiden zal erop toezien dat het bloeit, op voorwaarde dat je deze zelfde wens voedt met je hele hart, geest en ziel.

Laat me je een laatste waarheid meegeven op deze fantastische levensreis die loslaten wordt genoemd. In mijn tijden van nood heeft het licht ervan zich vaker een vriend getoond dan ik kan zeggen. Moge hij voor jou hetzelfde doen.

Onze grootste kracht is niet ons vermogen om ons voor te stellen dat er rooskleuriger dagen voor ons liggen, maar het vermogen dat we – op ieder moment – ons moeiteloos kunnen ontdoen van alle donkere gedachten en gevoelens die, wanneer er niet op wordt gelet, ons geluk verminderen.

Hoe dit boek je kan helpen los te laten

Een kleine jongen stond op het punt zijn eerste waterskiles te krijgen. Hij bewoog heen en weer in het water, met de punten van zijn ski's naar boven en naar voren wijzend. Zijn vader zat in de speedboat, en riep hem een paar laatste instructies toe. Toen ging de boot ronkend van start. Het sleeptouw spande zich.

Eerst zag het ernaar uit dat de jongen het niet zou redden. Maar langzaam kwam hij, als een soort glinsterende feniks, uit het water naar boven. Hij stond op zijn ski's en glimlachte. Toen verdween hij, in een beweging die bijna het tegengestelde was van hoe hij boven was gekomen, weer in het water. Het was geen slechte val.

De speedboat racete terug om hem op te pikken. Zijn vader wachtte en keek of zijn hoofdje naar boven kwam uit de golven, die door zijn eerste duik waren ontstaan, maar de jongen kwam niet tevoorschijn. Hij hield zich nog steeds aan het sleeptouw vast! Hij werd achter de boot aan gesleept die juist probeerde hem sneller te hulp te komen. Zijn vader had de situatie in een oogwenk door en zette onmiddellijk de motor stil. Een seconde later kwam het kletsnatte maar glimlachende gezicht van de jongen boven water, en hij keek op naar zijn vader voor de volgende instructie. Zijn vader glimlachte terug en zei: 'Jongen, ik vergat je iets heel belangrijks te vertellen over waterskiën. Als je valt moet je eraan denken het touw los te laten!' Ze lachten allebei hardop over deze luchthartige les omdat de noodzaak om los te laten zo duidelijk was.

Ik herinner me dit incident goed omdat het heel lang indruk op me heeft gemaakt. Ik weet dat deze jongen het sleeptouw niet