

Divinefulness

*Bijdragen aan een wereld waar
Divine prominent aanwezig is*



*Deel 2
de wereld in, je missie leven*

Divinefulness

(Bijdragen aan een wereld waarin Divine prominent aanwezig is)

Deel 2 de wereld in, je missie leven

Jeroen Arnold van Buuren

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

Divinefulness door Jeroen-Arnold van Buuren

<https://jeroenarnold.nl>

1. De wereld wacht op jou	5
2. Overgave	13
Het hoofd.....	20
3. In de wereld, maar niet van de wereld.....	21
4. Leegmaken.....	25
5. Ik weet het niet	29
Uit het hoofd, in het hart	34
6. Werken met je innerlijke kind	35
7. Verbinden	49
8. Missie	55
Van hara naar hara.....	66
9. Ritme.....	67
10. Focussen en doen	73
11. De balans opmaken	81
Van hara naar Zijn.....	86
12. Volharden	87
13. Grootseheid.....	93
14. Zelf-opoffering	99
Het einde van de reis	106
15. Het Koninkrijk der Hemelen	107
Epiloog	113
Bijlage: het contract.....	115
Bijlage: 7 keer waarom	118

1. De wereld wacht op jou

Nu de basis van verbonden zijn met Divine in deel 1 gelegd is, wacht de volgende stap: de wereld in trekken om daar verder te groeien. Het Vader-Moeder-Leven kent twee vormen van Zijn. Er is de stilte en verstilling, waarin ideeën worden geboren. Daarna wordt het idee gemanifesteerd door het proces van aantrekken en afstoten. Net zo behelst Divinefulness twee aspecten van spiritualiteit. Ten eerste is er het vinden en verdiepen van het contact met Divine, wat in het eerste boek aan de orde is geweest. Dit tweede boek gaat over het naar buiten gaan om te manifesteren.

Hart, buik en ziel en een beetje hoofd

Net als in het eerste deel wordt in dit boek gewerkt vanuit het concept 'hoofd, hart, buik en ziel', waarbij het hoofd minder belangrijk wordt. Vanuit het eerste deel is er voldoende kennis aanwezig om uit te putten. Nu is het tijd om deze kennis te gaan toepassen.

Na twee inleidende hoofdstukken worden vier thema's behandeld, onderverdeeld aan de hand van hart, buik en ziel. De vier thema's volgen wel hoofd, hart, buik en ziel:

- Hoofd: brainstormen en ontdekken
- Hart: wat wil ik en hoe ziet dat eruit
- Buik: Neerzetten in de buitenwereld
- Ziel: Onbaatzuchtig handelen in verbinding met Divine

Een laatste afsluitend hoofdstuk zorgt voor vijftien hoofdstukken.

Een eerste blik naar buiten



Neem de tijd om de stilte in te gaan. Laat in jezelf de vraag naar boven komen wat er gebeurt als je naar buiten treedt. Ieder opkomend beeld, gevoel of gedachte is goed.

Wanneer je het gevoel hebt dat je klaar bent, open dan je ogen en schrijf op wat je hebt waargenomen.

Een spannende stap

Voor velen voelt naar buitentreden als een spannende en soms zelfs angstige stap. Dat is niet verwonderlijk omdat in het contact met anderen onderbewuste patronen zichtbaar gaan worden. Ook hebben velen, die nu het spirituele pad bewandelen, in een vorig leven te maken gehad met heftig verzet in de vorm van inquisitie, vervolging of andere gruwelen.

De angst die gevoeld wordt wanneer het naar buitengaan wordt overwogen, is vaak te herleiden naar een dergelijk leven. Het is nu tijd voor heling. Dit kan gedaan worden door juist naar buiten te gaan en te ontdekken dat er ook een ander scenario mogelijk is.

Het verleden herschrijven

Door naar buiten te treden en je talenten met de wereld te delen, wordt daarom tegelijkertijd gewerkt aan het helen van de diepe wond die leeft in het collectieve bewustzijn. De wond van elkaar ombrengen vanwege een meningsverschil. De echo ervan zien we overal in de wereld plaatsvinden.

Het genezen van deze wond vraagt dat een drietal zaken onder ogen worden gezien.

Gehandeld zonder Divine

In de eerste plaats zullen vele van de handelingen in het verleden een ego randje gehad hebben. Denk hierbij aan gedachten als 'dat ik wel zal laten zien hoe het wel zit' gemixt met een minachting voor diegenen die 'het zo vreselijk fout zien'. Anders gezegd: meestal werd er gehandeld zonder leiding van Divine te vragen, wat een tweeledig resultaat tot gevolg gehad heeft. Een deel van de boodschap werd blij ontvangen, het andere deel kwam als een boemerang naar de denker terug.

De andere kant van de medaille

Daarnaast is het goed om te onthouden dat de wet van zaaien en oogsten zegt dat ervaringen ontstaan door eerder zaaien. Iedereen is naast slachtoffer ook vele malen dader geweest. Waarschijnlijk waren de mensen die zo fanatiek streden om de heidenen te bestrijden in een eerder leven zelf de vertellers van deze 'onzin' en werden daarvoor vervolgd. De vervolging die werd ondergaan, vond zijn oorsprong in het onteren van mensen in een vorig leven.

De angst onder ogen zien

Een laatste aspect om mee te nemen, is dat door de angst te doorleven er heling ontstaat. Velen hebben zich voorgenomen tijdens deze reis op aarde dit transformatieproces te ondergaan. Niet enkel voor zichzelf, maar ook voor het collectief.

Dit vraagt een diep voelen. Het doorvoelen van de angst, terwijl steeds het besef wordt vastgehouden dat deze op onwaarheid stoelt, maakt dat de overtuiging opgelost zal worden.

Anders de wereld in

Wanneer je deze aspecten samenneemt, tekent zich een nieuwe manier van naar buitentreden af. Daarin sta je volledig in verbinding met Divine en ieder ander. Bovendien weet je dat iedere ervaring die je als onprettig ervaart een echo is van iets dat je in het verleden hebt gezaaid. Je hoeft daar niets mee, anders dan het omarmen en het met behulp van Vader-Moeder-Leven te laten oplossen. De angst die je voelt, omarm je en laat je zijn verhaal vertellen. Door jouw liefdevolle aandacht ervoor, heel je jezelf en de wereld in zijn geheel.

Oneindig vertrouwen

Het volgen van je eigen pad vraagt heel veel moed en geloofsvertrouwen. Het vraagt dat je niet twijfelt en altijd weet dat er voor je gezorgd wordt. Daarbij is het belangrijk om dit niet te verwarren met het ontkennen van de werkelijkheid.

Een gevleugelde uitdrukking is de zin die Jezus op aarde sprak: 'bij God is alles mogelijk'. Hij doelde daarmee op het werk dat in bewustzijn gedaan kan worden. Gedachten zijn oneindig en kennen geen grenzen. Bovendien kan in bewustzijn iedere overtuiging of beperkende gedachten in een oogwenk worden veranderd.

In de huidige tijd is de zegswijze verworden tot de gedachte dat alles moet kunnen. De overweging dat de aarde eindig is, wat betekent dat er een beperking aan aardse mogelijkheden is in materiële zin, wordt daarbij afgedaan als zijnde ego-beperkend denken.

De waarheid ligt in het midden: houd je geloofsvertrouwen sterk en blijf luisteren naar wat tot de mogelijkheden behoort.

Tijd om naar buiten te gaan



Met deze kennis zetten we symbolisch de eerste stap naar buiten. Het begint met helemaal bij jezelf zijn. Hiervoor worden drie oefeningen gebruikt uit het eerste deel. Ze worden hier kort herhaald, ook voor diegenen die enkel dit boek hebben. Heb je deel 1 wel, dan is het verstandig de oefeningen daarin op te zoeken. De hoofdstukken staan tussen haakjes.

Gronden (hoofdstuk 11)

Kortgezegd komt gronden erop neer om gewaar te zijn van de immense energie die jou draagt. Daarvoor maak je contact met je hele lichaam, door het vanaf je voeten tot aan je kruin te ontspannen. In deze ontspanning ervaar je de energie die vanuit je kruin naar je voeten en van je voeten naar je kruin stroomt. Deze energie maak je groter en groter, totdat je de hele ruimte en zelfs het universum vult met jouw aanwezigheid. Terwijl je dit doet, blijf je je voeten voelen.

Blijf In je centrum (hoofdstuk 4)

Nadat je op deze manier verbinding hebt gemaakt met je wezen, sta je op en voel je hoe het is om in je centrum te zijn. Laat een koord uit je kruin je iets omhoogtillen. Beweeg dan iets naar voren, terwijl je je verbeeldt dat je naar iets aantrekkelijks wordt getrokken. Vervolgens hel je iets naar achteren met het idee van iets afstotends in gedachte. Precies hiertussen ben je in jouw centrum. De energie stroomt rechtstreeks van je kruin naar je voeten en je bent verbonden met je hart. Deze oefening werkt nog sterker wanneer je met een groep bent. Kijk rond, zie de andere deelnemers, terwijl je in je centrum blijft.

Hier ben ik (hoofdstuk 11)

De laatste voorbereiding op het naar buiten gaan, bestaat uit de oefening 'hier ben ik'. Je opent daartoe je armen, beweegt ze naar achteren, iets voorbij je romp. Je kantelt je handpalmen naar voren, een weinig naar boven gericht. Laat nu je schouders zakken, borst naar voren. Terwijl je in je centrum blijft, zeg je hardop: 'Hier ben ik'. Blijf de zin herhalen, terwijl je voelt dat dit de waarheid is. Hier ben ik, zichtbaar voor de wereld.

Voel na

Neem na het doen van deze drie oefeningen de tijd om te voelen hoe dit voor je is. Ben je in staat om helemaal te aanvaarden dat je hier bent en klaar bent om de wereld in te trekken?

Werkelijk naar buiten

Na alle voorbereiding is het tijd om de stap naar buiten te zetten. Kies daarvoor een deuropening. Dat kan er één zijn die echt naar buiten gaat. Is dat niet mogelijk, neem dan bijvoorbeeld de deur van de woonkamer naar de gang. Beeld je in dat de deur je scheidt van de buitenwereld.

Vanuit je verbinding met jezelf, ga je nu *bewust* door de deuropening stappen. Voel de intentie die je hiermee neerzet. Je

gaat de buitenwereld in om jouw unieke zijn met al je talenten te delen met iedereen die daar behoefte aan heeft.

De wereld van vrede en liefde

Met jouw stap draag je bij aan de wereld van Vrede en Liefde.

Een wereld waar Divine een prominente plek heeft.

Waar iedereen welkom is,

iedereen gezien wordt,

iedereen goed gekleed is,

goed gehuisvest is,

waar de natuur in balans is,

gewaardeerd en gerespecteerd wordt,

waar een idee er is om gedeeld te worden

en een meningsverschil er is om het uit te spreken.

Een wereld waarin Divine onze grootste inspiratie, leiding en ondersteuning is.

Geef alles aan Divine

In het volgende hoofdstuk word je uitgenodigd om al wat je bezit, over te geven aan Divine. Je maakt hiertoe een lijst van al je bezittingen. Alles wat je lief is, alles waar je waarde aan zou kunnen hechten: je huis, wat erin is, kleding, je auto, je bezittingen, je familie, je vrienden, kennissen, talenten, gereedschap. Positieve gevoelens, maar ook gevoelens die niet willen oplossen, of personen waar je een moeizame relatie mee hebt. Ook deze dingen leveren je iets op.

Je doet dit niet werkelijk. Het gaat niet om alles te koop zetten. Je geeft in bewustzijn alles over. Feitelijk zeg je tegen Divine: 'doe ermee wat je goed acht.' Met die uitspraak leg je ook je leven in de handen van Divine. Dat houdt in dat je vanaf nu iedere inspiratie die je ontvangt, zonder enig verzet, zult opvolgen. Je gaat je niet afvragen waar iets toe leidt, of dat het wel zinvol is om het te doen.

Een voorbeeld

Ter illustratie iets dat de schrijver mee heeft gemaakt.

Op een dag had ik een afspraak. Alvorens daar naartoe te gaan, wilde ik nog een boodschap doen. Er zijn twee filialen op de route naar mijn afspraak. Ik vroeg 'naar welk filiaal zal ik gaan'. Het antwoord was anders dan verwacht, aangezien ik normaalgesproken voor de andere kies.

Aangekomen bij de aangegeven winkel, was ik een moment onaangenaam gestemd. Het filiaal werd namelijk verbouwd! De gedachte 'waarom stuur je me nu hierheen!' borrelde op. Er was daar nog iemand die zeer ontstemd was over de verbouwing. Boos werd er naar mij gekeken. Het was alsof ik in de spiegel keek. Dit was niet wat ik aan de wereld wilde geven. Met een glimlach om mijn mond zei ik 'het wordt vast heel mooi na de verbouwing. Bovendien is hier recht tegenover een andere winkel.' De vrouw keek me een moment aan, glimlachte toen terug, groette me en liep weg.

Het mooie was, dat ik nog naar het andere filiaal kon gaan, mijn boodschap doen en op tijd voor mijn afspraak arriveerde. Het volgen van leiding levert geen óf óf op, maar én én.

Waarom alles weggeven?

Je kunt je afvragen waarom het belangrijk is om alles weg te geven. Zolang je waarde hecht aan iets wil je het vasthouden ook als het niet je hoogste doel dient. Neem als voorbeeld een van je kinderen. Mogelijk is het belangrijk dat je daar meer afstand van neemt. Dat kan zijn voor je eigen ontwikkeling of voor die van het kind. Wanneer je veel waarde hecht aan het idee dat je er altijd voor je kind dient te zijn, zal de inspiratie 'neem afstand' direct verworpen worden.

Een contract met jezelf

De eerste stap is om een overzicht te maken van alles wat zich in jouw leven en bewustzijn bevindt. Achter in het boek vind je een voorbeeld van de onderwerpen waar je aan zou kunnen denken. Vul de lijst zo volledig mogelijk in, voordat je doorgaat naar hoofdstuk 2.

Zonder bezit, vol in de actie

Het feit dat je alles weggeeft, kan de idee oproepen dat je vervolgens niets meer doet. Het tegengestelde is het geval. Juist nu je je van alles hebt losgeweekt, kun je vol in de actie gaan. Als de inspiratie is om een bepaald voorwerp te verkopen, neem daar dan de nodige stappen voor. Wees je bewust wat er gebeurt. Roep het idee angst bij je op, of voel je je bevrijdt bij de gedachte?

Het lijkt een grote sprong in het diepe. Tegelijkertijd zeg je, iedere keer dat je het gebed opzegt, aan het eind 'ik vertrouw mijzelf en mijn leven toe aan jouw zorg'. Dit is het concreet maken van die zin.

2. Overgave

In dit hoofdstuk werken we aan het volledig overgeven van onszelf en ons leven aan Divine. Dat is nogal een stap. Nogmaals, het gebed dat in Divinefulness gebruikt wordt, eindigt met de zin 'Ik vertrouw mezelf en mijn leven toe aan jouw zorg'. Het is tijd om de zin in praktijk te brengen.

Dieper contact met Divine

In wiens 'handen' leggen we ons leven eigenlijk als we de laatste zin van het gebed uitspreken? In deel 1 is uitgebreid ingegaan op het gebed. Er zijn twee zinnen in het gebed die je extra kunnen helpen om hier meer zicht op te krijgen.

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



Deze zin staat min of meer als een tussenzin in het gebed. Zoals in deel 1 is gesuggereerd, kun je bij het opzeggen van het gebed na deze zin stoppen om een antwoord te krijgen op de vraag 'wie ben jij?' Je stelt een vraag aan Divine: 'openbaar de ware realiteit van jezelf aan mij'. Wanneer je na de vraag de stilte betreedt, ontvang je na verloop van tijd zeker een antwoord. Dat komt meestal niet in woorden, maar in gevoelens en een weten van wat die ware realiteit inhoudt.

Jouw aanwezigheid binnenin en om mij heen beter kan ontvangen

Deze zin lijkt op het eerste gezicht duidelijk. Divine is binnenin je. Ook is Het rondom je. Van beide aspecten kun je je gewaarworden. Er ligt een nog diepere laag in deze zin, die je kunt ontdekken. Als Divine zowel binnenin je is als ook rondom je, is Het in wezen overal aanwezig. Alweer iets dat je kunt weten met je hoofd. Probeer het eens te laten indalen. Er is nergens waar Divine niet is. Dat maakt jou en ieder ander slechts een hologram dat in de oneindigheid van Divine bewustzijn geprojecteerd wordt. Je beweegt je als het ware in de oneindige aanwezigheid van Divine.

Alles op de schop

We leven in een tijd waarin alles wordt heroverwogen. Is de aarde wel rond, of wellicht is hij toch plat. Wie is de slechterik in de conflicten die plaatsvinden. Waar de ene helft beweert dat het partij A is, heeft de andere helft evenveel aanleiding om te zeggen dat het partij B is. Bij meerdere spelers in een conflict wordt de verdeeldheid enkel nog maar groter.

In alles wat er zich afspeelt op het aardse vlak zit dualiteit. Het is dit, dat, of misschien nog wel iets anders. Daarbij lijkt het of we beland zijn in een page turner, een boek waarin je blijft lezen. In een dergelijk boek denk je steeds te weten wie aan welke kant staat. In het volgende hoofdstuk ben je met stomheid geslagen wanneer blijkt dat de slechterik toch het goede wil en er ineens een ander de touwtjes in handen heeft. Het verhaal verandert voortdurend.

Afstand nemen

Wellicht worden we uitgenodigd om alles wat we voor waar aannemen te ondervragen. Dat geldt niet enkel voor zichtbare zaken, ook spirituele 'waarheden' mogen onder de loep genomen worden. Hoe mooi de poging in dit boek, en vele anderen, om de realiteit van onze Bron te beschrijven ook zijn, ze zijn allemaal gebouwd vanuit het analyserende denken van mensen. Christus zegt 'als ik vanuit het perspectief van Liefde zou spreken, zouden jullie er niets van begrijpen'. Laten we daarom ieder concept dat we hebben loslaten en zien waar we dan uitkomen.

Kijken naar het licht

Om te komen tot een wereld van Vrede en Liefde is het van belang om ons te richten op datgene dat we willen. Een wereld waarin eerlijkheid en waarheid een gegeven zijn en niet bevraagd of betwijfeld hoeven te worden.

Daarvoor is het belangrijk dat we ons afkeren van de stroom aan beelden die momenteel op ons afkomt vanuit televisie, radio, boeken en films. Een veel gehoorde gedachte is dat er, juist door er kennis van te nemen, meer transformatie kan plaatsvinden. Doordat je getriggerd wordt, zoek je eerder heling op, is de gedachte. Transformatie vindt ook plaats zonder dat je geest gevoed wordt met negativiteit. Het leven dient je precies dat aan wat je nodig hebt voor je innerlijke groei.

Het argument dat het belangrijk is om te kijken of te lezen, omdat er handvatten worden aangeboden voor transformatie, snijdt eveneens geen hout. Wat er aan informatie wordt verstrekt, staat meestal niet in verhouding tot de sensationele manier waarop eerst de gebeurtenissen worden neergezet.

Eigenlijk zou de overgang naar de volgende dimensie enorm gestimuleerd kunnen worden wanneer we de informatietechnologie zouden gebruiken om positieve beelden en oplossingsgerichte informatie te verspreiden.

Het pijnlichaam

Het kan best lastig zijn om je af te wenden van alles wat naar je toegezonden wordt. De mensen die het verkondigen zijn vaak heel liefdevol en zorgzaam. Films en boeken beginnen heel aangenaam. Vanuit liefde probeert men je te informeren over het gevaar dat op je afkomt. Soms voelt het afweren van de aangeboden informatie als het veroordelen van de persoon. Je hoeft ook niet ieder contact met de persoon in kwestie af te snijden. Juist door te blijven bij de wens om het mooie te zien en daarover te praten, kan je de ander helpen om meer licht in het leven toe te laten.

Eckhart Tolle spreekt over het pijnlichaam. Hij doelt daarmee op het deel van ons dat geniet van alle negativiteit en zich voedt door het ontvangen van deze informatie. Er is een lied van Doe Maar genaamd 'Doris Day' met daarin de prachtige zin 'Er zit een knop

op je tv, die helpt je zo uit de puree.' Na vijf minuten kijken of lezen weet je wat de insteek van een film, documentaire of boek is. Is die negatief? Laat het los en ga iets anders doen. Juist door niet meer bezig te zijn met negativiteit ontstaat de rust die nodig is om alles wat zich in je heeft opgehoopt te genezen en te transformeren.

Delen

Er is hier een spanningsveld aanwezig. Aan de ene kant is er de genezende werking wanneer iemand vertelt over wat er heeft plaatsgevonden. Hierdoor kan het uit het systeem van de persoon. Daardoor ontstaat er zicht op nieuwe mogelijkheden.

Aan de andere kant zijn er meerdere redenen om een verhaal niet meer te vertellen. Zoals hierboven aangegeven draagt het vertellen van het verhaal bij aan het in stand houden van de ellende die wordt gedeeld. Doordat de omstandigheden worden besproken, wordt het zaadje gelegd voor een volgende gebeurtenis.

Daarbij komt dat het uiten vaak eerder gedaan wordt om erkenning te krijgen. De behoefte om te vertellen komt dan voort uit een behoefte om gesteund te worden en een bevestiging als slachtoffer te krijgen.

Hieronder staat een manier om iemand zich te laten uiten waarbij de negatieve effecten beperkt blijven.

- ◆ Onderzoek samen of de intentie van het vertellen zuiver bedoeld is om de situatie los te laten
- ◆ Bereid je als ontvanger voor door te weten dat je luistert om ruimte te geven aan de ander terwijl je onthoudt dat het slechts een gebeurtenis is (zie Deel 1, hoofdstuk 4)
- ◆ Als je geraakt wordt, gebruik je 888 healing om jouw bijdrage uit de situatie te verwijderen

- ◆ Doe als verteller je best om de omstandigheden te schetsen met zo min mogelijk details. Vraag je steeds af of de details dienstbaar zijn aan het delen. Neem eventueel tijd om gevoelens die bovenkomen er te laten zijn, waarbij je 888 healing gebruikt om ze te verwerken.

(On)rechtvaardigheid

Een aspect waar zeker anders naar gekeken kan worden is het thema (on)rechtvaardigheid. Het verschijnt op het moment dat je een kant kiest. Je verdeelt de wereld in iemand die benadeeld is, waardoor er direct een dader ontstaat. Mentaal weten we dat dit niet zo is. Er is slechts het uitwerken van de wet van zaaien en oogsten. Een wens van twee of meer partijen is verwezenlijkt door ze bij elkaar te brengen. Op hart en buik niveau kan dit heel anders binnenkomen.

Kijken met de ogen van Divine, Liefde of Christus

James Twyman introduceerde jaren geleden een methode om anders met onrechtvaardigheid om te gaan Hij stelde voor om naar een situatie die je raakt te kijken door de ogen van Divine. Je kunt ook kiezen om te kijken met de ogen van Liefde of Christus. Vraag je daarbij af:

- ✚ welke gedachten
- ✚ welke gevoelens en
- ✚ welke woorden of acties

zouden opkomen als je met deze ogen naar de situatie kijkt.

Het is best lastig om dit te doen. Het vraagt dat je in staat bent om je te verplaatsen in de andere deelnemers. Ook spreekt het je voorstellingsvermogen aan. Kun je je een beeld vormen van wat de ander aan het doen is. Wat kan de beweegreden zijn voor het gedrag dat jou raakt?

Daarnaast vraagt het van je om voorbij de veroordelende stem van het ego te stappen en nieuwe, liefdevolle informatie te ontvangen.

Een voorbeeld

In de galerij van de flat liggen met enige regelmaat lege blikjes die iemand heeft achtergelaten. Een menselijke gedachte kan er een van ergernis zijn, bijvoorbeeld 'Ruim je rotzooi toch eens op. Je hebt toch thuis een vuilnisbak?'.

Op een dag staat er een blikje op de eerste trede van trap naar boven. Door de ogen van Divine bekeken, verschijnt de gedachte: 'wat een mooi blikje. De kleuren steken uitdagend tegen elkaar af.'. Het gevoel dat bovenkomt is er een van vreugde en verwondering. Die komt voort uit de observatie 'wat een grappige plek om een blikje neer te zetten.' De actie die geïnspireerd wordt ontvangen is om het blikje op trede twee te zetten. Een handeling die wederom een gevoel van blijdschap oproept.

Terug bij af?

Door de wereld in te trekken en je leven daadwerkelijk in de handen van Divine leggen, stap je uit je comfortzone. Wanneer je op deze manier het bekende achter je laat, kunnen allerlei oude patronen en gewoonten weer naar boven komen. Dat wat je dacht verwerkt te hebben, vraag om aandacht. Hierbij kan het idee ontstaan dat je terug bij af bent. Dat is niet het geval. Wat er gebeurt, is dat een onverwerkt stuk zich nogmaals aandient.

Sommige aspecten van jezelf vragen dat je ze meerdere keren vanuit verschillende perspectieven bekijkt. Kun je je bewust worden van het feit dat je nu kunt waarnemen wat zich aandient, waar je eerder in een diep gat van depressie of zelfverwijt zou zakken?

Daarnaast heb je de beschikking over methoden en kennis die je in het verleden niet had. Je bent bij eenzelfde punt beland op een hoger niveau. Zie het als een spiraal. Terwijl je in cirkels ronddraait, stijgt je steeds een beetje hoger in bewustzijn. Je lost een diepere laag op en neemt meer afstand.

Laat je leiden



Een mooie oefening om te ontdekken wat er gebeurt als je de leiding aan iemand anders geeft is de volgende.

Je doet deze oefening met twee of meer mensen. Zet in een ruimte een aantal stoelen neer. Degene die zich laat leiden, kiest iemand uit de groep als begeleider. De persoon sluit de ogen en laat zich een paar keer ronddraaien door de begeleider.

Vervolgens wordt er in de ruimte rondgelopen. De begeleider bepaalt de route. Op een gegeven moment wordt er aangegeven dat er achter de persoon een stoel staat en dat die kan gaan zitten. De persoon die begeleid wordt, houdt voortdurend de ogen gesloten en gaat in vol vertrouwen zitten. Dat is natuurlijk de meest volmaakte situatie. Merk op wat er gebeurt als je rondgeleid wordt. Heb je de neiging om je ogen te openen en toch even mee te kijken waar je heen gaat?

Het tekenen van het contract

Na deze verkenning van de voordelen van het overgeven van ons leven aan Divine is het tijd om het contract met je Zelf te tekenen. Wellicht heb je nog geen tijd genomen om het in te vullen. Of ben je maar een klein stukje gekomen.

Schouw eens naar binnen. Vraag je af of er iets is dat je tegenhoudt. Komt een oud stuk van overheersing door religieuze instanties naar boven? Of voelt je ego zich te bedreigt in zijn bewegingsvrijheid? Wat het ook is, je kunt het overgeven aan Divine en beslissen om het contract te tekenen. Ook al is het maar voor een klein deel ingevuld. Je kunt er altijd meer aan toevoegen. De vraag, die gesteld wordt, is of je bereid bent om 'jezelf en je leven toe te vertrouwen aan Divine'. Het heeft het beste met je voor.

Het hoofd

Na twee verkennende hoofdstukken vangen we de reis naar buiten aan. Daarbij beginnen we in het hoofd. Het hoofd dat denkt en ideeën heeft, dat ons bijstaat om vat te houden op de wereld en daarmee ook de grootste belemmering vormt om diepere lagen te kunnen ervaren en te voelen.

Daarom maken we het hoofd zo leeg mogelijk, terwijl we tegelijkertijd onderzoeken welke informatie aanwezig is die ons kan helpen bij de vraag 'wat is mijn missie?'

3. In de wereld, maar niet van de wereld

In deel 1 werd in hoofdstuk 11 ingegaan op de idee dat 'je je lichaam niet bent'. Een hele geldige uitspraak. De conclusie, die hier vaak aan wordt verbonden, is dat je alles in bewustzijn kunt verwerken. Je kunt je afvragen wat de functie van de aarde dan is. We zijn hier immers in een lichaam gekomen om daarin te ervaren.

Met je voeten in de klei

In Divinefulness vormt het leven in een lichaam, op deze aarde, in al haar facetten een belangrijk uitgangspunt. Je bent hier geïncarneerd omdat hier lessen te leren zijn op een manier die nergens anders mogelijk is. Het lichaam is traag en vraagt voortdurend aandacht. Ook vertelt het je direct hoe de staat van je bewustzijn is. Wanneer je volledig in harmonie bent met de intentie van Divine functioneert het, en is de verschijning ervan, volledig zoals die bedoeld is. Iedere afwijking van deze volmaaktheid in gezondheid en gemoed weerspiegelt zich als een disfunctioneren van je lichaam.

De wereld is een spiegel van alle aspecten van je bewustzijn

Naast je lichaam is ook iedere omstandigheid, iedere relatie, ieder succes of mislukking een directe afspiegeling van de staat van je bewustzijn. Als je oprecht observeert, zie je in de buitenwereld jezelf terug. Daarmee wordt het leven op aarde de spiegel waarin je kunt waarnemen waar er nog werk voor je ligt om te doen.

Even niet

Voor veel mensen is spiritualiteit in aanvang een veilige haven om op adem te komen en weer contact met zichzelf op te bouwen. Een dergelijke time-out in jezelf is prima. Zaak is om er niet in te blijven hangen. De buitenwereld is de spiegel die je laat zien waar je mag

groeien. Laat de gedachte, dat je nog niet ver genoeg gevorderd bent, nog meer moet leren voordat je de reis naar buiten kunt aanvangen, je niet tegenhouden.

De branding en Tsunami

Je kunt het de wereld intrekken voorstellen als de branding. Die begint met een terugtrekkende beweging, waarin je, in de stilte en verstilling van meditatie, je accu oplaadt en inspiratie ontvangt. Vervolgens ga je naar buiten en maakt contact met de materiële wereld. De golf rolt over het strand. Je doet ervaringen op. Dan keer je terug naar binnen om wat je hebt ervaren te verwerken.

In dit beeld past ook de vergelijking met een Tsunami. Deze ontstaat wanneer je jouw aandacht enkel richt op meditatie. Steeds verder verwijdert je bewustzijn zich van de aardse dimensie. Er komt een punt waarop het leven je naar buiten zal drijven om deel te nemen aan de dans met andere individuen. Dat kan een schokkende ervaring zijn doordat je zo lang verstoken bent geweest van contact.

Het geschenk van tijd

Deze wereld van materie heeft als unieke eigenschap dat er tijd is. Door dit fenomeen is het mogelijk om het gevolg van een zaaiactie te vertragen. Anders gezegd kun je gebruikmaken van het feit dat er tijd zit tussen het moment van zaaien en oogsten. In andere dimensies kan dat niet. Daar leidt een actie tot een directe re-actie. Op de aarde kun je, in de tijd dat je de oogst zich ziet verzamelen, leiding zoeken met Divine om te ontdekken hoe je het best met de gegeven omstandigheid kunt omgaan. Onthoud daarbij dat niets vaststaat. Wanneer je bereid bent om met vergevingsgezindheid en berouw naar je zaaien te kijken, kunnen de gevolgen ervan sterk worden verminderd en mogelijk zelfs teniet worden gedaan.

Een andere mogelijkheid die door tijd ontstaat, is het bewust onderzoeken van wat er door jou heen gemanifesteerd wil worden. Dit zijn de bekende vier stappen: vragen om inspiratie, het ontvangen ervan, gevolgd door het vragen om het hoe en dan pas actie ondernemen. De laatste stap is het de wereld intrekken en het ontvangen idee daar verwezenlijken.

Waarde hechten

Hecht nergens waarde aan. Een veel gehoorde uitspraak, die je hier op twee manieren kunt bekijken. De eerste is door vanaf een afstand de wereld te bezien en je nergens mee te verbinden. Je hecht inderdaad nergens waarde aan. De keerzijde van deze benadering is dat je het plezier en vreugde misloopt dat alles in deze wereld je kan geven. Waardeer daarom alles, zie de schoonheid die de maker, Divine of een door Divine geïnspireerd persoon, erin heeft gestopt. Laat tegelijkertijd ieder idee los dat je leven zonder een bepaald voorwerp of persoon minder waardevol zou zijn. Alles draagt bij aan je geluk, tegelijkertijd hebt je niets nodig om gelukkig te zijn, anders dan je verbinding met Divine.

Tijd om echt te landen

Een overgroot deel van de mensheid heeft zich niet verbonden met een leven op deze aarde. Ze zijn gevlucht. Dat kan zijn in spiritualiteit of in werk, geld, drank of drugs. Door het verlies van verbinding met de ware aard van leven ontglipt de schoonheid van het leven aan hun aandacht.

Enkel wanneer we landen, ons volledig verbinden met de wereld van materie, komt de wereld van Vrede en Liefde er. Dat vraagt dat we alles aankijken wat er in de afgelopen eeuwen aan ego-intenties geschapen is en de daardoor aangerichte schade te herstellen.

Het belang van fysieke aanwezigheid

Geest kent geen verschil tussen fantasie en werkelijkheid. Dat is de reden waarom sporters zich prima kunnen voorbereiden op een wedstrijd door deze in gedachte steeds weer te herhalen. Hiermee kan de geest geleerd worden hoe te reageren op iedere te verwachte omstandigheid. Ondanks al deze mentale voorbereiding kan de sporter, op het moment dat de materiële wereld betreden wordt, worden geconfronteerd met net iets andere omstandigheden.

In de geest ben je speler en scheidsrechter op hetzelfde moment. Dat wat jij bedenkt, is de waarheid. Je kunt daarmee in zelfonderzoek de plank volledig misslaan. Hoe goed je ook kijkt, je eigen blinde vlekken zien, is bijna onmogelijk.

Een laatste punt om te benoemen is het geheugen dat opgeslagen ligt in je lichaamscellen. Door fysiek ergens te zijn, kan er in een fractie van een seconde informatie naar boven worden gebracht. Dat wat diep verborgen ligt in je onderbewuste komt onmiddellijk naar de oppervlakte zodra je in een bepaalde omgeving of situatie bent.

4. Leegmaken

In dit hoofdstuk maken we ons hoofd zo leeg als kan door ons gevoel aan te spreken. Dit gevoel gebruiken we daarna om ons lossler te maken van wie of wat ons nog bindt aan wat we in het verleden dachten te zijn. Hiervoor wordt de techniek van ontkoorden (zie hoofdstuk 7 in deel 1). Als laatste wordt deze techniek uitgebreid om de schijnbare realiteit van de wereld buiten ons los te weken.

Openbaar jouw ware realiteit



In het vorige hoofdstuk werden twee zinnen benoemd die behulpzaam zijn bij het ervaren van de wezenlijkheid van Divine. Neem, voordat je verder leest, eens de tijd om het gebed op te zeggen tot en met de zin 'ik vraag je om de ware realiteit van jezelf aan mij te openbaren.' Stop daar en betreedt de stilte. Mogelijk vertelt je hoofd alles wat het intellectueel weet over Divine. Vraag om voorbij deze stem te komen en ontvang dan impressies waarmee je hart vertelt over de ware realiteit van Divine. Die is enkel in gevoel en weten te vatten. Woorden schieten hoe dan ook te kort. Hoe meer je deze ervaring toelaat, hoe leger je hoofd wordt.

Onwetendheid

Intelligentie wordt meestal gezien als het hoogste goed. Diegene die intelligent is, wordt hooggeacht en verdient het om rijkelijk beloont te worden. De intelligentie waar hier over gesproken wordt, gaat over mentale intelligentie: dat wat met de hersenen beredeneerd en bedacht kan worden. Volgens psycholoog Howard Gardner is dit slechts een van de negen intelligenties die er zijn. Hij onderscheidt de volgende soorten intelligentie. Tussen haakjes staat een voorbeeld van een aandachtsgebied dat iemand heeft.

- ✚ Wiskundig (onderzoeken)
- ✚ Taalkundig (schrijven)
- ✚ Visueel/ruimtelijk (kunst)
- ✚ Naturalistisch (natuur en dieren)
- ✚ Muzikaal (muziek)
- ✚ Existentieel (spiritualiteit)
- ✚ Kinesthetisch (sport)
- ✚ Emotioneel (verbinding en voelen)
- ✚ Intrapersoonlijk (zelf kennis)

In dit model heeft iedereen een mix van bovengenoemde aspecten.



Het mooie van dit model is dat het een veel vollediger beeld geeft van iemands wijsheid en aangeeft dat die op verschillende terreinen ligt. Loop eens door de lijst heen en kijk waar jij intelligent bent.

Naast deze vormen van menselijke intelligentie is er de Divine intelligentie, die iedere aardse vorm overstijgt. Het is de intelligentie van Liefde.

Wat wil zich ontfouwen

Zoals in deel 1 beschreven is, kent het ontvangen van inspiratie een tweemaal op en neergaande beweging. In zekere zin is hier een lemniscaat in te zien.

De eerste stap is het uitreiken naar Divine voor inspiratie. In de stilte en verstillig van meditatie open je je wezen voor het ontvangen van inzicht in wat een volgende stap zou mogen zijn. Als antwoord op jouw vraag volgt het binnenkomen ervan. Vervolgens reik je nogmaals uit naar Divine met de vraag 'hoe kan ik het beste deze inspiratie in de wereld zetten?'

Hiermee lijkt de kous af. Je vraagt, krijgt antwoord, vraagt om implementatie en gaat aan de slag. Het kan goed zijn dat deze laatste stap niet of niet direct gezet hoeft te worden. Kun je de rust bewaren om te voelen of het de bedoeling is om de stap te zetten. Is je ego

ongeduldig, wil het nu verder, terwijl mogelijk de tijd nog niet rijp is? Vertrouw erop dat je zult weten wanneer je een volgende stap kunt zetten. Daarnaast kun je de mogelijkheid overwegen dat het idee niet meer is dan dat, een idee dat jij gedacht hebt om het zo in de wereld te introduceren. Of is het werkzamer om je idee te delen met iemand anders, die er dan verder mee zal gaan?

Ontkoorden

In deel 1 is uitgebreid ingegaan op ontkoorden. Hieronder staat een korte samenvatting van wat deze techniek inhoudt.

In iedere relatie ontstaan energetische verbindingen. In het energetisch veld van een mens bevinden zich zeven energiepunten, chakra's genoemd. Bij ontkoorden worden de chakra's doorlopen terwijl je iets of iemand in gedachten hebt. Bij ieder punt wordt gevoeld hoe de verbinding eruitziet. Daarna wordt gevraagd of de verbinding goed voelt of verandert mag worden. In het laatste geval wordt het koord doorgesneden en een nieuw koord aangebracht, als dat gewenst is. Bij deze oefening gaat het er voornamelijk om te accepteren wat je intuïtie je aanreikt. Maak je hoofd leeg en volg wat je hart je vertelt.



Vraag je zelf af wat of wie je nog tegenhoudt om werkelijk tot je essentie te kunnen groeien. Doe vervolgens hiermee de ontkoordingsoefening om je energie schoner te maken.

Dat gaat hem niet meer worden

Het kan gebeuren dat er weerstand ontstaat bij het aanbrengen van nieuwe verbindingen. De gedachte is dat de relatie is zoals die is. Het geloof in de huidige status quo is zo sterkt dat het iedere mogelijkheid tot verandering blokkeert. Realiseer je wanneer dit gebeurt, dat niets vaststaat. Verandering is altijd mogelijk. Wat behulpzaam kan zijn om die verandering toe te laten, is om jezelf de vraag stellen: is dit wel zo? Je brengt daarmee een opening aan in een tot nu toe vaststaand gegeven.

Je kunt je ook voorstellen hoe het zou zijn als de situatie ineens was zoals jij hem wenste. Hoe voelt dat voor je? Mogelijk ervaar je dat het voor jou minder prettig is wanneer de relatie verandert dan je in eerste instantie zou denken. Daarmee komt het initiatief terug naar jou. Werk eerst aan het omarmen van de situatie zoals jij hem wenst.

Ontkoorden van het wereldbewustzijn

Iedereen heeft een relatie met de toestand van de wereld. Alle verhalen over oorlog, misleiding, slecht functionerende instanties of bedrijven, het klimaat en ga zo maar door. Als je de tijd neemt om stil te staan bij hoeveel meningen en ideeën je hebt over hoe de wereld in elkaar zit, kun je gaan zien dat je enorm veel energie steekt in het verwerpen van allerlei situaties en mensen.

Christus nodigt ons uit om 'dat wat we niet vereeuwigen willen zien' los te laten. Alle energie die je investeert in het verwerpen en afstoten, kan net zo goed gebruikt worden om te dromen van de wereld die je wel wenst.



In de volgende oefening ga je jezelf ontkoorden van het wereldbewustzijn. Je hoeft daarbij niet iets op te lossen. De insteek is om jouw verbinding ermee op te schonen. Door je verbindingen te veranderen, kun je je liefdevoller en ontspanner verhouden tot de 'ellende' in de wereld. Daarmee vermindert de voedende kracht die jouw energie geeft aan het standhouden van deze ongewenste situaties.

Visualiseer een grote bol waarin je al jouw gedachten over de wereld ziet. Neem de tijd om alles erin te plaatsen waarvan je vindt dat het 'niet goed is', 'nu verandert moet worden', 'je haren te berge doet rijzen', 'waar je zo woedend over wordt' of welke woorden ook passen. Vul dit aan met alles waarvan je vindt dat het geweldig is, absoluut zo moet blijven, etc. Met deze energie doe je dezelfde oefening als hiervoor. Doorloop je chakra's en schoon de koorden die van jou naar het wereldbewustzijn lopen.

5. Ik weet het niet

Met dit hoofdstuk duiken we nog verder de diepte in. Als we de wereld in willen trekken, is het belangrijk om te weten waarmee we dat gaan doen. Of ligt het net iets anders?

Bij het voorbereiden van het tweede deel van Divinefulness, had ik wederom een opzet gemaakt. Iedere bijeenkomst kreeg een thema en een aantal onderwerpen om te behandelen. Tijdens de voorbereiding kwam ik in een periode waarin alles onzeker en onduidelijk werd. Het leek daardoor of ook het voorbereiden van de vierde bijeenkomst niet wilde vlotten. Wanneer ik tijdens meditatie vroeg om leiding, voelde ik steeds 'ik weet het niet' naar boven komen. Om gek van te worden! Tot ik de kleine 'ja, dat dus' opmerkte. Daarmee werd het onderwerp van de volgende bijeenkomst ineens duidelijk. Het was 'ik weet het niet'.

Daarmee viel veel op zijn plaats. We denken te weten wat onze missie is en welke aspecten we daarvoor nodig hebben. Het is de wortel die we onszelf voorhouden om actie te ondernemen. Gaandeweg ontdekken we dat het toch anders in elkaar zit dan gedacht. Met de beperkende bril op van het ego, zagen we niet tot welke grote hoogten we konden opstijgen. Met het schoner worden van onze bril, verandert wat we als onze missie zien. Daar is niets mis mee, het kan niet anders. Iedere stap die we zetten, leert ons meer en meer in contact te zijn met ons ware zelf en te groeien naar grootsheid. Hoe meer we in staat zijn om dat wat we geloven los te laten, hoe eerder we de inspiratie kunnen ontvangen die ons leidt naar waar we werkelijk kunnen stralen.

Ik weet het echt niet

De zin 'ik weet het niet' kun je op verschillende manieren intoneren. Zo kun je op een terneergeslagen toon, met hangende schouders zeggen 'ik ... weet ... het ... niet ... meer.'

Een heel andere manier is om te zeggen 'ik weet het niet'. Daarbij recht je je schouders en staat fier rechtop. Daarmee erken je de waarheid, namelijk dat je het niet weet. Naast de eerdergenoemde grootsheid, kunnen wij enkel in het moment van nu kijken, meer weten we niet. De grootste Intelligentie van het Universum overziet het geheel en kan daarmee ver vooruitzien naar wat er staat te gebeuren.



Deze volgende oefening helpt je om helemaal te zakken in het 'ik weet het niet'. Leg voordat je begint pen en papier klaar.

Sluit dan je ogen en daal af in de stilte van meditatie.

Laat nu je hoofd vertellen waarvan het allemaal zeker is. Dat kan zijn dat je een man of vrouw bent, dat je moet ademen, je zonder bril niet kunt lezen of dat we in een liefdevol Universum leven. Neem dus zowel negatieve als ook steunende gedachten mee in deze oefening. Bij iedere gedachte zeg je vervolgens 'ik weet het niet'. Doe het echt bij iedere gedachte, wees niet selectief en houdt bepaalde ideeën achter. Voel dat dit de waarheid is, je weet het niet, het zou ook anders kunnen zijn. Komt je ego in opstand, stel het gerust en ga door, je weet het echt niet zeker. Zie het als het vuur van 'ik weet het niet' waarin je alles gooit: je zekerheden en alle overtuigingen die je hebt.

Wanneer je bemerkt dat je hoofd stil is geworden, open je je ogen en pakt het papier. Neem de pen in je niet-dominante hand en vraag Divine, die wel weet, wat het je te vertellen heeft. Begin met op te schrijven: 'Lieve, en dan je naam'. Mocht er niets komen, zeg dan zachtjes in jezelf 'ik weet het niet' en richt je aandacht weer op de pen in je niet dominante hand.

Labyrint

Een andere manier om contact te maken met je werkelijke weten is door een labyrint te lopen. Een labyrint is anders dan een

doolhof, waar het vaak mee verward wordt. Een doolhof is bedoeld om erin te verdwalen en na vele pogingen weer de uitgang te vinden. Het labirint is een eeuwenoude vorm bedoeld om jezelf te vinden. Het is een pad waarbij via vele windingen het midden van de vorm wordt bereikt. Vanuit daar draai je om en volg je hetzelfde pad weer naar buiten. Je kunt in een labirint, normaalgesproken, niet verdwalen. Overal ter wereld liggen labyrinten. Er zijn een aantal standaard vormen, waarop vele variaties zijn bedacht. Een andere manier om het te 'lopen' is met een vingerlabirint. Hierbij wordt een geprinte of uitgesneden versie gebruikt.

Het labirint verbeeldt de weg naar binnen, van zelfontdekking. Bijzonder is dat als je halverwege het pad bent, je tegenover de ingang van het labirint uitkomt. Het lijkt alsof je terug bij af bent.



Wanneer je met aandacht de weg volgt, zul je bemerken dat je op bepaalde plekken blijft steken. Je voeten willen niet verder, je vinger weigert verder te gaan. Het kan ook zijn dat je ogen naar iets wordt getrokken, je een liedje in je hoofd hoort, ineens aan iets of iemand denkt of dat er iets op het pad ligt.

Al deze informatie word je aangeboden om dichterbij jezelf te komen. Het kan daarom behulpzaam zijn om het lopen van het labyrint te beginnen met het stellen van een vraag. In dit geval doe je dat niet, omdat het hier gaat om te ontvangen van wat je niet weet.

Bereid je voor door jezelf te ontspannen en stap dan het labyrint binnen. Voel waar je hapert en wees alert op informatie die naar je toekomt. Neem de tijd om weerstand te ervaren en jezelf niet te dwingen om verder te gaan als je voelt dat het nog niet de tijd is.

Eenmaal in het midden aangekomen, kun je in een fysiek labyrint in de vier windrichtingen kijken en opmerken wat er in jezelf gebeurt. Als je klaar bent, begin je aan de weg terug. Deze weg staat voor de wedergeboorte, het aanvangen van een nieuw begin. Laat daartoe bewust alles los wat je niet meer dient, wat je niet meer nodig hebt. En beweeg dan terug naar de ingang. Ook hier zullen er plekken zijn waarop je informatie ontvangt.

Bedank het labyrint en Divine aan het eind van je tocht voor de informatie en de wijsheid die het je gegeven heeft. Schrijf de ontvangen informatie meteen op, zodat deze niet vervliegt.

Kun je geloven dat het anders is?

In dit laatste gedeelte van dit hoofdstuk een belangrijke vraag om jezelf te stellen bij situaties die je als lastig ervaart. Deze is 'kun je geloven dat het anders is?'. Als iets zich gedurende vele jaren op een bepaalde manier heeft voorgedaan, is de snel gemaakte conclusie 'dat het altijd zo zal zijn'.

Daar tegenover staat het gegeven dat alles onderhevig is aan verandering. Met de gedachte dat 'het is zoals het is', zet je een betonnen muur om de situatie heen waardoor iedere aanpassing onmogelijk wordt. Stel je daarom de vraag 'zou het ook anders kunnen zijn?' Mogelijk merk je op hoe er direct gedachten opkomen over hoe jij weet dat de anderen zich zullen gedragen,

wat je terugbrengt naar 'het is zo, niet anders'. Dit geeft aan dat jij iets uit het bestaan van de situatie haalt, al was het maar dat je geen idee hebt hoe je moet reageren als anderen hun gedrag aanpassen.



Een mooie oefening om in dit soort gevallen te doen, is om te beginnen met je te verbinden met 'ik weet het niet'. Alles wat je nu aanneemt over de situatie is gebaseerd op oude aanname, op dingen die zijn gebeurd in het verleden. Zie hoe het altijd gaat en zeg dan steeds 'het zou ook anders kunnen zijn'. Laat dan in jezelf een gevoel opkomen van verandering. Zie een prachtig veld dat net is ingezaaid. En geniet van de groene sprietjes die je uit de grond ziet komen. Geef het dan over aan Divine om veranderingen aan te brengen, zowel in jouw houding als in de reacties van anderen.

Uit het hoofd, in het hart

Met een leeg hoofd dalen we af het hart in. We beschouwen de wereld ingaan vanuit het voelen.

Daarvoor maken we eerst contact met het innerlijk kind, dat gedeelte van ons dat gevuld is met oude ideeën en overtuigingen en ook de toegangspoort vormt tot onze zielsverbinding met Divine. Vanuit daar onderzoeken we verbinding en wat onze missie is.

6. Werken met je innerlijke kind

Het innerlijk kind is een manier om dichter in contact te komen met je innerlijk. Het is een manier om een heel aantal zaken tegelijkertijd aan te pakken:

- ✚ Verbinding met je overtuigingen en innerlijk weten.
Het innerlijk kind reageert vanuit oude angsten en overtuigingen. Tegelijkertijd heeft het kind van nature een sterke verbinding met Divine en bied je daarmee directe toegang tot je ziel en je innerlijk weten. Eigenlijk bedekken de overtuigingen het contact met Divine en helpt het werken met je innerlijk kind om deze verbinding te schonen.
- ✚ Jezelf serieus nemen.
Vanuit je innerlijke kind komt er allerlei informatie naar boven. Dat kan zijn in de vorm van oude patronen of in de vorm van inspiratie. Normaalgesproken kopieer je het gedrag van je ouders. Dat wat je vroeger gehoord hebt, zeg je nu tegen jezelf. Je maakt angsten belachelijk, gaat niet in op de inspiratie of vertoont ander gedrag dat je overgenomen hebt van je ouders. Door het innerlijk kinderwerk kun je dit gedrag veranderen en beginnen om wat er in jou gebeurt serieus te nemen.
- ✚ De ouder voor jezelf worden die je nooit hebt gehad.
Deze manier van reageren vond je vroeger niet fijn. Evenmin is dat nu het geval. Je bent er zo aan gewend dat je het niet meer opvalt. Met innerlijk kinderwerk kun je eraan gaan werken om de liefdevolle, begrijpende, ouder voor jezelf te worden, die je nooit hebt gehad.
- ✚ Van jezelf houden.
De bovengenoemde aspecten zorgen ervoor dat je jezelf gaat liefhebben op een heel diep niveau.

Je trekt jezelf uit elkaar

In deze werkvorm deel je jezelf op in twee delen. De inzet is om deze twee delen in harmonie samen te laten werken.

Een volwassendeel

Een echte volwassene leeft volledig in het nu. Dit deel weet dat je van alles hebt meegemaakt en er nog bent en alles aan kunt met de gereedschappen die je in de loop der jaren hebt verzameld. Daarnaast weet het dat je fouten mag maken en dingen opnieuw kunt doen nadat je bijgeleerd hebt. Dit deel heeft een actieve herinnering aan de verbinding met Divine. Door deze wetenschap kan het volwassen deel op een rustige en ontspannen manier antwoorden op situaties die als onplezierig worden ervaren. De paniek, irritatie of angst, die mogelijk naar boven komt, wordt herkend als een deel van het innerlijk kind, dat op een later tijdstip kan worden gehoord. Zolang je deze tweedeling nog niet gemaakt hebt, reageer je vanuit je gekwetste kindsdeel, waardoor een ander vanuit eenzelfde gekwetst kindsdeel reageert met alle gevolgen van dien.

De functie van het volwassen deel is om te luisteren wat de binnenwereld vertelt en daar liefdevol op te reageren. Dit deel vraagt waar het kindsdeel door geraakt is en reageert daarop met begrip. Daarbij verwijst het volwassen deel naar het hier en nu en laat zien dat het nu anders is. Met dat wat naar boven komt, werkt het volwassen deel aan het loslaten of transformeren van de overtuigingen die in de innerlijke wereld leven. Inspiratie die vanuit het kind komt, wordt serieus genomen en in de praktijk gebracht. Daarnaast brengt dit deel structuur aan door te blijven zien welke dingen aandacht nodig hebben. Het zorgt dat je op tijd vertrekt, eten in huis hebt etc.

Het kindsdeel

Het andere deel is je kindsdeel. Het is een speels, vrolijk en onbevangen deel van jou. Je kunt er contact mee maken door een herinnering van vroeger naar boven te halen. Verderop wordt daar dieper op in gegaan.

Het innerlijk kind heeft maar één functie en dat is zichzelf te zijn. Dat klinkt eenvoudig en dat is het niet. Dat komt doordat we geleerd hebben om vooral onszelf niet te zijn en innerlijke impulsen vrijwel meteen te onderdrukken. Bovendien is dit deel bedolven onder allerlei ideeën die vanuit de buitenwereld zijn ingeprent. Door het werken met je innerlijk kind verwijder je laag voor laag deze overtuigingen en kom je steeds dichterbij je ziel uit.

Een heel klein kind, van een paar maanden oud, heeft een heel zuivere verbinding met Divine. Door de maanden en jaren heen vallen er steeds meer overtuigingen over deze zuiverheid heen. Iedere ervaring die niet volledig vreugdevol is en op dat moment met liefde wordt bekeken, vormt een overtuiging over het leven. Deze overtuigingen kleuren en vervormen de inspiratie die naar boven komt.

Het innerlijk kind ligt als het ware boven op je intuïtie. Het bedekt je innerlijk weten met allerlei overtuigingen. Het is daarmee een toegangspoort tot een dieper contact met je intuïtie. Het innerlijk kind herbergt allerlei ideeën en gedachten die niet waar zijn. Daardoor komt wat je aan inspiratie ontvangt vervormt binnen. Hoe schoner je dit maakt, door voortdurend aandacht te besteden aan wanneer je geraakt wordt, hoe zuiverder je verbinding met Divine wordt.

Volwassen worden

Het volwassen deel geeft het kind de volledige vrijheid. Dat wil zeggen dat het kind alles mag zeggen en vinden. Tegelijkertijd houdt de volwassene het overzicht en bewaakt gezonde grenzen.

Een voorbeeld kan zijn dat het kind vraagt om snoep. De volwassene vraagt om het specifiek te maken. Welk soort snoep wil je? Als dat duidelijk is, kan het kind vervolgens een paar kilo ervan willen. Geef je daaraan toe, eet je jezelf helemaal misselijk. Op dat moment verwordt het volwassen deel tot het kind.

Het volwassen deel weet dat dit niet nodig is. Het gaat om de ervaring die verbonden is aan het snoepgoed. Er kan daarom eerst worden onderzocht waarom de wens voor dit snoep naar bovenkomt. Let daarbij op dat de intentie is om de reden te onderzoeken, niet om het snoep niet te gaan halen, wat kan duiden op jezelf niet serieus nemen. Het kan zijn dat enkel het vertellen over het snoep en de ervaring voldoende is. Het verhaal zal zowel fijne kanten hebben als ook minder fijne. Juist door die te onderzoeken, vind je de oorsprong van de wens naar snoep. En, het kan nodig zijn om eerst het snoep te kopen, bewust te nuttigen en daarmee toegang te krijgen tot herinneringen.

Waar heb je behoefte aan, wat gebeurt er?

De basis van kinderwerk is om zeer regelmatig te vragen 'waar heb je behoefte aan' of 'waar heb je zin in'. Een andere vraag die je kunt stellen, is wat er gebeurt op het moment dat je als volwassene weet dat je geraakt bent door iets. Het gaat erom dat als je een antwoord ontvangt, dit onderzoekt en actie onderneemt.

Het mogelijke zoekwerk leidt jou naar iets, je weet enkel niet wat. Meestal ontdek je een of andere oude overtuiging die opgelost mag worden. Of een plezier dat je helemaal vergeten was, zoals het eten van een ijsje of het plezier van dansen op een plein.

Een valkuil is om de wens van het kind in gedachte te gaan vervullen. Heeft je kind behoefte aan water? Dan zegt de volwassene 'Stel je voor dat je naar de kraan loopt en wat water drinkt.' Daarmee wordt de wens om naar de kraan te gaan om water te drinken niet serieus genomen.

Jezelf serieus nemen

Daarmee komt het volgende punt ter sprake: jezelf serieus nemen. Wanneer je jouw innerlijk kind iets belooft, kom die belofte dan na. Werken met je innerlijke kind staat daarmee gelijk aan alles in jezelf serieus nemen. Doordat we onszelf niet serieus nemen en afspraken die we met onszelf maken niet nakomen, ontstaat een gevoel van onbetrouwbaarheid over onszelf. Je ziet jezelf als iemand waar je niet op kunt bouwen. Wat ook waar is. In de praktijk neem je je iets voor en doet het vervolgens niet. Door het omarmen van je innerlijk kind wordt dat onberekenbare gedrag veel zichtbaarder. Je gaat merken dat je dingen belooft aan je innerlijke wereld en die vervolgens niet nakomt.

Dit werk komt daarmee in essentie overeen met het contract dat je met jezelf hebt afgesloten in hoofdstuk 2. Iedere ingeving serieus nemen en ernaar handelen.

De ouder worden die je zelf nooit gehad hebt

Het innerlijk kind is ook de herinnering aan hoe je leven vroeger was. Voor de meesten van ons was het geen groot feest. Met het contact komen langzaam de verhalen naar boven over negatieve ervaringen. Daarmee heb je toegang tot de overtuigingen die daar zijn ontstaan. Om tot dit punt te komen, is het nodig dat je een relatie opbouwt met het innerlijk kind. Dat vraagt dat je een liefdevolle houding aanneemt, luistert naar wat er gezegd wordt en dat in volledige openheid ontvangt. Dat vraagt veel oefening. Dat komt doordat iedereen het gedrag van de opvoeder kopieert naar zichzelf toe. Je reageert op dezelfde ongeïnteresseerde, afwezige, afwijzende houding naar jezelf, als dat er vroeger op je werd gereageerd. Bij het maken van contact met je innerlijke kind is het daarom van belang om je steeds af te vragen 'hoe zou ik het vinden als er zo tegen mij gesproken werd?'

Een veilige haven voor je kind

Er zijn situaties in het hier en nu waarbij het niet handig is om je innerlijk kind direct op de voorgrond te plaatsen. Een voorbeeld hiervan is een sollicitatiegesprek. In een dergelijk gesprek wordt verwacht dat je je volgens bepaalde etiketten gedraagt. Ook het voeren van een gesprek over een verkeerd geleverd product of dienst is iets dat je vanuit het volwassendeel doet.

Om dit rustig te kunnen doen, is het handig om een plek te maken waar je kind zich veilig kan voelen. Eén manier is om het kind te vertellen dat het achter je rug mag gaan zitten. Daarmee kan het zich veilig voelen en toch ook meekrijgen hoe de volwassene zaken aanpakt. Wanneer dit te onveilig voelt, kun je je ook voorstellen dat er een kamer is waarin het kind kan gaan spelen. Belangrijk is om in ieder geval te zeggen dat, als het kind geraakt wordt, dit aangegeven mag worden en dat er, als het gesprek afgelopen is, aandacht voor zal zijn. Een afspraak die je ook nakomt.

De volwassene geeft bijvoorbeeld aan dat het niet te spreken is over de manier waarop iets is afgehandeld. Daarbij kan het kindsdeel geraakt worden vanuit oude angsten dat het terechtgewezen wordt als het zo spreekt. Door te ervaren dat er geen rampen gebeuren als dit nu zo wordt gedaan, ervaart de binnenwereld dat het leven in het hier en nu anders is dan 'toen'. Let op dat de innerlijke wereld je inspiratie kan influisteren die belangrijk is in het gesprek dat je aan het voeren bent.

Verschillende leeftijden

Wanneer je contact maakt met het kind in jou, kun je vragen hoe oud het is. Ook kun je, aan de manier waarop het spreekt, het zich aan je presenteert, merken dat het heel jong is of van een oudere leeftijd. De leeftijd maakt niet uit, wel de manier waarop je communiceert met dit deel. Een jonger kind spreek je anders aan dan een puber. Meestal kom je eerst oudere delen tegen. Die herinneringen liggen het dichtst aan de oppervlakte. Ook

blokkeren deze vaak de toegang tot eerdere fases in je leven. In de loop van de tijd kom je steeds jongere delen tegen.

Het zijn allemaal delen in jou die besloten hebben om niet meer verder te groeien. Door de aandacht en het transformeren van de overtuigingen, groeit het kind. Uiteindelijk valt het samen met het volwassen deel.

Een volwassen kind

Dit is niet het einde van het werk. In een volgende fase kunnen andere delen zich kenbaar maken. Het vergezicht dat je voor ogen kunt houden is dat er een volwassen kind ontstaat. Iemand die een zuivere verbinding heeft met Divine. Deze persoon leeft volledig vanuit de ingegeven impulsen, daarbij zich volledig gewaar van de impact die de handelingen op de buitenwereld hebben. Daardoor worden deze uitgevoerd op zo'n manier dat ze iedereen enkel vreugde en inzicht verschaffen. Je bent het kind geworden dat Jezus bedoelde en leeft in het Koninkrijk der Hemelen.

Dit heb ik de wereld te geven

Op jonge leeftijd wist je heel goed wat je de wereld te geven had. Dat maakt het innerlijk kinderwerk een manier om te ontdekken wat dat is. Want wat je toen wist, is nu ondergesneeuwd onder een dikke laag van geloof in dat het niet mogelijk is. Omdat je er geen geld mee kunt verdienen, niemand erin geïnteresseerd is, of je ouders het zullen afkeuren, of duizenden andere redenen.

Voice dialogue (stem gesprek)

In het innerlijk kinderwerk wordt gebruikgemaakt van een techniek die voice dialogue heet. De techniek kan voor veel meer gebruikt worden. Eigenlijk kun je het inzetten voor ieder situatie waarin je het gevoel hebt dat er twee delen zijn. Zo kun je met deze techniek praten met je overleden ouder, een deel dat aanvoelt als niet van jou of zelfs met Divine.

In het begin werkt voice dialogue met twee fysieke stoelen waarin je de twee delen echt laat plaatsnemen. Wanneer je meer ervaring hebt, kun je het ook in je hoofd doen. Daarbij ligt wel de valkuil op de loer dat je te snel denkt te weten wat het andere deel zal zeggen. Wees daar alert op en pak bij twijfel weer twee stoelen.

Een eerste ontmoeting met je kind



Zet twee stoelen neer. De eerste vraag die je stelt is 'op welke stoel wil het kind gaan zitten'. Deze vraag laat vaak pijnlijk zien hoe overheersend het volwassendeel is. Jij besluit dat het kind op een bepaalde stoel wil zitten zonder het te vragen. Regelmatig wil het kind zitten op de plek die jij voor jezelf had bedacht. Als duidelijk is waar het kind wil zitten, gaat jij op de andere stoel zitten. Stel je voor dat in de stoel tegenover je jouw kleine ik zit.

Maak contact met je kindsdeel

De volgende stap is om contact te maken. Hoe doe je dat? Het kan heel raar voelen. Hoe reik je uit naar iets wat je in wezen niet kent. Stel je voor dat je een klein kind ontmoet waar je graag contact mee wilt maken. Dat doe je niet in gedachten, maar door hardop woorden uit te spreken. Iets als 'dag, hoe gaat het met jou?'

Zo'n eerste ontmoeting kan heel emotioneel zijn. Je reikt uit naar een stuk dat jarenlang verwaarloosd is. Het kan zijn dat het kind helemaal niet met je wil praten, zich van je afdraait of zelfs wegrent. Wat het ook is, doe je best om het in liefde en acceptatie te ontvangen. Wanneer er tranen zijn, laat ze stromen.

Laat het kind spreken

Als je voelt dat het gelukt is om contact te maken, sta je op, laat bewust je ouder-energie los, gaat in de andere stoel zitten en zakt in de energie van toen je klein was. Neem daar de tijd voor. Nu is het de beurt aan je kleine zelf. Wellicht voel je weerstand, duik je

in elkaar of voel je boosheid. Het kan ook zijn dat er helemaal niets lijkt te zijn. Wat er ook is, het is goed.

Vraag aan het kindsdeel of het heeft gehoord wat er gezegd is. Dit is belangrijk omdat hieraan gezien kan worden of het kind kan ontvangen wat er gezegd is. Deze vraag stel je iedere keer wanneer je wisselt van volwassene naar kind en andersom. Is wat gezegd niet gehoord, dan betekent dit dat er weerstand is of dat dit deel gedissocieerd is. Het heeft zich uit veiligheid uit de situatie verwijderd. Accepteer het in liefde en probeer een volgende keer nogmaals je boodschap over te brengen.

Het kind mag nu spreken. Vaak klinkt je stem anders, hoger, speelser.

Waar ben je

In eerste instantie reageert het kind meestal met ongeloof of afweer. Het is zo gewend om terzijde geschoven te worden. Het uitreiken voelt als onwerkelijk. Vraag het kind waar het is. Het heeft zich vaak verstopt of heeft een eigen wereld opgebouwd waar het de pijn van het afgescheiden zijn niet voelt. Luister naar wat er wordt verteld en accepteer dat het op dit moment zo is. Mogelijk heeft je kindsdeel geen idee wie er tegenover hem/haar zit en waarom er nu ineens aandacht is.

Welke naam wil het kleine kind

Het is belangrijk om na te gaan met welke naam je innerlijk kind aangesproken wil worden. De naam waarmee je vroeger werd aangesproken kan heel pijnlijk zijn voor je kind. Ook woorden als kleintje, lieverd kunnen, hoe goed bedoelt ook, niet passen.

Vraag het kind hoe het genoemd wil worden. Doordring je van het feit dat je als volwassene niets weet over het kind.

Terug naar het volwassene deel

Na het maken van het eerste contact, is het tijd om terug te gaan naar het volwassen deel. Vraag aan het kind of het goed is dat het volwassen deel wat gaat zeggen. Geef het kind waardering en dankbaarheid voor wat het heeft laten zien, zelfs als het geweigerd heeft om contact te maken. Het heeft zich laten zien, dat is belangrijk. Beloof het kind dat je zo weer terug zult komen.

Vanuit het volwassen deel vraag je je af of je gehoord en begrepen hebt wat er door het kind gezegd is. Herhaal het in je eigen woorden.

Dit is een deel om van te houden

In aanvang kan je als volwassene het idee hebben dat je een gesprek voert met een volledig onbekend iets. Probeer je te realiseren dat dit het meest kostbare is dat je bezit. Je praat tegen jezelf. Lukt het niet, zet dan, in gedachte, iemand waar je heel veel van houdt in de stoel tegenover je. Kijk hoe je daarmee contact maakt. Luister welke woorden je spreekt. Zet je innerlijk kind daarna weer in de stoel en uit woorden met dezelfde intentie. Voel hoe waardevol dit deel voor je is.

Vraag jezelf af of je net zoveel van je kind kunt gaan houden als van de persoon die je in gedachten hebt genomen. En vertel dat dan ook aan je innerlijk kind. Lukt het niet, dan kun je hulp vragen aan je innerlijk kind.

Heen en weer

Het gesprek gaat terug naar het kind. Wederom probeert het kind te vertellen wat er gezegd is en geeft aan wat het daarvan vindt. Blijf oog houden voor het liefdevol ontvangen van wat er gezegd wordt.

Een taakverdeling

Om te zorgen dat deze ontmoeting het begin is van een voortdurend contact met je innerlijk kind is het nodig om een aantal afspraken te maken.

Het innerlijk kind heeft vaak de moed opgegeven. Het heeft lange tijd ergens verscholen gezeten. Het heeft een argwaan naar het volwassen deel. Vertel het kind dat het aan jou alles mag zeggen wat het denkt. Dat er vroeger allerlei beperkingen en straffen waren. Die gelden niet meer. Hier is een sfeer van openheid en acceptatie. Let op de woorden die je spreekt tot het kind. Zijn ze zacht, uitnodigend. Vertel het kind dat als het verandering wil, dat enkel kan als het gaat praten. Door steeds weer aan te blijven geven wat het nodig heeft. Geef het daarbij als taak om aan de bel te trekken als het voelt dat het vergeten wordt. Vraag het kind wat het zal gaan doen als het dat gevoel heeft.

Het volwassen deel heeft het meeste werk te verzetten. Het dient actief uit te reiken en contact te zoeken. Daarbij steeds oefenend in het liefdevol ontvangen op wat er ook aangeboden wordt. Het afgesproken gedrag van het kind is bedoeld als een noodrem. Het is niet de bedoeling dat de volwassene kan gaan zitten wachten totdat er aan de bel wordt getrokken. Als de noodrem wordt gebruikt betekent dat, dat het goed mis is.

Afsluiten met een kussen

Vaak heeft het kind er behoefte aan om vastgehouden te worden of een knuffel te krijgen. Neem hiervoor een kussen en leg het op de stoel van je innerlijke kind. Wees je als volwassene heel bewust dat dit kussen een verbeelding is van je kindsdeel. Pak het kussen dan op en sluit het kind in je armen.

Zorg goed voor jezelf nadat je dit eerste contact hebt gelegd. Probeer contact met de buitenwereld te beperken, drink veel water, rust uit en let op je dromen.

Laat iemand je helpen

In het begin is het lastig om het gesprek met je innerlijk zelf aan te gaan. Daarom is het handig om iemand te hebben die je helpt in het contact maken.

Deze persoon kan je helpen om de liefdevolle houding aan te nemen, te blijven herhalen wat er gezegd is. Zo snel wordt een uitspraak van het kindsdeel afgedaan als niet zo belangrijk, van vroeger, als niet meer geldig of andere uitspraken die het onderuithaalt. Zie hierin je houding naar jezelf. Zo serieus neem je jezelf dus.

Als er overleg nodig is tussen het volwassendeel en de begeleider, kan het goed zijn om dat tegen je innerlijke kind te zeggen: 'ik wil even overleggen om iets duidelijk te krijgen, ik kom zo bij je terug.' of zoiets. Vergeet daarbij niet om weer terug te komen bij het kindsdeel

Een levenslang proces

Kinderwerk is iets dat je de rest van je leven doet. Het kan lijken alsof er een tijdje kleine zaken naar boven zullen komen, die later overgaan in de meer belangrijkere zaken. Wederom een gedachte vanuit de 'grote mensen' wereld, een appel of een snoepje is niet echt belangrijk. Je onderbewuste spreekt voortdurend in symbolen en metaforen. Ieder voorwerp, beeld of gedachte dat jou zal leiden naar iets dat getransformeerd kan worden, wordt aangegrepen. Er ligt vele duizenden jaren aan opgebouwde overtuigingen te wachten om bekeken te worden. Neem iedere ingeving serieus. Het volwassen deel mag iedere vorm van communicatie in liefde ontvangen.

Een mooie manier om het volwassen deel te helpen herinneren aan het innerlijk kind is om arm naar beneden te laten hangen, waarbij je je handpalm naar achteren draait, je duim naar buiten. Nodig je kind uit om zijn kleine handje in de jouwe te leggen. Als

dit lukt, kun je overal, altijd rondlopen met je hand op deze manier, waarmee je het kind uitnodigt om bij je te zijn. En dat zonder dat iemand weet dat je dit doet.

Spelen

Een kind houdt van spelen en gekkigheid. Met het kinderwerk mag dit aspect ook naar bovenkomen. Geef jezelf toestemming om te huppelen, spelletjes te doen waar je vroeger van genoot. Ga in het gras liggen, kijk naar de lucht of houd lekker lang je adem in. Vraag je kind waar het behoefte aan heeft en volg die impuls. Alles is mogelijk.

Weerstand

Het volwassendeel kan de neiging hebben om bepaalde onderwerpen te bestempelen als niet noodzakelijk om te bekijken. Een andere reden die aangegeven wordt, is dat door het praten over vroeger een ouder negatief bejegend wordt. Al deze vormen van weerstand wijzen naar iets dat juist aangekeken mag worden. Vraag aan jezelf wat de reden is om het niet aan te kijken. Blijf doorvragen naar de reden voor iedere verwerping, totdat je bemerkt dat je inderdaad jezelf aan het beschermen bent, niet de ander. Met deze wetenschap kun je naar je innerlijk kind gaan en vragen of het hierover wil vertellen.

Vaak heeft de weerstand te maken met de zogenoemde leugen van een gelukkige jeugd. Het is pijnlijk om aan jezelf te moeten toegeven dat er allerlei dingen in het verleden zijn gebeurd die je als onaangenaam hebt ervaren. Onthoudt dat er enkel genezing kan plaatsvinden door licht hierop te laten schijnen.

7. Verbinden

Wanneer je jouw talent aan de wereld wilt geven, is het belangrijk om dat te doen in verbinding met anderen. Door het aangaan van een verbinding kun je ontvangen wat resoneert bij de ander en zo dat aanbieden wat de ander nodig heeft.

Bij verbinding kun je jezelf de volgende vragen stellen: in hoeverre ben ik werkelijk met mijn aandacht bij de ander? En, ben ik verbonden met de wereld, of ben ik maar half aanwezig.

Aandacht

Aandacht is het goud van deze tijd. Zeker als het gaat om het geven aan een ander. Echte aandacht is vaak ver te zoeken. Aandacht wordt meestal verdeeld tussen tientallen dingen die bekeken willen worden. De toekomst en het verleden strijden daarnaast om een plek in je gedachten waarbij je op je telefoon zoekt naar het antwoord op een vraag die in een gesprek gesteld wordt.

Luisteren



Wanneer je naar iemand luistert, kun je oefenen in het met aandacht aanwezig zijn. Wees je daarvoor bewust, terwijl je de woorden van de ander ontvangt, in hoeverre je werkelijk aanwezig bent. Dwalen je gedachten af, breng ze dan terug naar het gesprek. Laat gedachten los over hoe je op iets wilt reageren. Het kan goed zijn dat het helemaal niet meer nodig is om iets te zeggen als de persoon klaar is met praten. Ook gedachten over wat je vindt van iets dat gezegd wordt, mag je loslaten.

Krijgen



De andere kant van aandacht geven, is het ontvangen ervan. Dat is voor velen niet gemakkelijk. Ga eens na bij jezelf hoe dat voor jou is. Ben je iemand die gauw de aandacht naar de ander verlegt omdat aandacht ongemakkelijk is, of kun je aandacht ontvangen?

Wanneer je iemand bent die graag aandacht voor een ander heeft, kun je het gevoel hebben dat er voor jouw verhalen geen plek is. Want ook Jij hebt behoefte aan aandacht. Je krijgt die aandacht op het moment dat jij ruimte inneemt. Dat kun je doen door energetisch te voelen en te weten dat er ook voor jou aandacht is. Open je voor de mogelijkheid en ontdek dat er stilten in een gesprek vallen waarin jij iets kan vertellen. De volgende stap is om de ruimte daadwerkelijk te nemen.

Realiseer je ook dat het voor anderen lastig kan zijn om aandacht te geven. Vele mensen zijn vooral bezig met zichzelf en de perikelen die in hun leven spelen. Daarnaast kan er de angst spelen voor wat jij zal vertellen. Daarom is het gemakkelijker om te praten over koetjes en kalfjes dan om te vragen naar hoe het met jou gaat.

Kijken

Een belangrijk aspect van aandacht is het kijken naar de ander. Er is zoveel te zien als je oplettend de ander waarneemt. Heel veel communicatie is onuitgesproken. Dat is ook de reden waarom het lastig kan zijn. Zien dat iemand bijna in tranen is, of woorden niet kan vinden, is moeilijk om te aanschouwen. Net als bij luisteren helpt het om je bewust te zijn wat je ogen doen. Vliegen ze alle kanten op of kun je met aandacht de ander en zijn houding en gedrag tot je laten komen.

Onvoorbereid

Aandachtig luisteren kan nog lastiger worden wanneer je er niet op voorbereid bent. Je wordt aangesproken, bent met andere dingen bezig, of je zit ineens midden in een discussie. Realiseer je dat in dergelijke gevallen je ego snel geraakt kan worden. Dit geeft aanleiding tot het je willen verdedigen of punten scoren over de ander.

Verdelen van aandacht

Een gesprek voeren met meerdere mensen vraagt dat je je aandacht richt op de persoon die aan het woord is. Dat kan een hele kunst zijn als het woord snel overspringt van de ene spreker naar de volgende. Op het moment dat je de draad van het gesprek kwijt begint te raken, bestaat de neiging om af te dwalen. Vraag je af of je het onderwerp dat besproken wordt interessant vindt. Wanneer dit niet het geval is, kun je ervoor kiezen om de groep te verlaten of met liefdevolle aandacht bij de groep als geheel te zijn.

Ik, jij, mij en wij

Bij verbinden kun je jezelf en anderen op een viertal manier waarnemen.

Ik

De eerste manier is om te kijken naar jezelf. Met 'ik' bekijk je hoe jij vindt dat je bent. Hoe ervaar je jezelf als je op jezelf bent en je afzondert van de buitenwereld en alle labels die je daar ervaart. Ik gaat ook over de behoeften die je hebt en graag vervult ziet worden.

Jij

Jij, of jullie wijst naar een of meerdere andere personen. Je probeert je te verplaatsen in de persoon en stelt je voor hoe deze het leven ervaart en tegemoet treedt. Dit is vaak lastig omdat je eigen referentiekader in de weg zit om een andere manier van zien te kunnen omarmen.

Mij

Mij is een interessant gezichtspunt. Het is de manier waarop jij denkt dat de ander jou ziet. Je kruipt in de huid van anderen en bedenkt vervolgens hoe men je ziet of over je denkt. Het is het antwoord op de vraag die je jezelf stelt: 'hoe denk ik dat jij mij ziet.'

Nog meer dan bij jij zitten je eigen overtuigingen je hier in de weg. Alles wat je kunt bedenken, reflecteert hoe je onderbewust over jezelf denkt.

Mij is daarnaast het niet serieus nemen van ik. Vanuit mij kun je vinden dat je iets zou moeten doen, terwijl je vanuit ik voelt dat daar geen ruimte voor is.

Ik en mij maakt wij

Het concept van mij zit sommige mensen heel erg in de weg. Ze leven min of meer volledig in mij. Ze zijn vooral bezig met de ander. Er zijn ook mensen die veel minder last hebben van mij. Zij leven veel meer vanuit het ik-gezichtspunt.

Zoals zo vaak ligt een evenwichtige benadering in het midden. Jezelf kennen vanuit je ik-beleving zorgt voor een stevige basis. Zo zie ik mezelf, zo vind ik dat dingen aangepakt dienen te worden, etc. Mij wordt op een nieuwe manier gebruikt, namelijk om inzicht te krijgen in hoe de ander jou ervaart.

Hoe ervaart de ander mij?

Daarmee ontstaat een andere blik op mij, namelijk de onderzochte mij. Dit is het antwoord op de vraag: 'hoe ervaar je mij'. Het antwoord op deze vraag geeft je waardevolle informatie. Het vertelt je of jouw ik-visie overkomt bij de ander. Dat kan best confronterend zijn. Zo kun je denken dat je hulpvaardig bent en anderen geven terug dat ze je als opdringerig ervaren.

Wij

Daarmee komen we uit bij de laatste manier van waarnemen: vanuit wij. Hoe kunnen we gezamenlijk functioneren zodat het ik dat ik voor me zie daadwerkelijk overeenkomt met wat jij ervaart. Daarmee vallen ik en mij uiteindelijk samen. Je blijft jezelf en houdt rekening met de gevoelens en behoeften van anderen.

De ander is dat deel van jezelf dat je nog niet geaccepteerd hebt

Deze prachtige zin uit een Cursus van Liefde kan op twee manieren worden uitgelegd. De ander laat je zien waar je nog niet met liefde en compassie naar kunt kijken. We spiegelen elkaar voortdurend. Dat betekent dat als jij je aan iets ergert in de ander, je jezelf kunt afvragen waar je dit gedrag, onbewust wellicht, zelf vertoont. Het geeft je daarmee een sleutel om een aspect in jezelf te helen.

De ander kant is net zo goed waar. Iedereen die je bewondert of hoogacht, weerspiegelt een stuk in jou dat je nog niet aan jezelf erkent hebt. Door je dat te realiseren, kun je gaan omarmen hoe groots en geweldig je in werkelijkheid bent.

Grenzen stellen

Verbinden betekent ook grenzen stellen. Het aangeven van grenzen wordt vaak gezien als tegengesteld aan liefdevol. Niets is minder waar. Het stellen van gezonde grenzen is zowel voor jezelf als voor een ander zeer behulpzaam.

Door grenzen aan te geven, weet een ander waar hij/zij aan toe is. Doordat je jouw grenzen hebt aangegeven, kun je veiligheid ervaren. Je hebt aangegeven tot waar je wilt gaan. Wordt daar overheen gegaan, vertel je dat aan de ander. Daarbij is het verstandig om Divine te vragen je te helpen de juiste woorden te kiezen zodat de ander jouw boodschap kan ontvangen.

Soms voelt een grens stellen als of je de ander in de steek laat. Bekijk het eens van deze kant. Wanneer je over je grenzen gaat en iets doet (voor een ander) terwijl het niet goed voelt, met hoeveel aandacht en liefde ben je er dan voor de ander? Daarnaast kan het heel goed zijn dat je iemand anders de kans biedt om iemand terzijde te staan, doordat jij een grens stelt.

Een kruis in je agenda



Een manier om je te helpen grenzen te stellen is door kruizen in je agenda te zetten. Deze kruizen markeren momenten waarop je tijd voor jezelf gaat nemen. Zie ze als echte afspraken die je niet gemakkelijk kunt verzetten. Het is een prima manier om je te beschermen tegen het rennen van de ene afspraak naar de andere afspraak en jezelf vergeten.

Uitleggen

Dit kan onwennig voelen. Zomaar tijd voor jezelf reserveren. Wanneer je dat doet, voelt het alsof je moet uitleggen waarom je geen afspraak kunt maken. De meeste mensen hebben de neiging om, zonder dat het gevraagd wordt, uitleg te geven over hun doen en laten. Dat is niet nodig. Je bent aan niemand enige uitleg verschuldigd behalve aan jezelf. Zeg eenvoudig dat je een andere afspraak hebt of besloten hebt niet mee te doen. Vaak wordt dit zondermeer geaccepteerd, zeker als jij je vanbinnen weet dat dit de waarheid is. Word je uitgedaagd om een reden te geven, blijf dan dicht bij jezelf en deel enkel wat nodig is. Divine zal je helpen in deze gevallen als je daarom vraagt.

8. Missie

Het is tijd om naar buiten te gaan. Om dat wat we de wereld te bieden hebben te gaan ontdekken en te gaan aanbieden. Dit wordt meestal samengebracht onder de term missie. Er wordt niet altijd positief naar de term missie gekeken. Waarom moet iedereen een missie hebben? Is het niet vooral bedoeld om jezelf op een voetstuk te zetten? Een missie is meer dan dat. Hoe dat zit wordt in dit hoofdstuk belicht.

Hulp aanvaarden

Voordat we beginnen aan het thema missie is er een ander onderwerp dat belicht mag worden: hulp aanvaarden. Heel veel van Divinefulness gaat over het vragen van hulp. Enkel wanneer je om hulp vraagt, ontstaat er de mogelijkheid om een antwoord te krijgen. Dat komt doordat Divine slechts handelt op jouw verzoek. Iedere andere manier zou een inbreuk betekenen op de vrije wil die ons gegeven is. De vrije wil die maakt dat we ons eigen onderzoek kunnen doen en daarmee een unieke uitdrukking vinden van de Universele Waarheden.

Het kan zo maar zijn dat het antwoord dat je wordt geboden anders is dan je in gedachten had. Wijs je het dan af? Bijvoorbeeld als je hulp vraagt aan iemand en de manier waarop deze persoon je wil helpen je haren te berge doen rijzen. Kun je zien dat je mogelijk niet op jouw manier geholpen wordt en wel een oplossing aangedragen krijgt die je verder helpt?

Oppotune

Het bovenstaande woord roept bij bijna iedereen een direct reactie op. Er mist een r in het woord, het juiste woord is opportune! Een juiste observatie. Tegelijkertijd ligt er een wijze les besloten in oppotune. In alles in het leven kun je een missende r vinden. Iets waardoor je beslist dat de geboden informatie (of

hulp) niet bruikbaar is. Zo kun je een prachtige workshop ontdekken. Helaas zijn de data waarop de workshop gegeven worden precies op dagen dat jij al iets anders hebt gepland. Of de persoon heeft een accent wat je vreselijk ergert.

Wanneer je over de missende r heenstapt, besluit om niet naar je geliefde afspraak te gaan of over je irritatie van het accent heen te stappen, kun je deelnemen aan de workshop en heel veel leren. Onthoud dat je altijd een missende r kunt vinden. Door te accepteren dat die er altijd wel is, geef je jezelf de mogelijkheid zoveel meer te ontvangen. Kijk wat je ziet aan mogelijkheden rondom de missende r.

Ik hoor geen stem in mijn hoofd

Mensen verwachten een antwoord van Divine als een stem die in hun hoofd spreekt. Soms is dat het geval. Veel vaker komt het antwoord op een heel andere manier naar je toe. Door een passage die je leest in een boek, een liedje dat gespeeld wordt op de radio waarvan één regel ineens oorverdovend in je oren klinkt. Het kan ook zijn dat iemand wat tegen je zegt, een vlinder voor je ogen vliegt of je ineens iets weet.

Maar hoe dan?

Op vele punten in de spirituele reis kan het eruitzien alsof je vastgelopen bent. Je weet werkelijk niet hoe je iets moet doen. De conclusie is snel getrokken dat je niet verder kunt, 'want je weet niet hoe'. Je kunt altijd Divine vragen om je te helpen bij waar jij geen uitweg ziet. Het kan zijn dat wederom een gevoel opkomt dat je zelfs dat niet kunt. Vraag dan hulp om die blokkade te verwijderen. Ga door met hulp vragen bij wat er ook omhoogkomt. Je zakt daarmee steeds een stukje dieper. Er komt een punt waarop er iets is waarvoor je wel hulp kunt en wilt vragen.

Ontvangen

Een laatste punt om te benoemen: is kunnen ontvangen. Ben je in staat om wat je wordt aangeboden ook te ontvangen? Of voel je je

bezwaard doordat je iets krijgt. Voel je dat je iets terug dient te doen om zo de balans weer te herstellen. Een mooie uitspraak is deze: de ontvanger geeft de gever de gift van het ontvangen. Juist doordat jij als ontvanger wat je wordt aangeboden in liefde aanneemt, geef je de gever ook iets. Namelijk de blijheid dat wat gegeven wordt door jou wordt aangenomen.

Iedereen heeft twee missies

Er zijn in ieder geval twee redenen voor de reis die eenieder op deze aarde maakt. De eerste is een interne zoektocht naar wie en wat je in werkelijkheid bent. De andere reden om hier te zijn is anderen bij te staan in hun aardse reis. Je kunt daarmee zeggen dat iedereen twee missies heeft: een persoonlijke en een wereldse.

Je persoonlijke missie



Intern zoeken we allemaal naar hetzelfde: het beantwoorden van een brandend verlangen om te weten hoe het nu toch zit. Omdat we allemaal uniek zijn, beschrijven we deze zoektocht allemaal op een andere manier. Hoe zou jij je persoonlijke missie omschrijven?

Een wereldse missie

Veel bedrijven hebben een missie die erg vanuit het ego geschreven is. Vaak is het iets als 'wij gaan een x aantal mensen in een y aantal landen voorzien van dit of dat'.

Het kan ook anders. Door een missie veel breder te nemen ontstaat een heel ander gevoel. Zo is er een T-shirt merk dat als missie heeft: 'mensen laten glimlachen'. Dit zegt niets over wat het bedrijf maakt of hoe ze het gaan doen. Wel zegt het dat dit bedrijf een positieve bijdrage wil leveren aan de wereld door glimlachen uit te delen. Het grote voordeel van deze missie is bovendien dat het bedrijf ook kopjes of billboards kan gaan maken. Enige voorwaarde is dat er een glimlach verschijnt als het product gezien wordt door mensen.

Richtsnoer

Het mooie van een missie is dat het je richting geeft. Kijkend naar je missie kun je beslissen of wat je onderneemt er nog mee overeenkomt. Als dat niet zo is, is het tijd om óf je missie te veranderen óf te zorgen dat je activiteiten of acties weer in lijn zijn met de missie die je gekozen hebt. Een goed gekozen missie geeft je ook de impuls om iedere dag in blijdschap uit je bed te stappen en je missie de wereld in te brengen.

Je missie vinden

Nu het belang van een missie is aangetoond, is de vraag die op komt waarschijnlijk: 'hoe vind ik mijn missie?' Er zijn een aantal manieren om meer zicht op je missie te krijgen.

Schrijf hem spontaan op



Een simpele methode die verrassende resultaten op kan leveren. Sluit je ogen, maak verbinding met Divine. Neem dan een leeg vel papier en schrijf daar op: mijn missie is en noteer vervolgens wat er naar bovenkomt.

7 keer waarom



Een andere manier om tot je missie te komen is door het proces van 'zeven keer waarom' te doen. In de basis bestaat de oefening uit het zeven keer beantwoorden van de vraag waarom is het belangrijk voor je om? (Achter in het boek vind je een formulier om in te vullen)

De eerste vraag gaat over succesvol zijn. Daarbij is het belangrijk om je te realiseren dat succes niet hoeft te bestaan uit een hele grote auto plus een huis met zwembad. Succesvol zijn is evengoed voldoende tijd hebben om te ontspannen op jouw manier en tegelijkertijd je passie te kunnen leven. Als het woord succesvol, ondanks deze uitleg niet goed voelt, kies dan een ander woord.

Beantwoord de eerste vraag: 'waarom is het belangrijk om succesvol te zijn?' Op de volgende regel schrijf je op: 'Dit is belangrijk omdat Lees vervolgens wat je als reden hebt opgeschreven. Schrijf dan op: Waarom is het belangrijk voor je om en hier vul je de reden in. Beantwoord ook deze vraag en ga door met het stellen van de vraag 'waarom is dit belangrijk?'. Het is heel behulpzaam om alle antwoorden te blijven herhalen.

Een voorbeeld: Waarom is het belangrijk om succesvol te zijn?
Omdat ik iets wil bijdragen aan de wereld.

De vervolgvraag is dan: Waarom is het belangrijk om iets bij te dragen aan de wereld? Als jouw antwoord is omdat ik veel misstanden in de wereld zie, is de volgende vraag 'waarom is het belangrijk om iets aan misstanden in de wereld te doen?'

Voor de volgende stap ga je alle eerdere punten na. Je zegt dan 'Ik wil succesvol zijn omdat ik iets wil bijdragen aan de wereld, omdat ik daarmee iets kan doen aan de misstanden die ik zie. Waarom is het belangrijk om iets aan de misstanden te doen?'

Je zult merken dat het na een aantal malen voelt alsof je in cirkeltjes rondloopt. Alsof je de vraag wilt beantwoorden met iets dat je al hebt gezegd. Blijf bij dit moment en wacht totdat er iets nieuws, een ander perspectief, boven komt. Vaak heeft dat te maken met iets uit het verleden. Hoe ervoer je dingen toen, hoe was jouw thuissituatie? Zodra je dat gevonden hebt, ga je door met op te schrijven omdat totdat je zeven keer deze stap gemaakt hebt. Je diepste waarom geeft je een hele goede indicatie waar jouw missie ligt.

Talenten



Een andere manier om zicht te krijgen op je missie is om te gaan kijken naar jouw talenten. Je doet dit door op een vel papier die dingen op te schrijven die je heel gemakkelijk afgaan. Die zaken waarvan je denkt: 'dat kan dus iedereen.'

De volgende stap is om aan een aantal mensen te vragen of wat jij hebt opgeschreven hen even gemakkelijk afgaat. Het zal je verbazen om te horen dat dit lang niet altijd het geval is. Daarnaast kun je dezelfde mensen vragen wat zij bijzonder aan jou vinden. Wederom hoor je dingen die je 'vergeten bent' of als zo gewoon ziet dat ze niet in je opkomen om op te schrijven.

Het is belangrijk om het feit tot je te laten doordringen dat wat jou gemakkelijk afgaat een ander hoofdbreken kan opleveren. Wat jij even doet, is niet gewoon, het is wat jou bijzonder maakt. Ga voorbij aan het ongemak dat gevoeld wordt wanneer je zegt dat je iets goed kan. Het is tijd om het kleinerende denken naar onszelf los te laten. Het idee dat je in je ego stapt wanneer je jouw talenten benoemd, is niet waar. Dat gebeurt pas als je gaat beweren dat jij de enige bent die iets goed kan en dat ieder ander niets voorstelt. De lijst die je aldus verkrijgt, geeft je inzicht in wat jij de wereld te bieden hebt. Het zijn jouw talenten. Je missie ligt in de verbinding van de talenten waar jij het meest blij van wordt.

Een leeg vel papier

Het vinden van een missie wordt vaak belemmerd door de gedachte dat deze moet passen in de wereld van vandaag. Gedachten als dat het geld moet opleveren, dat er geen interesse is in wat je te bieden hebt of dat er eerst nog van alles te leren is voordat je kunt beginnen.



Neem een leeg vel papier, het liefst een A2 of A3 vel. Je kunt ook twee of vier A4 vellen aan elkaar plakken om zo een groter vel te krijgen.

Schrijf in één hoek van dit papier gedurende een aantal dagen dingen op die je opvallen. Dat kan een moment zijn in een contact met iemand, iets dat je op televisie ziet of in een boek leest of een gesprek dat je hebt. Kijk eens naar wat je opgeschreven hebt. Je kunt de talenten die je verzameld hebt eraan toevoegen.

Neem dan de tijd om op de rest van het papier te gaan schrijven wat je met deze talenten en ideeën allemaal zou kunnen doen. Laat alles los wat je tegen zou kunnen houden. Stel je voor dat je de woonplek hebt waar je van droomt, dat inkomsten geen belemmering zijn, mensen in de juiste aantallen naar je toekomen of je precies de baan vindt waar je van droomt. Misschien ligt jouw ambitie bij iets doen als vrijwilliger. Alles is goed, laat je fantasie de vrije loop. Een goede maatstaf om te gebruiken is de vraag of je jouw activiteiten helemaal gratis zou aanbieden.

Vraag anderen om je te helpen

Bij het vinden van je missie kun je hulp goed gebruiken. Je kunt Divine vragen om je bij te staan met inspiratie. Ook kun je anderen vragen wat ze bijzonder aan je vinden of wat zij zien als jouw bijdrage aan deze wereld.

Je innerlijk kind



Een laatste manier om je missie te ontdekken is om contact te maken met je innerlijk kind en te vragen waar het gelukkig en blij van wordt. Reis samen terug naar de tijd dat je een jaar of acht, negen was en bekijk wat je toen ondernam. Was je veel buiten, zat je in de boeken, was je een wildebras of juist aandachtig met van alles bezig. Een missie is iets waar je blij van wordt, daar weet je innerlijk kind alles van.

De Big Five

In deel 1 wordt in hoofdstuk 4 ingegaan op de Big Five. Dit zijn vijf aspecten of talenten waarvan je voelt dat deze het belangrijkste zijn om in je leven uit te drukken. Door deze vijf te kiezen, bepaal je voor jezelf de vijf uitgangspunten waarvan er minstens één, liefst meerdere, in wat je doet tot uitdrukking mogen komen.

Net als je missie helpt de Big Five je om duidelijkheid in je leven te krijgen. Bij iedere gelegenheid waarbij je aan het nut ervan in je leven twijfelt, kun je bekijken of deze in lijn is met jouw Big Five. Wordt geen van de vijf aspecten belicht in zo'n gelegenheid dan is het zeer waarschijnlijk dat je hier niet aan deel hoeft te nemen.

Als voorbeeld hier nogmaals Mijn Big 5

mijn **S**pirituele Zijn volledig leven
de **C**hristus Brieven verspreiden
een **E**ra van Vrede en Liefde helpen vestigen
Divinefulness in de wereld zetten
Assisteren waar ik kan

In dit voorbeeld kunt je zien dat het behulpzaam is om een acroniem (een kort woord dat ontstaat uit de beginletters van een rij woorden) te vinden voor je Big Five, zodat je ze gemakkelijker kunt onthouden. SCEDA is geen bestaand woord en wel eenvoudig te onthouden.

Hulp aanvaarden is knap lastig

Zoals gezegd, anderen kunnen je helpen bij het vinden van je missie. Dat was ook de suggestie aan de groep: reik uit naar anderen en vraag hulp. In de volgende bijeenkomst blijkt hoe lastig het is om hulp te vragen. Iedereen heeft op zichzelf onderzocht wat hun missie en Big 5 zou kunnen zijn. Hieronder een aantal redenen waarom er gekozen is niet uit te reiken.

Het is tijd om de neiging om het alleen te doen los te laten, daar het tijd is om te groeien van ik naar wij. Samenwerken vraagt dat je in staat bent om hulp te vragen en aan te nemen.

Het wordt altijd uit mijn handen getrokken

Waarschijnlijk een heel herkenbare voor velen. Je vraagt hulp en voor je het weet heeft iemand anders het gehele project van je overgenomen. Het kan oefening vragen om de regie in handen te houden en aan te geven dat je hulp wilt, niet iemand die het 'even van je overneemt'. Realiseer je ook dat het een oude overtuiging kan zijn die maakt dat je dit steeds weer tegenkomt.

Ik wilde iets anders horen

Het kan zijn dat je gevraagd hebt om feedback en teleurgesteld was in wat er tegen je gezegd is. Een eerste reactie kan zijn om dicht te klappen en 'het dan maar weer zelf uit te zoeken'. Een andere weg die meer resultaat oplevert, is dat wat je verwacht had te horen, uit te spreken. Daarmee krijg je feedback op je eigen ideeën, wat heel verhelderend is.

Tijd om je missie te formuleren

Na al het vooronderzoek is het tijd om je missie te formuleren. Hier onder een aantal punten om rekening mee te houden.

Onder deze paraplu past iedereen

Een missie kiezen betekent dat je jouw focus gaat leggen op één bepaald aspect van het menszijn. Je maakt een keuze en daarmee vallen vele andere mogelijkheden af. De neiging kan zijn om een missie zo te omschrijven dat hij voor van alles in te zetten is. Dat is een beetje als een restaurant waar 'alles te krijgen is'. Meer dan een interessant idee is dat niet. Hoe meer jij je toelegt op iets specifiek, hoe duidelijker je pad wordt. Je ziet heel snel dat je uit koers bent geraakt.

Een ander reden om een heldere missie te kiezen, is dat het daarmee voor mensen duidelijk wordt of ze wel of niet met je mee resoneren. Stel je een etalage voor waar in iedere hoek iets anders ligt. Er is werkelijk geen rode draad te vinden in wat er allemaal ligt. Zul je geneigd zijn om deze winkel binnen te stappen.?Dat doe je enkel wanneer je verrast wilt worden door wat er in de winkel te vinden is.

Wat heb je de wereld te brengen

Een missie is echt een cadeau dat je aan de wereld wilt geven. Kijk door die bril naar de wereld. Wat heb jij te geven waar de wereld iets aan heeft en jij heel erg blij van wordt?

Uit je comfortzone

Een missie mag best een beetje ongemakkelijk voelen. Als je bij het opschrijven van je missie het gevoel hebt dat je dat al jaren doet en er ook al zo ongeveer mee klaar bent, is het tijd om een niveau hoger te gaan kijken. Waar ligt iets de je uitdaagt?

Niets staat vast

Een missie geeft je richting. Je definieert haar met de kennis die je op dit moment hebt. Daarmee is de invulling die je aan je missie geeft altijd beperkt. Door de ontwikkeling die je doormaakt, ben je in staat om steeds meer tot uitdrukking te laten komen. De invulling van je missie verandert daardoor steeds. Het kan ook zijn dat je missie en je Big Five op een gegeven moment aanpassing behoeven. Laat dit je niet tegenhouden om nu een missie te definiëren en je te helpen om de wereld in te trekken.

Je hoeft niet perfect te zijn

Een missie is niet iets dat je al onder de knie hebt, zodat je het vervolgens aan de wereld gaat laten zien. Een missie is iets dat je als een vergezicht ziet. Het kan zo maar voorkomen dat wanneer je jouw missie hebt opgeschreven en je hem op jezelf betrekt, je bemerkt dat er bij jou nog werk ligt om de missie in je eigen leven te implementeren.

De neiging kan bestaan om daarom je missie nog niet in de wereld te gaan zetten. Doe dat niet. Juist doordat je je missie gaat uitdragen, ga je hem meer in jezelf integreren. Je mag best nog dingen te leren hebben. Op het moment dat je gaat staan, en aangeeft dat je een missie hebt, kijken mensen automatisch naar je op. Ze gaan ervan uit dat jij het wel weet. Dit te weten, maakt het gemakkelijker om de stap naar buiten te zetten. Met jouw missie help je de mensen die meer willen leren over wat jij te bieden hebt. Tegelijkertijd kijk je uit naar anderen met een uitgebreidere kennis en neemt die kennis tot je om zo verder te groeien.

Weet daarbij dat je nooit uitgeleerd bent. Een valkuil voor veel leraren is te denken dat ze uitgeleerd zijn. Daarbij wordt iedere aan- of opmerking direct teruggekaatst als een deel van de pijn of het onvermogen van de persoon die deze uitspreekt. Wat iemand je ook vertelt, er is altijd een deel van de boodschap voor jou. Luister en leer.

Van hart naar hara

Nadat we ons hart hebben geopend en gevonden hebben wat we de wereld te bieden hebben, wordt het tijd om de reis daadwerkelijk aan te vangen. Een aantal belangrijke aspecten die je daarin tegenkomt, wordt in de volgende hoofdstukken beschreven. Er wordt ingegaan op het meegaan in het ritme van het leven, doen als middel om je verder te helpen en evalueren.

9. Ritme

Alles in het Universum is onderworpen aan ritmes. Het is echt overal te herkennen. Let maar op je ademhaling, die gaat naar binnen en wordt gevolgd door een uitademing. De dag heeft een gedeelte waarin het licht is, het andere deel ervan is het donker. In normale omstandigheden nodigt het licht uit tot activiteit, het donker tot slapen en uitrusten. De aarde draait in 365 en een kwart dag om de zon heen. De Maya's spreken van een ritme van 26.000 jaar waarin de aarde van links naar rechts kantelt als je een denkbeeldige lijn tussen de noord- en zuidpool trekt. Deze beweging zou ook samengaan met het komen en gaan van de wereld van vrede en liefde. Naast deze zichtbare ritmes zijn er veel kosmische energieën die een uitwerking hebben op het functioneren van iemand.

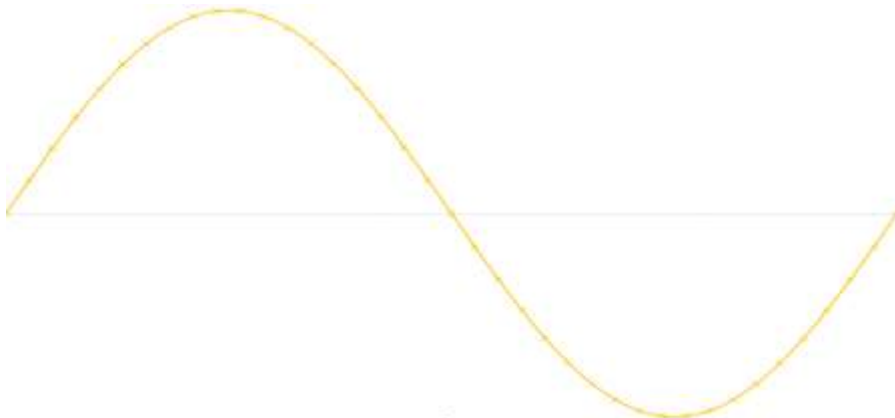
De 24uurs economie houdt geheel geen rekening met al deze fenomenen. We werken net zo hard, zo niet harder, in de winter. Deze tijd is voor de natuur een tijd van rust en reflectie, waarin voorbereidingen worden getroffen om in de lente weer fris van start te kunnen gaan.

Vanuit verschillende bronnen wordt aangegeven dat we een nieuwe fase ingaan waarin de effecten van deze energieën meer en meer voelbaar gaan worden. Daarmee wordt het volgen van de natuurlijke ritmes steeds belangrijker. In dit hoofdstuk worden een aantal manieren om grip te krijgen op deze onzichtbare energieën besproken.

Bioritmen

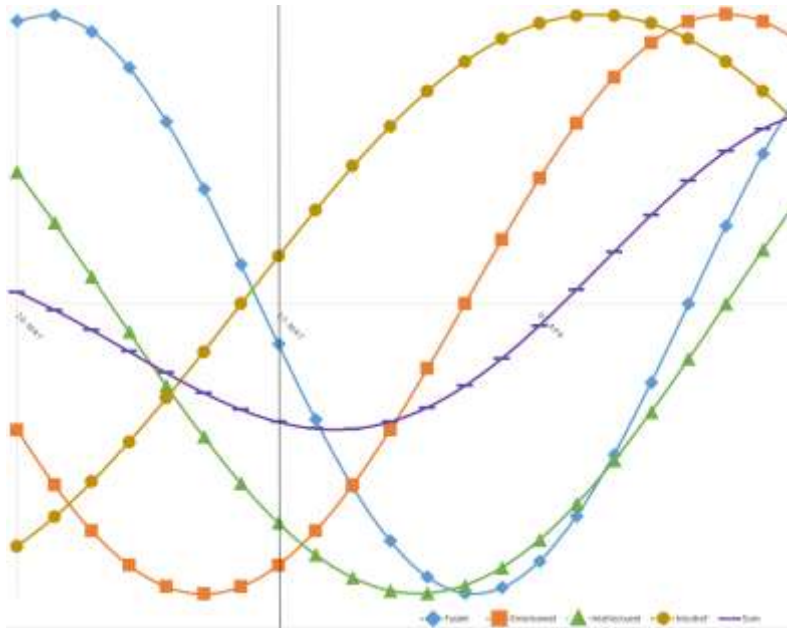
De belangrijkste energieën die we ervaren vallen samen met de eerste vier lichamen die we hebben: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. Voor deze laatste wordt vaak gebruikgemaakt van de intuïtieve energie.

Al deze energieën bewegen vanaf nul naar boven, vanaf een hoogtepunt weer naar nul, gaan door naar het dieptepunt om vandaar weer naar nul te gaan.



Je ziet een voorbeeld hiervan in de afbeelding hierboven. Een hoogtepunt betekent dat je goed in staat bent om de energie te ontvangen. Lichamelijk ben je sterk, je kunt goed denken, je bent in staat om emoties te ervaren en een plaats te geven en je voelt een duidelijk contact met Divine en hebt scherpe inzichten. Een dieptepunt resulteert in precies het tegenovergestelde: fysiek ben je zwak, oplossingen bedenken lukt slecht, emotioneel voel je je instabiel en het kan voelen alsof het contact met Divine volledig is verdwenen. De doorgangen door het nulpunt kunnen worden ervaren als een opluchting als de lijn omhooggaat en als terneergeslagen bij een dalende lijn.

Alle energieën beginnen op het nulpunt bij de geboorte. De snelheid waarmee ze stijgen en dalen verschilt per energie. Daardoor ontstaat er op ieder moment in je leven een andere samenstelling van de vier energieën. Op de volgende pagina zie je een voorbeeld daarvan. Op de site van [divinefulness](http://divinefulness.com) kun je gratis Excelsheet downloaden waarmee je jouw verdeling op een bepaald moment kunt berekenen.



In de grafiek zie je behalve het verloop van de vier energieën ook de som, die een indicatie geeft van je algehele welbevinden. In dit voorbeeld zie je iemand die over het algemeen genomen in een dip zit. Er komt een tijd van verbetering aan. Zowel emotioneel als intellectueel zijn de energieën laag, het zal moeite kosten iets te bedenken en gevoelens zullen sterk binnenkomen. Fysiek is het prima gegaan, de komende tijd zal dat afnemen. Intuïtief is er sprake van een opgaande lijn, de verbinding met Divine zal steeds voelbaarder worden.

Wat kun je met de ritmen

Het is zeker niet de bedoeling om iedere week te kijken waar je bioritmen zich bevinden. Bij belangrijke opdrachten waar je veel denkwerk gaat verrichten, kan het handig zijn om te kijken op welk tijdstip je mentaal op een hoog niveau zit. Zware trainingen of inspanning gaan je gemakkelijker af in een fysiek maximum dan in een dal.

Wanneer het niet mogelijk is om dingen op een bepaald moment te plannen, geeft kennis van de bioritmen je rust doordat je kunt verwachten dat dingen trager of moeizamer gaan wanneer je laag in een bepaalde energie zit.

De taroscope

De numerologie gaat ervanuit dat iedere dag zijn eigen energie draagt. Deze wordt berekend door de dag, de maand en het jaar bij elkaar op te tellen. Zo heeft 27 maart 2023, de dag waarop dit hoofdstuk is voltooid, een energie van $27 + 3 + 2023 = 2053$. De energie van de dag wordt verkregen door de getallen van deze uitkomst bij elkaar op te tellen:

$$2 + 0 + 5 + 3 = 10.$$

In de taroscope worden deze getallen gekoppeld aan de eerste 22 kaarten van de tarot, de zogenoemde grote arcana. De 10^{de} kaart is hierin het rad van fortuin, waarmee deze dag onverwachte wendingen kan laten zien of nieuwe inzichten bieden. Je kunt veel meer ontdekken over de taroscope op de website <https://www.taroscope.info>. Daar kun je pagina's aanmaken die inzicht geven in de energieën die op jou van toepassing zijn, zowel voor je geboortedag als je verjaardag in een bepaald jaar en in relaties.

Ditzelfde uitgangspunt betekent dat iedereen geboren is op een dag met een bepaalde energie, die iets vertelt over het karakter van de persoon. Zo ben ik geboren onder kaart 21. Mijn geboortedatum is 13-06-1964 => $13+6+1964=1983$ => $1+9+8+3=21$. Dit is de wereld, de kaart die gaat over een helikopterlijk bezitten.

Bij een uitkomst die hoger is dan 22 wordt hierbij de cijfers nogmaals opgeteld. Dit komt doordat er gewerkt wordt met 22 kaarten. Neem als voorbeeld de geboortedatum 23-09-1965 => $23+9+1965=1997$ => $1+9+9+7=26$ => $2+6=8$. De kaart van het evenwicht.

Numerologisch bezien, is de samengestelde energie van twee getallen de optelling daarvan. De energie van de dag wordt hierdoor verschillend ervaren door personen met een ander geboortegetal. Welke energie dit is, wordt berekend door het getal van de dag op te tellen bij de uitkomst van de geboortedag. Voor mij resulteert dit op 24 april 2023 (de dag van de bijeenkomst) in $24+4+2023=2051$ (energie van de dag) + 1983 = 4034. De optelling van de cijfers hiervan komt uit op 11: kracht.

Behalve de dag, heeft ook iedere maand en jaar een eigen energie. Hierdoor verandert de energie die op je inwerkt van dag tot dag. Je wordt werkelijk heen en weer geslingerd van de ene energie naar de andere. De kunst is om hierin je bewustzijnstrilling zo stabiel als mogelijk te houden.

Astrologie

Astrologie stelt dat iedereen onder invloed staat van kosmische energieën. Net als de numerologie geeft de dag, bij astrologie gecombineerd met geboortetijd en -plaats, informatie over het karakter van de persoon. Die wordt afgelezen aan de stand van de planeten op het moment van geboorte. De energieën veranderen voortdurend door de verschuiving van de planeten. Op hun beurt hebben die op ieder persoon een andere uitwerking. Astrologie is in staat om een veel gedetailleerdere beschrijving te geven van een persoon en de invloed van de sterrenstand op een bepaald moment dan een taroscope. Het vraagt wel een veel diepere kennis om dit te kunnen duiden.

Geven en ontvangen

Geven en ontvangen volgen ook een ritme. Het ritme begint altijd met geven. Eerst geef je vertrouwen, dan kun je het ontvangen. Eerst geloven, dan zien. De wereldse visie is meestal precies andersom.

In het ideale geval zijn geven en ontvangen in balans. Iemand geeft evenveel als dat er wordt ontvangen. Bij de meeste mensen is er sprake van een disbalans. Sommigen zijn gevers en geven meer dan ze ontvangen. Dit laatste is voor hen een echte uitdaging. Anderen zijn heel goed in het ontvangen en vinden geven lastiger.



Ga eens na bij jezelf: is geven gemakkelijker voor je, of geldt dat juist voor ontvangen?

Ben je een gever? Neem je voor om de volgende keer, wanneer iemand je iets aanbiedt, het in blijdschap te ervaren. Laat woorden als 'dat had je niet moeten doen', of 'laat maar zitten' achterwege. Je hoeft ook niet bang te zijn dat je een 'schuld' opbouwt, je geeft meer dan genoeg. Een deel van waarom je een gever bent, ligt juist besloten in die angst dat er een disbalans ontstaat door te ontvangen.

Zie je jezelf meer als ontvanger, koop dan eens iets voor iemand, zomaar, zonder reden en geef het weg. Zoals al in op blz. 57 is gezegd: de ontvanger geeft de gever de gift van het ontvangen.

Ontvangen in je hart

Geven en ontvangen gaat om meer dan enkel materie. Complimenten, steun of een vriendelijk woord vallen hier ook onder. Hier speelt hetzelfde mechanisme een rol. Hoeveel immateriële dingen geef je en evenzeer hoe goed ben je in het ontvangen ervan? Het kunnen ontvangen heeft alles te maken met het kunnen bevatten van gevoelens. Hoe beter je het gevoel van dankbaarheid en vreugde in je kunt laten zijn, hoe gemakkelijker het ontvangen hiervan wordt. Lees er nog eens over in deel 1.

10. Focussen en doen

Focussen is iets dat we voortdurend doen. Je kunt je aandacht namelijk niet op niets richten. De bekende uitspraak 'waar je aandacht aan geeft, groeit' geeft duidelijk aan dat je aandacht de levensenergie is die iets doet ontspruiten. Beter gezegd is het jouw bewustzijnsenergie die je ergens op richt. Door bewust(er) bezig te zijn met waar je op gefocust bent, kun je bijdragen aan dit groeiproces. In dit hoofdstuk daarom aandacht op focussen en doen. Doen heeft een relatie met focussen. Door je focus ergens op te leggen, ontstaan er inzichten en inspiratie. Enkel wanneer je hierop actie onderneemt, pluk je de vruchten ervan.

Wat zou je heel graag willen



Voordat je verder leest, vraag jezelf eens af wat je heel graag zou willen. Dat kan van alles zijn. Meer rust in je leven, iets heel concreets of het bereiken van een

bepaalde bekwaamheid. Het maakt niet uit wat je kiest.

Onderzoek vervolgens hoe gefocust je op je hartsverlangen bent. Besteed je regelmatig tijd aan het onderwerp of ligt het min of meer te verstoffen in de kast. Leg de uitkomsten van dit onderzoek nu naast de resultaten die je tot nu toe hebt gezien in je leven in wat je zo vurig wenst. Komt dit overeen met jouw focus erop?

Staar je niet blind

Het bovenstaande kan overkomen alsof je voortdurend bezig moet zijn met wat je graag wilt. Het tegenovergestelde is eerder het geval. Wees je bewust van de tijden waarop je jouw aandacht focust op wat het verkrijgen ervan juist tegenwerkt. Hoe vaak ben je bezig met twijfelen, nog eens nagaan of je wel genoeg gedaan hebt, etc. Duidelijk voor jezelf hebben wat je wilt en openstaan voor inspiratie met de bereidheid om te handelen als dat nodig is, daar gaat het om.

Niet visualiseren, maar bedanken

Een vaak gevolgde methode om iets te verkrijgen, is om het te gaan visualiseren. 'Zie het voor je en voel helemaal hoe het is om het al te hebben'. De keerzijde van deze manier van handelen is dat al heel gauw je ego in het proces wordt meegenomen. Je gaat invullen hoe het eindresultaat moet zijn. Hoe meer je dat vastlegt, hoe minder ruimte er is om dat te laten ontstaan wat je echt gelukkig gaat maken. Bedank daarom vooraf voor het feit dat je precies dat zult ontvangen wat goed is voor jou, de mensen om je heen en de wereld in het algemeen. Als je toch visualiseert, zie het dan voor je in algemene termen: een fijne plek om te wonen, een relatie waarin ik mezelf mag zijn.

Focussen op je lichaam



Deze oefening laat je op een heel andere manier zien hoe je met focussen om kunt gaan.

Begin met ontspannen te gaan zitten. Zet daarbij je beide voeten op de grond. Breng je focus nu naar je linker grote teen. Vanaf dit punt ga je langzaam je aandacht door je lichaam laten gaan. Beweeg door al je tenen heen, verplaats de focus dan naar het midden van je voet. Vervolg de weg omhoog. Dat kan zowel langs de zijkanten alsook binnenin, als het ware door je botten heen. Je kunt ieder gedeelte van je lichaam op deze manier bezoeken. Achtereenvolgens ga je naar: onderbeen, knie, bovenbeen, bekkengebied, linkerzij, eventueel organen die je kent en in je opkomen, je linkerarm in, bovenarm, elleboog, onderarm, hand, alle vingers en dan weer omhoog naar je nek, over je voorkant van je hoofd naar je kruin, naar beneden langs je rug en weer omhoog naar je kruin en vanaf daar langs de rechterzijde van je lichaam langs dezelfde punten weer naar je rechterbeen tot aan je grote teen. Maak dan de cirkel rond door langs de zijkant van je rechterbeen omhoog te gaan, langs je bekkengebied en in je

linkerbeen af te dalen.

Het kan voorkomen dat je iets tegenkomt dat onaangenaam aanvoelt waardoor je langer bij dit punt zou willen blijven. Verwelkom wat er is, zeg dat het goed is, je merkt het op en hoeft er nu verder niets mee en gaat weer rustig verder.

Meestal zul je bemerken dat je lichaam veel langzamer reageert op je aandacht dan dat jij je focus kunt verplaatsen. Volg je lichaam, ga niet sneller dan dat je voelt dat je aandacht aangekomen is bij het lichaamsdeel waarop je focust. Het kan zijn dat het lastig voor je is om de aandacht werkelijk in je lichaam te voelen. Merk dan op waar je gevoel wel is en breng het naar het deel van je lichaam waar je mee bezig bent.

Let op wat er met je gedachten gebeurt. Heb je de neiging om aan andere dingen te denken terwijl je 'wacht' totdat je lichaam reageert. Of vind je de oefening te uitgebreid en wil je delen overslaan. Een ander obstakel kan zijn dat je niet direct kunt bedenken hoe je je weg zult vervolgen, bijvoorbeeld bij een knie. Neem je de tijd om een oplossing tot je te laten komen, of spring je in gedachten over de knie heen? De manier waarop je de oefening doet, vertelt veel over hoe je in het leven met focussen omgaat.

Linksom

De oefening begint opzettelijk aan je linkerzijde. Dit is je gevoelskant. Dat kan tegenstrijdig aanvoelen of zelfs de neiging oproepen om met rechts te beginnen en de weg de andere kant op te volgen. Juist door de route van links naar rechts te doen, begin je met je gevoelskant en laat je de sturende, mannelijke kant wachten.

Aandacht naar een specifiek deel



Een variatie op de vorige oefening is om je focus te leggen op één bepaald deel van je lichaam. Kies daarvoor een deel dat om aandacht vraagt. Dat kan iets zijn dat pijnlijk voelt of juist heel open of aangenaam.

Bemerk vervolgens wat er gebeurt wanneer je aandacht aan dit deel geeft. Het resultaat kan echt van alles zijn. Meer rust, juist een intensivering van het gevoel of een plotseling inzicht. Alles is mogelijk.

Een dankbaar lichaam

Deze oefeningen laat ook zien hoe blij je lichaam wordt doordat je het aandacht geeft. Je lichaam stelt je in staat om hier te leven en te ervaren. Ieder onderdeel functioneert normaalgesproken naar behoren. Al deze dingen nemen we vaak als vanzelfsprekend aan. Pas wanneer een onderdeel hapert, niet meer werkt zoals het eerder deed, word je je gewaar van hoe weinig aandacht je aan je lichaam hebt besteed.

Door stil te staan bij het onbeschrijflijke wonder dat je lichaam is, kom je meer in contact met de Divine intentie erachter. Iedere cel functioneert precies zoals de bedoeling is. Hoe wonderlijk is het dat iedere cel is ontstaan vanuit dezelfde DNA-informatie. Bovendien verstoort geen enkele cel de werking van een andere. Nergens is sprake van disharmonie. Ze werken 24 uur per dag, continu, om te zorgen dat jij als ziel hier op aarde een voertuig hebt waarin je kunt groeien en leren. Wat een toewijding en samenwerking! Daar kunnen wij als mensen nog veel van leren.

Verstillen van je lichaam



Een andere manier om te focussen, maakt ook gebruik van het lichaam. De manier is onderdeel van de trust-techniek: <https://trust-technique.com>. Dit keer zet je je lichaam stil. Daarbij maakt het niet uit welke positie het heeft, ervan uitgaande dat je enige tijd in de houding kunt verblijven. Vervolgens zet je je lichaam stil. Geef opdracht aan alle spieren om niet meer van positie te veranderen. Doe dit zo lang als het comfortabel voor je voelt. Je hoeft niet door pijn of iets heen te gaan. Blijf rustig in- en uitademen.

Neem nu een punt om naar te kijken. Dat kan van alles zijn. Een dop op een fles, een lichtsakelaar of een gaatje in de muur. Het maakt niet uit wat je kiest. Kijk ernaar terwijl je je lichaam gefixeerd houdt. Bemerk je hoe je gedachten verstillen en je volledig gefocust bent op dat ene punt?

Je kunt de oefening ook doen door te letten op je ademhaling, te luisteren naar geluiden om je heen of te voelen wat er in je lichaam gebeurt. Deze variaties vragen iets meer oefening omdat er een neiging kan bestaan om de ervaringen te benoemen en erover na te denken. Zo kun je vinden dat je te langzaam, of juist te snel, ademhaalt of ga je geluiden als irritant bestempelen.

Doen

Het neerzetten van een missie in de wereld vraagt om het ondernemen van actie. Zonder doen gebeurt er niets in de buitenwereld.

Verhalen vertellen

Mensen zijn geneigd om, in plaats van te doen, verhalen te vertellen. Daarbij wordt ingegaan op wat er allemaal gaande is dat ervoor zorgt dat er niet gehandeld wordt. Het verhaal gaat over hoe omstandigheden van buitenaf maken dat het onmogelijk is om actie te ondernemen. Heel veel tijd wordt besteed aan het delen van verhalen met anderen, die daarop reageren. Dat kan zijn door te beamen hoe ernstig de situatie is of door je te overtroeven met een nog bijzonderder verhaal.

Leven gaat over iets anders

Leven gaat over wat overblijft als je de verhalen achter je laat. Een verhaal is niet waar. Het bestaat uit aannamen die je doet en vaak een vergrootte weergave van de feitelijke situatie. Bovendien leg je, met het verhaal, de verantwoordelijkheid van je leven bij anderen, die maken dat jij niet verder kunt. Door te stoppen met aandacht te besteden aan verhalen, krijg je zicht op wat je te doen staat.

Reinhold Niebuhr verwoordt het prachtig in de volgende uitspraak:

“Geef me

de moed om te veranderen wat ik kan,

de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen,

en het inzicht om het verschil tussen beide te zien”.



Doen gaat daarmee om het maken van een onderscheid tussen situaties in je leven. Vraag je af welke uitdagingen je op dit moment voor je ziet. Markeer vervolgens die dingen welke buiten je controle liggen. Deze zaken vragen dat je ze nog één keer bezieet en vervolgens loslaat. Je kunt er (op dit moment) niets aan veranderen. De rest van de lijst zijn punten waar je actie op kunt ondernemen. Wat voor acties zijn dat, wat kun je nu doen? Loop je lijst door en schrijf deze punten op. De laatste stap is om de moed te verzamelen om wat je hebt opgeschreven ook te gaan doen. Merk op hoe je waarschijnlijk bij ieder onderdeel van deze oefening geneigd bent om in je verhaal te stappen.

Bomen bouwen

Doen betekent dat je in contact treedt met de buitenwereld. Daarbij weet je niet wat de reactie van de andere(n) gaan zijn. Meestal bedenkt je allerlei scenario's in je hoofd. Bij iedere reactie die je bedenkt, overweegt je vervolgens wat er gezegd zou kunnen worden. Iedere mogelijkheid die in je opkomt, vraagt weer om onderzoek hoe je hierop kunt anticiperen. Binnen de kortste keren heb je een gigantische boom aan mogelijkheden in je hoofd.



Schrijf, de eerstvolgende keer dat je voor een stap staat die je als uitdaging ervaart, eens alle mogelijkheden op die je in je hoofd bedenkt. Lees ze na en vraag je af hoe waarschijnlijk het is dat iemand zo reageert. Zie hoe verder je in de boom komt, hoe onwaarschijnlijker het wordt dat het gesprek zich zo zal ontvouwen. Wanneer je het gesprek uiteindelijk hebt

gevoerd, blik dan terug. Grote kans dat de uitkomst volkomen anders is dan alles dat jij had bedacht.

Realiseer je dat bomen bouwen geen zin heeft. Je weet niet hoe je leven zich hoort te ontfouwen. De enige die dat weet is de Grote Intelligentie, Divine. Jouw bos is niets anders dan een manier om, zelfs op voorhand, uit te vogelen wat de perfecte oplossing is. Feit is dat jij die niet kunt bedenken.

Angst voor het doen

Wat doe je met de angst die je ervaart voordat je het gesprek aangaat of op een andere manier actie onderneemt? In de basis is het niet nodig om angst te voelen. Je wordt ondersteunt door Divine, die je naar de juiste omstandigheden brengt en je de juiste woorden zal geven. Zolang je dit niet kunt voelen, is het behulpzaam om je gedachtenkracht te gebruiken om positieve beelden op te roepen. Zie hoe iemand blij is met je komst, rustig en begripvol reageert en je de juiste vragen stelt om je te helpen.

Vallen en opstaan

Er is uiteindelijk geen andere oplossing voor doen dan doen. Wanneer je een stap zet, kan het zijn dat je de plank mislaat. Iets wat jij doet, blijkt iemand tot grote ontzetting te drijven. Of iets wat je bedacht hebt, kan helemaal niet. Je valt op je neus. Wat doe je? Blijf je liggen en verval je in het vertellen van verhalen of sta je op en ga je door met de volgende stap. Een klein kind heeft een ingebouwd verlangen om te gaan lopen. Het valt honderden malen en staat iedere keer weer op. Het kind wil het lopen onder de knie krijgen. Diezelfde drive verdient jouw missie ook.

Zie het als een schaakspel. Met jouw doen, verzet je een enkel stuk op het bord: Pion naar F4. Nu is de ander aan zet. Wacht af wat de reactie is. Is de response voor jou niet werkbaar, dan kun je altijd besluiten om je zet terug te nemen of een ander stuk te verzetten. Stap voor stap kom je dichterbij een oplossing.

Eenmaal gekozen, is

Een vaak gehoorde uitspraak is dat eenmaal gekozen, altijd gekozen is. Dit impliceert dat wanneer je eenmaal een stap gezet hebt, je niet meer op je schrede mag terugkeren. Waarom zou dat zo zijn? Het staat je vrij om te zeggen dat je van gedachten veranderd bent. Dat je nieuwe inzichten hebt ontvangen en nu anders tegen dingen aankijkt. Hoe hierop gereageerd gaat worden, weet je niet. De enige manier is en blijft om te doen. Spreek je uit en kijk hoe je boodschap wordt ontvangen.

Een andere gedachte die kan opkomen is dat 'het vroeger zo gegaan is'. De redenering is dat dit betekent dat het nu weer zo zal gaan. Je weet dat niet. Jij bent veranderd, de personen die hierbij betrokken zijn waarschijnlijk ook. Ieder moment is nieuw en onbekend.

Stap opzij

De intentie waarmee jij in een situatie staat, draagt veel bij aan hoe deze zich ontvouwt. Een ontspannen en liefdevolle intentie maakt dat anderen open staan voor jou en je behoeften. Als je in je verhaal zit en voelt dat je overgeleverd bent aan de grillen van anderen, is dat wat je zult ervaren. Doe daarom je best om opzij te stappen en de leiding over te geven aan Divine.

Hoe serieus ben je?

Op het moment dat je uit je verhaal stapt en gaat doen, komt alle onrust naar boven die je door het vertellen ervan hebt geschapen. Dit kan voelen alsof er ineens tegenwerking ontstaat in de vorm van mensen die je gaan ondervragen over je voornemen. Ze vragen je of je het wel zeker weet, of het wel een goede beslissing is, of je niet beter kunt wachten. Dit is een mooie test om te zien hoe serieus je bent in je keuze om te gaan handelen. Laat je je ompraten, of blijf je bij jezelf?

11. De balans opmaken

In dit hoofdstuk wordt teruggekeken naar de reis die tot nu toe is afgelegd. Het is goed om regelmatig een moment te nemen om na te gaan of dat wat jij je hebt voorgenomen in de praktijk wordt gebracht. Iets horen en toezeggen het te gaan doen is één ding, het daarna integreren in je leven vraagt dat je doorzet en volhoudt. De balans opmaken is anders dan reflecteren. Bij dit laatste blik je terug op waar je vandaan komt en tot waar je bent gekomen. Ook dat is belangrijk om van tijd tot tijd te doen. Je krijgt hierdoor zicht op de groei die je door hebt gemaakt. Vaak blijven we hangen in alles wat nog verbeterd kan worden en vieren te weinig hoeveel er al volbracht is.

Vier belangrijke gebieden

In dit jaar zijn er tot nu toe vier gebieden onderzocht. In vier zinnen weergegeven:

- ✚ Ik heb mijn leven overgegeven aan Divine
- ✚ Ik praat/luister dagelijks met mijn innerlijke kind
- ✚ Ik leef mijn missie
- ✚ Ik stap uit mijn verhaal en doe



Om de balans op te maken, kun je gaan zitten en achter iedere zin een cijfer zetten. Dat is niet eenvoudig. Ieder onderwerp kan op verschillende manieren worden geïnterpreteerd. Daarnaast zal het cijfer wellicht verschillen als je naar verschillende aspecten van je leven kijkt.

Waarom cijfers?

Voor veel mensen is het confronterend om beoordeeld worden, zeker als het gebeurt aan de hand van een cijfer. Dat is heel logisch. Twaalf tot zestien jonge jaren lang hangt het lot van iedereen af van de cijfers die worden toegekend door 'de meesters'. Wanneer je over deze allergie voor cijfers heenstapt, kun je zien dat het een heel handig middel is om een situatie kort te beschrijven. Een 10 is perfect, alles gaat goed, een 1 geeft aan dat er niets met het onderwerp gedaan is. Daartussen ligt een gebied dat jezelf mag inkleuren. Er kan een gevoel zijn dat je overal hoog moet scoren. Daar gaat het niet om. Een vier is net zo waardevol, mogelijk nog waardevoller, dan een acht. Een laag cijfer vertelt je dat je eerlijk naar jezelf hebt gekeken en toegeeft dat je nog veel wilt verbeteren.

Referentiekader

Het cijfer dat je jezelf geeft, vormt een referentiekader voor jezelf. Welk cijfer je ook hebt gekozen, wanneer het niet overeenkomt met de werkelijkheid zul je dit gaan ervaren. Hoog gescoord geeft mogelijk aanleiding tot het inzicht dat er aspecten zijn die verfijning behoeven. Een laag cijfer laat je wellicht zien dat je milder naar jezelf mag zijn en best wel goed bezig bent.

Momentopname

Dat wat je nu opschrijft, gaat over het moment van nu. Hoe kijk je op dit ogenblik naar jezelf. Morgen kan het anders zijn. Bovendien is onze kennis van spiritualiteit en leven in overgave en onvoorwaardelijke liefde zeer beperkt. Over een paar jaar bekijken we wat nu volmaakt lijkt als een leuke eerste stap.

Kan ik mezelf wel een cijfer geven?

Deze vraag komt voort uit de gedachte dat je niet objectief naar jezelf zou kunnen kijken. Wat ook waar is. Het gaat erom dat je met een cijfer kunt aangeven hoe jij vindt dat jij in een bepaald gebied functioneert. Als een acht voor jou als heel hoog voelt en een negen als onhaalbaar, dan zegt een acht en een half dat je vindt dat je heel goed bezig bent. Voor iemand die een tien als hoogste neemt, geeft hetzelfde cijfer aan dat er nog wel wat te winnen is.

Het cijfer dat je kiest, geeft aan hoe je, over het geheel, het gebied in je leven hebt geïntegreerd. Terwijl je dit doet, zie je waarschijnlijk verschillende deelgebieden. Het ene heb je goed onder de knie, bij een andere rammelt het best nog wel. Al deze informatie helpt je om én tot een cijfer te komen én te ontdekken welke gebieden nog aandacht mogen krijgen. Een deelgebied ontdekken, waar het goed gaat, is waardevol. Hoe je hier handelt, kun je gebruiken om toe te passen in een ander gebied.

Lees de onderstaande beschrijving door en geef je zelf er een cijfer voor.

Overgave aan Divine

Het gebed uit de ChristusBrieven eindigt met 'Ik vertrouw mijzelf en mijn leven toe aan jouw zorg'. Deze zin impliceert dat je je leven volledig overgeeft aan Divine. Het weet wat je nodig hebt. Jouw enige functie is om te vragen (of innerlijk te weten) waar het pad loopt dat voor jou bestemd is.

Je innerlijke kind

Het werken aan je innerlijke kind biedt je toegang tot al je overtuigingen die je tegenhouden om volledig vrij te leven. Hoe

meer overtuigingen je loslaat, hoe dichterbij je in contact komt met het diepe weten van het innerlijke kind. Daarnaast zorgt het contact met dit deel van jou voor vrolijkheid en speelsheid in wat je in de wereld zet.

Is het daarbij belangrijk dat je echt luistert en praat met je innerlijke kind? De essentie is dat je tijd neemt om met jezelf in gesprek te gaan. Hierdoor geef je aan dat je serieus bent in je verlangen om je overtuigingen los te laten. Dit geeft diepgang in plaats van oppervlakkige conclusies. Vraag je je kind wat het graag wil, dan kun je er zeker van zijn dat het iets is waar je blij van wordt.

Leef ik mijn missie

Je missie gaat over wat je, als ziel, besloten hebt om hier te komen doen. Welk deel van je missie voer je met gemak uit en welke delen laat je nog liggen. Deze vraag ligt dicht bij het overgeven van je leven aan Divine.

Ik stap uit mijn verhaal en doe

Deze laatste zin gaat over de vraag of je verhalen vertelt, waarin je de oorzaak van wat er in je leven gebeurt bij anderen legt. Je vertelt dan aan anderen hoe erg de situatie is en hoe het toch komt dat jij hierin verzeild geraakt bent. Zolang je dat doet, blijf je gevangen in de slachtofferrol. Stap je uit je verhaal, dan bekijk je welke mogelijkheden jij hebt om verandering in je situatie aan te brengen.

Waarom doe ik dit?

Bij het opmaken van de balans kan de vraag naar boven komen: 'waarom doe ik dit (niet)?' Het onderzoeken van waarom kan snel iets worden waar het ego heel veel tijd aan kan besteden. Stel de

vraag 'Waarom?' en er komt een mogelijke reden naar boven. Dit antwoord kan gevolgd worden door de volgende waarom vraag: 'en hoe komt dat dan?' Het ene antwoord roept de volgende waarom vraag op. Constructiever is om te vragen om inspiratie over 'hoe kan ik het anders doen'.

Je bent oké

Het opmaken van de balans kan de indruk wekken dat je ergens aan moet voldoen. Dat je beter moet worden om geaccepteerd te worden. Je bent goed, precies zoals je bent. Balansen gaat over jezelf in de spiegel aankijken en bepalen waar jij dingen in je leven wilt aanpassen. Niet voor iemand anders. Uiteindelijk is er maar één voor wie al dit werk van belang is en dat ben jezelf.

Je hoeft ook niet iets te veranderen, in wezen ben je volmaakt. Het werk aan jezelf gaat over alles af te pellen wat niet tot je kern behoort. Tegelijkertijd is dit koren op de molen van het ego. Dit vindt de opmerking dat jij volmaakt bent een uitnodiging om niets te veranderen en te blijven doorgaan zoals het altijd heeft geleefd. Zoals altijd is het een balanceren tussen willen loslaten en jezelf liefhebben met alles wat er is.

Bewaar wat je gevonden hebt

In wezen gaat het erom om voortdurend te werken aan de punten die hier genoemd zijn. Doe je dat niet, dan glijd je langzaam af naar het egodenken. Dit denken maakt dat alles wat je eerder gevonden hebt, afgedaan wordt als illusie of verbeelding. De ontkenning die hiervoor nodig is, maakt dat je nog dieper in het ego moet kruipen. Het eindresultaat is dat je steviger verstrikt raakt in het ego dan eerder het geval was.

Van hara naar Zijn

De laatste stap die gemaakt mag worden, is om volledig te zijn met wat je in de wereld wilt zetten. Geef niet op, weet hoe groots je bent en val niet in de valkuil van jezelf opbranden om zo te arriveren in het Koninkrijk Der Hemelen. Die plek waar je volledig in harmonie met Divine doet waar je hiervoor gekomen bent, bereik je enkel stap voor stap.

12. Volharden

In het vorige hoofdstuk is het al gezegd: iets in je leven integreren, vraagt om doorzetten en volharden. In dit hoofdstuk worden een aantal aspecten daarvan belicht.

Pitchen

Een pitch is een korte boodschap die je zo goed kent dat je hem op ieder moment aan iemand kunt vertellen. In het Engels wordt gesproken over een elevator pitch. Het woord elevator, lift in het Nederlands, slaat op het feit dat je een beperkte tijd hebt om je verhaal te doen. Je staat met iemand in de lift. De deuren van de lift gaan dicht. Vanaf dat moment heb je de tijd, totdat de deuren weer opengaan op een bepaalde verdieping, om je pitch te geven. Dit betekent dat een pitch kort en to-the-point hoort te zijn. Daarbij bevat een goede pitch geen vaktermen en zit er een uitdagend woord of aspect in. Hiermee nodig je de luisteraar uit om een vraag te stellen naar aanleiding van jouw pitch.

Een voorbeeld van een pitch kan zijn: Mijn naam is Jeroen-Arnold van Buuren. Ik wil bijdragen aan een wereld waarin Divine een prominente plek heeft. Ik doe dat door mijn leven aan Het over te geven en de inspiratie die ik ontvang op te volgen. Daarnaast zing ik intuïtief voor mensen, zodat ook zij de verbinding hiermee kunnen ervaren.



Probeer nu zelf eens een pitch te schrijven van datgene dat je graag in de wereld wilt zetten. Dat kan je missie zijn. Je kunt er ook voor kiezen om het breder te trekken en te vertellen hoe jij je leven inricht of wat je belangrijk vindt in het leven. Wanneer je de pitch hebt gemaakt, draag hem dan aan een ander voor. Dat kan best spannend voelen. Ook kun je de neiging hebben om het van een papier te willen oplezen. Doe dat één keer. Leg daarna het papier weg en laat de woorden komen. Je zult ervaren

dat wanneer je pitcht zonder papier dat wat je zegt veel dieper binnenkomt. Zowel bij jezelf als bij degene aan wie je de pitch geeft.

Doorzetten

Het tegenovergestelde van doorzetten is opgeven. In deel 1 is de analogie van de lange wachtrij voor een attractie al aangehaald. Het gaat nog een hele tijd duren voordat je het doel zult behalen door langzaam naar voren te schuifelen: het genieten van het geboden amusement. In de wachtrij is er niet veel anders dat je kunt doen dan rustig met aandacht bij je wens blijven.

Wanneer je iets anders leuks ziet en besluit om uit de rij te gaan om het te halen, zul je weer achteraan in de rij moeten aansluiten. Weer ga je door het schuifelen heen, stapje voor stapje voorwaarts. Daarom kun je beter in de rij blijven staan en zien dat je iedere keer een heel klein stukje dichterbij het doel komt.

Weet dat je, als je dit boek leest, behoort tot de voorhoede van mensen die bijdragen aan het stichten van de wereld van Vrede en Liefde. Jouw bijdrage is uniek en van groot belang voor het ontstaan hiervan. Doorzetten is van belang omdat, op dit moment, niet veel mensen begrijpen wat je te brengen hebt.

Inventiviteit

Doorzetten vraagt dat je inventiviteit aan de dag legt. Wil het linksom niet, probeer het dan rechtsom. Geeft dat niet het gewenste resultaat, dan zijn er nog onderdoor, overheen of wellicht nog een andere manier. Blijf proberen zolang je het gevoel hebt dat je op het juiste pad zit.

Sommige dingen moet je gewoon doormaken

In het land van spiritualiteit wordt graag en veel verteld over de kracht van onze gedachten. Daarmee schep je eenvoudig dat wat je graag wilt. Daar zit absoluut een kern van waarheid in.

Gedachten, en ook gevoelens, zijn machtige scheppende instrumenten.

Wanneer je iets heel graag wilt en het komt maar niet tot manifestatie in je leven, dan kun je het idee krijgen dat je iets niet goed doet. Of dat het verhaal, dat het Universum vriendelijk is en volmaakt voor je zorgt, wellicht toch niet klopt.

Er zijn echter dingen die je dient door te maken. Dat kan te maken hebben met een oogsten van eerder zaaien. Een actie van jou die iets of iemand heeft geschaad, komt nu naar je terug. Hoe zeer je ook probeert om een oplossing te vinden, het pad blijft versperd totdat de oogst zijn werk heeft gedaan.

Wachten heeft ook zijn eigen les in zich. Kun je blijven wachten en weten dat alles op precies het juiste moment tot je komt? Of ga je twijfelen en mopperen?

De nederigheid van de lichtwerker

In een van de boeken met de lezingen van Silver Birch, een oude indiaan die gechanneld wordt, legt hij uit dat het pad van iemand die de wereld wil helpen transformeren, gekenmerkt wordt door weinig financiële weelde. De reden daarvoor is dat hierdoor nederigheid en een vasthouden aan het zoeken ontstaat. De weelde zouden weleens de missie kunnen overschaduw.

Het roer om

Een heel andere manier van doorzetten is om het roer radicaal om te gooien. Nadat je alles hebt geprobeerd kies je ervoor om het volledig anders aan te pakken.

De grote intelligentie

Waar ligt nu jouw pad? Wanneer kies je voor doorzetten, inventiviteit aan de dag leggen of accepteren dat het geen zin heeft om iets te ondernemen. Er is maar één Intelligentie die dat weet en dat is Divine. Zoals al vaker gezegd: het is een continu afstemmen op en volgen van Divine.

Discipline

Doorzetten en discipline liggen heel dicht bij elkaar. Zonder discipline lukt het niet om door te zetten. Lees daarom hoofdstuk 5 van deel 1 nog eens door.

Groei van de psyche/ziel

Al dit werk is bedoeld om de psyche sterk, inventief en scheppend te maken terwijl de individualiteit van de ziel onaangetast blijft. De psyche is het dunne randje bewustzijn dat alles wat de ziel is apart houdt van de rest van Divine bewustzijn. Zonder dit zou de ziel opgenomen worden en zou de individualiteit verdwijnen.

Alles leert je dat, wat er ook gebeurt, er altijd hulp is en je in essentie dezelfde volmaakte schepping blijft.

Wilskracht

Om te kunnen volharden heb je wilskracht nodig. Sommige hebben van nature veel wilskracht. Voor andere is het een zoeken naar deze wilskracht. Wanneer je iemand bent met weinig wilskracht, reik uit naar Divine en vraag om een instroom ervan in je wezen. Het zal zeker naar je toekomen. Gebruik het beetje wilskracht dat je hebt om er meer van te maken.

Gebruik waar je in volhard, voor iets anders

Wanneer je naar je houding kijkt, zul je zien dat er zaken zijn waarin je zeer volhardend bent. Vaak zijn dit dingen waarvan het ego vindt dat ze heel belangrijk zijn en absoluut verwezenlijkt moeten worden. Volhouden hierin is vaak een spelletje van het ego. Door zich daarop te focussen, kan het andere dingen aan jouw aandacht onttrekken.

Bij andere aspecten in je leven kun je zien dat je daar de moed al gauw opgeeft. Vaak met de redenering dat ze te moeilijk zijn of toch niet gaan lukken.



Kijk naar iets waar je echt volhardend in bent. Ga vervolgens na of deze wens je dient, of eerder tegen je werkt. In het laatste geval zul je merken dat het lastig voelt om de wens los te laten.

Zoek dan iets waar bij je snel geneigd bent om op te geven. Neem de tijd om te reflecteren op de redenen die je aandraagt om op te geven. Zie nu of je de vasthoudendheid van het eerste kunt overbrengen naar het tweede. Hoe zou het zijn als je hierin net zo standvastig zou zijn?

Waar wil jij in doorzetten?



Het hoofdstuk wordt afgesloten met de vraag: waarin wil je meer volharden. Kijk eens door je leven en zie waar je steeds weer opgeeft, terwijl je diep van binnen weet dat het belangrijk voor je wezen is om hier wel in vol te houden. Hoe voelt het om vanaf nu te kiezen voor volharding hierin?

13. Grootshheid

Iedereen is groots. Door deze waarheid te omarmen en te gaan leven, komen we steeds dichterbij de wereld van Vrede en Liefde. De volgende tekst geeft dat volmaakt weer. Hij wordt door iedereen toegeschreven aan de inaugurele rede van Nelson Mandela. De waarheid is dat hij geschreven is door Marianne Williamson en staat in haar boek 'A return to Love' ('Terugkeer naar Liefde')

Onze diepste angst is niet dat we ontoereikend zijn.

Onze diepste angst is dat we onmetelijk krachtig zijn.

Het is ons licht, niet onze duisternis. dat ons het meest beangstigt.

*We vragen ons af, "wie ben ik om briljant, schitterend,
getalenteerd en fantastisch te zijn?"*

Eigenlijk, wie zijn we om dat niet te zijn?

Je bent een kind van God.

Jezelf klein houden dient de wereld niet.

*Er is niets verlichtends aan jezelf in te perken
zodat andere mensen zich niet onveilig bij jou voelen.*

Wij zijn geboren om de glorie van God, die binnenin ons is, te openbaren.

Die zit niet slechts binnenin sommigen van ons; die zit in iedereen.

En terwijl we ons eigen licht laten schijnen,

*geven we onbewust onze toestemming
aan andere mensen om hetzelfde te doen.*

*Naarmate we bevrijd worden van onze eigen angst,
bevrijdt onze aanwezigheid automatisch anderen.*

Je ware missie

In essentie gaat de zoektocht waartoe Divinefulness je uitnodigt hierom: om te komen tot het besef van de grootsheid van iedereen, ook van jezelf. In dit korte hoofdstuk wordt een manier beschreven om alles los te laten wat je tegenhoudt om jouw grootsheid te omarmen. In de oefening laat je jouw klein-zijn achter je, neemt mee wat je daaruit geleerd hebt en zet een nieuwe intentie om werkelijk je grootsheid in de wereld te gaan zetten.

De spiraal

Het omarmen van je grootsheid wordt gedaan door gebruik te maken van een spiraal. Net als het labyrint, dat eerder is besproken, helpt deze vorm je om je energie te kanaliseren. Je kunt het spiraal gemakkelijker maken dan een labyrint. Takken, glazenpotten gevuld met zand of linten, bijna alles kun je gebruiken om een spiraal te leggen. In de jaartraining wordt gebruikgemaakt van sloopstouw, zoals je in de foto hieronder kunt zien.



Begin vanuit het midden een rondje te maken, waar je in kunt staan. Bij het begin van deze cirkel komt straks een krukje te staan. Vanuit deze cirkel maak je een spiraal naar buiten. Zorg ervoor dat de cirkels tegen de klok in draaien. Dit maakt dat je straks bij het naar binnen gaan met de klok mee loopt. Blijf cirkels toevoegen totdat de spiraal voor je gevoel groot genoeg is. Drie omlopen zijn in beginsel voldoende. Zet dan een krukje in het midden met daaronder een schaal. Leg op het krukje een kaartje met een pen erbij. Als laatste plaats je een stoel bij de ingang van de spiraal.

De spiraal lopen



De idee achter het lopen van een spiraal is dat je in een rustige loop naar het centrum gaat. Je brengt naar het middelpunt dat wat je achter je wilt laten. In het midden overweeg je de lessen die je mee wilt nemen uit datgene dat je achter je laat. Vervolgens loop je de spiraal weer uit, op weg naar een nieuwe toekomst waarin je vrij kunt zijn van belemmeringen. Bij de uitgang neem je tijd om een intentie voor deze nieuwe toekomst op te schrijven.

Voorbereiden

Begin met het leggen van de spiraal. Zet in het midden ervan een krukje waar je op kunt gaan zitten. Leg daarop een kaartje van 10 bij 15 centimeter en een pen. Zet bij de uitgang van de spiraal een stoel.

Stap 1: wat wil je loslaten

In hoofdstuk 11 van Deel 1 staat de oefening 'Hier ben ik' beschreven. Door met deze oefening te beginnen, ga je in je kracht staan. In het kort, ga in je centrum staan, open je armen, handpalmen iets naar boven gericht en neem energetisch je ruimte in. Zeg vervolgens 'Hier ben ik'. Herhaal deze zin een aantal keer. Voel je grootsheid, voel hoe briljant, prachtig, getalenteerd en fantastisch je bent.

Neem nu een pen en papier en schrijf daarop alles wat je los mag laten, wat je tegenhoudt om deze waarheid te omarmen. Dingen als 'dat je niet goed genoeg bent', 'toch van alles verkeerd doet', 'niet genoeg geleerd hebt', 'mensen niet op je zitten te wachten'. Welke negatieve gedachten er ook zijn, schrijf ze op. Het kan zijn dat het, vanuit de eerdere positieve oefening, moeilijk lijkt om iets op te schrijven. Begin gewoon met schrijven en laat de woorden komen.

Het kan zijn dat je voelt dat je niets kunt opschrijven. Je hebt de negativiteit over jezelf al losgelaten. Ga dan een stap verder. Leef je echt je grootsheid? Zet je wat je blij maakt zo groots in de wereld dat het voor iedereen zichtbaar is? Maak je muziek? Treed je in grote zalen op en inspireer je duizenden mensen met je teksten zodat de wereld een paradijs is? Ben je artistiek, schrijver, maker van bijzonder dingen of breng je graag mensen samen? Al deze dingen kun je op een veel grotere schaal aanbieden dan dat je dat nu doet. Heb de moed om echt groots te denken. Vervolgens schrijf je alles op wat maakt dat je dit nog niet in de wereld zet.

Stap 2: naar het midden van de spiraal

Sta nu op en neem wat je hebt opgeschreven met je mee. Loop rustig de spiraal in. Met iedere stap laat je los wat je net hebt opgeschreven. In het midden aangekomen, ga je op de kruk zitten en legt het papier in de schaal. Hiermee laat je symbolisch de negativiteit in jezelf los.

Stap 3: wat neem ik mee

De volgende stap is om je af te vragen wat je mee wilt nemen uit de afgelopen periode. Welke les of lessen heb je geleerd? Iedere ervaring heeft je iets positiefs opgeleverd. Schrijf dit op één kant van het kaartje. Een voorbeeld zou kunnen zijn: 'ik ga mezelf nu echt serieus nemen'.

Stap 4: op weg naar een nieuwe intentie

Loop nu weer rustig de spiraal uit. Neem daarbij het kaartje en de pen met je mee. Terwijl je loopt, laat je je oude zelf achter en loopt richting een nieuwe toekomst. Bij de ingang van de spiraal ga je op de stoel zitten en voel je wat de nieuwe intentie is die je van nu af aan in de wereld gaat zetten. Schrijf deze op de andere kant van het kaartje.

Ga dan ergens rustig zitten en lees je les(sen) en intentie nog een keer door; dit is wat je gaat neerzetten in de wereld.

Stap 5: Ruim je oude overtuigingen op

Als laatste stap ruim je het blaadje op dat je in stap 1 hebt beschreven. Er zijn verschillende manieren om dat te doen. Je kunt het verbranden, in hele kleine stukjes scheuren en bij het vuilnis doen. Een andere manier is om er een mooie tekening of schildering overheen te maken.

Denk niet te veel, handel

Een valkuil van het lopen van de spiraal kan zijn dat je te veel in je hoofd gaat zitten. Daarmee wordt bedoeld dat je tijdens het opschrijven van wat je wilt loslaten al probeert te bedenken welke positieve les je mee zult nemen, of wat je intentie is. Meestal weet je op het moment dat je op een punt aankomt, als vanzelf, wat je moet opschrijven. Doe de oefening daarom stap voor stap.

Nog tien keer zo mooi



Deze oefening kun je met iedere intentie die je wilt integreren doen. In dit geval gebruik je de intentie die je net hebt opgeschreven.

Het beste werkt het als iemand anders de volgende tekst voor je voorleest. Een andere mogelijkheid is om hem op te nemen en hem daarna af te spelen.

Sluit je ogen. Stel je voor hoe het is om deze intentie te leven. Visualiseer het voor je. Voel hoe het is als je van hieruit leeft. Maak de ervaring zo echt mogelijk. Misschien zie je beelden, weet je hoe het is, ruik je het of hoor je geluiden. Alles is goed. Ervaar hoe heel je wezen ermee gevuld is.

Las een pauze in.

De ander zegt dan tegen je: het kan 10 keer zo groot. Zie maar hoe dat is, 10 keer groter. Weet het maar, zie het, hoor het, ruik het, voel het. Maak alle ervaringen 10 keer zo groot. Zo mooi. Je hele wezen is ermee gevuld.

Las weer een pauze in

Herhaal vervolgens de vorige alinea en ga dan door met: Want de grootsheid van Divine is oneindig. Oneindig in Liefde, oneindig in potentie, oneindig in mogelijkheden.

Las een laatste pauze in.

Dit te bevatten, deze grootsheid, is waar het omgaat. En weet dat het nog veel groter is dan wat wij kunnen bevatten.

Neem je tijd om deze ervaring in je wezen op te nemen.

14. Zelf-opoffering

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op zelf-opoffering in de zin van het opzij stappen voor iemand anders, zodat deze persoon dat kan doen wat graag gewild wordt.

Er is sprake van offeren wanneer je iets schenkt aan een ander. We doen het allemaal: iemand voor laten gaan in de rij bij de kassa, even gas terugnemen om een auto voor te laten gaan.

Zelfopoffering wordt vaak gezien als een hoog goed, iets dat iedereen zou moeten willen. Daarbij verwordt het tot geen ruimte innemen voor jezelf en de ander altijd voor laten gaan. Dat is ongezond gedrag waarmee je schade aan jezelf aanricht.

Gezonde opoffering is volledig in balans. Dat wat je voor de ander doet, geeft jou voldoening. Je geeft in volledige overgave. Daarmee is geven en ontvangen in balans. Hoe meer je gaat zien dat je met opzij stappen in wezen iets ontvangt, hoe gemakkelijker het wordt. Er is geen enkel gevoel van tekortkomen of de wens om iets te krijgen.

lets doen wat je niet wilt

Opofferen kan de associatie oproepen met iets doen wat tegen jouw principes ingaat. Het gaat bij opoffering om iets doen voor een ander omdat die persoon dat graag wil. Je doet het voor de ander, terwijl het voor jouzelf niet van belang is, zelfs onnatuurlijk kan aanvoelen. Je geeft tijd en energie aan iemand waarvoor je niets terugverwacht. Wat je doet, past wel binnen de normen en waarden die jij hanteert.

Liefde zegt ook nee

De balans bij opoffering ligt op het raakvlak van 'ik' en 'de ander'. De uitspraak 'soms klinkt liefde als Nee' geeft dat goed aan. Niet alles wat een ander van je vraagt, hoeft zonder meer te worden gedaan.

Grenzen

Zelf-opoffering begint daarom met het leren kennen van je eigen grenzen. Pas als je die kent en kunt bewaken, weet je wanneer iets nog goed voor je voelt. Daarmee wordt duidelijk wanneer je bewust mag kiezen om iets niet te doen.

Grenzen zijn gezond

Het hebben en aangeven van grenzen wordt door veel mensen als onaangenaam, zelfs ongepast, gezien. Wanneer je kijkt naar het hele universum, zie je dat er overal sprake is van grenzen. Ieder molecule, iedere cel, ieder blad of iedere zandkorrel geeft grenzen aan. Waren er geen grenzen, dan was alles versmolten tot een groot geheel.

Voor mensen zijn grenzen ook heel behulpzaam. Door grenzen is duidelijk waarbinnen zaken zich mogen afspelen. Zolang iets binnen de gestelde grenzen blijft, kan iedereen zijn gang gaan. Grenzen geven ruimte in plaats van beperkingen. Zonder grenzen gaat iedereen zwemmen. Door het ontbreken van grenzen wordt er gedaan wat eenieder goedacht, waardoor de samenhang verdwijnt.

Grenzen staan niet in steen gebeiteld. Ze kunnen in de loop der tijd veranderen of per persoon of situatie verschillen. Zo kun je een vriend toestaan om je voor paal te zetten, waar je dat van een collega niet acceptabel kunt vinden. Ook is het goed om bij tijd en wijle grenzen te toetsen. Daarmee wordt duidelijk dat ze op bepaalde vlakken heroverwogen kunnen worden.

Grenzen aangeven

Wanneer bekend is waar grenzen liggen, is de volgende stap om ze te bewaken. Het ego doet dat van nature en heeft daarbij geen enkele achting voor de ander(en). Botweg: tot hier, dit neem ik, dat blijft er voor jou over. Door deze manier van handelen, zaai je

meer dan je lief is. Iedere brute afwijzing leidt ertoe dat je, op een even brute wijze, de deur gewezen wordt in de toekomst. Beter is het om liefdevol en in verbinding met Divine je grenzen aan te geven en te bewaken. Hoe je dit doet, is een kwestie van oefenen, oefenen en nog eens oefenen.

Drie stappen

Bij het aangeven van grenzen zijn er drie stappen die kunnen helpen om grenzen liefdevol aan te geven. Vergeet niet om als allereerste uit te reiken naar Divine voor leiding.

- 1** Leef je in de situatie in. Er zijn twee of meerdere personen in de situatie betrokken. Vraag je af waar je grens wordt geraakt.
- 2** Geef je grens aan. Begin daarbij je zinnen met ik. Zeg 'ik merk', 'ik bemerk bij mezelf' of iets van die strekking.
- 3** Vraag vervolgens aan de ander: "hoe is dit voor jou?" Je kunt ook vragen wat voor de ander maakt dat iets belangrijk is.

Zo kan het zijn dat iemand je vertelt dat je meer moet doen dan je tot nu toe gedaan hebt. Voor jou gaat dit over je grenzen.

In de eerste stap bekijk je de situatie. Iemand vindt dat er meer werk verzet moet worden. Daar kun je je wel in vinden. Waar het verschil ontstaat, is dat je vindt dat jij je steentje hebt bijgedragen. In de tweede stap spreek je dit uit. "Ik begrijp dat er meer werk ligt. Daarbij vind ik dat ik mijn deel gedaan heb."

Nu verleg je de aandacht naar de ander. "Hoe is dit voor jou?"

Op deze manier geef jij je grenzen aan, zonder je ego uit de kast te halen. Hoe de ander reageert, kun je niet bepalen. Vanuit de reactie kun je bekijken of je je grenzen kunt verleggen of bij je eerdere besluit blijft.

Ik, ik, ik



Valt het je zwaar om grenzen aan te geven, dan kan het goed zijn om een dag, mogelijk zelfs langer, door de dag heen in je hoofd 'ik, ik, ik' te zeggen.

Dit kan de associatie met egoïsme oproepen. Waar het om gaat is een stevige kern binnenin je te ervaren. Een gedeelte van waaruit je weet dat er een plek is waar jij mag zijn zonder enige beperkingen. Natuurlijk in volledig evenwicht met al het andere. Voor dit evenwicht is het kennen en ervaren van je eigen ik heel belangrijk. Dit weten maakt ook dat je voor jezelf zorgt.

Heb je de neiging om door te slaan in het ik-denken, draai het dan om en zeg de hele dag door jij, jij, jij.

Over grenzen



In de volgende oefening ga je verkennen hoe jij met grenzen omgaat. Neem een vel papier en een pen en beantwoord daarop de volgende vragen:

- Hoe goed ken ik mijn grenzen?
- Kan ik mijn grenzen aangeven en doe ik dat liefdevol?
- Waar wordt er nog over je grenzen gaan?
- Waarom gaat dit over je grens? Wat raakt me daarin?

Daarbij is het goed om je te realiseren dat het niet aangaan van dingen ook geldt als over je grenzen laten gaan. Met je stilzwijgend instemmen, geef je je grens niet aan.

Je eigen grenzen

Een aparte categorie grenzen vormen die voor jezelf. Ook hiervoor geldt dat het belangrijk is om deze te respecteren. Door goed voor jezelf te zorgen, maak je ruimte om meer ruimte te kunnen geven aan anderen.

Denk bij dit soort grenzen aan genoeg rust nemen en zorgen voor voedende gedachten en activiteiten. Vaak ga je over deze grenzen heen doordat je vindt dat je moet voldoen aan de normen en

waarden van anderen. Of je wilt aardig gevonden worden doordat je doet wat de ander van je verlangt. Wanneer je leert van jezelf te houden en te zien dat je hoe dan ook waardevol bent, wordt het accepteren van je eigen grenzen steeds eenvoudiger.

Overnemen van een ander

Ook wanneer je ongevraagd het werk van iemand anders overneemt, ga je over een grens heen. Hoe goed bedoelt ook, wanneer iemand heeft toegezegd iets te doen, is het de verantwoordelijkheid van deze persoon om het te doen. Op de tijd, en de manier, die deze persoon goedacht. Wanneer dit wringt met jouw grenzen is het tijd om dat te bespreken in plaats van het 'maar even zelf te doen'.

Grenzen respecteren

Grenzen werken twee kanten op. Daar waar jij een grens hebt, heeft een ander dat ook. Net als dat jij graag wilt dat jouw grens wordt geëerd, zo wil de ander dat ook. Het is daarom zoeken naar de juiste balans.

Uitleg geven

Zoals aan het eind van hoofdstuk 8 al is aangegeven, heeft bijna iedereen een natuurlijke neiging om de reden voor een grens uit te leggen. Dat is niet nodig. Kort een grens liefdevol aangeven, is voldoende. Wanneer de ander een reden wil, kun jij ervoor kiezen om die te geven, of niet.

Energetische grenzen

Dit soort grenzen zijn niet direct waarneembaar. Een voorbeeld daarvan is de afstand die prettig is ten opzichte van een ander persoon. Klopt het dat iemand dicht bij je staat of heb je liever dat er meer ruimte is. Ook met onze gedachten gaan we snel over grenzen van anderen heen. Hoe vaak oordelen we niet over het uiterlijk of het gedrag van de ander. Daarmee betreed je ongevraagd de integriteit van die ander.

Laat je beschermen

Het bewaken van je grenzen klinkt na het lezen van al deze woorden als een heel menselijke kwestie. In het gebed zegt de regel 'mijn bescherming' dat Divine voor jouw bescherming zorgt. Het woord bescherming geeft indirect aan dat er grenzen voor je gesteld worden die gerespecteerd worden. Wanneer je het gevoel hebt dat er hard over je grenzen heen gegaan wordt, is het behulpzaam om je deze regel te herinneren: Vader-Moeder-Leven, jij bent mijn bescherming.

Pas op voor ja zeggen

Helpen zit ingebakken in de menselijke soort. Door een tekst met 'Kun je me helpen om' te beginnen, heb je de aandacht van de meeste mensen. Het blijkt dat wanneer iemand eenmaal begonnen is met helpen het steeds lastiger wordt om daarmee te stoppen.

Marketeers maken handig gebruik van dit gegeven. Ze doen dit door te beginnen met een vraag die je bijna enkel met ja kunt beantwoorden. Voor je brein is een bevestiging namelijk een vorm van helpen. De natuurlijke reactie is om de volgende vraag wederom te bevestigen. Ontkennend antwoorden valt zwaar.

Let maar eens op, de volgende keer dat je een krantenverkoper tegen het lijf loopt, of door een online marketeer wordt gebeld. "Net klaar met boodschappen doen," op het moment dat je uit de winkel loopt. "Spreek ik met de heer Van Buuren?". Grote kans dat het natuurlijke antwoord op dergelijke vragen 'Ja' luidt.

Voor het aangeven van je grenzen is deze kennis van belang omdat je hierdoor weet dat hoe duidelijker en vroegtijdig je jouw grens aangeeft, hoe gemakkelijker het zal zijn om bij je standpunt te blijven. Daarbij komt dat de ander(en) direct ziet dat een grens bereikt is.




Grenzen ervaren



Dit is een andere oefening om contact te maken met waar jouw grenzen liggen.

Vraag of iemand je wil helpen. Ga tegenover elkaar staan met een grote afstand tussen jullie in. Vraag of de ander rustig naar je toe wil stappen. Voel waar de afstand voor jou kloppend is. Zeg dan rustig stop. Laat de ander nog even doorlopen en ervaar wat er gebeurt.

Vraag jezelf bij deze oefening af:

-  Durf ik mijn grenzen aan te geven?
-  Hoe geef ik mijn grenzen aan?
-  Wat gebeurt er als iemand doorloopt?

Deze oefening laat heel goed zien dat het lastig kan zijn je grenzen aan te geven. Heel snel zit je in de ander en vraag je je af waar diens grens zal liggen. Ook kan het zijn dat je vindt dat je meer aan moet kunnen dan wat goed voelt. Of je geeft met je lichaam wel aan dat de grens bereikt is zonder het woord stop uit te spreken.

Het einde van de reis

We zijn aan het einde van de reis gekomen. Hoewel de eindbestemming nog verder ligt dan hier, nemen we hier afscheid van elkaar. We hebben veel gezien, veel geleerd en gedeeld. Nu is het tijd om de kennis die verworven is, verder in de ziel te integreren. Eenieder trekt de wereld in en deelt het licht dat gevonden is. Met de ontmoetingen die daaruit voortkomen, worden delen zichtbaar die nog aandacht behoeven en gaat het schoonmaakwerk door.

15. Het Koninkrijk der Hemelen

In dit laatste hoofdstuk worden twee thema's aangesneden. Eerst een blik op het eindstation: het Koninkrijk der Hemelen. Het bereiken van deze plaats is waar het uiteindelijk om draait. Eerst voor jezelf en vanuit daar verder uitstralend naar iedereen en alles. Het boek 'Christus Keert Terug' bevat twee mooie passages waarin het vergezicht wordt geschilderd van deze wereld: deel 1, bladzijde 432 tot aan het einde van Brief 6 en deel 2, artikel 15, het ware Koninkrijk der Hemelen.

Ter afsluiting wordt er ingegaan op het thema ademen.

De bewoner van het Koninkrijk

In Deel 1 wordt ingegaan op de geestestoestand van iemand die in het Koninkrijk leeft. Hieronder een puntsgewijze weergave van de kwaliteiten die een dergelijk persoon bezit.

- ✚ Je bent speels als een klein kind, onbevangen en blij en dankbaar voor alles wat je hebt en zult ontvangen.
- ✚ Je bent vrij van angst, niets deert je, welk 'gevaar' je ook tegenkomt. Dat geldt ook voor het lichamelijke.
- ✚ Je weet dat je altijd daar bent waar je hoort te zijn, geleid door Divine, voorzien van alles wat je nodig hebt.
- ✚ Wanneer je de noodzaak ziet om iets te vragen, doe je dat vanuit het perspectief van de behoeften van iedereen.
- ✚ Je ontwaakt met een geest gevuld met lof en dankzegging.
- ✚ Je onderneemt vervolgens dat wat er te doen is, zonder enige verzet of tegenzin. Daarmee voorkom je enige verspilling van energie.
- ✚ Je wacht totdat je zeker weet dat jouw inspiratie in lijn is met Divine intentie. Enige correcties geef je met liefde en zachtheid aan.

- ✚ Een mannelijk persoon ontwikkelt meer liefdevolle trekken, een vrouwelijk persoon meer daadkracht en richting.
- ✚ Komt iemand naar je toe, dan spreek je de woorden die je gegeven worden zodat de persoon getroost is. Vraagt iemand om genezing, dan zal die er zijn omdat je volledig daarop vertrouwt.

Leven in het Koninkrijk

In het artikel met dezelfde naam in deel 2 van de ChristusBrieven wordt nog verder ingegaan op deze geestestoestand.

Puntsgewijs weergegeven worden er de volgende dingen besproken:

- ✚ Ons bewustzijn verschilt wezenlijk van alle andere entiteiten op deze wereld. Dat komt doordat wij zijn geëvolueerd langs lijnen van logica en rede, waar al het andere vanuit intuïtie leeft.
- ✚ De ogen zijn de spiegel van de ziel. Belangrijker nog is dat vanuit de ogen zegeningen of vervloeking wordt uitgezonden.
- ✚ Hoewel de kluisenaar hoge niveaus van spirituele verwezenlijking kan bereiken, ontloopt hij daarmee het ware Koninkrijk, dat gaat om het uitdrukken van Divine in de wereld door middel van gedachten, handelingen en woorden. Meditatie is bedoeld om je accu op te laden en inspiratie te ontvangen.
- ✚ Welk een vreugde als je van iedereen kunt houden: arm of rijk, geïnteresseerd in je of veroordelend naar jou. Je ziet de strijd die een ander levert en voelt enkel liefde en mededogen.
- ✚ Het Koninkrijk kan enkel worden bereikt door **zelf** het werk te doen. Erken je vergissingen, reik uit naar Divine en vraag om reiniging van je bewustzijn. Jouw ego kan dat niet doen. Dat is stroop weghalen met stroop.

Natuurlijk geeft deze puntsgewijze weergave enkel een summiere opsomming. Op <https://www.christuskeerterug.nl/> vind je de volledige teksten. Kijk daarvoor aan het eind van Brief 6 en artikel 15.

Ademen

In veel spirituele tradities en stromingen wordt geadviseerd om veel en diep te ademen. De gedachte daarachter is dat zuurstof goed is voor je lichaam en geest. Een Russische wetenschapper ontdekte lang geleden dat het tegenovergestelde waar is. Konstantin Buteyko ontdekte dat mensen in hun laatste levensfase steeds sneller en dieper gaan ademhalen. Na vele observaties was hij in staat om nauwkeurig het moment van overgang te kunnen bepalen door de ademhaling te monitoren. Daarnaast leed Buteyko aan hoge bloeddruk. Hij startte een experiment waarbij hij minder begon te ademen. Zijn gedachte was dat als meer ademen hoort bij sterven, dat minder ademen dan mogelijk bij leven hoort. Zijn hoge bloeddruk verdween door het minder ademhalen. Wanneer hij meer begon te ademen, kwam deze weer terug.

'Ademloos' mediteren

Bij de vorm van mediteren die in Divinefulness wordt beoefend, verlaagt het aantal ademhalingen zich ook steeds meer. Er komt een moment waarop je je realiseert dat je bijna niet meer ademt. Dit gegeven bevestigt wat Buteyko beschrijft.

Behoeftte aan (kooldioxide) CO₂

Buteyko stelt dat te veel zuurstof vergif voor je lichaam is. Dat komt doordat de cellen in ons lichaam vele honderdduizenden jaren geleden zijn ontstaan. In die tijd was er veel meer CO₂ in de lucht. De cellen in ons lichaam gedijen daarom goed op veel CO₂ in het bloed. Wanneer je veel ademt, verhoog je het aandeel zuurstof in je bloed en daardoor is er minder plaats voor kooldioxide.

Het lichaam probeert je minder te laten ademen

Veel van de moderne ademhalingsproblemen worden veroorzaakt door deze overdosis aan zuurstof, waaronder astma en apneu, aldus Buteyko. Het lichaam doet een uiterste poging om minder zuurstof binnen te laten komen.

Een van de meest treffende voorbeelden hiervan is een verstopte neus wanneer je verkouden bent. Je lichaam lijkt een overmaat aan slijm te produceren waardoor je neus dicht gaat zitten. De waarheid is dat het omgekeerde waar is.

Verkoudheid leidt tot hoesten. Dit geeft aanleiding tot het snel inademen, door je mond. Daardoor komt er veel koude en droge lucht je longen binnen. Al snel is er een overmaat aan zuurstof in je bloed. Het enige redmiddel dat voor je lichaam overblijft is je neus sluiten, al werkt dat meer ademen door je mond in de hand.



Probeer het volgende eens wanneer je neus vol zit. Knijp je neus dicht, sluit je mond en houd je adem 10 tot 15 seconden in. Laat dan je neus los en adem langzaam en rustig in door je neus. Je zult merken dat je neus weer vrij is of in ieder geval meer open.

Door minder zuurstof in je lichaam toe te laten, lost het slijm op en kun je weer vrijer ademen.

Minder ademen

Hoe leer je om minder te ademen? De eerste stap is je bewust te worden over te veel ademen. Daarnaast zijn er cursussen die je kunt volgen om dit te leren.

In het kort onderwijzen die het volgende:

1. Wen jezelf aan om door je neus te ademen

Veel mensen zijn gewend om door hun mond in te ademen. De neiging om dit te doen, wordt versterkt als je ademhalingsproblemen hebt. Je neus is dan vaak verstopt.

2. Kijk hoelang je zonder zuurstof kunt

Dit is een centraal punt in de methode. Er wordt gesproken over het bepalen van je Control Pause of CP. Hoelang duurt het voor je, nadat je hebt uitgeademd, een aandrang voelt om weer in te ademen. Het is daarbij belangrijk om op tijd weer in te ademen zodat je ademhaling normaal blijft.



Het bepalen van je CP gaat als volgt.

- Adem rustig in en daarna rustig uit
- Knijp nu je neus dicht en wacht
- Wanneer je aandrang voelt om te ademen, laat je neus los en adem rustig in en uit
- Als je, na het loslaten van je neus, sneller gaat in- en uitademen dan heb je te lang gewacht.

Het best kun je de CP bepalen direct na je ontwaken.

Hoe langer je CP is hoe beter je gezondheid zou zijn.

3. Verleng deze tijd door stapsgewijs iets minder te gaan ademen.

Er zijn allerlei verschillende methoden om dit te doen. Ze komen er allemaal op neer dat je net iets minder zuurstof tot je neemt dan dat je normaal doet. Zo is er de oefening waarin je je voorstelt dat de adem die je tot je neemt is als het genieten van een heerlijke maaltijd. Steeds een klein hapje nemen in plaats van alles naar binnen stouwen. Een beetje inademen en vervolgens uitademen.

Meer informatie over deze methode kun je vinden op het internet door te zoeken op de naam Buteyko. Laat je daarbij niet afschrikken door het feit dat je veel Russisch-Engels sprekende mensen treft die wat onbetrouwbaar kunnen overkomen.

Het reptielenbrein

Het oudste deel van onze hersenen is vele miljoenen jaren geleden ontstaan. Het wordt aangeduid met de term het reptielenbrein. Dit gedeelte is gericht op overleven. Het slaat direct alarm wanneer je stopt met ademen. De gedachte is dat je zonder adem niet zal overleven.

Dit is de reden waarom je enkel in hele kleine stapjes je ademhaling kunt verlagen. Het reptielenbrein moet meegenomen worden en gaan zien dat je, ook met minder ademen, blijft leven.

Wisselwerking

Er is een duidelijk verband tussen minder ademen en ontspanning. Hoe meer je ontspant, hoe minder adem je hoeft te halen. Door het rustiger ademen, komt je lichaam meer tot rust, waardoor je weer minder hoeft adem te halen.

Het tegenovergestelde is eveneens waar. Hoe meer je ademt, hoe onrustiger je wordt. De onrust veroorzaakt een opbouw van adrenaline, waardoor je hart sneller gaat kloppen en daardoor is er een grotere behoefte aan zuurstof.

Vooral bewegen

Het bovenstaande kan de indruk wekken dat je het beste op een stoel kunt gaan zitten, niets doet en heel weinig ademt. Een onderdeel van de Buteyko methode is het doen van rustige oefeningen waarbij de inname van zuurstof wordt beperkt. Juist hierdoor bouwt zich CO₂ in het lichaam op, waardoor het beter gaat functioneren.

Epiloog

En dus trekken we de wereld in. Je hebt een rugzak vol met kennis. Kennis over wie je bent, hoe je Divine in je leven kunt integreren en wat je de wereld wilde bieden. De reis zal je leiden langs mooie paden, verbijsterende vergezichten en ook diepe dalen en afgronden waar je in dreigt te vallen.

Houdt goede moed, Divine is altijd met je. Vraag, vraag en vraag. Het antwoord is daar. De mensen komen naar je toe, als je gelooft dat dat zo is. Deel je gaven rond en je zult het hele universum zien reageren in blijdschap en overvloed. Blijf onthouden hoe ongelooflijk geweldig je bent en ieder ander is en hoe veel er van je gehouden wordt.

Langzaam en zeker wordt het landschap steeds groener. Meer en meer mensen sluiten zich aan en besluiten dat zichzelf zijn en leven vanuit hun ziel de weg is naar bestendige vrede.

Dank je wel dat je deel van de voorhoede uit wilt maken

Bijlage: het contract

Mijn contract met Zelf

In de komende tijd neem ik regelmatig de tijd om te mediteren en in het onderstaande formulier, zo volledig als mogelijk, alles in te vullen waar ik waarde aan hecht.

Ik doe dit met de intentie dit alles over te geven aan Divine, zodat het mijn hoogste goed mag dienen.

Dit is wat ik over geef aan Divine:

Bezittingen

(bankrekeningen, auto, huis, spullen, enz.)

Gewenste relaties

(familie, vrienden, collega's)

Ongewenste relaties

(afkeer, haat: noem namen, verwijten, kritiek)

Angsten, behoeften en wensen

(alleen gelaten worden, wat mis je in je leven, leefomgeving, partner, eten, rijkdom)

Meningen en overtuigingen

(oordeel, wrok, on-vergevingsgezindheid, goed, slecht, veroordelingen)

(Spirituele) vaardigheden

(vaardigheden, kwaliteiten, talenten, intuïtie)

Posities

(vader, moeder, zoon, dochter, baas, leraar)

Lichaam

(bekwaamheden, uiterlijk, gezondheid, ziekte, kracht, pijn, intelligentie, het aardse voertuig)

Emoties

(achterdocht, boosheid, verdriet, depressie)

Anders

(noem alles wat niet in een van de genoemde categorieën past)

Datum en handtekening

Vandaag _____ zet ik mijn handtekening als bevestiging van mijn intentie om de afspraak met mijn Zelf te bekrachtigen dat ik ervoor gekozen heb om mijn leven volledig in de handen van Divine te leggen. Daarom geef ik alles uit handen wat op de voorgaande pagina's staat beschreven. Het zal geen plaats meer hebben in mijn bewustzijn.

Ik doe dit met de intentie zodat Divine volledig vrij is om mijn leven te leiden in de richting die goed is voor mij en voor ieder ander waarmee ik op enigerlei wijze ben verbonden of die ik ontmoet.

Elke gedachtevorm die in mij opkomt die niet in overeenstemming is met het bewustzijn van totale overgave aan Divine, zal ik toevoegen aan deze lijst en aan HET aanbieden voor transformatie.

Ik kies er bewust voor vanaf nu iedere ingeving die ik ontvang op te volgen, zonder enige vorm van verzet of tegenzin. Daarbij zal ik steeds Divine vragen hoe de ingeving het best in de wereld kan zetten.

Handtekening:

Extra dingen die ik vind om los te laten, staan hieronder vermeld:

Bijlage: 7 keer waarom

Naam: _____ Datum: _____

1 **Stap 1:** Waarom is het belangrijk om succesvol te worden?

Dit is belangrijk omdat _____

» 2 **Stap 2:** Waarom is het belangrijk om _____?

Dit is belangrijk omdat _____

» 3 **Stap 2:** Waarom is het belangrijk om _____?

Dit is belangrijk omdat _____

» 4 **Stap 2:** Waarom is het belangrijk om _____?

Dit is belangrijk omdat _____

» 5 **Stap 2:** Waarom is het belangrijk om _____?

Dit is belangrijk omdat _____

» 6 **Stap 2:** Waarom is het belangrijk om _____?

Dit is belangrijk omdat _____

» 7 **Stap 5:** Waarom is het belangrijk om _____?

Dit is belangrijk omdat _____