

# OP WEG NAAR JE WARE ZELF

Luisteren naar de stem  
van je hart

claire vanden abbeele

# Inhoud

Woord vooraf	11
Hier en nu is onloochenbaar verstrijkend	14
Alles gericht op later	18
Van deze tijd zijn	21
Niet aan het meest nabije voorbijgaan	24
Ouder worden, het is een rijpingsproces	27
Het opmerkelijke verschil dat tussen mensen van dezelfde leeftijd bestaat	31
Bij het ouder worden is volgroeiheid de waardevolste weldaad	34
Wijs genoeg zijn om de kortstondigheid van het leven te zien	37
Onze wilskracht zorgt voor het authentiek humane	40
Het leven is als een zandloper	43
Als ik drieënvijftig minuten overhad, dan liep ik rustig naar de bron	45
De tijd beleven als kind	49
Leven, het is een eindeloos wordingsproces	52
Het is de keuze die haar stempel drukt	56
Vertrouwen is de bevrijder van elk doodlopend spoor	60
Het is een wonderlijk iets, de mens die we zijn	64
De kortstondigheid van ons bestaan, een geseling of genade?	67

Vrijheid, een listig geschenk	70
Durven te leven op de golflengte van een onvatbaar zijn	73
De 'goed' werkende gang van zaken?	76
Een oeroud verlangen dat om verwezenlijking vraagt	79
Licht werpen op de rotsholte van onszelf	82
Elk teken verbindt of scheidt	85
Burchten van eigenbelang zijn stevig	88
Dat wat men liefde noemt	91
De kunst van het écht zijn	95
Vrijlatend doodgaarne zien	100
Het wachtende wil waargemaakt worden	103
Veel te dicht is de mist van onze onverschilligheid	107
Een leven zonder onderzoek is geen leven voor een mens	110
De kleine, alledaagse dingen	113
Geloven en vertrouwen dat er liefde en geluk op ons wachten	116
De stem van het oorspronkelijke leven	119
Volg je ziel en zaligheid	122
Recht op liefde en recht op geluk	125
De realiteit zien zoals ze is	129
Het verlangen is een honger naar een liefde die niet verdwijnt	132

De zachte krachten zullen zeker winnen	135
Leven is vanaf zijn oorsprong ontwikkeling	139
Wat we in onszelf niet vinden, is nergens te vinden	142
Alleen onszelf kunnen we bijschaven en bevrijden	146
Het leven stelt hoge eisen aan rouwenden	149
Loslaten is voorwaarde om stromend te leven	156
Groeien is eenvoudig worden	161
Liefde, het zich steeds hernieuwende wonder	165
De God die we ontmoeten in mensen	168
Leven als een stromende rivier	175
Brief aan mijn kleindochter Jinte – Laat het zijnde zijn	180
Latifa-meditatie	186