



*‘Hoe meer licht je  
in je draagt, hoe  
lichter je leven is’*

# Stevig in je Lichtkracht staan

*‘Je Lichtkracht groeit als je streeft naar het hoogst haalbare qua transformatie’*

Ken je dat gevoel? Dat je helemaal in je kracht staat. Dat je niet alleen weet, maar ook voelt dat je een spiritueel wezen bent in een fysiek lichaam: een ziel die helder en krachtig zijn of haar licht straalt? Of is dat iets dat je heel graag wilt, maar nog niet zo makkelijk vindt? Eén troost: “Iedereen die bereid is zijn of haar innerlijke pijn te helen zodat er iets beters voor in de plaats komt, kan de zoektocht naar zijn of haar eigen Lichtkracht aangaan.” Was getekend: schrijfster en coach Fanny van der Horst.

Tekst: Cathelijne Filippo

Veel lichtwerkers en spiritueel geïnteresseerden willen maar al te graag leven vanuit hun ziel. Ze willen hun licht op aarde schijnen. Ze willen bijdragen aan een Nieuwe Aarde door hun persoonlijke kracht en spirituele bewustzijn te vergroten. En de kans is groot dat dat ook geldt voor jou, als lezer van ParaVisie. Fanny van der Horst noemt dat ‘in je Lichtkracht staan’ en ze heeft er een heel fijn boek over geschreven met bijbehorende inzichtkaarten: *Sta stevig in je Lichtkracht. Raad en richtlijnen om sterker in je licht te staan*. Fanny: “Iedereen die vanuit verbinding met de ziel wil leven en iets van betekenis wil doen, loopt de weg van het licht. Alle begin is in jezelf, voor jezelf. Pas als dat stuk licht is, kun je werkelijk licht geven.”

## 5D bewustzijn

Waarom is het eigenlijk zo belangrijk om in je Lichtkracht te staan? Fanny zegt er het volgende over: “De aarde ontwikkelt zich naar een nieuwe tijd. De vijfde dimensie is voor ons allemaal een bewustzijnstoestand waar we in aanwezig kunnen zijn, mits we de juiste trillingsfrequentie hebben. Wat we daar in onze dagelijkse zijnstoestand van merken, is dat we in liefde mogen zijn. We mogen dus vanuit liefde naar onszelf en de mensen om ons heen kijken. Dan kunnen we de schoonheid zien in alle dingen, tevreden en vervuld zijn, vertrouwen hebben in de weg die we gaan en vol verlangen uitkijken naar al het moois wat er nog komt. 5D bewustzijn is dus voelen dat er overvloed is. Er zijn volop kansen. Wanneer je bewustzijn vijfdimensionaal is, dan herken je de weg van je ziel op aarde, precies zoals je deze ooit gekozen hebt. Als je zo in het leven staat, help je jezelf vooruit, ben je vol empathie en begrip en voel je je verbonden met alles en iedereen. Er is geen

>



gescheidenheid, geen beperking en geen tekort.” Fanny noemt dit het verschil tussen licht en donker: “We dragen beiden in ons, maar natuurlijk proberen we zo licht mogelijk te worden. Want hoe meer licht je in je draagt, hoe lichter je leven is. Hoe meer licht je in je hebt, hoe meer je jezelf bent. Zo kun je jezelf beter laten zien. Dat kan zijn in je werk, maar ook in je gezin of in het samenzijn met de mensen om je heen. Iedereen wil gezien worden in zijn of haar licht: dat waar we goed in zijn, de momenten waarop we stralen en overstromen. We willen erkend worden om wie we in essentie zijn. Dat komt van binnenuit en is heel iets anders dan *shinen*. Er zit geen ego bij. Dat is wat je hier op aarde komt brengen, maar soms is het eerst nog nodig om de weg vrij te maken naar dat licht.”

## Het donker winnen

Dat het pad niet altijd makkelijk is, blijkt wel als je Fanny's boek leest. Want om je leven lichter te maken, zal je moeten kijken naar wat bij jou het licht blokkeert. Wanneer we afgestemd zijn op onze eigen ziel, dan stroomt het licht vrijelijk. Maar het leven stelt ons nu eenmaal voor uitdagingen en leerervaringen. Je kunt je ziel vergelijken met een lantaarn. Daarin schijnt een prachtig lichtje. Dat innerlijke licht straalt altijd. Maar het leven kan voor littekens zorgen die de lantaarn van onze ziel dempen. De ruitjes worden donker. Hoewel het licht er evengoed is, kunnen we dit niet meer zien en voelen. Het vraagt van ons dat we de ruitjes eens goed schoonmaken, zodat we weer kunnen stralen. Dat vraagt in de meeste gevallen een naar binnen keren en door je beperkende patronen heen werken. In je Lichtkracht gaan staan is dus veel meer dan alleen wat licht visualiseren. Het vraagt van je dat je jouw licht vrijmaakt uit elke situatie waarin het gevangen zit. Fanny legt dat in haar boek als volgt uit: ‘In je Lichtkracht staan is dan ook een ontwikkelingsweg vanuit het donker naar het licht. Ik geloof dat we als ziel hebben gekozen voor een leven op deze aarde in de wetenschap dat hier dualiteit is. Kortom: het licht vinden in onszelf zal altijd gaan via weerstand en pijn. Iedereen maakt dat mee. Maar laten we het donker “winnen”. Blijven we in het donker zitten: ziek, murw en beschadigd? Natuurlijk niet! We zoeken naar waar het licht wel is en we maken het groter. Net zolang tot we vrij zijn.’

## Erkennen, vergeven en transformeren

Het begint volgens Fanny met erkennen wat je in je draagt en daar verantwoordelijkheid voor nemen: “Erkennen is heel waardevol: erkennen wat je allemaal hebt meegemaakt, wat daarin jouw rol was of is en wat je er nu mee gaat doen. Je Lichtkracht groeit als je streeft naar het hoogst haalbare qua transformatie. Erkennen, vergeven, transformeren en dan de vrijgekomen energie, het licht, inzetten voor iets prachtigs. Je kunt bijvoorbeeld een baken van licht worden voor mensen die willen leren wat jij al hebt geleerd. Ik ken veel therapeuten die hun eigen kwetsuren heel mooi hebben omgezet en nu anderen begeleiden in ‘hetzelfde doen’. Maar ook kunstenaars, cabaretiers, een juf op school; eigenlijk iedereen kan in zichzelf een kwetsuur hebben getransformeerd waarmee ze je laten voelen dat het mogelijk is, dat het kan! En door dat voorbeeld, voel je een aanmoediging om je eigen stukken aan te pakken.

## *Je kunt je ziel vergelijken met een lantaarn: ook daarin schijnt een prachtig lichtje'*

Dat is ook mijn streven. Ik heb zo vastgezet, dus ik ken de strijd om los te komen en wat je daarin tegenkomt (in jezelf). Ik wilde geen lijden in mijn familie en juist als gevolg van het proberen dat lijden op te lossen, leed ik het meest. Daarom vertel ik er ook over in mijn boek, omdat ik weet hoe gelaagd het is, hoe makkelijk je aan allerlei haakjes blijft hangen. Zeker ook die van jezelf en je overtuigingen over hoe je zou moeten zijn. Maar uiteindelijk is alle heling die jij nodig hebt, ook precies nodig voor de mensen om je heen. Als je dat weet, durf je door te pakken.”

## Oefening baart kunst

Zoals alles waarin we ons willen bekwamen, vergt ook het in je eigen Lichtkracht leren staan en je eigen licht gewaarworden oefening. Het is een kunst om deze vervolgens in je lichaam te handhaven, vooral wanneer het leven je voor uitdagingen stelt. Fanny noemt een aantal van de meest voorkomende uitdagingen: “Hooggevoelig als we tegenwoordig bijna allemaal zijn, komen we tegen dat we onze plek niet kunnen of durven innemen, ons niet durven uitspreken, anderen automatisch meer zorg en aandacht geven dan we onszelf geven, ons aanpassen, niet trouw zijn aan onszelf et cetera. Maar het is nou juist de bedoeling dat we wel helemaal onszelf zijn, op elk moment en in elke omstandigheid. Dus je eigen waarheid spreken, je eigen pijn en lijden omzetten in kracht, je verloren zielsdelen terughalen, je innerlijk kind helen, je licht vooruitzenden naar de toekomstige generaties, het contact met je gidsen en helpers herstellen, geluk vinden, je gezondheid zo optimaal mogelijk laten zijn... Het draagt allemaal bij aan het brengen en vasthouden van meer Lichtkracht in je (energie)lichaam.”

## Je aardester-chakra als ingang

Maar wat kun je naast het aanpakken van de stukken in jezelf die transformatie nodig hebben nog meer doen om stevig in je Lichtkracht te staan? Fanny geeft aan dat je bijvoorbeeld elke dag verbinding kunt maken met je aardester-chakra om zo je Lichtkracht te vergroten. Dit chakra bevindt zich zo'n twintig centimeter onder je voeten en helpt je je licht stevig te gronden. Je vindt een fijne oefening om dit te doen in het kader. Zelf heb ik gemerkt dat wanneer ik dit doe voor ik naar uitdagende situaties ga, deze situaties zich met meer gemak en vrede ontpoppen en ik me veel krachtiger voel. Zo ondersteunt deze oefening me dus geweldig bij het in mijn kracht staan en ook bij het transformeren van eventuele ingebakken patronen.

&gt;

## OEFENING: DIRECT LICHTKRACHT ERVAREN



1. Ga ergens staan waar je je prettig voelt. Richt je aandacht op jezelf en ga naar binnen. Het helpt om je ogen dicht te doen. Breng je aandacht terug in je lichaam. Als je merkt dat je aan andere dingen moet denken, breng dan je aandacht terug in je lichaam. Focus je op hoe je staat. Neem de tijd om te voelen dat je klaar bent om dieper in jezelf te zakken. Stel je open om je Licht en kracht te ontvangen en jezelf ermee op te vullen.
2. Breng al je aandacht naar je hoofd. Ervaar hoe je hoofd voelt. Zak dan in je eigen tempo van je hoofd naar beneden via je hals en nek naar je borst, je rug, je bekken, je bekkenbodem, je onderbuik, je billen en je stuit. Voel dan verder in je benen, je enkels, je voeten. Hoe voelen je voeten? Voel zowel de bovenkant, als de onderkant van je voeten. Voel hoe je voetzolen contact maken met de ondergrond waarop je staat. Ervaar hoe het is om hier en nu in je lichaam aanwezig te zijn.
3. Voel hoe er onder je voeten licht aanwezig is. Dit licht komt uit je aardester-chakra, jouw bol van licht onder je voeten. Maak dan verder contact met je aardester-chakra. Terwijl je dieper verbinding maakt, zie je hoe je aardester-chakra zich opent. Er verschijnt nog meer licht, stralen van licht die om je lichaam heen komen en via je voetzolen je lichaam in gaan. Verwelkom het licht uit je aardester-chakra overal in je lichaam. Laat het gaan naar die plekken in jou die het nodig hebben. Word je gewaar hoe dit licht je lichaam binnenstroomt en je helemaal opvult. Je gaat door met het opnemen van het licht uit je aardester-chakra tot je lichaam er helemaal vol mee zit.
4. Je voelt heel bewust wat dit licht in je lichaam doet en hoe het is om deze verbinding met je aardester-chakra te hebben. Je hebt dit eerder gevoeld, maar je bent de verbinding misschien een tijd vergeten. Nu is het er weer. Geniet ervan!
5. Voel wat het je brengt, wat het licht toevoegt, voel hoe 'heel' je bent. Open je ogen wanneer je voldoende bent opgeladen. Weet dat de verbinding op elk moment weer gemaakt kan worden, zodra jij je bewustzijn richt op het maken van contact.

Wil je deze oefening doen met een geleide meditatie? Dat kan via de website van Fanny.

## De heler in jezelf

Wanneer je gaat werken met je eigen licht, dan strekt dit zich uit naar je hele vierlichamensysteem. Ieder mens heeft vier wezensdelen: het fysieke, emotionele, geestelijke en spirituele lichaam. Deze zijn onderling verbonden en via al deze wezensdelen heb je een ingang om je Lichtkracht te versterken. Ook hier geldt weer dat je jouw lichtkracht kunt versterken door ruimte te creëren. En dat doe je door jouw blokkades op ieder van die gebieden op te ruimen. Fanny voegt nog toe dat in je Lichtkracht gaan staan overigens niet alleen een ontwikkeling is gericht op het verwerken van oud zeer. Het leidt tot spiritueel ontwaken. Je roept er de heler in jezelf mee op die elke disharmonie in je totale zijn heelt, om stevig in je Lichtkracht te staan en te leven in liefde, innerlijke kracht en zielsverbinding. Fanny leert haar cliënten hoe ze het antwoord op elke vraag in zichzelf kunnen vinden en hoe elk 'gebrek' is om te vormen naar Licht en kracht. Wie leeft vanuit zijn of haar Lichtkracht, leeft vanuit het hart en de ziel. Wanneer je dit doet, loop je jouw ware pad en draag je bij aan een Nieuwe Aarde. Doe je ook mee? •

Sta stevig  
in je lichtkracht

Stevig in je lichtkracht



## WINNEN!

Wil je het boek *Sta stevig in je Lichtkracht* graag lezen?

Fanny geeft een exemplaar weg en deelt vijf maal een gratis e-boek uit! Om in aanmerking te komen, mail je naar [paravisie@edicola.nl](mailto:paravisie@edicola.nl). Liever de kaartenset *Lichtkracht inzichtkaarten* ontvangen? Ook daarvan geeft Fanny er één weg. Geef in je mail aan of je voorkeur uitgaat naar het boek of de kaartenset en in het geval van het boek of je de papieren of digitale versie van het boek ambieert. Vergeet ook niet je adresgegevens te vermelden.

CATHELIJNE FILIPPO IS SPIRITUEEL SCHRIJFSTER, COACH, KUNSTENARES EN LICHTWERKSTER. JE LEEST MEER OVER HAAR WERK OP [www.angelightheart](http://www.angelightheart) EN [www.angelsco.nl](http://www.angelsco.nl)

FANNY VAN DER HORST IS OPRICHTSTER VAN DE LICHTKRACHT ACADEMIE. JE KUNT BIJ HAAR TERECHT VOOR COACHING EN ONLINETRININGEN: [www.fannyvanderhorst.nl](http://www.fannyvanderhorst.nl), [info@fannyvanderhorst.nl](mailto:info@fannyvanderhorst.nl). EEN GRATIS INZICHTKAART TREKKEN DOE JE OP: [www.fannyvanderhorst.nl/trek-een-inzichtkaart](http://www.fannyvanderhorst.nl/trek-een-inzichtkaart).