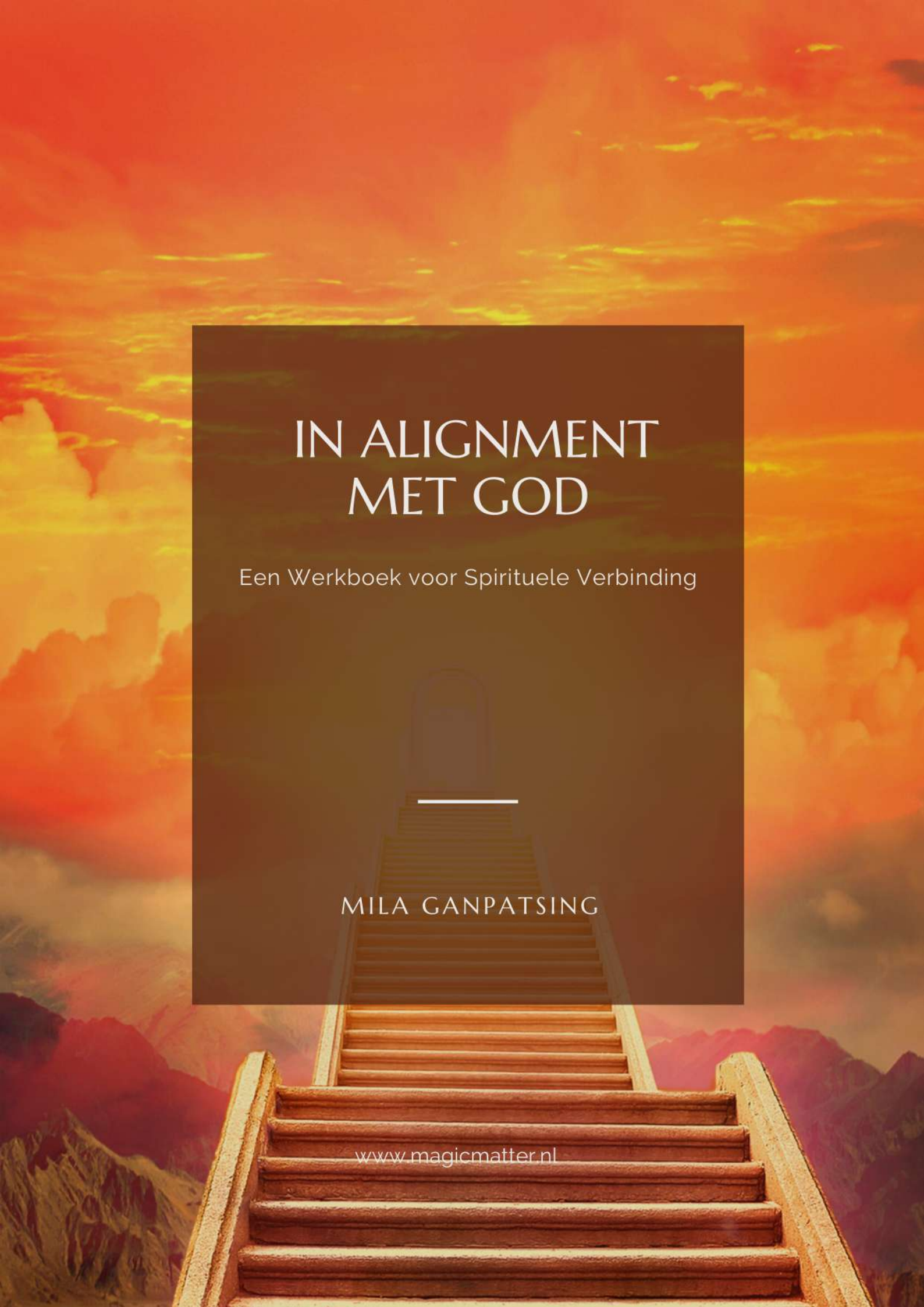




# IN ALIGNMENT MET GOD

Een Werkboek voor Spirituele Verbinding

---

MILA GANPATSING

[www.magicmatter.nl](http://www.magicmatter.nl)

IN ALIGNMENT MET GOD

## MILA GANPATSING



## WELKOM

Dit werkboek is ontworpen om je te helpen een diepere verbinding te maken met het goddelijke in jou en spirituele balans te creëren in je dagelijkse leven. Het biedt praktische rituelen, reflecties en oefeningen om bewust in alignment te leven met God of de universele Bron. Sta open, neem de tijd, en laat je begeleiden door de inzichten en tools die je in dit werkboek vindt.

-1-

**INTRODUCTIE: WAT IS LEVEN IN  
ALIGNMENT MET GOD?**

-2-

**DAGELIJKSE RITUELEN VOOR  
VERBINDING**

-3-

**VISUALISATIES EN MEDITATIES**

-4-

**SCHRIJVEN IN JE DAGBOEK**

-5-

**ACTIES VOOR VERTROUWEN EN  
OVERGAVE**

-6-

**EEN BRIEF AAN GOD**

-7-

**KRACHTIGE I AM-AFFIRMATIES**

# 1. INTRODUCTIE: WAT IS LEVEN IN ALIGNMENT MET GOD?

## **Wat is leven in alignment met God?**

Wij komen voort uit de Bron en worden volledig ondersteund en verzorgd door deze Bron. Maar door onze focus op het individuele zelf – onze ambities, taken, plannen en de vele afleidingen om ons heen – raken we de verbinding met onze oorsprong en essentie vaak kwijt.

Af en toe voelen we de Bron weer door een diepe meditatie, een stilteweekend of een inspirerend moment. Toch blijft de echte vreugde vaak vluchtig. Want onder al onze verlangens ligt een dieper verlangen: de liefde en verbinding met onze Schepper. Alleen door die verbinding te herstellen, ervaren we heelheid.

Zoals De Cursus in Wonderen zegt:

**'Er is slechts één probleem dat je hoeft op te lossen, en dat is dat je denkt nog afgescheiden te zijn van de bron.'**

Als we in verbinding staan met God, ervaren we overvloed, innerlijke rust en vreugde. Alles wat je nodig hebt, word je gegeven. Dit werkboek helpt je om die verbinding opnieuw centraal te stellen en te verdiepen.



## 2. DAGELIJKSE RITUELEN VOOR VERBINDING



### Waarom rituelen?

Rituelen helpen ons om bewust contact te maken met het goddelijke en creëren momenten van rust en verbinding in ons dagelijks leven. Ze geven structuur aan onze spirituele praktijk en nodigen ons uit om ons hart en onze geest te openen. Het belangrijkste is dat je God weer op de eerste plaats zet in je leven, zodat je vanuit vertrouwen en liefde kunt leven. Door rituelen regelmatig te herhalen, versterk je je eenheid met de Bron.

## Ochtendritueel

Begin je dag met een moment van dankbaarheid, stilte en intentie.

- **Steek een kaarsje aan:** Dank God en de meesters die je begeleiden.
- **Ademhalingsoefening:** Adem diep in en uit totdat je rust voelt (2-3 minuten).
- **Gebed:** Zeg een gebed dat bij je past en spreek dit met liefde en overtuiging vanuit je hart. Dagelijks bidden is noodzakelijk om een relatie op te bouwen met God. Ga niet 'droog' bidden en zeg ook niet elke dag hetzelfde. Voorbeeld: "Lieve God, leer mij vandaag om mijn onderscheidingsvermogen goed te gebruiken bij elke keuze."
- **Praat met God:** Stel je vragen, deel je zorgen of vraag om leiding. Geef je problemen, als je er alles aan hebt gedaan, over aan hem. Zeg bijvoorbeeld: 'God, neem dit alstublieft uit mijn handen en plaats het in de uwe.'

**'In de mate waarin ik mijzelf open tot God, laat hij zichzelf zien aan mij.'**

## Middagritueel

In de middag kun je een meditatie doen om je verbinding te verdiepen.

Voorbeelden van meditaties:

- **Reciteer een mantra:** "IK BEN Liefde, IK BEN Licht, IK BEN." of "IK BEN zoals God mij heeft gemaakt."
- **Ohm reciteren:** "Ohm" is de oerklank van het universum en staat voor verbinding met het goddelijke. Door het langzaam te herhalen, breng je je geest tot rust en ervaar je innerlijke harmonie. Laat de vibratie door je lichaam resoneren voor diepe ontspanning.

## Gedurende de dag

Verder kun je gedurende de dag ook onderstaande doen:

- **Wees aanwezig in het NU:** Dat is het enige werkelijke moment.
- **Waardeer wat je hebt:** Spreek je waardering uit voor de kleine dingen in je leven, dat je kunt zien, een fijn warm bed hebt etc. Blijf in de hoge frequentie van dankbaarheid.
- **Verhoog je Joy:** Doe alles waar jij intens blij van wordt. Dans, luister naar muziek die je uplift, ga weer tekenen of breien.

## Avond ritueel

Sluit je dag af met reflectie en vergeving.

- **Dank God:** Bedank Hem voor de dag en de lessen die je hebt ontvangen.
- **Vergeving:** Zeg: "Ik vergeef iedereen die mij heeft gekwetst, en ik vraag vergeving voor wat ik anderen heb aangedaan." Je kunt God ook vragen iemand in je geestesoog te laten zien die je nog hebt te vergeven.
- **Reflecteer in je dagboek:** Waar voelde ik Gods aanwezigheid vandaag? Waarin probeerde ik teveel controle te houden? Waar ben ik tekort geschoten met de mensen om je heen?



**'God luistert naar je intentie en let niet zozeer op je woorden. Hij weet wat er in je leven speelt. Vertel hem gewoon eerlijk vanuit je hart in je eigen woorden wat je bezighoudt.'**

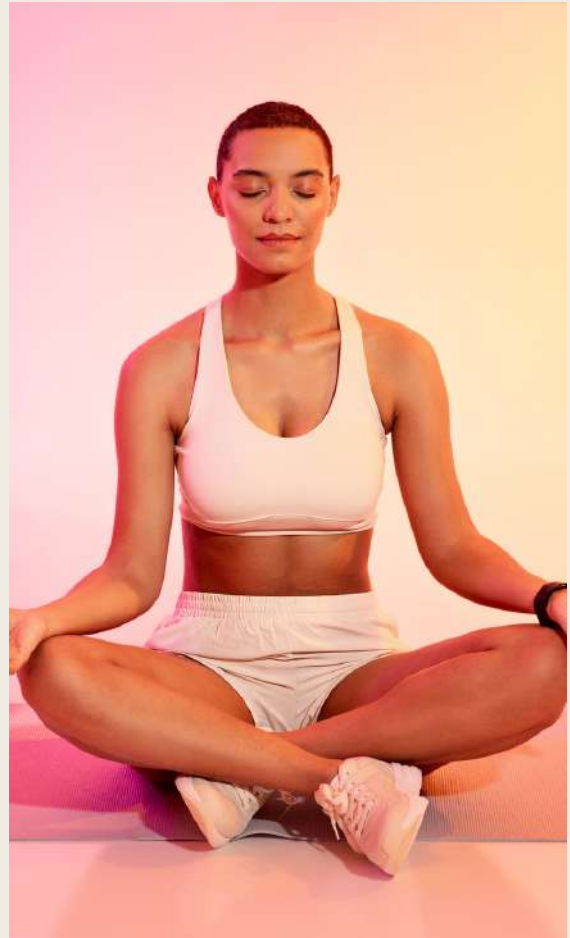
## 3. VISUALISATIES EN MEDITATIES

### Je Hartcentrum Openen

- Ga zitten en stel je een roos voor in je hart.
- Zie hoe de roos langzaam haar blaadjes opent in het licht van de zon.
- Voel hoe je hart warm wordt, opent en gevuld wordt met liefde.

### Visualisatie van Licht

- Sluit je ogen en visualiseer een gouden licht in je hart.
- Laat het licht zich uitbreiden, totdat het je hele lichaam vult, de ruimte, de wereld en zelfs reikt tot aan het universum.
- Voel dat je dit licht bent, en neem het gevoel mee in je dag.



### Meditatie van Overgave

- Voel hoe al je zorgen en angst een zware deken om je heen vormen.
- Voel de enorme zwaarte ervan.
- Visualiseer hoe een grote hand de jas van je schouders afneemt.
- Voel de lichtheid in je lichaam en blijf in dat gevoel zolang je wilt.

## 4. SCHRIJVEN IN JE DAGBOEK

Dagboekschrijven helpt om inzichten te verankeren en antwoorden te ontvangen. Gebruik deze dagelijkse prompts:



**1. Welke signalen van God heb ik vandaag ontvangen?**

**2. Waar voelde ik vrede en leiding?**

**3. Wat kan ik morgen loslaten om meer in vertrouwen te leven?**

**4. Welke intentie wil ik morgen zetten?**

**5. Waar heb ik hulp nodig om mijn intentie te realiseren? (En vraag dat tijdens je gebed)**

Sta ook eens stil bij onderstaande vragen:



**Wat betekent 'God' of 'het goddelijke' voor mij? Wat roept dit woord of concept bij mij op?**

**Wat zou ik vragen of zeggen tegen God als ik volledig eerlijk en kwetsbaar was?**

**Op welke manier ben ik dienstbaar aan anderen?**

**Als ik afkomstig ben uit de Oneindige Bron (of de centrale Zon), wat betekent dat dan voor mij?**

## 5. ACTIES VOOR VERTROUWEN EN OVERGAVE

Overgave en vertrouwen zijn de sleutel tot een leven in alignment met het goddelijke. Door bewuste acties te ondernemen, zoals loslaten, dankbaarheid en geven, open je jezelf voor de overvloed en liefde van het universum. Deze eenvoudige oefeningen helpen je om dagelijks in vertrouwen en overgave te leven.

### Dag van Overgave

Kies één dag waarop je besluit alles volledig over te geven aan het universum. Laat de controle los en vertrouw erop dat alles wat op je pad komt, deel uitmaakt van een groter plan. Zeg tegen jezelf: "Vandaag laat ik me leiden door het goddelijke."

### Dankbaarheidstaak

Sluit elke dag af met een dankbaar hart. Schrijf drie dingen op waarvoor je dankbaar bent. Dit kan iets groots zijn, zoals een mooie kans die je hebt gekregen, of iets eenvoudigs, zoals de warmte van de zon op je gezicht. Dankbaarheid verhoogt je vibratie en opent je hart voor meer overvloed.

### Vertrouwensuitdaging

Daag jezelf een week lang uit om te leven vanuit het vertrouwen dat alles precies goed is zoals het is. Stel jezelf dagelijks de vraag: "Wat als ik volledig vertrouw op de perfectie van dit moment?"

### Geef eerst aan anderen wat je voor jezelf verlangt

Wil je liefde, steun, of overvloed in je leven? Geef het eerst aan een ander. Door te delen wat je zelf wenst, kom je in de energie van overvloed. Stel jezelf de vraag: "Wat kan ik vandaag geven om een ander te zegenen?"

:

**Wens je liefde?** Toon liefde aan iemand in je omgeving.

**Wens je overvloed?** Geef een gift, groot of klein, aan iemand in nood.

**Wens je innerlijke rust?** Luister met aandacht naar iemand die dat nodig heeft.

Dit proces herinnert je eraan dat het universum altijd overvloedig is en dat je deel uitmaakt van die stroom.

## 6. EEN BRIEF AAN GOD

### Jouw brief aan God

- Schrijf ter afsluiting een brief aan God met je diepste intenties en verlangen.
- Plaats dit op je altaar en vraag hem je te ondersteunen.
- Zeg: 'Geef mij dit of beter'. Hiermee open je jezelf voor de beste uitkomst, geleid door goddelijke wijsheid.



### Schrijf hier je brief

A large, empty white rectangular area intended for writing a letter to God.

IN ALIGNMENT MET GOD





## 7. KRACHTIGE I AM AFFIRMATIES

Hieronder vind je een lijst met krachtige I AM affirmaties. Gebruik deze als hulpmiddel om je verbinding met God of het goddelijke te verdiepen. Herhaal ze dagelijks, tijdens je meditatie of op momenten dat je spirituele kracht nodig hebt.

---

IK BEN God's plan in uitvoering.

---

IK BEN een individuele expressie van de Oneindige Bron,  
en bezit daarom alle krachten van het Oneindige.

---

IK BEN verbonden met het Goddelijke via mijn hart en doe alleen dingen  
die in lijn zijn met mijn hoogste goed, en zo is het.

---

IK BEN degene die God gebruikt om de mensheid elke dag te helpen.

---

IK BEN bereid het Licht te zien, ook waar ik het niet kan zien.

---

IK BEN Licht en overal waar ik naartoe ga, verspreid ik dit pure licht  
dat elke negativiteit en donkere energie vanzelf laat verdwijnen.

---

IK BEN zonder angst en altijd beschermd want God waakt over mij.

---

IK BEN de zuivere inspiratie van God die door mijn denkvermogen en hart stroomt.

---

IK BEN de verwezenlijking van mijn verlangens.

---

IK BEN precies waar ik moet zijn. Ik BEN op de juiste plek. Ik BEN hier op het juiste  
moment en ik word volledig ondersteund door mijn Hogere Zelf. Mijn gidsen werken  
altijd met mij samen. Ik BEN precies waar ik hoor te zijn.

---

IK BEN Licht, IK BEN Liefde, IK BEN vrede, IK BEN vreugde. IK BEN.

---

# BEDANK JEZELF: JE SPIRITUELE REIS ERKENNEN

Sta een moment stil bij hoe ver je al bent gekomen. Door al je levens heen, over zoveel jaren en zelfs incarnaties, heb je obstakels overwonnen en groei doorgemaakt. In dit leven heb je een ongelooflijk belangrijke stap gezet: je bent je bewust geworden van je spirituele zelf. Je hebt de weg naar binnen gevonden en het verlangen gevoeld om terug te keren naar de bron, naar eenheid met God.

Dit bewustzijn is een geschenk en een kans. Besef dat je nu op een cruciaal moment in je spirituele reis bent. Je bent dichterbij dan ooit. Laat deze kans niet voorbijgaan – maak de keuze om bewust te leven, in alignment met het goddelijke, en om je te laten leiden door de oneindige liefde en wijsheid van de Bron.

## Belangrijkste lessen uit dit werkboek

- **Vertrouwen op God:** Geef de controle over, laat los, en leef in vertrouwen. Weet dat ook jij door de bron gedragen wordt.
- **Dagelijkse Praktijk:** Mediteer, bid en reflecteer dagelijks om je verbinding met het goddelijke te verdiepen.
- **Innerlijke Leiding:** Weet dat je altijd ondersteund en geleid wordt, zelfs wanneer je dit niet direct voelt.

“

'Het doel van ons  
bestaan is te herinneren  
wie we werkelijk zijn.

Te beseffen dat we de  
onsterfelijke ziel zijn,  
altijd één met Spirit.'

-

Parmahansa Yogananda