

Van individu naar eenheid



*“een uitweg als je vastloopt in je leven en een antwoord als je
gewoon meer wil weten over leven”*

www.trueliving.nu

Inhoudsopgave

Voorwoord

I: De oorzaak van zorgen en conflicten

Onze huidige manier van leven

- Afscheiden zijn
- Verbonden zijn
- Wat is natuurlijk gedrag voor de mens
- Verbondenheid

II: Het op gang brengen van 'geluk' in je leven.

De theorie

- Spiritualiteit
- De zelfsturende intelligentie
- Het lichaamscelletje
- Waarom 'God' ons niet hoort
- Inzichten die horen bij verbondenheid

III: Hoe kun jij je verbondenheid weer ervaren

De praktijk

- De Do, re mi piramide: Het omschakelingsproces in schema
- De kleine 'do'
- De 'Re'
- De 'Mi'
- De 'Fa'
- De 'Sol'
- De 'La'

De lessen

Je bent niet zomaar daar waar je nu bent

Je kunt alles krijgen wat je nodig hebt

Vertrouwen, Acceptatie en overgave

Strijd en oordeel loslaten

Emoties niet meer ruimte geven dan nodig

Hoe laat je emoties los

Meditatie

Je innerlijke stilte terugvinden

De weg uit de 3^e dimensie

- De 'Si'
- De grote 'DO'

IV: De samenleving

Samenwerken vanuit spirituele verbondenheid

V: Tips om je te ondersteunen op je pad

VI: Een bekrachtiging tot slot

Nawoord

Voorwoord

We worden regelmatig geconfronteerd met situaties in ons leven waar we graag verandering in willen zien.

Vaak hebben we het gevoel weinig invloed te hebben op de dingen die we meemaken.

Het ideaal, voor de meesten van ons, is het leiden van een harmonieus leven. Een leven waarin jij je gelukkig voelt.

Het vinden van een weg naar een harmonieus leven, is echter niet altijd even makkelijk. Wat is goed en wat niet en waarom. Vaak worstelen we met deze vragen.

De bedoeling van dit boekje is om op deze vragen een kort en begrijpelijk antwoord te geven.

Vooraf degenen die zoals ik, een zekere mate van logica zoeken waarmee het leven begrepen en geleefd kan worden, kunnen hier baat bij hebben.

Houd er wel rekening mee dat, gezien de ongrijpbare aard van het leven, het niet mogelijk is om alles met (wetenschappelijke) logica te beredeneren.

De Bijbelse tekst: "U geschiedde naar uw geloof", illustreert dit naar mijn mening goed.

Ik citeer hier uit de Bijbel omdat ik daarin meer thuis ben dan in andere geloofsovertuigingen. Ik hang echter geen enkele geloofsovertuiging aan, of beter, ik neem uit alle geloofsovertuigingen over wat goed is. Een ieder kan daarom, ongeacht geloof of levensovertuiging, gebruik maken van dit boekje. De religieuze weg die je volgt is niet van belang. Zelfs niet het wel of niet gelovig zijn. Belangrijk is hoe je met jezelf en je omgeving omgaat.

Na het lezen van dit boekje zal je gaan begrijpen hoe het komt dat we niet of nauwelijks kunnen ontsnappen aan onze dagelijkse zorgen.

Je leert hoe je dit kunt veranderen en daarmee de deur opent naar je onbegrensde mogelijkheden. Want ja, alles is voor een ieder mogelijk!

Heb je behoefte aan persoonlijke begeleiding, neem dan contact met mij op.

Tel: 0625330161

Hartelijke groet,
Melanie Riedewald



I: De oorzaak van zorgen en conflicten



Onze huidige manier van leven

Van jongs af aan krijgen we van onze omgeving mee wie of wat we zijn als mens, hoe we ons moeten gedragen en wat onze mogelijkheden en beperkingen zijn.

We hebben hier daarom tamelijk vastomlijnde ideeën over.

Als we vastlopen in leven, zoeken we binnen die mogelijkheden naar oplossingen.

We kunnen echter bewust koersen naar een leven waarin we meer harmonie ervaren.

In onze wereld zijn er namelijk twee manieren van leven te onderscheiden. Beide leiden tot totaal verschillend gedrag en ervaringen.

Om het onderscheid duidelijk te maken worden ze in uitersten beschreven. De realiteit is natuurlijk minder zwart/wit.

Afgescheiden zijn

De eerste manier, de manier waarop de meesten van ons leven, is voornamelijk gebaseerd op onze waarneming. We hebben geleerd de wereld om ons heen als van elkaar los staande delen te zien. We zien mensen, dieren, bomen, land, bergen, water enz. Alles is van elkaar afgescheiden.

Deze manier van naar onze omgeving kijken is een gevolg van wat we met onze zintuigen, vooral onze ogen, waarnemen.

Ons zelf zien en ervaren we dus ook als losse, op zichzelf staande wezens.

Dit heeft consequenties voor ons gedrag, namelijk:

- Omdat we op onszelf staan, moeten we voor onszelf zorgen.
- We zien zoveel 'losse delen' om ons heen dat we het als onmogelijk ervaren om voor meer dan onszelf en/of onze directe omgeving verantwoordelijkheid te dragen.
- We 'kiezen' daarom een aantal dingen uit die we waardevol vinden en geven die voorrang in ons leven
- Omdat een ieder zijn eigen waarde aan iets toekent ontstaan er waardeverschillen en dus ongelijkwaardigheid. Namelijk; wat voor de één waardevol is, is het voor de ander niet.
- Hierdoor ontstaan weer tegengestelde belangen. De belangen van de één zijn in strijd met de belangen van de ander.
- Dit leidt tot conflicten, strijd, vijandschap e.d. tussen de verschillende partijen

De normen en waarden in onze wereld zijn gebaseerd op deze waarneming van afgescheiden zijn. Je kunt ook wel zeggen dat we voornamelijk leven volgens een individualistische norm. De persoonlijke waarden gaan voor. Conflicten zijn hier, zoals je ziet, een logisch gevolg van. Niet alleen de conflicten tussen personen maar ook tussen groepen, organisaties of landen. Allemaal strijden ze voor hun eigen belangen.

Verbonden zijn

De tweede manier van leven is gebaseerd op een gevoel.

Er zijn namelijk mensen die ondanks de heersende individualistische norm een gevoel van verbondenheid met hun omgeving hebben. Ze streven ernaar te handelen op basis van dit gevoel.

Wanneer mensen zo leven heeft dit hele andere consequenties voor mens en gemeenschap.

Hieronder een aantal:

- Men voelt zich verbonden en dus (mede) verantwoordelijk voor het geheel
- Er is oog voor het gezamenlijk belang
- Er wordt rekening gehouden met de belangen/waarden van de ander
- De ander voelt zich hierdoor gekend/gewaardeerd/veilig
- Dit geeft een goede basis voor samenwerking en
- leidt tot vreedzame situaties en orde

Wanneer het gevoel van verbondenheid voorop staat leven we dus veel meer in harmonie. We vinden het belangrijk als men rekening houdt met onze belangen en ons als gelijkwaardig behandeld. We zien dit als rechtvaardig, het 'hoort' zo.

Als mensen handelen op basis van dit gevoel, beschouwen we dit vaak echter eerder als uitzonderlijk dan als normaal. We zien het als gedrag dat je mag laten zien maar dat je niet hoeft te laten zien.



Wat is natuurlijk gedrag voor de mens

Je kunt simpelweg stellen dat het gedrag dat meer recht doet aan ons gevoel voor rechtvaardigheid en ons meer vrede en harmonie doet ervaren, meer bij onze natuur past.

Het gedrag dat voortvloeit uit het gevoel van verbondenheid zou daarom 'natuurlijk' gedrag voor ons moeten zijn. Er zouden veel meer mensen zo leven.

Toch is dat niet het geval.

De reden hiervoor is dat we het moeilijk vinden om dingen die we niet met onze zintuigen waarnemen, bestaansrecht te geven.

Een individu kan je zien, verbondenheid niet. Het laatste is gebaseerd op je gevoel.

Wanneer iets is gebaseerd op ons gevoel dan zien we dat als persoonlijk en hechten er als gemeenschap weinig waarde aan.

Verbondenheid

Dit gevoel van verbonden zijn heeft echter, op basis van wetenschappelijke feiten, veel meer bestaansrecht dan we denken. Einstein toonde met de relativiteitstheorie ($E=Mc^2$) namelijk aan dat alles in essentie energie is.

Alles bestaat uit dezelfde lichtenergie die op verschillende frequenties trilt.

Er zijn in feite geen grenzen tussen ons zelf en onze omgeving, of het nu een stoel, een dier, een plant, de lucht, of wat dan ook is. Alles is dus eigenlijk één. We zijn allemaal deel van een enorm geheel. Deze verbinding is alleen niet visueel zichtbaar voor ons.

In het hierna volgende deel zal blijken dat leven op basis van deze verbondenheid niet alleen leidt tot harmonie binnen de gemeenschap maar dat het ook, voor het verbeteren van je persoonlijke omstandigheden, zeker de moeite van het nastreven waard is.



*“Wijsheid is de kunst om zó te leven dat wij het geluk van onszelf én van anderen het meest bevorderen”
(Allard Pierson)*

II: Het op gang brengen van 'geluk' in je leven

De theorie

Spiritualiteit

De onzichtbare verbinding die we met alles hebben noem je ook wel onze spirituele verbinding. Als iemand een spiritueel leven leidt dan leeft hij **bewust** vanuit deze onzichtbare verbondenheid. Dit heeft enorme consequenties voor de manier waarop je leven ervaart.

Bewust leven vanuit verbondenheid biedt je namelijk de mogelijkheid om alles wat je nodig hebt om gelukkig te leven, tot je beschikking te hebben.

Dit klinkt niet realistisch maar toch is het zo.

Leid je een spiritueel leven dan zal je namelijk steeds meer kunnen beschikken over de kracht en mogelijkheden van het geheel waar jij deel van uitmaakt.

Deze kracht is geen kracht die je met je ogen kunt zien. Het is de kracht die maakt dat er leven is, dat bomen groeien en de wereld draait. De oerkracht. De kracht die in staat is te scheppen. Allemaal maken we deel uit van die kracht.

Vergelijk het met een waterdruppel en de zee. Als individu, afgescheiden wezen, ben je als een waterdruppel met de kracht en mogelijkheden van een waterdruppel. Maar als jij je verbindt met de zee, dan kan je beschikken over de kracht en mogelijkheden van de zee en wordt je de zee.

Dit maakt dat we als mens tot heel veel meer in staat zijn dan we nu denken.

Bewust leven vanuit verbondenheid vraagt echter wel de nodige oefening.

Jij, wij als mensheid, hebben namelijk vele eeuwen geleefd als individuen. De eigenschappen van het 'individu' zijn, zijn daarom helemaal geïntegreerd in onze leefpatronen.

We hebben geleerd dat we zelf actief moeten handelen om dingen gedaan te krijgen.

Het weer voelen van je verbondenheid vraagt juist een loslaten van persoonlijke actie ofwel het uithanden geven van controle.

Wanneer we dit weer geleerd hebben komen we in contact met de stilte in ons. Vanuit die stilte kunnen we naar ons toehalen wat we nodig hebben om gelukkig te leven.

Zoals gezegd vergt het loslaten tijd en praktische oefening.

We krijgen hier echter wel hulp bij. Je zult merken dat het Leven zelf je hierin begeleidt. Het geheel waar je deel van uitmaakt is namelijk zelfsturend en weet precies wat jij nodig hebt.

De zelfsturende intelligentie

De lichtenergie waaruit wij en alles om ons heen is opgebouwd is een **opzichzelfstaande intelligentie**. Het is een zelfsturend bewustzijn, continu groeiend en nieuw leven voortbrengend. Het is onbegrensd.

Liefde, het Licht, het Leven, de Bron, Allah, de Schepper, God, het Universum, het Heelal, kunnen allemaal namen zijn voor deze intelligentie.

Dát het een intelligentie is, kun je ook zien aan de inrichting van het universum.

Die inrichting getuigt o.a. van inzicht, planning, ordening, creativiteit, autonomie, overzicht, perfectie, enz. enz. Dit zijn allemaal eigenschappen die we toeschrijven aan intelligentie of aan een intelligent wezen. Een dergelijke perfectie kan niet toevallig ontstaan.

Zoals gezegd zijn we deel van deze intelligentie. Naarmate ons bewustzijn hiervan groeit, worden we steeds meer hetzelfde als deze intelligentie.

(In de hierna volgende tekst wordt gebruik gemaakt van verschillende van de hierboven genoemde namen om deze intelligentie aan te duiden.)

Het lichaamscelletje

De intelligentie of het Universum is constant en op allerlei manieren met ons in gesprek. Het leidt ons naar de dingen die we nodig hebben. Omdat we niet meer weten hoe we hiernaar moeten luisteren ervaren we veel meer zorgen in ons leven dan we eigenlijk hoeven te ervaren.

Het volgende verhaaltje illustreert de zorg van het Universum voor ons.

Er was eens een lichaamscel. Het celletje blaakte van schoonheid en gezondheid en beschikte over alles wat het nodig had. Het celletje leefde in harmonie met zijn leefomgeving. Er heerste rust en orde in het celletje en zijn wereld. De geest van dit celletje voedde zich namelijk met de juiste gedachte. De gedachte was stilte. Het celletje wist namelijk dat hij en zijn wereld geleid werden vanuit de mens. Dat het zich daardoor nergens druk over hoefde te maken.

Voor alles was gezorgd.

Er was eens een mens. Deze mens blaakte van schoonheid en gezondheid en beschikte over alles wat hij nodig had. Hij leefde in harmonie met zijn medemensen en leefomgeving. Er heerste rust en orde in deze mens en zijn wereld. De geest van deze mens voedde zich namelijk met de juiste gedachte. De gedachte was stilte. De mens wist namelijk dat hij en zijn wereld werden geleid vanuit de Eenheid. Dat hij zich daarom nergens druk over hoefde te maken. Voor alles was gezorgd.



“Zoek eerst mijn Koninkrijk,..... en alles zal u bovendien geschonken worden” (Matteüs 6:33)

Waarom 'God' ons niet hoort

Veel mensen willen niets (meer) weten van een 'God' of een oppermacht omdat ze niet begrijpen waarom deze, als 'hij' er al zou zijn, in al zijn almacht zoveel ellende toestaat.

Het is echter niet zo dat God ons niet hoort of helpt.

Onze ellende ontstaat **alleen omdat we ons niet meer bewust zijn van onze verbondenheid en daardoor niet meer weten hoe gebruik te maken van de kracht en sturing hiervan.**

Zijn we ons daar weer van bewust dan verdwijnt ook de ellende.

Je kunt ons huidig bestaan zien als een droom waarin we allerlei nare dingen meemaken. Het wakker worden uit die droom brengt ons weer terug waar we moeten zijn.

De houding van God naar ons toe is als de houding van ouders met een kind dat een nachtmerrie heeft. Om het kind te helpen gaan de ouders niet de droom in om het kind te beschermen tegen wat er dan ook is. Nee, ze maken het kind wakker zodat het ziet dat het slechts een droom was.

Evenzo wijst God ons erop dat we door ons weer bewust te worden van onze verbondenheid, die ellende niet meer hoeven te ervaren.

De keuze voor een leven vanuit verbondenheid moeten we echter wel zelf maken.

God kan deze keuze niet voor ons maken omdat we, evenals God, op zichzelf staande intelligenties zijn. We hebben het recht op zelfbeschikking. Dat wil zeggen dat niets, dus ook niet God, ons ertoe kan verplichten deze keuze te maken.

Dit recht op zelfbeschikking hebben we gekregen van God omdat we daarmee eigenheid kunnen ontwikkelen. Met die eigenheid kunnen we vanuit onze persoonlijke creativiteit toevoegen aan de schepping.

Het is dus goed dat we ons zelf leren kennen in onze afgescheiden staat.

Wat echter niet goed is, is dat we totaal vergeten zijn dat we verbonden zijn met het geheel.

Om ons weer bewust te maken van die verbondenheid geeft God ons continu talrijke aanwijzingen in ons eigen leven en in alles om ons heen. Denk bijvoorbeeld aan de verschillende religies. De kern van de boodschap van alle grote religies is ons te wijzen op onze verbondenheid en dat er van daaruit voor ons gezorgd wordt.

De profeten die deze boodschappen brachten deden dit vanuit hun eigen doorleefde ervaring van verbondenheid. De volgelingen legden die boodschap echter vaak uit vanuit een visie die gebaseerd was op hun individuele en dus beperkte ervaring van leven. Daardoor ontstonden veel misverstanden. Men verviel in regels en dogma's die niets te maken hebben met de werkelijkheid.

Een ander voorbeeld. De wens van het universum om ons te vertellen wie we zijn en dat we, evenals onze schepper, vanuit onze eigen creativiteit toevoegen aan de schepping blijkt uit weg die een baby vanaf zijn verblijf in de baarmoeder tot aan zelfstandigheid gaat. In de baarmoeder is hij als het ware één met zijn moeder. Dan komt er een tijd waarin hij, om zich verder te kunnen ontwikkelen, los

moet komen uit de moederschoot. Hij kan dan zichzelf leren kennen. Binnen korte tijd nadat hij de moederschoot heeft verlaten vormt zich zijn 'ik'. Hij ervaart zichzelf hiermee als een zelfstandig wezen die zelf weet wat hij wil en kan en ontwikkelt een eigen persoonlijkheid. Hij laat steeds meer de veilige omgeving van zijn moeder los om uiteindelijk zelf de wijde wereld in te trekken en vanuit zijn eigen persoonlijkheid en mogelijkheden toe te voegen aan de creaties van zijn ouders.

Hij vergeet echter niet, zoals wij nu gedaan hebben, waar hij vandaan kwam.

In het volgende deel wordt weergegeven hoe je de verbinding weer kunt ervaren. Hieronder volgen eerst nog een aantal inzichten die een ander licht werpen op onze realiteit.



Inzichten die horen bij verbondenheid

Zoals gezegd leidt bewust leven in verbondenheid tot een andere ervaring van leven.

Ondergenoemde punten verschillen van wat we geleerd hebben.

1. We creëren door geloven

Dit komt omdat we dezelfde eigenschappen hebben als de Bron. Onze wensen moeten eigenlijk meteen gerealiseerd worden. Het feit dat dit nu niet gebeurt geeft alleen aan hoe weinig we vanuit ons hogere zelf leven.

2. De tijd

De tijd hebben we gekregen om onze weg naar 'verbondenheid' terug te vinden. De tijd biedt ons als het ware een ruimte, zie het als een school, waarin we kunnen oefenen. In de 'tijd' kunnen we vele verschillende levens hebben.

3. Het nu

Alles, het verleden, heden en de toekomst bestaat NU. Wanneer we ons weer volledig bewust zijn van onze verbondenheid gaan we in het NU leven. Een andere realiteit.

4. De dood

Doodgaan is niet meer dan het tussentijds afleggen van het lichaam als je in een bepaald leven genoeg hebt geleerd. Wij zijn, evenals de Bron, eeuwig bewustzijn en kunnen dus niet doodgaan.

5. Andere wezens

Wij mensen zijn niet de enige wezens met een (individueel) bewustzijn. Er bestaat leven in allerlei vormen en soorten, al dan niet levend op de planeten in ons universum. Sommige van deze wezens zitten zelf ook nog in hun 'individu' fase van leven en anderen zijn bewust deel van de eenheid. Denk bijvoorbeeld aan engelen.

6. Geesten en demonen en ongeziene krachten

Alles is energie, dus alles heeft kracht dat zowel positief als negatief ingezet kan worden. Soms heb je ervaringen met negatieve krachten die veel angst kunnen veroorzaken. Door je te verbinden met de Bron kan negatieve energie geen vat meer op je hebben.

7. De hel en het paradijs

Als men spreekt over de 'hel' dan wordt daar eigenlijk mee bedoeld de staat van zijn waarin we ons helemaal niet meer bewust zijn van onze verbondenheid en als gevolg daarvan allerlei ellende veroorzaken voor onszelf en onze omgeving. Ofwel de wereld zoals velen van ons het nu ervaren. Het 'paradijs' is de staat waarin we weer de verbinding hebben én ervaren. Het paradijs én de hel bestaan dus beiden op onze wereld. Je hoeft niet eerst dood te gaan om daar naartoe te gaan.

III: Hoe kun jij je verbondenheid weer ervaren



De praktijk

Ons universum kent verschillende dimensies van bestaan. De wereld zoals we die nu kennen bevindt zich voornamelijk in wat genoemd wordt de 3^e dimensie. Deze 3^e dimensie is één van de lagere dimensies. Het is een dimensie van dualiteit. Dit wil zeggen dat het een realiteit is van tegenstellingen zoals ik/jij, boven/onder, groot/klein, goed/kwaad, licht/donker, liefde/angst, leven/dood enz. enz.

We kunnen deze dimensie overstijgen als we ons niet meer laten meevoeren door de tegenstellingen. Het groeiproces naar de volgende dimensie vindt plaats in de 4^e dimensie. De 4^e dimensie is een overgangsdimensie waarin we relatief kort blijven. De hierop volgende dimensie, de 5^e dimensie, is de dimensie van eenheid.

Het proces dat we doorlopen in de 4^e overgangsdimensie wordt hier in het praktijkdeel beschreven.

Veel mensen die zich op dit moment op aarde bevinden zitten in het groeiproces van de 4^e dimensie. Mensen die op het punt staan zich weer bewust te worden van hun verbondenheid ervaren vaak dat de wereld zoals ze die nu kennen hen geen bevrediging meer biedt. Ze zetten steeds meer vraagtekens bij de geldende normen.

Vaak voelen ze dat ze iets anders willen maar weten niet waar het te vinden en of dit überhaupt wel mogelijk is. De wereld lijkt hen voor te houden dat er niets anders is dan het huidige bestaan. Dat kan veel onrust of gevoelens van onvrede geven. Het kan zijn dat je voelt er niets klopt of dat je niet meer past in de huidige wereld.

Veel mensen die op dit punt terecht komen vallen in een emotioneel gat. Ze betwijfelen de zin van het leven. Veel levensbeëindigingen vinden dan ook op dit punt plaats.

Dit is echter ook het punt waarop, door vol te houden, de ongeziene intelligentie/sturing zichtbaar voor je kan worden.

Om duidelijk te maken hoe je ontwikkeling van 'individu' naar het ervaren van verbondenheid verloopt, is het proces weergegeven in de vorm van een piramide. De verschillende stadia laten zien hoe je steeds lossers komt van je 'individu'-beleving van het leven en je steeds meer bewust wordt van je verbondenheid en de invloed daarvan op je leven.

Het hebben van inzicht in het verloop van dit proces, kan je helpen:

1. om meer inzicht te krijgen in je eigen leven en je ervaringen
2. te begrijpen waarom je in een bepaalde situatie zit en wat het leven je daarmee wil zeggen
3. bewust te werken aan het creëren van nieuwe levensomstandigheden
4. de zingeving van (je) leven te ervaren

5. te zien dat je niet de enige bent die door dit proces heengaat waardoor je elkaar tot steun kunt zijn.

Ontwaken versus ontwikkelen

Het omschakelingsproces wordt een ontwikkelingsproces genoemd. In onze wereld zien we dat als iets waar je naartoe moet groeien. Iets wat je nog moet bereiken. Vanuit universeel oogpunt klopt dit niet. Je hoeft nergens naartoe te groeien want je bent al daar waar je wezen moet. Alleen ben jij je daar nog niet van bewust.

Je 'individu' staat (ook wel je kleine 'ik' of zelf) en je verbonden staat (je grote of hogere 'ik' of zelf), bestaan namelijk gelijktijdig. Je wordt je er nu echter van bewust dat je ook vanuit je hoger zelf kunt leven. Het proces van ontwikkeling gaat dus eigenlijk over een proces van ontwaken ofwel bewustwording.

Leven in verbondenheid betekent dus niet dat jij je eigen persoonlijkheid opgeeft. Nee, je behoudt je eigenheid, datgene wat je uniek maakt. Je persoonlijke aard, hebbelikheden en onhebbelikheden. Nu echter met oog voor je omgeving en medemens én met toegang tot de wonderen die bij onze natuur horen.

We groeien verder

Realiseer je goed dat de laatste fase in de piramide, de grote 'DO', slechts de beginfase is van onze bewuste ervaring van verbondenheid. We groeien nog veel verder in ons bewustzijn.



De “Do, re, mi piramide.

Het omschakelingsproces

(Lees de piramide van onderen naar boven)

DO

Je start met de bewuste **ervaring** van **eenheid/verbondenheid met alles**

si

Je gaat nu volledig in **praktijk** brengen wat je geleerd hebt. Het **roer loslaten**. Ongeacht wat je ervaart **blijf je kiezen** voor en **vertrouwen** op de leiding vanuit de Bron. Ook dit is een fase van **volharding**

la

Je **leert** dat je **met alles verbonden** bent. Dat je anders moet kijken naar situaties: Gaat begrijpen hoe **situaties gebruikt** worden **om je te begeleiden**. Leert hoe je door je **verbinding met stilte** antwoorden krijgt.

Sol

Je **overwint**. Je hebt een punt bereikt waarop je **weet** dat je **geleid** wordt en de **antwoorden van binnen** moet zoeken. Je weet alleen nog niet hoe het werkt. Je **vraagt** hoe het werkt en krijgt **antwoorden**. Je leert meer te **handelen vanuit wat je voelt**.

fa

Je **volhardt** in je besluit om te **geloven**.

mi

Je **besluit te geloven** in de aanwijzingen en de richtlijnen op te volgen.

Re

Je bent **moe** van (de problemen/zorgen van) het leven. Je **zoekt** naar blijvend, innerlijk, geluk, rust. Het leven geeft je **hulp/richtlijnen door ‘toevallige’ ontmoetingen**. Je **voelt** dat je ernaar wil handelen.

do

Je denkt van alles **afgescheiden** te zijn en daarom **zelf verantwoordelijk voor je levensgeluk**. Je **handelen is gebaseerd** op wat je **denkt**. Je **eigenbelang** staat **voorop**. Dit is vaak in **conflict met de wensen van anderen**. **Geluk zoek je buiten jezelf**.

De stadia in de piramide bestaan dus gelijktijdig. Je leert nu echter steeds meer te leven vanuit je grote zelf. Het Universum gebruikt jouw eigen leven om je hierin te oefenen.

Elke fase duurt zolang als jij nodig hebt. Soms is dat moeilijk omdat je, zoals een ieder, graag snel wil leren. Dat kan maken dat jij je soms gefrustreerd voelt als je nog niet bent waar je wezen wil. Weet echter dat hoe meer je in rust en acceptatie blijft, wat er ook gebeurt, hoe sneller je daar komt.

Er zijn twee fases van volharding in de piramide, namelijk de 'fa' en de 'si'. Dit zijn cruciale overgangspunten. Na de 'fa' verandert je geloof namelijk in weten en na de 'si' verandert je weten in ervaren. Ik noem ze ook wel de punten van no-return.

Tijdens het proces zal je merken dat je focus van buiten – je focust op de ander - naar binnen gaat – je focust je op jezelf.

Tenslotte geldt ook hier dat de stadia in uitersten zijn beschreven. Ze vloeien in werkelijkheid in elkaar over. Ook bij de 'la' of de 'si' zal je gedrag van de kleine 'do' laten zien. Je bent je er nu echter van bewust en kunt er daarom iets aan doen. De behoefte om alleen vanuit je kleine 'ik' te handelen wordt echter steeds minder.

De kleine 'do'

Dit is de fase waarin je nog volop in je 'individu' beleving zit. Je leert je eigenheid, grenzen en mogelijkheden kennen. Ofwel je 'zelf' in afgescheiden staat.

Als we in deze fase ons 'zelf' in extreme mate doen gelden, kunnen we een 'hel' voor onze omgeving creëren.

De pijn die we anderen aandoen komt echter altijd weer bij ons terug. Ook wel karma genoemd. We hebben levens waarin wij zelf de pijn veroorzaken en levens waarin de pijn ons wordt aangedaan. We stoppen met het creëren van karma wanneer we beide kanten van de medaille kennen en kwaad niet meer met kwaad vergelden maar de liefde ofwel de verbondenheid weer terugzoeken.

Kenmerkend voor dit stadium is verder dat:

- we ons voornamelijk laten leiden door de zichtbare ofwel materiele wereld
- we vaak handelen vanuit angst omdat we denken dat we er 'alleen' voor staan
- ons handelen veelal vanuit ons denken wordt gestuurd.

De 'Re'

Je bent niet meer tevreden over je leven. Materiele zaken hebben hun aantrekkingskracht verloren.

Je bent *moe* van het leven. Het lijkt zinloos. Je verlangt naar rust, naar iets dat je van binnen een blijvend gevoel van geluk geeft. Je gaat op zoek. Dit 'zoeken' is kenmerkend voor deze periode.

Er is een dieper weten dat er meer moet zijn dan je ziet.

Je ontmoet mensen en/of hebt persoonlijke ervaringen waardoor je merkt dat er inderdaad meer is. Het Leven geeft je aanwijzingen die je te laten weten in welke richting jij je antwoorden zoeken moet.

Er komt of is een situatie in je leven die van je vraagt te geloven in en vertrouwen op de sturing van het Universum.

De 'Mi'

Je neemt een besluit. Je besluit te geloven en te vertrouwen dat je uit of met die situatie geholpen zult worden.

Het nemen van dit besluit is cruciaal. Ondanks dat we verbonden zijn, zijn we, zoals eerder gezegd, ook soevereine wezens. We hebben vrijheid van keuze. Wij bepalen dan ook zelf het moment waarop we ervoor kiezen om te geloven.

De 'Fa'

Dit is de fase van volharding. Het punt waarop je moet vasthouden aan je besluit, aan je geloof.

Dat is best een uitdaging omdat je:

- alleen je geloof hebt om op te steunen
- moet volharden zonder te weten wanneer je geloof bevestigd wordt
- niet meer zelf 'handelt' maar het overlaat aan
- vaak in 'twijfel' schiet omdat jij je op onbekend terrein begeeft.

Een valkuil hierbij is dat we vaak willen dat alleen al het nemen van het besluit voldoende moet zijn om ons geloof bevestigd te zien. Dat kan niet.

We moeten namelijk eerst, als het ware, een 'open kanaal' creëren waarlangs onze wens vervuld kan worden. Dit doen we door te geloven. Omdat we vaak erg 'zwak' zijn in ons geloof kunnen we het 'kanaal' niet openen.

Deze periode stelt ons in staat om hierin te oefenen.

Geloof kun je ook vergelijken met de benzine in je auto. Heb je een klein beetje benzine dan kom je niet ver en heb je veel benzine dan bereik je veel meer.

Voor jij je doel bereikt zal je dus eerst een bepaalde inspanning moeten plegen. In dit geval moet je werken aan het 'bij je besluit blijven', ofwel werken aan het vasthouden aan je geloof, ongeacht wat.

Het Leven bepaald zelf wanneer je voldoende inspanning geleverd hebt.

Omdat het een moeilijke fase kan zijn is het goed te onthouden dat je hier niet in terecht zou zijn gekomen als je er niet klaar voor was. Je zult dus slagen als je maar blijft volharden.

De 'Sol'

De zon! Je volharding wordt beloond. Je geloof wordt bevestigd. Dat is de overwinning. Ook wel de eerste blijdschap genoemd. Je hoeft niet meer ongezien te geloven.

Je **weet nu** dus dat er een sturende kracht is die onafhankelijk van alles werkt en die voor jou zorgt. Dat geeft je vertrouwen.

Je plaatst nu je leven in een heel ander daglicht.

Als je terugkijkt op je leven zie je hoe vaak je al eerder geholpen bent zonder dit te beseffen.

Je ervaart weer de zin van het leven.

Je hebt nu een succesvol *begin gemaakt met handelen op basis van je gevoel* in plaats van je verstand. Met het volgen van je innerlijke gids of je hogere Zelf.

Ook heb je nu voor het eerst echt de controle los gelaten en je overgegeven aan de leiding van het Universum. Dit geeft rust. Je eerste stap naar contact met de Stilte in je.

De 'La'

De voorgaande periode, met name de 'fa', kun je vergelijken met een toelatingstest voor een hogere school. Je bent nu geslaagd en hebt bij de 'sol' kunnen genieten van je prestatie.

Nu begint het echte leren.

De vergelijking met een school is ook heel reëel.

Je krijgt namelijk door dat alles wat je meemaakt in je leven door het Universum gebruikt wordt om je te onderwijzen over jezelf en hoe je het contact met de Stilte in je hersteld.

Het leven is een persoonlijke leerschool waarin je kunt oefenen.

Je gaat nu als het ware de taal van het Leven, van het Universum leren begrijpen en volgen zodat je weer jij je weer bewust wordt van je verbondenheid.

In deze fase kun je het gevoel hebben dat je met één been in de ene en met het andere been in een andere wereld te staan. Ofwel met één been in de materiële en met het andere in de spirituele wereld. De lessen die je leert zijn namelijk van de spirituele orde maar je oefent ze in de wereld van de materiële orde. Dit kan soms verwarrend zijn. Bedenk je dat je altijd geleid wordt en alles daarom goed is.



De lessen:

Je bent niet zomaar daar waar je nu bent.

Het Leven praat tot je door de situatie waar je in zit, de dingen die je meemaakt. Het laat je hiermee zien wat je moet doen of laten om gelukkig te zijn.

Een voorbeeld: Je hebt een werkgever die erg onaardig tegen je is waardoor je leven op het werk onmogelijk gemaakt wordt.

In je "kleine do" staat richtte jij je **aandacht op de baas, (de ander)**. Je hoopte je op zijn verandering of ging in verzet tegen hem.

Nu richt jij je **aandacht op jezelf**: ga je na af wat het Leven tegen jou wil zeggen door de houding van je baas. Het kan bijvoorbeeld betekenen dat:

- je ander werk moet zoeken. (Een baan die je waarschijnlijk allang wilde maar je durfde niet de stap te nemen.)
- je erop gewezen wordt dat je aan iets van jezelf moet werken. Bijvoorbeeld dat je niet bang moet zijn om voor jezelf op te komen.

Als je gedaan hebt wat het Leven van je vraagt dan merk je vaak dat de situatie zich vanzelf oplost en wel dusdanig dat alles perfect op zijn plek valt.

Over het algemeen geldt dat situaties waarbij we ons vervelend voelen ons erop attent maken dat we anders moeten kijken of handelen en situaties waarbij we ons goed voelen en onze omgeving recht doen betekenen dat we op de goede weg zijn.

Afhankelijk van wat jij te leren hebt, kan één bepaalde situatie zich steeds herhalen in je leven. Als je erin slaagt die levensles te leren dan maak je vaak grote stappen in je groeiproces.

Bijvoorbeeld: als je wantrouwig bent zal je merken dat je vaak in situaties terechtkomt die je lijken te bevestigen dat niemand te vertrouwen is. Dit gebeurt omdat je werkpunt is dat je moet leren te vertrouwen. Het Leven draagt je daarom steeds situaties/lessen aan die maken dat jij je kunt oefenen in het vertrouwen. Doe je dit dan zal je op den duur merken dat je die 'negatieve' situaties niet meer tegenkomt en steeds meer in 'gelukkige' situaties terecht komt die je precies bieden wat je nodig hebt.

Ziektes *kunnen* soms een manier van het Leven zijn om tegen je te zeggen dat je iets moet veranderen in je gedrag. (Ik leg hier de nadruk op *kunnen* omdat dit niet altijd het geval hoeft te zijn). De aard of locatie van de ziekte kan je duidelijk maken waar je aan moet werken. Bijvoorbeeld: ziekte in de benen: zwak fundament of zwak geloof / armen: te weinig of niet handelen / ogen: je moet anders kijken naar je leven / spijsvertering: je accepteert de levenslessen niet enz. Deze ziektes uiten zich vooral wanneer je weet wat je moet doen maar het toch nalaat.

Als je een heftig trauma hebt ervaren, zoals seksueel misbruik, marteling, moord e.d. is het moeilijk te accepteren dat het Universum dit heeft toegestaan. Bedenk je dat alle pijn die mensen elkaar aandoen, ze doen vanuit hun eigen keuze. Het Universum heeft daar niets mee te maken. Wat het Universum wel doet is ons de mogelijkheid geven om datgene wat we hebben meegemaakt te gebruiken om sneller te groeien. Daarmee kan onze grootste pijn omgezet worden in onze grootste genade.

Wanneer je twijfelt hoe te handelen in een bepaalde situatie kan het helpen om 'de noodzaak' je beslissing te laten bepalen. Dus te kijken wat er op dat moment echt *moet* gebeuren. Bedenk je verder dat de regels van het Universum niet hetzelfde zijn als de regels van de wereld. Volg dus de weg waarvan jij voelt dat het goed is.

Je kunt alles krijgen wat je nodig hebt

We mogen alles wensen wat ons gelukkig maakt.

Onze wensen en handelingen zijn nu vaak echter een gevolg van de 'angst' om zelf niet voldoende te hebben. We verzamelen daarom middelen om ons heen en streven naar macht en controle om ons zelf 'veilig' te stellen.

Wanneer je ervaart dat je alles kunt krijgen is dat niet meer nodig.

Vertrouwen, Acceptatie en Overgave

Het Universum leidt je naar het leven dat je werkelijk behoort te hebben. Een leven waarin je kunt genieten van leven zonder de zorgen die je nu ervaart.

Hiervoor is echter nodig dat jij je overgeeft aan de leiding van het Universum.

Daarvoor moet je:

- Vertrouwen

Je moet er weer op leren vertrouwen dat het Universum je leidt, voor je zorgt, antwoorden heeft en voorziet in alles wat je nodig hebt. Omdat je ervaringen krijgt die dit vertrouwen bevestigen zal je vertrouwen steeds sterker worden.

- Accepteren

Soms zit of kom je in een omstandigheid die je niet prettig vindt maar waar je niets aan kunt veranderen. Accepteer het dan. Vraag hulp om ermee om te kunnen gaan. Je zult dan de hulp krijgen die je nodig hebt. Door de acceptatie zal je de rust hebben om uit die situatie te halen wat jij eruit moet halen. Vaak merk je op een later punt in je leven dat je die ervaring heel goed kunt gebruiken.

Vertrouwen en acceptatie leiden tot overgave en rust. Het is een verdere verdieping van je geloof waardoor je dichter komt bij de Stilte.

Oordeel en Strijd loslaten

Een ander punt dat je leidt naar de Stilte binnen in je, is het loslaten van oordeel en strijd.

Daar kun je een begin mee maken omdat je nu weet dat iedereen om je heen handelt vanuit het denken afgescheiden te zijn en dat dit leidt tot conflicten.

Je weet ook dat dit niet 'de realiteit' is maar, als het ware, een droom waar we in vastzitten. Dat niets is wat het lijkt te zijn.

Met deze kennis kun je er bewust voor kiezen je niet te laten verleiden tot strijd en oordeel, maar je te focussen op wat het Universum jou leert met de situatie. Door dit te doen begin je de 'droom' te verlaten en in de werkelijke realiteit te leven.

Een belangrijk onderdeel van het loskomen van strijd, is het loslaten van de emoties die daarmee gepaard gaan.

Emoties niet meer ruimte geven dan nodig

Emoties horen bij ons. Ze hebben als het ware een signaalfunctie. Ze laten ons weten wat we van iets vinden of wat we willen. Dat is goed.

Wat echter niet goed is, is wanneer onze emoties langdurig de overhand krijgen. Wanneer we ons zelf voor lange tijd verliezen in de emoties en er als het ware speelbal van worden.

De emoties houden ons dan onnodig lang vast in de strijd met een ander en weerhouden ons er daardoor van te groeien.

Ook emoties die niet direct met strijd te maken hebben kunnen ons ervan weerhouden te groeien. Stel voor: Je bent ijdel. Op zich hoeft niemand daar last van te hebben. Maar het constant bezig zijn met jezelf kan maken dat je vast komt te zitten in uiterlijkheden.

Het is daarom belangrijk dat we ons zelf niet verliezen in onze emoties, maar ze alleen de ruimte geven die ze nodig hebben.

Bijvoorbeeld ten aanzien van ijdelheid: geniet van je schoonheid maar verlies je er niet in. Of, je bent boos: Praat met degene die het betreft en laat daarna de emoties los.

Hoe laat je emoties los

We zijn gewend onze emoties ook lang nadat een situatie is afgelopen, te koppelen aan die situatie.

Bijvoorbeeld: Er gebeurt vandaag iets en een maand later ben je nog steeds boos.

Je zegt na die maand nog steeds dat het de ander is die je boos of ongelukkig maakt.

Dit klopt echter niet.

De actie van de ander heeft weliswaar de emotie opgeroepen maar het is aan jou de keus hoe lang je de emotie jou in zijn greep laat houden. Jij kiest er dus zelf voor hoe lang die actie je leven verstoort.

Om de emotie sneller los te laten kun je:

A. Een juiste gedachte of actie tegenover de emotie zetten

Bijvoorbeeld: Als je boos bent op iemand: ga dan in gesprek met degene die het aangaat.

Of accepteren wat er gebeurd is en wegblijven uit 'waarom'- vragen.

Verder: lering trekken uit de situatie. Wat zegt het Leven daarmee tegen je.

B. ontspanningsoefeningen doen om de spanning die de emotie met zich meebrengt los te laten.

Met ademhalingsoefeningen kan je die spanning uit je lichaam krijgen. Soms helpt het om hieraan voorafgaand iets te doen dat je lichamelijk vermoeit.

Je pakt de emoties dus op twee manieren aan namelijk door:

- te doen wat de situatie vraagt en
- los te komen van de emotie door ontspanningsoefeningen.

Herhaal dit zo vaak als nodig. Je zult op den duur merken dat je veel minder lang in de greep van een emotie wordt vastgehouden waardoor je weer sneller 'vrij' verder kunt leven.

Het loslaten van angsten

Angsten kun je vooral door vertrouwen te lijf gaan. Je hebt nu meerdere malen ervaren dat het Universum je helpt. Zet dit weten in zodra jij je angstig of onzeker voelt.

Eigenlijk geldt hetzelfde als hiervoor: zet er een juiste gedachte tegenover bijvoorbeeld: "ik weet dat ik alle hulp krijg die ik nodig heb".

Adem dan de spanning eruit.

Het loslaten van schuldgevoelens

Soms veroordeel jij jezelf. Bijvoorbeeld wanneer je een ander iets aangedaan hebt. Je kunt dan worden geplaagd door schuldgevoelens waar je jarenlang in kunt blijven hangen. Het kan zijn dat je vindt dat je niet het recht hebt om gelukkig te zijn.

Het Universum vraagt echter alleen het inzicht van je dat je (indien je bewust handelde) een andere keuze had moeten maken. Niet de jarenlange boetedoening. Daarmee weerhoud jij jezelf er namelijk van verder groeien en positieve energie in het universum te brengen. Met die positieve energie help je iedereen.

Ook hier geldt: Zet er een juiste actie/gedachte tegenover: Verontschuldigt je. Probeer niet meer in die situatie terecht te komen. Weet dat het Universum je nooit veroordeeld en altijd liefheeft.

Adem dan de spanning eruit.

Buiten karma, wat maakt dat we ervaren wat we hebben aangedaan, bestaat er geen 'straf' van het Universum. Het Universum wenst alleen ons geluk.

Meditatie

Door het doen van ontspanningsoefeningen of meditatie krijg je in de gaten wat er precies gebeurt in je lichaam wanneer de emotie je vast heeft.

Wat er gebeurt, is dat je lichaam verkramppt. Je spant je spieren aan. Vaak zijn je nek en schouderspieren het meest verkramppt. Veel mensen leven in een constant verkramppt lichaam zonder het door te hebben.

Door tijdens de meditatie te ademen naar de verkramppte plekken zal je lichaam zich ontspannen. Je ademt de spanning eruit.

Door dagelijks te mediteren zal je steeds meer in staat zijn om ontspannen te blijven en je rust te bewaren of snel te hervinden.

Zorg ervoor dat terwijl jij je oefent in het loskomen van de emotie je deze niet onderdrukt. Dat zal er alleen toe leiden dat je op een gegeven moment 'ontploft'.

Sta het gevoel toe, zet er een juiste actie of gedachte tegenover en adem je er steeds vrijer van.

Geleidelijk aan zal je merken dat de emoties je steeds minder lang in hun greep hebben. Waar je eerder bijvoorbeeld dagenlang boos was, worden het uren en daarna minuten

De innerlijke Stilte weer vinden

Uiteindelijk zal je door steeds weer te vertrouwen, accepteren, jezelf over te geven en je rustpunt te zoeken (mediteren) de controle loslaten en de leiding weer overgeven aan het Universum.

Je hebt dan ruimte in jezelf gecreëerd waardoor jij je weer bewust wordt van de Stilte in je.

In die Stilte zit je verbinding met het Universum, de Bron. Je innerlijk weten.

Wanneer jij je regelmatig verbindt met die Stilte merk je vanzelf het positieve effect daarvan op je leven. Antwoorden, oplossingen, aanwijzingen die je nodig hebt komen steeds meer spontaan naar voren.

De weg uit de 3^e dimensie

Zoals eerder gezegd leven we nu in de 3^e dimensie. De dimensie van tegenstellingen.

Deze dimensie wordt veroorzaakt door de manier waarop we ons zelf nu zien, als afgescheiden. Door de kracht hiervan ontstaat de realiteit van tegenstellingen die we nu ervaren.

We leven dus in een realiteit die we zelf hebben gecreëerd.

Om verder te groeien gebruiken we deze realiteit als middel om ons weer te leren hoe we terug moeten keren naar het eenheidsbewustzijn.

Dat doen we dus door steeds weer terug te keren naar de innerlijke Stilte via je vertrouwen, acceptatie, loslaten en overgave. Door dit steeds te doen word je als het ware opgetild naar een leven waarin je blijvende vrede en harmonie ervaart. De 5^e dimensie waar het eenheidsbewustzijn heerst. Het eenheidsbewustzijn is hetzelfde als het christusbewustzijn. In de Bijbel spreekt Jezus van zijn terugkomst op aarde als 'een dief in de nacht'. Dat wil zeggen dat het eenheidsbewustzijn nu haast ongemerkt ontwaakt in steeds meer mensen.

In schema

De situatie waar je bent of het effect van je gedrag/handelen (ongeacht of je denkt 'gelijk' te hebben of niet)	Leidt tot:	Frustratie/of ongelukkig voelen
---	------------	---------------------------------

Betekent:
Situatie vraagt om ander gedrag/handelingen/ beslissingen

Antwoorden door:
Vertrouwen/Acceptatie/
Overgave/ loslaten/ niet oordelen/ weg uit je hoofd/ juiste gedachten

Leidt tot:
Ruimte voor het Universum om je uit de situatie te tillen (eventueel door je gedrags-/handelingsalternatieven te tonen waardoor de situatie positief kan veranderen)

De 'Si'

Dit is de praktijkfase. Je gaat als het ware leren 'vliegen' zonder vangnet. Je laat de 'zekerheden' van de wereld los en laat je dragen door het Universum.

Je gaat 'uitproberen' hoe ver de mogelijkheden van het Universum reiken. Of er **echt** voorzien wordt als je helemaal niets anders doet dan vertrouwen.

Het kan zijn dat het Leven van je vraagt een bepaalde 'uitdaging' aan te gaan. Je zult precies weten welke uitdaging je moet aangaan omdat het vaak al langer speelt en je een bepaalde kant op wijst. De uitdaging kan bijvoorbeeld zijn dat je nu voelt dat het tijd is om je financiële 'zekerheid' (je baan, die je waarschijnlijk toch al niet leuk vond) op te geven.

Deze volledige overgave is eerst eng maar door vast te houden zal je merken dat er steeds precies op het juiste moment voorzien wordt.

Wat er in deze fase vooral van je gevraagd wordt is dat je *blijft kiezen* voor vertrouwen op je begeleiding ofwel blijft vasthouden aan het weten dat er voor je gezorgd wordt. Ook al lijkt het soms hopeloos.

Je zult merken dat wanneer je hoop houdt, de dingen op een wonderlijke manier goed komen.

Evenals bij de 'fa' is dit een periode van volharden. Weet echter dat het Universum je altijd leidt als een liefdevolle ouder die een angstig kind iets nieuws aanleert. Met alle zorg en geduld.

De grote 'DO'

De overwinning. Je **weten** is nu **ervaren** geworden. Je kunt nu zagezegd 'vliegen'. Dat is de tweede blijdschap. De blijvende blijdschap. Je hebt nu ervaren dat de mogelijkheden van het Universum onbegrensd zijn.

Alles wat je nodig hebt om gelukkig te zijn komt vanzelf naar je toe.

De innerlijke vrede laat je niet meer los.

Er gaat een nieuwe wereld voor je open.....



"We hebben allemaal maar één 'zonde' en dat is dat we ons zelf niet kennen in de eenheid"

III: De samenleving

Samenwerken vanuit spirituele verbondenheid

Mensen die het voorgaand proces bewust doorlopen kunnen zich bewust met elkaar verbinden om veranderingen in de maatschappij teweeg te brengen.

Deze verbindingen vanuit het hoger bewustzijn hebben een enorme spirituele kracht.

De invloedssfeer van deze verbindingen is erg groot. Samen creëert men ten behoeve van het geheel.

Men zegt niet voor niets: "Eendracht maakt macht".

Gezien de fase van bewustwording waarin we ons als mensheid bevinden zullen dergelijke verbindingen nu ook steeds meer van de grond komen.

Er zullen steeds meer mensen zijn die samenwerkingsverbanden met elkaar aangaan die het welzijn van het geheel als doel hebben. Mensen zullen hun persoonlijke kwaliteiten steeds vaker inzetten ten behoeve van het geheel. Daarmee snel een nieuwe wereld creërend.

Evenals bij het individu dient de groep hierbij een aantal zaken in acht te nemen.

- A. Het gemeenschappelijk doel vooropstellen
- B. Handelen zonder angst. Bijvoorbeeld: niet conformeren aan de gevestigde orde maar nieuwe wegen aan durven boren en vertrouwen op sturing en begeleiding vanuit het Universum.
- C. Gezamenlijk mediteren om de staat van rust te hebben die nodig is om de wens te realiseren.

Deze samenwerkingsverbanden zullen een uitdaging zijn echter door inzicht te hebben in het individuele ontwakingsproces kunnen de valkuilen voorkomen worden.

Het gezamenlijk functioneren is een bewustwordingsproces op zich waar we ons steeds verder in zullen bekwamen.

Deze ontwikkeling van gezamenlijk functioneren zal zich in de loop van de tijd sneller uitbreiden.

Bestaande structuren zullen verdwijnen en nieuwe inzichten en mogelijkheden zullen uit de grond rijzen.



Tips om je te ondersteunen op je pad



- Waar je aandacht aan geeft groeit

Als deel van het geheel zijn we in staat te creëren met onze aandacht. Dus schenk je aandacht aan positieve dingen.

- Bidt in vertrouwen

Als je wilt bidden, doe dit dan in vertrouwen. Bekrachtig en bevestig in plaats van smeken. Bijvoorbeeld: “Ik weet dat u me zult laten zien hoe ik dit/of dat op moet lossen”, in plaats van “Ik smeed u om mij te helpen”.

- Vraag alles wat je nodig hebt.

Indien je wens niet indruist tegen je eigen groei/geluk, en/of dat van anderen, dan zal het Leven alles in het werk stellen om je te geven wat je wenst.

- Danken

Bedank het Universum. Ook bij de schijnbaar negatieve dingen. Je toont hiermee je vertrouwen in het Universum. Je creëert daarmee de deur voor positieve energie om naar je toe te stromen en de situatie te veranderen.

- Behandel anderen goed

Aangezien we allemaal met elkaar verbonden zijn geef je daarmee ook een positieve impuls aan het geheel. Je draagt bij aan het gezamenlijk geluk en dus ook aan het geluk van jezelf.

- Leef gezond

Ons lichaam is als het ware het vervoermiddel waarmee we door het leven gaan. Hoe gezonder het lichaam, hoe comfortabeler de rit.

- Lach! Veel

Gezonde humor is helend voor de ziel. Lach met anderen en lach om jezelf. Dat maakt zaken minder zwaar en helpt je relativeren. Want ja, niets is wat het lijkt.

- Houd het doel voor ogen

We zijn allemaal leerlingen op de weg, dus maken we fouten. Dat is niet erg. Perfecte leerlingen bestaan niet. Probeer het een volgende keer beter te doen. Laat dat je echter niet van je pad af brengen. Blijf het doel voor ogen houden.

Een bekrachtiging tot slot:

*Ik ben die Ik ben
Ik kom uit de Bron van Al dat is
Ik ben een oceaan van Liefde
Ik ben stralend, helder Licht
Ik ben Vrede, Vreugde, Stilte en Rust
Ik ben Barmhartigheid, Ik ben Vrijheid,
Ik ben Geluk, Ik ben Geduld, Weten en Tevredenheid,
Want Ik ben heel*

*Ik vorm een Eenheid met alles en iedereen om me heen
En allemaal zijn we ons bewust van onze verbondenheid en leven we als zodanig
We houden elkaars welzijn voor ogen en hebben respect voor elkaar
En omdat we leven in het eenheidsbewustzijn, wordt in al onze behoeftes voorzien
We leven in voorspoed en in overvloed
We kunnen volledig genieten van onze eigenheid en daarmee ook volledig genieten van het leven dat we zijn
Ons licht straalt zo helder dat het reikt tot in alle uithoeken van het Universum en daar alles verlicht en wakker maakt tot
het Ware Leven
Elke dag ervaren we intense blijdschap vanwege de Liefde die we zijn
En elke dag weer voelen we diepe dankbaarheid voor de volheid van ons leven
Zo is het en zo zal het zijn
Voor nu en altijd*



Nawoord

Wat ik in dit boekje heb geschreven is slechts bedoeld om je een denkkader te geven waarlangs je de wereld en het leven kunt gaan begrijpen.

Het is een hulpmiddel om los te komen van de beperkingen van onze huidige kijk op leven. Het is niet 'DE weg' of 'DE waarheid'. Het is de ervaring van dit moment. Alleen het Universum weet wat de uiteindelijke waarheid van leven is.

Gezien mijn persoonlijke ervaringen durf ik wel te zeggen dat dit het uitproberen waard is.

In elk geval: " Wil je harmonie in je leven, zoek dan een weg die leidt naar verbondenheid".

Wélke weg je kiest maakt niet uit. In feite volgt een ieder zijn eigen unieke pad naar het eenheidsbewustzijn.

Dit boekje is vooral gebaseerd op mijn eigen ervaringen. De toepassing van het Do, re, mi model op onze spirituele ontwikkeling is echter niet nieuw. Ik kwam het voor het eerst tegen bij de School voor Praktische filosofie en Spiritualiteit. Ik heb dit model verder uitgewerkt met mijn persoonlijke ervaringen.

Ik wil mijn leerweg delen omdat ik merk dat veel mensen met vragen zitten die hiermee mogelijk beantwoord kunnen worden.

Voor diegenen die na het lezen van dit boekje bang zijn geworden dat ze zichzelf kwijtraken of zich nu anders moeten gedragen, zeg ik: Geen nood. Ik ben mijn eigen 'gekke' ik gebleven.

Mijn persoonlijke karaktereigenschappen zijn nog meer naar voren gekomen. Ik ben eigenlijk nog meer 'mezelf' geworden. Alleen heb ik nu een andere ervaring van leven.

Dit stelt me in staat om, zoals voor een ieder bedoeld, vanuit mijn kracht toe te voegen aan het geheel en daarmee de Bron te verrijken.

Melanie Riedewald