

Van individu naar Eenheid

Inhoudsopgave

Voorwoord

I: Op zoek naar geluk en harmonie

- Onze huidige manier van leven
- Het kan ook anders...
- Wat is natuurlijk gedrag voor de mens

II: De zelfsturende Intelligentie

- De relativiteitstheorie
- Het kosmisch bewustzijn
- Het Leven praat tot ons
- Waarom God ons niet hoort
- Het recht op zelfbeschikking
- De boodschappen van het Universum
- Wat je moet weten over jezelf
- Wat je moet weten over onze realiteit

III: Je weg naar verbondenheid

- Jij kiest het moment
- Het kruispunt
- Het omschakelingsproces – de 4^e dimensie
- Het do, re, mi van onze spirituele ontwikkeling
- De taal van het leven
 - Wensen
 - Trauma's
 - Verlies van dierbaren
 - Ziektes
- Loslaten
 - Hoe laat je emoties los
 - Het loslaten van angsten
 - Het loslaten van schuldgevoelens
 - Meditatie
- De innerlijke stilte vinden
- De grote 'DO' – De 5^e dimensie

Tips om je te ondersteunen op je pad

Een bekrachtiging tot slot

Nawoord

Voorwoord

Al op jonge leeftijd wist ik dat ik het leven absoluut niet zag zitten. Ik heb me toen echter voorgenomen, alvorens afscheid te nemen van dit leven, in elk geval eerst op zoek te gaan naar antwoorden. Mijn zoektocht heeft me veel meer gebracht dan ik voor mogelijk had gehouden. De antwoorden die ik kreeg maakten het leven logisch, zinvol en vol van ongekende mogelijkheden.

Ik wil deze antwoorden dan ook delen met eenieder.

Iedereen, ongeacht geloofsovertuiging, kan er zijn voordeel mee doen.

Hopelijk biedt dit boekje je meer inzicht in je eigen leven en kun je daardoor meer genieten van de mogelijkheden die het leven jou biedt.

I: Op zoek naar geluk en harmonie

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

Er is echter voor iedereen een persoonlijk antwoord op deze vragen. Het leven geeft je deze namelijk. Je moet alleen weer leren luisteren naar de signalen en aanwijzingen die het leven je geeft. Als je dat doet zul je merken dat het opvolgen daarvan de deur opent naar meer inzicht in je leven en je de weg helpt vinden die jou gelukkig maakt.

Onze huidige manier van leven

Voordat ingegaan wordt op de manier waarop we kunnen leren luisteren naar het leven, is het van belang te weten hoe onze huidige kijk op het leven, over het algemeen, ontstaat en wat daar de gevolgen van zijn. Het hebben van inzicht hierin verduidelijkt namelijk deels al waarom we problemen ervaren in onze persoonlijke leefwereld.

We hebben geleerd de wereld om ons heen als van elkaar los staande delen te zien. We zien mensen, dieren, bomen, land, bergen, water enzovoort. 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. Alles staat op zichzelf. We zien de mensen om ons heen dus ook als op zichzelf staande wezens. Dit heeft consequenties voor ons gedrag, namelijk:

- Omdat we heel veel 'losse delen' zien, vinden we het moeilijk om voor meer dan onszelf, en/of onze directe omgeving, verantwoordelijkheid te dragen.
- We 'kiezen' daarom een aantal dingen (vooral uit onze directe omgeving) uit die we waardevol vinden en geven die voorrang.
- Omdat eenieder zijn eigen waarde aan deze dingen toekent, ontstaan er waardeverschillen en dus ongelijkwaardigheid. Namelijk: wat voor de een waardevol is, is het voor de ander niet.
- Dat geeft tegengestelde belangen. De belangen van de een zijn in strijd met de belangen van de ander.
- Dit kan weer leiden tot conflicten, strijd, vijandschap en dergelijke tussen de verschillende partijen.

Deze manier van leven, die dus gebaseerd is op onze *waarneming van afgescheiden zijn*, wordt over het algemeen als 'normaal' gezien. Omdat eenieder zijn eigen belangen nastreeft en verdedigt, leidt het echter vaak tot conflicten en strijd. Niet alleen tussen individuen maar ook tussen groepen, organisaties of landen.

Het kan ook anders...

Vaak ervaren we, ondanks het feit dat we onszelf zien als 'afgescheiden', een gevoel van verbondenheid met anderen. Verbondenheid met onze medemens en de wereld waarin we leven. Het gevoel komt van binnenuit. We kunnen er, in meerdere of mindere mate, voor kiezen te handelen vanuit dit gevoel.

Wanneer mensen handelen vanuit dit gevoel van verbondenheid, heeft dat heel andere consequenties voor mens en gemeenschap. Bijvoorbeeld:

- Men toont meer verantwoordelijkheidsgevoel voor het geheel.
- Er is oog voor het gezamenlijk belang.
- Er wordt meer rekening gehouden met de belangen/waarden van de ander.
- De ander voelt zich hierdoor gekend/gewaardeerd/veilig.
- Dit geeft een goede basis voor samenwerking.
- Dit leidt tot vreedzame situaties.

Wanneer het *gevoel van verbondenheid* in ons handelen vooropstaat, leven we over het algemeen dus veel meer in harmonie. We ervaren het als prettig en rechtvaardig als de ander rekening houdt met onze belangen en ons als gelijkwaardig behandelt. Het voelt veilig en goed.

Wanneer iemand handelt vanuit dit gevoel van verbondenheid zien we dit vaak echter eerder als uitzonderlijk dan als normaal gedrag.

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.

Gedrag gebaseerd op ons gevoel van verbondenheid zouden we dus eigenlijk heel normaal moeten vinden. Het zou 'de norm' moeten zijn. Dit is echter niet het geval.

Dat komt doordat we het vaak moeilijker vinden om te handelen op basis van wat we voelen dan op basis van wat we zien.

Het is echter zeer de moeite waard te streven naar handelen vanuit (dit gevoel van) verbondenheid. Niet alleen vanwege de voordelen voor de gemeenschap maar ook omdat dit de sleutel is tot inzicht in je eigen leven.

Waarom, dat lees je in het volgende hoofdstuk. Dan zal ook blijken dat we daadwerkelijk met elkaar verbonden zijn.

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

II: De zelfsturende Intelligentie

De relativiteitstheorie

Dat verbondenheid meer is dan een bij sommigen aanwezig gevoel blijkt onder andere uit de relativiteitstheorie van Einstein ($E=Mc^2$).

Einstein toonde hiermee aan dat alles in essentie lichtenergie is, dat op verschillende frequenties trilt waardoor het zich op verschillende manieren manifesteert.

Alles in het heelal is daardoor met elkaar verbonden en vormt één levend geheel. Of het nu een stoel, een dier, een plant, de lucht of wat dan ook is. Het geheel is als een enorm lichaam, met allemaal verschillende, maar uit hetzelfde materiaal opgebouwde delen.

Het kosmisch bewustzijn

Het levend geheel heeft een *eigen* bewustzijn. Het kosmisch bewustzijn. Het kosmisch bewustzijn is een zelfsturende intelligentie die continu nieuw leven voortbrengt en daardoor voortdurend groeit. Het is onbegrensd.

Liefde, het Licht, het Leven, de Bron, Allah, de Schepper, God, het Universum, het Heelal, de Eenheid zijn een aantal van de namen die gebruikt kunnen worden om deze Intelligentie aan te duiden.

Dát het een Intelligentie is, kun je zien aan de inrichting van het geheel.

Deze enorm gecompliceerde en minutieus op elkaar afgestemde inrichting getuigt onder andere van inzicht, planning, overzicht, ordening, creativiteit, autonomie, perfectie enzovoort. Dat zijn allemaal eigenschappen die we toeschrijven aan intelligentie of aan een intelligent wezen. Een dergelijk ingenieus geheel ontstaat niet toevallig.

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

Het Leven praat tot ons

Wij mensen maken dus deel uit van dat geheel, de Kosmische Intelligentie. We zijn daar spiritueel mee verbonden. Waar we ons veelal niet bewust van zijn, is dat *deze Intelligentie continu met ons communiceert*.

Net zoals wij 'leven' zijn is de Intelligentie ook 'Leven'. Het streeft daarom altijd maximaal leven na. Voor ons mensen wil dat zeggen dat het ons leidt naar die staat waar we voluit kunnen genieten van leven en opbloeien.

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

Om onze bronnen aan te kunnen boren hoeven we alleen maar te beseffen dat we verbonden zijn en weer te leren luisteren naar de aanwijzingen van de Intelligentie.

In onze wereld zijn er echter nogal wat misverstanden over de Intelligentie zelf. Dit is tragisch omdat deze misverstanden de deur sluiten naar de antwoorden waar veel mensen naar op zoek zijn. Ter verheldering daarom het volgende.

Waarom God ons niet hoort

Veel mensen zijn teleurgesteld in de Intelligentie, ofwel God, en willen er niets (meer) van weten. Ze begrijpen namelijk niet waarom God, als Hij inderdaad zo machtig is, niet ingrijpt in alle ellende die we ervaren. 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*. Worden we ons daar weer van bewust, dan verdwijnt ook de ellende.

Zie het als een waterdruppel en de zee. Als individu, afgescheiden wezen, ben je als een waterdruppel met de kracht en mogelijkheden van een waterdruppel. Maar als je verbinding maakt met de zee, kun je beschikken over de kracht en mogelijkheden van de zee.

Je kunt ons huidig bestaan, waarin we denken afgescheiden te zijn, zien als een droom, voor sommigen een nachtmerrie, waarin we allerlei nare dingen meemaken. Het wakker worden uit die droom maakt dat die nare ervaringen verdwijnen.

De houding van God kun je zien 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 daar ook is. Nee, ze maken het kind wakker zodat het ziet dat het slechts een droom was.

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

Het recht op zelfbeschikking

We leven op dit moment in een staat van bewustzijn die ons de mogelijkheid geeft om onszelf als individu te leren kennen. Door ons bewustzijn hebben we het recht op zelfbeschikking. We mogen dan ook zelf keuzes maken en zelf onze weg bepalen. Daardoor leren we onze grenzen en mogelijkheden kennen en kunnen we eigenheid ontwikkelen. Die eigenheid stelt ons in staat om vanuit onze persoonlijke creativiteit toe te voegen aan de schepping en daarmee de schepping te verrijken.

Deze staat van bewustzijn is dus goed. Wat echter niet goed is, is dat we totaal vergeten zijn dat wanneer we onszelf voldoende verkend hebben in deze afgescheiden staat, we de mogelijkheid hebben om, met behoud van onze eigenheid, in verbondenheid te leven. In onze verbonden staat ervaren we dat het Universum voorziet in alles wat we nodig hebben.

De boodschappen van het Universum

Om ons te wijzen op onze verbondenheid krijgen we van de Intelligentie continu talrijke aanwijzingen. Deze aanwijzingen vinden we niet alleen in ons eigen leven maar ook in alles om ons heen.

Het blijkt bijvoorbeeld uit de 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, dat weet wat het wil, en ontwikkelt een eigen persoonlijkheid. Hij laat steeds meer de veilige omgeving van zijn ouders los om uiteindelijk 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 waar hij vandaan komt en dat hij en zijn ouders hetzelfde zijn.

Ons lichaam (microkosmos) kun je zien als een perfecte afspiegeling of een echo van het geheel (macrokosmos). 'Zo boven, zo beneden.'

Het is de boodschap die de profeten, de grondleggers van de verschillende grote religies, ons brachten. De kern van al deze religies is dat we verbonden zijn met het Universum en dat het Universum voor ons zorgt. Dat we niet alleen zijn en dat nooit zijn geweest.

De profeten brachten deze boodschap vanuit hun eigen doorleefde ervaring van verbondenheid. Hun volgelingen legden deze boodschap vaak echter uit vanuit hun eigen individuele, op afgescheiden zijn gebaseerde en daardoor beperkte, waarneming van leven. Hierdoor ontstonden veel misverstanden. Men verviel in regels en dogma's die niets te maken hebben met de werkelijke boodschap. Deze regels maakten ons leven vaak onnodig moeilijk. Begrijpen wie we zijn vergemakkelijkt ons leven.

Wat je moet weten over jezelf

Wij komen uit de Bron. De Bron is eeuwig Leven, dus zijn wij ook eeuwig leven. Ons bewustzijn is eeuwig. Het kan niet doodgaan. Het kan er wel steeds opnieuw voor kiezen zichzelf via een lichaam te

beleven. Als we in dit leven doodgaan is dat dus niet meer dan het afleggen van het lichaam. Ons bewustzijn leeft voort.

Omdat we deel zijn van de Bron creëren we continu. Bewust of onbewust. Met onze handelingen kunnen we positieve maar ook negatieve energie in het Universum brengen. De energie die we zaaien oogsten we zelf weer. Lijden of geluk in een leven kunnen dus een gevolg zijn van de energie die wij gezaaid hebben. Onze kracht om te creëren is zo sterk dat alleen al onze aandacht genoeg is om iets te laten groeien. Onze kracht groeit echter onmetelijk wanneer we creëren vanuit het bewustzijn verbonden te zijn. We kunnen daarmee wonderen realiseren. Het feit dat we nu zo weinig wonderen ervaren geeft aan hoe weinig we vanuit de kracht van onze verbondenheid leven.

Een verhaaltje dat onze relatie met het Universum illustreert.

Het lichaamscelletje

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.

Wat je moet weten over onze realiteit

Door de kracht van onze gemeenschappelijke waarneming van afgescheiden zijn, creëren we de realiteit die we nu ervaren. Het Universum gebruikt onze creatie echter als middel om ons de weg te wijzen. Hoe meer mensen bewust leven in verbondenheid, hoe sneller de ervaring van verbondenheid onze nieuwe realiteit wordt.

De 'tijd' hebben we gekregen om onze weg naar verbondenheid terug te vinden. De 'tijd' biedt ons als het ware een ruimte, waarin we kunnen oefenen. Dit oefenen gebeurt (soms) over verschillende levens heen. Hoe meer we ons bewust zijn van onze verbondenheid, hoe meer we in het 'nu' gaan leven.

Er zijn verschillende stadia van bewustzijn van verbondenheid. Ook wel bewustzijnsdimensies genoemd. Onze huidige realiteit bevindt zich in de 3^e dimensie. Dat 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 enzovoort.

In de 3^e dimensie komt het onderscheid tussen de verschillende 'losse delen' daarom duidelijk naar voren. Dat stelt ons in staat om ons 'zelf' te kennen. Je kunt jezelf namelijk pas goed kennen als jij jezelf los van een ander kunt waarnemen. Hierdoor kun je eigenheid ontwikkelen. Wanneer we voldoende eigenheid hebben ontwikkeld en ons 'afgescheiden-zijn' voldoende onderzocht en doorleefd hebben kunnen we door naar de volgende bewustzijnsfase. Dat is leven in het besef van verbondenheid, de 5^e dimensie.

In de 5^e dimensie ervaar je hoe het is om, met behoud van je eigenheid, in Eenheid te leven.

Het leren hoe we die 5^e dimensie kunnen ervaren, gebeurt in de 4^e dimensie.

De 4^e dimensie kun je zien als een overgangsdimensie waarin we relatief kort blijven. Hierin vindt het omschakelingsproces plaats. Je bent dan als het ware in twee dimensies tegelijk. Terwijl je leert over de 5^e dimensie verdwijnt langzaam de 3^e dimensie. Als de mist van de 3^e dimensie is opgetrokken bevind je je in de 5^e dimensie. Er volgen daarna nog meer dimensies van bewustzijn die uiteindelijk leiden tot volledig kosmisch bewustzijn. Het volledig één zijn met de Bron.

*‘Zoek eerst mijn Koninkrijk... en alles zal u bovendien
geschonken worden’ (Matteüs 6:33)*

III: Je weg naar verbondenheid

Jij kiest zelf het moment

Jij maakt zelf de keuze om weer je verbondenheid te ervaren en je open te stellen voor de leiding van het Universum. Vanwege ons recht op zelfbeschikking kan niemand ons daartoe dwingen. Het Universum zelf ook niet. Jij bepaalt zelf wanneer je zover bent.

Omdat we vele eeuwen geleefd hebben vanuit de gedachte afgescheiden te zijn weten we echter niet hoe we ons moeten laten leiden. We zijn eraan gewend alles zelf te doen en op onszelf te vertrouwen. Nu moeten we dus gaan leren om te vertrouwen op iets wat we niet zien. Dat vraagt tijd en oefening.

Het kruispunt

Veel mensen die zich op dit moment op aarde bevinden, zijn toe aan het ervaren van hun verbondenheid. Deze mensen voelen vaak dat de wereld, zoals zij die nu kennen, hen geen bevrediging meer biedt. Ze voelen zich niet langer 'thuis' in de huidige wereld, zijn op zoek naar zingeving en zetten steeds meer vraagtekens bij de heersende normen. Ze voelen dat het anders moet maar weten niet hoe en waar te beginnen. Dat kan leiden tot depressies. Mensen betwijfelen dan de zin van het leven, vallen in een emotioneel gat en komen soms zover dat ze ervoor kiezen hun leven te beëindigen.

Gevoelens van onvrede over je leven en je niet meer 'thuis' voelen in je leven, kunnen dus betekenen dat je toe bent aan de omschakeling.

Als je de keuze hebt gemaakt, zal het Leven je gaan leiden. Het Leven leidt je overigens altijd naar verbondenheid. Je kunt het nu echter bewust gaan ervaren.

Ontwaken versus ontwikkelen

De ontwikkeling naar verbondenheid kun je zien als een spiritueel ontwikkelingsproces. Dit proces moet je niet zien als een ontwikkeling van niet weten naar weten, maar als een proces van bewustwording van wat je al wist. Je hogere bewustzijn, ofwel 'jezelf in bewust verbonden staat', is namelijk altijd aanwezig geweest. Alleen was/ben jij je daar niet bewust van.

Het omschakelingsproces – de 4^e dimensie

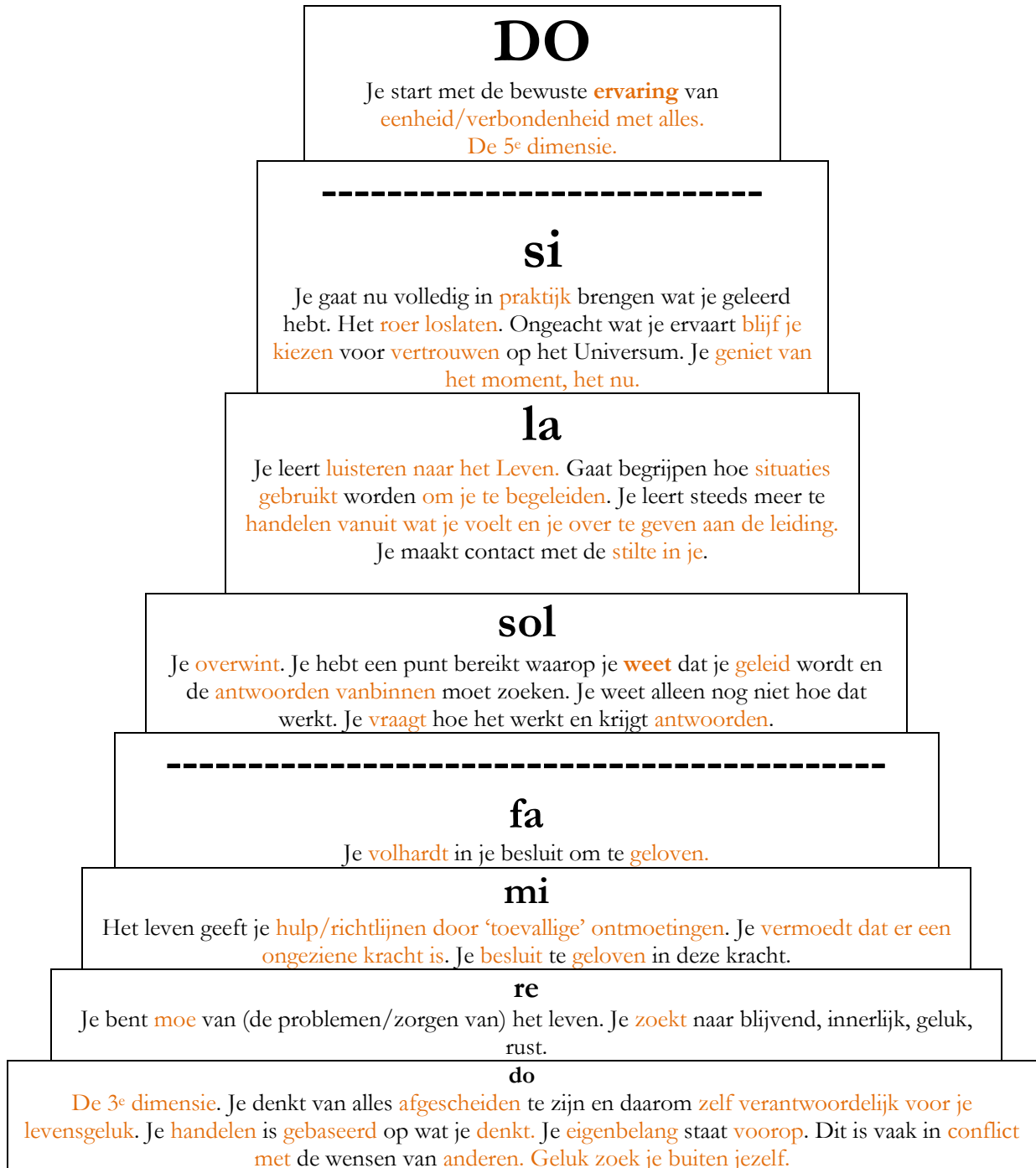
Het proces dat je doorloopt is op de volgende bladzijde weergegeven in een schema, de do, re, mi-piramide. Hierin is beschreven wat je kunt ervaren terwijl je je meer bewust wordt van je verbondenheid. Daarna wordt dieper ingegaan op de verschillende fases in het proces.

Het gehele proces kan over meer levens heen gaan. Ga er daarom niet van uit dat je in dit leven bij de grote 'DO' móét komen. Het proces verloopt voor eenieder echter sneller naarmate meer mensen zich bewust worden van hun verbondenheid. Oefen je vooral in het leren van de taal van het Leven, zoals beschreven bij de 'la'. Alleen dit al zal een positieve uitwerking hebben op eenieders leven.

De Do, re, mi-piramide

Het omschakelingsproces – de 4^e dimensie

(Lees de piramide van onderen naar boven)



Het do, re, mi van onze spirituele ontwikkeling

Hieronder volgt eerst een aantal aandachtspunten over het proces.

Tijdens het proces zul je merken dat je focus van buiten (je richt je op de ander) naar binnen gaat (je richt je op jezelf). Elke verandering begint namelijk bij jezelf. Doordat jij verandert, verandert ook de wereld om je heen en de ervaringen die je hebt.

Aangezien je zowel je kleine onbewuste 'ik' als je grote bewuste 'ik' bent, bestaan alle fases eigenlijk gelijktijdig. Ook al zit je bijvoorbeeld in fase 'si', kun je toch ook gedrag van de 'kleine do' laten zien. Je bent je er nu echter meer bewust van en kunt dus kiezen voor ander gedrag. Omdat je in het leerproces zit zul je merken dat het Universum je vrij snel de consequenties laat ervaren van keuzes die je bewustwording afremmen.

Er zijn twee cruciale overgangspunten in het leerproces. Namelijk na de 'fa' en na de 'si'. Na de 'fa' verandert je geloof in weten dat het Universum je leidt en na de 'si' verandert je weten in beleven/ervaren wat deze leiding inhoudt.

Je kunt, naarmate je meer inzicht krijgt, het gevoel hebben dat je met één been in de ene wereld en met het andere been in een andere wereld staat. Ofwel met één been in de zichtbare en met het andere in de onzichtbare, spirituele wereld. Dat klopt. De lessen die je leert zijn van de spirituele orde maar je oefent ze in de wereld van de materiële orde. Ofwel, je leert naar binnen te gaan door de wereld buiten je. Dit kan soms verwarrend zijn. Bedenk dat je geleid wordt en daarom je weg zult vinden.

Het leerproces duurt zo lang als jij nodig hebt. Het Leven bepaalt zelf hoelang dat is. Omdat we vaak geneigd zijn snel te denken dat 'we het wel al weten', kan dit soms moeilijk zijn. Weet echter dat hoe meer je in rust en acceptatie blijft, hoe sneller je ervaart wat je wilt ervaren. Naarmate je meer bewust wordt, zul je tot steeds diepere inzichten komen over jezelf, je blokkades, je leven enzovoort.

Realiseer je ten slotte goed dat de laatste fase in de piramide, de grote 'DO', slechts de beginfase is van onze bewuste ervaring van verbondenheid. We groeien in de 5^e dimensie verder in die ervaring.

De kleine 'do'

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

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

De pijn die we anderen aandoen komt echter altijd weer bij ons terug. Ook wel karma genoemd. We hebben levens waarin wijzelf 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. Als we kwaad niet meer met kwaad vergelden en de liefde ofwel de verbondenheid weer terugzoeken.

Kenmerkend voor dit stadium is dat:

- we ons voornamelijk laten leiden door de zichtbare ofwel materiële 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'

Zit je in de 're'-fase, dan heb je vaak moeite met het vinden van voldoening in je leven. Het vergaren van materie heeft geen aantrekkingskracht (meer) op je.

Je bent *moe* van het leven. Het lijkt zinloos. Je verlangt naar rust, naar iets wat je vanbinnen een blijvend gevoel van geluk en vrede geeft. Je gaat op zoek. Dit 'zoeken' is kenmerkend voor deze periode. Er is een dieper weten dat er meer moet zijn.

De 'mi'

Je ontmoet mensen en/of hebt persoonlijke ervaringen die je doen vermoeden dat er een ongeziene kracht moet zijn. Er is mogelijk een situatie in je leven die zich maar niet oplost. Het vraagt van je te geloven in deze kracht, waarvan je niet weet hoe het werkt.

Je neemt een besluit. Je besluit te vertrouwen op deze kracht om je de weg te wijzen uit deze situatie. Het nemen van dit besluit is cruciaal. Met het nemen van dit besluit zet je de eerste stap naar het bewust verbinding maken met het Universum.

Je eerste stap naar bewustwording begint dus met het besluit om te geloven.

De 'fa'

Dit is de fase van volharding. Het punt waarop je vasthoudt aan je geloof en bij je besluit blijft.

Door bij je besluit te blijven versterkt je geloof. Daardoor kan het op gang brengen wat nodig is om je wens te realiseren. Hoe krachtiger je geloof, hoe meer je bereikt.

Het Leven bepaalt zelf wanneer je voldoende hebt volhard in je geloof om resultaat te bereiken. Dat kan best een uitdaging zijn omdat je niet weet hoelang je vol moet houden.

Het is goed te onthouden dat je niet in deze fase terecht zou zijn gekomen als je er niet klaar voor was. Je zult dus slagen als je maar blijft volharden.

De 'sol'

De overwinning. Je volharding wordt beloond. Je wens is ingewilligd, en wel op een manier die geen enkel menselijk handelen voor elkaar had kunnen krijgen. Hierin herken je de hand van het Universum. Je beseft nu de kracht en de mogelijkheden van het Universum en weet nu dat Universele leiding echt bestaat. Dat maakt je blij. Het geeft je rust en vertrouwen.

Als je nu terugkijkt op je leven wordt je voor het eerst duidelijk hoe vaak je al eerder geleid bent, zonder het te beseffen. Deze overwinning geeft je het vertrouwen dat je nodig hebt om de controle verder los te gaan laten.

De 'la'

Ondanks het feit dat je wens is ingewilligd bekijk je het leven nog steeds door de bril van een afgescheiden persoon. Die ene fantastische ervaring die je had, is nog niet voldoende om de controle volledig los te laten. Daarvoor zitten de gedragspatronen van het leven als afgescheiden persoon, nog te diep in je.

Daarnaast weet je ook niet hoe je moet leven vanuit verbondenheid. Het Leven gaat je dat nu leren. Daarvoor is van belang dat je leert luisteren naar de aanwijzingen van het Leven.

De taal van het Leven

Het Leven praat tot je door al je ervaringen, de situaties waar je in terechtkomt, de mensen in je leven, 'toevallige' ontmoetingen, dingen die je leest, hoort, ziet enzovoort. Het geeft je hiermee aanwijzingen wat te doen of te laten om je verbonden 'zelf' weer terug te vinden.

Jouw eigen leven biedt alles wat je nodig hebt om dit te leren. Vergelijk het met een school. Je gaat naar die school en zit in die klas die het beste passen bij wat jij nodig hebt. De schoollesjes zijn de ervaringen die je hebt. Al deze ervaringen, of je ze nu ziet als positief of als negatief, hebben een antwoord voor jou op je levensvragen.

Over het algemeen geldt dat situaties waar we ons vervelend bij voelen ons erop attent maken dat we iets moeten veranderen. Situaties waar we ons goed bij voelen en onze omgeving recht doen geven aan dat we op de goede weg zijn.

Een voorbeeld: 'Je vindt je werk erg vervelend en je werkgever doet ook nog erg naar tegen je. De situatie wordt alleen maar erger.'

Dit kan betekenen dat het Leven tegen je zegt dat het tijd is te kiezen voor die andere baan, waarvan je allang voelde dat je die wilde maar waar je niet voor durfde te gaan.

Het kan ook betekenen dat je moet werken aan iets in je eigen houding, bijvoorbeeld jezelf durven uiten. Wellicht heb je goede ideeën voor veranderingen in het werk, maar je bent te onzeker om dit kenbaar te maken.

Met die situatie geeft het Leven jou dus een aanwijzing. De mensen in de situatie kun je zien als een middel, *onbewuste boodschappers* die jou de weg wijzen.

Naast die situatie *voel* je ook vanbinnen dat het nodig is iets te veranderen. De situatie bevestigt dat gevoel. Volg je de weg die je voelt, en waarvan het Leven je dus bevestigt dat het goed is, dan zul je merken dat alles perfect op zijn plaats valt.

Let vooral op de patronen in je leven. Gebeurtenissen die steeds terugkomen. Vooral bij deze situaties word je ergens op gewezen. Afhankelijk van wat jij te leren hebt, kan bijvoorbeeld één bepaalde situatie zich steeds, op verschillende manieren, herhalen. Zolang je de les die je voorgehouden wordt niet leert blijft het terugkomen. Leer je de les, dan hoeft de situatie zich niet te herhalen.

Weet dat de lessen die je leert altijd te maken hebben met het herstellen van je vertrouwen in het Universum en het loslaten van angst en oordeel.

Nog een voorbeeld: 'Je vertrouwt niemand en komt ook steeds in situaties terecht die je bevestigen dat mensen niet te vertrouwen zijn.'

Omdat we zoals gezegd scheppende kracht hebben maakt jouw geloof in het 'niet te vertrouwen' zijn van anderen, dat je ook ervaart dat ze niet te vertrouwen zijn.

Wat het Universum van je vraagt is dat je die overtuiging loslaat en erop gaat vertrouwen dat het Universum je te allen tijde beschermt. Hierdoor open je de weg naar positieve ervaringen.

Vaak word je gewaarschuwd door het Universum wanneer je iets doet wat niet goed is. De eerste waarschuwing is als het ware als een kleine 'tik' op de schouder. Luister je niet, dan kan het zijn dat je een steeds hardere 'tik' krijgt.

Soms zit je in een situatie die je niet prettig vindt. Je hebt alles geprobeerd om eruit te komen, maar het lukt niet. Accepteer het dan. Blijkbaar heb je deze ervaring nodig. Vraag hulp om ermee om te kunnen gaan. Je zult dan de hulp krijgen die je nodig hebt. Het accepteren van die situatie zal je de rust geven die je nodig hebt om te zien wat jij eruit moet halen.

- Wensen

Je mag alles wensen wat je gelukkig maakt. Het kan echter zijn dat je merkt dat een bepaalde innige wens niet gehonoreerd wordt.

Dit kan het geval zijn als je wens je groei in de weg staat. Denk bijvoorbeeld aan wensen waarbij je denkt alleen gelukkig te kunnen zijn met iets buiten jezelf (bijvoorbeeld een levenspartner), of wensen die een gevolg zijn van de angst om niet genoeg te hebben (bijvoorbeeld geld).

Wanneer je geleerd hebt wat je moest leren, kan het zijn dat het Universum je wens alsnog vervult of dat je merkt dat je op een punt bent gekomen waarop je deze wens niet meer hebt.

- Trauma's

Als je een heftig trauma hebt meegemaakt, bijvoorbeeld seksueel misbruik, marteling en dergelijke, is het moeilijk te accepteren dat het Universum niet heeft ingegrepen om dit te voorkomen.

Als gevolg van karma en het gegeven dat we in onze 'afgescheiden' staat anderen veel leed kunnen aandoen, is pijn niet altijd te voorkomen.

Het Universum biedt ons echter altijd de mogelijkheid om het leed te gebruiken om nog sneller te groeien naar bewustwording van verbondenheid. Daardoor kan onze grootste pijn, onze grootste genade blijken te zijn.

- Verlies van dierbaren

Onze partners, kinderen, familie en vrienden zijn er om ons te helpen op de weg die we gaan. Als ze ons genoeg gebracht hebben kan het zijn dat ze ons moeten verlaten. Dit kan erg verdrietig zijn. Rouw en laat ze gaan. Wees dankbaar voor wat je elkaar hebt mogen brengen.

- Ziektes

Ziektes *kunnen* soms een manier zijn van het Leven om je erop te wijzen 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 enzovoort.

Een aanwijzing van het Leven uit zich vaak pas in een ziekte als je al heel lang de signalen die je krijgt negeert.

Loslaten

- Oordeel, strijd en vergeving

Je weet nu dat we eigenlijk als het ware leven in een droom. Denkend dat we er alleen voor staan en onbewust van onze mogelijkheden. In deze staat kunnen we vervallen in negatief gedrag.

Dit weten, helpt je met het loslaten van je oordeel over negatief gedrag van de ander en helpt je te vergeven. Je begrijpt nu namelijk waarom de ander dit gedrag laat zien en weet dat jij deze droom kunt ontstijgen.

De negatieve situaties waarin je terecht komt kun je gebruiken als middel hiertoe. Je richt daarom je aandacht niet meer zozeer op de ander die een vervelende situatie veroorzaakt, maar op de les die jij uit die situatie leert. Je wordt daardoor minder verleid tot strijd met de ander.

Het loslaten van de strijd in je hoofd vraagt echter meer oefening. Het is namelijk gekoppeld aan onze emoties. Deze laten zich door deze kennis alleen niet de kop indrukken.

- Emoties

Emoties horen bij ons. Ze hebben een signaalfunctie. Ze laten ons weten wat we van iets vinden of wat we willen. Dat is goed. Wat echter niet goed is, is dat we onze negatieve emoties vaak langdurig de overhand geven. We zijn nauwelijks in staat ze te controleren, waardoor we er als het ware een speelbal van zijn. Ze kunnen ons dan vasthouden in strijd en ons ontwakingsproces afremmen.

Het is daarom belangrijk dat we onszelf niet verliezen in onze emoties, maar ze alleen de ruimte geven die ze nodig hebben. We mogen ze echter niet negeren omdat dit er alleen toe leidt dat ze op enig moment heftig opspelen.

- Hoe laat je emoties los

We zijn eraan gewend om de emoties die met een bepaalde gebeurtenis gepaard gaan, ook lang na die gebeurtenis, te koesteren.

Bijvoorbeeld: iemand doet vandaag iets vervelends waar je een maand later nog steeds boos om bent.

Je zegt dan, ook na een maand, dat het de ander is die je boos of ongelukkig maakt. Dit klopt niet. De actie van de ander heeft weliswaar op enig moment de emotie opgeroepen maar jij hebt er zelf voor gekozen om die emotie vast te houden en het je leven langdurig te laten verstoren. Je kunt echter leren de emoties niet langer vast te houden dan nodig. Dat doe je als volgt:

Stel dat een ander iets doet wat je vervelend vindt:

- A. Reageer met een gepaste handeling of gedachte. Bijvoorbeeld:
 - Als iemand je gekwetst heeft, geef diegene dan te kennen dat je gekwetst bent en laat weten wat je graag anders had gewild. Als je diegene niet (meer) kunt spreken, uit je gevoelens dan tegen iemand anders of schrijf het op. Uit je in elk geval.
 - Ga na wat het leven tegen je wil zeggen of je wil leren met die gebeurtenis.
 - Accepteer dan dat het is gebeurd. Dat is soms moeilijk. Je kunt het echter niet meer ongedaan maken. De acceptatie helpt je bij het loslaten. Bedenk dat het Universum weet waarom het moest gebeuren en dat er dus iets positiefs uit voort zal komen. Soms moeten dingen lopen zoals ze lopen. We hebben niet de 'ogen' om het grote plan te zien.

- B. Doe ontspanningsoefeningen, bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen of meditatie, om de spanning die de emotie met zich meebrengt los te laten. (Zie verder bij meditatie.)

Je maakt je dus vrij van de emotie door:

- gepast te reageren op de situatie;
- de spanning die de emotie oproept los te laten met ontspanningsoefeningen.

Als je dit blijft toepassen zul je op den duur merken dat je de emotie steeds sneller kunt loslaten. Na verloop van tijd zal het weer alleen zijn signaalfunctie hebben en je leven niet meer onnodig lang beheersen.

- Het loslaten van angsten

Angsten worden vooral veroorzaakt door wat we denken dat er kan gebeuren. Vaak zijn onze angsten niet op de realiteit gebaseerd. Om van deze angsten af te komen helpt het daarom vaak alleen al om een positieve gedachte te zetten tegenover de gedachte die angst veroorzaakt. Bijvoorbeeld de gedachte dat je altijd hulp zult krijgen van het Universum en dat je daarom alle kracht en mogelijkheden zult hebben om alles te weerstaan.

Soms kan het zijn dat je nare ervaringen hebt met negatieve krachten, wat maakt dat je in angst leeft. Weet dat er niets groter en krachtiger is dan de positieve kracht van het Universum. Jouw vertrouwen in je verbondenheid hiermee vaagt elke negatieve kracht weg.

- Het loslaten van schuldgevoelens

Als je een ander, opzettelijk of niet, iets hebt aangedaan kan het zijn dat je wordt geplaagd door schuldgevoelens. Je veroordeelt jezelf. 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 te groeien en positieve energie in het Universum te verspreiden. Met die positieve energie help je iedereen. Ook kun je door het doen van goede daden positieve karma creëren waarmee je als het ware je 'schuld' inlost.

Je helpt er dus niemand mee om je langdurig schuldig te voelen, ook niet jezelf.

- Meditatie

We leven vrijwel continu in een staat van rusteloosheid. Deze rusteloosheid wordt veroorzaakt doordat we van alles moeten van onszelf of van de wereld om ons heen. Naast de emotie heeft ook deze rusteloosheid ons in de greep. Om verder te kunnen groeien is het belangrijk dat je beide onder controle hebt.

Mediteren helpt je hiermee. Door dagelijks te mediteren leer je jouw lichaam weer tot rust te brengen en kun je vrijkomen van de verkramping die de emoties in je lichaam veroorzaken.

Een meditatieoefening:

Ter voorbereiding: draag makkelijke kleding en zorg voor een rustige omgeving

- Zit rechtop op een stoel.
- Houd je voeten recht onder je knieën.
- Open je handpalmen en laat ze rusten op je bovenbenen.
- Recht je rug.
- Adem langzaam diep in naar je bovenbuik, houd die ademhaling even vast en adem dan langzaam weer uit. Voel, tijdens het uitademen, hoe je lichaam steeds dieper wegzakt in de stoel en zich ontspant. Zorg er echter voor dat je rechtop blijft zitten. Herhaal dit 3 keer.
- Adem daarna een voor een naar alle gebieden in je lichaam, van je kruin tot je tenen, en ontspan ze allemaal tijdens de uitademing. Bijvoorbeeld: adem in naar je hoofd en voel hoe je hoofd bij het uitademen ontspant, ga dan door naar je nek, je schouders enzovoort.
- Als je het hele lichaam hebt gehad, geniet dan van de ontspanning van je lichaam en blijf rustig ademen.
- Als er gedachten omhoogkomen, kijk ernaar en laat ze zijn. Ze mogen er zijn. Mocht een gedachte spanningen oproepen, geef deze gedachte dan over aan het Universum. Zoals een kind zijn kapot speelgoed geeft aan zijn ouders en erop vertrouwt dat die weet wat te doen. Bedenk dat het Universum voor alles een oplossing heeft en je altijd zal helpen. Ontspan je dan in die positieve gedachte.
- Lukt het niet om de spanning uit je lichaam te krijgen, accepteer het dan. Zit de voorgenomen tijdsduur echter wel uit terwijl je rustig ademhaalt.

Een tip: als er heel veel gedachten zijn die je afleiden kun je proberen het hersengebied bij je voorhoofd (de prefrontale hersenschors) aan te spannen en weer los te laten. Je zult merken dat bij het loslaten ook de gedachten je minder in de greep hebben. Herhaal dit zo nodig.

Mediteer dagelijks 2 maal, 20 minuten tot een halfuur, bijvoorbeeld in de ochtend en in de (voor)avond. Bouw dit langzaam op door bijvoorbeeld te beginnen met dagelijks 5 minuten en dit steeds verder uit te breiden. Mediteer het liefst niet direct voor het slapengaan, anders kan het je wakker houden.

Het rechtop zitten tijdens de meditatie maakt dat je, terwijl je ontspant en diep wegzakt in rust, toch alert en wakker blijft.

Naast de hiervoor beschreven meditatieoefening kun je bijvoorbeeld ook oefenen in het ontspannen door je dagelijkse handelingen met rust en aandacht te doen. Bijvoorbeeld tijdens het koken, rustig ademen en met je aandacht blijven bij wat je doet.

Ook kun je alle kleine dagelijkse ergernissen gebruiken om te oefenen in het ontspannen en loslaten. Om jezelf te helpen om de dingen die je geleerd hebt vast te houden kun je aansluiting zoeken bij een organisatie die je daarbij ondersteunt. Het kan religieus zijn, een yoga- of meditatieschool enzovoort. Kies iets wat bij jou past. Let er echter wel op dat deze organisatie je ook echt leidt naar verbondenheid. Je hebt je eigen onderscheidingsvermogen, gebruik deze altijd. Laat je niets aanpraten. Als iets niet goed voelt of

liefdeloos lijkt, dan is het dat waarschijnlijk ook. Oordeel echter ook niet te snel. Niets in onze wereld is perfect. Mogelijk hoor of zie je daar dingen waar je het niet helemaal mee eens bent, dat is niet erg zolang je de weg naar verbondenheid nog wel herkent.

Door tijd vrij te blijven maken voor je meditatie zul je merken dat er veel meer rust in je leven komt. Je kunt veel makkelijker ontspannen (in stressvolle situaties) en ziet veel sneller oplossingen voor problemen. De emoties laten je veel sneller los. Waar je bijvoorbeeld eerst maandenlang boos was, worden het nu dagen, dan uren, dan minuten en wellicht nog korter. Je draagt de emotie niet meer als bagage met je mee. Het heeft weer alleen zijn signaalfunctie. Dit geeft je de ruimte om meer onthecht en zuiver te reageren op nieuwe situaties. Zoals kleine kinderen dat nog kunnen.

De innerlijke stilte vinden

Het begrijpen van de taal van het Leven en het vertrouwen en de acceptatie maken dat je steeds meer in staat bent je over te geven aan de leiding van het Leven en controle en angst los te laten. Dat geeft rust in je leven. Je bent niet meer druk in je hoofd bezig alles zelf uit te denken.

Daardoor kun je weer bewust worden van de stilte in je. Die stilte is als het ware het huis van de Schepper. Daar maak je verbinding met het Universum.

Stel je vragen aan het Universum in die stilte van rust en vertrouwen en kijk wat het je brengt.

De 'si'

Het Universum heeft je nu door heel veel verschillende gebeurtenissen in je leven laten zien dat er echt voor je gezorgd wordt. Je hebt geleerd de controle los te laten en bent daar nu aardig bedreven in. Je weet hoe steeds weer terug te keren naar je rustpunt, de stilte.

Je gaat nu het geleerde volledig in praktijk brengen. Dit is je examen. Je gaat als het ware leren 'vliegen' zonder vangnet. Dat betekent dat je de 'zekerheden' van de wereld gaat loslaten en je volledig gaat leren verlaten op het Universum.

Om dit te kunnen leren leidt het Universum je naar een situatie, passend bij jouw leven, waarmee je kunt oefenen. Je zult al eerder aanwijzingen hebben gekregen over de uitdaging die je zult aangaan. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je voelt dat het tijd is om je financiële 'zekerheid' op te geven. De situatie waarin je zit bevestigt dat dit de enige weg is. Je besluit er daarom voor te gaan. Je gaat er nu dus volledig op vertrouwen dat het Universum zal voorzien in alles wat jij nodig hebt.

Omdat dit de eerste keer is dat jij jezelf volledig overgeeft, is dat in eerste instantie mogelijk best eng. Je hebt echter al zoveel geoefend dat je vastberaden bent om door te zetten.

In deze fase is het vooral belangrijk te blijven kiezen voor vertrouwen. Ook al lijkt de situatie soms hopeloos en lijkt het allemaal niet te werken. Juist op die momenten moet je vasthouden aan je vertrouwen. Je zult dan zien dat alles op een wonderbaarlijke manier goed komt. Steeds zal precies op het moment dat jij dat nodig hebt, voorzien worden.

De ervaringen die je in deze periode hebt, leren je om 'in het moment te blijven' en daarvan te genieten.

Evenals bij de 'fa' is dit een periode van volharden.

Weet dat het Universum je altijd leidt als een liefdevolle ouder die een angstig kind iets nieuws aanleert. Met alle zorg en geduld.

Jouw staat van rust, vertrouwen en genieten zal maken dat het Leven alles naar je toe brengt wat je nodig hebt om gelukkig te zijn.

In schema

De situatie waar je in zit	leidt tot:	frustratie/of ongelukkig voelen
----------------------------	------------	---------------------------------

Betekent:
situatie vraagt om ander
gedrag/handelingen/
beslissingen

Antwoordt door:
Vertrouwen/Acceptatie/
Overgave/loslaten/niet
oordelen/weg uit je hoofd/juiste
gedachten/in het 'nu' blijven

Geeft: stilte/rust

Leidt tot:
ruimte voor het Universum om naar je toe te laten stromen wat je nodig hebt
om gelukkig te zijn

De grote 'DO'- de 5^e dimensie

De overwinning. Je weten is nu beleven geworden. Je beleeft wat het betekent om in verbondenheid te leven. Je ervaart de onbegrensde mogelijkheden van het Universum in je leven. Alles wat je nodig hebt om gelukkig te zijn komt 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
onzelf niet kennen in de eenheid’
(Een cursus in wonderen)***

Tips om je te ondersteunen op je pad

- Waar je aandacht aan geeft groeit
Schenk dus je aandacht aan positieve dingen.
- Bid in vertrouwen
Bekrachtig en bevestig tijdens je gebed, in plaats van smeken. Bijvoorbeeld: 'Ik weet dat U me zult helpen', in plaats van: 'Ik smEEK U om mij alstublieft te helpen.'
- Vraag alles wat je nodig hebt
Indien je wens niet indruist tegen je eigen groei/geluk, en/of dat van anderen, 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 en opent de deur voor positieve ervaringen.
- Behandel anderen goed
Aangezien we allemaal met elkaar verbonden zijn geef je daarmee ook een positieve impuls aan het geheel. Je draagt dan bij aan het gezamenlijk geluk en dus ook aan het geluk van jezelf.
- Leef gezond
Ons lichaam is het vervoermiddel waarmee we door het leven gaan. Hoe gezonder het lichaam, hoe comfortabeler de rit.
- Lach!
Gezonde humor heelt. Lach dus veel. Met anderen en om jezelf.
- Relativeer
Want het Leven heeft het laatste woord.
- Groot worden door klein te blijven
Weet dat je niet meer of beter bent dan wie dan ook. Daardoor blijf je in verbinding met het geheel.
- Je bent nooit te oud om te leren
Zolang je leeft kun je werken aan het ervaren van je verbondenheid. Je lichaam veroudert wellicht maar je geest biedt je vaak nog alle mogelijkheden om je hierin te oefenen.
- 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 ben een deel van de Bron van Al dat is
Ik ben eeuwig Leven en Liefde
Ik ben stralend, helder Licht
Ik ben Vrede en Vreugde en verblijf in Stilte en Rust
Ik ben Barmhartigheid, Ik ben Vrijheid,
Ik ben Geluk, 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 voelen we intense blijdschap omdat we zijn verbonden in Liefde
En elke dag weer voelen we diepe dankbaarheid voor de zegeningen in ons leven
Zo is het en zo zal het zijn
Voor nu en altijd*

Gebruik deze bekrachtiging zoals je zelf wilt. Als er bijvoorbeeld eigenschappen zijn die jij jezelf, of de wereld, toewenst, zet die er dan bij.

Nawoord

Er zijn veel wegen die kunnen leiden naar de ervaring van verbondenheid.

Het kan een religieuze weg zijn, een eclectische weg of welke andere weg dan ook. Jij kiest de weg die bij jou past. Of de weg die je gekozen hebt ook inderdaad leidt naar verbondenheid, blijkt uit hoe jij met je medemens omgaat en hoezeer je in vrede leeft. Laat vooral dat je maatstaf zijn.

We leven in turbulente tijden, waardoor velen de toekomst somber inzien. De heftigheid van de gebeurtenissen in de wereld zet zaken echter op scherp. Dit noodzaakt velen ertoe zichzelf en hun waarden aan een kritische blik te onderwerpen en de keuzes te maken die ze moeten maken om verder te groeien. Aangezien de spirituele groei van één persoon de groei van het geheel bevordert, zullen mensen, ongeacht of ze (bewust) bezig zijn met hun ontwakingsproces, zich steeds meer met elkaar verbonden voelen. Dat zal onze toekomst zeer positief beïnvloeden.

Dit boekje is een hulpmiddel om los te komen uit de beperkingen van onze huidige kijk op leven. De gebruikte voorbeelden zijn gebaseerd op mijn eigen ervaringen. De toepassing van het do, re, mi als metafoor voor het beschrijven van onze spirituele ontwikkeling is echter niet nieuw. Ik kwam dit voor het eerst tegen bij de School voor Praktische Filosofie en Spiritualiteit. Ik heb het verder uitgewerkt met mijn persoonlijke ervaringen.

Door het delen van mijn leerveg hoop ik dat mensen die met levensvragen zitten geholpen kunnen worden.

Voor diegenen die na het lezen van dit boekje bang zijn dat ze zichzelf kwijtraken, zeg ik: geen nood. Je wordt alleen maar nog meer jezelf.

Je persoonlijke karaktereigenschappen komen meer naar voren omdat je ze nu hebt ontdaan van de ballast van verkeerde overtuigingen. Dit stelt je in staat om vanuit jouw eigenheid toe te voegen aan het geheel en daarmee de Bron, en dus Ons Allen, te verrijken.

Melanie Riedewald