



Freedom Lab  
bevrijdingsmeditatie

---

Overgave,  
controle loslaten

*“Als je wordt geconfronteerd met een moeilijke situatie en je weg niet duidelijk voor je ziet, ga dan uit van de veronderstelling dat de Universele Intelligentie die alles weet en ziet, het antwoord al kent en het hier en nu aan jou openbaart. Deze nieuwe geesteshouding, de zekerheid dat de scheppende Almacht een positieve oplossing zal brengen, zal je in staat stellen het antwoord of de uitweg te vinden. Zodra je begint, reageert de oneindige intelligentie. Je kan er altijd van verzekerd zijn dat deze geesteshouding orde, betekenis en richting zal geven aan alles wat je onderneemt.”*

uit “De Onoverwinnelijke Kracht van de Geest” van Dr. Joseph Murphy:

## Niet mijn wil, maar Uw wil geschiede

Ik ben heel katholiek opgevoed en moest als kind elke zondag mee naar de kerk. De woorden “Niet mijn wil, maar Uw wil geschiede”, die ik daar af en toe hoorde, heb ik heel lang verschrikkelijk gevonden! De interpretatie die er toen aan gekoppeld was klopte voor mij helemaal niet. Ik had zoiets van: ik ben geen doelloos schaap waar de ene of andere God zijn zin mee kan doen! Ik zal zèlf wel kiezen waar ik naartoe ga!

Maar ... mijn katholieke opvoeding ten spijt, heb ik ondertussen wel begrepen dat die oeroude woorden “Niet mijn wil, maar Uw wil geschiede”, eigenlijk een heel andere en veel positievere betekenis hebben.

We hebben allemaal het vermogen gekregen om (grotendeels) ons eigen leven te creëren. En je kan een heel specifieke en gedetailleerde ‘bestelling’ van een bepaald verlangen bij het Universum plaatsen, en dat ontvangen.

Maar je kan ook ruimte laten voor nog iets beters, iets waarvan jij zelf de mogelijkheid op dit moment zelfs nog niet kan vermoeden! Je kan dus het Universum (God) de ruimte geven om “zijn wil te laten geschieden” en die in jouw creatie te laten verweven.

Overgave is een geschenk dat je jezelf kunt geven. Het is een daad van geloof. Het zegt dat hoewel ik niet kan zien waar deze rivier naartoe stroomt, ik erop vertrouw dat ze me in de goede richting zal brengen.

- Debbie Ford -



Want je kan wel denken dat jij – vanuit jouw beperkte menselijke visie – weet wat je precies wilt en nodig hebt, maar die Universele Manager weet natuurlijk zoveel meer dan jij en heeft het beste met je voor. Daar mag je rotsvast op vertrouwen.

Het is mijn ervaring dat, wanneer je in volle vertrouwen kan overgeven aan het Leven, er waarlijk wonderlijke dingen gebeuren en dat je onverwacht mooie, “full option” geschenken krijgt die je zelf nooit had kunnen bedenken!

Met spirituele overgave kun je je volledig verbinden met je Bron, waar het hele universum samenspannt om je te ondersteunen. Je kunt tijdloos, eeuwig, oneindig, vreugdevol en onbevreesd worden. Individuele ambities en verlangens worden overgegeven aan een hogere macht. Je individuele verlangens lossen op in "Uw wil geschiede".

## Overgave is géén berusting

Overgave is NIET hetzelfde als passief in je lot berusten!

Hier haal ik graag een citaat van Dr. Joseph Murphy aan:

*In uw lot berusten is volstrekt niet deugdzaam. Berusting is een mengeling van angst, onwetendheid, bijgeloof en laksheid. Weiger resoluut om ziekte, disharmonie, armoede, eenzaamheid of ongelukkig zijn te accepteren! Blijf aanspraak maken op wat goed voor u is, in vreugde en dankbaarheid, alsof u al hebt ontvangen, totdat uw gebed is verhoord."*

## De vreugde van overgave

In de Vedische teksten wordt spirituele overgave de 'vreugde van overgave' genoemd. Het is het prachtige, positieve gevoel dat je hebt wanneer je gewoon loslaat, uit alle beperkingen stapt, voorbij je oude conditionering gaat en je open stelt voor oneindige mogelijkheden. Het is het overgeven van het kleine zelf of de persoonlijke identiteit aan die van het absolute.

Wanneer je in spirituele overgave gaat, stop je met het afdwingen van oplossingen in situaties die je niet kunt controleren, en in plaats daarvan vertrouwen hebt dat er een Goddelijke kracht is die alles op een perfect georkestreerde manier regelt.

Het ego houdt ervan om over alles controle te hebben. Het ego bepaalt de grenzen en beperkingen waarin je jezelf opsluit.

Met overgave kun je je losmaken en overgaan naar wat Deepak Chopra 'de wijsheid van onzekerheid' noemt.

Wanneer we krampachtig de controle willen behouden, komt dat altijd voort uit angst. En angst is de grote voedingsbodem van het ego.

Overgave is JA zeggen  
tegen het leven en zien  
hoe het leven plotseling  
VOOR jou begint te werken  
in plaats van tegen jou.

- Eckhart Tolle -



## Vrij van angst in 4 stappen

In het gechannelde boek "Het Wonder van Liefde" vertelt Paul Ferrini heel mooi hoe je je in vier stappen van angst kan bevrijden :

*Jij gelooft dat het ego weet wat goed voor je is en je kan geven wat je wilt. Dat is niet waar en het is ook nooit waar geweest, en toch is het een overtuiging die jij voor waar aanneemt elke keer dat je je een van de strategieën van het ego eigen maakt. Het ego belooft je alles te geven wat je wilt, maar hoe vaak krijg je het ook? Als je die vraag eerlijk beantwoordt, zal je moeten toegeven dat het ego je nooit geeft wat het belooft.*

*Alle plannen van het ego worden ingegeven door angst. Je luistert naar de stem van het ego omdat je bang bent. Als je niet bang was, zou je naar een andere stem luisteren.*

*Het ego biedt je zo op het oog een uitweg uit de angst, maar hoe kan iets dat uit angst voortkomt je een uitweg uit de angst bieden? Dat is onmogelijk. Alleen iets wat niet uit angst voortkomt kan je wijzen hoe je wegblijft uit de angst.*

*De sleutel bij dit alles is dat je toegeeft dat je bang bent. Als je eenmaal weet dat je bang bent, weet je dat elke beslissing die je in die toestand neemt een averechts effect heeft.*

*Als je bang bent is er maar één opbouwende aanpak, namelijk erkennen dat je bang bent, beseffen dat je niet in staat bent om een goed besluit te nemen en iets gaan doen om de angst te accepteren en erdoorheen te komen.*

- 1. Erken en herken je angst. Weet waaraan je merkt dat er angst in je opkomt: een snelle, oppervlakkige ademhaling, een wild kloppend hart, nervositeit, onrust, agressieve gedachten, woede. Wees je bewust van wat er fysiek, emotioneel en mentaal door je heen gaat zonder daar een oordeel over te hebben of te proberen het te veranderen. Erken het tegenover jezelf en als er een ander bij betrokken is, tegenover de ander.*
- 2. Erken dat de oplossing die het ego aandraagt door angst wordt ingegeven. Zie in dat je ego altijd een oplossing heeft voor elk probleem dat zich voordoet. Maar als je gehoor geeft aan die oplossing voel je je niet rustiger of vrediger. Sterker nog: vaak wordt je nog bozer, nog zieliger, nog wantrouwiger en afwerender tegenover anderen. De oplossing van het ego kan je geen vrede geven. Wat het wel doet, is dat je je nog onprettiger gaat voelen, zodat je eindelijk gaat erkennen hoe onaangenaam je je voelt.*

3. *Aanvaard je angst. Sla je armen er helemaal omheen. Zeg tegen jezelf: "Het geeft niet dat ik bang ben. Ik wil die angst aandacht geven. Ik wil weten waarom er op dit moment angst in me opkomt." Doe dat niet op een analytische wijze. Ga niet in je hoofd zitten. Blijf voelen en geef gehoor aan wat er is. Je merkt vanzelf wanneer je voldoende geluisterd hebt, want dan ga je je vrediger voelen, ook al heb je nog geen oplossing voor je dilemma.*
4. *Houd jezelf voor dat je op dit moment nog niets hoeft te beslissen. Zeg tegen jezelf: "Ik kan wachten tot mijn angst geweken is en het inzicht komt waarmee ik de beslissing kan nemen die ik nemen moet.*

*Door deze vier stappen te zetten breng je liefde en acceptatie in je leven. Vanuit dit mededogen kan je een oplossing voor je dilemma vinden die niet uit angst geboren is.*

*Zet jezelf niet onder druk. Druk is niet anders dan nog meer angst. Blijf van jezelf houden en je angst accepteren. Wees geduldig en laat het antwoord komen vanuit een deel van je psyche waar geen angst heerst.*

*Angst kan geen liefde opleveren, hoe hard hij ook zijn best doet. Hoe harder hij probeert, des te meer het mislukt. Deze neerwaartse spiraal van zware en zinloze inspanning houdt maar niet op, tenzij de angst wordt geaccepteerd voor wat hij is en men er niet langer een oplossing van verwacht. Als het niet erg meer is om bang te zijn, gaat de angst vrijuit en dat geldt ook voor jou.*

*Gods antwoord verstaan*

*Angst is geen vijand, nooit, en het ego evenmin. Iedereen is bang. Iedereen heeft een ego. Er wordt je niet gevraagd je van angst te ontdoen. Wat van je gevraagd wordt is dat je je ervan bewust bent en hem accepteert. Wat van je gevraagd wordt is dat je jouw angst met mededogen erkent en ondertussen goed weet dat hij je geen inzicht of vrede kan brengen.*

*Als je het antwoord van God wilt horen, moet je eerste het antwoord van het ego met mededogen aanhoren. Je moet tegen het bange, gekwetste, boze wezen in jou zeggen: "Ik zie dat je bang bent en dat geeft niets. Dat snap ik. En ik snap wat je wilt. Ik zal erover nadenken. Maar voorlopig wil ik even de mogelijkheid openlaten dat we hier misschien nog op een andere, betere manier naar kunnen kijken dan we nu doen."*

*Als je je op zo'n liefdevolle manier tot het ego wendt, werkt dat kalmerend, de angst wordt minder en toch voelt hij zich gehoord. Zoiets simpels als het warm en liefdevol toespreken van dit angstige deel van jezelf, bewerkstelligt een verschuiving in de psyche, en van de angst.*

*Je kunt je niet van Gods aanwezigheid bewust zijn zolang je je angst niet op liefdevolle wijze hebt aangepakt. Met jouw liefde voor en acceptatie van alle aspecten van jezelf, maak je ruim baan voor het goddelijke. Je maakt ruimte in de tempel die jij bent, een plek waar God kan komen.*

*En God zal komen. Doe deze simpele oefening en je merkt het. God komt en praat met je. En de stem die je hoort geeft je vrede en inzicht. De stem die je hoort geeft je een energetische verbinding met het liefdesbewustzijn. Je bent niet meer dezelfde als je eenmaal nauw verbonden bent met de God in jou. Want alle wrok valt weg. En je vibreert met een gevoel van acceptatie voor je leven en iedereen die daarin een plaats heeft. Je beseft hoe perfect dat is en begrijpt wat er van je gevraagd wordt, ook al kun je dat inzicht niet onder woorden brengen.*

*Als zich problemen voordoen en de angst de kop opsteekt, hou je voor ogen: "Het is niet erg om bang te zijn. Het is niet erg om niet te weten hoe het verder moet." Dat is het begin van je overgave aan het goddelijke in jou. "Dat wat het wel wet" kan het roer niet overnemen zolang jij niet beseft dat jij het niet weet en om hulp vraagt. Zolang jij aan het roer wilt staan, kan God er niet bij.*

*En wie, mijn vrienden, is God niets anders dan degene in jou het weet en begrijpt, degene die jou zonder voorwaarden liefheeft en accepteert, onder alle omstandigheden, nu en altijd? Dat wezen bevindt zich niet buiten jou, maar in het diepste van je hart. Als je oprecht vraagt, is dit Degene, De Ene, die antwoordt. Als je klopt, is dit Degene, De Ene, die de deur opendoet.*

*Je komt niet bij God als je bang bent en denkt dat jij de antwoorden hebt. Je moet eerst erkennen hoe bang en onwetend je bent. En daarna moet je jezelf met zoveel dankbaarheid omarmen dat zelfs je angst en je onwetendheid acceptabel zijn. Dat is de weg naar de God die zonder voorwaarden van je houdt.*

*En wie anders zou je bij je worsteling aanroepen? Zou je genoeg nemen met de samenzweerderige stem van het bange kind in jou, dat zich onbemind en zielig voelt en anderen rustig aanvalt of verraadt om zijn / haar eigen huid te redden?*

*Als je beseft dat je de keuze hebt tussen het zeurende kind en de liefhebbende Moeder, weet je toch zonder enige moeite wie jou zal troosten. En als je naar de stem van de Moeder luistert, wordt ook het bange kind getroost.*

## Van overleven naar overgeven

Overgave is niet alleen nodig op persoonlijk vlak, maar ook op collectief gebied. De aarde en de mensheid bevinden zich al een aantal jaren in een periode van mega transformatie. En die grote energetische shift zal nog een tijdje aanhouden voor het resultaat er helemaal is.

Alles wat niet afgestemd is op het Licht komt vanuit de diepste schaduwen tevoorschijn. Op alle gebieden en uit diepere lagen dan ooit tevoren. Dat veroorzaakt een enorme chaos, en dus ook angst.

En in de menselijke gevoelservaring voelen we ons moe, intens moe. Moe van het processen, moe van al dat groeien, van al die schaduw en onbewuste ruis op de lijn tussen mens-zijn en Bron die vrij komt.

We voelen dat we dieper dan ooit de oude energieën aan het loslaten zijn, op diepere lagen dan ooit, collectief en persoonlijk.

En ook al kijken we uit naar het nieuwe Gouden Tijdperk, waar we nu naar onderweg zijn, iets in ons is ook bang voor het onbekende. Het niet weten waarheen we groeien, wat er gebeurt als we uit die oude patronen stappen en wat er voor in de plaats zal komen.

Ego zelf denkt nog altijd vanuit overleving en zoekt op alle mogelijke manieren naar iets wat nog bekend is en waardoor we controle kunnen behouden. Maar we bevinden ons nu al op een heel nieuwe frequentie die de oude manier van denken en handelen niet meer ondersteunt. En zo blijft ego / persoonlijkheid in overlevingsmodus en in de strijd.

De grootste uitnodiging en uitdaging is het loslaten van controle, van oude overlevingsstrategieën en oude manieren van denken en handelen. Die werken toch niet meer. We kunnen ze eindeloos blijven uitproberen en herhalen, maar de frequentie waarin we ons nu bevinden, resoneert niet met de oude manieren.

We zijn aan het upgraden naar een nieuwere versie van wie we (oorspronkelijk) zijn, en daar past de oude bedrading niet meer bij.

Zolang wij nog in strijd zijn, is overgave niet mogelijk. Dan bezien we het vanuit een duaal perspectief dat gekleurd is door pijn of angst. Wanneer wij onze wonden niet kunnen koesteren, verzorgen, liefhebben en helen, blijft die strijd bestaan.

## 5 stappen tot spirituele overgave

Gabrielle Bernstein geeft ons deze 5 stappen tot Spirituele Overgave :

1. Bid ervoor dat wat jij wil in het hoogste belang is voor iedereen, dus eigenlijk in het belang van de liefde. Hiermee koppel jij het Ego los. Laat de controle los en laat je leiden door de Bron.

Het gebed brengt je in een andere staat van Zijn en in verbinding met de Bron. Met het bidden maak je ruimte voor het Grote Willen dat verbonden is met de Bron en zet jij de wil van je kleine ik aan de kant.

“Uw wil geschiede” is een zin van overgave aan de Bron. Je bidt er ook voor dat alles in het hoogste belang is van iedereen en zo ben je niet met je eigen wil bezig, maar stem je je af op de hogere orde van de Liefde.

Hiervoor kan je dit prachtige gebedje uit “Een Cursus in Wonderen” gebruiken:

*Wat wilt u dat ik doe?  
Waar wilt u dat ik ga?  
Wat wilt u dat ik zeg?  
en tegen wie?*

2. Richt je op wat stroomt in je leven. wees dankbaar voor alle dingen die wel aanwezig zijn. Zo creëer je een stroom van positieve energie, in plaats van je te richten op wat je niet hebt.
3. Zie dat elke omweg een deel van je proces is om je nog meer met de liefde in jou en met de Bron te verbinden.

Alles is met elkaar verbonden in liefde en bedoeld om je terug naar de liefde te brengen. Elke omweg brengt je naar een diepere verbinding in jezelf. En deze omweg kan de vorm krijgen van een ziekte, een burn-out, werkloosheid, verlies van een relatie etc. Dus richt je op de boodschap die in de omweg verstopt ligt en klaag vooral niet!

Een scheiding kan bv. een prachtige uitnodiging zijn om nog meer van jezelf te houden. Het verlies van je job kan een teken zijn dat je nu mag gaan doen wat je echt graag doet.

4. Vraag om een teken dat je op de goede weg bent, als bevestiging van je verlangen. Wees aandachtig want signalen en boodschappen van de Bron kunnen onder alle vormen op je pad komen: een liedje dat je ‘toevallig’ hoort, een affiche, een boek dat willekeurig openvalt, een innerlijke stem, ...



5. En als je denkt dat je alles hebt losgelaten, laat dan nog meer los. Want de kracht van de wil is sterk en kan heel snel de verbinding met je Ziel saboteren.

## Een instrument van liefde zijn door het gebed

Binnen het proces van spirituele overgave staat het gebed centraal. Want het gebed is de enige manier om je vrij te maken van je ego en je als kanaal van liefde open te stellen. Het gebed zelf, het wenden naar de Bron, brengt al een gevoel van rust in je en maakt je hart vrij.

Het gebed uit de Cursus in Wonderen dat je hierboven vindt en het gebed van Franciscus van Assisi dat je hieronder ziet, helpen je om je te kunnen openstellen voor de liefde en maken de weg vrij naar meer innerlijke vrede. Zo ga je scheppen vanuit liefde en niet meer vanuit angst. Vertrouwen neemt de plaats in van controle en liefde de plaats van angst.

## Gebed van Franciscus van Assisi

*Heer,  
maak van mij een instrument van uw vrede.  
Laat mij waar haat is, liefde inbrengen;  
waar wonden zijn, vergeving;  
waar verdeeldheid is, eenheid;  
waar dwaling is, waarheid;  
waar twijfel is, vertrouwen;  
waar wanhoop is, hoop;  
waar duisternis is, uw licht;  
waar verdriet is, vreugde.*

*O Meester,  
laat mij niet zozeer zoeken  
getroost te wórdén, als wel te troosten;  
begrepen te wórdén, als wel te begrijpen;  
bemind te wórdén, als wel te beminnen.  
Want het is in geven dat wij ontvangen;  
het is in onszelf vergeten dat wij vinden;  
het is in vergeven dat wij vergeven worden:  
het is in sterven dat wij herboren worden  
in de eeuwige Liefde*

De gezongen versie van dit gebed door Susan Boyle vind ik enorm mooi:

<https://www.youtube.com/watch?v=PGHOtR-v4yQ>

## Hulp nodig?

Blijf je het moeilijk vinden?

Weet dan dat je er niet alleen voorstaat. Je kan me bellen of mailen voor een persoonlijke healing of coaching, en dan bekijken we welke blokkades er in de weg zitten en kunnen opgeruimd worden.

Hartegroet ♥



*Rita Vanhumskercken*

rita@freedomlab.be  
0486 76 52 51