

Sahvanna Arienta

Lichtwerker- relaties

De helende weg naar gezonde relaties
voor gevoelige mensen
die (te) veel liefde geven



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Lightworker Relationships*, uitgegeven door Career Press, Wayne, Verenigde Staten

Vertaling Katja Kaiser
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Stampwerk
NUR 728

ISBN 9789020217353
ISBN e-book 9789020217377

© 2016 Sahvanna Arienta
© 2020 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Als een leerling er klaar voor is, zal de leraar verschijnen.

Tao

Voor mijn belangrijkste leraar, mijn moeder: ik was er altijd al klaar voor.

De zwakken zullen vallen en de sterken zullen overblijven en nooit ondergaan!

Anne Frank

Voor mijn zus, mijn inspiratie en een krachtig strijdster van het licht.

INHOUD

Inleiding 9

Deel I Leven vanuit het hart 13

- 1 Hemelse ambassadeurs 15
- 2 Onze heiligste ruimte onderzoeken 25
- 3 Het voeden van zowel de geest als de menselijke identiteit 35

Deel II Ook lichtwerkers hebben liefde nodig 45

- 4 Menselijke relaties en het verwerken van pijn 47
- 5 Hoe en waarom we slecht functionerende relaties opzoeken 55
- 6 Onze verantwoordelijkheid erkennen voor wie wij aantrekken 61

Deel III Wat doet zoveel pijn? 67

- 7 Waar liefde is, kan pijn niet bestaan 69
- 8 Op weg naar goede intenties 77
- 9 De cyclus van verbroken verbindingen 85
- 10 Isolatie en gesloten deuren 93
- 11 Spirituele en fysieke instorting 103
- 12 De wonden van de ziel blootleggen III

Deel IV Jezelf terugvinden 119

- 13 De herontdekking van je authentieke zelf 121
- 14 Terugkeren naar liefde begint met 'Ik ben' 129
- 15 Ons perspectief veranderen: van slachtoffer naar strijder 137

Deel V Weer menselijk betrokken worden 145

- 16 Uit je comfortzone stappen 147
- 17 Gezonde grenzen stellen 155
- 18 Leren in gelijke mate te geven en te nemen 165
- 19 De weg terug naar liefde 173

Nawoord 181

Over de auteur 183

1

HEMELSE AMBASSADEURS

Zoals je waarschijnlijk al weet, is lichtwerker zijn niet alleen een gave, maar ook een roeping. Deze roeping is iets waartoe je bent uitverkoren, en je hebt ervoor gekozen die te vervullen. Voordat lichtwerkers naar de aarde komen om in een fysiek lichaam te leven, zijn ze met de bron van de schepping heilig overeengekomen de hogere bestaansniveaus te verlaten en naar de aarde te gaan als lichtwerker. Deze zielen moeten een speciaal stadium van verlichting hebben bereikt voordat ze hier op aarde kunnen incarneren en aan hun missie kunnen beginnen. Die missie is altijd om op een bepaalde manier of in een bepaalde vorm helende energie naar onze planeet te brengen.

Als je zelf een lichtwerker bent, voel je je waarschijnlijk permanent gedreven tot helpen, dienstbaar zijn en het verspreiden van jouw lichtenergie. Lichtwerkers zijn hemelse ambassadeurs op aarde; ze verschillen van engelen zoals wij die kennen, maar staan eveneens op een hoger niveau. Deze ambassadeurs brengen door hun komst naar de aarde – een hardvochtige en soms wrede plek – een ultiem offer. Deze gevoelige zielen hebben vaak veel te lijden door verwarring en wanhoop voordat ze ontwaken en beseffen wie ze werkelijk zijn. Zodra ze zich bewust zijn van hun bestemming en op koers liggen voor het vervullen van hun missie, zijn ze in staat een uitstekend evenwicht te vinden tussen mens-zijn en spiritualiteit. Dit evenwicht is echter niet gemakkelijk te bereiken. Lichtwerkers zijn wezens die werkelijk vanuit

het hart leven, wat betekent dat alles wat ze doen, wordt aangedreven door de liefdesenergie via het hartchakra, precies in het midden van de borst, het centrum van je wezen. Lichtwerkers onttrekken deze energie aan de hoogste bron van alles – God/de Bron – en kanaliseren deze.

Om jezelf en je talenten oprecht te waarderen, moet je eerst beseffen dat je werkelijke essentie energetische of onstoffelijke energie is. Deze energie waarvan je gemaakt bent, is getransformeerd in een fysieke manifestatie (je menselijke vorm) en bepaalt al je handelingen en ervaringen, met inbegrip van je relaties. Je fysieke lichaam is een tijdelijk tehuis voor je geest en het vervoermiddel van je geest om je werk op aarde te volbrengen. De gevoelige en uitgesproken complexe ziel van een lichtwerker is uniek en heeft speciale behoeften en eisen om deze energie (de geest) gezond en vitaal te houden.

De chakra's

Binnen ons spirituele lichaam hebben we zeven energiecentra die onze energie kanaliseren en op een gecoördineerde manier in beweging houden. Deze energiecentra worden chakra's genoemd. Chakra is een woord uit het Sanskriet en betekent 'wiel'. Zoals dat woord al aanduidt, verplaatsen de chakra's de universele energie door deze te laten ronddraaien door ons fysieke lichaam; ze zijn daarom heel belangrijk voor ons spirituele en fysieke welzijn. Hier volgt een kort overzicht van de zeven chakra's, hun plek in het lichaam, hun fysieke samenwerkingen en functies.

- Het eerste chakra bevindt zich aan de basis van de ruggengraat en wordt ook wel wortelchakra genoemd. Het is verbonden met de aarde en met alle materie. Ons gevoel voor veiligheid en al onze angsten zijn daarin opgeslagen, want dit chakra houdt ons geaard.
- Het tweede chakra, bekend als het sacrale chakra, bevindt zich net onder de navel en houdt verband met onze seksu-

aliteit en ons gevoel van eigenwaarde. De mannelijke en vrouwelijke energieën zijn hierin opgeslagen en smelten er samen.

- Het derde chakra bevindt zich bij de zonnevlecht en is het centrum van de wil. Van hieruit stroomt de wil uit in de wereld om de dingen te manifesteren die we in ons leven proberen te creëren.
- Het vierde chakra bevindt zich op de plaats van het hart en is gerelateerd aan liefde. Hier cirkelt de liefdesenergie van het universum door ons heen. Lichtwerkers kanaliseren al hun helende krachten via dit heilige energiecentrum.
- Het vijfde chakra bevindt zich ter hoogte van de keel en houdt verband met communicatie en onze stem. Ideeën, plannen, emoties en opkomen voor ons authentieke zelf komen via dit chakra naar buiten.
- Het zesde chakra bevindt zich ter hoogte van het derde oog en houdt verband met zicht, inzicht en tijd. Dit chakra is de zetel van de intuïtie en psychische vermogens.
- Het zevende chakra, ofwel het kruinchakra, bevindt zich aan de bovenkant van ons hoofd en is het verbindingspunt met onze Schepper/de Bron. Goddelijke informatie komt via dit chakra binnen.

We bespreken alle chakra's en de rol die ze spelen in relaties verderop in dit boek. We richten ons om te beginnen op het chakra dat voor lichtwerkers het meest heilig is: het vierde chakra of hartchakra.

Het hartchakra

Omdat lichtwerkers helen via de kracht van liefde, is het hartchakra voor hen hun heiligste energieplek. Veel lichtwerkers bewaken deze plek streng, omdat hij fungeert als kanaal voor hun helende gaven en ze van daaruit hun werk op aarde verrichten. Te fanatieke bewaking kan echter tot een tweesnijdend zwaard worden, omdat dit chakra tevens het middel is om een verbin-

ding aan te gaan met anderen. Alle lichtwerkers zijn uiteindelijk ook mens en hebben het nodig hun emotionele behoeften bevredigd te zien, net als alle andere mensen, om de optimale balans te vinden tussen lichaam, geest en ziel. Wanneer er niet in de behoeften van mensen wordt voorzien, verzwakt hun energetische kant (die liefde kanaliseert via het vierde, of hartchakra) en begint hun bron voor de verbinding met medemensen zich te sluiten. Dit kan een behoorlijk dilemma zijn voor lichtwerkers, want om hun werk op spiritueel niveau te vervullen – waarvoor ze hier immers gekomen zijn – moeten ze hetzelfde kanaal in beslag nemen dat ook nodig is om hun verbinding met anderen te bevorderen en hun behoefte aan liefde te bevredigen. Wat moet een lichtwerker in deze situatie doen?

Wat heeft liefde hiermee te maken?

Alle helende gaven van lichtwerkers maken gebruik van de helende energie van liefde. Liefdesenergie komt in veel vormen en op allerlei manieren voor. Soms brengt de liefde van een lichtwerker voor kunst en muziek schoonheid in de wereld, terwijl een andere lichtwerker de mensheid kan helen door simpelweg hulp te bieden aan mensen die dat nodig hebben. Er zijn veel manieren waarop de helende kracht van liefdesenergie kan worden gebruikt voor het uitvoeren van de missie van een lichtwerker.

Het eerste terrein waarop liefdesenergie de neiging heeft problemen te creëren in het leven van een lichtwerker betreft persoonlijke relaties. Het is waar dat elke lichtwerker de behoefte heeft een hoger doel te omarmen en naar de aarde is gekomen met een heilige missie, maar moet die missie ten koste gaan van waar geluk voor lichtwerkers? Vaak vergeten lichtwerkers dat ze het recht hebben om liefde te ontvangen en zich gekoesterd te voelen. In feite zijn liefhebben en bemind worden – deze wederzijdse energetische uitwisseling – essentieel voor het volbrengen van hun missie! Lichtwerkers kunnen hun heilige doelstelling niet vervullen zonder liefde (lichtenergie) terug te ontvangen.

Die energie-uitwisseling houdt een evenwichtige eb- en vloedstroom in stand, die voortdurend wordt gekanaliseerd via het liefdeskanaal, het hartchakra.

Gevoelige lichtwerkers kunnen zodanig in beslag genomen worden door empathische emoties, energie-uitwisselingen met anderen en hun aangeboren behoefte van dienst te willen zijn, dat ze de neiging hebben over het hoofd te zien wat essentieel is voor hun werk, namelijk hun hartchakra openhouden en rijkelijk voorzien van steeds weer nieuwe liefdesenergie. Zonder dit gezonde evenwicht neemt de lichtenergie af en is er een overmaat aan giftige energie. Als hiervan sprake is, sluiten lichtwerkers zich af, verhardt het hartchakra en sluit zichzelf af. Simpel gezegd: het hartchakra klappt dicht om zichzelf te beschermen. Als het hartchakra ‘vergrendelt’, is het onmogelijk liefde van anderen te aangaan. Het blokkeert tevens het vermogen de helende gaven te delen waarmee lichtwerkers naar de aarde zijn gekomen, juist om deze te delen. Als een lichtwerker wordt overspoeld met giftige energie, gaat zijn menselijk ego (of bewuste geest) als een gek op zoek naar bronnen van lichtenergie, ofwel op veilige plekken waar geen spirituele groei is te verwachten, of – en dat is erger – op regelrecht gevaarlijke plekken. Vaak zullen zulke lichtwerkers verstrikt raken in ongelukkige relaties, waarin hun authentieke zelf vastloopt en laag voor laag onder duisternis wordt begraven. Deze dulle jacht manifesteert zich gewoonlijk in de vorm van meerdere slecht functionerende relaties, destructieve gedragspatronen en soms een vicieuze cirkel van mishandeling. Andere lichtwerkers kiezen de veiligere weg en isoleren zichzelf geheel. Sommigen vinden aansluiting bij dieren: een veilige bron van liefde, maar een die de behoefte aan een menselijke verbinding niet kan vervullen. Kortom, elke keer dat liefdesenergie niet op de juiste manier wordt verwerkt, zal de hartchakra zich afsluiten, wat voorkomt dat welke vorm van persoonlijke relatie dan ook zich op een gezonde manier ontwikkelt.

Wanneer het zover komt dat je alleen maar geeft zonder te ontvangen, gebruik je alleen nog maar liefdesenergie, raakt je

hoeveelheid lichtenergie uitgeput, en worden je helende gaven geblokkeerd. Als lichtwerkers geblokkeerd zijn en vastzitten in een slecht functionerende relatie of een toestand van afzondering, neemt hun gevoel van eigenwaarde af. Ze gaan dat dan interpreteren als onvermogen om liefde te geven en te ontvangen. Daardoor komen ze in precaire en kwetsbare situaties terecht waarin ze door anderen worden misbruikt of gemanipuleerd door mensen die de neiging hebben om iemand die zo ontvankelijk is uit te buiten. Ten slotte gaan lichtwerkers zich schuldig voelen over dit misbruik omdat ze het 'over zichzelf hebben afgeroepen'. Ze nemen de schuld of de verantwoordelijkheid voor het misbruik op zich, omdat er niet is voldaan aan hun behoefte aan helen en dienstbaarheid. Lichtwerkers zullen hun eigen welzijn zonder daarbij na te denken opofferen om iedereen een plezier te doen en de vrede te bewaren.

Deze prachtige, zachtaardige zielen hebben er vaak nauwelijks een idee van hoe ze zichzelf in deze situatie kunnen helpen, omdat hun innerlijke roeping anderen te helpen voorrang heeft op al het andere. Dit is op geen enkele manier te beschouwen als een persoonlijkheidsdefect en het betekent ook niet dat ze zwak of gebrekkig zijn. Integendeel! Het betekent alleen dat ze bewustzijn moeten ontwikkelen van hun heilige taak en hoe die deel uitmaakt van hun totale wezen, met inbegrip van zowel menszijn als spiritualiteit.

Energetische spons

Veel lichtwerkers voelen zich geïsoleerd en anders dan anderen. Als het erop aankomt om een gezonde persoonlijke relatie te ontwikkelen, vormen hun gaven juist een belemmering. Empathie is een sterke kracht van lichtwerkers. Hoewel dat een helende gave is, kan het soms ook juist verwoestend werken in je persoonlijke leven, als je dat toelaat. De empathische lichtwerker trekt in feite beschadigde mensen aan en wordt ook door hen aangetrokken. Waarom zou iemand een beschadigde partner willen aantrekken? Omdat hij de innerlijke behoefte heeft de mens-

heid te helen, een behoefte die niet afkomstig is van deze aarde. Lichtwerkers komen van een hogere plek waar pijn en lijden niet bestaan. De aarde is belast met donkere energie en heeft deze strijders van het licht nodig voor het herstellen van evenwicht. Ja, als lichtwerker heb je de heilige taak gekwetsten te helen, maar zonder de juiste bewustwording zul je de wonden op je eigen schouders nemen en de pijn dragen. Dat is verkeerd. Er is veel bewustwording nodig om te kunnen begrijpen dat deze gevoelens van pijn en energetische ziekte niet aan jou, maar aan iemand anders toebehoren. Als je uiteindelijk inziet dat je functioneert als een energetische spons, kun je deze emoties die je ondoordacht hebt geabsorbeerd ‘uitwringen’, en kan het proces van zuivering beginnen.

Terugkeren naar zelfliefde

Het valt voor lichtwerkers meestal niet mee om te herstellen van het verlies van gevoelens van zelfvertrouwen en eigenwaarde en het daaruit voortvloeiende hartzeer die voortkomen uit de zojuist beschreven relaties. Door dit alles verliezen ze het zicht op wat hun eigen authentieke energie is. Als je zo gevoelig en empathisch bent ten opzichte van alles en iedereen in je omgeving, kan dat ook een overweldigende stroom van emoties teweegbrengen die je in een neerwaartse spiraal van zelfafkeer en lage zelfwaardering doet belanden. Zeker in persoonlijke relaties speelt ook je menselijke behoefte aan bevestiging mee. Dit betreft dus niet alleen de spirituele pijn, maar ook je mens-zijn lijdt eronder. De geest heeft geen bevestiging nodig, maar de menselijke tegenhanger waarmee wij ons allemaal identificeren, heeft behoefte aan verbondenheid om te kunnen gedijen. We zien dat bijvoorbeeld aan baby's van wie de moeders zich niet op de juiste manier aan hen hechten. De baby's gedijen niet goed en blijven achter in hun ontwikkeling. Menselijke verbondenheid is essentieel in de incarnatie van elk mens.

Helende oefeningen om deze giftige energie uit te stoten en het hartchakra weer te openen komen later in dit boek aan de

orde, maar terugkeren naar de oorspronkelijke toestand van zelfliefde waarmee we naar de aarde zijn gekomen is een lang en moeizaam proces. Het laag voor laag blootleggen van giftige energie die de afsluiting van het hartchakra heeft veroorzaakt kan moeizaam en pijnlijk zijn. Maar het moeilijke werk van het onderzoeken van onze energie en het handhaven van de juiste balans in ons gehele chakrasysteem is noodzakelijk om ons spirituele en fysieke welzijn in stand te houden. Het zal er vaak op neerkomen dat er pijnlijke herinneringen en ervaringen worden opgegraven, die je waarschijnlijk liever weggestopt had gelaten. Maar voor de zuivering en het openen van dit heilige kanaal, het hart, móét de pijn naar de oppervlakte worden gebracht, worden omarmd en dan worden verwerkt om ruimte te maken voor lichtenergie. Net als bij het pellen van een ui is het laten van enkele tranen in het proces onvermijdelijk. Maar als je steeds dichterbij je ware essentie begint te komen, kom je ten slotte tot zelfliefde en authenticiteit, die je in staat stellen je te openen en op een gezonde en constructieve manier liefde van anderen te ontvangen. Voor degenen die verstrikt zijn geraakt in cycli van ongezonde relaties en zijn afgesloten door giftige energie, is het belangrijk om zo spoedig mogelijk met het zuiveringsproces te beginnen. Helaas kan herstel zonder het juiste bewustzijn en de juiste begeleiding meerdere jaren, of zelfs tientallen jaren duren. Als je dit leest en je het gevoel hebt dat jij je in deze ongelukkige situatie bevindt, maak je dan geen zorgen. We bespreken vele manieren om de liefde in je hart bloot te leggen en je hartchakra opnieuw te openen.

Als je jezelf voortdurend in giftige relaties bevindt, is het waarschijnlijk dat je een of meer van deze types aantrekt:

- emotioneel onbereikbaar
- fysiek onbereikbaar (bijvoorbeeld getrouwd, of anderszins met een partner, geografisch moeilijk bereikbaar)
- verslaafd
- narcist

- controlerend
- perfectionist
- manipulator
- codependent
- iemand met bindingsangst
- emotioneel of fysiek gewelddadig
- bang voor intimiteit
- extreem behoeftig
- extreem jaloers

Als je het gevoel hebt dat je partners met deze eigenschappen hebt aangetrokken, heb je als lichtwerker wellicht een nieuw perspectief op relaties nodig en vooral op je authentieke zelf. Lees verder, want we gaan behandelen hoe je veilig uit de kwetsbare ‘vergrendelde toestand’ kunt komen die het gevolg is van het liefhebben van en samenleven met deze types. In de volgende hoofdstukken bespreken we hoe je kunt voorkomen dat je dit soort mensen aantrekt of door zulke mensen wordt aangetrokken, en hoe je de controle over je rol van lichtwerker kunt verwerven en gelukkig kunt worden als mens.