

A man wearing a cap and a backpack is walking away from the viewer on a cracked, sandy path. The path leads towards a massive, curling ocean wave that forms a tunnel-like structure. The water is a vibrant turquoise color, and the scene is illuminated by bright, natural light, creating a sense of wonder and adventure.

**365
WONDER-
DAGEN**

**MARIANNE
WILLIAMSON**

DE AUTEUR VAN *TERUGKEER NAAR LIEFDE*

365

WONDERDAGEN

MARIANNE WILLIAMSON

Tweede druk



AnkhHermes

INLEIDING

Een wonder is het gevolg van een sprong in ons bewustzijn, een omslag van angst naar liefde.

Op het eerste gezicht klinkt dit een beetje belachelijk. Hoe kan een verschuiving in ons denken nu een wonderbaarlijke verandering teweeg brengen?

Toch gaat het zo. Elke gedachte krijgt op een bepaald niveau vorm. Een hele gewone gedachte – die op het eerste gezicht triviaal en onbelangrijk lijkt – heeft een gigantische kracht. Er is geen wereldse macht – geld, technologie, een bedrijf of een regering – die evenveel macht heeft als wij, wanneer we onze gedachtewereld inzetten voor de liefde.

‘Ik ben liefdevol, heus!’ zeg je misschien. Dat klopt vast, we hebben allemaal liefde. Het probleem is dat we niet alleen onze liefde laten stromen. We laten onze liefde stromen, maar houden daarmee op als het niet goed uitkomt. We laten onze liefde stromen, maar houden ermee op als we risico moeten nemen en het ego zich ermee gaat bemoeien.

Zo kunnen we geen gebruik maken van de macht van de liefde, ook al laten we onze liefde stromen. We laten onze liefde stromen, maar soms ook niet en daarom vinden er geen wonderen plaats.

Ik wil je met dit boek helpen om je gedachten te veranderen in gedachten van liefde, zodat de ketenen van angst verbroken worden. We kunnen stap voor stap, één gedachte tegelijk, uitstijgen boven de lagere gedachten die ons gevangen houden. Als we dat doen, worden we wonderdoeners. We doen wonderen voor onszelf en de rest van de wereld.

Als je wonderen wilt bewerkstelligen, begin dan met aan jezelf te werken. Je begint met wonderen doen in je gedachtewereld.

Je gedachten zijn de oorzaak en je omgeving is het gevolg, en dus veranderen we de wereld door onze gedachten over de wereld te veranderen.

De eerste stap is eenvoudig: leg dit boek neer en kijk om je heen. Kijk naar de stoel waar je op zit en naar de muren van de kamer. Stel jezelf deze vragen: *wat zijn mijn gedachten over deze stoel, deze tafel of deze muur? Zijn ze niet goed genoeg, niet mooi genoeg? Of neem ik ze voor lief en denk ik nooit aan ze?*

Bewerkstellig nu een eenvoudige omslag in je denken: *Wauw, wat is het fijn dat ik een stoel heb! Miljarden mensen hebben die niet. Wat een geluk dat ik een tafel heb. Miljarden mensen hebben die niet. En wat een geluk dat ik beschermd word door muren. Miljarden mensen hebben die niet.*

Is je opgevallen dat er een verandering in je energie plaatsvond toen je anders ging denken? Dat je denken tot rust kwam en in plaats van alle kanten op te blijven gaan, een plek diep in je hart bereikte?

Besef dat je een verschuiving in het Universum teweeg hebt gebracht.

Ja, dat zei ik echt.

De windstromen op de Noordpool worden beïnvloed als een vlinder met zijn vleugels slaat in Zuid Amerika en de hele wereld wordt beïnvloed door elke gedachte die jij denkt. Dit hoef je natuurlijk niet te geloven. Een wonderdoener *weet* dit.

Iedereen kan een wonderdoener zijn – althans iedereen die ervoor kiest. Iedereen kan het geluid horen van de oeroude melodie die ons doet beseffen wie we werkelijk zijn en welke macht wij bezitten. Een wonderdoener accepteert dat elke gedachte een gevolg heeft – niet alleen voor de denker, maar voor iedereen.

Misschien had je geen idee dat je stoel, je tafel en de muren zoveel betekenis hadden. De betekenis die wij aan iets geven is uiteindelijk bepalend: als je blijft denken dat iets niet goed genoeg is, wordt het ook nooit goed genoeg en als je denkt dat iets prachtig is, wordt het alleen maar mooier.

Hier volgen enkele gedachten waarmee je wonderen kunt bewerkstelligen.

*Ik ben dankbaar voor deze stoel, deze tafel en deze muur.
Ik voel compassie voor degenen die deze gemakken missen en ik bid dat hun behoeften vervuld worden.
Ik geef me over, zodat ik gebruikt kan worden om het leed in de wereld op te heffen.*

Wat voelde je bij deze gedachten? Ik bedoel dus niet wat de gevolgen zijn voor andere mensen, maar wat gebeurde er met jou?

Je plaats in het universum veranderde. Je hart ging verder open. *Hoe meer je hart openstaat, hoe meer wonderen je ontvangt.* Wonderen zijn namelijk natuurlijke uitingen van liefde. Als je voor de liefde kiest, kies je ervoor om wonderen te doen.

Er volgen nu 365 teksten ter inspiratie. Als je er één per dag leest, is het makkelijker om op liefde gericht te blijven en je niet te laten afleiden door angst, zorgen, schaamte, schuldgevoelens en alle andere zaken die niets met liefde te maken hebben. De dagelijkse keuze om liefdevolle gedachten te blijven denken bepaalt welke wonderen zich in ons leven voordoen. Ben je bereid om deze geschenken te ontvangen? Ik bid dat dit boek daar een bijdrage aan mag leveren.

DAG 1 HET UNIVERSUM HEEFT VOORTDUREND DE BEDOELING
OM MIJ GELUK EN VREDE TE BRENGEN.

Het universum is niet het gevolg van toeval, het heeft een bedoeling. Het weerspiegelt de wil van God, de kosmische Gedachte die alles richting perfectie stuurt.

Mijn ego – mijn zelfhaat in de gedaante van eigenliefde – probeert me altijd in de richting van angst te sturen. Het verleidt me om anderen de schuld te geven, ze aan te vallen of om in de verdediging te schieten. Het ego wil dat ik lijd, dat ik in de hel van mijn illusies verkeer.

Onze innerlijke geest leidt ons altijd naar vreugde, want hij helpt me om de liefde van alle mensen te zien en om de kans op een wonder te blijven zien. Het universum is een creatie van God, die steeds opnieuw de perfectie creëert die Hij is. In deze perfectie komt mijn ware aard tot uiting en mijn ware aard is geluk en vrede.

Vandaag word ik niet afgeleid door pijn, maar begeef ik me op de weg van vreugde en vrede. Ik spreek het verlangen uit dat de geest van God mijn denken beschermt, zodat ik niet in de ban raak van angstige gedachten en ik mezelf niet voor de gek houd door andere mensen de schuld te geven of ze aan te vallen, maar opgetild word door steeds hun goddelijke onschuld en liefde te blijven zien. Dan ervaar ik de zegen van de schepping van God.

DAG 2 VERGEVEN BEVRIJDT ME VAN PIJN.

We vergeven iemand niet om hem een plezier te doen; we vergeven hem om zelf in vrede te zijn. Als we iemand aanvallen, vallen we onszelf aan, want spiritueel gezien zijn we één. Wat ik over een ander denk, denk ik ook over mezelf. We zijn verenigd in de liefde van God. Alleen de liefde bestaat werkelijk en alleen de liefde heeft macht. Al het andere is een illusie.

Vergeven is de verlossing van de pijn. Als ik geloof dat iemand me iets heeft aangedaan, voelt het alsof de gevolgen van zijn

daad vaststaan, maar als ik hier bovenuit kan stijgen, wordt mijn probleem opgelost. Dit is hamvraag: waar geloof ik in? Geloof ik dat iemand me iets heeft aangedaan wat geen liefde was of geloof ik in de eeuwige liefde die elk probleem kan oplossen? Als ik mijn gehechtheid aan de daad loslaat, word ik er niet langer door geraakt. Ik heb besloten om iets anders te geloven. Dat is het wonder van vergeving.

Er is iets gebeurd in mijn leven wat geen liefde was en ik moet even mijn gedachten op een rijtje zetten – ik hoef me niet te laten gaan. Laat ik mijn gevoelens respecteren – ik hoef ze niet af te keuren. Als ik de spirituele waarheid vasthoud dat alleen de liefde werkelijk bestaat, ontwikkel ik het vermogen om de tijd te overbruggen tussen het moment waarop ik de pijn voel van wat iemand me heeft aangedaan en het wonder dat me van mijn lijden verlost. Uiteindelijk wordt vergeven een manier van leven en bestaat de tijd die ik nu nog moet overbruggen niet meer.

DAG 3 ER KAN GEEN DUISTERNIS ZIJN ALS IK MIJN LICHT LAAT SCHIJNEN.

Het licht is voor de duisternis wat liefde voor angst is: in de aanwezigheid van de een verdwijnt de ander. Alle duisternis in mijn leven – angsten, neurosen, disfunctionele eigenschappen en ziektes – is niet zozeer een aanwezigheid, maar eerder een afwezigheid. Hij vertegenwoordigt niet de aanwezigheid van een probleem, maar de afwezigheid van een antwoord. Het antwoord is liefde. Alle manifestaties van angst verdwijnen in de aanwezigheid van liefde.

Vandaag sta ik op tegen de duisternis in de wetenschap dat de liefde me verlost van de pijnlijke illusies die mijn gedachtewereld bevolken. Nu ik mijn denken overgeef aan de liefde en me voorneem om gericht te blijven op het Licht van het Ware Zijn, verdrijft de liefde mijn angsten en doet het licht de duisternis verdwijnen.

Niet de liefde die ik van andere mensen krijg, maar de liefde die ik zelf laat stromen verlost me van mijn lijden. Ik zie iedereen voor me die ik mijn liefde of vergeving heb onthouden en ik herinner me elke situatie waarin ik niet in de mogelijkheid van een wonder geloofde. Ik geef al mijn gedachten over die mensen en die gebeurtenissen over aan God, zodat heling kan plaatsvinden.

DAG 4 GOD IS ALTIJD BIJ ME, WANT GOD IS IN MIJN INNERLIJK.

God is niet buiten me, maar in mijn hart. Hij leeft in mijn gedachtewereld en ik in de zijne. Ik ben niet gescheiden van God, wat ik ook doe en waarheen ik ook ga.

De oorzaak van al mijn problemen is het geloof dat God en ik gescheiden zouden zijn. Die scheiding is er niet. Ik ben niet alleen, God is altijd bij me.

Er is geen probleem dat God niet kan oplossen. Hij leidt me als ik daarom vraag, zodat ik de juiste dingen denk en doe. Hij kan wateren scheiden en stormen kalmeren met de geest die in mij is.

Wat ik vandaag ook meemaak, ik hoef niet bang te zijn, want God is bij me en Hij is almachtig. Ik ben nooit gescheiden van Degene die mij geschapen heeft. Wat ik ook doe, Hij steunt me. Ik ben geliefd, er wordt voor mij gezorgd, en ik ben helemaal veilig onder de hoede van God.

DAG 5 OM OVER NA TE DENKEN: OVER HET WONDER VAN DE OVERGAVE.

God weet wat krom is en recht gemaakt mag worden, welke wonden in ons hart al jaren om genezing vragen, wat er in ons leven kapot is gegaan en niet meer gerepareerd lijkt te kunnen worden. Hij, die de oorsprong is van wonderen, wil oneindig graag dat al je wonden geheeld worden en die macht heeft Hij. Op een gegeven moment is het minder belangrijk waarom we

zo geworden zijn. Het gaat erom dat we *toegeven* dat ons karakter niet altijd perfect is en dat we verantwoordelijkheid nemen voor die aspecten die verbetering behoeven, waar en hoe ze ook zijn ontstaan, *want we kunnen hun aanwezigheid niet ontkennen*. Pas als we op deze manier verantwoordelijkheid nemen, beschikt God over de macht waarmee Hij ons kan genezen. We kunnen urenlang met een therapeut praten over onze relatie met mamma en pappa en bespreken dat zij verantwoordelijk waren voor de ontwikkeling van een karaktertrek, maar dat is niet genoeg om die karaktertrek te doen verdwijnen. De karaktertrek benoemen, hem overgeven aan God en God vragen om hem weg te halen – *dat* is het wonder van onze transformatie. Het kan even duren voordat die karaktertrek verdwijnt, maar zijn dagen zijn geteld. Het medicijn is in je bloedbaan opgenomen.

DAG 6 IN HET SPIRITUELE UNIVERSUM BESTAAT IN WERKELIJKHEID
ALLEEN LIEFDE EN VERDER NIETS.

Wat ik zie in de drie dimensionale wereld doet me geloven dat er machten zijn groter dan de wil van God, maar dat klopt niet. Alleen de liefde is het koninkrijk, de macht en de glorie. Mijn zintuigen zijn nuttige gereedschappen, maar ze kunnen niet beoordelen wat de ultieme waarheid is. Alleen de liefde in mijn hart weet alles.

De wereld heeft me geleerd om in de illusie van angst en afscheiding te geloven en niet in de waarheid. Vandaag kom ik op voor de waarheid. Ik zie nu meer dan waar mijn zintuigen me toe in staat stellen en vind de waarheid in mijn hart. Ik neem me voor om nog beter tot me door te laten dringen dat alleen de liefde werkelijk bestaat en verder niets. Zo beschik ik over de macht van een wonderdoener en ben ik een kanaal voor de wil van God. Hij wil dat de liefde alles overwint.

Ik blijf vandaag beseffen dat alleen de liefde werkelijk bestaat, in welke situatie ik me ook bevind. Ik laat me niet misleiden door wat ik zie. Als ik de waarheid uit het oog dreig te verliezen, wil

ik beseffen dat illusies geen macht hebben tegenover de wil van God. Ik bid dat mijn innerlijke oog geopend wordt, zodat ik de liefde in alles zie.

DAG 7 WE KUNNEN DE WERELD NIET REDDEN ZONDER DE HULP VAN GOD
EN HIJ KAN DE WERELD NIET REDDEN ZONDER ONZE HULP.

WE HEBBEN ZIJN LIEFDE NODIG EN HIJ HEEFT ONS

MET ONZE HANDEN EN VOETEN NODIG.

DIE SCHENK IK HEM VANDAAG.

Een liefde die niet in praktijk wordt gebracht volstaat niet om de wereld te redden, hoe goed bedoeld ook. Het gaat erom dat we bereid zijn om de liefde te belichamen. Dan beschikken we over de autoriteit van een wonderdoener en verandert de duisternis in licht.

God kan niet voor ons doen wat Hij niet middels ons kan doen en dus wil ik vandaag een kanaal voor God zijn. Ik wil dat Hij gebruik van me maakt voor een hoger doel. Ik geef mijn handen en voeten, mijn gedachten en mijn gedrag aan Hem over. Ik wil Zijn liefde weerspiegelen en dat engelen me komen leiden, zodat ik mijn taak kan volbrengen die een bijdrage levert aan de heling van de wereld.

Vandaag is de dag van mijn overgave, nu ik niet achter mijn doelen aanjaag maar het doel van God vooropstel. Ik bid dat mijn hart zo open is en mijn ziel zo zacht dat ik een geleider ben voor alles wat goed is. Ik bid dat het goede me steeds wordt onthuld, waar ik ook ben, zodat ik weet wat ik mag zeggen, tegen wie ik dat mag zeggen en God op de beste manier dien. Ik denk steeds: lieve God, maak gebruik van me, want dan gebeurt dat ook.