



Uit de illusie.  
In jezelf.  
Daar waar alles klopt.

## Stel je voor...

Stel, je bent een helder licht, puur en uniek en nou ja, divine. En je straalt en beweegt, in prachtige slierten dynamisch licht en je pulseert en zendt uit in de prachtigste kleuren en met felle flitsen en dan weer zachte kracht, dan weer snel en dan weer traag en dan weer vloeiend. Dat alles, allemaal. Fenomenaal. Divine. Uniek.

Stel nu, dat over dit licht een sluier ligt. En nog een. En nog een en nog een en nog een. Een stapel van sluiers, een heleboel. Sommigen taai en dik, haast ondoorzichtig, sommigen zo luchtig en licht als een pasgeweven spinneweb. En dat licht eronder, dat schijnt op een gegeven moment niet meer echt door al die sluiers heen. Het is gedempd geraakt. Het is er wel, altijd. Het kan ook nooit weg of er 'niet' zijn. Maar het kan niet meer helemaal doorschijnen. Of misschien is het zelfs onzichtbaar. Daar heeft dat licht zelf geen last van verder. Maar voor jou, als mens, voelt het naar. Als op? Leeg? Vermoeid? Ongelukkig? Gefrustreerd? Alsof er iets is, dat weet je zeker, maar je weet niet wat? Als een weten dat er méér is, maar je weet niet hoe?

En stel dat jij hebt besloten dit leven al die sluiers er weer af te trekken. Soms één voor één, soms een paar tegelijk. Je bent vastberaden weer jezelf te zijn, jezelf te kennen, helemaal, puur en echt als de divine being die je werkelijk bent. Je bent vastbesloten jouw licht weer te voelen, te ervaren, te zijn tot in je tenen. En het door je hele realiteit heen te laten schijnen.

Stel, je wilt wakker zijn in wie je werkelijk bent, ontsluitend en puur. En je wilt daar ook uitdrukking aan kunnen geven op jouw eigen unieke manier, zowel met de woorden als met hetgeen je doet. Elke dag. Elke minuut.

Stel, dat jij hebt besloten dit leven vrij te zijn. Vrij om te vliegen.



# Wat is een echt, vrij en gelukkig leven?

Een echt leven is een leven waarin je helemaal jezelf kunt zijn, zonder dat je van de wip raakt door zowel jouw omgeving (mensen die iets van je vinden, of bijvoorbeeld situaties die veel impact hebben) als door jouw innerlijke wereld (gevoelens van angst en onzekerheid, schuld, schaamte en oordeel, jouw relatie met tijd of geld, het kind, de puber of de jong volwassene in jou).

En eigenlijk zijn die twee werelden hetzelfde: die mensen of omstandigheden BUITEN jou triggeren die zaken IN jou. Dat is alles. Die mensen zijn verder behoorlijk hetzelfde als dat jij bent: ze willen ook graag een echt, vrij en gelukkig leven.

Een 'echt' leven is dus niet een leven waarin je alles onderdrukt, vrolijk door gaat en doet, terwijl je van binnen allesbehalve vrolijkheid voelt. Een leven waarin je vooral naar buiten toe vrij en gelukkig bent. (Ikzelf ben daar een meester in geweest en overtuigde zelfs mezelf: Alles gaat goed! Echt waar!)

Maar waarom doen we dat toch allemaal, zo? Hoe komt het dat we zoveel moeite hebben 'echt' te zijn? Waarom leven we niet met de maskers af?

Het antwoord is simpel.

Dat komt, omdat we hier op **drie gebieden** aldoor leren en groeien, en we zijn binnen deze gebieden allemaal aan het bewegen van 'weinig' naar 'veel' naar 'helemaal'.

# De drie gebieden

1

## Het opruimen van je shit

Het eerste gebied is: het opruimen van je shit. Kijk, als we opgroeien doorlopen we fasen. De eerste fase is het kind, de tweede de puber en de derde de jong volwassene. Daarna ben je volwassen. Maar dat kind, die puber en die jong volwassene hebben alledrie nooit helemaal gekregen wat ze nodig hadden. Dat kan niet. Dat is niet de deal, hier op aarde. Daar kwam je niet voor (en waar je wel voor kwam, komt later). En deze **onvervulde stukken in jou** (want ja, ze zijn levend en wel!), zijn bang. Ze hebben stress. Ze zijn boos. Natuurlijk! Want ze kregen niet wat ze nodig hadden. En dus trekken ze aan je jasje: Hallo! Help! Nee! Niet doen! Ja maar! Hij! Zij! De wereld is eng! Ik kan het niet! Ik ben bang! Ik wil niet! Het ligt aan hun! God is gemeen! Mijn baas ziet me niet! Mijn partner houdt niet van me! De wereld gaat ten onder! Nou ja, je herkent er vast wel een paar. Niet zo gek dat je onzeker bent, twijfelt. Slecht slaapt, moe bent, weinig energie voelt. Tekort voelt. Aan liefde. Aan aandacht. Aan erkenning. Aan waardering. Aan geld. Aan tijd. Nee, daarin ben je zeker niet alleen. Je hébt ook een tekort.

Naast die tekorten heb je ook nog **zelfgecreëerde stukken in jou** die jouw gedrag aansturen. Je maakt ze in jezelf, om jezelf als het ware te motiveren en jezelf een gevoel van veiligheid, 'belonging' en erkenning en waardering te geven. Weg van de soms ondraaglijke pijn van dat onvervulde, en in een soort sub-realiteit waarin je veilig en ok bent. Het is niet echt, snap je? Maar het helpt je wel te (over-) leven, soms zelfs gelukkig te zijn.

Zo is daar bijvoorbeeld de Inner Slave Driver: degene in je die zegt, dat het nooit goed genoeg is, dat je niet ver genoeg bent, sowieso gewoon niet GENOEG. En wat dacht je van de Ivory Tower: Ik sta hier boven. Nee hoor, het doet me niks. Raakt me niet. Ik ben licht en liefde en die anderen snappen het gewoon niet. Jammer voor hun, dat ze nog niet zo ver zijn. En zo zijn er nog wel een paar op te noemen.

Verder heb je, naast deze onvervulde stukken en zelfgecreëerde stukken ook nog iets wat ik de **consensus-imprint in jou** noem. Deze krijg je gewoon meteen zodra je hier op aarde binnen komt.

Deze imprints bestaan uit soms heel erg uitgebreide pakketjes van oordelen en aannames over bepaalde onderwerpen, op alle gebieden die je maar kunt bedenken. Vervolgens worden deze keer op keer door alle anderen om je heen bevestigd, want zij hebben allemaal dezelfde imprint.

Jouw relatie met Tijd is daar een goed voorbeeld van: er is nooit genoeg. Of jouw relatie met Geld. Of de Good Girl wanneer je een vrouw bent, en de Macho Male Syndrome als je een man bent.

Nou ja, dit alles samen, dat is dus je shit!

En de enige die hier zijn weg in kan vinden en de onvervulde stukken alsnog kan vervullen (dat is wat we 'helen' noemen), die de zelfgecreëerde stukken weer vaarwel kan zeggen, en die de consensus imprint kan verlaten en loslaten, dat ben jij. De volwassene.

Daarvoor is het nodig, dat je van jezelf houdt. Anders gun je jezelf dat namelijk niet. Dan vind je dat je je 'normaal' dient te gedragen, je hoort aan te passen en vooral niet moeilijk moet doen. Dan vind je diep van binnen dat je het niet waard bent, jezelf te zijn. Wie denk je wel dat je bent, immers?

## 2 Van jezelf houden

Liefde is de sleutel voor het alsnog vervullen van die delen in je die nooit genoeg hebben gekregen: jouw kind, puber en jong volwassene hebben echte, pure liefde nodig, om vervuld te geraken. Jouw liefde voor hen, voor jezelf, en de bereidheid ze te geven wat ze nodig hebben.

Het is ook de sleutel tot het vaarwel zeggen van de zelfgecreëerde stukken: hou je genoeg van jezelf om te stoppen met jagen en haasten? Bye bye Inner Slave Driver. En mag je van jezelf ook stoppen met het 'erboven' staan, en eerlijk en oprecht naar jezelf zijn ook al voelt het stom of slecht of naar? Bye bye Ivory Tower.

En het is ook de sleutel voor het verlaten en loslaten van de consensus-imprint: dat je zó veel van jezelf houdt, dat je niet meer gelooft wat alle anderen zeggen. Dat je kiest voor wat waar is, in JOU. Dat je stopt met dienen en jezelf ondergeschikt te maken. En jezelf als het allermeest waardevol in jouw wereld gaat zien.

Het verst van 'van jezelf houden' staan schuld, schaamte en oordeel.  
En je ziet vast wel hoe deze 'BIG THREE' juist al deze stukken op hun plek hebben gehouden.

*Ik schaam me en gun mezelf dus geen vervulling.*

*Ik veroordeel mezelf en vind mezelf waardeloos.*

*Ik voel me schuldig en moet nog harder mijn best doen.*

Enzovoorts: als een eindeloze cyclus nemen deze drie een loopje met je. Hoe kun je ooit een echt, vrij en gelukkig leven voor jezelf creëren wanneer deze drie de touwtjes in handen hebben?

Dat brengt me meteen bij de laatste van de drie gebieden, en dat is 'Kunnen ontvangen'.

### 3 Kunnen ontvangen

Want kijk: als je schuld, schaamte en oordeel in jezelf voelt, kun je natuurlijk ook niet ontvangen. Je bent het dan immers niet waard. Je gelooft, dat je nog harder moet werken. Nog meer moet doen. Te weinig tijd hebt.

Je wilt wel ontvangen, maar tegelijkertijd zet je je schrap tegen het leven.  
Het is te veel, te onoverzichtelijk, te moeilijk, te ingewikkeld, te zwaar.

Herkenbaar? Jezelf schrap zetten en ontvangen zijn tegenovergestelde bewegingen. Sommige van mijn klanten hebben letterlijk pijn in hun armen en schouders van het schrap zetten. En heb ik ook gehad!



# The Freedom To Fly

Ik durf te wedden, dat wanneer je nu nog steeds aan het lezen bent, je in jouw leven al heel veel hebt gedaan, binnen deze gebieden. Want als jou dit interesseert, komt het echt niet uit de lucht vallen. Dan heb je al aandacht besteed aan het opruimen van je shit, wil je heel graag van jezelf houden, en wil je kunnen ontvangen en 'gewoon' leven in flow, in liefde en vanuit gemak. Ease and grace. En heb je hierin al grote en belangrijke stappen gezet.

Ik durf te wedden dat je vrij wilt zijn. Vrij om te vliegen.

Dat neemt niet weg, dat je vragen hebt. Dat je het soms echt niet meer weet. Dat je gefrustreerd kunt zijn, boos soms, razend zelfs. Het neemt niet weg dat het soms lastig is, ploeteren zelfs. Dat je gillend gek wordt en je je afvraagt: Hoe dan? Wanneer dan? Op welke manier dan?

En daarvoor ben ik er.

Ik ben hier voor Homegoing Lifetimers, mensen zoals jij. Ik heb antwoorden omdat ik ze heb gevonden. Dat was ook mijn plan, mijn bedoeling. Ik heb het allemaal gedaan en doorleefd en ervaren en gezien. Dat was ab-so-luut geen makkelijk pad. Ik heb het vervloekt en heb gedacht, ik stop ermee, ik stap eruit. Ik ben door de diepste dalen gegaan maar heb óók, doorheen al die ervaringen, mijn weg gevonden en mij zelf herinnerd. Alle aspecten van mij, en mijn team, en mijn Language of Light, en waar ik vandaan kom, wat ik hier kom doen. Alles. Tegelijk leer ik steeds weer meer. Expansion. Ik blijf meer en meer en meer worden. Net als jij.

Ik ben er voor jou. Om ook jou te helpen jou te herinneren. Zodat je jouw sluiers er één voor één kunt afhalen, of soms met handen vol tegelijk. Sommige sluiers doe je zelf, soms gaat het makkelijk, soms lastig. En sommige sluiers zijn gewoon taai en heftig en daarbij heb je hulp nodig. Nogmaals: daarvoor ben ik hier.

Ik heb mezelf bevrijd en nu help ik jou jezelf te bevrijden.



## Maar ik moet dit toch zelf kunnen?

Eigenlijk alle Homegoing Lifetimers vinden dat ze 'het' zelf moeten kunnen, ze weten op een heel diep level dat ze de antwoorden immers in zichzelf hebben. Been there, done that.

Maar als je zo gaat denken ga je helemaal voorbij aan co-creatie: ik ben nu toch in jouw leven? Dan heb je mij toch ook gecreëerd? Zie je hoe uiteindelijk ook wij één zijn...? En je gaat voorbij aan het feit dat als je dit hebt gevonden en je je aangesproken voelt, jouw innerlijk leider aan het stuur staat.

Ken je dat verhaal van die man die verdronk en bij elke reddingszwemmer, boot of heli-copter zei, nee, God gaat me redden? Uiteindelijk verdronk hij en vroeg aan God, waarom heb je me niet gered? Ik geloofde in jou! En God zei, ja maar, ik heb een reddingszwemmer, een boot en een heli-copter gestuurd!

Met andere woorden: geef nooit je macht weg, ook niet aan mij. Maar óók niet aan dat deel in jou wat vind dat je het zelf en alleen moet kunnen want dat is echt de grootst mogelijke onzin. Jouw realiteit is de jouwe en jij hebt van te voren al lang gepland dat je dit wel of niet zou doen. Misschien had je wel gepland dat je op een dag ergens wakker in zou worden, ontnem jezelf vooral niet die kans. Voel gewoon of je er blij van wordt en of het je vrij (-er) zal maken. De enige manier om te weten of je iets wilt, met mij, met wat ik bied, is voelen. Vanuit dat deel in jou, wat WEET.

Niet het bange kind, de opstandige en boze puber, de wrokkige jong volwassene die zelf óók zo graag erkenning en waardering wil. Niet de kritische ouder, de rebel, niet de wat dan ook.

Voel vanuit jouw diepste weten en wijsheid, jouw kern.

# Wat is nu handig?

Ik raad je aan eerst naar de afleveringen van **Alles in een nieuw licht | Vraag na vraag beantwoord** te kijken. Ik geef hieronder de linkjes. Als dat resoneert, zit je goed. Maak vooral gebruik van al het gratis materiaal in Love and Light TV, Audio en Blog. En als je denkt: 'Hot Damn! Dit is denk ik voor mij!' boek dan een Free Meeting. Dan sparren we, maak je live kennis met mij, stel je alle brandende vragen en zorg je dat jouw 'ja' een 'JA!!!' wordt voor je kiest.

Hoe dan ook, ik wens je een magisch mooie en prachtige, veilige reis, lieve mede traveler.

Alle liefs,

xx  
Marieke

## Om te kijken, te luisteren en te ontmoeten

Alles in een nieuw licht | Vraag na vraag beantwoord

<https://mariekezwinkels.com/alles-in-een-nieuw-licht-vraag-na-vraag-beantwoord/>

Love and Light Podcast /TV/Blog

<https://mariekezwinkels.com/podcast-tv-blog/>

Free Meeting

<https://free-meeting.youcanbook.me/>



# Let's walk with clarity upon this world