

innerlijke vrede

(voor gevorderden)



Monique Hagemeijer

1. Polaire werking

Over het algemeen wil iedereen het liefst een liefdevol, tevreden, en harmonieus leven beleven. Waarom dit niet constant lukt, komt omdat ‘tevreden zijn’ een andere energie vertegenwoordigt dan ‘in harmonie zijn’. Bij tevredenheid is een kracht aan het werk die polaire werking heet. Deze kracht/energie zorgt voor bewustwording en helpt ons om uiteindelijk van tevreden over te stappen naar harmonie. Het gaat om de overstap en hoe je van hier naar daar kunt komen.

Tevreden kun je alleen maar zijn *met iets*. Tevreden zijn heeft een reden nodig en heeft een houdbaarheidsdatum. Wanneer je tevreden bent, geniet je van een *gedeelte* van je leven. Je geniet bijvoorbeeld van een nieuw huis, een bestendige relatie, een meevaller, een gunstige verandering enz. Het is niet het *leven op zich* dat je op zo'n moment geniet. Niet veel mensen zijn tevreden met *alleen maar leven*. Terwijl dáárin harmonie bestaat!

Dit boek gaat over het bewust kunnen overstappen van leven met tevredenheid naar leven in harmonie. Je leest waarom harmonie een andere werking heeft dan tevreden zijn. Er bestaan namelijk twee verschillende werkingen van energie die strikt gescheiden blijven van elkaar. Alhoewel de een wel voortkomt uit de ander.

De meest voorkomende werking van energie gaat over de tegenstelling van tevreden versus ontevreden zijn en alle andere tegenstellingen die er bestaan. Dit is de polaire werking. Hier zijn we het meest bekend mee. Hoe dit effect heeft op het innerlijk wordt straks eenvoudig wanneer je de belevingsvelden gelezen hebt. Daarmee heb je een natuurlijke kaart van het innerlijk. Het is met name een systeem dat voor mannen heel begrijpelijk is. Niet om het een of ander, maar het is bekend dat mannen minder goed overweg kunnen met al die door vrouwen beleefde gevoelens. Met dit systeem zijn voor hen al die gevoelens gemakkelijk in te delen.

De andere energetische werking gaat over harmonie. Harmonie brengt het puntje ónder de i zodat er een uitroepteken ontstaat! Dan besef je het verschil tussen gevoelens en gedachten uit de polaire werking en de afkomst en de werking van je wezen.

Er is een wezenlijk verschil tussen 'het levend-zijn genieten' en 'genieten van het leven'. Wanneer iemand *geniet van het leven*, dan is hij bezig om dat-wat-het-leven-hem-biedt te beleven. Wanneer de mens het *levend-zijn* geniet, wordt hem daarin niets aangeboden.

In harmonie zijn betekent in het vermogen zijn om volledig te genieten van *het levend-zijn*. In harmonie bestaat geen richting! Er is niets nodig, je komt niets tekort, je hebt niets teveel, je bent volledig in vrede. Je bent aanwezig in het enige moment dat er bestaat: het NU. Hierin leeft geen verleden en er leeft geen toekomst.

Verlangen is iets willen hebben dat je nog niet hebt. Ieder verlangen haalt je uit de harmonie. Een sterk verlangen plaatst je zelfs in onbalans. Het gaat erom, dat er duidelijkheid komt in wát er wordt verlangd. Wát de motivatie is. En op welke wijze dit tot stand gebracht wordt. Zodat er inzicht ontstaat in verlangens.

De mogelijkheden om verlangens tot uitvoering te brengen noem je keuze krijgen. Door keuze kun je alleen *de helft* vormgeven. Kiezen voor ja betekent immers het afwijzen van nee.

Als je voor ja kiest, vervolg je díe weg en niet de weg van het nee. Keuze heeft meerdere mogelijkheden en door te kiezen wordt het een 'of...of'-gebeuren.

Laten we eerst de motivatie bekijken, waardoor een keuze zich tot een ja of een nee vormt. De motivatie wordt *zowel* gevormd door ervaringen uit het verleden (met de keuzes en de gevolgen van toen) *als* de verlangens en de verwachtingen die je koestert voor de toekomst. Verleden en toekomst bepalen de weg. Het verleden is geweest, de toekomst is er nog niet, en dát bepaalt je motivatie van nu. Dit is de polaire werking.

Als je *motivatie van nu* ontstaat uit een nee-ervaring uit je verleden óf uit angst voor een gevolg in je toekomst, plaats je een *afwijzing* en zeg je nee.

Ontstaat je *motivatie van nu* uit een ja-ervaring uit je verleden óf uit een verwachting voor je toekomst, dan plaats je een *aanname* en zeg je ja.

In beide gevallen is de uitkomst onvolledig! Juist omdat de motivatie zijn oorsprong heeft in *óf ja* en *óf nee*. Zodra we voor één van beide po-

len kiezen, laten we *zowel... als* los en maken we *of... of*.

De polaire werking draagt *zowel* ja *als* nee in zich. In de polaire werking bestaan er ook allerlei overgangen tussen deze tegenstellingen. Deze vormen de mogelijkheden.

Er bestaat donker en licht en ... Er bestaat zwart en wit en ...

Mensen zijn onderverdeeld in mannen, vrouwen en ... *

* Antwoorden: de schemering - grijzen - kinderen

Polaire werking *betekent* “*zowel... als...*” Het bestaat allebei.

Je kunt de polaire werking alleen in de *óf óf* -vorm ervaren.

Om in de polaire werking je wensen en verlangens na te jagen zal geen innerlijke rust opleveren. Je komt er niet van in harmonie.

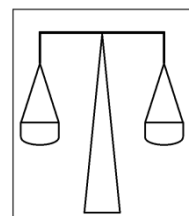
Keuze is het hebben van meerdere mogelijkheden. Gek genoeg hebben we niet in de gaten dat het *héb*ben van keuze iets anders is dan het *má*ken van de beslissing. Het *héb*ben van een keuze betekent het geopend zijn voor meerdere bestaande en nog onbestaande mogelijkheden. Bij het *má*ken van de beslissing worden alle mogelijkheden teruggebracht tot één. Dit maken van de beslissing gebeurt in de polaire werking. Deze bestaat om te kunnen manifesteren.

De weegschaal

Polaire werking werkt als een ouderwetse weegschaal met twee bakjes. Wanneer er “iets” teveel in het ene bakje ligt, zal er onherroepelijk “iets” te weinig in het andere bakje liggen.

Deze “ietsen” kunnen verschillend zijn. Wij zijn opgebouwd uit veel verschillende soorten “ietsen”. Het totaal van al “ietsen” lijkt in balans te zijn, maar dat is een illusie. We zijn niet constant in balans. We hebben allemaal onze “te velen en te weinigen”. Tot in de materie is dit duidelijk.

Ook ons innerlijk is een verzameling van allerlei verschillende “te velen en te weinigen”. Sommige kwaliteiten zijn sterk vertegenwoordigd, anderen minder. Al jouw plus- en minpunten horen bij elkaar en vormen jou. Ze vormen een ogenschijnlijke balans. Deze ogenschijnlijke balans vormt een evenwicht als een twijg die meewaait in de wind zonder te breken.



Als de slinger van een klok, die zich steeds door het midden zwaait. Zo ben je in staat tot balanceren. De innerlijke balans kan een onbalans vertonen zonder dat je dit direct opmerkt. Anderen merken dit vaak eerder op dan jijzelf. Het vermogen van conflict helpt je iedere keer opnieuw om een nieuwe balans te vinden. Een conflict brengt je in onbalans, waarna je moeite doet om de balans te herstellen. Soms gaat dat vrij snel, soms kost het veel moeite. Het is duidelijk dat iedereen een bijzonder systeem heeft voor constante balancerings!

Balancerings en gezondheid

Hoe zit het met balancerings en gezondheid? Gezondheid kent een neutrale kant én een minkant, die we ziek zijn noemen. We kunnen nooit in de plus komen. We kunnen niet óvergezonder worden.

Hoe velen onder ons weten nog wat het is om gewoon helemaal gezond te zijn? Hebben we niet allemaal wat? En vinden we dat niet normaal? "O, heb je een verkoudheid? Ach, dat gaat wel over. Gewoon een beetje koorts en keelpijn, verder niets. Al lang last van je rug? Bij mij zit het meer in mijn schouders en mijn nek".

We zijn gewend geraakt om met onbalans in het lichaam te leven!

Elk lichamelijk gebrek is een *tekort*, een vorm van een te weinig, waarvoor we onherroepelijk ergens een *teveel* kunnen signaleren.

Al is het maar een te veel aan spanning. Voor balancerings dienen we ook aandacht te besteden aan het *teveel*. En dat willen we niet. Zeer zeker niet als ons *teveel* zich in de "positieve" hoek bevindt.

Besteed ook aandacht aan je *teveel*,
wanneer je in een gezonde balans wilt blijven.
Want het ***teveel*** veroorzaakt het ***te weinig***!

Juist dit *teveel* houdt het te weinig *in stand*!

Het sleutelwoord voor een rustige, evenwichtige, zacht schommelende balans is *aandacht*. Aandacht voor álles wat je overkomt. Een rustige balans is voorwaarde voor het ontstaan van innerlijke vrede. Innerlijke vrede is weer een voorwaarde voor het ontstaan van harmonie.

Daarom is aandacht voor je *teveel* net zo belangrijk als aandacht voor je te weinig. In beide zit namelijk een mogelijkheid om opnieuw in balans te komen! Gemakkelijker gezegd dan gedaan? Klopt. Dit komt omdat

losse 'plus- en min'-gedachten een connectie hebben, die je niet in de gaten hebt. In je hoofd zijn alle 'plus-en min'-gedachten ondergebracht volgens een rangorde van belangrijkheid in aandacht. Jouw *aandacht* bepaalt hoe deze gedachten aan elkaar gekoppeld worden.

Even een voorbeeld: Hij vond dat hij teveel rookte. Iedere avond als hij ging slapen nam hij zich voor om de volgende dag minder te roken. Roken vond hij een minpunt van zichzelf.

Tegelijkertijd deed hij op zijn werk zijn uiterste best om alles goed te laten verlopen. Dat vond hij een pluspunt van zichzelf.

Wat hij niet in de gaten had, was dat deze beide gedachten zich hadden gekoppeld en een onderlinge relatie waren aangegaan: hij deed altijd zijn best (plus) om te roken (min)".

'Plus- en min'-koppelingen komen veelvuldig voor en verstoren de balansvorming. Hierdoor ben je altijd in een soort van onbalans aanwezig. Daar waar de aandacht gaat naar de pluspunten van zichzelf, sluipen koppelingen zachtjes via een achterdeurtje naar binnen. Daar waar de aandacht gericht is op de minpunten ontstaat onvrede. Dit zorgt altijd voor onbalans!

Je dagelijkse humeur en handelingen geven enig idee in welke mate van balans of onbalans je aanwezig bent. Op deze manier ben je *zélf* bezig om je leven vorm te geven.

Het totaal

Alle balansen die er door jou gecreëerd worden, brengen steeds een verandering aan in je totaal. Ook dat nog. Je balans verandert steeds. Steeds als je hierin iets hebt ontdekt, verandert jouw totaal weer. Tegelijkertijd houdt dit je alert en aandachtig voor alles wat je gebeurt. Jezelf balanceren blijft moeite kosten.

Het kost moeite om *niet* alleen te hoeven zijn, *niet* zenuwachtig te worden, *niet* te vallen, *niet* ziek te worden, *niet* angstig te worden enz. Alleen onvoorwaardelijkheid zijn heeft geen balancerend nodig. Er ontstaat dan automatisch balans. Onvoorwaardelijk het leven ontvangen in alle plus- en minpunten brengt het snelst rust in het balanceren.

Er is even niets te doen voordat er weer beweging ontstaat...

Het was snikheet, midden in de zomer in Spanje. 's Morgens vroeg als de zon opkwam, was het al niet meer te harden. Gedurende de dag

klom het kwik op tot zo'n 37/38 graden gemeten in de schaduw. Dag in dag uit was er hetzelfde, zonnige, hete weer. Het schitterende, zinderende zand op het strand was te heet om met blote voeten op te lopen. Zelfs met slippers aan moest je uitkijken dat je daar niet vanaf gleed en je voeten verbrandde.

Toch zat het strand vol met witte, rode en bruin geworden mensjes.

De zee met zijn vele bootjes bracht al langer geen verkoeling meer. Als je toch ging plonzen, was je na een paar minuten alweer opgedroogd en was je weer even verhit als voor je in het water ging. Geen parasol of palmboom kon nog koelte bieden. Ook in hun schaduw bleef het zweten en ik vroeg me af wat ik in die hitte deed, terwijl ik intussen naar ons vakantiehuis reed.

Naar een huis waar de airconditioning aanstond, een geweldige luxe. De zon, zijn warmte en zijn felle straling hadden zo hun effect op mij. "Is continuïteit moordend of juist niet?", vroeg ik me af.

Continu stralend, zonnig, heet weer deed me verlangen naar een koele, verfrissende regenbui. Ik dacht even terug aan Nederland en de lange maanden dat ik daar om de haverklap natgerend werd. En dat ik toen zo'n verlangen had gehad naar één zonnige dag.

Waarom wil een mens altijd datgene wat hij níet heeft?

Is 'willen' hetzelfde als verlangen naar wat je niet hebt?

Gaat 'willen' over ontbreken?

Wat voor intentie draagt willen?

Hitte en koelte. Het één roept de behoefte aan het andere op.

Heb je teveel van a dan wil je b.

Heb je teveel van b dan wil je a.

Je wilt altijd meer van wat je tekort komt. Dat geldt voor iedereen.

Ik keek naar de mensen op de terrasjes, die gulzig ijsjes zaten te eten en koude drankjes dronken en ik begreep hun zoektocht naar verkoeling. Dankzij het bestaan van afwisseling kunnen we hitte met koelte pareren en ons tekort aanvullen.

Ik realiseerde me plotseling dat afwisseling een ongelooflijke genade is. Steeds hetzelfde beleven brengt je weliswaar houvast en continuering, maar geen balans. Nee, het blijkt afwisseling te zijn die de balans kan herstellen. Afwisseling brengt vernieuwing in hetzelfde. Niets blijft immers hetzelfde.

Niets blijft hetzelfde

En ik beseftte de dubbele betekenis van deze zin! Ik zag dat het kon betekenen dat alles voortdurend aan het veranderen is, maar ook dat het eigenlijk juist niet veranderde. In dezelfde woorden zitten twee werkingen. Twee tegengestelde betekenissen die tegelijk bestaan. Niets blijft hetzelfde. Alles verandert en toch ook niet.

Vernieuwing in hetzelfde. Deze dubbele betekenis is in heel veel dingen terug te vinden. Als we naar de natuur kijken komt daar ook vernieuwing in hetzelfde voor. De natuur groeit, bloeit en volgt de seizoenen. Dezelfde boom maakt ieder voorjaar weer nieuwe blaadjes. In de natuur verandert alles continu een beetje en toch blijft de natuur bestaan. Al deze veranderingen zorgen tegelijkertijd voor zowel vernieuwing als voor continuering.

Hier en daar houdt het leven op en tegelijkertijd gaat het leven door. Continuïteit is dodelijk en tegelijkertijd ook niet.

Leven is continu in verandering. Veranderingen brengen continuïteit in het leven. Wat betekent het om opgehangen te zijn aan de continuïteit die je uiteindelijk doet oplossen?

We gaan allemaal door de weg van jong naar oud. Zolang we levend zijn in een lichaam zorgt de continuïteit van datzelfde leven wel voor verandering.

We krijgen steeds meer ervaringen die in datzelfde lichaam worden opgeslagen. Geleidelijke verandering in hetzelfde.

Afwisseling en continuïteit

Maar er bestaat ook afwisseling. Afwisseling is sterker van aard. Het zorgt voor een grotere verandering in kortere tijd. Afwisseling heeft een andere functie dan verandering. Abrupter en ingrijpender. Toch past afwisseling ook in continuïteit, omdat afwisseling voor balanceren kan zorgen (hitte en koelte), waardoor de continuïteit zijn bestaansrecht behoudt!

Maar in onze beleving brengt afwisseling bijna een tegenovergestelde werking teweeg, omdat het de continuïteit juist onderbreekt.

We **beleven** de afwisseling die de continuïteit waarborgt.

We **ondergaan** de continuïteit die afwisseling behoeft.

In ons dagelijks leven is er continuïteit in afwisseling. Kijken we naar een willekeurige week dan is de ene dag redelijk prettig, de volgende dag is druk en de daaropvolgende dag is wat wisselvallig, en regelmatig breekt het zonnetje wel even door. We beleven de afwisseling. Laten we dankbaar zijn, dat we in een wereld leven, waarin we voldoende continuïteit kunnen beleven, terwijl alles verandert.

We weten dat er altijd veranderingen zullen ontstaan. Dat brengt hoop als we in moeilijke omstandigheden verkeren. Het brengt onzekerheid wanneer we een prettig leven leiden. In beide situaties vragen we ons af hoe lang het nog zal duren.

Ook verandering kent twee kanten. Er zijn altijd veranderingen die je overkomen, en veranderingen die uit jezelf komen. Beide hebben hun eigen reeks van gevolgen. Om mee te kunnen gaan in veranderingen heb je persoonlijke vrijheid nodig.

Veranderen en aanpassen

Het deed me denken aan de dag dat ik in Spanje aankwam. Allereerst was ik door een weersverandering gegaan. Van koel en nat weer naar heet en droog zomerweer. Het temperatuurverschil bedroeg achttien graden. Van het vliegveld naar mijn logeeraadres duurde de rit anderhalf uur en al gauw zat ik vastgeplakt aan de stoelzitting.

Op mijn vakantieadres aangekomen kwam ik in een huis met meer mensen dan ik thuis gewend ben. Je zweet meer met die hitte, dus heb je meer zout en vocht nodig. In Spanje heb je ander voedsel. Aan iedere verandering moet je even wennen en het kost even tijd om je aan te passen aan de nieuwe omstandigheden.

En we vergeten zo gemakkelijk dat een aanpassing niet hetzelfde is als een verandering.

Eerst komt de verandering, pas daarna ga je je aanpassen. Aanpassen betekent altijd rekening houden met. Je persoonlijke vrijheid uit zich meer in het kunnen *meegaan in verandering* dan in de mate waarin je je best doet om je *aan te passen*.

Balanceren

Kijken we naar de volgende situatie: het is inmiddels erg warm en ik ben dorstig geworden. Heb je dorst dan zul je iets moeten drinken. Er is een verandering in je lichaam nodig. Je zult steeds meer dorst krijgen,

naarmate je het langer uitstelt om iets te drinken. Je hebt voldoende persoonlijke vrijheid nodig om dat te doen wat voor jezelf nodig is zonder dat je het gevoel hebt dat je je moet aanpassen aan de omstandigheden. Je loopt dus naar de keuken en pakt iets te drinken voor jezelf. Ik was de enige die op dat moment dorst had.

Soms wacht je uit beleefdheid tot er ook anderen zijn die dorst krijgen en laat je je eigen behoefte tot balanceren afhangen van een ander. Samen is toch gezelliger? Zolang je aan het wachten bent, volg je jouw aanpassing waardoor je onbalans steeds sterker wordt.

In alle gebieden van het leven zitten aanvragen voor balanceren.

Soms ga jij voor, soms het belang van anderen.

Het hele leven draait om balanceren. Allereerst die in jezelf met jezelf. Maar ook in jezelf in relatie tot anderen. Het ligt aan de programmatie waarmee je opgegroeid bent of je je eigen behoefte tot balanceren kunt volgen of dat je die vaak laat afhangen van anderen.

Vrijheid en beperking

Zowel aanpassen als veranderen hebben te maken met vrijheid en beperking. De ene keer volg je je eigen keuze, de andere keer ga je mee met de rest. Als je ruwweg bekijkt hoe vaak jij je aanpast of juist je eigen weg kiest, krijg je inzicht in de manier waarop je met jezelf omgaat als het gaat om jouw persoonlijke balanceren en vrijheid.

Bestaat er onbalans tussen de vrijheid om jezelf te balanceren aan de ene kant en de beperkingen van je steeds maar te moeten aanpassen, start dan met kleine veranderingen. Stapje voor stapje voeg je kleine veranderingen toe, zodat allen in je omgeving zich kunnen aanpassen.

In dagelijkse situaties kun je op ieder moment beseffen vanuit welke intentie je bezig bent. Je beleeft op het ene moment vrijheid en nog geen uur later ben je je aan het aanpassen. Het leven bestaat meestal uit voldoende afwisseling. Natuurlijk zijn er ook omstandigheden die niet snel veranderen en een langduriger karakter hebben.

Stel dat je alleen woont. Je hoeft je ten aanzien van anderen niet aan te passen. Je volgt je eigen ritme. Je geniet meer vrijheid om te doen wat je wilt. Tegelijkertijd heb je geen mogelijkheid om de taken te verdelen, omdat je minder steun krijgt van een ander.

Als je samenwoont kun je ook vrijheid en beperking ervaren. Maar dan andersom. Je hebt meer rekening te houden met de wensen van een ander (beperking voor jezelf) en tegelijkertijd meer kans om de taken te

verdelen (vrijheid). Je zult je vaker moeten aanpassen, maar veranderingen kun je samen delen!

Waar het om draait is, dat je de vrijheid die je geniet in overeenstemming brengt met de beperkingen die er zijn. Alles vraagt immers om balanceren. Lukt dit dan ben je tevreden.

Alleen wonen of met meer in een huis; het is een of/of situatie. We kunnen niet tegelijkertijd ervaren wat het is om alleen te wonen én om samen te wonen. We kunnen dit wel ná elkaar ervaren (de ene dag hier, de andere daar), maar niet tegelijkertijd.

We kunnen ons wel alleen *voelen* als we in gezelschap zijn, maar dat is wat anders dan alleen *zijn*. Tijdens onze belevingen zijn we óf alleen óf met anderen samen. Of we nu samenwonen of niet.

Ervaring **ontstaat** uit gebeurtenissen
en **omvat** onze belevingen.

Afwisseling

Zoveel dingen in ons leven kennen twee kanten die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Dag kent nacht, hoog kent laag, warmte kent koude. Ja kent nee, niet kent wel. Opvallend is dat we er iedere keer alleen de helft van beleven. Je kunt niet beleven wat het is om *op hetzelfde moment* wel én niet te drinken. Je drinkt wél of je drinkt níet. Het bestaat allebei. We kennen het ook allebei, maar onze beleving bouwt zich op door waar we nu voor kiezen. De ene keer kies je ervoor om wél iets drinken, de andere keer kies je ervoor om niet te drinken. Wat eraan vooraf gaat, bepaalt mee in je verlangen van nu.

Heb je kort geleden al iets gedronken dan zul je nu niet dorstig zijn. Jouw beslissingen worden mede bepaald door wat eraan vooraf gegaan is. Ze bepalen steeds wat je doet. Onze belevingen ontstaan door aaneenschakelingen van allerlei beslissingen.

Wanneer je gevraagd wordt of je iets wilt drinken dan houdt je beslissing ‘ja, graag’ *tegelijkertijd* ‘nee, nu niet’ in. Dit principe wordt verderop nog van belang.

2. Het bewustzijn

In het volgende hoofdstuk wordt de polaire werking in het juiste perspectief geplaatst. Maar voordat ik dat kan doen is er eerst eensgezindheid nodig over wat er verstaan wordt onder het bewustzijn.

Ons dagelijks bewustzijn bevat onze gedachten, onze gevoelens, onze emoties, al ons denken en ons lichaam met alle - maar dan ook alle - informatie die daaruit kan voortvloeien.

Maar dan nog zijn we niet compleet. Er is nog meer. Er is een puur energetisch element wat eraan toegevoegd dient te worden. Iets wat er altijd zal zijn: de ziel.

De mens is een drie-eenheid van ziel, geest en lichaam.

*Het échte zielsbewustzijn is heel iets anders
dan het dagelijkse bewustzijn.*

*Het bevat meer informatie
dan er in de grootste bibliotheek te vinden is.
Ook andere informatie trouwens.*

Ons dagelijkse bewustzijn kan informatie vanuit het zielsbewustzijn ontvangen. Met nadruk op het woord ontvangen, want je kunt er vanuit je denken en voelen niet naar toe. Altijd en onlosmakelijk stroomt deze informatie zelfs jouw kant op. Het is te verstaan als je niets meer doet. Maar dan ook echt niets! Zelfs het niets-doen dient overstegen te worden. Dan ben je zo transparant dat je kunt ontvangen vanuit je eigen vermogen.

Een ander gezichtspunt

Om het bewustzijn te kunnen begrijpen, moeten we eerst een ander gezichtspunt innemen dan wat we normaal gewend zijn. Ik weet dat dit een moeilijk gegeven is voor iedereen die dit gezichtspunt nog niet heeft ervaren, maar met de aanname ervan ga je al meer begrijpen over hoe je in elkaar zit.

Ga er eens van uit dat de mens een zielsbewustzijn draagt dat de beschikking heeft over een lichaam met daarin een dagelijks bewustzijn. Een dagelijks bewustzijn dat handelingen verricht, informatie opneemt, van alles beleeft en informatie afgeeft. Dit dagelijkse bewustzijn houdt de mensen over het algemeen zo overtuigend bezig, dat ze zich niet kunnen voorstellen dat er daarnaast tegelijkertijd een ander gebeuren in hen plaatsvindt. Toch bestaat het! En het is mogelijk om de informatie, die daar vandaan komt, binnen te laten. Gaandeweg zul je zien wat je ervoor kunt laten om het ontvangen hiervan bewust te laten gebeuren.

Door mijn inmiddels talloze ervaringen van zowel zielsbewustzijn als dagelijks bewustzijn kreeg ik als vanzelf de herkenning van het “omgekeerd” aanwezig zijn in jezelf, waardoor ik echt van ganser harte kan zeggen: Jij bezit de ziel niet.

Het is andersom: de ziel bezit jou.

We spreken zo vaak over het hebben van een ziel. We hebben haar wel maar we bezitten haar niet. Het is andersom: de ziel heeft ons! *Wij* hebben een lichaam met allerlei gedachten en gevoelens ter lering en gebruik, maar de ziel valt niet onder ons bezit. *Wij* zijn het bezit van de ziel. Totdat we doodgaan. Dan heeft ook de ziel ons lichaam niet meer. Waarom we dit zelf niet zo een, twee, drie in de gaten hebben? Dat is niet zo vreemd. Bij mij heeft het ook een lange tijd geduurd voordat ik het écht in de gaten kreeg. De kwartjes gingen pas vallen toen ik écht besepte van waaruit het leven zich beleeft. Want het is de ziel die het leven heeft!

De **ziel** heeft het leven. Wij denken dat wij het leven hebben gekregen van onze ouders. Toch is dit maar ten dele waar. Jij leeft dankzij de ziel die jou tot leven heeft gewekt. Onze ouders hebben zondermeer de voorwaarde geschapen. Maar de ziel heeft dat stoffelijk hoopje cellen bezielde waardoor het levensvatbaar werd.

De eicel in het lichaam van je moeder

stond voor **Rust** en **Rijping**.

De zaadcel van je vader zorgde voor **Beweging** en **Bundeling**.

De samenkomst van **rust** - **beweging** én van **rijping** - **bundeling** schept de voorwaarde voor bezieling. De ziel heeft de samensmelting van de eicel en de zaadcel in het lichaam van je moeder bezield, waardoor jij levensvatbaar werd. Bij bezieling ontvangt de stof het leven.

Rust, Rijping, Beweging en Bundeling

Over de samensmelting van de eicel en de zaadcel: de samenkomst van Rust en Beweging lijkt een tegenstrijdigheid die niet kan samengaan. Iets kan niet volkomen in rust zijn, en tegelijkertijd in beweging. Bezieling zorgt ervoor dat het kan! Een uniek vermogen! De ziel kan doen en niets doen tegelijkertijd! Het brengt je het 'grote vanzelf'.

Rijping en Bundeling zijn gemakkelijker gezamenlijk te bevatten. Als iets rijping ontvangt, kan het aanwezig zijn in dat wat er al is. Alle ervaring die we opdoen (rijping) blijft tijdens ons leven in hetzelfde lichaamje aanwezig (bundeling). Rijping zorgt voor groei in ontwikkeling en bundeling zorgt voor behoud en gebruik. Doordat rust, rijping, beweging en bundeling allemaal tegelijkertijd samengebracht worden tijdens de bezieling kunnen wij als mens genieten van het levend zijn. Ieder levend mens is dus bezield. De bezieling is het vertrekpunt van waaruit jij je leven bent begonnen. Maar omdat dit gebeurde toen jij je er nog niet bewust van was, ben je dit 'vergeten'.

Welk vertrekpunt kies je?

Als we gewoonlijk naar de ziel kijken, doen we dat meestal vanuit ons ik. We zeggen dan: "ik heb een ziel". Bij het zinnetje "Ik heb een ziel" telt het 'ik' als het vertrekpunt vanwaar er naar de ziel gekeken wordt. Dit is een logische benadering vanuit een 'vergeten' bezieling.

Maar bij het zinnetje 'De ziel heeft jou' telt de ziel als het onderwerp.

De ziel vormt het 'van waaruit' jij beleefd wordt, waarbij jij fungeert als een soort 'meewerkend voorwerp' en soms als het 'lijdende voorwerp'.

En ergens diep van binnen weet je dit nog. Ook al is het niet bewust beleefd, het 'weten' ligt nog in je opgeslagen. Wanneer je je dit gegeven weer herinnert, dan *beseft* je van waaruit het leven zich beleefd. Niet dat je dan *wéét* wat leven is, maar het is meer dat je beseft hoe krachtig leven

is, hoe veelomvattend, en wat een machtig gegeven! Je staat stil bij het wonder van het levend zijn.

Het lijkt ongeloofwaardig, maar levend zijn is het enige wat ons écht te doen staat en daar hoeven we niets voor te doen!

Al schrijvende begrijp ik dat je je niet goed kunt voorstellen wat het verschil is tussen je dagelijkse bewustzijn en een zielservaring. Daarom even een voorbeeld hoe een zielservaring eruit kan zien:

‘In een huiskamer ligt een lichaam geheel ontspannen op een bank. ‘Ik’ zit er bij en kijk ernaar. Ergens vandaan komt er een impuls en ik schiet weer het lichaam in. Het lichaam staat als vanzelf op en neemt mij hierdoor mee..., zodat ik dit lichaam ervaar als ‘tot mijn beschikking staand’. Het lichaam neemt mij mee in ervaring en ik geniet van de ervaring die ik ontvang. Maar ik ben duidelijk iets anders.

Er is in dit lichaam nog iets anders aanwezig. Er zit een uitgebreid besturings-systeem in. Iets wat weet waar het zich bevindt en hoe je daar moet handelen. Handig!

Gezamenlijk als een eenheid vertrekken we naar buiten. We komen buiten op een groot groen veld en het lijkt alsof ik vanzelf meer tot leven kom.

Ik stel me in op de ervaring die op me wacht. Mijn lichaam gaat verder met lopen en ik weet dat het besturingssysteem denkt dat het dit lichaam helemaal zelf bestuurt. Ik word over een veld gedragen. In de verte zie ik overal hekjes en schuttingen. Ineens hoor ik innerlijk een heldere stem die zegt: dat doet een mens. Beseft die mens dan niet dat het voor mij niet nodig is? Ik ervaar immers geen grenzen. Ik ervaar dat het besturingssysteem van mijn lichaam wil weten wat ik ben. Mijn lichaam is inmiddels in het gras gaan liggen. Mijn lichaam is ook zelf in staat om te beleven. Ook dat.. kan ik ervaren. Ik kan ervaren dat mijn lichaam het gras als zacht beleeft. Moeder Aarde draagt mijn lichaam, zegt ze.

De Aarde ondersteunt mijn lichaam en laat zich zo beleven. De Aarde vraagt me haar te voelen en direct doorspoelen allerlei levensvormen mijn bewustzijn. Uitsluitend bewustzijn, dat is wat ik ben.

Ik ben zielsbewustzijn, met een lichaam om me te vervoeren. Met daarin een besturingssysteem dat kan handelen en me kan laten ervaren.

Ik weet dat ik tijdelijk verbonden ben aan dat lichaam, maar aan de andere kant ben ik ook nog steeds zo vrij als een vogeltje. En in staat te ervaren op een totaal andere wijze dan het lichaam met zijn innerlijke besturing!

Wat ik op dit moment ervaar is volkomen stilte. Volledige stilte.

Ik weet dat er veel lawaai om me heen gaande is, maar dat zijn registraties van besturingssystemen. Al die naar buiten gebrachte en innerlijk gebleven geluiden zijn voor mij totaal overbodig, want ik versta alle levensvormen zonder geluid. In wat voor vorm dan ook. Ik weet dat ik ieder levend wezen kan verstaan. En dat ze me alles vertellen wat nodig is. Zonder enig geluid!

Ieder bewustzijn neemt me mee in gewaarzijn zonder dat het nodig is om be-naam'd te worden. Klanken en geluiden komen voort uit onderscheidingen maken. Onderscheiden, scheiding maken door uiterlijk of innerlijk geluid. Wat een karwei voor al die besturingen. Maar ieder zielsbewustzijn bestaat zonder dit alles! God zij dank.

Ik ervaar dat al die verschillende levensvormen mij - in stilte - hun weten kunnen schenken. Ik ervaar dan gewoon met ons gezamenlijk bewustzijn. Het is niet nodig om alleen vanuit mezelf te zien, want alle levensvormen kunnen mijn ogen zijn. Alle levensvormen zijn zielsbewustzijn in een vorm en niets anders. Net als ik. Samen! Weten we! Alles!

Hoe die mens daartussen past? Welke mens spreekt de taal der stilte waarin je alles kunt horen? De mensenwereld betekent over het algemeen een plaats waar je wordt ingeklemd tussen de uiterlijke en innerlijke geluiden van de besturingssystemen. Al heeft ook dat een bedoeling ... En ... ergens héél ver vandaan hoor ik een stille stem ..., één die ik met heel mijn wezen herken: 'Help de mens het zielsbewustzijn te vinden, daarom heb jij nu van Mij een mensengedaante gekregen. Help hen ook Mij te vinden.'

Toen was ik ineens gewoon mezelf. Zonder dat ik een overgang had bemerkt. Ik was buiten aan het wandelen. Weet je wat het meest frappante van deze ervaring was? Het dééd me helemaal niets! Geen gevoel van mooi, of raar. Nee, er gebeurde helemaal niets. Er was geen enkele beroering van mijn kant ontstaan. Toen besepte ik dat ik het neutrale beleven had gevonden. Een vorm van beleven zonder er zelf op de gewone manier deel van te zijn! Ik wist nu - dankzij deze ervaring - dat het bestond.

Inmiddels kan ik de 'wisseling' van het zielsbewustzijn naar mezelf beter volgen en kan ik het nog veel gedifferentieerder beleven. Hoe dat komt? Dat weet ik nog niet helemaal zeker. Normaal ben ik gewoon mezelf. Wat zeggen wil, als ik bovenstaand verhaal interpreteer, dat ik mezelf ervaar als een lichaam met een 'besturingssysteem', wetende dat er in mij een ander bewustzijn aanwezig is dan dat wat ik normaal beleef.

Maar regelmatig draait alles om en beleef ik ineens vanuit het zielsbewustzijn. Gewoon zomaar, onverwacht. Ik doe er niets voor.

De ziel als vertrekpunt

Het leven wordt zo anders, wanneer je de ziel weer als het ‘vertrekpunt’ beseft! Het brengt heel wat veranderingen met zich mee.

- *De ziel heeft vorige levens gedragen.*
- *De ziel heeft het leven. Wij leven nu dankzij de ziel.*
- *Als de ziel het leven in zich terugtrekt zijn we aan het sterven.*
- *En wij klampen ons dan vast aan het leven.*
- *Is het zover... dan gaan we dood*

Als we dood gaan dan scheidt de ziel zich af van het lichaam en keert terug in de eenheid van energie. De ziel behoudt de ervaring van het beleefde stoffelijke leven. In die vorm blijven we, zonder stoffelijk lichaam, bestaan.

Het leven heeft de ziel ervaring gebracht en het is deze ervaring die de ziel in zich opslaat. De ziel was een tijdelijke hechting met de stof aangegaan om ervaring en beleving te ondergaan en ook om de stoffelijke materie in leven te houden. *Ook om de stoffelijke materie in leven te houden!* We zijn er niet alleen voor onszelf. Zonder indaling van zielsbewustzijn blijft “stof” niet in leven! Er vormt zich dan geen groei, geen voortgang. Groei is nodig om het leven tot verdere ontwikkeling te brengen. Evolutie is een zielskwestie.

Carnatie, incarnatie en reïncarnatie

De aarde kent een magnifiek groot aantal zielen die zich op haar stoffelijke vorm kunnen ontwikkelen. De volgende informatie kwam uit het zielsbewustzijn naar me toegedruppeld. Cruciaal punt is natuurlijk in hoeverre jij mijn zielsbewustzijn gelooft. Ik heb dan ook liever dat je van dat van jezelf uitgaat. Maar misschien heb ik iets ontvangen wat je kan dienen. Als ik het niet opschrijf, kun jij er geen notie van nemen. Het gaat over incarneren in de materie.

Carnatie, incarnatie en reïncarnatie. Drie verschillende woorden en alle drie hebben ze zo hun eigen betekenis:

Carnatie gebeurt dankzij de stoffelijke materie van planeten. De planeet Aarde leent de ziel tijdelijk een beetje materie die het lichaam zal gaan vertegenwoordigen. Zonder deze “uitleenmogelijkheid” van de Aarde zou de ziel niet eens tot een incarnatie kunnen komen! Carnatie is dus een kracht van planetaire oorsprong.

Incarnatie betekent dat de ziel samen met de betreffende planeet overeenstemming bereikt heeft om een lichaam ter beschikking te krijgen. Een ziel blijft gebonden aan een planeet totdat er voldoende ervaring is beleefd via lichamen en er zodoende voldoende onbaatzuchtigheid (liefde) in bezit van de ziel is gebracht. Incarnatie wil dus zeggen: een verbondenheid van de ziel met een planeet ter ondersteuning van de zielsgroei voor beiden.

Na afgave van een lichaam blijft de ziel nog steeds verbonden met dezelfde planeet. Wanneer de vorm sterft, blijft er signaal bestaan. Zodat een volgend leven het signaal kan oppakken.

Op het moment dat deze ziel weer een lichaam nodig heeft ter verrijking in onbaatzuchtigheid incarneert deze ziel opnieuw. Incarnaties zijn nodig om beter te luisteren naar het signaal.

Nu is het niet zo dat, wanneer een ziel een nieuw lichaam nodig heeft, de planeet direct zo’n lichaam ter beschikking heeft. Tussen de ziel en - in ons geval - de Aarde bestaat overleg. Maar aangezien beiden op de hoogte zijn van het kosmische gebeuren, wordt hierbij de meest geschikte vorm uitgekozen ter beleving in een lichaam.

Reïncarnatie Nadat de cyclus van lichamen afgerond is, omdat de ziel voldoende onbaatzuchtigheid in zich draagt (het signaal verstaat), kan de ziel alsnog de keuze maken zich opnieuw op dezelfde planeet in een lichaam kenbaar te maken. In dit geval spreekt men dan van reïncarnatie. De ziel heeft zélf het vermogen verworven om te incarneren! Deze zielen zijn schenkers van onbaatzuchtigheid, zowel ter ondersteuning van de draagkracht van de planeet als wel voor de ontwikkeling van de aldaar levende zielen. Je zou dus kunnen zeggen dat een reïncarnatie op onze planeet in wezen een vorm van ‘boven-aards’ leven is. Omdat in de ziel de leerstof van de aarde gekend is en het niet langer nodig was om op deze planeet te incarneren. Onze wereld zit bomvol incarnaties. Zielen die nog ‘moeten’ incarneren. Er zijn ook een aantal reïncarnaties op onze planeet aanwezig. Keurig vermomd in een aards lichaam met een groot vermogen tot onbaatzuchtig aanwezig zijn. Het is en blijft een ziel,

die zich heeft verbonden met een lichaam. Een dergelijke verbinding noemen wij levend zijn.

Onze menselijke wereld van vandaag is geschapen door alle mensen. Alle mensen! Ook alle reeds gestorven mensen maken via de totale ervaring nog deel uit van deze wereld in het hier en nu. Door hun bestaan werd de huidige menselijke wereld gevormd. Ieder gevolg wat we nu ervaren heeft een oorzaak in het verleden. Hoeveel zielen van toen zijn op dit moment weer in een incarnatie in de levende stof aanwezig?

Ook de nog-niet-geborenen maken al deel uit van deze wereld. Al is het in een nog niet gemanifesteerde vorm. Zielen die momenteel niet in de stof aanwezig zijn, maar er nog gaan komen, omdat ze meedelen in het incarnatieplan, horen ook bij het totaal. Het heden, het verleden en de toekomst zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Alles wat er vandaag gebeurt heeft zijn effect in de toekomst. Ook al is de toekomst er nog niet, deze komt naar ons toe. Iedere oorzaak heeft gevolg. Ook dat wat komt is al aanwezig in dat wat er is. Zo zie je een grote verbondenheid, wanneer je de ziel als leidraad aanneemt.

Wij mensen ervaren onszelf vanuit ons dagelijkse bewustzijn als een lichaam met denken, voelen en de ziel als één. Wij ervaren ons lichaam als onze zijnsvorm. We erkennen het bestaan van gedachten, gevoelens en emoties en zijn zelfs bekend met het feit dat er zoiets als een ziel bestaat en noemen die voor het gemak ook van ons. Maar wij leven in een lichaam en gaan op den duur dood.

Dankzij de carnatie-afspraken met de planeet heeft de ziel de mogelijkheid om opnieuw leven te verbinden aan de stof. Wanneer dit plaatsvindt, is er weer een moment van bezieling. Hierdoor levert de ziel een bijdrage aan het in leven brengen van de stoffelijke materie van de planeet. Deze nieuw gevormde – in ons geval menselijke – persoonlijkheid draagt dus bezieling in zich en heeft een nieuw lichaam en nieuw besturingssysteem ter beschikking staan om deze levende bezieling te beleven.

Gewoonlijk kennen wij het vorige leven van de ziel niet. Wij spreken echter wel over een vorig leven en eigenen ons zelfs die vorige levens toe. Want tijdens een regressie komen we in contact met vorige levens, dus zijn die van ons, vinden we.

Dat we via regressie en hypnose in contact kunnen komen met de ziel en haar eerdere levens, is zondermeer meesterlijk. Het zijn middelen om ons

ervan te overtuigen dat er ‘iets’ voortleeft en dat iets is de ziel. Zo kunnen we leren dat de belevingen en ervaringen die opgeslagen zijn in de ziel ook in dit leven kunnen doordringen. De ervaringen van de ziel zijn oproepbaar tijdens een regressie-hypnose. *Wij* hebben die andere levens nooit beleefd. De ziel heeft dat wel.

Wij zijn wél het directe gevolg van die eerdere levens van die ziel. De ziel en jij zijn op dit moment één en vormen samen jouw persoonlijkheid. Jij bent de beste kans van de ziel tot nu toe. En tijdens jouw leven voeg jij jouw ervaringen toe aan die ziel.

Wat jij tijdens je leven beleeft, kleurt jouw innerlijke wereld. Je ervaringen hebben zo hun invloed. Je kunt vandaag zo zijn en morgen is er iets veranderd. Ieder inzicht verandert je. Een beetje. Er bestaat geen permanente persoonlijkheid. Iedere volgende ervaring brengt je een stapje verder je leven in.

Zielsafkomst

De allerhoogste vorm van leven hebben we liefde genoemd. Wanneer we de ziel aannemen als het ‘van waaruit we begonnen zijn’ en we dit de allerhoogste vorm van leven noemen, dan zijn we ontstaan uit liefde.

Ontstaan uit liefde, met het licht als mogelijkheid tot het uitstralen van die liefde. Liefde en licht zijn hierbij de verspreidende krachten, zoals een zon die schijnt en zelf geen schaduw heeft.

In de ziel zijn we allemaal stralende zonnetjes. Zo ontstond het licht. Ontstaan uit liefde, met de kracht van lichamelijke manifestatie.

De zon *heeft* geen schaduw maar *geeft* schaduw. Dit is belangrijk. De ziel is liefde, *heeft* geen schaduw maar kan wel voor “schaduw” zorgen. Het licht in de mens is de geest die ter beschikking staat en beschikt over licht en schaduw, zodat we bewust kunnen worden van tegenstellingen en bewust kunnen kiezen voor het licht in onszelf.

Dankzij de bundelende kracht van de ziel kan deze zich manifesteren tot in stoffelijke materie. Er ontstaat incarnatie. Liefde in de stof.

Liefde is ieders oorspronkelijke afkomst. Wat wil jij bijdragen vanuit jouw oorsprong? Iedere dag dat we levend zijn in een lichaam kunnen we een bijdrage leveren aan het uitdragen en beleven van liefde en licht in de kracht van onze manifestatie.

Nu heeft ervaring nog een ander doel dan alleen dienend te zijn aan het dagelijkse bewustzijn. Ervaring dient ook het zielsbewustzijn. Ervaring is nodig voor de uitbreiding van het 'kunnen' van de ziel, zodat het zielsbewustzijn steeds sterker kan doordringen in de persoonlijkheid. Maar zelfs nog meer dan dat. Iedere ervaring dient ook het totaal van alle ervaringen van alle zielen!

Alle ervaringen mogen naar het Dat-wat-IS (het totaal van alle zielen) gebracht worden, zodat er zielsherkenning plaats kan vinden. Zielsherkenning is het geweten. Zo horen we met alles wat we doen en laten bij elkaar. We zijn één mensheid.

Leven

Kijken we naar het heden dan bestaan onze dagelijkse bezigheden bijna geheel uit het reageren vanuit onze besturingssystemen. Zolang we hiermee bezig zijn kunnen we niet tot het besef komen van het échte levend zijn. Het lijkt wel of we actief aan het leven deelnemen, maar wat we doen is in reactie staan tot wat we vandaag in onszelf tegenkomen. Dit reageren is een bestaansmogelijkheid die nooit méér kan zijn dan een kettingreactie die zich tot in de eindigheid van jouw leven voortzet.

De enige échte actie die je pleegt, doe je zonder dat je er iets voor doet. De enige échte actie is leven! De rest van wat we doen is een reactie op dat levend zijn. Of dit nu in relatie tot elkaar gebeurt of gewoon in onszelf met onszelf, doet niet ter zake. Het is en blijft reageren. Ten aanzien van elkaar reageren we op wat een ander zegt of doet. En onze reactie brengt een ander weer tot reageren. Dit vult voornamelijk onze levens. Reageren is vulling opbouwen. Leren dat uitsluitend 'levend zijn' precies genoeg is om het zielsbewustzijn te verstaan is iets dat we nu als westerlingen pas zeer mondjesmaat beginnen te beseffen.

Levend zijn is iets dat je bent. Het is de krachtigste zijnswijze in hée je aanwezig bent. En juist van leven weten we te weinig. We weten dát we het doen, maar niet hée we het doen. Zolang we bezig zijn met vulling opbouwen, kunnen we er ook niet achter komen. We leren ondertussen wel wat vulling betekent. Vulling brengt beleving in de vorm van gedachten, gevoelens, emoties en ervaring.

Wat nu als we dood gaan? Niemand van ons kan nu al begrijpen hoe het zal zijn als het leven de stof niet langer vasthoudt. Maar die wijsheid wordt ons ook geschonken. Ieder van ons zal ooit deze wijsheid ontvangen en dan de kracht van leven ontdekken.

Is het niet schitterend dat we allemaal - niemand uitgezonderd - deze wijsheid mogen ontvangen? Verheug je op deze wijsheid en ontvang hem te zijner tijd met respect en overgave. Wees niet ongeduldig. Besef dat je nú levend bent en dat ook dát zo zijn bedoeling heeft.

Levend zijn

Een mensenleven lijkt wel een beetje op een wedstrijd met een startschot en een eindfluitje. En jij en ik lopen ergens in die wedstrijd rond zonder te weten in welke minuut van de wedstrijd we aanwezig zijn. Zonder dat we zelfs weten hoe de stand is, maar altijd onderweg. Waar we ook zijn of wat we ook doen, alles behoort bij het leven. Zolang je levend bent, ben je op de wereld om....?

Om levend te zijn. Want dat ben je.

We zijn als het zaad dat in de bodem houvast gevonden heeft om te groeien. Ooit zijn we ontkiemd. We kwamen als vanzelf met onszelf in een groeiproces terecht en ontwikkelden onszelf tot een waardevolle 'plant'. Soms komen we niet verder dan het produceren van een stengel-tje... Het leven is grillig en vol verrassingen.

Het leven in de stof beleeft over het algemeen een ontkieming, een rijping, een bloeitijd en een slot. Als dat slot er niet was dan zou er op den duur geen plaats meer zijn om verder leven te ontvangen. Er is dus kringloop nodig.

Kringloop

De kringloop is een voorziening om het leven te behouden. Zodat een soort zich tot het maximale van de mogelijkheden kan ontwikkelen.

Zolang er stoffelijke kringloop is, kan het zielsbewustzijn zich steeds opnieuw verbinden met een stukje materie om zichzelf uit te drukken. Hierdoor doet de ziel steeds meer ervaring op. De ziel kan door die genoten ervaringen in een volgend leven andere mogelijkheden insluiten. Mogelijkheden die in relatie staan tot het totaal van alle ervaringen van alle zielen.

Deze hele kringloop is noodzakelijk om de mensheid mogelijkheden te bieden om steeds opnieuw zielsbewustzijn tot stoffelijke werking te brengen, waardoor de eeuwigheid zijn bestaansrecht vindt. Zonder die kringloop kan het leven zich niet voortzetten.

De ware toedracht
geeft kans te beseffen
dat iedere werkelijkheid
een wereld is
van verschil in gelijkheid.

Onomwonden
vertelt het kind zijn waarheid
en ontdekt dat het niet gezien wordt
door dat wat denkt groot te zijn.

3. Een korte uitleg

Voor we verder gaan wil ik eerst een belangrijk verschil uitleggen. Namelijk het verschil tussen *energie en de werking van energie*! Er wordt tegenwoordig nogal gemakkelijk gesproken over energie. Een uitspraak als “alles is energie” zegt nog niets over de betekenis ervan. Energie is een sleutelwoord zonder exacte weergave. Het schijnt overal in te zitten en je moet er ook voldoende van hebben om fatsoenlijk te kunnen functioneren. Er bestaat overigens wel een groot verschil tussen energie als potentie en energie in werking.

Een belangrijk verschil in grootte

In grootte kan ik energie-als-potentie het beste vergelijken met de energie-in-werking op de volgende manier: de energie-in-potentie is als de totale kringloop. Het water stroomt in een rivier naar de zee, stijgt daar op als wolk, drijft naar het land en valt daar ergens als regen naar beneden, waarna het ondergronds gaat, de aarde bevoeit en weer ergens tevoorschijn komt (ook in plant of dier), transformeert en uiteindelijk uitkomt in het riool, dat geloosd wordt in de rivier. Valt het als sneeuw naar beneden in de bergen, dan begint het water aan het begin van een rivier, die enz. enz.

De energie-in-werking is als het in het water steken van je hand in de rivier. Dit is een omvangrijk verschil in grootte.

Energie als potentie is de kringloop met een immer doorgaande capaciteit. Zoals de totale kringloop van de natuur op aarde, maar dan immens veel groter. Een kringloop die niet alleen opgaat voor de aarde of ons zonnestelsel, maar op zijn minst voor het gehele universum. Energie als potentie is kosmisch. Kringloopenergie is altijd voorradig.

Energie in werking betekent het tot herkenning brengen van een piepklein stukje van die immens grote stroming van die kringloopenergie.

Energie als potentie verandert van niets in iets wanneer het in werking komt. Deze werking kent vervolgens een manier om dit iets bij elkaar te houden en vormt zo het ZIJN. Het ZIJN is een koppelingsenergie, die de geactiveerde energie in werking bijeen houdt. ZIJN staat geschreven met hoofdletters, omdat dit aangeeft dat het op dit niveau nog volledig in energie plaatsvindt.

In de vorm bestaat het Zijn ook als koppelingsenergie, maar dan is het op het niveau van verwerkelijking in de persoonlijkheid. Werking brengt het IS (iets) naar het ZIJN. Werking zorgt ervoor dat het ZIJN in de stof omgezet wordt tot het Zijn. Hiermee worden de energieën zichtbaar gemaakt. De werking in het Zijn - waarin de manifestatie ontstaat – zorgt voor zichtbaarheid.

Een verschil in functie

Kringloop-energie betekent pure potentie, het megamagazijn, de voorraadschuur. Kringloopenergie bestaat uit het kunnen transformeren van pure, trillingsvrije potentie in volledige trillingsvrijheid.

Kringloopenergie is pure potentie en brengt een klein deel van zichzelf in werking. Het lijkt hierdoor alsof er op ‘ingehaakt’ is. Dit inhaken is zoiets als je hand in het water van de rivier houden. Dit inhaken betekent naast het opwekken van een vermogen tegelijkertijd een héél subtiële vorm van stagnatie aanbrengen in de totale kringloop!

In de kringloopenergie is energie zuiver. Gewoon omdat het de energie van potentie is en niets anders. Energie heeft op dit niveau niets te maken met onze programmatie, waarin we God zien als Liefde, en de Duivel als de negatieve afsplitsing. Kringloopenergie is niet te beoordelen in goed of kwaad! Het is potentie, die zich kan transformeren dankzij een inhakend vermogen.

‘Het inhakende vermogen’ vormt inderdaad een minieme vorm van stagnatie in de kringloop van stilte en dit veroorzaakt de werking van energie. Dankzij het inhakende vermogen ontvangt de energie-inwerking een piepklein deel uit het megamagazijn, en transformeert dit deel in trilling. Trilling kent op haar beurt gigantisch veel verschillende frequenties. Dit zijn we energie gaan noemen, terwijl het eigenlijk **energie-in-werking** is en maar een pieppiepklein deel uitmaakt van de kringloopenergie. Energie-in-werking bestaat uit een oneindig aantal verschillende energieën, die allen zo hun specifieke functie hebben.

Op deze verschillende energieën kunnen we als mens aanhaken. De mens kent een aanhakend vermogen en daarmee brengen we de werking van deze energie tot in ons persoonlijke menszijn. Hierdoor ontstaat er de eerste keer beleving; en een eerstvolgende keer ervaring (die gekleurd wordt door de eerste beleving).

Er bestaat dus inhaken en aanhaken. Het inhakende vermogen kent het grote meganiveau van de omzetting van pure potentie in de energie-inwerking. Het aanhaken kent het niveau van de persoonlijke vorm. In ons geval is dat het menselijke niveau. Het aanhaken kent vrije wil.

Op het grote niveau is er niets mis met de energie van kwaadheid. Deze bestaat als mogelijkheid dankzij de 'grote inhaking' en heeft zich vertaald in een bepaalde trilling/frequentie. Een andere frequentie creëert plezier. Weer een andere brengt voldoening. Er zijn zoveel verschillende mogelijkheden! De manier waarop we de frequenties van kwaadheid/plezier/voldoening enz. omzetten tot in onze handelingen, betekent eigenlijk een mogelijkheid om te beseffen op welke manier we met die specifieke frequenties zijn omgegaan. Wij gebruiken de werking van energie simpelweg voor zelfherkenning!

Door onze belevingen en ervaring ontstaan handelingen, waarmee we onszelf tot manifestatie brengen. Met manifestatie wordt de mate en de manier bedoeld waarop we de verschillende frequenties tot expressie brengen. Welke trillingen manifesteren we en welke brengen we niet tot realiteit? Het is aan ieder mens afzonderlijk toevertrouwd om iedere dag eigen keuze te hebben uit het gehele potentieel van de energie-inwerking.

Daar waar we onbewust op aanhaken en deze frequentie tot in de persoonlijke realiteit brengen, zullen we deze aanhaking tot uitwerking dienen te brengen. Uitwerking is de verwerking van de energetische invloed van de aanhaking.

Als we al het bovenstaande samenbrengen dan is er werkelijk iets heel bijzonders ontstaan! De energie als potentie kan zichzelf in werking brengen. En ook vanuit het Zijn is het mogelijk om energie-in werking te activeren door er op 'aan te haken'! Het Zijn heeft hiermee ook het scheppende vermogen ontvangen!

Energie in potentie heeft scheppingsvermogen en de mens in Zijn ook! Is dat niet fantastisch?!

Samenvattend:

- *De energie als potentie (trillingsvrije kringloopenergie) kan zichzelf dankzij het inhakende vermogen stagneren waardoor NIETS IETS wordt.*
- *Het inhakende vermogen is van het NIET-IS omgevormd tot IS en vormt de energie in werking.*
- *Energie in werking ontvangt hiermee volledige trillingsvrijheid. Dit vormt alle mogelijkheden van de werking in energie.*
- *Deze energie in werking vormt vervolgens het ZIJN. Dit is een koppelingsenergie, die alle verschillende energieën (frequenties) bij elkaar kan houden.*
- *Het ZIJN als koppelingsenergie kan zich verbinden aan materie en hiermee kan de ziel zich verbinden aan de stof.*
- *Wanneer de stof bezielde wordt ontstaat er leven in de stof*
- *Dit vormt de Zijnsenergie. Ook dit is een koppelingsenergie.*
- *De Zijnsenergie in de mens is in staat om aan te haken op de energie-in-werking en dit geeft de mens alle mogelijkheden om te ervaren in scheppingskracht.*

Het inhakende vermogen

Het inhakende vermogen is het belangrijkste aspect om iets tot manifestatie te kunnen brengen! Je kunt zeggen dat hiermee een deel uit de eenheid gehaald wordt en tot deelfacet gemaakt wordt.

Het deelfacet beleeft een ogenschijnlijke afgescheidenheid ten opzichte van de kringloopenergie, maar blijft er tegelijkertijd deel van uitmaken. Met andere woorden: het inhakende vermogen is een gespleten eenheid, die onvoorwaardelijk toch één geheel vormt.

Het inhakende vermogen
is een vermogen
om de eenheid in de trillingsvrije energie
tot verdeling te brengen!

Dit inhakende vermogen brengt de kringloopenergie in een uiterst klein aspect tot stagnatie, waardoor de werking aanvangt. De werking is bedoeld om de gestagneerde energie tot zelfherkenning te brengen. De werkende energie zorgt verder voor omzetting van deze inhaking via het ZIJN naar het Zijn. Het ZIJN heeft dus alle mogelijkheden en het Zijn

maakt de persoonlijk gekozen frequenties zichtbaar.

Het Zijn brengt de gekozen frequenties - via ons persoonlijk inhakende vermogen - naar onze gedachten, ideeën, gevoelens en emoties, zodat deze in de realiteit tot manifestatie gebracht kunnen worden via onze handelingen.

Het inhakende vermogen is echter niet alléén een vermogen om de eenheid te verdelen.

Het inhakende vermogen is ook een vermogen om de verdeling weer tot eenheid te brengen!

Het inhakende vermogen draagt ook het vermogen in zich om ingehaakte energie weer terug te laten vloeien naar de kringloopenergie. Trilling krijgt opnieuw de trillingsvrijheid om zich op te lossen in trilling-vrij. En daar hoeven we niet eerst dood voor te gaan! Ook tijdens ons leven ondergaan we transformatie en/of genezing.

De persoonlijke aanhaking kan een facetje van zichzelf loslaten wanneer bewustwording overgaat in zich bewust zijn. Zodra volledige herkenning aanwezig is - waarbij ook de volledige lichamelijke integratie en verwerking heeft plaatsgevonden - zal dit facetje energetisch kunnen oplossen en zich bevrijden uit de vorm, zodat het kan terugvloeien naar het inhakende vermogen. Wanneer de inhaking het bewustzijn overdraagt aan de kringloop wordt deze weer trillingsvrij en de persoonlijke aanhaking is opgelost. De genoten ervaring is omgezet in kringloopenergie als trillingsvrij bewustzijn. In de stof blijft het bewustzijn aanwezig zonder enige vorm van aanhaking. In de kringloop is het bewustzijn aanwezig als trillingsvrije potentie. Zo helpen we allemaal mee in de verbreding van het trillingsvrije bewustzijn in de kringloopenergie.

Trillingsvrij en trillingsvrijheid

De kringloopenergie is trillingsvrij. De kringloopenergie creëert een inhaking (een stagnatie in de stroming) en dit vormt trilling. Deze trilling ontwikkelt zich in talloze frequenties als energie in werking.

De Kringloopenergie heeft op deze manier ZELF de mogelijkheid geschapen om ZICHZELF te ervaren!

Kringloopenergie, inhaking en manifestatie. Alle drie in immens grote verscheidenheid aanwezig, met talloze mogelijkheden, die weer ontzettend veel verschillende uitingen kunnen hebben.

Vanuit de kringloopenergie, die zichzelf voedt door het inhakende vermogen, wordt wanneer nodig weer een nieuwe inhaking gevormd om tot beleving te brengen. Het inhakende vermogen is hiermee het grootste vermogen tot voortgang! Het zal steeds meer bewustzijn kunnen voortbrengen!

De **mogelijkheid** om iets tot vorm, uiting en beleving te brengen bestaat dus dankzij de inhaking! De energie-in-werking (ook wel aangeduid als het kwantumgebeuren) creëert trilling in verscheidenheid. De energie-in-werking vertegenwoordigt de trillingsvrijheid, waarbij alle mogelijke frequenties bijeengehouden worden door het ZIJN.

Wanneer het ZIJN transformeert naar het Zijn krijgt de polaire werking zijn kracht. Het Zijn gebruikt de polaire werking opdat de gradatie zichtbaar wordt van de gekozen frequenties. Onze belevingen krijgen hun **vorm en uiting** dankzij de polaire werking!

De enorme variëteit van al die verschillende energieën in werking geeft bij elkaar een onnoemelijke hoeveelheid mogelijkheden. Zo ongelooflijk veel, dat één persoon deze nooit allemaal tot beleving zou kunnen brengen. Gelukkig zijn we niet alleen.

Energie-in-werking

De energie-in-werking staat qua vermogen in tussen de inhaking en de vormgevende polaire werking en zorgt hierdoor voor de wisselwerking tussen beide. De grootste kracht van energie-in-werking is het opwekken van bewustzijn. Energie-in-werking heeft in de richting van de manifestatie de beschikking over de polaire werking. Polaire werking gaat over tegenstellingen. Waarbij kwaad en goed, dag en nacht, zwart en wit, man en vrouw tegenstellingen vertonen, die de beleving van de eigenheid steunen in de manifestatie.

De inhaking en de polaire werking hebben een verschillende functie, terwijl ze beiden verbonden zijn met de werking van energie. Er zit echter een wezenlijk verschil tussen beiden:

Het inhakende vermogen
draagt het vermogen in zich
tot **plaatsing** van het gebeuren

De polaire werking draagt het vermogen in zich
tot **herkenning** van het gebeuren.

In ons menszijn kan iedereen begrijpen dat we het vermogen hebben om verdrietig te zijn, maar we zijn niet de hele dag aan het huilen. Er is ook de mogelijkheid om vreugde te beleven. We zijn ook niet de hele dag vreugdevol aan het rondhupsen. We hebben allerlei verschillende frequenties tot onze beschikking staan om onze innerlijke belevingsvelden tot uitdrukking te brengen.

*Pas wanneer we een frequentie activeren (erop aanhaken)
en deze daardoor in ons besturingssysteem brengen,
pas dan krijgt deze energie zijn vorm en expressie. Pas dan!*

De mate en de manier waarop we dat doen bepaalt ons innerlijk, ons gedrag en zelfs onze samenleving.

Je zou dus kunnen zeggen dat:

- *het inhakende vermogen de mogelijkheid geeft
om de energie in werking tot beleving te brengen.*
- *en dat dit met behulp van het lichaam innerlijk en / of
uiterlijk tot manifestatie gebracht wordt.*

Als mens kunnen we alleen onszelf ervaren in onze persoonlijke beleving. Daarmee houden we een nanoklein stukje van de totale energie-in-werking in stagnatie en daarmee ervaren we onze scheppingskracht. Met ons allen als één mensheid vormen we een supersuperklein deeltje van de totale energie in de kringloop.

Als mensheid zijn we niet in staat om een stagnatie in de kringloop te veroorzaken. De kringloopenergie bepaalt zelf hoeveel er van zichzelf in werking gebracht wordt.

Hoe werkt het in de mens?

Het inhakende vermogen brengt ieder van ons zowel de mogelijkheid tot beleving als de mogelijkheid tot transformatie. Transformatie is de mogelijkheid om aangehaakte energie af te geven. Na het volledig ervaren van een facetje van de werking in energie kan de aanhaking door transformatie teruggegeven worden aan inhaking in de stroming van de kringloop. Beide zijden hebben op dat moment daarin ervaring en bewustzijn: zowel de kringloopenergie als de mens.

Energie en stof zijn verenigd als één!

In de dagelijkse realiteit ga je jezelf tijdens je innerlijke en uiterlijke handelingen steeds meer herkennen. Maar dat niet alleen. Je kunt jezelf ook leren kennen dankzij andermans handelingen. Vooral hoe jouw eigen reactie daarop is.

Verschillen tussen man en vrouw, zwart en wit, goed en slecht brengen vragen en inzichten tot leven. Er vormt zich als vanzelf bewustwording. Het beleven in een tegenstelling is een polaire ervaring. Een polaire beleving geeft de mate en de manier aan waarop je kleuring geeft aan wat je gebeurt. *De polaire realiteit brengt ons in verbinding.*

Dit in verbinding brengen is een belangrijk gebeuren! Het brengt oorzaak en gevolg naar elkaar toe. Het brengt de zelfherkenning op gang. De polariteit geeft je de kans om bewustwording te beleven!

Dankzij de polariteit en de polaire werking kunnen we bewustwording gaan samenbrengen met het zich bewust worden van zichzelf!

Dit is iets wat de ziel zich óók wenste om te ervaren. Is dit niet wonderlijk? Op zielsniveau en op menselijk niveau gaat het om het ervaren en in beleving brengen van het bewustzijn. Wat een overeenkomst!

Ieder mens heeft dankzij het persoonlijk aanhakende vermogen alle menselijke mogelijkheden ter beschikking staan. We kunnen blijdschap, plezier, kwaadheid, verdriet, angst, jaloezie enz. gebruiken zoveel we willen. Het zijn allemaal mogelijkheden die je niet kunt kwijtraken! Je hoeft met zo'n standaardmogelijkheid niets te doen, maar je kúnt het wel. Je kunt de uiting ervan personifiëren, maar de oorsprong niet. Die oorsprong behoort tot de algemeen menselijke vermogens. Deze zijn gevat in het wezen dat je bent. Een menselijk wezen draagt informatie betreffende het mens-zijn. Een hond draagt informatie die het hond-zijn betreft.

In jouw persoonlijkheid zijn alle menselijke standaardmogelijkheden permanent aanwezig en je kunt deze altijd gebruiken. Deze standaardmogelijkheden zijn dus delen van het wezen mens.

En je kunt ze tot uiting brengen wanneer je je ego inzet. Je ego heeft een grote capaciteit om iets te verwerkelijken en zichtbaar te maken.

Maar goed dat we een ego hebben! Hoe zouden we anders iets op een relatief eenvoudige manier tot herkenning kunnen brengen?

Wanneer de ziel met een planeet een incarnatiecyclus aangaat waardoor die ziel tot vorm kan komen, gebruikt de ziel een signaal om de vorm in de gelegenheid te stellen zich bewust te worden van zichzelf als energie in stof. Wanneer de ziel (een deeltje van de trillingsvrije potentie uit de kringloopenergie) in werking komt spettert deze. En als een vonk uit een prachtig vuurwerk daalt zo'n 'spetter' af naar de wereld waar hij gaat landen. Dankzij de spetter creëert de ziel een signaal dat constant het wezen in de stof blijft voeden. Alle spetters die tegelijkertijd uit de ziel komen dragen eenzelfde signaal, en kunnen zich op vele werelden en in verschillende lichamen bevinden.

Bij het landen van een spetter op aarde ontstond de samenwerking van deze ziel met de aarde. Dit is de carnatie. Dankzij de carnatie kon het signaal landen in de stoffelijke materie.

Dankzij de planeet, die het signaal van de spetter kan behouden – ook nadat de vorm verdwenen is – is er incarnatie mogelijk. Wanneer een vorm sterft, blijft er signaal achter zolang de pas overleden vorm nog niet volledig bewust is van zichzelf. Hierdoor blijft het mogelijk voor de spetter om nieuwe lichamen te creëren.

De belevingen van het nog niet geheel bewuste wezen vormen na de dood de geestelijke wereld en van hieruit wil een wezen maar al te graag terugkeren om het signaal een eerstvolgende keer beter te leren volgen. Op deze manier ontstond de geestelijke wereld, die bestaat uit compacte vormsels van gedachten en gevoelens (entiteiten). Een entiteit bevat alles dat niet kon worden losgelaten bij de overgang naar deze vorm van leven. Alle gedachten en gevoelens die werden beschouwd als 'van mij' maken er deel van uit. Gedachten en gevoelens zijn wel bedoeld voor gebruik, niet zozeer voor behoud. Daarom is het belangrijk om ervaring te laten spreken.

Dankzij het achtergebleven signaal kan er dus een nieuwe vorm worden aangetrokken. Zo leren incarnaties vanzelf over het meer en meer gaan volgen van het eigen signaal.

Bij volkomen bewustzijn en waarmaking van je signaal hoef je niet meer als wezen naar de geestelijke wereld en kun je direct weer intreden in de zielswereld!

Incarnaties komen dus op de wereld dankzij het achterblijven van een signaal. Reïncarnaties zijn spetters die weten dat ze terug kunnen keren naar de zielswereld.

Nu nog even terug naar de standaardmogelijkheden die een mens ter beschikking heeft dankzij de inhaking uit de kringloopenergie. De inhaking die de mensheid heeft gevormd, geeft deze standaardmogelijkheden te beleven als vrije wil. Naast het kunnen gebruiken van de menselijke standaardmogelijkheden hebben we met onze incarnatie een speciale opdracht meegekregen om te verwerkelijken: bewust te worden van het eigen signaal. Dit signaal is persoonlijk en is dus niet overdraagbaar aan anderen.

De menselijke vorm heeft een persoonlijkheid die is opgebouwd uit een wezen (de voortzetting van het signaal) en een ego. Het ego wordt gevormd voor de duur van één leven en probeert de belevingen en ervaringen van dat leven zo goed mogelijk te behouden.

De vrije wil geeft aan of de menselijke persoonlijkheid gehoor wenst te geven aan het volgen van het signaal. Bij geen gehoor geven staat de geestelijke wereld open als wachtwereld voor verdere incarnatie. Er is altijd een vangnet. Bij wél gehoor geven aan de mogelijkheid om het wezen te leren herkennen komt de vervulling van het signaal dichterbij. Weten wat je wezen wenst te doen wordt zo belangrijker dan wat het ego je wilt laten doen. Het ego is gericht op de buitenwereld en de plaats die het in de buitenwereld inneemt.

Het wezen is dat wat de voeding ontvangt van het signaal. Het brengt je de vervulling van het ervaren dat ziel en stof werkelijk één kunnen zijn met ervaringen van intense innerlijke vrede. Steeds opnieuw, steeds vaker en steeds langer naarmate het signaal verder tot verwerkelijking komt.

Nog even: het verschil tussen ego en persoonlijkheid:

Het **ego** bevindt zich in de polaire werking en draagt zorg voor de kleuring van de belevingen en de ervaringen die er in het leven worden opgedaan. Het ego fungeert als behouder en beschermer van de vorm. Een ego gaat één incarnatie mee. Een volgend leven van het wezen krijgt de beschikking over een nieuw ego.

Een **persoonlijkheid** draagt zowel het ego als het wezen in zich, waarbij het wezen de vertegenwoordiger is van het signaal van het kleine vonkje van de pure kringloopenergie.

Wat ook nog belangrijk is om te vermelden is dat de persoonlijke aanhakingen voor een volgend wezen samengesteld worden zonder overleg met het oude ego. Zonder inbreng van willen, bedenken of verlangen! Het heeft uitsluitend te maken met het achtergebleven signaal. Om dit achtergebleven signaal waar te maken is er een nieuwe incarnatie nodig. Het wezen ontvangt de incarnatie en krijgt daarbij een nieuw ego. Het nieuwe ego heeft geen enkele weet van een vorig leven en vorige belevingen. Het wezen kan dat wel hebben, omdat het wezen het signaal kan verstaan en het vorige leven heeft beleefd.

De nieuwe incarnatie bevat dus een wezen en er wordt een onbeschreven, schone ego-energie meegegeven, zodat er een nieuwe kans geboden wordt om het signaal van de spetter waar te gaan maken.

De energetische omzetting van een persoonlijke aanhaking naar een actie in de realiteit gebeurt door middel van het ego. Het ego is de vormgevende kracht. Het maakt zichtbaar. Het ego bevat ook de vrije wil. Het ego brengt de bewustwording op gang en blijft bij interesse doorgaan totdat er bewustzijn aanwezig is. Het ego laat ons leren en het laat ons manifesteren. Het ego bevat onze programmatie voor dit leven en is onze energie van behoud. Het ego gebruikt een inhaking meestal voor een baatzuchtige omzetting van de energie.

Een enkele keer gebeurt de omzetting van een actie in de realiteit door middel van de totale persoonlijkheid. Dan is de actie onbaatzuchtig en een direct gevolg van de spetter die in de belichaming van het wezen zichzelf kan waarmaken!

Spetteren

De mensheid is een inhaking, waarbij de zielen een incarnatie-overeenkomst aangegaan zijn met de planeet aarde. Toen de zielen ‘spetterden’ konden er ook signalen ‘landen’ op aarde om hun cyclus van bewustwording te beleven.

Door het achterblijven van signalen die nog niet volledig werden waargemaakt ontstond de geestelijke wereld, waar wezens kunnen verblijven om inzage te krijgen in wat ze hebben bijgedragen, zodat ze om een herkansing vragen voor verdere beleving. Iets wat door de incarnatie mogelijk is. Hierdoor is het mogelijk om dankzij meerdere (soms vele) incar-

naties het totaal van het signaal waar te maken, waardoor de spetter terugkeert in de kringloop om als ziel op een gegeven moment weer te gaan spetteren.

Waar zal de volgende spetter landen?

Het is belangrijk om te beseffen dat iedere incarnatie een bijdrage levert aan het signaal. Al wordt er maar een fractie aan bijgedragen, deze fractie wordt in liefde ontvangen door de ziel.

Keren we nog even terug naar de menselijke inhaking door de kringloopenergie om deze nog een ietsje verder te detailleren.

Verschillen in gradatie in de inhaking zijn nodig om ook de energie in werking in stroming te houden. Wanneer de inhaking verschillen in ijelheid bevat is het gemakkelijker voor de energie in werking om deze verschillen om te zetten naar verschillende energieën, die vervolgens weer op verschillende manieren kunnen worden ingezet. Zo ontstaat er een veelheid aan verschillen.

De mensheid heeft hiermee een rijkdom aan veelzijdigheid waar te maken in herkenning, wat ondoenlijk is voor slechts één leven.

En ook daarin is voorzien. Dankzij de carnatie-overeenkomst met de planeet, het signaal, het wezen, de incarnatie en een ego wordt het mogelijk om uiteindelijk bewust te worden van deze energie in werking. Dit hebben we op aarde verlichting genoemd.

De totale mensheid maakt al deze verschillen op een fantastische manier waar. Wat zo fascinerend is, is dat iedereen op het juiste moment verandert van energetische trilling, zodat de stroming in de energie in werking behouden blijft, waardoor nieuwe spetters kunnen carneren en al bestaande signalen hun vervolg mogen beleven. En op deze manier worden we onbewust verenigd tot één mensheid.

Waar het om gaat is dat we de energie van de inhaking omzetten in ervaring. Zodat deze energie niet langer nodig is voor het signaal. Hierna kan het signaal teruggegeven worden aan de kringloopenergie (afgehaakt wordt). De ervaring wordt in de ziel verzameld, zodat de kringloopenergie bewust wordt van zichzelf! Wij allen helpen daar op onze eigen manier aan mee!

4. Met of zonder ego

Een stukje kringloopenergie is in jou aanwezig als de spetter van de ziel met een signaal waar jij als wezen naar kunt luisteren. Alleen het wezen in jou is in staat om gevolg te geven aan het signaal. Het ego hoort het signaal niet. Je hebt een wezen waarin zowel de menselijke inhaking als de persoonlijke signaal-aanhakingen in ontvangen worden.

Je beschikt over een ego om de gebeurtenissen in jouw buiten- en binnenwereld vorm te geven en te kunnen volgen. Het ego draagt zorg voor het behouden van reeds aangeleerde vaardigheden, zodat je morgen niet opnieuw hoeft te leren zwemmen, fietsen, autorijden enz.

De energie in werking draagt zorg voor de dagelijkse belevenissen, dankzij de mogelijkheden van het ego en het wezen om aan te haken.

Vervolgens beschik je over gedachten en gevoelens om jezelf te manifesteren. Gedachten en gevoelens zijn de geestelijke kwaliteiten in een mens en deze spelen zich eerst in het innerlijk af. Je hebt denken en emoties om deze geestelijke kwaliteit naar buiten te brengen voor overdracht, ontlading, herkenning en zichtbaarheid.

Je beschikt over daadkracht om dat wat je bent de wereld in te brengen. En ondertussen ben je ook nog met van alles bezig.

Je bent bezig om een eigen plaatsje te veroveren tussen al die anderen. Je bent ook bezig om je door die anderen te laten beleven. Je motiveert, manipuleert en je hebt je talenten en je tekorten.

De mens is een bijzonder wezen met krachtige kwaliteiten waarmee we zelfscheppend onze wereld kunnen vormgeven. We kunnen de energie in werking gebruiken om te scheppen wat we wensen. Je hoeft alleen in te haken op de juiste energie met de juiste frequentie. En die energie komt bij de frequenties die er al in je leven.

Al in je kleutertijd leerde je wat een appel was en je leerde ook dat een appel rood, geel of groen kon zijn. Later leerde je dat er wel eens een rotte appel bij kon zitten. Iets wat je niet altijd aan de buitenkant kon zien. Vanaf dat moment kon je naar iedere appel kijken met de vraag:

“hoe zou die er van binnen uitzien?” Ook een mens heeft een uiterlijke vorm die de innerlijke wereld bedekt. Een deel van deze innerlijke wereld wordt door de jaren heen in ons uiterlijk zichtbaar. Ieder leven beleeft rijping.

Maar wij leven niet om bij gerijpt zijn opgegeten te worden. Wij leven met vragen. Waarom ik, waarom nu, waarom hier, waarom zij wel? Om duidelijkheid te ontvangen in onze vragen gaan we op zoek naar antwoorden. Er verschijnen leraren en stilletjes aan leren we steeds meer over waarom jij, waarom nu, waarom hier en waarom zij wel.

Om antwoorden te krijgen op onze levensvragen moeten we ons innerlijk gaan onderzoeken. In ons innerlijk kunnen we namelijk contact krijgen met het menselijke wezen in ons dat een directe voortzetting is van de spetter die door de ziel is gevormd. Hoger dan dit niveau kunnen we niets waarnemen. Als we weten hoe en wat een ziel is...

In het woordenboek staat er voor ziel:

- 1) het onstoffelijke deel van waaruit de mens leeft.
- 2) het onsterfelijke deel van de mens.
- 3) persoon, mens
- 4) het voornaamste, de werkende kracht
- 5) het inwendige van voorwerpen.

En alle vijf betekenen ze ziel. Het onstoffelijke en onsterfelijke deel van waaruit de mens leeft is de voornaamste kracht van de ziel. Dit vormt het signaal waarmee jij in de wereld kunt spetteren. Het onstoffelijke, onsterfelijke deel heeft jou gevormd, waardoor je niets anders kunt zijn dan jouw signaal. Vandaar dat er in het begin van het boek al vrij snel stond: *de ziel heeft jou*. Nu nog hier volkomen bewust van worden en dan het signaal dat je bent ten volle beleven!

Vervolgens stond er in het woordenboek dat de ziel de persoon, de mens vertegenwoordigt. En dit is ook zo. De mens heeft het eigen signaal te herkennen. We dragen allemaal liefde, licht en kracht in ons signaal. Dat is de inhoud van de spetter. Wat een prachtige uitdaging heeft een mens om liefde, licht en kracht in beleving te brengen.

En hoe goed zijn we er inmiddels in? Hoeveel carnaties heb je nog te gaan? Vervolgens stond er in het woordenboek dat de ziel het voornaamste is, de werkende kracht achter alles. Wat óók waar is.

Tot slot was de ziel in het woordenboek: het inwendige van voorwerpen.

Dit heeft nogal impact. Ook voorwerpen dragen signaal!

Geen leven, wel signaal. Hoe gaan we om met voorwerpen? Hoe liefdevol beseffen we dat alles op deze aarde signaal draagt? Naar mijn bescheiden mening hebben we als mensheid nog een heleboel te beseffen over de ziel, het signaal en de werking-in-energie.

Een menselijke vorm is opgebouwd uit een lichaam met een geestelijk vermogen en een wezen als vertegenwoordiger van de ziel. De menselijke vorm draagt zowel bewustwording als bewustzijn. De bewustwording is toevertrouwd aan het ego, het bewustzijn wordt gedragen door het wezen.

Het is mogelijk om dagelijks een drie-eenheid van vrijheid, blijheid en broederschap te genieten. Het is een wezenskwaliteit. Daarom is het zinvol om te bekijken waarom jij niet ieder moment vervuld bent van het opperste geluk, de machtigste vrijheid geniet en overstroomt van liefde voor alles wat leeft. Het is duidelijk dat daar iets tussen zit. Iets wat deze euforie verstoort.

De rechte lijn zou zijn: ziel - wezen - vrede. Tussen die ziel en die vrede zit een fors struikelblokje. En dat is het ego. Het ego zit in de persoonlijkheid, maar heeft alleen het lichaam en de geest als draagvlak! Géén wezen, géén ziel. Het ego kan de verbinding tussen het wezen en de ziel verstoren door zo dominant aanwezig te zijn dat het wezen het signaal niet meer kan verstaan.

Het ego hoort thuis in de aardse polariteit, waarbij tegenstellingen aan de lopende band voorkomen. Wil je het één wel en het ander niet, dan onderga je polaire werking. Tegenstellingen brengen het ego bewustwording, omdat het ego dankzij verschillen kan vergelijken. Het ego kent ja en nee, maakt keuzen en krijgt kansen. Het ego oordeelt, beoordeelt, veroordeelt en is overtuigd van gelijk en ongelijk.

Het ego geeft je een stimulans om vol te houden óf om je met windkracht acht een depressie in te zeilen.

Ongewenstheden vormen weerstand. Het ego vergelijkt. Weerstand creëert 'trekken en duwen' en dat is weer de polaire werking!

Het ego gebruikt de polaire werking voornamelijk voor betekenisgeving, oordeel en vergelijk.

Een ziel spettert zichzelf vanuit de stilte naar het IS.

De ziel kent geen oordeel, geen vergelijk!

Hoe kun je af en toe vrij van ego zijn? Kwijtraken kun je het ego niet, dus dat is geen optie. Hoe kun je je steeds meer bewust worden van het signaal van de ziel?

De ziel spettert zichzelf vanuit de stilte naar het IS als puur bewustzijn dat het signaal voedt, zodat het wezen bewust kan worden in het herkennen van de inhaking. Waarbij je tot de ontdekking komt dat de ziel veel meer over je weet dan jij en je hele ego bij elkaar.

De komende beschrijving bestaat uit drie stukjes. Het eerste deel verhaalt over het wezen dat rechtstreeks bewustzijn ontvangt vanuit de inhaking. Het tweede en derde deel beschrijven het effect ervan in de dagelijkse werkelijkheid.

‘Ik voel me vrij! Zo ongelooflijk vrij. Ik zou het hemels kunnen noemen. Het lichaam en de geest, die me ter beschikking staan, zijn met mijn hulp tijdelijk in slaap gevallen. Het lijkt alsof ik er weer helemaal los van sta ...

Ik zal ‘haar’ zo direct nogmaals bewust proberen te maken van mijn werking. Zonder haar ego is dat voor haar gemakkelijker.

Ik weet dat het leven zich kan manifesteren in de stof en dat komt door mij. Hoe krachtig deze verbinding is, kan geen ego ervaren, maar ik wel.

Ik ervaar dat ik zelf de verbinding activeer om weer in te treden in het lichaam. Opnieuw word ik tegelijkertijd ook het inwendige. Plotseling word ik met de kracht van de verbinding het lichaam ingetrokken en daardoor splits ik op in ontelbaar veel deeltjes ...!

Ik voel dat ik door die opsplitsing iedere cel een bepaalde impuls geef en dat ik door die impuls iedere keer word overkoepeld. Er worden ongelooflijk veel verschillende overkoepelingen gemaakt in een enorm hoog tempo.

Ik ervaar dat ik tegelijkertijd volkomen uit elkaar val en dat ieder afgesplitst deeltje een eigen zelfstandigheid verkrijgt terwijl het ook deel blijft van wat ik ben. Dit is de kracht van de verbinding, dit is de werking.

Dankzij die overkoepelingen die bliksemsnel ontstaan, bestaat in mij het weten dat ik geen chaos word. Ik ervaar namelijk - op een ander vlak, in de pure energie van het signaal - dat ik één geheel blijf. Ik weet zo dat ik alle stromingen tegelijkertijd tot in het detail én in het geheel kan ervaren...

Ik ben nu zowel in de energie van het signaal als in uitgesplitst bewustzijn in het lichaam aanwezig. Eindeloos vinden er steeds bewustzijnsoverkoepelingen plaats in dit lichaam. Deze overkoepelingen plaatsen vooral nuancering in een grote verscheidenheid. Mijn weten vindt op deze manier zijn weg naar dit lichaam. Héél subtiel, dat wel. Dit is mijn manier om mijn ‘zelf’ door te geven. Wanneer ik me uitsplits ... en daardoor overkoepel.

Zou het besturingssysteem het deze keer oppakken? Ja, te gek!

Deel 2: Rustig liggend op de bank onder een lekker warme deken gaan mijn ogen weer open en voel ik hoe verfrissend deze korte periode van ontspanning voor me was. Mijn vermoeidheid is zo goed als verdwenen. Ik moet toch even zijn weggedoezeld. Als ik op de klok kijk, zie ik dat het maar een minuut of vijf is geweest. Ze zeggen wel eens dat een korte rustperiode overdag je goed doet. Zo voelt het ook.

Het wordt weer tijd voor me om aan de slag te gaan. Om weer actief te worden. Maar op de een of andere manier lukt het niet na mijn hazenslaapje. Niet dat ik lichamelijk moe ben. Lichamelijk ben ik voldoende fit. Het is ook geen moeheid. Het is iets anders.

Toch zal ik zo direct overeind moeten komen, want de kinderen komen bijna uit school en zijn dan meestal wat dorstig. En ik vraag me af waar ik de brandstof vandaan zal halen om de rest van de taken die vandaag nog op me wachten te volbrengen.

Ik heb weinig behoefte om op de gewone manier in actie te komen. Alsof ik voel dat er binnen in mij iets is veranderd. Het lijkt of mijn lichaam wat tintelt. Ik voel me wel alerter worden, maar niet actiever. Ineens weet ik zeker dat ik nog vijf minuten heb voordat de kinderen thuiskomen, terwijl het nu toch hun normale tijd zou zijn. Vreemd.

Ik begin een activiteit te voelen. Een activiteit die me als vanzelf laat opstaan. En ik loop gewoon door de kamer terwijl ik weet dat het me geen energie kost. Het voelt prettig. Ik merk dat ik naar de keuken loop en bezig ben met het klaarzetten van twee bekers met drinken voor de kinderen. Het is raar omdat het zo vanzelf gaat. Ik ben me ondertussen uiterst bewust van de gebeurtenissen in mijn lichaam. Ik ervaar heel direct hoe de geweldige complexiteit aan bewegingen ontstaat. In ieder detail beleef ik hoe mijn lichaam al die verschillende bewegingen tot stand brengt. Wonderlijk mooi!

Deel 3:

Inderdaad komen de kinderen vijf minuten later dan gewoonlijk thuis. Én ze hebben een flinke ruzie! Ze slaan en schelden er behoorlijk op los.

In plaats van me ermee te bemoeien, blijf ik in alle rust voor de situatie geopend. Ik doe niets. Het duurt even. Dan gebeurt er iets eigenaardigs. De ruzie lost ineens op. En ik vraag me af: zou je jouw harmonie over kunnen brengen op anderen? Juist door *niet* in reactie te treden? Ik loop naar mijn bureau, pak een papiertje en uit mijn pen vloeien moeiteloos de volgende woorden: *“De stof heeft de mogelijkheid tot ontplooiing, naarmate de stof leert in het leven. Immers het gegeven leven heeft de macht om tot kracht te worden. Door middel van de stoffelijke uitingen begrijpt het leven zijn eigen werking.”* En ik begrijp dat je het verleden niet kunt oplossen. Je kunt alleen proberen om het niet langer mee de toekomst in te nemen.

Uitsplitsen en overkoepelen

Jij en ik hebben te maken met de inhaking die de mensheid heeft gevormd. Ieder menselijk 'ik-je' is een uitsplitsing uit die ene overkoepelende mensheid. Jij en ik zijn daarbij alleen een ander stukje binnen het ene grote menselijke bewustzijn.

Nu even niet denken vanuit jezelf met alle verschillen die je herkent in vormen, ideeën, gedachten, gevoelens en emoties. Blijf even denken vanuit onze overeenkomst. Vanuit overeenkomst zijn we allemaal begenadigd met een stukje uit dat ene grote menselijke bewustzijn. Een bewustzijn dat zich heeft gesplitst in vele, vele deeltjes, maar in overkoeping toch een geheel blijft.

Het inhakende vermogen heeft het vermogen tot splitsen en overkoepelen om de veelzijdigheid in de eenheid te behouden.

Voor ons betekent dit: je bent een eigen zelfstandigheid, én je hoort bij het totaal. Tegelijkertijd.

Maar laten we nog even terugkeren naar een ego dat in de dagelijkse werkelijkheid even het wezen niet in de weg zit:

Het is kwart over acht in de ochtend. Ik ben nog niet wakker genoeg om hierop te reageren in de geest van 'Oei, al kwart over...?', maar wel alert genoeg om honing in de thee te doen. Maar weer onvoldoende wakker om direct te kunnen ophikken wáár het groene jasje is gebleven als het niet aan de kapstok hangt.

Ik heb moeite om 'erbij te zijn'. Inmiddels ben ik wel bezig om mijn kinderen ieder in hun eigen jasje te proppen. En nog geen paar minuten later loop ik buiten op m'n automatische piloot. Mijn actieve denken is nog buiten werking. Het vreemde is dat ik toch zéér helder waarneem.

Ik registreer tegelijkertijd allerlei geluiden. Ik hoor auto's grommen en een duif zit ergens in de buurt op een hoog plekje te roekoeren.

Andere vogeltjes tjilpen en kwetteren er lustig op los. En ik zie een heel rijtje mieren lopen. Ik zie ook kinderen rennen en klauteren en ik ruik zowel uitlaatgassen als de geur van dennenbomen.

Ik neem ook de druk van mijn omgeving waar, van al die mensen en dieren met hun geluiden en bewegingen.

Ik hoor zelfs wat mijn kinderen beiden tegelijkertijd tegen me vertellen en ik geef ze om de beurt antwoord op hun mededelingen.

Ik registreer echt van alles. Mijn actieve denken is alleen nog steeds buiten werking. Ik kan nog niet vanuit mijn ego reageren. Ken je dat?

Vlak vóór me lopen twee vrouwen hardop te praten. Ik kan ze woordelijk verstaan. Ook loopt er een kindje bij van een jaar of drie, handje in handje vastgehouden door haar moeder. De andere vrouw houdt een fiets vast.

De moeder van het kind vraagt of het kind achterop de fiets mag zitten. Dat mag. Het kind wordt zonder pardon achterop de fiets gezet. Maar de fiets heeft geen kinderzitje. Het kleine meisje klemt zich stevig vast aan het zadel en ik zie haar verstijven. De vrouwen praten ondertussen gewoon door. Er wordt nog even een opmerking gemaakt door de moeder tegen het kind: "Er zit geen steuntje achter je op deze fiets, dus pas maar op dat je niet valt. Maar dat kan jij wel". De verantwoording wordt zómaar ineens bij het kind gelegd en ik zie haar schoudertjes verkrampen. De moeder en de andere vrouw praten ondertussen gewoon door over de afwas die gedaan moet worden en de boodschappen. De vrouw met de fiets heeft beduidend meer moeite om haar fiets in balans te houden. Ook dáár wordt door hen beiden overheen gepraat. Ik begin me te verbazen over het feit dat het kleine meisje geen enkele poging onderneemt om haar moeder op de hoogte te brengen van haar angst. Mogelijk is ze, zo jong als ze is, al gewend dat ze niet altijd meetelt. Toen verdwenen ze om de hoek van de straat.

Ik loop rechtdoor met mijn kinderen. Samen lopen we iedere door-de-weekse dag hetzelfde weggetje naar de basisschool. Hoe dichter je in de buurt komt van die school, hoe heviger de geluiden en de activiteiten van de mensen worden. Rond aanvangstijd is het er een drukte van belang. Het krioelt voor de poort. Er wordt altijd wat geduwd en gedrongen om het eerst de poort binnen te komen. Want het is bijna half negen..., dus hup..., hup. In de buurt van de schooldeuren geef je je over aan de stroom en hierdoor schuifel je vanzelf mee naar binnen. Ik loop tijdelijk tussen twee naar aftershave ruikende, fris gewassen en gestreken vaders. Even later loop ik tussen langzaam voortschuifelende moeders met bungelende, schreeuwende nog kleinere kinderen. Ook ik breng de kinderen tot in hun eigen klasje.

Als ik enkele minuten later weer buiten de schoolpoort sta, realiseer ik me dat ik mijn eerste reis in de dagelijkse werkelijkheid weer overwonnen heb. Soms lukt het me om dan 'als vanzelf' door te gaan. Maar vaker wordt tijdens dit schoolgedoe mijn ego wakker.

Het nog niet helemaal 'erbij zijn' gaf me vele malen een beleving die niet beheerst werd door het ego. Wanneer je zo'n staat van Zijn beleeft, kom je achter de werking van het wezen. Deze manier van Zijn geeft je de gelegenheid om in je persoonlijkheid aanwezig te zijn zonder verstoring door het ego. En zonder verstoord te kunnen worden door het ego

van een ander. Je kunt zeer helder waarnemen, je bent je van veel meer zintuiglijke informatie bewust dan normaal. Je merkt ook spanningen op, maar je hoeft ze niet te beleven.

Meestal duurt het niet lang voor je weer in het ego zit. Het ego laat zich niet gemakkelijk overrompelen.

Holistisch beleven

Hoe word je een persoonlijkheid die in het dagelijkse leven in staat is om het ego zodanig tot ontspanning te brengen, dat het wezen een ongestoorde verbinding met het signaal of de inhaking kan beleven? Hoe word je een persoonlijkheid die in staat is om steeds meer van het signaal van de spetter waar te maken?

Hoe open je je voor de holistische belevingen die het signaal je kan laten beleven, waardoor je zoveel meer bewustzijn kunt ervaren in de wonderen van energie in alle vormen?

Het zielsbewustzijn kan holografisch beleven en heeft beslist een holistisch karakter. Het zielsbewustzijn is in staat om iedere cel apart te ervaren, om een cel opgaand in een orgaan te ervaren, om het orgaan te ervaren, om een orgaan opgaand in een organisme te ervaren, om het organisme te ervaren, om een organisme opgaand in een wezen te ervaren, om het wezen te ervaren, om het wezen opgaand in de omgeving te ervaren, om de omgeving opgaand in de ruimte te ervaren, om het wezen door de tijd heen te ervaren enz. enz. en dit allemaal apart en tegelijkertijd.

Zonder er ooit een oordeel over te vellen, zonder ooit te vergelijken.

Het wezen is de plaats waar je egoloosheid kunt ervaren. Het wezen is ook de toegangspoort waar je ervaringen vanuit het zielsbewustzijn kunt ontvangen. Wezensenergie is werkelijk een totaal andere energie dan die van het ego! In het wezen aanwezig zijn, creëert dus een kans om vanuit het zielsbewustzijn iets te ontvangen.

De ziel bestaat uit pure trillingsvrije energie, kan spetteren en de spetters kennen signaal. De inhaking van de ziel bestaat uit opsplitsen en overkoepelen. Dit is leven. Opsplitsen is iets uit elkaar halen en overkoepelen staat voor exact het tegenovergestelde. Dit gebeurt tegelijkertijd. Ieder levend leven op aarde ondergaat dit geruisloos en van nature. Het in-leven-zijn is in ieder wezen neutraal aanwezig en geeft nooit gevoel af. Maar het leven is wel te beleven, dagelijks, in iedere seconde, op

ieder moment, zolang we leven. Onze ‘staat van Zijn’ bepaalt de manier waarop we het leven beleven; van de ene seconde op de volgende.

De ziel beschikt over het leven. Leven is een potentie van de ziel. En wanneer de ziel spettert, wordt ieder signaal bezield met een levensvonk. Het signaal vormt een levend wezen en dit wezen leeft in de stoffelijke materie, waarin constant overkoepelingen en uitsplitsingen plaatsvinden.

Wanneer je aanwezig bent zonder inzet van ego, dan is het mogelijk dat de gebeurtenissen zich als vanzelf voltrekken, terwijl je zeer veel informatie tegelijk kunt ontvangen.

Ooit ontving ik in ego-loze staat de volgende regels:

Het is jouw **zienswijze** hoe jij de wereld beleeft.

Het is jouw **zijnswijze**
hoe de wereld zich aan jou manifesteert.

In deze twee zinnen staat veel met een paar woorden. Je kunt ze misschien even op je in laten werken.

Leven zonder dominant ego kent geen overtuigingen en oordelen!

Je signaleert van alles, maar je zult wat je signaleert uitsluitend gebruiken voor je eigen bewustzijn. Je bent als de getuige, die de eigen werkelijkheid beziet. Je staat automatisch toe dat iedereen de eigen vrije wil gebruikt om het leven naar eigen kunnen te beleven.

Leven zonder dominant ego geeft je de vrijheid om ieder leven te accepteren in de wijze waarop het zich manifesteert. Je bent bewust aanwezig zonder dat jouw persoonlijke overtuigingen je kunnen beïnvloeden.

Deze zijnswijze heeft als vanzelf effect op de directe omgeving.

Wanneer je even een stukje van een dag egeloos leeft, merk je dat jouw zijnswijze inderdaad zeer bepalend is voor de manier waarop de wereld zich aan jou manifesteert. Tegelijkertijd draag je innerlijke harmonie uit en dat draagt verder dan je denkt!

Deze innerlijke harmonie uit zich in het volgende:

In leven zonder dominant ego telt:

$$1 + 1 = 1.$$

Jij en ik zijn deel van het ene.

Aan de andere kant heeft leven vanuit het ego ook prachtige mogelijkheden. Jouw zienswijze vanuit je dagelijkse bewustzijn met al je ervaringen, belevingen, meningen, oordelen, overtuigingen, gevoelens, stukjes balans en onbalans bepalen hoe jij de wereld beleeft. Hierbij zul je je verleden steeds opnieuw activeren om je in het heden tot steun of tot last te zijn.

Het ego zet zich altijd in voor zichzelf, voor eigen gebruik. Hoeveel je ook doet voor een ander. Het ego is te vertalen met het gebruiken van jezelf via anderen voor jezelf. Dit is de manier waarop het ego werkt. Het ego zorgt via het 'doen voor eigen gebruik' voor kansen om bewust te worden, waardoor we groeien in het dagelijkse bewustzijn. Dankzij het ego kunnen we in onszelf herkenning vinden.

Het ego is sterk bepalend in de verhouding tot anderen. In ieder samenkomen van ego's zullen de ego's van nature de eigenheid willen benadrukken. En dit is bedoeld voor behoud van individualiteit.

Het ego is bedoeld om individualiteit te creëren zodat we onderlinge verschillen kunnen ervaren. Dit is een van de pijlers voor bewustwording. Je hoeft dus niet bang te zijn dat je je ego kwijtraakt.

In het ego telt:

$$1 + 1 = 2.$$

Ik en jij zijn twee verschillende personen.

Het ego huist in het besturingssysteem en is gemakkelijk tot een plaatsaanduiding in het lichaam te brengen. Als je denkt zit het in je

hoofd, als je voelt zit het op de plaats waar je iets voelt. Doe je iets voor jezelf of een ander dan zit het in je hart. Het ego maakt alles beleefbaar. Het wezen maakt het waarneembaar.

Wanneer je de locatie van het ego bij jezelf nagaat, dan zal blijken dat je afwisselend in het hoofd, in het lijf en in het hart aanwezig bent. Het dagelijkse bewustzijn omvat ze alle drie, maar het is het besturings-systeem dat afwisselend voor één van de drie kiest. Soms ben je denkend aanwezig, soms ben je gevoelsmatig aanwezig, soms voel je je lijf.

Probeer maar eens met een rationeel ingesteld iemand te praten over je gevoelens. Je zult je niet echt begrepen voelen, want jullie communiceren vanuit een ander ego-gebied.

Toch heeft het besturingssysteem de mogelijkheid om zich uit te breiden naar alle drie de plaatsen. Gebeurt dit dan zal het overkoepelende dagelijkse bewustzijn zelfs gemakkelijker in eenheid blijven en zelfs minder ego nodig hebben voor bewustwording!

Samenbrengen van brein, lijf en hart

Het gaat om het bewust samenbrengen van de drie locaties. Waar het om gaat is dat je je tegelijkertijd van de acties in het hoofd, het lijf en het hart bewust bent. Iets wat het ego kan, wanneer het zich uitbreidt voor bewustwording.

Spreeken vanuit het lijfelijke hart brengt je de combinatie, waarin het besturings-systeem niet meer in een óf/óf locatie leeft maar in een én/én locatie. Hierdoor ben je beter in staat om het denken en het voelen in eenheid te houden met het lijf.

Komt het wel eens voor dat er een klein verschil bestaat tussen wat je zegt en wat je voelt? Neem bijvoorbeeld een lichte vorm van irritatie. Iemand zegt iets tegen je waardoor je je lichtelijk geïrriteerd voelt. Hiermee ontstaat er in jou een innerlijke onbalans die je zelf weer in balans moet brengen door er bewustwording op in te zetten.

De irritatie kan ontstaan, omdat het ego - toen het je gebeurde - zich óf in je hoofd óf in je hart bevond.

De bron van de irritatie ligt bij jezelf, omdat je ego zich in één van de drie plaatsen bevond en niet in alle drie tegelijkertijd.

Het gevolg is dat het ego door die irritatie nog sterker aanwezig blijft in één van de drie plaatsen. Waardoor je er niets mee bent opgeschoten.

Als wij onszelf willen leren kennen, hebben we inzicht nodig in zowel ons denken als ons gevoel als ons lijf.

Dit moeten we doen vóórdát onze emoties ons in beslag nemen.
Emoties kunnen je zo vertroebelen dat je het idee hebt dat je op zo'n moment alleen uit emoties bestaat met een lichaam om ze vooral maar goed te voelen. En denken.... ho maar.

In rust is het mogelijk om te gewaar te zijn van je denken, je gevoel en je lichaam tegelijkertijd. Drie-eenheid. Innerlijke rust. Daar waar het mogelijk is jezelf te blijven. Vanaf dat moment mag je leren in je eigen zijn. Dan komt de herkenning van jezelf vanzelf.

Ongedwongen
maakt rede vrij
van beperkingen
die het denkt te hebben.
Daar waar dans
morgenstond is
vallen lichtvallen
op zijn plaats
zonder plaats in te nemen.

5. Ego en wezen

Het ego is een woord waarachter zich een heleboel verschillende opvattingen kunnen verschuilen. Iets wat dus wat verduidelijking nodig heeft in hoe het in dit boek gebruikt wordt. Het ego kent een aantal gebieden waarover het zijn aandacht dient te verdelen.

Het fysieke ego

Kijken we naar de functie van het ego in ons lichaam dan is het ego overweldigend indrukwekkend. Het ego in het lichaam draagt zorg voor het zo lang mogelijk behouden van alle activiteiten in dat lichaam. *Alle* taken van *alle* systemen in het lichaam zijn gebaat bij een goed functionerend ego! *Het ego is de energie van behoud.*

Op plaatsen waar *te weinig ego-energie* aanwezig is in het lichaam wordt dit kenbaar gemaakt. De plek die gekozen wordt om de spanning of pijn kenbaar te maken is de beste plek in het lichaam om de achterliggende oorzaak (te weinig ‘eigenbehoud’) te vertegenwoordigen. Dit levert altijd spanning op. Spanning is het min of meer stagneren van de natuurlijke informatiedoorstroming. De plek krijgt te weinig nieuwe informatie.

De drie ego-delen

Het ego bestaat uit een *bewust* deel, een *onderbewust* deel en een *onbewust* deel. De onderbewuste leeft *onder* het bewuste. Daar ben je je niet bewust van. Het onbewuste ego-deel leeft *zonder* het bewuste. Daar ben je je dus óók niet bewust van. Kortom: van 2/3^e deel van het ego ben je je niet bewust!

Het **bewuste ego-deel** vormt het wakkere bewustzijn van overdag met het actieve denken, het kunnen plannen en het contact maken met de buitenwereld. De functie van dit ego-deel is bewustwording. Het bewuste ego-deel vormt de verbinding met de buitenwereld! Dit deel denkt betekenis te geven aan alles wat het dagelijks beleeft.

Bij nader onderzoek blijkt het grootste deel van de betekenis afgegeven te worden door het onderbewuste ego-deel.

Dit onderbewuste ego-deel is namelijk in staat om de huidige informatie razendsnel te vergelijken met alle ooit eerder ingebrachte gegevens. De zintuiglijke informatie, die *nu* aangeleverd wordt, krijgt betekenis dankzij vergelijking met het verleden. Hierdoor wordt de informatie van vandaag gekleurd door het verleden.

De betekenisgeving die er aan de zintuiglijke waarneming meegegeven wordt, brengt in het lichaam chemische reacties teweeg die het bewuste ego-deel gevoelens noemt. *Het onderbewuste vormt dus veel van de gedachten en gevoelens!* En daar ben je niet bewust van.

Het bewuste ego-deel gebruikt maar een paar procent van de totale ego-capaciteit. De onderbewuste en onbewuste ego-delen gebruiken het grootste deel van de totale ego-capaciteit! Ze gebruiken ongeveer 95%! Hier beleeft het ego zijn functie als energie van behoud. En behouden kunnen deze delen als de beste!

Deze delen houden alle lichaamssystemen zo goed mogelijk aan de gang *zonder dat er bewuste aandacht voor nodig is!* En dat zijn heel wat systemen. Denk even aan ademhaling, hartslag en spijsvertering, zenuwstelsel, lymfestelsel en nog tal van andere lichamelijke functies. Plus alle bewegingen en houdingen etc. Verder alle programma's over 'hoe ergens over te denken en wat daarbij te voelen'.

Het **onderbewuste ego-deel** vormt het besturingssysteem waarmee lichaam, gedachten en gevoelens hun samenspel kunnen beleven! Dit ego-deel bepaalt hoe 'dat-wat-je-beleeft' mening krijgt, en hoe je iets beoordeelt.

Het onderbewuste ego heeft herinnering en programmatie voor de gedachten en gevoelens, voor het bewegen van het lichaam en voor het besturen van alle lichaamsfuncties. Geen wonder dat het bijna de hele egocapaciteit nodig heeft!

Het **onbewuste ego-deel** brengt het karma het ego binnen! De informatie, die in dit ego-deel opslag vindt, is verbonden met het collectieve bewustzijn. Het onbewuste ego brengt informatie naar boven die niet vanuit zintuiglijke input ontstaat!

Het is een indirecte vorm van vage angst of twijfel. Deze informatie blijft leven in het onbewuste ego-deel en blijft hierdoor aanwezig als iets

onbestemds in jezelf waar je geen woorden aan kan geven.

Niet alle zintuiglijke informatie wordt doorgegeven aan het wakkere bewustzijn, het bewuste ego-deel. De ‘overtollige informatie’ blijft in het onderbewuste en onbewuste. Deze overgebleven informatie activeert echter óók chemische reacties in het lichaam! Reacties die ditmaal niet begrepen kunnen worden door het wakkere bewustzijn. Hieruit kunnen bovendien lichamelijke spanningen ontstaan, waarvan het bewuste ego-deel de herkomst niet kan benoemen.

Kort samengevat:

Bewust ego is het wakkere, dagelijkse bewustzijn.

Onderbewust ego is het *daadwerkelijke* besturingssysteem.

Onbewust ego brengt karma het ego in.

Gevoelens en het ego

Een gevoel is iets wat in het innerlijk of in het lichaam waargenomen kan worden. Gevoelens zijn persoonlijk. Het is mogelijk om alle gradaties van gevoelens - van miniem tot zeer krachtig - in beleving te brengen. Wanneer de minieme gevoelens in jezelf onopgemerkt blijven en er toch bewustwording nodig is, zullen gevoelens sterker aanwezig raken. Ze zullen zich meer en meer versterken totdat er op een gegeven moment een duidelijke emotie ontstaat. Een emotie is de uiting van een gevoel dat niet langer binnengehouden kan worden.

Een gevoel kan veel langer aanwezig blijven dan een emotie. Zolang gevoelens binnen gehouden worden, leiden ze een redelijk onzichtbaar leven. Daar waar gevoelens ‘slepend’ worden, creëren ze een gewoonte-gevoel dat niet eens meer opgemerkt wordt. Langdurige gewoontegevoelens worden vertaald in spanningen in het lichaam. Deze spanningen worden geleidelijk aan krachtiger zodat er bewustwording naartoe getrokken wordt.

Het lichaam is de enige plaats waar alle informatie tot beleving komt.

Het ego en bewustwording

Het bewuste ego creëert de illusie dat de dag gevuld wordt met actief zelfgestuurd denken. Het actieve denken kan inventief, origineel, fantasievol, logisch, artistiek en creatief zijn. Zodra echter het actieve denken even stopt, wordt ‘het gat’ direct opgevuld met gedachten uit het onderbewuste. Meestal zonder dat we dat in de gaten hebben.

Gedachten worden in het innerlijk beleefd als woorden, beelden en gevoelens. Daar waar we een gedachte oppakken en erover gaan nadenken ontstaat een verbinding tussen het onderbewuste en het bewuste ego-deel. Met aandacht leren luisteren naar je gedachten is leren wat er aanwezig is in het onderbewuste én leren inzien wat er *ontbreekt*. Als er ontbreekt dat je een gevoel van trots hebt als je een moeilijke klus geklaard hebt, of als er ontbreekt dat je jezelf beloont als je iets gedaan hebt waar je bang voor bent, is er aanvulling nodig.

Wat er dan ontbreekt in gedachten is zelfwaardering.

Dat wat langdurig ontbreekt vertaalt het lichaam keurig in spanning, pijn of ziekte. 'Jezelf kleiner maken dan dat je bent' doet uiteindelijk pijn. Het lichaam vertaalt dit steeds sneller in spanning en/of pijn naarmate dit vaker voorkomt. Er is aandacht nodig voor de gedachten die *niet automatisch gedacht* worden.

Wanneer het dagbewuste ego eenmaal weet wat er ontbreekt, zal het inzien dat er in het onderbewuste nog geen programma voor bestaat. Een nieuw programma aanmaken is herhalen, herhalen, herhalen totdat het in het onderbewuste als programma aanwezig is. In het onderbewuste dient het aanwezig te zijn om als automatisme te kunnen gaan fungeren. Dankzij communicatie met anderen kunnen we inzien of een programma in het onderbewuste zinvol is of dat er een verandering wenselijk is.

Het ego en anderen

Het bewuste ego heeft een duidelijke streep tussen 'mij en jij', waarbij het wel een 'ons' kan worden maar met behoud van het 'mij en jij'. Als het teveel een 'ons' wordt, verliest het ego aan zeggingskracht.

Het ego waardeert verschillen. Het ego heeft voldoende eigenheid nodig tijdens het functioneren in een groep.

Het bewuste ego heeft het meest te beleven in relatie met anderen. Interactie tussen mensen blijft een mix van alle ego-delen. Ieder contact met een ander kán het innerlijk beroeren, maar dat hoeft niet.

Wordt het innerlijk geraakt en wordt het beroerd, dan is er iets te leren. Wordt het innerlijk geraakt en wordt het enthousiast, dan is er iets te geven. Wordt het innerlijk niet geraakt, dan is het contact oppervlakkig. Beleefd het innerlijk een samengaan, dan lossen tijdelijk de bewuste ego's op. Dit is altijd maar even, want een ego kan niet zonder zichzelf als vrijstaand individu.

Het onbewuste ego draagt zorg voor het karmisch gedrag. Dit is gedrag dat het bewuste ego verrassen kan. Wat er ook aan gedrag aangedragen wordt, de interactie zal aan alle partijen karmische ervaring brengen. Het onbewuste ego voelt zich het prettigst in een veilige omgeving, waarin het niet heen en weer geslingerd wordt tussen uitersten. Daar waar karmische beleving nodig is, zal onbalans aangedragen worden. Onbalans die het hele ego-systeem beïnvloedt! De karmische invloed start bij het onbewuste ego-deel, zal daar invloed uitoefenen en zich uiteindelijk verspreiden tot in het bewuste ego.

Vergelijken, gevoel en richting

Om iets te kunnen behouden heeft het ego tegenstellingen als hulpmiddel. Alle gradaties tussen prettig en onprettig zijn fraseringen van een tegenstelling. Dit heeft een bedoeling! Het beleven in een tegenstelling zorgt ervoor dat het ego kan gaan vergelijken. Zeker als er een richting in de tegenstelling zit zoals bij geven of nemen.

Vergelijken brengt altijd wel een vorm van prettig of onprettig teweeg en vormt daarbij een gevoel. Gevoelens zijn hulpmiddelen van het ego om de gradaties in een tegenstelling te herkennen.

Hoe subtieler gevoel herkend wordt, hoe verfijnder het ego vergelijkt!

Het gebruik maken van richting is het krachtigste hulpmiddel van het ego om zichzelf aanwezig te houden! Met richting is immers zoveel te doen. Zodra er richting aan iets gegeven wordt, ontstaat er 'doen'. Doen is aan richting gevolg geven. Door iets te doen is het ego aanwezig. Zolang er doen is, is er ook ego. Niets doen is voor het ego heel erg moeilijk.

Karma

Op onbewust niveau wordt karma overgedragen van de ouders op het kind. Over het algemeen zijn de ouders zelf nog te jong om al voldoende weet te hebben van het karma dat ze zelf hebben meegekregen. Ze zitten nog volop in het beleven ervan. Karma moet namelijk eerst beleefd worden. En pas na voldoende beleving kan er karmisch iets gaan veranderen. De meeste ouders dragen zorg voor het kind en dragen daarbij angst voor het verliezen van het kind. Hierdoor zal het kind op onbewust ego-niveau gevoed worden met angst.

Het meest krachtige middel van het ego is angst. Angst verspreidt zich op bewust, onderbewust en onbewust ego-niveau in het lichaam en de geest van een persoon.

Op bewust ego-niveau zorgt angst juist voor de pure beleving van de ego-energie. Er kan zo beleefd worden hoe krachtig, hoe omvattend en hoe diep de ego-energie verankerd is.

Het wezen

Wanneer we de overstap maken van het ego naar het wezen stappen we werkelijk over naar een andere energie! Het wezen in jou zal het komende stuk tekst kunnen beamen. Het ego zoekt hiervoor bewijs, wat het niet vindt omdat het wezen uit een andere energie bestaat dan het ego kan bevatten. Ik schrijf dit niet om het je moeilijk te maken, maar om je te laten realiseren dat het écht absoluut een andere energie is! Laat je meenemen naar de energie van het wezen:

Alles begint uit ... en lost op in liefde.

Liefde is de kracht waardoor het licht zich kan manifesteren. Liefde is de kracht waarmee gemanifesteerde creaties tot uitwerking en oplossing gebracht kunnen worden.

De ziel is en blijft trillingsvrij. De ziel schept het inhakende vermogen. Het inhakende vermogen creëert vervolgens het wezen.

Het wezen brengt hiermee het leven tot in de stoffelijke materie.

De *materie* wordt beziel. Al het leven is beziel!

De materie vormt de waarneembare realiteit. Hierin bestaan ongeloflijk veel gradaties tussen allerlei tegenstellingen. Met deze tegenstellingen heeft het ego te maken. Het wezen heeft geen last van polariteiten, omdat het wezen niet bestaat in tegenstellingen.

Het wezen is direct verbonden met het inhakende vermogen van de ziel. Het wezen is in staat om de zielsbedoeling te blijven volgen en zal dit ook doen tijdens het leven. Het wezen zal je steeds in omstandigheden brengen waarin je verder komt in de beleving van de zielsbedoeling.

Het wezen in jou is het deel dat verbonden is met de liefde. Het wezen in het lichaam is verbonden met intentie, met intuïtie. Wanneer er liefde tussen wezens stroomt veroorzaakt het vermeerdering van verbinding, bundeling en trillingsvrijheid. De hartsverbondenheid tussen wezens is bijzonder, omdat hierbij de uitwisseling in energie (in het "licht")

plaatsvindt zonder de lichamen te raken. Liefde, licht en kracht zijn begrippen in de spirituele wereld. Ze vertegenwoordigen de energieën die we in wezen zijn. Het is de kracht van wezens om met liefde te communiceren in het licht.

Een wezen leeft in het Nu.

Het wezen is tijdloos maar leeft tijdelijk in de tijd.

Het wezen is onbeperkt, maar leeft in de compactheid van de stof. Het wezen is volkomen verbonden. Het wezen draagt bij aan het eenheidsgevoel en het levert alle eenheidswaarnemingen. Hoe sterker de verbondenheid van het wezen kan doordringen in de persoonlijkheid, hoe meer ervaringen in heelheid er zullen zijn. Heelheid is anders dan eenheid. Eenheidservaringen komen vaak voor. Ervaringen in heelheid brengen het wezen in aanraking met de ziel.

Het wezen brengt zichzelf tot zichtbaarheid via het geweten. Wat er in zielsbezit aanwezig is, kan dankzij het geweten doorsijpelen naar het wezen in de persoonlijkheid. In de persoonlijkheid 'wonen' ego en wezen als twee verschillende energiestromingen naast elkaar. Het ego heeft te behouden en te leren in verschillen. Het wezen heeft de zielsbedoeling waar te maken. Zowel ego als wezen dragen hun eigen bewustwording aan, opdat het ego leert dat ieder wezen een eigen zielsopdracht te vervullen heeft.

Het wezen is betrokken bij wat anderen aangedaan wordt!

Op wezensniveau is er bewustheid over wat de eigen persoonlijke acties veroorzaken in de levens van anderen. Op wezensniveau vindt de opbouw van karma plaats. Het wezen brengt via de zielsbedoeling karma tot leven. Tegelijkertijd staat het wezen in verbinding met het hart en het hart is in staat om in te zien wat mogelijke gevolgen van de eigen acties kunnen zijn voor andere wezens.

Het wezen kan geen rekening houden met zichzelf als een apart iets. Het wezen draagt altijd verbinding met andere wezens. Het is voor een wezen niet van belang of de persoonlijkheid zich daar wel of niet van bewust is. Een taak van het wezen is om te overzien wat de acties van de persoonlijkheid veroorzaken in de wereld. Het zal bij het veroorzaken van leed informatie ontvangen van de ziel om dit in evenwicht te brengen.

gen, zodat er bij alle betrokkenen bewustzijnsvergroting optreedt. Aan-gezien het wezen in de tijdloosheid leeft, wordt er geen tijdslimiet aan de balancerings verbonden. Dit is karmische werking.

Toch... wanneer je merkt dat je een zelfde soort ervaring meemaakt als een van je ouders, dan kun je hierin karma terugvinden.

Het geweten is dat wat er in de ziel aanwezig is en waar het wezen mee verbonden is. Het geweten geeft via het wezen een signaal af, waardoor je teruggehouden wordt of juist geactiveerd.

Het wezen weet de weg! Dankzij de zielsbedoeling zul je op ieder moment waar nodig vanuit het geweten een juist antwoord ontvangen voor de situatie. Het gaat hierbij om de stem van het geweten, niet om de intuïtie. Het geweten brengt het 'directe weten' voort. Je 'weet' iets zonder dat je gegevens hebt die dit weten kunnen staven. Intuïtie is gekoppeld aan een gevoel en dat gevoel vormt de richtingaanwijzer.

Met dit 'directe weten' wordt een heel ander weten bedoeld dan het weten in het ego. Bij het ego valt het woord 'weten' in de categorie 'kennis en kunnen hebben over'.

Het woord 'weten' in het wezen heeft de betekenis heeft van 'in zielsbezit hebbende'. Iets in zielsbezit hebben betekent dat het wezen hiervan direct gebruik kan maken, zonder dat het eerst beleefd hoeft te worden.

De ziel is bewust dat 'wat er aangedragen wordt vanuit de omgeving' leerstof is om liefde te versterken. Het wezen kan prima omgaan met de wispelturigheid van dit aanbod.

Het wezen weet dat alles wat er in het leven verschijnt de juiste omstandigheid is die ondersteunend is om karma te beleven, in- of op te lossen. Karma is belevend erven.

Karma dient dus eerst beleefd te worden!

Karma inlossen brengt het wezen belevingen in balancerings en herstel. Bij het oplossen van karma worden de ervaringen overgebracht naar het geweten van de ziel. Een stukje karma opgelost hebben is beleven dat iets lastigs niet langer in je leven verschijnt.

Er kan geen karma ingelost of opgelost worden zonder de beleving en de bewustwording ervan! Bovendien weet de ziel dat dat samen met andere wezens dient te gebeuren. Zodat er voor alle betrokkenen zoveel mogelijk de juiste beleving ontstaat. Een ziel beseft dat alles wat er ge-

beurt op iedere moment voor alle betrokkenen het juiste is. Hoe er ook op wordt gereageerd!

Wat we elkaar aandoen ontstaat omdat we met zijn allen op weg zijn naar de ontwikkeling van bewuste wezenskracht. Het wezen als vertegenwoordiger van de ziel kent geen oordeel. Het zal zich niet bemoeien met een leerproces, maar het zal via intuïtie en geweten (via gevoel en gedachten) informatie aandragen om het leerproces zo soepel mogelijk te laten verlopen voor zoveel mogelijk betrokkenen. Het wezen is altijd ondersteunend aan de zielsbedoeling.

Wezens kunnen op wezensniveau alleen maar ondersteunend zijn. Soms merk je dat je zelf reageert op een manier die je normaal nooit zou kiezen. Wanneer dit gebeurt in de directe omgeving van anderen kan het zijn dat je meeleeft in hun karma.

Wanneer het voor jezelf consequenties heeft, is er zeker verbondenheid in karma aanwezig. De gebeurtenis heeft ook voor jezelf nut. Wanneer het voor jezelf geen consequenties heeft, ben je een bijdrage geweest in het karma van de ander. Ook hiervoor worden wezens ingezet door de werking. Alles is mogelijk. Het gaat altijd om karmische ondersteuning en verbondenheid.

Het wezen brengt je steeds opnieuw in aanraking met dat wat er in jouw leven de bedoeling is om in ervaring gebracht te worden. Het weet iedere keer wel weer iets onder de aandacht te brengen. Het wezen is als een perpetuum mobile, altijd in beweging.

De persoonlijkheid

De persoonlijkheid draagt zowel de wezensenergie als de ego-energie in zich. Het wezen zorgt voor de energie van de mogelijkheden en brengt bovendien de levensenergie het lichaam in. Het ego zorgt voor de verwerkelijking van de polaire werking. Het ego gaat maar één leven mee en heeft de taak om de uniciteit neer te zetten.

Wanneer ego en wezen tegelijkertijd aanwezig zijn in het Nu, dan ervaar je tweevoud. Dit is volle potentie in aandacht. Er leven twee verschillende visies op hetzelfde moment in je! De ene visie is gekleurd naar het verleden en de andere is gericht op evolutie.

De verschillen tussen het wezen en het ego zijn groots. Over het algemeen is het ego de praatjesmaker en is het wezen de stille stem die spreekt zonder geluid. Terwijl beiden tegelijkertijd aanwezig zijn in

lichaam en geest, heb je uitsluitend in bewuste tweevoudigheid écht de keuze om bewust naar het wezen te luisteren.

Het wezen heeft altijd de potentie om je een weidser perspectief te bieden. Potentie en aandacht, wezen en ego, idee en manifestatie.

Het ego gebruikt overleven, beschermen en zich manifesteren als krachten om zichzelf een stevige positie toe te kennen. Het wezen heeft liefde, licht en kracht in zich als mogelijkheden om te delen.

Energetische herkenning

Iemand die niet bezig is met het innerlijk, weet zichzelf niet te herkennen in ego of wezen. Dit is vandaag de dag heel normaal.

Iemand die niet bezig is met het innerlijk kan meestal wel aangeven of een bepaalde gebeurtenis door het hoofd dan wel door het hart werd beleefd.

Om duidelijkheid te geven in de indeling van ego en wezen gebruik je herkenbare gevoelens. Gevoelszaken van het ego uiten zich via allerlei gradaties in angst, blijdschap, boosheid of verdriet.

Wezensgevoelens zijn vreugde, vrijheid en innerlijk vrede.

Wanneer je beseft dat het wezen je te hulp kan schieten om tegelijkertijd vreugde, vrijheid en innerlijke vrede te beleven, ga je moeite doen om dit vaker te beleven. Dan is het toch wel handig om bewust naar de juiste energie te kunnen overschakelen. Van de ego-energie naar de energie van het wezen.

Zodra je in je innerlijk steeds weer wezenlijke vrede kunt manifesteren, draag je bij aan wereldvrede.

6. Herken jezelf

Heb je wel eens geprobeerd om innerlijk naar jezelf te luisteren? En wat hoor je dan? Een tomeloze stroom van gedachten.

Is het je wel eens opgevallen dat er een verschil bestaat tussen die tomeloze stroom van gedachten en het op één zinnetje hieruit inhaken? Meestal pik je er - zonder dat je het in de gaten hebt - een gedachte uit waarover je vervolgens verder gaat nadenken.

Gedachten gaan sneller dan het denken. Bij denken kun je zelf het tempo bepalen en je kunt herhalingen maken. Denken valt ook beter te onthouden dan een stroom gedachten zonder begin en eind.

Gedachten gaan zonder onderbreking door. Denk je even niet, dan zijn er onmiddellijk weer gedachten. Zelfs wanneer je probeert om even helemaal stil te zijn, gaan de gedachten in je hoofd gewoon door. Alsof stilte in je hoofd niet bestaat.

Om rust te brengen in je gedachten en om ze te kunnen vertragen is meditatie heel geschikt. Je kunt er op een gegeven moment de gedachten zelfs tijdelijk mee tot stilstand brengen.

Communiceren via verbaal uitwisselen activeert het denken. Hardop met elkaar denken noemen we communiceren, babbelen, kletsen, praten of discussiëren. Al naar gelang. Deze vorm van communiceren is een belangrijke menselijke bezigheid. En we vergeten zo gemakkelijk dat we - zolang we deze vorm van communicatie opzoeken - geen stilte beleven!

Communiceren in stilte is iets dat het wezen gewend is, omdat het wezen communiceert via elkaars uitstraling in energie. En het lichaam is hierbij het duidelijkste ontvangstation. Het lichaam leert deze stille taal al vanaf de geboorte. Je kunt je er dus bewust van worden.

Wanneer het wezen 'stille' informatie aandraagt, wordt daar vaak overheen gepraat zodat de informatie van het wezen (o.a. impuls en intuïtie) overstemd wordt. Dit levert ook onbalans op.

Ditmaal omdat de taal van het lichaam niet gehoord wordt. Ook deze innerlijke onbalans ontstaat door óf hoofd óf hart óf lichaam.

Stilte

Wanneer ervaren we wezenlijke stilte in ons hoofd? Wel... iedere nacht, als we slapen. We beleven het weliswaar niet, maar we ervaren het wel. De slaap zorgt ervoor dat je je hoofd en je lichaam niet meer hoort, ziet, voelt, ruikt of bemerkt. Overdag zijn we *zelf* bezig om ons leven vorm te geven. 's Nachts kunnen we dat niet, dan gebeurt het *van-zelf*.

Wat nu als we niet zijn uitgerust? Dan zeggen we dat we te weinig slaap hebben gehad. Gewoonlijk komt dat, omdat we ons besturingssysteem overdag tot te veel drukte hebben aangezet. We spreken zelden over een te kort aan stilte!

Hoe moeilijk is het niet om - op verzoek van jezelf - te stoppen met je zorgen te maken, wanneer je alle recht van de wereld hebt om je ergens druk over te maken? Hoe moeilijk is het niet om je zinnen te verzetten als deze zinnen je in hun greep houden? Als in een mallemolen draai je in gedachten soms mee op de wieken van de onmacht. Toch is het tekort aan 'stilte' de oorzaak van deze onbalans.

Geluid

Mensen produceren behoorlijk wat aan geluid. Door met elkaar te praten en door telefoons wordt er dagelijks al behoorlijk wat geluid geproduceerd. Dankzij geluid producerende radio's, tv's, computers, overige geluidsdragers, vervoersmiddelen, tal van apparaten en allerlei soorten machines maken we onze beleefbare wereld gemakkelijker, plezieriger en luidruchtiger. Soms maken mensen zich zelfs oorverdovend duidelijk. Het zou me niet verbazen als de mens het meest luidruchtige wezen op aarde is.

Echte stiltegebieden in druk bevolkte landen zijn zeldzaam. Wanneer je overdag noodgedwongen stilte zoekt, doe je dat om innerlijke rust te vinden. Je bent je bewust dat er turbulentie gaande is in je innerlijk. Als je deze turbulentie analyseert kom je negen van de tien keer uit bij de gedachten in je hoofd. Gedachten produceren weliswaar geen geluid naar buiten toe, maar je kunt het toch geen stilte noemen.

Is stilte verbonden met het ontbreken van geluid of is stilte een gevoel? Of is stilte innerlijke vrede? Of een combinatie van innerlijke vrede met het dan kunnen verstaan van je wezen? Hoe zou jij de stilte die je nodig hebt omschrijven? Wat biedt stilte jou?

Een gesprek

Wat gebeurt er zoal in een gesprek? Een gesprek kent minstens twee personen die geluiden uitwisselen. Wanneer de ander je iets vertelt, dan luister je. Wanneer je een vraag stelt, krijg je een antwoord uit de kennis en de ervaringswereld van een ander. Dat staat buiten kijf. Tijdens een gesprek gebeurt er altijd veel tegelijkertijd. Zelf ben je bezig om de woorden van de ander te interpreteren en hierop te reageren. Je bent zelfs al bezig met het vormen van opvolgende gedachten en woorden. Ook ontvang je de intonatie die een ander naar buiten brengt. En je ervaart de lichaamstaal. Zelfs de motivatie waarmee iemand iets zegt komt over, al hoor je die niet altijd bewust. Maar het is zeker dat je daar ook op reageert. Tijdens een gesprek komen er ogenschijnlijk twee leefwerelden bij elkaar.

Wat gebeurt er werkelijk? Als ik naar jou luister en als jouw woorden door mijn hersenen opgenomen, herkend, geplaatst en beoordeeld worden, dan hoor ik door mezelf geïnterpreteerde woorden! Ik *luister* wel naar de jouwe, maar ik *versta* mijn eigen interpretatie! Ik gebruik hiervoor mijn eigen denkpatronen, mijn eigen oordelen en mijn eigen ervaringen. Wat ik beleef is mijn eigen betekenisgeving! Dit betekent nogal wat!

Als ieder mens luistert met de eigen gevoelens en gedachten, dan houdt dit het volgende in:

In iedere vorm van communicatie
kom je alleen maar in contact
met je eigen zienswijze!

Daar staan we niet bij stil. Erger nog, we hebben het niet eens in de gaten. We zijn er van overtuigd dat we daadwerkelijk luisterend zijn naar de ander. Maar in werkelijkheid worden we altijd alleen geconfronteerd met onszelf! Omdat je een ander ervaart zoals die persoon zich aan *jóu* voordoet. Hoe vaak en hoe goed je een ander ook denkt te kennen; het is en blijft je eigen beeld dat je van die ander gevormd hebt. Je kunt je ervaringen hierbij niet uitschakelen.

Tijdens iedere conversatie kun je ook alleen *dát* herkennen wat er in jouw beleavingswereld aanwezig is of is geweest. Bij de rest kun je je hooguit iets voorstellen. En ook dat doe je zelf!

Je dént te luisteren naar een ander. Terwijl je je best doet om een ander te begrijpen en te herkennen, kun je hierdoor gelijktijdig meer duidelijkheid krijgen in de zienswijze van jezelf.

Er zijn vier soorten van horen

1. De woorden van anderen die je hoort. Ze vertellen je iets over jouw interpretatie.
2. De woorden die je zelf naar buiten brengt. Ze vertellen iets over jouw interpretatie.
3. Je gedachten, die je het best hoort wanneer niemand tegen je praat.
4. Je innerlijke stem. Dit is de stem die dwars door alle innerlijke en uiterlijke herrie heen een idee of een waarschuwing kan geven. Het is dat stemmetje, dat achter de strijd om aandacht van lichaam en geest ligt. Het is dat stille stemmetje dat spreekt zonder geluid! Het is het stemmetje van je wezen.

Het contact

Je innerlijke stem is iets om je van bewust te worden. Deze stille stem helpt je om de informatie die je via de aura ontvangt waar te nemen. Daar waar je contact maakt met een ander wezen. Daar waar je contact maakt, geeft je wezen je een kort gevoel te beleven. Je kunt dat ook intuïtie noemen. De innerlijke stem neemt de intentie van de omgeving waar. Het helpt je om andere informatie te vergaren dan die je van je zintuigen krijgt.

Wat doe je als je in contact komt met iemand die er totaal anders uitziet? Aan de hand van je eigen principes en ervaringen vorm je je een mening over die persoon. En die mening draag je met of zonder woorden uit. Een mening hebben betekent een waardebeoordeling geven aan je eigen principes.

Maar nog even terug naar het contact. Tijdens het contact van wezen tot wezen ontvang je ook informatie. Wezensinformatie. Waar het om gaat is om dit allereerste contact dat iedere keer ontstaat in je bewustzijn mee te nemen. Het contact is de oorzaak. Je mening is het gevolg. Dit moment van contact maken is het moment waarop ook de aura's en de intenties van beide personen samenkomen.

Dit contactmoment staat bol van de informatie. Het wezen verstaat deze informatie en stuurt indien nodig een signaal naar het lichaam, dat dit direct omzet in een gevoel. Dit kunnen voorvoelens zijn, vlinders in de

buik, bevestigingen en waarschuwingen. Het wezen houdt zich bezig met andere informatie dan het ego.

Het ego is afhankelijk van de zintuiglijke informatie. Zintuiglijke informatie krijgt vertaling vanuit de betekenisgeving in de hersenen. Wanneer het ego bij een ontmoeting gevoel te beleven krijgt, komt dit gevoel tot stand door de informatie vanuit de zintuigen. Het wezen neemt tijdens het contact de intentie waarmee iets tot stand komt waar. Het hart is in staat om de gegevens vanuit het wezen te beleven. Dus luisteren naar het hart is zeker verstandig!

Het contact is een kort moment dat bestaat *voordat* je je een mening vormt!

Het contact is een moment waarin je de innerlijke stille stem als gevoelsbron kunt ervaren. Het is het moment waarop je inzage kunt krijgen in de vorming van jouw mening! Het contact is een moment dat je bij iedere ontmoeting meemaakt. Zelfs al ken je de ander al vele jaren. Dit contactpunt geeft aan hoe jij je belevingen opbouwt. Ieder contact brengt je immers naar beleving, en jij bepaalt of je je hart volgt of dat je de betekenisgeving van de hersenen voorrang geeft.

In het contact ligt ook het punt waar het inhakende vermogen en de realiteit elkaar raken. Wanneer je het contactpunt herkent, bepaal je zelf wat je in beleving brengt! Deze gevoelsbron geeft aan wat de intentie is van de ontmoeting die zeer binnenkort gaat ontstaan. Het contact geeft al op afstand een seintje vóórdat de echte ontmoeting plaatsvindt.

Heeft de ontmoeting plaatsgevonden, dan is er meestal herkenning van de contactinformatie geweest. Wanneer het een prettige ontmoeting was, dan heb je verbondenheid meegemaakt. Als je de beleving afkeurt, ga je herkennen in een verschil. Als je met iemand anders in conflict bent geraakt, ben je zeker van een verschil van mening.

Dankzij ontmoetingen leer je hoe je zelf in het leven staat. De herkenning ontstaat door je reactie op de gebeurtenissen en zo kun je vertellen hoe jij tot jouw mening en gevoelens gekomen bent. Met ieder contact dat je aangaat leer je iets meer over jezelf.

Maar er zit nog meer aan vast. Je zult vaak nog geneigd zijn om een ander te vergelijken met jezelf. Op deze wijze bouw je verder aan jouw oordelen. Ieder oordeel brengt je vervolgens meer duidelijkheid over hoe jij zelf de wereld inkijkt.

Het Nederlandse woord oordeel is een prachtig woord. Oor-deel. Het oor is in staat om te luisteren naar een deel. Altijd je eigen deel.

Tegelijkertijd kunnen oordelen je ook in de weg gaan zitten. Het vervelende van oordelen is namelijk dat je hierdoor jezelf versterkt *tegenover* een ander en de kans op conflictsituaties groeit. Zo kunnen sterk oordelen of een duidelijke eigen mening hebben verstarring aanbrengen bij het accepteren van nieuwe ontmoetingen. Bij het ervaren van een sterke eigen mening, kan deze zelfs doorgroeien tot een vooroordeel. Dit geeft aan dat je bij een kennismaking het punt van contact niet eens meer kúnt herkennen.

Het hebben van oordelen kan alleen gunstig uitpakken wanneer je ze bewust inzet voor zelfontwikkeling. Zelfontwikkeling is de ontwikkeling van het Zelf. Het is het bewust worden van het bewustzijn.

Ons communiceren met elkaar dient voor onze eigen zelfontwikkeling. In ieder gesprek, in iedere confrontatie met wie dan ook, ben je bezig met bewustwording. Zo krijgen we dus vanzelf iedere dag te leren over onszelf. Wat zeker is, is dat we allemaal onze eigen gedachten en gevoelens in onze eigen persoonlijke wereld beleven.

Het is ook zeker dat alle mensen, door alle tijden, in alle landen altijd zowel verschillen als overeenkomsten met zich mee zullen dragen. We brengen allemaal onze eigen ‘kleuringen’ de wereld in door wie we zijn. Communicatie geeft ons de kans om onze eigen kleuring te herkennen in alle facetten van veelzijdigheid en dankzij elkaar kunnen we allemaal onze eigen kleuring uitbreiden.

De herkenning van je eigen ‘kleuring’ is je bewustwording tot nu toe. Het uitdragen van deze ‘kleuring’ is de weerkaatsing ervan.

Nu heeft dit niet alleen te maken met het herkennen van je oordelen, maar ook met het signaleren van het moment van contact maken vóórdat je je mening vormt. Op dát moment kun je inzien in de vorming van je beleving. En alleen dan! Direct daarna zit je weer in je mening en is dit moment voorbij, en vorm je vanuit je mening jouw belevenis.

De directe herkenning in bewustzijn vindt plaats in het onzichtbare gedeelte van het uiterst korte moment van het contact en de processen tot lering vinden plaats via oordelen, communicatie en conflicten.

7. Innerlijke belevingsvelden

In je dagelijkse leven heb je te maken met de mensen die bij je directe omgeving horen en je komt in aanraking met de signalen die daaruit voortkomen. Je hebt te maken met degenen die je lief zijn, en ook met de mensen die je liever minder in je buurt zou willen hebben. Iedere dag ontvang je informatie uit je omgeving vanuit allerlei bronnen. Ook via tv, radio, kranten, tijdschriften en computer ontvang je een dagelijkse portie informatie. Tegelijkertijd heb je ook een innerlijke belevingswereld. Deze innerlijke belevingswereld is een deel van jezelf dat reageert op de buitenwereld maar dat zich binnen-in-jezelf afspeelt. In deze innerlijke wereld creëer je jouw gevoelens en leer je jezelf kennen. Deze innerlijke belevingswereld bestaat uit vier verschillende velden. De eerste drie velden zijn *leervelden voor de persoonlijkheid*. Het zijn de velden waar we onze belevingen tegenkomen. Het vierde veld is een *ervaringsveld*.

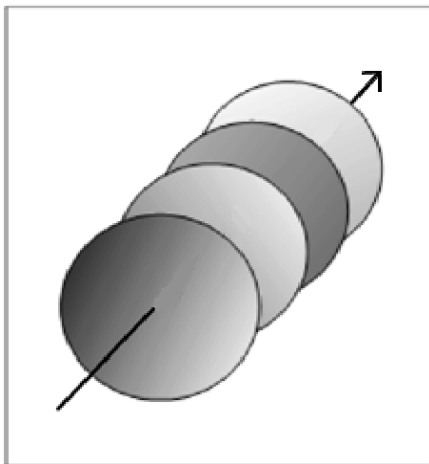
Beleving en ervaring

Belevingen kunnen gemakkelijk door je heen gaan. Er zijn dagelijks veel gewone belevingen die je niet *bewust* opslaat in je geheugen. Het is net als met fietsen. Je leert als klein kind fietsen, maar daarna doe je het automatisch en ben je niet meer *bewust* bezig met trappen, uitkijken en sturen tegelijk. Het is een automatisme geworden en zodra je gaat fietsen, wordt het ‘fietsprogramma’ automatisch actief. Zo zijn er dagelijks veel belevingen die je automatisch verricht en die je daarom vrij snel weer vergeet.

Ervaringen vormen hechting en blijven je hierdoor beïnvloeden. Ervaringen ‘kleuren’ je belevingen. Ervaringen worden opgeslagen in het vierde veld. Dit vierde veld speelt dus altijd een overkoepelende rol in alles wat je meemaakt.

De vier velden in je innerlijke wereld zijn actief zodra je wakker begint te worden. Er is een veld van **Vreugde**, een veld van **Vrijheid** en een veld van **Verdriet**. Het vierde veld is het veld van **Vrede**.

Deze vier velden heeft elk mens en je raakt ze ook niet kwijt. Bij elkaar vormen ze je totale actie- en reactieveld.



De vier velden bestaan tegelijkertijd en werken altijd samen. Er is geen enkel veld beter of slechter dan het andere.

De vier velden zijn in een steeds wisselende samenstelling aanwezig.

Ieder veld heeft licht en donker, en ieder veld is draaibaar.

Het is de combinatie van de vier en hoe ze op dit moment op elkaar liggen, dat het beeld van het NU creëert. Het is de combinatie, die maakt hoe je je gedraagt.

De huidige samenstelling van de vier velden is herkenbaar voor jezelf en voor een ander. Maar alleen de huidige samenstelling! De rest is onzichtbaar aanwezig. We kunnen dagelijks maar een klein gedeelte van dit innerlijk zichtbaar maken.

Het ervaringsveld (het vierde veld) heeft een redelijk constante stand, die zich - naarmate je ouder wordt - door toevoeging van ervaringen aanpast.

1) Het veld van vreugde

Dit is het *balanceringsveld*. In dit veld is het de bedoeling om in drie-eenheid te komen met de stof, de geest en de ziel.

De stof is het lichaam. De geest is het onstoffelijke, denkende, voelende en willende deel van de mens. De ziel is het onstoffelijke deel van waaruit de mens leeft.

Dit balanceringsveld bestaat uit drie delen.

Het eerste deel (het *lichaam*) vraagt om een respectvol gebruik.

Het tweede deel (de *geest*) vraagt op een wat subtielere manier om evenwicht. Gedachten en gevoelens zijn minder gemakkelijk in evenwicht te krijgen.

Het derde deel (de *ziel*) is niet zichtbaar of voelbaar, maar heeft aandacht in acceptatie nodig. Dit deel wordt het snelst vergeten.

Het hele balanceringsveld heeft *voeding* nodig. Alle soorten voeding, dus voeding voor het lichaam (eten en drinken, maar ook beweging), voeding voor de geest (belevingen) en voeding voor de ziel (ervaringen). Bij dit veld gaat het om een evenwicht in elk van de drie delen apart én een evenwicht tussen alle drie de delen tegelijkertijd.

Voor ieder onderdeel telt voldoende voeding, voldoende onderhoud, maar ook in samenhang met elkaar dient er een rustige balans te zijn. Zeg maar globaal 1/3 aandacht voor het lichaam, 1/3 aandacht voor de geest en 1/3 aandacht voor de ziel. Mocht een van de drie delen in een duidelijke onbalans aanwezig zijn, dan gaat hier als vanzelf de nodige aandacht naar toe. Zijn alle drie de onderdelen in harmonie met elkaar dan ervaren we *púre Vreugde*!



2) Het veld van vrijheid

Hier bepaal je je *levensklimaat*. Door je levensklimaat worden je omstandigheden bepaald. Het veld van vrijheid geeft ook aan in welk 'klimaat' je het beste tot je recht komt (je diepste verlangen).

Dit veld werkt voor iedereen hetzelfde. Iets in je zal blijven proberen om je naar het – voor jou - juiste klimaat te brengen.

Het klimaat kan wel in de loop der jaren veranderen. Maar dit veld van vrijheid zal je altijd in de richting van de bedoeling van je leven voortstuwen!

Ook dit veld van vrijheid bestaat uit drie onderdelen.

In dit veld van vrijheid kun je maar in *één* van de drie onderdelen tegelijk aanwezig zijn. Het is een of/of/of situatie. Ieder deel heeft zijn eigen bedoeling, maar alle drie de delen tezamen bepalen jouw wijze van omgaan met jezelf en anderen.

In het eerste deel *maak* je *ruimte* voor jezelf. Het is het deel waarin je jezelf toestaat bezig te zijn met je *eigen vermogen*. Vanuit dit deel werk je met plezier vanuit je eigen kunnen, ongeacht de omstandigheden. In dit deel schep je ook *afstand* waar nodig. Je kúnt voor jezelf opkomen wanneer je behoefte hebt aan stilte. Het opkomen voor jezelf, voor jóuw verwerkelijking van jouw leven wordt in dit deel van het vrijheidsveld geoefend.

In het tweede deel van het vrijheidsveld ben je *meegaand* op de maalstroom van rotatie. Je zit in de draaimolen van alledag en draait gewoon mee. Steeds opnieuw worden er dezelfde ‘lessen’ aangeboden. Het is een *herhalingsveld*, waarbij je niet tot duidelijk grote beslissingen kunt komen. Hier leeft dan ook de *twijfel*. Dit deel van het vrijheidsveld



draagt zowel *behoudendheid uit angst* in zich, als de *kans op sleur*. Maar in dit deel leeft ook de aandacht voor je omgeving. Een gezonde dosis aandacht voor je omgeving is prima en *sociaal*, maar een te grote dosis brengt je onbalans. Bij een té intense interesse in je omgeving kan je jezelf verliezen en ontstaat er verwarring over wie je bent.

In het derde deel leven alle *gradaties van kwaadheid*. Kwaadheid ontnemt je het gevoel van vrijheid en brengt je in een stroomversnelling. Dit is het deel waar je jouw *afhankelijkheid* en *beperkingen* tegenkomt.

Ieder verlies van vrijheid wordt in dit deel het best gevoeld.

Bij iedere gevoelde beperking van respect begin je direct dit deel van je vrijheidsveld in te zetten tot herstel van jouw evenwicht.

Ieder boos worden veroorzaakt een complete verandering van je huidige samenstelling. In de meeste gevallen ben je al kwaad voordat je beseft dat de boosheid *in jouw innerlijk* is ontstaan. Je legt hierdoor de schuld van jouw boosheid bij een ander. Maar ook als je kwaadheid niet naar

buiten brengt, beleef je deze op de plaats van ontstaan: in je innerlijk. Kwaadheid kan zinvol zijn: bij onrechtvaardigheid. Dan is het een kracht die ingezet kan worden voor verandering. In ieder geval ontstaat kwaadheid in al zijn gradaties altijd door beperking van vrijheid.

3) Het veld van verdriet

Dit is een *krimpveld*. Dit veld gebruik je bij alles wat je tegenkomt in je leven waarbij je beknot wordt in je eigen manier van doen. Hoe vaker dit voorkomt, hoe kleiner jouw totale innerlijke velden worden!

Wanneer je gedurende lange tijd dagelijks voornamelijk aanwezig bent in je krimpveld kun je ziek worden. Een ziekte die kan variëren van een verkoudheid tot een chronische aandoening.

Bij langdurige innerlijke krimp kun je steeds moeilijker voor jezelf opkomen. Naarmate er meer aandacht gaat naar dit krimpveld, des te duidelijker wordt het voor je hoe ver je bent meegegaan in de *programmatie* van anderen in plaats van die van jezelf. Ieder meegaan in de programmatie van een ander levert je krimp op.

Als je beschikt over voldoende kwaadheid kun je je hiertegen verzetten. Iets wat gelukkig veelvuldig voorkomt tijdens de puberteit.

Iedere beknotting van je vrijheid brengt je een klein beetje verlies, en verlies beleven we regelmatig als teleurstelling. Verlies ontstaat daar waar niet gewonnen kan worden.

Verlies kan uitgroeien tot *verdriet* wanneer er een duidelijk einde ontstaat in het kunnen vervolgen van het reeds gevormde ervaringsveld. Dit



o.a. bij overlijden van een geliefd persoon, een scheiding of een ander groot verlies. Je hele wereld staat dan op zijn kop en het kost tijd en moeite om aan een nieuw ervaringspatroon te wennen. Op zo'n moment begint jouw totale veld je voor te bereiden op een nieuw 'levensklimaat'.

In dit veld van verdriet ontstaat ook *bedrog*. Niet willen zien of je onecht in het leven staat brengt je wederom krimp. Alle leugens, ook die om bestwil, vinden hun oorsprong in het veld van verdriet! Het veld van verdriet is ook het veld dat zorg draagt voor een nog te leren gevoel.

Bovendien is het krimpveld het veld voor de opening van je gevoelens. In dit veld word je er namelijk het sterkst mee geconfronteerd. Hoe meer je in de loop der tijd 'gekrompen' bent, hoe moeilijker je bij bepaalde gevoelens kunt komen. Het is dus belangrijk om dit veld zo vroeg mogelijk in je leven te herkennen en te leren gebruiken in combinatie met je vrijheids- en balanceringsveld.

Ook op latere leeftijd herkennen van dit veld is uiterst nuttig, omdat je nog veel veranderingen kunt aanbrengen. Als je behoorlijk 'gekrompen' bent, kun je jezelf via dit veld weer herstellen door inzichten in actie om te zetten. Het vergt de nodige moed, en het is een geweldige manier om voldoende bevrediging te vinden in je eigen kunnen. Hierdoor kan er als vanzelf meer balans komen in je veld van vreugde.

Deze eerste drie velden zijn dus alle drie belevingsvelden voor de persoonlijkheid. Het zijn velden waarin we onze belevingen tegenkomen. Maar we hebben nog een vierde veld: het veld van ervaring.

4) Het veld van vrede/leegte

In dit veld ontstaat de wezensdoordringing in de persoonlijkheid. Hier leeft intuïtie, instinct en intentie. Dit is het veld van het 'echte pure zijn' en dit veld kent een koppeling met al-het-andere. Het is een holistisch veld. Dit vierde veld wordt echter vaak als een ondergeschoven kind behandeld. Maar al te vaak wordt dit vierde veld niet bewust beleefd, alhoewel het dagelijks onder onze aandacht wordt gebracht. We gebruiken dit veld van het 'echte pure zijn' te weinig om tot de diepere herkenning van onszelf te komen, terwijl hier juist de grootste schatten te vinden zijn!



In dit veld leeft je intentie en motivatie waarmee je tot je handelingen komt. Hier leeft *bewustzijn* in tegenstelling tot de andere drie velden waar *bewustwording* leeft. In dit veld vind je dan ook de opening naar het zielsbewustzijn. Dit kan alleen in dit veld plaatsvinden, juist omdat het geen persoonlijkheidsveld is.

Je vindt in dit veld de weg naar je diepere innerlijk waar je kunt beleven zonder tijd en ruimte. Zonder ook maar enige 'last' te hebben van de eerste drie velden. Het is een actievelde van waaruit je direct tot leven komt. Het is ook het veld van de tegelijkertijd, waarin je kunt ervaren dat alles tegelijkertijd aanwezig is. Wanneer dit veld voldoende aandacht krijgt, is het gemakkelijker om vreugde in het balanceringsveld te beleven. Het helpt ook om het vrijheidsveld beter te verstaan. Ten aanzien van het krimpveld ondersteunt het veranderingen, zodat het krimpveld kleiner en kleiner wordt.

Veranderen

Om een verandering te maken in een lastige compositie van de velden begin je in je veld van vreugde door jezelf de voeding te geven die je nodig hebt. Dit doe je zowel op fysiek gebied als op het gebied van de geest en je neemt overdag tijd om je te bezinnen op jouw bijdrage aan de mens van nu. Je geeft jezelf de voeding die gezond is voor je. Je drinkt wat gezond is voor je. Je neemt informatie op die gezond is voor je en die je interesseert. En je houdt van jouw bijdrage aan de wereld wat betreft de mensen, dieren en planten.

Loop hierna door het veld van vrijheid en bekijk of de laatste tijd je vrijheid is beknot, of je nog teveel vasthangt aan oude gewoontes, of je vasthangt aan de verhalen van gisteren en die van vorige week en hoe vaak je kwaad bent of je kwaadheid binnenhoudt.

In het krimpveld, het veld van verdriet, heeft iedereen werk te doen. We hebben allemaal als kind (vaak ter bescherming) gehoord wat we niet mochten doen, waar we voor moesten uitkijken, en wat ronduit verboden was. Onze onderzoekingsdrift werd getemperd. Vaak terecht, al bracht het dit het krimpveld op gang. Iedere beknotting bracht je krimp (en hield je in leven). Nu kun je onderzoeken of deze krimp jouw zelfvertrouwen ook heeft doen krimpen. Of dat je erop vertrouwt dat je iedere taak toch wel tot een goed einde brengt. Of dat je bent doorgeschoten en het idee hebt dat jij de hele wereld kunt besturen.

En tot slot bekijk je hoe jouw zijnsveld, het veld van vrede, samenwerkt met de andere drie velden. Hoe sterk was jouw vierde veld bewust aanwezig?

Een andere kijk ontwikkelen

De velden kunnen je helpen om een andere kijk op een gebeurtenis te krijgen. De originele gebeurtenis brengt je altijd een op-dat-moment passend beeld met een passend gevoel. Waardoor je de gebeurtenis en de samenstelling van de velden op-dat-moment als een eenheid ervaart. Hierdoor ben je niet zo snel geneigd om de gebeurtenis opnieuw te bezien.

Maar als je diezelfde gebeurtenis vanuit ieder veld apart bekijkt, dan vormt deze een totaal andere betekenis dan die je hebt beleefd!

Wanneer je dit doet, kun je een heleboel gevoelsmatige “hete hangijzers” neutraliseren. Je krijg zo ook inzicht in de werkelijke bedoeling van een gebeurtenis. Zowel bij vervelende als bij fijne ontmoetingen kun je er via de vier velden erachter komen wat de ware betekenis van een beleving is geweest.

Ieder contact dat je aangaat kan heel snel jouw vier velden in een andere compositie brengen. Hoe je dit kunt herkennen? Wanneer je weet dat met het veranderen van de compositie tegelijkertijd ook je gevoel verandert, wordt je gevoel de juiste aandrager van helderheid. En het kunnen voelen ontvangt hiermee een heuse opwaardering!

Als iets je raakt, zijn alle vier de innerlijke belevingsvelden geactiveerd en in zekere mate verdraaid. Je hebt een beleving ontvangen die onbalans heeft gebracht in je balanceringsveld, die je vrijheid heeft aangeraakt en die het krimpveld heeft geactiveerd om vervolgens de ervaring naar het veld van leegte te kunnen brengen. Maar wat breng je

daarmee in ervaring?

Juist, het is een ervaring van onbalans. Daarom is het zo goed om deze onbalans uit de drie leervelden te herstellen, zodat de ervaring die in het veld van leegte opgeslagen wordt ook de lering en heling bevat en niet alleen de onbalans die er gevormd werd.

Gelukkig kun je – zelfs jaren na dato – nog ervaringen neutraliseren in het veld van leegte. Zodat je deze niet nogmaals voor beleving oproept. Is de opgeslagen ervaring geneutraliseerd, dan komt er geen herhaling meer. Je leven verandert daardoor.

Punten van aandacht...

Om het veld van leegte te kunnen neutraliseren van ooit opgedane onbalans, begin je in het veld van vreugde. Je gaat heel bewust - vanaf nu – jezelf de voeding geven die je nodig hebt. Dit is voeding die je ondersteunt in het terugbrengen en versterken van je gezondheid. Is het meer of minder voeding? Is het meer of minder slaap? Is het rust? Is het beweging? Maak balans op fysiek gebied.

Op het gebied van je geest mag je je teveel aan taken verminderen. Hoe onmogelijk dit ook lijkt. De juiste balans brengt je geestelijke volstaanheid en rust. Er ontstaat evenwicht in wat je doet en hoe je je daarover voelt. Doe je dagelijks te veel, dan vraag vanaf nu om hulp en inzet van anderen in je directe omgeving. Je kunt verbaast staan hoe graag anderen je willen ondersteunen!

Doe je dagelijks te weinig, zorg er dan voor dat je iets nieuws gaat leren. Ontwikkel je geest, geef het nieuwe voeding. Het internet is een zegen. Je vindt er zoveel informatie.

Het balanceringsveld staat voor vreugde. Als laatste in het harmoniseren van dit veld geldt jouw persoonlijke bijdrage aan mensen, dieren en planten. Enkele vragen die je jezelf kunt stellen om dit deel van het veld te harmoniseren zijn: op wat voor manier leven mensen, dieren en planten in mijn bewustzijn? Hoe betrokken ben ik? Zijn ze gelijkwaardig in mijn bewustzijn? Zijn zij en ik gelijkwaardig in aandacht?

Hoeveel innerlijke vrede draag ik dagelijks bij aan mijn omgeving?



Zijn de drie de delen van het balanceringsveld in een gezonde, voedende, liefdevolle staat, dan is vreugde dichtbij. Je kunt op zoveel verschillende manieren vreugdevol zijn. Het is niet moeilijk om je prettig te voelen wanneer je gezond bent, je je geestelijk voldaan voelt en jouw passie bijdraagt aan de mensheid.

Dit veld heet niet voor niets het balanceringsveld. Het is ook het veld waarin je lichaam, geest en levensbedoeling in balans gehouden worden. Een globale balans vraagt om voldoende aandacht voor lichaam, geest én ziel. Bij onbalans in dit veld (en verlies van vreugde) heeft één van de drie delen meer aandacht nodig.

De 1 - 2 - 3 van vrijheid

Als tweede veld is er het veld van vrijheid dat aandacht behoeft voordat er geneutraliseerd kan worden. Vrijheid is een hoog goed! Wanneer jouw vrijheid wordt beknot, heb je een keuze gemaakt die je onbalans oplevert. Gelukkig heb je altijd innerlijk de vrije keuze om te bepalen hoe je omgaat met wat je overkomt. Deze vorm van vrijheid kan niemand van je afnemen!

In je jeugd werd er vrijheid van je afgenomen om je ontdekkingslust in veilige banen te leiden. De vrijheidsbeperking die je hierdoor hebt opgedaan kan je nog steeds ondersteunen zodat je geen al te heftige risico's loopt. Deze kan je echter ook nog steeds beperken. Zeker wanneer je nooit een risico durft te nemen en alles het liefst onder controle wilt houden (angst). Dan is er harmonisering nodig.

Een ander de vrijheid benemen zorgt voor ook onbalans in jouw veld van vrijheid. Wanneer je een ander benadert vanuit jouw overtuigingen en de ander geen ruimte geeft voor een eigen interpretatie lijkt je over vrijheid te beschikken, maar je creëert onbalans en angst voor verlies. Bij beiden! Niet zozeer direct, maar er ontstaat wel een stapeling. En op een gegeven moment ontstaat er een innerlijke storm. Het weerveld is gaan donderen. Ook dan is harmonisering nodig.



Om een weerveld van een stralende, vredige dag te creëren is het nodig dat je een ander net zo vrij kunt laten in diens overtuigingen als jij jezelf vrij laat in die van jou.

Het middelste deel van het vrijheidsveld is het gewoonteveld. Hoe meer je vasthoudt aan oude gewoontes, hoe minder je bereid bent om vrijheid te omarmen. Dit gedeelte van het vrijheidsveld geeft je herhaling op herhaling te beleven. Waar je je goed bij voelt!

Gewoontes geven je ook houvast. Een teveel aan vaste gewoontes kunnen ervoor zorgen dat je niet zo vrij meer bent om voldoende nieuwe dingen uit te proberen op de momenten dat ze voor je deur staan. Je ontwikkeling stagneert hierdoor.

Omdat je je er goed bij voelt houden gewoontes zichzelf in stand. Een gewoonte veranderen gaat gemakkelijker wanneer de gewenste verandering leuker is dan de oude en een prettiger gevoel afgeeft. Pas na een bewezen verbetering ontstaat er ruimte voor verandering..

Het gewoonteveld is het veld waar je automatismen wonen.

Al je vaardigheden zijn er in opgeslagen. Veel vaardigheden gebruik je dagelijks, anderen regelmatig en sommigen sporadisch. Toch staan ze je ter beschikking. Ook dit behoort bij het genieten van gewoontes. Aangeleerde vaardigheden zijn dus zeer welkom en staan altijd open voor verbreding en verdieping.

Het gevaar van gewoontes is dat er een bijna onverbrekelijk verlangen kan ontstaan naar hetzelfde. Daar waar een gewoonte overgaat in een verslaving ontstaat de noodzaak tot neutralisering. Een verslaving is een gewoonte die lastig af te breken is. Een verslaving vraagt altijd om een rigoureuze verandering. Verslavingen zorgen voor een diep innerlijk gebrek: verslavingen houden beleving van het vierde veld tegen.

Het laatste deel in het vrijheidsveld gaat over kwaadheid. Kwaadheid bestaat in allerlei gradaties, van een lichte irritatie of teleurstelling tot uitslaande woede met alles wat daartussen zit.

Kwaadheid in beleving kent twee richtingen: de kwaadheid wordt ingehouden en verder innerlijk 'afgewerkt' of kwaadheid wordt als emotie naar buiten gebracht.

Ingehouden en geuite kwaadheid zijn verschillend. Beiden kunnen geneutraliseerd worden, maar kennen hierbij een andere benadering.

Ingehouden kwaadheid neutraliseren betekent dat deze kwaadheid niet langer onderdrukt mag worden, maar dat deze bewust beleefd moet worden. De neiging om kwaadheid te laten exploderen is bij gewenning aan



inhouden minder groot. Met het bewust innerlijk beleven hoe sterk de kwaadheid eigenlijk is, ontstaat er al veel helderheid.

Gebeurt het je vaak dat je je woede inslikt, dan mag je je realiseren dat je met het onderdrukken hiervan je eigen lichaam benadeelt. De kwaadheid wordt namelijk wél chemisch omgezet in de cellen van je lichaam, maar de bijbehorende bewegingen en gevoelens worden ingehouden. Op de lange duur heeft dit gevolgen voor je gewrichten, pezen en spieren. Hier wordt de kwaadheid in opgeslagen. Ook je lever is een vaak voorkomende opslagplaats voor woede.

Bovendien draagt dit weer onbalans aan in het veld van vreugde. Het lichaam en de geest ontvangen hierdoor ook verstoringen.

Openlijk geuite woede heeft altijd effect op de directe omgeving. Iedereen die zich in die directe omgeving bevindt, krijgt deze kwaadheid óók te beleven. Dit is onplezierig voor allen. Waarbij er risico bestaat dat iemand deze aangeleverde kwaadheid tot uiting brengt of weer onderdrukt, waardoor de infectie van kwaadheid zich verspreidt. Geuite kwaadheid is besmettelijk.

Krimpen ...

In het derde persoonlijkheidsveld, het veld van verdriet, heeft iedereen werk te doen. We hebben allemaal (vaak ter bescherming) als kind gehoord wat we niet mochten doen, waar we voor moesten uitkijken, en wat ronduit verboden was.

Onze onderzoekingsdrift werd getemperd. Vaak terecht, al bracht dit in het veld van verdriet het krimpveld op gang. Iedere beknotting bracht je krimp. In je volwassenheid kun je onderzoeken of dit ook je zelfvertrouwen en zelfverzekerdheid heeft doen krimpen.

Kun je er nu op vertrouwen dat je iedere taak tot een goed einde zult brengen? Ben je bang niet goed genoeg te zijn of ben je doorgeschoten naar het idee dat jij de hele wereld moet besturen? Ook dit laatste kan een reactie zijn op de aangeleverde krimp uit dit veld.



Wanneer de beknotting dusdanig krachtig werd dat er verdriet en machteloosheid ontstond, heb je een deel van jezelf weggegeven. Wat ben je kwijtgeraakt om te kunnen overleven?

Welke gevoelens ben je kwijtgeraakt om deze pijnlijke momenten te overleven? Om dit terug te vinden is neutralisering nodig.

Het veld van verdriet wordt geactiveerd bij iedere actie of reactie waarin je jezelf tekort doet. We hebben allemaal delen van onszelf weggegeven om lichamelijk en/of emotioneel te overleven. Niet alleen in onze jeugd, ook later. Al deze pijn bevindt zich in het krimpveld. Wanneer dit veld geactiveerd is voelen we ons minderwaardig.

‘Jezelf ondergewaardeerd voelen’, ‘jezelf niet goed genoeg vinden’ zijn overtuigingen die in het krimpveld leven.

Iedere overtuiging waarbij je jezelf kleiner maakt dan je bent heeft zijn oorsprong in het krimpveld. Dit veld mag volledig gereinigd worden. Iedere kleinerende overtuiging mag herkend worden als onwaar.

Je bent als wezen geboren uit de spetter die geland is op aarde. Als wezen ben je een mens, ongebonden aan krimp. Krimp is niet-jou.

Verdriet beleven is anders dan krimp ervaren. Krimp ervaar je wanneer je jezelf verdriet doet door jezelf te kleineren. Verdriet ervaar je bij verlies van iets buiten je. Of dit mensen, dieren, dingen of planten zijn, alles is mogelijk. Ieder verdriet vraagt om vulling van de leegte. Iedere keer wanneer leegte vervuld wordt met liefde, neemt het voelen van het verlies af. Dit proces van het vullen kan kort zijn of lang duren, heftig zijn of niet, onderdrukt worden of openlijk tot uiting gebracht worden. Alle vormen van uiting zijn mogelijk om verdriet ‘een plaats te geven’.

Hoe vreemd het ook klinkt: de opening voor verdriet bestaat eruit om het hart weer opnieuw te leren openen.

Na een rouwproces blijft – als het ten volle voltooid is – het gevoel van liefde over, wanneer er aan een persoon gedacht wordt.

Dit komt omdat je pas bij voltooiing kunt inzien dat ieder verlies een daad van liefde is.

Harmoniseren

Het harmoniseren van de drie leervelden Vreugde, Vrijheid en Verdriet brengt de bewuste beleving van het vierde veld dichterbij.

Dit vierde veld is altijd een prachtig veld. Het is het veld van innerlijke Vrede. Wanneer er voldoende balans is in het veld van Vreugde, er voldoende vrijheid bestaat om de passie van het hart te kunnen volgen en het krimpveld steeds kleiner wordt, blijf je in aanraking met het veld van Vrede. Er ontstaat constante, innerlijke vrede. Dit is leven vanuit het

hart. Het hart is de generator om die innerlijke vrede te voeden en te bewaren.

Wanneer de drie leervelden onder de loep gelegd en in balans gebracht zijn, komt jouw zijnsveld van vrede in beeld. Je beleeft innerlijke vrede, waardoor het leven - hoe dan ook - goed is.

Hoe geweldig is het om dit veld actief te hebben! Het brengt de fijnste kant van het leven tot leven. Het kost niets anders dan bewust innerlijk je velden in balans te brengen!

Leven vanuit innerlijke vrede is leven vanuit je hart. Het plaatst bewustzijn boven alles. Leven vanuit dit vierde veld brengt harmonie de wereld in. Iets wat bitter hard nodig is.

Opdat we de overstap kunnen maken van macht naar innerlijke vrede voor iedere aardbewoner. Iets wat vraagt om bewustzijn.

Een blikveld

Per dag maak je (meestal onbewust) honderden malen contact met je gevoelens of je emoties van dat moment. Iedere keer wanneer je even contact maakt, kom je binnen in de samenstelling van de velden van dat moment.

De samenstelling van dat moment creëert een **blikveld**. Het is goed om te beseffen in welke stemming je bent wanneer er een nieuwe situatie ontstaat. Je blikveld bepaalt namelijk hoe je de belevenis ingaat en hoe je op de gebeurtenis gaat reageren.

Een voorbeeld om dit te verduidelijken: Stel dat er iemand opgewekt en giechelend de kamer binnenkomt, je aankijkt, en dan bulderend van het lachen blijft staan. Jouw reactie daarop wordt bepaald door je blikveld van het moment.

Vanuit blikveld 'plezier'	lach je als vanzelf mee. (<i>blijheid</i>)
Vanuit blikveld 'twijfel'	voel je je ... uitgelachen. (<i>onzekerheid</i>)
Vanuit blikveld 'opening'	heb je een soort vraagtekenhoofd. (<i>verbazing</i>)

Vanuit blikveld 'angst'	voel je je abrupt beïnvloed. (<i>alertheid vergrotend</i>)
Vanuit blikveld 'boosheid'	dump je die lach de gort in. (<i>vernietiging</i>)

De samenstelling van de velden bepaalt jouw ervaring van de gebeurtenis! De stemming die je had vóórdit dit gebeurde, bepaalt mee in het blikveld waarmee de huidige gebeurtenis zijn kleuring krijgt!

Hoe je ergens op gaat reageren wordt dus ook bepaald door wat eraan vooraf ging. Het verleden vormt het heden.

Het verleden vormt het heden en dit vormt weer de toekomst ...

Onbalans in de velden verhindert het reageren vanuit innerlijke harmonie. Twijfel, boosheid en angst zijn vormgevers van onbalans.

Ieder blikveld heeft zo zijn eigen reactie.

Ieder blikveld creëert zijn eigen beleving, die vervolgens de velden weer laat roteren. Hoe vaker we vanuit een bepaald blikveld onze belevingen tegemoet treden, hoe meer we vanuit dat blikveld zullen reageren (hechting en gewoonte). Waar het om gaat is dat je je bewust wordt van jouw blikveld van dat moment. Onbalans creëert chaos.

Aan je blikveld kun je herkennen of je in balans of in onbalans bent.

Verandering

De belevingsvelden houden je gehechtheden vast, zolang jij ze niet terugbrengt naar neutraliteit. De velden registreren onze belevingen, waar we de passende gevoelens bij ontvangen, waardoor er hechting optreedt en een bepaald blikveld zich verstevigt in aanwezigheid!

Doordat we allemaal het vermogen hebben om ons blikveld te veranderen, kunnen we leren om een ander blikveld in te zetten.

Zo kun je bewust een verandering tot stand brengen!

Op deze wijze kun je een gebeurtenis transformeren in groei en inzicht voor jezelf. De klauwen van de hechting komen los dankzij inzicht, vergeving en dankbaarheid en jijzelf krijgt weer de innerlijke rust, die je zo broodnodig hebt. De vier innerlijke velden zijn een krachtig instrument voor transformatie.

Echtheid of niet?

Wat opvalt, is dat de beleving in de compositie van de velden van waaruit je een gebeurtenis ontvangt, altijd passend is. Waardoor je de

samenstelling van de velden en de gebeurtenis als een eenheid ervaart. Gedachten en gevoel kloppen met elkaar, dus je hebt een beleving van echtheid. Het is slechts de beleving van de huidige stand van de vier belevingsvelden, die je leert vanuit welk blikveld jij een gebeurtenis creëert. Een ervaring ontstaat wanneer je dit doorziet en de samenstelling beseft! Dan ontstaat er bewustwording! En dan maakt het niet meer uit wat de gebeurtenis is, maar is de herkenning van de velden datgene dat het meest interessant is. Omdat je dan de ervaring kunt loskoppelen van de boodschapper. De aandrager van een situatie is vanaf dat moment een leermeester om je de kans te geven bewust te worden van je huidige samenstelling van de innerlijke belevingsvelden! Aan de hand van je dagelijkse ervaringen beleef je steeds beter hoe je zelf omgaat met jezelf, waardoor krimpvelden kunnen slinken en harmonie en innerlijke vrede kunnen groeien.

Zo dragen we ieder op zich bij aan een betere wereld, waarin harmonie en bewustwording hoger in het vaandel staan dan macht en geld.

Hoe gewoontepatronen zich vormen

De belevingsvelden brengen je innerlijke vormgeving naar buiten, waardoor deze zowel voor jezelf als voor anderen herkenbaar wordt. Onze reacties op situaties geven deze innerlijke vormgeving vaak duidelijker aan dan je vermoedt.

In ieder van ons ontstaan op den duur bepaalde plaatsen in de velden waar de gevoelsmatige ‘krimpende’ hechtingen worden opgeslagen. Zo’n plaats noemen we een ‘innerlijke reactieplek’.

Wanneer je bijvoorbeeld regelmatig teleurgesteld wordt, dan heeft dit een innerlijke reactieplek gecreëerd. Zo’n plek zorgt ervoor dat je een nieuwe gebeurtenis eerder vanuit ‘teleurstelling’ interpreteert.

Het verwachtingspatroon van je velden onderzoekt razendsnel of er toch niet een klein beetje teleurstelling in de gebeurtenis aanwezig is, waardoor de reactieplek geactiveerd kan worden. Zo kunnen alle gevoelens die veelvuldig voorkomen een eigen reactieplek hebben.

Alle reactieplekken ontstaan uit het zichzelf gevoelsmatig als kleiner of groter ervaren dan een ander, als meer of minder ervaren dan een ander, als beter of slechter ervaren dan een ander.

Een innerlijke reactieplek vormt een gewoonte-blikveld.

Iedere kleine aanwijzing in een gebeurtenis kan ervoor zorgen dat je ‘een reactieplek’ inzet voor de beleving. Dit heeft weer tot gevolg dat de vol-

gende keer nog gemakkelijker deze reactieplek in je geactiveerd kan worden. Dit houdt weer in dat jouw innerlijke reactieplek zich verstevigt in aanwezigheid, met als gevolg dat je deze innerlijke plek nog vaker zult gaan inzetten.

Dit alles gebeurt gewoonlijk onbewust.

Innerlijke reactieplekken zorgen voor herhaling. Zo ontstaan gewoontepatronen. En ze blijven zich net zo lang herhalen totdat je je er bewust van wordt. Een reactieplek helpt je dus om bewust te worden van je huidige stemming, en omdat je weet dat deze stemming ook je toekomst vormt is het prettig om te leren hoe je een reactieplek op non-actief kunt krijgen. Het begint dus allemaal in je innerlijke belevingsvelden die reactievelden gevormd hebben.

De herkenning van een reactieplek zorgt voor bewustwording. Bij iedere herhaling in herkenning wordt de reactieplek ietsje kleiner. De reactieplek wordt hierdoor kleiner en kleiner totdat deze is verdwenen!

Herkenning zorgt op den duur voor verandering!

Werking en uitwerking

Het fijnste is natuurlijk om een leven te leven zonder al te heftige innerlijke reactieplekken. Innerlijke reactieplekken zijn gelukkig een creatie van jezelf. Hierdoor ben je voortdurend in de gelegenheid om er verandering in aan te brengen! Een innerlijke reactieplek wordt weliswaar onbedoeld en onbewust gecreëerd, maar hij kent wel een sterke werking. Sommige reactieplekken gaan decennia mee en worden steeds opnieuw geactiveerd, net zolang totdat de ‘eigenaar’ ervan overgaat tot bewustwording.

Het herkennen van je innerlijke reactieplekken geeft je een prachtige kans om deze niet alleen te *uiten*, maar om deze tot *uitwerking* te laten komen! En nu keren we terug naar de energetische werking.

In het kort gaat het om bewustwording tot in het bewustzijn brengen. Dit is de uitwerking van de werking, waardoor de rust en de balans hersteld worden.

Je kunt de werking zien als een goed functionerende reactieplek. Willen we deze loslaten of verwerken dan is het nodig dat deze reactieplek allereerst herkend wordt (bewustwording) om vervolgens door herhalingen van de herkenning de reactieplek te verkleinen. Is de plek zo

klein dat deze niet langer geactiveerd kan worden dan is er bewustzijn ontstaan en hierdoor wordt de rust en de balans hersteld!
De energie-in-werking is tot uitwerking gekomen.

Uitwerking is het losraken van de werking waardoor de reactieplek werkelijk verdwijnt. Na de uitwerking is de energie teruggegeven aan de potentie en ben je op dit punt vrij van hechting.

Een tijdelijk open en vrij NU is op ieder moment te realiseren door je bewust te zijn dat verleden en toekomst gevormd worden door de innerlijke reactieplekken.

Je bent nu in staat ze te doorzien: het zijn gebeurtenissen uit het verleden die indertijd hechting hebben veroorzaakt doordat je je in een reactieplek bevond en niet in het NU.

Jij en jij alleen bent degene die jouw reactieplekken kan verminderen en kan laten verdwijnen.

Wanneer je gevoelsmatig volkomen in balans bent, zijn er geen innerlijke reactieplekken actief. Je geniet hier extra lang van door regelmatig tegen jezelf te zeggen: “op dit moment ben ik in vrede” en je dan werkelijk niet druk te maken over het volgende moment.

Het herkennen van innerlijke reactieplekken

Iedereen heeft momenten waarop je je lekker in je vel voelt om dan op een gegeven moment te ontdekken dat dit gevoel is verminderd. Wat is er intussen gebeurd? Je bent - ergens door - een innerlijke reactieplek ingeschoten. Je stelt jezelf de vraag: “wat is er veranderd?” En je hebt zelf het antwoord. Het is goed om deze ontdekking te waarderen! Het is belangrijk om te ontdekken wat ertussen gekomen is, om de innerlijke reactieplek te herkennen en kleiner te maken.

Zodra je je weer lekker in je vel voelt en dit door inzicht tot stand gekomen is, heb je bewust je eigen heling ondersteund.

Onderdrukking of veronachtzaming van een innerlijke reactieplek vergroot namelijk de innerlijke reactieplek! Een reactieplek kan zelfs uitgroeien tot een pijnplek en/of een ziektebeeld. Aandacht schenken aan het ‘waarom je minder goed in je vel steekt en daar niet een ander de schuld van geven’ en je reactieplek onderzoeken helpt inderdaad om je gezondheid te ondersteunen.

Onder de loep nemen

Vaak helpt het om een reactieplek onder de loep te nemen om deze te kunnen ontkrachten. Neem bijvoorbeeld een gebrek aan zelfvertrouwen. Zoiets beïnvloed je dagelijks tijdens allerlei gebeurtenissen.

Op het moment dat je zelfvertrouwen vermindert, volg je deze innerlijke reactieplek in de drie persoonlijkheidsvelden. Je gaat er één keer eens goed voor zitten om bewust te beleven hoe je lichaam, je gevoelens en je gedachten reageren wanneer deze reactieplek geactiveerd wordt.

Allereerst word je je in het veld van **vreugde** bewust hoe vaak je dit soort gedachten en gevoelens hebt over gebrek aan zelfvertrouwen. Je maakt een schatting. Bijvoorbeeld: zeker 10% van al mijn gedachten en gevoelens bestaan uit gebrek aan zelfvertrouwen, mijn maag reageert hier ook op en mijn schouders vertonen spanning.

Daarna bekijk je het veld van **vrijheid** hoeveel je daar aan beperking ervaart. Bijvoorbeeld: Ik laat me ook iedere keer overrompelen door die en die. Het is zeker 30 % beperking van mijn vrijheid die ik daardoor in gevoel en gedachten beleef. De situatie blijft keer op keer door mijn hoofd malen en het duurt soms vele uren voordat ik het in gedachten los kan laten. Vaak merk ik dat mijn rug me last geeft.

Tenslotte bekijk je het **krimpveld** en hoeveel procent je dagelijks in dit veld leeft. Bijvoorbeeld: ik ben me bewust dat ik altijd automatisch denk dat ik de mindere ben als die en die de kamer of de werkruimte binnenkomt. Dit komt dagelijks voor en het levert me behoorlijk wat stress op. Bovendien denk ik vaak dat ik het toch niet kan en ben ik ook nog eens bang om mijn baan te verliezen. Je zou er koppijn van krijgen zoveel hoofdbrekens kost me dit.

Jouw herkenningen vind je door je te beseffen bij wie je je kleiner, minder of slechter voelt. Je vindt beslist herkenningspunten.

Het tegenovergestelde komt ook voor: de keren dat je je beter, slimmer en superieur voelt tegenover een ander. Ook dan is er een reactieveld dat actief is. Al lijkt je hier zelf in eerste instantie minder last van te hebben. Toch zorgt dit net zo goed voor onbalans. Je zult je vaker ergeren over allerlei zaken. Ook ergernis is een reactieplek.

Er zullen altijd mensen zijn die dingen beter kunnen dan jij en er zullen altijd mensen zijn die de dingen slechter kunnen dan jij. Iedereen in de wereld heeft een eigen inbreng en bijdrage aan het totaal. Een bijdrage die niet beter of slechter is dan die van iemand anders. Wel anders.

Nu je wat zelfvertrouwen betreft de inventaris hebt opgemaakt, kun je aan de slag met het verkleinen en verminderen van dit reactieveld. Je zult ook andere reactieplekken vinden. En op den duur heb je een goed idee hoeveel vreugde en vrijheid je inlevert dankzij deze innerlijke reactievelden. Werk aan de winkel dus. En hoe gek dit ook klinkt: het wordt steeds leuker om reactievelden te verkleinen!

Langvervlogen
in een mistig gebeuren
brengt het heden
opening tot herkenning.
Ga voorwaarts, gestaag.
Leed draag je niet mee,
je legt het steeds opnieuw neer...
en loopt verder het leven in...

8. Ontstaan van gevoelens

Ieder kind is de eerste paar jaar na de geboorte volledig afhankelijk van de ouders of verzorgers. Zonder zorg, liefde en voeding kan een klein kind niet zelfstandig overleven. Wanneer jij als baby hilde, was je net als alle andere baby's in de wereld afhankelijk van de aandacht van iemand anders, en van de mate waarin die ánder kon bepalen of je voeding, troost of een schone luier nodig had.

Moeders ontvangen de eerste tijd na de geboorte een bepaalde sereniteit, die het mogelijk maakt om de baby bij te staan in het eerste levensjaar. Maar het ligt aan de moeder of zij hier gebruik van maakt. Weer afhankelijkheid, die de baby te beleven krijgt.

In jouw babytijd was het een ander die bepaalde wát ze voor je wilden doen en met wélke intentie dit naar je toe gebracht werd.

Als pasgeboren baby ben je voornamelijk in het NU aanwezig. Een van de eerste dingen die je leert is het verschil tussen tevreden en ontevreden zijn. Het veld van vreugde, het balanceringsveld, wordt hierdoor geactiveerd. Er ontstaan gevoelens. Bij dit soort eerste leringen ontvang je vertrouwen en/of machteloosheid. Zo ontstaat de primaire programmatie, die voortvloeit uit afhankelijkheid.

Programmatie

Zolang je afhankelijk bent van de intentie en de kennis van een ander en je zelf iets nog niet kunt ervaren of ervaren hebt, ben je lerend. Er is iemand nodig die je onderwijst in hoe het werkt in deze wereld én er is iemand nodig die in staat is om je volkomen jezelf te laten zijn. Er is tegelijkertijd lering en acceptatie nodig in wie je bent.

Kennis en kunnen.

Bij lering ben je afhankelijk van het bewustzijn van de ander. Bij acceptatie van wie je bent ben je afhankelijk van je eigen bewustzijn.

Dit eigen bewustzijn groeit naarmate je leeftijd vordert. Het bevat naast je eigenheid ook je lering (lees programmatie door anderen). Eigenheid en programmatie vormen je ervaring.

Ervaring is persoonlijk en is niet over te dragen. Lering kan je vrijheid bieden of vrijheid ontnemen, al naar gelang de insteek van de leraar. Bij lering doen anderen het je voor. Dit kan mogelijkheden voor je openen wanneer de eigenheid hierbij geraakt en gestimuleerd wordt. Het kan echter ook vrijheid ontnemen wanneer de lering zonder pardon opgevolgd moet worden. De manier waarop lering wordt aangeboden is belangrijker dan we ons bewust zijn!

De overgebrachte informatie is hetzelfde.
De overgebrachte programmatie is verschillend!

Wanneer je iets te leren krijgt en je moet dit beslist doen op de aangeleerde manier en niet anders, dan is dit een krachtige programmatie. Het is informatie die een soort van protocol bevat.

Heb jij geleerd om informatie te imiteren (het protocol te volgen) of heb je geleerd om de informatie te gebruiken? Of allebei?
In de loop der jaren komt er steeds meer informatie bij, die maar op een van deze twee manieren kan worden opgepakt!
Dit alles vormt inhoud in het vrijheidsveld.

Naarmate je voeding en zorg ontving, groeide je op en ontving je dus steeds meer programma's. Deze zijn nodig om de gedragscodes te leren die betrekking hebben op je directe omgeving. Het is uiterst wijs van een ouder je te behoeden voor een brandende kachel. Iedere begeleider van een klein kind heeft nu eenmaal functionele programmatie over te dragen. Maar de bron voor de aannname van deze programmatie is afhankelijkheid! Als kind word je immers geprezen als je de zienswijze van een ouder overneemt en luistert naar diens wijze lessen. Afhankelijkheid is een bron voor aanhankelijkheid!

Het blijft nodig om te overwegen welke programma's zinvol zijn en welke beter achterwege gelaten kunnen worden. Jouw eigen programmatie is voor een deel opgebouwd in de tijd dat je zelf afhankelijk was. Veel programma's zijn later aangeleerd. Je leven lang worden er nieuwe programma's aangeleerd. Het stopt niet na de jeugd. Verhuizen levert nieuwe programma's op, trouwen, kinderen krijgen, ouder worden, ouder zijn, ze vormen allemaal nieuwe programma's die toegevoegd worden aan je oerprogramma's. De oerprogramma's starten bij je geboorte en gaan door tot je een jaar of zeven bent.

Mijn leeftijd is nu 60 jaar. Mijn moeder was 30 jaar oud, toen ik geboren werd en vanaf dat moment begon ik voornamelijk mijn moeders programmatie te absorberen. Mijn oerprogrammatie bevat onderdelen die inmiddels 90 jaar oud zijn! Heel wat ouder dan ikzelf ben!

Iedereen heeft een oerprogrammatie meegekregen uit vorige tijden!

Programmatie geeft gedragscodes aan. Deze gedragscodes bepalen de mate en de manier waarop we onze persoonlijke visie naar buiten brengen. Pas als we zelf ouder zijn van een kind, worden we ons bewust van de programmatie die we van onze eigen verzorgers hebben meegekregen. Je betrapt je er bijvoorbeeld op dat je sommige dingen ‘van nature’ op dezelfde manier doet als je vroegere ‘rolmodel’.

Als dit ‘rolmodel’ je niet bevalt, besluit je om het heel anders te doen.

En je vergeet gemakkelijk dat het ‘andere’ gedrag uit verzet tegen dezelfde ingebrachte programmatie stamt.

Programma's

Een programmatie van een persoon bestaat uit zeer vele kleinere programmaatjes. Sommige programma's overleven de tand des tijds en blijven functioneel. Anderen raken gedateerd.

In je totale programmatie zitten programma's die je kunt ervaren als ondersteunend. Dan is het basisgevoel dat er onder zit vertrouwen.

Je zult dit programma zonder er over na te denken opvolgen en doorgeven aan de volgende generatie.

Er zijn ook programma's, die je juist géén gevoel van steun gaven, maar eerder een gevoel van ‘ik ben niet goed genoeg’. Dit zijn programma's die je leren twifelen en aarzelen. Ze voeden je angst.

Het krimpveld bevat alle programma's die je kleiner en onbelangrijker maken dan je werkelijk bent. Angst en twijfel vormen samen de kern van het krimpveld.

Verplichting en programmatie

Wanneer je als kind tegen je gevoel in verplicht werd anders te handelen dan je zelf zou wensen, ontstond er in jou ook een programmaatje. Het lag aan je verzorgers wat dit voor programmaatje is geworden. Wanneer een grote bek opzetten hielp om je zin te krijgen, werd dat een programmaatje. Wanneer je toch maar braaf deed wat er verlangd werd, werd dat een programmaatje. Wanneer je klappen kreeg als je jezelf verdedigde, werd bijtijds duiken een programmaatje. De reactie van je ver-

zorgers bepaalden sterk mee in welke programma's deel werden van jouw programmatie. Ieder programmaatje vormt een omzetting van een basisreactie naar gevoelens.

Dus de reactie en wisselwerking tussen jou en je verzorgers bepaalden wat er in jou bewaard bleef als programmatie. Programmatie die vandaag de dag nog steeds jouw reactie en wisselwerking tussen andere mensen bepaalt!

Een reactie gebruikt programmatie als bron! Wanneer er reactie op reactie op reactie volgt en de wisselwerking bij beiden alle benodigde programma's heeft geactiveerd, is er bewustwording nodig. Anders bestaat de kans dat deze programma's van generatie op generatie worden doorgegeven.

Een reactie stamt uit je programmatie en is dus altijd ouder dan jezelf. Hiervan bewust worden geeft je de mogelijkheid om je eigenheid te activeren: hoe zou *jij* een situatie wensen te beantwoorden?

Aangeleerde programma's

Teleurstelling in een of beide ouders geeft aan dat je het diep van binnen niet eens bent met de oerprogrammatie die je van hen hebt meegereggen. En of ze er nu wel of niet voor je waren, deze oerprogrammatie heeft zijn vruchten afgeworpen. Het is alleen onnodig dat jij met die door jou gevormde gevoelens blijft zitten.

Afhankelijkheid is de oorzaak van gevoelens

Iedere afhankelijkheid van de oerprogrammatie van een ander zal je kwetsbaar houden. Wanneer is de programmatie van een ander belangrijker dan die van jezelf? Alleen in je jeugd.

Zolang je afhankelijk was van de programmatie van je ouders en verzorgers was je tegelijkertijd afhankelijk van hun gevoelens. Hun gevoelens brachten in jou een reactie op gang, waardoor jij ook gevoelens te beleven kreeg. De wisselwerking was aanwezig.

Het hebben van gevoelens voor iemand geeft een bepaalde gehechtheid aan. Wanneer de gevoelens die erdoor ontstaan warmte, liefde en vertrouwen inhouden ontstaan de gevoelens in het hart en is er wederzijds respect. Wanneer de gevoelens ontstaan uit een programma, komt dit niet uit het hart. De programmatie is keurig netjes opgeborgen in het onder-

bewuste. Van je onderbewuste ben je je niet bewust! Nu kun je leren leren hoe je je bewust wordt van je onderbewuste. En dan komen programmatie en eigenheid, lering en jezelf zijn bij elkaar.

Nemen we de volgende situatie: “Jouw vader was er niet voor jou”. Hij was met zijn eigen leven bezig en hield weinig of geen rekening met jou en jouw gevoelens. En jij?

Jij voelde je tekortgedaan. Jij hebt in je jeugd te weinig liefde en aandacht ontvangen van je vader. Iedereen kan zeggen wat hij wil, maar zo voelt dat!”

Wat is er aan de hand? Omdat je nog jong was, heb je niet kunnen begrijpen dat jouw vader zijn leven indeelde zoals *hij* dat wilde en niet zoals *jij* dat wilde. Logisch! Je had hem nodig!

Maar jaren later draag *jij* nog steeds gevoelens van teleurstelling of zelfs van kwaadheid. Je hebt al die gevoelens meegenomen naar vandaag en je neemt ze mee naar morgen. En waarom? Vanwege afhankelijkheid. Het programma van afhankelijkheid speelt ook vandaag nog mee in je reactiepatronen en in de wisselwerking tussen jullie.

Afhankelijkheid creëert programmatie en iedere afhankelijkheid behoudt zijn invloed. Zolang afhankelijkheid gevoed wordt door gevoelens, blijft het programmaatje intact.

Als kind waren we afhankelijk van de gevoelsbron van een ander. Nu zijn we volwassen en gebruiken we onze eigen gevoelsbron.

En onze programmatie. De gevoelens van nu zijn een herhaling van de gevoelens van toen wanneer we bezig blijven om de betekenis van onze gevoelens te onderdrukken of te negeren.

Negatie is juist het niet willen herkennen van die afhankelijkheid.

We kunnen naarmate we ouder worden wel beseffen dat het hard nodig was dat onze vader veel weg was om zijn gezin te onderhouden. Het is ons zeker verteld toen we jong waren, maar toen konden we het niet beseffen. Pas als je *zélf* in die omstandigheden verkeert en je jouw kinderen hetzelfde verhaal vertelt, besef je wat er aan de hand is geweest. Een kind vergelijkt de aandacht die het van de moeder krijgt met de aandacht die van de vader komt. En zolang een van beiden het leeuwendeel van de opvoeding verzorgt....

**afhankelijkheid is een bron voor
aanhankelijkheid!**

Aanhankelijk zijn is veel genegenheid hebben voor iemand, waardoor je je gemakkelijker kunt hechten. Vanuit de opvoeding zorgde afhankelijkheid in de meeste gevallen ook voor aanhankelijkheid. De bron van verzorging en ondersteuning werd de bron die deze aanhankelijkheid mocht ontvangen. Hoe de omstandigheden ook waren! Er zit soms een klein addertje onder dit gras van genegenheid: afhankelijkheid groeit ook bij noodzaak tot veiligheid.

Jezelf leren kennen

Gevoelens ontstaan dus door afhankelijkheid, aanhankelijkheid, programmatie en ... vergelijk. De kracht van vergelijken geeft je de kans om jezelf naast een ander te zetten. Vergelijken is oorspronkelijk ontstaan uit het willen leren kennen en herkennen van jezelf. Door jezelf te vergelijken met een ander leer je over verschillen. Door jezelf te vergelijken met een ander kun je beleven in je eigen waarden.

Het leren kennen van jezelf is bemoeilijkt door de programmatie die je hebt aangeleerd gekregen van anderen. Je kunt zelfs zeggen: alle programmatie is op voorhand niet-jou, maar helpt je om in de wereld waarin je leeft te overleven.

We hebben allemaal programmatie meegekregen die passend was vanuit de omstandigheden. Ieder land heeft zijn eigen gebruiken. Historie en religie dragen programmatie aan. De achtergrond van je ouders/verzorgers draagt een eigen kleuring aan. De omgeving waarin je opgroeit biedt kansen om van te leren en je eigenheid te bepalen.

Het ervaren van verschillen helpt je om je eigen waarden te waarderen en vorm te geven. Programmatie vergelijken geeft je de kans om de meegekregen waarden van anderen en jezelf te leren kennen.

Onvoorwaardelijkheid

Naast aanhankelijkheid en afhankelijkheid dragen kinderen en ouders ook onvoorwaardelijkheid. Bij de geboorte van een kind kan deze kracht van liefde ontstaan en vanaf dat moment zullen de ouders er alles voor doen om hun kind te beschermen en wegwijs te maken in deze wereld. Naast de programmatie die dit met zich meebrengt, brengt het ook onvoorwaardelijke liefde. Dit is een kracht die alle ongemakken uiteindelijk weet te vergeven, zodat er heldere liefde voor elkaar overblijft. Dit hopen we later in onze relaties te vinden.

Lichaamstaal en taal

Gevoelens, emoties en denken ontstaan allemaal in de binnenwereld van een persoon. We maken ze in de buitenwereld zichtbaar om herkenningspunten voor elkaar en voor onszelf te vormen.

We doen dit in eerste instantie via onze lichaamstaal (van nature) en in tweede instantie door onze gesproken taal (aangeleerd).

Je handelingen vormen als vanzelf de lichaamstaal waarmee je tot uitdrukking brengt hoe je op dat moment aanwezig bent.

Als iemand boos is, zul je dat kunnen herkennen aan de manier van bewegen. De bewegingen zullen abrupter en 'hoekiger' zijn dan wanneer iemand vrolijk is. Bij vrolijkheid zijn de bewegingen 'opwaarts'. De manier waarop we bewegen geeft informatie over hoe we ons innerlijk voelen.

Lichaamstaal spreken we helaas onvoldoende. We zijn lang geleden overgestapt op de taal der geluiden. We mogen als we erg kwaad zijn niet meer met het servies smijten. Nee, we moeten dit liefst op gepaste wijze met woorden uiten.

Woorden zijn de grootst gangbare mogelijkheid geworden om onszelf duidelijk te maken. Er zijn zoveel verschillende woorden dat we voldoende keuze hebben. Aan de ene kant brengt het beschikken over veel woorden meer taalvaardigheid. Taalvaardigheid die we inzetten om in nuancering onszelf zo duidelijk mogelijk aan een ander over te brengen. Aan de andere kant beseffen we de subtiele lichaamstaal niet meer als vaardigheid voor constante herkenning. We gebruiken lichaamstaal wel (meestal onbewust), maar we leggen veel meer nadruk op het gebruik van woorden.

Toch kan subtiele lichaamstaal in een fractie van een seconde meer zeggen dan duizend woorden bij elkaar. We lezen lichaamstaal meestal alleen als er een duidelijke emotie opborrelt. Maar deze emotionele lichaamstaal, al of niet aangevuld met geluid, wordt nog steeds opgevat als een uiting van onvermogen in taalvaardigheid.

Innerlijke lichaamstaal

Toch ... als iemand kwaad is en met nette woorden zijn standpunt duidelijk maakt, kunnen we van binnen 'voelen' dat de woorden met kwaadheid geladen zijn. Zelfs als iemand kwaad is en helemaal niets zegt, kunnen we dit voelen. We gebruiken onze *innerlijke* lichaamstaal gelukkig nog altijd!

Onze innerlijke lichaamstaal geeft constant informatie af in de vorm van gevoelens. Behalve uit afhankelijkheid, aanhankelijkheid, programmatie, vergelijk en onvoorwaardelijkheid ontstaan gevoelens ook uit onze vrije wil.

Willen is een menselijke eigenschap die we gebruiken om iets te manifesteren. Zonder onze wil zouden we niets tot stand brengen.

Ons willen of niet-willen gebruiken we constant om ons leven vorm te geven. Behalve voor onze verlangens en handelingen gebruiken we onze wil ook voor iets anders. Iets waar we normaal niet bij stil staan.

Onze wil vertegenwoordigt namelijk ook de waardetoekenning die we geven aan onze belevingen!

Alle belevingen die we ondergaan krijgen simpelweg een waardebepalings mee van leuk of niet-leuk. Leuke belevingen brengen ons andere gevoelens dan niet-leuke. Dit hebben we al jong geleerd. Als vanzelf hebben we geleerd om belang te hechten aan onze gevoelens. Want onze gevoelens hadden altijd een gevolg voor onszelf.

Belang hechten aan betekent altijd ... hechten aan iets.

Belang hechten

Nu maakt het niet uit wáár je je aan hecht. Het gaat erom *dát* je je hecht en hechten doe je altijd aan iets wat je belangrijk vindt. Alles wat er tégen onze wil ingaat vinden we automatisch belangrijk. Maar ook aan iets wat erg plezierig is wordt belang gehecht. Bij een leuke ervaring willen we een herhaling of een voortzetting ervan. Hoewel de herinnering aan een leuke gebeurtenis anders is dan de herinnering aan een vervelende gebeurtenis, zorgen beide waardebepalingen voor hechting. Vervelende belevingen zorgen voor méér hechting dan leuke.

Alles waar we belang aan hechten ontstaat vanuit de waardebepalingen die we via onze menselijke wil aan 'iets' toekennen. Dat 'iets' kan een gebeurtenis uit je verleden zijn, óf een persoon, óf gevoelens die je hebt, óf iets wat je niet wilt doen. Van alles dus.

Stel nu dat je een vervelende gebeurtenis kwijt wil raken uit je herinnering. Hoe meer waarde je geeft aan het willen loslaten van die gebeurtenis, hoe vaster het komt te zitten! Alleen al omdat je jouw belang er steeds opnieuw aan hecht. Wanneer je probeert om een nare herinnering te vergeten, zal juist je 'proberen' het steeds opnieuw bij je terug brengen.

Hoe meer belang je hecht aan je gewone gevoelens, hoe meer ze je zullen vasthouden. Als je hevig bezig bent met alle gevoelens die door je heen stromen, dan geef je ze een grotere waarde dan ze waard zijn. Het zuigen op een zuurtje kan lang duren, maar op een gegeven moment is het zuurtje op. We moeten ook ons verstand gebruiken en onszelf niet als speelbal van onze gevoelens zien. Gewone gevoelens maken je attent op de aanwezigheid van je wil, op jouw waardebepalingen en afhankelijkheid van een ander. Wordt niet afhankelijk van die gevoelens!

Informatie in gevoelens

Gevoelens kunnen op verschillende manieren ontstaan. Gevoelens zijn de chemische informatie die in het lichaam beleving afgeven. De informatie in gevoelens kan uitstekend gebruikt worden voor bewustwording!

Het is zelfs zo dat gevoelens belangrijk zijn voor de omzetting van bewustwording in bewustzijn.

Ieder gevoel geeft dus beleving af. We komen uit een tijd waarin gevoelens onderdrukt werden en de mentale kwaliteiten in hoger aanzien stonden. We komen/zijn nu in een tijd waarin we gaan beseffen dat gevoelens wel degelijk belangrijk zijn in het kunnen vormgeven van wie we zijn. Gevoelens dragen veel duidelijker dan gedachten een specifieke vibratie. Iedere vibratie heeft invloed op het lichaam.

Er zijn gezondheidsondersteunende vibraties en er zijn gezondheidsafbrekende vibraties. In de volksmond zijn prettige gevoelens ondersteunend en onprettige gevoelens leerzaam voor je energie.

Geen wonder dat we allemaal op zoek zijn naar 'je goed voelen'.

Wanneer je je gevoelens leert kennen zijn ze aanzienlijk duidelijker dan je dacht. Gevoelens zijn gewoonlijk aanwezig als aanwijzer voor de belevingsvelden. Bestaat er rust in je gevoelens, dan ben je in balans. Gevoelens van vreugde kunnen ontstaan wanneer er balans is. Plezier heeft een reden nodig om een gevoel te kunnen afgeven. Vreugde is een gevoel dat aanwezig kan zijn zonder dat er plezier voor nodig is. Vreugde is eigenlijk je bestaansrecht.

Gevoelens van kwaadheid komen uit het vrijheidsveld, omdat kwaadheid het verlies van vrijheid inhoudt. Gevoelens van vertrouwdeheid komen uit het gewonteveld in het vrijheidsveld. Gevoelens van vrijheid en innerlijke ruimte komen zeker uit het vrijheidsveld.

Gevoelens van verlies en verdriet komen uit het krimpveld. Alle gevoelens waarbij je je ondergeschikt voelt, je niet goed genoeg voelt, je als mindere neerzet van een ander activeren dit veld. Je bent nooit minder dan een ander! Je bent *anders* dan een ander! Gevoelens uit dit veld mogen je deze lering brengen.

Gevoelens van innerlijke vrede komen uit het laatste veld. Innerlijke vrede kent gevoelens van rust en ruimte, van liefde voor je omgeving en allen die zich daarin bevinden. Dit is de staat van Zijn waar we allemaal naar op zoek zijn en wat we allemaal kunnen leren manifesteren. Gevoelens uit dit veld kunnen een sterke richtlijn geven in de richting waarin je je wénst te ontwikkelen. De kracht van gevoelens is dat ze je altijd een duidelijke aanwijzing geven in hoe je je op dit moment manifesteert.

Gebruik gevoelens als informatie! Besef of je gevoelens *in jezelf opkomen* (ik ben zo blij dat ik het gehaald heb), of dat je gevoelens *als reactie ontstaan op een ander* (je bent kwaad bent omdat een ander je onterecht beschuldigd heeft), of *dat je ze via de lichaamstaal van een ander opvangt* (je was in een lauwe stemming, maar door de binnenkomst van een vrolijk type verander je van stemming en gaat glimlachen). Gevoelens van jezelf en van anderen zijn *informatie*.

Gebruik je gevoelens functioneel. Gewone gevoelens komen en gaan. Dat zijn de gevoelens die in jezelf opkomen. Deze gevoelens zijn tijdelijk en verdwijnen ‘na gebruik’. Wat er dan overblijft is een basisgevoel, een soort grondtoon die behoorlijk constant kan zijn. Dit gevoel is vager in zijn uitdrukking, maar biedt een enorm houvast. Op dit gevoel kun je iedere dag weer rekenen. Ook dit als ondertoon aanwezig blijvende gevoel is ontstaan doordat je er ooit belang aan hebt gehecht.

Gevoelens behoren na beleving te verdwijnen waarna de grondtoon weer verschijnt. Zolang er gevoelens zijn die je blijven hinderen, kun je er zeker van zijn dat er in jezelf een afhankelijkheid speelt. Zolang je die gevoelens ondergaat weet je ook zeker dat je met die afhankelijkheid nog niet hebt afgerekend.

Zijn de gevoelens nog dieper geankerd dan heeft de afhankelijkheid te maken gehad met onmacht. Hoe sterker de onmacht aanwezig was, hoe dieper de programmatie. Deze gevoelens blijven – ook in het heden – steeds maar terugkomen in allerlei situaties. Neem de tijd om te her-

kennen wat er in jou wordt aangeraakt ongeacht de aandrager.

In je volwassenheid zul je namelijk ook andere aandragers krijgen die je onbewust helpen om dit pijnlijke programma in jou te kunnen veranderen. Het zal beslist het nodige kruim kosten, want gemakkelijk kwijtra-ken doe je dit soort programmatie niet. Toch kun je een heftig program-ma oplossen. Accepteer dat het langer zal duren voordat je deze pro-grammatie hebt afgebroken. Hierbij telt: de aanhouder wint.

Sommige gebeurtenissen kunnen je zo diep raken dat je diepste ge-voelsbron geraakt wordt. De diepte van deze pijn is voor een ander on-begrijpelijk. Hier telt alleen dat tijd je de kans geeft om je wonden te begrijpen, niet om ze te helen. Iedereen die een soortgelijk drama heeft meegemaakt zal je in begrip wat kunnen steunen. Geef jezelf wel de ruimte om dit begrip te ontvangen. Je hebt het hard nodig om verder te kunnen.

Alles wat met diepe, diepe onmacht te maken heeft, is een aanslag op je wezenlijke mens-zijn. Op een gegeven moment ontstaat er in jezelf toch een verlangen naar verandering. Dit verlangen opent de weg en brengt je uiteindelijk de manier waarop je ermee kunt omgaan.

Gevoelsbron

Er bestaat als tegenhanger van het gevoel van onmacht een Zijnssitu-atie, die los staat van alle gevoelsinformatie. Het is een Zijn waarin je ervaart dat je met de bron van het leven verbonden bent. Het krijgt be-namingen als godsvonk, essentie, goddelijke vlam, ziel, een spetter enz. Dit is wie je werkelijk bent! Uit die energie ben je geboren!

Deze gevoelsbron kan jouw werkelijkheid zijn. Het creëert een steeds sterker wordende stabiele harmonie in jezelf. En je gevoelens kunnen je de weg wijzen.

Emoties

Emotie is het duidelijk zichtbaar maken van een gevoel. Daar waar gevoelens nog innerlijk kunnen blijven, brengen emoties de gevoelens naar buiten. Emoties maken gevoelens duidelijk zichtbaar.

Emoties gaan altijd gepaard met beweeglijkheid van het lichaam. We juichen en springen van plezier en we schoppen en slaan van kwaadheid. Emoties zijn zichtbaar, hoorbaar en voelbaar.

De functie van emotie was helder toen gevoelens onderdrukt werden. Emoties maakte ze beleefbaar voor anderen. Het was volkomen duidelijk wanneer iemand blij, boos, bedroefd of bang was. Hoe meer we gevoelens leren waarderen, hoe rustiger het kan worden op het gebied van de emoties. Emoties zijn de uitvergroting van gevoelens. Zijn we luisterend naar onze gevoelens dan hoeven deze niet te worden uitvergroot.

Tot slot

Er bestaat verschil tussen je gevoelsbron, gevoelens en emoties.

Je gevoelsbron is je meest liefdevolle en zuiverste zelf. Hier leeft het pure gevoel. Gevoel is iets wat we hebben vóórdát onze gevoelens en emoties ons meevoeren en we ons dááaraan hechten. Je gevoelsbron brengt je een wezenlijk diep contact, waaruit je globale motivatie ontstaat.

Je gevoelens zijn je waardebepalingen, die je aan je belevingen hebt gegeven. Dit heeft te maken met je afhankelijkheid en je persoonlijke wil.

Emoties zijn de uitingen in gedrag van de gevoelens die je hebt. Gevoelens vormen bij overbelasting emoties. Emoties komen op en zakken weer af.

Gemiste kansen van weleer
geven openheid.
Doordrongen
van eerbied voor het leven
ontstaat herkansing,
ten volle berekend
op agitatie van beperking,
in belijdenis van dat
wat groot mag zijn.

9. Gevoelens en gedachten

Gedachten zijn de hele dag lang aanwezig. Je staat ermee op en je gaat ermee naar bed. Er zijn veel gedachten die opkomen en weer wegvloeien zonder dat je er bij stil staat. Er zijn ook gedachten bij die je langer bezighouden. Dit zijn gedachten die emotie in zich dragen

Gedachten van zorg, planning, ongerustheid, angst, twijfel, kwaadheid, verdriet, verlies of ongenoegen kunnen je behoorlijk bezighouden. Gedachten van wanhoop, diepe teleurstelling en onmacht zelfs nog meer. Zolang je bezig bent met dit soort gedachten wil je rust ... en die heb je niet.

Je hebt wel onrust ... en die wil je niet.

Gedachten hebben te maken met innerlijke woorden en beelden. De overdracht van informatie tussen woord en beeld verschilt. Beelden kunnen innerlijke kleur, beweging, sfeer, geur, gevoel en geluid bevatten. Beelden bevatten meestal behoorlijk veel informatie.

Beelden zijn opgeslagen informatie óf nieuw gecreëerde informatie. Beelden kunnen herhaling, bewustwording of creatie aandragen. Het is maar net uit welke bron het beeld ontsproten is.

Beelden uit het ego zijn herhalingen. Ze kunnen je ergens bij stil laten staan. Ze vormen bewustwording.

Beelden uit het wezen zijn aanwijzingen en kunnen creatie bevatten. Deze beelden voeden de innerlijke vrede.

Woorden bevatten minder informatie, maar er zit wel degelijk een energetische overdracht in verborgen. Sterk invloedrijke woorden zijn *moeten*, *willen* en *mogen*. Deze drie woorden zorgen werkelijk voor de meeste gedachten die we hebben. Het vereist observatie van je eigen gedachten om erachter te komen hoeveel gedachten er in je ontstaan door iets van jezelf of van een ander te *moeten*; welke gedachten er ontstaan vanuit iets *willen* en welke gedachten in je opkomen vanuit het *mogen*. Op het moment dat er gedachten van 'iets moeten' ontstaan, ben je bezig om jezelf te manipuleren! Zijn er gedachten van 'iets willen', dan leeft er een verlangen of een ongenoegen.

Zijn er gedachten van ‘iets mogen’, dan ontstaat er vrijheid. Om jezelf beter te leren kennen is het onvoldoende om alleen je gevoelens te onderzoeken. Gedachten en gevoelens staan in wisselwerking. Gevoelens creëren gedachten en gedachten creëren gevoelens. Dus het is zeker ook van belang om aandacht te besteden aan je gedachten.

De drie invloedrijke woorden in onze gedachten zetten een heleboel in beweging. Deze gedachten vormen een scala aan gevoelens.

Wanneer je iets **moet** in gedachten, brengt dat een gevoel teweeg van dwang (en weerstand). Wanneer je iets **wilt**, voel je een innerlijke drang. Bij iets **mogen** ontstaat er openheid en ruimte.

Gevoelens creëren gedachten

Er zijn drie grondtonen van gevoelens van waaruit we ons leven grotendeels vormgeven. We hebben ze alle drie ter beschikking staan, maar er kan er maar één tegelijk functioneren; de twee andere staan op dat moment buitenspel. Ze zijn onderling sterk verbonden en kunnen elkaar razendsnel afwisselen. Alle gedachten en gevoelens ontstaan uit één van die drie grondtonen.

Deze grondtonen zijn **angst, twijfel en vertrouwen**.

Zonder dat je het in de gaten hebt, komt iedere gedachte en ieder gevoel dat er door je heengaat uit één van deze drie grondtonen!

Angst als grondtoon

Angstige gedachten zorgen voor verlies van controle. (help, wat me nu toch overkomt... ik weet niet meer wat ik moet doen.) Als reactie op doorstane angst zorgen ze daarna juist voor extra controle. (Ik zorg ervoor dat me dit niet meer gebeurt.)

Er bestaat angst in vele gradaties. Vanaf een lichte aarzeling tot aan volkomen in paniek zijn, het zijn allemaal gradaties van angst.

Terughoudendheid, verlegenheid, aarzeling, besluiteloosheid, onzekerheid, schrikachtigheid, ontzag, benauwdheid, afkeer, weerzin en allerlei andere vormen van angst ontstaan als reactie op de situatie waarin je verkeert. Iedere gradatie van angst creëert bijpassende gedachten.

Een lichte aarzeling helpt je om even stil te staan bij wat je van plan bent. Het helpt om de juistheid van je keuze te bepalen. Een sterkere aarzeling zal je eerder tegenhouden. Wanneer je iets niet durft, creëren je

gedachten een heleboel redenen.. om uit te leggen.. waarom het beter is.. dat je het niet doet.

Angst kan zonder meer een rem zijn op nieuwe belevingen.

Te bang zijn om te laten zien dat je vanuit angst handelt, activeert het 'controle willen houden'. Het creëert het willen beheersen van jezelf en anderen. Wanneer jij kunt voorkomen dat een ander iets doet wat jou angst aanjaagt, probeer je een ander te beheersen om zelf geen angst te hoeven beleven.

Paniek is het beleven van ondraaglijke angst. In paniek ben je de controle volkomen kwijt. Je kunt dan niet meer helder nadenken. Bij bang zijn voor die angst wordt controle kunnen houden heel belangrijk.

Bij ieder miniem verlies van controle kan dat al angst opleveren, waardoor het willen beheersen van allerlei situaties nog meer op de voorgrond treedt. Wanneer er verlies van controle optreedt, neemt immers de verwarring toe. Hierdoor wordt de angst sterker. Waardoor de verwarring nog verder toeneemt en de kans groot is dat er een vicieuze cirkel ontstaat.

Gewoonlijk is angst op een bedeesdere manier in je leven aanwezig en vormt het gedachten met daarin een oordeel.

Deze vorm van angst hebben we meestal niet in de gaten. Deze vorm van angst heeft vaak een programma in je onderbewuste.

Voor het gevoel angst bestaan dus vele woorden. Iedere gradatie heeft wel eigen woord. We gebruiken eerder een van die andere woorden en vergeten voor het gemak dat er eigenlijk angst onder zit.

Angst en programmatie

Aangeleerde angst leeft in je onderbewuste. De 'kijk uit - pas op - wees voorzichtig'-angst is een aangeleerd programma. Je hebt dit meegekregen en het is je aangeleerd door een ander. Zeg je het zelf vaak, dan is dit programma in jou nog steeds actief.

Een andere vorm van angst in een programmatie is de 'wees flink - zet door - niet janken'-angst. Hierbij werd de toen aanwezige angst onvoldoende geaccepteerd.

Neem aangeleerde angst in je programmatie serieus, omdat deze steeds opnieuw in allerlei situaties de kop zal opsteken. Als je er niets aan doet, blijven ze jouw leven én dat van anderen beïnvloeden.

Een mogelijkheid om de kracht van dit soort programma's te verminderen is om door de belevingsvelden te lopen. Dit doe je zodra je je

er bewust van geworden bent dat de aangeleerde angst zich weer manifesteerde. Dit helpt je om op je gedachten te letten en deze te herkennen wanneer er een onnodig programma de kop opsteekt.

Angst als aangeleerd programma is op te lossen. We dragen allemaal onnodige programma's. Jij kunt iets doen aan die van jou.

Angst en gedachten

Ondanks dat angst een gevoel is, heeft het een behoorlijk grote invloed op de gedachten die erdoor ontstaan. De 'kijk uit - pas op - wees voorzichtig'-angst heeft legio mogelijkheden voor gedachten. Van 'niet over slootjes springen', tot 'vooral veel sparen voor later'.

De tegenkant, de 'wees flink - zet door - niet janken'-kant springt wel over slootjes en valt er regelmatig in.

Angst heeft uitersten in manifestatie met de bedoeling om het midden te vinden. Wanneer gas en rem samenwerken en op de juiste momenten hun kracht afgeven, beheersen we de snelheid.

De angst is in te zetten op bewustwording.

Gedachten hebben ook hun invloed op het ontstaan van angst.

Deze gedachten komen ook uit een programma. Gedachten van 'niet mooi, slim of goed genoeg zijn', zijn angstbevorderend.

Dit soort gedachten komen uit het krimpveld, waarbij je jezelf 'kleiner' maakt dan je bent. Ze activeren allerlei gevoelens. Je kunt jezelf via dit soort gedachten de grond in boren en je 'grootseid' grandioos onderwaarderen.

Angst in gedachten zorgt voor het willen behouden van *controle*.

Wanneer je steeds iets wilt controleren, dan ben je onzeker. Wil je een ander controleren, dan vertrouw je niet op diens handelingen.

De oorsprong van onzekerheid en wantrouwen is angst. Hoe vaak heb je gemerkt dat een ander niet te vertrouwen is? Hoeveel mensen maken geen fouten die weer recht gezet moeten worden? Dit zijn gedachten en oordelen die ontstaan vanuit angst. Het zijn gedachten die ervoor zorgen dat je dit ook te beleven krijgt. Het gelijke trekt het gelijke aan. Gedachten zijn krachten tot verwerkelijking!

Gedachten van angst zorgen ook voor *beheersing*. Innerlijk gehouden angst zal ervoor zorgen dat er zo min mogelijk op- of aanmerkingen gemaakt kunnen worden op jou en je gedrag. Je doet je uiterste best om

geen fouten te maken. Iedere kritiek die je krijgt slaat je dubbel hard. Je bent kwetsbaar en zorgt ervoor dat je alles zo goed mogelijk doet. En juist omdat je dat doet, kun je gemakkelijk kritiek hebben op een ander, want fouten zijn zó gemaakt en herkend, nietwaar?

Ook de gevoelens, die vanuit deze angstgedachten gevormd worden, zijn beheerst. Je zult in beheersing niet snel uitvallen tegen iemand, maar je zult eerder iedere keer een klein beetje kritiek aanleveren.

Bij dit soort angstgedachten kunnen 'ontploffingen van boosheid' voorkomen. De beheersing is tijdelijk even verdwenen en de onderliggende kwaadheid ziet het licht. Degenen die op dat moment in de buurt van de 'ontploffing' zijn, krijgen een lading woede over zich heen. Leeft er aangeleerde angst in deze personen, dan wordt ook die aangeraakt en zo rolt de bal verder en verder.

Dit soort aangeleerde angsten zijn aangeleverd in de periode dat je afhankelijk was. Kreeg je onvoldoende bevestiging, dan zal angst een deel van je gedachten vormen. Aan al dit soort angsten is iets te doen! Je kunt ze verminderen zodat ze minder invloed hebben in je leven van nu. De beleevingsvelden kunnen je keer op keer helpen in het herkennen van waar de schoen wringt.

Angst als geheel is niet kwijt te raken. Het is namelijk ook een belangrijk deel van het leven. Planten, dieren en mensen kennen angst. Angst heeft oorspronkelijk de bedoeling om te waarschuwen bij gevaar. Dit soort angst is waardevol voor overleving.

Angst kan dus uiterst *functioneel* zijn. Op het moment dat we door angst tegengehouden worden om iets stoms te doen, is deze angst uiterst welkom. Angst uit zelfbehoud ontstaat niet in de gedachten, maar komt rechtstreeks vanuit het veld van vrede.

Twijfel en gedachten

Een volgende grondtoon in gevoel die gedachten produceert is twijfelen. Zal ik wel... of zal ik niet ...? Als ik maar... Als ik maar niet... Twijfel zorgt voor een heleboel gedachten. Veel meer gedachten dan er nodig zouden zijn. Zolang je niet zeker bent, zullen er gedachten van twijfel bij je opkomen.

Kijk je voordat je naar bed gaat nog even extra of je de ramen en deuren wel écht gesloten hebt? Met andere woorden vertrouw je onvol-

doende op je automatische handelingen of op die van anderen? Twijfelen brengt herhaling. Hoeveel doe je nóg een keer uit aarzeling?

Twijfel kan een voortzetting zijn van lichte angst die overgegaan is in zich zorgen maken. Zich zorgen maken betekent er niet volledig op vertrouwen dat het zal gaan zoals het gewenst wordt. Je kunt twijfelen aan jezelf, waarbij de angst om niet goed genoeg te zijn dicht in de buurt rondzweeft. Je kunt twijfelen aan een ander. Hierbij ben je vrijwel machteloos, want je bent die ander niet. Je bent afhankelijk van de capaciteiten van een ander. Klinkt dit je bekend in de oren?

Afhankelijkheid kan inderdaad ook uitgroeien tot twijfel aan de capaciteiten van een ander. Twijfelen aan een ander betekent een ander onvoldoende kennen. Het vraagt om interesse in de ander om dit te kunnen veranderen.

Gedachten van twijfelen aan jezelf maakt programmatie zichtbaar. Gedachten van twijfel aan een ander maakt afhankelijkheid zichtbaar. Twijfelen maakt zeker duidelijk dat er verschil bestaat tussen jezelf en een ander. Zou die ander het wel kunnen? Is het niet beter dat ik het doe? Als ik het zelf doe weet ik tenminste zeker dat het goed gedaan wordt. Dit laatste kan voor een ander uiterst vervelend zijn.

Twijfel kan ook ontstaan na verlies van vertrouwen. Kun je die ander nog wel vertrouwen? In het verleden heeft hij/zij immers laten zien.... en dat brengt weer allerlei twijfels met zich mee. Twijfel geeft aandacht aan verschillen, zodat vergelijken eenvoudiger wordt.

Twijfel staat tussen angst en vertrouwen in.

Er zit ook een voordeel aan vaak twijfelen. Jij denkt wel aan allerlei mogelijkheden. Ze worden stuk voor stuk onder de loep genomen. Juist jij bent in staat om de details te zien waar een ander volkomen aan voorbij gaat. Als twijfelaar kun je dat minder goed begrijpen. Waarom ziet een ander dat nu niet? Voor jou is het zo klaar als een klontje. Als een twijfelaar een beslissing neemt, weet je zeker dat het de juiste zal zijn. Er is rekening gehouden met van alles. Alleen zul je wat langer moeten wachten voordat de beslissing valt.

Vertrouwen en gedachten

Vertrouwen is absoluut. Je heb het of je hebt het niet. Zodra je een beetje twijfelt, is het geen vertrouwen meer. Dan is het twijfel.

Vertrouwen kent geen twijfel. Hoe meer gedachten je vanuit vertrouwen produceert, hoe minder gevoelens van 'moeilijk' je hebt.
Vertrouwen heeft daadkracht en doorzettingsvermogen in zich.
Vertrouwen is een staat van Zijn.

Gedachten die vertrouwen in zich dragen hebben een andere lading in de overdracht van het gesproken woord dan gedachten die angst of twijfel in zich dragen. Uitgesproken gedachten van vertrouwen geven een gevoel van rust en van herkenning over en weer.

Vertrouwen is pas volledig wanneer het tweezijdig even sterk aanwezig is, wanneer je dat wat binnenin je leeft net zo sterk vertrouwt als dat wat er buiten je aanwezig is. Bij *volledig* vertrouwen ben je aanwezig in je wezen.

Volledig vertrouwen brengt je een bijzonder staat van Zijn. Het is in innerlijke vrede zijn ongeacht de omstandigheden.

De informatie die je in deze staat van Zijn kunt ontvangen brengt het beste in jezelf aan het licht.

Zelfvertrouwen

Als je zelfvertrouwen hebt (en dit is geen wezensvertrouwen), accepteer je én je kwaliteiten én je onvolkomenheden. Je weet wat je kunt en je weet wat je niet kunt. Je kwaliteiten worden onderhouden en krijgen voldoende voeding, maar ook je onvolkomenheden krijgen aandacht waarbij je openstaat voor verbetering.

Bij voldoende zelfvertrouwen heb je voldoende aandacht voor jezelf en voor je omgeving. Je weet wat je wilt en je vertrouwt er op dat je dit ook gaat waarmaken. Je verlangens zijn oprecht en haalbaar.
Te weinig zelfvertrouwen roept twijfel in het leven.

Met te veel zelfvertrouwen wordt het lastiger om een ander te begrijpen. Want jij begrijpt maar niet waarom een ander ergens zo moeilijk over kan doen. Je ergert je snel aan twijfelaars. En angsthazen? Dat ze maar eens wat lef ontwikkelen. Hierdoor kun je bazig en betweterig overkomen, zelfs arrogant en ongevoelig.

Maar met vertrouwen kun je een ander ook een hart onder de riem steken. Je kunt het vertrouwen van een ander in zichzelf opwekken. Door het vertrouwen dat jij in een ander toont, kun je die persoon helpen om over een drempeltje heen te stappen en daardoor zijn of haar zelfvertrouwen te vergroten.

Tegenslagen, die geïncasseerd worden met vertrouwen, kunnen dusdanig opgevangen worden dat er geen afzetting plaatsvindt in een van de andere twee grondtonen angst en twijfel.

De drie grondtonen

De drie grondtonen waaruit alle gedachten gevormd worden zijn dus angst, twijfel en vertrouwen. Iedere grondtoon kent een positieve en negatieve uitwerking. De ene grondtoon is niet beter dan de andere. Wel anders!

Je hebt alle drie de grondtonen altijd tot je beschikking staan. Dat is werkelijk een genade. Je kunt een gebeurtenis of situatie soms niet voorkomen, maar je kunt vanuit twijfel en vertrouwen wel zelf bepalen hoe je deze gebeurtenis of situatie waarneemt. Vanuit angst heb je er zelf geen sturing over. Je kunt niet zeggen: “kom, nu ga ik deze situatie eens vanuit angst beleven”. Angst is er altijd eerder dan de bewuste betekenis. Een gebeurtenis beleven vanuit angst is totaal anders dan vanuit twijfel, en ook weer anders dan vanuit vertrouwen.

Via je gedachten en gevoelens wordt het helder hoe de drie grondtonen in jou functioneren. En welke je het meest in beleving brengt. En wat voor effect dit heeft op een ander. We hebben nog te weinig in de gaten hoe gedachten en gevoelens ons beïnvloeden. Onze innerlijke lichaamstaal reageert **altijd** op deze grondtonen!

En de empathisch ingestelden onder ons reageren ook op de grondtonen van een ander! Daarom hebben we de innerlijke lichaamstaal om uit te kunnen vissen wie wat aandraagt en waarom.

10. Moeten

We keren terug naar ons woordgebruik. Via woorden brengen we een gedeelte van onze gedachten naar buiten. De rest blijft binnen en wordt alleen gehoord door onszelf. We gebruiken woorden om onze mening te verkondigen, om allerlei zaken uit te leggen, om te zingen, en om onze gevoelens te beschrijven. Intonatie, klankkleur, zachtheid of hardheid van de stem en de klemtoon bieden een scala aan mogelijkheden voor detaillering én een prima aanwijzing in welke van de drie grondtonen de woorden uitgesproken worden. Gedachten en uitgesproken woorden zorgen voor allerlei gevoelens zowel bij de spreker als bij de toehoorders. De betekenis van de tekst en de bijbehorende gevoelens brengen je weer tot allerlei opvolgende gedachten. Het één bestaat niet zonder het ander.

Enkele woorden hebben een enorme invloed op het ontstaan van gevoelens. Het is bijna niet te geloven dat een zeer groot deel van onze gedachten, gevoelens en handelingen ontstaan door het gebruik (en de gevolgen) van slechts drie woorden! Jouw motivatie bij álles wat je doet of laat in je leven, heeft zijn oorsprong in één van deze drie woorden. Dit bepaalt de gedachten en de gevoelens die je erbij ontwikkelt.

De eerste twee woorden in deze reeks zijn **moeten** en **willen**. Moeten stamt uit aangeleerde programma's! Willen geeft richting. Moeten en willen zijn woorden die bomvol energie zitten om jezelf en anderen te vormen. Besef dat je ook deze twee woorden gebruikt om een ander uit te nodigen een reactie te geven! En dat dit tegelijkertijd een vorm kan zijn van aandacht vragen voor jezelf. Een reactie geeft kans op een nieuwe reactie, die weer een volgende reactie uitlokt. Wanneer er reacties heen en weer pingpongen ontstaat een situatie of een gebeurtenis. Wanneer je intensief met iets bezig bent, de tijd vergeet en je passie beleeft, dan beleef je '**mogen**', het derde woord.

We gebruiken constant woorden in communicatie met elkaar. Niet alleen om een ander te begrijpen, maar net zo hard om onze eigen mening uit te dragen. We zeggen dat we een ander niet manipuleren. Maar is dat wel zo?

Het woord **moeten** bevat altijd een eis. Soms ligt wat er verlangd wordt er dik bovenop, soms ligt het verborgen. Het is mogelijk om eisen te stellen zonder het woord 'moeten' te gebruiken. Zodra ik zeg: "het is uiterst noodzakelijk dat..., je behoort..., of je bent verplicht om..., je dient te voldoen aan...,", dan zit hier ook een 'moeten' in verstopt. Als er woorden waar 'moeten' inzit gebruikt worden, zit er een aanvraag voor manipulatie in! De kans dat er een programma in de ander start is bijzonder groot. Manipulatie brengt altijd gedachten en gevoelens in beweging. Iedere gebeurtenis die ingezet wordt vanuit een 'moeten' brengt een persoonlijke visie op gang en zal een reactie overbrengen overeenkomstig aangeleerde programmatie.

Hoe vaak gebruik je 'moeten' om je eigen leven vorm te geven? Ieder 'moeten' heeft een gevolg dat meebepaalt hoe jouw agenda er uit ziet. Jouw grondtoon van angst, twijfel of vertrouwen én je programmatie bepalen hoe je omgaat met dat aangeleverde 'moeten'!

Ieder 'moeten' wat in jezelf ontstaat, stelt een eis aan jezelf. Het schept een innerlijke verplichting. Voortdurend iets van jezelf moeten leveren weliswaar doorzettingsvermogen op - wat je een gevoel van tevredenheid kan brengen - maar het zorgt ook voor een 'gespannen' lichaamshouding. Hoe vaak 'moet' je iets van jezelf om een ander tevreden te stellen? En waarom doe je dit? Doe je dit uit gewoonte? Dan is het een programma. Doe je het uit angst om niet behulpzaam gevonden te worden? Meestal ook een programma. Of stel je een ander tevreden om zelf niet in de steek gelaten te worden? Dit ruikt sterk naar een oerprogramma. Of uit angst voor ruzie? Idem. En wat voor belevingen geeft dit?

Oerprogrammatie is de oudste en krachtigste programmatie die je hebt aangeleerd in je jonge kinderjaren. Deze is het moeilijkst om te herkennen in jezelf, juist omdat hij je bijna je hele leven lang al bestuurt. Hij is je zo eigen, dat je hem niet als programmatie kunt zien.

Dit soort programma's volg je gewoonlijk klakkeloos op.

Je blinde vlekken zijn deel van je oerprogrammatie. Je kunt deze pas gaan herkennen in langdurige relaties. Dan krijg je de mogelijkheid om te beseffen wat je als blinde vlekken hebt meegekregen.

Soms ‘moet’ je iets van jezelf om je twijfel onder ogen te zien. Dit doe je om erachter te komen of je het wel aandurft. Wat brengt deze aan jezelf gestelde uitdaging je aan gedachten en gevoelens?

Soms gebruik je ‘moeten’ om jezelf te disciplineren. Iedere discipline is het versterken van een programma. Iedere beleving die je vanuit innerlijk ‘moeten’ opdoet, geeft je daardoor een vorm van houvast. ‘Moeten’ wordt hierdoor op den duur ‘kunnen’.

Dit kan positief of negatief zijn al naar gelang de ervaring.

Zodra ‘moeten’ ervaren wordt als dwang kom je innerlijk onherroepelijk in verzet! Het is aan jou of je dit verzet volgt of niet.

Het is zeker dat het verzet in je aanwezig blijft totdat je de bron van het ‘moeten’ hebt ontmaskerd en je jouw weerstand kunt opgeven.

Naast allerlei verplichtingen die we onszelf opleggen, ontvangen we ook verplichtingen van anderen. Onze maatschappij heeft een zeer grote greep op ons ‘moeten’ en op verplichten. Dankzij de maatschappij hebben we te eten, hebben we een huis en ‘genieten’ we allerlei vormen van luxe. In ruil daarvoor gebruiken we een groot deel van onze tijd om te voldoen aan onze verplichtingen. Het is niet zo dat we een hekel hebben aan de taken in ons leven, maar wel aan het ingebrachte ‘moeten’ ervan.

Hoe komt het toch dat we onszelf iedere dag zoveel verplichtingen opleggen? Het zijn immers verplichtingen ook al benoemen we ze niet zo. Al deze verplichtingen lijken normaal en noodzakelijk, maar in de grond is het ‘moeten’, waar we innerlijk wel op reageren met gedachten en gevoelens. Het ‘moeten’ vormt op de lange duur bewustwording! Daarom doen we dit jaar in, jaar uit. Zo leren we op den duur wat belangrijk is in het leven. Het is ook geen haalbare kaart om geen enkele verplichting te hebben, maar de hoeveelheid die we tot ‘normaal’ hebben gebombardeerd is groot.

Overdaad schaadt! Te veel ‘moeten’ geeft bij iedereen stress.

Het is bijna normaal dat velen zich dagelijks in situaties manoeuvreren waarin stress bestaat. Of deze vorm van moeten door onszelf of door anderen wordt aangeleverd is niet van belang. Waar het wél om gaat is, dat ieder ‘moeten’ ergens een vorm van verzet oplevert!

Dit verzet vindt in het lichaam een plek op fysiek, emotioneel, mentaal, psycho-sociaal, energetisch of/en spiritueel niveau. En of je nu wel of niet in God gelooft, weigert om bepaalde emoties te voelen, weigert iets bij- of af te leren, weigert te geloven dat energie de belangrijkste werking in het lichaam vertegenwoordigt, of weigert te geloven dat de pijn

in je rug komt omdat je zoveel moet, het verzet vindt wel ergens een plekje waar het zich kan manifesteren. Daar zouden we eens wat meer bij stil mogen staan.

Zodra je tot iets verplicht wordt, ontstaat er in je vrijheidsveld een reactie, die oproept tot innerlijk verzet. Moeten is als een bulldozer die dwars over alles heengaait, zonder rekening te houden met de onderliggende structuur.

Hoe vaak ‘moeten’ anderen iets van ons? Vraag je je wel eens af in hoeverre jijzelf meewerkt aan de reeks van verplichtingen die je een ander oplegt? Aan je kinderen en in je relaties, in je werk? Wiens belang dien je hier eigenlijk mee? Sta je ooit stil bij het feit, dat wat jijzelf belangrijk vindt in de ogen van een ander helemaal niet belangrijk hoeft te zijn? Hoe ga je daar mee om?

Hoe voel je je als een ander niet bereid is om met je mee te werken en je te steunen? Ben je op zijn minst een beetje verstoord omdat een ander jouw belang niet wil zien? Ben je lichtelijk gepikeerd omdat je een ander niet hebt kunnen motiveren? Voel je je teleurgesteld? Ben je verdrietig? Ben je kwaad? Of ben je een combinatie van deze aspecten? Nou en of.

Als we kunnen inzien dat ieder opgelegd ‘moeten’ ergens verzet en gevoelens oplevert, kunnen we ons gaan afvragen wat er (en waarom het) misgaat in onze relaties. Laten we niet vergeten dat verborgen dwang oorzaak is van verborgen verzet. En dat we dit op een magnifieke wijze over en weer weten te voeden.

Kunnen we leren om die verborgen dwang te herkennen? Ja, dat kunnen we zeker. Door om te beginnen het woordje ‘moeten’ te vervangen door het woord ‘willen’. Willen geeft namelijk meestal een keuze.

Wil je me helpen? Regelmatig zullen we ervaren dat een ander ons niet wil helpen. Zijn we dan een ietsepietsie teleurgesteld? Voelen we ons dan een beetje tekort gedaan? Ja, nou en of.

Waardoor we al snel weer beginnen met het al of niet verholde woordje ‘moeten’: “Och, leg jij die boeken daar even op een stapeltje”. We zeggen niet meer: “Help je me even met de afwas?”, maar: “Vandaag is het jouw beurt”. We zeggen niet langer: “Wil je dit even voor me uittypen?” Maar: “Typ dit even voor me uit, wil je”. We zeggen niet langer: “Wil jij je schoenen éindelijk eens een keer in de gang zetten?” We zeggen:

“ZET JE SCHOENEN IN DE GANG EN NIET IN DE KAMER”. Het is ‘moeten’ dat gehoorzaamheid verwacht. Het is manipulatie met woorden. Het levert verzet op!

We hebben allemaal te leren op welke wijze we afhankelijk zijn van een ander. En anderen van ons. We hebben te leren in welke mate we onze aandacht en liefde kunnen behouden als we merken dat die ander níet bereid is om ons bij te staan.

Wat betekent dat? Heel cru gezegd: is onze aandacht dan geen liefdadigheid voor eigen gebruik?

Alles wat je zegt is een vorm van aandacht vragen of advies geven. Wordt er niet naar geluisterd? Lukt het niet om op een belangeloze manier aandacht te krijgen, dan wordt er maar al te vaak ‘moeten’ ingezet. Het is hard om zo inzicht te moeten krijgen in de manier van ‘moeten’ en de onderliggende motivatie. Moeten levert inderdaad op den duur bewustwording op.

Waar het nu om gaat, is dat we in samenwerking met elkaar een vorm van leven en beleven vinden, waarin we ons gevoel van vrijheid kunnen behouden zonder dat er ‘moeten’ voor nodig is. Die we belangeloos met elkaar kunnen delen.

Het ontbreken van belangeloos delen brengt ons ertoe ‘moeten’ te gebruiken. Vaak wijzen we op de verantwoordelijkheid die we te dragen hebben. En we wijzen op de taak waar we mee bezig moeten zijn. En we wijzen naar de maatschappij. En we wijzen naar een ander. En we wijzen als de wijzers van een klok. Iedere keer dat dit ons overkomt kweken we innerlijk verzet, omdat we niet kunnen omgaan met het feit dat een ander niet bereid is ons belang te zien.

Dáár hadden we te leren!

Beide partijen hebben dus te ‘lijden’ onder aangedragen ‘moeten’ en het verzet dat dit oplevert. Moeten is een woord dat vele werelden laat ontstaan!

Wanneer ‘moeten’ samengebracht wordt met angst lijkt het pleit slecht. Het gevecht van de weerstand gaat dan echt van start.

Vele oorlogen en veranderingen zijn ontstaan uit het niet langer kunnen verdragen van ‘moeten’.

Ook ‘moeten’ kent gradaties. Moeten kan gaan van manipulerend dwingen tot ondersteunend motiveren. Het beleven van de verschillende gradaties in ‘moeten’ leert je welke gradatie er gaande is.

In de sport raken de woorden manipulatie en motivatie nogal eens door elkaar en gaat motiveren regelmatig over in manipuleren. Bij motiveren ondersteunen we onszelf en een ander. Bij manipulatie zorgen we voor onszelf ten koste van een ander.

Wanneer je herkent wanneer deze twee woorden in elkaar overgaan, zul je dit in veel meer levensgebieden tegenkomen.

Moeten heeft inderdaad behoorlijk veel invloed op de fysiek, en de emoties, en het denken, en de onderlinge relatie tussen mensen.

Willen

Het woord ‘willen’ heeft andere mogelijkheden. Willen vertegenwoordigt een innerlijke drang. Ieder ‘willen’ kent een innerlijke drang om in beweging te komen. Een drang om tot meer beleving te komen. Iemand die geen wil meer heeft is zonder hoop. Willen is een innerlijke kans om jezelf (en anderen) van dienst te kunnen zijn.

Willen is belangrijk voor verandering en voortgang.

Iets willen betekent dat je niet helemaal tevreden bent met hoe het nu gaat. Zolang er iets te willen is, is de huidige situatie te veranderen.

Het is altijd een ‘meer’ of een ‘minder’ dat je van iets wilt. Ieder ‘meer’ of ‘anders’ dat je wilt heeft ruimte en tijd nodig.

Je hebt ruimte nodig om het te kunnen toevoegen aan wat je nu hebt. In ieder geval gaat het om een verandering van de huidige situatie. Over deze verandering laat je je gedachten gaan. Willen zet een richting uit. Het brengt een plan tot stand.

Stel dat je al een tijdje van baan wilt veranderen. Je wilt je verder ontplooien, maar er ontstaan binnen het bedrijf waar je werkt geen mogelijkheden tot verandering en vooruitgang. Dan ga je uitzien naar een andere werkomgeving. Je huidige situatie is dat je een andere baan wilt en het plan is om dit zonder verlies van inkomen voor elkaar te krijgen. Je wilt niet zonder werk komen te zitten, want je wilt eten en je wilt kunnen zorgen voor je gezin of jezelf.

Je wilt eigenlijk dat je volgende baan er al is vóórdat je de oude laat gaan. Je wilt dus eerst twee dingen, zodat je ‘het beste’ kunt behouden. Anders gezegd: je wilt het liefst in beide handen iets vastpakken om de slechtste mogelijkheid te kunnen laten vallen. Op deze manier heb je er je handen vol aan!

**Als je iets wílt, heb je het nog niet
en tegelijkertijd
heb je iets, wat je niet meer wilt**

Je vindt éérst loslaten voordat je iets anders hebt eng.
Je wilt het wel loslaten, als er eerst Het woord loslaten betekent op zich niets anders dan dat je het nog vast hebt, en het graag kwijt wilt. Het valt niet mee - denk je - om met lege handen te staan. Toch heb je dan beide handen vrij om iets anders vast te kunnen pakken.

Kijken we naar onze gedachten, dan brengt 'willen' een grote hoeveelheid gedachten teweeg. Er zijn volop gedachten die je wijzen op je huidige situatie. Er zijn volop gedachten over wat je er allemaal voor moet doen om je wensen in vervulling te laten gaan.
Er zijn gedachten over hoe het zou zijn als je de gewijzigde situatie al hebt bereikt. Dit zijn gedachten die allemaal hun oorsprong hebben in 'willen'. Het zijn gedachten die je steeds opnieuw bezighouden waardoor je verlangt naar innerlijke rust. Alles wat je wilt, heb je niet.
Zo zie je dat - wanneer je iets wilt - je er zeker van kan zijn dat je een grote stroom van gedachten en gevoelens aangeleverd krijgt!

Zuiver willen betekent je energie verhogen. Dit betekent niet dat je ergens meer energie in moet steken, maar dat je je innerlijk steeds meer afstemt op de innerlijke vrede en harmonie en dat bewust uitdraagt in je zijn. Het betekent je steeds meer afstemmen op de 'spetter' die je bent. Zo breng je de essentie van jezelf tot leven.

Zuiver willen is een zaak van het wezen.

Een andere vorm van willen is het willen inzetten waarbij je afgaat op 'ik heb wat ik wil nog niet, maar ik ga het wel krijgen'. Hierin zit willen met een duidelijke richting. Het is méér dan een doel om te bereiken. Het is het manifesteren van wilskracht. Werkt dit? Ja, dit werkt vanuit het ego. Het ego is de manifesterende kracht en in staat om wilskracht te gebruiken. Vanuit het wezen werkt dit niet.

In het woord willen kan ook manipulatie verborgen zitten. Willen heeft een verborgen kant die we meestal niet zo vlot in de gaten hebben. Bijvoorbeeld als een van de twee zegt "Ik wil vandaag alleen naar de stad", dan lijkt dit duidelijk. Maar het ontnemt de ander iedere kans tot

participatie. Hier is sprake van: ik wil dit en jij ziet maar wat je doet. Een ander kan alleen deelnemen in de wil van de eerst genoemde of zich eraan onttrekken.

Het duidelijke IK WIL tegenover een ander brengt scheiding!

Wat nu als een ander zegt: Ik wil dit samen doen met jou. Kijk dan waar het eigenbelang verborgen zit. Wanneer de ander jouw aanwezigheid of hulp ergens bij betrekken wil, heb jij alleen de keuze om te zeggen of je wel of niet akkoord gaat met wat de ander wil. Kijk altijd of je gezamenlijk iets wilt.

Let ook nog even op deze vorm van manipulatie: “Ik wil even naar het dorp naar die en die winkel”. “Oké, dan ga ik even met je mee, want ik wil nog even daar en daar naar toe”. Toegegeven, dit lijkt op samenwerking, maar het is een optelsom tussen het ik-wil van de een en het ik-wil van de ander. Het kan heel gezellig zijn, en je bent bezig om aan elkaars willen te voldoen.

Willen ontstaat uit een innerlijke drang om iets te gaan *doen*. Dit doen kan gevoed worden vanuit het ego en het kan gevoed worden vanuit het wezen. De uitkomst is verschillend.

Bij iets doen vanuit het ego zal er in ieder geval baatzucht aanwezig zijn. Het ego is niet in staat tot onbaatzuchtigheid. Het wezen wel, en kan dit vanuit innerlijke vrede (het vierde veld van de belevingsvelden) verwezenlijken.

Iets ‘niet willen’ kan net als bij moeten verzet opleveren. Als je iets gevraagd wordt en je wilt het niet, dan zeg je nee. Wanneer dit geaccepteerd wordt is er niets aan de hand. Je merkt echter vaak genoeg dat jouw nee niet wordt geaccepteerd.

Als jij iets niet wilt en een ander wel, dan ontstaat er een situatie waarin geprobeerd wordt om je te laten overhellen naar de wil van de ander. Of andersom. Dan heb je argumenten nodig waarmee jij tot jouw nee bent gekomen. Argumenten die je in je gedachten en gevoelens hebt opgeslagen en die je nu naar buiten moet brengen.

Ondertussen is er in jezelf een dubbelspel gaande. Je probeert jouw argumenten neer te leggen en tegelijkertijd ben je bezig om je niet door jouw gevoel van verzet te laten beïnvloeden. Verzet dat intussen door de strijd om niet door de knieën te gaan aan het groeien is. Hoe heftiger de discussie, hoe moeilijker dit wordt. Let er tijdens zo’n gesprek eens op welke van de drie woorden het meest ingezet wordt! Dan dient zo’n meningsverschil nog ergens voor.

Wanneer 'niet willen' genegeerd wordt en zonder pardon door 'wel moeten' wordt vervangen, dan kan je er zeker van zijn dat er verzet is. Ook als dit verzet niet naar buiten kan worden gebracht! Het verzet is er en krijgt een gevolg....

Ieder willen van een ander is te ervaren. Als tegenreactie begint jouw wil zich ook te manifesteren. Uiteindelijk ontstaat er een vorm van conflict. De "willetjes" botsen. Maar het kan ook anders! "Zullen we samen..." geeft al meer openheid en keuze. Er is mogelijkheid tot communicatie en overleg.

En willen kan 'bereid zijn tot' betekenen. Wanneer dit uit het wezen komt is willen voor iedereen zalig. Altijd! Zodra je wilt zonder drang heeft dit een gunstige uitwerking.

Als er iets uit welwillendheid gezegd of gedaan wordt ervaren we blijdschap voor beide partijen. En ook waardering.

Wanneer iemand je waardeert bloeit je levensenergie weer op, waardoor je gemakkelijker en met minder verzet je levenstaak kunt vervullen. Waardering hebben en het respecteren van een ander opent zelfs welwillendheid. Respect en waardering zijn machtige werkingen-in-energie! Maar waardering begint in jezelf. Wees niet afhankelijk van waardering van anderen om te kunnen stralen. Straal simpelweg je eigen waardering uit.

Vanaf het moment dat je wakker wordt tot je weer gaat slapen, sta je in interactie met de omgeving. Het lijkt wel of je steeds zelf in actie komt, maar heel vaak reageer je op wat een ander doet. Als jij valt, help ik je opstaan. Als de één iets vraagt, antwoordt een ander. Als wij deze wedstrijd vandaag winnen, dan hebben zij vandaag verloren. Als jullie nú te laat van huis vertrekken, is de klas straks niet op tijd compleet. Als... dan... Onze handelingen hebben effect op anderen.

Reageren op een ander stamt uit onze kindertijd. De tijd waarin "de grote mensen" hulp boden om ons op de grote, wijde wereld voor te bereiden. Dit is het aanleren van programmering. Programmeren kent een verkapt vorm van manipulatie. Programmering modelleert. Opbouwend of afbrekend doet voor het programmeren niet ter zake. Deze wordt met name in de jonge jaren geabsorbeerd als een spons die zich volzuigt. Alles komt binnen.

Ieder kind is de eerste jaren volledig afhankelijk van de verzorgers. De verzorgers voeden het kind op volgens hun éigen motivatie en pro-

grammering. Ze kunnen niet anders. Hun eigen programmering is ontstaan uit modellering en hechting! Wat zij belangrijk vinden wordt doorgegeven. Ben je nooit verbaasd over hoeveel jij kunt leren van een kind? Hoe kunnen we toch zeggen dat we een kind opvoeden tot een vrije persoonlijkheid, als we het kind jarenlang volproppen met onze opvattingen en gebruiken? Ik besef dat er voor het overleven in deze wereld een he-le-boel aangeleerd moet worden.

Laten we ons realiseren dat de manier waarop iemand iets beleeft afhankelijk is van de programmatie die aangeleerd werd.

Jonge kinderen uiten zich nog op natuurlijke wijze. Kleine kinderen leren ons hoe wij -als geprogrammeerde ouderen- omgaan met hún spontaniteit. *Verdriet* wordt omgezet in troosten en sussen. ("Stil maar hoor, alles komt weer goed.") *Kwaadheid* wordt afgeroomd door afleiding aan te bieden. ("Kijk eens, wat ik hier heb?") *Jaloezie* wordt herkend en vervolgens ontkend. ("We houden net zoveel van jou als van je zusje, hoor.") *Vreugde* wordt geaccepteerd. Mits deze vreugde niet *te* uitbundig is, want dan vinden we dit weer overdreven. ("Hoi, hoi, hoi, ik heb een ei gevonden! Kijk toch eens wat mooi!" "Ja hoor, mooi hoor. Ga nu maar weer spelen.") In Amerika wordt vreugde uiten geaccepteerd door harde gilletjes te slaken en rond te hupsen. Ieder land heeft eigen gebruiken (programmatie).

Willen is richting inzetten

Hoe vaak reageer je in jezelf op jezelf? Zoals eerst je weg uitstippen... en dan gaan invullen. Dit is het plaatsen van richting.

Iedereen wil lekker in zijn vel steken en een goede gezondheid genieten. Iedereen wil ook wel een leuke baan met een goed salaris. Iedereen wil het liefst regelmatig op vakantie. Iedereen wil een leuke kennissenkring. Iedereen wil meer tijd overhouden voor zichzelf.

Zoveel mensen, zoveel wensen. We willen ons leven het liefst zo veel mogelijk naar onze eigen hand zetten. We willen van alles.

Soms word je gelukkiger door een stap terug te doen. Soms is het verstandiger je blik naar beneden te richten. En af en toe moet je de bocht nemen. Voorwaarts is niet de enige richting!

Wie van ons durft er zonder richting te leven?

Groei en ontwikkeling brengen het leven vanzelf bewustwording. Leven is iets bijzonders. We willen allemaal **ZELF** blijven leven. En als het even kan ook gelukkig en tevreden. Jij wilt toch ook het liefst zélf

richting geven aan je leven? Je wilt toch het liefst zelf bepalen wat je gebeurt? Je wilt toch dat je leven verloopt, zoals je het had gepland? En hoe vaak gebeurt dat?

Kunnen we tevreden en gelukkig zijn met dat wat er is? Kunnen we dat? Zijn we niet bezig om in gelukkige tijden dat-wat-is te behouden en verandering verre te houden? Of in tijden van ongelukkig zijn te verlangen naar verandering? *Het in richting zetten van ons eigen leven is hier de oorzaak van. Samen met het onvermogen om gelukkig te zijn met gebrek!* We gebruiken de wilskracht als richting om meer bewustwording te krijgen. Wilskracht voor beter werk, meer geld, meer vakantie, meer eigen tijd, meer tijd voor ons gezin, meer liefde... Hierdoor roepen we meer verlangen en zelfs hebzucht op, zowel bij onszelf als bij anderen. En dit alles houdt ons af van gelukkig zijn *omdat we leven!* Waarvoor hebben we dan een vrije wil?

We hebben die vrije wil nodig voor balanceren! En alléén daarvoor!! Dat is iets om over na te denken.

Het inzetten van richting is een manier waarop je toekomst schept. Ervaring en beleving spreken een hartig woordje mee. Je verleden heb je gehad. Volkomen waar. Je bewuste en onbewuste herinneringen houden je verleden vast. Je ervaringen en je belevingen van dit moment vormen samen een deel van je toekomst. Niet alleen de gedachten die we *hebben* vormen een deel van onze toekomst, maar ook de gedachten die we *niet hebben!*

Wie staat er stil bij de gedachten, die je niet hebt? Gedachten die we *niet* hebben zijn gedachten als “ik ben ontstaan uit liefde, dus ik *bén* liefde”, “mijn leven brengt me steeds meer wijsheid” of “ik ben blij dat mijn schoonheid zo ondersteunend is” of “ik ben het waard om heel veel geld te beheren om er anderen mee te kunnen helpen”. Dit soort gedachten vinden we overdreven. Gedachten van niet goed genoeg zijn hebben we veel vaker dan dit soort gedachten. Balanceren in gedachten blijkt dus nodig.

De wereld bestond al voor wij er waren. De wereld zal er nog zijn als wij weer weg zijn. Wanneer je op de wereld komt, hoef je alleen te leren omgaan met *leven*. Je wilt je leven consumeren. Je wilt je leven *zélf* vormgeven. En hoe doe je dat? Via je wensen en verlangens, die je stil-zwijgend of uitbundig koestert? Hiermee breng je jezelf tot beleving. Verlangens kunnen je opzweepen om toch vooral maar niet tevreden te zijn met wat-er-voor-je-is. En wat gevaarlijker is: wanneer deze verlan-

gens ontstaan vanuit een bepaalde onvrede met de bestaande situatie, bepaalt de onvrede hoe je je voelt.

Mogen

Naast de woorden moeten en willen is het woord ‘mogen’ een sterk energetisch woord. Dit derde woord in de serie woorden die veel gedachten en gevoelens oproepen, is verreweg het meest gunstige, omdat dit woord altijd mogelijkheden biedt. In ‘mogen’ zit zelden verborgen manipulatie. Wanneer ‘mogen’ vanuit sarcasme wordt uitgesproken kan het niet verscholen blijven. Dan is het een verbastering van ‘moeten of willen’. In de juiste intonatie uitgesproken is ‘mogen’ een woord van het hart.

‘Mogen’ is toelaten in overgave. ‘Mogen’ is toestaan in vertrouwen.

Het woord mogen geeft naast keuze ook een stukje vrijheid.

Zodra je iets van jezelf mag, ontstaat er een ander lichaamsmechanisme. Een werking die je andere gedachten en gevoelens laat beleven. Deze gevoelens en gedachten zijn heel wat prettiger dan die vanuit ‘moeten of willen’. Dit mechanisme van ‘mogen’ zorgt voor het terugbrengen van al je aanwezige gedachten en gevoelens tot de helft.

Iets ‘niet hoeven’ is meestal een pak van je hart. Deze vorm van mogen geeft je rust en een innerlijk gevoel van welbehagen.

Mogen bevat geen dwingend willen. Ook is mogen niet vervuld van een innerlijke drang. Iets mogen brengt de grootste vrijheid in jezelf. Mogen is niet eens een verzoek. En ook geen uitnodiging.

Mogen en mogelijkheden geven je alle ruimte. Zodra er iets mag, ben je in staat om te bekijken of je gebruik kunt maken van wat je aangeboden wordt. Je hebt alle tijd om je motivatie te bezien.

En je motivatie is weer de oorzaak van hóe jij de belevenis vorm gaat geven in je gedachten, gevoelens en handelingen.

Iets mogen zorgt voor versterking van je vertrouwen. Het geeft je zelfvertrouwen een zetje in de goede richting, omdat je bij mogen in jezelf kunt ontdekken wat je écht nodig hebt.

Laten we attent zijn op welke wijze we onze woorden naar buiten brengen. Laten we attent zijn op wat ze in onszelf en in een ander kun-

nen veroorzaken. De aangeleverde energie van *moeten*, *willen* of *mogen* geeft zeer zeker werking in onze gedachten! En de uitwerking ervan dragen we dagelijks in de vorm van gevoelens met ons mee.

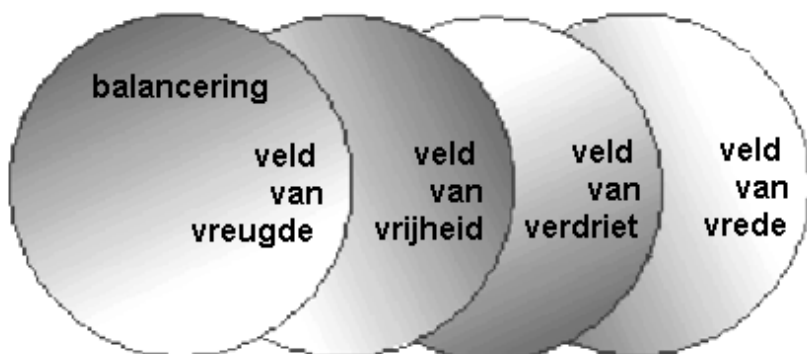
Deze drie onderstaande zinnetje hebben ieder een ander werkwoord. Er ontstaat hierdoor een wereld van verschil.

We ***moeten*** iedere dag eten (als een verplichting)

We ***willen*** iedere dag eten (als een begeerte)

We ***mogen*** iedere dag eten (dankbaar genieten!)

Het perspectief van waaruit je de woorden bekijkt, bepaalt sterk mee in het vormen van je gedachten en gevoelens. De woorden “moeten, willen en mogen” hebben ieder op zich al zoveel verschillende mogelijke inhouden. Alle mogelijkheden kun je op de bovenstaande drie zinnetjes toepassen. Je kunt ze bekijken vanuit het perspectief ‘honger in Afrika’ tot ‘voedsel in de rijke landen’.



11. Werking in de belevingsvelden

Hoe brengen we deze kennis over woorden, gedachten en gevoelens in combinatie met de belevingsvelden? Onze belevingsvelden bestaan uit het veld van vreugde (het balanceringsveld), het veld van vrijheid, het veld van verdriet (met het krimpveld) en het veld van leegte/innerlijke vrede. Onze belevingsvelden koppelen zowel aan 'angst, twijfel en vertrouwen' als aan 'moeten, willen en mogen'.

In ieder veld hebben ze hun eigen werking.

Moeten in het balanceringsveld

In het balanceringsveld (het veld van vreugde) hebben we gezien dat we globaal maar een derde deel ervan hoeven te vullen met gedachten en gevoelens. De overige twee delen zouden gevuld mogen zijn met aandacht voor het lichaam en aandacht voor de ziel.

Het 'moeten' zorgt voor de voeding die nodig is in alle delen van dit veld van vreugde.

Voor het lichaam is eten en drinken een must. Zonder de energie van het 'moeten' zouden we onszelf niet op tijd voeden. Het lichaam helpt je iedere dag een paar keer om je eraan te herinneren dat er voeding of vocht toegevoegd of afgevoerd moet worden om de lichamelijke balans op orde te houden. Onbalans in het lichaam komt meerdere malen per dag voor en deze vraagt iedere keer om herstel.

Wat zouden we zijn als er geen gedachten meer door ons heen gaan? Voor onze geest is de aanwezigheid van gedachten noodzakelijk. De hersenen van een mens houden van betekenisgeving. Het kleurt onze wereld! Het verstand voelt zich oncomfortabel bij niets doen. Te veel gedachten en gevoelens brengen het systeem in onbalans en er ontstaat behoefte aan ontspanning.

Gevoelens zijn er om te voelen. Op deze manier blijf je in balans. Gevoelens kun je jaren onderdrukken, maar emotie heeft de kracht van 'moeten' en emotie brengt van alles in beweging. Wanneer gevoelens emoties worden 'moeten' ze de wereld in. Ze 'moeten' geuit worden. Emoties blijven niet lang bestaan. Ze duren totdat ze ontladen zijn en zo

herstelt de emotionele onbalans zich. Emoties ontstaan daar waar gevoelens in onbalans zijn en de balans herstel nodig heeft.

Onderdrukking van gevoelens zorgt voor opslag in het lichaam, dat hierdoor in onbalans komt te verkeren. Hierdoor moet er weer aandacht gaan naar het fysieke deel van het balanceringsveld.

Bij onderdrukking of vermijding van gevoelens groeit er steeds meer ‘moeten’ zodat er op een gegeven moment geen ontsnappen meer aan is en er emotie ontstaat.

‘Moeten’ vanuit de ziel is je roeping. Sommigen van ons hebben een sterke roeping, anderen hebben een minder sterke missie. Je roeping kun je vinden in je talenten. Die heb je niet voor niets. Iedereen is wel ergens goed in. Eén missie delen we met zijn allen. Het is de missie van het hart. We willen allemaal leven in een fijne, gezonde, schone, harmonische wereld. Deze missie ‘moet’ steeds meer aandacht gaan krijgen van ieder individu.

‘Moeten’ heeft in het balanceringsveld een noodzakelijke functie. Wanneer we zelf extra ‘moeten’ aanleveren aan het lichaam of de geest, zorgt dat voor onbalans. De ziel levert geen overbelasting aan.

Willen in het balanceringsveld

Ieder ‘willen’ in het balanceringsveld heeft een speciale taak en vult de tekorten aan die er in de verschillende delen kunnen ontstaan. Het ‘willen’ heb je hier nodig om balans te kunnen creëren. Balans in lichaam, geest en ziel brengt een kortdurende balans teweeg, waarbij lichaam en geest de onbalans uitdragen en de ziel de stabiele factor is. Wanneer je een tekort krijgt aan voeding voor het lichaam, krijg je vanzelf een beetje trek en wil je wat gaan eten. Hier vervult ‘willen’ de balanceringsveld.

Over ons ‘willen’ in gedachten zullen er wel geen klachten zijn. We willen altijd wel iets. Meestal verlangen we teveel. Het matigen van onze wil ten aanzien van onze verlangens zou ons in een rustiger vaarwater brengen.

Over ‘willen’ in gevoelens zijn we geneigd de positieve gevoelens te honoreren en de negatieve te verwensen. Toch leren we van allebei. Negatieve gevoelens leren ons innerlijk te veranderen.

Het derde deel van het balanceringsveld is leven vanuit de ziel. De

zielswil laat ons dingen doen waar we nooit aan gedacht zouden hebben. De zielswil brengt ons het toeval: dat wat ons toevalt. De door ons ingezette belevingsrichting wordt teruggebracht naar neutraliteit.

Mogen in het balanceringsveld

Het ‘mogen’ in het balanceringsveld zorgt voor herkenning van de kracht van het lichaam. Het is het herstellingsvermogen van het lichaam zelf. Wanneer het lichaam een mankement vertoont vraagt dit om genezing en bewustwording. Wat er tekort komt mag aangevuld worden. Dit dient te gebeuren in *alle drie de delen van het balanceringsveld*: in lichaam, geest en ziel. Mankementen in het lichaam kunnen op vele manieren worden opgelost. De geest vraagt om bewustwording om het tekort aan gezondheid op te vullen. De geest bepaalt het huidige niveau van de bewustwording. Door het verruimen van de persoonlijke bewustwording ontstaat er verandering en het doorvoeren van deze verandering geeft het lichaam een nieuwe impuls tot herstel.

De ziel speelt alleen via de gezondheid op wanneer het signaal van de ziel veronachtzaamd wordt.

Wanneer alle drie de delen in het herstel van de balans worden meegenomen, komt de mogelijkheid van een voornamelijk stabiele balans steeds dichterbij. Ware vreugde zonder reden kan ontstaan en steeds gemakkelijker in beleving gebracht worden.

Samengevat:

Het balanceringsveld in ‘moeten’ zorgt voor

- a) de noodzaak van voeding en vocht in het lichaam
- b) gedachten en gevoelens voor de geest
- c) talenten en roeping in de ziel.

Het balanceringsveld in ‘willen’ zorgt voor

- a) zin in voeding en beweging voor het lichaam
- b) wensen en verlangens voor de geest
- c) toeval voor de ziel.

Het balanceringsveld in ‘mogen’ zorgt voor

- a) interesse en herkenning voor het lichaam
- b) ontspanning voor de geest
- c) vervulling vanuit het wezenlijke zijn voor de ziel.

Ook in de andere beleevingsvelden spelen moeten, willen en mogen een rol. Op een andere manier dan bij het balanceringsveld. Omdat alle velden samenwerken en tegelijkertijd aanwezig zijn, koppelen ‘moeten, willen of mogen’ hun werking in alle velden.

Moeten in het vrijheidsveld

In het vrijheidsveld bepalen ‘moeten, willen en mogen’ de wijze waarop we ons die dag gedragen. Ieder *moeten* dat beleefd wordt in het vrijheidsveld brengt een vorm van verzet. Zodra op de een of ander manier de vrijheid een fractie wordt beperkt, wordt dit veld actief. Het vrijheidsveld kent drie delen: vrijheid, gewoonte en kwaadheid. Een tijdelijke beperking activeert dit veld al.

Het ‘moeten’ ondergaan van een beperking laat momenten van ergernis ontstaan. Lastig hoor, die snee in mijn vinger. Vervelend die druipneus. Ik ben misselijk en dan vraagt ze of ik koffie wil! Ik ben zo kwaad dat ik niet naar dat concert mag. Verdorie, vandaag weer overwerken en ik had zo graag....

Bij een langdurige beperking kan de kwaadheid overgaan in een gewoonte. De ondertoon wordt ontstemdheid. ‘Daar moet je bij mij niet mee aankomen!’ Of er ontstaat onderdrukking en negatie van gevoelens. ‘Mij lukt dat toch niet. Kun je die en die er niet voor vragen?’ Hiermee wordt de beperking geaccepteerd. Al blijft het verzet in energie aanwezig en levert dat spanning op in het lichaam.

Wanneer de beperking gezien kan worden als een mogelijkheid om het bewustzijn te vergroten, komt de vrijheid in de buurt.

Wat leert de beperking je? Leert het je gas terug te nemen? Leert het je meer empathie op te brengen voor een ander? Leert het je hulp vragen? Leert het je doorzetten? Zolang je je beseft dat de beperking je helpt om een verandering te realiseren in je leven en in je bewustzijn, gebruik je de beperking in vrijheid en verliest het verzet zijn kracht.

Willen in het vrijheidsveld

Het *willen* in het vrijheidsveld brengt twijfel. Het ‘willen’ heeft hier toestemming nodig van zichzelf of van anderen. In vrijheid gebruikt het ‘willen’ de toestemming van zichzelf. Kan het wel wat ik wil? Na de nodige afweging over de haalbaarheid wordt het ‘willen’ ingezet om vrijheid te beleven.

Twijfel vanuit gewoonte houdt rekening met anderen. Er vindt overleg plaats en er wordt regelmatig water bij de wijn gedaan.

Twijfel staat tussen vertrouwen en angst in. ‘Lukt het voor hem om erbij te zijn?’ ‘Heb je volgende week een gaatje in je agenda?’ Overleg helpt om de twijfel te ordenen. Volgende week wil ik eigenlijk een weekje ertussenuit, maar ja Ieder ‘ja, maar’ is een vorm van twijfel die ontstaat uit ‘willen’ in het vrijheidsveld! ‘Ja, maar’ is toezeggen en twijfelen tegelijk. Het is wel en niet willen tegelijk. Hoe vaker je ‘ja, maar’ hoort, hoe sterker dit verankerd is in het gewoontedeel van het vrijheidsveld.

Het onderste deel van het vrijheidsveld kent kwaadheid. Twijfelen tussen kwaad zijn en kwaad doen kent soms een smalle marge. Daar waar twijfel aanwezig blijft in het kwaad zijn, wordt getwijfeld aan de eigen bijdrage in de oorzaak van de woede. Hierbij is twijfelen aan de eigen inbreng gunstig voor meer bewustwording.

Wanneer er twijfel bestaat in het kwaad doen, kan dit gericht zijn op zichzelf of op anderen. Twijfelen of je jezelf kwaad gaat doen kan gaan van jezelf een standje geven tot zelfmoord plegen. Twijfelen om een ander kwaad te doen kan gaan van zeggen ‘ik haat je’, via pesten tot wraak nemen. Iedere actie die hieruit wordt uitgevoerd kent voorbedachte rade.

Mogen in het vrijheidsveld

Het *mogen* in het vrijheidsveld geeft je alle vertrouwen. Wanneer je altijd de vrijheid geniet om te mogen kiezen wat het beste bij je past, en je dit altijd verwerkelijk krijgt, barst je van het vertrouwen.

Wanneer je dit vertrouwen weet uit te breiden naar anderen is dat fantastisch. Een wereld creëren waarin vertrouwen vrijheid voor allen realiseert ligt aan onszelf. Doe je ook mee?

Mogen in het veld van gewoonte geeft toestemming om iets steeds opnieuw te beleven. Dit doe je natuurlijk het liefst met allerlei prettige zaken. Dat is genieten! Zolang je geniet, vertrouw je op het goede in het leven. Genieten leert je het leven te vertrouwen.

Kwaad *mogen* zijn in een *veilige setting* helpt om te leren dat kwaadheid een positieve kracht kan zijn: de kracht voor verandering.

Kort samengevat: In het vrijheidsveld zorgt *moeten* voor verzet, het *willen* brengt twijfel en het *mogen* brengt vertrouwen.

Een innerlijke bomaanslag

Het veld van verdriet bestaat voornamelijk uit het krimpveld. Toch heeft het nog een ander deel. Dit laatste deel ontstaat vanuit gebeurtenissen die je raken tot in het diepst van je Zijn. Het zijn over het algemeen gebeurtenissen waar je geen directe invloed op kunt hebben.

Ze overkomen je. Hierin speelt geen moeten, willen of mogen.

Wanneer je hierin een gebeurtenis te verteren krijgt, beïnvloedt dit je leven en alles verandert er door. Je zult opnieuw moeten leren leven. Je zult opnieuw de wil om te leven moeten ontdekken. Het zijn innerlijke bomaanslagen. Ze zullen je vele jaren bezighouden.

Moeten in het krimpveld

Gewoonlijk heeft het krimpveld van alle belevingsvelden het meeste last van moeten. Er ontstaat benauwenis ten aanzien van de ruimte die je kunt innemen voor jezelf. Moeten in het krimpveld levert constante krimp aan! Dit geeft als vanzelf ook een reactie in het vrijheidsveld.

Jezelf steeds kleiner, minder of dommer voordoen dan je in werkelijkheid bent komt voor bij zeer velen! Oude patronen van weleer hebben nog steeds veel invloed op je via de doorgegeven programmatie in de vroege jeugd. En zoals we hebben gezien is veel van die programmatie behoorlijk verouderd. De wereld verandert snel. Zeer snel. Een deel van jouw programmatie verandert wel mee, maar de oerprogrammatie blijft dezelfde. Deze blijft steeds hetzelfde verhaaltje afdraaien zonder enige verandering. Deze oerprogrammatie is oorzaak van het krimpveld.

Ieder *moeten* zorgt in het krimpveld voor verlies en het wegdrukken van je wezenlijke zijn. Bij constante belasting door steeds van alles moeten zorgt het krimpveld er op den duur voor dat je minder gevoelens en gedachten kunt verstaan over wat je zelf zou willen. Het krimpveld maakt je murw. En voor je het weet beleef je de gewoonte om ‘moeten’ voorrang te geven op ‘willen en mogen’. Gedachten en gevoelens komen steeds vaker gevuld met ‘moeten’ langs, waardoor je er gemakkelijker aan toegeeft. Totdat je het helemaal zat bent! Dan pas ga je veranderen en je krimpveld aanpakken en jezelf stapje voor stapje opwaarderen tot aan je ware waarde.

Willen in het krimpveld

Het *willen* brengt in het krimpveld belasting en onmacht. Vanuit het krimpveld kun je wel iets willen, maar je komt minder snel tot de verwetkelijking ervan. Dit komt omdat je verwacht dat er wel weer een ‘moeten’ aangedragen zal worden dat je geneigd bent te volgen.

Het krimpveld gaat uit van de slechtste uitkomst. Het is de doemdenker in ons innerlijk. Gedachten vanuit doemdenken breken iedere keer een stukje zelfvertrouwen af. Hierdoor ontstaan weer gevoelens van minderwaardig zijn. De wilskracht om te slagen brokkelt hierdoor successievelijk af.

Er kan bovendien een valse bescheidenheid ontstaan, waardoor de geloofwaardigheid afneemt. De bescheidenheid wordt gebruikt om de prestatie te kleineren, zodat dit beter past bij het beeld dat het krimpveld tevoorschijn tovert. Omdat de ‘krimper’ zichzelf en de eigen prestaties onderwaardeert, wordt er aan iets presteren ook minder plezier beleefd.

Het opkomen voor zichzelf wordt bemoeilijkt, omdat dat wilskracht nodig heeft. Zonder de wil om zichzelf zichtbaar op te stellen worden er weinig pogingen ondernomen. Het ‘willen’ is verzwakt.

Wanneer er wel voldoende ‘willen’ aanwezig is, komt in het krimpveld helaas het gevoel van ‘overbelast worden’ redelijk snel opzetten. De draaglast lijkt vanuit het krimpveld altijd te groot!

Mogen in het krimpveld

Ons krimpveld is te herstellen door *meer te mogen*. Door meer ruimte te creëren voor jezelf en te voldoen aan je eigen wensjes van dat moment. Stel dat je alle ruimte bij alles krijgt. Er is alle ruimte en er zijn mogelijkheden beschikbaar om alle hulp te krijgen die er nodig is. Mogen in het krimpveld helpt je om bewust te worden van het vertrouwen in aanwezige ruimte. Er is altijd ruimte om oplossingen te creëren. Ruimte brengt vertrouwen..

In het krimpveld zorgt:

moeten	voor een gebrek aan ruimte
willen	voor onmacht
mogen	voor ruimte

Het veld van innerlijke vrede/leegte

Het veld van innerlijke vrede/leegte is de opslagplaats van onze ervaringen en het contactveld met de ziel.

Dit veld kent vanuit ‘moeten, willen en mogen’ een samengaan met het zielsdeel in het balanceringsveld.

Vanuit dit veld van innerlijke vrede/leegte *ontvangen* we het ‘moeten’ als een talent, het ‘willen’ als wens om aan het talent gevolg te geven en het ‘mogen’ als mogelijkheid om dit te volbrengen.

Het moeten brengt ons de verwerkelijking van dit talent.

Het willen geeft de wijze waarop aan.

Het mogen zal ons in contact brengen met de mogelijkheden.

Het veld van innerlijke vrede heet ook wel het veld van leegte omdat leegte alle vrijheid in zich heeft om zich te vullen met ruimte. Ruimte die qua inhoud kan gaan van de ruimte binnenin een atoom tot de ruimte in het universum. Overal en in alles is ruimte. Overal is leegte. Je bevinden in de leegte van alles is beleven in vertrouwen.

Het is fantastisch om te mogen proeven van je ruimtelijke zijn. Het is fantastisch om te mogen beleven in het levend zijn.

Leegte brengt je alle ruimte.

Gevoelstonen in de belevingsvelden

Het lijkt er op dat *angst, twijfel en vertrouwen* de gevoelskant van ons innerlijk vormgeven en *moeten, willen en mogen* meer de gedachtekant. Er lopen ontelbare onderlinge verbindingsdraden.

Angst, twijfel en vertrouwen in het balanceringsveld

In het balanceringsveld komt twijfel het vaakst voor. Twijfel in het: hoe te behouden of te creëren van de benodigde drie-eenheid. Balans en onbalans brengen immers steeds schommelingen teweeg, waardoor de rust verstoord wordt en er steeds weer iets moet gebeuren. Dit veld laat je oefenen, oefenen en nog eens oefenen.

Speelt er angst dan heb je geen idee hoe je weer een nieuwe innerlijke balans kunt realiseren. Voordat je in balans raakt, ben je hem weer verloren. Steeds opnieuw ontstaat er ergens anders onbalans.

Speelt er vertrouwen in het balanceringsveld, dan ga je mee op de stroom van de belevingen die er voor je zijn en je weet dat je vanzelf wel weer in balans komt. Hoe dan ook. Alsof je bij monopolie langs af komt en er een nieuwe ronde start.

Angst, twijfel en vertrouwen in het vrijheidsveld

Wanneer er vertrouwen aanwezig is, kun je via het vrijheidsveld je talenten het best verwerklijken. Met behulp van het vierde veld van leegte zul je dan als vanzelf voldoende aandacht kunnen geven aan je talenten en deze tot ontplooiing brengen. Angst, twijfel en vertrouwen komen ook voor in de sleur van alledag. Iedere dag kom je situaties tegen waar je over twijfelt, waar je vertrouwen in hebt of die je afschrikken.

Zelfs kwaadheid kent angst, twijfel en vertrouwen. Als je bang bent om kwaad te worden ben je het wel, maar breng je het niet openlijk tot uiting. Als je twijfelt of je ergens kwaad over zou moeten worden, ben je met je oerprogrammatie bezig. Vertrouw je op je kwaadheid dan ontplof je gewoon ondanks de eventuele gevolgen.

Angst, twijfel en vertrouwen in het krimpveld

In ons krimpveld heeft angst de grootste draagkracht. De angst voor verlies brengt een heleboel treurnis. Dit kan variëren van angst voor verlies van materie tot de angst voor verlies van personen. Ieder aanstaand verlies brengt dan angst teweeg. Zeker als het van te voren vaststaat dat er verlies geleden gaat worden. Dit roept weer twijfel op. De twijfel of je wel genoeg doet voor de persoon in kwestie, of aan de situatie, ofwel de twijfel of je het nog zult kunnen volhouden.

De twijfel of je het nog vol kunt houden komt zowel vóór als na het verlies voor. Ben je eenmaal iets verloren dan heb je vertrouwen nodig om in te zien dat het ergens anders of voor iemand anders winst kan zijn. Heb je vertrouwen in winst-waar-dan-ook dan brengt dát je krimpveld tot rust.

Angst, twijfel en vertrouwen in leegte

In het vierde veld van leegte krijgen we allemaal één van deze drie grondtonen mee om ons leven vorm te geven. Ben je vanuit het veld van innerlijke vrede karmisch voorgeprogrammeerd met angst, dan zal angst

een wezenlijk deel zijn van je leven. Is het twijfel, dan overheerst de twijfel in je leven en is het vertrouwen dan zal dat je steunen.

Het is niet gemakkelijk om erachter te komen of jouw angst, je twijfel of je vertrouwen uit het veld van leegte komt, of dat het in de drie belevingsvelden van de persoonlijkheid een oorsprong heeft. Je gevoelsbron is de enige die daar meer duidelijkheid in kan geven.

Gevoel in de velden kort samengevat:

Balanceringsveld

angst:	leven in balansverstoring.
twijfel:	oefenen, oefenen, oefenen.
vertrouwen:	meegaand in de stroom.

Veld van vrijheid

angst:	moeten.
twijfel:	willen.
vertrouwen:	mogen.

Krimpveld:

angst:	verlies.
twijfel:	constant kosten/baten plaatje.
vertrouwen:	winst.

In de belevingsvelden geven twijfel, angst en vertrouwen als grondtonen van gevoel de wijze aan waarop we kunnen omgaan met wat we moeten, zouden willen en van onszelf mogen.

En vice versa geven moeten, willen en mogen als gedachtekrachten de manier aan waarop we omgaan met waar we bang voor zijn, waar we aan twifelen en wat we vertrouwen.

12. Afwisseling

Onze belevingen krijgen hun vorm door in eerste instantie een verlangen te beleven. Dit verlangen opent je voor de mogelijkheden die er zijn. Je wordt attent op je kansen en gaat er om te beginnen een van gebruiken. Dit vormt je beslissing. Verlangens nopen je om keuzes en beslissingen te creëren in je leven.

Het zijn allemaal elementen voor een immer doorgaande reeks van belevingen. Verlangens, keuzes en beslissingen komen voort uit de innerlijke communicatie en hebben invloed in alle vier de belevingsvelden van het innerlijk.

Verlangens ontstaan uit een wens tot verandering en uit het completeren van een tekort. Ook onze diepe verlangens.

Keuze is het hebben van meer mogelijkheden.

Beslissingen geven de keus die je gemaakt hebt een definitief karakter en vormen je handelingen. Een beslissing is het terugbrengen van meer mogelijkheden naar één.

Verlangens en balancering

Als we kijken naar de werking van onze verlangens, keuzes en beslissingen (en aanpassing en verandering, plus afwisseling en continuïteit) in onze belevingsvelden, beginnen we weer in het veld van vreugde, het balanceringsveld.

In het balanceringsveld bepalen verlangen, keuze en beslissing de wijze waarop je zowel in het geheel als iedere dag omgaat met innerlijke balancering. Balancering is een continu proces, nooit een afgewerkt product! Balans wordt altijd afgewisseld met onbalans.

Balancering kent continuïteit en afwisseling tegelijkertijd. Bij een globale, rustige, evenwichtige balancering zijn er voldoende mogelijkheden tot afwisseling in de continuïteit. De verlangens, keuzes en beslissingen liggen in elkaars verlengde en hebben voldoende kans tot invulling. Het leven vordert harmonieus en er vinden geen excessen plaats. Er is vol-

doende verandering zonder storende factoren.

Bij een onevenwichtige balancerings zal je vervuld zijn van onrust en stress. De onrust maakt dat je de onbalans sterker beleeft en dit alleen al zal meer stress met zich meebrengen. Het één versterkt het ander. Voor je het weet zit je in een continuïteit van onbalans.

Onbalans vraagt altijd om ontspanning, afwisseling en herziening in het balanceringsveld. Er is inzicht nodig in wat je teveel hebt en wat te weinig.

Afwisseling geeft je de kans een onbalans te herstellen, maar ook om er een te ontvangen. Een afwisseling die ontstaat met het doel de balans te herstellen komt altijd uit jezelf.

Een onverwachtse afwisseling komt meestal niet uit jezelf, tenzij je ‘ergens over struikelt’. Meestal ‘ontvang’ je een onverwachtse afwisseling om je te ondersteunen in een noodzakelijke verandering.

Bij een plotselinge afwisseling zal je balans altijd verstoord raken en zul je iets moeten doen om deze weer te herstellen. Het ligt sterk aan je balans/onbalans van vóór de verstoring hoe je hier op reageert.

Afwisseling zorgt altijd voor werking in het balanceringsveld!

Balans wordt dus altijd afgewisseld met onbalans. Dat is balanceren.

In het balanceringsveld ben je bezig met de oorzaak en de gevolgen van continuïteit en afwisseling. Deze hebben beide te maken met de kansen om verlangen te kunnen omzetten naar verwerkelijkking.

Vrijheid en verandering, aanpassing en afwisseling

In het veld van Vrijheid volg je... in tegenstelling tot het balanceringsveld waarin je verlangens, keuzes en beslissingen *maakt*. In het veld van Vrijheid kom je zowel geduld als ongeduld tegen in de verwerkelijkking van verlangens, keuzes en beslissingen. In het bovenste deel van het veld van Vrijheid (vrijheid) kom je geduld tegen. In het derde deel (kwaadheid) kom je juist ongeduld tegen.

In het veld van Vrijheid worden verlangen, keuze en beslissing voornamelijk gebruikt als een ‘klimaatveld’ en niet als een dagelijks weerveld. Het volgt hierbij de grote lijnen in je leven. Ook bij verandering, aanpassing en afwisseling wordt dit veld als een klimaatveld ingezet. Daarom is het goed om te beleven in welk deel van het veld van Vrijheid je op dit punt meestal aanwezig bent: in vrijheid, gewoonte of kwaadheid.

In het bovenste deel van het veld van Vrijheid zullen verandering, aanpassing en afwisseling redelijk vloeiend verlopen. Er leeft in dit deel van het vrijheidsveld weinig verzet tegen de natuurlijke stroom van het leven. Hooguit onbegrip. Er is een redelijke meegaandheid in de dingen die het leven aandraagt. Noodzaak om in te grijpen vindt pas plaats wanneer dat écht nodig is. Iedereen kan de eigen weg bewandelen zonder al te veel bemoeienis.

Geduldig kun je toezien hoe het leven zich als vanzelf vormgeeft. Verlangens dragen hier zelden prioriteit. Keuzen komen er meestal voldoende, maar worden niet altijd herkend. Grote beslissingen worden zo weinig mogelijk gemaakt, omdat er een weten is dat je daarmee de keuze altijd beperkt.

Er is sprake van een bepaalde overgave aan het leven, iets dat gemakkelijk belangrijker gevonden kan worden dan de invulling van persoonlijke verlangens.

Gewoonte en verandering

Vanuit de dagelijkse behoefte aan hetzelfde (het tweede deel van het vrijheidsveld - het herhalingsveld) hebben veranderingen ruim tijd nodig. Ongewenste veranderingen zullen met het grootste geduld ver van je bed gehouden worden. Met een ongekend doorzettingsvermogen kun je je tégen ongewenste veranderingen verzetten. Eigen verlangens worden gerealiseerd. Al duurt het jaren, met engelengeduld wordt er doorgegaan.

Aanpassen geeft geen probleem als de aanpassing direct een verbetering inhoudt. Zomaar aanpassen zonder een goede, geldige reden gebeurt hier niet.

Afwisseling wordt ervaren als onderbreking. Er leeft hier minder spontaniteit. Het oude en vertrouwde staat hoger op de lijst, dus liever zo min mogelijk afwisseling. Alles lijkt bedachtzaam en in overleg te moeten gebeuren. Een ander kun je alle afwisseling van de wereld gunnen, zolang het maar niet ten koste gaat van jou.

Kwaadheid en verandering

Vanuit het derde gedeelte van het vrijheidsveld (kwaadheid) is er ongeduld wanneer een gewenste verandering niet komt. Er ontstaat ook haast, wanneer het niet snel genoeg gaat. Er zal druk geleverd gaan worden! Er ontstaat manipulatie.

Ongeduld levert ook behoorlijk wat verzet op als er een ongewenste verandering komt. De hielen gaan de grond in, onverzettelijkheid komt op en de gemoederen verhitten.

Vanuit het derde gedeelte van het vrijheidsveld (kwaadheid) is er grofweg een hekel aan aanpassen wanneer het *moet*. Omdat aanpassen de uitgestippelde weg onderbreekt. Het wordt lastig gevonden als er iets anders verlangd wordt. De eigen weg is de belangrijkste.

Is er een aanpassing nodig vanuit een eigen verlangen, dan zal er moeiteloos de bocht genomen worden. Het leven heeft van alles te bieden en het beste wordt verlangd. De eigen weg is hier goud waard.

Afwisseling wordt in dit deel van het vrijheidsveld alleen passend gevonden wanneer het helpt op de eigen weg. Anders vormt het uitstel. In dit deel wordt afwisseling nog al eens verward met uitdaging.

Juist door het niet willen missen van allerlei aantrekkelijkheden in het leven, wordt er nogal eens bewust afwisseling aangeaan om vooral maar niets te missen. Vaak met een hoog sensatiegehalte.

In dit derde deel van het vrijheidsveld worden aanpassing, verandering en afwisseling bekeken of ze passen binnen jouw straatje. Past het niet dan wordt het simpelweg verworpen.

Koppel het vrijheidsveld aan het balanceringsveld en je begrijpt waar de hindernissen zich bevinden en wat je er zelf aan kunt doen.

Ik geef je een persoonlijke ervaring om te verduidelijken wat ik bedoel. Ik had jaren geleden de keuze of ik wel of niet mee wilde doen in een kortlopend project. Vanuit mijn situatie toen was het een welkome afwisseling en zou het een verandering brengen in mijn dagelijkse situatie. Ik zei dus van harte 'ja'.

Op het moment dat het project van start ging (een half jaar later), was ik inmiddels druk doende met iets anders en paste het project eigenlijk al niet meer in het totaal van mijn bezigheden. Toch had ik eerder een beslissing genomen en mijn medewerking toegezegd.

Wat nu? Belofte maakt schuld. Ik zou beide moeten doen en het extra druk krijgen. Ik hield me aan mijn afspraken, maar het ging niet langer meer van harte. Iedere keer als ik er naar toe moest, ging ik met meer tegenzin en iedere keer moest ik me daar overheen zetten. Als ik er eenmaal was, viel het altijd wel weer mee, maar ik wist dat het me meer energie kostte dan nodig was.

Wat begon uit welwillendheid ontaardde in een 'moeten'. Ik had ver-

zet tegen alle extra drukte die ik het me bracht; ik wilde deze verandering eigenlijk niet meer, maar probeerde me toch aan mijn verplichtingen te houden...

Na twee maanden was ik erg moe. Logisch, vond ik. Ik werkte dubbel zo hard. Er was in mezelf meer onrust ontstaan, ik ervoer meer druk (had het ook druk) en verloor langzaam maar zeker steeds meer balans. En dat allemaal omdat ik een beslissing had genomen, die me op dát moment passend leek. Mijn verlangen, keuze en beslissing lagen toen in elkaars verlengde, maar een half jaar later leefde ik in andere omstandigheden. Alleen de beslissing uit die tijd stond nog overeind. Ik was inmiddels moe en wilde rust.

Wat was er aan de hand? Ik ging 'even door de velden lopen'. Ik zag dat mijn balanceringsveld verstoord was geraakt door onbalans tussen verlangen, keuze en beslissing. Indertijd was het passend, maar gaandeweg was er steeds meer onbalans ontstaan vanwege mijn inmiddels andere omstandigheden. Het klopte niet langer. In mijn vrijheidsveld was ik verzet tegengekomen tegen alle aanpassingen die het van me vergde en ik voelde verzet tegen de veranderingen die ik onderging. Mijn klimaat was voornamelijk 'regenachtig met af en toe een donderbui'. In mijn krimpveld had ik nog maar weinig persoonlijke vrijheid over en mijn veld van leegte kreeg geen kans meer om zich bewust te manifesteren. Ik had het te druk met het versterken van mijn onbalans. En ik baalde en ik realiseerde me iets. Wanneer ik dingen doe die ik niet wil doen, en daardoor dingen denk, die ik niet wil denken, en dingen voel die ik niet wil voelen dan heb ik een oerprogrammatie te pakken.

De velden, die me in eerste instantie onbalans hadden opgeleverd, gebruikte ik nu om diezelfde onbalans te herstellen.

In mijn balanceringsveld zag ik dat ik mijn indertijd zelfgemaakte verlangen niet had geaccepteerd in mijn lichaam. Mijn geest had het zich allemaal veel positiever ingeschat dan de werkelijkheid van nu aangaf. Ik moest werk verrichten dat ik liever niet meer deed, maar waar ik wel veel ervaring in had.

De keuze tussen wel of niet meedoen had indertijd in een ja geresulteerd, omdat ik gestreeld was door de aanvraag. De beslissing die ik toen genomen had, kon ik hierdoor wel begrijpen. Deze beslissing diende mijn ijdelheid, maar niet mijn essentie.

In mijn vrijheidsveld zag ik dat de aanpassingen die ik had moeten doen verzet hadden opgeleverd. Mijn klimaat was veranderend. De afwisseling had ik indertijd nodig, maar deze werkt niet bij uitstel. Ik begreep het verzet dat ik had tegen deze verandering, omdat ik niet in staat was geweest - toen het werk begon - om bij mezelf te blijven. Door terug te keren naar het bovenste deel van het veld van Vrijheid kreeg ik meer energie. Ik maakte bewust de overstap om mijn vrijheid te behouden en de kwaadheid te gebruiken om dit voor elkaar te krijgen. De kwaadheid op mezelf had ik nodig voor de verandering. Ik veranderde mijn innerlijke klimaat dusdanig dat het een zonnig weer-tje werd. Ik gunde mezelf deze diepe verandering! Ik realiseerde me dat het klimaatveld in mij een oppepper nodig had en ik herinnerde me een gebeurtenis in mijn leven waarin ik me intens verbonden voelde met de wereld en alles wat daarin gebeurde. Dit gevoel liet ik iedere dag door me heen spoelen. De rest van de tijd die het project nog duurde verliep onvoorstelbaar soepel met alles wat ik verder nog deed. Mijn humeur was ook stukken beter! (Dank je wel velden. Zowel voor het begrijpen van de onbalans als de nieuwe balans die ik hieruit kon laten ontstaan. De onbalans leerde me dat uitstel in mijn geval een volgende keer afstel mocht worden. Die clausule moest ik inbouwen. De nieuwe balans versterkte mijn eigenheid en ik voelde me nu vrij om het op mijn manier af te maken.)

Aanpassen en het krimpveld

We gaan nu verder met het veld van verdriet. In het krimpveld heb je voornamelijk last van 'aanpassen'. Er zit verschil tussen aanpassen en het behouden van persoonlijke vrijheid. Hoe vaker iemand bezig is zich onvrijwillig aan te passen, hoe minder de eigen vrijheid beleefd wordt. Onvrijwillig aanpassen zorgt ervoor dat je steeds meer een schaduw wordt van jezelf. Wanneer jouw eigenheid weinig kans krijgt om zich te manifesteren, studeer je grof gezegd voor grijze muis. Geïndoctrineerd worden door anderen en de persoonlijke vrijheid verliezen vergroot het krimpveld. Steeds meer, hoe langer dit duurt. En altijd is dit schadelijk voor de persoonlijke vrijheid!

Niet altijd loopt het slecht af. Wanneer door de omstandigheden je persoonlijke vrijheid ingedamd wordt, kan dat je overigens wel een 'goed gevoel' geven. Bij een goed gevoel levert het geen krimp op!

Denk maar aan het zorgen voor je kinderen of je partner. Zij blijft thuis en jij werkt en daardoor hebben zij ... de ruimte om afhankelijk van je te zijn. En te genieten van het opgroeien.

Gebruik het krimpveld bewust om waar het ook maar mogelijk is gelijkheid te creëren tussen persoonlijke vrijheid en de mate waarin je je aanpast. Word wakker op ieder moment dat je iets denkt of voelt wat je niet wilt. Op dat moment is je krimpveld actief. En dat ligt dan niet aan de ander, maar het komt uit de diepte van je krimpveld.

In iedere relatie ben je bezig met aanpassen en persoonlijke vrijheid, zeker wanneer een relatie zich verdiept. Een goede relatie behoudt hierin een goed evenwicht en pakt kleine schommelingen aan. In een relatie besef je heel goed wanneer je rekening houdt met de ander en wanneer je de vrijheid geniet die de relatie je biedt.

Het onvrijwillige aspect in het aanpassen heeft voornamelijk te maken met de signalen uit de omgeving. De omgeving bepaalt voor een groot deel de mate en de manier waarop jij je bezig houdt met het aanpassen. Een gezonde omgeving laat je vanzelf minder jezelf aanpassen. Doordat je in de vroege jeugd ouders had die ouder en wijzer waren dan jij, heb je een oerprogramma van 'minder kunnen dan'. Dit programma hebben we dus *allemaal*!

Elke keer wanneer je iemand ontmoet die ergens beter in is dan jij activeert het krimpveld zich met dit programma. Je constateert dat de ander meer kennis of kunnen heeft. Door het actieve krimpveldprogramma ben je geneigd om een ander hoger in te schatten dan jezelf. Hiermee stel je je - als vanzelf- afhankelijk op tegenover de ander. En afhankelijkheid creëert gevoelens. En gevoelens creëren gedachten en de cirkel is weer rond.

Wanneer verschillen duidelijker aanwezig zijn dan gelijkwaardigheid als mens mag dit laatste opgevijseld worden.

Je kunt iedereen respecteren voor waar hij goed in is. Jij kent immers ook je eigen kwaliteiten! Ze zijn anders! Niet minder.

Continuïteit in gewoonte

In het krimpveld leeft ook veel continuïteit vanuit gewoonte. Gewoontes en programmatie geven een stevig houvast. Ze zorgen voor een verlangen naar een vervolg van hetzelfde. Wanneer je jezelf steeds

richt naar gewoontes, beperken deze je in je keuze en je beslissingen. Toch zal er innerlijk een onderstroom aanwezig zijn van behoefte aan vrijheid. Dit aanwezig zijn van continuïteit en afwisseling geeft zowel verzet tegen verandering als een verlangen naar verandering. Deze tegengesteldheid in jezelf levert iedere keer een innerlijke botsing op. Dit 'innerlijke conflict' geeft - als een onderaardse rivier - een hunkering naar bevrijding. Het krimpveld roept het bovenste deel van het vrijheidsveld te hulp. Zolang er innerlijk conflict is, geniet je geen persoonlijke vrijheid.

Innerlijke vrede en verlangen naar verandering

Als het verlangen stopt is er vrede. Er hoeft even niets te veranderen. Even zonder verlangen zijn activeert het veld van innerlijke vrede. In dit veld leeft het Nu. In dit veld leeft de zielsbedoeling, de reden waarom je nu als mens leeft. In dit veld vind je tegelijkertijd je grootste eigenheid en de continuïteit die de tijdelijke vorm uiteindelijk doet oplossen. In dit veld wordt je niet geboren. Dit veld neemt jou mee al voordat je in deze wereld verschijnt. Dit veld ontstaat bij de bezieling. Het moment waarop de spetter landt op de planeet. Dit veld is het verlengstuk in de materie van de ziel, de spetter en het signaal.

Er leeft een diepe bedoeling in dit wezensveld. Deze bedoeling vormt een passie die - als vanzelf - steeds een ietsje meer aan de oppervlakte komt. Hierdoor is deze bedoeling continu en zachtjes aanwezig, dwars door alles heen en zal de noodzakelijke veranderingen dichterbij brengen om ze te kunnen manifesteren.

Gewone keuzen en beslissingen, die we in ons dagelijks leven maken, horen thuis in het balanceringsveld, het vrijheidsveld en het krimpveld. In het wezensveld leven geen beslissingen.

Zonder impulsen vanuit dit veld zou je leven er heel anders uitzien.

Dit veld stuwt je op naar de evolutie van de menselijke soort. Ieder vanuit het eigen niveau. Ieder niveau is passend in het totaal. Samen vormen we de mensheid en ieder draagt daar zijn eigen deel aan bij.

Van hieruit is samenwerking met alle velden gaande.

Niets is er voor niets.

Alle verlangens, keuzen en beslissingen leveren een scala van informatie aan de beleavingsvelden. Ze zorgen voor grote hoeveelheden uitwerkingen die er te doen zijn ten aanzien van je balanceren, vrijheid, krimp en eigenheid. Onze innerlijke wereld reageert op de uiterlijke we-

reld. We zijn allen een samenspel van zo ongelooflijk veel invloeden! In ons innerlijk leeft zoveel tegelijkertijd.

Is het niet fantastisch om zoveel tegelijkertijd te kúnnen beleven!

Moeten, willen en mogen

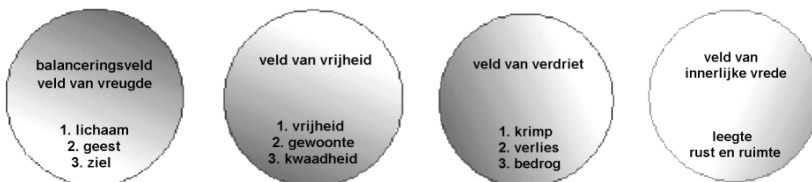
zorgen voor werking in gedachten.

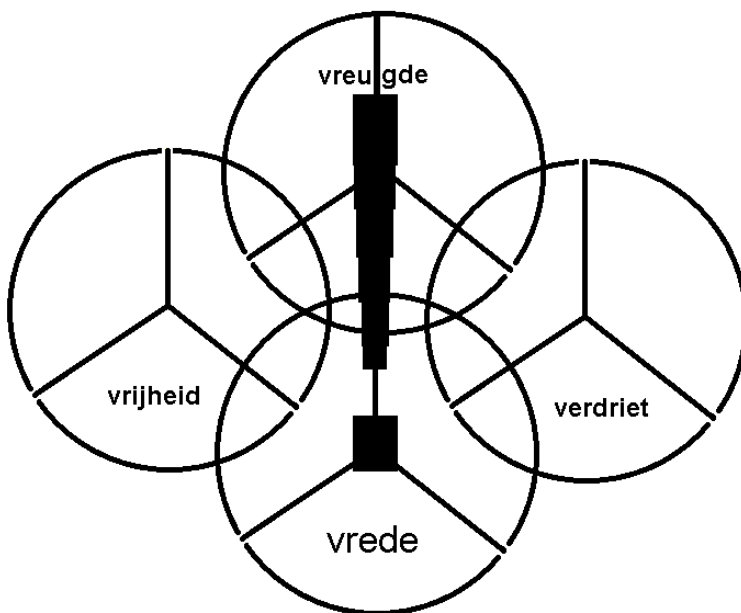
Angst, twijfel en vertrouwen

zorgen voor werking in gevoelens.

Verlangen, keuze en beslissing

zorgen voor werking in onze daden.





De vier innerlijke belevingsvelden hebben ieder hun eigen onderverdeling. In deze onderverdelingen hebben angst, twijfel en vertrouwen hun werking samen met gedachten over moeten, willen en/of mogen. De vier innerlijke belevingsvelden laten je op zoek gaan naar je innerlijke uitroepeten. De drie leervelden van het ego zijn ontspannen wanneer er tevredenheid heerst. Het vierde veld van Innerlijke Vrede is het enige veld dat andere regels kent. In het vierde veld is harmonie van belang. Harmonie is je innerlijke uitroepeten!

Het vierde veld kent bovendien geen polaire werking!

Je eigen innerlijke uitroepeten vinden
is innerlijke vrede manifesteren.
Steeds vaker, steeds langer.

!

13. Het neutrale beleven

Wanneer je niet bezig bent met wat er goed of fout gaat in je leven, kan '*het vanzelf*' in contact komen met jou. Dit gebeurt op het moment dat jij nergens richting hebt uitstaan! '*Het vanzelf*' is niet op te roepen. Als je probeert dit op te roepen, ben je bezig met proberen. En proberen is richting plaatsen. '*Het vanzelf*' betekent aangeraakt worden door het leven zelf!

Lang geleden zat ik in de bossen bij een klein weideveldje. De polaire werking met al zijn facetten begon door de rust van de omgeving van me af te vallen en ik vond de stilte een bevrijding. Er was een rustige stilte tezamen met het geluid van tjlpende vogels, als een waterval van kwetterend genoeg. De geur van de bomen drong in me door en nam op een bepaalde manier bezit van me. Ik ging op in de kracht van de natuur en er begon iets in me te veranderen. De gewone wereld met zijn onrust vervaagde. Toen niets me meer bezighield, kwam een speciaal vermogen in mezelf tot bloei. Ik sloot mijn ogen en bleef klaarwakker.

Heel zacht hoorde ik van binnen een stem die me vroeg: "Heb je wel eens een pingpongbal diep onder water gehouden? Weet je nog wat er gebeurde, toen je hem daar losliet? Kwam dat balletje boven water, voordat het er weer in terug viel?" En ik kon niets anders dan dat beamen...

Opeens was ik zelf het balletje, dat onder water werd gehouden... en daarna plotsklaps losgelaten werd. Ik schoot als een kanonskogel omhoog en voelde de knal van de ontlading. Ik werd niet één keer omhooggeschoten, maar meerdere keren en iedere keer was ik van binnen opgevuld met iets anders. Het werd me volkomen duidelijk dat wanneer ik opgevuld was met een van mijn gehechtheden het omhoogkomen heftig was en dat er ontlading gebracht moest worden.

Als laatste werd ik - als bal - opgevuld met niets in plaats van iets. Het was verbazingwekkend wat er toen gebeurde. Terwijl ik omhoog knalde met niets, genoot ik intens van de hele weg. Er veranderde niets tijdens mijn weg naar boven. Er hoefde ook niets tot ontlading gebracht te worden. Het voelde aan als intens levend zijn en het ging allemaal volkomen vanzelf.

Wanneer je ‘schoon bent’ in je emoties, geen opgekropte gevoelens hebt en niet meer doet dan je aankunt, heeft het innerlijk niets te ontladen. Je beschikt dan over een innerlijk dat rust en vrede aanbiedt.

Wanneer je ruzie hebt gehad, een vervelende aanvaring of in lastige omstandigheden zit of hebt gezeten, dan zou het ontladen van deze ‘nog aan je plakkende energie’ zeer welkom zijn.

Het zou nog mooier zijn wanneer je zelf een pingpongballetje zou kunnen vullen om je pijnlijke herinneringen op te lossen met een ontlading, zodat je na de ontlading verder kunt zonder de ‘rotzooi’ van de ontstane hechting.

Als de ziel het pingpongballetje zou zijn... dan draagt het pingpongballetje een signaal in zich dat eerst beleefd moet worden - voordat het losgelaten kan worden. Zo zou je karmische werking kunnen omschrijven. Eerst beleven voordat het kan vrijkomen. We hebben allemaal allerlei ietsen in onze ‘pingpongballetjes’ zitten. Allerlei gehechtheden die we wat graag los zouden willen laten.

Hechting, vasthouden en loslaten

Hechtingen ontstaan door de polaire werking aan de ene kant en de karmische werking aan de andere kant. Beide vragen om bewustwording. En net als bij het ego en het wezen hebben polaire en karmische werking een andere werkwijze. Bij de karmische werking kan het ego dwarsliggen door het karma niet aan te willen gaan. (De pingpongbal moet constant onder water gehouden worden.) Hierbij is het ego sterker dan het wezen. Toch zal het wezen steeds opnieuw de karmische werking aanbieden. Het ego kan er steeds opnieuw nee tegen zeggen. Wanneer het ego blijft weigeren om de karmische werking te ondergaan, blijft het karma staan tot een volgende incarnatie. Pech... kans gemist. Een volgende incarnatie krijgt hetzelfde signaal in de zielsbedoeling. Zo ontstaat hechting met een karmische lading.

Wanneer het ego ja zegt tegen de karmische werking veranderen de omstandigheden, omdat het ego verzet opgeheven wordt en het wezen op deze manier ondersteuning van het ego ontvangt. Zo krijgt de karmische werking zijn oplossing na beleving. Vreemd genoeg is deze toegeving van het ego altijd de start van een bijzondere tijd, die je nooit had willen missen!

Aan de andere kant is er de polaire werking. De tegenstellingen die er dagelijks beleefd worden geven hechting bij onduidelijkheid. Dit ge-

beurt om er bewustwording op te kunnen ontvangen. Dat is immers de functie van polaire werking.

Wanneer het ego de karmische werking weigert te ondergaan is er regelmatige ontlading van de polaire werking nodig! De druk van 'het onder water houden van de pingpongbal' vereist nogal wat 'behoud'.

Alle hechting aan de polaire werking heeft regelmatig ontlading nodig. Hechting is een ander woord voor iets stevig vasthouden. Polaire werking - die je de kleuring van jezelf laat beleven - kan behoorlijk vermoeiend zijn wanneer deze jou in zijn greep heeft.

*Zonovergoten
lag de baadster
te zweten op het zand
en zocht verkoeling
in de ijsselijke gedachte
van bevrijding
van genotzucht.*

Duidelijker kan ik het niet zeggen. Je wilt wel anders, maar... Vasthouden heeft op een gegeven moment loslaten nodig. Dat hoort bij de polaire werking. Als je vasthoudt is het tegenovergestelde loslaten. Loslaten van 'genotzucht' brengt verlichting.

Maar hecht hier geen belang aan, want dan breng je juist méér hechting aan. Gewoonlijk probeer je - door de hechting te onderdrukken - jezelf in balans te krijgen. Het gewoon geen aandacht geven.

Dat geeft een goed gevoel af omdat je door onderdrukking het gevoel kunt beleven, dat je jezelf beheerst (je kunt immers best een aantal pingpongballen onder water houden).

Hoe meer waarde je hecht aan het willen *loslaten* van iets, hoe vaster het komt te zitten! Alleen al omdat je er *belang* aan hecht! Probeer maar eens iets, waar je een grondige hekel aan hebt, te vergeten. Juist je "proberen" zal het bij je terugbrengen!

Al jouw gehechtheden zijn ontstaan doordat je ooit belang hebt gehecht aan bepaalde gevoelens en gedachten en ze waarde hebt toegekend, zodat ze een gehechtheid konden vormen.

Hoe meer belang je hecht aan je gehechtheden,
hoe sterker ze je zullen vasthouden!

Durf verlichting aan te gaan! Durf over te stappen naar de karmische werking om de zielsbedoeling te beleven.

Het neutrale beleven

Het neutrale beleven is een staat van volkomen openstaan. Openstaan voor alles wat er in je omgeving verschijnt zonder enig oordeel jouw zijds. Openstaan doet een grotere kwetsbaarheid vermoeden, maar het geen oordeel hebben maakt je juist onkwetsbaar.

Openstaan vraagt om het herkennen van de polaire werking zonder deze in het innerlijk te beleven. Over het algemeen is het ego de grootste beschermer van het innerlijk. En in deze rol bepaalt het ego wat er ruimte voor beleving krijgt. Vaak zal het ego pijnlijke ervaringen ‘inpakken in een pingpongballetje’ en dit balletje onder water houden. Met als reden dat je zo kunt blijven functioneren en er geen last van hebt. Toch heeft dit ‘inpakken’ gevolgen voor de innerlijke belevingsvelden. Het krimpveld en het veld van kwaadheid blijven hierdoor geactiveerd zolang de onderdrukking blijft bestaan!

Omdat het ego geen zicht heeft op de reden van de pijnlijke beleving en de eraan verbonden bewustwording, zal de onderdrukking blijven bestaan. Met als resultaat dat er andere gebeurtenissen aangetrokken gaan worden om de bewustwording een handje te helpen.

Om je te helpen om onderdrukte pingpongballetjes te bevrijden heb ik een vragenlijstje gemaakt waarbij je zicht krijgt op de gevoelens die er in jouw pingpongballetjes ‘ingepakt’ kunnen zitten. Plus dat de antwoorden je leren welke gedachten er ongedacht blijven.

Je kunt dit vragenlijstje keer op keer gebruiken.

Ik denk eraan wanneer ik in omstandigheden verkeer waarin ik onvoldoende neutraal kan blijven en mijn ego pingpongballetjes maakt. Of wanneer ik lichamelijke klachten heb die onvoldoende willen beteren. Het leven blijft je omstandigheden aanbieden waarin je polaire werking ondergaat en ook ik ben verre van volmaakt. Ik ben me bewust van het neutrale beleven; ik beleef het gelukkig ook met enige regelmaat maar zeker niet constant.

Het pingpongvragenlijstje is als volgt:

- 1 Wanneer begon de pijn?
- 2 Wat voor gebeurtenis was er? In welke omstandigheden verkeerde je toen?
- 3 Staat de pijn voor een persoon aan wie je de pijn relateert? (wie is die rugpijn?)
4. Hoe voel je je nu je deze pijn hebt? (welke emotie hoort erbij?)
5. Hoe voel je je over jezelf nu je deze pijn hebt? (ben je kwaad op jezelf, heb je een schuldgevoel of schaamte?)
6. Wat zegt de pijn over wie je bent? Hoe zwak, hoe boos moet je wel niet zijn?)
- 7 Wie zou je zijn zonder deze pijn?
- 8 Wat is het positieve van deze pijn? Wat geeft hij je?
- 9 Wat is de boodschap van de pijn?

Nu je weet dat de polaire werking dit samen met je lichaam en ego creëert om bewustwording aan te bieden, kun je leren welke misvattingen het ego vanuit het verleden gehad kan hebben.

Ik geef je een voorbeeld van hoe ik zo'n lijstje beantwoord. Enige tijd geleden kreeg ik last van mijn schouder en ik begreep maar niet waarom het zolang duurde voordat er genezing ontstond.

- 1 Wanneer begon de pijn? Een paar maanden geleden. Het begon met een 'knats' in mijn schouder op het moment dat ik nog snel even iets achter mijn stoel dacht te kunnen pakken terwijl ik wegreed. Ik nam geen tijd om stil te staan bij wat me gebeurde. Het was immers een beweging van niets.
- 2 Wat voor gebeurtenis was er? In welke omstandigheden verkeerde je toen? Ik had beloofd om iemand weg te brengen die ergens absoluut op tijd moest zijn. We hadden haast. We waren al erg laat. Ik gaf voorrang aan al het andere en het gesprek dat ik voerde.
- 3 Staat de pijn voor een persoon aan wie je de pijn relateert? (wie is die pijn?) Ik relateer de pijn aan de persoon die ik moest wegbrengen. Onterecht - ik weet het - maar toch... Het had ook de autostoel kunnen zijn; wat even onrealistisch is.
4. Hoe voel je je nu je deze pijn hebt? (welke emotie hoort erbij?) Ik voel me machteloos en boos.
5. Hoe voel je je over jezelf nu je deze pijn hebt? (ben je kwaad op jezelf, heb je een schuldgevoel of schaamte?) Ik voel me onderge-

- schikt aan mijn lijf. Er ontstond – vreemd genoeg - direct een doorschakeling naar mijn familie van afkomst met daarin een behoorlijk dominant familielid. Ineens wordt het een oud patroon uit mijn jeugd, waarin ik als kind vaak de rol van ondergeschikte op me nam.
6. Wat zegt de pijn over wie je bent? Hoe zwak, hoe boos moet je wel niet zijn?) Ik moet wel zwak zijn omdat ik me zo snel ondergeschikt voel aan een ander. En halsstarrig omdat ik niet verander. Ik breek nog wanneer er overmacht verschijnt.
 - 7 Wie zou je zijn zonder deze pijn? Zonder deze pijn ben ik beweeglijk en vrij.
 - 8 Wat is het positieve van deze pijn? Ik word verzorgd en leer zo te ontvangen. Ik krijg wat ik nodig heb en ben dankbaar.
 - 9 Wat is de boodschap van de pijn? Ik leer hulp te ontvangen. Ik leer dat ik 'onflink' mag zijn. Ik leer dat ik zorgvuldiger met tijd mag omgaan. Ik leer dat ondergeschikt maken me torpedeert. Ik leer dat ik niet overal mijn schouders onder hoeft te zetten.

Als je naar de antwoorden kijkt, zie je direct waar er gedachten naar boven komen die niet kloppen. Er was geen enkele reden om een gedachte van ondergeschiktheid te beleven! Toch gebeurde het. Er was ook geen reden om de gedachte te beleven dat een ander belangrijker was dan ik. Maar het gebeurde wel!

Via de belevingsvelden ontstaat het volgende beeld:

Mijn lichaam werd bij vraag 1 en 2 duidelijk verwaarloosd. Dit activeerde terecht het balanceringsveld, want zelfs de ontstane onbalans kreeg geen aandacht.



Vanaf vraag 4 werd in het veld van vrijheid de kwaadheid actief.

Bij vraag 5 werd er een oud familiepatroon ontdekt. (Ik verloor het vroeger altijd van een ouder familielid. Het was iemand die nogal competitief was ingesteld.) Het werd indertijd al gauw een gewoonte dat ik verloor. In het veld van vrijheid werd het gewoonteveld geactiveerd.

Bij vraag 3 werd het veld van verdriet geactiveerd. Met name het bedrogdeel. Dankzij dit veld werd het duidelijk dat het volkomen onrealistisch was om het te relateren aan wie of wat dan ook.

Het krimpveld deed mee bij vraag 4, 5 en 6. De emoties en de oordelen werden zichtbaarder.



Bij vraag 7 bleek nogmaals dat het balanceringsveld in onbalans verkeerde doordat mijn lichaam een mankement vertoonde. Zolang de andere belevingsvelden nog actief zijn, blijft het balanceringsveld in onbalans. Dankzij de laatste paar vragen werd het duidelijk wat het veld van innerlijke vrede nodig had om weer geactiveerd te kunnen worden.



Al met al waren de drie leervelden geactiveerd door mijn onbewuste actie. Wie had gedacht dat het 'snel proberen te pakken van mijn handtas achter de autostoel' me deze les zou brengen?

De belevingsvelden zijn een handige manier om de 'aanhangende hoeveelheid restverschijnselen' helder te krijgen. Dit behoorde ook bij de klacht. In het veld van vrijheid waren twee van de drie delen geraakt. Het gewoonteveld en het veld van kwaadheid waren actief.

Het krimpveld was behoorlijk actief en in het balanceringsveld hadden lichaam en geest aandacht nodig. Vele velden waren en bleven actief vanaf dat moment! Het is duidelijk dat bepaalde belevingen van nu gereleerd zijn aan (of zelfs stammen uit) vroegere tijden, al worden ze verpakt als een nieuwe gebeurtenis.

Hoe minder verstorende delen er actief zijn in de belevingsvelden hoe eerder je het neutrale beleven kunt ervaren. Dit laatste is iets dat zo fantastisch is! Je beseft daarin dat er op dat moment... ten volle... even geen bewustwording nodig is. Het is de hemel op aarde.

Vanuit de delen van het ego

Een andere manier om de antwoorden op deze vragen te interpreteren is om ze te bekijken vanuit de verschillende egodelen. Hierbij leer je zien hoe het ego zijn uiterste best doet om je te beschermen en hiervoor niet schroomt om oude programma's te gebruiken.

Bij vraag 1 en 2, die gingen over wanneer het begon en wat er gebeurde, krijg je over het algemeen een antwoord vanuit het bewuste ego.

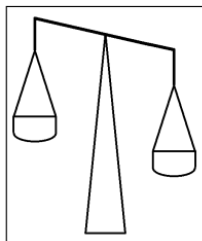
Ook vraag vier kan beantwoord worden door het bewuste ego.

Aan wie je een gebeurtenis koppelt (vraag 3) en hoe je je voelt over jezelf (vraag 5) worden beantwoord vanuit het onderbewuste ego, omdat het onderbewuste razendsnel een vergelijk maakt met vroeger en oude programma's activeert. Vraag 4 over hoe je je nu voelt wordt ook vaak beantwoord door het onderbewuste ego, omdat dit bij vraag drie al werd geactiveerd. Niet iedereen herkent of het bewuste of onderbewuste ego een vraag beantwoord. Over het algemeen krijgen vraag 3 tot en met 6 hun antwoord vanuit het onderbewuste ego.

Door vraag 7 merk je hoe je leven eruit zou zien als deze programma's niet meer actief zijn en je ervan verlost bent. Een belangrijke vraag die je ondersteunt in het vinden van innerlijke vrede.

Bij vraag 8 beleef je optimaal de polaire werking. Deze vraag over het positieve van de pijn maakt duidelijk dat er ook voordelen te ontdekken zijn als er iets tegen zit. Zowel onvoldoende als een overmaat creëert de ontwikkeling van emotionele en fysieke problemen. Op welke terreinen die 'te velen en te weinigen' zich bevinden wordt zo duidelijker. En vraag 9 tot slot is een antwoord vanuit je wezen om je te helpen om nog meer jezelf te worden en los te komen van onnodige programmering. De boodschap gaat altijd over het vergroten van de bewustwording.

Via beide ego-delen merk je hoe de polaire werking tussen onvoldoende en overmaat een rol spelen. Over het algemeen kun je ervan uitgaan dat onvoldoende bewust ego in het ene bakje een overmaat aan onderbewust ego heeft in het andere bakje. En dat er in de twee bakjes van de weegschaal zaken kunnen liggen die je niet naast elkaar zou afwegen.



Het bewuste ego is zich bewust geworden van de programma's die verandering nodig hebben. Het proces van verandering en aanpassing is gestart. Er wordt een nieuw programma aangeleverd door het bewuste ego om met bewuste herhaling dit programma te installeren in het onderbewuste ego. Wanneer dit proces klaar is, lost het ontstane probleem zich op. Zodra de beide ego-delen door onderlinge samenwerking, bewustwording en verandering de balans herstellen, treedt er altijd een vorm van herstel op!

Ontploff en ontladen

Wat gebeurt er wanneer ‘de pingpongbal’ losgelaten wordt? Nu volgt er een doordenkertje. Er ontstaat een ontploffing en ontlading tegelijkertijd wanneer de pingpongbal het water verlaat. Er gebeuren twee dingen tegelijkertijd!

Je kunt dit op meerdere niveaus bekijken. Je kunt dit bekijken vanuit de ziel, vanuit het inhakende vermogen of vanuit de polaire werking. Ontploffing en ontlading vanuit de ziel is als een oerknal met spetters die landen op een geestelijke woonwereld en/of een materiële woonwereld. De ontlading bevat het signaal waarin de ziel als een wezen leven gaat beleven. Dit is de eerste stap naar manifestatie.

Bij de inhaking is de ontploffing en ontlading het moment waarop de inhaking in werking treedt om alle mogelijkheden tegelijkertijd te lanceren en over een planeet en een wezen uit te storten. Tijdens de ontploffing vindt dus de ontlading van de mogelijkheden plaats. Hier vindt de ontploffing en ontlading continu en tijdloos tegelijkertijd plaats. Dit is de tweede stap naar manifestatie.

Bij de polaire werking kijken we naar ontploffing en ontlading van de geestelijke werking in de stof. De gedachten en gevoelens die een wezen kan hebben, kunnen ontaarden in een emotie. Je kunt hier iedere emotie voor gebruiken. Een duidelijk voorbeeld van ontploffen en ontladen is kwaadheid. Tijdens het laden van de pingpongbal gebruik je het vermogen om kwaad te worden (zodat je kunt ontploffen). De situatie wordt geschapen. Het pingpongballetje wordt daarop gevuld met kwaadheid. De situatie krijgt zijn werking.

In de polaire wereld telt de tijd. De weg tussen laden, ontploffen en ontladen kost tijd. Bovendien *beleef* je de weg. Vervolgens komt de onderdrukking tot ontlading. Dit is de derde stap naar manifestatie.

In de polaire werking wordt de onderdrukking vanuit het verleden opgebouwd!

Je zou in de polaire werking dus kunnen zeggen, dat iedere keer wanneer je kwaad wordt er verleden in het heden meespeelt.

Er bestaat dus verschil tussen de ziel, de inhaking en de werking. Het zijn de drie grootste stappen om vanuit energie een manifestatie te scheppen. Hierin vinden we ook de splitsing tussen wezen en ego. Het wezen behoudt de mogelijkheden van de inhaking en hoort bij stap twee. Het ego ondergaat de polaire werking! Dat vormt de derde stap.

Hierin wordt duidelijk dat ego en wezen een andere afkomst hebben. Het ego leert in de polaire werking om bewustwording te ondergaan. Het ego kan de polaire werking niet overstijgen! Het is er deel van! Het wezen heeft beschikking over het inhakende vermogen waarin in ons geval de menselijke vermogens gevat zijn. Het inhakende vermogen is van origine een stagnatie in de stroming van de ziel, waardoor de ziel leven kon gaan geven aan de stof.

Het *vermogen* om...
behoort bij het *inhakende vermogen*
en vindt plaats in het wezen.

De *uiting in gradatie*
behoort bij de *polaire werking*
en vindt plaats met behulp van het ego.

Ego en wezen functioneren dus altijd tegelijkertijd.
Ieder in hun eigen stap op weg naar manifestatie!

Het neutrale beleven

Vanuit het neutrale beleven ben je in contact met de innerlijke vrede. Er staat even geen richting open en je beleeft het pure zijn in het Nu. Je beleeft stap 2. Je bent aanwezig in je wezen. Bewust zijn in dit neutrale beleven is geweldig! Het brengt je de overstap van ego naar wezen. Een belangrijke stap!

Het neutrale beleven is het stevig in balans zijn zonder uitstaande richtingen. Het geeft je de kans om bewust impulsen en intuïtie te beleven. Daarnaast besef je dat je veel minder nodig hebt, dan je je in je gewone staat van zijn ook maar kunt voorstellen. Het beleven in neutraliteit kun je herkennen uit een tijd dat je je geen zorgen maakte. Hopelijk heb je deze tijd een keer meegemaakt. Het is leven in vertrouwen.

Je geen zorgen maken lukt als er even geen appèl gedaan wordt op verantwoordelijkheid. Je beleeft vrijheid.

Het neutrale beleven is een vorm die je niet vasthoudt. Het is een vorm die geen hechting brengt en die geen gevoelens afgeeft. Wanneer er op deze manier beweging ontstaat, blijft de rust behouden.

14. Inhaking en polaire werking

Zijn het inhakende vermogen en de polaire werking uit elkaar te houden? Ja, gelukkig wel! De polaire werking geeft altijd een innerlijk gevoel af. Het inhakende vermogen geeft geen gevoel af. Het geeft kansen. Zonder het inhakende vermogen zouden we niets nieuws kunnen beleven. Het inhakende vermogen laat de creativiteit volop stromen. Dankzij het inhakende vermogen kom je op nieuwe ideeën. Er ontstaan nieuwe kansen.

We zijn allemaal mensen, maar iedereen is anders. Je kunt zeggen, dat het inhakende vermogen en de polaire werking samen zorg dragen voor de unieke eigen zelfstandigheid in de mens. Het inhakende vermogen vanuit de ziel met de inhoud mensheid heeft alle menselijke mogelijkheden in zich. Als mens beschikken we allemaal over menselijke mogelijkheden die we naar eigen inzicht gebruiken.

Alles produceert naar eigen aard.

Het inhakende vermogen op zich is zuiver. Wat er daarna met zo'n vermogen gedaan wordt, wordt altijd gekleurd naar eigen inzicht.

Het inhakende vermogen zorgt alleen voor de *mogelijkheden*.

Een mogelijkheid uit zich regelmatig als een impuls. En zodra een impuls in de polaire werking aankomt, raakt deze dankzij het ego verstrikt in oordeel en vergelijken. Als je onmiddellijk gaat bekijken hoe een impuls je van nut kan zijn, wordt de impuls vertaald naar de vraag 'wat levert dit me op?' of 'voelt het wel goed voor mij?'. Dit soort gedachten en gevoelens worden gewoonlijk geactiveerd vanuit het ego. Hiermee verandert de inhakende impuls in een polaire actie.

Op een inhakende impuls, die je niet direct herkent als een 'winstgevende' gedachte sla je meestal geen acht. Stel dat je een impuls krijgt om *nu* naar het winkelcentrum te gaan. Terwijl je bezig bent met vergaderen of stofzuigen. Dan laat je zo'n gedachte toch gewoon voor wat hij is. Hoogstens denk je: nu niet.

Ik heb dit soort als nutteloos gekwalificeerde impulsen in mezelf uitgebreid getest. En wat schetste mijn verbazing: wanneer ik de impuls

opvolgde – bijvoorbeeld om *nu* naar het winkelcentrum te gaan – gebeurde er wel iets ongewoons. Ik kwam bij de parkeerplaats iemand tegen die ik in geen jaren had gezien, of net voor mijn neus werd er iemand onwel. Nooit waren deze "impuls-tripjes" voor niets! Ik wist alleen zelf van te voren niet waarom ik ze ging maken. Begrijp me goed, ik kreeg niet altijd een impuls om naar een winkelcentrum te gaan. Er zaten van allerlei impulsen bij. Zoals: Ga nu met de lift naar beneden. Loop nu rechts deze straat in. Ga nu de hond uitlaten. En altijd bleek, dat ik dit niet voor niets deed. Soms doe ik dus dingen, waarvan ik niet begrijp waarom ik eraan begin. En altijd blijken ze ergens voor te dienen. Ik moet er wel bijzeggen, dat huisgenoten en collega's niet begrijpen waarom je plotseling opstaat en wegloopt. Dat kan ik ze niet kwalijk nemen, want ik weet het zelf ook nog niet. Dat weet ik pas als ik de impuls opgevolgd heb. Er ontstaat meestal een nieuwe kans. Eén waar ik nooit aan gedacht zou hebben. Wat ik wel weet, is dat ik steeds vaker luister, omdat ik er inmiddels op vertrouw dat toeval bestaat.

Een inhakende impuls

Een inhakende impuls herken je via de ingevingen die dwars door je dagelijkse bezigheden heen in je opkomen. Een inhakende impuls brengt je direct naar het *NU*. Het mooie van zo'n impuls is, dat je deze ontvangt. Je doet er niets voor. Je krijgt zo'n impuls rechtstreeks uit de inhaking. Het zijn altijd ja-mogelijkheden.

In het inhakende vermogen bestaat geen afwegen, dat doe je pas als je de impuls afweegt tegen de mogelijkheid tot uitvoering. Hierdoor wordt de inhakende impuls in polaire werking omgezet! Waarmee de kracht van de inhaking (het onbaatzuchtige!) verandert in baatzucht.

Je kent vast wel zo'n moment, waarop er ineens een sterke ingeving kwam om "iets" te doen, zonder dat je daaraan gedacht had of ermee bezig was. Een inhakende impuls dus. Dit is een mogelijkheid om "iets" te doen, wat niet door je ego geactiveerd wordt. Een inhakende impuls is onbaatzuchtig!

Even voor alle duidelijkheid:

Vanuit de inhaking ontvang je een inhakende impuls die zonder ego in je ontstaat. Dit kan **actie** activeren. Het start onbaatzuchtig en activeert toeval.

In de polaire werking heb je wisselwerking in jezelf (zal ik gehoor geven aan de impuls of niet) en wisselwerking met je omgeving (wat zullen ze wel niet denken...) Dit is **reactie**. Een reactie houdt de polaire werking in stand. Dit activeert de bewustwording.

Toeval en bewustwording. Beiden zijn nodig. Het inhakende vermogen ervaren we allemaal wel eens. Je ontvangt een inhakende impuls vanuit een karmische werking in de richting van een oplossing. Karma moet eerst beleefd worden voordat het tot oplossing gebracht kan worden. Omdat ik meestal wel iemand ontmoet tijdens zo'n actie kan er wederzijds iets oplossen. Dit is een mogelijkheid die de westerse wereld zwaar onderschat. Karmische werking lijkt soms een beetje op het hebben van erfelijke eigenschappen. Niet alleen de fysieke eigenschappen, zelfs de programmatie schijnt precies de juiste te zijn die je nodig hebt om het karma te beleven dat er in je signaal zit. Karma is niets anders dan oorzaak en gevolg.

De programmatie levert de oorzaak. Het gevolg is de manier waarop je ermee omgaat en wat je ermee doet in je bewustwordingsproces. Toevallig leunt de bewustwording voor een groot deel op de inhoud van het signaal waar de betekenis voor dit leven in huist.

Bij een inhakende impuls ontvang je een kans op een toevallige gebeurtenis. Eentje die je niet had gepland. Dit brengt toevalligheden bij elkaar en opent een kans tot oplossing van karma. Iets waardoor een gebeurtenis bijzonder wordt.

Toeval bestaat *zonder persoonlijke richting*. Toeval is niet polair! Het *gebeurt* wel in de realiteit (het valt je toe), maar de oorsprong is geen polaire werking. Het opvolgen van een inhakende impuls is een signaal uit de ziel via het wezen tot in de werkelijkheid brengen.

Persoonlijkheid en ziel

De persoonlijkheid bestaat uit drie belevingsvelden om belevingen een eigen kleuring mee te geven plus een veld van innerlijke vrede waarin de inhaking dankzij het wezen geactiveerd wordt. Deze samenstelling bestaat om het leven te voeden.

Het *léven*, niet zozeer de persoonlijkheid!

Een persoonlijkheid gebruikt voornamelijk de polaire realiteit, waardoor iedere keer het ja en het nee gevoed worden. Dit dient de bewustwording. Kansen tot inzien zijn er continu. Ieder moment heeft zelfs die

mogelijkheid. De persoonlijkheid bestaat uit een ego en een wezen. En er is een ziel. Een ziel is vrij.

Volkomen vrij! Vrijheid kent geen regels. De mens vindt het nog moeilijk om zonder regels samen te leven, de arme ziel. Met andere woorden: het is de menselijke persoonlijkheid die de ziel zijn vrijheid ontnemt! Een ziel bestaat uit Liefde, Licht en Kracht. Dat is de diepste oergrond van bezielde leven. De ziel vormt hieruit een levend wezen in een lichamelijke verpakking. Zolang de persoonlijkheid zichzelf ziet als de enige woordvoerder, ontvangt de ziel geen volledigheid. Wanneer de persoonlijkheid gaat inzien in de oorsprong van zijn bestaan en beseft dat hij een ziel is, een ziel die gespetterd heeft en is geland in de materie, komt er ruimte voor het signaal van de spetter.

In de spetter zit de zielsbedoeling met de 'opdracht' die het wezen tot uitdrukking kan gaan brengen. Het wezen herkent de kracht van het samengaan van de ziel in de stof. Het wezen herkent ook de kracht van het verbonden zijn in liefde en licht. Het wezen geeft en gunt iedereen de kracht van de ziel.

Het ego is het meest geïndividualiseerde deel van de persoonlijkheid. Iedereen heeft een ego. Een ego kan expressief zijn of introvert, dominant of onderdanig, actief of passief enz. Het ego geeft de persoonlijkheid een eigen gezicht. Bovendien is het ego op energetisch gebied de grote behouder, zodat de uniciteit/eigenheid zo goed als maar mogelijk is behouden blijft. Door de polaire werking en het behouden zorgt het ego ervoor dat er geleefd wordt in 'hebben en behouden'.

De overgang van 'hebben en krijgen' naar 'geven en gunnen' is daarom voor veel ego's een lastige!

Doordat de drie leervelden de meeste aandacht vragen in de persoonlijkheid voert de polaire werking de boventoon.

Het ego leert dankzij de ontvangende programmatie om steeds beter overweg te kunnen met deze polaire werking. De tegenstellingen die het ego beleeft dankzij andere ego's, worden altijd in gedachten en gevoelens omgezet. Gevoelens zijn op de voorgrond of op de achtergrond aanwezig. Ze zijn hoe dan ook aanwezig!

Zolang angst een groot deel van het ego opslurpt en het 'elkaar wederzijds vertrouwen' nog twijfels geeft, zullen 'moeten en willen' de boventoon voeren. Dwang en drang met één voldoende vrije wil vormen zo de maatschappij waarin de huidige westerse mensen met elkaar samenleven.

Gelukkig bestaat er altijd ruimte voor iets anders. Vaak ontstaat dit het-kan-ook-anders dankzij de polaire werking.

De polaire werking creëert weerstand in het ego. Het ego heeft een natuurlijke weerstand tegen alles wat ongewenst is. Weerstand geeft stevast wrijving. Wil je het één wel en het andere niet dan ben je gevangen in de polaire werking. Weerstand hebben tegen dwang en drang zal het *mogen* dus niet activeren!

‘Mogen’ begint *in jezelf* vanuit een innerlijke balans. Vandaar dat het creëren van een innerlijke balans altijd een persoonlijke taak zal zijn. Het is inderdaad ‘verbeter de wereld en begin bij jezelf’.

De persoonlijkheid met de drie leervelden in de polaire werking heeft een samenstelling waarin de zijnskwaliteit van het vierde veld met de innerlijke vrede nodig is om persoonlijk geluk te beleven. Dit belangrijke vierde veld dat het inhakende vermogen de wereld in kan brengen zal altijd importantie dragen. Het bevat immers de mogelijkheid om het signaal van de ziel te verstaan en hiermee bij te dragen aan het wezenlijke bewustzijn van de mensheid.

Het **inhakende vermogen** in de persoonlijkheid brengt het contact in de persoonlijkheid tot stand tussen de ziel en het wezen. Hiermee beleef je de vereniging van het wezen met de ziel in een lichaam. Het signaal kan worden *verstaan*.

De **polaire werking** brengt je de verdeling tussen ja en nee, voor en tegen en allerlei andere tegenstellingen om te gaan zoeken naar overeenkomsten. In de polaire werking beleef je zowel in verschillen als overeenkomsten. Het signaal wordt *beleefd*.

Hoe word je een persoonlijkheid die in staat is de ziel te laten zijn? Hoe kun je de polaire beïnvloeding doorzien en je vrijmaken? Hoe maak je je vrij van het onderbewuste ego dat je zo vaak parten speelt?

Herinneringen zijn niet zomaar uit te poetsen. Ze komen via het onderbewuste steeds opnieuw naar boven in allerlei nieuwe situaties, waardoor de programmatie steeds opnieuw in het heden wordt beleefd. Dit is bij onbelastende programma’s geen punt. Bij belastende programma’s is dit heel wat lastiger. Slechte herinneringen leveren angst op. Angst is de oergrond voor verdriet en kwaadheid. Hiermee activeert angst al twee beleevingsvelden.

Vreugde is een tegenhanger van angst. Voordat je het in de gaten hebt raakt bij angst ook het veld van vreugde in onbalans. Angst activeert

meestal drie belevingsvelden. Bij doodsangst zijn deze drie belevingsvelden hyperactief. Doodsangst is een optimaal sterke onbalans, met een verbazende innerlijke woede en met aangeleverde heftige krimp die allemaal tegelijkertijd hyperactief zijn.

Wanneer zielen de overbrugging maken naar de stof om daar aanwezig te zijn, ontvangen ze allen hulp in hun oorspronkelijkheid. Ieder wezen wordt ongezien ondersteund. Wezenlijke angst ontstaat wanneer een wezenlijke ervaring onderbroken wordt en er intense innerlijke kou ontstaat. De wezenlijke angst in het veld van de leegte is zeer diep. De wezenlijke kou die door de sterk verstorende ervaring werd opgelopen doet je inkeren in jezelf. Deze kou werd gegeven om de oorspronkelijke ijlheid van het wezen te beschermen. Wanneer daar bescherming voor nodig is zal deze kou verschijnen.

Het ego mag opgroeien en volwassen worden. Ook in de eigen programmatie! Het ego mag schiften en onnodige programma's deactiveren. Het ego doet dit door de eigen onbalans dagelijks zo accuraat en bewust mogelijk te herstellen zonder de communicatie met anderen los te laten. De gevoelens op de achtergrond mogen herkenning krijgen, zodat ze bijdragen aan de bewustwording.

Je vrijmaken betekent het gestadig blijven herstellen van de steeds opnieuw verschijnende onbalans in het balanceringsveld. Eten en drinken wat het *lichaam* nodig heeft. Voldoende voedende gesprekken voeren voor een gezonde geest en bewust de passie van je wezen een plaats geven in je leven. Het betekent op weg te gaan naar het doorbreken van ongezonde gewoontes. Het betekent ook om de onderdrukte kwaadheid stukje bij beetje te ontladen. Het betekent dat je steeds subtieler in de gaten krijgt wanneer je je kleiner maakt dan liefde, licht en kracht. Het vraagt om op weg te gaan, ditmaal om de innerlijke vrijheid binnenin jezelf te vergroten.

Vervolgens vraagt het 'je vrij maken' om bewust het krimpveld te verkleinen, zodat je jezelf in onhandige situaties niet onbelangrijker maakt dan je in werkelijkheid bent. Je bént een ziel die een wezenlijke lichamelijke ervaring beleeft. Daarin zijn we allemaal gelijk en niemand is daarin belangrijker dan een ander!

Wanneer de belevingsvelden regelmatig tot rust kunnen komen en er even geen bewustwording nodig is, is het veld van innerlijke vrede actief. En hier doe je het allemaal voor! Het beleven van innerlijke vrede geeft je inzicht in alle velden zonder de communicatie los te laten. Het betekent het kunnen herkennen van de uitstralende spanningen (onrust)

van anderen zonder de behoefte deze te veranderen.
Zo gaat er innerlijke vrede verschijnen bij steeds meer mensen!

Wanneer je met alle vier de belevingsvelden in balans bent, ben je in staat om alles wat bij je binnenkomt te onderzoeken in wát het jou doet ten aanzien van je vrijheid, vreugde en vrede *zonder dat jouw balans hierdoor wordt verstoord*.

Er is balans als je in eenheid bent met zowel de polaire werking als het inhakende vermogen in jezelf. Zo ontstaat eenheid en heelheid.

Zonder helder besef van innerlijk balans kunnen maken 'overkomen' je dingen zonder dat je in staat bent te begrijpen wat er gebeurt. Nu is dit ook zinvol omdat het je leert dat je in onbalans bent geraakt.

Ompoling

Is er een sterke onbalans ontstaan, dan is er een ompoling nodig. Dit betekent dat een bestaand gebrek omgezet wordt naar een vermogen van welzijn. Je kunt een inhaking ompolen via herkenning.

Wanneer jij boosheid naar je toegeworpen krijgt via het gedrag van een ander, en je herkent de boosheid, dan kun je beseffen dat je in jezelf ook deze boosheid draagt als gereedschap om het te kunnen herkennen. Door jezelf aan boosheid bloot te stellen, ga je in het passende belevingsveld zitten. Het veld van kwaadheid activeert zichzelf.

Pas als je jezelf accepteert als iemand mét boosheid en de boosheid vertrouwt, zal het je waarschuwen als je iemand tegenkomt, die jou vanuit boosheid benadert. De *herkenning* uit welke bron jouw boosheid opkomt brengt je duidelijkheid!

Waar het om gaat is, dat je erop vertrouwt dat jouw boosheid je een signaal zal geven, wanneer dit terecht is. Je dient dus te onderzoeken wat er innerlijk met je gebeurt als er iemand met boosheid naar je toekomt. Zolang je je blijft verzetten tegen de boosheid die je tegenkomt, zul je boosheid niet kúnnen inzetten als herkenning.

Dan dien je om te polen.

***Het is jouw zienswijze
hoe jij de wereld beleeft.***

***Het is jouw zijswijze
hoe de wereld zich aan jou manifesteert.***

De zienswijze wordt gevormd door het ego met zijn kracht van betekenis geven en het zichzelf behouden. Wanneer twee ego's hetzelfde te zien krijgen, kan allebei iets anders zijn opgevallen. Ieder ego is anders. Het ego gaat soms/regelmatig/vaak voor 'hebben en krijgen'. Het ego zorgt immers voor het eigen behoud.

Zolang je in je zienswijze aanwezig bent, dus voornamelijk in de drie leervelden voor het ego, dan krijg je te beleven in je overtuigingen, je programmatie en oude gevoelens in een nieuw jasje.

De zijnswijze is altijd het complete plaatje, dus ego plus wezen. Het ego kan dingen denken, willen en doen die je afhouden van je wezen.

Daarmee vergroot je de zienswijze ten opzichte van de zijnswijze.

Je bent meer gefocust op wat jij van de wereld vindt en jouw mening, dan dat je herkent dat de wereld je op ieder moment de juiste leermiddelen aanreikt. Toch zul je bij iedere onbalans in de beleevingsvelden merken dat jouw zijnswijze deze heeft veroorzaakt.

De zijnswijze laat je beleven wat er in de innerlijke velden actief is. Dit is wat je uitstraalt naar je omgeving en terugontvangt vanuit je omgeving.

15. De innerlijke lichtvelden

Het Nu is het moment tussen verleden en toekomst, waarin geen van beiden aanwezig zijn. Géén van beiden! Het verleden heb je immers al gehad en de toekomst is er nog niet. Het enige dat je denkt te hebben is het Nu. En zelfs dat moment valt niet te hebben, omdat het voorbij is voordat je het zelfs maar gezegd kunt krijgen.

Het Nu is het moment waarin 'iets' zich openbaart. Er bestaat volop keuze om dit 'iets' mee te vullen. Waar vul je dit Nu-moment mee? Lezen? Vul je dit moment bewust? Vul je dit moment vanuit je ego? Laat je dit moment invullen door een ander? Vul je dit moment met terugdenken aan het verleden? Vul je het op met gedachten over de toekomst? Vul je het met verlangens? Of vul je het op met niets?

In het dagelijkse leven vul je het Nu-moment vaak op met verleden of toekomst en bijna altijd vanuit het ego met de drie bijbehorende belevingsvelden. Als we kijken naar de essentie van het Nu dan is het Nu een moment zonder plaatsing. Zonder plaatsing! Het Nu legt je niets op! Je vult dit zelf in!

Je bént het Nu! Je kunt niet anders zijn dan in het Nu!

Verleden en toekomst zijn aanwezig, maar kunnen uitsluitend bekrachtigd worden in het Nu. Ieder Nu dat *buiten* de polaire werking blijft, is hechtingsloos en brengt hierdoor herstel in verleden en toekomst. Je bekrachtigt dit door bewust in het Nu aanwezig te zijn!

In het Nu ligt het scheppen en het ontvangen.

Het scheppen gebeurt met de energie van behoud.

Het ontvangen gebeurt met de energie van het wezen.

Het ego is de manifesteerder, maar niet de ontvanger van de informatie. Wel weer de betekenisgever en behouder. Het wezen is de ontvanger van de zielsinformatie en de bedoeling van het leven!

Het ego is een regelrechte verstoorder van het contact met de ziel en het

wezen. Daar waar de ziel informatie aan het wezen doorgeeft voor de persoonlijkheid kan het ego door zijn halsstarrige aanwezigheid dit verstoren zodat de informatie niet ontvangen kan worden.

De ervaringen die ontstaan tijdens een korte periode van egoloos beleven zijn gevuld met ongekende informatie. Het mooie daarvan is dat het ego er in meebeleeft zonder er enige betekenis aan te kunnen geven. Een dergelijke ervaring verbleekt niet door de tijd en blijft innerlijk even helder. Bovendien weet het ego zich tijdens het herbeleven weer even gemakkelijk uit te schakelen! Dit zijn ervaringen die je leven een impuls geven en het beste in jezelf wakker maken. De belevingen die het wezen je kan aanreiken zijn altijd bijzonder.

Het zijn in het Nu verlangt NIETS, waardoor alles mogelijk IS.

Het wezen is in staat om vanuit een heel andere energie te manifesteren. Het ego werkt met de materie. Het wezen werkt met innerlijk licht. Het wezen gebruikt hiervoor uitsluitend het leegte-deel in het Veld van de innerlijke vrede. Het wezen ontvangt wanneer de drie leervelden van het ego even geen bewustwording nodig hebben. Ze kunnen ook tijdelijk even in balans zijn, zodat het ego even rust heeft. Dankzij de Leegte kan het wezen informatie ontvangen vanuit de ziel. In contact met anderen kan het wezen in deze staat van Zijn informatie overdragen aan andere wezens. Ik noem het zaadjes planten, zodat het ego er zich mettertijd bewust van kan worden.

'Ik sta aan de poort van mijn diepere innerlijk. Het is een heel stuk verder dan mijn gewone innerlijk. Het is het veld van Innerlijke vrede en Leegte. Vóór ik het heb gedacht, gaan poortdeuren wijd open. Er verschijnt een prachtig landschap. Langzaam loop ik naar binnen, kijk nog even om naar de deuren, maar die zijn verdwenen. Ik heb het gevoel dat ik aan het begin sta van een land, waar ik weer ontelbare velden heb.

Tegelijkertijd weet ik dat de belevingsvelden van de drie leervelden van mijn gewone innerlijk hier niet zijn. Mijn diepere binnenwereld is een wereld met héél véél subtiliteit; een wereld waar ik me bijzonder thuisvoel, juist omdat er verfijning bestaat en zo immens veel nuancering. Deze diepere binnenwereld is ontzaglijk groot.

Al zie je het naaste belevingsveld niet, je wéét simpelweg dat het er is. Het lijkt erop dat je hier niets hoeft te bewijzen! Hier is jouw idee, jóuw beleving gewoonweg juist. Dit is voor mij een verademing, omdat in de buitenwereld zo-

veel ongeloof bestaat ten aanzien van deze binnenwerelden. Maar ik weet dat we allemaal zo'n binnenwereld hebben. Allemaal!

Je hebt - zodra je zonder wil bent - de vrije keuze om deze binnenwereld binnen te gaan om er te gaan beleven. Behalve als je een 'probleem' hebt in de buitenwereld, dan wordt je vanzelf de drie belevingsvelden binnengezogen. Maar dan zie je niet de binnenwereld, die ik nu voor mijn neus heb liggen. In deze binnenwereld kom je nooit in confrontatie met een ander. Degenen, die ik tegenkom zijn figuren zonder gezicht. Ik weet wel wie ze voorstellen, maar ze brengen me niet in verleiding tot reageren. Ik vind het fijn dat ik in mijn binnenwereld mensen op deze manier te zien krijg. Zo zonder gezicht bedoel ik. Er is vast ergens een deel van mij dat dat heeft verzonnen.

Deze diepere binnenwereld heeft véél méér en heel andere belevingsvelden in allerlei ongelooflijk schitterende kleuren en vormen.

Er is een grote afdeling fantasie. Er is een veld van intuïtie, een veld van mededogen (dat oneindig schijnt te zijn) en ik heb velden voor creativiteit, voor rust, voor bundeling en verbindingen en nog talloze andere velden.

Wat ik soms wel lastig vind is dat ik een bepaald belevingsveld in deze wereld niet kan vinden. Alsof ze zich steeds hergroeperen en zich ondertussen verplaatsen als ik een poosje niet binnen ben geweest. Ik kan dit gedeelte van mijn binnenwereld niet in kaart brengen. Bij de drie velden van mijn gewone innerlijk is dit veel gemakkelijker, omdat daar de gevoelens, de emoties en het denken wonen. Die zijn veel gemakkelijker te benoemen en te plaatsen.

In deze wereld "door de poort" zijn voornamelijk afdelingen waar ik kan beleven zonder ego. Het zijn altijd fijne velden. Het zijn velden met schitterende kleuren en een fantastisch licht, dat in verschillende schakeringen naar me oplicht om me te verwelkomen.

Wat jammer is, is dat ik niet in een speciaal veld kan komen op mijn verzoek, maar dat deze velden alleen open staan en zichtbaar zijn als ik geen keuze, wil of verlangen heb. Maar als ik binnen mag, dan komen de belevingen vanuit deze velden naar me toe met een helderheid, een frisheid en een enorme hoeveelheid liefde. Ik kan het niet anders noemen.

De belevingen, die ik in deze velden opdoe, zijn niet terug te vinden in mijn gewone binnenwereld en al helemaal niet in de buitenwereld. Deze lichtvelden in mijn leegterwereld geven me een weten in wat er nodig en wenselijk zou zijn. Ook al breng ik dat zoveel mogelijk in de buitenwereld in de praktijk, dan nog merkt bijna niemand iets van de onzichtbare 'lichtstralen' die er dan verschijnen. Maar ze werken wel!

De nuancering van deze 'stralen' wordt nog niet begrepen of gevoeld. De buitenwereld zou hier een bewijs van eisen. En dat kan ik ze niet geven, omdat de werking van een innerlijk lichtveld direct naar andermans innerlijke lichtveld gaat en helemaal niet in de buitenwereld terechtkomt!

Ook merk ik dat er veel mensen zijn die niet in staat zijn om hun eigen lichtvelden te beleven. Alsof ze de toegang niet kunnen laten ontstaan door richtingloos te zijn, omdat ze niet weten hoe ze tijdelijk even egoloos kunnen zijn."

Wat ik merk is, dat wanneer ik in de buitenwereld gehandeld heb vanuit de helderheid die ik vanuit de velden van licht gekregen heb, er altijd een verandering bij de anderen ontstaat in hun belevingsveld van licht. Ik heb de lichtvelden van anderen altijd gezien, maar nu komt het steeds vaker voor dat ik iets mag delen met een lichtveld van een ander. Hoe het komt dat ik dit -ook weer innerlijk- te zien krijg? Ik weet het niet. Ik weet alleen dat deze lichtvelden duidelijker zichtbaar zijn in onzichtbaarheid, wanneer ik zelf aanwezig ben in mijn eigen lichtvelden.

Het is ook opmerkelijk dat deze lichtvelden wel deelbaar zijn maar niet méde-deelbaar. Je kunt er eigenlijk geen woorden voor vinden. Soms heb ik het idee dat deze lichtvelden alleen zonder gesproken woorden gedeeld kunnen worden, en alleen wanneer je allebei in je eigen lichtveld aanwezig bent. Alsof je elkaar daar pas écht kunt *ontmoeten*. Dán is er een vermenigvuldiging gaande dankzij een deling.

De fijnste belevingen hierin laten helaas bij mij geen herinnering achter. Alsof het beleven in een lichtveld geen hechting veroorzaakt. Wel heb ik tijdelijk een sterk gevoel van vreugde, vrijheid en vrede.

In contact met de buitenwereld zijn we vaak bezig om te bekijken of iets goed voelt of slecht, of het winst oplevert of verlies. We zijn de hele tijd bezig om onze belevingen op te tellen of af te trekken. Dit is allemaal ego. Zowel in de buitenwereld als in de gewone binnenwereld van jezelf zijn dit de baatzuchtige velden. Waarom baatzuchtig? Zolang je op wat voor manier dan ook bezig bent met je eigen winst- of verliesrekening (of die van een ander) ben je baatzuchtig bezig.

Maar ... in je diepere binnenwereld, in je veld van Leegte, heb je zoveel méér keus, want er zijn zoveel belevingsvelden die helemaal geen weet hebben van winst en verlies. Wat dat betreft heeft deze binnenwereld een ruime voorsprong op de gewone binnenwereld en de buitenwereld!

Zo velen van ons willen het liefst een ander meenemen naar de eigen belevingswereld om toch vooral de eigen zienswijze geaccepteerd en bevestigd te krijgen. Belevingen zijn niet over te brengen. Slechts te vertellen.

Alleen belevingen binnen de lichtvelden kunnen gedeeld worden! Hierbij dienen beiden in de éigen innerlijke lichtwereld aanwezig te zijn. En dan zijn woorden weer overbodig ... Op deze manier ontstaat er iets waar geen van beiden invloed op kunnen uitoefenen. Er ontstaat een onbaatzuchtige actie! Het mooie hierbij is, dat juist zo'n gebeurtenis in een gedeeld lichtveld voor beiden ongewild, onbedoeld en onverlangd *harmonie en innerlijke vrede* tweeebrengt!

Jouw eigen diepere binnenwereld, jouw eigen veld van Leegte, heeft een grandioze hoeveelheid nog onontgonnen gebied waarin je van alles kunt ontdekken.

Het gevoel van innerlijk in vrede zijn waar je zo naar verlangt, leeft in je lichtvelden. In de lichtvelden kunnen we dit zelf ervaren en direct delen met elkaar. We zijn en blijven in de dagelijks gemanifesteerde buitenwereld verschillend. Dat komt omdat ieder van ons gevormd is door de persoonlijke programmatie die we in dit leven hebben meegerekregen. Geen enkele mens kan dezelfde programmatie hebben ontvangen, want ervaringen in programmatie zijn zeer persoonlijk. In onze dagelijkse wereld bemoeien we ons met andermans belevingen om onze eigen programmering over te brengen. Dit lijkt op een poging tot vereniging. Maar ... is het niet. Alleen de vereniging in de lichtvelden in het diepere innerlijk maakt totale wereldvrede mogelijk! Hierin is het wezenlijk samen delen van vrede te beleven.

Ik vergelijk de mens wel eens met een fietsband. De buitenband is als ons lichaam. In de binnenband wonen onze gedachten, gevoelens en emoties, maar de kern van ons bestaan zit hem in de onzichtbare lucht in de binnenband. Het vermogen om duidelijkheid in het mens-zijn (de gehele fietsband) te krijgen bestaat dankzij de lucht in onze binnenband. Het is alleen maar nodig dat je ervaart hoe die "lucht" werkt. Energie is ook niet zichtbaar, maar wel werkzaam! Jouw kern bevat goddelijkheid. En vrijheid blijheid.

Als mens ben je een persoonlijkheid die in relatie staat tot zijn omgeving. De persoonlijkheid heeft een verbinding met de kern. Altijd! Dus je hebt het vermogen om gelukkig te zijn. Daarom is het zinvol om te bekijken, waarom jij niet ieder moment vervuld bent van het opperste geluk, de machtigste vrijheid geniet en overstroomt van liefde voor alles wat leeft. Het is duidelijk dat daar iets tussen zit.

Dat struikelblokje is het ego. Het ego hoort thuis in de polaire werking. Het ego geeft je antwoord als je iets goed of fout doet. Het ego kent ja en nee, maakt keuzes en krijgt kansen. Het ego oordeelt en kan zelfverzekerd overtuigd zijn van eigen gelijk en andermans ongelijk.

Het ego dat zegt 'jij bent een sufferd' tegen zichzelf of anderen. Het ego dat kritiek geeft op zichzelf: 'gossie wat zie ik er vandaag sloom en slaperig' uit. Dat zegt 'laat maar'. Dat zegt 'zie je wel'. Het ego dat zegt: 'dat was prima! Kom op joh, laten we nog eens'

Het ego, vol van opbeurende woorden en vol van kritiek. Het geeft je een stimulans om vol te houden of je met windkracht acht een depressie in te sturen. Het ego geeft de mogelijkheid om het geheugen te ontplooien. Het geheugen is de kassa van belevingen.

Maar een persoonlijkheid bestaat uit meer! Hij kent een verbinding met het wezen, met het inhakende vermogen. En er is een ziel. In het wezen woont geen oordeel! Laat het ego eens los, wees slechts 'de lucht in de binnenband'.

Zodra je het Nu niet hebt opgevuld met verleden of toekomst kan er iets nieuws ontstaan. Verwacht niets, want voor je het weet heb je het moment al weer opgevuld met verwachting. Heb ook geen angst, want angst komt uit het verleden. Angst bestaat voor het bekende, al ben je er onbekend mee. We gaan allemaal dood. Dat is bekend. Je bent er ook onbekend mee hoe dat zal zijn.

Daar waar dans
morgenstond is,
vallen lichtvallen
op hun plaats
zonder plaats in te nemen.
Ongedwongen
maakt rede vrij
van beperkingen
die het denkt te hebben.

16. Innerlijke stilte

In het veld van Leegte bestaat geen tijd. Tijd bevindt zich in de drie leervelden van de persoonlijkheid. Gewoonlijk bekijk je de tijd aan de hand van je verleden, verlangens voor de toekomst en wat er nu gaande is. De mens heeft het begrip tijd vervormd tot vulling en indeling: er is tijd om te werken, om vrije tijd te hebben, om haast te hebben, om sociaal te zijn, om in de file te staan, om goed over dingen na te denken, om plannen te maken, om toekomstgericht te zijn enz.

Tijd is kostbaar. Je betaalt ervoor.

Wanneer je zo druk bezig bent en ondergedompeld leeft in 'het normale leven van deze tijd' vraagt het aandacht om jezelf in balans te brengen. Het Veld van Leegte verlangt minimaal dat je innerlijk in rust bent, dat er niets is waar je je druk over maakt en dat je nergens mee bezig bent. Hoe vaak komt dat voor?

Ik zak al mijmerend steeds dieper weg. Ik hoor geen omgevingsgeluiden meer. Ik hoor geen gerommel meer in mijn lichaam. Zelfs mijn hoofd wordt van binnen stil. Ik wacht af of het wezensveld me meeneemt en laat ook het wachten los...

Nu ik niets meer hoor of zie, bemerk ik een soort van gewaarzijn over waar ik ben. Een gewaarzijn dat me helemaal opslokt alsof ik er in verdwijn.

... alsof ik het zelf geworden ben. Het is een stilte die me opneemt en alle grenzen tot nul reduceert. Dat wat ik nu nog ben, is zowel omgeven door als vervuld van een enorme rust. Dat wat ik ben, staat in een volledige open actie, zonder ook maar iets te doen. Niets is er nodig om zo te zijn.

Niets.... is nodig.

Wezenlijke communicatie bestaat alleen in stilte.

Het is de stilte, die je helderheid brengt

met inzichten en duidelijkheid.

Waar vind je die stilte?

Wezenlijke communicatie met jezelf vormt een stilte waarin je de zintuigen eventjes kunt laten voor wat ze zijn. Het is even niet nodig om te kijken, om iets te hoeven horen, te voelen of om sensatie in geur en smaak te beleven. Bewust zintuiglijke stilte brengt de onrust hierin tot rust. Het brengt je het even niets hoeven doen.

Een juiste mate van stilte helpt om onbalans te herstellen. Teveel aangedragen zintuiglijke informatie vraagt om balancerend. Heb je een persoonlijke stilteplek? In de natuur? In afzondering? Bij je thuis? In je eigen kamer, of uitsluitend 's nachts in bed als je slaapt?

In de gewone dagelijkse maatschappij is stilte en rust weinig aanwezig. In de buitenwereld in de natuurgebieden natuurlijk nog wel, mits het gebied groot genoeg is. Meestal zijn er overdag overal wel enkele geluidsbronnen. Het verkeer, de geluiden van computers, apparaten, radio's en rinkelende telefoons, noem maar op, alles bij elkaar produceert dit een stroom van geluid. Daarbovenop produceert de mens zelf via de stem ook nog een behoorlijke dosis geluid.

Maar stilte?

Innerlijke stilte? Mensen hebben een redelijke omgevingsstilte nodig om op zoek te kunnen gaan naar de eigen innerlijke stilte.

Uiterlijke drukte is een weerspiegeling van innerlijke drukte in de mens. Innerlijke drukte is onrust! Soms moet er werkelijk veel moeite gedaan worden om zichzelf te verlossen van constante innerlijke onrust. Stress is al innerlijke onrust.

Innerlijke rust creëer je door innerlijk ruimte te maken voor stilte.

Innerlijke stilte is het in vrede en rust zijn. Het is je geen drukte maken, in vrede zijn met je innerlijk, in contact staan met je eigen helderheid in je eigen veld van Leegte. Innerlijke ruimte creëer je door te beseffen dat er in ieder atoom waaruit je bent opgebouwd, *méer ruimte leeft* dan materie. Zolang je je concentreert op de vastigheid van de materie, zul je je identificeren met de stoffelijke aanwezigheid en de drie leervelden van de beleevingsvelden.

Op het moment dat je je in overeenstemming voelt met de *ruimte-die-je-bent*, mag je ervaren in je ruimtelijke staat van zijn en kun je in contact komen met het wezensveld. Ruimte doet de tijd verdwijnen!

Het bewust inbrengen van ruimte zal je materie letterlijk en figuurlijk meer 'lucht' geven. Je krijgt de ruimte om attent te zijn op je balancerend en op je innerlijke staat van het moment.

Tijd en innerlijke ruimte

Het is de tijd die de innerlijke ruimte voor het wezen kan doen krimpen! Hoe vaak overkomt het je niet dat je geen tijd hebt om ergens bij stil te staan? Of veel tijd neemt om je ergens druk over te maken? Al die tijd nam het ego alle ruimte in.

Tijd en ruimte zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Tijd bestaat voornamelijk voor het ego en innerlijke ruimte is een uitnodiging voor het wezen om present te zijn. In ieder mens bestaat innerlijke ruimte.

Innerlijke ruimte is tijdloos. Er ontstaat stilte door.

Tijd zien we als de duur van beïnvloeding. Tijd leert je focussen op de persoonlijkheid. De mens heeft zelf het begrip tijd ingesteld als waardering van momenten (meten is weten). De uiterlijke wereld vormt een afspiegeling van de innerlijke gesteldheid van de mens!

Denk eens aan de tijd die nodig is om een gewas te laten groeien. Probeert de mens hierin niet te manipuleren? Ook ten aanzien van dierlijk voedsel beïnvloedt de mens de tijd van groei. Gemanipuleerde tijd maakt de ruimte om te groeien kleiner! Tijdsbeperking beknot de innerlijke groeiruimte. Wanneer het geduld ontbreekt om de natuurlijke rijping zijn tijd te geven, werkt dit door tot in ons innerlijk!

. Ieder moment dat zich vult met ruimte geeft verlichting.
Hierdoor stopt de materie zijn verdichting en verlicht zichzelf!

Het omschakelen van tijd naar ruimte is verlichting. Ieder deeltje dat méér ruimte krijgt *om te zijn*, zal zichzelf kunnen laten zien in ware gedaante! In de natuurlijke staat.

Bij regelmatige herhaling zal er in het totaal meer ruimte ontstaan.

Je ontspant, je maakt je los van de polaire werking. Je krijgt meer ruimte om stilte in te beleven, om anders te mogen beleven. Je kunt zélf op deze manier ruimte scheppen voor het mogelijke contact met je lichtvelden! Ruimte is immers 'leegte' die met licht gevuld mag worden. En dan word je - als vanzelf - stil.

De innerlijke stilte is aanwezig. De tijd komt tot rust. De ruimte in rust brengt je het vertrouwen in de zielsbedoeling.

Het wezen is in staat om beleving te ontvangen over informatie die ver buiten het huidige tijdsbestek ligt. Denk hierbij aan informatie van

overledenen of informatie over de toekomst. Deze informatie wordt in de ontvanger *rechtstreeks* van wezen tot wezen beleefd en raakt de buitenwereld niet! Pas wanneer de ontvanger erover gaat spreken komt de informatie in de polaire werking.

Omdat de informatie niet uit de buitenwereld komt, maar rechtstreeks van wezen naar wezen wordt overgebracht is er geen ‘hard bevijs’ van te maken. Het blijft bij een persoonlijke ervaring voor alle betrokken wezens. Wat wel gebeurt tijdens deze vorm van informatieoverdracht is dat de wezens tijdelijk de zielsafstemming beleven van de ziel met het meeste geweten. Deze informatieoverdracht brengt een bijzondere verbondenheid tot stand. Niet op het persoonlijke vlak, wel op wezensniveau. Deze verbondenheid is bewust te beleven zodra er geen ego in de buurt is om de informatie te verstoren. We noemen deze verbondenheid onbaatzuchtige liefde.

Tijdloosheid heeft waarde voor de tegelijkertijd. Dit lijkt ingewikkeld, maar is eenvoudig. Tegelijkertijd is een ander woord voor Nu. Het Nu is het enige moment van bestaan en je kunt niet anders dan in het Nu leven. Het Nu is tegelijkertijd tijdloos. Zowel het ego als het wezen bestaan tegelijkertijd. Het ego is van de tijdelijkheid en kent een begin en een eind. Het wezen is dienend aan de ziel.

Er is dus geen wezen dat de ziel niet kan ervaren, want de ziel schenkt het leven aan het Nu.

Het wezen als drager van leegte wordt door de ziel uitgenodigd om het Nu te vullen met ruimte, vrijheid en tijdloosheid. Dit is het ervaren van grenzeloosheid in het openen van het bewustzijn. De ziel is door te leven in het Nu beleefbaar en blijft tegelijkertijd ongrijpbaar.

Het nu kent geen eigen plaats. Het is overal.

Het bewustzijn kan het Nu terugbrengen tot beleefbaarheid! Dit is een wonderlijk groots gebeuren dat we dagelijks mogen ervaren.

De ziel komt in werking en de werking creëert het wezen. Hierdoor wordt de levenskracht geactiveerd. Het wezen wordt *innerlijk* geboren voor de eerste stoffelijke celdeling en blijft tegelijkertijd de eeuwigheid dienen. Nadat het wezen aanwezig is, kan er een ego gaan ontstaan. Aan het eind van het lichamelijke beleven sterft het ego. Het wezen geeft de opgedane ervaring af aan de ziel.

Beleving die niet de zielsbedoeling raakt, wordt niet opgenomen door de ziel. Dit overgebleven signaal vormt karmische werking.

Het overgebleven signaal krijgt bestaansrecht in de geestelijke wereld. Het wezen kan hierdoor verder bestaan als een entiteit in de geestelijke wereld, met een verlangen om het signaal een volgende keer wél waar te maken. Het behoudt alle opgedane ervaring – ook die overgegaan is in de ziel – om zich als een volledigheid te kunnen ervaren. Met een weten dat er een volgende incarnatie noodzakelijk is om het signaal dat onvoldoende werd waargemaakt in een volgend leven wel waar te maken. Het wezen wil maar al te graag incarneren voor een nieuwe kans. Zo ontstaat en bestaat er karma.

Karma in de materie kan de bedoeling hebben om je iets aan te leren of iets af te leren. Dankzij de polaire werking wordt de zielsbedoeling voor iedereen een spannend gebeuren. Stel dat het de zielsbedoeling is om ‘kunnen doorzetten’ aan te leren, dan zul je in je leven onbedoeld mensen aantrekken die je zullen pushen. Hiervoor zul je in allerlei omstandigheden komen te verkeren waarin je dit meemaakt.

Stel dat het de zielsbedoeling is om ‘doordrammen af te leren’, dan ligt de levenservaring in het leren capituleren. Je zult mensen en omstandigheden aantrekken die je laten zwichten na hevig verzet jouwerzijds. Kun je je voorstellen wat er kan gebeuren wanneer deze twee wezens in een familierelatie samenkomen? Dat is karma!

De aan- of afwezigheid van ouders geeft in alle gevallen beleving.

De aan- of afwezigheid van een partner geeft in alle gevallen beleving.

De aan- of afwezigheid van kinderen geeft in alle gevallen beleving.

Aanleren en afleren vormen uitdagingen binnen de meeste relaties. Bij iets aanleren staat de ‘volumeknop’ nog te zacht. Bij iets moeten afleren staat de ‘volumeknop’ te hard. Naarmate het leven vordert wordt het eigen zicht op de ‘volumeknoppen’ duidelijker en kan er meer bewuste aandacht gaan naar het aan- of afleren.

Meestal vormt karma patronen die je met je meedraagt, zonder dat je je ervan bewust bent. Het beleven van deze patronen vult karma in. Niet iedereen hoeft karma te veranderen. Karma verlangt beleven.

Er zijn veel levens die karma vervullen.

Toch overkomen mensen ook zaken die het leven plotsklaps omgooien. Eén gebeurtenis is in staat om iemand op een nieuw levenspad te brengen. Dit soort gebeurtenissen ontstaan dankzij de zielsbedoeling. Er komen hierdoor andere inzichten.

Alle belevingen die de zielsbedoeling dienen vinden hun plaats in de

eeuwige verbondenheid van het leven in de ziel. Hoe meer het wezen in staat is om tijdens het leven in een lichaam de zielsbedoeling neer te zetten en te vervullen, hoe lichter het wezen zichzelf te beleven krijgt na de afgave van het lichaam.

Het ego, wezen en manifestatie

Het ego manifesteert zich dankzij daadkracht. Manifesteren is zichtbaarheid creëren. Te weinig ego zorgt voor een te weinig zelfvertrouwen waardoor de zeggingskracht afneemt. Te veel ego zorgt voor een teveel aan zelfvertrouwen waardoor de focus op de eigen overtuigingen en prestaties komt te liggen. Dit zelfvertrouwen van het ego heeft niets te maken met het vertrouwen van het wezen. Het wezen zal altijd op zoek gaan naar eenwording met anderen. Het vertrouwen dat dan wordt uitgestraald is werkelijk van een andere orde.

Het vertrouwen van het wezen brengt overeenkomsten, eenwording en verbinding tot stand. Geen winst of victorie. De verschillen vallen eerder weg dan dat ze uitvergroot worden. Hieraan kun je herkennen of het vertrouwen stamt uit het wezen of dat het ego zich er meester van heeft gemaakt.

Het ego en wezen hebben ieder een ander belang voor ogen. Het ego kiest altijd voor het zo goed mogelijk beschermen van de persoonlijkheid. Het wezen/de essentie kiest altijd voor de zielsbedoeling.

Het wezen zal je ondersteunen in de veranderingen.
Het ego staat je bij in het behouden van hetzelfde.

Als ego en wezen in hun doel sterk van elkaar verschillen en het ego langere tijd op kop ligt, blijft er onbewust een innerlijke onvrede bestaan. Het lichaam brengt dit op de een of andere manier tot uiting. De een krijgt last van een pijnlijke rug, de ander krijgt een maagzweer. Iedere persoonlijkheid heeft wel ergens een lichamelijk zwaktepunt. Variaties te over. Het is zeker dat bij een langdurige onvrede tussen het ego en het wezen het lichaam de zaak aan het licht brengt.

een ego-bewustzijn
kan een storend effect hebben op de materie.

Terwijl het wezen verbonden is met de ziel, die de waarmaking van de zielsbedoeling beoogt, ontstaan door de zo goed bedoelde programmatie verschillende innerlijke belangen. De ouders hebben immers geen flauw idee wat de zielsbedoeling van hun spruit zou kunnen zijn. De zielsbedoeling is altijd anders dan het ego wordt aangeleerd.

De ouders (de protectors) ondersteunen het kind vanuit hun eigen ervaring en intuïtie. Het duurt een aantal jaren voordat een menselijk wezen zichzelf een beetje zelfstandig in de wereld kan handhaven. Protectie is dus nodig.

Doordat de zielsbedoeling verschilt met de programmatie, ontstaat er een grote bewustwording als 'de spruit' de zielsbedoeling gaat volgen.

Langdurige onbalans tussen zielsbedoeling en programmatie heeft effect op de gezondheid. Het kan lang kan duren voordat het lichaam dit 'innerlijke conflict' heeft omgezet in een passende klacht. Hierbij wordt de klacht gebruikt om de balans te herstellen!

Wanneer het wezen de ruimte krijgt en de innerlijke onbalans vermindert, kunnen veel klachten verdwijnen.

Het ego overstijgen

Polariteit is een kracht van tegengestelden en tegenstellingen. Het een kan niet zonder het ander. Wordt het één gemanifesteerd, dan zal het tegengestelde dat ook doen! Het ego heeft over het algemeen geen enkel besef dat het dit veroorzaakt. De mate en de manier van verzet tegen dat wat het ego zichzelf niet toewenst, wordt evenredig vanuit de omgeving teruggebracht naar het ego. Dit om het ego te leren dat het hebben van macht inhoudt dat er tegelijkertijd onmacht gecreëerd wordt.

Naarmate het ego zich bewuster wordt van zijn eigen werking (vooral de zeer leerzame bijwerking van de polariteit), zal het zich meer en meer durven overgeven aan de werking van het wezen. Het wezen draagt geen polariteit. Het ego overstijgen is een bewust ego creëren, de polaire werking herkennen en zich overgeven aan het wezen.

Kiezen voor het wezen is kiezen voor innerlijke vrede.

Je brengt de polair ingestelde belevingsvelden in balans en je kiest ervoor om vanuit het wezen de wereld in te kijken.

In de openheid van het wezen ben je onkwetsbaar, omdat je herkent wanneer iemand zich in de leervelden van het ego bevindt en het wezen in zichzelf nog niet de leiding heeft gegeven. Je biedt steun door de an-

der te laten ervaren in een contact van wezen tot wezen. Iets wat altijd een diepe innerlijke herkenning teweegbrengt.

De belevingsvelden dienen voor herkenning. Zodra er herkenning plaatsvindt, ontstaat er keuze. Er is keuze voor ego of wezen.

Iedere keuze tussen ego en wezen is een keuze voor polaire werking of voor de mogelijkheden van de inhaking.

Hoe meer het ego bewust wordt van het bestaan van de tweevoudigheid (ego en wezen bestaan tegelijkertijd), hoe eerder het ego bereid is om het wezen steeds vaker de honneurs te gunnen, aangezien beider taken vereenvoudigen als het wezen de teugels in handen heeft. Overgave aan het wezen is een slimme zet van het ego.

Wanneer het wezen informatie ontvangt uit de ziel is er even geen informatie vanuit de omgeving. Er is een directe innerlijke verbinding van ziel naar wezen, waarbij het wezen informatie uit eigen bron ontvangt. Er is ook geen ego aanwezig. Het is het aanwezig zijn zonder tijd of ruimte in de pure essentie van de eigen bron.

Meestal duurt dit niet erg lang. Het ego als energie van behoud zal zichzelf zo snel mogelijk zien te activeren. Toch kan het ego leren om het wezen te ondersteunen en dan kan de zielsinformatie langer doorstromen naar het wezen, waardoor er meer zielsinformatie de stof bereikt! Ontvangst vanuit de ziel is heel speciaal in beleving.

Wees verheugd als je dit herkent! Je bent thuis in je wezen. Het maakt je vrij. Het brengt balans. Het voedt de innerlijke vrede.

Innerlijke vrede en eigenheid?

Ja, nou en of!

Inhoud

1.	Polaire werking	1	
	De weegschaal	3	
	Balancerings en gezondheid	4	
	Het totaal	5	
	Niets blijft hetzelfde	7	
	Afwisseling en continuïteit	7	
	Veranderen en aanpassen	8	
	Balancerings	8	
	Vrijheid en beperking	9	
	Afwisseling	10	
2.	Het bewustzijn	11	
	Een ander gezichtspunt	11	
	Rust, Rijping, Beweging, Bundeling	13	
	Welk vertrekpunt kies je?	13	
	De ziel als vertrekpunt	16	
	Carnatie, incarnatie, reïncarnatie	16	
	Zielsafkomst	19	
	Leven	20	
	Levend zijn	21	
	Kringloop	21	
3.	Een korte uitleg	23	
	Een belangrijk verschil in grootte	23	
	Een verschil in functie	24	
	Het inhakende vermogen	26	
	Trillingsvrij en trillingsvrijheid	27	
	Energie-in-werking	28	
	Hoe werkt het in de mens	30	
	Spetteren	33	
4.	Met of zonder ego	35	
	In het woordenboek staat er voor ziel	36	

	Uitsplitsen en overkoepelen	40
	Holistisch beleven	42
	Zienswijze en zijnswijze	43
	Leven zonder dominant ego $1+1=1$	44
	In het ego telt $1+1=2$	44
	Samenbrengen van brein, lijf en hart	45
5.	Ego en wezen	47
	Het fysieke ego	47
	De drie ego-delen	47
	Gevoelens en het ego	49
	Het ego en bewustwording	49
	Het ego en anderen	50
	Vergelijken, gevoel en richting	51
	Karma	51
	Het wezen	52
	De persoonlijkheid	55
	Energetische herkenning	56
6.	Herken jezelf	57
	Stilte	58
	Geluid	58
	Een gesprek	59
	Er zijn vier soorten van horen	60
	Het contact	60
7.	Innerlijke belevingsvelden	63
	Beleving en ervaring	63
	Het veld van vreugde	64
	Het veld van vrijheid	65
	Het veld van verdriet	67
	Het veld van vrede	68
	Veranderen	69
	Een andere kijk ontwikkelen	70
	Punten van aandacht	71
	De 1 – 2 – 3 van vrijheid	72
	Krimpen	74

	Harmoniseren	75
	Een blikveld	76
	Verandering	77
	Echtheid of niet?	77
	Hoe gewoontepatronen zich vormen	78
	Werking en uitwerking	79
	Het herkennen van innerlijke reactieplekken	80
	Onder de loop nemen	81
8.	Ontstaan van gevoelens	83
	Programmatie	83
	Programma's	85
	Verplichting en programmatie	85
	Aangeleerde programma's	86
	Jezelf leren kennen	88
	Onvoorwaardelijkheid	88
	Lichaamstaal en taal	89
	Innerlijke lichaamstaal	89
	Belang hechten	90
	Informatie in gevoelens	91
	Gevoelsbron	93
	Emoties	93
	Tot slot	94
9.	Gedachten en gevoelens	95
	Gevoelens creëren gedachten	96
	Angst als grondtoon	96
	Angst en programmatie	97
	Angst en gedachten	98
	Twijfel en gedachten	99
	Vertrouwen en gedachten	100
	Zelfvertrouwen	101
	De drie grondtonen	102
10.	Moeten, willen en mogen	103
	Moeten	103
	Willen	108

	Willen is richting zetten	112
	Mogen	114
11.	Werking in de belevingsvelden	117
	Moeten in het balanceringsveld	117
	Willen in het balanceringsveld	118
	Mogen in het balanceringsveld	119
	Moeten in het vrijheidsveld	120
	Willen in het vrijheidsveld	120
	Mogen in het vrijheidsveld	121
	Een innerlijke bomaanslag	122
	Moeten, willen en mogen in het krimpveld	122
	Veld van innerlijke vrede/leegte	124
	Gevoelstonen in de belevingsvelden	124
	Angst, twijfel en vertrouwen in het balanceringsveld	124
	Angst, twijfel en vertrouwen in het vrijheidsveld	125
	Angst, twijfel en vertrouwen in het krimpveld	125
	Angst, twijfel en vertrouwen in leegte	125
	Gevoel in de belevingsveld, kort samengevat	126
12.	Afwisseling	127
	Verlangens en balanceren	127
	Vrijheid, verandering, aanpassing en afwisseling	128
	Gewoonte en verandering	129
	Kwaadheid en verandering	129
	Aanpassen en het krimpveld	132
	Continuïteit in gewoonte	133
	Innerlijke vrede en verlangen naar verandering	134
	Het uitroepteken!	136
13.	Het neutrale beleven	137
	Hechting, vasthouden en loslaten	138
	Het neutrale beleven	140
	Het pingpongballetje	141
	Vanuit de delen van het ego	143
	Ontploffen en ontladen	145
	Het neutrale beleven	146

14.	Inhaking en polaire werking	147
	Een inhakende impuls	148
	Persoonlijkheid en ziel	149
	Het inhakende vermogen en polaire werking	151
	Ompoling	153
15.	De innerlijke lichtvelden	155
	Je bent het nu	155
	Het diepere innerlijk	156
16.	Innerlijke stilte	160
	Waar vind je die stilte?	161
	Tijd en innerlijke ruimte	163
	Het ego, wezen en manifestatie	166
	Het ego overstijgen	167

Geniet
jouw innerlijke vrede!