

lichtje.nu

*Free to be me*



KATINKA MANDERS

## Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b>Deel 1: Introductie</b>	<b>6</b>
1.1	Inleiding	6
1.2	Mijn levenspad, autobiografie	23
<b>2</b>	<b>Deel 2: Levenskunst: lichtje.nu</b>	<b>45</b>
2.1	Jouw lichtje, de metafoor	45
2.2	Leven vanuit jouw plek	51
2.3	Mens-zijn; lichaam, ratio en ziel	63
2.4	We hebben heel veel zielswerk te doen	68
2.5	Wat is er nodig om je lichtje aan te zetten	83
2.6	Het effect van je lichtje.nu	102
2.7	Focus continu op jouw lichtje	105
2.8	Ken je hulpbronnen	106
2.9	Uithoudingsvermogen	108
2.10	De illusie van identificatie met je pijnlichaam doorbreken	111
2.11	Creëer een veilige kudde	113
2.12	Levenskunst is de wetten van het licht kennen	115
2.13	De grootste bescherming voor negatieve invloeden	116
<b>3</b>	<b>Deel 3: Paardenwijsheid</b>	<b>117</b>
3.1	Paarden hebben altijd een plek naast ons gehad	117
3.2	Paarden nemen ons mee naar het nieuwe bewustzijn	120
3.3	Paardenwijsheid vertalen naar de mens	122
3.4	Paarden zijn altijd in het NU	124
3.5	De merrie loopt voorop	126
3.6	De hengst drijft de kudde vooruit	128
3.7	Paarden zorgen goed voor zichzelf	130
3.8	Paarden vertrouwen op overvloed	133

3.9	Paarden leven vanuit acceptatie en overgave	135
3.10	Paarden doorvoelen in het NU wat IS	137
3.11	Paarden communiceren zonder ruis in het NU	145
3.12	Paarden oordelen niet	148
3.13	Systemische paardencoaching, dé manier van coaching	148
<b>4</b>	<b>Deel 4: Systemisch Bewustzijn</b>	<b>152</b>
4.1	Wat is systemisch bewustzijn	152
4.2	Je familiesysteem, de fontein en familieopstellingen	157
4.3	Systeem van zielenwereld, zielsopstellingen, vorige levens	165
4.4	Innerlijk huiswerk om op je plek te komen en te blijven	166
<b>5</b>	<b>Deel 5: Stappenplan in het NU</b>	<b>174</b>
5.1	Maak wijze keuzes en schrijf ze op	175
5.2	Voed je lijf, je ratio en je ziel met de juiste trilling	180
5.3	Ken jezelf; weet waar je talenten liggen	182
5.4	Accepteer jezelf en zeg JA tegen jezelf	186
5.5	Wees trouw aan jezelf, ongeacht wat anderen zeggen	189
5.6	Zoek en raadpleeg een leermeester die bij je past	191
5.7	Zoek gelijkgestemden; de kracht van een veilige kudde	193
5.8	Durf te vertrouwen op de signalen, zij wijzen de weg	195
5.9	Ontwikkel moed om de dingen anders te doen	197
5.10	Kies voor jouw unieke levensmissie, zonder concessies	198
5.11	Geniet van het aardse leven	199
<b>6</b>	<b>Nawoord</b>	<b>200</b>

# 1. Deel 1: Introductie

## 1.1 Inleiding

Ieder levend wezen heeft een ziel: een onzichtbare onvoorwaardelijke liefdesenergie, authentiek en verbonden met alle andere zielen in het universum. Dit deel in ons mens-zijn hebben we opnieuw te erkennen en te helen. Ik noem dit deel je lichtje, jouw unieke licht wat nodig is om jouw pad te verlichten en je de weg te wijzen. Als je jouw lichtje volgt, dan leef je vanuit liefde, stroomt het in jouw leven en ben je verbonden met het grote licht, de grote bron van liefde. We mogen stoppen met dit zweverig te vinden, dit is onze essentie van wie we zijn en dus het meest fundamentele van ons mens-zijn.

---

*Jij bent licht, jij bent liefde*

---

We hebben als lichtwezens besloten om als mens hier te zijn. Alleen als we onze lichtjes laten doven door ons menselijk brein, leven we vanuit een onechte identificatie van wie we werkelijk zijn. We zijn als mens veel meer dan onze ratio. We zijn ten diepste lichtjes, goddelijke wezens en dit deel in onszelf hebben we op nieuw te erkennen en terug te halen. We hebben heel veel zielswerk te doen, en verloren zielsdelen terug te halen. We hebben leiders nodig die handelen vanuit hun ware zelf, vanuit hun lichtje en niet enkel vanuit de identificatie van ons menselijk brein. Jij wordt uitgedaagd, op dit moment in de geschiedenis van de mensheid, om jouw lichtje te gaan schijnen in deze wereld. Dit boek is geschreven om je weer opnieuw te herinneren aan jouw lichtje.

Jij bent licht, jij bent liefde. Onder al die stof van generaties lang, waarin we deze verbinding vergeten zijn, is jouw lichtje er altijd. De erkenning is de belangrijkste stap, dit is zelfliefde. Daarna mogen we opnieuw naar school, de school voor levenskunst, om stap voor stap ons lichtje weer aan te doen. Dit boek bevat alle tools om het ook daadwerkelijk te gaan doen. Het enige innerlijke besluit wat nodig is, is dat jij jouw lichtje wilt schijnen in deze wereld. Wees zelf de verandering die je voor de wereld wenst! De wijsheid gebundeld in dit boek is afkomstig vanuit het licht, van mijn grote leermeesters de paarden en de dieren en ook vanuit de universele wetten van het systemisch bewustzijn.

Al heel jong wist ik dat de enige reden van mijn bestaan zou zijn om mijn zielsverlangen te manifesteren, mensen terug in contact te brengen met hun ware natuur en daarmee met alles wat leeft. Wij zijn onderdeel van de natuur en daarin heeft alles een plek. Jouw plek is de enige plek van waaruit jouw lichtje voluit kan schijnen. Met dit boek neem ik mijn plek in als mens in deze tijd, dat is wat ik te doen heb en mijn bijdrage aan een wereld die op weg is naar een wereld van liefde. Ik voel een diep vertrouwen dat we daarnaar op weg zijn.

Het enige wat we als mens te doen hebben is dat we onze eigen unieke plek als mens innemen in de grote mensenkudde, dat we ons licht gaan schijnen. Deze plek vind je door als mens in je eigen familiesysteem op je plek te komen, maar ook door je ziel te kunnen horen en daar trouw aan te durven zijn. We hebben ons naar binnen te richten en dit lichtje wat in ons zit, onze diepste essentie van wie we zijn, te volgen. Alle lichtjes mogen aan, mogen gaan schijnen.

Wat is jouw lichtje, wat heb jij in deze wereld te schijnen? Heb je de moed om jouw lichtje te volgen? Jouw pad te verlichten? Wie willen je lichtje doven? Zovelen onder ons die nog bang zijn voor het licht, voor alles wat dan zichtbaar wordt. En heb jij dan de moed om toch je lichtje te blijven volgen en dit als je hoogste goddelijke goed te zien? Dat jouw lichtje zo nodig is om de wereld te verlichten en dat als we dat allemaal zouden doen, de wereld dan verlicht is? We hebben onze unieke plek als mens te vinden en te nemen. Als jouw lichtje brandt ben je automatisch verbonden met het grote licht. Als ieders lichtje brandt is de hele wereld verlicht en is er liefde, rust en overvloed. Dan volgen we de liefde in plaats van het ego. Dan wordt ons brein gevoed vanuit het licht en dan kan het gezamenlijke op een liefdevolle manier de wereld in stromen.

### Mijn gids

Een tijd geleden werd mij tijdens een intensieve sjamanistische opleiding helder wie mijn gids is. We hebben allemaal een gids waarmee we verbonden zijn. Nelson Mandela diende zich aan en ik was diep geraakt. Deze (uiteindelijk) vreedzame wereldleider heeft zijn plek echt volledig genomen, vanuit een groot zielsverlangen om de wereld mooier te maken. Hij is het ultieme voorbeeld voor mij van een mens die zijn ziel heeft gevolgd. Dat deze man zich aandiende als mijn gids voelde zo groots, ik ben tot op de dag van vandaag zeer dankbaar dat we als zielen verbonden zijn en hij achter mij wil staan. Wat we gemeen hebben is een enorme kracht die ook ik van binnenuit voel om zonder concessies mijn plek te nemen, wat deze ook is en wat deze ook van me vraagt. Ik wil mijn licht voluit schijnen, dat zielsverlangen is onvoorstelbaar groot. Het grote inzicht van Mandela na jaren van gevangenschap is, dat alleen liefde de oplossing is. We hebben dus huiswerk te doen, om door ons pijnlichaam heen bij de liefde te komen. Het is mijn gevoel, dat

Mandela deze innerlijke reis naar de liefde in de gevangenis heeft gemaakt. Daarna liet hij zich leiden door een diep innerlijk weten, zijn lichtje, en kon hij uiteindelijk zijn plek nemen als leider van Zuid-Afrika. Hij heeft verdeeldheid mee teruggenomen naar eenheid. Dat is wat ook nu nodig is in de wereld, we hebben terug te gaan naar eenheid, naar de kracht van de kudde, door allemaal op onze unieke plek te gaan staan vanuit liefde, vanuit onze lichtjes.

Het is mijn grote missie om licht te schijnen op deze onbewustheid van PLEK. Het is de wet van de natuur dat alles stroomt en klopt als we in het grote geheel allemaal op onze plek staan. In deze tijd is maar één ding echt nodig, dat jij als mens op zoek gaat naar jouw plek, zodat jij jouw lichtje gaat schijnen in wat jij hier als mens te doen hebt. Dit te leven geeft volheid, vervulling en diepe vreugde, dat waar we als mensheid zo naar op zoek zijn. In verbinding met al mijn krachtbronnen schrijf ik dit boek, met de grote wens dat heel veel mensen over heel de wereld het zullen lezen, om bewustzijn te krijgen over de plek die ze hebben te nemen.

Ik denk dat als paarden konden praten, ze zouden zeggen dat we als mensheid knettergek zijn geworden. Het probleem is alleen dat wij denken dat het normaal is. We zijn de hele dag aan het rennen en vliegen, stress om geld, om alle spullen te kopen om onze leegte te vullen, of om de leegte te vullen met eten en drinken, met allerlei gezondheidsproblemen als gevolg. Het probleem is dat ons brein zegt dat dit normaal is. Onze ziel is op de vlucht geslagen, want deze heeft rust en vertraging nodig en stilte om er te kunnen zijn, en dat is ver te zoeken in deze wereld.

## Wijsheid van paarden

Het is mijn waarheid geworden, te kijken en te leren van de wijsheid van de paarden. Zij ZIJN. Zij genieten in het NU van de zonnestralen, van een plukje gras, van het kriebelen met andere paarden, volmaakt tevreden. Wij mensen lijden aan de grootste ziekte, stress. Het is mijn waarheid dat dit komt omdat we als mensheid volledig geloven in wat ons verstand ons vertelt, overtuigingen en beweringen die eigenlijk krankzinnig zijn en ver weg staan van wie we werkelijk zijn, die we zijn gaan geloven. Als we net als de paarden weer in verbinding zouden zijn met onze ziel, ons lichtje, en we deze konden horen in de stilte, dan zou deze ons influisteren: “Je hoeft alleen maar jouw plekje in de kudde in te nemen, jouw unieke plekje, met jouw unieke talent, dan heb je rust, overvloed en vrede in jezelf.” En als iedereen dit zou doen, dan is er wereldvrede!

Het is mijn grote missie om het bewustzijn te creëren dat je op zoek moet gaan naar jouw verloren zielsdelen. In alle krankzinnigheid van de mensheid zijn we in vele levens vele zielsdelen verloren. In jouw ziel ligt jouw unieke talent opgeslagen, wie jij werkelijk bent. Pas als deze ziel terug is ken je je plek in de kudde, automatisch. Dan doe je wat je moet doen hier, het enige juiste. De rest is pure tijdverspilling. Dan ben je innerlijk vervuld, dan is er innerlijk rust, dan voel je je vredig van binnen en hoef je niets meer te kopen, te doen, om dat gat te vullen en ga je alleen nog die dingen doen waar jij werkelijk gelukkig van wordt. Dat is overvloed! De enige factor die enorm gaat protesteren is je brein, je ego, dat wat je denkt dat je bent, maar helemaal niet werkelijk bent.

Hoe we die verloren zielsdelen terug kunnen halen? Met zielswerk, een groeiend bewustzijn en liefde. Paarden begrijpen de taal van de ziel. Zij zijn supersensitief en verbonden met de

eenheid van alle zielsverbindingen, ook de verloren zielsdelen. In mijn werk met de paarden help ik mensen om deze verloren zielsdelen terug te halen en weer te verbinden met de kracht van de gezonde zielsdelen. Maar eigenlijk praten de natuur en alle dieren de hele dag tegen ons. Ze zenden de hele dag signalen uit, die allemaal gaan over hetzelfde: “Ga terug op jouw plek staan in het geheel, anders klopt het niet en is er disbalans”. Wij herkennen deze signalen niet meer. We hebben niet geleerd om naar dieren en de natuur te luisteren. Wij hebben van jongs af aangeleerd om te luisteren naar ons brein. Dat is de oorzaak van alle problemen. Ook de gekte van de wereld die nu, anno 2021, gaande is. Alles is bewustzijn, we hoeven ons alleen maar bewust te worden dat ons brein ons compleet de verkeerde kant op heeft gestuurd. We moeten terugkeren, terug naar huis, terug naar onze ziel. Een innerlijk besluit in het NU is voldoende. JA, ik ben trouw aan mijn ZELF, JA ik luister naar mijn ziel, JA ik neem mijn unieke plekje in deze kudde in. Dat is mijn verantwoordelijkheid voor het grotere geheel, mijn enige echte verantwoordelijkheid in wat ik te doen heb op deze aarde. Wat daarvoor nodig is, dat ga ik jullie vertellen. Depressie, burn-out, stress, ziekte, het zijn allemaal stoptekens van de ziel. STOP, je moet terug naar huis keren, terug naar je ziel!

### Groots zijn

En dan komt bij iedereen de vraag boven. Wie ben ik dan wel? Wie ben ik om te denken dat ik groots mag zijn? Want dat betekent ‘je plek innemen’: jouw unieke grootsheid leven, jouw licht leven. Dit enige doel van ons leven wijzen we vaak af, omdat we van kinds af aan al hebben geleerd dat je ‘normaal’ moet zijn, je klein moet houden, je moet aanpassen. Dit zijn de boodschappen die we vaak onbewust meekregen als kind. Blijkbaar zat het nog in het patroon en het collectief van onze ouders en voorouders om bescheiden te zijn, om je in te houden.

De tijden zijn veranderd! De aarde schreeuwt om aandacht. Het is de hoogste tijd om wakker te worden, om je unieke plek te nemen, om jouw unieke licht te gaan schijnen!

Als mensheid zijn we de enige diersoort waarbij de gehele kudde niet op de juiste plek staat. Er is een valse rangorde ontstaan, vanuit ego en denken, maar niet vanuit onze ware natuur. Stel je eens voor, een wereld waarbij we net als de paarden allemaal innerlijk weten wat onze plek in de kudde is, en dat we ook de moed zouden hebben om die plek te nemen. Als je op je eigen unieke plek staat, leeft waar jij uniek en dus waardevol in bent, daarin erkend wordt, en iedereen zou dit doen, dan zouden we een wereld hebben waarbij er geen strijd is. Geen concurrentie, iedereen zou innerlijk vredig en vervuld zijn, we zouden niet meer zoveel hoeven te consumeren om alle innerlijke leegtes op te vullen, er zou overvloed zijn voor iedereen, er zou rust komen in de wereld. De mensheid is compleet ziek geworden door de enorme verwijdering van onze ziel, ten gunste van de compleet onterechte overwaardering van ons brein. Onze lichtjes zijn bijna gedoofd, onze verbinding met de Liefde, het Licht, de Bron of Zijn. We zijn gewend geraakt aan een middelmatig leven waarin we onszelf vullen met materie en genot, maar er is bijna niemand die innerlijke vrede kent, een gevoel wat ver voorbijgaat aan het tijdelijke geluksgevoel.

De focus van de mensheid moet naar binnen, in plaats van naar buiten. Als de binnenkant schijnt, zien we dat overal terug in de wereld. De buitenwereld weerspiegelt alleen maar wat er van binnen leeft in ons. Wat we zien is ziekte, strijd, concurrentie, depressie en vervuiling. Zo zien onze binnenwerelden er dus uit. Het heeft geen enkele zin om je focus te hebben op de ellende van de buitenwereld. Het enige wat nodig is, is de

verantwoordelijkheid nemen voor jouw binnenwereld, voor jouw ziel. Als het licht in ons gaat schijnen, zal het licht in de wereld ook gaan schijnen. De natuur en de dieren en de lichtkinderen onder ons kunnen het haast niet meer dragen, we moeten allemaal onze lichtjes aandoen, van binnen.

Het is mijn expertise, mijn grote missie om iedereen bewust te maken van zijn juiste plek in de kudde, zodat iedereen weet wat zijn levenstaak is, zijn plek, zijn bijdrage om de wereld weer gezond en liefdevol te maken. Het is veel makkelijker om te klagen over alles wat fout gaat in de wereld, over de enorme missers van politici, maar het gaat niets brengen, niets verbeteren. De grote uitdaging voor ons is de verantwoordelijkheid op te pakken voor jouw unieke plek, jouw leven, jouw lichtje, jouw ziel. De wereld is gek geworden. We zijn als mens boven de natuur gaan staan, maar we zijn juist onderdeel van de natuur, van het grotere geheel. De verbinding met de natuur zijn we volledig kwijtgeraakt.

### Zielswerk

Wat we te doen hebben is zielswerk, heel veel zielswerk. In dit boek zal ik de ziel vaak vervangen door het woord lichtje, en de titel van dit boek is lichtje.nu. Het is NU de tijd om onze lichtjes aan te doen, om op zoek te gaan naar onze lichtjes, wat hebben ze nodig om voluit te schijnen. Het vraagt van ons om de focus te verleggen van hoofd naar ziel. Ons hoofd is niet in staat om te weten wat onze plek in het geheel is. Ons hoofd kan slimme oplossingen bedenken, daar mogen we het voor gebruiken. Maar ons lichtje is uniek, daar ligt jouw unieke talent opgeslagen, jouw potentieel, jouw liefde en jouw kracht. Het ego, de ongezonde identificatie met ons denken, is bang om te sterven, en zal er alles aan doen om ons mensen te laten geloven dat we ons denken zijn, maar dat zijn we niet. Als mens hebben

Alles in de natuur gaat vanzelf, vanuit vertrouwen en overgave. Behalve bij de mensen. Wij zijn de enige diersoort op aarde die niet op de juiste plek in de kudde staat. Die de verbinding met onze natuur en onze ziel is kwijtgeraakt door verkeerd gebruik van ons brein. Dat veroorzaakt de crisis van deze tijd. We hebben de natuur nodig om ons lichtje, onze ziel, terug te vinden. Om onze unieke plek te vinden en te nemen.

Het is de allerhoogste tijd om de ziel in onszelf te erkennen en onze verbinding met het licht, het grotere weten. Het licht is de oneindige bron van Liefde. De ziel is het essentiële deel van ons mens-zijn, het is ons lichtje wat nodig is in de wereld. Met zielswerk kunnen we onze verloren zielsdelen terughalen. In dit boek beschrijft systemisch paardencoach Katinka Manders hoe we onze lichtjes weer aan krijgen. Op basis van jarenlange ervaring met systemisch werk, zielswerk en paardenwijsheid.

Richt je focus naar binnen, naar jouw eigen lichtje. Jij kunt jouw wezenlijke bijdrage aan de wereld leveren, door jouw lichtje aan te doen en van daaruit jouw plek te vinden. Op jouw unieke plek heb jij voor de wereld de meeste waarde. Stel je voor dat de sterksten bereid zijn om hun plek te nemen, vanuit hun lichtje. Dan zal de rest volgen en uiteindelijk zal iedereen op de juiste plek in de kudde staan. Dan is er rust, overvloed en liefde.

Dit boek geeft een enorme boost in bewustzijn. Hoe jouw leven veel meer stroomt vanuit liefde en passie wanneer jouw lichtje brandt en jij op jouw unieke plek in de kudde staat. Dit geluk te kennen is het grootste geschenk van het leven.

