

- Goedenavond.
* Goedenavond.

- (n.a.v. de meditatie:) Het is fijn om te horen, wat ik altijd in kleuren zie. Ik wilde het hebben over

GEDACHTEKRACHT.

De kracht van het eigen ik, de kracht van het zelf, de wil. De kracht van de gedachte in jezelf, in je eigen ik. Daar wilde ik het vanavond over hebben. Ik heb begrepen dat het niet laat moest worden. Ik zal mijn best doen.

Ik wil vertellen mijn visie, ik wil vertellen mijn ervaring. Maar let wel: wij zijn niet alwetend of onfeilbaar, dus blijf zelf denken. Wat ik vertel is slechts de stelling vanuit mijn standpunt. Blijf hem ook zo zien, en als die voor u bruikbaar is, kunt u dat doen. Maar goed ik eens beginnen.

Zoals ik al zei: gedachtenkracht, de kracht van het eigen ik, van de gedachte. Eigenlijk zijn we daar al meer mee bezig dan dat we ons bewust zijn. Met het opstaan, bijvoorbeeld. Het inprogrammeren wanneer je wakker wordt is eigenlijk een onbewust bezigzijn met je eigen gedachten. En zo zijn er nog vele voorbeelden te noemen, maar het leek mij wel aardig om het iets bewuster te maken, zodat u het kunt gaan gebruiken.

Allereerst zult u zich bewust moeten worden van wat uw Ik eigenlijk is, wat uw Zelf eigenlijk is en wie uzelf eigenlijk bent, en dat is vaak geen makkelijke opgave. Velen kunnen, als je begint, het eind vaak niet vinden, maar de clou ligt erin dat je niet begint en dat je niet eindigt.

Want wat is je Zelf? Je Zelf is dat wat jezelf bent voor jezelf, en niet voor de ander. Veel gedachten zijn nodig om bij andere gedachten te komen, om zo duidelijkheid te scheppen. Die gedachten komen vaak uit het onderbewuste - in zóverre, dat je ergens over gaat denken, maar dat je dat vaak niet bewust bent.

Zoals ik al zei: veel gebeurt onbewust, maar we kunnen het ook bewust maken. We kunnen visualiseren, bijvoorbeeld bij een genezing. Als iemand pijn in zijn been heeft en naar u toekomt, dan zult u zich concentreren op dat been, de ogen sluiten en innerlijk het beeld van dat been zien, zoals u zich dat het laatst herinnert. U richt uw kracht op dat been; daarmee richt u uw gedachte, de gedachtekracht.

Door er een voorstelling van te maken tijdens de genezing - het beeld te visualiseren in uw gedachte - projecteert u de kracht op een bepaald deel van het lichaam, het deel dat genezen moet. Het is een vorm van gedachtekracht. 't Sturen, niet met de handen, maar met de gedachte.

'n Andere vorm van gedachtekracht is zelf te denken met jezelf:

De kracht hebben, gevoel niet aan verstand te willen koppelen.

De kracht te hebben, afstand van jezelf te kunnen doen en zo een situatie in overzicht te kunnen bekijken.

De kracht te kunnen beredeneren wat er gebeurt, te zien hoe het is opgebouwd en zo vragen te kunnen stellen en antwoord te geven.

De kracht te kunnen denken in jezelf, vanaf een afstand.

De kracht de ander te voelen, te begrijpen wat hij wil, en daarmee het scherm wat hij zelf voor zich opbouwt, neer te halen - niet negatief bedoeld - maar hem daardoor te kunnen laten zien, wie hij werkelijk is.

De kracht vanuit het positieve te blijven denken, de kracht vanuit het negatieve de positieve tegenstelling te vinden. De kracht te kunnen voelen en de kracht te kunnen denken, zonder ze te koppelen, in

negatieve zin.

Ook het besturen van je eigen lichaam kan met gedachtekracht. Het voorstellen, visualiseren van een bepaald orgaan - zijn doel, zijn functie, het stimuleren of het afremmen ervan - kan met gedachtenkracht.

Het richten van je gedachten, en de kracht uitzenden, die in je is, naar dáár, waar je gedachten op gericht zijn; het is geen hocus-pocus, het is niet iets wat veel inspanning vergt. Maar het is wel iets wat je dóór moet hebben, iets waar je je bewust van moet worden, wil je er mee kunnen werken. Want vaak ben je er al meer mee bezig dan je je bewust bent.

Eigenlijk, als je naar het woord luistert, is het net zo simpel als dat het klinkt. Gedachten - denken - en kracht, die je kunt voelen, niet koppelen aan elkaar, maar één laten worden dóór elkaar.

Het kunnen begrijpen wat je voelt en kunnen voelen wat je begrijpt. Door te begrijpen wat je voelt, kun je het onder woorden brengen, kun je kijken waar het fout gaat, heb je een richting, een lijn waarop je loopt, omdat je een begin- en een eindpunt hebt. En door te voelen wat je begrijpt, weet je waar je mee bezig bent, weet je hoe het voelt, waaruit het is opgebouwd, waar het fout gaat. Je hebt lijn om op te lopen. Het is niet dezelfde lijn, maar ze lopen wel gelijk.

De wil, de kracht van de gedachte, is vaak sterker dan men zelf weet, of zich bewust is. Men onderschat zichzelf vaak, doordat men vaak door de maatschappij wordt onderschat, maar iets wat zij denken, hoeft ú nog niet zo te voelen, want het zijn geen gelijken.

De wil is sterk. Waar een wil is, is een weg. De weg van gevoel en het denken. Ik weet dat veel moeders de wil achter de keukendeur hebben gezet, maar toch begrepen ze wat hun kinderen bedoelden.

Misschien, dat u zich afvraagt hòe, maar ik denk, dat het dan verstandiger is, dat u die vraag persoonlijk aan mij stelt, dan weet ik welk verband ik antwoord kan vinden.

Als u vragen heeft - ik' luister.

- * Ja, ik snap niet zo goed wat u bedoelt met die wil achter de keukendeur.
- Een uitdrukking. Vaak, als kinderen tegen hun moeders zeiden 'ik wil, ik wil', kwamen moeders met het antwoord: 'ik wil, ik wil, die staat achter de keukendeur en die is op slot.'
- * Dat wist ik niet.
- Maar het is kennelijk niet zo gebruikelijk als ik dacht.
- * Ik zou willen opmerken, dat veel mensen iets willen, zonder dat ze weten, hoe ze het aan moeten leggen om dat moeten laten gebeuren. Hoe ze de wil te nutte kunnen maken, kunnen gebruiken om te bewerkstelligen, dat gebeurt wat ze zouden wensen.
- Wat denkt u dat ze tegenhoudt om het (niet) te laten gebeuren? Althans om niet de stap te nemen, die ze willen doen?
- * Ik denk dat je niet weet welke stap je zou kunnen doen. Misschien ligt het doel te ver weg.
- Kunt u preciezer zijn in uw voorbeeld?
- * Ik heb zelf verlangens, wensen, die alleen maar als wens spelen, en niet direkt verwezenlijkt kan worden door mijzelf, omdat ik niet weet wat ik daar voor moet dóen, hoe ik mijn wil kan gebruiken. Je hebt als kind geleerd om niet te willen, die wil, die stond achter de keukendeur. Je mag alleen iets wensen, dan heb je nog kans, dat als je jarig wordt, dat het dan nog in vervulling gaat óók. Daarom is het een beetje moeilijk om door middel van je wil, eigenlijk dingen te laten gebeuren.
- Ja, ik begrijp uw vraag. Alleen: 't zijn twee verschillende vormen van willen. Het willen vanuit 'ik wil' is het willen vanuit de persoon-zelf. Ik doelde meer op de wil in het algemeen, het Zelf, het eigen 'Ik', dat

ook wel als 'wil' onder woorden wordt gebracht. Misschien een fout woord?

- * Zou dan de Wil en het Zelf dezelfde zijn? Bedoelt u daar hetzelfde mee?
- Ik niet, maar het wordt vaak zo geschetst. Ik zal een voorbeeld geven: Een kleine jongen moet naar oorarts. Hij heeft pijn aan zijn oor; daar wil hij graag van af, maar hij is bang. Ergens weet hij dat het goed is om te gaan, omdat de mogelijkheid dat zijn oorpijn overgaat er zal zijn. Toch zegt hij dat hij niet wil, omdat hij bang is. Dat zijn twee verschillende vormen van willen: het willen dat weet, en het willen dat voelt. Begrijpt u wat ik bedoel?
- * Ja, het voorbeeld wèl.
- Als u dingen wilt, wensen heeft, dan is het een gevoel, wat u graag bevredigd ziet, een gevoel waar u wilt komen. Als ik het omdraai, en een vreemd voorbeeld geef, zou het een jongetje zijn, die graag naar de oorarts wil, maar niet van zijn oorpijn af! Want wat bereikt hij dat oorpijn heeft? Maar als ik het strikt tot het voorbeeld houd, hoeft hij misschien op school niet te zwemmen, of hij krijgt meer aandacht van de juf - dat zou voor hem aanleiding kunnen zijn om oorpijn te blijven houden. Het is absoluut geen vergelijking met wat u bedoelt - in zoverre, dat het wèl om dezelfde gevoelens gaat. Ik probeer uit te leggen, dat het gevoel iets te willen, iets anders is, dan het sturen van het verstand, het denken. U kunt een bepaalde wens hebben, en door het gevoel dat u zál hebben als die wens verwezenlijkt is in uw gedachten voor te stellen en het intens te beleven, zal die situatie waar u heen wilt verwezenlijken in uzelf. U zult de situatie gaan begrijpen, u zult het gevoel gaan begrijpen. U weet waar u staat, u weet waar u heen wilt. U weet hoe het voelt waar u bent, en u weet hoe het voelt waar u heen wilt. Daarom weet u ook welke stap u daarvoor moet nemen, omdat je weet waar je heengaat. Want als het gevoel geen richting heeft om op te lopen, zal het al gauw afhaken. Hetzelfde geldt voor het denken: zonder richting zal er weinig gebeuren, want waar moet je heen. Is dit voldoende antwoord?
- * Ja, het is een heel ander antwoord, het tegenovergestelde als wat ikzelf had gedacht. Maar ik denk dat het heel goed te gebruiken is.
- * Mag ik nog iets vragen? Als je met je gedachten een kracht uit wil zenden om iemand te genezen, is het dan het beste dat de patiënt het weet, dat het op dat moment gebeurt? Dat je je op elkaar in kan stellen? En is dat het beste om dat met een medicatie te doen, door dat je dan makkelijker een soort lichtkracht uit kan zenden, en hoe lang zou je dat moeten volhouden?
- Goed. Laat ik beginnen bij het begin: Niets is goed, niets is beter, niets is best; niets is slecht, niets is slechter, niets is slechtst. Er is geen beste manier. Er is een manier die voor u het beste baat heeft, een manier die voor u persoonlijk het beste aanspreekt, en misschien onder het kader 'beste' kunnen plaatsen. Ik wil daar alleen duidelijk mee maken, dat het antwoord dat ik op uw vragen kan geven, niet een algemeenheid is, maar iets is, waar u misschien iets mee kunt, of een ander iets mee kan. Er zijn verschillende manieren en voor iedereen spreekt een andere misschien meer aan. Als u het prettig vindt, tijdens het sturen van gedachten aan een zieke, aan elkaar te denken, dan kunt u dat het beste afspreken. Maar ook al, als u stuurt zonder dat de ander daar weet van heeft, zal het aankomen, en zal hij - als het lichaam dat wil en kan - gebruiken. Want wat u stuurt, dat stuurt u. En waar u het heen stuurt, daar zal het komen, ook als de ander niet aan u denkt. Want wat u doet, dat doet u. En als u het prettig vindt dat in meditatie te doen, dan kunt u dat in meditatie doen. Het contact kan sterker zijn, en het kan voor de ander een duidelijker bevestiging zijn dat er iets gebeurt. Ik denk dat het ook belangrijk is, dat u samen met de zieke, of degene aan wie u kracht wilt geven, afspreekt wat hem of haar 'het

beste' lijkt. Het is belangrijk dat u op uw gevoel afgaat en de ander

zijn gevoel laat uiteten, zodat je je daarop kunt instellen.

Ik ben uw laatste vraag vergeten.

Hoelang je het moet volhouden. Als je gaat mediteren zal dat

waarschijnlijk maar 5 tot 10 minuten zijn. Ik vraag me af of je dat 5

minuten zou moeten doen, en dan een tijd niet, en dan weer 5 minuten.

Ik kan daar geen regel voor geven, omdat daar geen regel voor is en geen

met voor is. U doet wat u denkt dat goed is. Voor mijn part doet u het

de hele dag, als u het gevoel heeft dat dat goed is. Want nogmaals: U

bent uzelf. Wat u voelt en vindt, dat is belangrijk. En als uw gevoel

zegt dat het genoeg is, dan kunt u stoppen. En als uw gevoel zegt dat

het niet genoeg is, dan kunt u verder gaan. Luisteren naar uzelf,

luisteren naar je ik. Soms is het moeilijk door de herrie die je zelf

produceert. Maar toch: er is antwoord. Je moet alleen het knopje kunnen

vinden van je eigen herrie, om het zachter te kunnen zetten. En soms is

dat moeilijk te vinden. Is dat genoeg antwoord?

Ja, dank je wel.

Ik krijg een sein, dat ik op tijd moet letten.

Ik wil toch nog wel even vragen, of gedachtekrachten - gebed denk dan-

is dat de kracht van de kloosterorden, zoals die er in het verleden en

ook vandaag aan de dag er nog zijn, zich zuiver daarmee bezighoudend en

zo de mensheid dienen?

Wat denkt u zelf?

Ja, ik heb daar vroeger nogal aan getwijfeld aan het nut van dergelijke

instellingen, maar de laatste jaren denk ik inderdaad dat zij op die

manier goed werk verrichten: het bundelen van krachten en die de wereld

inzenden.

Ja, als dat voor u zo is, dan is dat voor u zo, en is mijn oordeel niet

belangrijk. Bevestiging moet u in uzelf zoeken, niet bij mij, want u

bent er zelf meer dan ik, en makkelijker te bereiken.

Daar kan ik het voorlopig mee doen, ja.

Ik zal geen huiswerk opgeven.

Mag ik nog een vraag stellen? Ik denk dat het heel erg moeilijk is om

een kracht naar een eigen orgaan te sturen om dat goed te laten

funktioneren. Dan moet je, punt 1, denk ik heel erg willen,

Zou je anders aan beginnen, als je niet wilt?

Ik denk dat je het wel gaat proberen, als je het niet wilt.

Maarom zou je er dan aan beginnen?

Omdat je van de pijn af wilt.

Dan wil je toch?

Ja, maar het gevoel moet dan ook meewerken, en ik denk dat het heel veel

energie en concentratie kost om kracht naar zo'n orgaan te zenden.

En is daar wat op tegen?

Nee (lacht), alleen vind ik het erg moeilijk om te kunnen, al wil je

je moet niet bang zijn om te beginnen, of bang zijn dat het niet lukt.

Zoals ik al zei: waar een wil is, is een weg. Denk maar aan dat

jongentje, dat naar de oorarts gaat, van zijn oorpijn af wilt, maar bang

is om naar de dokter te gaan. Als ik het goed heb speelt er bij u

migraine.

Ja.

Uw wil, net zoals van dat jongetje, wil er vanaf. Maar de angst van het

jongetje voor de dokter, is de angst van u voor uzelf. Maar u hoeft niet

bang te zijn voor iets wat je zelf bent. Want jij bent wie je bent, hoe

je bent. En een oordeel van anderen is niet belangrijk. Zij kijken

vanuit hun standpunt, vanuit hun ogen, ieder met zijn eigen bril. Het

belangrijkste is dat u zelf ziet hoe u bent, en dat het oordeel van

anderen niet belangrijk is. Is dat voldoende antwoord?

- * Misschien mag ik nog even verder gaan?
- Natuurlijk.
- * Ik denk zelf vaak, dat het vragen is om aandacht, of misschien denk ik dat anderen dat denken, omdat ...
- Heeft u gehoord, wat ik net zei over herrie in uzelf?
- * Ja.
- Als u gaat denken over dingen die kunnen zijn, kunnen komen, kunnen gebeuren, hoe anderen denken, hoe anderen kunnen denken, wat er dan al niet allemaal zou gebeuren, bent u bezig met herrie te produceren, tegen uzelf te praten, en dan verstaat u het Zelf, dat tegen u praat, niet meer. Begrijpt u wat ik bedoel?
- * Ja, ik begrijp het wel. Opeen gegeven moment kan je er niet meer tegen en dan pak je toch weer tranquilisiers, waardoor niet meer je gedachten kunnen functioneren.
- Waar kunt u niet meer tegen?
- * Tegen de herrie, waar u het over had, dat je niet goed helder kan denken. Ook als je heel erg veel pijn hebt, is het heel moeilijk om een gedachtekracht te zenden.
- Ja. Degene, waar ik door spreek, gebruikt vaak een voorbeeld van een man, die op een olympische wedstrijd moest kogelstoten. Het record stond op 19 meter. Hij had in zijn hoofd gehaald om 20 meter te gooien, omdat hij dan voor zijn gevoel pas verder had gegooid, omdat hij rekende in meters. Maar toen hij ging denken, en 19 meter omzette in centimeters, en de centimeters in millimeters, kwam hij er achter, dat als hij 19 meter en 1 millimeter zou gooien, hij ook al bereikt zou hebben wat hij wilde, namelijk het verbeteren van het record - en dat met minder moeite.
- Probeer niet gelijk met iets groots te beginnen. Verdeel het tot het kleine en begin met kleine stapjes. En als u herrie heeft die u lastig valt, neem dan niet een middel, waardoor u niet meer kunt denken, maar ga op zoek naar de volumeknop. Ga na wat u denkt, ga na wat u voelt, en probeer het tegenovergestelde te denken en te voelen, waardoor u het midden kunt vinden. En als u dat bij alles doet, alles voelt en denkt niet in uitersten, maar in gemiddelden, dan zult u kunnen luisteren naar uw innerlijk. Is dat voldoende antwoord?
- * Ja, dank u.
- Laat ik nog één opmerking maken. Dat, wat u aangeeft, daar bent u niet de enige in. Ik denk dat ieder van ons zichzelf erin herkent, in delen, in sommige stukken. We zullen altijd fouten blijven maken, iedereen; anders zouden we niet weten wanneer we het goed deden.
- * Ik ben heel blij dat je dit nog zegt, want ik voelde me eigenlijk een beetje teveel in het middelpunt. Dank je wel.
- * Ik voel me daar ook heel erg in aangesproken, maar ik vraag me af, of je zelf de oorzaak kunt vinden, en hoe je die kunt vinden van dat je alsmaar denkt: wat zullen ze er wel van denken en ben ik wel goed genoeg en wat zal er gebeuren, als ... Dus die herrie. Of je die oorzaak in jezelf kunt vinden, en hoe.
- Sorry, ik heb u niet helemaal kunnen volgen. U bedoelt de oorzaak, waardoor de herrie ontstaat?
- * Ja.
- Dat is heel menselijk. Wie denkt er niet zo? Bij iedereen is herrie. Het is alleen de kunst om het zo af en toe even uit te zetten. En het is ook helemaal niet erg dat er herrie is, zolang het maar geen oorverdovend lawaai is. Want de mens zou zonder geluid niet kunnen leven.
- * Nou, ik zou best iets meer willen horen over de kunst van het uitzetten. Welke stap je het eerste zou moeten nemen, welke richting je zou moeten denken, of zo. Want juist als je migraine hebt, voel je je tot zo weinig in staat, dan zie je door de bomen het bos niet meer.
- * Dan is het te laat; je moet het vóór die tijd zien aankomen.

- Ja, zoals ik zei, neem je te grote stappen. Je kunt beginnen met kleine pijnen, ergens anders in het lichaam. Zo zult u op een gegeven moment ook grote pijnen met gedachten kunnen verminderen. Niets gaat vanzelf, en niets gaat ziomaar ineens. En wat betreft het uitzetten van het geluid: zoals ik al eerder zei, nergens zijn wetten, nergens zijn regels voor. Als je geboren wordt krijg je ook geen gebruiksaanwijzing mee, of spelregels. Het zou een stuk makkelijker zijn voor sommigen, maar je zou veel niet leren. Door te denken, na te gaan, wat je tegen jezelf zegt, door te begrijpen wat je tegen je zegt, door te voelen wat je zegt, hoe je je voelt wat je zegt, en vandaáruit het andere uiterste vindt, zul je een gemiddelde hebben. Een gemiddelde, waardoor je kunt gaan begrijpen wat je zegt, waarom je het zegt, wat je voelt en waarom je het voelt. Begrijpen is niet verstandelijk. Je kunt iets snappen met je verstand. Begrijpen is iets kunnen snappen, maar het ook kunnen voelen dat het zo is, en het daardoor een plaats kunnen geven. Door te gaan begrijpen wat je zegt, waarom je het zegt, wat je voelt en hoe je voelt, zul je langzamerhand het volume kunnen verminderen. Dat wil dan niet zeggen dat het uit is, of uit blijft, want het gaat net zo hard weer aan. Dat is hetzelfde met een kind, dat de radio hard aan heeft staan, hoort dat zijn moeder roept, maar niet wil antwoorden. Totdat zijn moeder begint te gillen, hij het geluid zachter zet, luistert wat ze zegt, en hem later weer even hard aanzet! Iets menselijks, herkenning. Zo zit de mens in elkaar. Begrijpt u wat ik bedoel?

* Ja.

* Ik heb een vraag. Ik heb op een moment dat ik voelde dat ik alle kracht kon geven, die ik mogelijkerwijs geven kon, heb dat geprobeerd op een manier waarvan ik denk dat dat voor het grootste deel gedachtekracht was, heb ik gehandeld zoals ik dacht dat ik voelde dat het beste was, Maar het bleek dat ik daar toch in onderuitging. Je kunnen zeggen dat ik teveel hooi op mijn vork nam in één keer. Een verklaring voor dat verschijnsel was dat ik teveel kracht uit mijzelf gaf, en me niet openstelde voor nieuwe aanvoer - maar nu vraag ik mijzelf af: was het niet teveel gedachte en te weinig gevoel, waardoor ik geallarmeerd zou worden als het teveel zou worden? Waar ligt de grens tussen dat je denkt dat iets goed is en dat voelt dat iets goed is.

- Het is makkelijker gezegd dan gedaan, maar die grens ligt in jezelf.

* Dat snap ik.

- Voelen of iets goed is, betekent denken uitschakelen. Denken dat iets goed is, betekent voelen uitschakelen. Objektief naar iets kijken, betekent dat je je gevoel niet laat meespelen. Objektief voelen, betekent dat je je gedachte niet laat meespelen. Als ik u goed begrepen heb, en goed voel, was uw wil op dat moment erg sterk. Als ik het simpel zou zeggen, was er scheve verhouding van voelen en denken. U voelde objektief, u dacht objektief, maar toch koppelde u en liet de wil overheersen. Daarbij, inderdaad, nam u teveel hooi op uw vork, en daardoor vond u de grens in uzelf, de grens tot waar voelen en denken samen kunnen en tot waar niet. Begrijpt u wat ik bedoel?

* Ik denk het. Het is moeilijk om objektief te voelen, het denken uit te schakelen, en toch met gedachtekracht bezig te zijn.

- Luister: als het niet moeilijk zou zijn, zou de wereld er een stuk mooier uitzien.

* Het wordt ook moeilijk, als je denkt dat het moeilijk is.

- Ook. Niet alles gaat even makkelijk, en niet alles gaat moeilijk. Het gaat zoals het op dat moment goed is. En door verder te gaan dan je bent, weet je waar je staat, en kun je teruglopen tot het punt waar je was, en van daaruit een kleinere stap nemen. Is dat voldoende antwoord?

* Zeker. Dank je wel.

* Ik denk dat we af kunnen sluiten.

- Heeft iemand een suggestie?

* Wilskracht.

DE KRACHT VAN DE WIL

in jezelf is een kracht
een kracht,
die jou stuurde, leidde
en naar dit leven bracht

In jou is de kracht
van twee, die beminden,
een kracht,
die je diep in jezelf kan vinden.

De kracht diep van binnen
omringd door licht, warmte,
een kracht, die je kunt voelen
als licht en warmte, diep binnen in.

Een kracht gelijk aan je eigen ik,
iets goddelijks misschien.

Warmte, licht, eenheid,
'n begrip dat iedereen kent,
'n begrip dat iedereen diep in zich heeft
en op je innerlijke wegen neem je het mee,
daar waar je je begeeft.

Die kracht,
daar diep van binnen,
is de kracht van je eigen zelf,
je eigen wil.

Die kracht, die jou hier plaatste,
daar waar jij nu bent,
die kracht, die kan je vinden
daar waar het warm voelt.

Daar kun je naar luisteren,
begrijpen, wat je Ik bedoelt,
voelen, wat je denken zegt,
begrijpen, wat je voelt,

en zo begrijpen
wat je eigen wil bedoelt.

Ik wens u allen een goede nachtrust toe. Wees voorzichtig met naar huisgaan en neem dat mee binnenin wat u voelt, en denk terug aan momenten die voor u prettig waren. Begrijp dat wat u kunt begrijpen, wilt begrijpen, en voel dat wat u kunt voelen, wilt voelen. Ik hoop dat ik genoeg duidelijk heb kunnen maken. Tot ziens.

* * *

