



DE
KUNST
VAN
LEVEN

BARBARA BORECKA & RENÉ ARGONIJT

Is dit boekje zomaar op je pad gekomen? Dat kan geen toeval zijn, we willen je iets geven. In dit kleine boekje bieden we je een beknopt stukje tekst uit het boek *De Kunst van Leven*. We hopen je te inspireren om je eigen Licht te leven en daarmee je eigen leven te creëren.



© 2018, Uitgeverij Hajefa, Zoetermeer.
www.hajefa.nl.

Dit boekje is niet voor verkoop.

De Kunst van Leven!

Barbara Borecka & René Argonij

Alles is energie

Soms botsen mensen met hun dromen. Het ene moment lukt het hen om hun dromen te verwezenlijken, het andere moment weer niet. Soms onderdrukken en ontkennen mensen hun dromen. Soms vechten ze met hun dromen omdat die onmogelijk en onrealistisch lijken. Soms doen mensen dat terwijl ze diezelfde dromen proberen te verwezenlijken.

Mensen proberen van alles om hun dromen waar te maken, geregeld zonder resultaat en zonder dat ze weten waarom dat zo is. Dit boekje geeft je uitleg over dat waarom. Bovendien krijg je praktische aanwijzingen hoe je je dromen wél kunt realiseren. Ik laat je zien hoe je levendiger door het leven kunt gaan en meer in volheid kunt leven.

Dit begint allemaal met inzien dat alles in wezen energie is. Dit geeft je de mogelijkheid om jezelf opnieuw te leren kennen als energiewezen; als een soort elektrische, vibratoire entiteit. Ook met je omgeving kun je opnieuw kennismaken. Alles wat je al denkt te kennen, komt in een nieuw licht te staan wanneer je je opent voor het idee dat alles in wezen energie is. Dit kan een heleboel deuren voor je openen en nieuwe mogelijkheden, nieuwe ideeën, nieuwe creatieve vermogens en nieuwe oplossingen voor je scheppen.

Alles is energie, en jij stuurt die energie: jij creëert je werkelijkheid. Je kunt de werkelijkheid waarin je leeft helemaal vormen naar je eigen dromen en verlangens. Daar gaat het hier over. Voor veel mensen voelt dat in eerste instantie als een onrealistische voorstelling van zaken; een droom, een fantasie. Misschien denk jij er net zo over. Dan

kan ik je verzekeren dat de meeste mensen die zich een beetje voor dit idee openen, daar uiteindelijk veel plezier van hebben. En als blijkt dat je het onrealistisch blijft vinden, kun je het toch beschouwen als een inspirerend idee; een frisse kijk op de wereld? Ik zou zeggen: laat los wat je niet gelooft van wat ik zeg en doe je voordeel met wat je wel aanspreekt. Ik ben heel blij als dit boek je op welke manier dan ook inspireert, bekrachtigt of bijdraagt aan een moeitelozer, mooier, liefdevoller en gelukkiger leven voor je. Ik wil je bovenal uitnodigen om je mooiste dromen te creëren in je aardse werkelijkheid; om jezelf de kans te geven het leven te leven dat je altijd hebt gewild. We leven in een prachtig Universum waar dromen uitkomen. We zijn schitterende wezens, in staat om de allergrootste wonderen te verrichten. We kunnen het onmogelijke mogelijk maken! Alles is mogelijk!

Jij creëert je werkelijkheid

Jij bent de Bron van je werkelijkheid. Je bent een uniek wezen met unieke talenten en je zet jouw unieke energie neer op Aarde. Jouw unieke energie, jouw trilling, jouw vibratie vertaalt zich op Aarde als het wezen dat je bent, maar ook als de werkelijkheid die daaromheen is opgebouwd: de werkelijkheid die jij ervaart is jouw creatie. Veel mensen zien zichzelf als een lichaam met emoties en gedachten erin. Dat is niet helemaal onwaar, maar veel meer waar is dat je bestaat uit verschillende energielagen, waarvan je lichaam, je emoties en je gedachten allemaal onderdeel zijn. We ervaren de materie om ons heen – onze lichamen, emoties, gedachten, intelligentie, dromen, fantasieën en ga zo maar door – als wezenlijk verschillend van elkaar, maar in essentie zijn het allemaal energieën. Het zijn allemaal trillingen. Je lichaam bevindt

zich op een iets lagere trilling dan je emoties en je mentale vermogens zitten weer een trillingsniveau daarboven. Daarboven heb je een heleboel 'spirituele' energielagen. De meeste van die energielagen van jou zijn heel groot en strekken zich uit ver voorbij wat jij ervaart als je fysieke lichaam. Zo vormen ze je uitstraling, ook wel je vibratie. Via je vibratie zend je energie naar de materiële wereld om je heen en die weerspiegelt en weerkaatst dat voor je. Zo verschijnt wat je vibreert in je leven.

Je vibreert voornamelijk je emoties en gedachten, maar ook je lichaamstaal, je woorden en je overtuigingen; je vibreert je aura, de energie in je chakra's, je fantasieën, je beelden, je dromen, je voornemens en je vooroordelen. Die maken dus met zijn allen jouw werkelijkheid op Aarde. Je creëert wat je vibreert.

Volgens de 'normale' kijk op het leven kun je geluk en pech hebben en sta je feitelijk machteloos tegenover het lot. Als een aardbeving je huis verwoest, heb je pech gehad. Daar kun je, volgens die visie, niets aan doen. Maar volgens mij wel! Als een aardbeving je huis verwoest, is er blijkbaar iets in jouw energie dat dat heeft gecreëerd. Dat kan iets turbulents of chaotisch zijn of misschien een diepe, onverwerkte angst. Er moet iets zijn wat jij hebt gevibreerd dat er voor heeft gezorgd dat in jouw werkelijkheid een aardbeving zo'n impact op je heeft. Als dat niet zo was, had die aardbeving misschien vijftig kilometer verderop plaatsgevonden of was jij toevallig net de week daarvoor verhuisd.

Een absolute werkelijkheid bestaat niet. Iedereen leeft in zijn eigen werkelijkheid. Dat je andere mensen kunt ontmoeten in jouw werkelijkheid is omdat jullie werke-

lijkheden daarvoor voldoende op elkaar aansluiten. Mensen met wie je energetisch niets gemeen hebt, zul je nooit tegenkomen, want iedereen die je tegenkomt, weerspiegelt voor jou iets van jouw energie. Je kunt andere mensen tegenkomen, je kunt met hen dingen delen en zo kun je groeien. Andere mensen kunnen je dus beïnvloeden. Ze kunnen echter nooit iets creëren in jouw werkelijkheid. Dat doe je altijd zelf: alles wat in jouw werkelijkheid is, komt voort uit jouw energie. Dat is misschien een confronterend gegeven, maar het brengt ook alle kracht, macht en vermogen terug bij jou, waar ze thuishoren. Jij bent de Bron van je werkelijkheid. Als je dat beseft, heb je concepten als pech en geluk niet meer nodig, want alles is aan jou. Ik vind dat een prachtig, bevrijdend uitgangspunt.

Werken aan de binnenkant

Je werkelijkheid creëren is niet iets wat je hoeft te leren. Je doet het al, of je het nu wilt of niet. Wat je wel kunt leren – en steeds beter kunt leren – is hoe je je werkelijkheid creëert en hoe je ervoor kunt zorgen dat je meer creëert van wat je bevalt en minder van wat je tegenstaat.

Als je weet waar je op moet letten, kun je steeds meer gaan inzien wat je vibreert en hoe dat je werkelijkheid beïnvloedt. Vervolgens kun je je vibratie effectief gaan veranderen. Je leven en alles wat daar bij hoort, verandert dan vanzelf mee. Je huis, je relatie, je werk, je sociale contacten en al het andere veranderen altijd mee met je vibratie.

Het is heel gewoon om je best te doen om de buitenkant van dingen te veranderen terwijl de onderliggende vibratie hetzelfde blijft. Dat is heel normaal, maar ook heel

ineffectief. Ik had ook een levensfase waarin ik dat deed. Als mijn baan me zwaar viel, zocht ik een andere baan. Ik verhuisde zelfs naar een ander land toen mijn geboorteland me niet leek te kunnen bieden wat ik zocht. Maar zolang je vibratie hetzelfde blijft, levert het je hetzelfde resultaat – alleen misschien in een ander jasje. Dan kun je helemaal naar het andere eind van de wereld verhuizen, naar een andere samenleving met andere normen en waarden en andere regels, om daar wezenlijk hetzelfde tegen te komen.

Zo had ik in Polen veel last van de communistische onderdrukking. Ik vertrok naar het buitenland en hier, in het vrije Nederland, kwam ik terecht bij een verschrikkelijk dominante en manipulatieve professor. Dat was geen toeval. De dictatoriale-onderdrukkings-energie was sterk in mijn veld aanwezig en blijkbaar ook in

het zijne, waardoor we door het Univer-
sum naar elkaar toe getrokken werden, om
dit aan elkaar te weerspiegelen. Alle zoge-
naamd 'toevallige' omstandigheden hebben
die aantrekking alleen maar vorm gegeven.

Het is niet handig om te proberen dingen
te veranderen aan de buitenkant als daar-
mee de binnenkant onaangeroerd blijft.
Als je relatie met een partner mislukt, kun
je het opnieuw proberen met een nieuwe
partner, maar als je niets in jezelf verandert,
zul je wezenlijk hetzelfde krijgen. Niemand
kan iets anders dan jouw vibratie weerspie-
gelen. Dus als je daar niets in verandert,
kun je een engel tegenkomen en met hem
of haar opnieuw mislukken.

Altijd als je ergens in vast zit, zit er iets vast
in je energieveld, in je vibratie. Als je bij-
voorbeeld ruzie hebt met iemand, heb je
ergens vanbinnen ruzie met jezelf. Ergens

bots je met jezelf. Misschien vecht je innerlijke kind met je innerlijke volwassene. Misschien verzetten angstige stukjes van je zich tegen je moediger stukjes. Misschien zijn er delen van je die saboteren wat andere delen van je met veel moeite op de rails zetten.

Als je vaak depressief of zwaarmoedig bent, heb je iets zwaars in je energieveld. Als je moeite hebt om iets helder te krijgen, heb je iets van rookachtige of mistige energie in je veld. Er zijn dan plekken in je energieveld waar de energie minder stroomt. Dat zal zich altijd vertalen naar je leven, je werkelijkheid. Altijd als je ergens in vast zit, zit er iets vast in je energieveld. Als je daar meer stroming brengt, kun je verstedd staan van de veranderingen die opeens plaatsvinden in je leven! Heel het Universum bestaat uit energie en al die energieën reageren op elkaar. Door je vibratie te veranderen, kunnen dingen waar je jarenlang mee in gevecht

bent geweest, zomaar moeiteloos van je wegvallen. Dat gebeurt dan omdat je geen energetische verbinding meer hebt met die dingen.

Ik had bijvoorbeeld een vrouw op mijn cursus Creëren van je Werkelijkheid die ontzettend ongelukkig was op haar werk. Zij kon met haar collega's helemaal niet overweg, maar zag ook geen uitweg. Daar werd ze echt lichamelijk ziek van. Aan het eind van de cursus kondigde het Britse hoofdkantoor van haar werkgever echter een grote reorganisatie aan waarbij al haar collega's werden ontslagen. Zij mocht zelf wel blijven, omdat haar Engels zo goed was. Zo was haar probleem op wonderbaarlijke wijze opgelost! Je kunt dat toeval noemen, maar ik zie dat dat soort dingen gebeuren wanneer mensen hun vibratie veranderen. Want dit geval staat niet op zich: ik heb er ontzettend veel voorbeelden van gezien.

Kijken wat je vibreert

De buitenkant van je leven aanpakken, geeft dus weinig resultaat; het aanpakken van de binnenkant – je vibratie – des te meer. Daarvoor moet je eerst jezelf leren kennen als een wezen van energie. Ga beseffen dat je bent opgebouwd uit energie: je emoties zijn energieën, net als je gedachten, je fysieke lichaam, je chakra's, je aura's en noem maar op. Alles aan je, van het ontastbare tot het puur fysieke, is energie. Je oogopslag is energie en het dode hoorn in je teennagel ook. Energie pulseert, straalt en vibreert ieder moment. Het staat nooit stil. Je kunt niet zeggen: 'ik ga nu even niet vibreren,' want je vibreert iedere nanoseconde. Zelfs wanneer je slaapt, vibreer je iets. Maar wat vibreer je dan? Daarvoor hoef je alleen maar te kijken naar wat er voortkomt uit je vibratie: je leven. Hoe ziet je leven eruit? Welke materie omringt je? Wat voor

vrienden heb je? Hoe is je huis, je relatie? Kijken wat je gecreëerd hebt, is een leuke oefening in bewustwording. Welke energie zit er in alle elementen van je leven? Ervaar je veel vreugde, vrede of balans? Ken je veel vrolijke mensen of heb je vooral klagende en vervelende vrienden? Blijkbaar zijn je gevoel, je gedachten en de rest van je vibratie samen zo geweest dat dit tevoorschijn is gekomen. Je moet de bijbehorende energieën lang en overheersend hebben gevibreerd, anders hadden die zich niet gemanifesteerd. Het zijn je gedachtenmolens, je vaste overtuigingen en de gevoelens die je steeds terugkrijgt, die vorm krijgen in de materiële wereld.

Dus als je leuke en kleurrijke dingen in je leven hebt, weet je dat je je vooral goed hebt gevoeld en optimistische dingen hebt gedaan en gedacht. Ben je daarentegen uitgeput en heb je veel zware dingen om je heen, dan weet je dat je aan de zware kant

hebt gevibreerd. Misschien heb je geloofd dat het leven moeilijk is, dat je hard moet werken, dat je vanalles moet verwerken voordat je echt gelukkig kunt zijn. Alles in je werkelijkheid is energie en die energie komt allemaal voort uit jou.

Je kunt je bewust worden van de energie die je vibreert. Dat begint heel eenvoudig met het besef van hoe je je voelt. Voel je je goed of slecht? Dat geeft in de basis aan wat je vibreert. Door je er steeds meer, stap voor stap, bewust van te worden hoe je je voelt, kun je dat bewustzijn verder verfijnen en expanderen.

Een deel van je vibratie is afkomstig van je gedachten, een ander deel van je emoties en weer andere delen van je chakra's, je lichaam, enzovoort. Sommige stukken van je vibratie komen voort uit psychische wonden die je hebt opgelopen. Je vibreert voor

een deel ook energie die je hebt overgenomen van je omgeving.

Je vibratie is dus geen monotone brij. Zij is opgebouwd uit verschillende vibraties, verbonden met bepaalde onderdelen van je wezen én je leven. Je kunt ook zeggen: binnen je algehele vibratie kun je de vibraties onderscheiden van jouw verschillende onderdelen en levensthema's. Daardoor kan je vibratie van moment tot moment verschillen. Mensen die over het algemeen stabiel, gelukkig en vriendelijk zijn, kunnen helemaal omslaan als één bepaald thema aan bod komt. Dan worden ze prikkelbaar, onrustig of intens verdrietig. Met betrekking tot dat onderwerp vibreren ze dan iets radicaal anders dan hun algemene vibratie. Het kan dan in principe om vanalles gaan: gezondheid, vrouwelijkheid, geld, parkeerbeleid of schoonmoeders.

Mensen kunnen zich bewust zijn van zo'n

‘zwakke plek’ in hun energieveld, maar dat hoeft niet zo te zijn. Ze kunnen ook onbewust hun ouders nadoen of kopiëren wat er in hun omgeving wordt gevibreerd. Je kunt je bewust worden van je eigen zwakke plekken door goed op je gedrag te letten en alert te zijn op stemmingswisselingen. Ook de observaties van anderen kunnen je erbij helpen, als je er voldoende open voor bent. Je bestaat uit veel verschillende laagjes van energie en je kunt doorgaan met die af te pellen tot je bij de kern komt van wie je werkelijk bent. Onderweg zul je duidelijker gaan zien wat je dwars zit en wat je te leren hebt en zul je nieuwe bronnen van kracht, wijsheid en vaardigheid ontdekken. Gaandeweg zul je steeds beter kunnen zeggen wat en wie je bent en waar het leven voor jou om draait. En hoe beter je dat kunt, hoe meer je het leven zult kunnen creëren dat je echt wilt leven, vanuit het diepst van je Hart.

Creëren van je werkelijkheid is uiteindelijk een energetische reis naar een steeds hogere en harmonieuzere vibratie. Die reis brengt je steeds dichterbij mooie stroming en samenhang in je energieveld, dichterbij een uitgebalanceerde samenwerking van je chakra's en andere energiecentra en dichterbij volledig in je kern zijn en in je kracht staan.

Wanneer je energie een steeds hogere trilling bereikt, zul je merken dat je steeds vaker precies op het juiste moment op de juiste plek bent; dat je voelt welke woorden nodig zijn en welke niet. Je zult steeds vaker mensen opbellen op momenten dat ze dat net nodig hadden en de krant openslaan bij een artikel wat heel interessant voor je is, maar waar je nooit aan had gedacht om iets over op te zoeken. Meer en meer vallen dingen op hun plaats. Ik zie dat bij veel van mijn cursisten gebeuren en ook bij mezelf.

Met toeval heeft dat niets te maken. Het komt door de toenemende invloed van de harmonie en integratie die hoge energie in zich draagt.

De wereld om je heen wordt steeds moeilijker, vreugdevoller, overvloediger en zinvoller als je je energie verhoogt. Op een gegeven moment bereik je het punt waarop je kunt zeggen: 'als alles voor mij mogelijk zou zijn, zou ik zijn waar ik nu ben en doen wat ik nu doe.' Dat is het goddelijke moment waarop je jezelf gevonden hebt. Het moment waarop je echt vrij bent in het hier en nu.

Let wel: dit is geen toestand waarin je half-slapend door het leven gaat. We hebben het niet voor niets over de Kunst van Leven! Het gaat vooral over tot leven komen, over het verhogen, het verlevendigen van je energie en het verruimen van je bewustzijn; over het beter en fijner maken

van je bestaan. We hebben het over leven in balans, vrijheid en geluk, maar ook in enthousiasme en vreugde, stralend en genietend!

Het gaat over Leven, Leven, Leven! Het soort leven waarin je natuurlijk magnetisch bent voor je Hoogste Goed, vol energie die door je systeem bruist en openbarst in nieuwe ideeën en geïnspireerde acties. Het gaat over snelle transformatie, hier en nu; over expansie en over vertrouwen op je Ziel, op je Lichtgidsen en op je eigen intuïtie, vermogens, durf, goedheid en ware grootsheid. Stabiel, vredig, vrij en midden in de stroming, voel je hoe de zegens van het Universum je opladen en je vermogens aan alle kanten uit je stralen!

Barbara Borecka

School voor Adelaars

School voor Adelaars is sinds begin 2000 het spirituele trainingsbureau van Barbara Borecka, gesteund door een aantal gevorderde Lichtwerkers, met als doel mensen te helpen op weg naar geluk, liefde, vrijheid en Verlichting; naar ontwaking van je grootsheid, ontwikkeling van je volle potentieel ontwikkelen en een leven in Volheid!

Je bent van harte welkom voor workshops, cursussen, de Light Body-opleiding, consulten, coaching, audio geleide meditaties, kristallen, grondingstechnieken, oefeningen en voeding volgens de Chinese Regeneratieleer.

Meer info: www.schoolvooradelaars.nl.

Dit boekje wordt u aangeboden door
Uitgeverij Hajefa. Kijk voor meer boeken
over persoonlijke en spirituele groei op:

www.hajefa.nl

Hajefa 
uitgeverij

**Boeken met
passie en inspiratie**