

BAPTIST DE PAPE

**LEER
MANIFESTEREN
IN 6 STAPPEN**

**Met Oprah Winfrey,
J.K. Rowling en Anita Moorjani**

INHOUD

Voorwoord 9

Inleiding: Intentie en de zes stappen 11

Deel 1 Erkennen dat je een ziel bent 33

Hoofdstuk 1: Bewijs dat we zielen zijn 35

Hoofdstuk 2: Het vinden van de authentieke jij is de eerste stap 47

Deel 2 Afstemmen op je ziel 61

Hoofdstuk 3: We hebben toegang tot een hoger bewustzijn 63

Hoofdstuk 4: Afstemmen op je ziel, afstemmen op de bron 73

Hoofdstuk 5: Waarom het belangrijk is om naar je ziel te luisteren 81

Hoofdstuk 6: Hoe kunnen we ons met de ziel verbinden en onze bestemming bepalen? Een praktische gids 87

Hoofdstuk 7: Wat betekent het om afgestemd op je ziel te leven? Hoe doe je dat? 103

Hoofdstuk 8: Praktische manieren om je af te stemmen op je authentieke zelf 107

Deel 3 Op je ziel afgestemd blijven 121

- Hoofdstuk 9: De kracht van emoties 123
- Hoofdstuk 10: Intentie en infrastructuur: je hebt ze allebei nodig 129
- Hoofdstuk 11: Intentie is zowel oorzaak als gevolg. Waar komt jouw intentie vandaan? 139
- Hoofdstuk 12: Synchroniciteit: boodschappen voor je ziel en van je ziel 147
- Hoofdstuk 13: Synchroniciteit deel twee: het universum stuurt helpers 157
- Hoofdstuk 14: Hoe weet je of je op je ziel bent afgestemd? 169

Deel 4 De intenties van je ziel achterhalen 177

- Hoofdstuk 15: Op je ziel leren vertrouwen: Oprahs *The Color Purple*-moment 179
- Hoofdstuk 16: Zo blijf je verbonden als je het gevoel hebt dat de verbinding weg is 187
- Hoofdstuk 17: De ziel en de materiële wereld: is het verkeerd om van materiële dingen te genieten? 195
- Hoofdstuk 18: De ziel en gezondheid 203
- Hoofdstuk 19: De ziel en humor 209

Deel 5 Het is onze taak om te manifesteren vanuit de intentie van de ziel 213

- Hoofdstuk 20: De ziel en geld: het manifesteren van rijkdom 215
- Hoofdstuk 21: Succes is cyclisch 221
- Hoofdstuk 22: Negatief manifesteren en het verwonde ego 231
- Hoofdstuk 23: Wat is de definitie van succes? Enkele belangrijke inzichten van India.Arie en Gary Zukav 235
- Hoofdstuk 24: Het doel van beproevingen 245
- Hoofdstuk 25: Manifesteren en het onbewuste 251
- Hoofdstuk 26: Een korte samenvatting van de belangrijkste aspecten van manifesteren 257

Deel 6 Het is onze taak om te manifesteren 259

Hoofdstuk 27: Waarom zijn we hier? 261

Deel 7 Het universum zal je steunen 265

Hoofdstuk 28: Hoe kun je een magisch leven leiden? 267

Hoofdstuk 29: De hoogste vorm van overvloed 273

Over de auteur 277

Dankwoord 279

Noten 281

VOORWOORD

Manifesteren, oftewel het vermogen om dingen in je leven te creëren die je wilt en nodig hebt, heeft drie aspecten.

Het eerste aspect is puur fysiek en is door middel van laboratoriumproeven aangetoond. Deze vorm van manifesteren wordt ook wel optimisme genoemd. Optimisten blijken betere en productievere keuzes te maken dan pessimisten. Sommige pessimisten vinden het moeilijk om überhaupt keuzes te maken, waardoor ze in hun huidige situatie vast blijven zitten. Optimisten zien eerder mogelijkheden die pessimisten over het hoofd zien, en door in actie te komen zorgen ze ervoor dat er meer goede dingen in hun leven komen. Hierdoor zal de optimist eerder het leven manifesteren dat hij of zij voor ogen heeft.

Het tweede aspect van manifesteren is ook puur fysiek en heeft te maken met de inwendige chemie van het lichaam. Als we een emotie voelen, brengt het lichaam een chemische verandering teweeg die de hersenen beïnvloedt. Als we angstig zijn, maakt het lichaam adrenaline aan, waardoor we de energie voelen die aan die chemische stof is gerelateerd. Het lichaam maakt ook chemische stoffen aan als we ons goed voelen. En ons lichaam blijft die chemische stof aanmaken als we ons opgewekt blijven voelen. We

zijn dan vaker optimistisch, waardoor de kans veel groter is dat we goede keuzes in ons leven maken. Dit is een fysiek feit dat in proeven al heel vaak is aangetoond.

Het derde aspect van manifesteren is metafysisch. Het is gemakkelijk te begrijpen maar niet zo gemakkelijk in een laboratorium aan te tonen. Deze vorm van manifesteren vindt plaats doordat we reageren op de kracht van het universum en onszelf open blijven stellen voor wat het universum ons te vertellen heeft en wat het met ons van plan is. Als dit gebeurt merken we dat we voor onszelf het best mogelijke leven kunnen scheppen. Dat is het moment waarop we het diepgewortelde verlangen gaan voelen om de meest volledige versie van onszelf tot uitdrukking te brengen.

Dit boek gaat over deze derde vorm van manifesteren.



INLEIDING

Intentie en de zes stappen

Als je het werk van Oprah Winfrey, J.K. Rowling en Anita Moorjani volgt, besef je dat ze hun leven hebben gewijd aan het verspreiden van magie. Niet het soort magie dat op Zweinstein wordt onderwezen, maar magie die ervoor zorgt dat je in jezelf gelooft en die je in verbinding brengt met je diepste kracht. Mijn relatie met deze drie vrouwen is die van een zoekende leerling die bij elk obstakel op zijn weg inspiratie vindt in de wezenlijke natuur en de woorden van zijn leraren.

Het aantal keren dat ze me de kracht en inspiratie hebben gegeven om in mezelf te geloven en de draad weer op te pakken is niet meer te tellen. Ik laat me niet alleen door hen inspireren. Ik streef er oprecht naar om ook naar hun woorden te leven en hun wijsheid in de praktijk te brengen.

Je kunt je dus wel voorstellen hoe blij ik was toen ik een gesprek tussen Oprah en J.K. zag. Op 30 augustus 2010 interviewde Oprah J.K. voor haar show. Dat gebeurde in het luxe Balmoral Hotel in Rowlings geboorteplaats Edinburgh. De gereserveerde, steenrijke moeder sprak openlijk over haar vlagen van depressie, onzekerheden, vroegere relaties, en hoe het Harry Potter-fenomeen haar leven heeft veranderd. Binnen enkele minuten zat ik

aan de buis gekluisterd en gaf ik alle pogingen om nog iets anders gedaan te krijgen maar op.

Ik moet bekennen dat hoe vaak ik Rowlings achtergrondverhaal ook hoor, ik er nog steeds in mee word gezogen, deels omdat de details gewoon heel bijzonder zijn. Hoe manifesteert een doorsnee persoon die uit een bescheiden milieu afkomstig is – een depressieve, alleenstaande moeder in de bijstand die in cafés schrijft – zoiets *groots*? Dezelfde vraag kun je stellen over Oprah. Oprahs opvoeding in een arm gezin in Mississippi verliep allesbehalve vlekkeloos. Zelf zegt ze dat ze zo arm was als je maar kon zijn, zonder een dak boven je hoofd. Als jong meisje werd ze seksueel misbruikt door mannelijke familieleden en vrienden van haar moeder. Dat is niet wat mensen op het eerste gezicht verwachten als ze zien wat ze in haar leven heeft bereikt. Ze werd een van de invloedrijkste vrouwen in Amerika, miljardair en filantroop. Zowel de maatschappij als haar familie zagen haar als iemand die voorbestemd was voor een doorsnee leven. Oprah maakte een belangrijk keerpunt in haar leven mee toen ze beseftte dat ze niet een leven hoefde te leiden dat door anderen, of door haar verleden, werd bepaald.

Ze koesterde voortdurend de overtuiging dat haar verleden niet haar toekomst zou bepalen en dat ze de innerlijke kracht had om haar omstandigheden te overstijgen. Hun gesprek behoort tot mijn meest favoriete gesprekken aller tijden. Het gesprek, waarin ze bepaalde elementen van hun magische reis bespreken, zit vol wijsheid, en het is duidelijk dat ze vanuit hun hart en ziel spreken. Maar het meest ontroerende is dat we een glimp opvangen van de kracht die we op het diepste niveau allemaal bezitten. Dit gesprek gaf me het idee en de inspiratie voor dit boek.

Ik heb ervoor gekozen om me in dit boek op drie vrouwen te richten: J.K., Oprah en Anita, die levens hebben gemanifesteerd die zelfs hun eigen verwachtingen te boven gingen. Ik had er wel dertig kunnen kiezen, of misschien wel honderddertig, als ik iets aan de hand van statistieken had willen bewijzen. Maar het gaat

hier niet om statistieken. Als je een groot sportman of sportvrouw wilt zijn, interview je tenslotte ook niet vijfduizend middelmatige sportmensen. Je interviewt alleen de allerbesten.

Een ander voordeel van het kiezen van slechts drie mensen is dat hun verhalen beter bij de lezer blijven hangen. Meer voorbeelden zouden alleen maar verwarrend zijn. Ik heb voor Oprah, J.K. Rowling en Anita Moorjani gekozen omdat we dankzij hun verhalen een duidelijker beeld krijgen van hoe zij in het leven staan en wat ze precies doen om dingen te manifesteren, zodat ik dat op jou kan overbrengen. Het is onvermijdelijk dat je bij drie mensen van wie de levens zo sterk op elkaar lijken een flinke overlap ziet en je soms in herhaling valt. Dat is niet erg, want door herhaling leren we het beste.

Waarschijnlijk heb je wel gemerkt dat deze drie totaal verschillende publieke figuren zeer open zijn over hoe hun leven zich heeft ontvouwd en hoe ze hun leven hebben gemanifesteerd. Bijna alle informatie in dit boek komt uit bronnen die voor iedereen beschikbaar zijn. Zoals dingen die ze in interviews, artikelen en boeken hebben gezegd en wat ze over het verloop van hun leven hebben geschreven. Het zijn uitspraken die ze bewust met anderen te delen. Het is geen geheime informatie die ze uitsluitend in de beslotenheid van een privé-interview hebben onthuld. Ze willen dat jij deze informatie krijgt!

Ik heb ontdekt dat ze alle drie – en dit geldt ook voor alle andere mensen die ik als voorbeeld heb gebruikt – bijna precies hetzelfde zeggen: om een vervuld en buitengewoon leven te manifesteren moet je uitgaan van de werkelijke intenties van je ziel. En dit doe je door je open te stellen voor de fluistering van je hogere bewustzijn.

‘Dit principe van intentie is wat mij heeft gered en mijn levenspad heeft veranderd.’¹ Oprah



DEEL 1

Erkennen dat je
een ziel bent

HOOFDSTUK 1

Bewijs dat we zielen zijn

Misschien vind je het moeilijk te geloven dat we zowel een ziel als een lichaam zijn. Veel mensen twijfelen daaraan. Toch zijn er talloze aanwijzingen dat we veel meer zijn dan alleen maar het lichaam dat we bewonen. Laten we eens naar een aantal van deze aanwijzingen kijken.

Wat Anita Moorjani heeft meegemaakt lijkt misschien totaal ongeloofwaardig. Maar toch heeft het ziekenhuis – waarin ze met een terminaal lymfoom (kanker van het lymfestelsel) in stadium 4b werd opgenomen – de gedetailleerde medische dossiers die aantonen dat ze een transformerende bijna-doodervaring heeft gehad. Anita heeft vrijuit over deze gebeurtenis gesproken, en in haar boek *Ik moest doodgaan om mezelf te genezen* beschrijft ze die ervaring heel mooi. Zoals je zult zien is de titel van haar boek zeer toepasselijk.

Wat zij heeft meegemaakt klinkt als iets wat je in films ziet. Ze werd met spoed naar het ziekenhuis in haar woonplaats Hongkong gebracht toen ze volgens haar artsen in het laatste stadium van haar kanker zat. Haar lichaam was ernstig gezwollen, en ze lag in een diepe coma. Haar organen functioneerden steeds minder goed, en de dokters zeiden tegen haar familie dat ze het niet zou redden.

Wat ze niet wisten was dat Anita deze gebeurtenis heel anders beleefde. Terwijl het allemaal gebeurde, zag ze zichzelf van bovenaf, van buiten haar lichaam. Ze kon elk woord horen dat door de artsen en haar familieleden werd gezegd, en ze beseftte dat ze haar hele leven vanuit angst had geleefd, dat ze bang was geweest voor wat anderen van haar dachten. ‘Ik gaf mijn kracht weg aan de buitenwereld, en dingen die buiten mij gebeurden bepaalden mijn leven – mijn gedrag, gemoedstoestand en gedachten,’ schrijft ze.¹⁹

Toen ze dit voelde, wist ze op de een of andere manier dat ze nog niet klaar was met wat ze op aarde moest doen. Ze was te druk bezig geweest met ‘normaal’ zijn. Plotseling voelde ze zich overspoeld door onvoorwaardelijke liefde. Met enorme tegenzin trok ze zich terug uit het vredige toevluchtsoord dat de dood haar bood, en keerde ze op wilskracht terug in haar lichaam. De boodschap, de gedachte die ze in haar geest hoorde toen ze in coma lag, weerklinkt sindsdien in haar hoofd: *‘Ga terug en leef je leven onbevreesd.’*²⁰

Wat er daarna gebeurde verbaasde iedereen. De tumoren die zo duidelijk zichtbaar waren geweest op haar lichaam, langs haar hele ruggengraat, werden kleiner. Binnen een paar dagen werden ze minstens 70 procent kleiner. Haar inwendige organen begonnen weer te functioneren. Ze ontwaakte uit haar coma en tot ieders verbazing wist ze precies wat de artsen hadden gezegd toen ze hun hoofd braken over haar medische toestand, ook al hadden die gesprekken niet in de ruimte plaatsgevonden waar zij lag.

Binnen enkele dagen zat ze rechtop, praatte ze weer, en at ze voor het eerst in weken zonder voedingssonde. Haar kanker was helemaal verdwenen.

De artsen konden niet geloven wat ze zagen. Dat kon niemand. Het medische team bleef haar nog enkele weken onderzoeken om te kijken waar de kanker was gebleven, en ze waren enorm verbaasd dat ze er geen enkel spoor van konden vinden. Anita is nu een overtuigende, indrukwekkende spreekster die heel goed op

het publiek kan overbrengen wat ze heeft ervaren. Wat ze ons te vertellen heeft is belangrijk.

Wat kunnen we er dan van leren? Allereerst weten we op basis van haar ervaring dat we meer zijn dan alleen ons lichaam. Zij beseftte dit toen ze van boven op haar eigen lichaam in het ziekenhuisbed neerkeek.

Ten tweede weten we dankzij de beproeving die ze heeft doorstaan dat we een levensdoel hebben, iedereen. En dat dit onder andere betekent dat we moedig moeten zijn. En dat we kunnen sterven als we dit doel niet nastreven.

Het duurde even voordat Anita's levensdoel haar duidelijk werd. Ze beseftte dat haar bijna-doodervaring andere mensen kon helpen om anders naar hun eigen ziekten te gaan kijken.

Plotseling beseftte ik dat ik eigenlijk *ten dienste van de planeet* kanker heb gekregen en ervan ben genezen... dat het een instrument is om genezing in anderen te laten plaatsvinden.²¹

Haar boodschap is allang niet meer alleen persoonlijk. Mensen over de hele wereld die over haar genezing hebben gehoord zijn anders gaan denken, niet alleen over genezing, maar ook over hun relatie met de bron, en wat dat voor hen betekent. Haar missie behelst genezing in de allerhoogste zin van het woord. Ze helpt ons allemaal te genezen doordat ze ons terugbrengt naar onze ziel. Ze werd zich bewust van haar 'soul signature', en nu brengt ze die in haar leven tot uitdrukking.

Het derde waar we op moeten letten, is dat ze wist dat haar ziel verbonden was met iets veel groters. Iets wat we de bron of een wereldziel zouden kunnen noemen, die alle wijsheid, alle liefde en alle genezing bevat. De titel van haar boek *Ik moest doodgaan om mezelf te genezen* zegt eigenlijk alles. Want ze moest het verontrustende feit onder ogen zien dat haar oude manier van leven tot haar

dood leidde. En dat ze, terwijl ze de dood onder ogen zag, de kans kreeg om volledig zichzelf te zijn in haar hoogste vorm. Ze koos voor het leven, en voor het omarmen van liefde. En zo werd ze wie ze al die tijd in werkelijkheid al had kunnen zijn. Ze beseftte dat ze een liefdevolle ziel was, en niet alleen maar een lichaam.

We zijn allemaal zoals Anita. We zijn in de eerste plaats zielen, en ons lichaam is de kleding die we dragen zodat we in onze wereld kunnen functioneren.

Misschien vind je Anita's ervaring te uitzonderlijk om te geloven. Als dat zo is, kun je het beste kijken naar wat Eben Alexander overkwam. De titel en ondertitel van zijn boek waarvan de Nederlandse vertaling in 2017 uitkwam, *Na dit leven – een neurochirurg over zijn reis naar het hiernamaals*, spreken voor zich. Eben is een vooraanstaand specialist op zijn gebied. Hij gaf les aan de Harvard Medical School en in zijn dertig jaar durende carrière heeft hij in het Brigham and Women's Hospital en in het Children's Hospital in Boston gewerkt. In de herfst van 2008 lag hij als gevolg van een hersenvliesontsteking zeven dagen in coma. Men verwachtte niet dat hij het zou overleven. Tegen het einde van die zeven dagen bekeken zijn artsen zijn hersenscans en verklaarden hem definitief hersendood; hij zou niet meer herstellen. Er kon geen hersenactiviteit worden geregistreerd.

Toch is hij hersteld en is hij nu volledig genezen. Als hij nu naar zijn hersenscans kijkt en ze vanuit het perspectief van een neurochirurg beoordeelt, weet hij gewoon dat hij hoe dan ook dood was. Niemand twijfelt daaraan. Maar hij leeft nog steeds. En hij weet dat hij toen hij technisch gezien dood was een heleboel dingen zag, vooral een 'schitterende lichtbol' waarvan hij wist dat het God was. Bedenk dat dit een man was die voorafgaand aan deze gebeurtenis al jarenlang niet meer in God of religie geloofde. Hij geloofde alleen nog in de wetenschap. Zijn ervaringen hebben veel mensen geschokt omdat hij als man van de wetenschap die altijd zonder opsmuk over dingen sprak, plotseling werd verrast



DEEL 2

Afstemmen op je ziel

Ik ben ervan overtuigd geraakt dat ieder van ons een persoonlijke roeping heeft die net zo uniek is als een vingerafdruk. En dat de beste manier om in het leven te slagen is te ontdekken waar je van houdt. En dan een manier te vinden om dat aan anderen aan te reiken in de vorm van dienstbaarheid, hard werken, en ook door je te laten leiden door de energie van het universum.

Oprah

HOOFDSTUK 3

We hebben toegang tot een hoger bewustzijn

Als we ons willen afstemmen op onze ziel, zullen we ons vermogen tot het leven vanuit een hoger bewustzijn moeten ontwikkelen. Laten we eens kijken naar dit hogere bewustzijn en hoe we er toegang toe kunnen krijgen.

Om je af te stemmen op je ziel moet je allereerst toegang krijgen tot je hogere bewustzijn. Dat betekent niet dat je superslim hoeft te zijn. Sterker nog, sommige superslimme mensen zijn wat dit betreft in het nadeel. Zij zijn degenen die overal altijd wel een reden voor vinden, maar nergens van kunnen genieten. Intelligente mensen zijn soms zo en kunnen zich daardoor niet met hun hogere bewustzijn verbinden.

Laten we er nu eens op een andere manier naar kijken. Je lichaam, dus het vlees en bloed en de botten waaruit je fysieke aspect bestaat, kun je vergelijken met een laptop. Deze laptop kan een heleboel dingen. Probeer het hogere bewustzijn nu eens te zien als de elektriciteit die ervoor zorgt dat de computer kan functioneren. Dankzij die elektriciteit kan die computer alles wat hij kan. Zonder de elektriciteit is de accu van de laptop al snel leeg en is hij alleen nog maar een voorwerp, net als een snijplank zeg maar. We kunnen alleen toegang krijgen tot zijn volledige vermo-

gen door een stekker in het stopcontact te steken. Dat is een vrij goede beschrijving van hoe de meeste mensen met hun hogere bewustzijn omgaan. De meesten van ons hebben de computer wel, maar zijn het snoer kwijt. We weten dat we een hogere bewustzijn hebben, maar we zijn vergeten hoe we er toegang toe kunnen krijgen.

Hoe kunnen we zo'n belangrijk hulpmiddel kwijtraken? Dat kan op meerdere manieren gebeuren, maar meestal gaat het als volgt. Toen we opgroeiden werd ons door onze ouders en op school geleerd om vooral ons logisch denkvermogen te gebruiken. Logisch denken betekent lineair denken en redeneren. Daarbij is alles gebaseerd op oorzaak en gevolg en ook op de waarneming dat we wezens zijn met vijf zintuigen.

Dit betekent dat we zijn opgevoed om enkel te vertrouwen op wat we via onze vijf zintuigen kunnen waarnemen, wat we kunnen zien, horen, ruiken, proeven en aanraken. Maar door zo te denken doen we onszelf tekort, want we zijn meer dan wezens met vijf zintuigen. Eigenlijk hebben we al toegang tot een veel hogere bron van intelligentie. We hebben alleen geleerd dat we daar niet op moeten vertrouwen. En dus proberen we alles te negeren wat niet in ons vijfzintuiglijke wereldbeeld past. We hebben allemaal weleens de uitspraak gehoord 'Ik geloof het pas als ik het zie!' Maar wat als dat niet het hele plaatje is? Het neemt immers een heleboel mogelijkheden weg. J.K. Rowling gaat hier op een zeer komische manier op in door Harry's oom en tante, de familie Duffeling, te laten weigeren om in Harry's magische krachten te geloven. Ze willen niet toegeven wat ze zien, ook al is het duidelijk dat hij magische krachten heeft. In paniek door wat ze niet begrijpen, doen ze alsof het niet bestaat.

Zoals we hebben gezien, ging het in Anita's leven ook hierom. Ze probeerde voortdurend het leven te leiden dat andere mensen voor haar voor ogen hadden, waardoor ze haar hogere bewustzijn buitensloot. Ze ontkoppelde zichzelf van haar ziel. Dat werd haar bijna fataal.

Wat Oprah Winfrey en J.K. Rowling kunnen, kun jij ook!

In *Leer manifesteren in 6 stappen* toont Baptist de Pape hoe Oprah Winfrey, J.K. Rowling en Anita Moorjani succes en overvloed bereikten ondanks een moeilijke start. Dit praktische boek biedt jou de tools en inzichten om dat ook te doen.

Door je te verdiepen in de keuzes en levensverhalen van deze inspirerende vrouwen, leer je hoe jij jouw verlangens kunt manifesteren en het leven kunt creëren waar je naar verlangt. Een krachtig hulpmiddel voor iedereen die zijn dromen waar wil maken en zijn eigen pad wil kiezen.

Baptist de Pape is auteur van de bestseller *The Power of the Heart* (40.000 exemplaren verkocht). Ook was hij zeer nauw betrokken bij de totstandkoming van de gelijknamige film.



9 789043 938006

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 720
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen