

# LIEFDE

is altijd het  
antwoord

een praktische leidraad voor  
de ontwakende mens

MATT KAHN

Matt Kahn

# LIEFDE IS ALTIJD HET ANTWOORD

een praktische leidraad voor de ontwakende mens

*Hajefa*   
uitgeverij

© 2016 Matt Kahn

Oorspronkelijke titel: *Whatever Arises, Love That - A Love Revolution That Begins with You*  
Gepubliceerd door: Sounds True, Inc., Boulder, CO 80306, USA

Copyright © 2018, Uitgeverij Hajefa, Zoetermeer, [www.hajefa.nl](http://www.hajefa.nl)

Eerste druk: april 2018

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vertaling: Yvonne Marée

Omslagafbeelding: Shutterstock, foto: 237379609

Omslagontwerp: Désirée Wassenaar

ISBN: 978-94-6331-008-6

NUR: 728

In een wereld met eindeloos veel vragen,  
is liefde het enige antwoord.

MATT KAHN

# Inhoud

Introductie .....	9
1 Het begin van je liefdesrevolutie.....	16
2 Een meester wordt onthuld.....	39
3 Het hart van overgave .....	58
4 Ego, lijden en het overprikkelde zenuwstelsel .....	69
5 De overactieve geest .....	87
6 Het ego onderzoeken .....	95
7 Meesterschap in relaties.....	115
8 Het samengaan van hoofd en hart.....	122
9 Bewuste communicatie .....	128
10 Het belang van vertragen .....	140
11 Alles is van betekenis.....	149
12 Ontwaken: wat kun je verwachten .....	159
13 Ascensie: planetair ontwaken.....	169
Dankbetuiging .....	174
Over de auteur .....	176

## Introductie

**H**et is mij een eer om jou uit te nodigen voor een avontuur dat je leven zal veranderen. Een avontuur waarin wij samen op onderzoek uitgaan.

Misschien heb jij ook het gevoel dat er meer in het leven is dan het zichtbare. Het grootste deel van mijn leven heeft het universum door mij heen gewerkt om deze planeet – en nu ook jou – uit te nodigen om een gloednieuwe realiteit binnen te gaan. Toen ik aan mijn levenswerk begon, noemde ik mijzelf een *kanaal* waar een grotere waarheid doorheen kon spreken. Wanneer een grotere waarheid niet alleen onder speciale omstandigheden doorkomt, maar bewust in het lichaam zetelt, treedt er iets uitzonderlijks deze wereld binnen, voor het welzijn van ieder hart. Mogen de woorden die ik mag doorgeven, een waarheid naar boven brengen in je dagelijkse ontmoetingen die dieper gaat dan de ups en downs van het leven.

Door mijn rol als spiritueel leraar te combineren met mijn fijn afgestemde intuïtieve en empathische vermogens, ben ik in staat om een zogeheten *overdracht van aanwezigheid* aan te bieden. Dit maakt het voor jou mogelijk om te voelen dat er op energetisch niveau een transformatie plaatsvindt, alleen al door de woorden te lezen die ik vanuit inspiratie heb geschreven.

Wanneer je een boek leest dat met een overdracht van helende energie gecodeerd is, is het niet een kwestie van ieder hoofdstuk doorspitten op zoek naar feiten en conclusies; het is meer een rondleiding door het ontvouwen van je hoogste potentieel. Een rondleiding die slapende ge-

schenken en tijdloze herinneringen kan activeren bij iedere pagina die je verkent. Hoewel de woorden die ik je aanbied een belangrijke rol spelen op deze reis, gaat het echte verhaal over de voortdurend groeiende ervaringen die tot leven komen wanneer de overdracht wordt ontvangen. Door toe te staan dat de wijsheid van het universum door me heen stroomt en volledig dit lichaam bewoont, hebben deze woorden mij gekozen om over een mysterie te vertellen dat zich ontwikkeld heeft gedurende de afgelopen achtendertig jaar van mijn leven. Wellicht deel ik dit mysterie om je dieper een realiteit in te trekken die je al naar binnen roept sinds de dageraad van de schepping. Misschien zijn deze woorden een grotere oproep aan jou om ieder aspect van je leven te transformeren, zodat je naar voren kunt treden als de lichtdrager van een nieuw spiritueel paradigma.

Of je het weet of niet, je bent in de meest opwindende tijd van de menselijke evolutie naar deze planeet gekomen. Alleen al door in deze opwindende, maar ook intense tijden van energetische groei te leven, werk je mee om het bewustzijn van de aarde naar een hoger plan te brengen als geschenk voor iedereen die haar bewoont. Misschien weet je op een bepaald niveau dat er een belangrijke reden is dat je hier bent en zoek je naar begeleiding, helderheid en richting om je te helpen de verlichting, de vrede en de vreugde te vinden waar je altijd al op hebt gehoopt.

Degenen die resoneren met deze diepere spirituele roeping worden vaak *energetisch sensitieve zielen* genoemd. De ziel is een unieke expressie van bronenergie in de vorm van een mens in de wereld, maar de energetisch sensitieve ziel is een ziel die zich haar hemelse afkomst herinnert. Degenen die energetisch sensitief zijn, doorlopen in het leven een ingrijpend proces van spirituele groei, ook wel ontwaken genoemd.

In het verleden werd een ontwaakt wezen geëerd als een profeet of een wegwijzer voor een mensheid in ontwikkeling. Alleen leven we nu niet meer op een planeet waar slechts een handvol ontwaakten wonen. We hebben ervoor gekozen om te incarneren in een periode waarin de hele planeet het proces van ontwaken aan het ondergaan is, om de voorspellingen uit te laten komen van ieder ontwaakt wezen dat ons is voorgegaan. Daar waar de toename van bewustzijn in een individu ontwaken wordt genoemd, staat de spirituele evolutie van een volledige beschaving of planeet bekend als *ascensie*. In deze tijd van ascensie word je ofwel ge-

roepen om de grotere geheimen van je eigen bestaan te onderzoeken, ofwel je bent zo sensitief voor de energie van de planeet en de emoties van iedereen dat je niet weet hoe je moet functioneren in een dergelijke verhoogde staat van bewustzijn.

Misschien heb je interesse in het leven voorbij de horizon van het bekende, misschien verlang je naar het vervullen van jouw rol in het ontwaken van de mensheid, of wil je jouw energetische sensitiviteit integreren in een leven van inspiratie, geluk en vrijheid. Wat het ook is, ik ben hier gebracht om je te ondersteunen in het vervullen van ieder verlangen, door je te begeleiden naar de extase van de goddelijke ruimte in je hart. Aangezien de hoogste wijsheid die bestaat hartgecentreerd is, zijn de lessen die door mij heen gezonden worden altijd geworteld in de vibratie van liefde. Voor een energetisch sensitieve ziel, die zich misschien niet realiseert hoe diep zij al geworteld is in een spirituele reis, is de weg om je hart verder dan ooit te openen het meest directe en krachtige pad.

Daarom noem ik de voortdurend toenemende energie die in zoveel wezens aan het ontwaken is hartgecentreerd bewustzijn, wat een andere manier is om de kracht te beschrijven van liefde in actie. Om ervoor te zorgen dat jouw reis voorspoedig verloopt, is dit boek gecodeerd met een eindeloze diepte aan harmonie, gemak en genade om ieder deeltje van je bestaan te helen in het tempo waarmee jij de liefde in jouw wereld kunt toelaten. De manier waarop jij liefde uitnodigt om in jou te ontwaken, is precies waarom je hier deze woorden leest. Terwijl de vervulling van jouw langverwachte bestemming wordt ontsluitend, zal ik ook het wonderbaarlijke avontuur met je delen dat mij hier heeft gebracht om bij jou te kunnen zijn. Misschien dat het delen van wat er in mijn leven gebeurd is meer troost, helderheid en perspectief kan bieden voor de reis die jij nog voor de boeg hebt.

Het was erg verwarrend om op te groeien als een energetisch sensitief en zeer intuïtief kind. Behalve dat ik niet in staat was om het verschil waar te nemen tussen mijn eigen gevoelens en de ervaringen van anderen, kon ik me ook niet lekker voelen in mijn eigen vel totdat de mensen om mij heen zich meer op hun gemak voelden in hun eigen lichaam. Van het geven van raad aan mijn vrienden op de speelplaats tot het optreden als handhaver van de vrede in mijn familie, was ik niet in staat om er-



varingen te hebben die losstonden van de reacties en de respons van de mensen om me heen. Het was alsof mijn eigen geluk in de wacht werd gezet om anderen te kunnen dienen.

Om alles nog verwarrender te maken, had ik levendige ontmoetingen met wezens uit hogere dimensies en zag ik energieën die de mensen om mij heen niet konden zien. Van talloze ontmoetingen met Jezus, zonder dat ik enige religieuze of historische kennis had over wie hij was, tot conversaties met overleden familieleden, werd ik geconfronteerd met ervaringen die ik niet begreep en ook niet kon negeren.

Wanneer energetische sensitiviteit en intuïtieve vermogens sneller aan de oppervlakte komen dan de rijping van een mens toelaat, kunnen deze geschenken vaak ervaren worden als een gevoel van minderwaardigheid. Voor mij was het grootste raadsel de vraag: 'Waarom kunnen anderen niet zien wat voor mij zo vanzelfsprekend is?' Ik herinner me nog dat ik aan het universum verklaarde: 'Als ik dimensies van realiteit kan waarnemen die anderen niet kunnen zien, mogen deze vermogens dan gebruikt worden om anderen te helpen deze geschenken in zichzelf te ontdekken.'

Het grootste deel van mijn puberteit speelde zich verdeeld af tussen mijn leven als tiener in een zeer liberaal Joods gezin en het communiceren met engelen en opgestegen meesters die mij regelmatig in mijn slaapkamer bezochten. Iedere ontmoeting was als een heldere telepathische communicatie, waarbij ik de conversatie kon zien, horen en voelen als een levendige dagdroom die net zo echt was als welke persoonlijke ontmoeting dan ook. Ook al had ik ontmoetingen met Jezus, Melchizedek, aartsengel Michaël, Quan Yin en St. Germain, ik had nooit de interesse om mij te verdiepen in hun geschiedenis. In plaats daarvan was ik gebiologeerd door de informatie die zij gaven en werd ik gerustgesteld door de energie die zij belichaamden. Alle gidsen hadden hun eigen unieke frequentie, als afzonderlijke kleuren van de regenboog, en straalden een enorm wijze en liefdevolle energie uit. Ik wist instinctief dat zij hier waren om mij te helpen.

Gedurende deze ontmoetingen werden mijn intuïtieve vermogens verhoogd en verfijnd, al naargelang ik de oneindige rijken van het universum verkende. Ook al waren mijn ouders ondersteunend en aanmoedigend ten aanzien van mijn ervaringen, ik hield mijn ontmoetingen

# 1

## Het begin van je liefdesrevolutie

**E**r is een nieuwe spiritualiteit aangebroken. Een die jouw energetische sensitiviteit erkent en iedere last oplost, door jouw diepste kwetsbaarheid uit te nodigen naar buiten te komen en te spelen. Dit is een hartgecentreerde reis van oneindige vreugde en eindeloze zelfontdekking, geworteld in de schoonheid van mededogen en verankerd door de belichaming van jouw hoogste wijsheid. Het maakt niet uit welke kwesties je hoopt op te lossen. Binnen deze nieuwe spiritualiteit is het niet je doel om je bewustzijn te verhogen door het te forceren, door moeite te doen of door jezelf uit te putten. In plaats daarvan zal het een avontuur zijn dat je rechtstreeks naar de diepte van jouw wezen leidt en naar de ondersteuning die je altijd al verdiende. Met iedere stap voorwaarts in deze hartgecentreerde verkenning, zul je zien dat de krachtigste oplossing voor ieder probleem tegelijkertijd ook de grootste katalysator is om je diepste waarheid wakker te maken. Wanneer je 'ja' zegt tegen deze uitnodiging, dan maak je een sprong naar de voorste gelederen van de menselijke evolutie door te begrijpen dat in een universum met eindeloos veel vragen, *liefde het enige antwoord is*.

Voor jou als energetisch sensitieve ziel die in zichzelf kijkt, gaat het er niet om je meer bewust te worden, maar om te leren open te zijn en *te aanvaarden hoe bewust je al bent*. In de meeste gevallen is het bewustzijn al volledig aanwezig, maar wel in een hyperactieve staat, die ervoor kan zorgen dat je je overweldigd voelt door je gevoelens en niet in staat bent om jouw eigen ervaringen te onderscheiden van die van anderen. Dit kan een pijnlijke en overweldigende manier van leven zijn, totdat je

leert hoe je je aangeboren empathie kunt transformeren tot een meesterlijk aangescherpte intuïtieve vaardigheid. Wanneer je energetisch sensitief bent, dan is een hedendaagse spirituele weg een overgang van ‘alles vrezén’ naar ‘alles voelen’. Om de moed te vinden om de ervaringen, die je in het verleden wellicht hebben overweldigd, het hoofd te bieden, heeft het universum een aantal goddelijk geïnspireerde instructies doorgegeven voor jou. Ook al zijn het slechts een paar woorden, ze laten je zien dat een open hart je enige toevluchtsoord is. Deze woorden zijn: *wat er ook is, geef het liefde*.

Door te leren liefde te geven aan wat er is, wordt de neiging om te vechten tegen het onvermijdelijke getransformeerd tot een bereidheid om de voortdurend veranderende omstandigheden te omarmen. Door dit hele proces word je verlost van de overweldigende zwaarte die in de wereld gevoeld wordt, door terug te keren naar de extase van je ware onschuldige natuur. In het nieuwe spirituele paradigma kun je niet wachten met liefhebben tot je hart geopend is. Het maakt niet uit hoe afgesloten jij je voelt of hoe dichtgeslagen je lijkt te zijn, jouw bereidheid om lief te hebben herinnert je eraan hoe veilig je altijd al geweest bent.

Met liefde als je gids activeer je de krachtigste vorm van genezing om alle gebieden van je werkelijkheid te veranderen. Terwijl de genezing plaatsvindt, voltooi je jouw reis door een hartgecentreerd bewustzijn voort te brengen voor het welzijn van allen. Daarom verwijs ik naar het nieuwe paradigma van spiritualiteit als een liefdesrevolutie die bij jou begint. Als de liefdesrevolutie zich ontvouwt, zul je jouw pad niet langer beschouwen als de evolutie van één tussen vele anderen, maar als het ontwaken van allen – uitgedrukt in de vorm van de ontplooiing van één mens.

Door liefde te geven aan dat wat er is, groeien de valkuilen van energetische sensitiviteit uit tot de sierlijkheid van spirit in actie. Wanneer je een anker wordt van hartgecentreerd bewustzijn, worden er zaden van transformatie geplant in iedere uithoek van het bestaan. Dit gebeurt met de snelheid waarmee *jouw ware onschuldige natuur* het onderwerp wordt van jouw genegenheid.

Of je nu hier bent om een gezondheidsprobleem op te lossen, werkelijke vreugde te ontdekken of vrede te sluiten met het verleden, het is nu tijd om te schitteren als nooit tevoren en te zien hoe ver jouw enge-

lenvleugels zich zullen uitspreiden.

Uit naam van het universum verwelkom ik je thuis op een plek die je nooit hebt verlaten, om een innerlijk koninkrijk te onthullen dat altijd in jou heeft bestaan. Terwijl deze nieuwe realiteit aanbreekt, echoot een tijdloze waarheid door alle dimensies heen om jou er zachtjes aan te herinneren:

In iedere ademhaling is liefde altijd aanwezig.

Gedurende iedere persoonlijke ontmoeting is liefde altijd aanwezig. Wat er ook bij elkaar komt of uit elkaar wordt getrokken, liefde is altijd aanwezig. Op het toppunt van succes of zelfs in je diepste dal van onzekerheid, liefde is altijd aanwezig. Hetzij in de nasleep van een tragedie of in de aanwezigheid van je grootste triomf, liefde is altijd aanwezig. Wanneer het leven stromend, geïnspireerd en harmonieus is en zelfs wanneer het frustrerend, irritant, pijnlijk of ongemakkelijk is, is liefde altijd aanwezig. Wanneer je je alleen en niet gesteund voelt, is liefde altijd aanwezig. Het maakt niet uit wat je begrijpt of wat je nog uit te zoeken hebt, liefde is altijd aanwezig. Ondanks je gedachten, ongeacht je keuzes of hoe je je voelt, is liefde altijd aanwezig. Wat je ook is aangedaan of wat je ook gelooft anderen te hebben aangedaan, liefde is altijd aanwezig.

Wanneer de liefde zich openbaart, ontspant het licht van je hoogste potentieel je overactieve geest door het te ontdoen van lagen emotioneel afval. Dit is het natuurlijke resultaat, waarvoor je bent voorbestemd om het werkelijke doel dat je kwam realiseren te vieren. Zo'n goddelijke taak helpt je om je eigen hart te herkennen als het centrum van het universum. Met iedere oprechte omhelzing worden alle wezens gezegend, opgetild en teruggebracht naar de glorie van hun oorspronkelijke zelf. Dit is wat het betekent om je eigen liefdesrevolutie te beginnen. Het is een kans om de transformatie van allen te inspireren door je onschuld te koesteren als nooit tevoren.

Door liefde te geven aan wat er is, stap je over een levensveranderende drempel heen, de meest opwindende tijd uit de geschiedenis van de aarde in. Terwijl er meer mensen dan ooit tevoren wakker worden voor de waarheid van hun onvergankelijke natuur, ondersteun je de spiritu-

# 3

## Het hart van overgave

**H**et is heel gewoon dat zoekers verwachten dat spirituele evolutie een statische gebeurtenis is, of één gigantisch moment van bewustwording. Door mijn hele reis heen ben ik echter gaan zien hoe de diepste ontdekkingen meestal niet in een specifiek mystiek moment zitten, maar dat het eerder een heel leven is van bewustwordingen die toenemen in de tijd. Wanneer de rijpheid van jouw pad zich ontvouwt, wordt het gemakkelijker om te zien waarom je jouw voortgang niet kunt afmeten aan het aantal mystieke ervaringen of momenten van ontwaken die je hebt, omdat er zeker nog veel meer zullen volgen. Ook is het zo dat je jezelf niet hoeft te veroordelen, alsof je achterloopt door niet de ervaringen te hebben die zich bij anderen lijken voor te doen. Zelfs al zijn momenten van transcendentie ongelofelijk om te zien, de werkelijke maatstaf van spirituele volwassenheid is hoe vaak jouw woorden en handelingen afgestemd zijn op liefde.

De bereidheid om jouw keuzes vanuit liefde te laten ontstaan, ongeacht de uitkomst of de omstandigheden die zich voordoen, noem ik het *hart van overgave*. De verschuiving naar een hartgecentreerd bewustzijn maakt het belangrijker om ieder moment met openheid, vriendelijkheid en mededogen te verwelkomen dan de winst die je hoopt uit het leven te halen. In plaats van te proberen om de dingen die je niet kunt veranderen onder controle te houden, definieer je opnieuw hoe jij je verhoudt tot de wereld.

Je krijgt toegang tot het hart van overgave door een serie gedurfde vragen te stellen. Het zijn geen vragen om een antwoord op te zoeken,

maar om een diepgewortelde reactie uit jouw lichaam tevoorschijn te brengen die jouw diepste wijsheid bevestigt. Om het hart van overgave binnen te gaan, nodig ik je uit om jezelf de volgende vragen te stellen:

Wat gebeurt er wanneer ik ophoud met vechten tegen de dingen die met mij in gevecht lijken te zijn? Wat gebeurt er wanneer ik, in plaats van het gedrag van anderen te willen veranderen, de eerste ben die stopt met vechten, ook al vechten de anderen nog steeds met mij?

Wat voel je in je lichaam wanneer je deze vragen stelt? Zelfs als er een gevoel van angst is, zal alleen al de overweging om niet langer te vechten tegen de dingen die met jou in gevecht zijn een volgende kans zijn om onbewuste patronen te bevrijden, door liefde te geven aan het hart dat zich zo bedreigd voelt.

Misschien gelooft jouw onschuld dat stoppen met vechten zal leiden tot overmand worden, gekwetst worden of tot een gevoel van onveiligheid. Wat als het niet de omstandigheden van je leven zijn die je een onveilig gevoel geven? Wat als het jouw bereidheid om te vechten is die je zo krachteloos laat voelen? Wat gebeurt er met het gevoel van angst wanneer er geen noodzaak is om iemand de schuld te geven van jouw ervaringen?

Wanneer je vanbinnen een bereidheid voelt om te vechten, dan is deze absoluut de volgende die aan de beurt is om jouw liefdevolle aandacht te ontvangen. Misschien heb je dat deel van jou dat vecht nooit liefde gegeven, omdat je het te druk had met meevechten. Misschien heb je dat deel van jezelf naar de achtergrond geschoven toen het zich niet op een spiritueel verantwoorde manier gedroeg. Of je nu achter de redenen staat die een gevecht rechtvaardigen, of je probeert de meest hardvochtige gedachten te veranderen, binnen deze twee extremen heeft degene die iets wil bevechten of wil oplossen nooit liefde ontvangen als een gelijkwaardige uitdrukking van goddelijkheid. Om deze nalatigheid op te lossen, vraag ik je om de volgende genezende mantra te herhalen:

Ik accepteer dat het aspect van het zelf dat vecht, alleen maar hier is om liefde te ontvangen zoals alleen ik het kan geven. Ik erken dat het aspect van het zelf dat vecht met niets of niemand in gevecht is, maar

dat het eigenlijk vecht om de schoonheid, verrukking en volmaaktheid van mijn eigen liefdevolle aandacht.

Ik accepteer dat het aspect van het zelf dat vecht, dat gevoed wordt door de noodzaak gelijk te krijgen of het laatste woord te hebben, alleen maar vecht om mijn aandacht.

Omdat deze onschuld alleen maar vecht om mijn aandacht, vecht ik niet langer tegen de dingen waarvan ik denk dat zij tegen mij vechten. In plaats daarvan bied ik liefdevolle vriendelijkheid aan de onschuld die niet langer zo hard hoeft te werken om mijn ondersteuning te krijgen.

Kun je bij het herhalen van deze woorden voelen dat er een worsteling eindigt, waarbij je niet ondergedompeld in twijfel of vervuld van angst achterblijft? Misschien is er een bewustwording dat, hoewel je voelt dat er veel te bevechten, te verdedigen, op te lossen, te veranderen of zelfs in stand te houden is, er een onschuld in jou zit die deze neigingen gebruikt als een middel om aandacht te krijgen.

Alleen al door te erkennen hoe vaak je het gedrag vertoont dat schreeuwt om jouw eigen hartgecentreerde ondersteuning, heb je een volgende moedige stap vooruit gezet in een opwindende nieuwe richting.

### **Je persoonlijke liefdesverklaring creëren**

De volgende stap in het hart van overgave is het creëren van je persoonlijke liefdesverklaring. Hoewel je er veel baat bij kunt hebben om je hart te omarmen met iedere 'ik hou van je', is dit geschenk slechts het begin. Een persoonlijke liefdesverklaring is heel krachtig, vooral als de woorden 'ik hou van je' vergezeld gaan met de herinneringen die je liever begraaft. Het is goed mogelijk dat je bemoedigende woorden hebt gehoord van degenen die jou wilden liefhebben, maar uiteindelijk naar je uithaalden in tijden van frustratie, boosheid en wanhoop. Als dat het geval is, dan kunnen er pijnlijke associaties zitten in je onderbewustzijn, die jouw kijk op liefde vertroebelen op basis van de handelingen van degenen die jou het meest gekwetst hebben.

Het maken van je persoonlijke liefdesverklaring begint door jezelf de volgende vragen te stellen:

# 5

## De overactieve geest

**I**n het beoefenen van liefde geven aan alles wat er is, is het hart niet altijd het lichaamsdeel dat om jouw aandacht roept. Ook al kan je hart altijd het centrale focuspunt blijven, om het zenuwstelsel te ontrafelen helpt het om liefde te sturen naar een overactieve geest. Zoals je levenservaringen misschien laten zien, kan je geest net zo luidruchtig zijn als je hart gesloten is. Door je geest te omarmen als een kind dat vriendelijkheid, ondersteuning, aanvaarding en aandacht nodig heeft, kun je ieder conflict in jezelf beëindigen door degene te eren die niet langer tot zwijgen kan worden gebracht. Velen hebben hun geest veranderd in een slagveld, als reactie op de pijnlijke, vernietigende of zelfs veroordelende gedachten die hun aandacht opeisen.

Hoewel het zinvol is om je voor te stellen hoe vredig je geest zou zijn als je de stekker er maar uit kon trekken, blijft je geest alleen maar overactief als een aandachtzoekend middel waarmee het universum ons helpt om terug te keren naar liefde.

Het al dan niet eens zijn met je geest heeft niets te maken met de reden waarom deze overactief is of verteerd wordt door twijfel, angst, pijn of veroordeling. Spiritualiteit mag nooit verward worden met gehoorzaamheidsstraining. Je doel is niet om je geest te onderwerpen of je hart geforceerd open te wrikken. De uitnodiging die jouw kant is opgestuurd, is om alles, inclusief de activiteiten van je geest, te herkennen als een kans om lief te hebben. Je kunt de onophoudelijke mentale herrie zien als een wekker. Deze is bedoeld om je wakker te maken, door je te herinneren aan het perfecte moment om je geest te omarmen met



# 7

## Meesterschap in relaties

**Z**elfs nadat je beseft dat jij het hele universum bent dat in fysieke vorm aan het spelen is, met anderen die dat ook doen, gaat het spel gewoon door. We zijn niet hier om het spel te beëindigen, maar om het te transformeren naar hogere vibraties van bewustzijn. Wanneer het spel zich uitbreidt, geeft het iedereen nog meer toestemming om de grootste dromen waarvoor men geboren is te visualiseren en uit te leven.

Wanneer je jezelf de liefde geeft die alleen jij kunt bieden, ga je ontdekken hoe de diepere niveaus van spirituele evolutie verschijnen door middel van meesterschap in relaties. Dit omvat ook de relatie tussen hoofd en hart, die weerspiegeld wordt door de band tussen een ouder en hun innerlijke kind. Daarnaast is het ook het meesterschap tussen het zelf en het onderwerp door middel van jouw waarneming van de wereld om je heen.

Wanneer alle interacties die je hebt met je familie, vrienden of op je werk kansen worden om onze ontwakende mensheid te dienen, wordt meesterschap in relaties geboren. Het bevredigt je niet langer om in de privé sfeer verlicht te zijn en in het openbaar op te treden met een ontstoken ego, in de wetenschap dat ieder conflictueus moment een kans biedt om de onschatbare geschenken van het leven te ontdekken.

Het kan begrijpelijkerwijs moeilijk zijn om gesprekken aan te gaan en te proberen vanuit de zuiverste staat van liefde te handelen wanneer de mensen om je heen misschien niet in dezelfde vibratie geworteld zijn. De mensen die op een andere golf lengte van bewustzijn zitten, zijn mis-

misschien niet geïnteresseerd in de dingen die jou aantrekken of zijn misschien niet bereid om jou evenveel tijd te geven als jij hun geeft. Misschien willen of kunnen zij niet zoveel geduld opbrengen voor jou als jij voor hen. Misschien zijn ze niet zo geïnteresseerd in jouw leven als jij in dat van hen bent. Het kan ook zijn dat ze zelfs geen interesse hebben in de diepte van de spirituele reis waar je zo graag over wilt vertellen. Wanneer je jezelf in dit soort situaties bevindt, kan het moeilijk zijn om bewust om te gaan met anderen die vanuit een ander standpunt handelen. Met liefde als je gids word je aangemoedigd om te communiceren op een manier die de meest gekoesterde geschenken aan de oppervlakte brengt, door niet langer te wachten tot anderen op dezelfde spirituele golflengte zitten om te laten zien hoeveel je om hen geeft.

Op onbewust niveau wordt de kwaliteit van jouw ervaringen niet bepaald door de manier waarop anderen met jou omgaan. In plaats daarvan wordt de kwaliteit van jouw ontmoetingen gebaseerd op hoe vrijelijk je geeft of hoeveel je terughoudt. Dit betekent dat jouw ervaring van onenigheid met een ander in feite niet wordt gebaseerd op wat zij jou lijken te bieden of te onthouden, maar wat jij biedt of achterhoudt. Wanneer je bereid bent om meer liefde te geven en niet minder, zelfs bij gedrag waarvan je denkt dat het eigenlijk niet op deze manier beloofd dient te worden, kun je ervoor kiezen om dit gedrag tegemoet te treden op een spiritueel passende en grootmoedige manier.

Wanneer iemand iets zegt wat niet goed voelt in je lichaam, dingen die sarcastisch klinken en bedoeld zijn om je te veroordelen in plaats van je op te monteren, geeft dit je alleen maar meer mogelijkheden om de vibratie van jouw reactie te verhogen.

Door met liefde, mededogen en aanvaarding te reageren op iemands kritiek, zet je een stap vooruit in je meesterschap in relaties, door je eigen ervaring te creëren die niets te maken heeft met hoe iemand jou behandelt. Op de meest baanbrekende manier ga je beseffen dat jouw ervaring alleen maar wordt bepaald door hoe jij reageert op anderen, terwijl er krachtige zaden worden geplant op de weg die zij te gaan hebben.

### **De genezende kracht van een compliment**

Zelfs wanneer je iemand in hun diepste moment van schaamte, wanhoop of nood aantreft, kun je altijd hun evolutie ondersteunen en meer

# 8

## Het samengaan van hoofd en hart

**H**oe zou het zijn om je leven te leven, zowel in onrust als in harmonie, zonder begrensd te zijn door hoe je anderen ervaart? In plaats van je te verontschuldigen voor iemands ervaring of voortdurend de behoefte te voelen om hen te redden, is het veel belangrijker om je eigen onschuld te eren en op die manier iedereen om je heen te inspireren tot bevrijding. Wanneer je hart en hoofd zich verenigen, zul je anderen steeds meer voorbij hun afgescheiden onbewuste toestand kunnen zien. Dit nodigt geduld, aanvaarding, vergeving en mededogen uit om de hoekstenen te worden van jouw ontmoetingen, ongeacht hoe ontstoken iemand lijkt te zijn.

Of het nu gaat om de activiteit van je geest of om reactiepatronen in je lichaam, liefde geven aan wat er is geeft je volledige toestemming om in de wereld te zijn zonder het slachtoffer te worden van de personages om je heen. Wanneer je hoofd en je hart samengaan, heeft het komen en gaan van het leven de neiging om lichter te worden. De dingen die eerder teleurstelling met zich meebrachten of het gemakkelijk maakten om alle hoop voor de mensheid te verliezen, worden nu momenten om nog meer hogere vibrationele frequenties te ontwikkelen dan ooit tevoren. Als jouw vibratie met iedere welgemeende keuze omhoogschiet, zal jouw groeiende waarneming van het leven de wereld om jou heen verruimen.

Het maakt niet uit waarheen je gaat, de wereld is ontworpen door het universum om jou eraan te herinneren wanneer het tijd is om liefde te geven aan je hart. Ondanks de omstandigheden brengt jouw ervaring

# 9

## Bewuste communicatie

**W**anneer het hart van overgave is voltooid, vervolg je jouw reis door de vaardigheid van bewuste communicatie te ontdekken. Dit is het volgende stadium van meesterschap in relaties, waarbij je de focus gaat leggen op de geschenken die jij aan anderen geeft, in plaats van te wachten tot anderen jou de aandacht, ondersteuning en zorg geven die zij zichzelf zonder het te weten, ontzeggen.

De reden dat je schijnt te leven in een wereld tussen vele anderen, is omdat het waarnemen van hoe goed je communiceert een terugkerend referentiepunt in de spirituele ontwikkeling is. Ongeacht hoe anderen verkiezen zich in jouw nabijheid te uiten, weerspiegelt jouw reactie hoe open jouw hart is. Als de wijze ouderlijke geest en het onschuldige kinderlijke hart zijn verenigd, zal liefde nadrukkelijker aanwezig zijn in je dagelijkse ontmoetingen om namens jou het woord te doen. Hoewel jij nog steeds degene bent die reageert, kan het voelen alsof je woorden uit een diepere, rijkere en meer geïnspireerde zijnstoestand komen.

Een echt verlichte meester in de hedendaagse tijd weet hoe hij de liefde van zijn ware zelf moet communiceren door deze te vertalen in een taal die iedereen kan begrijpen.

Wanneer je je bewust wordt van de vaardigheden en vermogens van een vollerde bewuste communicator, kun je ongeacht de omstandigheden jouw relaties verbeteren, genieten van iedere ontmoeting en iedere ervaring koesteren.

De reden dat communicatie zo'n belangrijke vaardigheid is om meester te worden, is omdat op dit gebied de meeste misverstanden kunnen

# 10

## Het belang van vertragen

**A**ls katalysator van ontwaken of als een manier om passie, geluk, inspiratie en opwinding in jezelf te ontdekken, wordt iedere spirituele aspiratie vervuld door meer integriteit te ontwikkelen met je hart. Dat begint door het tempo van je leven te vertragen.

Het is heel natuurlijk dat je aarzeling voelt om je leven op een meer ontspannen en zachte manier te benaderen. Wanneer je door een ontstoken persoonlijkheid wordt geleid, kan het gemakkelijker zijn om te geloven dat de beste kansen aan je voorbijgaan als je niet alles binnen je vermogen doet om bij te blijven. In een wereld waarin mensen geconditioneerd zijn om hun taken op welke manier dan ook te volbrengen, is het doel van jouw reis om te leren hoe je afgestemd kunt blijven met spirit terwijl je geïnspireerd, welvarend en productief bent.

Of je nu een onwrikbaar verlangen ontdekt om aandachtiger te leven, of je voelt je uitgeput door de eisen van alledag, het leven zal een manier ontvouwen die jou de groei en uitbreiding van jouw hoogste evolutie garandeert. Wanneer je manier van leven niet in harmonie is met jouw natuurlijke staat van zijn, kan het universum onverwachte verschuivingen in je omstandigheden creëren om de chaos van je momentum te onderbreken. Als gevolg hiervan word je vertraagd door de volmaaktheid van genade totdat je in staat bent om iedere ervaring met vriendelijkheid, nederigheid en waardering te verwelkomen.

Wanneer er vertraging optreedt, zul je ontdekken dat je spiritueel meer bent afgestemd op de stroom van het universum, dus kun je alle tijd nemen voor iedere stap voorwaarts. Dit helpt je om meer geïnspireerde

# 11

## Alles is van betekenis

**W**anneer je een betere communicatie met je innerlijke kind hebt gekregen, smelten geest en hart samen, zodat je je eeuwige natuur voor eens en voor altijd kunt herinneren. Wanneer je alles tegemoet treedt met ontspannen oprechte focus, begin je te zien hoe snel dingen kunnen transformeren. Alleen al door meer betrokken aandacht te hebben voor de omstandigheden waarin je je bevindt, word je steeds meer een open raam van goddelijkheid dat de wind van verandering uitnodigt om alles wat in het zicht is te genezen.

### **Schoonheid: de goddelijke natuur van liefde**

Het is de natuurlijke impuls van liefde om het bestaan van goddelijkheid te erkennen in alles en iedereen. Wanneer liefde haar goddelijke oorsprong herkent, wordt dit gezien als schoonheid. Hoewel het normaal is om dit woord te associëren met aantrekkelijke fysieke eigenschappen, eert deze manier van herkennen van schoonheid een moment waarop de goddelijkheid van Een de waarheid van allen ontdekt in een ander.

Hoe vaker je jouw leven beschouwt door de ogen van goddelijkheid, hoe mooier je jezelf zult voelen. Dit kan je helpen om de waarheid van schoonheid te zien als een spirituele erkenning van kosmische onschuld in een fysieke vorm.

Hoe openhartiger, vriendelijker en onschuldiger mensen zijn, hoe mooier zij eruitzien. Zelfs wanneer de ups en downs van het leven de mensen om je heen hebben overweldigd, helpt de lelijkheid van hun

# 13

## Ascensie: planetair ontwaken

**T**erwijl de term ‘ontwaken’ wijst op het concept van een individueel ontwaken van groeiend bewustzijn, is *ascensie* de term die het planetaire ontwaken beschrijft. Wanneer je assisteert bij de evolutie van onze planeet door middel van een reis van spirituele groei, zul je waarschijnlijk periodes van diepe groei en krimp ervaren, bewegend tussen buitengewone hoogtes en oneindige dieptes totdat alle polariteiten in balans zijn. Je kunt oorsuizen ervaren, elektrische stroom door je lichaam voelen, wervelende energie die uit je stuit komt, golven van angst, momenten van existentiële gelukzaligheid, gevoelens van dreigende verdoemenis, verlangen om te sterven of zelfs een gevoel van herboren te worden.

Door alles heen ben je voorbestemd om de openbaring van de eeuwige waarheid van het leven te ontvangen. Op je eigen unieke manier ben je voorbestemd je de hemel te herinneren die al hier is als een liefde die geen einde kent.

Wanneer je je opent voor een dergelijke tijdloze werkelijkheid, ben je in staat om het leven te ervaren vanuit een uitzonderlijk fris perspectief. Vanuit dit gezichtspunt zijn de uitkomsten en omstandigheden, die voorheen zo belangrijk waren, vervangen door een verlangen om relaties meester te worden, de kunst van communicatie te onderzoeken en liefde te geven aan wat er is.

### **Als jij groeit, evolueert de planeet**

Als je leven is genezen van het verleden en doordrenkt is van hernieuwd

## Over de auteur

**M**ATT KAHN is een spirituele leraar en hoog afgestemde empathische healer. Zijn spontane ontwaken vond plaats na een buitenlichamelijke ervaring toen hij acht jaar was en door zijn directe ervaringen met opgestegen meesters en aartsengelen die hij al zijn hele leven heeft.



Als een empaat die zijn intuïtieve vermogens van zien, horen, voelen en direct weten gebruikt, voelt Matt de emoties van anderen en is in staat om aan te wijzen wat een hart ervan weerhoudt om zich te openen. Hij geeft revolutionaire leringen door, door middel van schrijven en het gesproken woord, om energetisch sensitieve wezens te helpen hun lichaam te genezen, hun ziel wakker te maken en hun realiteit te transformeren door de kracht van liefde.

Matt is een brug tussen de mystieke werelden en het pad van ontwaken; hij inspireert diepgaande spirituele groei en levensveranderende groei bij een wereldwijd publiek. Vele spirituele zoekers zijn ontwaakt in hun ware zijn en hebben wonderbaarlijke, onverklaarbare fysieke en emotionele genezing ervaren door Matts diepgaande en liefdevolle leringen en overdrachten van de wijsheid van het heilige hart.

Meer informatie over de leringen van Matt, om hem uit te nodigen voor een lezing, om aanvullende geluidsopnamen en video ter ondersteuning van je reis te bestellen of om een live-evenement, Soul Gathering of retreat bij te wonen, kun je vinden op [www.truedivinenature.com](http://www.truedivinenature.com).



## Liefde is altijd het antwoord een praktische leidraad voor de ontwakende mens

In dit boek biedt de hooggewaardeerde leraar Matt Kahn je als lezer krachtige lessen met een reeks diepgaande, genezende inzichten en oefeningen om de vonk van je hoogste potentieel te ontsteken. Er zijn zeven eenvoudige woorden die de weg wijzen naar vrijheid en vervulling: wat het ook is, geef het liefde. Dit is de levensveranderende boodschap die Matt Kahn wereldwijd via Youtube deelt met miljoenen kijkers.

Zoals Matt vaak zegt: 'De diepste uitnodiging in ieder moment is het helen van de wortel van het menselijk lijden en het vieren van de spirit in alles door je hart te openen naar ons absolute potentieel. In een universum met eindeloos veel vragen is liefde het enige antwoord.' Dit boek is de blauwdruk voor een nieuw spiritueel paradigma en jouw metgezel tijdens je ontdekkingsstocht van de spirituele evolutie, met je hart als centrum.

Een aantal onderwerpen:

- De eerste stap ontdekken in het vinden van innerlijke vrede.
- De passie, vreugde en inspiratie van je ware onschuldige natuur terugvorderen.
- De essentiële rol van overgave gedurende je spirituele reis.
- Het ontrafelen van de patronen van je ego met mededogen en gemak.
- Het onder de knie krijgen van de onmisbare kunst van bewuste communicatie om iedere relatie en ontmoeting te verheffen.
- Het verenigen van je geest en hart als een doorgang naar een grotere spirituele evolutie.

'Liefde is de impuls om de onschuld van het leven te omarmen. Door liefde zal er spirituele harmonie op de voorgrond van je ervaringen treden. Wanneer liefde in je hart stroomt of naar anderen wordt gezonden, zal het licht in alles ontwaken.'

*Matt Kahn*

*Hajefa*  
uitgeverij

De omslag van dit boek bevat de energie Pure White Light  
[www.subtle.energy/benelux](http://www.subtle.energy/benelux)

