

Divinefulness

*Bijdragen aan een wereld waar
Divine prominent aanwezig is*



*Deel 1
Pelgrimstocht naar de ziel*

Divinefulness

(Bijdragen aan een wereld waarin Divine prominent aanwezig is)

Deel 1: Pelgrimstocht naar de Ziel

Jeroen Arnold van Buuren

© Het copyright van de teksten berust bij de schrijver van het boek. Voel je echter vrij om gedeelten van het boek te gebruiken om anderen te inspireren. Vermeldt daarbij de herkomst:

Divinefulness door Jeroen-Arnold van Buuren

<https://jeroenarnold.nl>

VOORWOORD

Lieve mensen, het is alweer een aardige tijd geleden dat mijn lieve vrouw mij attendeerde op een boek getiteld: Christus keert terug, spreekt Zijn Waarheid.

En zoals alles met betrekking tot Christus en Jeshua Ben Joseph (Jezus) mijn volledige interesse en aandacht heeft, ging ik onmiddellijk op zoek naar de mogelijkheid om het boek te kopen. Ik vond en kocht het. Daar mijn lieve vrouw hetzelfde spirituele pad bewandelt als ik, willen we van bepaalde boeken twee exemplaren hebben zodat we niet op elkaar hoeven te wachten om het te kunnen lezen. Het boek bleek in herdruk met aanvullende teksten. Het was de bedoeling op een bepaalde plek samen te komen waar het boek gepresenteerd zou worden.

Het is daar waar ik mijn broeder en goede vriend Jeroen-Arnold leerde kennen. Of liever gezegd voor het eerst ontmoette.

Niet veel later kwam Jeroen-Arnold weer in beeld, daar hij een jaartraining wilde geven, mede op basis van het boek.

Zowel mijn vrouw als ik waren direct geïnteresseerd en gaven ons op. Na een intakegesprek begon op 6 september de reis die Jeroen voor ons had geboekt met acht mensen en Christus. Het is een hele vruchtbare reis geworden, die alle reisgenoten heeft ingewijd in het gedachtegoed van Divinefulness. Het heeft mij veel gebracht en daar ben ik heel dankbaar voor. En gelukkig is er een vervolg, dat zeker nog meer verdieping zal brengen.

Ik heb Jeroen leren kennen als een man die met hart en ziel staat voor hetgeen door Christus in Zijn boek aan de mensheid is gegeven. Hij ziet het als zijn levenstaak om alles wat daarmee in verband staat aan de man te brengen. Het is een man die zijn leven aan Vader-Moeder-Leven (God) heeft gegeven en als een ware discipel het Woord van Christus verkondigt, hoewel hij zelf zal zeggen dat hij nog veel innerlijk werk te verrichten heeft. Ik ben dankbaarheid verschuldigd aan Vader-Moeder-Leven, Die Jeroen in mijn leven heeft gebracht, en zeker ook aan Jeroen zelf, die mij heeft bevrijd van een aantal vastgeroeste overtuigingen.

Jeroen heeft na ieder ontmoeting hetgeen besproken werd op papier gezet en het ligt nu voor je. Het boek dat een weergave is van zijn huidige kijk op spiritualiteit, wat, zoals hij zelf, zegt constant aan verandering onderhevig is. Het is de reis die, vanaf het hoofd, via het hart en de buik, de ziel als eindpunt heeft.

Een hele leerzame reis en juist daarom is het boek zeer de moeite waard om te bestuderen. Ik zeg heel bewust bestuderen, daar het een studieboek is geworden, met vele oefeningen die tijdens de jaartraining zijn gedaan. Natuurlijk, je kan het boek lezen en het toevoegen aan de lijst van gelezen boeken over spiritualiteit. Maar een dergelijke houding zou het boek zeer te kort doen. Het boek is niet bedoeld om het enkel mentaal tot je te nemen, het is bedoeld als ondersteuning bij de weg terug naar Huis. Derhalve is het boek bedoeld voor eenieder die de reis terug naar Huis werkelijk wil ondernemen. Als Vader-Moeder-Leven enkel zuiver Geluk, innerlijke Vrede en onmetelijke Vreugde voor de mensheid wenst, wat zou ons dan tegenhouden om de reis te ondernemen? Dat willen we toch allemaal. En dit boek kan daar zeer behulpzaam bij zijn. Neem alles in dit boek tot je, totdat het volledig is ingedaald in jouw bewustzijn. Doe alle oefeningen die je worden geadviseerd om te doen en je zult heerlijke vorderingen maken op de reis. Als je dit doet, zul je begrijpen waarom ik dit zeg. Want dat is wat iedereen gegund wordt. Een totaal nieuw Leven op een aarde die werkelijk het Paradijs is geworden. Een leven vanuit het hart en de ziel en niet meer vanuit het hoofd. Als door middel van het boek jouw interesse is gewekt voor het bijwonen van de jaartraining, zeg ik: ' Doe het! ', het zal hetgeen in het boek wordt aangeboden nog meer verdiepen.

Ik wens iedereen een geweldige reis toe die door Jeroen al voor iedereen is geboekt. Vergeet daarom niet jouw ticket / boek af te halen. Bon voyage!

Fernand.

Inhoud

Divinefulness	12
1. Geboorte.....	14
De acht.....	14
Hoofd, hart, onderbuik en ziel.....	15
(On)bewust (on)bekwaam.....	21
Geef alles.....	25
Welkom.....	27
Schrijf een brief.....	28
2. Basis	30
Wie ben ik vanuit mijn ziel	30
Intentie, bedoeling, doel en impuls.....	31
De reis begint: hoofd.....	38
3. Bewustzijn	39
Je eigen bewustzijn ontmoeten	40
Bewustzijn, Gewaarzijn en leven	40
Vier typen bewustzijn	40
Universeel bewustzijn.....	41
Divine bewustzijn.....	46
De ziel	49
4. Het aardse bewustzijn	54
Ego	54
Hoeder van individualiteit.....	55
Individualiteit.....	57
Zaaien en oogsten	58
Het is maar een gebeurtenis	59
Overtuigingen.....	60
De chaos van niet.....	64
Spiegelen	64

Comfortzone	65
Wanneer is het ego?	66
Samenwerken	68
Blijf in je centrum.....	70
Collectief wereldbewustzijn	71
5. Discipline.....	72
Negatief	72
Ik moet niets	73
Wilskracht.....	73
Overgave	74
Iets nieuws leren.....	75
Het 80/20 principe.....	76
Tijd	77
Discipline tips.....	78
6. Luisteren	82
Luisteren naar een ander	82
Schrijven.....	85
Horen.....	87
Feedback	87
Wat is de boodschap.....	88
Elektronisch communiceren.....	89
Van het hoofd naar het hart	91
7. Relaties.....	92
Rollen.....	92
HET moet anders	93
Voor jezelf kiezen.....	93
Voedende relaties.....	94
Insluiting/Uitsluiting	96
Je beste vriend-in.....	97
Energie koorden	98

8. Meditatie en gebed	104
Gebed	104
Meditatie.....	105
De invloed van jouw gedachten	106
Je weet het niet	106
Hoe te mediteren.....	108
Volg de inspiratie	114
Je gedachten verstillen	115
Dagelijks mediteren.....	116
9. Voelen	118
Niet voelen	118
Het kan ook anders: Vloeien	119
Be-vatten	122
Het belang van denken	124
Zes basisgevoelens	124
10. Dankbaarheid	126
Een opgaande spiraal	126
Waar ben ik dankbaar voor.....	129
De parabel van de tien bruidsmisjes	133
Van het hart naar hara	134
11. Hier zijn.....	135
Twee werelden	135
Het gebed	135
De aardse 'realiteit'	142
Dissociëren	144
In de wereld maar niet van de wereld	146
De waarnemer	149
12. Berouw en vergeving	150
Zoals je zaait, zo zul je oogsten.....	150

Berouw	151
Vergeving.....	155
Ik heb jou gebruikt.....	157
13 (Onvoorwaardelijke) Liefde	158
Waarheid	158
Hoofd: menselijke liefde	159
Hart: waar houd je van?	162
Hara: balans	162
Wezen: onvoorwaardelijke Liefde	164
Onvoorwaardelijke liefde leven.....	166
De dag afsluiten	169
Zelfliefde.....	170
14. 888HQZ healing	172
888HQZ?	172
Herkomst.....	173
Uitgangspunten	174
Energetisch een-zijn	176
Eenheid ervaren.....	177
Het proces zelf	180
Het collectief wereldbewustzijn.....	185
Toepassingen	186
Oefening baart kunst	191
Je bent goed zoals je bent.....	191
15. Schepping.....	192
Het basisprincipe van schepping	192
Schepping in de aardse dimensie	194
You have got to have faith	197
Beïnvloeding	200
Oefenen	202
Wat wil je graag nog leren?.....	202

Van Hara naar Zijn	204
Gevangen in je menselijkheid	205
16. Christus.....	206
Wat betekent Christus	206
De vervolmaking van Jezus	207
De boodschap van de kruisiging	207
Christus helpt.....	209
Contact maken met Christus	210
17. God	212
De man ergens ver weg.....	212
De intermediair	213
Jouw relaties met god.....	214
Vader-Moeder-Leven.....	216
Ik ben god.....	218
God schrijven	218
18. Ziel / Psyche / Ego	220
Een zaadje	220
Ziel.....	220
Psyche.....	220
Ego	222
De reis terug.....	223
Ik.....	225
Re-incarnatie	225
Een oerknal in het klein.....	227
Oneindigheid.....	228
Eind van de reis.....	228
Wezensenergie.....	229
Samengevat.....	229

19. Zijn	232
Meer heel worden	232
Je bewustzijn heel houden.....	234
De dag door Zijn	237
Het einde van de reis.....	243
20. De dood	244
Voortbestaan	244
Zielenreis.....	245
De andere kant	247
Vertrek	249
Achterblijvers	250
Regressie	251
Kijk de dood aan	252
21. Afscheid.....	254
Evalueren.....	254
Afronding.....	255
Brief	256
Wat neem je mee?	257
22. Naar het licht	258
Ziektewinst	258
Hoe hoog is jouw trillingsniveau?.....	258
Geduld en doorzettingsvermogen	259
Stap uit je verhaal.....	260
Divinefulness.....	261
Epiloog.....	269
Bijlage: 888HQZ in het kort.....	270
Oefeningen	272

Divinefulness

Dit boek gaat over Divinefulness.

De term Divinefulness is gevormd als reactie op mindfulness dat in het begin van de 21^{ste} eeuw een grote bekendheid kreeg. De gedachte was: 'het is niet mindfulness, maar Divinefulness'. Het gaat erom gewaar te zijn van de volheid van het Goddelijke, Divine, in alles. En daarmee het leven in volledige verbinding ermee vorm te geven. Of te wel: geheel gevuld zijn van Divine: Divinefulness. In dit boek wordt de term Divine gebruikt als woord voor het Goddelijke. Het fijne van het woord Divine is dat er geen verwijzing naar God in voorkomt. Dat is anders wanneer de term Goddelijke wordt gebruikt. Tegelijkertijd zal het voor velen wennen zijn aan deze nieuwe term.

De inhoud van dit boek weerspiegelt de onderwerpen die behandeld zijn in de 21 bijeenkomsten van de eerste jaartraining Divinefulness. Het is een reis die met acht reizigers in het najaar van 2021 begon. Zeven fysieke deelnemers en Christus.

Christus is de grote inspiratiebron achter Divinefulness. In 1999 en 2000 stuurde hij een zevental Brieven naar de wereld door de geest van een vrouw die zich daar veertig jaar op had voorbereid. Ze had alles achter zich gelaten dat ze dacht te weten over religie, dogma en wetenschap.

In deze Brieven legt Christus, die de vervolmaakte energie is van de persoon Jezus die 2000 jaar geleden op aarde leefde, uit dat alle ellende die de mensheid doormaakt wordt veroorzaakt doordat we afgescheiden zijn van de Liefdevolle Universele Intelligentie die aan de basis ligt van het hele Universum. Dat is niet fout of een zonde. Het is een integraal deel van hoe het Universum werkt.

Zijn we dan eeuwig veroordeeld om in deze staat te verblijven? Dat geloof ik niet. Juist daarom is Divinefulness ontstaan. Om een manier te vinden om terug te keren naar de verbondenheid met Divine. Vanuit deze verbinding ontstaat de inspiratie die je in contact brengt met precies dat wat jij nodig hebt op ieder moment in je leven, in volmaakte balans met de noden van ieder ander.

Dit boek is geschreven in de veronderstelling dat jij als lezer al het een en ander hebt ervaren op je spirituele reis. Een reis die je mogelijk mooie vergezichten heeft laten zien. Van alles wat mogelijk is om je leven mooier en aangener te maken.

Tegelijkertijd kan het voelen dat er een volgende stap is die je kunt maken. Omdat je van 'wel aardig' wilt groeien naar 'leven is fantastisch'. Want fantastisch is het als je volledig in verbinding met Divine leeft. Dan is het alsof je ziel voor je uit loopt. Alles wat je nodig hebt is er al voordat je ook maar gedacht hebt dat je iets zou kunnen wensen. Een gevoel van altijd gedragen en gezien zijn. Dat is zo mooi, dat het met geen woorden te beschrijven is.

1. Geboorte

Welkom in een nieuwe wereld. Eén die Divinefulness heet.

Er zijn verschillende manieren om een nieuwe wereld te betreden. Je kunt sceptisch zijn, waarbij je een schild optrekt van 'ik zal nog wel eens zien'. Je kunt ook vertrekken vanuit de gedachte 'dat weet ik allemaal al'.

Ik nodig je uit om alle ideeën die je hebt over wat je hier zult vinden los te laten en met een open en frisse blik te ontvangen wat je wordt aangeboden. Daarbij is het van belang om je te realiseren dat jij een uniek persoon bent. Jouw wezen heeft zich in vele levens gevormd door allerlei ervaringen die je hebt opgedaan. Deze melange van jou is ongelijk aan iedere ander wezen dat hier of waar dan ook bestaat.

Divinefulness is de afspiegeling van hoe ik, Jeroen-Arnold, op dit moment, naar spiritualiteit kijk. Die visie is voortdurend aan verandering onderhevig. Of, en hoe, de informatie, die hier aan jou gepresenteerd wordt, resoneert met waar jij bent, wordt volledig bepaald door jouw unieke samenstelling, op dit moment. Zie het als een groot buffet. Er is heel veel waaruit je kunt kiezen. Sommige dingen smaken uitstekend, andere dingen trekken je minder aan of zou je nooit eten. Alles is goed. Kijk wat resoneert, neem dat mee en laat de rest los. Probeer vooral dat tot je te nemen waarvan je in eerste instantie 'weet' dat het toch niet bij je past.

De acht

Het cijfer acht speelt een centrale rol in Divinefulness. Acht is de staande versie van de lemniscaat: het symbool voor oneindigheid. Zet je drie achten achter elkaar, als 888, dan ontstaat de handtekening van Christus. 888 komt voort uit de numerologie van woorden. Wat nog bijzonderder is, is dat 888 de uitkomst is van 3 maal 8 maal 37. $8 + 8 + 8 \times 37 = 888$.

Anders opgeschreven $8.8.8 \times 37 = 888$. Waarmee het getal zichzelf blijft reproduceren. Daarnaast zijn er 24 (3 maal 8) uren in een dag, is de 3-eenheid overal waarneembaar en 7 een heilig getal. Neem daarbij mee dat $3+7$ uitkomt op 10, getal van voorspoed. Je kunt 888 ook zien als oneindigheid in drie dimensies: de materiële, de geestelijke en de ongekende wereld. Onvoorwaardelijke Liefde, overal.

Hoofd, hart, onderbuik en ziel

Ja dat weet ik wel

Zeg je dat ook als iemand je iets vertelt wat je zou kunnen doen en het wel kent, maar niet werkelijk toepast?

Kennen, wat nog geen weten is, kan zich op vier verschillende gebieden bevinden. Ieder van deze gebieden heeft daarbij twee vormen van integratie. Zo ontstaan er acht niveaus van kennen.

Om spiritueel te groeien, kun je, wat hier beschreven staat, toepassen om informatie die je ontvangt stap voor stap in je wezen op te nemen. Als dit heeft plaatsgevonden, staat het je altijd ter beschikking: het wordt deel van je zielsweten.

De gebieden van kennen

De vier gebieden waarop je iets kunt kennen:

- In je hoofd
- In je hart
- In je onderbuik
- In je ziel

Ieder van deze gebieden kent, zoals gezegd, twee vormen van integratie.

- Opgeslagen
- Geïntegreerd

Hieronder volgt een uitleg hoe informatie door de verschillende gebieden kan reizen en uiteindelijk tot *weten* kan worden. Daarbij wordt er als voorbeeld gebruikgemaakt van een aspect van Divinefulness: door meditatie kom je dichterbij jezelf.

Gebied 1: Je Hoofd

De opmerking die eerder werd genoemd 'Ja, dat weet ik.' wijst op dit gebied.

Je hebt van het idee gehoord en het opgeslagen. Als iemand het noemt, is je standaard reactie: "ja dat weet ik". Want dat klopt ook: de informatie is opgeslagen in je brein.

De stap die je nu kunt gaan maken is om de informatie toe te gaan passen. Je gaat er ervaringen aan toevoegen. In dit voorbeeld betekent dit dat je gaat mediteren en gaat waarnemen of de stelling 'dan kom je dichterbij jezelf' voor jou klopt.

Wanneer je een tijdlang geoefend hebt met mediteren en bemerkt dat je inderdaad dichterbij jezelf komt, accepteer je de informatie. Het wordt kennis. Als dit zo is, zal je reactie vanuit een diepere laag komen. "Ja zeker, weet ik dat." zou je kunnen antwoorden als iemand het over meditatie heeft.

Gebied 2: je hart

De volgende stap is om de kennis die je hebt naar je hart te brengen. Hoe voelt het voor je? Voelt het aangenaam, kost het je nog veel moeite. Ook hier zijn dezelfde twee vormen van integratie aanwezig. 'Ja, voelt best goed' duidt op een opgeslagen gevoel.

Je weet dat het gaat om voelen en daarom maak je kortstondig contact met je gevoel en besluit, voor een groot gedeelte nog vanuit je hoofd, dat het wel goed voelt.

De stap die hier ligt, is om je echt te gaan verbinden met je gevoel, in dit geval als je het hebt over meditatie. Voelt het echt goed? Of is het meer iets wat je jezelf oplegt omdat je, wederom vanuit je hoofd, weet dat het echt goed voor je is en je hebt gemerkt dat je dichterbij jezelf komt.

De kennis is in je hart geïntegreerd op het moment dat je een echt diep liefdevol gevoel ervaart als je aan iets denkt. Je hebt het in je

hart gesloten. "Ja zeker. Mediteren is heerlijk!" zou dan een reactie kunnen zijn.

Gebied 3: je onderbuik

Er is een punt net onder je navel waar volgens menige traditie zich jouw levensenergie bevindt. De Japanse traditie spreekt bijvoorbeeld over je hara. In onze taal gebruiken we spreekwoorden als 'een onderbuikgevoel hebben' of 'vlinders in je buik'. Hier bevindt zich het derde gebied van kennen.

Als je je verbinding met je gevoel naar dit gebied brengt, ontstaat er een ervaring van blijdschap en stroomt er energie door je lichaam. Je *weet* dat dit klopt, je *voelt* dat het waar is en je *ervaart* dat het goed voor je is.

Opgeslagen en geïntegreerd zijn lastiger van elkaar te onderscheiden.

Het gaat om de richting. Als je bewust je aandacht van je hart naar je onderbuik verplaatst en vervolgens ervaart dat de energie gaat stromen, is dat opgeslagen weten. Zodra je deze stromende energie ervaart op het moment dat je aan iets denkt of iets ziet, is het weten geïntegreerd.

Gebied 4: je ziel

Dit laatste gebied bevindt zich niet op één bepaalde plek. Je ziel is de Divine vonk, die je verbindt met de Bron en met iedere andere entiteit.

Geïntegreerd onderbuik weten wordt als vanzelf opgeslagen in de ziel.

Hier kun je niets aan doen, anders dan juist niets doen.

Zodra je iets wil bijdragen aan de integratie, trek je het weten omhoog in de richting van een bevragen of twijfel.

Geniet daarom van het feit dat je weet dat iets klopt en laat het daarbij.

Zonder jouw hulp integreert jouw weten zich in je ziel.

Wanneer dit heeft plaatsgevonden, neemt 'iets' het over als je in een situatie belandt waar je het weten dat je dan nodig hebt kunt gebruiken. Je ziel weet en handelt volkomen in vrijheid. In het geval van meditatie betekent dit dat je steeds als dit nodig is uitreikt en verbinding maakt met Divine.

De reis van kennen door je wezen

Laten we nog eens kijken naar de reis naar binnen:

De reis begint met informatie. Ergens hoor of lees je iets wat je aandacht trekt. Na enige overdenking ('zou dit zo kunnen zijn?') neem je het in overweging. (1) Je slaat de *informatie* op. Als iemand je ernaar vraagt, heb je de informatie paraat. Na oefening of toetsing besluit je voor jezelf dat de informatie klopt, (2) het wordt *kennis*. Vervolgens (3) verbind je je op een dieper niveau met de kennis en ga je voelen en (4) ontwikkel je een diep gevoel van genegenheid of liefde voor de kennis. De kennis wordt nu een *bekwaamheid*. Als je vervolgens gaat ervaren (5) hoe goed het voor je is dat je deze kennis tot je hebt genomen en dat spontaan (6) ervaart, is de bekwaamheid in je lichaam geïntegreerd. Je *weet* dat dit voor jou klopt. Vanaf hier gaat je ziel dit weten opnemen.

Of toch niet?

Zolang jouw *weten* nog niet geïntegreerd is in de ziel kan het door de verschillende niveaus van kennen reizen.

Feit is dat mensen iets volledig kunnen omarmen en er na verloop van tijd toch weer van af stappen. Hoe werkt dat dan?

Ieder niveau van kennis kan door twijfel of verwaarlozing steeds één stap omhooggaan. Bijvoorbeeld vanuit het niveau van opgeslagen in je onderbuik terug naar geïntegreerd in je hart. Gelukkig geldt: hoe dieper geïntegreerd, hoe vaster de kennis in jou verankerd ligt.

Hoe werkt dat dan?

Stel, je hebt iets waarvan je getoetst hebt dat het klopt en je hebt enigszins gevoeld dat het goed voor je is. Wanneer er iets voorvalt

wat je ervaringen tot nu toe lijkt tegen te spreken, ga je mogelijk twijfelen. Daarmee wordt de kennis weer tot informatie. Je weet wel dat het zo is, maar je past het niet echt toe.

Stel dat je kunt ervaren dat iets je energie geeft en ook voelt dat je een diepe gevoelsverbinding hebt met je bekwaamheid. Als er dan iets gebeurt, kun je je uit je onderbuik terugtrekken en het gevoel dat je eerder had gaan betwijfelen. Daarmee kan het zo maar gebeuren dat je nog weet dat iets klopt, maar dat het goede gevoel dat daarbij hoorde weer verdwijnt.

Wat je kunt leren van deze niveaus

Er zijn verschillende dingen te leren uit de acht niveaus van kennis.

- Als je zegt 'dat weet ik' ga eens na op welk gebied je het weet. Vanuit je hoofd, je hart, je onderbuik? En is het daar opgenomen of geïntegreerd? Of is de kennis echt ingedaald in je wezen en is het een diep *weten*?
- Kennis vraagt, zolang die nog niet in je ziel is ingedaald, om onderhoud en verdieping. Ga regelmatig na op welk niveau je het kennen bezit en werk aan het verdiepen door steeds een stap verder te zetten.
- Als je door omstandigheden teruggeworpen wordt naar het niveau van informatie, kan het goed werken om de herinnering aan eerdere niveaus op te roepen. Er was een tijd dat je *wist* dat iets klopte, of dat het zó goed voelde. Gebruik je vermogen om te herinneren om die tijden weer in je geest op te roepen en zo weer dichterbij het kennen te komen dat je eerder had.
- Als je ontdekt dat iets wat je voor heel waar hebt gehouden in wezen niet meer met je resoneert, kun je het proces van loslating actief gaan toepassen. Neem daarvoor de energie die het je geeft terug, verwijder het gevoel uit je hart en ga uiteindelijk inzien dat het niet klopt.

Een voorbeeld

Het voorafgaande, klinkt mogelijk als een hoop theorie. Laat ik je een voorbeeld geven uit mijn eigen leven. Jarenlang, als iemand iets tegen mij zei in de trant van

*Je spreekt wel veel over
negatieve omstandigheden in je leven.
Weet je dat je ook positiever kunt zijn,
zodat je leven ook kan veranderen?*

was mijn antwoord steevast: "Ja, dat weet ik wel."

Wat ik zei was waar. Ik wist heel goed dat praten over negatieve ervaringen in mijn leven geen enkel nut heeft, anders dan dat ik me gehoord en gezien voelde.

Het leven wordt er niet beter door. Sterker nog, door voortdurend naar het negatieve te kijken en het te benoemen, zorgde ik ervoor dat mijn leven doorspekt bleef met onplezierige omstandigheden. Niet echt handig als je spiritueel wilt groeien.

Gelukkig was er iemand die mij bleef voorhouden dat ik enkel zei dat ik het wist, maar het niet leefde.

En hoewel ik me steeds als een mislukking voelde als dat tegen mij gezegd werd, viel de boodschap op enig moment op zijn plaats. De persoon had gelijk! Ik had genoeg keren gelezen dat het productiever is om positief naar het leven te kijken. Daarom besloot ik vanaf dat moment om mijn uiterste best te doen om positiever te spreken over wat er in mijn leven gebeurde.

Na een tijd begon ik te bemerken dat het inderdaad prettiger is om positief te zijn. Niet dat mijn leven ineens een wonderbaarlijke transformatie onderging, maar ik voelde me wel lichter. Ik ging zien dat er waarheid schuilde in wat er gezegd werd.

Toen ik de acht niveaus van kennis bedacht, kon ik de kennis bewust verder gaan verdiepen. Het gevoel van lichtheid in mijn wezen, begon ik bewust te voeden. Net zolang totdat ik een diep

gevoel van verbinding begon te ontwikkelen met positief in het leven staan. Dit gevoel bracht ik vervolgens naar mijn onderbuik. En daar ben ik nu. Positiviteit geeft me een ervaring van energie en blijdschap. Tegelijkertijd verval ik nog wel in negativiteit. Als dat gebeurt, bemerk ik dat het onprettig aanvoelt, dat ik liever positief ben, omdat mijn energieniveau anders begint te dalen.

Ik ben ervan overtuigd dat hoe meer ik de neiging om 'even negatief te zijn over iets' kan loslaten, hoe meer dit weten van positiviteit geïntegreerd kan worden in mijn wezen. Dan kan het geïntegreerd worden in mijn ziel, een idee waar ik erg blij van word.

Een oefening



Neem nu zelf een onderwerp waarvan je benieuwd bent hoever het in jou is geïntegreerd. Het kan van alles zijn.

Kies een onderwerp, gewoon het eerste dat in je opkomt. Vraag je eerst eens af: **wheet** ik dat dit helemaal kloppend is? Als je voelt, straalt en zonder enige twijfel JA kunt antwoorden, dan is het een deel van je ziel.

Ga anders met je aandacht van je hoofd, naar je hart, naar je onderbuik. Vraag aan jezelf: 'is het geïntegreerd in mijn hoofd? In mijn hart? In mijn onderbuik?'

Krijg je een nee, vraag je dan af of het al in het volgende gebied is opgeslagen of niet.

Nu weet je waar je staat.

Besteedt in de komende periode tijd om een stap in de niveaus te maken. Van opgeslagen naar geïntegreerd in een bepaald gebied of van geïntegreerd naar opgenomen in het volgende gebied.

(On)bewust (on)bekwaam

*Zolang je niet weet waar het hem in zit,
struikel je steeds opnieuw*

In de spirituele reis die iemand onderneemt, is het onderkennen en oplossen van oneffenheden in iemands persoonlijkheid één, zo niet dé belangrijkste, opdracht.

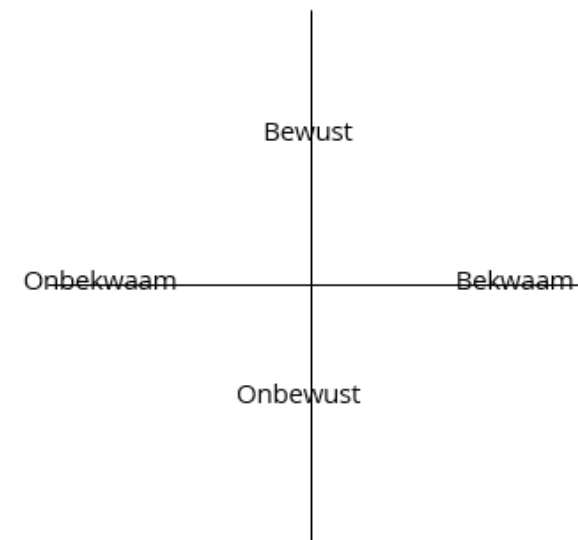
Zolang je het idee hebt dat je echt je best doet en tegelijkertijd het gevoel hebt dat je steeds weer struikelt en in situaties terechtkomt waar je niet van geniet, zit er nog iets in de weg.

Als je besluit dat je een andere weg wilt inslaan, gebeuren er een aantal dingen na elkaar. Om uit te leggen hoe dit werkt, en te laten zien hoe je deze kennis productief kunt gebruiken, gebruik ik de volgende verdeling.

Aan de ene kant bestaat er *Onbekwaam* en *Bekwaam*. Daarnaast ben je je iets *Bewust* of is het *Onbewust*. *Bekwaam* slaat op het feit dat je iets kunt. Ik ben *bekwaam* in het blind typen van teksten. Ook kan ik zeggen dat ik *onbekwaam* ben in snowboarden. Deze tak van sport heb ik weleens geprobeerd, maar ging me niet goed af. Daardoor weet ik dat ik (nog) niet kan snowboarden. Van beide zaken ben ik me *Bewust*. Er zijn natuurlijk dingen waarvan ik niet weet dat ik ze niet kan. Ook herberg ik allerlei ideeën en overtuigingen waarvan ik me (nog) *Onbewust* ben.

Als je een vel papier neemt en zowel horizontaal als verticaal doormidden deelt, ontstaat een verdeling in vier vlakken, zoals op de volgende pagina te zien is.

Zet je *Onbewust* onder, *Bewust* boven en *Onbekwaam* en *Bekwaam* links, respectievelijk rechts, dan ontstaan er de volgende vierdeling:



De steen waarover je struikelt

Als je linksonder begint, staat daar de combinatie *Onbewust-Onbekwaam*. Je kunt iets niet en, erger, je bent je niet bewust dat dit zo is. Je weet niet dat je iets niet kunt. Dit is de steen waar je steeds over struikelt. Je doet echt je best en toch pakt het steeds anders uit dan dat je had gedacht.

Het moment dat je de wens omarmt om te veranderen, zal Divine alles in het werkstellen om je te laten zien wat het is dat er in je onderbewuste aan het werk is. Iets of iemand maakt je *bewust* van dat wat je niet kunt. Je wordt je *bewust* dat je *onbekwaam* bent. Dit is het vak linksboven.

Dit is de meest pijnlijke plek om je in te bevinden. Ineens moet je aan jezelf bekennen dat er iets is wat je 'verkeerd' doet. Het is het moment om met zachtheid naar jezelf te kijken. Je hebt dit niet expres verkeerd aangepakt. Het is deel van jouw unieke zijn. Haal jezelf niet neer door te denken dat je 'dit al veel eerder had moeten weten', 'je hiermee heel veel mensen geschaad hebt' of andere negatieve gedachten. Wees eerder dankbaar en blij dat je een nieuw stukje hebt gevonden dat je kunt transformeren.

Het lastige aan *bewust onbekwaam* is dat je steeds weer geconfronteerd wordt met datgene waarin je *onbekwaam* bent. Wat kan helpen, is om te gaan kijken naar de tijd die verstrijkt tussen het moment waarop je iets doet en het moment waarop jij je realiseert dat je het *weer* gedaan hebt. Je zult bemerken dat deze tijd iedere keer een beetje korter wordt. Tot het punt waarop je net voor dat je iets wilt gaan doen, je realiseert dat er een andere manier is.

Vanaf dat moment ben je *bewust bekwaam*. Je weet dat je op een andere manier kunt reageren en je doet dat ook. Een tijdlang zul je dit ook heel bewust doen. Iedere keer als de situatie zich voordoet, vertel je jezelf dat je beter zo en zo kunt handelen.

En dan ineens is er een moment waarop je je realiseert dat je het wel doet, maar je jezelf niet hebt geïnstrueerd. Dan ben je *onbewust bekwaam*. Je kunt iets en doet het op de automatische piloot.

Een voorbeeld

Al enige tijd is het gebruik van online vergaderen heel normaal. Kortgeleden viel het mij op, tijdens een van de vele contactmomenten die ik op deze manier had, dat ik weinig of geen echt contact maakte met de persoon die ik op het beeldscherm zag. Ik luisterde wel naar wat er gezegd werd, maar mijn blik dwaalde snel af naar andere delen van het scherm of naar het uitzicht buiten. Dus zette ik het beeld op volledig scherm, maar nog steeds bleef mijn aandacht afdwalen. Ik realiseerde me dat ik echt *bewust onbekwaam* hierin ben. Het is net of ik het idee heb dat de verbinding via een computer anders is dan als je echt met iemand spreekt. Ten tijde van het schrijven van deze tekst zit ik op de grens van *bewust onbekwaam* en *bewust bekwaam*. Het gaat me zeker lukken om uiteindelijk *onbewust bekwaam* te worden en vanuit een

echte verbondenheid met iemand een online vergadering te hebben. En dat zonder dat ik me daarvoor hoeft in te spannen.

Geef alles

Je kunt dit boek op twee manieren gebruiken. Je kunt het lezen als een van de vele die je leest en waar je wellicht iets uit oppikt. Wil

je echt een volgende stap maken in je spirituele reis?



Neem je dan voor om alles te geven. Het boek staat vol met oefeningen. Je herkent ze aan de afbeelding die hiernaast staat. Het is een weg die stijl omhoogklimt met haarspelt bochten. Door het doen van de oefeningen en ook de minder mooie kanten van jezelf aan te kijken, arriveer je op ongekende hoogten van spirituele groei. Achterin vind je een lijst met alle oefeningen die in dit boek staan. Hier alvast een aantal punten die je daarbij kunnen helpen.

Spiritueel dagboek

Een ervaring is iets heel vluchtigs. Zodra hij voorbij is, begint je geest er een betekenis aan te geven. Hoe langer geleden de ervaring heeft plaatsgevonden, hoe verstoorder het beeld wordt. Dat geldt voor alles wat er met jou gebeurt. Kijk maar eens naar een herinnering, hoe verschillend die kan zijn voor de diverse personen die erbij betrokken waren.

Daarnaast vindt er een voortdurende strijd binnenin je plaats. Aan de ene kant is er de ziel die verlangt om vanuit een direct contact met Divine je leven vorm te geven. Aan de andere kant staat het ego mechanisme dat er absoluut zeker van is dat het de enige juiste manier weet om voor je te zorgen: door precies dat te nemen waarvan het vindt dat goed is voor jou. Alles wat niet goed voelt voor het ego, wordt terzijde geschoven. Zonder rekening te houden met een ander.

Als je deze reis onderneemt, zullen er momenten zijn waarop je heel duidelijk en ontegenzeggelijk contact ervaart met Divine. Of dat je hebt gezien dat iets zich precies heeft ontvouwen zodat het voor alle belanghebbende volmaakt in balans was. Even later doet dit ego mechanisme al het mogelijke om deze ervaringen met kracht te verwerpen.



Daarom is het belangrijk om een spiritueel dagboek bij te houden. In dit dagboek schrijf je, zo snel mogelijk als je kunt, op wat er heeft plaatsgevonden. Wees specifiek, wie was er, wat is er voorgevallen, wat heeft gemaakt dat het zo uitgevallen is. Denk niet dat je het wel zult onthouden. Hoe langer je wacht, hoe waziger de herinnering wordt. Je gooit daarmee een geschenk weg dat je van Divine hebt gekregen.

Ankeren



Je kunt een ervaring in je lichaam ankeren. Je lichaam beschikt over een ander soort geheugen. Het is trager en heeft de neiging om minder gemakkelijk los te laten. Een eigenschap die bij verandering soms knap lastig kan zijn. In dit geval kun je dit geheugen goed gebruiken.

Bedenk allereerst een plek in je lichaam waar je een ervaring wilt opbergen. Kies daarvoor een plek die je gemakkelijk kunt aanraken. Tegelijkertijd is het handig om een plek te kiezen die je kunt aanraken terwijl andere mensen bij je aanwezig zijn. Zo kun je in lastige situaties jezelf weer opladen.

Als de ervaring kortgeleden is gebeurd en je hem hebt beschreven, kun je direct beginnen. Lees anders terug wat je hebt opgeschreven over de ervaring. Ga vervolgens in gedachten terug. Maak contact met het gevoel dat bij de ervaring hoort en maak het vervolgens groter en groter. Raak dan de gekozen plek aan met je hand en voel hoe de sensatie daar opgeborgen wordt. Eventueel kun je wat steviger drukken op de gekozen plek.

Als je dit gedaan hebt, kun je door de plek weer aan te raken jezelf gemakkelijk terugbrengen naar de ervaring.

Welkom

Bij een geboorte hoort een geboortekaartje. Daarop staat wie er ter wereld is gekomen. Welke eigenschappen heeft deze persoon? Om jezelf te onderzoeken ga je vanuit de verschillende niveaus van kennen jezelf beschrijven.

Het is fijn als je iemand kunt vinden die naar je luistert. Als die niet beschikbaar is, neem dan een stuk papier en schrijf aan jezelf. Neem voor iedere oefening twee of drie minuten de tijd om te benoemen wat bij een bepaald aspect speelt. Als je dat gedaan hebt, neem daarna een halve minuut stilte om wat je net gedeeld of beschreven hebt echt binnen te laten komen.

Wie ben je?



Begin met de vraag wie je bent. Laat naar boven komen wat jij belangrijk vindt om over jezelf te vertellen. Misschien zijn dat je relaties, de plekken waar je gewerkt of gewoond hebt, je familieleden, hoe je leven verlopen is. Alles is goed.

Nadat je dit gedaan hebt, kan de persoon met wie je deze oefening doet, zijn verhaal doen. Of je kunt je voorstellen wat een ander jou zou vertellen. Neem in de stilte eens de verschillen of overeenkomsten waar van wat er gedeeld is. En, weet dat dit slechts het verhaal is van jouw reis deze keer op aarde. Het zegt lang niet alles over wie je bent, al voelt het wellicht wel zo.

Waar houd je van?



Een heel andere manier om naar jezelf te kijken, is om je af te vragen: 'waar houd ik van'. Waar gaat je hart van zingen, wat maakt je heel blij. Neem ook hier een paar minuten de tijd voor.

Wat houd ik verborgen



De laatste manier waarop je naar jezelf kijkt, gaat over wat je verborgen houdt voor anderen. Of misschien zelfs wel voor jezelf. Die laatste vraag lijkt wellicht onzinnig. Hij raakt echter aan het eerdergenoemde onbewust-onbekwaam. Je kunt volledig onbewust van iets zijn en Divine zal alles in het werk stellen om je daar bewust van te maken. Daarom kan het stellen van de vraag 'wat houd ik voor mezelf verborgen' ongekende resultaten opleveren.

Schrijf een brief



Een brief aan jezelf schrijven is een prachtige manier om twee belangrijke aspecten van spirituele groei te activeren. In de eerste plaats maak je aan Divine duidelijk wat je zou willen veranderen aan je leven. Zodra jij aangeeft wat je wilt aanpassen in je leven, springt HET direct in actie om je te helpen om de benodigde ervaringen naar je toe te halen.

Daarnaast leg je in de brief aan jezelf vast hoe je leven op dit moment is. Als je de brief later terugleest, zul je verbaasd staan over de veranderingen die hebben plaatsgevonden. Zonder de brief heb je geen objectieve maatstaaf en kun je het gevoel hebben dat je niet veel bent opgeschoten.

Schrijf liefdevol een brief aan jezelf over punten waarvan je graag wilt dat ze veranderen. Dat kan zowel gaan over dingen die je minder waardeert in jezelf als over dingen die je graag wilt.

Neem de vrijheid om werkelijk groots te denken. Benoem ook dingen waarvan je bent gaan geloven 'dat ze toch wel zo zullen

blijven'. Als je vol bent van een situatie in de wereld of in je omgeving, neem die gerust mee.

Een aandachtspunt daarbij is om je wensen in algemene termen te beschrijven. Hoe specifieker je gaat aangeven dat het zo en zo moet zijn, hoe minder ruimte je laat voor Divine om je dat te geven waar je echt gelukkig van wordt. Geef bijvoorbeeld aan dat je een liefdevolle partner wilt. Vul daarbij niet in dat het iemand uit de buurt moet zijn, die ook nog van fietsen en schilderen houdt.

Berg de brief op een veilige plaats op en zet er een datum op. Aan het eind van het boek, of over een jaar, open je de brief.

2. Basis

De opmerkelijke lezer heeft het wellicht opgemerkt. In het vorige hoofdstuk zijn er drie manieren beschreven om te kijken naar de vraag 'wie ben ik'. De beschrijvingen kwamen respectievelijk uit het hoofd, het hart en onderbuik. Dit terwijl er aangegeven is dat er vier niveaus van kennen zijn

Toen dit na de eerste bijeenkomst tot mij doordrong, voelde het alsof ik gefaald had. Direct kwam de gedachte bij mij boven: 'waarom heb ik de les niet beter voorbereid!' Vrij snel voelde ik dat er een reden moest zijn waarom dit niveau niet in het eerste hoofdstuk behandeld was. De reden die ik ontving was dat 'wie ben ik vanuit zielsniveau', samenvalt met het thema van dit hoofdstuk: basis. Wederom een bewijs dat Divine de regie voert, niet ik.

Wie ben ik vanuit mijn ziel

Om deze vraag 'hoe zou ik leven vanuit mijn ziel' te beantwoorden, is de eerste stap om contact te maken met het zielsniveau in jezelf.



Sluit eens je ogen en laat de rust over je komen. Misschien heb je het nodig om te mediteren om je wezen tot rust te brengen.

Breng dan je aandacht vanuit je hoofd naar je hart en dan verder naar beneden. Als je in je onderbuik aankomt, maak de energie dan steeds groter en groter, totdat je helemaal omringd bent door een prachtige cirkel van licht. Stel in deze energie de vraag: 'hoe wil mijn ziel leven?'

Mogelijk valt het niet mee om de gevoelens of ideeën waar je contact mee maakt onder woorden te brengen. Dat maakt niet uit. Je kunt het gevoel ook in je lichaam ankeren (zie blz. 26)

Zo zou ik leven vanuit je ziel

Misschien vind je het moeilijk om te beschrijven hoe je vanuit je ziel zou leven. Hieronder de invulling van de schrijver:

Als ik tijd neem om de vraag 'hoe zou ik leven vanuit mijn ziel' te overdenken, die in te voelen, me ermee te verbinden, ontstaat een beeld van een leven in verbinding. In die verbinding mag alles er zijn. Daar waar ik me goed mee voel, dat wat met mij resoneert, daar verbind ik me mee. Met wat niet goed voelt, hoef ik niets. Zonder er een label op te plakken van slecht of het te willen wegduwen of afwijzen. Eenvoudig: het is er, maar het resoneert niet met mij.

Als iemand komt en mij iets vraagt, maak ik contact met de vraag en deel ik wat er bovenkomt, zonder enig belang te hechten aan wat de persoon met de informatie doet. Als de persoon het afwijst, is dat goed, wil hij/zij meer weten is dat ook prima.

Hetzelfde doe ik met informatie die mij aangereikt wordt. Ik voel en bekijk of dat wat aangereikt wordt resoneert. Zo niet, dan laat ik het los. Niet alles wat door een ander aangedragen wordt, zegt namelijk iets over mij, het kan ook iets over de ander zeggen.

Natuurlijk is er die grote intelligentie, die veel beter weet dan ik wat goed is voor mij. Daarom vraag ik voortdurend om leiding, om zo te weten wat wel klopt en wat niet. De antwoorden die ik ontvang, zijn voor mij bestemd, voor niemand anders. Ik kan immers enkel iets over mezelf zeggen.

Intentie, bedoeling, doel en impuls

In het voorafgaande zie je een heel belangrijk fenomeen: een intentie. De vraag had ook op een andere manier gesteld kunnen worden: 'wat is de intentie van jouw ziel?'

Er zijn een drietal begrippen die nauw verbonden zijn aan intentie: bedoeling, doel en impuls. Hieronder wordt daar dieper op ingegaan.

Het belang van intentie

Een intentie is zo belangrijk omdat het de fundering is van ieder initiatief of onderneming. Het is de gedachte 'dit ga ik doen!' of 'dit moet er gebeuren'. Een intentie bepaalt de randvoorwaarden en richting waar iets heen zal gaan. Alle handelingen vinden hun oorsprong in de intentie die gezet is. Anders dan voornemens staat een intentie vaster. Een voornemen kun je vandaag hebben en morgen weer loslaten. Als je een intentie wilt veranderen, kan dat enkel door er een andere intentie voor in de plaats te zetten.

Om je te laten zien hoe belangrijk een intentie is, volgen hier twee voorbeelden:

Als iemand iets gaat doen, iets initieert, doet hij dat met een bepaalde intentie. Dat gebeurt niet altijd even bewust, maar de intentie is altijd aanwezig. Zoals gezegd drijft deze intentie de richting waarin het initiatief zich beweegt.

Wanneer iemand het initiatief overdraagt aan een ander blijft de oorspronkelijke intentie bestaan. Het kan heel goed zijn dat degene die nu aan het roer staat heel andere ideeën heeft over wat de intentie zou moeten zijn. Bij de vele initiatieven en ondernemingen die ik heb begeleid, heb ik gezien dat het veranderen van de intentie niet eenvoudig gaat. De oorspronkelijke intentie blijft bestaan als deze niet bewust door de oprichter wordt overgedragen aan de opvolger. Het is alsof je een schip een andere kant probeert op de sturen zonder enig succes. De navigatie staat nog steeds op andere coördinaten ingesteld.

Een ander belangrijk moment om bewust naar intenties te kijken is bij samenwerken. Het is goed om na te gaan wat de intentie is van de verschillende deelnemers aan de samenwerking. Ook hier geldt dat vaak pas bij het uitspreken van intenties blijkt dat deze heel verschillend zijn voor eenieder. Uiteenlopende intenties geven over het algemeen aanleiding tot een samenwerking die niet werkt. Door te beginnen met afstemmen van intenties wordt

veel leed voorkomen. Meestal worden intenties pas uitgesproken op het moment dat er wrijvingen ontstaan.

Realiseer je hoe belangrijk een intentie is. Zonder intentie is er geen basis die richting geeft. Dat betekent overigens niet dat je altijd moet handelen als er een intentie is. Je kunt ook besluiten om de intentie te hebben om geheel zonder acties te leven.

Een intentie onderhouden

Een intentie die niet regelmatig wordt uitgesproken en bekrachtigd, verliest zijn drijfkracht. Langzaam daalt er een laag stof op de intentie die dikker en dikker wordt. Hoewel de intentie nog steeds aanwezig is en daarmee de leidraad van handelen is, mist de intentie daadkracht. Dit alles leidt ertoe dat iemand het gevoel heeft dat er geen lijn zit in het leven. Als dit zo is, dan helpt het de vraag te stellen: 'wat is mijn intentie'.

De bedoeling is ...

Intentie is een mentaal fenomeen. Je bedenkt een concept van wat er mag ontstaan. Om dit wat te verduidelijken neem ik een voorbeeld: mijn eigen intentie. Die is:

*Bijdragen aan een wereld waar Divine erkend
en gebruikt wordt als leidraad in ieders leven*

Vanuit een intentie vormen zich bedoelingen. Bedoelingen dragen een emotionele lading. Je wilt dat de bedoelingen worden gerespecteerd, zodat je intentie zich kan manifesteren.

In het voorbeeld is het mijn bedoeling om zelf volledig deze rol te erkennen en mijn leven zo in te richten dat ik te allen tijde naar Divine luister en naar de inspiratie handel. De bedoeling is ook dat eenieder zich richt op Divine om vanuit daar inspiratie en leiding te ontvangen. Tevens is de bedoeling dat door meditatie en verstillings het contact met Divine wordt verstevigd.

Je ziet dat vanuit een intentie meerdere bedoelingen ontstaan. Een bedoeling is zeker niet hetzelfde als een doel.

Wat is het doel?



Anders dan bedoeling, ligt een doel vast. Het is een beschrijving van een specifiek iets wat bereikt kan worden dat in lijn is met de gestelde intentie, langs de lijnen van de bedoelingen. Een doel kan bereikt worden maar kan ook tussentijds worden veranderd of bijgesteld. Bedoelingen blijven bestaan, ook al wordt er een ander doel gekozen.

Zo kan ik als doel kiezen om volgend jaar 100 mensen te inspireren om ook Divinefulness te gaan beoefenen. Een ander doel zou kunnen zijn om het Ziggo Dome te vullen met mensen die allemaal in stilte mediteren.

Het stellen van een doel laat een aantal fenomenen zien die vaak voorkomen bij spiritualiteit: de dubbelheid.

Een doel bepalen, geeft namelijk direct richting. Zodra je een doel hebt gesteld, wordt duidelijk waar je heen wilt. Van daaruit kan gemakkelijker worden besloten wat wel en wat niet te doen. Tegelijkertijd beperkt het stellen van een doel je enorm in het zien van alle mogelijkheden die bestaan. Je doet als het ware oogkleppen voor. Die beschermen je tegen afleidingen. Afleidingen die je evengoed bewust maken van een nieuw doel om te stellen. Daarnaast is het ook nog mogelijk dat je een doel stelt dat volledig tegengesteld is aan de intentie die je (als ziel) hebt neergezet.

Dan maar geen doel stellen? Als je daarvoor kiest, dobber je doelloos rond zonder dat er iets plaatsvindt.

Wat werkt dan wel?

Laten we beginnen met te accepteren dat het zicht dat je op de werkelijkheid hebt zeer beperkt is. Eigenlijk is het vaak gissen wat het doel om te stellen is, toch? Als je dit kunt gaan omarmen, zet je de eerste stap om te gaan ontdekken welk doel voor jou, op dit moment, werkbaar is. Later in het jaar gaan we hier nog dieper op in. Voor nu is het goed om te weten dat het gaat om het stellen van

een doel en je dan te gaan bewegen in de richting van het doel. Wees daarbij steeds bewust van je ervaringen en leg deze voor aan Divine om te vernemen of het gekozen doel nog steeds juist is.

Een laatste punt om te benoemen is dat hoe opener een doel gesteld wordt, hoe gemakkelijker het is voor Divine om daarin te voorzien. Hoe strakker jij de lijnen stelt rondom het doel, hoe onbereikbaar het wordt. Daarom is bij het schrijven van de brief aan jezelf ook geadviseerd om een zo open mogelijke beschrijving van je wensen te geven.

Doorzetten jongen, voorzetten jongen

Als je vanuit inspiratie wordt verteld dat een gekozen doel zijn dienst heeft gedaan, is het tijd om een volgend doel te kiezen. Daarmee is niet gezegd dat je een verkeerd doel gekozen hebt. In tegendeel. De reis die je gemaakt hebt, heeft je veel inzichten gegeven. Je bent gaan zien wat wel en wat niet voor jou werkt. Wellicht heb je prachtige mensen ontmoet, of heb je ervaren hoe giftig bepaalde situaties voor je zijn.

Een prachtig voorbeeld hiervan is het verhaal van Edison die een interview gaf nadat hij de gloeilamp had ontwikkeld. De journalist kwam in zijn laboratorium aan en zag daar een schrikbarend aantal prototypen. "U heeft veel verkeerde lampen gemaakt," merkte deze op. Waarop Edison gezegd schijnt te hebben: "Nee, ik heb 999 maal ontdekt hoe je een lamp niet moet maken."

Het veranderen van doel is iets wat op weinig begrip kan rekenen. De volgende regel uit het lied 'Voetbalverdriet' van Willem Wilmink geeft de Nederlandse moraal goed weer. Gewoon doorzetten, anders word je nooit een prof. Als je iets begonnen bent, dan is het echt de bedoeling dat je doorzet totdat je de eindstreep hebt behaald.

Als je echter besloten hebt dat het tijd is voor verandering, volg je gevoel en ga. En ja, ook hier kun je een beslissing nemen waar je later op terugkijkt met het idee: "dat had ik beter niet kunnen doen." Geeft niets, alles is goed, alles is een les.

Het liedje kun je hier beluisteren.

<https://www.youtube.com/watch?v=mv1FnDSfZuA>

Impuls

Als laatste begrip wordt hier nog impuls behandeld. Een impuls is de initiator van een activiteit. Er is altijd eerst een impuls die vervolgens aanleiding geeft tot een activiteit. Bovendien wordt het ontstaan van een impuls altijd gestuurd door een bedoeling.

Een impuls kan het willen verstillen van je gedachten zijn, het je beter voelen of het zoeken van inspiratie. Al deze impulsen kunnen leiden tot de activiteit van mediteren. Dezelfde impulsen kunnen ook aanleiding geven tot het luisteren van muziek, het eten van veel zoetheid en het zoeken op internet.

Het belang van je bewust worden van impuls is dat dit het handvat is waarmee je grip kunt krijgen op je activiteiten. Aangezien een impuls altijd eerst komt, is het daar waar je kunt sturen. Een impuls om 'eens lekker uit de ban te springen' is beter om te buigen dan wanneer de activiteit die je gekozen hebt al aan het plaatsvinden is.

Op een dieper niveau geldt ook voor intentie en bedoeling dat door deze te veranderen je activiteiten anders zullen zijn. Als je beter zicht op hen hebt en deze meer in lijn brengt met de Divine intentie van onvoorwaardelijke liefde, zal dit zeker je impulsen beïnvloeden.

Samengevat ziet de samenhang tussen de verschillende facetten er als volgt uit:

Intentie => bedoeling => impuls => activiteit => doel

De intentie van Divine

Ook Divine heeft een intentie. Wij leven midden in het ontvouwen hiervan. Maar wat is die intentie dan? Natuurlijk kan ik daar enkel naar gissen. De beschrijving die volgt is dan ook mijn interpretatie.

Alle spirituele stromingen zijn het erover eens dat de intentie van het Universum, Divine, God, of welke andere term ook wordt gebruikt, is om zichzelf uit te drukken en te ervaren.

Vanuit deze intentie is de bedoeling dat ieder geschapen iets volledig in harmonie leeft met de Liefde van het universum. De bedoeling van de ontwikkeling van de mens is om op een bewust niveau deze harmonie te beleven.

Het doel dat daarmee in zicht komt, is dat we als één wezen gaan functioneren, waarbij we zowel in denken als in voelen de wezenlijkheid van Divine tot uitdrukking brengen.

En jouw intentie

Wat wil je als intentie neerzetten terwijl je de rest van dit boek gaat lezen? Wil je je echt verbinden met de geboden stof en verdieping aanbrengen in jouw spiritueel weten en wezen? Voelt leven in volledige verbinding met Divine als iets dat past in jouw ontwikkeling?

Neem de tijd, voordat je de bladzijde omslaat om hierover na te denken.

De reis begint: hoofd

Nu de intentie is gezet en je weet wie je bent, kan de reis beginnen. De eerste vier hoofdstukken behandelen onderwerpen die essentieel zijn er kennis van te hebben. Die informatie laat je vervolgens zakken in je wezen. Om uit te komen bij je kern, je ziel en de verbinding die het vormt met Divine.

3. Bewustzijn

Bewustzijn is een veel besproken onderwerp. In het Nederlands kun je een leuk woordgrapje maken: bewust-zijn. Daarmee doelend op het feit dat bewustzijn en 'bewust aanwezig zijn' iets met elkaar te maken hebben. Aangezien deze splitsing van het woord in andere talen niet op gaat, blijft het niet meer dan een grapje, hoewel bewust zijn zeker geen kwaad kan. Maar wat is bewustzijn dan wel?

Uitleggen wat bewustzijn is, is niet gemakkelijk. Bewustzijn is namelijk de kracht, energie, die het hele universum doordringt en ook nog eens de substantie vormt van datzelfde universum. Met deze uitspraak ben je nog niet veel verder gekomen.



Er is een manier om contact te maken met bewustzijn. Wanneer je wakker wordt, zonder dat je hiervoor een wekker gebruikt, is er een moment waarop je bemerkt 'hé, ik ben wakker'. Precies in dat ogenblik kun je waarnemen dat je in een bed ligt, nog niet beweegt, nog niets ziet en heel langzaam contact begint te maken met je lichaam. Dat wat maakt dat je weet dat je wakker geworden bent en alle informatie voor je verzamelt, komt het dichtst bij een ervaren van wat bewustzijn is.

Als je eerst tijd neemt om deze oefening te doen voordat je verder leest, zal je dat zeker helpen om het meest te halen uit wat hierna beschreven wordt. Plan daarvoor een ochtend dat je wakker gaat worden door je eigen toedoen en zonder dat je direct in actie hoeft te komen. Neem dan, wanneer je wakker wordt, de tijd om, met je ogen dicht, je te realiseren dat je nu in contact bent met jouw bewustzijn. Laat het bewustzijn in je lichaam glijden en maak een reis door je lichaam. Van je grote teen, door je lichaam naar je kruin.

Je eigen bewustzijn ontmoeten



Dit is een interessante oefening waarmee je kunt ervaren dat je in werkelijkheid bewustzijn bent dat een lichaam heeft om te ervaren. Je hebt hiervoor een rustige ruimte nodig waar je een deur open kunt zetten waar je doorheen kunt lopen.

Begin met rustig te worden. Stel jezelf voor dat je je aandacht ergens anders neerzet. Een stukje voor je uit, achter je of links dan wel rechts. Wat je doet, is je gewaarzijn verplaatsen. Wanneer je bemerkt dat je dit kunt, ga je staan. Breng nu je aandacht naar de deuropening. Je zet jezelf energetisch in die opening. Loop nu langzaam naar jezelf toe. Bemerk wat er gebeurt als je samenvalt met jezelf als je bij de deuropening komt.

Bewustzijn, Gewaarzijn en leven

In de oefening van het ontwaken wordt een twee-eenheid duidelijk. Bewustzijn heeft het vermogen in zich tot gewaarzijn. Waar er bewustzijn is, is er gewaarzijn. Zonder gewaarzijn is er geen bewustzijn mogelijk. Ze zijn twee zijden van dezelfde medaille. Gewaarzijn kun je ook ervaren als iemand achter je staat. Als je rustig bent en gevoelig genoeg voor de energie van de andere persoon, komt er een moment waarop je *weet* dat er iemand naar je kijkt.

Bovendien geeft de aanwezigheid van bewustzijn altijd aanleiding tot leven. Daar waar er bewustzijn is, is er leven. Als je leven waarneemt, is er een onderliggend bewustzijn.

Vier typen bewustzijn

Er zijn vier verschillende soorten bewustzijn.

- Universeel bewustzijn: de basis van het gehele universum
- Divine bewustzijn: de basis van alles wat zichtbaar is
- Menselijk bewustzijn: bewustzijn op zoek naar zijn essentie
- Christus bewustzijn: het vervolmaakte individuele bewustzijn

In de volgende paragrafen wordt hier dieper op ingegaan.

Universeel bewustzijn

Universeel bewustzijn is ondetecteerbaar overal. Dat maakt het tot het grootste mysterie voor de mensheid. De wetenschap zegt op dit moment dat 96% van het universum bestaat uit donkere materie. Uit berekeningen blijkt dat er iets moet zijn, tegelijkertijd is het onvindbaar.

Universeel bewustzijn is de motor van het universum. Alle energie, alle intelligentie, alle stuwingskracht komt eruit voort. En het is overal. Het is een verstrengeling van twee fenomenen. Om uit te leggen wat die zijn, keren we terug naar de aarde.

Elektriciteit en magnetisme

Als door een draad elektriciteit stroomt, vormt zich om die draad een magnetisch veld. In deze video op YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=aq1zGr8wE9U>) kun je daar een voorbeeld van zien. Hierin wordt een koperdraad om een spijker gewikkeld. Zodra deze wordt aangesloten op een batterij, wordt deze magnetisch. Daardoor kunnen er ijzeren voorwerpen met de spijker opgetild worden.

Een magneet heeft twee polen, aangeduid met noord en zuid of positief en negatief. Een noordpool heeft een sterke aantrekkingskracht op een zuidpool en omgekeerd. Twee noordpolen of twee zuidpolen stoten elkaar juist af. Een voorbeeld daarvan zie je op deze video:

<https://www.youtube.com/watch?v=0xaejMidmro>.

Worden deze twee gegevens samengenomen dan betekent dit dat als er ergens elektriciteit, of anders gezegd activiteit is, er daarbij altijd magnetisme aanwezig is. Magnetisme dat aanleiding geeft tot aantrekking en afstoting. Het hele universum bestaat uit deze drie-eenheid. Maar waarom kan de wetenschap het universeel bewustzijn niet vinden?

Verstrengeling

Universeel bewustzijn bevindt zich in een oneindig sterke verstrengeling. De machtige wil om actief te zijn geeft aanleiding tot een even geweldig magnetisch veld dat deze wil in bedwang houdt. Dit magnetisch veld is volledig naar binnen gericht. De twee krachten van activiteit en magnetisme zijn volledig met elkaar in equilibrium. Een equilibrium is meer dan een evenwicht. Een touw waaraan aan beide kanten even hard wordt getrokken, bevindt zich in equilibrium.



Deze foto laat ook een equilibrium zien. De vier gewichten trekken net zo hard naar beneden als dat de boot naar beneden wil. Ook trekken de gewichten allemaal aan de boot, zodat hij precies in het midden blijft zweven. De hoogte van de boot kan worden veranderd waarna er een nieuw equilibrium ontstaat.



Om je een voorstelling te maken van hoe deze krachten elkaar in equilibrium houden, kun je de volgende oefening doen. Plaats je linkerhand boven je

rechteronderarm met je handpalm naar beneden. Je linkerduim wijst naar je toe. Draai je rechterpalm nu naar boven, zodat je rechterduim van je afwijkt. Pak nu je beide onderarmen vast met je handen. Druk je handen stevig op je armen en probeer je armen dan uit elkaar te trekken. Hoe harder je trekt, hoe vaster de omarming wordt. Dit geeft op hele kleine schaal weer hoe de twee machtige krachten van universeel bewustzijn met elkaar verstrengeld zijn.

Intelligentie en Liefde

Als het universum samengesteld zou zijn uit koud magnetisme en elektriciteit, zou het nooit aanleiding geven tot leven. De activiteit (elektriciteit) van het universum kent een ongelooflijke intelligentie. Het magnetisme herbergt een grote mate van Liefde. Samen geven ze vorm aan een Liefdevol Universum. Dit gebeurt door de juiste activiteit te initiëren en deze te begrenzen door de Liefde die volmaakt weet welke orde er aangebracht dient te worden. Daarom is er binnenin de verstrengeling van universeel bewustzijn een ontzaglijke vreugde, vervoering, voldoening en harmonie aanwezig.

Uiteenrukken

In bijna iedere spirituele traditie is er sprake van dat de Bron, de Universele Intelligentie, zichzelf wil ervaren. De wetenschap spreekt van de Big Bang. Het is allemaal de beschrijving van het moment waarop het universeel bewustzijn zichzelf bevrijdt uit de wederzijdse verstrengeling. Het rukt zichzelf los van de omarming om zo zichzelf te kunnen ervaren! De wetenschap heeft het over een explosie vanuit één punt. Als het universeel bewustzijn explodeert, zou het dan niet overal tegelijk zijn geweest? Wellicht ziet de wetenschap overal bewijzen voor een explosie vanuit dat ene punt omdat het gelooft dat het zo is.

Door de explosie van universeel bewustzijn wordt het gefragmenteerd. Ineens is de verstrengeling verdwenen en zijn activiteit en magnetisme van elkaar gescheiden. Er heerst chaos.

Om je een voorstelling te kunnen maken van een dergelijke chaos, keren we wederom terug naar het aardse.

Bewustzijnsexplosie

Ook in het dagelijkse leven kan er een bewustzijnsexplosie plaatsvinden. Dit gebeurt wanneer je een bijzonder plan tot uitvoering wilt brengen, dat door iets triviaals ineens in het honderd loopt. Een voorbeeld uit mijn eigen leven.

Jaren geleden wilden wij onze zoon een bijzondere computer voor zijn verjaardag geven. Hij had zijn zinnen gezet op een prachtig exemplaar: een game computer die rood licht uitstraalde als hij aanstond. Een dergelijke computer was voor ons onbetaalbaar. Daarom zocht ik op marktplaats naar een alternatief. Dat vond ik. Een student bood voor een schappelijke prijs een computer aan die hij kon voorzien van blauwe verlichting. Het zag er indrukwekkend uit. Ook bij de demonstratie op zijn kleine studentenkamer functioneerde de computer naar behoren en was razendsnel.

De student woonde wel op een lastig te bereiken plek. Daardoor moest ik mijn auto ver weg parkeren. We spraken daarom af dat ik, na de demonstratie, mijn auto ging halen en even bij de achteringang zou neerzetten, onderwijl zou de computer losgekoppeld worden. De student plaatste de computer achter in de auto en na betaling reed ik snel weg om geen bekeuring te krijgen. Op het moment dat ik thuis aankwam, zag ik mijn zoon net aankomen fietsen. Snel verstopte ik de computer.

Om de financiering van de computer rond te krijgen, was ik bij de familie met de pet rondgegaan. Mijn vader, moeder, broer en zus hadden bijgedragen aan dit wonder van techniek waar ik zo enthousiast over verteld had. Ze waren allemaal aanwezig op de heugelijke dag. Enthousiast liepen we gezamenlijk naar de kamer van mijn zoon waar ik de computer had opgesteld. Iedereen was diep onder de indruk, mijn zoon wist niet wat hij zag.

Trots drukte ik het aan-knopje in. Klik, zoef ... niets. Nog een keer. Klik, zoef niets.

Mijn hoofd maakte overuren. Wat was er gebeurd? Hier stond ik, met een kring van mensen om mij heen die allemaal financieel hadden bijgedragen. De ontzette blik van mijn zoon. Hoe was dit mogelijk? Had de student de computer verwisseld in de tijd dat ik de auto was gaan halen. Was ik opgelicht! En als dat zo was, hoe kon ik ooit nog een andere computer regelen? De gedachten gingen maar door. De chaos werd nog erger toen de aanwezigen mij begonnen te ondervragen. Waar had ik die computer dan geregeld. Marktplaats? Was dat wel betrouwbaar? Heb je geen telefoonnummer van die jongen gevraagd. Het hield maar niet op. Gelukkig eindigt het verhaal met een happy end. Mijn vader die veel met computers werkte, herinnerde zich ineens dat hij dit geluid 'Klif, zoef.....' eerder had gehoord. Het had te maken met een klein batterijtje dat in een computer zit dat zorgt voor het opstarten. Nadat dit was vervangen, sprong de computer direct aan en gaf inderdaad prachtig blauw licht.



Ga eens na in je eigen leven. Waar heb jij een bewustzijnsexplosie ervaren. Je wilde iets bijzonders voor elkaar krijgen, maar net toen je dacht dat je er was, gebeurde er iets onvoorstelbaars.

Deeltjes en nog eens deeltjes

Na het uiteenrukken van universeel bewustzijn is ook hier een bewustzijnsexplosie. Er is voor de losgeslagen energieën geen plan, geen richting. Er is enkel chaos in bewustzijn, die zich manifesteert als een chaos van deeltjes. Overal zijn er deeltjes die ongecontroleerd overal heenvliegen.

Terugkeren naar balans

Binnen de chaos van deeltjes is er wel een gewaarzijn van 'ik', de wens om zichzelf te ervaren. Dit geeft aanleiding tot het stap voor stap aanbrengen van orde in de wanorde. Hierbij wordt gebruikgemaakt van het magnetisme dat ontstaat door de activiteit van de rondvliegende deeltjes. Door het aantrekken van het juiste aantal en het afstoten van wat te veel is, ontstaan er atomen. Atomen die elkaar vinden en zich vormen tot elementen. Al deze activiteiten worden gedreven door het onderliggende bewustzijn. Alles wat zich vormt, vanuit de rondvliegende deeltjes, ontstaat doordat er een idee aan ten grondslag ligt. Het hele universum bestaat uit gedachten die zichtbaar worden. Realiseer je dat dit plan zich stap voor stap, al experimenterend en evoluerend voltrekt.

Divine bewustzijn

Binnen ieder atoom, elk element, alles wat zich in het zichtbaar universum bevindt, is het equilibrium uit het universeel bewustzijn teruggekeerd. Alle deeltjes en energieën zijn volmaakt met elkaar in balans. Dit is het bewustzijn dat wij als mensen kunnen benaderen voor inspiratie en leiding. Dit is het Divine bewustzijn.

Afdalen in een atoom



Om je een idee te geven van Divine bewustzijn, dalen we af in een atoom. Zoals je wellicht weet, beschrijft de wetenschap een atoom als een kern, waar een wolk van

elektronen op hoge snelheid omheen vliegt. Deze elektronen worden voortgedreven door de wil om naar buiten te treden.

De activiteit van het elektron schept een magnetisch veld dat het naar de positief geladen kern toe trekt. Tegelijkertijd is er een andere kracht werkzaam: de middelpuntvliedende kracht. Dit is de kracht die je voelt als je een voorwerp aan een touw rondslingert: het voorwerp wil naar buiten. Deze naar buiten gerichte kracht, die ontstaat omdat het elektron in een baan om de kern heen draait, en het naar binnen trekkend magnetisme heffen elkaar precies op. Ze zijn in equilibrium. Ditzelfde 'in balans houden' zie je terug in heel het universum. In iedere cel, in ieder blad, echt in alles is dit prachtige evenwicht terug te vinden.

Wat ook heel opmerkelijk is, is de hoeveelheid ruimte die zich in een atoom, en daarmee in alles in het zichtbare universum, bevindt.

Tussen de kern en de elektronenwolk bevindt zich natuurlijk ruimte. Het is een gigantische ruimte. Er wordt gezegd dat de afstand tussen de kern en de wolk 10.000 keer groter is dan de grote van de kern. Deze tussenruimte is geen leegte, zoals de wetenschap aanneemt, maar is gevuld met universeel bewustzijn dat ondetecteerbaar is. Het is dan ook niet verbazend dat de hoeveelheid tussenruimte precies overeenkomt met de 96% die de wetenschap niet kan vinden.

Een voorbeeld kan je helpen om meer gevoel te krijgen voor hoe immens deze ruimte is. Neem eens een stadion in gedachten. Bijvoorbeeld het Johan Kruijff in Amsterdam of het Gelredome in Arnhem. Op de middenstip wordt een speld geprikt, zodat de knop van de spelt net boven het grasveld uitkomt. Deze knop, die nog geen 2 mm groot is, verbeeldt de kern van het atoom. Op deze schaal zal de elektronenwolk zich helemaal buiten het stadion bevinden. Het hele stadion, waar zo'n 50.000 mensen in kunnen, is volledig leeg. Ook de buitenschil en de lichtpalen worden omvat

in dezelfde ruimte. Pas buiten het stadion, zo'n 200 meter in de rondte, is het eerste elektron te vinden. Ook 200 meter de aarde in is er enkel ruimte.

Sluit je ogen eens en stel je voor hoe gigantisch de afstand is tussen de kern van een atoom en de elektronenwolk. Ieder atoom in jouw lichaam bevat dezelfde, bijna oneindige, ruimte. In ieder van de ruim 35 biljoen cellen, die opgebouwd zijn uit evenveel atomen bestaat het overgrote deel uit universeel bewustzijn. Je bent waarlijk gevuld met de liefde en intelligentie van het universum.

Computer

Je kunt je afvragen hoe het mogelijk is dat met enkel elektriciteit en magnetisme een heel universum vormgegeven is. Toch maken we dagelijks gebruik van iets dat gebaseerd is op dezelfde drie-eenheid: de computer.

Een computer gebruikt elektriciteit om te functioneren. Daarbij wordt alles teruggebracht tot een rij nullen en enen (afstoting en aantrekking). Vanuit dit zeer eenvoudige concept is een hele wereld ontstaan van computers, beeldschermen, mobiele telefoons en zelfs een idee van zelfdenkende apparaten. Allemaal gebaseerd op elektriciteit en twee keuzes: aan of uit. En hoe echt lijkt het allemaal te zijn.

Menselijk bewustzijn

De term menselijk bewustzijn wordt vaak heel licht genoemd. Wat het werkelijk is, is niet eenvoudig te bevatten. Het lijkt op een experiment van het Divine bewustzijn om kennis te vergaren over hoe vanuit vrije wil gehoor te geven aan de wetmatigheid van het universum.

Over wat dit betekent voor de mens die op de aarde leeft, gaat het volgende hoofdstuk. Daarbij is het goed om te onthouden dat de term menselijk bewustzijn een begrenzing aangeeft. De term

impliceert dat het enkel betrekking heeft op mensen. Er zijn verhalen van zwerfhonden in Moskou die in de ochtend de metro nemen om in het centrum te zoeken naar voedsel. In de avond reizen ze weer met de metro naar de buitenwijken om daar rustig te kunnen slapen. Het experimenteren met bewustzijn is dus niet enkel voorbehouden aan mensen. Daarom wordt in dit boek verder gesproken over het aardse bewustzijn. Deze link laat een video zien van de honden in de metro.

https://media.dumpert.nl/720p/0ac5cc4f_Moscow_s_Stray_Subway_Riding_Dogs.mp4.mp4

Christus Bewustzijn

De laatste vorm van bewustzijn is het Christus bewustzijn. Wanneer een aards bewustzijn volledig is getransformeerd tot een bijna volmaakte vorm van Divine bewustzijn, wordt gesproken van Christus Bewustzijn. De term Christus wordt vaak verbonden aan de persoon van Jezus, die 2000 jaar geleden op aarde leefde. Hij was niet de enige die het Christus Bewustzijn heeft bereikt. Naast hem kwamen vele andere meesters naar de aarde, zoals Mohammed, Moeder Theresa en Gandhi. Ze spraken allemaal over hetzelfde: Onvoorwaardelijke Liefde. Het vermogen om volledig in harmonie met alles en iedereen te leven. Het voortdurend en zonder beperking volgen van de leiding van Divine. Dit is de staat van zijn waar ieder mens naar op weg is.

De ziel

Binnenin een aards bewustzijn bevindt zich een ziel, een stukje Divine bewustzijn dat in individualiteit is gebracht. Het is deze kern van ons wezen waar we in Divinefulness naar op zoek zijn. Om het zeggenschap te geven over onze individualiteit en daarmee een uitdrukking te worden van Divine Intelligentie en Liefde.



Een manier om contact te maken met de ziel, in dit geval met die van een ander, is door het maken van oogcontact.

Daarom wordt er gezegd dat de ogen de zetel van de ziel zijn. Het is niet verwonderlijk dat veel mensen het ongemakkelijk vinden om iemand in de ogen te kijken. Als iemand echt terugkijkt, kijk je regelrecht in de ziel van iemand. Het tegenovergestelde kan ook waar zijn. Als iemand geen verbinding heeft met zijn ziel kijk je in een peilloze diepte die onaangenaam kan zijn.

Er is een eenvoudige oefening waarbij je tegenover een ander persoon gaat zitten. Neem de tijd om na te gaan of de afstand tot de andere persoon voor jou kloppend is. Kijk dan in de ogen van de ander en neem waar wat er met je gebeurt. Wat het ook is, het is goed. Of je wel in de ogen kijkt, of de neiging hebt om weg te kijken. Neem waar, dat is het allerbelangrijkste.

Durf je wel in iemands ogen te kijken, neem vervolgens waar wat je ziet. Hoe voelt het, wat gebeurt er met je?

Negen eigenschappen

In alles wat geschapen wordt, is een negental eigenschappen waarneembaar. Het zijn de eigenschappen die inherent zijn aan de aard van het universeel bewustzijn. Het feit dat deze eigenschappen alom aanwezig zijn, betekent dat dit bewustzijn overal aanwezig zijn. We leven in een intelligent universum.

➤ Groei

Alles groeit altijd. Een van de dingen waar je dit heel mooi aan kunt zien, is als je kijkt naar oudere mensen. Zij hebben allemaal grote oren. Dat komt omdat het oor altijd blijft groeien.

Daarnaast is er de groei in bewustzijn. Ook die gaat altijd door.

➤ Voeding en verzorging

Voor alles wat in het universum leeft, wordt gezorgd in de vorm van voeding en verzorging. Echt alles heeft precies dat

ter beschikking wat zorgt voor een juist functioneren van de entiteit. Voedingstoffen worden op wonderbaarlijke wijze verwerkt tot andere stoffen, zodat ze gebruikt kunnen worden om het leven in stand te houden. Een prachtig voorbeeld hiervan is een schaap. Een schaap eet enkel gras. Toch heeft het een wollenvacht, spieren, botten en zelfs melk als een lammetje geboren wordt.

➤ Bescherming

Ook zorgt de intelligentie van het universum voor bescherming voor alles. Zo vindt een vogel beschutting voor de zon en regen in het gebladerte van een boom. Heb je weleens een nagel verloren? Dan word je je ineens gewaar van hoe vaak je de top van je vinger stoot aan van alles en nog wat en hoe zeer dat doet.

➤ Genezing

Wanneer een deel van het lichaam ziek wordt, worden er direct allerlei acties ondernomen om aan het herstel te werken. Een zwelling zorgt ervoor dat er ruimte en rust ontstaat om de juiste processen op gang te brengen. Bloed spat uiteen zodra het met water en lucht in aanraking komt, zodat een wond zich sluit en genezen kan worden.

Vaak wordt bij dit onderwerp gewezen op de vele dodelijke ziekten die de mens kan treffen. In het volgende hoofdstuk wordt ingegaan op waarom hier genezing niet altijd werkzaam lijkt te zijn.

➤ Vervulling van behoeften

De vier voorgaande eigenschappen laten zien dat Divine het beste met iedereen en alles voor heeft. HET zorgt altijd voor de volmaakte vervulling van een ieders behoeften.

➤ Werken

Er is overal activiteit van Divine zichtbaar. Het werkt in alles, geeft sturing aan alle processen die zich binnen de entiteit bevinden. Het onderhoudt het leven. Het werkt voor alles, zodat hiermee aan de vervulling van ieders behoefte wordt voldaan. Het werkt door alles heen, door het te inspireren met intuïtie, instinct of inspiratie.

➤ Overleven

Voor alles in het universum zijn waarborgen ingebouwd om het overleven van de soort zeker te stellen. Gewassen en bomen produceren zaad, zodat er volgend jaar weer nieuwe exemplaren kunnen groeien. Of ze zorgen voor wortelstokken die voor nieuwe aanwas zorgen en verzekeren daarmee dat de soort zal overleven als ze zelf sterven. Ook bomen laten bladeren in de herfst vallen, zodat ze niet door de winterse kou sterven.

➤ Ritme

Wanneer je de tijd neemt, kun je zien dat alles een ritme kent. De zon komt op en gaat onder, de maan wast en krimpt, de seizoenen komen en gaan. Alle ritmen geven aanleiding tot periode van groei en bloei en perioden van rust en verstillings. Ook de mens is aan dergelijke ritmen onderhevig. Hoe meer je je hier bewust van bent, hoe meer je in de stroom van het leven kunt blijven. Dit is lang niet altijd gemakkelijk omdat het zo tegengesteld is aan hoe onze wereld op dit moment is ingericht: altijd in de actie.

Er is ontdekt dat de fysieke, emotionele, intellectuele en intuïtieve bekwaamheden van de mens zich op en neer bewegen, ieder in een eigen ritme. Deze kennis wordt bioritme genoemd. Op de website jeroenarnold.nl kun je een gratis Excelsheet downloaden waarmee je snel kunt zien waar jouw bekwaamheden zich op een gegeven datum bevinden. Als je je intellectueel op laagtij bevindt, is het schrijven van een scriptie niet het meest geschikte moment.

Vanuit de tarot gezien draagt iedere dag een andere energie. Daarmee verandert de sfeer elke dag. Bovendien vertelt de energie van iemands geboortedag veel over het bewustzijn van die persoon. De kleur van dit bewustzijn beïnvloedt hoe deze persoon de energie van een bepaalde dag ervaart. Dit gegeven vormt de basis van de taroscope (<https://www.taroscope.info>)

➤ Wetmatigheid

De laatste eigenschap die overal in het universum herkenbaar is, is wetmatigheid. Overal geldt een ordening. Iedere cel kent zijn taak en voert die zonder ophouden uit. Het hele ecosysteem is zo onvoorstelbaar intelligent in elkaar gezet. Zo blijkt nu dat de walvis niet zorgt voor een afname van de visstand zoals lang gedacht, maar voor een instandhouding ervan. Het idee was dat walvissen alle voedingsstoffen opaten, waardoor vissen niet voldoende te eten zouden hebben. Wat ontdekt is, is dat walvissen over de hele wereld zwemmen. Daardoor verspreiden zij belangrijke stoffen over de oceanen. Voedingstoffen die veel meer bijdragen aan de groei van de visstand, dan dat de walvissen die doen slinken. Ook zorgen hun uitwerpselen voor een onvoorstelbare voedingsbodem voor nieuwe leven in de oceaan.

4. Het aardse bewustzijn

Dit hoofdstuk behandelt het aardse bewustzijn. Als uitgangspunt wordt daarbij het menselijk bewustzijn en de menselijke interactie genomen. Zoals eerder gezegd, zijn er mogelijk meerdere levensvormen die meedoen aan het experiment van bewustzijn.

Ego

Nadat het Universeel Bewustzijn zich uiteengerukt heeft en de chaos in bewustzijn zich manifesteert als een chaos van deeltjes, is er een gewaarzijn van 'ik', van de wil om iets tot stand te brengen. Dit gewaarzijn wordt de drijvende kracht achter het aanbrengen van orde in de heersende chaos: deeltjes worden samengetrokken en andere worden afgestoten. In onze huidige terminologie gebruiken we voor dit fenomeen de term 'het ego'.

Alles heeft een ego. Een mechanisme, want meer is het niet, dat door aantrekking en afstoting zorgt voor het ontstaan van entiteiten en ordening: atomen, moleculen en steeds complexere vormen.

Neem als voorbeeld een kopje met daarin water. Het kopje is gemaakt van klei, dat bestaat uit zouten. Zouten die op hun beurt een samengaan zijn van twee of meer atomen. Door het verhitten van de klei verandert de rangschikking van de zouten tot een vaste verbinding. Hierdoor ontstaat er een vorm die enkel met brute kracht nog veranderd kan worden. Het kopje wil een kopje zijn. Het zal mijn vinger tegenhouden en zelfs een slag met een hamer zal het weren. Interessant is de vraag wat er in bewustzijn plaatsvindt zodat er een verandering in materie ontstaat. Een mooie vraag voor de spirituele wetenschap.

Het water dat in het kopje zit, bestaat uit H₂O. Een zuurstofatoom met daaraan vast twee waterstofatomen. Ook deze samenstelling wordt enthousiast bijeengehouden. Als dat niet zou gebeuren,

komen waterstof en zuurstof los van elkaar. Het gevolg hiervan is een gas, een mengsel van waterstof- en zuurstofatomen, ook wel bekend als knalgas. Dit omdat het zeer explosief is. Bovendien zouden we als mens niet kunnen bestaan. We bestaan immers voor meer dan 70 procent uit water.

Hoeder van individualiteit

Overall is de egokracht aan het werk. Vanuit het menselijk perspectief worden de werkzaamheden van het ego vaak als slecht bestempeld. Dat is het niet. Het is enkel een mechanisme, dat waarborgt dat er individualiteit bestaat. Zonder de egokracht zou alles terugkeren naar de vormeloze staat van Universeel bewustzijn. Het is uiterst belangrijk om dit gegeven tot in je zielsweten op te nemen: het ego is een essentieel onderdeel van het gehele materiële universum. Alles heeft een ego. Zelfs de tot Christusbewustzijn geworden zielen van de meesters die op aarde geleefd hebben. De ego-drijfkracht waarborgt dat zij hun individualiteit behouden.

Botsing

Als ergens in het universum twee meteorieten tegen elkaar botsen, raken ze beide beschadigd. Door de klap van de botsing zullen er stukken afbreken of de meteorieten vervormen. Na de aanvaring zal de baan waarin ze zich bewegen veranderd zijn. Toch is er niemand die hier iets om geeft.

Hoe anders is het wanneer iemand de auto van een ander beschadigt. De bezitter zal, afhankelijk van hoe dierbaar het bezit voor de persoon is, ontstemd tot woedend reageren. Het is immers de bedoeling dat je uitkijkt, zorgt dat een dergelijke aanvaring niet plaatsvindt. Mogelijk schiet de ander nu in de verdediging en schreeuwt dat de auto daar helemaal niet had moeten staan. Beider egokrachten doen hun uiterste best om de individualiteit te beschermen voor aanvallen van buitenaf.

Gemis aan beheersing

De egokracht heeft geen enkel besef van 'een ander'. Het neemt wat goed wordt geacht, het stoot af wat als onwenselijk wordt gezien. Vanuit menselijk oogpunt bezien, maken de handelingen van de ene persoon al snel inbreuk op de individualiteit van de ander.

Wat we mogen leren is om de egokracht te beheersen zodat hij in balans is met alle anderen die bij een handeling betrokken zijn. Divine bewustzijn doet dit van nature. In het verleden werd de beheersing gedaan door angst te gebruiken. Angst voor de toorn van God. Door handelingen als zonde te bestempelen, konden mensen in het gareel gehouden worden. Immers als je zondigt dan volgt er bestraffing.

Met het loslaten van de kerkelijke overheersing komen we in een nieuwe fase. Een fase waarin we zelf de beheersing van het ego ter hand mogen nemen. Niet omdat we bestraffing van hogerhand vrezen maar omdat we gaan inzien dat al onze handelingen naar ons terugkeren: de wet van zaaien en oogsten die even verderop behandeld wordt.

Gevaar

Een voorbeeld van hoe het ego ons denkt te helpen, is wanneer er gevaar dreigt. We kennen allemaal de berichten waarin gemeld wordt dat er een incident is geweest waarbij mensen onder de voet gelopen zijn. Bij een dergelijke gebeurtenis is er sprake van een grote menigte mensen. Op een bepaald moment gebeurt er iets wat een gevaar vormt voor de aanwezigen.

Laten we als voorbeeld een grote kerk nemen, waarin brand uitbreekt. Het ego van de aanwezigen zal aangeven dat het essentieel is om zo snel mogelijk de kerk te verlaten. 'Ren direct naar de uitgang,' zal het advies luiden. Als jij een van de aanwezigen bent, is de kans groot dat dezelfde oplossing ook bij jou opkomt. En zo rent iedereen tegelijkertijd naar de deur, zonder zich te bekommeren om anderen. Wat heel begrijpelijk is.

Een andere manier om met deze situatie om te gaan, is door je te realiseren dat het ego een goed punt heeft, je bestaan wordt bedreigd. Tegelijkertijd kan er het besef zijn dat Divine veel beter weet wat de juiste oplossing is om uit de situatie te ontsnappen dan dat jij dat kunt bedenken. Neem je tijd om uit te reiken en te vragen om leiding, kan het antwoord zijn dat je een stoel door een ruit kunt gooien om zo de kerk te verlaten. Of wellicht merk je op dat er een achteruitgang is.

Individualiteit

Om meer begrip te krijgen van de werking van het ego, kun je de volgende oefening doen.



Leg de muis van je beide handen op elkaar, zowel het gedeelte dat bij de duim hoort alsook het gedeelte horende bij de pink.

Krom nu je vingers en leg de linker vingertop op de tegenoverliggende rechterside. Je twee duimen raken elkaar aan de zijkant. Er ontstaat een soort kom. De kom stelt je ego voor. Binnen de kom bevindt zich ruimte. Die lijkt leegte, maar is in werkelijkheid gevuld met Divine energie: je ziel.

Beweeg nu je linkerhand weg van je rechterhand, terwijl je je rechterhand stilhoudt. Maak met je linkerhand een pakkende, graaiende beweging en laat hem dan weer terugkeren naar je rechterhand. Herhaal dit een aantal keer, terwijl je duidelijk voelt 'Dit wil ik', 'dit is van mij', 'dit is belangrijk' of woorden van gelijke strekking. Plaats je linkerhand weer terug in verbinding met je rechterhand. De kom is weer compleet.

Beweeg nu je rechterhand weg en houd je linkerhand stil. Deze hand maakt een wegslaan, wegduwende beweging en keert dan weer terug naar je linkerhand. Bij het herhalen van deze beweging kun je denken aan woorden als 'dit wil ik niet', 'dit hoort niet bij mij' of 'ga weg!'. Ook nu breng je de rechterhand weer terug in verbinding met je linker.

De hele tijd dat je bezig bent geweest met het spel van je handen, is er de ruimte geweest tussen je beide handen, die niet verstoord of bewogen is geweest door alle activiteit. De ziel wordt niet geraakt door de activiteiten van het ego. Deze blijft zichzelf, in contact met Divine.

Zaaien en oogsten

Iedereen is bekend met de wet van zaaien en oogsten. Als je een tomatenzaadje in de aarde stopt, en zorgt voor voldoende water, voedingsstoffen en zonlicht, groeit het uit tot een tomatenplant waaraan uiteindelijk tomaten verschijnen.

Deze zelfde wetmatigheid gaat op voor bewustzijn. Dat wat je in gedachten houdt, dat wat je voelt of dat wat je doet, is als het planten van een zaadje in de grond. Als je het wat aandacht geeft, zal het zich uiteindelijk manifesteren in de wereld als een tastbare gebeurtenis. Ook Divine gebruikt dit mechanisme. Door een idee in gedachten te houden, manifesteert het zich. Zo is het hele universum ontstaan. Ook wij zijn een idee dat zich gemanifesteerd heeft.

De wet van zaaien en oogsten is een wet, een wetmatigheid. Als een machine produceert het precies dat wat er gevraagd wordt. Het gevolg hiervan is dat alles wat in jouw leven plaatsvindt en heeft plaatsgevonden een direct gevolg is van deze wet.

Gaatjes prikken

Het kan een hele kluit zijn om de vorige zin helemaal te omarmen. Veel spirituele mensen erkennen de logica achter het idee van zaaien en oogsten. Ze zien in dat ze de veroorzaker zijn van veel van wat er gebeurt in hun leven. Tegelijkertijd is er de gedachte dat er dingen zijn die niet zouden mogen plaatsvinden, in hun leven of in die van anderen. Ze prikken gaatjes in de wetmatigheid. Het universum kent geen uitzonderingen, geeft ook geen vrijkaartjes weg. Daarom geldt de wet altijd en overal. Ook als wat

je waarneemt je niet aanstaat. De eenvoudige, misschien niet gemakkelijke weg, is om je gedachten, gevoelens en handelingen te veranderen. Daarmee verandert de uitkomst en wordt je leven anders. De wetmatigheid geldt zowel voor dingen waar jij en een ander van kan genieten als voor negatieve ervaringen. Zaai meer blijdschap en dat is wat je zult oogsten.

Het is maar een gebeurtenis

Als je moeite hebt met een situatie is het handig om er bovenuit te stijgen en waar te nemen dat ook hier enkel sprake is van twee 'meteorieten' die met elkaar in botsing zijn gekomen. Er heeft zich iets voorgedaan, waarin iedere deelnemer zijn of haar rol heeft gespeeld. De gebeurtenis is ontstaan door het samenspel van het bewustzijn van eenieder. Meer dan 'materiële' schade is niet aangericht. Hoe moeilijk ook, dit geldt ook als iemand zijn leven verliest. Onthoud dat we vanuit een spiritueel gezichtspunt kijken. De ziel leeft door.

Het ego gebruikt deze spirituele manier van kijken geheel naar eigen inzicht. Het verwordt daarmee tot 'ik hoef me nergens voor te verontschuldigen'. Immers, de ander heeft er toch om gevraagd. Het is toch gezaaid. De gedachte is dat, omdat het bewustzijn van de ander medeveroorzaker is van de gebeurtenis, jij zelf geen blaam treft.

Zeker is het waar dat de combinatie van ieders bewustzijn de gebeurtenis tot manifestatie heeft gebracht. In het bewustzijn van de ander is de wens aanwezig geweest om dit te laten plaatsvinden. Jij had een even grote wens om het andere deel van de ervaring te verzorgen.

En je had een andere keuze: niet reageren. Dat kan door, als iemand je aanvalt, liefdevol en met begrip te antwoorden, niet te reageren met een even grote aanval. Of door niet in te gaan op de provocaties van een ander.

Zie het zo. De activiteit die plaatsvindt tussen het bewustzijn van twee of meer personen is als pingpongen. Iemand slaat op en jij doet je best om de bal zo terug te spelen dat het bijna onmogelijk is voor je tegenstander om hem goed terug te slaan. Lukt het wel, dan sta je op scherp om te kijken welk effect de bal heeft zodat je hem wederom met veel spin kunt terugspelen.

Op het moment dat jij uit het spel stapt, gebeuren er twee mooie en leerzame dingen. Ten eerste gaat jouw ego met jou in gevecht. Het zal aandringen op het doorgaan met het spel. Jij bent toch niet degene die hier bakzeil gaat halen! Hoe meer je in verbinding bent met Divine, hoe beter het zal lukken om je egokracht te bedwingen en in te zien dat je spiritueel groeit.

Ten tweede geef je de andere deelnemers ook een waardevolle ervaring. Doordat jij niet meer meespeelt, vallen ze in een leegte. Stoppen met terugkaatsen is iets dat niet verwacht wordt. Hiermee wordt de ander teruggeworpen op het omgaan met zijn/haar eigen egokracht.

Overtuigingen

Het aardse bewustzijn is gevuld met een mengelmoes van ideeën, meningen, regels, dingen die acceptabel zijn en juist niet. Het zijn overtuigingen. Ze scheppen een gevoel dat de wereld beheersbaar is. Bijna al deze overtuigingen zijn helemaal niet waar en zijn ontstaan doordat er geprobeerd is structuur en verbanden aan te brengen in de wereld, waar die er niet zijn.

Dit gebeurt op het moment dat er iets plaatsvindt dat als onprettig ervaren wordt en vervolgens niet over wordt gecommuniceerd. Een voorbeeld hiervan is een kind dat thuiskomt met een tekening. De leerkracht heeft verteld dat het een mooie tekening is. Blij gaat het kind naar huis, waar het enkel een grotere broer treft. Die haalt zijn schouders op en zegt 'wat stelt dat nou voor'. Auw. Er is niemand anders aanwezig. Daarom ren het kind naar zijn kamer en probeert de logica in de situatie te ontdekken. De leerkracht heeft gezegd dat

de tekening mooi is, de broer, die ook hoog wordt geacht, beweert precies het tegenovergestelde. Iets moet er niet kloppen. Liegt de leerkracht; Is de broer stom; Of heb ik mezelf wijsgemaakt dat het een mooie tekening is? Allemaal ideeën, waarvan er één of meerdere aan worden genomen als waarheid. 'Ik wist het wel: leerkrachten liegen!'

Overigens kan het zijn dat de broer vroeg 'wat stelt dat voor?' omdat hij niet begreep wat de tekening voorstelde. Doordat er niet gecommuniceerd is, niet gevraagd is wat hij bedoelt of getoond is dat de opmerking pijn deed, ontstaat er een overtuiging. Het is de manier om de wereld aan te kunnen.

Het laatste wat er gebeurt, is besluiten: dit nooit meer. Ik zal nooit meer een tekening laten zien, want dan wordt er toch over gelogen of gelachen.

Sticker op je voorhoofd.

Een overtuiging is als een sticker op je voorhoofd. Precies dat wat jij gelooft, komt op je pad. Het is alsof mensen kunnen lezen wat je wenst en jou dat 'aandoen'. Dat komt door de wet van zaaien en oogsten. Je trekt daardoor aan wat je in gedachten hebt. Daarbij is het goed om te onthouden dat het woord NIET door het bewustzijn wordt weggelaten. Het kan enkel in positieve termen denken.

Een zeer bekend voorbeeld hiervan is de roze olifant.

Denk NIET aan een roze olifant. Denk NIET aan een roze olifant. Het enige waar je nu aan denkt is een roze olifant. Het is de enige mogelijkheid. Om de roze olifant uit je gedachten te krijgen, moet je een ander beeld in gedachte nemen: een groene cavia.

Bril op je neus

Een overtuiging zorgt daarnaast voor een bril waarmee je enkel dat waarneemt wat in overeenstemming is met je geloof. Zo is er een verhaal van een vrouw die een aangereden kat zag liggen. Ze ontfermde zich over het dier en begroef het. Ze bedacht dat dit weleens haar taak op aarde zou kunnen zijn. Binnen de kortste

keren zag ze overal aangereden dieren liggen. Het werd bijna een dagtaak voor haar. Totdat ze zich realiseerde dat dit een door haar zelf aangenomen taak was en het idee losliet. De dieren verdwenen uit haar leven.

Met dezelfde 'bril' bekijk je ook de herinneringen die je hebt. Enkel die herinneringen die overeenstemmen met je overtuiging kun je terughalen. Alle anderen worden onderdrukt.

Maar ik heb me vergist

Als je een overtuiging ontdekt waarvan je kunt inzien dat die niet meer dienend voor je is, kun je daar een andere voor in de plaats zetten. In wezen werkt het net als de roze olifant uit je hoofd krijgen.



De eerste stap daarin is om aan jezelf toe te geven dat je je hebt vergist. Daarbij komt je ego-verdediging direct in actie. Vaak heb je jarenlang geworsteld met een wereld waarin de overtuiging heel echt leek. Er werd je steeds weer bewijs aangeleverd dat jouw geloof gerechtvaardigd is. Je reageerde enkel op die situaties die met je overtuiging overeenkwamen. Alles wat de overtuiging tegensprak, heb je terzijde geschoven als zijnde onzin. Daar bovenop zorgt het selectieve herinneren dat je enkel de situaties terughaalt die dit bevestigen. Aan jezelf toegeven dat je jaren gestreden hebt tegen een onbestaande tijger kan heel pijnlijk zijn.

De zin om te zeggen is

*'ik probeer mijn overtuiging te bewijzen dat,
en ik heb me vergist.'*

Zolang je vasthoudt aan de overtuiging, zal het uitspreken van het laatste deel van de zin lastig zijn. De bewijzen dat jij gelijk hebt, worden een voor een aan je gepresenteerd. Het mooie is dat, wanneer je doorgaat met deze zin te herhalen en je kunt voelen dat 'ik heb me vergist' waar is, er ineens andere beelden en herinneringen naar boven komen. Herinneringen die laten zien

dat er inderdaad gebeurtenissen zijn geweest die de overtuiging tegenspreken. Op dat moment heb je het filter, dat zorgt welke herinneringen wel of niet worden doorgelaten, veranderd.

Dit wil ik wel

Welke vorm van transformatie je ook gebruikt, het is essentieel om daarbij terug te vragen wat je *wel* wilt. Enkel iets weggeven, komt overeen met zeggen 'dit wil ik NIET'. Aangezien het woord NIET weggelaten wordt, blijft over 'dit wil ik'. Daarmee komt wat je wilde loslaten weer naar je terug.

In de werkvorm die hier beschreven wordt, is de volgende stap het uitspreken van de zin:

*'wil je me helpen mijn overtuiging los te laten dat,
en mij de waarheid helpen herinneren dat ...'*

De waarheid die je terugvraagt geldt voor iedereen, geeft een positief resultaat en is geformuleerd zonder ontkenning. De woorden niet of geen komen daar niet in voor. Het is een waarheid. De laatste stap is om je af te vragen of je de waarheid die je net hebt uitgesproken ook kunt accepteren.

Je kunt je afvragen of hetgeen je terugvraagt altijd jouw hoogste goed bevordert. Het kan zijn dat je iets kiest waarvan je op later moment ervaart dat het je niet steunt. Dat is een deel van het evolutionaire proces. Om te gaan zien wat mooi lijkt en wat mooi is.

Terug het verleden in

Een overtuiging, ontstaan vanuit een negatieve of traumatische ervaring, maakt dat je geraakt kan worden. Iets wat iemand zegt of doet, brengt de herinnering naar boven. Neem het voorbeeld van het kind dat thuiskomt met een tekening. De persoon treft, als jongvolwassene, een docent die ergens een trekje heeft van de leerkracht uit het verleden. Deze docent kan bij deze persoon het gevoel wakker roepen dat er altijd tegen hem gelogen wordt.

Soms liggen overtuigingen voor het oprapen. Je verkondigt iets als een waarheid, maar je kunt zien dat het niet voortdurend en voor iedereen zo is. Op andere momenten is het helemaal niet zo duidelijk waarom je moeite met iets hebt.

Wat kan helpen is om de vraag te herhalen

Ik voel me, net als toen

Hiermee komt meestal de gebeurtenis naar boven die ten grondslag ligt aan de overtuiging.

Er is veel meer over dit proces te vertellen. Dat valt buiten de reikwijdte van dit boek.

De chaos van niet

Het mag duidelijk zijn. Het woord 'niet' valt weg zodra het in bewustzijn belandt. De verwarring die dit woord kan veroorzaken gaat verder dan dat je mogelijk denkt.

Neem het volgende voorbeeld: 'ik wil niet meer arm zijn.' Op een bewust niveau ben je ervan overtuigd dat je bezig bent om uit je erbarmelijke omstandigheden te klimmen. Daarom zoek je een baan of onderneem je andere activiteiten om een betere toekomst te manifesteren.

Onderbewust blijft de boodschap 'ik wil ... meer arm zijn'. De intentie lijkt duidelijk. Alles in het werk stellen om meer armoede te vergaren. Het eindresultaat is een heen en weer slingeren tussen jouw positieve acties die vervolgens op een onbewust niveau, door jezelf, te niet gedaan worden.

Spiegelen

Zoals gezegd maken jouw overtuigingen dat je een bril op hebt, die je dát laat zien wat je gelooft. Hierdoor ben je niet in staat om de ander werkelijk te zien zoals die is. Wat je ziet is jouw interpretatie

van de persoon gevormd door jouw overtuigingen.



Een mooie oefening is om, net als bij de oefening van het in elkaars ogen kijken op blz. 50, tegenover elkaar te gaan zitten en, zover dat mogelijk is, elkaar in de ogen aan te kijken.

Zeg dan tegen de ander:

Ik zie in jou, mijn angst om ...

Het gaat dus niet om wat jij denkt dat geldt voor de ander. De oefening gaat erom om naar de ander te kijken en dan te zeggen wat dat in jou losmaakt. Je zegt niet 'ik zie dat jij bang bent om'. Je zegt 'ik zie in jou, mijn angst om'. Zo zou ik kijkend naar een oudere man kunnen zeggen 'ik zie in jou, mijn angst om mijn vader te verliezen.'

Je kunt deze oefening ook doen met de zin:

ik zie in jou, mijn wens om ...

Comfortzone

Dit Engelse woord wordt vaak gebruikt om het gebied aan te geven waar jouw ego zich het prettigst bij voelt. Je kunt het omschrijven als 'de veilige wereld' of het vertrouwde.

Je ego zoekt naar een leven waarin het zo min mogelijk wordt uitgedaagd. Iedere uitdaging geeft namelijk aanleiding tot het bevragen van de geldende overtuigingen. Daarom zijn alle acties van het ego erop gericht om te behouden wat bijdraagt aan de comfortzone en te verwerpen wat daarbuiten ligt.

Om te groeien is het noodzakelijk om buiten je comfortzone te stappen. Daarmee breng je het ego in verlegenheid. Het kan niet meer volhouden dat de wereld precies is, zoals je altijd hebt gedacht. Als reactie hierop zal het allerlei argumenten aandragen waarom je in de veilige cirkel moet blijven.

Buiten de comfortzone zijn er twee gebieden. Er net buiten bevindt zich de zone van groei. Door het ontdekken en toepassen van nieuwe vaardigheden verandert je kijk op de wereld en daarmee je leven.

Verder buiten de comfortzone ligt de paniekzone. Het is beter om die niet op te zoeken. In dit gebied worden vele ideeën zo snel en heftig onderuitgehaald dat het lijkt of er geen enkel houvast meer is. De kans bestaat dat iemand hier echt de draad kwijtraakt of zelfs uit het leven wil stappen.

Wanneer is het ego?

Wanneer je een uitdaging hebt, stel je een vraag en wacht op een antwoord. Zodra er een ingeving komt, is de grote vraag: is dit afkomstig van Divine of het ego.



Je kunt op twee manieren onderzoeken vanuit welke bron het idee gekomen is. Inspiratie van Divine roept meestal een zekere mate van spanning en angst op. Het is ongewoon, niet wat je verwacht. Of het vraagt dat je iets doet dat je nooit eerder gedaan hebt. De angst komt vanuit het ego dat bang is om te struikelen, het fout te doen. Helaas is fouten maken de enige manier om te leren. Denk aan hoe je hebt leren lopen, fietsen, autorijden of lezen.

Een idee afkomstig van het ego is daarom vaak meer van wat je al eerder hebt gedaan en spreekt over nu, snel en veroorzaakt meestal een gevoel van urgentie. De angst die je kunt ervaren, gaat over dat je de boot gaat missen, niet snel genoeg zult handelen. Een kans die zich maar één keer voordoet.

Een andere manier om na te gaan wie je heeft geïnspireerd, is om het om te draaien. Is het idee om iemand te bellen, besluit om dat niet te doen. Inspiratie, die van Divine afkomstig is, draagt geen enkele urgentie. Divine maakt het niet uit. Of jij het doet of een ander, of het nu gebeurt of later. Er zijn oneindig veel manieren

om tot dezelfde uitkomst te komen. Het duurt wellicht wat langer als jij niet *nu* reageert. Tijd is rekbaar en in de 13 miljard jaar of zo dat Het al bezig is, maakt een paar decennia niet uit. Het ego daarentegen gelooft dat het idee enkel op dit moment, nu, uitgevoerd moet worden. Bij een ego-idee gaat het ego, zodra je het omdraait, tegenstribbelen en beargumenteren waarom het belangrijk is om het toch echt nu te doen. Divine is stil en accepteert je keuze.

Als je bijvoorbeeld het gevoel hebt dat het tijd is om een andere workshop te gaan plannen, besluit dan het vooral niet te gaan doen. Let dan op wat er gebeurt. Als het idee van het ego afkomstig is, zal er een gevoel van verzet en 'moeten' boven komen drijven. Het kan enige tijd duren voordat dit gevoel zich aandient, zeker als het ego doorkrijgt dat dit de manier is om te ontdekken of de ingeving van hem afkomstig is. Het ego leert snel en gaat inzien dat het stil moet zijn wanneer je besluit het tegengestelde te gaan doen. Het kan dat echter niet heel lang. Wacht rustig een paar uur en de onrust zal weer beginnen.

Laat de vraag of inspiratie van het ego of van Divine je ook niet te veel tegenhouden. Het is niet erg om het ego te volgen en te bemerken dat iets helemaal niet uitwerkt zoals je had gedacht. Dat alles tegenzit en afwijzing oproept. Het is een leermoment. Kun je het zo zien dan ontdek je: zo klinkt inspiratie van het ego. Tegelijkertijd is niet gezegd dat inspiratie die van Divine komt je in een wereld van rozengeur en maneschijn brengt. Inspiratie leidt je naar waar je kunt groeien. Dat kan pijnlijk voelen, voor je ego. Bij leiding van Divine vallen zaken wel op hun plek. De juiste persoon is er, je vindt de volmaakte coach of workshop. Het verhaal van de lampen van Edison op blz. 35 is een beeldend voorbeeld hiervan. Kijk eens terug in je leven. Dan zie je hoe de fouten, vergissingen, in je leven je geleid hebben naar waar je nu bent, precies op de juiste plek.

Een valkuil hier is om de inspiratie te gaan invullen met behulp van jouw aardse denken. In plaats daarvan is het verstandig om dankbaar te zijn voor de inspiratie en vervolgens uit te reiken in meditatie naar Divine met de vraag: 'hoe kan ik deze inspiratie het beste vormgeven?'

Samenwerken

Vele, vele jaren geleden, zeg 3,5 miljard, waren de wateren van de aarde gevuld met kleine organismen. Niet meer dan één cel groot.



Door een deel van hun cel naar buiten te duwen, konden ze kleine tentakels maken waardoor ze zich een beetje konden verplaatsen. Zodra zij iets ontdekten dat als voedsel kon dienen, strekten zij deze tentakels uit en vingden het door ze samen naar elkaar toe te bewegen.

<https://www.youtube.com/watch?v=mv6Ehv06mXY>

Zo'n 800 miljoen jaar geleden begonnen deze cellen zich te verenigen. Cellen gingen zich specialiseren en gingen samenwerken. Niet alle cellen hoefden op voedsel te jagen, op hun hoede te zijn voor aanvallen. Sommige verzamelden voedsel, andere transporteerden het naar de anderen. Weer anderen zorgden voor de verplaatsing. Uit deze eenmaking is alle meercellig leven ontstaan, waaruit uiteindelijk wij mensen zijn voortgekomen.

Alle 35 biljoen cellen in ons lichaam lijken op de amoëbe van 3,5 miljard jaar geleden. Kijk naar je hand. En draai hem dan langzaam

om. Realiseer je wat er gebeurt. Ongeveer een kwart van alle cellen in je lichaam werken nu samen om deze beweging te maken. Je ogen, je hersenen, je spieren, je botten, je hart, bloedcellen, allemaal voor deze simpele handeling. Is het geen wonder!

Wij, als mensheid, staan op hetzelfde punt. Nu zien we iets dat we willen en pakken het. Het punt waarop we gaan zien dat dit een doodlopende weg is, komt steeds dichterbij. Wij gaan inzien dat het meer oplevert om samen te werken en gebruik te maken van ieders sterke kanten. Dat het innemen van een bepaalde plek, je talenten op de meest productieve manier beschikbaar stellen aan het geheel, ons allemaal grote voordelen oplevert.

Big 5

Een hele mooi voorbeeld van hoe een dergelijke samenwerking vormgegeven kan worden is het idee van John P. Strelecky. Hij gaat ervanuit dat iedereen hier gekomen is met *een Reden van Bestaan*. Om je Reden van Bestaan (RvB) te vervullen wijs je vijf doelen (intenties) aan. De vijf gekozen intenties bepaal je zo dat ze jouw RvB ondersteunen. De term Big 5 komt uit de wildsafari waar je een geslaagde reis hebt gehad als je alle vijf grote dieren gezien hebt: leeuw, luipaard, olifant, neushoorn, buffel. Net zo zorgt het onderhouden van je Big 5 dat je een succesvol leven leidt.

Je Big 5 kennen, maakt dat het eenvoudig wordt om te beslissen of je ergens aan mee wilt doen. Zolang iets past binnen jouw intenties ga je akkoord, anders past het niet bij jou. Door steeds vanuit je Big 5 te leven, maakt dat je op ieder moment je leven kan zien eindigen en daar helemaal tevreden mee bent.

Het mooie is dat ook ieder bedrijf een RvB zou kunnen benoemen en vijf aandachtsgebieden kiezen die maken dat het een succesvolle onderneming vormt. Bij het werven van personeel, of medereiziger zoals die worden genoemd, worden de RvB en Big 5 naast elkaar gelegd om te zien of er voldoende overeenstemming is. Enkel als dit het geval is, kan iemand in het bedrijf werken. Het

resultaat is dat iemand altijd met plezier naar het werk gaat. De vijf intenties van die persoon worden immers voortdurend vervuld. Er is veel meer te lezen over dit idee. Lees daarvoor het boek 'Big Five for Life' dat in het Nederlands is vertaald.

Als voorbeeld hieronder mijn Reden van Bestaan en mijn Big 5:

Bijdragen aan een wereld waarin Divine ons leidt

Mijn Big 5

mijn **S**pirituele Zijn volledig leven

de **C**hristus Brieven verspreiden

een **E**ra van Vrede en Liefde helpen vestigen

Divinefulness in de wereld zetten

Assisteren waar ik kan

Je kunt zien dat het handig is om je Big 5 in een acroniem, een nieuw woord dat ontstaat uit de eerste letters van jouw gebieden. In mijn geval is het SCEDA. Een niet bestaand woord, wat mij helpt om mijn Big 5 snel op te kunnen noemen.

Ik nodig je van harte uit om zelf na te denken over jouw RvB en Big 5.

Blijf in je centrum

Het ego is heel snel in het vellen van een mening over iets of iemand. Door de volgende oefening kun je dat gewaarworden. De oefening geeft je ook een handvat om dichterbij jezelf te blijven. Het eenvoudigste werkt deze oefening samen met iemand anders. Als het niet lukt om iemand te vinden, neem dan in plaats daarvan een stoel of ander voorwerp dat je voor je zet.



Ga rechtop staan. Zet je voeten recht onder je lichaam.

Breng je aandacht naar je kruin en voel dat je als het ware

iets omhooggetrokken wordt, recht je rug, laat je schouders los. Je staat nu in je eigen centrum.

Stel je vervolgens voor dat de persoon of voorwerp iets of iemand representeert en bemerk wat er met je gebeurt. Er zijn twee natuurlijke reacties. Je lichaam beweegt naar voren of naar achteren. De beweging is naar voren als je iets aangenaams of leuks verbeeldt. Je deinst terug als je aan iets denkt dat je liever niet wilt. Ook hier zie je dezelfde aantrekking en afstoting aan het werk. Iets lijkt je aan te trekken of af te stoten. Jouw lichaam reageert.

Herhaal de oefening en let nu op dat je bewust in je centrum blijft terwijl je dingen voor je ziet. Deze oefening kun je overal toepassen. Door bewust in je centrum te blijven, kun je gemakkelijker buiten een situatie blijven waardoor je beter kunt handelen.

Collectief wereldbewustzijn

Het laatste onderwerp in dit hoofdstuk gaat over het collectief wereldbewustzijn. Alle overtuigingen die ooit bedacht zijn door iemand zijn verzameld in het wereldbewustzijn. Ze fungeren als een grote database waarin ieder vrijelijk kan zoeken en een overtuiging zoeken die het best past bij de situatie. Sommige overtuigingen liggen te verstoffen omdat ze lang niet meer gebruikt zijn. Andere vinden gretig aftrek. Nieuwe overtuigingen worden aangebracht.

Iedere overtuiging ontleent zijn bestaansrecht aan het feit dat het ondersteund wordt door het geloof erin van mensen. Als het geloof eruit verwijderd wordt, verliest de overtuiging zijn aantrekkingskracht. Een manier om dit geloof uit overtuigingen in het wereldbewustzijn te verwijderen, is door jouw bijdrage eruit terug te trekken. Hoe dit gedaan kan worden, wordt in het derde gedeelte, vanaf blz. 172 behandeld.

5. Discipline

In het vorige hoofdstuk werd de comfortzone behandeld. Het gebied waarin het ego zich op zijn gemak voelt. Het mechanisme, dat het ego in wezen is, houdt vast aan alles wat het als aangenaam en plezierig ervaart. Al het andere stoot het af. Om in harmonie te kunnen functioneren met alle anderen en met de Divine intentie achter schepping, zijn regelmatig aanpassingen nodig in gedrag, gevoelens of gedachten. Om dit voor elkaar te krijgen, vraagt discipline. Immers, het ego stelt alles in het werk om niet te veranderen.

Negatief

Rond discipline hangt een negatieve sfeer. Een rondgang door het internet levert vooral teksten op over hard zijn voor jezelf en alweer de 'doorzetten jongen, voorzetten jongen' van blz. 35.

Als je naar de herkomst van het woord discipline kijkt, blijkt dat het woord twee verschillende betekenissen kan hebben. Aan de ene kant het tuchten, het onder dwang aanleren of aannemen van iets. Daarnaast is er de afleiding van het woord *discipel*, de volgeling die wil leren van de meester en daarvoor discipline aan de dag legt. Hier gaat het om zelf-discipline. Je kiest ervoor ander gedrag aan te leren.

Een andere manier om naar discipline te kijken is om te zien dat het je helpt om uit de beheersing van het ego te stappen naar de beheersing door Divine. Het kan lijken alsof je van de regen in de drup komt. Nog steeds word je beheerst door iets. Het verschil ligt erin dat Divine het beste met jou en iedereen voor heeft. Door je over te geven aan Divine ontstaat er rust, harmonie en ruimte in jou, je leven en dat van anderen.

Ik moet niets

Bij veel (spiritueel gerichte) mensen leeft de gedachte 'ik moet niets'. Deze zienswijze is begrijpelijk. We zijn allemaal onderworpen aan allerlei vormen van dwang. Regels waarvan de herkomst of het nut niet duidelijk is. Personen die vanuit een positie van macht dingen verlangen die ver over je grenzen gingen of gaan.

Het kan zijn dat het woord moeten je zo raakt dat je, voorbij de groeizone, in de paniekzone belandt. Het kan dan behulpzaam zijn om te kijken naar een andere, tijdelijke, formulering. Zo kun je zeggen dat het nodig of noodzakelijk is.

Hoe begrijpelijk het verzet tegen 'moeten' ook is, het levert een ander resultaat op dan verwacht. Allereerst is er het gegeven dat wat je wegdrukt met meer kracht naar je terugkeert. Zie het als een bal die je onderwater probeert te drukken. Zodra je hem loslaat, springt hij in volle vaart boven het water uit. Zo is het met moeten. Hoe meer je probeert eraan te ontkomen, hoe meer je het in je leven gaat tegenkomen.

Daarnaast zijn er dingen die noodzakelijk zijn. Een plant *moet* water hebben; zonder water zal zij sterven. Daarom *moet* het ook regenen. Voor ons is adem van levensbelang.

Wilskracht

Zodra er gesproken wordt over discipline komt het woord wilskracht naar voren. Wilskracht wordt voorgesteld als een spier die je kunt trainen om te zorgen dat je gedisciplineerd blijft doen wat je je voorgenomen hebt. Wat daarbij over het hoofd wordt gezien, is dat wilskracht voortkomt uit Universeel bewustzijn. Je hoeft geen spier te trainen. Het gaat erom dat je uitreikt naar Divine met de vraag om je wilskracht te vergroten. Grappig daarbij is dat je wilskracht nodig hebt om dat te doen. Gelukkig wordt iedereen met een portie wilskracht geboren. Door je wilskracht te gebruiken om er meer van te krijgen, ontstaat een omhooggaande spiraal van toenemende wilskracht.

Overgave

Vaak worstelen mensen met de ogenschijnlijke twee werelden van overgave en discipline. Sommige mensen zijn heel gedisciplineerd, delen hun dag geordend in, anderen doen enkel dat wat op dat moment goed voelt. De gedisciplineerde blijft vastzitten aan het ego door voortdurend een volgende stap te willen bepalen. De andere persoon blijft mogelijk in de comfortzone hangen.

Als je naar het onderstaande plaatje kijkt, kun je zien dat er een gebied is waar deze twee werelden elkaar overlappen. Precies daar is waar stroming, of het Engelse woord 'Flow', plaatsvindt.



Overgave gaat over niet weten, het ontvangen van leiding en die volgen. De eerste daad van discipline is om jezelf aan te leren om op regelmatige basis te mediteren. Het ego is hier groot tegenstander van. Mediteren doet zijn heerschappij wankelen. Door regelmatig te mediteren creëer je een opening in je bewustzijn waarmee Divine contact met jou kan maken.

Wanneer je voldoende ontvankelijk geworden bent voor Divine om inspiratie te ontvangen, komt wederom het ego-mechanisme in actie. Ditmaal door te proberen je te weerhouden om te gaan handelen naar de gegeven inspiratie. Wanneer je in staat bent om ook hier discipline aan de dag te leggen en wel een stap te zetten, kom je in de stroom van het leven terecht.

Het mooie is dat het een voortdurend slingerende beweging is. Zodra je besluit om de stap te gaan zetten, weet je ego meestal direct wat de meest handige oplossing is. Maar is dat wel zo?

Vandaar dat je, nadat je dankbaar bent geweest voor de ontvangen inspiratie, vraagt hoe je de stap het beste kunt zetten. Is de stap gezet, volgt weer het vragen om leiding. Een zeer gedisciplineerd proces van voortdurende overgave.

lets nieuws leren

Uiteindelijk gaat het bij discipline om het aanleren van een nieuwe vaardigheid. Zoals op blz. **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.** uitgelegd, doorloop je hierin drie stadia. Je wordt je bewust dat je onbekwaam bent, je traint jezelf totdat je bewust bekwaam geworden bent. De laatste stap is dat de bekwaamheid geheel geïntegreerd is in je wezen en je er niet meer bij hoeft na te denken. Je bent onbewust bekwaam en discipline is niet meer nodig.

Het ingesleten pad

Hoelang duurt het voordat je deze stappen hebt doorlopen? Er doen allerlei verhalen de ronde. Van 21, 28 tot zelfs 66 dagen. Als je wat meer onderzoek doet, blijkt dat iedereen bij elk onderwerp een eigen tempo heeft waarin iets ingesleten raakt.

Dit ingesleten zijn van een gewoonte, is waarom het tijd en discipline vraagt om te veranderen. In de hersenen worden paden aangelegd. Paden die ervoor zorgen dat handelingen en beslissingen op de automatische piloot gedaan worden. Dat is noodzakelijk omdat je anders de hele dag bezig zou zijn te overwegen wat je het volgend moment wilt gaan doen.

Zie het als dat je aan een touw, vastgebonden aan een paal, rondjes loopt. Iedere keer dat je rondloopt, slijt het pad iets dieper in. Het wordt steeds moeilijker om uit het uitgesleten pad te komen. Zelfs als het touw los wordt gesneden, blijf je in rondjes rondlopen.

Iets nieuws leren kun je vergelijken met jezelf naast het pad zetten en zien dat er ook een andere weg bewandeld kan worden. Zolang je nog dicht bij het rondje bent, bestaat er een grote kans dat je erin terugvalt en weer in rondjes gaat rondlopen.

Tegelijkertijd is het belangrijk om je te realiseren dat bewustzijn buiten tijd werkzaam is. Als jij *nu* besluit om iets anders te gaan doen, is het mogelijk dat het *nu* veranderd is. De keuze is aan jou en meestal heb je tijd nodig om iets te integreren. Bevestig met je woorden altijd dat het al heeft plaatsgevonden. Woorden als 'het zal wel lang duren voordat ik dit doorheb', maken dat dit ook zo zal zijn.

Uit de rij stappen

Het is van belang om de nieuwe weg voortdurend voor je te zien en daar steeds weer voor te kiezen. Dit is essentieel, iets dat je moet doen.

Zie het als in de lange rij staan voor een attractie. Iedere keer schuifel je een klein beetje naar voren. Je weet dat je aan de beurt komt, hoewel de ingang nog uit het zicht is. Als je besluit om uit de rij te stappen om iets te eten te halen, zul je weer achteraan moeten aansluiten. Weer wacht het langzame geschuifel naar de ingang je. Blijf daarom bij je voornemen.

Het 80/20 principe

Wat behulpzaam bij het aanbrengen van discipline in je leven is, is het kennen van het 80/20 principe, ook wel Pareto principe genoemd.

Dit principe zegt dat er heel vaak een verdeling van 80% van het één en 20% van het ander te vinden is. Lucht bevat 20% zuurstof, 80% andere bestanddelen. Zo draag je maar een klein deel, zo'n 20%, van je kleding heel regelmatig. De andere 80% heb je slechts 20% van de tijd aan.

Het Pareto principe heeft ook betrekking op hoe je jouw tijd besteedt. Let eens op hoeveel tijd je besteedt aan zaken die echt belangrijk

voor je zijn. De rest van de tijd vermeng je de overgebleven handelingen met allerlei onbelangrijke zaken. Onderzoek wijst uit dat meestal in 20% van de tijd, 80% van alles wat gedaan moet worden afgehandeld is. Dat betekent dat de overige 20% vier keer zoveel tijd vraagt. Als je vijf dagen in de week werkt, in het mogelijk om het meeste van je werk in één dag af te ronden.

Wil ik daarmee zeggen dat je altijd productief moet zijn? Zeker niet. Wel dat je kunt gaan zien dat je in gemiddeld 20% van je tijd 80% van de dingen doet die je echt belangrijk vindt. Als je je aandacht iets langer kunt vasthouden, houd je zeeën van tijd over.

Kijk ook eens naar het tijdstip waarop er het meest uit je handen komt. Er zijn ochtendmensen, middagmensen en avond- en zelfs nachtmensen. Het kennen van je productieve uren kan je helpen om daarin je 80% te behalen. Plan daar de tijd in om dingen te doen. Een andere toepassing van het 80/20 principe heeft betrekking op onze gedachten. We zijn allemaal, door de huidige tendens, geprogrammeerd om vooral negatieve gedachten te hebben. Als je het principe toepast op die programmering is waarschijnlijk 80% of meer van onze gedachten negatief en besteden we daar ook 80% van onze tijd aan. Tijd om dat om te draaien? 80% of meer positieve gedachten, meer dan 80% van de tijd?

Tijd

Tijd is een door mensen bedacht iets. In zekere zin is het een illusie. Kijk maar hoelang wachten kan duren. Of hoe weinig tijd je hebt als iets heel leuk is.

Tegelijkertijd leven we in een wereld waarin tijd heel tastbaar is. Iedereen wordt geboren en iedereen vertrekt op enig moment ook weer. De staat van je bewustzijn op het moment dat je vertrekt, bepaalt in welke sfeer je aan de andere kant terechtkomt. Hoe liefdevoller je hier kunt zijn, hoe liefdevoller de omgeving waar je in verblijft aan gene zijde.

Het kan goed zijn om je te realiseren dat de gemiddelde Nederlander zo'n 33.000 dagen op deze aarde verblijft. Dat klinkt als een heleboel. Ben je 41, dan heb je de helft van deze dagen al verbruikt en blijven er slechts 16.500 over. Dagen vervliegen, dagen waarin je aan jezelf kunt werken om meer en meer in lijn te komen met de Divine intentie.

Afspraken

Tijd speelt ook een rol bij het maken van, en je houden aan, afspraken. Net als moeten is het gedisciplineerd om gaan met afspraken vaak een uitdaging. Altijd en overal ligt er de eis om stipt op tijd te zijn. Waarom zou je?

Respectvol

Bekijk het eens zo. Als je een afspraak maakt, zijn er een of meerdere anderen die op jou rekenen. Je wekt een verwachting. Anderen richten hun dag daarop in.

Je kunt argumenteren dat je geen verwachtingen hoeft te hebben, dat je alles kunt laten ontstaan, zoals het ontstaat. Dat is waar als dat de intentie van eenieder is. Bij het halen van een trein of het afronden van een bepaald programma is tijd een belangrijk aspect om rekening mee te houden. Op tijd verschijnen en beginnen is respectvol naar iedereen.

Discipline tips

Als afsluiting nog wat tips om discipline in je leven te integreren.

Eet je kikker

Je kikker eten slaat op het uitvoeren van de taak waar je het meest tegenop ziet. Om dit goed te doen, is het nodig dat je eerst een lijstje maakt van de dingen die je wilt doen op een dag. Sowieso geen slecht idee.



Ga zitten en schrijf een aantal taken op. Vervolgens noteer je achter iedere actie een tijd. Verdeel de tijd zo dat je in totaal ongeveer zes uur bezig bent.

Loop nu door de lijst heen en vraag je af: 'waar zie ik het meest tegenop?' Precies dat ga je als eerste doen. Waarom?

Ten eerste omdat je hiermee je wilskracht oefent: dat doen waar je geen zin in hebt. Leuker kunnen we het niet maken, leerzamer wel. Daarnaast heb je nu gedaan waar je tegenop zag. Daarmee wordt de rest van de dag lichter en luchtiger.

Verdeel de rest van de taken naar prioriteit. Besteedt de tijd aan een taak die je hebt genoteerd. Een tijdslimiet zorgt ervoor dat je gefocust bent en al gericht bent op het afronden binnen de gekozen tijd. Aan het eind van de tijd zijn er twee keuzes. Of het is af, waarbij je de drang naar perfectionisme loslaat. Of er moet echt nog meer aan gedaan worden. Dan plan je een andere dag nog een keer tijd om verder te gaan.

Spiritueel tandenpoetsen



Deze term heb ik van een goede vriend overgenomen. Hij doelde daarmee op het dagelijks schoonhouden van je gedachten en handelingen. Kijk wat er in je geest rondwaart. Zijn ze liefdevol, constructief; dragen ze nergens aan bij of breken ze zelfs af? In het laatste geval, geef ze weg en vraag er iets anders voor terug. Lees ook regelmatig een inspirerende tekst of boek.

Dag routine

Een dag routine helpt je om meer structuur in je leven te krijgen. Met meer structuur schep je herkenbaarheid in je leven. Het ego beweert dat dit saai en geestdodend is. Het tegendeel is waar. Structuur maakt juist dat je meer kunt doen in minder tijd.

In een onderzoek naar waarom mensen succesvol ergens in zijn, ontdekte een onderzoeker dat er twee soorten mensen zijn. Succesvolle mensen en zij die met enige jaloezie naar deze mensen kijken.

De laatstgenoemde soort mens ontdekt iets waar ze belangstelling voor hebben. Vol enthousiasme verdiepen ze zich erin. Na een tijd hebben ze de meeste kennis opgedaan. Er lijkt niets meer om te leren. Ze raken uitgekeken op het onderwerp. Daarom zoeken ze naar iets nieuws.

De andere mens bijt zich vast in een onderwerp. Als de kennis uitgeput lijkt, blijven ze naar nieuwe informatie speuren en die bestuderen. Daarnaast gaan ze de kennis toepassen. In eerste instantie is het vooral een voortdurende herhaling van dezelfde stappen (saai!). Er lijkt niets te zijn buiten datgene dat ze geleerd hebben.

Dan gebeurt er iets bijzonders. Omdat zoveel van de handelingen op de automatische piloot worden uitgevoerd, worden nieuwe mogelijkheden, nieuwe structuren zichtbaar.

Weet je nog hoe het was om te leren fietsen? Hoe je in het begin op alles moest letten. Je stuur recht, niet te veel slingeren. Recht vooruitkijken, trappers voortdurend ronddraaien. Hoe anders is dat nu. Terwijl je fiets, kijk je rond en zie je van alles en voert een geanimeerd gesprek.

Bekijk eens je dag routine. Iedereen heeft er een, al is het er één om vooral geen routine erin te hebben. Wat zou je regelmatig kunnen doen op een vast tijdstip.

Denk aan:

- Mediteren
- Dankbaar zijn
- Spiritueel tandenpoetsen
- Tijd voor jezelf nemen

Neem je eerste stap

Discipline is iets dat je stap voor stap leert. Hoe meer je het doet, hoe gemakkelijker het wordt. Je gaat zien dat je meer vrijheid krijgt in plaats dat je die inlevert. Kijk door je leven en vraag aan jezelf: 'waar zou ik graag meer gemak in willen ervaren'. Bekijk hoe je hier, met discipline, verandering in kunt aanbrengen. Schrijf daarbij op wat je intentie is en je bedoeling. Vraag aan Divine om je terzijde te staan om dit in je leven te gaan integreren.

Maak of kies, als dat lukt, een plaatje dat jouw intentie weerspiegelt en zet het neer op een plek die je steeds ziet. Als laatste kies je een tijdstip waarop je jouw keuze in herinnering brengt. Laat het daarna los en zie hoe dit zaadje een leven gaat leiden.

6. Luisteren

Hoofdstuk 6 is het laatste hoofdstuk dat kijkt vanuit het perspectief van het hoofd. Langzaam dalen we af naar het hart, het voelen. Een korter hoofdstuk met een aantal belangrijke oefeningen. Luisteren is een essentiële vaardigheid als je contact wil leggen met Divine. Hoe beter je in staat bent om te luisteren, hoe gemakkelijker het wordt om de inspiratie en leiding te horen.

Luisteren naar een ander

Luisteren gaat vooral om stil te worden en je aandacht volledig op iets anders te richten. Enkel dan kun je ontvangen wat er wordt gezegd. Precies dat is wat je in meditatie wilt bereiken. In het aardse leven oefenen met luisteren en je erin te bekwamen, maakt dat je in meditatie ook steeds ontvankelijker wordt.

Op bladzijde 70 wordt de oefening beschreven waarmee je in je eigen centrum kan blijven. Kort samengevat komt die hierop neer. Sta rechtop, voel je voeten en hoe je een beetje omhooggetrokken wordt door het universum; je staat nu in je centrum. Bemerkt hoe de gedachte aan een persoon je naar voren of naar achter doet bewegen. Hetzelfde gebeurt bij het luisteren naar iemand. Of je beweegt naar voren; je bent geïnteresseerd. Of je deinst een beetje naar achter door wat verteld wordt. Ook bij luisteren geldt dat het helpt om in je centrum te zijn en van daaruit te luisteren naar de ander.

Wat daarnaast behulpzaam kan zijn, is om je voor te stellen dat je een kamertje maakt, achter je hoofd. In dat kamertje plaats je alles wat er in je hoofd verschijnt op het moment dat iemand iets vertelt. Alle commentaren, ideeën, veroordelingen doe je daarin. 'Ja, maar dat kan toch niet', 'hoe kan je dat nou zeggen', 'o, maar dat heb ik ook meegemaakt', 'weet je wat jij zou moeten doen' of welke gedachte er ook langskomt, berg het op in je kamertje.

Als je klaar bent met luisteren, kun je kijken wat er overgebleven is van de gedachten en er aandacht aanbesteden. Hierdoor kun je echt met aandacht bij de ander zijn en ontvangen wat er gezegd wordt.

Een laatste tip om beter te luisteren, is om echt, fysiek, op je handen te gaan zitten en je te realiseren dat jij, wanneer er naar jou geluisterd wordt, ook je verhaal ongestoord wilt kunnen vertellen.

Interrupties

Er zijn verschillende redenen waarom het luisteren naar de ander een hele opgave kan zijn. Hier zijn er een aantal:

- **Helpen**
Mensen zijn over het algemeen zeer hulpvaardig. De vraag "kun je mij helpen?" levert vaak heel veel reacties op. De gedachte 'o, maar weet je wat jij zou moeten doen' komt je zeker niet onbekend voor.
- **Ongemak**
Iemand kan je iets vertellen waardoor je je ongemakkelijk voelt. Het kan iets raken uit je verleden, een onderwerp zijn dat je liever niet bespreekt of wat je eng vindt. Al deze dingen betekenen dat jij niet in staat bent om de gevoelens die het gesprek bij je oproepen te voelen. Deze kun je, net als gedachten, een plek geven in het kamertje in je hoofd.
- **Overtreffen**
Een heel herkenbare situatie. Je vertelt iets en iemand gaat er overheen met een nog veel ergere, grotere of uitzonderlijke situatie. "Maar ik heb"
- **Gewoonte**
Het kan ook een gewoonte zijn. Zonder dat je er erg in hebt, neem je het gesprek al over.

- Oordelen
Zodra je een oordeel hebt over wat de ander aan het zeggen is, verdwijnt het vermogen om te luisteren.
- Bagatelliseren
Dit is een combinatie van ongemak en willen helpen. Doordat je je ongemakkelijk voelt met het onderwerp en je de ander graag wilt helpen, neem je de positie in waarbij je de ernst van wat er gezegd wordt probeert te verminderen of te niet te doen

Het belang van luisteren

Naast dat luisteren je leert om gemakkelijker contact met Divine te maken, heeft het ook een helend effect op de ander. Door met volledige aandacht bij iemand te zijn en echt te ontvangen wat er gezegd wordt, gebeurt er iets heel moois. Je geeft namelijk gelegenheid aan de ander om zijn/haar hoofd te legen. Zolang er bij iemand allerlei gedachten door het hoofd spoken, is het heel lastig, zo niet onmogelijk, om helder te denken. Naarmate iemand langer vertelt wat er allemaal in het hoofd omgaat, hoe leger het wordt. Ineens is daar de inspiratie die doordringt. Iemand weet zelf wat er gedaan kan worden.

Want uiteindelijk weet enkel jij wat goed is voor jou. Je bent het unieke wezen met een unieke samenstelling, die verschilt van ieder ander. Dat geldt net zo goed voor ieder ander. Jouw waarheid, inzicht of grote doorbraak is nooit precies geschikt voor wie dan ook. Je herkent vast wel de momenten dat iemand naar je toekomt om een grote ontdekking te vertellen. Iets dat je al op verschillende manieren aan deze persoon hebt proberen aan te reiken. Toch is de manier waarop hij of zij het formuleert net even anders dan hoe jij het hebt verwoord. Je hoeft niemand te helpen, behalve de ander voldoende rust te laten vinden voor het doorkomen van de eigen inspiratie.

Wat vind jij?

Een valkuil bij het luisteren kan zijn dat de ander de vraag stelt 'wat vind jij?' Het lijkt een uitnodiging om jouw mening over de zaak te geven. Vaak is dat niet het geval. Mensen stellen de vraag uit gewoonte. Je moet immers beleefd zijn en niet steeds aan het woord zijn. Vaak helpt het om even een stilte te laten vallen. Meestal vervolgt de persoon het verhaal vanzelf.

Het kan ook zijn dat iemand zichzelf ongemakkelijk voelt met wat hij/zij vertelt en zo het gesprek naar jou wil brengen. Voel of dit het geval is. Is dit niet zo, en heb je het idee dat de vraag gemeend is, vraag dan: "wil je dat echt weten?". Als daar bevestigend op geantwoord wordt, kun je jouw visie geven. Let wel op dat het gaat om het luisteren naar de ander en niet om jou. Ga snel weer terug naar luisteren naar de ander.

Vertel maar



Probeer het voorafgaande in praktijk te brengen. Vraag iemand om je iets te vertellen. Iets dat de persoon echt raakt. Maak een kamertje in je hoofd, ga in je centrum zitten en luister. Je hoeft geen erkenning te geven, geen vragen te stellen. Laat de ander praten. Daarbij is het van belang om je steeds bewust te zijn dat je echt met je volle aandacht bij de ander bent. Het kan zo maar gebeuren dat je ineens bemerkt dat je eigenlijk in je eigen kamertje met jezelf aan het praten bent en er niet meer voor de ander bent.

Schrijven



Een andere manier om naar leiding te luisteren is door te schrijven. Er zijn verschillende manieren om dat te doen. In deze paragraaf wordt de manier beschreven waarbij je met je dominante hand begint te schrijven. Net als bij het luisteren naar iemand helpt het om jezelf even achter in je hoofd te zetten. Stel je voor dat je achteruit stapt om informatie te ontvangen.

Geef een uiteenzetting van je situatie. Schets hoe de omstandigheden zijn, waar je mee worstelt en wat je zoal gedaan hebt om eruit te komen. In feite leeg je je hoofd zoveel als mogelijk is. Je eindigt je betoog met een vraag. 'Hoe kan ik hier mee omgaan?', 'Wat is een volgende stap?', 'Hoe kom ik hier uit?' of net wat in je opkomt.

Neem de pen in je andere hand en begin met schrijven. Dat valt natuurlijk niet mee. Je moet veel moeite doen om letters te vormen die enigszins herkenbaar zijn. Precies dat maakt dat je contact maakt met een ander deel van jezelf. Begin met jezelf aan te spreken: 'Lieve Jeroen,' of 'Lief kind van mij,'. Schrijf vervolgens op wat er in je opkomt. Lijkt je hoofd blanco, schrijf dat dan op. 'Er is niets in mijn hoofd dat ik kan opschrijven.' Terwijl je worstelt om de letters te vormen die deze zin gaan vormen, kan het heel goed zijn dat er iets in je opkomt. Schrijf dat dan op. En schrijf iedere gedachte op. Als je denkt 'he, dat doet me denken aan die of dat' schrijf het op. Alles, echt alles wat er in je hoofd komt, vertrouw je toe aan het papier.

Lukt het echt niet om iets op te schrijven? Neem dan je pen weer in je schrijfhand en schrijf over hoe het is om niets te ontvangen. Irriteert het je, wist je het eigenlijk al dat het toch niet zou lukken? Alles is goed.

Net als voor alles wat in dit boek beschreven wordt, geldt ook hier dat oefening kunst baart. Het is een oefening in het loslaten van je ratio en je overgeven aan je innerlijk weten. Het kan zijn dat je niet begrijpt wat je ontvangt. Soms schrijf je iets op wat je niets zegt. Ga eens na of het de titel van een liedje is, iets wat iemand ooit tegen je gezegd heeft. Zoek dan het liedje op of neem contact op met de persoon die in je gedachte kwam. Je zult verrast zijn over de uitkomst.

Horen

Luisteren gaat samen met horen. Als je luistert naar iemand hoor je wat die persoon zegt. In ieder geval is dat wat je denkt te doen. Wat je denkt te horen, kan heel anders zijn dan wat de ander bedoelt. De boodschap gaat door jouw filters heen en kan daardoor anders binnenkomen dan hoe die verstuurd wordt. Het is daarom van belang om niet aan te nemen. Aannemen veronderstelt dat je weet hoe iets zit, zonder het te controleren. Vraag de ander: "klopt het dat je dit bedoelt?" Heel vaak is het antwoord dat er iets anders bedoeld wordt.

Feedback



Het ontvangen van feedback is een essentiële vaardigheid om spiritueel te groeien. Feedback geeft je informatie over waar een ander vindt dat jouw ego mechanisme inbreuk maakt op de integriteit van haar/hem. Op het moment dat dit gebeurt, is de standaardreactie van jouw ego om in de verdediging te springen. Het ervaart een aanval op de eigen integriteit en wil terugslaan. Het beteugelen van deze neiging is de eerste stap. Gebruik hetzelfde kamertje dat je met luisteren gebruikt om het schreeuwend ego in te plaatsen.

Nodig daarna de ander uit om te vertellen wat er aan de hand is. Luister en maak een onderscheid. Aan de ene kant kunnen er dingen zijn die bij de ander horen. Er zijn ook zeker zaken die betrekking hebben op jou. Niemand is volmaakt.

Vaak is de gedachte dat dingen nu eenmaal zo zijn, omdat je ze altijd zo gedaan hebt of dat het thuis zo was. Juist daarom is het zaak om je gedrag opnieuw te bekijken. Realiseer je dat je, ondanks al je goede intenties, iemand anders toch kunt raken met wat je doet of zegt.

Je kunt oefenen in het ontvangen van feedback door aan anderen te vragen om te vertellen wat ze minder prettig aan jou vinden.

Echo's uit het verleden

Het maakt nogal uit wie je feedback geeft. Er zijn mensen waarvan je terugkoppeling heel goed kan hebben, terwijl anderen direct alle alarmbellen bij je doen rinkelen. Zelfs als je weet dat wat er aangegeven wordt volkomen juist en terecht is, steigert je ego en schreeuwt moord en brand.

Mogelijk roept iets in de manier van doen of spreken van deze persoon een herinnering op aan iemand uit het verleden. Iemand die je vroeger erg geraakt heeft. Als je bemerkt dat dit steeds gebeurt, herhaal dan de volgende zin een paar keer:

'net als toen'

Vaak weet je al snel wat of wie de eigenlijke veroorzaker van de onrust is. Het kan een leraar, ouder of ex-vriend(in) zijn. Door terug te gaan naar die situatie, kun je heling aanbrengen en het loslaten. Door ernaar te kijken en dingen uit te spreken. Dan zul je ook merken dat je reacties in het heden veranderen.

Wat is de boodschap

Soms wordt iets op zo'n manier gezegd dat je meteen je oren sluit. Zo heb ik meegemaakt dat ik ergens te laat aankwam. Het was de eerste keer dat ik op die locatie een workshop ging verzorgen. Ik miste een afslag en had ver moeten omrijden. In de haast parkeerde ik mijn auto achter een groot hek waar voldoende parkeerplek was en snel pakte ik mijn spullen. Terwijl ik het op een rennen zette, hoorde ik iemand roepen: "hé klootzak, daar mag je helemaal niet parkeren."

Mijn eerste reactie was om de schreeuwlelijk te negeren en me naar de locatie te spoeden. Tegelijkertijd drong iets van de boodschap tot me door: 'je mag daar niet parkeren'. Dat de persoon gelijk had, bleek toen ik me omdraaide en op een bord aan het hek las: 'parkeren alleen voor vergunninghouders'.

We worden omgeven door engeltjes. Allemaal soorten mensen die

ons op verschillende manieren boodschappen aanreiken. Niet iedereen gebruikt woorden die in jouw straatje passen. Neem een stap terug en probeer te ontcijferen wat de boodschap is die wordt overgebracht.

Elektronisch communiceren

Steeds vaker gebruiken we elektronische middelen om met elkaar te communiceren. Daarin gaat heel veel van de informatie die normaal gesproken zichtbaar is verloren. Dit komt doordat een groot gedeelte van communicatie non-verbaal is. Je houding en de manier waarop je iets zegt, beïnvloedt in hoge mate hoe een boodschap ontvangen wordt.

Teksten bevatten energie

Wat velen niet weten is dat teksten de energie overnemen die je hebt terwijl je een bericht typt. Een tekst, geschreven in een geïrriteerde of boze bui, kan iemand onaangenaam raken. Dat komt doordat de lezer de energie oppakt, zonder zich daar bewust van te zijn.

Het kan goed zijn om je hier bewust van te worden. Kijk eens als je door de onderwerpregels van je e-mails bladert of sommige ervan een bepaald gevoel bij je oproepen. Bemerkt hoe je energie verandert terwijl je een mail leest. Alles is uiteindelijk energie, ook teksten.

Neem de tijd

Als je gebruikmaakt van elektronische berichten, is het belangrijk om je van deze fenomenen bewust te zijn. Maak eerst ruimte in je geest en hart door de stilte te betreden. Vraag om leiding.

Realiseer je, terwijl je leest, dat je nog minder weet wat iemand probeert over te brengen dan wanneer je met iemand rechtstreeks praat of hoe de sfeer was toen het bericht werd ingevoerd. Doe je best om achter de letters en de energie te ontwaren wat de boodschap is die de ander probeert over te brengen.

Wees je, in je antwoord, bewust dat alles wat je typt anders geïnterpreteerd kan worden dan dat jij het bedoelt. De ander leest jouw verhaal in één keer. Je hebt geen enkele mogelijkheid om een zin halverwege te stoppen of een andere wending aan je betoog te geven. Voeg eventueel emoticons toe om aan te geven dat je iets grappig bedoelt.

Lees de tekst nog een keer door en stuur hem dan weg.

En ... als het uit de hand loopt, pak de telefoon of ga langs.

Om en om praten

Er is een prachtig proces dat beschreven wordt in Brief 6, bladzijde 395 en verder. In het kort komt het erop neer dat je, na uitreiken naar Divine voor stilte en verbinding, bij elkaar komt. Ieder heeft dan 5 of 10 minuten waarin de situatie wordt uitgelegd. De ander luistert enkel. Er is geen uitwisseling. Na een of meerdere keren gewisseld te hebben is er meestal een grote mate van elkaar begrijpen. Ook is het dan gemakkelijker om te besluiten dat je het oneens met elkaar bent, maar dat je het standpunt van de ander kunt respecteren.

Van het hoofd naar het hart

Na het hoofdstuk over luisteren, dalen we af vanuit het hoofd naar het hart.

In de afgelopen vier hoofdstukken hebben we gekeken naar:

- **Bewustzijn:** hoe het Universeel bewustzijn, dat ondetecteerbaar overal is, zich uiteenrukte en met behulp van het mechanisme van het ego een zichtbaar universum heeft geschapen.
- Het **aardse bewustzijn** wat een experiment lijkt te zijn van bewustzijn om te leren hoe het ego-mechanisme, vanuit vrije wil, gehoor te laten geven aan de wetmatigheden van het universum.
- **Discipline** dat ons helpt in het beheersen van de impulsen van het ego om gewoon te doen wat goed voelt, zonder daarbij rekening te houden met anderen of de gevolgen voor zichzelf op langere termijn.
- Dat werkelijk naar anderen te **luisteren** ons in staat stelt om beter inspiratie en leiding van Divine te ontvangen.

We dalen af en gaan meer voelen dan denken.

7. Relaties

Dit hoofdstuk gaat over relaties. Iedereen heeft vele verschillende relaties. Relaties gaan onherroepelijk gepaard met emoties. Blijheid, vreugde, verdriet, afgewezen voelen, het hoort allemaal bij relaties.

Rollen

In iedere relatie die je hebt, neem je verschillende rollen in. Zo kun je een rol hebben als vader, moeder dochter, zoon, geliefde, vriend, vriendin, werknemer, werkgever of studiemaatje. Het kan zijn dat je in één relatie meerdere rollen vervult. Zo ben ik in mijn rol als vader naar mijn dochter zowel haar klankbord, een renmaatje en een stomme ouder. Neem eens de tijd om een lijst te maken van alle relaties die je hebt en de rol(len) die je daarin speelt.

In iedere rol neem je een andere houding aan. Kijk door je lijst heen en besef hoe anders je reageert naar, en spreekt tegen, de ene persoon of de andere en in de ene rol en de ander. De andere persoon heeft daar zeker invloed op. Samen bepalen jullie de rol die eenieder op zich neemt.

Een rol opgelegd



Het kan lijken alsof je in een bepaalde rol gedrukt wordt. Besef je je dat dat niet kan? Het is de staat van jouw bewustzijn in relatie tot de staat van de ander, die aanleiding geeft tot de rollen die ontstaan. Niets gebeurt vanuit het niets. De ander spiegelt slechts wat er in jou omgaat (zie blz. 64).

Als je ervaart dat je niet gehoord, gezien, gerespecteerd of serieus genomen wordt of wat dan ook, draai het om. Vraag jezelf: 'hoe goed luister ik, zie ik anderen of respecteer ik anderen of mezelf; neem ik mezelf wel serieus; hoe waardevol of okay vind ik mezelf?' Je zult merken dat als je eraan werkt om veranderingen aan te brengen in jouw bewustzijn, in jouw overtuigingen, er een andere relatie ontstaat.

HET moet anders

Veel relaties zijn gebaseerd op onderlinge afhankelijkheid. De gedachte is dat jij, door verandering de ander gelukkig kunt maken. Je kunt proberen om je aan te passen, door je gedrag zo te maken dat het voor de ander acceptabel is. Of je kunt het tegenovergestelde doen. Je stelt dan alles in het werk om de ander te laten zien dat de verandering bij die persoon plaats dient te vinden.

Het bijzondere hierbij is dat er altijd een vertaalslag nodig is. Iemand, jij of de ander, vertelt wat de gewenste aanpassingen zijn. De ontvanger doet zijn/haar uiterste best om te begrijpen wat er verlangd wordt en gaat aan het werk. Wat onmogelijk is omdat er maar één iets is dat je kunt veranderen. Jezelf, op jouw manier. Niet de ander op jouw manier, of jezelf op de manier van een ander.

Voor jezelf kiezen

Het kan niet gemakkelijk voelen om te gaan staan en te kiezen voor jezelf. Het kan immers inhouden dat een relatie wordt beëindigd. Iedereen heeft dit meegemaakt. Moedig nam je het besluit om nu eens voor jezelf op te komen. En 'boem' de ander nam resoluut afscheid van je. Dit herinnerde je aan een hele oude angst. Deze angst, om alleen achter te blijven, stamt uit de tijd dat je als klein kind volkomen afhankelijk was van je ouders. Toen kon je het je niet veroorloven om je los te maken. Het betekende dat je zou verhongeren. Nu ben je volwassen, kan prima voor jezelf zorgen en hebt Divine achter je staan. Je bent nooit alleen.

Er zijn altijd mensen die jouw nieuwe ik, de manier waarop je in de wereld staat wel begrijpen en blij zijn om een relatie met je aan te gaan. Voordat deze mensen in je leven arriveren, is er bijna altijd een periode van leegte. Het oude is verdwenen, het nieuwe is nog niet voldoende ontkiemt om zichtbaar te zijn. Dit gevoel van leegte kan maken dat je liever terugkeert naar de ander, dit keer met je

hoofd naar beneden. Hierdoor ontstaat er een nieuwe relatie, één die waarschijnlijk niet voedend voor je is. Doordat je gefocust blijft op dergelijke relaties en de leegte niet kunt verdragen, blijven je relaties zoals ze zijn.

Bovendien maakt je overtuiging dat 'het toch wel weer zo zal zijn' dat je enige nieuwe ontluikende relaties niet kunt herkennen. Omgeven door liefdevolle zielen, blijf je beweren dat je alleen achter zult blijven als je de blaaskaken de rug toe keert.

Voedende relaties

Omdat vele relaties ingewikkeld zijn, is het goed om een beeld te hebben van een gezonde, voedende relatie.

Hierin is eenieder zich volledig bewust dat alles wat er in de relatie als onprettig wordt ervaren enkel wat zegt over zichzelf. De ander kan er een aandeel in hebben, maar dat is aan die persoon om dat te onderzoeken.

Wanneer er behoefte is om te delen waarin iemand geraakt is, dan is daar ruimte voor. De ander ontvangt wat er gezegd wordt door met volledige aandacht te luisteren. Slechts wanneer er om een reactie gevraagd wordt, kan de luisteraar die geven.

Vervolgens gaat de persoon bij zichzelf te raden. Wat zegt dit over mij? Wat is er in een mogelijke woordenwisseling naar mij toegeworpen? Welk deel daarvan hoort bij de ander en welk deel daarvan bevat waarheid? Dit laatste is voer voor overdenking en genezing.

Er is in een dergelijke relatie nooit behoefte aan verwijten of willen veranderen van de ander. Er zijn dingen die een ander doet, die je raken. Die je het liefst direct zou willen veranderen. Dat dit (nog niet) gebeurd is, betekent dat de persoon (nog) niet toe in staat is om te veranderen. De enige mogelijkheid is om dit in liefde te aanvaarden. Als het je te veel raakt, wat aangeeft dat jij (nog) niet in staat bent om jouw deel te transformeren, neem je op dergelijke momenten zoveel mogelijk afstand van de ander.

Oefenen

Een voedende relatie geeft je de mogelijkheid om te oefenen in jezelf te mogen zijn. Doordat je weet dat de ander bij zichzelf zal blijven, is er de mogelijkheid om dingen naar voren te brengen die je graag wilt in de relatie. Je geeft aan wat je graag zou willen. De ander kijkt in hoeverre het mogelijk is om aan het verzoek tegemoet te komen. Wat de uitkomst ook is, er is altijd sprake van groei. Dan wel omdat er iets toegevoegd wordt aan de relatie, dan wel doordat je leert dat je verzoek in liefde wordt ontvangen. Daarbij kun je ervaren dat de ander er echt niet toe in staat is en kun jij leren dat te ervaren en je behoefte ergens anders vervuld te zien worden.

Verantwoordelijkheid

Dit is een mooi punt om het thema verantwoordelijkheid te bespreken. Verantwoordelijkheid betekent voor de meeste mensen hetzelfde als het goed doen. De gedachte is dat je verantwoordelijk voor iets bent en daarom moet het volmaakt en tijdig worden uitgevoerd.

In verantwoordelijkheid zit echter het woord antwoord. Bij verantwoordelijkheid gaat het om het kunnen geven van een antwoord. Een antwoord 'dat heb ik niet gedaan' is ook verantwoordelijkheid nemen. In dit voorbeeld komen bij de verantwoordelijkheid ook de gevolgen van het feit dat je het niet gedaan hebt, terwijl je dat wel hebt beloofd. 'Het lukt me niet om het te doen; wie kan het overnemen?' is een goed voorbeeld van verantwoordelijkheid nemen.

In iedere relatie is er sprake van 100% verantwoordelijkheid. In een gezonde relatie is ieder van de deelnemers voor een even groot deel van die 100% volledig verantwoordelijk. Bij twee mensen, is ieder verantwoordelijk voor 50% van de relatie. Niet meer en niet minder.

Meestal is dat anders. De een neemt voor een bepaald aspect veel meer verantwoordelijkheid. Daardoor kan de ander haar/zijn verantwoordelijkheid daarin niet nemen. Ter compensatie neemt de andere persoon ergens anders meer verantwoordelijkheid voor. Hierdoor ontstaat er een golvende en onduidelijke lijn van verantwoordelijkheid.

Insluiting/Uitsluiting



In iedere relatie kan het fenomeen van insluiting en uitsluiting een rol spelen. Wie mag er wel bij en wie mag er niet bij. Het is het ego mechanisme in actie. Realiseer je je dat er nog een derde mogelijkheid is? Die is: het is allebei goed; je mag erbij en als je dat niet wilt is dat ook helemaal okay. Bijna iedereen maakt gebruik van uitsluiting. Ga maar na bij jezelf. Vraag je af: wie sluit ik uit? Loop in gedachten door je familie en kennissenkring en de mensen die zij kennen. Als je werkelijk niemand vindt, neem dan historische figuren: Hitler, de Nazi's, Trump, mensen met een bepaalde huidskleur, landen, eetgewoonte, tradities.

Wat je ook afwijst, zit ook in jou. Alles zegt iets over jou. Het zijn de stukken die je liever niet in jezelf ziet: de moordenaar, de verkrachter, de onbeschofte, de miljardair. Open je hart, probeer liefde en genegenheid naar die persoon of personen te sturen. Het is allemaal deel van het verhaal, dat wat gebeurd is of gebeurt. Het bracht en brengt ons allemaal verder. Personen die op hun eigen manier op weg zijn naar het licht. Alles mag er zijn.

Grenzen stellen

Dat alles er mag zijn, betekent niet dat je iedereen in je leven moet toelaten. Iedere plant en dier heeft een juiste omgeving waarin het

floreert. Een cactus overleeft niet in een vochtig klimaat. Zo heb jij ook een omgeving waarin je het best tot je rechtkomt. Je mag grenzen stellen en bepalen met wie je wel en met wie je niet omgaat. Grenzen stellen kun je op twee manieren doen. De manier waarop het ego het doet is door af te stoten. Wat niet past, wordt hardhandig de deur gewezen. Het nadeel van deze manier van handelen, is dat het een eenzijdige handeling in bewustzijn is. Deze geeft aanleiding tot een evenredige re-actie. Anders gezegd: er komt een moment waarop jij hardhandig de deur gewezen wordt.

De andere manier is om Divine te vragen je de juiste houding, gedachten en handelingen te geven die zorgen dat je in een voedende omgeving terecht komt en mag verblijven. Het resultaat van deze handelswijze is dat er precies dat gebeurt, voor zowel jou als de ander, wat nodig is om de relaties te normaliseren, dan wel je te leiden naar een gezonde omgeving.

Je beste vriend-in

Daarmee komen we aan bij het punt waarom, in dit hoofdstuk, relaties worden behandeld: je relatie met Divine. Divine is je beste vriend-in. De persoon die je midden in de nacht durft te bellen om te vragen of die even naar je toe wilt komen om te luisteren naar wat er in je hoofd omgaat. Die je volmaakt begrijpt en zorgt dat je het altijd goed hebt. Zoals het in de Brieven beschreven staat: 'Je hebt waarlijk een **MEESTER GEEST** achter jou, je gezin en levensomstandigheden. **VERTROUW HET.**

Hoe meer jouw relaties in deze aardse sfeer op orde zijn, hoe meer je leert om je ego hierin te beteugelen, hoe meer je in staat bent om je relatie met Divine te verbeteren. Hierdoor kun je de boodschappen en inspiratie beter ontvangen die Het je aandraagt.

Energie koorden



Als laatste onderwerp in dit hoofdstuk wordt het opschonen van relaties behandeld. Daarbij wordt gebruikgemaakt van het concept van aura en chakra's. De aura van iemand is een energieveld dat om de persoon heen uitstraalt. In dit aura bevinden zich zeven chakra's. Het internet is vol met beschrijvingen over hoe de aura en chakra's zich tot elkaar verhouden. Het is duidelijk dat er geen eenduidige idee bestaat over de relatie hiertussen. Iedere chakra wordt in verband gebracht met bepaalde menselijke aspecten en kleur, zoals in de volgende afbeelding te zien is.



Bij iedere ontmoeting met een ander persoon, ontstaan er verbindingen, in dit boek koorden genoemd, tussen de chakra's van de ene en de andere persoon. In een relatie krijgen deze verbindingen een vaste vorm. Het is op energetisch niveau de afspiegeling van de toestand van hoe de verhoudingen liggen.

Opschonen van koorden

De volgende oefening helpt je om deze energetische verbindingen te onderzoeken en zo nodig op te schonen of zelfs los te maken.

Voor de oefening is veel kennis over chakra's en aura niet van belang. De chakra's worden slechts gebruikt als aandachtspunten. Laat de kleuren, gebieden en alles los. We bevinden ons in het gebied van het hart. Het gaat om voelen en het laten spreken van je hart. Luister naar je innerlijke stem.

De oefening werkt, ook hier, het eenvoudigste als je het met iemand doet. Deze persoon kan je helpen om de stappen en vragen uit de oefening aan je voor te leggen.

Kies een persoon.

In de oefening werk je met één bepaalde persoon. Kies iemand waar je mee wilt werken. Het kan iedereen zijn waar je een relatie mee hebt (gehad). Het maakt ook niet uit of de persoon nog leeft. De energetische afdruk blijft bestaan totdat jij er verandering in aanbrengt. Dit veranderen kan effect hebben op jou en ook op de persoon in kwestie. Het kan zelfs zijn dat je nieuwe mogelijkheden schept in de toekomst. Laat dit niet je motivatie zijn. Het gaat erom dat je jouw aandeel in de relatie schoonmaakt. Wat er vervolgens gebeurt, is niet van belang.

Kies een chakra.

Nadat je een persoon hebt gekozen en deze, in gedachte, voor je hebt gezet, loop je de chakra's een voor een af. Dat kan van boven naar beneden, andersom of intuïtief door er één te kiezen.

Heb je een chakra gekozen, ervaar of er een koord vanuit dit chakra naar de andere persoon loopt. Als die er is, onderzoek dan de staat van de verbinding. Er zijn daarin twee mogelijkheden: de verbinding voelt goed of je voelt dat hij anders mag worden.

Onderzoek het koord.

In het geval dat je het koord wilt veranderen, onderzoek je het. Je vraagt:

- Uit welk materiaal is het koord gemaakt
- Wat voor kleur heeft het
- Hoe dik is het en staat het strak of is het flexibel

De antwoorden zijn altijd goed. Er is niets dat niet kan. Een draad zo dun als een spinrag, of gemaakt van olietankers die achter elkaar liggen. Het is wat het is. Luister naar de taal van je ziel.

Wat er ook naar bovenkomt, ga er niet over nadenken. 'Wat betekenen olietanker; waarom nou spinrag; kan dat wel, rood voor spinrag?' Daarmee zit je in je hoofd.

Maak het los

De volgende stap is om het koord los te gaan maken. Je maakt daarmee aan jezelf, de ander en Divine duidelijk dat je wilt veranderen. Stel de volgende vraag:

Wat heb ik nodig om dit koord door te knippen?

Opnieuw neem je aan wat er in je opkomt. Al is het een lepel of dynamiet om de boel op te blazen, accepteer het. Stel je nu voor dat je jouw gekozen middel gebruikt om het koord door te knippen. Alle gedachten en vragen die opkomen, duiden erop dat je in je hoofd zit, niet in je hart. Ook gedachten dat je eerst nog dit of dat moet doen, kun je negeren.

Als het je niet lukt om het koord los te maken, vraag dan: 'wil ik het koord wel loslaten?'. Er is geen andere manier dan eerst los te laten. Enkel dan kun je er iets anders voor in de plaats aanbrengen. Dat kan pas nadat je het besluit 'dit werkt niet meer' hebt genomen. Aanpassen werkt niet.

Het kan wel zijn dat het nodig is om het doorsnijden van het koord rustig en met beleid te doen. Mogelijk heb je een ander middel nodig is voor het doorsnijden, dat minder pijnlijk voor je voelt.

Zie het koord terugkeren

Wanneer je het koord los gemaakt is, rolt het gedeelte dat van jou is, terug in het chakra. Zie dit voor je en neem de tijd om te voelen wat dit met je doet. Het deel van de andere persoon verdwijnt in de lucht. Wat er verder mee gedaan wordt, is niet aan jou. Je hoeft je daar niet mee bezig te houden.

Een nieuwe verbinding?

De laatste stap is om je af te vragen of je een ander koord, in dit chakra, wilt aanbrengen tussen jou en de persoon die je in gedachte hebt. Neem het antwoord wederom serieus. Ja is ja, nee is nee.

Is het ja, stel dan dezelfde vragen als bij het onderzoeken van het koord: materiaal, kleur en dikte. Werp het koord de ruimte in en zie hoe het koord vanuit je chakra uitrolt in de richting van de andere persoon. Of deze de uitnodiging aanneemt, is niet aan jou. Jij rolt hem uit. Daar stopt het. Ook hier voel je weer het resultaat na.

Op deze manier loop je alle chakra's langs.

Op de volgende pagina worden alle stappen nog een keer samengevat.

Kort samengevat:

Kies een chakra

Is er een koord?

Nee

Volgende chakra

Ja, er is een koord

Voelt het goed?

Ja, het voelt goed

Voel na en ga naar het volgende chakra

Nee, het voelt niet goed

Hoe ziet die eruit?

- Materiaal
- Kleur
- Grootte
- Strak of buigbaar

Waarmee kun je het doorknippen?

Wil je het gebruiken om te knippen?

Nee, op doorknippen

Realiseert dat het zo blijft en voel

Voelt dat niet goed, overweeg dan doorknippen

Ja, op doorknippen

Zie de koorden oprollen, naar jou en de ander.

Voel het resultaat na.

Wil je een nieuw koord

Ja

- Materiaal
- Kleur
- Grootte

Rol het uit en zie het naar de ander gaan

Voel na en ga door naar het volgende chakra.

En onthoudt: ga niet denken, voel en handel.

8. Meditatie en gebed

Meditatie en gebed vormen samen een van de belangrijkste pijlers van Divinefulness. Er is een duidelijk verschil tussen meditatie en gebed: met meditatie bouw je aan je relatie en laad je je spirituele accu op; in gebed vraag je iets specifiek. Hoe inniger je relatie met Divine is, hoe minder behoefte je zult hebben aan gebed. Hoe dat zit wordt in dit hoofdstuk besproken.

Gebed

In gebed vraag je aan Divine om die dingen waarvan je denkt dat je ze nodig hebt, of oplossingen voor uitdagingen waarvoor je gesteld wordt.

Als je tijd neemt om te reflecteren, kun je wellicht gaan inzien dat het niet nodig is om te vragen. Divine, de inspiratiebron achter alles wat we ervaren en ons kunnen voorstellen, is zeker in staat om jouw noden en problemen op te lossen zonder dat jij daar specifiek om vraagt. Daarmee is niet gezegd dat gebed niet zinvol kan zijn. Op het moment dat je niet meer weet hoe je verder moet, helpt het vragen om hulp je zeker verder.

Opdat gebed zinvol is, zul je moeten werken aan de relatie met Divine. Deze kant van de medaille werd op geestige wijze belicht door een Amerikaanse predikant. Hij schildert daarin het beeld van iemand met een vermogende vriend. Elk verzoek is voor deze vriend gemakkelijk te verwezenlijken. De vraag die in de voordracht gesteld wordt, is of deze vriend het leuk vindt als je een paar keer per jaar, volledig in paniek, binnenvallen komt met de vraag om hulp. Dit als vergelijking op de manier waarop gebed meestal wordt gebruikt. Pas als mensen het water aan de lippen staat, wordt toevlucht gezocht tot gebed.

De vergelijking gaat enigszins mank. Divine zal je namelijk nooit de deur wijzen. Je zult eerder niet in staat zijn om de ingevingen op te

volgen of het antwoord te horen, dat altijd anders is dan dat je verwacht. Dat komt doordat de ego-verdediging te sterk is geworden door het verwaarlozen van meditatie.

Meditatie

Meditatie gaat over het opbouwen van een relatie. In Divinefulness wordt meditatie gezien als je bewustzijn openen voor de aanwezigheid van Divine. Die liefdevolle, stille aanwezigheid en daarin te *zijn*. Niets te hoeven, enkel het ervaren van die verbinding.

Het brein gaat meestal direct denken. 'wat is hier de bedoeling van? wat gebeurt er dan in de stilte?' Je hoofd kan van alles vinden van meditatie. Voor het denkhoofd gebeurt er ook niets.

Meditatie levert weldegelijk van alles op. Ten eerste laad je ermee je accu op. Je vult je wezen met liefdevolle energie, waardoor je door de dag heen liefdevol kunt reageren op de uitdagingen die op je pad komen. Bovendien reik je sneller uit naar Divine voor inspiratie en leiding wanneer je geraakt wordt, doordat je regelmatig mediteert. Het wordt een gewoonte.

Belangrijker nog dan dit is het feit dat de stilte en verstilling waarmee je in meditatie contact legt, de intelligentie en liefde is waaruit het hele universum is opgebouwd. De werkelijke inzichten komen uit deze intelligentie/liefde voort. Daarbij is het niet nodig dat jij vragen stelt of de situatie uitlegt. Divine weet wat je bezighoudt, waar je naar verlangt en waar de oplossingen liggen die je zoekt. Hoe stiller jij kunt worden, hoe eerder het antwoord tot je komt. Dat kan in meditatie zelf, maar ook op een moment waarop je het het minst verwacht.

Uiteindelijk kun je tot die staat komen, die Jezus aanduidde met de term het Koninkrijk der Hemelen, waarin het leven voor je uitloopt. Iedere behoefte die jij zou kunnen hebben, wordt vervuld voordat je zelfs maar de gedachte hebt gehad over die behoefte.

Om tot die staat te komen is het de kunst om steeds minder vragen te gaan stellen en steeds meer in de stilte te verblijven, verwachtend, totdat de juiste informatie tot je komt. Dat vraagt tijd en oefening.

De invloed van jouw gedachten

Op dit punt is het goed om stil te staan bij de kracht van onze gedachten. Want als Divine zo goed kan voorzien wat we nodig hebben, waarom zien we dat dan niet in het leven terug.

Ik gebruik daar graag de volgende analogie voor:

Stel je leven voor als een auto waarin je zit. Je hebt een stuur voor je, een gaspedaal en een rem. Als je het leuk vindt, kun je er een versnellingspook bij bedenken. Hoe dan ook, je bent druk bezig om de auto op de juiste weg te houden. Linksaf, rechtdoor, gas geven en weer remmen. Bij de volgende kruising Juist, rechtsaf. Als je uitzoomt op dit beeld, wordt duidelijk dat jij niet de enige bent die aan het stuur zit. Je bent bijrijder, maar wel met een stuur, rem en gaspedaal dat werkt. Divine spant zich, net als jij, tot het uiterste in om de voor jou juiste weg volgen. Jouw bediening heeft (helaas) de overhand en dus stuur je, door het gebruik van je gedachtenkracht, de auto regelmatig een andere kant op. Aan Divine de schone taak om je weer op het rechte pad te krijgen.

Daarom is het zo belangrijk om je gedachten tot rust te brengen, niet te tobben of mensen af te wijzen. Laat Divine aan het stuur.

Je weet het niet

Een van de lastigste dingen om te doen, is voorbij je eigen overtuigingen te komen. In relaties kunnen jouw normen en waarden botsen met die van een ander. Het lijkt alsof je lijnrecht tegenover elkaar staat. Ik vind dit, jij vindt dat. Toch is er voor alles, altijd een oplossing die voor alle partijen goed voelt. Juist daar helpt gebed en meditatie je verder. Reik uit naar Divine

voor inspiratie over hoe om te gaan met de situatie. Doe daarbij je uiterste best om jouw ideeën aan de kant te zetten. Vraag jezelf of jouw norm echt zo belangrijk is op dit moment. Wordt zo blanco als je kunt. Wanneer het je lukt om je ego-verdediging aan de kant te zetten, zul je verbaasd zijn over de antwoorden die je ontvangt. Want soms kan het opzijzetten van je eigen, door jezelf gekozen, normen een groot geluk opleveren voor anderen. Voor anderen en voor jezelf. Wat niet betekent dat je altijd de ander gelijk moet geven. Of dat een keuze die je deze keer invalt voor alle volgende gebeurtenissen zou moeten gelden. Vraag iedere keer, bij iedere situatie, opnieuw om leiding.

Een bijkomend voordeel van het voorleggen aan Divine is dat je daardoor veel meer in verbinding bent, met jezelf en met de andere persoon. Wanneer je communiceert over hoe je de situatie zou willen oplossen, spreek je met meer zachtheid en compassie dan wanneer je strak vasthoudt aan wat jij vindt. Hierdoor is je antwoord minder een boemerang die naar je terugkeert omdat de ander wordt geraakt door wat je zegt.

Een verjaardagstaart

Een leuk voorbeeld uit een grijs verleden. Mijn beide kinderen zijn drie dagen na elkaar jarig. Daarom vierden we de verjaardagen altijd in één keer in het weekend tussen hun twee verjaardagen in. Op een van deze dagen waren de drie kinderen van een goede vriendin deel van het gezelschap. We hadden een slagroomtaart bij de HEMA gehaald. Ik nodigde de vijf kinderen uit om allemaal aan tafel te komen zitten en opende met een blij gevoel de doos. "Tada, slagroomtaart." Mijn stemming daalde snel toen ik zag dat er maar vier chocoladefiguurtjes op de taart zaten: een trein, een vliegtuig, een auto en iets anders. Daartussen lagen in de slagroom mandarijnenpartjes. Ik besloot om het over te geven aan Divine en af te wachten wat er gebeurde. Het eerste wonder was

dat een van de kinderen zei: "Ik wil graag een mandarijntje." Daarmee was het probleem een stuk kleiner geworden. Vier kinderen en vier chocolatjes. Toch leek het of ze er niet uitkwamen, want er waren twee gegadigden voor het vliegtuig. De oplossing kwam toen iemand zei: "maar jij houdt toch ook van treinen." Als vanzelf koos iedereen zijn favoriete afbeelding en kon de taart worden aangesneden.

Hoe te mediteren

Er is een prachtig stuk over mediteren in Brief 6 vanaf pagina 424, dat ik hier kort zal samenvatten.

Lees eens het woord op de volgende regel:

Hond.

Als het een beetje meezit, heb je nu een beeld of idee van een hond in gedachten. Hoe meer tijd je besteedt aan het denken over het woord hond, hoe duidelijker het beeld zal worden. De kleur, grootte, wellicht het ras.

Ieder woord brengt je in contact met vergelijkbare bewustzijnsvormen. Contact leggen met Divine bewustzijn begint daarom met het visualiseren van hetgeen waarmee je contact wilt maken. De intelligentie/liefde die het hele universum voorziet van energie en vorm. In Divinefulness wordt het gebed uit de Brieven gebruikt. Dit gebed beschrijft alle facetten van Divine en helpt je te weten waarnaar je uitreikt.

De volgende stap is om te weten en te geloven dat je werkelijk contact zal maken omdat dit mogelijk is. Zonder dit geloof zul je nooit een echte verbinding maken omdat je ongelooft dat verhindert. Realiseer je ook dat de belangrijkste reden voor meditatie is om je aardse bewustzijn te openen voor de instroom van Divine. Het verkrijgen van enig voordeel zou van ondergeschikt belang moeten zijn.

Stilte en verstillig

De staat die je probeert te bereiken is stilte en verstillig. In deze staat zijn er geen gedachten. Velen zeggen dat dit niet mogelijk is. Dat er een 'monkey brain' is dat altijd door kwettert. Mijn ervaring is anders. In dit gedeelte leg ik je uit hoe je deze stilte kunt vinden.



Aan het eind van iedere zin volgt een stilte. Precies die stilte is belangrijk om je er bewust van te worden. Let maar op: iedere zin eindigt met een stilte. Zie je. Je

bewustzijn gebruikt deze stilte om de informatie uit de woorden te verwerken. Bij meditatie kun je dit gegeven combineren met het feit dat woorden je naar een bewustzijnsvorm leiden.

Op het moment dat er, gedurende je meditatie, gedachten, beelden, ideeën in je opkomen, reciteer je in jezelf Vader-Moeder-Leven of Divine bewustzijn. De term Vader-Moeder-Leven wordt even verderop uitgelegd. Of kies een andere term die je helpt om af te stemmen op de intelligente liefde van het universum. Met dit woord vertel je jouw bewustzijn waarop je wilt afstemmen.

En vervolgens is er de stilte. Vader-Moeder-Leven ... en een stilte. Hoe klein en kort ook, er is een stilte voordat de gedachtestroom weer opgang komt. Word je bewust van die stilte. Want daar, precies daar, ligt de toegang naar de stilte en verstillig die je zoekt. Merk je het op, wees dan dankbaar voor dit besef. Dankbaar dat je een heel klein beetje contact hebt kunnen maken. Zodra je weer in de drukte van je hoofd zit, reciteer je weer je gekozen woord.

Het voelt mogelijk dat je het ene denken vervangt door het andere denken. Geen gedachten meer, maar steeds hetzelfde woord herhalen. Hiermee vervang ik het ene denken toch door het andere denken? Niets is minder waar. Onthoudt dat je met het woord je bewustzijn voortdurend vertelt waar je contact mee wilt maken, namelijk met Divine. Daarnaast kun je iedere stilte, die na

het woord volgt, gebruiken om de verbinding te vergroten. Probeer om de stilte langer te laten duren. Doe dat niet met je denken, want dat werkt averechts. Vraag daarentegen Divine om je te helpen. En onthoudt om dankbaar te zijn voor iedere stilte die je ervaart.

Er komt een moment waarop je, na een langere stilte, denkt: 'wow, ik was echt een tijd stil'. Wees dankbaar en ga door met het reciteren van je woord, zodat de stilte nog langer mag worden.

Denken en een gedachte

Er is een verschil tussen een gedachte en denken. Een gedachte is niet meer dan een beeld in je hoofd. Hond, auto, boodschappenlijstje. Er is weinig mis met het hebben van een gedachte, zeker in het begin.

Waar het 'mis' gaat is als je gaat denken over de gedachte. Zo kan boodschappenlijstje een hele trein van gedachten oproepen. Wat stond er ook alweer op het lijstje; heb ik wel alles genoteerd; wanneer kwamen mijn ouders eten; die maaltijd van laatst, zouden zij die lusten? Dit is denken, al is het niet bepaald constructief. Zodra je hierin komt, is het tijd om de woordenstroom te stoppen door het reciteren van vader-moeder-leven.

Het gebed

Het gebed dat in Divinefulness wordt gebruikt beschrijft in detail waar je naar uitreikt: mijn ondersteuning, mijn volmaakte vervulling van iedere behoefte. Je bent volledig ontvankelijk voor mij. Hierna volgt het hele gebed.

**VADER-MOEDER-LEVEN,
jij bent mijn leven, mijn voortdurende ondersteuning,
mijn gezondheid, mijn bescherming,
mijn volmaakte vervulling van iedere behoefte
en mijn hoogste inspiratie.**

**Ik vraag je om de ware Realiteit van Jezelf aan mij te
openbaren.**

**Ik weet dat het jouw WIL is
dat ik volledig door licht omgeven zal zijn,
zodat ik het gewaarzijn van Jouw Aanwezigheid
binnenin en om mij heen beter kan ontvangen.**

**Ik weet en geloof dat dit mogelijk is.
Ik geloof dat jij mij beschermt en in stand houdt
in volmaakte LIEFDE.**

**Ik weet dat het mijn uiteindelijke bedoeling is
om JOU UIT TE DRUKKEN.**

**Terwijl ik tegen jou praat weet ik
dat je volmaakt ontvankelijk bent voor mij,
want jij bent UNIVERSELE LIEFDEVOLLE INTELLIGENTIE
die deze wereld zo prachtig heeft ontworpen
en haar in zichtbare vorm heeft gebracht.**

**Ik weet dat, wanneer ik JOU vraag tegen mij te praten,
ik een bewustzijnszoeklicht in jouw Goddelijk Bewustzijn stuur
en terwijl ik luister,
zul JIJ mijn menselijk bewustzijn binnendringen
en almaar dichterbij mijn steeds meer ontvankelijke
geest en hart komen.**

Ik vertrouw mijzelf en mijn leven toe aan jouw zorg.

In het gebed wordt de term Vader-Moeder-Leven gebruikt. Dit is een andere term om Divine mee aan te duiden. Vader-Moeder-Leven is het samenkomen van de Vader-energie van activiteit en de Moeder-energie van magnetisme. Uit deze verbinding ontstaat altijd leven.

Als je het gebed opzegt, doe dat langzaam, zodat je echt ieder woord hoort en je kunt voorstellen wat de betekenis is van de woorden die je leest. Het is zeer behulpzaam om het gebed uit je hoofd te leren. Daarmee kun je het op ieder moment van de dag gebruiken om te mediteren. Lukt dat niet? Doe dan je best om het eerste deel te onthouden. Als je geraakt wordt door de dag heen, geeft het opzeggen van deze zinnen zoveel rust.

Er is een valkuil aan het van binnen en buiten kennen van het gebed. Doordat je de woorden allemaal kent, kun je ze op de automatische piloot opzeggen. Dat geeft je geest de mogelijkheid om, terwijl je de woorden opzegt, aan andere dingen te gaan denken. Hierdoor wordt het opzeggen van de woorden volledig tenietgedaan. Wanneer je bemerkt dat dit gebeurt tijdens je meditatie, focus dan weer meer op het visualiseren van de woorden tijdens het uitspreken ervan.

Vorbij het aardse vlak

De intentie achter meditatie is het maken van een diepe verbinding met Divine, het Vader-Moeder-leven. Dit bewustzijn, dat je probeert te bereiken, ligt volledig voorbij onze aardse realiteit. Ieder aards concept dat je introduceert in je meditatie leidt je direct weer terug naar het aardse vlak.

Ga daarom zitten in een positie die het meest aangenaam voor je is. Ook is het niet nodig om je te richten op je ademhaling. Muziek, stenen, wierook of teksten zijn verdere afleidingen. Begin je meditatie met je lichaam helemaal te ontspannen.

Het kan zijn dat je, de eerste keer dat je begint met mediteren, je je heel ongemakkelijk, zelfs angstig kan voelen. Als dit gebeurt, weet

dan dat je contact hebt gemaakt met je ego-verdediging die niet wilt dat je deze kant op gaat. Alles wat je niet hebt willen aankijken en voelen, komt in dit moment naar boven. Wees dankbaar voor dit moment, vraag om de volgende keer wel contact te kunnen maken, open je ogen en laat de ervaring verder achter je.

Voelen

Mediteren is veel meer een staat van zijn dan een staat van doen. Hierbij gaat het veel meer om gevoelens dan om denken. Op het moment dat je het contact voelt, weet dan dat je op de goede weg bent. In het volgende hoofdstuk wordt dieper ingegaan op voelen.

Veranderingen verwachten

Door meditatie open je jouw aardse bewustzijn voor de instroom van Divine bewustzijn. Door deze instroom vinden er verandering plaats in jouw bewustzijn, altijd. Het kan heel goed zijn dat je niets ervaart tijdens je meditatie. Je aardse bewustzijn kan nog zover afgesloten zijn dat het lijkt dat er niet gebeurt. Toch is het een feit dat er veranderingen hebben plaatsgevonden in je bewustzijn.

De manier om deze veranderingen te ontvangen, en te laten bestendigen in je bewustzijn, is door te verwachten dat je leven anders is nadat je uit meditatie komt. Reik in gedachten uit naar de veranderingen, weet dat je leven verbeteringen heeft ondergaan. Op deze manier zul je ze sneller in je leven zien verschijnen.

Dankbaarheid

Meditatie en dankbaarheid zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Er is veel meer over dit onderwerp te zeggen. Daarom wordt hoofdstuk 10 hier volledig aan geweid.

Wat je kunt ervaren tijdens meditatie

Wanneer je gedurende een langere periode regelmatig gemediteerd hebt, zijn er een tweetal ervaringen die je kunt verwachten. Ze worden hier beschreven zodat je weet hoe je hier mee om kunt gaan.

Ten eerste ervaren de meeste mensen na een aantal maanden dat ze een aantal keer het gevoel hebben alsof hun lichaam plotseling samentrekt. Net als wanneer je in slaap valt en een moment later plotseling wakker schrikt. Dit is het moment waarop je door barrières die je ziel omkapselen heendringt en dichterbij Divine komt. Wees dankbaar voor deze ervaring en weet dat het heel normaal is dat dit gebeurt.

Daarnaast komt er een moment waarop je ervaart dat je bijna niet meer ademt. Je bent nu zo in contact met Divine dat je lichaam bijna volledig van energie wordt voorzien door de universele liefdesenergie. De eerste keer dat dit gebeurt, zul je waarschijnlijk direct in je denken schieten of juist heel diep gaan ademen. 'Hé, ik adem bijna niet meer' en weg is het moment. Het vergt tijd om in deze staat te kunnen verblijven zonder te denken en enkel te zijn.

Volg de inspiratie

Een laatste aandachtspunt van aandacht is inspiratie. Menigmaal volgt na meditatie of gebed een ogenblik van inspiratie. Je ziet duidelijk wat de volgende stap is die je kunt gaan zetten. Vaak is deze stap volledig tegengesteld aan wat je zelf in gedachten hebt. Dat is logisch, anders had je de inspiratie niet nodig.

Het ego heeft daarom vaak de neiging om de inspiratie te gaan toetsen aan de werkelijkheid. Hoe zal dit uitpakken, welke opties zijn er nog meer, is dit wel een verstandige keuze? Doe dat niet. De inspiratie die je van Divine ontvangt, is precies dat wat je nodig hebt. Nu het besluit eenmaal genomen is om de inspiratie wel te volgen, springt het ego direct in actie. Oké, dan gaan we het varkentje zo wassen! Ook dit is niet handig om te doen. Beter is om nogmaals contact te maken met Divine en te vragen: 'hoe kan ik jouw inspiratie het beste vormgeven in deze wereld.'

Je laten leiden wordt daarmee een golfbeweging: meditatie, inspiratie, meditatie, implementatie, meditatie, inspiratie.

Je gedachten verstillen

Voor sommigen is het echt heel lastig om hun gedachten uit de tredmolen te krijgen. Hier zijn twee manieren om je hoofd stiller te krijgen. Deze oefeningen laten je zien dat ook jij in staat bent om je hoofd minder druk te laten zijn. Ze zijn geen vervanging voor meditatie.

Langzamer praten



Bij deze manier sta je de stem in je hoofd toe om gewoon door te gaan met praten. De enige beperking die je jezelf oplegt, is dat ieder woord dat wordt gesproken iets langzamer wordt gezegd dan het voorafgaande.

Je gaat dus steeds een klein beetje langzamer praten. Probeer maar. De stem in je hoofd praat gewoon door, maar steeds een beetje langzamer. Je wordt er rustiger van en komt steeds meer in contact met de stilte. Je kunt deze oefening ook heel goed gebruiken als je ligt te malen in bed, hoewel op dat moment mediteren ook heel goed kan helpen om de slaap weer te vatten.

Verstil je lichaam



Een ander manier, om te ervaren dat je in staat bent om in rust te zijn, is door deze oefening te doen.

Ga even rustig zitten, in een positie die comfortabel voor je is. Begin dan met je lichaam te fixeren in die positie. Vertel al je spieren zich volledig te verstillen. Je zit nu helemaal stil. Vervolgens ga je op een bepaald zintuig richten. Je kunt daarbij kiezen uit kijken, luisteren, ruiken en voelen. Je kunt zelfs proeven gebruiken. Kijk naar één punt en neem enkel waar wat je daar ziet. Of luister naar de geluiden die je hoort, ruik welke geuren je kunt onderscheiden of voel wat er te voelen is, zowel binnenin als op je huid die op vele plekken wordt aangeraakt. Als je proeft, stop dan

iets in je mond en merk alle sensaties op. Doe ieder zintuig na elkaar. Je kunt bemerken dat je in een bepaalde staat komt, waarin je focus zo in beslag wordt genomen door waar je oplet, waardoor je denken verstilt.

Dagelijks mediteren

Om jouw verbinding met Divine werkelijk te gaan ervaren en dat door de dag heen te kunnen, is het noodzakelijk om iedere dag te mediteren. Neem het besluit om iedere dag te gaan mediteren, te beginnen met een paar minuten.

Mediteren levert tijd op

Vaak leeft er een gevoel dat er geen tijd is om te mediteren. Door een kwartier eerder op te staan dan dat je normaalgesproken doet, ontstaat er tijd voor het mediteren. Het kan lijken of je nog minder tijd hebt, dat je al zo weinig rust kunt nemen.

Het tegendeel is waar. Doordat je de dag start met mediteren, ben je meer ontspannen en kun je rustiger op uitdagingen reageren. Ook komt inspiratie eenvoudiger binnen. Doordat je de verbinding met Divine bij aanvang van de dag hebt gelegd, kun je er de hele dag gebruik van maken.

Regelmatig inchecken

De islamieten hebben het bij het rechte eind door te zeggen dat je vijfmaal per dag moet mediteren. Dat hoeft niet veel tijd in beslag te nemen. Eenvoudig even nagaan of je de verbinding met Divine nog ervaart, is voldoende. Zo niet, reik uit en zeg het eerste deel van het gebed op.

9. Voelen

Voelen wordt vaak onaangenaam of gevaarlijk gevonden. Veelal ontwijken we liever een gevoel dan het aandacht te geven. Zo bestaat er de angst dat een gevoel je geheel over kan nemen. 'Wat als ik niet meer uit mijn verdriet kom?' is een vaak gestelde vraag. Ook waren velen als jong kind veel meer in staat om te voelen, maar vonden ze daar weinig of geen steun of begeleiding in.

Voelen is een van de twee scheppingsgereedschappen die we tot onze beschikking hebben. Met onze diepe gevoelens dragen we bij aan de wereld zoals die zich ontvouwt. Kennis hebben van wat er in onze gevoelswereld omgaat, is daarom van belang. Wat er in deze wereld plaatsvindt, kan lastig zijn om te bepalen. Het wordt overstemd door de kortstondige gevoelens die alledaagse gebeurtenissen oproepen.

Daarnaast heeft, zoals al gezegd is, mediteren veel meer betrekking op voelen dan op denken. Al met al is voelen een gebied dat aandacht verdient.

Niet voelen

Er zijn drie basis manieren om niet te voelen:

- Vluchten
- Vechten
- beVriezen

Vluchten

Bijna iedereen kent en gebruikt deze manier. Simpel gezegd komt het neer op iets anders gaan doen om niet te voelen. Dat kan zijn: winkelen, drinken, eten, roken, snoepen, gamen, netflixen, of elke andere manier om zoveel mogelijk in je hoofd te zitten, zonder dat je veel hoeft te denken. Zodra je echter stopt met vluchten, meldt zich het gevoel weer.

Je kunt ook denken gebruiken om het gevoel te stoppen. Zolang je maar bezig bent om over van alles na te denken en te analyseren, ben je wederom niet bezig met contact maken met je gevoel.

Een bijzondere manier van vluchten, die vaak in spirituele kringen wordt toegepast, is om het gevoel weg te geven aan Divine. De gedachte is dat als het daardoor overgenomen wordt, je er zelf niets mee hoeft te doen.

Vechten

Een andere manier om niet te hoeven voelen is door te vechten *tegen* het gevoel. In je hoofd vertel je jezelf op allerlei manieren dat je je niet zo of zo wilt voelen. Zoals op bladzijde 61 beschreven is, laten je hersenen het woord *niet* weg. Je onderbewuste hoort voortdurend dat 'je je zo of zo wilt voelen'. Bewust geloof je dat je het tegenovergestelde aan het doen bent. Dit alles draagt eraan bij dat je nog meer emoties oproept, die je niet wilt voelen.

Je kunt ook een persoon in je gedachten nemen en daartegen vechten. Je projecteert als het ware het gevoel op een ander en gebruikt de woordenstrijd om te vluchten.

beVriezen

Je kunt alle spieren in je lichaam aanspannen. Daardoor voel je de spierspanning en niet het eigenlijke gevoel.

Het kan ook anders: Vloeien



Al de bovengenoemde drie mogelijkheden lossen niets op. Het gevoel blijft. Sterker nog, met de tijd wordt het gevoel steeds sterker. Het vermengt zich ook nog eens met andere gevoelens. Een onoverzichtelijk geheel.

Gelukkig is er een manier die wel verlichting biedt. Dat is een gevoel laten *vloeien*. Dit doe je door contact te maken met het gevoel. Dat kan angstig voelen, maar realiseer je dat je al eerder dingen hebt gevoeld en nog steeds leeft. Wanneer je in je hand

knijpt, doet dat zeer. Het is een onaangenaam gevoel. Hoe harder je knijpt, hoe meer je de pijn gaat voelen. Toch, anders dan een onplezierige sensatie is het niet. Stop je met knijpen, verdwijnt de pijn na verloop van tijd. Zo is het ook met gevoelens. Ze lijken niet aangenaam, maar in wezen gebeurt er niets met je. Het is vooral wat we elkaar hebben verteld: voelen is gevaarlijk en je kunt het maar beter niet doen.

Je voetje in het pierenbad

De eerste stap is, zoals gezegd, om contact te maken met het gevoel. Zie het als een pierenbad. Je kunt heel klein beginnen. Begin met je teen in het water te dopen. Maak heel even contact met wat je voelt. Vind je het echt onhoudbaar, kun je altijd nog vechten, vluchten of vriezen.

Een gevoel zit altijd ergens in je lichaam. Constateer waar het gevoel zit en verplaats je aandacht naar dat gebied. Je hebt contact gemaakt en voelt wat je voelt.

Beweging

Er gebeurt nu iets bijzonders. Het gevoel begint, zodra je er aandacht aan besteedt, te veranderen. Het kan van intensiteit of 'kleur' veranderen. Evengoed kan het naar een ander deel in je lichaam reizen. Het gevoel dat je aandacht geeft, begint aan een reis door je lichaam.

Er komt altijd een einde aan deze reis. Het gevoel verlaat je lichaam en wordt meestal vervangen door een gevoel van opluchting en blijdschap. Blijdschap over de aandacht die je het gevoel hebt geven. Want dat is het enige wat een gevoel wil: gevoeld worden en het verhaal vertellen van gevoelens in je lichaam. Het is een verhaal over iets dat je in een grijs verleden daar hebt vastgezet. Je kon, of mocht, niet voelen en dus zette je het vast.

Neem de tijd

Het kan zijn dat de reis langere tijd duurt. In sommige gevallen kunnen er uren nodig zijn om het verhaal zich te laten ontvouwen. Dat komt omdat we veel achterstallig onderhoud hebben. Velen lopen rond met gevoelens die jarenlang onderdrukt zijn.

Onthoudt dat je een gevoel kunt stoppen. Daarvoor hoef je niet te vluchten, vechten of vriezen. Een gevoel dat eenmaal gehoord is, is gemakkelijker te stoppen. Vooral als je je voorneemt om later weer verder te gaan voelen. Soms lukt het niet om een gevoel midden in een verhaal te stoppen. Het verhaal wil te graag verteld worden. Meld je dan een dag ziek om tijd te nemen om je helemaal in het verhaal onder te dompelen. Je bent wel niet ziek volgens de wereldse norm, maar je voelt je wel Kwalitatief Uitermate Terneergeslagen. Daar mag je best ruimte voor nemen.

Wat wil je zeggen?

Je hoofd wil graag begrijpen wat het verhaal achter de reis is. Je gevoel kan daar niets mee. Het zingt als een ware een lied voor je. Van verschillende gevoelens op verschillende plekken in je lichaam. Soms kan het zijn dat je na het voelen ineens weet waar het gevoel over ging. Is dat niet het geval, laat het gaan. Gevoelens kunnen van het ene op het andere moment volledig veranderen van emotie. Je wordt van boos zomaar verdrietig of van bang ineens blij. Je hoofd vindt daar wederom van alles van. Niet doen, simpel ervaren wat er is.

Het kan overal

Na enige oefening kun je overal tijd besteden aan voelen. In de bus, in de rij voor de kassa, tijdens het auto rijden. Laat je aandacht afzakken naar het gevoel en ervaar het verhaal. Is het weer tijd weer je aandacht bij andere zaken te hebben? Laat het gevoel los. En zoals met alles in het leven: hoe vaker je het doet, hoe sneller je bij je gevoel kunt komen en het verhaal zich laten ontvouwen.

Be-vatten



Het belangrijkste deel van voelen vanuit spiritueel oogpunt bezien, is het kunnen be-vatten van een gevoel. In het Engels bestaat de term contain. Als je een gevoel kunt containen, betekent het dat je het gevoel helemaal er kunt laten zijn. Het woord komt voort uit container, een vat waarin iets kan worden bewaard. Het Nederlands gebruikt hiervoor de termen vat en bevatten. Door het invoegen van het streepje wordt de nadruk gelegd op het vat, omdat het anders te veel lijkt op bevatten: het begrijpen van een idee, wat zeker niet de bedoeling is.

Be-vatten van een gevoel heeft vooral betrekking op positieve gevoelens. Het gaat om de vaardigheid om enthousiasme, dankbaarheid, blijdschap, bevlogenheid te kunnen vasthouden. Eenvoudig met deze gevoelens kunnen zijn. Hoe langer je dat doet, hoe groter het gevoel wordt. Daarmee verhoog je jouw trillingsfrequenties. Want Divine is positieve gevoelens zoals enthousiasme, dankbaarheid, blijdschap, bevlogenheid.

Net als onprettige gevoelens zijn we niet gewend om positieve gevoelens te ervaren. Kijk wat de standaard is. Zodra er iets leuk of spannends gebeurt, pak je de telefoon en belt, appt, fotografeert of post wat er is gebeurd. 'Wat mij is overkomen!'

Iemand van een jaar of 18 vertelde over de les die ze geleerd had door drie weken haar telefoon niet te gebruiken. Na een tijd drong het tot haar door dat een ervaring iets is *voor haar*. Niet iets dat je direct moet delen met anderen. Ze had zich dat nog nooit eerder gerealiseerd.

Een ballon

Zie het als een ballon. De ballon stelt jouw vaardigheid voor om positiviteit te voelen. Door een fijne ervaring wordt er 'lucht' in je wezen geblazen. Je trillingen verhogen zich. De ballon wordt als het ware groter. De verhoging van trillingen wekt een gevoel in je lichaam

op. Het ego bestempelt deze sensatie op als onprettig. Dat komt omdat het zich gewaarwordt van iets dat haar bestaan bedreigt. Hoe dichter je bij Divine komt, hoe minder bestaansrecht het heeft.

Vandaar de neiging om direct te gaan ventileren. Daarmee kun je de 'lucht' uit de ballon laten en kom je weer terug in je comfortzone. Het delen van wat je net is overkomen, draagt meestal bij aan het verlagen van je trillingen. Bij het delen op sociale media wordt het vervolgens heel belangrijk dat er voldoende op gereageerd wordt. Krijg je niet direct een reactie, of weinig likes of comments, dan daal je snel in trillingen. Of je deelt het direct met iemand waarvan je weet dat die geen tijd voor je heeft of niet zal begrijpen waarom je zo geraakt bent. Alles om te voorkomen dat het gevoel langer in je blijft.



Neem de volgende keer dat je iets mooi ziet of ervaart bewust de tijd om het gevoel wat het oproept te ervaren. Al is het maar een paar minuten. Zeker in het begin begint je hoofd direct met uit te leggen wat deze ervaring inhoudt. Hoe het gekomen is, hoe mooi de pennenstreek of woordkeuze is. Ook dit is een manier om de sensatie niet te ervaren. In zekere zin ligt be-vatten heel dicht bij mediteren. Zijn in het gevoel, zonder woorden.

Hoe meer je in staat bent om het gevoel te be-vatten, hoe groter de ballon wordt. De volgende keer dat je iets moois ervaart, kun je gemakkelijker de ervaring vasthouden en echt voelen.

Vooral delen

Moet je dan alles voor jezelf houden? Nee. Want delen op het juiste moment kan bijdragen aan het verder verhogen van je trillingsfrequenties. Neem eerst tijd om de ervaring tot je te nemen. Doordat je het gevoel kunt be-vatten, is de dringende behoefte om te delen verdwenen. Daarna kun je, vanuit de rust, iemand zoeken met wie je jouw ervaring of inzicht wilt delen. Door een persoon te kiezen die begrijpt waar je het over hebt, en mee kan gaan in jouw trillingen, stijgen jullie samen op en vergroot dit het gevoel.

Het belang van denken

Het kan lijken dat voelen een belangrijker scheppingsgereedschap is dan denken. Dat is zeker niet zo. Het is een van de twee gereedschappen. Echter zijn we in de huidige tijd zo ontwend geraakt aan voelen. Daardoor is het van het grootste belang om veel aandacht te besteden aan voelen. Ook omdat onder de dagelijkse gevoelens een hele zee van onontdekte diepere emoties liggen die je leven kleuren en beïnvloeden. Hoe meer je ook die kunt laten vloeien, hoe lichter je leven wordt.

Zes basisgevoelens

Er worden vier basisgevoelens onderscheiden: Bang, Boos, Blij, Bedroefd. In Divinefulness worden daar nog twee aan toegevoegd: Berouw en dankBaarheid.

- Boos, woede, agressie worden door het ego gebruikt om alle andere gevoelens weg te houden. Het is daarmee een vorm van vluchten.
- Bang, angst wordt door het ego gevoeld doordat het voorwendt dat het precies weet hoe het zit, maar van binnen weet dat het dat maar voorwendt
- Bedroefd en verdriet hangt samen met het idee dat er iets ontbreekt of ons is afgenomen.
- Blijdschap is het gevoel dat we precies dat hebben wat we nodig hebben, dat we geliefd en gezien worden

De gevoelens Berouw en dankBaarheid worden in een apart hoofdstuk behandeld, omdat ze de twee zijden zijn van eenzelfde medaille: die van ontwaken.

Al deze gevoelens lijken heel echt en onveranderbaar, zeker als je er middenin zit. Het interessante is dat je vrij eenvoudig van het ene gevoel in het andere kunt zakken. In de jaartraining is er een moment waarop een opname wordt geluisterd waarin de

verschillende gevoelens worden opgeroepen door muziekstukken. Van bang naar blij of van boos naar verdrietig, het kan allemaal. Je kunt dit zelf ervaren door je eerst iets heel droevigs voor te stellen. Versterk het gevoel eventueel door het beluisteren van een droevig stuk muziek. Als het stuk is afgelopen, zet je hele blij muziek op en denk je aan iets speciaal. Lastig om dan nog lang droevig te blijven.

10. Dankbaarheid

Dankbaarheid vormt de brandstof van het universum. Schepping gebeurt door het vasthouden van ideeën in de geest. Divine ervaart een grote dankbaarheid op het moment dat een idee wordt gevormd. Dankbaarheid omdat het idee zich gaat manifesteren in de materiële wereld. Want dat is de wetmatigheid: wat je vasthoudt in de geest, neemt uiteindelijk vorm aan.

In het Universum staat een idee nooit los van alle andere ideeën die reeds zijn gedacht. De nieuwe vorm past volmaakt binnen de schepping. De manifestatie en interacties roepen opnieuw dankbaarheid op. Voor dankbaarheid kun je ook woorden als gelukzaligheid, blijdschap of genieten gebruiken. Deze dankbaarheid roept nieuwe ideeën en vergezichten op die uitmonden in opnieuw scheppen.

Een opgaande spiraal

Uit het voorafgaande mag duidelijk zijn dat het ervaren van dankbaarheid aanleiding geeft voor meer dankbaarheid. Dat geldt niet enkel voor Divine. Het gaat evenzo op voor iedere levensvorm. Een vogel dankt de boom voor de beschutting, de boom op haar beurt de wind voor het verwijderen van de bladeren in de herfst en ga zo maar door. En gezamenlijk zingt iedereen in dankbaarheid naar Divine en HET antwoordt terug. Het hele universum is één groot orkest van dankbaarheid.

Be-vatten

Het aardse bewustzijn vormt de grote uitzondering op deze regel. Het is zo zeer afgesloten van de instroom van deze dankbaarheid dat het kan denken en voelen dat het hiervan buitengesloten is. Juist daardoor ervaart het een gevoel van gemis en alleen-zijn wat de afscheiding in standhoudt.

Om uit deze gevangenis te komen, is het nodig dat je het gevoel

van dankbaarheid kunt be-vatten. Hierdoor groeit je vermogen om meer en meer dankbaarheid te kunnen ervaren.

Vooraf dankbaar zijn

In de inleiding werd het al gezegd. Dankbaarheid kun je voelen voordat iets zich manifesteert. In een vorm van metafysica waarin geleerd wordt om met denken gewenste dingen naar je toe te magnetiseren, wordt dankbaar zijn vooraf als heel belangrijk gezien. Door vooraf dankbaar te zijn voor wat je zult ervaren, magnetiseer je de dingen die je nodig hebt naar jezelf toe, is het uitgangspunt. Gecombineerd met een volmaakt beeld en gevoel krijg je zo precies wat je wilt.

In Divinefulness wordt het vooraf dankbaar zijn gezien als een manier om de spiraal van dankbaarheid te initiëren en te versterken. Zo kun je, voordat je gaat mediteren, dankbaar zijn voor de stilte in je hoofd. Het dankbaar zijn voor de juiste woorden in een moeilijk gesprek is een ander voorbeeld. Ook kun je dankbaar zijn dat precies de juiste dingen en gebeurtenissen zich in je leven zullen manifesteren. Het verschil met metafysica? In Divinefulness laat je het hoe en wat over aan Divine. Het is het verschil tussen 'ik wil dat huis, in die straat op dat nummer' en 'dank voor de volmaakte plek om te wonen, in harmonie met iedereen en alles'.

Vanuit mezelf kan ik niets

Door deze houding van het overlaten van de invulling aan Divine, geef je aan dat je weet dat 'vanuit mezelf kan ik niets'. Deze zin roept bij veel mensen weerstand op. Natuurlijk kun je vanuit jezelf dingen doen. De vraag is of de uitkomst daarvan blijvend is, voor alle betrokkenen een positieve bijdrage levert en daarmee ook dankbaarheid oproept. Hoe meer je achteruit kunt stappen en Divine je leven laten leiden, hoe gemakkelijker het wordt om overal dankbaar voor te zijn.

Daarnaast laat het ego je graag geloven dat jij zelf de schepper bent van datgene waar je dankbaar voor bent. Met deze houding doe je het werk dat voor je gedaan is, teniet. Zodra je beweert dat jij dit of dat hebt bewerkstelligd, geef je aan dat je het allemaal zelf weet en de hulp van Divine niet nodig hebt. Daarmee verdwijnt de instroom van inspiratie. Niet als straf, maar als gevolg van jouw wens om het zelf te kunnen. Je versterkt daarmee de ego barrière tussen jou en Divine.

Dankbaarheid in evenwicht

Wanneer het goed met je gaat in het leven, is het gemakkelijk om dankbaar te zijn. Daar waar je van gedroomd hebt, komt in je leven, je loopt op een roze wolk. Hoe verleidelijk is het dan om te gaan denken dat je hier (mede)veroorzaker van bent. De gedachte dat jij zo goed bezig bent, is gauw geboren.

Zodra de wind omdraait, wordt het een stuk lastiger. Nu kan de gedachte ontstaan dat Divine tegen je is; dat het je wellicht is vergeten of nu een grote les op je afstuurt. Je slingert heen en weer tussen genieten en vrees.

Dit heen en weer slingeren kun je in grote mate voorkomen door je te realiseren dat we allemaal in ritmen van hoog en laag bewegen. In goede tijden is oogsten gemakkelijk. Daar heb jij niets voor gedaan. Het is hoogtij en het water ligt aan je voeten. Voel de dankbaarheid voor alles wat je nu kunt bereiken omdat Divine voor je zorgt. Door deze houding neemt de ego-drijfkracht af. In tijden van laagtij kun je de herinneringen aan de goede tijden terughalen en jezelf vertellen dat, ondanks dat je het niet goed kunt voelen, Divine voor je zorgt en van je houdt. Hierdoor blijven je bewustzijnstrillingen hoog en ervaar je het laag veel minder als laag.

Waar ben ik dankbaar voor



Hoe ervaar je dankbaarheid voortdurend in je wezen? Dat doe je, vooral in het begin, door het iedere keer weer in je systeem te brengen. Langzaam maar zeker wordt het tot een gewoonte.

Dankbaar door de dag heen

Wat aanzienlijk helpt om dankbaarheid te ervaren is door een dag-ritueel te hebben. Een voorbeeld hiervan:

- Sluit de dag af met deze door te kijken en drie dingen te vinden waar je dankbaar voor bent. Wat is er gebeurd wat je duidelijk liet zien dat er voor je gezorgd wordt? Kun je die niet vinden, denk dan aan de dingen die je hebt of kunt.
- Neem dan een moment van stilte om te verbinden met Divine en voel de dankbaarheid voor die dingen. Als het prettig voelt, kun je het gebed opzeggen.
- Voordat je in slaap valt, neem je je voor om de volgende dag vol met energie en plezier te ontwaken
- De volgende ochtend neem je, voordat je uit bed stapt, een moment om je te realiseren dat een nieuwe prachtige dag voor je ligt. Wees dankbaar voor het ontwaken, de mogelijkheden die zich gaan voordoen en de energie die je hebt om ze te gebruiken.
- Plan in wanneer je gaat mediteren. Door een vast moment te nemen, slijt het in. Een voorbeeld kan zijn om te mediteren direct na het opstaan, of na het ontbijt. Het tijdstip is minder belangrijk dan een vast moment.
- Check, door de dag heen, regelmatig of je de verbinding met Divine nog voelt. Zo niet, herstel het door even uit te reiken.
- Aan het eind van de dag sluit je deze weer af met dankbaarheid.

Op deze manier bouw je een spiraal op van steeds groter wordende dankbaarheid.

50 dingen om dankbaar voor te zijn



Dit is een mooie oefening om meer te gaan begrijpen over dankbaarheid. Pak een vel papier en schrijf daar 50 dingen op om dankbaar voor te zijn. Neem vijf minuten voor de oefening.

Wat hier voorgesteld wordt, klinkt waarschijnlijk als onzinnig en onmogelijk. Het is minder moeilijk dat het lijkt. Dankbaarheid kun je voor alles voelen. Denk eens aan alle dingen die er op aarde en in het universum zijn, allemaal door Divine geschapen: water, vuur, lucht, aarde, bomen, vogels, oneindig veel verschillende soorten vruchten, groenten en specerijen, maan, sterren, etc. Dan zijn er de dingen die je daar mee kunt doen: douchen, wandelen, eten bereiden, slapen, wonen en ga zo maar door. Voeg daar nog eens alle zaken bij die Divine vóór je doet: de juiste mensen en gebeurtenissen komen naar je toe, je leert je lessen, je lichaam functioneert volmaakt, je ontvangt inspiratie. De lijst is oneindig.

Voor wie/wat onthoud ik mijn dankbaarheid



Dankbaarheid voelen voor de mooie dingen in het leven is een eerste stap. De volgende, diepgaandere stap, is het onderzoeken aan wie of wat je jouw dankbaarheid onthoudt.

De volgende oefening kan je hele blik op dankbaarheid en zelfs spiritualiteit volledig veranderen. Neem er de tijd voor.

Begin met een reis te maken door je leven. Op een vel papier of in een leeg document zet je: "Hier onthoud ik mijn dankbaarheid aan". Noteer vervolgens waar je niet dankbaar voor bent. Anders gezegd, waar voel je nog afweer, rancune, verdediging of welk ander negatief gevoel naar iets of iemand. Het gaat niet om de

laagste score te behalen, of te zien dat je slechts een paar puntjes van onvolmaaktheid hebt. Wees volstrekt eerlijk naar jezelf. Hoe eerlijker je bent, hoe meer je kunt leren. Kijk naar je leven en in de wereld. Welke omstandigheden of gebeurtenissen zie je als onwaardig voor dankbaarheid?

Kijk de lijst nog een keer door.

Realiseer je dat waar jij je dankbaarheid onthoudt, je beweert dat een gebeurtenis, persoon of voorwerp niet hoort in de lijn der dingen. In wezen maak je een onderscheid tussen wat juist is en wat niet. Zoals in hoofdstuk 4 is aangestipt (blz. 58) prik je gaatjes in de wetmatigheid van zaaien en oogsten. Alles in het universum is een reactie op een eerdere actie. Alles is Liefde.

Deze gedachtegang is een van de pijlers van de healingtechniek 888HQZ. Alles is zoals het hoort te zijn.

De les gaan zien

Dat wat in jouw leven is, of in het leven van ieder ander, is een resultaat van een eerder zaaien. Altijd. Het is een wetmatigheid waar niet aan te ontkomen is. Misschien begrijp je niet wat heeft gemaakt dat jij of een ander iets ontvangt. Zeker is dat de wet onfeilbaar en precies is. Zodra je dit in twijfel trekt, beland je in een wereld van toeval en chaos. Dan beweer je dat jij het beter weet dan Divine.

Kijk nog eens de lijst door die je net hebt gemaakt. Vraag je af bij ieder item 'welke les leert me dit?' Neem de tijd en reik ook uit naar Divine met de vraag om je te helpen.

Als je de les hebt gevonden, voel de dankbaarheid voor de persoon of voorwerp, de les die je kunt leren en voor Divine die dit alles zo prachtig heeft geregeld. Het kan zijn dat je tijd nodig hebt om dit te verwerken. Komt er verdriet of woede boven, geef daar dan ruimte aan. Je heelt daarmee jezelf, de situatie en de betrokkenen.

Lukt het niet om ergens je les te vinden, probeer dan de houding aan te nemen van 'ik weet het niet'. Daarmee geef je toe dat er een les kan zijn, maar je hem nog niet kan vinden. Lees daarbij het gedeelte uit hoofdstuk 8 op blz. 106 over 'Je weet het niet'.

Door actief te gaan kijken naar de situatie waar jij dankbaarheid aan onthoudt, kun je gaan voelen hoe onprettig het is om in disharmonie met iets of iemand te leven. Hoe groter de pijn wordt, hoe meer je gaat verlangen om de les te kennen en de stappen te nemen om die te omarmen.

Ik wil dat je blijft zoals je bent, zodat ik niet hoef



Als je bereid bent om je les te gaan onderzoeken, kan deze oefening je zicht geven waar jouw les verborgen ligt.

- Zoek iemand die de persoon of situatie wil representeren.
- Begin dan met het uiten van alles, echt alles wat je irriteert.
- Gebruik daarvoor de volgende zin:
<<naam>>, ik wil dat je doorgaat met <<benoem het negatieve gedrag>>
- Blijf herhalen met wat je vindt dat de ander/situatie verkeerd doet.
Houd niets achter, spreek de woorden die in je hoofd zitten. Het is geen oefening in beleefd zijn, maar in authenticiteit. Je denkt al deze dingen in je hoofd, spreek ze dan nu ook uit.
- De andere persoon zegt enkel 'ik hoor je'. Wanneer je stilvalt, kan deze vragen 'is er meer?'
- Wanneer je alles, maar dan ook alles, hebt gezegd, spreek je de volgende zin uit:

Zodat ik niet hoef

En luister dan wat er opkomt.

- Komt er niets in je boven, zeg dan "ik weet het niet".

Blijf herhalen "zodat ik niet hoef Ik weet het niet."

De reden die naar boven komt, laat je zien waarom je de persoon gevangenhoudt. Verander jij je gedrag, dan geef je daarmee de ander de mogelijkheid om te veranderen. Komt er echt niets uit de oefening, dan is de pijn nog niet groot genoeg.

De parabel van de tien bruidsmeisjes

Het belang van het voeden van dankbaarheid wordt benadrukt door een parabel. De Opnemer van de Brieven vertelde een aantal keer een parabel die erg lijkt op die van de tien bruidsmeisjes uit Mattheüs 25:1-13.

Er waren tien bruidsmeisjes, die geroepen werden voor een bruidsfeest. Hen werd verteld om zich voor te bereiden voor als het feest teneinde zou zijn. "Zorg voor voldoende olie, stel de pit van je olielamp goed af en kijk of deze wil vlamvatten. Straks is het donker en zul je niet in staat zijn je lamp te vullen of de pit te laten inbranden," zo werd hen verteld. Vijf meisjes vertrokken direct, zij wilden niet wachten. Vijf volgden het advies op, prepareerden hun lamp en arriveerden wat later op het feest.

Toen de duisternis inviel en het feest werd afgesloten, was het pikkedonker. De vijf meisjes die hun lamp hadden voorbereid, konden de weg verlichten en kwamen veilig thuis. De andere vijf verdwaalden in de duisternis.

De betekenis van deze parabel is dat het belangrijk is om je vuur, je verbinding met Divine op orde te hebben, voordat de duisternis intreedt. Dankbaarheid voelen voor alles wat er is, helpt daarbij enorm. Neem *nu* de tijd om je verbinding op te bouwen en te verstevigen wanneer de wind in je zeilen blaast. Keert de wind en bevind je je in zwaar weer, dan leidt het licht je naar een veilige haven.

Van het hart naar hara

Wederom sluiten we een gedeelte af: het hart. Daarin hebben we de gevoelswereld onderzocht.

In de afgelopen vier hoofdstukken hebben we gekeken naar:

- **relaties** met anderen. De verschillende rollen die we aannemen, de mensen die we toelaten en zij die we afwijzen. Als laatste is gekeken naar het schoonmaken van energetische verbindingen van relaties.
- **Meditatie**: het opbouwen en onderhouden van een relatie met Divine. Vooral het leren verstillen van gedachten door je wezen te vullen met de stilte en verstillings van het Universum is daarbij cruciaal.
- **voelen** is één van de twee scheppingsgereedschappen. Deze is erg onderbelicht in de huidige tijd, terwijl het een belangrijke bijdrage levert aan wat we ervaren in de buitenwereld.
- Als laatste is **dankbaarheid** aan de orde geweest. Dit gevoel, deze staat van zijn, is de brandstof van het Universum. Vanuit dankbaarheid ontspruit scheppen, de manifestatie van het geschapene roept dankbaarheid op. En het geschapene voelt dankbaarheid voor alles wat geschapen is en de interactie die plaatsvindt.

Met de hara dalen we af naar het omarmen van de werkelijkheid waarin we leven. Een samensmelten van aan de ene kant bewustzijn en aan de andere kant de materiële wereld die echt lijkt, maar in wezen bewustzijn is.

11. Hier zijn

Spiritualiteit is voor veel mensen een uitweg uit de wereld van alledag. Hoe mensen met elkaar en de aarde omgaan is niet gemakkelijk om te aanschouwen. Zoals met alles, geldt ook hier dat wat niet wordt aangekeken een eigen leven gaat leiden. Hoe meer we echt met ons volle bewustzijn op deze aarde leven, hoe minder zaken kunnen blijven bestaan zoals ze nu zijn. Anders gezegd: juist door te vluchten in spiritualiteit blijven onleefbare situaties bestaan. Wanneer we onrecht aankijken en ons bewust worden van ons potentieel, verandert de wereld ten goede.

Hier zijn gaat daarmee om het werkelijk indalen in je Divine wezenlijkheid en tegelijkertijd de wereld aankijken waarin we leven en functioneren.

Twee werelden

Om te begrijpen hoe dit kan, moet het concept dat we, tegelijkertijd, in twee dimensies leven worden doorgrond. De wereld van vaste vorm, die je met jouw zintuigen waarneemt vormt de ene wereld. In de andere wereld leef je in verbinding met Divine.

Het gebed

Om een dieper contact te maken met de kwaliteiten van Divine en jouw rol in het experiment waarin we deelnemen, geeft het bestuderen van het gebed veel handvatten. Daarom wordt in dit gedeelte het gebed, regel voor regel, besproken. Lees ieder stukje afzonderlijk en laat de werkelijkheid van de woorden tot je doordringen.

Vader-Moeder-Leven

In deze zin wordt de hele wezenlijkheid van Divine beschreven. Er kan een heel boek over worden geschreven.

Het is Vader: de drijvende energie, doen, het willen bereiken.

Alsook Moeder: de beheersende, verbindende, liefhebbende kracht.

Samen brengen die Leven voort. Leven dat de eerdergenoemde negen eigenschappen manifesteert. Leven is bewustzijn en bewustzijn is leven. Daarom is het ook Vader-Moeder-Bewustzijn.

Jij bent mijn leven

Allereerst het woord Jij. In kerkelijke kringen is het gebruikelijk om God aan te spreken met U. Iemand met u aanspreken, creëert een gevoel van afstand. Vader-Moeder-Leven (verder afgekort tot VML) is je grootste vriend, die spreek je aan met Je.

Jij bent mijn leven. Alles wat je kunt, is enkel mogelijk doordat het leven, dat VML is, door je heen werkt. Iedere elektron, atoom, molecule, cel functioneert enkel door het leven (bewustzijn) dat het aandrijft en de juiste onderdelen naar zichzelf toetrekt en de verbindingen schept. Kijk eens naar deze video. Het toont je de drukte in het binnenste van een enkele cel. https://www.youtube.com/watch?v=B_zD3NxSsD8.

De intelligentie van deze samenwerking en die van de cellen onderling, wordt allemaal aangestuurd. Bovendien is het bewustzijn dat de basis vormt van het lichaam zoals dat hier wordt ervaren, de ziel, ook afkomstig uit dezelfde bewustzijnszee van Divine. Zonder het VML zou er niets zijn. Alles zou terugkeren naar de verstrengeling van het Universeel bewustzijn.

Mijn voortdurende ondersteuning

Het VML is er altijd voor je. Anders dan in het aardse leven, laat Het je nooit vallen. Iedere keer weer is het er voor je. Je kunt daar zonder uitzondering van op aan. Daarmee is het de rots waarop je je leven kunt bouwen.

Mijn gezondheid

Gezondheid is een uitwerking van de aanwezigheid van het VML in jouw lichaam. Jij kunt daar niets aan bijgedragen. Alles in je lichaam functioneert volmaakt. Het enige dat je kunt doen is de perfectie in de weg zitten en daarmee ziekte veroorzaken.

Mijn bescherming

Zie het als een cel, die wordt omgeven door een membraan dat enkel dat doorlaat wat gezond voor de cel is. Al het andere wordt geweerd. Daarnaast wordt hetgeen wat schadelijk is voor het welzijn van de cel door het membraan verwijderd. Dit betekent dat je beschermd wordt tegen alle invloeden van buitenaf die niet goed voor je zijn. Alles wat je toch hebt opgenomen wordt even snel weer uit je systeem verwijderd.

Mijn volmaakte vervulling van iedere behoefte

Alles wat je nodig hebt, word je op een presenteerblaadje aangeboden. Dat betekent niet dat je als een Romein op een bank kunt gaan liggen en de gebraden hanen naar binnen kunt stouwen. Je hebt ook behoefte aan groei waardoor dat wat je aangeboden wordt niet altijd direct als een vervulling kan voelen.

Mijn hoogste inspiratie

Je hoeft maar te luisteren en de juiste ideeën komen naar je toe. Ieder idee is precies goed voor je. De kunst is om ze te willen ontvangen en na te volgen.

Ik vraag je om de ware realiteit, van jezelf, aan mij te openbaren

Iedere keer dat je het gebed opzegt, vraag je het VML om zichzelf aan jou kenbaar te maken. Je vraagt 'wie ben je?' Omdat het gebed verder gaat, is er weinig tijd om het antwoord te ontvangen. Het kan een idee zijn om een keer te stoppen na deze zin en het antwoord tot je te laten komen.

Ik weet dat het jouw wil is

Alweer een zin met een grote betekenis. Het is *jouw* wil. Het VML heeft een plan met je voor. Het wil iets voor jou. Het is met een intentie bezig.

dat ik volledig door licht omgeven zal zijn

In de originele tekst staat er 'illumed'. Dit Engelse woord wordt in het Nederlands vertaald met verlicht, wat de associatie met verlichting oproept. Waar het hier omgaat is het worden uitgelicht door een volgschijn, zoals je die op het toneel ziet. Iemand wordt geheel 'in het licht' gezet, waardoor de rest uit het zicht verdwijnt. Het VML wil je helemaal in de schijnwerpers van Divine-aandacht zetten.

zodat ik het gewaarzijn van jouw aanwezigheid binnenin en om mij heen

waardoor je je gewaarwordt van Divine aanwezigheid. Deze aanwezigheid is echt overal. Maak contact met je lichaam. Overal kun je de aanwezigheid voelen. Het is een ervaring van energie, liefde, gedrevenheid. Werkelijk in iedere cel. Het is ook om je heen. De lucht, de zon, de sterren en ver, ver daar voorbij. Onthoud ook dat in ieder atoom een ongelooflijke hoeveelheid ruimte is. Dat is geen ruimte, maar Universeel Bewustzijn. Je bent er letterlijk mee gevuld.

beter kan ontvangen.

Door je aandacht te richten op de aanwezigheid, wordt die steeds werkelijker voor je. Iedere keer dat je je erop richt kun jij je er beter en gemakkelijker mee verbinden.

Ik weet en geloof dat dit mogelijk is.

Hoe meer je jouw geloof voedt, hoe dieper het zal worden en uiteindelijk zal het uitgroeien tot weten.

Ik weet dat jij mij beschermd en in stand houdt

Hier staat in één zin het hele eerste gedeelte van het gebed nogmaals herhaald. Ondersteuning, gezondheid, bescherming, vervulling, inspiratie.

in volmaakte liefde.

Het VML zorgt niet slechts voor je, het zorgt in volmaakte, onvoorwaardelijke liefde voor je. Alles dat naar je toekomt, is voor je hoogste goed. Wat je ook denkt, zegt of doet, het houdt van je, altijd.

Ik weet dat het mijn uiteindelijke bedoeling is om jou uit te drukken

We gebruiken voortdurend de mechanismen van het universum om uitdrukking te geven aan onze wensen en verlangen. De uiteindelijke bedoeling is dat we in één lijn komen met Divine en op volmaakte wijze Divine liefde tot uitdrukking brengen.

Terwijl ik tegen je praat

In het begin van dit gedeelte werd het al gezegd: VML is je grootste vriend. Iemand waar je tegen kunt praten. In heel gewone termen en woorden.

weet ik dat je volmaakt ontvankelijk bent voor mij,

Het VML heeft aandacht voor jou. Het staat volkomen open voor je. Het luistert en ontvangt wat je vertelt, in liefde. Deze aandacht is er altijd en verflauwt nooit.

want jij bent Universele, Liefdevolle Intelligentie,

Universeel betekent overal op toepasbaar en overal tegelijkertijd. Daarnaast is het intelligentie, het kent de werking van alles en iedereen. Ook is het liefdevol. Iedere gedachte, iedere schepping van Divine is daarmee volmaakt voor iedereen.

die deze wereld zo prachtig heeft ontworpen

Waar wij op dit moment leven en verblijven is eerst gedacht. Het is niet iets dat toevallig is ontstaan. Als een architect is ieder detail beschouwd en overdacht door Divine.

en haar in zichtbare vorm heeft gebracht.

Iedere gedachte, ieder woord, heeft zich daarna gemanifesteerd, precies zoals voorzien. Allemaal door de wens van het VML.

Ik weet dat wanneer ik jou vraag tegen mij te praten

Net als dat je tegen het VML kunt praten, kun je HET ook vragen om je te vertellen wat het voor jou weet. Je mag dat vragen, altijd.

ik een bewustzijnszoeklicht in jouw Goddelijk bewustzijn stuur

Je doet dit door een zoeklicht uit te sturen. Een vuurtorenlicht dat in het bewustzijn van Divine schijnt. Je stuurt het verzoek uit. VML vertel mij wat je weet.

en terwijl ik luister

Daarna ben je stil. Wanneer je vraagt om advies, leiding of een inzicht, ben je vaak geneigd om door te praten en alvast allerlei mogelijkheden te opperen. Of uitgebreid te beschrijven hoe de

situatie nu is. Dat is niet nodig, VML weet. Het enige dat nodig is, is dat je stil bent en luistert.

zul jij mijn menselijk bewustzijn binnendringen

Door de stilte van jouw wezen geef je toestemming aan Divine om je wezen te betreden. Veel mensen hebben moeite met het woord binnendringen. Het menselijke bewustzijn wordt omgeven door een stevige verdedigingslinie van het ego. Dat liever zelf uitzoekt hoe het zit. Daarmee houdt het de instroom van Divine tegen. Stukje bij beetje pikt Divine liefdevol een gaatje in deze verdediging.

en alsmaar dichterbij mij steeds meer ontvankelijkere geest en hart komen.

Daardoor komt het steeds dichterbij jou. Jouw vraag om toegesproken te worden, maakt dat je een open geest en hart krijgt om dat te ontvangen wat je gegeven wordt.

Ik vertrouw mijzelf en mijn leven toe aan jou zorg

De laatste zin van het gebed is veelzeggend. Het toevertrouwen van iets aan een persoon, behelst dat je de volledige beslissingsbevoegdheid overdraagt aan de ander. Met deze zin leg je alles wat je bent en wat je ervaart in de handen van Divine. Het houdt in dat je iedere inspiratie volgt en dat wat er op je pad komt in dankbaarheid omarmt. Echt alles, zonder een uitzondering. Je kunt het bijna als een mantra zingen, de hele dag door.

Samenvattend beschrijft het gebed dat:

- ✓ er volmaakt voor je gezorgd wordt
- ✓ Divine de intentie heeft dat je groeit totdat je HET uitdrukt
- ✓ het er altijd voor je is en naar je luistert
- ✓ de wereld intentioneel is ontworpen
- ✓ ieder vraag die je stelt beantwoord wordt
- ✓ je jouw leven overgeeft aan Divine

De aardse 'realiteit'

Hier op aarde zijn, is voor velen van ons een hele opgave. Kijkend met de ogen van het lichaam is er veel te zien dat de prachtige woorden van het gebed lijkt tegen te spreken. We zijn het zelf die deze misstanden in de wereld hebben geroepen.

Vrije wil

Om dit te begrijpen is het goed om te kijken naar het concept van de vrije wil. Iedere ziel heeft volledige vrije wil gekregen. Alles is toegestaan. Vanaf het uitvoeren van de grootste gruwel tot de meest liefdevolle daad. In het experiment waar wij deel van uitmaken, vergaart de ziel kennis over wat welbevinden oplevert en wat onaangenaam is. Dat waar we onze intentie in leggen, groeit uit en geeft een te verwachten oogst. Divine zal nooit ergens in ingrijpen. Kan dat ook niet. Deed Het dat wel, zou het experiment verloren gaan.

Het lichaam

Er is een veel gehoorde uitspraak: 'ik ben niet mijn lichaam'. In de basis een waarheid. Je bent bewustzijn dat een lichaam heeft aangetrokken. Dat lichaam is op het aardse vlak heel reëel en werkelijk. Als je je teen stoot, doet dat zeer. Je kunt niet door iets heen lopen, je zult er omheen moeten lopen.

Vergelijk het met gevoelens. Je hebt gevoelens, je bent ze niet. Gevoelens vertellen een verhaal. Je lichaam doet dat ook. Het is de directe afspiegeling van de staat van jouw bewustzijn. Wanneer je bewustzijn volledig in lijn is met de Divine intentie, zal het lichaam volmaakt functioneren. Ieder gebrek, iedere afwijking, toont je dat er nog onderzoek te verrichten is in je bewustzijn. Daarmee is het lichaam een prachtig instrument voor zelfonderzoek.

Daarnaast geeft je lichaam in deze dimensie je de mogelijkheid om ervaringen op te doen. Lopen, fietsen, zingen, een instrument

bespelen, de lijst van mogelijkheden is eindeloos. Hoe prachtig is het dat je lichaam je ten dienste staat. Neem eens de tijd om stil te staan bij dit ongeloofelijke bouwwerk. Zie de perfectie ervan. Wees er dankbaar voor.

Gronden



In Divinefulness wordt gronden gezien als het contact maken met je lichaam, het huis waarin je thans verblijft. Dat doe je als volgt:

Begin met je aandacht naar je voeten te brengen, naar je grote teen. Heel langzaam breng je je aandacht naar boven. Eerst door je hele voet, je tenen, je voetzool. Dan naar je hiel, onderbenen, bovenbenen (zowel voorkant als achterkant) en landt dan in je bekkengebied.

Ga bij ieder gebied dat je aandacht geeft na hoe het ermee is. Is het zacht, hard, ervaar je spanning. Wat het ook is, probeer het te verwelkomen, zonder oordeel. Zo vervolg je je weg door je romp, je verschillende organen, je longen, je hart en je ruggengraat. Zak dan af naar je armen, boven en onder, en je handen. Vervolg met je nek, je gezicht en je schedel. Als je helemaal bovenaan gekomen bent bij je kruin, maak je vanuit daar weer verbinding met je tenen. Ervaar de bol van energie die om je heen ontstaat. Terwijl je contact blijft houden met je tenen en je kruin, maak je de bol groter en groter.

Hier ben ik



De volgende oefening helpt om meer en meer aanwezig te zijn op aarde. Ga staan en grond jezelf. Als langer staan lastig voor je is, kun je beginnen met zittend te gronden.

Open nu je armen, tot net iets achter je schouders. Richt je handpalmen schuin naar boven. Borst naar voren. Kijk recht vooruit. Neem vervolgens je eigen ruimte in. Realiseer je dat er een plek voor je is. Als er andere mensen bij je zijn, mogen die er zijn, hun ruimte innemen, zonder dat jij daar last van hebt.

Zeg dan hardop 'Hier ben ik, ik ben hier'. Blijf de woorden herhalen. 'Hier ben ik, ik ben hier' Spreek de woorden langzaam uit en verbind je diep met wat je zegt. Hier ben ik. Zie mij. Ik ben hier. Hier op deze aarde. Je laat je zien aan de wereld. Kwetsbaar en aanwezig. Voel je voeten en je hart. Ervaar hoe groot en machtig je bent. Zonder dat je iemand anders zijn ruimte ontzegt. Er is oneindige ruimte in het universum, voldoende voor iedereen.

Dissociëren

Net als bij gevoelens zijn er ook een aantal manieren om met onaangename situaties om te gaan. Je kunt vechten, vluchten of be-vriezen.

Bij vechten trek je ten strijde. Je worstelt met anderen in de hoop als winnaar tevoorschijn te komen. Als je bevriest kom je in toestand van onbeweeglijkheid uit. Je doet helemaal niets meer.

Vluchten kun je op twee manieren doen. Echt fysiek is de eerste optie. Je lichaam maakt daarbij een hoop adrenaline en andere stoffen aan die je in staat stellen prestaties te leveren die anders onvoorstelbaar zouden zijn. Wanneer een dier wordt aangevallen door een roofdier gebeurt hetzelfde. Het rent zo hard als het nog nooit gerend heeft.

De andere manier om te vluchten is door te verdwijnen in de geest. Het is een mechanisme dat bij een traumatische gebeurtenis, waarbij vluchten onmogelijk is, ervoor zorgt dat je niet alles meekrijgt, in ieder geval bewust. Onderbewust wordt ieder detail waargenomen en opgeslagen. Dit verdwijnen in de geest wordt dissociëren genoemd.

In noodsituaties is dit mechanisme heel dienstbaar. Het zorgt dat je niet in een acute crisis belandt. In het nu werkt dissociëren meestal tegen je. Het gebeurt veel vaker dan mensen zich bewust zijn. Ken je het moment waarop je, in een gesprek, ineens bemerkt dat je even weg bent geweest? Er is iets gezegd of je zag iets wat

heeft gemaakt dat je aandacht ergens anders naar toe geleid werd. Dit gebeurde in een poging om je te beschermen. Een oude traumatische herinnering is wakker gemaakt en het mechanisme om je te beschermen komt direct in actie. Immers, alles wat je hebt meegemaakt is wel opgeslagen. Je hebt het weggedrukt. De bedoeling is om je te behoeden voor angst en een aanval waarvan je geest overtuigd is dat die om de hoek ligt.

De uitkomst is tegenovergesteld. Wanneer je terugkomt naar je gewone bewustzijn, ben je de draad van het verhaal kwijt. In plaats van te zeggen dat je er even niet was, doe je je uiterste best om terug te halen wat er gezegd is en samen met de woorden die nu gesproken worden te raden hoe het verhaal in elkaar steekt. Het gevolg is dat je angst ervaart. Daarnaast beland je in onzekerheid. Dit komt doordat je zelf bedacht hebt wat de boodschap was die overgedragen werd.

Jezelf terughalen



Door je bewust te worden van het fenomeen dissociatie, kun je het stoppen. De eerste stap is om het mechanisme te gaan herkennen. Wanneer ben je zomaar weg? Zodra je merkt dat het gebeurt, kun je jezelf terugroepen. 'Hier ben ik', 'ik ben hier', ik kan dit aan, dit is nu, niet toen. Wanneer je weer in het nu bent, kun je de moed vatten om eerlijk te zeggen dat je even weg bent geweest en te vragen of de persoon nog een keer wil vertellen wat er net gezegd is. Lastig? Aannemen en gissen is angstiger. Hoe bewuster je wordt van dissociatie, hoe sneller je jezelf weer terug kunt halen naar het hier en nu. Hier zijn is veiliger dan vluchten en de draad kwijt zijn. De laatste stap is om te onderzoeken wat maakt dat je dissocieert. Welke herinnering wordt er opgerakeld. Als je die hebt gevonden, is de trigger verdwenen en zul je in vergelijkbare situaties niet meer dissociëren. Wat niet zegt dat daarmee dissociëren tot het verleden behoort. Je kunt door andere herinneringen getriggerd worden.

Lichaamsgeheugen

Bewustzijn is supersnel. Ogenblikkelijk kun je een andere opvatting hebben door een inzicht dat je ontvangt. De 'o, zit het zo' ervaring. Zodra het inzicht is ontvangen, worden herinneringen in je geheugen anders gelabeld. Van bedreigend naar leerzaam bijvoorbeeld. Je leeft in een andere wereld.

Het lichaam heeft ook een geheugen. In iedere cel is informatie vastgelegd. Vaak openbaart dit zich in de vorm van automatische reacties. Iemand raakt je aan en je krimpt in elkaar. Dit geheugen heeft veel meer tijd nodig om te veranderen. Alle cellen moeten zich aanpassen aan de nieuwe werkelijkheid. Dit is de reden waarom het lastig is om een verandering in bewustzijn te bestendigen. Het lichaam reageert uit automatisme.

Dieren die aangevallen en ontsnapt zijn staan vele minuten te trillen en te bibberen. Hiermee wordt de opgebouwde spanning en lichaamsstoffen afgebroken. Ook de informatie over vluchten wordt zo verwijderd. De mens doet dit over het algemeen niet, waardoor spanningen wordt opgeslagen in het lichaam als zijnde noodzakelijk. Door te gaan staan en je lichaam te schudden en te laten trillen, kun je de spanning en herinneringen verwijderen. Net als bij gevoelens maakt de herinnering over de precieze toedracht niet uit. Het lichaam wil enkel het verhaal vertellen door te trillen en te schudden.

In de wereld maar niet van de wereld

De kunst is om de twee realiteiten tegelijkertijd te leven. Diep verbonden met Divine en de liefde die naar je wordt uitgestraald. Tegelijkertijd het aankijken van de aardse situatie zoals die nu is. Wetende dat alles precies is zoals het hoort te zijn. Om je comfortabel te voelen terwijl er een heleboel tumult rondom je is. Vandaar de uitspraak 'in de wereld, maar niet van de wereld'. Je leeft op deze aarde en hebt hier je ervaringen. Daar leer en groei je van. Laat tegelijkertijd alle verhalen en drama van de wereld los.

Het is niet van belang.

Acceptatie

Dit is een mooi punt om het te hebben over acceptatie. Meestal wordt acceptatie gezien als eindpunt. Als iets geaccepteerd is, is daarmee de kous af, is de gedachte. Dat is de reden dat veel mensen bepaalde dingen niet willen accepteren.

Acceptatie is geen eindpunt, het is het beginpunt. Door iets te accepteren, omarm je dat de situatie *nu* is zoals die is. Voor nu kun, en hoef, je niets te veranderen. Deze houding levert je rust op. Oké, zo is het dus nu. Vanuit deze rust kun je gaan kijken naar de volgende stap. Wat is de onderliggende oorzaak en waar zou je naar toe willen en kunnen groeien? Deze vragen kun je niet beantwoorden, zolang je aan het vechten bent tegen de bestaande situatie. Daarnaast heb je nu ruimte om onbevangen naar je gevoel te luisteren. Hoe voelt de situatie?

Nu je antwoord hebt op de vraag waar je naar toe wilt groeien, wordt de huidige situatie een drijfveer om ervan af te komen. Ook de verbinding met het onaangename gevoel dat je hebt onderzocht, draagt daaraan bij. Je gaat actief groeien naar iets nieuws. Niet omdat je de situatie niet kunt aanzien, omdat je hebt gezien waar je naar toe kunt groeien.

Oordelen

De menselijke geest is vrijwel voortdurend bezig met het maken van verdelingen. Dit wel, dat niet. Die is goed, die is slecht. Het is de manier om te proberen om orde in de ogenschijnlijke chaos te scheppen. Divine doet dit ook. Het doet het vanuit overzicht, het ego splitst zonder enige werkelijke kennis.

Dit verdelen van het ego kan uitmonden in oordelen. Dat wat hier gedaan wordt, is niet goed. Dit kan toch zo niet. Op het moment dat de persoon of instantie in kwestie ook verwensingen naar het hoofd krijgt, is oordelen overgegaan in veroordelen.

Aangezien (ver)oordelen net zo natuurlijk is voor het aardse bewustzijn als ademen, is het bijna onmogelijk om het te stoppen. Als je een verbetering voor iets of iemand denkt te zien, breng het in gebed naar Divine. Het kan zijn dat je daarmee de weg opent voor een nieuwe manier van kijken. Voor de ander, wellicht ook voor jezelf.

Zo kun je bijvoorbeeld iemand met hoge snelheid op de snelweg rechts zien in halen, links om de volgende auto heen zien racen om dan eigenlijk net te laat de afslag in te schieten. Als je voorbij oordelen gaat, zou je de volgende gedachte kunnen uitzenden: Vader-Moeder-Leven, wellicht is dit niet de beste manier om auto te rijden.

Het kan zijn dat de automobilist die jij hebt gezien hierdoor een flits van inzicht ontvangt. Het kan ook zijn dat jij je realiseert dat de meeste mensen niet als een gek over de snelweg racen. Het kan zijn dat er iets aan de hand is wat maakt dat er zo hard gereden wordt. Zou een familielid op sterven liggen?

Bespreken

Wanneer je met iemand een bepaalde situatie bespreekt, kun je dat met twee verschillende intenties doen. De ene manier is om de situatie te schetsen en te vertellen wat jou heeft geraakt. Met deze manier zoek je naar een manier om met de gebeurtenis om te gaan. Door te vertellen kun je dingen een plaats geven en beter gaan begrijpen waardoor je geraakt bent. Ook kun je door het uitspreken ruimte in je hoofd creëren om zo inzichten van Divine te ontvangen.

De andere manier komt neer op het vellen van oordelen en veroordelen. Je vertelt wat er gebeurd is en hoe het gedrag van ander(en) gemaakt heeft dat jij je zo voelt en hoe slecht dat wel niet is. De intentie is dan niet gericht op jou, maar op de ander.

De waarnemer

Het leven in twee werelden levert je contact op met jouw waarnemer. Het is een deel in je dat op een onpartijdige manier verslag legt van wat er in je plaatsheeft. Het kan een stem of een energie zijn die je ervaart in je of net buiten je.

De waarnemer geeft altijd een beschrijving van wat is, zonder enig oordeel of labeling. Zo kun je, rennend naar de bus, horen of weten dat je de bus niet gaat halen. Er wordt niet gezegd hoe dom je bent om het te proberen, dat je eerder had moeten vertrekken of harder moet rennen. De enige melding is 'dat je de bus gaat missen'. Ook geen 'stop maar met rennen'. Die beslissing is aan jezelf. Als je blijft rennen om te ervaren dat de bus net voor je neus weggrijdt, is dat helemaal goed.

Het leren herkennen van, en luisteren naar, je waarnemer is waardevol. Het is de stem van je psyche die vanuit je ziel informatie ontvangt die voor jou belangrijk is.

In het volgende hoofdstuk wordt het thema berouw behandeld. Berouw is een middel om het ego-verdedigingsmechanisme af te wijzen waardoor je meer in contact komt met je ziel.

12. Berouw en vergeving

Met deze begrippen snijden we twee aspecten aan die voor het ego heel lastig zijn om mee om te gaan. Een diepgemeend 'het spijt me' en 'ik vergeef het' zijn woorden die schoorvoetend uitgesproken worden. Juist daarom brengen het erkennen en doorvoelen van deze aspecten je dichter bij Divine.

Dit hoofdstuk is een van de kortere hoofdstukken. Dat doet niet af aan de enorme relevantie die het voor je heeft. Neem de tijd om de oefeningen, die in dit hoofdstuk worden beschreven, echt te doen.

Zoals je zaait, zo zul je oogsten

In hoofdstuk 4 is uitgebreid ingegaan op de wet van zaaien en oogsten (blz. 58). Hier een korte samenvatting omdat berouw en vergeving nauw verbonden zijn aan deze wetmatigheid.

Een tomatenzaadje in de grond gestopt, groeit uit tot een tomatenplant. Er komt geen courgette of druif uit. Zo is het ook met onze gedachten en handelingen. Dat wat je uitzendt, komt naar je terug. Positief resulteert in positief, nadelig oogst nadelig. Wanneer iets negatiefs op je pad komt, reageer je daar meestal op met een tegenreactie. Met deze handeling zaai je voor de volgende oogst. We spelen als het ware pingpong met elkaar. Van de ene actie naar de volgende re-actie.

Voor het voltrekken van de wet van zaaien en oogsten zijn twee partijen nodig. Jij bent daar één van. Het is echter niet gezegd dat jij degene moet zijn die een bepaalde actie uitvoert bij een ander. Je hebt vrije wil en kunt besluiten om niet te re-ageren. Je stapt daarmee uit de cirkel van zaaien en oogsten. Deze actie levert beide partijen veel op. Jij overwint een stukje van je ego, die echt wil

terugslaan. De ander staat in verbazing te kijken dat jij niet reageert. Daarmee wordt een overtuiging aan het wankelen gebracht.

Zo is het geweest voor de ander

Door wat je oogst, krijg je een kijkje in de wereld van de ander. Wat jij ervaart, is het omgekeerde van wat de ander voelde op het moment van jouw zaaien. De pijn die jij nu ervaart, is wat de ander in het verleden heeft ervaren door jouw handelen.

Een voorbeeld om het te verduidelijken. Er wordt bij iemand ingebroken en daarbij worden een aantal sieraden meegenomen die een grote emotionele waarde vertegenwoordigen. Dat voelt waarschijnlijk heel pijnlijk. De wet van zaaien en oogsten zegt dat dit enkel heeft kunnen plaatsvinden omdat er eerder (mogelijk in een eerder leven) een keer geweest is waar deze persoon zelf bij iemand heeft ingebroken en iets waardevols heeft meegenomen. De bestolen persoon zal eenzelfde gevoel hebben ervaren. In dit voorbeeld wordt uitgegaan dat in beide gevallen precies hetzelfde is gebeurd. Dat hoeft niet het geval te zijn. Het gaat erom dat een vergelijkbare gebeurtenis eerder heeft plaatsgevonden. Zonder het gegeven van reïncarnatie mee te nemen, is het vaak onduidelijk wat een bepaalde situatie heeft doen ontstaan.

Berouw

Om contact te maken met berouw is het nodig om ons in het aardse vlak van materie te begeven. Al eerder is in hoofdstuk 4 gesproken over twee meteorieten die op elkaar botsen en, hoewel beschadigd en in een andere baan, hun weg vervolgen. Niemand maakt zich zorgen over zo'n gebeurtenis. Hier op aarde is dat anders. Door de manier waarop je handelt, kun je mensen schade berokkenen. Vaak geheel onbedoeld doe of zeg je dingen die een ander als onaangenaam ervaart.

Eigen schuld

Als je bekend bent met de wet van zaaien en oogsten is de volgende gedachte snel gemaakt: 'we zijn hier samengekomen vanuit jouw zaaien en je oogst nu. Wat doe je moeilijk!' Vanuit een hoog niveau bezien, zit er waarheid in deze uitspraak. Het is tegelijkertijd waar dat je niet had kunnen handelen, ervoor kiezend om de tredmolen van actie/re-actie te stoppen.

Ik heb jou geschaad

Het moment dat je dit tot je door laat dringen, maak je contact met berouw. Je hebt iemand, hoe goed je intenties ook geweest mogen zijn, iets laten ervaren dat de ander helemaal niet apprecieert. Denk even aan iets dat je dierbaar is. Je huis, je partner, je auto of huisdier of iets anders. Stel je dan voor dat iemand dat beschadigt. Hoe zul jij je voelen? Andersom werkt het precies hetzelfde. Ook als je niet begrijpt waarom iemand aan dat ene object of opmerking zoveel waarde hecht. Mogelijk begrijpt iemand jouw gehechtheid ook wel niet.

Berouw betekent je oprecht verbinden met het pijnlijke gevoel, waarbij je ook de woorden 'het spijt me' gemeend uitspreekt. Je zat aan de verkeerde kant van de streep.

Je ego gaat direct in de tegenaanval. Alles wordt uit de kast gehaald om te 'bewijzen' dat het vooral de ander is geweest die fout zat. Dat jou geen blaam treft. Je ego heeft een enorme hekel aan het voelen van berouw. Van het hoorbaar maken evenzo. 'Het spijt me', 'Ik heb dit niet goed gedaan' zijn heel moeilijke woorden om uit te spreken.

Het ego moet zich wel verzetten omdat het zijn bestaansrecht ziet verdwijnen. Hoe meer je berouw omarmt, hoe dichterbij Divine uitkomt. Met het aanvaarden van berouw, duw je de aardse binding-afwijzing dimensie van je af. Dit is het mechanisme waarmee je dat neemt wat jij wilt en wegduwt wat je tegenstaat,

ongeacht de effecten daarvan op anderen. Je geeft met berouw aan dat je dit niet meer wilt doen en verlangt om daaruit te stappen en te leven in verbinding met de wijsheid van Divine.

Waar heb je spijt van?



De volgende oefening kan je leven voor altijd veranderen. Neem de tijd om hem te doen.

Loop in gedachten je leven door. Kijk naar gebeurtenissen waar je iemand geschaad hebt en waarvoor je berouw hebt. Wellicht heeft iemand je verteld dat dit zo is of weet je dat wat je gedaan hebt gewoonweg onjuist is. Bekijk de actie en zie ook wat het voor de ander heeft betekend. Waar heb je iemand in de kou laten staan, dingen genomen die niet van jou waren?

Zak dieper en dieper in het gevoel van berouw. Auw. Zinnen als 'ik had dit anders kunnen doen', 'wat heb ik hier spijt van', 'had ik dit maar geweten' helpen je om dieper te zakken.

Komt je ego in opstand? Breng het tot rust. Vertel jezelf dat het klopt dat er ook anderen bij de situatie betrokken waren. Vertel jezelf: "Nu is het tijd om te kijken naar het aandeel dat ik daarin gehad hebt. Immers, als ik mij meer had kunnen beheersen, meer contact met Divine had gehad, dan was dit mogelijk niet gebeurt. Waar ik nu naar kijk verdient op z'n zachts gezegd de schoonheidsprijs niet. Hoe had ik het gevonden als de rollen omgekeerd waren?"

Spreek het uit

Je kunt het berouw nog verder gaan voelen door het uitspreken van je berouw naar de ander. Als de persoon nog leeft en je in staat bent om contact te maken, is het mooi als je het tegen de persoon zelf kunt zeggen. Kan dat niet, dan werkt het ook om de naam van de persoon uit te spreken en dan je spijt te betuigen, bij voorkeur tegen iemand die je helpt door de persoon in kwestie te vertegenwoordigen.

Het gaat erom hardop uit te spreken wat er in je opkomt. Zo zou je kunnen zeggen: 'Jan, het spijt me oprecht dat ik je heb voorgelogen zodat ik eerder op de locatie kon aankomen. Ik weet dat jij ook heel graag een kaartje had willen bemachtigen.' Het is belangrijk om de woorden die je spreekt tot je door te laten dringen en te voelen. Berouw snijdt door je wezen heen. Het ego krimpt ineen. Het kan behulpzaam zijn wanneer degene die je helpt enkel af en toe zegt 'ik hoor je'.

Nederigheid

Als je deze oefening oprecht hebt uitgevoerd, zul je merken dat je ego een stuk(je) kleiner is geworden. Net als dat jij geraakt kunt worden door de acties van een ander, heb jij ook mensen pijn gedaan. Laat je niet door het ego helemaal naar beneden trekken in de bodemloze put van 'ik ben slecht'. We zijn hier allemaal op aarde om te leren hoe we in liefde met elkaar kunnen leven. Dat is een kunst. Je bent op weg en doet je best.

Neem als je voelt dat je het aankunt de tijd om je leven verder door te kijken naar situaties waar je berouw voor hebt. Met het doorwerken, bevrijd je zowel jezelf als alle betrokkenen in de situatie.

Ik ben schuldig

Een gedachte die vaak verschijnt als aan berouw wordt gewerkt is: 'ik ben schuldig'. Schuld verdeelt de wereld in tweeën. Zij die schuldig zijn en zij met onschuldig. Het gaat bij berouw niet om schuld. De bedoeling van het voelen van berouw is om de ego-dominantie te doorbreken en te gaan zien dat jij ook dingen kunt doen die anderen onaangenaam raken. Schuld is slechts een ander speeltje van het ego.

In het heden

Op het moment dat je hoort of bemerkt dat je iemand geschaad hebt, is het voelen van berouw de juiste handelwijze. Je verplaatst

je in de ander en zoekt naar het waarom. Je kunt het nu aan de persoon zelf vragen. Luister naar wat er gezegd wordt. Wanneer je begrepen hebt wat er gebeurd is, neem de tijd om berouw te voelen en bied vanuit daar je excuses aan. Vraag wat je kunt doen om je acties teniet te doen.

Vergeving

Vergeving kun je op drie manieren doen. Ten eerste vanuit de hoogte. Ik, in mijn goedheid, bezie jou met genade en vergeef je wat je hebt gedaan. Daarmee wordt hetgeen er gedaan is op een bepaalde manier nog zwarter gemaakt. Daarnaast kun je vergeving vragen, vanuit de laagte: vergeef mij, ik die zo zondig en slecht is, voor dat wat ik verkeerd heb gedaan.

Beide manieren hebben niets met vergeven te maken. Vanuit de wet van zaaien en oogsten bezien, heeft alles een reden. Twee of meer 'entiteiten' komen samen en scheppen een gebeurtenis. Die gebeurtenis levert elke deelnemer een les op die geleerd kan worden. Vergeving is het moment van gaan zien dat er precies gebeurd is wat nodig was. Er is niets om te vergeven. Je hebt je les geleerd.

Daarmee wordt vergeving de actie van loslaten. Zien dat het goed is geweest, geen labels plakken van dader en slachtoffer. Het is de wet die tot in volmaaktheid alles in balans heeft gebracht. Wat je nodig had is je gebracht en iemand anders is daarbij betrokken geweest.

Onvergefelijk



De volgende oefening brengt je in contact met de pijn die niet willen vergeven met zich meebrengt.

Loop in gedachten door je leven en kijk of er gebeurtenissen of mensen zijn waarvan je vindt dat ze onvergefelijk zijn. Als je iets ontdekt, zeg dan in jezelf: 'dit is echt

onvergefelijk, dit ga ik niet vergeven' en voel wat er gebeurt. Iemand niet willen vergeven is pijnlijk. Je duwt de persoon weg en daarmee creëer je afgescheidenheid. Je zegt in wezen tegen de persoon: 'jij hoort er niet bij.' Ook als je gedragingen van een ander afwijst, ben je nog niet op het punt van vergeving. De situatie was echt precies zoals het moest zijn. De persoon of personen in kwestie hebben het met de beste bedoeling gedaan, hoe krom die voor jou ook voelen. Kijk nog een keer naar je onwil om los te laten. Voel de pijn en verbind je met het weten van de volmaaktheid van de wet van zaaien en oogsten. Wat houd je nog vast? Met welke stok wil je nog kunnen slaan?

Lukt het je niet om los te laten? Blijf de pijn voelen. Dat is in wezen wat je zegt: 'ik wil de pijn blijven voelen.' Dit wordt de motivatie om los te laten. Vraag Divine om je te inspireren en te laten zien dat alles volmaakt klopt. Daarnaast helpt het om de situatie om te draaien. Hoe voelt het als jij iemand hebt geschaad en deze persoon weigert pertinent om jou te vergeven? Weet ook dat je de ander vastzet door jouw onwil om te vergeven. Laat jij los dan kan de ander verder. Op het moment dat je vergeeft is er een groot gevoel van vrijheid en bevrijding.

Net als bij berouw kun je deze oefening vaker doen om je leven steeds meer op te schonen. Het kan zijn dat je (op dit moment) niets kunt vinden. Wees daar dankbaar voor. Iedere situatie en ieder persoon die je in gedachten aanraakt, wordt verder geheeld door jouw liefdevolle aandacht. Komt er iets omhoog in je bewustzijn waarvan je weet dat het schoon is, wees dankbaar en ga verder.

Vraag aan Divine om je te attenderen op zaken die je vergeten hebt zodat ze in je bewustzijn mogen komen om opgeschoond te worden.

Het hoe en waarom

Om iets los te laten, kan het lijken alsof het noodzakelijk is te weten waar iets vandaan gekomen is. We zijn al vele duizenden zo niet honderdduizenden jaren bezig met het zaaien van allerlei gedachten en handelingen. Al deze handelingen hebben geleid tot oogsten waarvan de meeste zijn verworpen in de vorm van nieuw zaaien. Iedereen hangt aan iedereen vast. Het is onmogelijk om de werkelijke oorzaak te achterhalen. Dat wat we aanwijzen is zeer waarschijnlijk een kettingreactie op iets uit een heel grijs verleden. Het ego wil graag weten, uitzoeken, de dader aanwijzen. Allemaal manieren om niet aan het werk te gaan. Andersom te werk gaan, is veel productiever. Laat het los, vergeef het. Daarmee ontstaat de openheid om vanuit inspiratie van Divine de juiste oorzaak aangedragen te krijgen. Het is een mogelijkheid, geen gegeven. Ook hier geldt: Laat je het los om de oorzaak te kennen, dan blijft het stil. Dan komt het loslaten meer vanuit je ego dan vanuit je ziel.

Ik heb jou gebruikt

Een laatste punt om aan te stippen is het feit dat we allemaal anderen gebruiken om bepaald gedrag bij onszelf in stand te houden. Daarbij wijzen we naar de ander en beweren: 'jij hebt dit gedaan, daarom kon ik niet veranderen'. De waarheid is dat je de situatie zo hebt gehouden, zodat jij in je comfortzone kon blijven. Eigenlijk kwam het je wel heel goed uit. Goed bezien heb je de ander gebruikt om niet te hoeven groeien. Ook hiervoor kun je berouw voelen.

13 (Onvoorwaardelijke) Liefde

In dit hoofdstuk bespreken we een onderwerp waar heel veel over gezegd en gevonden wordt: (onvoorwaardelijke) liefde. Divine is Liefde. Dat is een prachtige uitspraak, maar wat betekent dat dan? Het hoofdstuk is opgedeeld in dezelfde vier niveaus als dit boek: hoofd, hart, hara en wezen. Voordat we kijken naar wat liefde kan betekenen, is het goed om te kijken naar het begrip waarheid.

Waarheid

Wat is de waarheid? Deze vraag is bijna onmogelijk om te beantwoorden. Is de waarheid dat we leven in een liefdevol universum dat voor iedereen zorgt? Het is het uitgangspunt van Divinefulness. Is het de waarheid? Wellicht. Als het al de (een) waarheid is, dan is de interpretatie van de woorden voor iedereen verschillend. Wat betekent het dat er voor je gezorgd wordt? Hoe ziet dat voor jou persoonlijk eruit?

Meestal spreken mensen vanuit perceptie of waarneming. Het is hun interpretatie. De overtuigingen die je in je hoofd hebt, filteren en verstoren wat je ervaart. Zie het zo. Iets komt bij je binnen, via je oren, je ogen, je reuk of je tastzin. Onmiddellijk wordt je archief doorzocht op herkenningspunten. Is dit aangenaam, acceptabel of vervelend of weerzinwekkend. De manier waarop het gelabeld wordt, bepaalt hoe het wordt opgeslagen. Vanuit deze opgeslagen informatie, ontstaat een reactie. Een reactie die wederom gefilterd wordt door al jouw overtuigingen. 'Kan ik dit wel zeggen', 'is het veilig genoeg', etc.

De foto op de volgende pagina laat een mooi voorbeeld van perceptie zien. De twee koppen die je op de foto ziet, zijn identiek. Toch kun je beweren dat de rechterkop anders is. Het heeft geen oor, tenminste als je enkel de bovenste rij bekijkt. Vanuit dat gezichtspunt heeft de kop geen oor.



Realiseer je uit het voorafgaande dat de manier waarop jij naar de wereld kijkt, volledig uniek is. Zoals jouw bewustzijn is gevormd, is er geen ander. Wat jij hebt meegemaakt en hoe jij dat hebt ervaren, is verschillend van ieder ander. Hoe jij de dingen interpreteert is altijd anders dan hoe ieder ander dat doet. Spreken over dé waarheid is dus onmogelijk op het aardse vlak.

Hoofd: menselijke liefde

Daarmee belanden we bij de menselijke liefde. Hier op aarde kan gezegd worden dat je van iemand houdt. Daarmee wordt bedoeld dat je je tot iemand aangetrokken voelt. Dit wordt veroorzaakt doordat de persoon iets uit je verleden in je wakker maakt. Een herinnering aan iets dat heel aangenaam of juist onprettig is geweest. De aantrekking bestaat uit het idee dat deze persoon het verleden gaat doen herleven. Dit herleven kan op verschillende manieren, zoals bijvoorbeeld:

- ◆ Zorg dat ik het aangename gevoel weer ervaar
- ◆ Reageer nu wel op de manier die ik toen verwachtte
- ◆ Jou kan ik wel veranderen
- ◆ Ik zal veranderen zodat je mij nu leuk gaat vinden
- ◆ Maak dat ik me waardevol voel; zie mij

In deze vorm van liefde stapelen de problemen zich op. Het begint ermee dat de meeste mensen zich niet bewust zijn dat ze proberen om het verleden te laten herleven. Onbewust proberen ze iets voor elkaar te krijgen, bij of door de ander, zonder te weten wat het precies is. Daarnaast speelt het probleem van perceptie. Het resultaat dat je beoogt te verkrijgen is een herinnering, vaag en aan verandering onderhevig. Je eigen overtuigingen maken dat je communicatie allesbehalve duidelijk is. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de ander geen idee heeft wat het is dat je vraagt. Als laatste gooit het feit dat je elkaar juist gekozen hebt om iets van elkaar te krijgen roet in het eten. Het maakt dat de communicatie nog heftiger en ondoorzichtiger wordt.

Menselijke liefde vereeuwigd menselijke liefde

Door het onderliggende mechanisme van aantrekking en afstoting en actie en reactie, blijft menselijke liefde in stand. Beide partijen hebben er baat bij.

Er is een manier om uit de menselijke liefde op te stijgen naar een meer hartverbinding. Dit vraagt dat je aan jezelf werkt om zicht te krijgen op wat je uit het verleden probeert te laten herleven. Dat zit in jezelf, niet in de ander en dat kun je oplossen en veranderen. Als je daarnaast werkt aan luisteren en kunt horen wat de ander je vraagt, kun je vaak gemakkelijk aan het verzoek gehoor geven. Zodra jij verandert, kunnen er een aantal dingen gebeuren. De ander verandert met je mee waardoor er een ander soort relatie ontstaat. De ander kan ook hevig gaan protesteren. Zeggen dat dit niet de bedoeling was en proberen je met man en macht te bewegen terug te laten keren naar het oude en vertrouwde. Daarmee wordt een relatie vaak onhoudbaar en laat je de ander gaan. De laatste mogelijkheid is dat je als oninteressant wordt bestempeld en de relatie door de ander verbroken wordt.

Oefening: wat duw je weg



Om te helpen een diepere verbinding met liefde te maken, volgt bij ieder onderdeel een korte oefening. Door ze allemaal te doen, ga je je vanuit voelen verbinden met liefde.

De eerste oefening is om na te gaan wat je wegduwt uit je leven. Dat kan een persoon zijn, maar ook een situatie of iets materieels. Voel, zonder oordeel, dat je dit niet in je leven wenst. Het is niet goed voor je, het dient je niet. Maak het niet te moeilijk, alles is goed.

Medelijden/mededogen

Op het menselijke vlak wordt veel waarde gehecht aan medelijden. Door medelijden met iemand anders te hebben, laat je zien dat je om iemand geeft. In dit woord zit het woord lijden. Je lijdt met de ander mee. Je voelt de pijn, de angst en dompelt je er helemaal in onder. Met de gedachte dat je daarmee de ander helpt. Je laat immers zien dat het je diep raakt.

Medelijden maakt het lijden van de ander eerder dieper dan dat het de pijn helpt verlichten. Je verliest zicht op het niveau van vertrouwen en Divine liefde waar je eerder op bevond.

Dat is anders met medeleven. Bij medeleven zie je dat de ander het moeilijk heeft, erkent dit ook en laat de ander in zijn waarde. Tegelijkertijd zie je dat dit niet de waarheid is. Niet over de persoon, noch over de wereld waarin we leven. Door het vasthouden van dit weten, kun je de ander behulpzaam zijn. Dat kan door het aanreiken van een stukje van wat je ziet gebeuren. Zo kun je een beetje licht op de situatie laten schijnen. Let daarbij op dat je dat enkel doet wanneer er een opening voor is. Anders sla je de ander om de oren met jouw waarneming en zakt de persoon nog dieper weg in ellende.

Hart: waar houd je van?



Een heel andere manier van houden van is de liefde die je kunt voelen voor iets. De blauwe lucht, een bepaalde bloem, een uitzicht of een streek in een land. Het is een veel luchtigere manier van liefde. Het is gewoon. Het kan zijn dat waar jij van houdt, voor een ander niet aantrekkelijk is. Het kan ook iets zijn wat een verbinding met iemand verdiept.

Een relatie vanuit interesse

Vanuit een dergelijke gedeelde interesse kan een verbinding ontstaan. Daarbij deel je vooral met elkaar waar interesses elkaar raken. In dit soort relaties gaat het om gezien en erkend te worden in waar je van houdt. Bovendien vergroot je de kennis die je over het onderwerp hebt door er met elkaar over te praten. In een dergelijke relatie kan het triggeren van elkaar worden voorkomen door bepaalde onderwerpen links te laten liggen.

Oefening: open je hart



Neem in deze oefening de tijd om iets te vinden waar je echt warm voor loopt. Zie het voor je en open je hart. Voel hoe goed het voelt om ergens van te houden, om ergens om te geven. Maak het gevoel groter en groter.

Hara: balans

Alles wat je wegduwt uit je leven vindt zijn oorsprong in overtuigingen die je herbergt in je onderbewuste. NLP en hypnose laten keer op keer zien dat iedere aversie, zelfs allergieën, 'genezen' kunnen worden door het veranderen van gedachten. Pas op dat je de redenering niet omdraait: dat je ergens niet van houdt, is je eigen schuld; je hoeft enkel anders te denken. Er kunnen redenen zijn waarom iemand een bepaald gedrag nog nodig heeft. Zonder dit gedrag zou de persoon zich zo naakt

kunnen voelen dat dit tot psychische schade kan leiden.

Houden van waar je niet van houdt



Dit klinkt als een onmogelijke opdracht, toch? Waarom zou je gaan houden waar je niet van houdt?! Het wegduwen van iets kost veel meer energie dan het tot je laten komen. Van iets gaan houden dat je afweert, doe je door de overtuiging te onderzoeken die maakt dat je iets wegduwt. Onthoudt dat je daarbij altijd Divine kunt vragen om licht op de situatie te werpen. Stel de vraag 'waarom duw ik dit weg, waarom houd ik hier niet van?' Het antwoord zal zeker komen in de vorm van een herinnering aan een gebeurtenis. Een andere manier om van je afkeer te houden, ontdek je in de volgende oefening.

Oefening: breng het bij elkaar



Voor deze oefening maak je contact met het onderwerp dat je in de vorige oefening hebt gekozen. Voel de weerstand en leg die in je linkerhand. Maak vervolgens contact met dat wat je in de eerdere oefening koos, dat waar je van houdt en voel de liefde ervoor. Leg dat gevoel in je rechterhand.

Het kan merkwaardig voelen, zwaarte in de ene hand, lichtheid in de andere. Voel de onbalans en beweeg dan langzaam je handen naar elkaar toe. Wellicht is er spanning, verzet om je handen bijeen te brengen. Herinner je dat er niet goed of slecht is, alles mag er zijn. Er is enkel liefde en eenheid. Neem je tijd. Wanneer het niet lukt, realiseer je dat je eenheid wilt bereiken en breng eventueel je handen iets bewuster naar elkaar, maar ga niet duwen.

Wanneer je het gevoel hebt dat je licht in je hoofd wordt, is dat een teken van verzet van je ego om de verbinding tot stand te brengen, je dissocieert. Voel je voeten en ga rustig door met je handen naar elkaar te brengen. Zodra je je handen bij elkaar gebracht hebt, voel de liefde in je hart toenemen en toenemen.

Wezen: onvoorwaardelijke Liefde

Het laatste niveau in liefde is onvoorwaardelijke liefde. Van iedereen en alles houden, zonder enig voorbehoud.

Dan mag alles?

Een grote angst die velen hebben bij het idee van onvoorwaardelijke liefde is dat dit betekent dat alles moet kunnen. Met als gevolg dat iedereen over elkaar heenloopt en de sterkste winnen. Dit is de angst die het ego voelt. Leven in onvoorwaardelijke liefde betekent niet dat je de bescherming van Divine opgeeft. HET zorgt voor jouw protectie. Zorg voor een volmaakte verbinding met Divine en je zult volledig veilig zijn. Ervaar je dat nog niet zo? Dan is er nog werk te doen in je bewustzijn. Wanneer je werkelijk wordt aangevallen, bid dan voor verlossing. Een mooi voorbeeld hiervan is de episode uit Brief 2, blz. 87, waarin Jezus vertelt dat hij wordt aangevallen door boze kerkgangsters. Op wonderbaarlijke wijze wordt hij gered. Hoe mooi het ook klinkt, het blijft een uitdaging om deze staat te bereiken. Daarom is het zo belangrijk om te oefenen in het maken van contact als je leven in rust is.

Werkwoord

Onvoorwaardelijke liefde is een werkwoord. Het vraagt dat je actief op zoek gaat naar de lichtpuntjes in de persoon of situatie die je raakt. Stuk voor stuk. Doe je uiterste best om te zien wat je mooi of aangenaam kunt vinden. Dit is een oefening in het beteugelen van je ego. Als het geraakt is, benoemt het ego alles wat niet deugd, wat verkeerd is, wat anders moet. De vraag: 'wat is hier goed aan?' roept enkel meer weerstand op. Het ervaren van onvoorwaardelijke liefde is inderdaad hard werken.

Overtreffende trap van liefde

Om iets te vinden waar je liefde voor kunt voelen, is het zeer behulpzaam om je in de ander te gaan verplaatsen. Hoe ziet het leven van de persoon eruit. Wat zouden de gedachten zijn die in zijn/haar hoofd omgaan. Hoe is het verleden geweest. Onthoudt dat jouw perceptie helemaal anders kan zijn. Kun je zien dat de ander zijn uiterste best doet om met de chaotische wereld om te gaan?

Het moment dat je iemand kunt omarmen die je seconden geleden nog als minderwaardig hebt gezien, is van een onbeschrijflijke schoonheid. Er valt een doek weg en je ziet de ander als zo mooi, zo prachtig. De liefde die je uitstraalt, straalt naar je terug.

Een stukje heel bewustzijn

Door iets of iemand in onvoorwaardelijke liefde te bezien, schep je een heel klein brokje volmaakt bewustzijn. Het mooie is dat dit bewustzijn nooit meer verdwijnt. Door meer en meer onvoorwaardelijke liefde te gaan zien, ontstaan er meer en meer stukjes volmaakt bewustzijn. Deze stralen bewustzijn uit dat zal gaan bijdragen aan betere dienstverlening, meer begrip en uiteindelijk de wereld van Vrede en Liefde.

Oefening: heb onvoorwaardelijk lief



Neem nu iemand in gedachten die je het liefst zou zien verdwijnen. Wees niet beschaamd. Als menselijk wezen heb je deze gedachten. Werk eraan om de onvoorwaardelijke liefde voor deze persoon te vinden. Zie de redenen voor het handelen, de mogelijke oorzaken van het merkwaardige gedrag. Overdenk dat jij het wellicht als zodanig bestempelt, maar stel de vraag aan jezelf of dit wel zo is. Reik ook uit naar Divine voor hulp en inspiratie.

Onvoorwaardelijke liefde leven

Hoe ziet een wereld eruit waarin we geleerd hebben om vanuit onvoorwaardelijke liefde te leven? Hieronder een paar ideeën

Geen relaties meer

Je kunt je afvragen of het aangaan van relaties nog een noodzaak is als we geleerd hebben in onvoorwaardelijke liefde te leven. Ten eerste zal het nog veel oefening vergen voordat we deze staat enigszins hebben benaderd. Ten tweede word je nog steeds geraakt door anderen, ongeacht of je onvoorwaardelijke liefde voor mensen ervaart. Waardoor je geraakt wordt, toont je waar er nog werk voor je ligt.

In actie

Het avontuur waar we deel van uitmaken, begon als een staat van uiterste chaos (zie hoofdstuk 3). Gaandeweg ontstonden er ideeën hoe vanuit deze chaos materie geschapen kon worden. Divine is een heel end gekomen. Van atomen naar elementen naar stoffen en zo verder naar cellen, eencelligen die zich konden voortbewegen naar dieren en mensen. De volgende stap zou kunnen zijn dat de mensheid, net als de amoëbe, als één grote entiteit gaan samenwerken.

Kun je dat voor je zien? Een wereld waarin iedereen een stevige verbinding heeft met Divine. Vanuit die verbinding ondernemen ze een stap. Wellicht om naar een bepaalde plek te gaan of een bericht te versturen. Hierdoor komen precies de juiste mensen op het juiste tijdstip samen. Gezamenlijk mediteren ze en zoeken antwoord op de vraag waarom ze samengebracht zijn. Bij het manifesteren van hun bedoeling houden ze voortdurend contact door af te stemmen op Divine om te weten wat de volgende stap mag zijn. Op die manier wordt dat voortgebracht wat voor iedereen, altijd, het hoogste goed is. In wezen is het net als bij de

overgang van amoëbe naar meercellige. We gaan samenwerken. Het mooie is dat, anders dan bij cellen, mensen verschillende talenten hebben die ze in kunnen zetten zoals de situatie dat vraagt. Er ontstaat daarmee een multidimensionaal wezen.

Lef om te doen

Het kan lijken dat hetgeen hierboven beschreven staat een utopie is. Een mooi idee dat onhaalbaar is. Er zijn weekenden waarin met deze manier van interactie wordt geoefend. Wat er daar gebeurt, is hartverwarmend en bemoedigend.

Om meer vanuit dit principe te gaan leven, vraagt zeker moed. Het is waar Divinefulness toe kan leiden. Je gaat zien dat er altijd voor je gezorgd wordt, dat iedere inspiratie goed voor je uitpakt. Daarmee kun je de sprong wagen en je leven in de handen leggen van DAT wat het goed met je voor heeft. Het ego denkt dat ook, maar mist volledig het overzicht om dat te kunnen doen. Doe het stap voor stap, laat je leiden om te zien waar je eerst overtuigingen mag loslaten. Wees niet bang om te vallen. Zonder vallen en opstaan, had je ook nooit geleerd te lopen.

Wij dragen de piramide

Een gedachte die velen ondersteunen: "een heel kleine elite overheerst de rest van de wereld. Doordat dit zo is, zijn we genoodzaakt om hard te blijven werken en zal de wereld van Vrede en Liefde er nooit komen. Zij staan aan de top, daar kan je nooit komen." Als je de werkelijkheid van een piramide bekijkt, zie je dat de hele onderkant het kleine topje ondersteunt. Anders gezegd, wij zijn degenen die het systeem in stand houden.

Er is een verhaal over een voorstelling die afgesloten werd met het bouwen van een piramide. Alle artiesten vormden laag voor laag een piramide, waarna de hoofdpersoon erbovenop klom. Grand finalis, applaus, doek. Op een keer kreeg de persoon linksachter

een onhoudbare hoestbui. Zo erg, dat hij niet langer zijn plek kon behouden. Hij liep weg en verliet het podium. Daardoor stortte de hele piramide ineem en de hoofdpersoon belandde op de tweede rij tussen het publiek.

Zo is het met de huidige tijd. Wij zijn de ondersteuning van de bovenlaag. Wegstappen uit het systeem vraagt lef. Lef gevoed vanuit een diepe verbinding met Divine. Anders handel je vanuit het ego en is het resultaat allesbehalve optimaal.

Realiseer je ook dat wat nu ontstaan is een directe afspiegeling is van het idee dat velen hebben van God. Een man, ergens hoog in de hemel, die ontstemd naar beneden schouwt. Niet echt geïnteresseerd in de mensheid. Geërgerd deelt hij straf uit aan hen die zich misdragen en beloont hen die goed doen, als die er al zijn. Je kunt hem niet bereiken anders dan door gebruik te maken van een tussenpersoon. Je hebt altijd iemand nodig om je zaken voor je te regelen. Want alleen kun je dat niet. Lijkt dit niet onwaarschijnlijk veel op de huidige tijd?

Onderzoek je eigen beeld eens van Divine. Geloof je echt, voor 100,0% dat HET liefdevol is? Altijd het beste met je voor heeft, net als voor ieder ander. Bezie je je leven en andere mensen vanuit Onvoorwaardelijke liefde? Zodra het beeld van een straffende God verdwenen is, is de wereld van Vrede en Liefde snel een feit.

Hoe ziet jouw ideale wereld eruit?



Neem eens de tijd om te dromen over de wereld van morgen. Hoe ziet die eruit. Wanneer onvoorwaardelijke liefde de regel is, als we leven in directe verbinding met Divine, wat gebeurt er dan? Jouw droombeelden zijn de zaden van de toekomst. Laat alles weg wat je niet vereeuwigd wil zien en zie

hoe mooi mensen samenwerken, de natuur floreert en iedereen het goed heeft.

De dag afsluiten

Al eerder is kort het onderwerp spiritueel tandenpoetsen aan de orde geweest. Een van de manieren om dit te doen is om de dag af te sluiten en een drietal onderwerpen de revue te laten passeren.

Dankbaarheid

Neem de tijd om de dag door te kijken en na te gaan waar je dankbaar voor bent. Het gaat daarbij om echt unieke zaken te vinden voor die dag. Niet het water, het bed en het huis waarin ik woon.

Iedere dag, zelfs de meest duistere, draagt lichtpuntjes in zich. Een zonnestraal, het feit dat je even naar buiten bent gegaan, of een mooi lied dat je op de radio hoorde.

Berouw

Je kunt je dag ook doorkijken en je afvragen waar je mensen of situaties hebt verwaarloosd. Waar ben je te snel geweest, heb je voorgedrongen of op een andere manier je ego vol laten gaan? Voel het berouw voor deze acties.

Let hierbij op dat het gaat om je dag schoon te maken, niet om jezelf zwarter te maken door jezelf te verfoeien om wat je hebt gedaan. Je bent hier als mens om te leren.

Onvoorwaardelijke liefde

De laatste manier om je dag af te sluiten is om alles en iedereen die je hebt gezien vandaag in je hart te sluiten. Geniet van de mooie momenten, omarm de momenten waarvan je nog niet kunt zien hoe ze jou geholpen hebben.

Een prachtig gedicht vat dit samen:

*'t is goed in 't eigen hert te kijken
Nog even voor het slapen gaan
Of ik van dageraad tot avond
Geen enkel hert heb zeer gedaan.
Of ik geen ogen heb doen schreien
Geen weemoed op een wezen lei
Of ik aan liefdeloze mensen
een woordeke van liefde zei.
En vind ik in het huis mijns herten
Dat ik één droefenis genas
Dat ik mijn armen heb gewonden
Rondom één hoofd, dat eenzaam was...
Dan voel ik, op mijn jonge lippen
Die goedheid lijk een avond-zoen...
't is goed in 't eigen hert te kijken
en zo z'n ogen toe te doen.*

Alice Nahon

Zelfliefde

Het laatste punt om te belichten is houden van jezelf. Hoe belangrijk is het om van jezelf te houden. Harry Jekkers bezingt het prachtig in zijn liedje 'ik hou van mij'. Hij vertelt over dat je pas van een ander kunt houden, als je jezelf helemaal kunt accepteren. Luister het maar eens:

<https://www.youtube.com/watch?v=t8mAJ2yXty8>

Bij het thema houden van jezelf, wordt ook een ander belangrijk punt in spiritueel aan jezelf werken duidelijk. Heel veel, zo niet alles, heeft twee kanten. Aan de ene kant kun je iets uitwerken in samenwerking met Divine. Het resultaat is rust en liefde voor iedereen die erbij betrokken is. Wanneer het uitwerken gebeurt met het ego, zaait dat uiteindelijk wanklanken en verdriet. Zo is het ook met houden van jezelf. Geef het idee van houden van jezelf aan het ego en je hebt een narcist. Iemand die vindt dat zijn/haar waarheid de enige is en iedereen zich daarnaar moet voegen. Zelfliefde gaat over het volledig accepteren van alles dat je bent. Je mooie en je mindere kanten. Alles is goed en wat je nu beziet als minder vraagt om aandacht en transformatie. Het is op geen enkele manier iets om jezelf mee om je oren te slaan of je slecht over te voelen.

Liefde ervaren

Zelfliefde is het beginpunt. Hoe meer je van jezelf kunt houden, hoe meer je de ander als even bijzonder en uniek kunt bezien. De volgende stap is om je hart te gaan openen voor degene die je als onacceptabel ziet.

Onvoorwaardelijke liefde ervaren voor iemand, die je voorheen van je afduwde, laat je ervaren wat het is om werkelijk lief te hebben. Je geeft de ander het grootste geschenk wat er is, jouw erkenning van de zielskwaliteit van die persoon. Door die erkenning stroomt de onvoorwaardelijke liefde terug naar jou. De laatste blokkade om helemaal van jezelf te houden valt weg. Die blokkade werd gevormd door het innerlijk weten dat je niet in lijn handelde met de universele wet van onvoorwaardelijke liefde.

Op de site van Divinefulness vind je een workshop 'Je bent geweldig' die je helpt waarlijk van jezelf te houden.

14. 888HQZ healing

Dit hoofdstuk beschrijft de healingtechniek zoals die binnen Divinefulness wordt gebruikt. Deze manier van healing verschilt van veel andere technieken in de zin dat er geen healing wordt gezonden naar iemand. Daarentegen past de healer alle healing op zichzelf toe. De reden hiervoor en de werking van het proces wordt hieronder beschreven.

888HQZ verbindt een heel aantal onderwerpen van Divinefulness met elkaar: meditatie, voelen, berouw, dankbaarheid en overgave. Hiermee is het naast een prachtig healingsinstrument ook een manier om al deze facetten in jezelf te beoefenen

888HQZ?

De naam van het proces bestaat uit twee gedeelten. 888 staat voor de handtekening van Christus. Daarmee wordt verwezen naar de onvoorwaardelijke liefde die beoogd wordt zich te vestigen op aarde door het werken met deze techniek.

HQZ staat voor Healing from Quantum Zero. Quantum Zero verwijst naar de nulpuntsenergie, het bewustzijn dat in Divinefulness Universeel Bewustzijn wordt genoemd. De healing wordt uiteindelijk verzorgd door dit bewustzijn in de situatie te betrekken. Aardig is dat H de 8^{ste}, Q de 17^{de} en Z de 26^{ste} letter van het alfabet zijn. $1+7=8$ en $2+6$ is dat ook. Daarmee is ook HQZ een verwijzing naar de onvoorwaardelijke liefde van de Christus energie.

Het 888HQZ symbool



Hiernaast staat het symbool dat gebruikt wordt bij de healing. Het bestaat uit drie in elkaar gevlochten lemniscaten. De horizontale lemniscaat staat voor de aardse dimensie. De verticale verwijst naar de verbinding met Divine. De laatste lemniscaat verbeeldt het Universeel bewustzijn dat de helende kracht is in het proces.

Achter in het boek vind je een pagina met deze afbeelding die je kunt gebruiken terwijl je het proces toepast.

Herkomst

Het proces vindt zijn oorsprong in een oude Hawaïaans traditie. Het meest bekende verhaal over de toepassing daarvan is van Dr. Len. Hij was psychiater en kwam naar het eiland om daar gevangenen van een extra beveiligde inrichting te behandelen. Er was echter niets wat er met deze gevangenen gedaan kon worden. Ze waren zo gewelddadig dat de bewakers met hun rug langs de muur liepen om niet van achteren aangevallen te worden. De sfeer was zo negatief dat verf niet op de muren wilde blijven plakken en er na zes maanden van afviel. De standaard reactie van alle vorige psychiaters was om na de proeftijd van twee maanden te vertrekken.

In tegenstelling hiermee besluit Dr. Len, die op enig moment het proces leert kennen, om te blijven en de dossiers een voor een door te lezen over alles wat een gevangene had gedaan en het proces daarop toe te passen.

Langzaam verandert de sfeer in de instelling. Het lukt om met sommige gedetineerden gesprekken te voeren, mensen kunnen buiten gelucht worden. Verf blijft op de muren zitten. Na drie jaar wordt de gevangenis gesloten. De plek is niet meer geschikt om daar veroordeelden te herbergen.

De grondgedachte van 888HQZ stoelt op dit verhaal. Als één persoon in staat is om één gevangenis te ontdoen van negativiteit, dan kan een groep mensen zorgen voor wereldvrede door het toepassen van dit proces.

Uitgangspunten

888HQZ gaat uit van een aantal basisgedachten. Deze zijn:

- We zijn allen één
- Vanuit mezelf kan ik niets
- Lijden komt voort uit een verkeerde perceptie
- Gevoel is een krachtig scheppingsinstrument
- Niets gebeurt zonder mijn toestemming
- Zo groeien we naar onvoorwaardelijke liefde

Wij zijn allen één

Alles is met iedereen verbonden. Deze uitspraak geldt op vele vlakken. Microsoft heeft jaren geleden, aan de hand van een heel groot bestand met emailadressen, uitgevonden dat iedere persoon in slechts zes stappen met iedere andere persoon verbonden is. Neem een persoon in gedachten aan de andere kant van de wereld. Kijk eens naar de mensen die je kent. Welke kennis woont er het dichtst bij jouw gekozen persoon? Daarmee ben je al een heel eind op weg. Realiseer je bovendien dat je lang niet iedereen kent die verbonden is aan jouw kring van kennissen.

De verbondenheid geldt ook op het aardse vlak. Iedere handeling die iemand verricht, heeft zijn uitwerking op de omgeving. De uitwerking op de omgeving beïnvloedt daarna weer de mensen die er wonen. Nemen wij te veel voedsel, blijft er te weinig over voor

de rest van de wereld.

Daarnaast zijn we ook allemaal verbonden op energetisch niveau. Zowel op zielsniveau als op het niveau van overtuigingen. We delen en onderhouden met z'n allen een wereldbewustzijn gevuld met ideeën en gedachten op individueel, relationeel en wereldlijk vlak. Dit betekent dat je een bijdrage levert aan alles wat er in jouw bewustzijn aanwezig is. Anders was het niet in jouw bewustzijn. Neem een moment om na te gaan welke negatieve omstandigheden in jouw bewustzijn rondgaan. Al die zaken blijven bestaan mede doordat ze door jouw aandacht worden gevoed.

Vanuit mezelf kan ik niets

Dit punt is al eerder behandeld op blz. 127. In het licht van 888HQZ betekent dit dat wij als mensheid niet in staat zijn wat dan ook op een permanente manier te veranderen. Iedere verandering die door menselijk denken wordt aangebracht, zal na verloop van tijd weer terugkeren. Daarom is de enige manier om heling tot stand te brengen het overgeven van een situatie aan het liefdevolle universum, aan Divine.

Lijden komt voort uit een verkeerde perceptie

De uitgangspunten van 888HQZ betekenen dat iedereen in volmaakte harmonie kan leven. De reden dat dit niet zo is, ligt in het feit dat situaties of omstandigheden niet juist worden waargenomen. Omdat we allen één zijn, is het onmogelijk om aan te geven bij wie de verkeerde perceptie ligt. Iedereen die zich bewust is van een situatie is medeschepper ervan.

Gevoelens zijn een krachtig scheppingsinstrument

Voelen, en in het bijzonder berouw, is een essentieel onderdeel van het proces. Zoals al uitgelegd, zorgt het voelen van berouw voor jouw aandeel in een situatie dat de ego-verdediging afneemt. Daarmee maak je ruimte om transformatie te laten plaatsvinden.'

Niets gebeurt zonder mijn toestemming

Alles wat in mijn, jouw of iemands anders leven gebeurt, gebeurt met de toestemming van die persoon. Trek je dit door naar wij zijn allen één, dan heeft alles wat er plaatsvindt in de wereld de toestemming van iedereen.

Dat is een gigantische verantwoordelijkheid. Schouw wederom in je bewustzijn. Welke misstanden ken je zoal? Allemaal bestaan ze met jouw toestemming. Gelukkig werkt het ook andersom. Neem je toestemming terug en het kan niet anders dan dat de situatie verandert.

Zo groeien we naar onvoorwaardelijke liefde

Door het steeds meer omarmen van de waarheid van eenheid, berouw, vergeving en liefde voor iedereen en alles, groeien we steeds dichterbij de staat van onvoorwaardelijke liefde.

Energetisch een-zijn

Eenheid stelt dat alles en iedereen met elkaar verbonden is. Zonder het gegeven dat we op energetisch niveau allen één zijn, blijft er weinig over van 888HQZ. Het lastige daaraan is dat deze verbinding niet zichtbaar is. In dit gedeelte worden een aantal manieren behandeld om het te ervaren.

Kijk eens naar je leven. Heb je ooit meegemaakt dat je aan iemand dacht en dat die persoon je binnen enkele minuten belde? Of je zocht iets en vond het bijna direct. Toeval? Zeker, zo kun je het noemen. Of je kunt het beschouwen als een bewijs van de eenheid waar we allemaal deel van uitmaken.

Een van de meest sprekende manieren om de eenheid van de ziel te ervaren is voor mij het representeren in familieopstellingen. Hierin worden mensen gevraagd om representant te zijn voor een deel van de situatie. Dit kan een persoon zijn, of een blokkade, zelfs een gebouw. Degenen die bekend zijn met

familieopstellingen zijn zich bewust van wat het wetend-veld wordt genoemd. Op het moment dat je in de energie van een persoon stapt die je vertegenwoordigt, begin je gevoelens, gedachten en zelfs emoties van die persoon te ervaren. Vanuit mijn eigen ervaring kan ik zeggen dat het verbazingwekkend is hoe je je bijna onmiddellijk kunt verbinden met de energie van wie of wat je vertegenwoordigt.

Bij wijze van voorbeeld een van mijn eigen ervaringen. Ik ging naar een dame die ik slechts één keer had ontmoet om uit te zoeken wat mij weerhield om voor mijn eigen praktijk te gaan. Toen de vraag eenmaal was gesteld, stond ze rechtop en sprak een zin uit, slechts één. De manier waarop ze het zei, de woorden, de toon in de stem, zelfs het accent waren zo specifiek, dat ik meteen wist wie ze representeerde. Zijzelf had geen idee. Ook wist ik direct wat het antwoord was waar ik naar op zoek was. Ik had de dame die mij hielp nog nooit ontmoet, noch wist zij iets over mijn familie of vrienden.

Als je niet bekend bent met familieopstellingen, zijn hier twee oefeningen die je kunt doen om te ervaren dat wij allen met elkaar verbonden zijn.

Eenheid ervaren



Beide oefeningen werken met een paar stukken papier, waarop je een naam en een pijl schrijft. De naam verwijst naar een persoon of voorwerp waarmee je wilt werken. De pijl geeft aan waar de kijkrichting zich bevindt. Dus, de afbeelding hieronder zou kunnen zijn hoe ik er op papier uit zou zien:

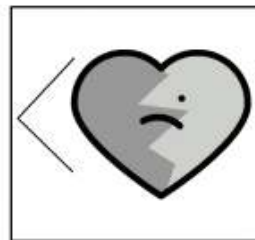
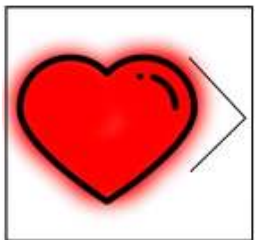


Het idee is om drie bladen te maken. Eén met jouw naam erop en twee andere. Op een daarvan komt de naam van een persoon of voorwerp waar je je heel goed bij voelt (voorkeur). Probeer iets heel bijzonders te vinden, iets dat je hart doet zingen. De andere wordt van iets/iemand waar je je heel ongemakkelijk bij voelt (afkeur). Kies echt iemand waar je haren van overeind gaan staan. Hoe meer je dat doet, hoe gemakkelijker de oefening wordt. Laat je inspireren door Divine en neem het eerste wat in je opkomt. Vraag intern aan beide personen (voorwerp) of het goed is dat je ze voor deze oefening gebruikt. Wanneer het antwoord een duidelijk Nee is, kies dan iets anders.

Schrijf beide namen op aparte vellen en zorg ervoor dat je een lichtschrijvende pen of potlood gebruikt, zodat je de namen niet kunt zien als de papieren ondersteboven liggen. Of schrijf op een halve pagina en vouw die dubbel.

Je verbonden voelen

Eerst werk je met de tekst zichtbaar. Leg twee papieren op de grond, je voorkeur en je afkeur. Laat wat ruimte tussen de twee en laat ze naar elkaar wijzen, zoals dit:



Neem even de tijd om je voor te stellen dat de personen of voorwerpen echt bij jou in de kamer zijn. Ga nu tussen de twee bladen staan en kijk naar het papier met je voorkeur erop. Je kunt je aangetrokken voelen tot dit papier of het idee hebben dat je van achteren wordt weggeduwd. Er kan ook een onaangenaam gevoel in je rug zijn. Waar je je ook bewust van bent, het is goed.

Draai je dan langzaam om en beweeg je gezicht in de richting van de afkeur. Merk gewoon elk gewaarzijn in jezelf op. Maak de draai niet te snel, want dan merk je niets omdat je jezelf dwingt de oefening te doen. Kun je een verschil in de energie voelen?

Weten



Als je het verschil hebt kunnen opmerken tussen je voorkeur en je afkeer, kun je de volgende stap nemen. Leg het papier met je naam erbij. Ga vervolgens op alle drie staan en voel de energie van alle drie de bladen. Het kan goed zijn dat je een andere energie ervaart dan je zou verwachten. Je neemt namelijk niet de energie waar van de verbinding, maar van de persoon of voorwerp zelf die op het papier geschreven staat.

Pak nu de bladen op, draai ze om en schud ze tot je niet meer weet welk papier wat is en waar de pijl staat. Leg ze dan op de grond. Stap op een van de bladen en neem de tijd om je te verbinden met wat er van binnen in je gebeurt. Interpreteer dit gevoel. Komt dit overeen met het gevoel dat je bij een van de drie bladen had toen ze nog openlagen? En wanneer je je voorstelt dat je een verbinding aangaat? Voelt dat aangenaam, afstotend of neutraal. Wanneer je weet welke van de drie dit papier representeert (jezelf, je voorkeur of je afkeur), ga je naar het volgende blad.

Zodra je over alle drie beslist hebt, begin je met het ronddraaien van de bladen om de kijkrichting goed te krijgen. Voorkeur en afkeur kijken naar elkaar, jij staat in het midden en kijkt rechtvooruit. Ga op elk papier staan en draai je het langzaam rond, terwijl je erop staat. Maak een klein hupje en draai het papier een klein beetje rond. Of stap met één voet van het papier af en beweeg het papier met de voet die op het papier staat. Het kan zijn dat je voelt dat er een positie is die goed voelt. Stop dan en ga naar de volgende.

Nadat alle drie de papieren op deze manier zijn neergelegd, draai je ze om. Het kan zijn dat je verbaasd bent over hoe goed je hebt aangevoeld wie wie was en hoe juist de pijlen stonden.

Wees niet teleurgesteld wanneer je niet veel voelt, of misschien zelfs helemaal niets. Of dat je de bladen op een heel andere manier hebt neergelegd dan je dacht. Iedere gevoelsverbinding die je hebt kunnen maken, laat je ervaren dat het mogelijk is om je in de geest met een ander te verbinden.

Afsluiten

Nadat je deze oefening hebt gedaan, is het belangrijk om de personen/voorwerpen die je hebt gebruikt te bedanken. Geef alle energie die bij hen hoort terug en vertel jezelf dat je nu weer helemaal jezelf bent. Het is ook behulpzaam om fysiek een stap achteruit te stappen, een rondje te draaien terwijl je zegt 'ik neem alle energie terug die bij mij hoort, al het andere stuur ik terug naar de persoon of voorwerp waarbij het hoort.'

Bedank ook het papier en verwijder de energie. Dat kan door er zachtjes overheen te blazen en in gedachte alle energie terug te sturen. Leg ze vervolgens bij het oud papier.

Het proces zelf

Het proces bestaat uit acht stappen.

- ❖ Meditatie
- ❖ Wat zegt het over mij?
- ❖ Voelen
- ❖ Berouw
- ❖ Vergeving
- ❖ Dankbaarheid
- ❖ Liefde
- ❖ Loslaten

Stap 1: meditatie

Het proces begint met het afstemmen op Divine. Reik uit naar de Universele dimensie en weet dat healing daar plaatsvindt.

Stap 2: wat zegt het over mij?

Dit is de moeilijkste en belangrijkste stap in het hele proces.

Waar je ook aan wilt werken, betrek het altijd op jezelf. Stel jezelf vragen zoals: 'waar vertoon ik dit gedrag?', 'wat zegt dit over mij?' Lukt het niet om daar zelf een antwoord op te vinden, reik dan uit naar Divine en vraag om hulp.

Het kan zijn dat je iets ontdekt dat je al geheeld hebt. Gedrag dat je vroeger vertoonde, maar nu echt uit je bewustzijn is verdwenen. Als dat zo is, heb je wel de herinnering aan hoe het was toen je het gedrag vertoonde. Neem dan die herinnering. Pas als je iets hebt gevonden dat betrekking heeft op jou ga je door naar de volgende stap.

Stap 3: voelen

Ontdekken dat je op een vergelijkbare manier handelt of reageert als de persoon of kwestie die je wilt helen, is niet prettig. Je wordt je gewaar van je onvolmaaktheid. Houd je ego tegen als het begint met wijzen naar de ander of redenen verzint waarom het gedrag niet heel erg is. Accepteer dat je niet volmaakt bent en voel de pijn. Zak dieper en dieper in het gevoel.

Stap 4/5: berouw en vergeving

Vanuit de pijn spreek je de eerste twee van vier zinnen uit: 'het spijt me, vergeef me'.

Het spijt me

Het spijt me verwijst naar berouw. Het berouw dat je iemand kunt schaden, zelfs zonder dat het je intentie is. Hetzelfde berouw gaat uit naar het liefdevolle universum. Dat klinkt wellicht raar. De

intentie ervan is om een samenspel van entiteiten te scheppen die elkaar enkel liefde geven. We hebben onze vrije wil, tot nu toe, gebruikt om iets anders neer te zetten. Als laatste zeg je 'het spijt me' naar jezelf. Dat je nog niet in staat bent om de liefdevolle uitdrukking te zijn die je wilt zijn. Dat je nog steeds het gedrag vertoont waarvan je, mentaal, weet dat het niet liefdevol en ondersteunend is.

Vergeef me

Vergeef me gaat over het loslaten van de situatie. Nadat je berouw hebt betoond, is het tijd om verder te gaan. Je vraagt de ander om vergeving, voor de bijdrage die je aan de situatie geleverd hebt. Daarnaast vraag je vergeving van jezelf. Dat kan als heel lastig voelen. Weet dat je een reiziger bent die op weg is. Wat er is gebeurd, is deel van jouw leerplan. Les geleerd, tijd om verder te reizen. Weet dat door jouw vergeving de ander verder kan. Als laatste vraag je vergeving aan het Universum.

Lichaamshouding

Bij deze healing is je lichaamshouding heel belangrijk. Merk op hoe je, als vanzelf, in een wat sombere energie komt door je hoofd te laten hangen, je schouders te laten hangen en je lichaam naar beneden te laten zakken. Terwijl je de zinnen 'het spijt me, vergeef me' blijft herhalen, tenminste acht keer, laat je je lichaam steeds lager zakken. Daarmee daal je dieper en dieper in het gevoel. Het herhalen van zinnen die bij de situatie passen, kunnen ook helpen aan het verdiepen van het gevoel: 'ik had dit niet moeten doen', 'wat heb ik je toch aangedaan'. Dat voelt zeker zwaar en zwart. Dat klopt. Het voelen is het losweken van de ego-verdediging die vindt dat het allemaal wel meevalt, niet te wijten is aan jouw handelen, maar aan dat van de ander. Wanneer je bemerkt dat je niet zoveel voelt, is je ego aan het werk. Realiseer je dat je een bijdrage wilt

leveren aan vrede en liefde en dat dit vraagt dat je gaat inzien dat spijt voor wat jij doet daar een deel van is.

Dieper en dieper zakken

Als je merkt dat je niet meer dieper gaat, kan het zijn dat je meer jezelf aan het observeren bent dan dat je je werkelijk verbindt met de pijn die met de situatie gepaard gaat. Doe je best om verder te zakken, om echt te voelen dat dit gedrag, deze situatie niet okay is. Wat je ego er ook over zegt, je bent hier deel aan gehad.

Er kunnen nu twee dingen gebeuren. De eerste mogelijkheid is dat je voelt dat je niet verder wilt, dat de pijn, voor nu, voor jou niet meer te dragen is. Kies er dan voor om naar de volgende stap te gaan. Het is niet aan te raden om op dit punt Divine te vragen om hulp. Daarmee verhinder je het proces om zijn uitwerking te hebben. Wanneer je afdaalt in spijt, wordt het gevoel in eerste instantie steeds groter. Geef toe dat je niet in staat bent om verder te helen en stap bewust naar de volgende stap van het proces. Je kunt altijd later weer terugkomen om verder te voelen.

De andere mogelijkheid komt als de healing voor nu voltooid is. Dat is niet een beslissing die aan jou is, maar aan Divine. Als het zo ver is, weet je dat. Een fantastisch moment: de egokracht laat los. Je begint te ervaren dat er een gevoel van lichtheid begint te ontstaan. Eerst heel zwak. Ga door met een paar keer te zeggen 'het spijt me, vergeef me' en de lichtheid wordt groter en groter. Daarmee kondigt de volgende stap zich vanzelf aan.

Stap 6/7: dankbaarheid en liefde

In deze stap ga je over op de zinnen 'dank je wel, ik houd van jou'. Ook deze herhaal je tenminste acht keer.

Dank je wel

Dank je wel gaat over dankbaarheid. Voel de dankbaarheid voor het feit dat er lichtheid in de situatie ontstaat. Voel het voor het Universum dat verandering gaat bewerkstelligen. Voel ook dankbaarheid naar de ander(en) omdat ze je de gelegenheid hebben geboden licht te brengen in de situatie. Als laatste voel je dankbaarheid voor jezelf dat je tijd hebt genomen voor healing.

Ik houd van jou

De laatste zin wijst op de onvoorwaardelijke liefde voor iedereen. De liefde gaat uit naar Divine, de ander en naar jezelf. Het Universum antwoordt met 'ik houd van jou, van de ander en van iedere creatie die er is.'

Richt je op

Terwijl je de zinnen 'dank je wel, ik houd van jou' herhaalt, richt je je lichaam op, schouders wat naar achteren, hoofd omhoog, open je hart. Merk op dat met iedere herhaling het lichter en lichter wordt in je wezen. De liefde stroomt en stroomt. Open dan je handen en richt je handen naar boven. De energie van het Universum stroomt naar je toe en vanuit jou terug naar het Universum.

Stap 8: laat het los

Wanneer je voelt dat er (voor nu) genoeg healing heeft plaatsgevonden, til je je handen op, handpalmen naar boven, en laat daarmee alles los. Je hebt je toestemming weggenomen uit de situatie. Je laat alle personen in de situatie die je hebt geheeld los. Met het opheffen van je handen geef je aan dat je weet dat de oplossing er zal zijn, wat die ook mag zijn. Jij hoeft daar niets voor te doen. Divine weet wat in deze situatie de beste manier is om verder te komen.

In herhaling

Zoals gezegd kun je kiezen om zelf de stap te maken van berouw naar dankbaarheid. Heb je dat gedaan, dan is het goed om nogmaals terug te keren naar de situatie. Het kan heel goed zijn dat een situatie die voor jouw gevoel eerder helemaal geheeld was, zich opnieuw aandient. Wellicht zie je een heel andere invalshoek.

Stappenplan.

Achter in het boek staan alle stappen kort op een rij. Je kunt hier een kopie van maken voor jezelf zodat je gemakkelijker weet wat de volgende stap is als je aan het oefenen bent.

Het collectief wereldbewustzijn

In 888HQZ werken we aan het wereldbewustzijn. Dat kun je je voorstellen als een gigantische ballon gevuld met allemaal overtuigingen. Gedachten zoals 'mannen zijn slecht', 'de wereld is hard en gemeen'

De werking van dit wereldbewustzijn kun je zo zien:

- ◆ Je bent betrokken in een gebeurtenis.
- ◆ Vervolgs pluk je een overtuiging uit het wereldbewustzijn die past bij de situatie.
- ◆ In jouw beleving zie je nu dat je bevestigd wordt in je eigen geloof. 'Zie je wel, mannen zijn inderdaad slecht'. Door deze handelswijze versterk je de overtuiging in het wereldbewustzijn.

De gekozen voorbeelden houden zich bezig met ideeën die niet in lijn zijn met de aard van Divine. Dit bewustzijn is ook gevuld met positieve overtuigingen, die net zo versterkt worden door ze te bevestigen. De healing richt zich op het transformeren van negatieve overtuigingen. Dat werkt dan zo:

- ◆ Je ervaart, hoort of ziet iets
- ◆ Je wilt de overtuiging die hier onder ligt gaan helen
- ◆ Je kiest bewust een overtuiging uit het wereldbewustzijn. Een overtuiging die voor jou het beste past bij de situatie.
- ◆ Door je te verbinden met het gevoel van berouw en vergeving maak je ruimte. Je weekt de overtuiging los.
- ◆ Als laatste vraag je om de overtuiging te laten oplossen door dankbaarheid en liefde te voelen.

Waarom grijpt Divine niet gewoon in? In het universum geldt de wet van vrije wil, of misschien is het beter om te spreken van een wil-niet. Bij alles hebben we de uitdrukkelijke keuze om iets wel of niet te accepteren. Divine begint enkel met verandering aan te brengen, als daar om gevraagd wordt. Het zal zich nooit opdringen. Daarin ligt onze mogelijkheid, misschien zelfs onze taak: om Divine te vragen om de verkeerde percepties, die wij in ons dragen, te verwijderen. Omdat we één zijn, maakt het niet uit wie de vraag stelt. Het enige dat belangrijk is, is dat hij gesteld wordt.

Toepassingen



888HQZ healing kun je op verschillende manieren gebruiken. Hieronder een overzicht daarvan met ieder een voorbeeld.

Voor jezelf

De eerste manier is om het op jezelf toe te passen. Ieder gedrag dat je bij jezelf ervaart als niet in lijn zijnde met onvoorwaardelijke liefde, kun je helen. In dit geval is de vraag 'wat zegt het over mij' snel beantwoordt. Het is het gedrag dat je hebt gevonden. Berouw

en vergeving spitsen zich dan toe op het feit dat jij niet in onvoorwaardelijke liefde leeft, terwijl je dat wel heel graag wilt.

Voorbeeld:

Vaak als iets anders uitpakt dan gedacht, bestaat er een neiging om jezelf op de kop te zitten. Vanaf jezelf vermanend toespreken tot het ronduit uitfoeteren van jezelf over hoe stom je wel niet geweest bent dat je dit verkeerd hebt aangepakt. Nadat je je gerealiseerd hebt dat dit nooit is zoals Divine op je zal reageren, kun je het proces toepassen op jezelf.

In relaties

Relaties kun je hier in de ruimste zin van het woord opvatten. Naast relaties met mensen in het heden, werkt de healing ook op dingen die in het verleden hebben plaatsgevonden. Je bemerkt dat je nog steeds rondloopt met iets dat vroeger is gebeurd. Ook op relaties met objecten werkt deze methode.

Voorbeeld:

Een mooi voorbeeld uit de praktijk is iemand die een auto bezat waar de persoon niet echt blij mee was. Voortdurend was er iets mee aan de hand. De garagerekningen liepen op en op. Na het toepassen van het proces, op de gedachte 'ik haat materie, ik heb al zoveel stuk gemaakt' veranderde de auto in een trouwe vierbander die nog lange tijd zonder problemen heeft gereden.

Voor een ander

In deze manier van 888HQZ voer je een healing uit voor iemand anders. Vraag om een beschrijving van waar de persoon mee zit. Vervolgens vraag je je af: 'wat zegt dit over mij?' en begin je met voelen. Voer een healing nooit uit zonder de toestemming van een ander. Je maakt daarmee inbreuk op de integriteit van deze persoon.

Voorbeeld

Stel iemand vertelt je dat de buurman altijd rommel laat slingeren, terwijl de persoon vindt dat dit toch heel onbeschoft is. Hoe heerlijk het zou het zijn als er geen rommel meer zomaar op straat gegooid werd. Hij vraagt je hem te helpen anders met de situatie om te kunnen gaan.

Hier ga je niet de ander healen. Je betreft dit op jezelf. De vraag die je aan jezelf kunt stellen, kan zijn: 'waar gooi ik mijn vuil(nis) op straat?'. De vraag kun je letterlijk opvatten: 'gooi ik dingen op straat?' Een andere manier is om het figuurlijk te bekijken. Waar vertel ik negatieve dingen over anderen, of klaag ik bij anderen over mijn eigen (hachelijke) situatie?

Als iets onverwachts je pad kruist

Je kunt 888HQZ toe te passen op het moment dat je ineens oog in oog staat met negativiteit. Dat kan gebeuren als je iemand treft die de behoefte heeft om je allerlei negatieve ideeën en gedachten te vertellen. Of je hoort ongewild geluiden uit een film of een nieuwsbericht. Herhaal in een dergelijk geval een aantal keer de zinnen 'het spijt me, vergeef me' gevolgd door een aantal keer 'dank je wel, ik houd van jou' en ga dan weer verder met 'het spijt me, vergeef me'. Door dit te doen, richt je als het ware een scherm op. Hiermee scherm je jezelf af voor de negativiteit die naar je toekomt. Bovendien stuur je healing naar de situatie.

Voorbeeld

Iemand begint in een gesprek ineens te spuien over hoe slecht dit, dat en nog veel meer is. Waarbij het niet lukt om het gesprek naar een ander onderwerp om te buigen. In zo'n geval hoef je je geen zorgen te maken over het voeren van een conversatie, de persoon gaat gewoon door.

Eventueel kan je later gaan zitten met de vraag: 'wat zegt deze persoon of beelden over mijn gedrag?'. Feit is dat wat je 'overkomen is' niet zonder reden is geweest. Er ligt een les in verborgen voor jou.

Voor de wereld

Deze healingtechniek is ontstaan als idee om een bijdrage te leveren aan een wereld van Vrede en Liefde. Door de misstanden in de wereld te onderzoeken en die op jezelf te betrekken, kun je hier een bijdrage aan leveren.

Voorbeeld

Neem oorlog in de wereld. Ten tijde van het schrijven van dit hoofdstuk woedt er een hevige oorlog in Oekraïne. Hoelang het concept oorlog voort zal duren, zal de tijd leren. Om dit idee te healen, kun je je afvragen 'waar voer ik oorlog'. Oorlog heeft betrekking op ieder conflict dat je niet vanuit liefde en begrip wilt oplossen. Denk daarbij ook aan het wegduwen van politici, bepaalde soorten mensen of situaties in je leven.

Met een groep

Het healingwerk wordt versterkt wanneer je met meerdere mensen tegelijkertijd aan één onderwerp werkt. Daarbij benoemt een van de deelnemers een thema. Iedere deelnemer voelt wat dit over hem/haar zegt en gaat dat helen.

Voorbeeld

In een bijeenkomst wordt het woord christelijke kerk genoemd. De ene deelnemer verbindt hieraan het idee van misbruik en vraagt zichzelf af waar deze persoon zelf grenzen van mensen overschrijdt zonder enig aanzien des persoons. Een andere deelnemer komt uit op het verdraaien van waarheden. 'Waar vertel ik niet altijd de waarheid?' vraagt deze deelnemer zich af.

Nog een voorbeeld: de huizenmarkt

Om je te helpen om nog meer zicht op de methode te krijgen, volgt hier de beschrijving van een situatie waar de healingtechniek is toegepast met een aantal mensen. Er werd gekozen voor de vastgelopen huizenmarkt. Dit was een groot probleem ten tijde van het schrijven van dit boek (2022).

Dit is waar mensen mee kwamen:

- Een huis is een eerste levensbehoefte, het hoort gratis te zijn. De vraag die hier gesteld zou kunnen worden is 'waar vraag ik geld voor iets dat eigenlijk gratis is?'. Of 'wie of wat onthoud ik een eerste levensbehoefte?'
- Het zijn allemaal graaiers. Een vraag kan zijn: 'waar neem ik meer dan mij toekomst?'
- Hoe vreselijk is het dat zovelen geen huis hebben. De persoon die dit dacht had zelf een aantal jaren rondgezworven en kon de stress die hierbij hoorde transformeren. Een andere mogelijk vraag zou zijn: 'waar gun ik mensen geen plek?' of 'waar geef ik mensen niet thuis?'
- Een ander deelnemer realiseerde zich ineens dat die iemand zonder pardon op straat had gezet. Daar kon nu berouw voor worden gevoeld.
- De laatste gedachte die opkwam bij een deelnemer was dat er geen positieve gevoelens waren voor de huidige woning. Dat is gedrag waar berouw voor gevoeld kan worden.

De ervaring is dat het best lastig kan zijn om een onderwerp op jezelf te betrekken. Het vinden van de vraag is een klus. Deels omdat het ego daar liever van wegblijft. Wat kan helpen is om met de situatie te spelen. Bekijk het van allerlei kanten, ga van de ene gedachte naar de andere. En, vooral, reik uit naar Divine voor

inspiratie. Wat je ook aan het healen bent, het is aanwezig in jouw bewustzijn, dus kun je iets vinden dat betrekking heeft op jou.

Oefening baart kunst

Je kunt op de meest onverwachte momenten geraakt worden door iets. Door het toepassen van 888HQZ kun je licht brengen in de situatie. Tegelijkertijd kan het voelen dat je zo geraakt bent, dat je pas later in staat zult zijn om er aandacht aan te besteden.

Ook hier geldt dat hoe meer je geoefend bent in iets, hoe gemakkelijker je het kunt toepassen in complexe en lastige situaties. Daarom is het aan te raden om veel te oefenen met het proces. Neem kleine zaken in je leven en ga ermee zitten. Door dit te doen, slijt je het proces in je wezen in. Totdat het een soort van mantra wordt die je overal kunt inzetten.

Je bent goed zoals je bent

Het werken met dit proces kan het gevoel bij je oproepen dat je van geen kant deugt. Door alles op jezelf te betrekken, zie je hoe veel er nog geen onvoorwaardelijke liefde is. Het ego kan dit gaan bezien als dat je het niet verdient om hier te zijn, dat je maar beter in een hoekje kan gaan zitten of erger nog helemaal vertrekken. Doe dat niet. Elk menselijk wezen heeft heel veel te helen aan zijn gedrag. Wat hier beschreven wordt, is het bewustwordingsproces dat in de komende eeuwen gemeengoed mag worden.

15. Schepping

Schepping duidt zowel op de daad van scheppen als op dat wat eruit voortkomt. Het is een onderwerp waar heel veel over gezegd, gedacht en gevonden wordt. De vraag hoe schepping werkt, is lastig om te beantwoorden. We zijn immers deel van Divine's schepping, waardoor we meer waarnemer van het eindresultaat zijn dan kenner van de intieme mechanismen die eraan ten grondslag liggen.

Het basisprincipe van schepping

Om schepping te begrijpen, keren we terug naar het prille begin van het ontstaan van het universum waarin we nu leven. Universeel bewustzijn rukte zichzelf uit elkaar. (zie ook blz. 43) Daarvóór was er enkel ruimte. Door deze daad komen de twee scheppende energieën – elektriciteit en magnetisme – vrij. Ze geven aanleiding tot het ontstaan van deeltjes. Deze deeltjes worden vervolgens bijeengebracht en van elkaar gescheiden tot 'materie'. Materie staat hier tussen aanhalingstekens omdat er niets vast is aan materie. Het zijn enkel elektronen die op hoge snelheid bewegen. Door de afstoting van het bijbehorende magnetisch veld, geven ze de indruk van vastheid.

Dát wat aanleiding geeft tot de vorming van deeltjes, en vervolgens atomen, moleculen, cellen en zo verder, is bewustzijn. Je zou het ook een woord, idee of gedachte kunnen noemen.

Het Vader-principe begint met het zetten van de intentie voor schepping en geeft daar drijfkracht aan. Het stuwt de elektronen voort. Het Moeder-principe brengt grenzen aan. Tot hier en niet verder. Deze wel en die niet. Zo krijgt schepping vorm.

Een bloem



Neem eens de tijd om naar een bloem te kijken die uit de knop komt. Eerst was er enkel de steel die steeds hoger en hoger klom. Dan ontstaat er, schijnbaar uit het niets, een knop. De groter wordende knop barst open en er scheiden zich delen af. Een blad en nog een blad wordt gevormd. Dan ontstaat er kleur en ontvouwt zich het wonder, waar binnenin zich allerlei losse onderdelen bevinden. Allemaal het werk van het Vader-principe van activiteit en groei en het Moeder-principe van begrenzing en voeding.

Zes stappen

Schepping volgt altijd zes stappen.

- ◆ Eerst is er het woord, het idee dat energie en intentie wordt gegeven vanuit het Vader-principe.
- ◆ Het Moeder-principe bepaalt vervolgens de uiterlijke vorm.
- ◆ Direct na de initiële schepping is er dankbaarheid. Deze dankbaarheid komt voort uit het *weten* dat wat gedacht is, zich zal manifesteren. Er is geen andere mogelijkheid.
- ◆ Vervolgens is er verwachting. Vanuit het weten dat manifestatie zal plaatsvinden wordt er naar het moment van manifesteren uitgezien. De verwachting voedt het scheppingsproces.
- ◆ Dan wordt de manifestatie ontvangen.
- ◆ Dit geeft wederom aanleiding tot dankbaarheid. Dankbaarheid voor het feit dat het woord zich daadwerkelijk heeft gemanifesteerd. Dankbaarheid dat het precies past in alle andere ontwerpen en dat deze manifestatie bijdraagt aan het geluk en volmaakte werking van al het geschapene.

Schepping in de aardse dimensie

In de aardse dimensie vindt schepping plaats door gebruik te maken van de twee scheppingsgereedschappen die ons ter beschikking staan: denken en voelen. De scheppende kracht daarvan komt voort uit het feit dat we ons vermogen om te denken en te voelen aantrekken van Divine.

Dag in, dag uit.

Het proces van schepping vindt in ons plaats, iedere minuut van de dag. Meestal zijn we ons daar niet bewust van. Laten we daarvoor eens kijken hoe het proces er in de aardse omstandigheid uitziet:

- ◆ Bedenken wat het is dat gewenst is
- ◆ Voelen dat dit wenselijk is om te manifesteren
- ◆ Dankbaarheid
Op het aardse vlak mist deze stap vaak, vanuit de gedachte 'eerst zien, dan geloven'
- ◆ Verwachting
- ◆ Ontvangen
- ◆ Dankbaarheid

Ook de laatste dankbaarheid is lang niet altijd aanwezig.

Kijk, om te zien dat we voortdurend scheppen, naar het volgende voorbeeld: "Oeps, ik ga de bus missen." Dit is een gedachte. Het roept ook een gevoel op: angst dat je de bus werkelijk gaat missen. Je verwacht dat je de bus niet haalt, anders kwam de gedachte niet in je op. Of je je schepping ook ontvangt, wordt bepaald door de overige scheppende krachten die je uitzendt.

Scheppen gaat veel verder dan het concreet vragen om iets. Iedere gedachte, iedere beweging van je lichaam is een handeling die een effect heeft. Dit fenomeen wordt het vlindereffect genoemd. Een enkele fladder van een vlindervleugel heeft de potentie om

maanden later uit te zijn gegroeid tot een orkaan. Hoewel je dit effect niet kunt voorkomen, is het goed om je bewust te zijn dat *alles* wat je doet een effect heeft op je omgeving.

Je ontvangt wat je vraagt

Het is daarom belangrijk om je te realiseren dat je voortdurend dat ontvangt waar je om gevraagd hebt. Dat kan niet anders. Er gebeurt niets zonder jouw toestemming. Alles wat in je leven is, is daar omdat je er, op enig moment, voor gekozen hebt en als schepping hebt geïnitieerd. Je gedachten en gevoelens trekken alles naar je toe om dat te manifesteren wat je zo graag wilde. Dat is meestal in de vorm van mensen en gebeurtenissen.

In het vorige hoofdstuk werd het voorbeeld gegeven van iemand die, vanuit het niets, allerlei negativiteit begint te uiten. Dit is een oogst van jouw scheppen, al weet je mogelijk niet wanneer en hoe dit gebeurd is. In het kader van schepping is het goed om je te realiseren dat een gedachte als 'wat zal ik doen als het nog een keer gebeurt,' wederom een scheppingsdaad is. Je zet daarmee de intentie voor een volgende (negatieve) ontmoeting.

Scheppen vanuit negativiteit

In hoofdstuk 4 werd dit al besproken. Het brein, of beter gezegd bewustzijn, laat de ontkenning weg: het voorbeeld van denk niet aan een roze olifant.

Als je dus denkt 'ik wil niet te laat komen' gebeurt er iets bijzonders. Bewust ben je ervan overtuigd dat je alles doet om niet te laat te komen. Je onderbewuste verwijdert het woord 'niet' en komt tot de zin 'ik wil te laat komen'. De angst om te laat te komen, werkt daarbij als een versterkende factor. Het resultaat is dat je in een chaos terechtkomt waarin je op tijd wilt zijn, maar waar alles lijkt tegen te werken en hoe je ook je best doet, toch te laat komt. De eenvoudige remedie is om te zeggen 'ik ben altijd op tijd'.

Actief scheppen

Het voorafgaande voorbeeld laat zien dat het essentieel is om je steeds meer bewust te worden van wat er in je hoofd omgaat. Hoe meer je in staat bent om vanuit een positieve houding te denken, hoe positiever je omstandigheden worden.

De logische volgende stap is om het proces van scheppen actief te gaan toepassen. Veel spirituele stromingen adviseren dit te doen. Het probleem met actief scheppen is dat er in het menselijk scheppen altijd een ego-intentie aanwezig is: 'ik wil dit'. Vanuit de wet van zaaien en oogsten komt dit op enig moment bij de vrager terug als iemand die zegt 'ik wil dit' en daarmee dat wat jij hebt verkregen van je afneemt. Beter is het om te zaaien vanuit 'ik geef je dit'. Vanuit deze intentie komen er uiteindelijk mensen op je pad die je zeggen 'ik geef je dit'. Geef je om te krijgen, dan zaai je wederom vanuit een ego-intentie. Je geeft dan dingen weg die niet echt waardevol voor je zijn. Als gevolg daarvan ontvang je van alles, waar je vervolgens niets aan hebt.

Wil je toch actief scheppen? Laat wat je vraagt dan zo open mogelijk. Vraag om een geschikte woonplek waar je volledig tot je recht kunt komen. Wijs niet een plek of woonhuis aan waar je graag wilt wonen. Voor je het weet, zit je in het vaarwater van een ander.

Krijgen wat je toekomt

"Vind eerst het Koninkrijk der Hemelen en al het andere zal je gegeven worden." Deze woorden, gesproken door Jezus toen hij op aarde was, duiden op een andere manier van het scheppingsproces toepassen. Het komt neer op het volledig overlaten hiervan aan de Divine intelligentie die het overzicht heeft. HET weet wat goed is voor iedereen die beïnvloed wordt door jouw handelen.

Dat vraagt dat je een stevige verbinding hebt opgebouwd met

Divine. Vanuit daar kun je de ego-wensen achter je laten en weten dat er altijd op de allerbeste manier voor je wordt gezorgd. Je hoeft niets meer voor jezelf te vragen. Dat wat je nodig hebt, ligt voor je klaar. De enige vraag die nog gesteld hoeft te worden, is 'hoe nu verder?' Jouw scheppen bestaat eruit te werken aan het verstevigen van de band met Divine en de wens om je ego te overstijgen.

Bestelling annuleren

Je mag jezelf gelukkig prijzen dat in de materiele dimensie het fenomeen tijd bestaat. Het vergt tijd om iets in manifestatie te brengen. Dat betekent dat je, wanneer je iets vorm ziet aannemen waarvan je voelt dat het niet wenselijk is, je altijd je bestelling kunt afzeggen. 'Misschiens' hoeven niet plaats te vinden, behalve als je er voortdurend energie en angst in investeert. Het annuleren van je schepping doe je door berouw en vergeving te voelen. Dat kan door het 888HQZ proces te gebruiken.

Zie het als een kruidentuintje waar je een onkruidje ziet opkomen. Dat kun je eenvoudig eruit halen. Net zo eenvoudig haalt Divine jouw verkeerde zaaien weg, wanneer je daar om vraagt. Er is geen menselijk 'eenmaal gevraagd, moet je het ook maar ervaren!' Een enorme plek onkruid wordt even eenvoudig weggehaald door Divine.

You have got to have faith

Divine *weet* dat iedere gedachte zich zal manifesteren in de materiële wereld. Hoe kom je als menselijk wezen tot dit niveau? In vele talen wordt er gesproken over het hebben van 'faith'. Nederlands is een van de weinige talen die dit woord niet kent. Noem je dit woord, dan zegt de ene helft dat het vertrouwen is, de andere helft heeft het over geloof. Het is geen van beide. Het zit er tussenin. Hieronder een uitleg over hoe je van vertrouwen tot weten kunt komen.

Vertrouwen

Dit is de eerste stap op weg naar weten. Vertrouwen is een situatie in de handen van iemand anders leggen. Je vertrouwt, gaat ervan uit, dat de ander het voor je gaat regelen. Dit is waar het gebed mee eindigt: 'ik vertrouw mezelf en mijn leven toe aan jou zorg.'

Daarbij is het goed om je te realiseren dat je vertrouwen eerst geeft en het dan ontvangt. Wanneer je in wan-trouwen iets overgeeft, ligt de mogelijkheid om bedrogen uit te komen altijd op de loer.

Geloofsvertrouwen

Dit woord is gevormd bij het vertalen van de Christusbrieven in het Nederlands. Het is de gekozen vertaling van het woord 'Faith'. Geloofsvertrouwen gaat over het kiezen om ergens in te gaan geloven omdat het je kan dienen. Je vertrouwt er nu op dat het geloof dat je ergens in hebt geïnvesteerd een resultaat gaat opleveren. Je legt je vertrouwen in het geloof dat je ergens in hebt.

Geloven

Geloven is de volgende stap. Vanuit ervaringen kun je iets gaan geloven. Doordat je iets gelooft, ontstaat er een filter. Dat wat past in jouw geloof wordt toegevoegd aan je eerdere geloof. Spreekt iets je geloof tegen, dan wordt het verworpen. Op deze manier kan je geloof volledig op drijfzand gebouwd zijn of helemaal universele waarheid volgen.

Wetenschappelijk is het aangetoond dat mensen geneigd zijn om altijd die regels te volgen die hun geloof ondersteunen. Nooit wordt het pad gezocht dat het aanwezige geloof mogelijk kan verwerpen. Dit komt omdat het geloof je houvast biedt. Wanneer je geloof wordt weggenomen, kan dat een enorme angst tot gevolg hebben.

Weten

Wanneer je weet, heb je kennis dat iets echt klopt. Het lastige daarbij is dat kennis die wordt gedeeld veelal betrekking heeft op het aards niveau. Op het vlak van materie weet je dat je je hand zult branden wanneer je je hand tegen een brandende kachel houdt. Wanneer je echter kunt weten dat materie niets anders is dan deeltjes die op hoge snelheid bewegen, ben je in staat om je hand door de 'materie' van de kachel te halen, zonder dat er iets gebeurt.

Weten is iets dat tot je komt op het moment dat alle beperkingen wegvallen en je voelt dat iets waarheid is. Er is niets nodig om het weten te laten voortbestaan, wat bij geloven wel het geval is. Een zaadje weet, iedere cel in je lichaam weet wat de functie ervan is. Ook kun je iets weten over een ander dat je later bevestigd ziet.

Samenvattend zijn er drie niveaus van weten:

- ✓ Aards weten
- ✓ Spiritueel weten
- ✓ Weten vanuit de verbinding met ander(en)

Wat als je niet weet

In het gebed wordt regelmatig gesproken over 'ik weet'. Tegelijkertijd heb je nog geen kennis over veel waarover gesproken wordt. De manier om tot weten te komen is om stap voor stap daaraan te werken. Begin met omarmen dat het mogelijk is. Dat kan niet anders. De woorden zijn opgeschreven door Christus, die alle stappen heeft doorlopen tot aan de portalen van het Universeel Bewustzijn. Je vertrouwt erop dat de doorgegeven kennis klopt en voor jou bereikbaar is. De volgende stap is om geloofsvertrouwen te ontwikkelen. Je gelooft dat het waar kan zijn, want je wilt groeien naar het weten. Langzaam begin je te geloven dat wat er staat waar is. Dan ervaar je wat er beschreven staat. Door je ervaringen ga je weten dat wat er staat waarheid is. Je weet dan dat je weet.

Dit voorbeeld laat zien dat je in staat bent op te klimmen naar een hoger niveau dan waar je op dat moment bevindt. Je doet dat door iets te beschrijven alsof het al heeft plaatsgevonden. Vervolgens voed je het met geloofsvertrouwen waarmee je alles naar jezelf toetrekt om het weten tot je te brengen.

Beïnvloeding

Met het menselijk denken kun je op verschillende manieren het proces van scheppen beïnvloeden. Dat kan zowel in positieve als in negatieve zin. Hieronder een aantal manieren.

Twijfel

Twijfel is een eigen bewustzijnstaat. Het is zeer schadelijk vorm omdat het alle impuls vernietigt die ontstaan is vanuit de scheppende intentie. Vergelijk het met zoutzuur dat alles oplost waar het overheen gegoten wordt. Twijfelen is een actieve handeling. Je voedt twijfel door mogelijke ongewenste uitkomsten te overdenken.

'Twijfel niet' is eenvoudiger gezegd dan gedaan. Voedt daarom je vermogen tot geloofsvertrouwen en weten dat Divine altijd voor je zorgt.

Angst

Angst is anders dan twijfel. Vanuit angst kun je wel scheppen. Je schept dan precies dat wat je eigenlijk niet wilt. Angst komt voort uit het niet begrijpen of kennen van de bestaansprincipes.

Een vorm van scheppen vanuit angst die niet direct duidelijk is, is het gebruiken van affirmaties. Neem als voorbeeld de affirmatie: 'ik zal altijd voldoende inkomen hebben'. Het lijkt een steun in de rug om te weten dat er altijd genoeg zal zijn. De vraag is waarom je deze affirmatie nodig hebt. Als je weet dat er altijd voor je gezorgd wordt, dan is niet nodig om je overvloed te affirmeren. Onder de affirmatie zit aldus een angst voor tekort. Heb je de affirmatie nog nodig om rust in je leven te scheppen? Doe het dan

vooral. En, realiseer je dat mag groeien naar een dieper weten waarin je de affirmatie kunt loslaten. Kijk de angst aan die onder de affirmatie ligt.

Maar

Dit woord, dat twee zinnen verbindt, werkt als een afwijzing. Het is minder sterk als twijfel. Het brengt een stop aan in het manifestatieproces. Vergelijk de zinnen 'ik wil het graag maar ik weet niet hoe' met 'ik wil het graag en ik weet niet hoe'. De eerste zin stopt. Je weet niet hoe en daarmee is de kous af. Door het woord en ontstaat er ruimte. Je weet niet hoe en omdat je het graag wilt sta je open voor antwoorden om naar je toe te komen.

Verlangen

Wanneer je iets hebt gezaaid of waarneemt dat je leven kan verbeteren, voedt dan het verlangen. Voel dat het goed zou zijn om dit in je leven te hebben. Met het verlangen voeg je energie toe aan het scheppende proces. Kijk wederom ervoor uit om te verlangen naar iets specifiek dat van iemand anders is.

Jaloezie

Jaloezie is de andere kant van verlangen. Hier wordt het verlangen omgevormd tot een afgunst naar de ander. Het is de gedachte 'jij hebt iets dat ik eigenlijk wil hebben.' Daarmee wil je het van de ander afnemen. Constructiever is om te verlangen. Bedenk dat jij graag iets vergelijkbaars wilt dat deze persoon al heeft.

Detaileren

Vaak beschrijven we uitvoerig hoe een bepaald resultaat eruit moet komen te zien. Een huis met een bepaalde indeling, hulp in de vorm van geld, een partner met een bepaald uiterlijk. Door deze voorwaarden, wordt het scheppende proces in grote mate beïnvloed. De volmaakte oplossing wordt daarmee afgewezen omdat je al bedacht hebt hoe het resultaat moeten zijn.

Oefenen

Scheppen is een onderwerp waar, zoals gezegd, veel over gevonden wordt. Het kan voelen dat je direct in staat moet zijn om volledig in overgave te leven. Dat is niet waar. We zijn hier om te experimenteren, te ervaren en vanuit die informatie te groeien. Het is toegestaan om fouten te maken, om dingen te vragen die later pijnlijk blijken te zijn. Alles draagt bij aan de bewustwording van ons wezen dat Divine de enige bron van inspiratie is. Vanuit dat *weten* kun je gaan scheppen in samenwerking met Divine. Dat is de voortdurende beweging van vragen om leiding, vragen om hoe de inspiratie geïmplementeerd mag worden, gevolgd door opnieuw vragen om leiding.

Wat wil je graag nog leren?

Neem de tijd om je af te vragen wat je wilt leren, verbeteren of veranderen aan jezelf. Deze vraag helpt je om zicht te krijgen waar je naartoe wilt groeien. Zie het als een punt aan de horizon. Door dit te kiezen creëer je een ankerpunt. Je vraagt daarmee Divine om die omstandigheden te scheppen zodat je daarnaartoe zult te groeien. Voedt dit proces met verlangen en geloof(svertouwen) om er te komen. Het zal zijn als een zaadje dat je in de grond stopt. Op een gegeven moment zul je je bewust worden dat wat je gevraagd hebt zich in jou heeft gemanifesteerd. Weet tegelijkertijd dat je met de vraag alles naar boven brengt dat in de weg staat van het bereiken van jouw punt. Blijf geloofsvertrouwen houden wanneer het lijkt of je leven op zijn kop staat. Divine is bezig om je voor te bereiden op de ontvangst.

Van Hara naar Zijn

In eerste instantie zou het laatste gedeelte van dit boek gericht zijn op het naar buiten treden, de wereld intrekken. Enkele weken voor de aanvang hiervan werd duidelijk aangegeven dat in plaats daarvan de diepte opgezocht mocht worden. Er werden vier onderwerpen gegeven. Als eerste werd de psyche genoemd.

De psyche is een lastig onderwerp omdat er weinig bekend is over wat het is of hoe die werkt. Terwijl ik las, studeerde en mediteerde over de werking van de psyche kreeg ik meer en meer het gevoel dat ik te weinig tijd had om me goed voor te bereiden. "Klopt, de volgorde is ook anders. De reden dat de psyche eerst genoemd werd was bedoeld om je vroegtijdig te laten beginnen." Anders was je te laat begonnen. Wederom een voorbeeld van hoeveel intelligenter Divine is.

In het laatste deel van dit boek dalen we verder af en stijgen daarmee op naar de onkenbare hoogten van het Universum. In de wereld van materie staat alles op zijn kop. We denken dat de bedenkensels in ons brein het belangrijkste zijn. Hier aangekomen mag duidelijk zijn dat die slechts het beginpunt zijn op weg naar onze bestemming. Die is te komen tot het weten dat we deel zijn van een grote familie van reizende zielen. Allemaal op een ander pad, allemaal op weg naar dezelfde afstemming met Divine, lerend om in Onvoorwaardelijke Liefde te leven. Om daarmee tot dezelfde harmonieuze afstemming met ieder ander te komen als de twee energieën van Divine bewustzijn. Schepping begon in een staat van uiterste chaos. Nu creëert het de prachtigste vormen. Achtereenvolgens worden Christus, God, de drie-eenheid van Ziel/Psyche/ en Zijn behandeld.

Gevangen in je menselijkheid

Bij de aanvang van dit gedeelte is er een belangrijke vraag om jezelf te stellen: ben je een spiritueel wezen of ben je menselijk? Het antwoord op deze vraag bepaalt de richting van je reis. De keuze voor 'ik ben menselijk' houdt je gebonden aan het aardse vlak. Zoals steeds in spiritualiteit is ook hier dubbelheid. Je bent afgedaald in een menselijk lichaam. Daarmee heb je een lichaam. Een prachtig instrument dat je in staat stelt te bewegen, te ervaren, jezelf tot uitdrukking te brengen en te ontdekken waar je mag groeien. Ieder disfunctioneren van je lichaam toont je een misvatting in je spirituele houding. Zie het zo: je bent én een Divine wezen én je hebt een lichaam aangetrokken om er in te ervaren. Hoe het lichaam functioneert is van een onvoorstelbare complexiteit die enkel dankbaarheid en ontzag oproept. Wanneer je volledig verbonden bent met je spirituele herkomst, zal je lichaam volgen door volmaakt te functioneren. Dat is ook het moment dat je uit het rad van reïncarnatie kunt stappen om verder te groeien in dimensies voorbij deze wereld.

16. Christus

De term Christus roept bijna altijd een reactie op, van heel positief tot uiterst afwerend. In dit hoofdstuk wordt het woord onderzocht vanuit verschillende kanten.

Wat betekent Christus

Het Griekse woord Christus is de vertaling van het woord Messias en betekent de gezalfde. Iemand die gezalfd is, is een gezagdrager met een Goddelijke opdracht. Een Christus is daarmee de bringer van vrede en voorspoed.

De term Christus verwijst naar alle grote meesters die hier op aarde geleefd hebben: Jezus, Mohammed, Boeddha, Gandhi, Moeder Teresa, Krishna en vele anderen. Ze hebben allen op aarde in ware nederigheid en verbondenheid met Divine geleefd en zijn doorgesloopt tot de staat van Onvoorwaardelijke Liefde.

Die vervolmaking begint met het beëindigen van de herhaling van reïncarnatie. Alle aardse lessen zijn geleerd, iemand hoeft niet meer terug te keren naar deze aardse dimensie. Daarna zijn er nog vele, vele andere sferen waarin verdere kennis opgenomen kan worden. Uiteindelijk wordt de staat van Onvoorwaardelijke Liefde bereikt. De ziel is dan een bijna volmaakte uitdrukking van Divine bewustzijn.

Iedere tot Christus geworden ziel blijft een individu. Ze verschillen allemaal van elkaar. Ze vloeien niet in elkaar tot één grote zee van Christusbewustzijn. De egokracht zorgt ervoor dat er een individueel bewustzijn blijft met specifieke kenmerken. Was deze kracht er niet, dan zou hun bewustzijn worden opgenomen in het Universeel bewustzijn.

De vervolmaking van Jezus

In de meeste gevallen wordt, als men spreekt over Christus, verwezen naar Jezus Christus: de vervolmaakte zielsenergie van de man die 2000 jaar geleden hier op aarde leefde en onderwees. In de rest van dit hoofdstuk wordt met de term Christus deze energie bedoeld.

Er is een duidelijk verschil tussen contact leggen met Jezus en met Christus. Als je refereert aan Jezus, spreek je de energie aan van weleer. Hoewel Jezus in de woestijn alle kennis ontving over de werking van het Universum, was hij niet volledig in staat deze te beheersen. Hij had het nodig om regelmatig de verbinding te verstevigen door zich terug te trekken en te mediteren. Bij het binnen trekken van Jerusalem zakte hij terug in zijn menselijke bewustzijn. Daar vervloekte hij de vijgenboom die de volgende dag tot aan zijn wortels verschrompeld was en joeg de geldschietters uit de tempel.

Wanneer je leiding zoekt, reik dan uit naar Christus. Daarmee spreek je de energie aan die de ultieme kennis heeft over Onvoorwaardelijke Liefde.

De boodschap van de kruisiging

Het christelijke geloof hecht groot belang aan de kruisiging van Jezus. In hun optiek wordt daarmee gezorgd dat zonden vergeven worden. Alle voorafgaande hoofdstukken hebben laten zien dat dit onmogelijk is. Iedereen is, door zaaien en oogsten, verantwoordelijk voor wat er in zijn of haar leven plaatsvindt. Niemand kan daar iets aan veranderen, behalve de persoon zelf. Door een verandering in bewustzijn verandert de toekomst. Dat wat gezaaid is, zal zich nog manifesteren.

In veel spirituele stromingen wordt aan de kruisiging ook waarde toegekend. Zo zou: er een kanaal naar nieuwe kennis geopend zijn, het vloeien van bloed essentieel zijn om de Christusgeest te bevrijden, het een nieuw tijdperk hebben ingeluid.

De ware reden

Jezus was een doorn in het oog van de gezaghebbers van die tijd. Hij zette alles op zijn kop en ondermijnde hun gezag. Daar moest een einde aankomen. Vandaar dat er besloten werd om hem te kruisigen als een crimineel. De boodschap was duidelijk: 'dit is ontoelaatbaar.'

Hoe gruwelijk ook, het feit dat Jezus aan het kruis stierf, maakt dat we het nu nog over hem hebben.

Goedkeuring van doden

Al deze manieren om de kruisiging positief te bejegenen dragen bij aan de chaotische wereld waarin we nu leven. Om dit te begrijpen, is het nodig om te kijken naar de achterliggende gedachte. Die is 'dood iemand, dan wordt het beter'.

Het uitgangspunt van de kruisiging is dat het offeren van iets of iemand zorgt dat de ontstemde god zijn toorn niet over de mensheid uitstrooit. In de tijd van Jezus werden vogels en dieren geofferd. Later werd de kruisiging van Jezus als ultiem offer aangemerkt. De gedachte is dat de vrede wordt hersteld door iets te doden en het te offeren. Dit bewustzijns patroon verspreid zich over de wereld: de ene partij denkt dat het uitschakelen van de andere partij tot vrede zal leiden. Kun je dit zien en het verband leggen met wat er nu in de wereld gaande is?

De kruisiging uitvlakken

Daarom is het van levensbelang dat het beeld van de kruisiging volledig wordt losgelaten. Het dient geen enkel doel. Het idee mag naar de prullenbak verwezen, net zoals de veronderstelling dat de aarde plat is, eeuwen geleden werd verworpen.

Christus helpt

De Christus zegt zich specifiek toe te leggen op onze aarde. Hij heeft zich met de mensheid verbonden. De intentie is om ons als mensheid te ondersteunen in het evolutieproces dat we doormaken.

De woorden 'Ik ben de Weg, de Waarheid en het Leven' onderstrepen dit. De Weg verwijst naar het pad de leidt naar de bewustzijnsstaat aangeduid met de term het Koninkrijk der Hemelen: onvoorwaardelijke liefde voor iedereen en alles. De Waarheid is de ultieme kennis die aan ons wordt aangereikt: de wet van zaaien en oogsten, eigen verantwoordelijkheid en de noodzaak van een voortdurend uitreiken naar Divine voor leiding en inspiratie. Het Leven duidt op de wonderbaarlijke staat van zijn die bereikt wordt als we dit alles in dagelijkse praktijk brengen.

Je grote broer

Christus heeft de weg naar de ultieme hemelse rijken afgelegd. Daarmee is hij de grote broer die weet hoe je zaken kunt aanpakken. Je kunt hem altijd aanspreken en vragen om raad en advies. Bij iedere bijeenkomst van Divinefulness staat er een extra stoel in de kring. Deze stoel is voor Christus. Daarmee wordt aangegeven dat zijn aanwezigheid er altijd is om er gebruik van te maken.

Steunstok

Je kunt altijd uitreiken naar Christus voor hulp. Komt je er niet uit, dan is hij er om je te helpen. Realiseer je dat het de bedoeling is dat je zelf rechtstreeks contact maakt met Divine en daar je antwoorden vindt. Iedereen kan dat, ook jij. Zie de hulp die Christus aanbiedt als een tweede mogelijkheid, de hulplijn. Eerst zelf je uiterste best doen, dan vragen om ondersteuning door Christus. Blijf niet hangen aan hem, doe je best om zelf het contact met Divine te leggen. Op iemand leunen, is verzwakkend voor je ziel.

Dit geldt ook voor bidden voor anderen. Iedereen is in staat om zelf alle ondersteuning vanuit Divine aan te trekken. Wat jij kunt doen, is de ander een klein beetje optillen. Helpen om meer geloofsvertrouwen te ontwikkelen om zelf het contact te kunnen maken. Wanneer je dat vanuit een diepe mediatieve staat doet, zal het de persoon zeker goed doen. Het is aan de ander om het echte werk van uitreiken en transformatie te gaan uitvoeren. Wil je iemand echt helpen? Gebruik 888HQZ om te werken aan wat het gedrag van deze persoon zegt over jouw handelen.

Contact maken met Christus



Iedereen kan contact maken met Christus, jij ook. Neem de tijd om stil te worden. Reik uit in gedachten naar Christus en vraag hem om contact te maken. Vaak voelt het als een zachte energie die langzaam, liefdevol naar beneden zakt. Het kan voelen als een zachte deken die over je schouders valt. Anderen voelen het in hun hart of zonnevlecht of in hun kruinchakra. Geniet van de liefdevolle aandacht.

Hij is er echt

Ervaar je niets? Ga dan na of je gelooft dat hij er is om ons bij te staan. Om je verbinding met Christus te vergroten, helpt het om regelmatig te gaan zitten en uit te reiken voor contact. Doe dit op momenten dat je in rust bent. Hiermee leg je een stevige basis voor contact die je kunt gebruiken op het moment dat de paniek toeslaat en je hulp nodig hebt.

Gebed

Dit gebed, dat geïnspireerd is ontvangen, geeft je de mogelijkheid om Christus uit te nodigen om je groeiproces te versterken. Zeg het regelmatig op en weet dat je altijd kunt uitreiken voor zijn inspiratie en leiding.

Christus, mijn broeder, mijn grote voorbeeld, waker over de mensheid

Ik open mijn geest en hart, dat jij mij kan leren hoe te handelen vanuit Onvoorwaardelijke Liefde in iedere situatie.

Ik geef toestemming aan jou om in mijn bewustzijn die verandering aan te brengen, die goed zijn voor mij, mijn omgeving en de wereld.

Ik reik uit naar jou, dat ik van jou kan leren om uiteindelijk mijn eigen meester te zijn, meester van mijn bewustzijn, meester van materie, meester van Onvoorwaardelijke Liefde.

Ik dank je en het Vader-Moeder-Leven voor al het goede dat uit ons contact voortkomt.

Christus, ga je gang

17. God

Het woord god roept bij heel veel mensen een negatief beeld op. Opmerkingen als 'ik wil niets met god te maken hebben, ik wil het woord niet eens horen' klinken vaak en hard. Daarom wordt ervoor gekozen om een ander woord ervoor in de plaats te zetten: liefde, licht, universum. Dat lijkt een mooie oplossing. Christus voert zelf het woord Vader-Moeder-Leven in.

Er is een keerzijde hieraan. Alles wat je wegdrukt, gaat een eigen leven leiden en komt op onverwachtse en heftige manieren naar boven. Daarom onderzoeken we in dit hoofdstuk wat het woord god zoal met je doet. Op die manier wordt licht geschenen op de beerput en transformeren we deze oude pijn. Hoe meer we naar onze weerstand tegen het woord god kijken, hoe meer die kan oplossen. Daarmee verdwijnt de tweestrijd en kunnen we volledig de liefdevolle god, Divine omarmen.

De man ergens ver weg

De weerstand die mensen voelen ten aanzien van het woord god komt in het algemeen voort uit het beeld dat geschetst werd en wordt. Het beeld laat een man zien die, ergens ver weg, soms gezeten op een grote troon, geïrriteerd neer kijkt op de wereld. Want wat een zonden worden daar begaan. Daarnaast deelt hij voordeeltjes uit aan de mensen die het goed doen en straft hij de boosdoeners. Vaak is dit pas te bemerken als je bij hem aankomt en er besloten wordt of je naar de hemel mag. Dat is een bijna onmogelijkheid, want enige tijd in het hellevuur moet iedereen doorbrengen. Gelukkig kun je de tijd verkorten. Vroeger door dit af te kopen met een mooie som geld voor de kerk. Je kon dit zelfs voor een ander doen. Tegenwoordig doe je het met (gebeds)opdrachten. Daarmee lijkt het dat god zich niet interesseert voor het gewone volk. Bovendien wordt er van alles

verboden uit naam van god, terwijl duidelijk is dat de mensen die de verboden uitdelen zelf zich daar niet aan houden.

Een kleine club ergens ver weg

Wanneer je dit beeld naast de huidige situatie in de wereld legt, ontstaat een verbazingwekkende gelijkenis. Een hele kleine club mannen, onbereikbaar, heersen over de wereld omdat ze alle bezittingen naar zich toe hebben getrokken. Ver weg, ongeïnteresseerd en geïrriteerd over alle andere mensen die hier rondlopen. Het gewone volk wordt aan zijn lot overgelaten.

Dit is de manifestatie van het beeld dat mensen, bewust of onbewust, met zich meedragen over god. Juist door het weg te drukken, heeft het zich in de wereld meer en meer kunnen manifesteren. Op het moment dat een belangrijk deel van de mensheid de notie van een Liefdevol Universum, dat voor iedereen en alles liefdevol zorgt, kan omarmen, zal dit zich manifesteren in de wereld en belanden we in de wereld van Vrede en Liefde.

De intermediair

Een even belangrijk onderdeel om te onderzoeken, is het geloof in de tussenpersoon. Kerkelijk dogma zegt dat je iemand nodig hebt om de man in den hoge te bereiken. God is niet direct bereikbaar. Enkel zij, die daarvoor getraind en opgeleid zijn, kunnen voor jou een bericht naar god sturen. Zelfs als je zelf contact probeert te leggen is dat enkel mogelijk door gebruik te maken van de heilige geest. In de new age wereld zijn het de opgestegen meester of degene die in staat zijn om channelings door te geven die als intermediair fungeren.

Kijk naar de wereld van vandaag. Alles gebeurt via een intermediair. De makelaar, de verzekeringsagent, het verhuurbureau of de accountant. Het internet geeft het idee dat de verbindingsschakel verdwenen is. Het lijkt alsof je het allemaal zelf kunt regelen, terwijl je afhankelijk bent geworden van het

internet zelf. In dit licht is het goed om de blockchain te noemen. Deze nieuwe technologie wordt gezien als het ultieme middel om van de intermediair af te komen. Realiseer je dat een afspraak nu niet vastgelegd is bij één persoon of bedrijf, maar bij velen. Iets dat eenmaal is vastgelegd, kan niet meer worden veranderd.

Vertrouwen

Goed beschouwt is de functie van de tussenpersoon bedoeld om vertrouwen te waarborgen. Een huis zonder enige tussenkomst aan iemand anders verhuren, brengt het risico met zich mee dat de huurder je benadeelt. Of dat de verhuurder zijn afspraken niet nakomt. Dit is dezelfde redenatie die de kerk volgt ten aanzien van jouw relatie met god. In hun ogen kan het niet aan jou worden toevertrouwd om zelf de juiste woorden tot hem te spreken.

Op het moment dat de intermediair wordt weggehaald, ontstaat er de mogelijkheid vrij te bewegen waarin vertrouwen in elkaar de leidraad vormt.

De leraar

Verwar de leraar niet met een intermediair. Een echte leraar zorgt dat de kennis die hij/zij bezit aan je wordt overgedragen. Een goede leraar werkt eraan dat jij het niveau van de leraar overstijgt. Daarentegen zet een intermediair twee partijen vast in een overeenkomst. Dit komt omdat deze persoon zelf baat heeft bij de overeenkomst en de partijen vooral niet meer informatie wil verschaffen dan noodzakelijk is voor het tot stand komen van het contract. Zo ontstaat een afhankelijkheidsrelatie.

Jouw relaties met god

Kijk eens naar jouw relatie met god door de jaren heen. Heb je altijd geweten dat het woord verwees naar een liefdevolle energie; of heb je er op een of andere manier strijd mee geleverd? En hoeveel van die ideeën zitten nog in jouw systeem?

Neem de tijd om een lijst te maken, lang of kort, van de relaties die je met god hebt gehad. De vraag is 'hoe heb ik naar god gekeken?' Het kan goed zijn dat de relatie is veranderd door de jaren heen. Hieronder een korte bloemlezing van mogelijkheden:

- ◆ Bang: de angst dat je altijd in deze ellende zal verblijven
- ◆ Boos: omdat je hier moet leven
- ◆ Geïrriteerd: doordat je niet krijgt wat je hebt gevraagd
- ◆ Drammerig: als een klein kind dat iets nu wil
- ◆ Ongeloof: twijfelend of god wel bestaat
- ◆ Lippendienst: wel zeggen dat je god vertrouwt, maar er niet naar handelend
- ◆ Ver verwijderd: de onbereikbare god
- ◆ Veel eisend: moeten voldoen aan regels en wetten
- ◆ Teleurgesteld: over de toestand van de wereld of het contact
- ◆ Verraden: dat er zaken zijn gebeurd die niet hadden gemogen
- ◆ straffend: je straffend voor je zonden
- ◆ Neemt beslissingen: hulpeloos overgelaten aan zijn oordeel
- ◆ Torende boven je uit: iemand die je moet gehoorzamen
- ◆ Onbetrouwbaar: je kon wel vragen, maar of je het ook kreeg?
- ◆ Een goedkeurende god waar je je best voor moet doen
- ◆ Onbegrepen: het niet kunnen rijmen van ideeën met je gevoel
- ◆ Verbazing: hoe kunnen mensen dit geloven
- ◆ Verbiedend: je mag niets

En de positieven:

- ◆ Geliefd
- ◆ Gedragen
- ◆ Gesteund
- ◆ Geadviseerd

De lijst is een aanzet. Mogelijk heb jij nog hele andere relaties met god gehad. Weet dat je alle negatieven mag loslaten. Een mooie uitleg van het woord god is om het te gaan zien, zoals Jomanda die bedacht, als geven, ontvangen, delen.

En de duivel

In het wegwerken van oude mythen en overtuigingen rond god kan de duivel niet worden weggelaten. Mensen vechten met de duivel, beweren dat anderen door de duivel zijn bezeten of dat ze te zondig zijn voor het oog van god. Het woord duivel wordt in het Hebreeuws satan genoemd. Dit woord betekent tegenstander of weerstand. In deze betekenis komt het overeen met wat in Divinefulness het ego wordt genoemd. Daarmee krijgt het een heel andere lading en dient het overstegen te worden, niet bestreden.

Vader-Moeder-Leven

De nieuwe terminologie die Christus voorstelt voor de scheppende bron te gebruiken is 'vader-moeder-leven'. De Vader, initiërende, gecombineerd met de liefdevolle moederlijke beschermende energie die samen leven voortbrengen. Ook hier ligt een mogelijk gevoelsconflict. Wanneer je een vader en/of moeder hebt gehad die allesbehalve liefdevol voor je was, kan deze term weerstand oproepen. Realiseer je dat het gaat om de oer-energieën. De Vader die bemoedigt en je aanspoort om het beste uit jezelf te halen en daarbij je grenzen respecteert. De Moeder die voor je zorgt, je beschermt en toch vrijlaat, zorgt dat je niet in zeven sloten tegelijk loopt en je liefdevol opvangt als het tegenzit.

Universele Liefdevolle Intelligentie

Mocht de term Vader-Moeder-Leven voor jou, op dit moment, een brug te ver zijn, dan kun je werken met de uitdrukking Universele Liefdevolle Intelligentie. Ook hiermee wordt de tweeledige energie beschreven waaruit onze wereld vorm heeft gekregen.

Het en jij

Divine, of Vader-Moeder-Leven, is noch man, noch vrouw. Daarom is het mooi om Het met Het aan te spreken. Daarmee verdwijnt de eenzijdige belichting die wel bestaat als je over hij spreekt. Het weet. Het weet wat goed voor jou is, waar de oplossingen liggen die je zoekt en waar je het meest kunt groeien. In de Nederlandse taal is dit lastig omdat je bij een bezit altijd een geslacht moet kiezen. In Divinefulness wordt dan het woord Diens gebruikt, een oudhollands woord. De vrouwelijke variant Dier zou ook kunnen, maar roept de associatie met dieren op.

Een ander hekel punt is dat in Divinefulness Divine wordt aangesproken met jij. Dit punt is al aangeraakt bij de bespreking van het gebed. Divine is je grootste vriend, je helper, iemand waar je altijd, op ieder moment van de dag bij terecht kunt. Zo iemand spreek je aan met je en jij. Dat doet niet af aan de eerbied die je voor iemand voelt. Vasthouden aan het aanspreken met u, is vasthouden aan de oude notie van god.

Echoën uit een ver verleden

Het loslaten van deze ideeën vraagt veel doorzettingsvermogen. De mensheid heeft eeuwen en eeuwen gevangengezet in het denkbeeld dat er een straffende god is. Zo heb ook ik geworsteld met het idee om Divine te benaderen als jij. Een dwingende stem vertelde mij tijdens meditatie dat 'we onze lieve Heer toch niet met jij gaan aanspreken!' Dit terwijl ik geen christelijke opvoeding heb genoten.

Overgave

In het oude concept van god gaf je je leven over aan Hem. Dat betekende in wezen dat je vrij gewaard was van iedere eigen verantwoordelijkheid. God zorgde immers voor alles, bovendien was Jezus voor je zonden gestorven en kon je vlak voor je doodging nog een plek in de hemel regelen.

Overgave gaat in Divinefulness over het nemen van 100% verantwoordelijkheid voor je eigen leven. Je accepteert dat de wetmatigheden zijn zoals ze zijn en richt je hele wezen op het leven in harmonie ermee.

Ik ben god

Een misverstand dat stevig standhoudt, is de uitspraak 'ik ben god'. God heeft mij geschapen en dus ben ik god. De waarheid is dat je jouw wezen hebt onttrokken aan Divine en dat door steeds schoner en schoner te worden je uiteindelijk volledig universeel in bewustzijn wordt. Je enige bedoeling is om Divine te ervaren en het welzijn van anderen liefdevol te bevorderen. Dat is wat de term Christusbewustzijn behelst, het is onze hoogste bestemming.

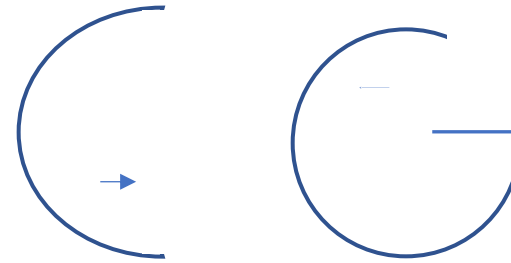
Een vergelijking is dat iedere cel goddelijk is, maar niet god. Door het perfecte functioneren van iedere cel wordt het geheel ondersteunt. Zodra we deze positie kunnen aanvaarden en ten volle leven, zal er een onvoorstelbare samenleving kunnen ontstaan. Stel je voor: een samenleving van 8 miljard mensen die allemaal samenwerken, die het allemaal goed met elkaar (voor) hebben. Waar iedere wanklank in liefde wordt onderzocht en bijgelegd. Hoe mooi is dat.

God schrijven



Een mooie oefening om meer contact te maken met het woord god is om het te schrijven met je lichaam.

Begin met het woord in hoofdletters te schrijven, dus GOD. Ga staan, reik met je handen naar boven. Teken met je handen een halve cirkel, van boven naar beneden, tegen de klok in. Als je beneden bent, ga je door tot je halverwege de cirkel bent en maak de G af met een streep naar binnen



Zo kun je ook de O en de D schrijven. Voel, terwijl je de letters schrijft, dat je het woord GOD aan het maken bent. Neem echt de tijd om te voelen wat dit met je doet.

Je kunt daarna God en god schrijven en het verschil in intentie en intensiteit voelen.

18. Ziel / Psyche / Ego

Dit hoofdstuk beschrijft onze ware aard. Wat is het dat we in essentie zijn, hoe werkt het en hoe kan deze kennis gebruikt worden in de spirituele reis.

Een zaadje

Om beter zicht te krijgen op ons innerlijk, kijken we naar een zaadje. Een zaadje is een brokje bewustzijns-kennis. Zodra het in de grond wordt gestopt en er water wordt gegeven, begint het direct te groeien. Het zaadje *weet* wat het worden zal en trekt daartoe alles aan wat het nodig heeft om dat te bewerkstelligen. Dat wat het niet kan gebruiken, wordt beleefd de deur gewezen. Ook hier is het aantrekken en afstoten zichtbaar die de enige scheppingsgereedschappen van het universum zijn.

Ziel

Om te begrijpen waarom een zaadje op deze wijze functioneert, werpen we een blik diep naar binnen. Daar bevindt zich de ziel. Dit is het stukje dat is afgesplitst van Divine bewustzijn. De ziel is de potentie van ieder levend ding. Het zorgt voor de mogelijkheid van groei, genezing, vervulling van behoefte. Het is de brandstof, de drijvende kracht van een entiteit.

De afsplitsing van de ziel kun je vergelijken met een zeepbel. Binnenin zit lucht, buiten is dezelfde lucht. De zeep zorgt ervoor dat de lucht aan de binnenkant afgescheiden is van de buitenkant.

Psyche

De psyche is het randje zeep dat de ziel omsluit. Daarmee houdt het een stukje Divine gescheiden van al het andere. Het is ook de scheppende kracht van de ziel. Zie het als de motor die verschillende processen aanstuurt. De enige mogelijkheid die de

psyche ter beschikking staat om te scheppen, is gebruik te maken van de egokracht. Er is niets anders. Het hele zichtbare universum wordt vormgegeven door gebruik te maken van: energie, aantrekking en afstoting. In het geval van het zaadje gebruikt het deze kracht om de juiste elementen naar zich toe te trekken en cel voor cel de juiste plant of boom te laten ontstaan.

De kennisbron van de ziel

Daarmee is de psyche de bron van kennis over wat de ziel tot uitdrukking wil brengen. In een zaadje lijkt dat vast te liggen. Neem in overweging dat, wanneer twee aan elkaar gerelateerde vormen met elkaar gemengd worden, er een nieuwe versie van een entiteit ontstaat. Dit zou kunnen duiden dat er een mogelijkheid van eigen inbreng is.

In de verder geëvolueerde vormen is er een steeds grotere mate van eigen inbreng mogelijk gemaakt. Een andere optie is dat alle vormen die we nu beschouwen als direct groeiend tot een eenduidige vorm in een eerder stadium instabiel zijn geweest. Experimenterend zonder een duidelijk omlijdend idee van wat het precies zou kunnen uitdrukken. Dit zou een verklaring kunnen zijn voor het bestaan van instabiele stoffen. Het klinkt ook aannemelijk in het licht van een voortdurend experimenterend universum.

In het geval van het aardse bewustzijn is er een grote mate van vrijheid in deze kennisbron. De combinatie van een eicel en een zaadcel weet dat het zal uitgroeien tot een mens. Wat deze mens gaat denken, voelen en doen, mag nog geheel bepaald worden.

Waar en onwaar

De kennis van de psyche van een nieuwe ziel is leeg. Het weet niets. Niet over de wereld, niet over haar herkomst. Zie het als een onbeschreven blad papier. Tijdens het reizen van de ziel, wat verderop behandeld wordt, neemt de psyche kennis op. Daarbij is er een onderscheid te maken tussen:

- ◆ Persoonlijk bewustzijn
De verzameling van overtuigingen die zijn aangenomen als gevolg van ervaringen. Deze informatie is onjuist en mag worden losgelaten als het moment daar is.
- ◆ Spirituele vooruitgang
Dit is kennis die is opgedaan over de wetmatigheden van het universum. Dit zijn waarheden die de ziel bij verdere reizen steeds ter beschikking staan.

Ego

De egokracht wordt door de psyche, naast het vormgeven en onderhouden van het lichaam waarin het verblijft, gebruikt om grip te krijgen op de omgeving. In het begin is de psyche net een spons. Alles wat het ziet en ervaart wordt opgeslagen als waarheid en in praktijk gebracht. Het weet immers niets. Daarbij worden denken en voelen, die een uiting zijn van dezelfde egokracht, gebruikt om dingen aan te trekken en af te stoten.

Bedolven onder zijn eigen acties

Hoe meer de egokracht wordt gebruikt voor het verkrijgen van zaken, en het beïnvloeden van de omgeving, hoe meer de psyche wordt bedolven onder zijn eigen creaties. Dit proces wordt een neergaande spiraal als de psyche probeert, om vanuit de 'kennis' die het heeft, geluk te vinden door anderen daarvoor te laten zorgen. Met iedere actie komt er meer en meer op de entiteit af dat als onplezierig wordt ervaren.

Psyche verwordt tot het geweten

De psyche raakt verder en verder in de verdrukking. Overtuigingen over hoe de wereld (tegen)werkt en wrok over wat de persoon is aangedaan, vormen een ondragelijke last. De ziel/psyche zakt in elkaar en is uiteindelijk niet meer dan een fluisterend gevoel dat vertelt dat wat nu gedaan wordt wel of niet acceptabel is. De stille stem die wordt overschreeuwd door de egokracht die zeker weet

dat zijn wil wet is.

Karma: de pijn neemt toe

Tegelijkertijd geeft het zaaien van de volledig ego-gedreven entiteit aanleiding tot veel misère in het leven. Geluk lijkt iets dat heel vluchtig is en anderen wekken enkel de indruk dat ze aardig zijn, maar nemen even gemakkelijk een ander standpunt in als hen dat beter uitkomt. Wat geoogst wordt, komt niet enkel voort uit de handelingen van dit leven, ook uit vorige levens.

De toenemende pijn maakt dat er een punt komt waarop er wezenlijke vragen gesteld gaan worden. 'Waarom overkomt mij dit', 'Is er werkelijk niemand te vertrouwen?'

Stel een vraag en er komt een antwoord. Dat is een van de wetten van het universum. Vaak wordt een dergelijke vraag in het luchtledige gesteld, zonder een antwoord te verwachten. Toch is het antwoord er altijd. Zelfs als het antwoord niet gehoord wordt, is er iets wezenlijks veranderd in het bewustzijn van de psyche. Er is een gewaarzijn ontstaan dat het toch anders zou moeten kunnen zijn.

Iets anders gaan zien

Vanuit dit veranderend perspectief krijgt de psyche de mogelijkheid om, door alle ego-handelingen heen, andere dingen te gaan opmerken. Het wordt zich gewaar van liefdevollere acties, mensen die andere dingen zeggen of vertellen over nieuwe, onbekende, ervaringen.

De reis terug

Langzaam, maar zeker, is de psyche in staat om overtuiging na overtuiging van zich af te werpen. Iedere overtuiging lijkt een bescherming te zijn tegen een of andere vorm van aanval. Goed bezien blijkt het tegendeel het geval te zijn. Juist door te geloven in de overtuiging, trekt de psyche de ervaring naar zich toe. Er gebeurt precies dat wat niet gewenst is!

In dit proces ontdekt de psyche de wetmatigheden van het universum. Geven gaat voor ontvangen, inspiratie klopt altijd, om er twee te noemen. De belangrijkste ontdekking is dat de eigen bedenksels van de psyche een bijmaak hebben. Er vindt altijd een onaangenaam neveneffect plaats. De inspiratie van Divine, wanneer volkomen gevolgd, brengt iedereen en alles altijd blijdschap en geluk.

Unieke zijn

Door het afstoten van je overtuigingen en het ontdekken van waarheden ontstaat een unieke kijk op de wereld. De ziel wordt omgeven door een psyche die een heel eigen eigenheid heeft. Geen enkele psyche is een replica van welke andere dan ook.

Je kunt het voorstellen als een doorzichtige bol bestaande uit een bijna oneindig aantal facetten met op ieder hoekstukje een stukje gekleurd glas. Daardoor is de bol niet volledig rond, steeds iets afgevlakt door veelhoekige elementjes. De ziel binnenin is universeel. Dit maakt dat jouw psyche volledig anders en uniek is dan ieder ander. Je zult nooit in staat zijn een ander te worden, nog zal een ander ooit jouw ontwikkeling kunnen nadoen. Het maakt dat iedereen een uniek individu is. We hebben dezelfde potentie en drukken die allemaal op een onnavolgbare wijze uit. Wanneer we dit kunnen gaan inzien, zijn we in staat om, net als de cellen van het lichaam die volkomen in harmonie met elkaar samenwerken, ieder onze taak op te pakken en uit te gaan voeren. We gaan dan functioneren als één lichaam.

Overgeven aan Divine

In het proces van loslaten is Divine onontbeerlijk. Iedere overtuiging wordt overstegen met behulp ervan. Iedere waarheid wordt ontdekt door de fluistering van de ziel serieus te nemen. De laatste stap in het proces in het vervolmaken van de psyche is de realisatie dat volmaaktheid enkel bereikt kan worden door de

leiding over te geven aan Divine. Dit is een stap die veel inzet vergt en enkel op het juiste moment gezet kan worden. De besturing van de egokracht wordt overgegeven aan Divine, die weet hoe te handelen in harmonie met iedere andere entiteit.

Dit stelt HET vervolgens in staat om de unieke kijk van de psyche op de waarheid in te zetten waar die het beste tot zijn recht komt en het geheel het meeste dient.

Ik

Je kunt je afvragen wie ik is. Ben ik mijn ziel of ben ik mijn psyche of toch mijn ego?

Een van de aspecten van bewustzijn is dat het een ik-gewaarszijn heeft. Jouw zielsbewustzijn heeft dat ook. Dit gewaarszijn kan gericht zijn op het ego. Daarmee word je ego-gedreven. Het kan ook gericht zijn op de psyche. Hierdoor wordt de psyche ondersteund in het vinden van manieren om los te komen van de ego-drijfkracht. Wanneer de psyche het stuur overgeeft aan Divine wordt het ik tot de toeschouwer van wat er in het leven plaatsvindt. Je legt je dan toe op het tot uitdrukking brengen van alle kwaliteiten van Divine: groei, verzorging, genezing, vervulling van behoefte, kortom onvoorwaardelijke liefde voor iedereen.

Re-incarnatie

Het groeiproces van de psyche kan enkel bestaan doordat de ziel meerdere keren op aarde komt. Iedere reis op aarde voorziet de psyche van nieuwe gezichtspunten en andere overtuigingen, voortkomend uit verschillende culturen en posities in het leven.

Van het ene leven naar het volgende

Zoals gezegd begint de reis van de ziel als een onbeschreven blad. Zonder enige kennis komt het aan. Doordat het omgeven is door anderen die hun egokracht gebruiken om te (over)leven, wordt de psyche gevoed met de eerste ideeën over hoe de wereld in elkaar zit.

Aan het eind van de reis gaat de ziel over naar de andere kant. In het begin van de ontwikkeling van de psyche voelt deze zijde van de schepping aan als ondragelijk. Het licht dat er schijnt is veel te fel, te scherp om te verdragen. Daarom vertrekt de ziel weer direct. Vele reizen verder, wanneer de psyche ontdekt heeft dat ze hulp en leiding kan ontvangen, gaat het groeiproces door aan gene zijde. De ziel overziet haar handelen, trekt daar lering uit en vertrekt met een vooropgezet plan naar de aarde. Daarbij neemt zij zich vóór bepaalde zaken te leren en overtuigingen los te laten.

Kennis overdragen

Iedere keer als er een conceptie plaatsvindt, ontstaat daarbij een nieuwe ziel; het onbeschreven blad. Een ziel die in ontwikkeling is, kan de kennis die het heeft opgedaan, overdragen naar deze ziel. Daarmee wordt deze ziel geboren bij de ouder of ouders die bij de conceptie behoren. Deze persoon/personen en hun omgeving zijn het volmaakte startpunt voor de verdere ontwikkeling van de psyche.

Het kan lijken alsof daarmee de nieuwe ziel wordt gekaapt. Dat is niet zo. Het is niet meer dan een lege bladzijde waarop alles geschreven kan worden. In dit geval schrijft de reizende ziel alle kennis die het bezit hierop en vervolgt de reis.

De aarde is een startpunt

De ontwikkeling van de psyche begint in het rijk van vaste materie. Hier helpen tijd, en het feit dat je kunt 'vluchten' in de wereld van de vijf zintuigen, om in een rustig tempo ervaringen te verzamelen en te verwerken.

Op een punt kan de ziel de gemaakte reizen evalueren en zien dat het niet meer nodig is om ervaringen op te doen op de aarde. De ziel kan besluiten om door te groeien in de vele spirituele rijken die er zijn. Een andere keuze is om terug te keren naar de aarde om andere reizigers te ondersteunen en ware nederigheid te leren.

De prijs van onvoorwaardelijke liefde

De eindbestemming van iedere ziel ligt vast. Uiteindelijk drukt iedere ziel onvoorwaardelijke liefde uit, op een geheel eigen wijze. De 'prijs' die daarvoor betaald wordt, is het jezelf onderdompelen in alle negativiteit die de wereld te bieden heeft. Helemaal voor jezelf gaan en ieder ander onder de voet lopen. Enkel door dat te doen en volledig te ervaren, wat leidt tot oneindig veel pijn en lijden voor jezelf, kun je de keuze maken om te gaan zoeken naar de andere mogelijkheid: leren hoe je onder te dompelen in liefde voor iedereen en alles. Realiseer je dat wanneer je nu liefdevolle gedachten hebt naar anderen dit enkel is omdat je in eerdere levens 'zondige' dingen hebt begaan. Kijken naar 'onrecht' in de wereld met deze bril op zorgt voor zachtheid naar de 'slechteriken'.

Een oerknal in het klein

Het proces dat de psyche doormaakt, is te vergelijken met de evolutie van het universum. In hoofdstuk 3 staat hoe het universeel bewustzijn zichzelf uit elkaar rukte en de mannelijke en vrouwelijke energieën vrijkwamen. Op het moment dat dit gebeurde, was er geen plan, geen blauwdruk. Er was enkel chaos, die zich manifesteerde als chaos van deeltjes. De chaos bezat potentie en een gewaarszijn van ik. Dat was waarmee schepping begon.

Vergelijk dit met de ziel die net is ontstaan. Potentie, ik-gewaarszijn, meer niet. Daarbij is het bijzonder om te beseffen dat het orgasme van de man en de explosie van zaadcellen een her-opvoering is van de big-bang.

Hogedrukpan

In de huidige tijd wordt iedere psyche voorzien van een stortvloed van informatie. Binnen de kortste keren krijgt de psyche heel veel informatie te verwerken. Hoe anders was het 50.000 jaar geleden wanneer je geboren werd in een hol en daar rustig de ene na de andere indruk kon ontvangen. Tegelijkertijd was er honger, angst voor wilde dieren en het voortdurend rondtrekken.

ledere ervaring is waardevol

Vanuit aards perspectief wensen we iedereen een lang en gelukkig leven toe. Voor de ziel kan dit heel anders liggen. Een ziel kan enkel de ervaring willen meemaken van het drijven in de zee van vruchtwater. Of geboren worden en na drie dagen weer vertrekken.

Voor de omstanders is de ervaring veelal anders. Het raakt mensen diep en werpt vragen op over een rechtvaardig universum en het mogen hebben van wensen en verlangens. Dit zijn lessen die aangedragen worden door de ziel die kort op de aarde is geweest. Of dit zo kan worden ervaren en geïntegreerd door de achterblijvers hangt af van het niveau van groei waarop eenieder van de deelnemers aan de ervaring zich bevindt.

Oneindigheid

Wat als alle nieuwe zielen zijn doorgroeid tot het christusbewustzijn, die plaats waar ze onvoorwaardelijke liefde voor allen uitstralen. Deze vraag komt voort uit de gedachte dat er een einde is aan Universeel Bewustzijn. Het is oneindig. Daarmee gaat de creatie van nieuwe zielen voortdurend door. De voorraad aan christusbewustzijn neemt steeds meer toe. In een oneindig universum is plaats voor een oneindig aantal zielen.

Eind van de reis

Het hoogst mogelijke dat een ziel kan bereiken is de staat van onvoorwaardelijke liefde. De ziel legt zich toe op het ondersteunen van de vele energetische dimensies binnen het universum. Daarmee drukt het Divine in een bijna volmaakte staat uit. Dit komt doordat er altijd een vertaalslag zit tussen het werkelijke weten van Divine en het ervaringsweten van de psyche/ziel. Zie het als het spreken van een taal anders dan je moedertaal. Je kunt daarin heel

veel uitdrukken. Wanneer je je diepste gevoelens wilt uitdrukken, lukt dat altijd beter in je moerstaal.

De ziel kan ook kiezen om zichzelf op te geven en op te gaan in Universeel Bewustzijn. Daarmee verdwijnt alle kennis en wordt de energie opgenomen in de universele verstrengeling. Dat klinkt misschien als zinloos. Onthoudt dat de bijdrage die de ziel heeft geleverd aan de evolutie van het geheel nooit verloren gaat.

Wezensenergie

Ieder wezen straalt energie uit. Dit is aan de ene kant de heldere energie van de ziel. Zodra de egokracht wordt aangewend, door die te gebruiken om te denken en te voelen, straalt ook hier energie vanaf. Deze is donkerder wanneer negatief gebruikt en dit beïnvloedt het functioneren van de cellen van het lichaam. Dit is wat de aura wordt genoemd.

Samengevat

Hieronder zie je een stapsgewijze beschrijving van de evolutie van de psyche/ziel

- Een nieuwe ziel ontstaat
- De ziel doet ervaringen op
- Verzamelt de kennis hiervan in het psyche bewustzijn
- De ziel/psyche wordt steeds meer bedolven onder de ego scheppingen
- Het ik-gewaarzijn richt zich volledig op het ego
- De ziel maakt vele reizen op aarde. Dit levert verschillen op in
 - Culturen
 - Man/Vrouw
 - Positie van overheersen en overheerst worden
- De pijn die het individu ervaart neemt steeds verder toe

- Op een punt begint de psyche
 - Vragen te stellen over de situatie
 - Dingen waar te nemen die niet overeenkomen met de aanwezige 'kennis'
- De psyche
 - wordt zich gewaar van anders zijn
 - vermindert de inzet van egokracht
 - kan nu de zielsintentie gewaarworden
 - ontdekt dat het kan uitreiken naar Divine voor inspiratie en leiding
- Deze kennis stelt de ziel in staat om zijn reis te gaan plannen
 - De ziel overziet het resultaat van een leven
 - Besluit wat het wil gaan leren en rechtzetten in het volgende leven
- Het ik-gewaarzijn schakelt nu tussen het ego en de psyche
- De psyche
 - Legt zich meer en meer toe op het opruimen van overtuigingen en het opdoen van ware kennis
 - geeft uiteindelijk de regie van de egokracht over aan Divine
- De ziel groeit nu steeds dichterbij Divine
- De reizen verplaatsen zich van de aarde naar andere sferen
- Alle Divine kwaliteiten worden nu in manifestatie gebracht
 - Groei
 - Voeding en verzorging
 - Bescherming
 - Genezing
 - Vervulling van behoeften
 - Werken
 - Overleven
 - Ritme
 - Wet en orde

19. Zijn

Met dit hoofdstuk komen we aan bij het laatste gedeelte van onze reis. Vanuit het hoofd leidde de reis via het hart en de hara naar Zijn, verbonden met de diepe kennis van het Universum. Nu is het tijd om te onderzoeken hoe dit alles samengebracht wordt in zijn.

Vaak wordt Zijn gezien als in lotushouding op een matje zittend. Het is meer dan dat. De kunst is om deze ontspannen instelling te behouden terwijl je vol in het leven staat.

Meer heel worden

Door het gebruik van de egokracht brokkelt het bewustzijn van een individu uit elkaar. Dit verbrokkelde bewustzijn zorgt voor allerlei verstoringen in de levenservaringen. Hoe meer het bewustzijn één geheel vormt, hoe meer het mogelijk is om te zijn. Daarnaast helpt een congruent bewustzijn om gemakkelijker contact te leggen met Divine. Hieronder staan een tweetal oefeningen die helpen om je bewustzijn meer tot één geheel te maken.

Stoppen met rennen

Meestal is het ego de ziel ver vooruit. Het denkt in snel, nu, doen en wil enkel verder. Het is voortdurend bezig met de toekomst. Morgen lijkt reëler dan vandaag. Het rent ook om de ander voor te zijn, of te zorgen dat het niet ingehaald kan worden door dingen die in het verleden gedaan zijn. Al deze gedachten maken dat Divine onmogelijk iets voor je kan doen. Je rent immers vóór je eigen tijdlijn uit. De volgende oefening helpt je om weer samen te vallen met het pad dat je ziel wil gaan.



Begin, zoals altijd, met mediteren en het betreden van de stilte. Stel je dan voor dat je ergens zit waar je op je gemak bent. Maak contact met je diepste wezen. Breng je aandacht

naar je rug en vandaaruit verder naar achteren. Voel hoe ver je verwijderd bent geraakt van je kern. Realiseer je dat je te ver vooruit bent. Blijf zitten totdat je ervaart dat je ziel bij je is aangekomen. Dat kan een hele tijd duren. Wacht, wacht, wacht. En wacht. Tot het gevoel tot je komt dat je weer samenvalt met je ziel. Rust daalt over je heen. Neem de tijd om van het gevoel te genieten. Nodig vervolgens je ziel uit om vooruit te lopen en jou de weg te wijzen. Zie hoe de ziel voorgaat en jij iedere keer volgt. Prent in je bewustzijn in dat rennen geen zin heeft. Laat het leven zich aan je ontvouwen.

Terug bij jezelf

Al rennend en regelend heb je her en der delen van je bewustzijn achtergelaten. Soms uit angst, soms uit woede, soms uit onvermogen. Of je bent ze simpelweg vergeten. Al met al kan het zijn dat je bewustzijn zich overal en nergens bevindt.



Neem de tijd om te gaan zitten en contact te maken met je bewustzijn en de vraag te stellen 'zijn er delen die in mijn bewustzijn missen?'. Als je je gewaarwordt van een stuk, reik er dan in gedachte naar uit en nodig het uit om bij je terug te keren. Dit kan allerlei emoties oproepen. Verzet, boosheid, verdriet. Dit zijn de emoties die horen bij het moment van afsplitsing. Laat het er zijn, zonder er een oordeel over te hebben. Wacht geduldig af. Als het stuk niet wil terugkeren, weet dan dat je er contact mee gemaakt hebt en je op een volgend moment weer kunt uitreiken. Spreek de uitnodiging naar het deel nogmaals uit: 'ik wil je heel graag bij me hebben.'

Ga eventueel door met andere stukken uit te nodigen. Weet dat er stukken zijn die lichtjaren verwijderd zijn. Reik daarom veruit, voorbij alle sterren, naar andere melkwegstelsels om ook daar jezelf terug te halen.

Met het terughalen van stukken van jezelf kom je mogelijk situaties tegen die nog niet opgelost zijn. Weer heel worden, vraagt van jou dat je ieder ander, en wat er in het verleden gebeurd is, kunt loslaten. Gebruik eventueel 888HQZ om de situatie te helen. Laat daarbij het idee los dat je moet weten wat het is dat gemaakt heeft dat het stuk losgeraakt is. Voel, vergeef en laat los.

Je bewustzijn heel houden

In het dagelijkse leven kun je veel doen om je bewustzijn verder te helen en heel te houden. Hieronder een heel aantal punten waarvoor je aandacht kunt hebben om te zorgen dat je bewustzijn steeds meer heel wordt.

Woorden

Wanneer we iets proberen over te brengen, gebruiken we hier meestal woorden voor. Woorden zijn een bron van verwarring omdat ze verschillend kunnen worden geïnterpreteerd. Zo kan het woord verschrikkelijk wijzen op iets dat heel groots is (verschrikkelijk mooi), terwijl het los een negatieve klank heeft. Door te letten op hoe woorden overkomen en ze te vervangen als de uitwerking ervan negatief is, verbetert je communicatie.

Hier een paar voorbeelden hoe je andere woorden kunt gebruiken.

- ❖ Erg leuk ➤ heel leuk
Net als verschrikkelijk fijn, halen woorden die zonder toevoeging een negatieve energie hebben het geheel naar beneden.
- ❖ Probleem ➤ Uitdaging
Een probleem draagt de energie van moeilijk en onoplosbaar in zich. Een uitdaging heeft iets avontuurlijks en speels.
- ❖ Maar ➤ en
Maar verbindt twee delen van een zin op een ontkennende wijze. Situatie A maar Situatie B. Ik wil wel gaan, maar ik weet

niet hoe ik er kan komen. Door maar te vervangen door het woord en ontstaat er ruimte. Ik wil wel gaan *en* ik weet niet hoe ik er kan komen. Hiermee blijft de intentie staan en ontstaat er een uitdaging: hoe kan ik er wel komen.

- ❖ Niet ➤ een positieve beschrijving
Al eerder is gewezen op het ontbreken van het woord niet in het bewustzijn. Vervang zoveel mogelijk zinnen waar het woord niet in voorkomt met een versie die hetzelfde op een positieve manier zegt. Ik wil niet arm worden ➤ ik heb altijd genoeg om plezierig te leven.

Woorden hebben ook een uitwerking op mensen. Wees je bewust dat een begrip een scherp randje voor mensen kan hebben. Door deze woorden te mijden, wordt je communicatie zachter en liefdevoller. Daarnaast is het goed om acht te slaan op non-verbale communicatie, zoals houding, intonatie, mimiek en volume. Hoe zit je erbij, spreek je gehaast of rustig en wat doen je handen en voeten? Voor interne communicatie geldt hetzelfde. Hoe spreek je tegen jezelf. Welke woorden gebruik je; hoe liefdevol zijn ze?

Daden

Iedere actie die uitgevoerd wordt, hoort in één lijn te liggen met de onderliggende gedachten en gevoelens. Vaak ligt dat anders. Je doet iets omdat het van je verwacht wordt, terwijl je intern een groot verzet voelt. Of je voelt een grote aandrang om iets te doen en je laat na deze op te volgen omdat je ego in de weg zit. Word je gewaar of je daden overeenkomen met wat je denkt en voelt. Is dit niet het geval, neem dan de tijd om hier harmonie in aan te brengen.

Eerlijkheid



Heb je weleens stilgestaan bij de vraag 'hoe eerlijk ben ik?' Eerlijkheid gaat tot op het bot. Dat betekent dat je dingen vertelt zoals ze zijn. Voeg geen smeulige details toe om het verhaal mooier te maken. Of laat een klein detail weg omdat het

relaas dan een heel ander karakter krijgt. Spreek enkel de waarheid precies zoals die is. Wanneer je niet goudeerlijk bent, voelt de ander dat energetisch aan. En iedere verandering die je aanbrengt in de werkelijkheid, zorgt voor een scheurtje in je bewustzijn. Realiseer je dat een ander bouwt op wat jij zegt.

Dat kan lastig zijn wanneer je met een ander communiceert. Wellicht weet je iets waarvan je aanvoelt dat het de ander pijn zal doen. Je kunt niet zomaar dat wat je ziet of waarneemt voor de voeten van een ander werpen. Met een paar woorden kun je alle houvast uit iemands handen slaan. Zo sterk dat dit aanleiding kan zijn tot een diepe depressie of zelfs zelfmoord. Wederom, wees je bewust van de kracht die woorden kan hebben.

Draai er tegelijkertijd niet omheen en zeg dat je dat onderwerp niet wilt bespreken. Als erop doorgevraagd wordt, zeg dat je denkt dat je de ander mogelijk zal schaden. Blijft de persoon aandringen, deel het dan wel. In een dergelijke situatie is het voortdurend vragen van leiding aan Divine van levensbelang. Reik steeds uit om te horen welke woorden je kunt gebruiken om de boodschap over te brengen op een manier die de ander respecteert.

Verantwoordelijkheid

In hoofdstuk 7 werd op blz. 95 ingegaan op verantwoordelijkheid. Kort gezegd komt ver-antwoord-elijkheid neer op het geven van een antwoord over iets dat jij onder je hoede hebt genomen. Het gaat niet om iets goed moeten doen.

Met verantwoordelijkheid geef je aan dat je zult zorgen voor dat je op je bord hebt genomen. Dit impliceert dat er anderen zijn die op jou rekenen om met deze taak aan de gang te gaan. Laat anderen tijdig weten dat het niet lukt om jouw afspraak na te komen en help actief met het vinden van een andere oplossing. Zo zorg je er altijd voor dat anderen niet worden geschaad door jouw handelen.

De dag door Zijn

Hoe beweeg je door de dag heen in volledig Zijn? Hieronder een groot aantal punten die bijdragen aan in eenheid functioneren.

Ontwaken

Wordt zoveel mogelijk wakker zonder dat je door een wekker wordt gewekt. Als je op een bepaalde tijd moet opstaan, vraag om een paar minuten voor dat de wekker afgaat te ontwaken. Dat werkt echt.

Gebruik het moment van terugkeren naar je bewuste staat van zijn om je gewaar te worden van jouw eigen aanwezigheid. Geniet van dat prille moment van weten dat je bewustzijn bent. Vanuit daar maak je verbinding met Divine, de grote zee waaruit jij een druppel hebt ontvangen. Focus je enkel hierop. Zodra je gaat denken, is het weg.

Voel vervolgens de bereidheid om de dag met overgave tegemoet te treden. Het wordt een mooie dag waarin je precies dat kan doen wat nodig is voor iedere betrokkene.

Mediteren

Neem de tijd om te mediteren. Reik uit naar Divine, word je bewust van de aanwezigheid die er altijd is. Laad je accu op. Of je direct na het opstaan, voor of na het ontbijt mediteert maakt niet uit. Belangrijk is dat je een vast moment hebt, waardoor mediteren een onderdeel van je leven wordt.

Luisteren

In meditatie kan inspiratie tot je komen. Open je bewust voor de mogelijkheid, daarmee word je er ontvankelijk voor. Leg een blaadje met een pen naast je neer. Inspiratie is heel vluchtig. Wanneer je wacht totdat je klaar bent met mediteren, is je interpreterende geest er mee aan de haal gegaan. De ontvangen informatie is veranderd door jouw controlerende gedachten. Open daarom direct je ogen en schrijf kernachtig op wat je hebt ontvangen. Op dat moment is je ingeving glashelder. Keer dan terug naar meditatie.

Vragen: hoe?

Wanneer er inspiratie komt, keer je terug naar Divine met de vraag 'hoe kan ik deze inspiratie het best verwezenlijken'. Dat is de beweging van creatie in samenwerking met Divine: een ingeving komt tot je; vervolgens vraag je om de manier om het in de wereld te zetten. Wat is de stap die ik kan nemen? Dat kan van alles zijn. Schrijf het op, bel iemand op, deel het via sociale media.

DOEN

Zodra er een duidelijke aanwijzing tot je komt, is het zaak om te handelen, te doen. Op dat moment verschijnt vaak het ego. Met allerlei tegenwerpingen probeert het je te weerhouden van de voorgestelde stap. Het is zich gewaar dat het volgen van inspiratie altijd leidt tot groei. Groei die op haar beurt leidt tot een dichter contact met Divine en een verzwakken van de ego-drijfkracht. Haal diep adem en doe het toch. Zie het tegenstribbelen van je ego als een klein kind spartelend op de grond, dat uiteindelijk opstaat en schoorvoetend meegaat.

Geen antwoord?

Stel een vraag en er komt een antwoord. Dat is een wetmatigheid van het Universum. Als iemand ervaart dat dit niet zo is, komt dit door een van deze dingen:

- De persoon is niet in staat om het antwoord te ontvangen. Dit heeft te maken met dat de informatie nog te confronteren is of een te grote stap vergt.
- Het antwoord wordt op een bepaalde manier verwacht. Een antwoord kan op zoveel verschillende manier tot iemand komen. In een gesprek, in een liedje, een boek dat waarvan de kaft je roept en dat je op een bepaalde bladzijde openslaat of als een beeld uit een grijs verleden. Zodra je het antwoord op een bepaalde manier verwacht, werp je een blokkade op voor

andere manieren.

- Het verwachte antwoord ligt al in de vraag besloten. Heel vaak wordt een vraag gesteld in de vorm van een verzoek om bevestiging: 'is het goed voor mij om ...'. Daarmee geeft de vraagsteller aan dat de oplossing al gevonden is en dat enkel een 'tuurlijk' verwacht wordt. Stel een open vraag: 'wat is in deze situatie de beste vervolgstap'. Het kan zijn dat er nog meer informatie beschikbaar is die eerst ontvangen mag worden. Iedereen wil het liefst een instant antwoord. Dat is er niet omdat je bewustzijn niet in staat is om het in één keer te bevatten. Daarnaast zijn de ontmoetingen en ervaringen, die je opdoet terwijl je tot het antwoord komt, belangrijk.

Weet dat je kunt vragen om verduidelijking of de reden waarom je het antwoord niet ziet. Er is altijd een niveau lager waarop je kunt vragen om hulp. 'Wat houdt me tegen', 'wie of wat kan mij helpen het antwoord wel te zien'. Er komt gegarandeerd een opening, een moment waarop je het gegeven antwoord kunt pakken. Daarmee ontstaat een domino-effect waardoor je allerlei andere antwoorden kunt gaan zien.

Wachten

Geduld is een schone zaak. Antwoorden en inspiratie komen op dat moment dat jij ze kunt gebruiken en ontvangen. De neiging kan ontstaan om ongeduldig te worden en alvast de volgende vraag te stellen. Hierdoor ontstaat er een lijst met vragen. Met gevolg dat het onduidelijk wordt welk antwoord bij welke vraag past.

Daarnaast is iedereen afhankelijk van anderen om ervaringen te creëren zodat de betrokkenen weer verder kunnen op hun pad. Als iemand besluit om gehoor te geven aan het ego, en een bepaalde stap niet te zetten die anderen verder helpt, staan mensen te wachten totdat deze stap gezet wordt, mogelijk door iemand anders.

We zijn met z'n allen verbonden in een groot net van te verwachten gebeurtenissen. Zodra iemand weigert gegeven inspiratie op te volgen, ontstaat er een opstopping, een file of zelfs een verkeersinfarct. Doe daarom je best om jouw aandeel in de acties te ondernemen, zodat anderen niet op jou hoeven te wachten.

Twijfelen

Zoals al eerder beschreven is twijfelen het zoutzuur dat je over iets heen gooit. Het holt iedere intentie of ontvangen inspiratie uit. Houd vast aan alle keren dat je Divine in je leven hebt zien handelen. Geef je twijfel actief weg en vraag er vertrouwen en weten voor in de plaats.

Aantrekking/afstoting in liefde

Geef iedere relatie over aan Divine. Hierdoor staat de egokracht van aantrekking en afstoting volledig in dienst van Divine. Dat betekent dat het mechanisme enkel wordt gebruikt om harmonie te bewerkstelligen. Wanneer er voor iemand geen plaats meer is, wordt dat liefdevol gecommuniceerd. In plaats van 'ik moet jou niet, vertrek maar', volgt een (uitgebreide) uitleg waarom er geen plek is in de gegeven situatie. Dit stelt de ander in staat te begrijpen en te voelen dat het klopt om te vertrekken of juist te blijven. Mensen die bijdragen aan harmonie arriveren moeiteloos.

Herstellen na een ontmoeting

Een ontmoeting kan je energie geven of energie vragen. Dat komt doordat je in het eerste geval helemaal jezelf kunt zijn. Er is geen noodzaak om je anders voor te doen dan je bent. In het andere geval raakt je langzaam maar zeker van jezelf verwijderd. Wanneer je weer op jezelf bent, heb je tijd nodig om weer 'tot jezelf te komen'

Doe je best om jezelf trouw te blijven. Je bent goed zoals je bent. Er hoeft niets veranderd te worden aan jou. Wanneer je dit doet, zul je merken dat sommige mensen met je meebewegen, terwijl

anderen je los zullen laten.

Door de dag heen

Geef door de dag heen aandacht aan deze punten:

- ◆ Voelen
Neem tijd om te voelen wat er in je leeft. Gevoelens willen gevoeld worden. Accepteer dat ze er zijn, geef ze de aandacht die ze nodig hebben.
- ◆ Transformatie
Als je geraakt wordt, kijk welke overtuiging hier onder ligt. Gebruik 888HQZ of een andere techniek om samen met Divine deze los te laten en er iets anders voor in de plaats te vragen.
- ◆ Inchecken
Merk door de dag heen op of je nog in verbinding bent met Divine. Zo niet, reik in gedachten kort uit en herstel de verbinding. Lukt het niet omdat het te onrustig is, ga dan naar het toilet en gebruik de stilte daar weer in contact te komen.
- ◆ Dankbaarheid
Zing de hele dag door het lied van dankbaarheid. Er is zoveel om dankbaar voor te zijn.
- ◆ Blijf ontvankelijk
Wees open voor inspiratie en inzichten door de dag heen. Let daarnaast op of jouw aandacht gevraagd wordt door een ander. Sta even stil en doe moeite om tijd voor de ander te maken.

Dag afronden

Loop aan het eind van de dag de gebeurtenissen door. Vraag je af of er momenten zijn geweest waarop je iemand of iets geschaad hebt. Stuur liefde en voel het berouw. Eventueel kun je je voornemen op een ander moment met 888HQZ naar de situatie te kijken. Hiermee verwijder je de sprietjes onkruid die ontluiken in je bewustzijnstuin.

Laat ogenblikken naar boven komen van dankbaarheid of maak simpelweg verbinding met het gevoel van dankbaarheid en dompel je erin onder. Maak daarna op een of andere manier contact maken Divine. Vraag om de volgende dag weer in verbinding en liefde te mogen ontwaken.

Het einde van de reis

Met dit hoofdstuk komen we aan het eind van de reis. Vanuit weten vanuit het hoofd kwamen we aan bij het zijn. Volledig ontvankelijk voor Divine functioneren in de wereld van materie.

Hierna volgen nog drie hoofdstukken. In het eerste onderzoeken we een onderwerp dat voor veel mensen lastig is om aan te kijken: de dood. Daarna nemen we afscheid. In het laatste hoofdstuk staat een overzicht van de uitgangspunten van Divinefulness en komen een aantal onderwerpen aanbod die nog een plek in dit boek verdienen.

20. De dood

De enige zekerheid die er op dit moment bestaat in dit leven is dat er een punt komt waar de fysieke vorm, die aangetrokken is om daarmee hier op aarde ervaringen op te doen, ophoudt te functioneren. Dit vaststaand feit wordt door de meeste mensen ver weggedrukt. Daardoor veroorzaakt de dood veel pijn, verwarring en lijden. In dit hoofdstuk kijken we met een spirituele blik naar dit thema om te zien dat die pijn niet nodig is.

Voortbestaan

De pijn, verwarring en lijden die de dood veroorzaakt, wordt vooral ervaren door de mensen die achterblijven. Aan het eind van het hoofdstuk kijken we hiernaar. Eerst wordt gekeken naar de bevrijding die het overgaan naar een andere dimensie is.

Energie gaat nooit verloren

De natuurkunde kent de wet van behoud van energie. Deze zegt dat energie enkel kan worden omgezet van de ene vorm in de andere. Energie gaat nooit verloren.

Als een kaars brandt, wordt de kaars kleiner. Door de verbranding van de kaars wordt de lucht warmer en stijgt op. Met het warmer worden van de lucht kan deze meer water opnemen. Met iedere stap wordt de ene vorm van energie omgevormd, getransformeerd, naar een andere vorm. De hoeveelheid energie blijft altijd gelijk.

Energie blijft daarmee eeuwig in stand. Onze wezenlijkheid functioneert onder deze zelfde wetmatigheid. De energie, die aanleiding heeft gegeven tot het ontstaan van het lichaam waarin iemand leeft, blijft altijd voortbestaan. De ziel gaat voort. Dat kan niet anders.

Transformatie

In vele tradities wordt de dood gezien als een vorm van transformatie. Daarbij gaat het om het vinden van een manier om anders met dingen om te gaan. Eerst is er het zoeken naar een alternatief. Daarna volgt het loslaten van het oude en groeien naar een nieuwe manier van omgaan. Deze nieuwe vorm is beter geschikt voor dat doel dan wat eerder gedaan werd.

Bevrijding

Zo gezien is de dood een bevrijding. Er komt iets beters voor in de plaats. Je verlaat de cocon waarin je hebt geleefd om in een ruimere, meer open sfeer verder te gaan. De geboorte is voor de ziel juist een vorm van sterven. Vrijheid wordt opgegeven voor beperking. Beperkingen die het, aan de andere kant, mogelijk maken specifieke ervaringen op te doen.

Loslaten

Een ander aspect dat aan de dood verbonden is, is loslaten. Om te kunnen sterven is het nodig dat je het aardse bestaan kunt laten voor wat het is. Hoe meer bekend wordt dat de dood de bevrijding is die het in werkelijkheid is, hoe gemakkelijker het zal zijn om los te laten. Misschien zelfs uit te kijken naar de overgang als de tijd daar rijp voor is.

Er zijn verhalen bekend van mensen die op een bepaalde dag zijn overgegaan, nadat ze het gevoel hadden dat alles waar zij om gaven goed geregeld was. Dat duidt erop dat de mogelijkheid bestaat om zelf het moment van overgang (mede) te bepalen.

Zielenreis

Bezien vanuit de ontwikkeling van de psyche zijn er verschillende stadia te onderscheiden in het ervaren van de dood in de zielenreis.

- ◆ De jonge ziel is bezig met het verzamelen van ervaringen. Daarbij is er nog geen bewustzijn in de psyche aanwezig over de reis die gemaakt wordt. Voor deze ziel voelt de vrijheid en helderheid aan de andere kant zo onaangenaam dat het snel weer reïncarneert op de aarde.
- ◆ Dan ontwaakt de psyche en ontstaat er een gevoel van goed en slecht. Daardoor kan het zijn dat deze ziel zich niet in staat voelt om naar het licht te gaan. Dit geloof wordt gevoed door de aardse overtuiging dat er zoiets bestaat als het laatste oordeel en de hel. De ziel blijft kortere of langere tijd hangen in een schemergebied. Hierover meer in de volgende paragraaf.
- ◆ Het volgende stadium is dat de psyche gaat zien dat er enkel lessen te leren zijn. Goed en slecht vervaagt. Op dat moment kan er teruggekeken worden op het vorige leven en gewerkt worden aan een plan om lessen te leren en aangedaan leed te compenseren.
- ◆ Uiteindelijk is de ziel zover gegroeid dat er op de materiële wereld niets meer te leren is. De ziel reist dan verder naar andere dimensies.

Blijven hangen in het tussenland

Wanneer een ziel zich verzet tegen de overgang naar de andere kant blijft deze hangen in het tussenland. Volgens zieners bevindt deze plek zich op anderhalve meter boven de grond. Dat zou de reden zijn dat geesten, die gezien worden, boven de mensen 'zweven'.

Ik ben niet dood

Het kan gebeuren dat een overgegangene ziel niet gelooft dat de aardse reis teneinde is. De psyche is er zo van overtuigd dat er niets is na de dood dat het een voortbestaan na de dood niet voor mogelijk houdt. Hierdoor scheidt de ziel een beeld voor zichzelf waarin het leven, zoals dat geleefd werd, voortgezet wordt. Dit zijn de dolende zielen die in sommige huizen aanwezig zijn.

Zielen naar het licht helpen

Het is mogelijk om zielen, die op aarde blijven hangen, te helpen om de reis naar het licht te gaan maken. Dat doe je door uit te reiken naar de ziel. Ga in gedachte een gesprek aan. Vraag aan de ziel wat maakt dat die niet verder wil reizen. Het kan zijn dat je gevoelens van angst of verwarring ervaart waarvan je weet dat ze niet van jou afkomstig zijn. Maak ruimte om de gevoelens er te laten zijn en te transformeren. Laat er jouw licht op schijnen. Verbind je met het idee dat de ziel op reis is en dat de volgende stap is om naar de andere kant te gaan. Zie voor je dat daar mensen wachten op de aankomst en weet dat hier blijven niets oplevert. Benadruk dat er geen veroordeling zal zijn, enkel een liefdevolle ontvangst en een verder reizen. Geloof, weet dat de ziel je begrijpt en laat het daarna los.

De andere kant

Het leven in energie is de andere kant van dezelfde medaille. De psyche/ziel gaat voort met het leerproces. Zoals gezegd zal de ziel pas na verscheidene keren incarneren in staat zijn om hier een periode te verblijven.

Overzien van acties

Wanneer de ziel voldoende bewust is van het feit dat het bezig is met een leerproces, kan het terugkijken op het leven. Daarmee worden de handelingen uit het vorig leven bekeken vanuit het standpunt van onvoorwaardelijke liefde. Dat is veelal een volledig ander perspectief dan het aardse. Hieronder een voorbeeld.

Drugverslaafde chirurg

Een briljante chirurg kon op een gegeven moment de werkdruk niet meer aan. De ingrepen die hij deed waren zo uniek dat er steeds meer mensen een beroep op hem deden. Om te zorgen voor voldoende energie greep hij naar de drugs. Zwaar onder invloed

voerde hij de ene na de andere geslaagde operatie uit. Tot het moment waarop iemand hem aangaf voor druggebruik tijdens het werk en hij uit het ambt werd gezet. Hij eindigde in de goot.

Bij aankomst aan de andere kant vindt de chirurg zichzelf een grote mislukking. Immers hij heeft zijn toevlucht genomen tot drugs en tegen de regels in gehandeld. Hem wordt getoond dat er een andere manier is om naar zijn leven te kijken. Als iemand die er alles aan gedaan heeft om zoveel mogelijk mensen te dienen en te genezen. "Je hebt daarbij niemand geschaad," wordt hem duidelijk gemaakt.

Tijd

Een aspect dat anders werkt dan in de aardse dimensie is tijd. Op aarde bestaat er een afstand (in tijd) tussen de zaaiactie door middel van gedachte en gevoel en de uiteindelijke oogst daarvan. Aan deze kant van het leven is die afstand heel klein, zo niet onmerkbaar. Dat betekent dat iedere gedachte of gevoel zich bijna onmiddellijk vormt in een ervaring. Denk dat je wordt belaagd door een menigte en de groep mensen verschijnt. Als je weinig controle hebt over je denkprocessen kan dit behoorlijk beangstigend zijn.

Bewustzijnsniveau

Op het aardse vlak kun je reizen tussen plekken waar mensen verblijven met verschillende bewustzijnsniveaus. Op plekken waar de bewustzijnstrillingen lager zijn dan die van jezelf, zul je je niet op je gemak voelen. Waarschijnlijk ervaar je angst en bedreiging. Hetzelfde geldt wanneer je naar een omgeving gaat waar de trilling veel hoger zijn. Ook hier ervaar je een gevoel van 'er niet bij horen', al is het meer in de vorm van niet kunnen begrijpen wat er gebeurt. Net als tijd is er aan gene zijde geen materie om je af te schermen van de je omringde trillingen. Dat betekent dat je terechtkomt in de sfeer die hoort bij de staat van jouw bewustzijn. Die staat bouw

je op gedurende je hele leven. Het is onmogelijk om aan het eind van je leven met een paar korte, gerichte, acties je bewustzijn te veranderen van afgunstig naar heel liefdevol. Vandaar dat het belangrijk is om hier te werken aan de staat van je bewustzijn. Hoe liefdevoller je hier leeft, hoe aangener het verblijf aan de andere kant zal zijn.

Verder groeien

De reis die je maakt, eindigt niet met je overgang naar de andere dimensie. Ook aan gene zijde zijn er mogelijkheden om jezelf te ontwikkelen, te werken aan het ondersteunen van andere zielen die op lagere niveaus van bewustzijn functioneren. Een mooi boek, waar hierover geschreven wordt, is 'Boodschap van Licht' van Helen Greaves. Het is het verhaal van een schrijfster die contact krijgt met haar overleden vriendin. Die beschrijft voor haar wat ze meemaakt na haar overgang. De boeken van Thea Terlouw geven veel informatie over de mogelijkheden tot groei aan deze kant van het leven. Het boekje 'Zelfmoord, je bent zo weer terug op aarde' bevat veel informatie over de werking van reïncarnatie, ditmaal bezien in het licht van het vroegtijdig beëindigen van een leven. Je vindt dit op de site van Divinefulness.

Vertrek

Er komt een moment waarop de ziel weet dat het tijd is om naar de aarde terug te keren. Vanuit de aanwezige kennis neemt het zich voor bepaalde lessen op te pakken of nieuwe ervaringen op te doen. Daarbij staat het de ziel vrij om keuzes te maken die lijken te passen in de ontwikkeling. Onthoud dat er geen vastgelegd plan is waaraan voldaan moet worden. Iedere keuze geeft aanleiding tot bepaalde resultaten. Vanuit de kennis en de wensen voor het volgende leven wordt een plan gevormd. Door de gemaakte keuzes wordt de ziel aangetrokken naar een bepaalde ouder of ouders die de voorgenomen intenties zullen wakker maken.

Alles vergeten

Bij geboorte weet het menselijk bewustzijn niets van alle voornemens van de ziel. Het is de enige weg. Wanneer iemand op jonge leeftijd al weet dat er als 18-jarige een traumatische gebeurtenis gaat plaatsvinden, zou deze persoon bevroren en niets meer ondernemen. Vergelijk het met een kind dat net leert lezen en een roman te zien krijgt. Het gelooft niet dat het in staat zal zijn het boek ooit te lezen. Veel later heeft het geen probleem om de teksten tot zich te nemen.

Achterblijvers

Voor achterblijvers kan de dood een groot verdriet opleveren. Iemand die veel betekende verdwijnt. Het kan niet gemakkelijk lijken om de blijdschap te voelen voor de ander die is overgegaan naar een lichtere manier van zijn.

Verdriet

Het verdriet dat hierdoor wordt opgeroepen, verdient een plek en aandacht. Het gevoel vertelt over het gemis en de moeite die het zal kosten om het leven op een andere manier te gaan inrichten.

Vasthouden

Dit gemis kan aanleiding geven tot het willen vasthouden van de overledene. Daarmee wordt de ziel belemmerd in het vrij verder reizen in de andere dimensie. De ziel heeft het gevoel niet te mogen gaan. Laat de persoon los en verder leven in jouw herinneringen.

Een geschenk

Gezien vanuit een spiritueel perspectief is de dood van iemand altijd een geschenk voor degenen die doorleven. Het afscheid draagt een les in zich. Die les is niet altijd gemakkelijk te vinden. Het vraagt dat iemand een groot doorzettingsvermogen heeft om

te onderzoeken wat het vertrek van de ander te vertellen heeft. Dat geldt natuurlijk ook voor andere gebeurtenissen in het leven. Het kan daarbij helpen om te onthouden dat de ziel van de overledene eveneens een ervaring wilde meemaken. Daarnaast is de ziel bevrijdt om verder te gaan in de lichtere dimensie.

Contact maken

Weet dat het mogelijk is om contact te leggen met iemand die is overgegaan. Zeker kort na het overlijden. Meestal is er een gevoel van vrijheid en blijdschap wanneer je in gedachten uitreikt naar de persoon. Weet dat je in de geest een gesprek kunt voeren en zaken kunt afronden waarvan je het gevoel hebt dat die nog besproken mogen worden. In een later stadium kun je bemerken dat het contact minder wordt. De ziel is verder gereisd of mogelijk alweer geïncarneerd. Dat neemt niet weg dat je ook dan dingen kunt uitspreken om zo wonden te helen.

Regressie

We zijn hier allemaal meer dan eens geweest. Alle herinneringen aan de ervaringen uit die levens liggen opgeslagen en zijn beschikbaar. Dit is vergelijkbaar met de herinneringen uit dit leven. Die zijn allemaal toegankelijk. Dat lijkt anders. Bedenken wat er gisteren of vorige week gebeurd is, is al een hele toer. Laat staan wat er in jonge jaren heeft plaatsgevonden.

Het brein laat zeer selectief informatie door. Gelukkig maar, anders zouden we verdwalen in een oorverdovend getetter van alle ervaringen die we ooit hebben meegemaakt.

Het kan soms zinvol zijn om te zoeken naar wat er in een vorige levens gebeurd is en wel om twee redenen. Ten eerste kan er, door een gebeurtenis in een vorig leven, een diepe overtuiging zijn ontstaan. Door de ervaring opnieuw te bezien kan de overtuiging worden losgelaten.

Daarnaast kan het terugkeren naar een vorig leven helpen om te zien dat je huidige omstandigheden ontstaan zijn door je zaaien in dat leven. Zo kun je gaan begrijpen dat er een reden is dat je nu een leven leidt waarin je het minder goed hebt. Dat gebeurt als je gaat zien dat je in een eerder leven mensen geschaad hebt door jouw negatieve, overheersende houding.

Kijk de dood aan



Ga eens zitten en denk na over de volgende vragen

- ✚ hoe sta ik tegenover de dood
- ✚ Ben ik bereid om nu te gaan als dat gevraagd werd
- ✚ Als dat niet zo is
 - Wat had je nog willen ondernemen
 - Waarom heb ik dat nog niet gedaan
- ✚ Hoe wil ik dat mijn afscheid eruitziet
 - Wat voor muziek
 - Waar
 - Wil ik begraven of gecremeerd
 - Waarin wil je liggen tijdens de uitvaartdienst
 - Etc, etc

Deze vragen kunnen confronterend overkomen. Bedenk je dat het eind er zal zijn, hoe graag je ook wilt dat het nog heel lang wegblijft. De mensen die achterblijven hebben er vaak een hele toer aan om te bedenken wat jij had gewild. Door actief hiermee bezig te zijn, bespaar je hun een hoop tijd en ellende.

21. Afscheid

Het is tijd om afscheid te nemen. 252 bladzijden geleden begon je aan een reis in een nieuwe wereld. De wereld van Divinefulness. Hierin speelt Divine de hoofdrol. De liefdevolle energie die alles in het Universum heeft geschapen en op de meest volmaakte wijze voor alle scheppingen zorgt. Alles wat je nodig hebt, is voorhanden. Open je armen en het valt je toe. Iedere onvolkomenheid die je waarneemt in jezelf wordt getransformeerd, wanneer je er om vraagt.

Wat heb je ontdekt? Over jezelf, over de werking van het universum en hoe je daarmee dichterbij jezelf en je ziel kunt komen. In dit hoofdstuk kijken we Divineful naar afscheid.

Evalueren



Terugkijken op wat geweest is, kan een waardevol instrument zijn. Blik eens terug en zie hoe je leven zich aan het ontvouwen is. Het schrijven van een brief aan jezelf kan daarbij een mooi hulpmiddel zijn. In het begin van dit boek werd de suggestie aangereikt om deze te schrijven. Later in dit hoofdstuk wordt hier dieper op ingegaan.

Wanneer er een positieve ontwikkeling geweest, je liefdevoller geworden bent, of een wens van je vervuld is gegaan, geef dank, wees blij. Ontdek je dat er dingen zijn die je hebt laten slossen of vergeten bent, blaas je intentie nieuw leven in en neem je voor met goede moed verder te gaan. Vraag je af wat je met inspiratie, die je hebt ontvangen, gedaan hebt. Heb je die getrouw gevolgd en zie je nu het resultaat? Of heb je gedacht dat je het beter wist en bevind je je nu in een situatie die minder prettig voor je is.

Zoals in alles is het ook hier zaak om met een liefdevolle blik naar dit alles te kijken. Je bent hier om te leren en te groeien. De

egokracht is hard aan het werk om je te houden waar je bent. Wees zacht naar jezelf en tegelijkertijd standvastig in je intentie om verder te groeien.

Wet van Zaaïen en Oogsten

Door te evalueren kun je de wet van zaaïen en oogsten in je leven aan het werk zien. In de tijd waarin we leven, komt het moment van zaaïen en het tijdstip van de daaropvolgende oogst steeds dichterbij elkaar te liggen. Soms kan de oogst al een paar weken later zichtbaar worden.

Afronding

Een afscheid is nooit een einde. Er is geen einde. Het universum is oneindig en energie gaat nooit verloren. Zie het als een omhoog draaiende spiraal die je hoger en hoger brengt.

Tegelijkertijd is het goed om dingen af te ronden. Een project is een duidelijk voorbeeld. Relaties is een ander aandachtspunt. Klopt het nog dat je met bepaalde mensen omgaat, of zijn jullie veruit elkaar gegroeid? Door af te ronden en te evalueren krijg je meer overzicht en wordt duidelijk waar je in een volgende ronde extra aandacht aan kunt besteden.

Wanneer je een deur sluit

Een vaak gehoord spreekwoord is: 'wanneer je één deur sluit, gaat er een andere open.' Met het sluiten van een deur, wat een metafoor is voor het afsluiten van iets, vertel je aan Divine dat je klaar bent voor iets nieuws. Feit is dat je meestal de ene deur sluit terwijl je niet weet waar *en wanneer* de andere deur zich zal openen. Er is een pikdonkere gang tussen de ene en de andere deur. Deze periode is de tijd waarin je vertrouwen versterkt kan worden. Weet je dat de volgende deur zich zal openen? Of ren je terug naar het oude en vertrouwde?

Afscheid nemen

Dat er geen einde is en iedereen voort blijft bestaan, neemt niet weg dat er een punt komt waarop er afscheid genomen wordt. Dit moment markeert een omslag. Er gaan dingen veranderen. Zoals het tot nu toe was, zal het niet meer worden.

Vanuit spiritueel oogpunt bestaat de neiging om direct verder te gaan. Gun jezelf de tijd om stil te staan bij deze mijlpaal, je gevoelens serieus te nemen en te overdenken hoe je je wilt verhouden tot de nieuwe situatie die is ontstaan. Je kunt de energie koorden tussen de vertrekkende perso(o)n(en) opschonen, zoals beschreven is op blz. 98.

Brief

In het eerste hoofdstuk van het boek werd je uitgenodigd om een brief aan jezelf te schrijven. Wanneer je dat gedaan hebt, is dat een mooie manier om het lezen van dit boek af te ronden. Heb je het boek in één ruk uitgelezen, dan is het wellicht handiger om een half jaar te wachten met het openen van je brief.

Resultaten

Het schrijven van de brief heeft twee doelen gediend.

- ◆ Ten eerste heb je geschiedenis geschreven.
Door op te schrijven hoe je in de wereld stond, beschreef je jouw houdingen, je uitdagingen en je verlangens. Daarmee heb je een beeld gegeven van hoe je leven er op dat moment uitzag.
Nu je de brief leest, krijg je een kijkje in waar je een tijd terug was. Hierdoor wordt het gemakkelijker om te zien waar je gegroeid bent. Zonder de brief waren vele veranderingen je mogelijk ontgaan.

- ◆ Daarnaast heb je aan Divine je wensen aangegeven
Door op te schrijven wat je uitdagingen en wensen zijn, stuur je een duidelijk bericht het universum in. Je zegt daarmee 'dit wil ik graag'. Doordat je de brief vervolgens opbergt en hem onberoerd laat, kan de wet van zaaien en oogsten ongestoord zijn werk doen.

Lees jouw brief door en kijk of je net zo verbaasd en verrukt bent als anderen die hetzelfde hebben gedaan.

Heb je geen brief geschreven? Je kunt terugkijken op de tijd voordat je begonnen bent dit boek te lezen en dat vergelijken met hoe je wereld nu is. Zijn er dingen wezenlijk veranderd. Vraag eens aan anderen of zij zien dat je veranderd bent.

Nieuwe brief schrijven

De brief die je geschreven hebt, hoeft niet de laatste te zijn. Je kunt ieder jaar een brief aan jezelf schrijven en zien hoe je groeit door het over te laten aan Divine.

Wat neem je mee?



Neem ter afsluiting van dit hoofdstuk de tijd om deze twee vragen in overweging

- Wat neem je mee uit het boek om iedere dag te doen?
- Wat is het belangrijkste dat je geleerd hebt?

22. Naar het licht

In dit boek heb je kennis gemaakt met Divine. Dit hoofdstuk geeft je een overzicht van de belangrijkste uitgangspunten van Divinefulness en beschrijven hoe je deze in praktijk kunt brengen. In de jaartraining waar dit boek uit ontstaan is, wordt veel meer besproken. Veel mooie overdenkingen paste niet bij de gekozen thema's. Hieronder daarom eerst een paar gedachten die te belangrijk waren om weg te laten.

Ziektewinst

Van sommige situaties in je leven weet je dat ze niet in lijn zijn met Divine. Ondanks dat blijf je het gedrag herhalen. Er is iets aan het gedrag dat je een voordeel *lijkt* op te leveren, vandaar de term ziektewinst. Het blijven hangen in ziek gedrag, geeft je iets. Mogelijk is dat de aandacht die je van een ander krijgt, het gevoel dat je aangesproken wordt als het je niet lukt om nieuw gedrag vol te houden. Stel je jezelf in dergelijke gevallen de vraag: 'wat levert het mij op om zo te blijven handelen?' Realiseer je dat je je, in de basis, niet wilt overgeven aan Divine. Hoe groot is je vertrouwen dat Het precies die oplossing zal aandragen die volmaakt voor jou en alle betrokkenen is?

Hoe hoog is jouw trillingsniveau?

We worden allemaal uitgenodigd om onze trillingsfrequenties te verhogen. Hoe hoger deze zijn, hoe gelukkiger je leven is. Dat is zeker een waarheid.

Er zijn twee manieren om je trillingsfrequenties te verhogen. Door het lezen van teksten, mediteren, dankbaarheid voelen en positief te affirmeren verhogen je trillingen. Dit is bevorderlijk voor je welzijn. Belangrijker dan dit is om je gewaar te worden van het basisniveau

van jouw bewustzijn. Hoe voel je je als je een tijdje niet mediteert, je moe bent door minder slaap of de wind van het leven in je gezicht blaast? Word je dan mopperig, word je sneller meegetrokken in discussies of heb je eigenlijk geen zin om op te staan. Wat je op dergelijke momenten ervaart, is het niveau waarop je bewustzijn is ingesteld.

Blijvend verhogen

Het kan confronterend zijn om te ontdekken dat je trillingen lager zijn dan je had gedacht. De eerste stap is om te accepteren dat je bent waar je bent. Je hoeft niet hoger te zijn dan het niveau waarop je je nu bevindt. Het is goed.

Na het accepteren, kun je gaan onderzoeken welke aspecten van jou maken dat je nog in de lagere frequenties verblijft. Vraag hulp, zowel bij het vinden van deze aspecten, als bij het transformeren ervan in meer positieve houdingen. Iedere keer dat je een klein stukje negativiteit in jezelf laat oplossen, gaan je trillingen omhoog. En deze verhoging is blijvend.

Geduld en doorzettingsvermogen

Werken aan jezelf is een proces dat veel geduld en doorzettingsvermogen vraagt. Iedere keer weer gewaarworden waar je je in je spirituele ontwikkeling bevindt. Dan besluiten om het te willen veranderen en vasthouden aan dit besluit. Dat terwijl je een onwillig ego hebt dat een eigen-wil heeft en veel liever het oude en vertrouwde omarmt.

Gelukkig kent dit werk ook grote voordelen op. Het leven wordt eenvoudiger, gelukkiger en je struikelt minder vaak over onzichtbare obstakels op je weg. Schrijf de voordelen die je ontdekt op. Meer dan eens vergeet je hoe het leven was voordat je een grote ontdekking deed.

Spekkoek



Een mooie analogie voor het werken met geduld aan jezelf is het bakken van spekkoek. Spekkoek wordt gebakken met twee verschillende deegmengsels. Een donkere en een lichte waaraan voor de verschillende variaties een smaak wordt toegevoegd.

Het bakken van spekkoek gebeurt door het spreiden van een dunne laag deeg in een bakvorm, waarna deze in een aantal minuten gegaard wordt. De koek wordt uit de oven gehaald en een volgende dunne laag wordt verspreid, gebakken en uit de oven gehaald. Dit proces wordt vele malen herhaald.

Indien beide mengsels samengevoegd worden en in een keer gebakken worden, resulteert dit in een bleekbruine onherkenbare en ongere cake.

Stap uit je verhaal

Bepaalde dingen ben je zo gaan geloven, dat het lijkt dat ze in beton gegoten zijn. Niets is minder waar. Alles is bewustzijn. Wat er in jouw bewustzijn omgaat, vormt je ervaringen. Het maakt dat mensen op een bepaalde manier met je omgaan en hoe je dingen ervaart. Neem eens de tijd om naar je leven te kijken en waar je bent gaan geloven 'dat dit nu eenmaal zo is'. Neem vervolgens anderen in ogenschouw en vraag je af: 'geldt dit ook voor ieder ander? Wanneer je goed kijkt, zijn er altijd mensen of situaties te vinden die weerspreken wat jij als vaststaand beschouwt. Je kunt nu met bijvoorbeeld 888HQZ of de zin 'maar ik heb me vergist' werken aan het transformeren van jouw overtuiging in een meer voedende.

Divinefulness

In dit gedeelte wordt een overzicht gegeven van de belangrijkste aspecten van Divinefulness. Het is zeker geen vervanging van het boek. De bedoeling is om je in een aantal pagina's de belangrijkste uitgangspunten van deze methode aan je te presenteren.

Liefdevolle scheppende energie

Divine is de Liefdevolle Universele Energie, of Bewustzijn, die het hele zichtbare Universum heeft geschapen. HET zorgt vervolgens dat ieder geschapen entiteit alles voorhanden heeft om volmaakt te floreren. Aan iedere behoefte wordt op harmonieuze wijze voldaan. Bovendien is dit oneindige Universum gevuld met dezelfde energie. Het is werkelijk binnenin en rondom alles.

Scheppen en intentie

Iedere schepping begint met een idee, een woord. Divine zet een intentie. HET houdt het woord in gedachten en voedt het met dankbaarheid en verwachting. Zodra de entiteit in manifestatie komt, is er wederom dankbaarheid voor het ontstaan. De entiteit straalt dankbaarheid voor het feit dat ze geschapen is en volmaakt past binnen al het andere.

Dit scheppen wordt gedaan door gebruik te maken van de drie-eenheid bestaande uit energie en magnetisme, dat verdeeld is in aantrekking en afstoting. Energie kun je ook als mannelijk, naar buiten tredende, denkend ervaren. Magnetisme wordt gezien als het vrouwelijk, bindend, zorgend en voelende aspect. Door het aantrekken wat nodig is en af te stoten wat schadelijk is, ontstaat er precies die entiteit die bedoeld is.

Het ego

In onze terminologie geven we het aantrekking-afstoting mechanisme de naam ego. Het is *het enige* scheppingsgereedschap van Divine. Het ego, of beter het ego-mechanisme, is de hoeder van

individualiteit. Het is essentieel voor het bestaan van het Universum. Was er geen ego, zou het hele universum bestaan uit willekeurig rondvliegende deeltjes.

Zodra een entiteit verder is geëvolueerd, schermt het gebruik van de egokracht deze af voor de liefdevolle zorg van Divine. Dit komt doordat de entiteit zelf neemt wat het goed acht, afstoot wat het niet wil, zonder rekening te houden met anderen.

Zaaien en oogsten

In het hele Universum geldt de wet van zaaien en oogsten. Het is de wet die maakt dat een gedachte, door Divine vastgehouden, aanleiding geeft tot manifestatie van die gedachte. Dezelfde wet maakt dat iedere handeling, gedachte of gevoel zich in gelijke mate of meer naar de entiteit terugkeert. Dit geldt voor zowel positieve als negatieve acties.

Wanneer iets naar je terugkomt, dat je als onaangenaam ervaart, zijn er verschillende manieren om hier mee om te gaan:

- ◆ Terugslaan: Je geeft een directe re-actie. Daarmee zaai je opnieuw.
- ◆ Vergeven: Je stapt uit de situatie: gaan zien dat dit door jouw zaaien is ontstaan.
- ◆ Iets anders vragen: het kan zijn dat je iets zich ziet ontwikkelen dat je liever niet wil. Je kunt altijd om iets anders vragen, zolang het zich nog niet heeft gemanifesteerd.
- ◆ Berouw voelen voor het aandeel dat jij hebt gehad in de gebeurtenis. Hiermee los je de egokracht meer en meer op.

Een relatie opbouwen

Om in staat te zijn voorbij het direct geven van een re-actie te komen, is het noodzakelijk dat je bijgestaan wordt door Divine. Iedere andere oplossing leidt uiteindelijk tot een beheersen van het ego door het ego.

De relatie bouw je op door meditatie. Het is een uitreiken naar de

stilte en verstillig die in het hele universum voelbaar is. Meditatie is iets dat je dagelijks doet. Je laadt hiermee je accu op, verdiept je relatie met Divine en vergroot je vermogen om inspiratie te kunnen ontvangen. Het ego verzet zich op allerlei manieren tegen meditatie. Hoe inniger je relatie met Divine, hoe minder je naar het ego zult luisteren.

Gebed

In gebed spreek je met Divine. In eenvoudige woorden vertel je waar je behoefte aan hebt. Je hoeft niet uit te leggen wat er in je leven aan de hand is. Divine weet wat er gebeurt. Met het beschrijven van waar je mee worstelt, bevestig je dat in je bewustzijn. Vraag enkel om de remedie, de uitweg. Vertrouw er vervolgens op dat het antwoord komt op het moment dat dit goed voor je is. Laat eveneens na om anderen te vertellen over je uitdagingen, anders dan om zicht te krijgen op waar een mogelijke oplossing ligt. Hoe meer je in harmonie met Divine en jouw pad gaat, hoe minder de behoefte voor gebed wordt. Alles wat je nodig hebt, komt je leven binnen, zonder dat je daar specifiek om hoeft te vragen.

Dankbaarheid voeden

Dankbaarheid is de brandstof van het Universum. Dankbaarheid voor het feit dat dingen zich zullen manifesteren. Dankbaarheid voor de manifestaties en dat deze volmaakt passen binnen alle gebeurtenissen. Dankbaarheid voor alles wat gemanifesteerd is en dat er precies dat gegeven wordt wat nodig is om helemaal tot je recht te komen.

Voed je vermogen voor dankbaarheid door actief aandacht te besteden aan alles wat er wel in je leven is. Iedere zonnestraal of vlinder draagt daaraan bij. Begin de dag met dankbaarheid voor de dag, sluit hem af met dankbaarheid voor alles wat er is geweest. Hoe meer dankbaarheid je voelt, hoe meer gelegenheden je gaat zien voor dankbaarheid.

Twijfel

Twijfel vernietigt de intentie die je hebt neergezet. Doe het niet. Span je tot het uiterste in om het weten te voeden dat Divine echt voor je zorgt, het beste met je voorheeft. Kijk terug in je leven, zie waar je gesteund bent. Trek de lijn door. In iedere volgende situatie zal er wederom voor je gezorgd worden. Er zijn geen uitzondering in het universum.

Hier zijn

Het leven lijkt anders te zijn dan dat wat hier boven allemaal beschreven is. Het ego zit in de weg en maakt dat dingen er anders uitzien dan de werkelijkheid erachter. De neiging bestaat om te vluchten, liever ergens anders te zijn dan op deze aarde met alle ellende. Juist door dit vluchtgedrag blijven negatieve dingen bestaan. Door meer en meer verbonden te zijn met de waarheid, dat je hier bent en leeft gedragen door Divine, zijn we in staat om zaken aan te kijken en te veranderen. Een belangrijk punt om bewust van te worden is dissociatie, het verdwijnen in bewustzijn. Door de bewustwording hiervan kun je meer en meer aanwezig zijn op aarde.

Je lichaam

Het lichaam is een prachtig instrument. Je hebt het aangetrokken om ervaringen in op te doen. Het stelt je in staat om naar verschillende oorden te reizen en mensen en omgevingen te ontmoeten. De staat van je lichaam is een directe afspiegeling van de staat van je bewustzijn. Ieder disfunctioneren ervan geeft je informatie over waar jouw bewustzijn nog niet zuiver is.

Discipline/wilskracht

Een Divinefulness leven te leiden vraagt toewijding en discipline. Het woord discipline draagt een negatieve bijmaak. Het voelt als het opgeven van vrijheid. Wanneer je met discipline werkt aan het overstijgen van het ego, verkrijgt je daarmee steeds meer vrijheid.

De vrijheid van geleid worden door de intelligentie van Divine die je precies aanreikt wat je nodig hebt. Discipline vraagt ook wilskracht, doorzettingsvermogen. Iemands wilskracht kan groot of klein zijn. Gelukkig kun je naar Divine uitreiken voor het toenemen hiervan. Wederom geeft hier het gedisciplineerd hieraan werken de beste resultaten.

Met alles in deze wereld kan ieder concept dat aan het ego wordt gegeven wordt, verkeerd uitpakken. Zo is het ook met discipline en wilskracht. Geef het aan het ego en het verwordt tot keihard werken en niets ontziend doorgaan. Dat is het niet. Wel jezelf steeds bij de les houden en blijven vasthouden aan je wens om liefdevol te zijn voor iedereen.

Voelen

Het scheppingsgereedschap van Divine kent in de menselijke dimensie twee aspecten: denken en voelen. Voelen is een ondergewaardeerd aspect. Om niet te hoeven voelen, gebruiken we vluchten (iets anders doen), vechten (voelen met het denken bestrijden) of vriezen (alle spieren aanspannen). De vierde manier van voelen is vloeien. Hierdoor krijgt het gevoel de aandacht die het vraagt. Het kan het verhaal vertellen dat aanwezig is en daarmee verdwijnt het gevoel. Het belang van kunnen voelen is tweeledig. Ten eerste los je oude pijn op door het te doorvoelen. Daarnaast werkt meditatie en dankbaarheid voornamelijk met voelen.

Ziel en psyche

Iedere entiteit bezit een ziel. Het is een stukje Divine dat het heeft gekregen om individualiteit te ervaren en er mee te experimenteren. De ziel beschikt hiervoor over een psyche. De psyche verzamelt informatie door ervaringen op te doen, gebruikmakend van de egokracht. Dit leidt tot overtuigingen, die onjuist zijn en het kennen van universele waarheden. Deze laatste komen tot de psyche als die zich opent voor de instroom van Divine.

Reïncarnatie zorgt voor afwisseling van omgeving, man of vrouw, arm of rijk, overheerst of overheersend. Alles is gericht op het bereiken van die staat waarin de psyche inziet dat Divine de enige is die het ego zo kan besturen dat iedere handeling volledig in balans is met alle andere entiteiten

Onvoorwaardelijke liefde

Daarmee zet de ziel de eerste stap in de richting van onvoorwaardelijke liefde. Het erkennen dat alles precies is zoals het hoort te zijn. De ziel die dit niveau heeft bereikt hoeft niet meer naar de aarde te incarneren en reist verder naar de portalen van Universeel bewustzijn waar het een Christusziel wordt.

Onvoorwaardelijke Liefde is een werkwoord waar je hard voor moet werken. Het vraagt dat je in iedereen het licht en de liefde van Divine zoekt, hoe lastig dat ook mag zijn. Iedere actie van onvoorwaardelijke liefde creëert een stukje liefdevol bewustzijn dat bijdraagt aan een wereld van Vrede en Liefde. Onvoorwaardelijke liefde betekent niet dat je je onder de voeten laat lopen en alles maar accepteert. Liefde geeft grenzen liefdevol aan en doet dat in verbinding met Divine.

Christus/Jezus

De Christusziel van de man Jezus ondersteunt ons in de transformatie die we in deze tijd doormaken. Hij is niet de enige ziel die de Christusstaat heeft bereikt, velen zijn met hem: Mohammed, Gandhi, Boeddha, Krishna, Moeder Theresa. Onvoorwaardelijke liefde is ons aller doel om te bereiken.

Christus heeft zich specifiek op deze taak toegelegd. Je kunt hem altijd benaderen voor hulp en ondersteuning. Weet dat uiteindelijk Divine alle antwoorden voor je heeft en dat Christus slechts een tussenstation is. Zoek eerst leiding bij Divine. Kom je er echt niet uit, vraag dan Christus om hulp.

888HQZ

Het proces 888HQZ stelt je in staat om overtuigingen te transformeren. Zowel voor jezelf, als voor een ander en voor de wereld. Je doet dit door iedere situatie op jezelf te betrekken. "Wat zegt dit over mezelf?". Heb je de hulp van Divine ingeroepen door middel van meditatie en heb je de vraag beantwoord? Voel de pijn die het berouwt, dat bij het antwoord hoort, je geeft. Dan kun je met de vier zinnen "Het spijt me, vergeef me" en "dank je wel, ik houd van jou" de situatie losweken en overgeven aan Divine voor genezing. Als laatste laat je het los en weet dat Divine een transformatie laat plaatsvinden die voor alle betrokkenen goed is.

Puntsgewijs

Divine

- ✓ Heeft het overzicht
- ✓ Kan overtuigingen blijvend transformeren
- ✓ Geeft je leiding: ontvang inspiratie, vraag hoe, zet de stap, vraag om inspiratie
- ✓ Vanuit mezelf kan ik niets
- ✓ Meditatie: openen voor het gewaarzijn van Divine
- ✓ Gebed: met Divine spreken

Vragen, vragen, vragen

Iedereen is

- ✚ In essentie hetzelfde
- ✚ Afhankelijk van elkaar
- ✚ Op weg naar Onvoorwaardelijke Liefde
- ✚ Toont je waar je mag groeien

Onvoorwaardelijke liefde

- ◆ Is een werkwoord
- ◆ Christusbewustzijn
- ◆ Alle grote meesters hebben het voorgeleefd
- ◆ Het Christusbewustzijn van Jezus ondersteunt ons: bouw vooral je eigen contact met Divine op.

Jij

- Bent uniek
- Vervult een essentieel stuk in de evolutie
- Bent precies waar je zijn moet
- Hebt als grootste taak
 - je verbinding met Divine te versterken
 - overtuigingen los te laten
 - Onvoorwaardelijke Liefde voor iedereen te ontwikkelen
 - volledig te handelen naar ontvangen inspiratie
- Mag zacht en liefdevol naar jezelf zijn

Iedere dag

- ❖ Mediteren
- ❖ Dankbaarheid voeden
- ❖ Inspiratie volgen
- ❖ Voelen wat er is
- ❖ Overtuigingen opschonen
- ❖ Onvoorwaardelijke liefde voor iedereen en alles zien

Zelf ervaren

De jaartraining, waar dit boek uit ontstaan is, omvat zoveel meer dan wat je hier hebt gelezen. Het delen van inzichten en andere manieren van kijken met elkaar, het doen van de oefeningen met mensen die je volkomen vertrouwt, maakt het tot een onvergetelijke reis voor iedereen die eraan deelneemt.

Wil je persoonlijk kennismaken met de weldaden van Divinefulness? Maak een afspraak voor een kennismakingsgesprek op <https://www.jeroenarnold.nl/30>.

Lees ook deel 2, waarin de weg naar buiten wordt beschreven om je zielsreis te gaan ondernemen en je missie te gaan leven. Je vindt dit boek en anderen op <https://www.jeroenarnold.nl/gratis-bronnen>

Epiloog

Al eeuwen en eeuwen zaait en oogst iedereen zonder zich gewaar te zijn wat gedaan wordt. Een onvoorstelbare kluwen van acties en re-acties is ontstaan. Iedereen heeft iedereen vele malen geschaad. Allen zijn vele keren door anderen onteerd. Al deze pijn komt te pas, maar vooral te onpas, naar boven in manifestaties die niet gewenst zijn.

Goed bezien is het onmogelijk om aan te wijzen waar een oorzaak ligt. Anders dan graven en zoeken, proberen de kluwen te ontwarren, kan ook gekozen worden om te aanvaarden dat de rekening vereffend is.

Precies evenveel leed ontvangen als dat is aangedaan. Laat alles los. Het is goed zo. Zie iedereen als volmaakt. Wat nog tot je komt, laat het gaan. Niets meer zaaien.

Hoe mooi zou het zijn als iedereen dat deed.

Kan jij het?

Het is de kwantumsprong die ons naar het tijdperk van Vrede en Liefde brengt.

Bijlage: 888HQZ in het kort

- Meditatie
- Laat het verhaal binnenkomen
- Waar raakt dit jou?
 - Is dit jouw verhaal, angst of heb je het weggedrukt?
- Voel de pijn die dit veroorzaakt
 - a. Laat je schouders zakken
 - b. Hoofd naar beneden
 - c. Buig naar beneden
 - d. Houd het kaartje in je handen vast
- Het spijt me, vergeef me (minimaal 8 keer)
 - a. Ga door totdat je voelt dat er een lichtheid ontstaat
 - b. Richt je op terwijl dit gebeurt
- Dank je wel, ik hou van jou (minimaal 8 keer)
 - a. Voel hoe de energie lichter wordt
 - b. Recht op, hoofd omhoog, open je handen enigszins
- Open nu je handen helemaal, hef ze iets naar boven
 - a. Laat alle aards voelen los
 - b. Maak contact met het Vader-Moeder-Leven
 - c. Weet dat **dat** wat nodig is voor de ander en jou zal plaatsvinden
 - d. Voel de dankbaarheid hiervoor
- En laat het dan los



Oefeningen

Een oefening	21
Spiritueel dagboek	25
Ankeren	26
Wie ben je	27
Waar houd je van?	27
Wat houd ik verborgen?	28
Schrijf een brief (aan jezelf)	28
Wie ben ik vanuit mijn ziel	30
Wat is het doel	34
Bewustzijn (gewaarworden)	39
Je eigen bewustzijn ontmoeten	40
Equilibrium ervaren	42
Jouw Bewustzijnsexplosie	45
Afdalen in een atoom	46
Oogcontact (de ziel)	49
Zo werkt het ego (individualiteit)	57
Maar ik heb me vergist	62
Ik zie in jou, mijn angst om	65
Wanneer is het ego	66
Blijf in je centrum	70
Eet je kikker	78
Spiritueel tandenpoetsen	79
Vertel maar	85
Schrijven met je niet dominante hand	85
Feedback ontvangen	87
Rollen omdraaien	92
Wie sluit ik uit	96
Opschonen van koorden	98
Hoor de stilte	109
Langzamer praten	115

Verstil je lichaam	115
Laat gevoel vloeien	119
Be-vatten	123
Waar ben ik dankbaar voor	129
50 dingen om dankbaar voor te zijn	130
Wie onthoud ik mijn dankbaarheid	130
Ik wil dat je blijft zoals je bent	132
Gronden	143
Hier ben ik	143
Stoppen met dissociëren	145
Waar heb ik spijt van	153
Dit is onvergefelijk	155
Wat duw je weg	161
Open je hart	162
Houden waar je niet van houdt	163
Breng het bij elkaar	163
Heb onvoorwaardelijk lief	165
Hoe ziet jouw ideale wereld eruit?.....	168
Eenheid ervaren	177
Weten	179
888HQZ toepassingen	186
Kijk naar een bloem	193
Contact maken met Christus	210
Jouw relatie met God	214
God schrijven	218
Stoppen met rennen	232
Je bewustzijn helen	233
Hoe eerlijk ben jij	235
Kijk de dood aan	252
Terugblikken	254
Wat neem je mee	257