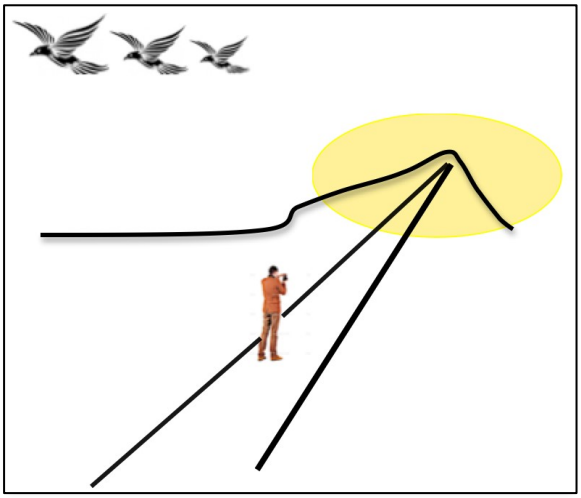
Verdiep je bewustzijn

Venster op driedimensionaal leven
en
vierdimensionaal Zijn

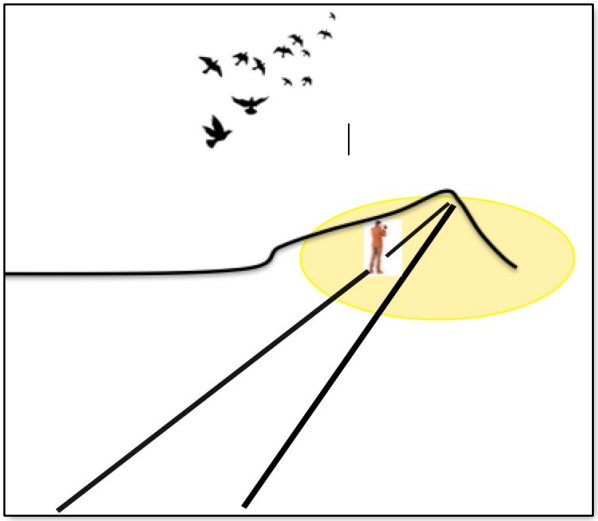


Marinus Heijstek

… loslaten is moeilijker dan vasthouden …



Verdiepen van bewustzijn op je levenspad



Ter herinnering voor

Ineke

Michiel en Steven

Myrthe, Nikki, Xander, Eline

Angélique en Sylvia

Colofon

Verdiepen van bewustzijn resulteert in voortschrijdend inzicht. Daardoor wordt de inhoud van dit boek regelmatig bijgewerkt. Dat betreft verbeteren van de leesbaarheid, maar vooral inhoudelijke verbeteringen.

Globaal ontwerp	2003-2014
Eerste papieren editie	2016
Eerste digitale editie	2017
Tweede digitale editie	2018
Derde digitale editie	2020
T*weede papieren editie*	2021
Vierde digitale editie	2025

Ook daarna bij herhaling bijgewerkt.

In te zien op
www.verdiep-je-bewustzijn.webnode.nl
of Google: verdiep je bewustzijn

Auteursrecht
Niets uit deze uitgave mag openbaar gemaakt of verveelvoudigd worden in welke vorm dan ook zonder de uitdrukkelijke toestemming van de auteur. Daartoe kan via marinuspaw@gmail.com een verzoek ingediend worden. Als de auteur daar positief op reageert, blijft bronvermelding nodig.

(©)MH Marinus Heijstek, 1942

INHOUD

Inleiding blz. 8

Schema en toelichting 1 bij ‘Leven in 4 dimensies’ blz. 13-28
In één oogopslag toelichting 1, blz. 29

Schema en toelichting 2 bij ‘Bewustzijnsgroei in stappen’ blz. 33-60
In één oogopslag toelichting 2, blz. 61

Schema en toelichting 3 bij ‘Ontwikkeling van ego’ blz. 65-84
In één oogopslag toelichting 3, blz. 85

Schema en toelichting 4 bij ‘Dualiteit, Eenheid en Midden, een energiek trio’ blz. 89-121
In één oogopslag toelichting 4, blz. 122

Schema en toelichting 5 bij ‘Omgaan met omstandigheden, het duaal domein’ blz. 127-151
In één oogopslag toelichting 5, blz. 152

Schema en toelichting 6 bij ‘In en uit de greep van het denken’ blz. 153-186
De classificatie ‘Schaal van Verwarring’, blz. 161-162
In één oogopslag toelichting 6, blz. 187

Schema en toelichting 7 bij ‘De wegwijzers mantrameditatie en Reiki’ blz. 193-226
In één oogopslag toelichting 7, blz. 227

Schema en toelichting 8 bij ‘Het geestelijk lichaam’ blz. 235-264
De classificatie ‘geestelijk lichaam’, 235 en ook 240
In één oogopslag toelichting 8, blz. 263

Schema en toelichting 9 bij ‘Onbalans, pijn en vermoeidheid, de emotionele oorzaken’ blz. 269-303

In één oogopslag toelichting 9, blz. 304

Schema en toelichting 10 bij ‘180° draaien, pure noodzaak’ blz. 309-334
In één oogopslag toelichting 10, blz. 335

De ontdekkingsreis gaat verder (epiloog), blz. 339-340

Inleiding

Betere keuzes maken, wie wil dat niet? Desondanks is het bij herhaling gebeurd dat ik mezelf (en anderen) onwetend tekortdeed. Kennelijk had ik af en toe een bord voor mijn kop en keek ik niet verder dan mijn neus lang was. Dan wist ik achteraf hoe het beter had gekund en verweet ik mezelf domheid. Herken je dat? Dat jij en ik ooit domme keuzes maakten, kwam omdat de 'vensters' gesloten waren, de waarneming, uiterlijk en innerlijk beperkt, het bewustzijn begrensd. Traumatische ervaringen waren het gevolg.
Wat zou het mooi zijn als we zonder al te veel intellectuele afwegingen intuïtief de juiste beslissingen zouden kunnen nemen. Ziende blind, wie wil dat nou? Het is de uitdaging de tweedimensionale begrenzing om te zetten in een meerdimensionaal perspectief van openheid. Daartoe ga je in dit boek kennismaken met **vier dimensies**: drie voor de dagelijkse praktijk (lengte, breedte, diepte) en één in de meditatieve sfeer van onbegrensdheid. Dat helpt betere besluiten nemen, wat je geluk en gezondheid ten goede komt. Je mag je afvragen of een permanent gevoel van welbevinden voor mensen weggelegd is, maar laat het wonder van verdiepen van bewustzijn zich in jou voltrekken. Daarmee is dit een boek van hoop, want geeft diepe zin aan je leven.

Voor wie is dit boek bedoeld? Niet voor iedereen, want hoewel verdiepen van bewustzijn een onderwerp is dat iedereen aangaat, mag niet verwacht worden dat elk mens interesse heeft in gevoelens die ver of minder ver onder de oppervlakte liggen. Dat is jammer, want juist daar ligt de sleutel om meer van je leven te maken. Wie interesse heeft in meer dan oppervlakkigheden, wie er niet tegenop ziet af en toe een alinea te herlezen, kan in dit boek aan zijn trekken komen. Wat je gaat doen is in feite niets anders dan het winnen van zelfkennis. Dan win je aan bewustzijn in de diepte, adem je spiritualiteit, word je een VERLICHT mens.

Waar je niet op moet rekenen zijn klassiek-theoretische beschouwingen met verwijzingen naar verre filosofen, want het gaat niet om hen, het gaat om jou. Om die reden zal je dus ook geen lijst van geraadpleegde en te raadplegen literatuur aantreffen. Bewustzijnsgroei vindt plaats vanuit mijn en jouw persoonlijke ervaring, getoetst aan de dagelijkse praktijk voor

iedereen controleerbaar en herhaalbaar. Daarom gaan onderwerpen passeren die je vragen naar binnen te kijken en de vinger te leggen op de 'zere plek'. Tamelijk psychoanalytisch, dat wel, maar het is niet nodig dat je schedel gelicht wordt.

In het verleden heb ik altijd sterk mijn beperkingen gevoeld, zal om die reden vrouw, kinderen, familie en leerlingen tekortgedaan hebben, maar ik wist en kon niet beter. Ik word verdrietig als ik achteromkijk, schaam me voor de vele fouten, maar mijn polsstok was te kort om ver te springen. Alles is te herleiden tot gebrek aan bewustzijn. Ik reik je middelen aan dit beter te doen.

Wat was mijn motief om dit boek te schrijven? Aanvankelijk voor mezelf om ervaringen te ordenen en trauma's te verwerken. In eerste instantie verwerkte ik de daaraan klevende emoties aan de hand van poëzie, later, toen ik in rustiger vaarwater kwam in de vorm van schema's met toelichtingen. Heel lang ben ik van plan geweest een en ander onder de pet te houden, maar als bewustzijn groeit, ontstaat de wens kennis te delen. De auteur heeft niet voor niets een onderwijsverleden.

Dus autobiografisch? Niet in de zin van een levensbeschrijving, wel als een traject van verdiepende ervaringen dat zich in de loop van de tijd meditatief ontraadseld heeft. In dat licht is mijn boek het verslag van hoe ik mijn trauma's verwerkt heb en daaraan gekoppeld hoe ik het pad van verdiepen van het bewustzijn bewandeld heb. Alle theorieën en alle ervaringen zijn uit de eerste hand. Dat proces van verdiepen gaat nog steeds door, want mijn honger naar verdiepen stilt niet, is nooit af. Om die reden kun je er zeker van zijn dat voortschrijdend inzicht ervoor zorgt dat regelmatig een update verschijnt. Het doel is zo betrouwbaar mogelijk het pad naar innerlijke kennis te effenen. Het bewustzijn verdiepen, toegegeven, het is geen gemakkelijk onderwerp, af en toe zal het nodig zijn een stukje te herlezen en te laten bezinken. Probeer maar, je bent het waard.

Wat is in dit boek uniek, want tref je nergens aan?

- De werkelijkheid manifesteert zich in 4 dimensies.
- Introductie van de begrippen dualiteit, Eenheid en Midden beoordeeld vanuit spiritueel perspectief.

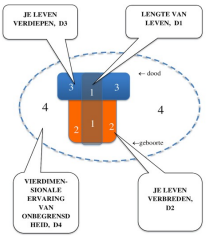
- De ontdekking dat niet-denken onverwacht voordeel oplevert.
- De naamgevingen Stille Bron-Stille Kracht en het inzicht dat ze elkaar zo mooi aanvullen.
- Voor verbetering van gezondheid en geluk is de basis grote schoonmaak van het geestelijk lichaam.
- Het inzicht wat ten diepste de zin van leven is.
- Na opbouw van EGO is weer afbraak nodig.
- De classificatie 'Schaal van Verwarring'
- De classificatie 'Leeftijd van het geestelijk lichaam'

Welke bekende inzichten worden uitgewerkt?

- Bewustzijn is geen vast gegeven, het kan verdiept worden.
- Mantrameditatie en Reiki samen versnellen het verdiepen van bewustzijn.
- Omstandigheden kunnen het verdiepen van bewustzijn vertragen of versnellen.
- Verdiepen van bewustzijn is nuttig voor jezelf, de medemens en de natuur.

De bijzondere opbouw van dit boek

De opbouw is ongebruikelijk: elk hoofdstuk begint met een schema. Een voorbeeld is **schema 1** dat je hiernaast verkleind en twee bladzijden verder op ware grootte ziet. Alle schema's zijn zeer globaal, soms zelfs op het abstracte af en moeilijk direct te begrijpen. Ter verduidelijking volgen daarom na elk schema enkele tientallen bladzijden **toelichting**.



De **titel van dit boek**, moet dat misschien zijn 'Verhoog je bewustzijn'? Nee hoor, bij 'verhoog' ligt de nadruk op het *gevolg*, zoals verbeterde intuïtie, toegenomen wijsheid, een liefdevolle uitstraling, dat soort leuke dingen. Bij 'verdiep' verschuift de aandacht naar de *oorzaak* waar alle verbeteringen aan te danken zijn. Kennisnemen van de **Bron** vol eindeloze gulheid, daarover gaat het in dit boek.

Voor je gaat beginnen nog even dit: mijn manier van aanspreken is de jij-vorm is. De kans is klein dat ik je ken, maar daar gaat het niet om. De aanleiding is het onderwerp, het bewustzijn dat ons bindt, dat is wat we delen en vertrouwd maakt. Vandaar.

Goede ontdekkingstocht gewenst door je denkwereld, gevoels- en zielenleven.



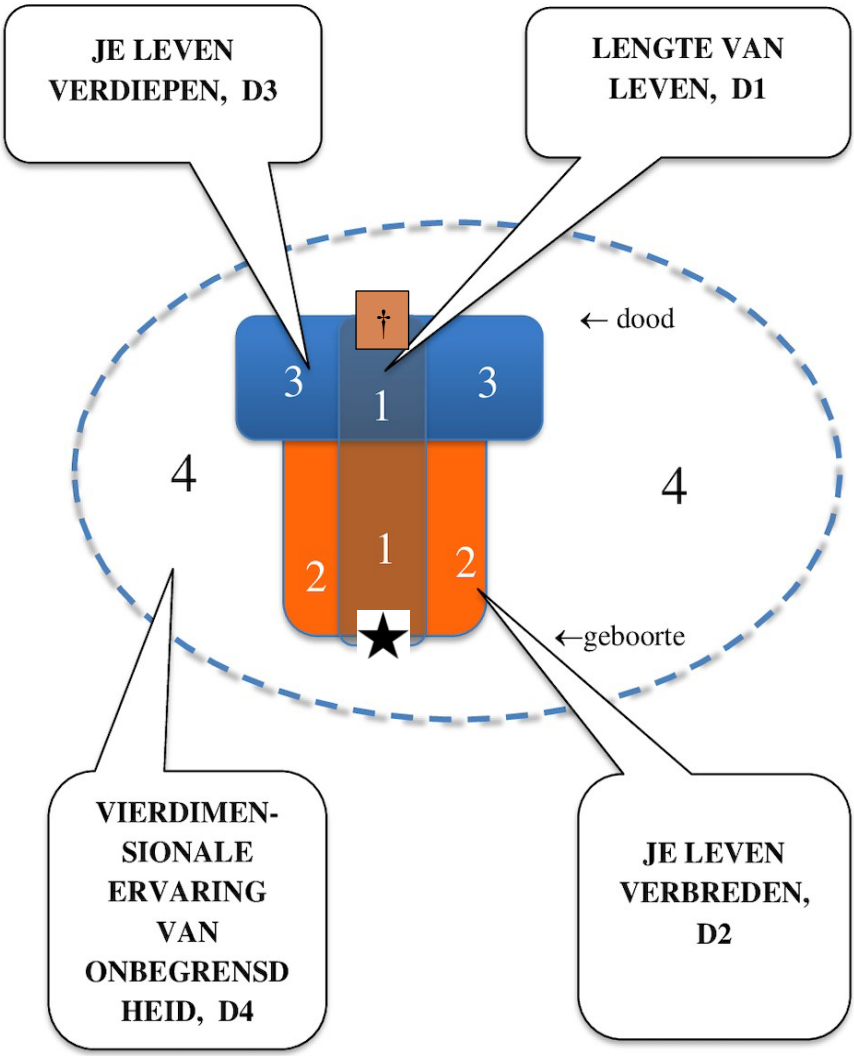
Marinus Heijstek, auteur

"Je mag gerust weten dat ik met frisse tegenzin meega. Ben rationeel ingesteld en heb eigenlijk niet zo veel met dat zweverig gedoe. Zal je daarom kritisch volgen en terugbrengen op aarde waar ik kan. 't Is maar dat je het weet!"

Met kritische groet, Dirk Dwars



Schema 1 ‘Leven in 4 dimensies’



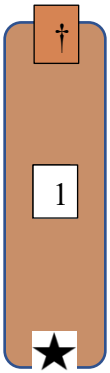
Toelichting 1 bij ‘Leven in 4 dimensies’

Wat toont schema 1?

Jouw interesse in bewustzijn is het beste wat je tot nu toe is overkomen. Het liefst zou je meteen beginnen met ontrafelen, de diepte in, maar zomaar een duik nemen, zou je dat wel doen? Om dat te kunnen beoordelen moet je eerst weten wat BEWUSTZIJN is. De moeilijke definitie komt in hoofdstuk 2, eerst even de makkelijke: **beseffen wat je weet en voelt.**

Hiernaast zie je beginschema 1 met D1 t/m D4. **Vier dimensies met elk hun eigen beleving van weten en beleven.** Hieronder wordt dat schema in 4 stappen ontraadseld.

D1 = DIMENSIE 1



De bruine balk in het midden is bewustzijnsniveau dimensie 1. Die begint onderaan bij ‘geboorte’ en eindigt bovenaan bij ‘dood’ Als jij niet van verandering houdt en dat tot in LENGTE van jaren herhaald wordt, dan is dat typisch D1. Als jouw leventje rustig voortkabbelt en jij dat wel oké vindt, ben jij gevoelig voor D1. Dan ben je gehecht aan een vertrouwde omgeving en is verdiepen van bewustzijn niets voor jou. Op zich is met D1 niets mis, in de praktijk als stabiliserend element zelfs hard nodig. D1 past bij een niveau van bewustzijn dat geniet van herhaling. Nieuwe dingen, nee dank je. Voorbeelden:

- verveling, wachten, middagpauze, hangen in het café, zomaar een wandeling, luisteren naar muziek, spellen spelen, voetbalcompetitie, seksualiteit, pakketjes rondbrengen
- tuinieren, stofzuigen, scheren, boodschappen doen, alle onderhoud
- vooroordelen, boos blijven, problemen uit de weg gaan, gebrek aan nieuwsgierigheid, oud zijn en niets meer toevoegen, gehecht aan tradities in het algemeen en religie in het bijzonder

Stuk voor stuk herhalingen, afwachtend, gericht op onderhoud en handhaving. Nadenkertje: musea zijn gestolde dimensies 1.

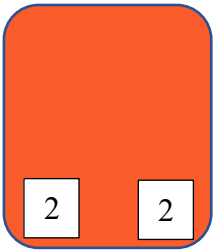
Positief in D1: regelmaat, stabiliteit, zekerheid. Omstandigheden kunnen accepteren, ook een kwaliteit. Dimensie 1, zo vanzelfsprekend dat je de aparte status niet eens meer bewust bent. Vanaf nu, jij wel.

"D1 staat voor traagheid, oké, maar tijdens een wandeling, in de middagpauze of wachtend op de trein borrelen soms de beste ideeën op. Dat zijn momenten van creativiteit, niks D1, plannen dienen zich aan."

Jij hebt het door, jij herkent het verschil. Als tijdens je wandeling een goed idee opborrelt is dat het moment dat je over de drempel van D1 naar D2 stapt.

D2 = DIMENSIE 2

In beginschema 1 is het oranje blok **bewustzijnsniveau D2.** Het verbeeldt de dimensie vol lust tot ondernemen met bouwen en breken. Niet afwachten, problemen aanpakken, de materiële wereld naar je handzetten. Je hele schoolse en werkzame leven ben je in deze dimensie **druk met groei in de BREEDTE**.



Maar er is meer

D1 en D2 ken je goed, want ze betreffen het alledaags tweedimensionaal bestaan. Heel gemakkelijk, heel bekend: **van traag (D1) naar dynamisch (D2) verleg je de grens richting buitenwereld**. Toegegeven, tot zover niet veel nieuws. In dit boek gaat het echter om meer, om kennis waar je op school nooit van gehoord hebt: het toevoegen van dimensies 3 en 4. Die twee, ze zijn binnen handbereik, maar helaas, je kunt er niet bij. Te korte armen? Nee, je bewustzijn schiet tekort. Om daar wat aan te doen moet je de grens richting binnenwereld verleggen. Beter dan het winnen van de Nobelprijs.

D3 = DIMENSIE 3

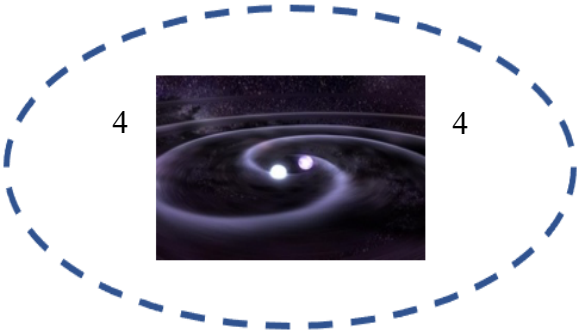
D3 slaat op het vervullend bewustzijn in de DIEPTE, in beginschema 1 de blauwe balk bovenin. Met de ontwikkeling van D3 kan je op elke leeftijd beginnen, maar gewoonlijk ontstaat de interesse pas als de mens wat ouder is. Het betreft de ervaring



van innerlijke vrede vol liefde, wijsheid, energie, balans en onafhankelijkheid waardoor de wereld om je heen zijn scherpe kantjes verliest. Je wint vrijheid en permanent (!) diepe ontspanning. Zo, dat is nogal wat. Tegenstellingen zie je wel, maar doen geen pijn meer. Dit laatste mag je letterlijk nemen. Wie naast D1 en D2 ook kennis heeft van D3 ervaart **driedimensionaal leven**.

D4 = DIMENSIE 4

Dimensie 4 is de verstilde autonome dimensie waar het onbenoembare heerst. Het is de sfeer van het woord- en gedachteloos ervaren. In beginschema 1 wordt de Aanwezigheid gesuggereerd door de streepjeslijn die begrensd lijkt maar in werkelijkheid oneindig is.



Hoe maak je daar contact mee? Door naar de meditatieve ervaring van ONBEGRENSDHEID te gaan waar lengte, breedte en diepte geen rol meer spelen. Een gespreid bedje van rust in beweging, eindeloze vrede, in en buiten jou. In D4 ervaar je **vierdimensionaal Zijn**. Oefen voorlopig geduld, in hoofdstuk 7 gaat er uitgebreid op in.

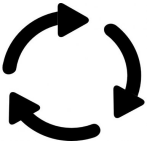
Je eerste snelle kennismaking met dimensies is hopelijk bevallen. Prachtig, het is leuk op en andere manier naar jezelf te kijken en je omgeving anders te waarderen. Waarom? **Om bewust te zijn van het niveau waarop jij (dominant) functioneert**! Daarna kan verdiepen van bewustzijn zorgen voor verandering waar geen vakantie tegenop kan.

Het voorafgaande was wat erg compact. Daarom lopen we de vier dimensies in andere bewoordingen nog even na.

Bewust worden van dimensie 1, LENGTE

Eeuwenlang was gehechtheid aan dimensie 1 de overheersende levensstijl. In primitieve culturen is dat nog steeds zo, want gehecht aan het doorgeven van vaardigheden, generatie op generatie. Uit noodzaak, meer was niet nodig, dimensie 1 was standaard. Als jij ook afwachtend van aard bent, heb je kennelijk ook voorkeur voor D1. Het respecteren van traagheid en traditie is op zich niets mis mee. Excuus voor de vergelijking, maar een koe houdt ook niet van verandering. Die rijgt de tijd aaneen met eten, herkauwen, liggen en slapen, een ketting van herhalingen wat tot in LENGTE van jaren ongewijzigd blijft. Voor een dier met zo weinig bewustzijn een bevredigende oplossing, maar dat als mens een leven lang volhouden en niets essentieels toevoegen, dan doe je jezelf tekort.

In de moderne westerse samenleving zijn er momenten dat je flitsen van D1 herkent: wachten op de bus, eindeloos met je smartphone lummelen, saaie televisie, lusteloos winkelen, oeverloos kletsen over voetbal, verblijf in een verpleeginrichting, verveeld en plichtmatig je ding doen, de sleur van



de dag, doelloos rondhangen, doden van de tijd. Herhaling op herhaling, gáááp … allemaal dimensie 1. Het vernauwt tot aanwezigheid, sukkelt tot in LENGTE van jaren voort, is routinematig van aard, voegt niets toe, nul voortschrijdend inzicht. '*Out of the box* denken', het zoeken van een alternatief, nee dank je. D1 doet er alles aan om verdiepen van bewustzijn te voorkomen, want dit bedreigt je vertrouwde reguliere leventje.
Het is onwaarschijnlijk dat dit allemaal op jou van toepassing is: jij hebt een onderzoekende geest, anders was je niet aan dit boek begonnen, maar waarom dan toch deze uiteenzetting? Om je bewust te maken van de weerstanden die je verwachten kunt, want met verdiepen van bewustzijn zal afwijzing eerder regel dan uitzondering zijn.

Een kwalitatief verschil

Zitten op een terras is totaal anders dan zitten achter je bureau. Logisch, maar wat is het kwalitatieve verschil? Het is een verschil in waardering: een terras past in de sfeer van herhaling (D1), er wordt niets aan waarde toegevoegd, terwijl bureauwerk wel waarde toevoegt (D2). Dat kwalitatieve verschil, ben je dat bewust?

"Natuurlijk, maar altijd vernieuwend bezig zijn, moet dat dan? De boog kan toch niet altijd gespannen staan? Eten koken, de was doen vallen onder herhaling, typisch dimensie 1, maar zijn gewoon nodig, want zorgen voor onderhoud."

Nergens wordt beweerd dat een activiteit die zich tot in LENGTE van jaren herhaalt nutteloos is en moet verdwijnen. Koffiezetten, boterhammen smeren, boodschappen doen, je bed opmaken, de was doen, tuinonderhoud, die voegen geen waarde toe, maar zijn niet waardeloos, integendeel, een zekere mate van herhaling is zelfs nodig. Je moet er toch niet aan denken dat je nergens meer zeker van bent, maar als herhalingen dominant je leven vullen, dan benader je het bestaan van een koe. Daar wil je toch niet mee vergeleken worden? Met dimensie 1 is op zich dus niets mis, het mag er allemaal zijn, moet er zelfs zijn, zorgt voor rust, onderhoud en bezinning, verschaft structuur en stabiliteit. Tenzij … tenzij dimensie 1 de dominante invulling van leven is. Verdiepen van bewustzijn, heeft zo geen schijn van kans. **Waar het hier om gaat is bewust onderscheid maken tussen activiteiten die nergens en activiteiten die ergens toe leiden.** 'Nergens' slaat op dimensie 1, 'ergens' op dimensies 2 en 3.

Bewust worden van dimensie 2, BREEDTE

Ben je ondernemend, dan voel je je thuis in D2. Dan pas je in de wereld van aanpakkers. Uitdagingen? Ja graag. Als je interesse hebt in doelgericht presteren, dan ben je in deze dimensie 2 aan het goede adres. Bewustzijn



in de BREEDTE heeft betrekking op alles wat je door opvoeding, onderwijs en levenslange ervaring eigen gemaakt hebt. Door werk waarde toevoegen was voor jou niet moeilijk, want je bent een ondernemend type, nieuwsgierig en hebt altijd goed rondgekeken. Dit leidde tot het **stapelen van kennis**. Je kunt uit een groot reservoir putten, bent breed inzetbaar en van vele markten thuis: je hebt veel bewustzijn in de breedte. En veel EGO …

Wat je aan kennis hebt, moet je ook kunnen toepassen. **Dat zijn de vaardigheden**. Basisvaardigheden als lezen, schrijven en je veters strikken behoren hiertoe, maar al die andere vaardigheden waar jij goed in bent vullen ook het bewustzijn in de breedte. Het is geen geheim dat de een

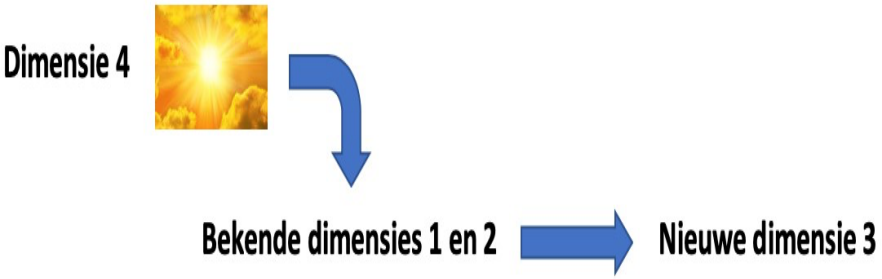
handiger is, meer inzicht heeft hoe de dingen in elkaar steken dan de ander. Blijkbaar zijn er verschillen in vaardigheid: fietsen is zelden een probleem, autorijden is een vaardigheid waar sommigen tegenop zien, maar stuntvliegen is zo complex dat weinigen dit aandurven. De reden is dat de handelingen steeds complexer worden, wat een breed bewustzijn vraagt met voldoende snelheid en ruimte. De vergelijking met de computer dringt zich op.

Nog meer bewustzijn in de breedte? Ja hoor, naast kennis en vaardigheden heeft breedte ook **betrekking op denkvermogen**. Dit is de kwaliteit om de dingen in hun verband te zien: oorzaak, gevolg en vervolg met elkaar kunnen verbinden. Omgaan met complexe situaties is niet iedereen gegeven. Je kunt namelijk wel veel kennis gestapeld hebben en heel handig zijn, maar als je slechts voor één ding tegelijk aandacht op kunt brengen en de rest noodgedwongen buiten sluit, is je denkvermogen begrensd. Neem deze situatie: je luistert naar een verhaal en bent zo onder de indruk van de persoon dat je geen ruimte hebt te peilen of de verteller de waarheid spreekt. Of je brengt kennis over, maar mist de vaardigheid om naast drukke leerlingen ook de klok in de gaten te houden. De begrenzing in dimensie 2 is voelbaar. Als dan ook nog EGO op gaat spelen, heb je pas echt een probleem.

Samengevat gaat het bij bewustzijn in de BREEDTE dus om
- de hoeveelheid kennis
- het portie vaardigheden waarover je beschikt
- de complexiteit in denkvermogen dat je ter beschikking staat

Da's een goeie vraag

Aan D1 en D2 zullen we niet meer aandacht besteden dan nodig. Bedank daarvoor je ouders en je leraren. In dit boek zal des temeer de aandacht gericht zijn op D3 en D4, want dat zijn de dimensies waar het in dit boek om draait: driedimensionaal leven en vierdimensionaal Zijn. **Hoe word je daarmee vertrouwd? Da's een goeie vraag.** Onderstaande afbeelding geeft het antwoord.



De afbeelding vertelt wat de bedoeling is: door het bewustzijn te verdiepen werpt de onbegrensde ervaring van dimensie 4 vernieuwend licht op het dagelijks bestaan, de jou bekende dimensies 1 en 2. Daardoor kan zich dimensie 3 openbaren. Je kunt ook zeggen dat driedimensionaal leven gevoed wordt vanuit dimensie 4. De pot met honing staat dus in dimensie 4. Dit is op zijn simpelst het antwoord op die goeie vraag. Kennisnemen van D3 en D4 bereik je niet met macht, niet met geld, ook niet met een universitaire studie, wel door meditatieve oefening, niet voor even maar voor een leven lang. Dat doe je graag en met steeds meer plezier, want zo verrijkend.

De jou bekende dimensies 1 en 2 zijn je referentieniveaus, de vertrekpunten waaraan je kunt afmeten of ze bij verdiepen van bewustzijn aan meerwaarde winnen. **Die meerwaarde uit zich in driedimensionaal leven**. Waarschijnlijk heb je geen idee wat dat inhoudt, maar daar gaat dit boek verandering in aanbrengen. En wel meteen.

Bewust worden van dimensie 3, DIEPTE

"Wat nou, verdiepen heb ik niet nodig! Ben maatschappelijk betrokken, weet overal over mee te praten. Lijkt mij genoeg, aan meer geen behoefte. Hoezo verdiepen van bewustzijn?"

Tweedimensionaal leven (D1+D2), lijkt je dat genoeg? Ben je daar zeker van? Goed mogelijk dat er meer wijsheid, liefde, energie, balans en andere verborgen talenten in je schuilen dan je bewust bent. Als je daar geen oog voor hebt, doe je jezelf tekort. De vervullende dimensies D3 en D4 wachten op je.

Kijken naar anderen

Verdiepen helpt op een geoefende manier naar anderen kijken, wat helpt mensen en omstandigheden beter in te schatten. Je voelt aan of een situatie pluis of niet pluis is. Zó simpel. Met verdiepen van bewustzijn word je gevoeliger voor informatie die niet gezegd, maar wel uitgezonden wordt. Best handig, want daardoor ben je een gewaarschuwd mens en vermijd je risico's.

Kijken naar jezelf

Verdiepen helpt ook op een geoefende manier kritisch naar binnen te kijken om het onbewuste bewust te maken. Dat is een flinke klus, want daar liggen eeuwen herinneringen opgeslagen. In begrensd bewustzijn heb je er meer last dan gemak van en rest maar één ding: grondig opruimen. Hiervoor is meditatieve oefening een eerste vereiste. Dan maak je ruimte om inspiratie te ontvangen. Een heerlijke vrijheid van creëren dient zich aan.

Daarnaast stelt verdiepen in staat het denkvermogen aan te vullen met intuïtie. Intuïtie mag je pas serieus nemen als het in het hoofd rustig is, dus als al die verwarrende hersenspinsels in hun hok zitten. Vertrouw dan pas op dit innerlijk kompas. Die geheime voorraad moet open en vlug een beetje. Wel is een 'waarschuwing' op zijn plaats: met al die info bestaat het gevaar dat je een beetje **eigenwijs** wordt, maar is in deze context een prima eigenschap, want gevoed door dimensie 4 (D4). Let wel: **eigenzinnig** is heel wat anders, want juist een kwaaie eigenschap, want behorend tot D1 en D2, het speelveld van dualiteiten.

Welke verdiepte kwaliteiten mag je verwachten?

- **Inspiratie en intuïtie** zijn kostbare eigenschappen die leven makkelijker maken. Logisch, want beide behoren tot dezelfde kwalitatief hoogwaardige 'bloedgroep' die WIJSHEID heet. Welkom in dimensie 3.

- **Liefde en empathie** zijn verwant met wijsheid. Liefde is de energie die alles verbindt. Wie hier kennis van heeft is in staat inhoud te geven aan de tekst 'heb je naaste lief als jezelf'. In je persoonlijke relatie openbaart zich dan een dimensie die dieper reikt dan lichamelijk contact en het leuke is dat het met het klimmen der jaren er alleen maar leuker op wordt.

Ook versterkt D4 je empathisch vermogen, wat helpt beter in te leven in de ander. Gevolg is een stevig portie sociale intelligentie. Interessant is dat je daardoor in contact met mensen steeds minder let op wat men zegt, maar steeds meer op wat men doet en nog meer op wie men is: 'zijn' (welke sfeer straal je uit?) wordt belangrijker dan zeggen en doen. Inleven in de ander is kruipen in de huid van de ander. Dit helpt de ander begrijpen, accepteren en waarderen.

- **Energie en wil** is het onmisbare koppel dat het proces van verdiepen vormgeeft. Zonder die kwaliteiten is verdiepen onmogelijk. Verderop gaat als bonus op verdieping de groei van energie, vooral Spirituele Energie, genoemd worden. Die beschikbare energie verdrijft vermoeidheid. Dat klinkt ongeloofwaardig tot je het zelf beleeft. Energie mag je koppelen aan wil. Je hebt de wil nodig om een initiatief om te zetten in actie.



- *"En dat allemaal door je bewustzijn te verdiepen? Het lijkt alsof de bomen tot in de hemel groeien, of luilekkerland binnen handbereik is. Het lijkt mij allemaal te mooi om waar te zijn. Maar goed, ga maar door, ik luister…"*

- **Balans en ontspanning** zijn eigenschappen die helpen in alle rust de wereld van een afstandje te bekijken. Balans dooft spanning, ontspanning creëert balans. Het zijn de ingrediënten die je helpen ongeduld te blussen, niet meer te denken in termen van gelijk en ongelijk, verlies en winst. Je zult merken dat deze kwaliteit je in staat stelt op een geweldige manier te relativeren.

- **Onafhankelijkheid en vrijheid**, als deze kwaliteiten aan jou kleven, gefeliciteerd, je ervaart eenheidsbewustzijn. Hiermee verknoopt zijn wijsheid, liefde, energie en balans die je onafhankelijk maken, onafhankelijk in de zin van onverstoorbaar jezelf blijven, je niet gek laten maken. De stoïcijn zou er jaloers op zijn. Wat wil je nog meer? Niets meer, je bent vrij.

Het is van belang deze 5 begrippenparen goed voor ogen te houden. Het zijn ijkpunten om je bewustzijnsgroei aan af te meten.



"Het lijkt of je één ding uit de weg gaat: bovennatuurlijke eigenschappen, zoals heldervoelend en helderziendheid. Juist daar ben ik nieuwsgierig naar. Lijkt me wel spannend, sensationeel, ook een beetje griezelig."

Vergeet het maar. Wie bij verdiepen van bewustzijn spectaculaire visioenen zoekt, scoren wil in helderziendheid, contact wil maken met overledenen, kan en wil ik niet helpen. Vermogens kunnen zich spontaan aandienen, maar maak het geen doel op zich, want het gevaar bestaat dat je EGO groter wordt dan goed voor je is.

En van dat griezelen hoef je ook niets te verwachten. Dat zit zo: bovenzintuiglijk heeft in dit boek betrekking op waarneming van de Stille Bron en de Stille Kracht. Beide begrippen verwijzen naar sferen die eerder saai dan sensationeel zijn, tenminste in begrensd bewustzijn, niet als je daar grondig vertrouwd mee bent. Op dit moment zijn het voor jou waarschijnlijk vage termen, maar neem maar aan dat ze bij verdiepen van bewustzijn een bron van inspiratie vormen. Door het openen van het venster naar driedimensionaal leven met behulp van dimensie 4 gaat er een nieuwe wereld voor je open. Dan blijkt dat je in essentie meer bent dan vlees en botten: JE BENT BEWUSTZIJN !

Bewust worden van dimensie 4, ONBEGRENSDHEID

Verderop in dit boek gaat de techniek om met D4 om te gaan uitgebreid besproken. Voorlopig even dit: de verstilde meditatieve ervaring biedt kans kennis te nemen van vierdimensionaal Zijn. Het is de ervaring van **ONBEGRENSDHEID, vol van Stille Bron, vol van Stille Kracht**. 'Stille' vanwege het woordloze karakter, 'Bron' vanwege de beschikbaarheid, 'Kracht' vanwege de helende werking. **Samen vormen ze de Eenheid**. God? Hemel? Nee, nee, nee, verwacht in dit boek geen romantische beelden van een goddelijke macht met menselijke trekjes. Het is de onpersoonlijke dimensie 4 (D4) die zich manifesteert.

In de verwarring zijn op de Eenheid veel etiketten geplakt. De reden laat zich raden: elk bewustzijn creëert z'n eigen (goddelijke) werkelijkheid:

Etiketten voor de Stille Bron

De verborgen beschikbaarheid als basis van leven wordt in dit boek **Stille Bron** genoemd. Religieuze etiketten zijn God, Waarheid, Allah, Shiva, Jahweh en Brahman. In neutrale termen kun je denken aan Ordenend Principe of Transcendente Aanwezigheid. *In dit boek zal gebruik gemaakt worden van het begrip Stille Bron.* Kies maar uit wat het best aansluit bij jouw traditie, maar beloof me één ding: stel je dé Aanwezigheid alsjeblieft niet voor als een persoon die als grote regisseur de zaakjes op onnavolgbare wijze regelt. God als abstractie maakt het voor jezelf een stuk makkelijker. Ook spirituele toewijding aan een levend persoon, kweekt afhankelijkheid en is de garantie voor mislukking. Waar het wel om gaat is de eigen directe ervaring van Aanwezigheid wat alle overlevering overbodig maakt. Om die ervaring te ondersteunen zal in hoofdstuk 7 mantrameditatie aangeboden worden. Pure rijkdom van absolute stilte, voor jou.



Bron: Bureau Meanders

Etiketten voor de Stille Kracht

De verborgen Inspiratie voor leven heet in dit boek **Stille Kracht**. Welke etiketten daarop geplakt zijn? Bekend zijn Heilige Geest, Levend Water, het Woord, Stille Energie en Liefdesenergie. Minder bekend zijn Atman, Spirituele Levensstroom, Tao, Universele Levenskracht, Ki, Chi en Shabt. Samenvattend mag je ook gebruik maken van de neutrale term kosmische energie (in spirituele zin). Welke omschrijving je ook kiest, in essentie gaat het om de eigen directe ervaring van Aanwezigheid wat alle overlevering overbodig maakt! *In dit boek zal naast Stille Kracht gebruik gemaakt worden van de synoniemen Spirituele Levensstroom en Reiki.* Dit laatste zal als systeem van ervaring en toepassing ook aangeboden worden in hoofdstuk 7. De vibratie van de kosmos, voor jou.



Bron: Joris Machholz

De mate waarop je in het dagelijks leven de Eenheid ervaart is maatgevend voor de mate waarop je bewustzijn verdiept is. Het verklaart de verschillen in kennis, wijsheid, liefde, energie, balans en onafhankelijkheid tussen mensen.

De dimensies samengevat

Je kunt dus veel soorten mensen verwachten: de een is afwachtend (1), de ander ondernemend (2). Mensen met dit soort bewustzijn ken je wel. Waar het in dit boek om gaat is kennis te maken met **twee nieuwe kwaliteiten:** vervullend (3) en verstillend (4). Zoveel mensen, zoveel zinnen. Dus ook: zoveel mensen zoveel DIMENSIES, want elk bewustzijn creëert zijn eigen belevingswereld, tastbaar en niet-tastbaar. Vier dimensies met elk een eigen werkelijkheid.

Nog even samengevat: als je afwachtend van aard bent, heb je voorkeur voor D1 = dimensie 1. Dan pas je het best in een traditionele omgeving. Veranderingen, daar houd je niet zo van.

Ben je ondernemend, dan voel je je thuis in D2 = dimensie 2. De wereld van aanpakkers spreekt je aan. Uitdagingen? Ja graag.



Dan D3 = dimensie 3, de nieuwe kwaliteit. Je geniet van een vervuld bewustzijn. Dan schijnt ook bij druilerig weer de zon, voelt herfst als lente, heb je altijd wind mee en begrijp je hoe de hazen lopen. Een verdiept bewustzijn, pure winst.



Nieuw is ook D4 = dimensie 4. Je ervaart hoe het AL zich manifesteert als rust in beweging. Puur bewustzijn. Die meditatieve ervaring, je bent er stil van.

Het mooie is dat je het bewustzijn dus kunt verdiepen door dimensies 3 en 4 toe te voegen. Dit veeljarig proces van verandering ondergaan zorgt ervoor dat je in toenemende mate geniet van meer menszijn. Je begrijpt de zin van leven. Daarover gaat het in dit boek. Je kunt niet wachten.

Geloof niets, ook dit boek niet

Die titel hierboven, zo demotiverend. De bedoeling is dat je niet klakkeloos aanneemt wat verteld wordt, maar beter zelf op zoek kunt gaan naar waarheid. Verdiepen van bewustzijn helpt daarbij. *Niet het geloof, wel de eigen ondervinding is maatgevend, dat verandert je als mens!*

Als mens veranderen, moet dat dan? Laat me raden: je bent welopgevoed en goed opgeleid en je weet uit welke hoek de wind waait. In de omgang ook een prettig mens en toch wringt het vanbinnen, maar geen idee wat dwars zit. Wil je het voor jezelf makkelijker maken, dan zal je **je blik minder naar buiten en meer naar binnen** moeten richten. Binnenin, dáár is je geluk te vinden. De vraag is hoe je dat te pakken krijgt.
Eerst zocht je de oplossing in een vierdaagse werkweek, daarna in meer bewegen en gezonder eten, wat vaker op vakantie en meer leuke dingen doen. Alles in de hoop dat die hardnekkige stress, pijn en vermoeidheid zouden verdwijnen, maar de praktijk valt tegen. Blijkbaar ben je het wel anders, maar in essentie niet beter gaan doen. Wat je ook bedenkt, het echt goeie gevoel sijpelt even makkelijk weg als het komt. Reden: het is en blijft allemaal breedte, het is en blijft dimensie 2. Met alle stress die daaraan kleeft …

Maar als dimensies 1 en 2 tekortschieten en je gaat het 'hogerop' zoeken, laat je dan niet verleiden tot het aanhangen van een geloof, godsdienst, religie. Bezoek aan kerk, moskee, tempel of het aanbidden van enig object van verering wordt in dit boek dan ook niet aangemoedigd. Kerkelijke autoriteiten hebben 'geloof' in de aanbieding. Geloof is vertrouwen hebben in dingen die je niet kunt bewijzen, maar aanneemt op grond van overlevering aan de hand van dogma's en 'heilige' boeken. Het is je aangepraat, hoe rationeel allemaal. Zomaar dingen aannemen, omdat ze overgeleverd zijn, zou ik niet doen. Als het bewustzijn echt verdiept, laat je rationalisaties in toenemende mate achter je, je weet wel beter. De strijd om het gelijk laat je aan gelovigen over!

Zelfs in religieuze kringen is het bestaan van God een hypothese, want geen enkele feitelijke bevestiging, onzekerheid heerst. Om twijfel weg te nemen worden met regelmaat samenkomsten georganiseerd en de groep

indringend toegesproken; 52 keer per jaar is geen uitzondering. Versterking van het groepsgevoel en het verschaffen van zekerheid door herhaling zijn middelen om je in te kapselen. Inhoudelijk en methodisch een zwakke basis.



"Mijn geloof is mij heilig, daar blijf jij met je tengels vanaf! Mijn traditie is vertrouwd, ik heb daarbuiten niets nodig. Nieuwlichterij weiger ik te accepteren. Veel verstandige mensen zijn mij hierin voorgegaan. Die kunnen het niet allemaal fout hebben!"

Bij twijfel kennisnemen van spiritueel georiënteerde gemeenschappen of studiegroepen is niet verboden, misschien zelfs nuttig om je op weg te helpen, maar je loopt wel de kans verstrengeld te raken in rationele constructies (dogma's). Het enige wat je serieus moet nemen, is wat jou meditatief wijzer maakt. Ongelovig zijn kan zo zijn voordelen hebben …

Maar staat dan alles ter discussie? Is niets meer zeker? Valt mee, dimensies 1 en 2 zijn je bekend. Dimensies 3 en 4 openbaren zich niet van de ene op de andere dag, daarvoor moet je over heuvels en door dalen. Het pad van verdiepen van bewustzijn is niet voor watjes, wel voor nieuwsgierig en avontuurlijk ingestelde mensen die de uitdaging durven aangaan nieuwe vensters te openen. Wat een kans, wat een perspectief. Wie zelfingenomen is, kan beter meteen stoppen. Wie zichzelf ter discussie durft stellen, dat strekt tot aanbeveling. Kritisch naar jezelf kijken, dát zal je leren.

Er is één geloof waarin je wel mag geloven: vooruitgangsgeloof, d.w.z. vertrouw erop dat verdiepen van bewustzijn helpt je als mens te verbeteren. Toenemende lichtheid van leven, wie wil dat niet? Laat je in godsnaam niets 'wijs' maken. Echte wijsheid vind je in je diepste binnenste, in de ontmoeting met D4. Ik dring erop aan alles in twijfel te trekken en stap na stap te toetsen aan je eigen bevindingen die je uit de Eerste Hand ontvangt. Neem niets aan uit de tweede hand (D2), laat alles maatwerk zijn; je innerlijk kompas is de enige betrouwbare Bron. Echter, de betrouwbaarheid hangt af van de mate waarop je bewustzijn verdiept is. Als je weet dat je daarin tekortschiet, wijst dat op een begin van zelfkennis. Wie hier meer van wil, rest maar één ding: als de gesmeerde bliksem je bewustzijn verdiepen. Dit boek is daarvoor een waardevolle wegwijzer.

Als je op leeftijd bent

In schema 1 (blz.13) wordt gesuggereerd dat het serieuze verdiepen naar dimensie 3 zich pas op latere leeftijd kan voltrekken. Dat hoeft niet: op elke leeftijd kan dat proces in gang gezet worden, maar laten we realistisch blijven, het zal niet eenvoudig zijn jongeren te vinden die interesse tonen. En als op middelbare leeftijd alles z'n gangetje gaat, waarom zou je?

Maar dan, eindelijk, pensioengerechtigd. Na jaren arbeid is het welletjes geweest. Aftellen verandert in bijtellen: je hoopt in goede gezondheid nog vele jaren te mogen toevoegen. Feitelijk is dit een oppervlakkige wens. Jaren toevoegen doen hond en kat ook, typisch dimensie 1. Mens en dier kunnen zich daar tot in LENGTE van jaren mee bezig blijven: je kopieert het ene jaar naar het volgende zonder wezenlijk waarde toe te voegen.

Niet veel beter is het genoeglijk bezig houden met koffie drinken, winkelen en vakantie vieren. Op zich niets mis mee, maar het doet verdacht veel denken aan een computerterm: kopiëren en plakken en ontsnapt daarmee niet aan dimensie1. Het ontbreekt aan dat wat intrinsiek bij mensen hoort: groei. Een cursus Spaans, vrijwilligerswerk, leren omgaan met de computer, is al beter. Dit genereert nieuwe vaardigheden en daarmee groei van BREEDTE, maar in essentie niet anders dan wat je veertig jaar daarvoor ook deed: tweedimensionaliteit vergroten. Als het daarbij blijft schiet je als mens tekort, er zit meer in: DIEPTE.

Diepte toevoegen, moet dat dan? Hond en kat weten nergens van, maar jij wel. Voor wie op zoek wil naar méér is daar, goddank, D3: voortgezette geestelijke groei met behulp van meditatieve ervaring (D4). Dé manier om het geheim van leven te ontraadselen. Je doet daarmee recht aan wat jou als mens bijzonder maakt: het bewustzijn verdiepen. Er gaat een wereld voor je open. De derde levensfase en groei naar driedimensionaal leven zouden onlosmakelijk met elkaar verbonden moeten zijn. Misschien wenste je op gevorderde leeftijd vrij van zorgen oud te worden, is dat gelukt? Misschien droomde je een liefdevolle wijze grijze senior te worden, is dat gerealiseerd? En de gewenste gezondheid, hoe staat het daarmee? Als dat allemaal beter kan, is het kennelijk gebleven bij kopiëren en plakken. Jammer, er had meer in gezeten.

In één oogopslag, toelichting 1

Onderscheid in 4 dimensies als 4 niveaus van bewustzijn:

Dimensie 1 = LENGTE**:** de fysieke aanwezigheid met activiteiten die zich tot in lengte van jaren herhalen.

Dimensie 2 = BREEDTE**:** activiteiten die zorgen voor bouwen en breken. Geeft dynamiek, maar creëert ook tegenstellingen.

D1 en D2 betreffen tweedimensionaal leven. De pot met honing staat echter in D4 om het honingzoete D3 te creëren.

Goeie vraag: hoe word je vertrouwd met D3 en D4?
Door groeiende verbinding met de Eenheid.

Dimensie 3 = DIEPTE**:** driedimensionaal leven creëert de ervaring van onbegrensdheid.

Dimensie 4 = ONBEGRENSHEID die zich als Eenheid meditatief manifesteert in vierdimensionaal Zijn.

De Eenheid mag ‘geplitst’ in Stille Bron en Stille Kracht.

Ongelooflijk

Ik geloof, geloof ik, dat ik niet geloof
Niet kan en wil geloven
de verwarring door anderen bedacht
Ik ervaar slechts Beademing, bezielend, versterkend,
mij innig reinigend met Kracht

Dat is doorgeesten dáár ligt mijn vertrouwen
dát is wat 'Gods Adem' mij heeft gebracht

Overbodig is geworden elk woord, elk boek, elk dogma
van twintig eeuwen her

Wat rest is de verwondering:
ware Vriendschap is nooit ver

© MH

Oren en ogen

De oorschelp van het paard spitst 160 graden rond
Twee schelpen draaien 320 graad, dat snapt elk mens terstond
Zodoende hoort een paard van alles en nog meer Mag hij dus op hol slaan voor één enkele keer?

Ik wens, als ik iets vragen mag ook
twee oren met dat bereik
En ook nog ogen in mijn rug
opdat geen dode hoek ontstaat met missers of een lijk

En nu ik toch aan het wensen ben: gun
mij het extra oog,
dat zesde zintuig van echt zien dat
zintuig van omhoog

© MH

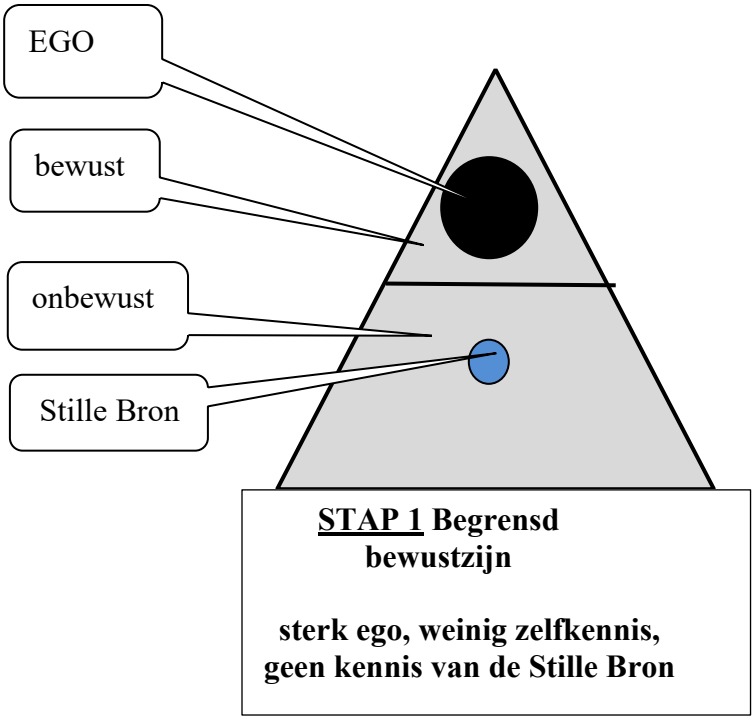
Als ik naar jou kijk

Als ik naar jou kijk
zo van opzij
voel ik je warmte van dij naar dij
Ik peil de schoonheid
van je gezicht
Mijn blik van bewondering
is op jou gericht

Als ik naar jou kijk
en jij naar mij
voel ik de eenheid zo heel dichtbij
Soms spelen onze vingers
wat door elkaar heen
Het is het spel van vertrouwen
Zoals zij is er geen

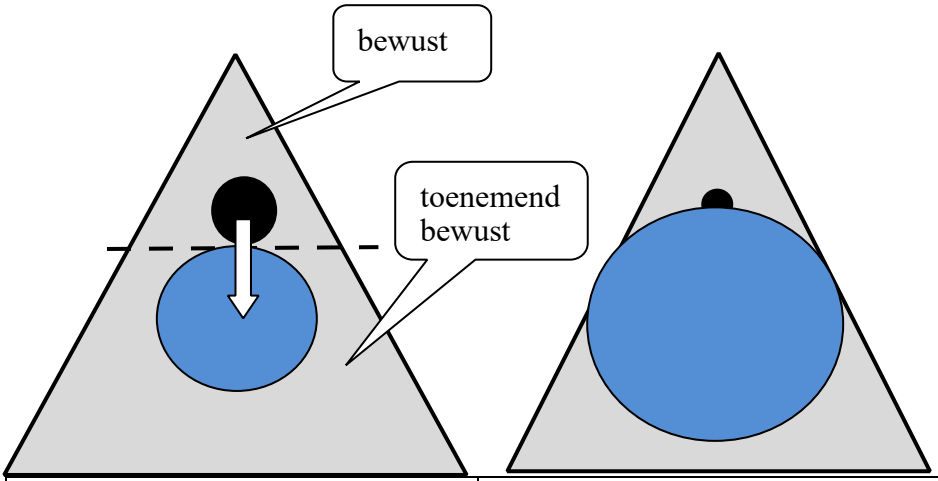
© MH

Schema 2 ‘Bewustzijns



Groei van bewustzijn in de diepte: toename wijsheid, Er vindt verschuiving plaats van een- en twee-

groei in stappen’



<u>STAP 2</u> Kosmisch bewustzijn, **verdiepen, slinken van ego, contact met de Stille Bron**	**<u>STAP 3</u> Eenheidsbewustzijn,** **ego minimaal, bewust geworteld in de Stille Bron**

liefde, energie, balans, en onafhankelijkheid
naar driedimensionaal leven

Toelichting 2 bij ‘Bewustzijnsgroei in stappen’

In het vorige hoofdstuk heb je kennis gemaakt met 4 dimensies. Je weet nu op welke dimensie(s) jij het meest betrokken bent. Schitterend, dan heb je aan zelfkennis gewonnen. Maar heb je daarmee ook aan bewustzijn gewonnen? Misschien heb je daar helemaal geen behoefte aan, want ‘het is goed zoals je bent’. Acceptatie met wie en wat je bent, tevreden met dimensie 1, zijn op zich mooi. Bovendien beschik je over een groot huis, twee auto’s en geniet van drie vakanties per jaar. Van jou geen klacht, want ook dimensie 2 is goed gevuld. Wat wil je nog meer? Materieel gesproken niets, maar dan blijf je wel hangen in **begrensd bewustzijn.** Oei, da’s nou jammer.
Maar je neemt met die begrenzing geen genoegen, anders had je na de inleiding dit boek al weggelegd. Blijkbaar is ergens toch sprake van een gemis, een diepe behoefte dat het materiële overstijgt. Dat is mogelijk als het bewustzijn zich verdiept naar **kosmisch bewustzijn**. Je weet hoe je dit kunt voeden: door met regelmaat te snoepen uit de pot met honing in dimensie 4. Dit stelt je in staat verder te groeien naar **eenheidsbewustzijn**. Het mooie aan dit groeiproces is dat je geen diploma’s nodig hebt, eenvoud, toewijding en tijd volstaan. Verderop wordt verteld hoe dit werkt.

Da’s een goeie vraag

Bewustzijn, wel eens van gehoord, maar waarschijnlijk slechts een vaag vermoeden wat bedoeld wordt. Je hebt er meer van dan een plant en er is ook een verschil met hond en kat, maar verder? Bewustzijn laat zich moeilijk in woorden vangen, want geen handvat, geen kleur, geen vorm, dus een en al ongrijpbaarheid. Je kunt zelfs met even veel recht beweren dat bewustzijn niets is, maar slechts als waanbeeld bestaat in het hoofd van zweverige types.
Wie zich toch aan een beschrijving waagt, kan denken aan de ervaring van een persoonlijke niet-tastbare aanwezigheid. Een exacte definitie blijft echter lastig, omdat je niet geoefend bent er aandacht aan te schenken. Waarschijnlijk ook nooit behoefte aan gehad, om de eenvoudige reden dat je onvoldoende bewust bent: je denkt aan van alles maar vergeet jezelf ... Ook als je gezond eet en tot in de puntjes verzorgd bent, dan nog houd ik

vol dat de kans groot is dat je jezelf vergeet, want je hebt waarschijnlijk nooit de tijd genomen je af te vragen **wat jouw essentie is**. Wie (wat) ben jij eigenlijk? Als je niet verder komt dan het noemen van je naam, werk, kinderen en hobby, duidt dit op gebrek aan zelfkennis. Dan lijd je aan een gebrek aan bewustzijn. **Je bewustzijn kennen en verbeteren, kan dat? Da's een goeie vraag.**

Wat toont schema 2?

Om te leren hoe bewustzijn stapsgewijs kan groeien, daarvoor is het handig twee bladzijden terug te slaan naar schema 2. Twee volle pagina's, lekker overzichtelijk.



De drie piramides verwijzen naar **drie niveaus van bewustzijn**. De piramidale vorm laat zien dat het **bewuste** deel klein is. Het **ego**, het IK, is er maar druk mee.
Het **onbewuste** deel is veel uitgebreider; daar schuilen eeuwen vergeten herinneringen die je meer verwarren dan je lief is.
In het centrum is de **Stille Bron** getekend. Dit is de spirituele aanwezigheid die je gemak dient. Je zou denken dat mensen in de rij staan om hiervan te profiteren, maar niets is minder waar.

Stap 1. In **begrensd bewustzijn** is sprake van een groot ego (groot afgebeeld) en onbekendheid met Stille Bron (klein afgebeeld). Dit laatste wijst op gebrek aan diepgang. Daarom heet dit bewustzijn begrensd. Bewust worden van die beperkingen is de eerste stap.

Stap 2. In **kosmisch bewustzijn** wijst de omlaag gerichte pijl op het proces van verdiepen. Daardoor ervaar je in toenemende mate de 'kosmos'. Vandaar kosmisch bewustzijn.

Stap 3. In **eenheidsbewustzijn** is verdiepen zo gevorderd dat de Stille Bron (groot afgebeeld) alles overheersend aanwezig is in denken en doen. Je wint aan Liefde, Wijsheid, Energie en Balans, vier woorden, hoofdletterwaardig, eigenlijk te mooi om waar te zijn. Kwaliteiten die je onafhankelijkheid ten goede komen.

Je begrijpt natuurlijk wel dat verdiepen van bewustzijn niet lukt van de ene op de andere dag. **Het is een jarenlang proces van begrensd bewustzijn → kosmisch bewustzijn → eenheidsbewustzijn. Hierbij neemt de druk van dimensies 1 en 2 af en ga je steeds meer genieten van dimensie 3.** Er vindt verschuiving plaats van een en twee- naar driedimensionaal leven. De stapstenen op de kaft van dit boek verwijzen hiernaar. Dit proces omkeren kan niet, er is geen weg terug, zou je ook niet willen.



Wat is bewustzijn?

Ik heb geen idee waar jij je op het pad van bewustzijnsgroei bevindt, maar alleen al het feit dat je voor dit onderwerp interesse toont, zou kunnen betekenen dat je bewustzijn meer verdiept is dan je zelf weet. Om dat te kunnen beoordelen moet je weten wat bewustzijn is. Dat lijkt overbodig, want je hebt een goede opleiding genoten, in de loop van de jaren veel ervaring opgedaan en kent misschien zelfs de theorieën van grote filosofen uit je hoofd. Indrukwekkend, maar van geen belang in dit boek. Laten we eerst maar een kijken wat bewustzijn is.

In hoofdstuk 1 werd bewustzijn vaag omschreven als 'beseffen wat je weet en voelt'. Dit kan nauwkeuriger. Mijn volledige definitie van bewustzijn luidt: **het energetisch veld dat je waarneemt, beleeft en duidt in 1, 2, 3 of 4 dimensies.** 'Energetisch' slaat op de geladen aanwezigheid, 'waarneemt' is kennisnemen van, 'beleeft' is de gevoelsmatige ervaring, 'duidt' verwijst naar inzicht in verbanden. (ontwikkeling van bewustzijn en kennis van dimensies lopen parallel)

Het vermogen tot zintuiglijk *waarnemen* is niets bijzonders, dat lukt een koe in dimensie 1 ook, echter, beleven en duiden zijn slechts basaal aanwezig. Neem dit: een koe kan elk half uur een trein voorbij zien rijden, maar komt nooit verder dan waarneming van een voorbijflitsende schim. Maar jij *beleeft* dit anders, jij ziet het verschil tussen het boemeltje, de dubbeldekker en de flitstrein van de HSL en bent ook nog in staat een en ander te *duiden*: de verschillen berusten op verbeterde techniek, gewenste capaciteit en snelheid. Op dit analytisch vermogen mag je trots zijn, toch is

het slechts begrensd bewustzijn: kwaliteiten van waarnemen, beleven en duiden op niveaus dimensies 1 en 2. Functioneel, maar meer ook niet.
Door te verdiepen voeg je aan het bewustzijn dimensie 3 toe: je wint eigenschappen die leven leuker en makkelijker maken. Wie wil dat nou niet? Plus dimensie 4, de ervaring van onsterfelijk Zijn als rust in beweging. Voor beoordeling van zoiets als een trein heb je dit laatste niet nodig, voor het toevoegen van kwaliteit van leven wél. In D4 zijn waarnemen, beleven en duiden naar een hoger niveau getild, want gevoed vanuit het Zijn. Dan snap je uit eigen ervaring wat driedimensionaal leven inhoudt want je geniet een verdiept bewustzijn. Ontgrendel de luiken, open dat venster!

Welke benaderingswijze verdiept jou het meest?

Maar een verdiept bewustzijn heb jij niet nodig? Aan jou mankeert niets? Echt niets? Ooit dacht ik daar ook zo over, totdat rond mijn veertigste een stroef verlopende periode aanbrak: veel gedoe, tegenwerking en steeds meer lichamelijke klachten. Een duidelijke midlifecrises, verwarring alom. De hel, dat waren de anderen, niet ik. Diep ontspannen en weerbaarder maken, ja graag. Daarbij kwamen onderstaande benaderingswijzen in aanmerking. Hoewel ze er afgewogen uitzien, schudde ik ze destijds niet even uit mijn mouw. Ja, met de kennis van nu en redenering achteraf. Alsjeblieft, voor jou, bij voorbaat.

1. **De rationele benadering** leek het meest voor de hand te liggen. Immers, het gebruik van het verstand was mij als discipline bekend. Ik verdiepte me in de wijsbegeerte, maakte kennis met de filosofieën van Kant, Socrates, Sartre, Erasmus en Spinoza in mijn zoektocht bezielende energie te vinden, maar de hersenspinsels boden geen schijn van een oplossing, integendeel, de stapel frustraties werd alleen maar groter. De ‘dingen in hun oorsprong zien’, werden wel genoemd, nooit beleefd.

2. **De gevoelsmatige benadering** zou problemen weg kunnen nemen, maar ik zat zo vol emoties dat het voor mij niet aantrekkelijk was me daar intensief mee bezig te houden, integendeel, de turbulente stroom van onrust stootte me af, waardoor ik het vertrouwen miste langs die weg aan zekerheid te winnen. Mogelijk had een psycholoog orde op zaken kunnen stellen, maar door te veel ego was ik niet in staat mijn zwakte toe te geven.

3. De religieuze benadering, zou dat wat zijn? Ben meerdere malen vrolijk ter kerke gegaan, maar kwam even vaak somber terug. Als organisatie sociaal sterk, inzichtelijk zwak. Woorden, dogma's en rituelen boden geen houvast en geen enkel uitzicht op verdieping. 'Bewustwording van de essentie' werd wel genoemd, nooit beleefd. Geloof werd daar wel erg gemakkelijk vertaald in zekerheid.

4. Via een advertentie (hoe simpel alledaags) werd mijn interesse gewekt voor **de spirituele benadering**. Verdiepende technieken, zouden die helpen innerlijk rijker te worden? Spiritualiteit, een vluchtiger concept is niet denkbaar. Mogelijk zou ik me gaan bezighouden met gebakken lucht. Toch heb ik de stap gezet, ik kon niet anders. Met dimensies 1 (lengte) en 2 (breedte) had ik ervaring genoeg, zou er iets te winnen zijn? De spirituele benadering maakte het mogelijk om met behulp van dimensie 4 de essentie van leven te beleven. Hoera, het proces van begrensd naar kosmisch naar eenheidsbewustzijn was in gang gezet. Wat een uitdaging!

Begrensd bewustzijn (stap 1)

Begrensd klinkt onaardig, want het lijkt op weinig onderwijs genoten hebben, een beetje simpel zijn. Nee, wat betreft kennis en vaardigheden zit het wel goed: **dimensies 1 en 2 zijn goed gevuld.** Daardoor kunnen begrensde mensen tot tevredenheid functioneren, zelfs koninklijk onderscheiden zijn en misschien ook nog toegewijde ouders en gedreven leidinggevenden, maar … dat slaat allemaal op kennis in lengte en breedte. Met D1 en D2 is op zich niets mis, maar wie begrensd is zal vaak pas achteraf realiseren dat het beter had gekund, gewoon omdat je inzicht van D3 miste. Geen ramp, want wie rijdt een foutloos parcours, maar als acties te vaak wringen, als spanningen ontstaan, als beslissingen geen schoonheidsprijs ontvangen, dan doe je jezelf (en anderen) tekort. Bewust worden dat het overgrote deel van de mensheid behept is met een begrensd bewustzijn, helpt begripvol reageren en vergeven. Ze kúnnen niet anders.

Nog steeds geen idee waar je begrensd bewustzijn aan herkent? Denk eens aan botte opmerkingen, de sfeer niet goed aanvoelen, achteraf spijt hebben. En 'onderbuikgevoelens' als ongeduld, woede, ruzie, angst,

intolerantie, machtsspelletjes, ergernissen, egotripperij, haat, gierigheid, agressie. Allemaal pittige **emoties** die opborrelen omdat je met situaties geen raad weet en erger, geen raad weet met jezelf. Je bent onvoldoende bewust van het gebrek aan die speciale antenne en dat innerlijk kompas. Verwarring en beperkt inzicht zijn het gevolg. Wie 'onderbuikgevoelens' niet als eigen tekortkomingen ervaart, maar aan anderen toeschrijft, is begrensd, mist diepgang. Je denkt door slimme manipulaties te kunnen ontsnappen, maar als het hoofd het wint het van het hart ben je gevangen in jezelf. Dan stapel je het ene waanbeeld op het andere, je zit potdicht. Dan is zelfkennis schandalig weinig aanwezig.

Even terug naar die goeie vraag aan het begin van dit hoofdstuk: jezelf ontdekken en verbeteren, zou dat kunnen? Wie op ontdekkingsreis gaat komt onverwerkte herinneringen tegen, herinneringen die je op een gluiperige manier op het verkeerde been zetten. Dit frustreert, verwart en tast je beoordelingsvermogen aan bij alles wat je denkt en doet. Je intuïtie staat droog, een bord voor je kop, weg authenticiteit. In termen van dit boek: het venster op driedimensionaal leven is gesloten. **Beperkingen inzien is de eerste stap** op het pad van verdiepen van bewustzijn!

Spiritueel begrensd

Overheersing van 'onderbuikgevoelens' is ernstig, omdat je hierdoor spiritueel begrensd bent. Het ontbreekt vooral aan liefde. Liefde in de betekenis van tolerantie en empathie, van geven en vergeven. Aha, dat lijkt iets voor religie, dus gaan theologen op zoek naar geschikt 'gereedschap' in een poging dat tekort aan te vullen, maar benoemen is wat anders dan beleven. Een sterk punt is de gemeenschapszin, die wel elkaar verbindt, maar niet bindt aan de Stille Bron. Mijn god, wat dan? Ter compensatie worden geloof en hoop aangeboden, maar wat zijn die waard? Eigenlijk weet je dat zelf wel: met "Ik geloof van wel" en "Ik hoop van wel" geef je aan dat de uitkomst onzeker is. Geloof en hoop zijn begrippen van onmacht. Religies bieden ter ondersteuning een basis van dogma's aan die een 'van horen zeggen' kwaliteit bieden en daarmee verdiepen van bewustzijn grondig blokkeren. Beschikte je nu maar over eigen spirituele ervaring dan kon je alle dogmatiek van klassieke religies met overtuiging achter je laten.

Kosmisch bewustzijn (stap 2)

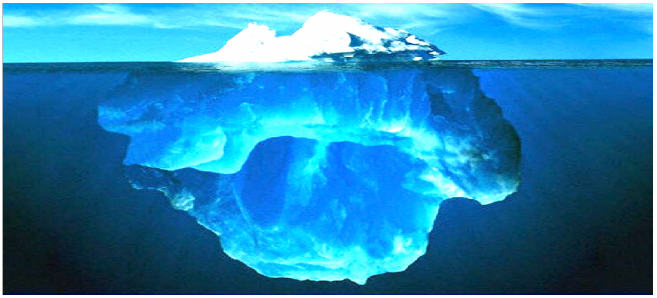
Ontsnappen aan begrensd bewustzijn, kosmisch bewust worden, is niet iets wat je van de ene op de andere dag overkomt. Het is de glijdende overgangstoestand tussen begrensd bewustzijn en eenheidsbewustzijn, een proces van jaren waarbij je **stap na stap bewust wordt van de Stille Bron en de Stille Kracht.** Spirituele beleving? Niks overlevering, eigen ervaring! De ervaring deel uit te maken van 'iets' van **kosmische proporties** is bijzonder; de wereld van dimensie 4 presenteert zich. Dat venster van jou dat nu nog piept en kraakt moet als de gesmeerde bliksem open en vlug een beetje.

Bewust worden van de kosmos, wat is dat? Kosmisch bewustzijn is een geschenk uit de hemel dat neerdaalt als een vlucht duiven op een terras. Overdreven? Natuurlijk en niet weinig ook, de werkelijkheid is veel subtieler en is beter te omschrijven als een stille innerlijke ervaring van tevredenheid die je overkomt, of beter: die over je komt. Als je die stroom van genade ervaart, verbaasd bent over het wonder dat zich aan jou voltrekt, wil je meer en meer. Dat heet kosmisch bewustzijn ontwikkelen, dat is groeien in meerdimensionaal leven. Verdiepen van bewustzijn is verslavend. Zo zitten mensen nou eenmaal in elkaar: willen groeien van goed naar beter naar best.

Is kosmisch bewustzijn nog ergens anders goed voor? Je ervaart de **spirituele aanwezigheid (de Eenheid) die in dienst staat van mensen**. Dit is een belangrijke zin waar je goed aan doet die nog eens te lezen. Aanwezigheid klinkt vaag, daar kun je niets mee, maar wint aan duidelijkheid als je er vertrouwd mee raakt. Alleen erover lezen voegt weinig toe, je moet het ervaren door dagelijkse meditatieve verstilling. Waarom zou je daar moeite voor doen? Om te ontdekken wat ten diepste de zin van leven is, om de kern van je bestaan te ervaren, om de Bron te ontdekken van wijsheid, liefde, energie, balans en onafhankelijkheid. Dat is niet alleen van nut om het je makkelijker te maken in het hier-**NU-**maals, maar helpt ook bij een goede voorbereiding op het hier-**NA-**maals. Als je met dit laatste niets hebt, ook goed, maar je loopt wel het risico daar na verdiepen van bewustzijn anders over te denken.

Wie verwacht in kosmisch bewustzijn per direct en over de volle breedte vensters op meerdimensionaal leven te openen, moet ik teleurstellen. Je blikveld veranderen van verbreden naar verdiepen is een ingrijpend proces; je blijft nog lang met je poten in de modder. De eerste kennismaking met onbegrensdheid zit verstopt in de ervaring van onbegrensdheid tijdens (mantra)meditatie. Daarover later meer, veel meer in hoofdstuk 7. Meditatie helpt **grove emoties in te ruilen voor verfijnder gevoelens.** Vaker natte ogen? Reken maar. Ervaringen die geen artikel in de krant waard zijn, ook zal je niet uitgenodigd worden voor een talkshow, helemaal niets, jij bent de enige getuige. En toegegeven, bekeken vanuit begrensd bewustzijn stelt het niet veel voor, daarvoor is het te subtiel, maar voor jou is het thuiskomen. Kosmisch bewustzijn is bij ieder mens sluimerend aanwezig en vraagt als schone slaapster gewekt te worden. Dat bereik je door oefening waar ik in toelichting 7 op terug kom. Dan heb je religie en geloof niet meer nodig, dan weet je uit eigen ervaring wat bedoeld wordt met Stille Bron en Stille Kracht. Het proces van opruimen van emotionele blokkades kan eindelijk beginnen.

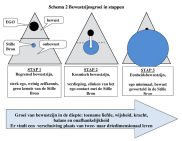
Blokkades, daar zit je bewustzijn vol mee, meer onbewust dan bewust. Ongeveer in de verhouding zoals bij onderstaande ijsberg. Die onbewuste, dat zijn de geniepige manipulators, die moeten opgelost. Verdiepen van bewustzijn helpt daarbij.



Arctisch beeld voor bewust, onbewust en bewustzijnsgrens

Al die onbewuste opgeslagen emoties, wie, ik? Ja hoor, kijk maar naar de spanning in je schouders, druk op de borst, akelige rugpijn en spanning in de onderbuik. Het lichaam liegt niet, het zegt je de waarheid met pijn en

vermoeidheid als schreeuw om erkenning van onbewuste blokkades. In kosmische bewustzijn worden tipjes van de sluier opgelicht.



In schema 2 zag je al dat het onbewuste deel omvangrijk is, net zoals met die ijsberg: het steekt voor een klein deel boven water (het bewuste deel). Het meeste ijs zit onder het wateroppervlak (de onbewuste herinneringen). Als je in staat bent het oppervlakkig bewustzijn te verruimen door te verdiepen, dan passeer je de bewustzijnsgrens (het wateroppervlak). Daar in de diepte moet het schoonmaakproces plaats vinden, zodat je je kunt verbinden met de oceaan van liefde. Zo win je aan wijsheid, liefde, energie, balans en onafhankelijkheid. Die verdieping, wat een uitdaging.

Eenheidsbewustzijn (stap 3)

Weiger tweedehands info, eis kennis uit de Eerste Hand

Als het gaat over zaken die ertoe doen, wil je niet het risico lopen informatie te ontvangen uit vage bronnen. Er zijn al te veel aannames, er is je al te veel aangepraat, te veel geïnterpreteerd. **Eis kennis uit de Eerste Hand!** Weiger presentaties met van-horen-zeggen-kwaliteit, want allemaal kennis in de breedte (dimensie 2), dus tweedehands. Ook kennis uit zogenaamde heilige boeken (Bijbel, Koran, Bhagavad Gita) waarin, zegt men, kennis van Boven staat, is altijd via beneden (via overlevering) tot ons gekomen. Door verwarrende interpretaties is de authenticiteit op een gruwelijke manier aangetast. Klip en klaar: wie driedimensionaal leven wil ontwikkelen, dus diepere kennis wil ontvouwen, begaat een ernstige fout door op dit soort geschriften te vertrouwen. Het beste is spirituele kennis (wijsheid) uit de Eerste Hand (dimensie 4) te ontvangen zonder tussenkomst van welk intermediair dan ook. In begrensd bewustzijn onmogelijk, in kosmisch bewustzijn een groeiende ervaring, in eenheidsbewustzijn vanzelfsprekend.

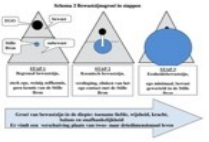
Van de auteur van dit boek mag je verwachten dat hij info uit de Eerste Hand bezit; er is al genoeg wartaal over mensen uitgestort. Precies aangeven waar de auteur zich op het pad van verdiepen bevindt is lastig, want het is geen toestand, wel een proces. Wat is de realiteit? De schrijver ervaart vorderingen, de zon staat duidelijk boven de horizon en is al lang geïntegreerd, maar het zou zo maar kunnen dat jij als lezer verder bent. Ter

overweging: wie zwemt harder, de zweminstructeur of de wedstrijdzwemmer? De instructeur kent de techniek, maar de zwemmer wint in snelheid. Mogelijk ben jij de zwemmer en ik de instructeur.

Waaraan herken je eenheidsbewustzijn?

"Hoe ziet eenheidsbewustzijn eruit? Is dat zoiets als navelstaren? Een toestand van gelukkig lopen wezen met zo'n irritante glimlach en een bloemenkrans om je nek? Ja, en dan ook nog zoetgevooisd liefde preken. Bah!"

Snap het, heb ik ook niets mee. Je ergert je aan de mierzoete sfeer, maar als je in eenheidsbewustzijn de lichtheid van innerlijke vrede gewaarwordt, dan is uiterlijk vertoon overbodig.
Eenheidsbewustzijn is voor heel gewone mensen, die hun dagelijkse plichten vervullen, boterhammen smeren en kinderen naar school brengen. Maar aan de andere kant ook heel bijzonder, omdat je permanent verbondenheid ervaart. Verbondenheid met wat? Met Stille Bron en Stille Kracht, de Eenheid dus. Deze verbinding maakt het mogelijk eigenschappen te ontwikkelen die zich niet meer laten beroeren door de waan van de dag, je denkt niet meer in tegenstellingen, een diepe innerlijke vrede is ervoor in de plaats gekomen.
De realisatie van al dat moois is te zien in schema 2 waar het bewustzijn verdiept is van dimensies 1 en 2 naar dimensie 3 met dank aan dimensie 4.



Wat doet dat in de omgang met anderen?
Omdat je geleerd hebt te leven vanuit de Stille Bron, gaat er geen dreiging (meer) van je uit; je hebt grove emoties vervangen door verfijnd gevoel; een speciale antenne stelt je daartoe in staat. Zo simpel is het. Daardoor oogst je waardering, waardering van het soort dat anders pas in je overlijdensadvertentie genoemd wordt. Soms wordt eenheidsbewustzijn omschreven als verbonden voelen met alle mensen. Mmm … Beter is nadruk te leggen op het wegvallen van tegenstellingen, begrip koesteren voor menselijke beperkingen. Omdat de LIEFDE ontwaakt is.
Eenheidsbewustzijn, wie kan daar nou tegen zijn? In verbondenheid met het AL stroomt een gevoel van diepe vrede door je heen, waardoor je

gebalanceerd, gelukkig en tevreden in de wereld staat; de ervaring die verduidelijkt: **je bent bewustzijn!**

Eenheidsbewustzijn is een proces



"In alle eerlijkheid, ik ben geen makkelijk mens, ben stronteigenwijs en weet alles beter. Het 'ja maar' ligt voor in mijn mond. Zo ben ik nu eenmaal. Ik ben onverbeterlijk onveranderbaar. Ze nemen me maar zoals ik ben."

Oei, wat zit jij vast in dimensie 1, brrrr … Voor wie wel wil: verdiepen is een groeiproces met een open einde. Of eenheidsbewustzijn in zijn volle omvang bereikt kan worden is niet van belang. Bekeken vanuit begrensd bewustzijn moet je aan het idee wennen de einddatum van de klus niet te kennen. Echter, bij verdiepen van bewustzijn ligt dat anders: daar gaat het om de WEG, jouw levensweg ernaartoe! Dat gevoelig en bedachtzaam aftasten, dát is het DOEL.

Wat mag je verwachten?

Waarschijnlijk is bovenstaande voor de meesten allemaal wat vaag, eigenlijk weet ik het wel zeker. Daarom is het goed nog eens te kijken waar in schema 2 die weg naar leidt: naar groei van Liefde, Wijsheid, Energie, Balans en Onafhankelijkheid. Alle vijf met een hoofdletter? Dat mag, want je ontvangt deze kwaliteiten vanuit de Stille Bron, de inspiratie die jou meer mens maakt.

- Het centrale thema is **Liefde**. Hierbij moet je niet denken dat je voor Jan en alleman warme gevoelens koestert, nee, het is meer het wegvallen van weerstand naar de ander. Je laat mensen in hun waarde, omdat je hun beperkingen begrijpt, ze kunnen niet anders. Daardoor winnen begrippen als empathie, tolerantie, vergevingsgezindheid en geduld aan kracht, waardoor je in contacten makkelijker stroomt. Echte liefde reikt dieper dan 'houden van': je kunt houden van een appelpunt, maar zal deze nooit kunnen liefhebben. Ware liefde herken je aan barmhartigheid. Bewonderingswaardig wat verdiepen van bewustzijn allemaal met je doet.

- Het uit zich ook in verbeterde intuïtie, in loslaten van het snelle oordeel, inzicht in complexiteit. Al met al eigenschappen die je zult herkennen als

groei in **wijsheid**. Bij elke stap staat dit echter wel steeds als laatste in de rij.

- Toename van **energie** betekent dat de moeheid die uit het niets je overvalt tot het verleden gaat horen. Je ruilt het in voor frisheid van de vroege morgen. Reden: verrijking door de Spirituele Levensstroom, waardoor je beter in **balans** blijft en minder energie morst.

- Blijft over **onafhankelijkheid**. Als je liefde, wijsheid, energie en balans mag rekenen tot je geestelijk eigendom, wie of wat kan jou dan nog iets maken? Geen angst meer voor krachten in de tastbare en de niet-tastbare wereld. Wat wil je nog meer? Niets meer, want ultieme vrijheid. Voor jou.

Mijden maakt plaats voor ontmoeten



"Allemachtig, dat is nogal wat. Het lijkt mij wat veel van het goede. Mijns inziens kan een mens zo veel veranderingen niet aan. Het zijn allemaal mooie gedachten en fraai geschilderde vergezichten, maar dat komt toch niet allemaal ineens?"

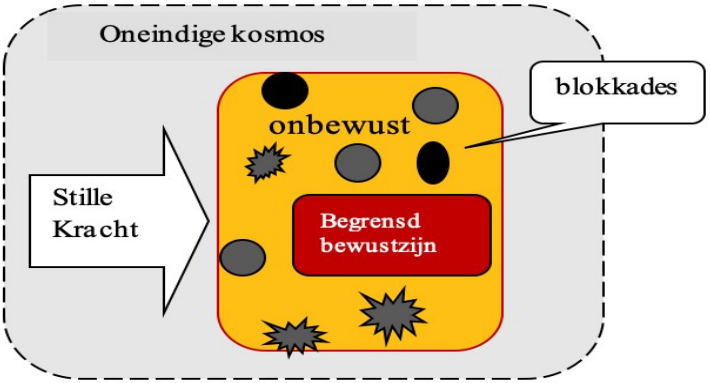
Nee, hierboven is al verteld dat verdiepen een heel geleidelijk proces is. In begrensd bewustzijn ligt het voor de hand dat binnen het 'eigen nest' vertrouwen, zorg en veiligheid de dominante waarden zijn, maar eenheidsbewustzijn stijgt daar bovenuit: je ervaart een gevoel van verbondenheid ook met mensen daarbuiten, een ervaring die zich geleidelijk verbreedt tot meer openheid, ook naar vreemden. Wat Liefde met je doet … Mijden maakt plaats voor ontmoeten, een bewuste ervaring van eenheid in de praktijk. Dat geldt ook voor ontmoetingen met mensen uit andere culturen: afwijzing wordt geleidelijk omgezet in acceptatie, sterker, je krijgt zelfs waardering voor de kosmopolitische sfeer die zij meebrengen. Veroordelen ruil je in voor accepteren en vooroordelen voor begrip. Je ziet dat een begin van eenheidsbewustzijn niet direct resulteert in hemelbestormende veranderingen, maar heel gewoon de dagelijkse praktijk versoepelt. Leven wint aan vanzelfsprekendheid.
Het blijkt dat verdiepen traag begint. Er is zoveel op te ruimen … In een later stadium **is de groei exponentieel**: eerst traag, daarna steeds sneller. Een heerlijke ervaring, wat ook blijkt uit de vrije omgang met mensen.

Zijn bezit en status van belang? In eenheidsbewustzijn is materieel bezit van weinig belang. De gemeenplaats 'beter rijk vanbinnen, dan rijk vanbuiten' spreekt in die hoedanigheid meer aan dan ooit. Mooie spullen mogen, maar de gedreven behoefte tot meer bezit ontbreekt. Wat over blijft zijn voorkeuren. Voorkeuren hoeven niet, mogen wel, ze missen de dwingende lading. Dat zorgt voor een ontspannen manier van leven. De jaren steeds meer versnelt

Draagt eenheidsbewustzijn bij aan maatschappelijk aanzien? Je zult merken dat het oordeel van anderen er niet meer zo toe doet: een dikke auto, dure kleding, een groot huis, het zal allemaal wel. Status blijkt een lege huls, een loos waanbeeld zonder meerwaarde. Aanzien winnen, in eenheidsbewustzijn heb je dit soort egospelletjes niet meer nodig. Dat komt omdat je aard- en nagelvast verbonden bent met de Stille Bron wat een onderstroom van welbevinden genereert dat aan zichzelf genoeg heeft.

Een onvergeeflijke fout

"Fouten maken is menselijk" hoor je soms verontschuldigend zeggen, waarmee men aangeeft er begrip voor te hebben als iemand een keer de plank misslaat. Dit is op een vergoelijkende manier toegeven dat mensen nu eenmaal **begrensd** zijn: wel willen, niet kunnen. Dat komt ervan als je genoegen neemt met een bewustzijn functionerend in de **breedte.** Voor wie streeft naar verbetering is begrensd te beperkt en breedte te smal, want genereert en garandeert een lading mentaal-emotionele blokkades die meer verwart dan je lief is.
Hoe kon het zover komen? Heel eenvoudig, door verwarring te stapelen en niet weten hoe ervan af te komen. Botheid, angst, gebrek aan intuïtie, domme dingen doen, zomaar enkele voorbeelden die nieuwe blokkades doen ontstaan. Dit is ernstig, want blokkeert het contact met de Stille Bron: **de luiken zijn gesloten, je mist het Licht**. En dan verbaasd zijn dat je beheerst wordt door verwarring, vermoeidheid en pijn. De volgende figuur brengt in beeld hoe dat zit, of beter: in de weg zit: een partij blokkades waar geen doorkomen aan is.



Door blokkades afgesneden van de Stille Kracht

Als je dit isolement je leven lang volhoudt, maak je de onvergeeflijke fout in toenemende mate opgescheept te zitten met een hinderlijke berg onverwerkte herinneringen, fouten, frustraties, emotionele blokkades (in religieuze kringen zonden genoemd). Dit pakket **onderliggend lijden** blokkeert het ontraadselen van het geheim van leven. Zo wil je toch niet oud worden?

Waarom al die narigheid niet als de wiedeweerga opgeruimd? Om dat te verduidelijken maak ik gebruik van de cryptische tekst: “Alles kan vergeven (opgeruimd) worden, behalve **zondigen tegen de Heilige Geest**” (Bijbel, Matth. 12). Misschien heb je niets met dit boek, maar genoemde wijsheid bezit een ultieme kern van waarheid: er kan je iets overkomen dat niet valt op te ruimen, want onvergeeflijk. Wat is dat dan?
In het dagelijks spraakgebruik zeg je wel eens: “Dat is zonde”, waarmee je bedoelt dat iets niet gelukt is. De spirituele betekenis is daarmee vergelijkbaar: zondigen tegen de Heilige Geest betekent dat het **niet gelukt is de Stille Kracht te benutten, je hebt de reinigende werking gemist.** Als dat het geval is, maak je een onvergeeflijke fout. Je mist DOEL.
Slaag je er wel in je anker uit te werpen in de Stille Bron, dan kan de reinigende werking van de Stille Energie in gang gezet worden: je blokkades worden een voor een weggeblazen waardoor **bewustzijnsvernauwing plaats maakt voor bewustzijnsverdieping.** Je wint openheid. Dit optimistische geluid is de rode draad door dit boek. Via overlevering kun je je wel aan laten praten dat het buiten jou om kan, dat een hogere macht

dat lang geleden voor jou geregeld heeft, maar de praktijk bewijst dat het zo niet werkt!

Openheid, welke bedoel je?



"Openheid, openheid, wat nou openheid? Je venster openzetten voor meer perspectief, hoeveel openheid had je gehad willen hebben? Die hele openheid, ik begrijp er niets van. Openheid naar wat, naar wie?"

Je kent de open vlot pratende caféganger, de aandacht slurpende prater tijdens de barbecue of de grappenmaker op het verjaardagsfeest. Dat betreft gemakkelijk communicerende personen, gewaardeerde gesprekspartners en graag geziene gasten. Zo'n open karakter, wie wenst dat niet? Vermoedelijk iedereen, want een geblokkeerde en verlegen indruk maken stelt niemand op prijs. Nee toch?
Openheid is een prettige eigenschap, bij elke ontmoeting. Dagelijkse thema's in een gezellige ambiance vervolmaken de sfeer. Dat soort openheid is een benijdenswaardige kwaliteit, maar laten we wel wezen, die **openheid** is niet meer dan **oppervlakkig**. Het smeert de omgang, maar komt nooit uit boven het niveau van breedte, een en al tweedimensionaliteit dus. Dat geldt ook voor mensen die heel de dag op Facebook zitten en honderd en meer 'vrienden' claimen. Maar bezitten deze personen ook openheid op een dieper niveau van bewustzijn? Dat kan.



"Wat een rare vraag. Tijdens de buurtbarbecue gaat het om een beetje bijpraten, biertje, nootjes, kwinkslag, verder niks. Kom jij aan met zoiets als openheid op diep niveau. Man, laat me niet lachen!"

Je hebt gelijk, niets voor de barbecue, niets voor een verjaardag, niets voor Facebook of Twitter, maar mijn interesse komt voort uit de gedachte hoe diep die openheid reikt. Dat is van groot belang, want mensen met diepe openheid bezitten toegevoegde waarde.

Diepe openheid, wat is dat? Door een hechte verbinding met de Eenheid ervaar je in toenemende mate kosmisch bewustzijn. Het is de prikkelende ervaring van iets dat groter is dan jij, een verbinding om zuinig op te zijn. Het mooie is dat je langzaam je tweedimensionale wereldje uitbreidt tot

een driedimensionale ervaring. Het verwijdert blokkerende luiken, opent vensters, voegt waarden toe die niet te koop zijn.
Welke waarden mag je bij diepe openheid dan verwachten? De waarden die toegevoegd worden zijn liefde en empathie, tolerantie en vergevingsgezindheid, wijsheid en begrip, kwaliteiten die je hard nodig hebt in gezin, werk, relatie en alle andere omstandigheden die ertoe doen. Wie diepe openheid bezit, mag er oppervlakkige openheid afhankelijk van de omstandigheden gratis aan toe voegen. Het omgekeerde is niet het geval: oppervlakkige openheid garandeert geen diepe openheid, daar is heel wat meer voor nodig. Hoe te bereiken? Via de rationele, gevoelsmatige, religieuze of spirituele benadering. De keus is aan jou.

Als je om je heen kijkt, kun je je niet aan de indruk onttrekken dat oppervlakkige openheid ruim en diepe openheid schaars vertegenwoordigd is. Kun je diepe openheid ergens aan herkennen? Huidskleur, beroep, land van herkomst, valide of invalide zeggen niets. Je leest het niet af van een foto, woorden en lichaamstaal zeggen al meer, maar je herkent het aan de **uitstraling: de combinatie van gezicht, woorden, gedrag en sfeer** die iemand bij zich draagt**.** Daar is toch wat intensiever contact voor nodig. Wie zelf een verdiept bewustzijn bezit, detecteert het bij anderen makkelijke. Het zal dan opvallen, dat een verdiept bewustzijn niet zozeer gekenmerkt wordt door gesprekken over zware onderwerpen, maar veel meer door een zekere losheid in de omgang. De emotionele blokkades zitten niet meer dwars.

Welbevinden, welk bedoel je?



Die empathie, wijsheid, liefde, prachtig hoor, maar gewoon plezier hebben in je leven, lol maken, lekker lachen, hoe zit het daarmee? Die serieuze toon, ik word daar niet goed van.

Velen geven hun leven al een ruime voldoende, want allerlei genoegens zijn er al: een lieve partner, gezonde kinderen, een prachtig huis, een tweede auto, de hond en natuurlijk de boot die de ultieme vrijheid garandeert. Over die boot … Ik denk terug aan de kerel met gebruinde kop en lange windwilde haren: “Als we op het water zijn, willen we naar een haven en als we in de haven zijn, willen we het water op.” Kennelijk alles bezitten en toch nooit tevreden, want altijd is daar die zoekende onrust die gesust en knagende

leegte die gevuld moet worden. Waarom lukt het niet met een ketting van pleziertjes daar blijvend invulling aan te geven? Omdat plezier tijdelijk is, voorbijgaat. Wat ontbreekt is de ervaring die ongevoelig is voor de waan van de dag, die uitstijgt boven de cadans van komen en gaan. Daarvoor is diepe openheid nodig. Dan mag het de hele dag koud en kil zijn, dan mag een virus je aan huis binden, maar een diepgeworteld gevoel vol geluk blijft. Geluk is eigenlijk niet het juiste woord, want het is de tegenhanger van ongeluk, twee begrippen afkomstig uit de wereld vol dualiteit gevuld met dingen die voorbijgaan. Beter is dit: **geluk is een <u>permanent</u> gevoel van welbevinden dat aan zichzelf genoeg heeft**. Diep gelukkig zou ook kunnen, de zijnstoestand die je niet koopt, maar bent. Je ervaart het in eenheidsbewustzijn, verwant aan dimensie 4.

Wie in die hoedanigheid verwacht dat het voortdurend lachen geblazen is, moet ik teleurstellen. Welbevinden uit zich niet in uitbundigheid, lijkt misschien zelfs een beetje saai, want een gelijkmatig stil genieten, ontvangend tevredenheid ondergaan. Misschien klinkt het raar, maar je geniet van jezelf. Of moet ik zeggen Hét Zelf? Geen twijfel mogelijk, het laatste. Het is het ondergaan van de tintelende Spirituele Levensstroom die je innerlijk geniet als… ja, als wat eigenlijk? De frisheid van de dageraad komt het meest in de buurt. Heel gewoon, maar ook heel bijzonder. Voor de gelukzoeker. De gelukkige mens die deze staat van welbevinden gevonden heeft is een gelukt mens.

Verdiepen in de breedte en in de diepte

Verdiepen in de breedte, kan dat?

Het lijkt vreemd om het onderwerp verdiepen van bewustzijn toe te lichten aan de hand van verbreden (D2), maar in wetenschappelijke kringen doet men niet anders. Dit laatste vraagt om uitleg: wetenschappers duiken op een proefondervindelijke manier in de geheimen van de materie. Dat is hun manier van verdiepen. Het betreft toevoegen van kennis die betrekking heeft op de zintuiglijk waarneembare wereld. Maar laten we wel wezen, dit is rationele kennis, een manier van graven die thuishoort in de categorie kennis in de breedte. Tweedimensionaler kan niet. Wetenschappers die in de materie de onderste steen boven willen halen, kun je dat niet kwalijk nemen, maar filosofen en helemaal theologen zouden beter moeten weten.

Waarom? Met het verwerven van boekenkennis is het nagenoeg onmogelijk liefde, wijsheid, mededogen en empathie te winnen. Hoe verfijnt je onderzoeksmethode ook is, hoezeer je bekend bent met het ultra kleine of het macro grote, je wint daarmee nooit transcendente ervaring. Je kunt een bibliotheek leeg lezen, meters boek vreten over geluk, openheid en onafhankelijkheid, maar uiteindelijk zal je moeten toegeven dat je op dit terrein niets wijzer (!) wordt. Dat is nu eenmaal het risico van verdieping zoeken langs de rationele weg. Misschien kom je iets tegen over geluk dat zich beperkt tot onbezorgde momenten, maar dat is geluk van het tijdelijke soort dat je beter plezier kunt noemen. Je kunt die genoegens breed uitsmeren door goed werk af te leveren, door blij te zijn met een mooi rapport, door te fietsen voor een goed doel, door het serveren van een heerlijke maaltijd of door drie keer per jaar op vakantie te gaan. In al die gevallen is de eigenaar van het goede gevoel de omstandigheid, jij hebt slechts het vruchtgebruik. Het blijkt dat genoegens die van buitenaf komen net zo makkelijk ontsnappen als ze gekomen zin. **De basale reden is dat ze niet aard- en nagelvast verbonden zijn met de Stille Bron**.

Het echte verdiepen

Bestaan er ook verfijnder gevoelens die blijvend van waarde zijn? Jazeker, onder de grove verbrokkelende emoties liggen de subtiele helende gevoelens, de geluksgevoelens die als permanente begeleiders niet van wijken weten, althans, als je daar voldoende vertrouwd mee bent. Grove emoties zijn onderbuikgevoelens met Ik-gerichtheid en machtsuitoefening, helende gevoelens zijn ontdaan van drama, wortelen in de Stille Bron. Met dit laatste vertrouwd worden vraagt een algehele heroriëntatie: een oefening in Zijnsgerichtheid van buiten naar binnen. Daar dragen boeken niets aan bij, in directe zin ook dit boek niet, wel moet je bereid zijn toegewijd te verzinken in je diepste gevoelslaag. Een argeloze toegewijde verwachtingsvolle meditatieve overgave, daar gaat het om. Feitelijk betreed je dan de wereld van de mystiek, de verborgen wereld waar je niet zo gemakkelijk over praat, heel eenvoudig omdat je zelden iemand treft die hetzelfde gestemd is. Verborgen voor een ander, maar ook verborgen voor jou? In de wereld waar spektakel het wint van eenvoud en haast van rust is verdiepen niet prikkelend, dus zal geen televisiejournaal er mee openen, maar als jij wél op zoek bent naar subtiele rust, staat de mystieke wereld tot je beschikking, direct invoelbaar. Permanent, ook dat nog.

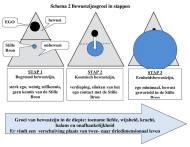
Mysticus Paltu zegt in een van zijn geschriften dat hij moet lachen als hij hoort dat vissen dorst hebben. Misschien heb je zittend in je stoel ook dorst, want ook jij weet niet hoe uit die Stille Bron te drinken. Dat ligt dus niet aan de Stille Bron, dat ligt aan jou. Het is deze onwetendheid die als een mist het uitzicht beperkt, typisch voor begrensd bewustzijn. Je kunt ontsnappen door dagelijks meditatief vierdimensionaal Zijn te ervaren, zodat de Stille Kracht de mist kan verjagen. Dan zwaait geleidelijk het venster naar driedimensionaal leven open. Hoofdstuk 7 vertelt hoe.

Verdiepen vraagt geen studie theologie, noch het maken van verre reizen naar oorden met genezend water, ook niet een bezoek aan Mekka of Lourdes, het branden van wierook, op een speciale manier kleden, vegetariër of besneden worden. Ook is het overbodig 'heilige' boeken te bestuderen of de koran uit het hoofd te leren. Een verlichte meester bezoeken, is dat misschien iets? Om op te starten oké, maar blijf er niet aan hangen, zoek je eigen weg. Lid worden van een geloofsgemeenschap levert qua verdiepen weinig op, zelfs beter van niet, omdat je gemakkelijk verstrikt raakt in een netwerk van dogma's, dat je innerlijke beleving bemoeilijkt: de inertie van dimensie 1 wordt gevoed. Uiteindelijk zal je vaststellen dat voor het verwerven van mystieke ervaring kerken en tempels overbodig zijn. Het enige dat nodig is jezelf dagelijks meditatief onderdompelen. Meer hoeft niet.

Welk soort bewustzijn wil je?

Tot voor kort had je geen idee van verschillende niveaus van bewustzijn. Het verschil tussen simpel, geschoold en hooggeleerd misschien? Inmiddels heb je begrepen dat het draait om begrippen als begrensd, kosmisch en eenheidsbewustzijn. Begrensd bewustzijn past in dimensie 1 (lengte), de wereld die er altijd al was, zich herhaalt, er wordt niets toegevoegd. Wil je daarin blijven hangen? Zeker weten dat dat niet het geval is, anders was je aan dit boek met de prikkelende titel 'Verdiep je bewustzijn!' nooit begonnen. Breedte dan, dimensie 2. Daar bulkt het van de groei: er valt veel te winnen door studie, ervaring en hard werken. Wil je dat? Is niet zonder risico. Kijk maar naar sommige wereldleiders van naam. Die bulken van leiderschap, intelligentie, macht. Op gevorderde leeftijd zouden ze beter moeten weten, maar nee, ze vertonen ernstig crimineel gedrag resulterend

in oorlog. En erger, praten goed wat fout is. Hoe kan dat? Ze bezitten van alles, maar missen de Liefde: ultieme breedte blokkeert diepte.
Om te voorkomen dat ook jij in deze val trapt, word je in dit boek aangemoedigd het accent te leggen op het toevoegen van dimensie 3 (diepte) met behulp van dimensie 4. Dié dimensies openen de vensters op een nieuwe werkelijkheid. Niet van oorlog en haat, wel van vrede en liefde. Uitvoeren van het stappenplan in schema 2 helpt hierbij. Dan win je eenheidsbewustzijn. Droom er maar vast van.



Waar droom je van?

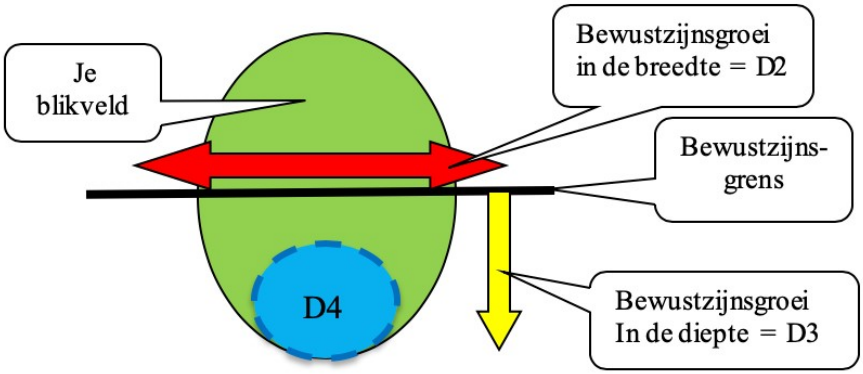
Tsja, waar droom je van? Het gebruikelijke antwoord is gewoon gelukkig zijn: lieve man/vrouw, huisje, boompje, beestje. In eigentijdse termen: een lieve partner, vrijstaand huis met tuin, een hond en veel vrije tijd. En natuurlijk op zijn tijd genieten van de mooie dingen van het leven, zoals een terrasje pakken, uit eten en driemaal per jaar op vakantie. Op zich prima, maar ultiem tevreden ben je nooit. Hoe vaak sensaties elkaar ook opvolgen, telkens ontstaan weer nieuwe behoeften. Dat komt omdat alles zich afspeelt in de breedte van het bewustzijn (D2) en het verdiepen verwaarloosd wordt. Een verdiept bewustzijn in dimensie 3, droom je daarvan?

"Wat een rare praat is dit, dromen van een verdiept bewustzijn, meer dimensie 3, wie doet dat nou? Niemand toch? Een normaal mens droomt over zichtbare dingen, over vakantie, over relaties, niet over verdiepen."

Dromen van een verdiept bewustzijn is niet voor 'herhalers' in D1, wel voor mensen die teleurgesteld in D2 hongeren naar de innerlijke vrede van D3. Maatwerk dus. Durf je jezelf onder een vergrootglas te leggen? Hoe eigenwijs durf je te zijn? Bij verdiepen ga je pleziertjes vanbuiten inwisselen voor geluk vanbinnen, je krijgt inzicht in de diepe zin van leven. Weg onzekerheid, weg angst, weg afhankelijkheid, eindelijk vrij. Door deze spirituele benadering ga je geleidelijk een groeiende identificatie ervaren met dat wat blijvend is, iets dat niet onderhevig is aan de waan van de dag, ongevoelig is voor roest en mot en richting geeft aan je leven. Praktisch komt het erop neer dat je lekkerder in je vel zit, totale ontspanning ervaart, de domheid voorbij. Nou, zeg het maar, waar droom je van, meer breedte

of meer diepte? Vanaf nu kun je je niet meer verschuilen achter onwetendheid.

Bewustzijnsgroei in de BREEDTE, meer D2



Groei van het bewustzijn

Wat betreft verbreden van bewustzijn ben je ervaringsdeskundige: jaar na jaar (D1) groeide je in kennis en vaardigheden (D2). De reden was simpel: je moest in je bestaan voorzien. Door opvoeding en onderwijs vergrootte je leefwereld van de huiselijke schaal tot de bewustwording dat je wereldburger bent. Dimensie 2 heeft voor jou weinig geheimen meer: je hebt je bewuste hersendelen analytisch, logisch en rationeel gescherpt. Heel goed, want wie stil staat 'in de breedte' mist zijn maatschappelijk doel en raakt gefrustreerd. De rode pijl verduidelijkt dit.

Erger is stil te staan 'in de diepte': zestig zijn en met trots vertellen dat je je mentaal nog twintig voelt, is triest, typisch iets voor een 'breedtemens'. Helemaal niets bijgeleerd dan? Ja hoor, genoeg bijgeleerd, genoeg kennis verzameld, maar kennelijk geestelijk niet gerijpt, want blijven hangen in de tweedimensionale sfeer van lang geleden. In vredesnaam, hoe kan dat? Kennelijk heb je alleen verbreding nagejaagd en ben je nooit toegekomen aan de vraag wie je ten diepste bent. Je kwam niet verder dan het noemen van je naam, kinderen (D1), hobby (D1) en werk (D2). Een schandalig gebrek aan zelfkennis, nog erger, gebrek aan kennis van het onbewust intuïtieve (in de afbeelding D4). Een hoop boekenkennis verzameld, maar verdiepen

van bewustzijn, meer mens worden, vond je niet nodig. Je treft het, dit boek verwijst ernaar. De gele pijl geeft de richting aan.

Bewustzijnsgroei in de DIEPTE, meer D3

Al verdiepend realiseer je je dat je uit meerdere 'lagen' bestaat. Zo werkt dat bij groei van zelfkennis. Neem mij: gevraagd werd hoe oud ik was (toen 74), had ik kunnen antwoorden: "Psychologisch 40, biologisch 50, maar spiritueel 100". In werkelijkheid zou ik zo'n excentriek antwoord natuurlijk nooit geven, maar wel geef ik daarmee aan hoe ik me voel: geïnteresseerd als een veertiger, ondernemend als een vijftiger, gevormd als een mens op hoge leeftijd. Dit laatste heeft alles te maken met de verandering van 'breedtemens' naar 'dieptemens'. Het is de oriëntatie op het spirituele dat het verschil maakt. Wat je dan overkomt is dat je in toenemende mate in staat bent naar binnen te kijken, waar wijsheid, liefde, energie, balans en onafhankelijkheid voor je klaar staan. Die leeftijdsverschillen van 40/50/100 zouden de indruk kunnen wekken van een gespleten persoon, maar het tegendeel is het geval: verdiepen van bewustzijn maakt juist evenwichtiger. De biologische, psychologische en sociale aspecten integreren waar het contact met de Eenheid zorg voor draagt. Dat is niet een kwestie van veroveren, meer van beschikbaar stellen door meditatie. Dan wordt loslaten makkelijker dan vasthouden, geven belangrijker dan nemen. De aantrekkingskracht ervaren van 'iets' dat groter is dan jij helpt hierbij. Een oppervlakkig "Ja, dit lijkt me wel wat" is echt onvoldoende. Dit gaat fundamenteel over dualiteit inruilen voor Eenheid. Word je bij bewustzijnsgroei in de breedte gestimuleerd door journalistieke nieuwsgierigheid of wetenschappelijke interesse, bij bewustzijnsgroei in de diepte ga je gevoed worden door een diep vertrouwen in de helende energie van de Stille Kracht. Dáár schuilt de juiste motivatie. Je hebt er geen groot verstand voor nodig, het is deze Kracht die het bewustzijn reorganiseert en 'al het goede zal je toegeworpen worden'. En nu maar hopen dat je goed kunt vangen. Mocht dat stagneren, neem dan de gebruiksaanwijzing (dit boek) goed door.

Bewustzijnsvernauwing of bewustzijnsverruiming

Wie gewoon zijn ding doet en nog steeds geen idee heeft wat verdiepen van bewustzijn voorstelt, kan zich van het omgekeerde, de

bewustzijnsvernauwing, wél een beeld vormen. Denk aan de dementerende mens, waarbij de afbraak van hersenen alarmerende vormen aanneemt: langzaam gaan de luiken dicht, de dimensies krimpen meer en meer, angst en onrust nemen toe; de ontmenselijking gereduceerd tot dimensie 1 en minder. Niemand beweert dat verdiepen van bewustzijn dementie voorkomt, het verkleint het risico op ouderdomsverschijnselen. Enorm.
Het omgekeerde van dementie, bewustzijnsverruiming, ligt wél binnen je bereik. Jarenlang toegewijde meditatie, verderop behandeld in dit boek, zal je de weg wijzen. Bewustzijnsniveau dimensie 3 versterkt het innerlijk weten, wijst je de weg. Om die reden is driedimensionaal leven synoniem met intuïtief leven! Alle mensen, dat is nogal wat. Het fysieke lichaam volgt slaafs met een perfecte gezondheid. Wat wil een mens nog meer? Spirituele Verlichting, is dat misschien wat?

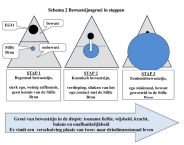


"Ja hoor, allemaal makkelijk gezegd. Zo simpel kan het niet zijn. Voorbij die bewustzijnsgrens gonst het van spiritualiteit, suggereer je, maar ik heb er niets mee, vertrouw het niet."

Eerst zalig, dan heilig, maar voor wie?

Kerkelijke autoriteiten menen een inschatting te kunnen maken over de mate van heelheid op grond van een deugdzaam leven, martelaarschap of doener van wonderen. Kennelijk meent men met terugwerkende kracht de mate van heelheid vast te kunnen stellen. De uitslag bepaalt of die persoon zalig dan wel heiligverklaard wordt. Het blijft een merkwaardige procedure en komt als mosterd na de maaltijd, want altijd te laat.
Te laat? Jazeker, want het kan ook op tijd, waarmee ik bedoel dat zalig en heilig al in dit leven gerealiseerd kunnen worden. Dat zit zo: in dit boek zijn de begrippen zalig en heilig vergelijkbaar met kosmisch en eenheidsbewustzijn! Mensen zijn **ZALIG** als kosmisch bewustzijn gerealiseerd is, want door initiatie verbonden met de Stille Bron. Zij ervaren in toenemende mate de tintelende ervaring van de Stille Kracht die in en buiten het fysieke lichaam voelbaar is. Innerlijke vrede komt je letterlijk aanwaaien. Dat is pas zalig!

HEILIG (= heel) zijn mensen in eenheidsbewustzijn. Niet dat er niets meer te verbeteren valt, want er is nooit sprake van een eindpunt, maar



op dit niveau mag je wel een opmerkelijke mate van vervulling ervaren. Kijk schema 2 er nog maar eens op na. Wie dit niveau van bewustzijn kent, heeft emotionele blokkades afgebroken, staat op diep niveau open voor de Spirituele Levensstroom. Deze spirituele gelukzoekers weten zich definitief verbonden met de kosmos, ervaren directe spirituele communicatie, doen fluitend de boodschappen, zijn gelukkige mensen. Wat wil je nog meer? Niets meer, want je raakt Doel.
Heilig is een beladen religieuze term, maar als het je in toenemende mate raakt, dan wordt het heel normaal, dan is het aureool van verhevenheid weg en vraag je je af waarom je het niet eerder opgemerkt hebt, want vrij beschikbaar. Dan kijk je niet meer met ontzag naar kerkelijke iconen, dan weet je uit de Eerste Hand hoe genade stroomt. Op dat moment krijgt het 'zoek en je zult vinden, klopt en er zal opengedaan worden' de zekerheid van thuis komen!

Het winnen van hogere bewustzijnsniveaus is het geboorterecht van elk mens, een ervaring die in kerkelijke kringen wedergeboorte genoemd wordt. **Geboorterecht verwijst naar het recht onbegrensd in verbinding te staan met de Eenheid**, een staat van authenticiteit die vrijheid ademt. Gelukkig zijn is voor niemand verboden. Zaligheid en heelheid kun je beter ontvangen in dit leven dan na dit leven, een gegeven dat ook religieuze autoriteiten zouden moeten inzien.

Positief egoïsme

"Werken aan jezelf, wat is dat egoïstisch! Al dat navelstaren, ergerlijk! Beter is het je te richten op de ander en verbeteren van de wereld. Rentmeesterschap, zegt je dat iets?"

Zorg voor anderen, de wereld verbeteren, beide zijn nobele daden, maar verdiepen van het eigen bewustzijn is daarmee niet in strijd, het kan heel goed samengaan, is zelfs noodzakelijk: **de wereld verbeteren begint bij jezelf.** Wie niets te bieden heeft, kan ook geen bijdrage leveren; eerst je eigen voorraadkamer vullen, dan pas kun je uitdelen. Werken aan jezelf noem ik daarom **positief egoïsme**, wat betekent dat je werkt aan het verbeteren van je talenten. Een belangrijk talent dat je bij verdiepen van bewustzijn ontwikkelt is de wens te delen, dit boek is er een voorbeeld van.

Je ruilt nemen in voor geven, eigenlijk doorgeven. Verdiepen helpt betere afwegingen maken, wat uiteindelijk iedereen ten goede komt. In eenheidsbewustzijn kun je niet anders, **een kwaliteit die bekend staat als altruïsme.**

Investeren in jezelf is een activiteit die niet iedereen aanspreekt, maar als dat wel het geval is, dan is dít de gebruikelijke volgorde: in de eerste levensfase de meeste aandacht geven aan denken en doen om je materiële uiterlijke wereld te verbeteren (D2), in een latere levensfase aan verbetering van je immateriële innerlijke wereld (D3), een volgorde die alles te maken heeft met de opbouw en afbraak van EGO. Daarover meer in het volgende hoofdstuk.

In één oogopslag, toelichting 2

Bewustzijn: het energetisch veld dat je waarneemt, beleeft en duidt in 1, 2, 3 of 4 dimensies.

Dimensie 1(D1) is bewustzijn in de breedte. Gericht op handhaven.

Dimensie 2 (D2) is groeiend bewustzijn van EGO ook in de breedte. Gericht op veranderen.

Bewustzijnsgroei in de diepte (D3) via het spirituele pad. Kleine kans via het rationele, het gevoelsmatige of het religieuze pad.

Verdiepen van bewustzijn leidt van begrensd bewustzijn via kosmisch bewustzijn naar eenheidsbewustzijn.

Goeie vraag: zelfkennis winnen, jezelf verdiepen, kan dat? Jazeker:

In **begrensd bewustzijn** ontleen je je identiteit aan EGO: je leeft tweedimensionaal: D1 en D2. Ongeduld, woede, angst, intolerantie en machtsspelletjes heersen.

In **kosmisch bewustzijn** stap na stap de schonende werking van Stille Bron en Stille Kracht (D 4). Genaamd: zalig.

In **eenheidsbewustzij**n realiseert zich een nieuwe werkelijkheid: dimensie 3 (D3). Genaamd: heilig.

Breedte en Diepte

"Kennis winnen in de breedte,
smoort verdiepen tot het Woord,"
is een bewering die wat cryptisch
maar wel waar is woord voor woord

Zo ook het toetsen van thema`s analyserend, niets ontziend
is nuttige arbeid die goed verdient
Maar wat resteert aan het eind van de rit?
Honderd botten en een kunstgebit

Breedte en Diepte moeten samengaan
om het Licht te kennen
dat in geen boek heeft gestaan

© MH

Leren ontvangen

‘Bid en u zal gegeven worden’ is een belofte vol van hoop
dat met graagte is gelezen
maar onuitvoerbaar bleek te wezen
in het leven na de doop

Gebed heeft moeite met het dichten van de kloof
tussen ideaal en dagelijks leven
terwijl toch hoopvol is beschreven
alles te verwachten van geloof

Waren de vragen niet de juiste?
Was het adres niet echt bekend?
Wanhoop bleef een deel van mensen
te veel angst en pijn gekend

Maar in de mystieke wereld
past de sleutel in het slot
valt de klopper op de poortdeur
geopend door de hand van God

Ik maak je heel, zegt de Eerwaarde
ik zie al wat er nog aan scheelt:
liefde en wijsheid zal ik zenden
dat is genoeg, je bent geheeld

© MH

Eelt geteeld

Het harde eelt op boerenhanden
verruwt de tastzin min of meer
Maar ook die handen kunnen strelen
en liefde geven keer op keer

De stugge laag op wandelvoeten
is tot een hoornen huid verhard
Maar brengt wel mensen tot elkander
aaneengesmeed van hart tot hart

Anders is de vorm van hardheid
die mensen pansert in de geest
Waar ziele-eelt blokkeert het luisteren
Geen aandacht heeft voor woordloos fluisteren
Zichzelf subliem vindt, nooit bedeesd

Die harde botheid, dat dwars afkeren
door al het eelt dat verdieping nekt
doet de Liefdeskracht ontberen
mist het menselijke dat empathie opwekt

© MH

Schema 3 ‘Ontwikkeling van ego’

OPBOUW van ego en het gevolg:

Geboorte -recht	2-dimensionaal ontwikkeling van ego in de BREEDTE	GEVOLG
Geboorterecht →	    	

AFBRAAK van ego en het gevolg:

3-dimensionale ontwikkeling van ego in de DIEPTE	GEVOLG
     	

Toelichting 3 bij ‘Ontwikkeling van ego’

EGO is in statische vorm het ‘IK’, in actieve vorm de cadans van ikkedit-ikke-dat-ikke-zus-ikke-zo. Het is opdringerig, dwangmatig en een onwaarschijnlijk grote manipulator, van nut om bestaanszekerheid te veroveren. Maar ook kwetsbaar vanwege de angst voor verlies, bang om niet serieus genomen en afgewezen te worden. Het is het meest geharde deel van de dagelijkse werkelijkheid. Daarom doet EGO er alles aan in **dimensie 2** bestaansrecht te veroveren. Nuttig bij het opgroeien naar volwassenheid, maar vanuit verdiept perspectief een lachwekkende vertoning. EGO is in begrensd bewustzijn perfect gereedschap, maar meteen ook de grootste blokkade bij het verdiepen.

In **dimensie 1** (D1) pakt EGO het slim aan. Op dat niveau maakt het de mens ‘wijs’ dat verdiepen nergens voor nodig is, want het is goed zoals je bent. Een tevredenheid die EGO gebruikt om je in slaap te sussen, zelfkritiek te doven en ver te houden van verdiepen van bewustzijn.

In dimensie 2 laat EGO zich het meest gelden als initiator van bouwen en breken. Nu eens nadruk op inertie (D1), dan weer op groei (D2), net zo het uitkomt. Ego blijkt dus een januskop met 2 gezichten. Wat een misleiding. Die manipulator, wil jij je daarmee identificeren? Zou ik niet doen.

Wat toont schema 3?

Het bovenste deel van schema 3 (*vorige bladzijde*) toont de opbouw van EGO in de ontwikkeling van kind naar volwassene. In de eerste drie levensjaren geniet het optimaal van het geboorterecht. Die argeloosheid, heerlijk. Maar dan volgt een intensieve tweedimensionale ontwikkeling waarin de ene uitdaging de andere volgt. Uiteindelijk wordt EGO zo groot dat het in stand houden en de verdediging ervan tot problemen leidt: het verandert van lust naar last. De bliksemschicht verbeeldt de ontstane spanning.

In het onderste deel van schema 3 krimpt het ego. Gewoonlijk gebeurt dat als de stress je over de schoenen loopt. Dat kan de behoefte aan verdiepen

van bewustzijn stimuleren. Hoeft niet, beter van wel. EGO geeft zich echter niet zomaar gewonnen, dus breekt een periode van verwarring aan. Niet verwonderlijk, want de weerstand die je hebt ondervonden, heeft je zelfvertrouwen aangetast. Gehoord en gezien willen worden, je hebt er schoon genoeg van. Al die dikdoenerij, je hele wezen smeekt om rust. Wat helpt is het uitzicht op iets dat veel groter is dan ego. Dat vind je door de aandacht te verschuiven van buiten naar binnen. In het onderste deel van het schema zie je het resultaat: stap na stap verdiept het bewustzijn, het dikke IK wordt gemarginaliseerd, een blijvend vakantiegevoel maakt zich van je meester.

Da's een goeie vraag

De aanklacht

"Je hebt een leidinggevende taak, wat op zich respect verdient. Je foto's in de media en schitterende presentatie op Instagram bewijzen hoe succesvol je bent. Maar al die roem heeft ook zijn keerzijde: steeds gespannen, vaak moe en die ingehoude woede … Kijk eens kritisch naar jezelf, maak de balans op en vraag je af wat de waarde is van die jacht op succes. Toegeven dat met jou iets mis is, daar wil je niet van horen. De duivel, dat zijn de anderen, niet jij. Aan jou mankeert immers niets. Echt niets? Jezelf ter discussie stellen, dat nooit. Wat zou bij verlies van EGO van je over blijven? Jij en EGO vormen al zo lang een hechte eenheid, die afhankelijkheid is zo intens, je kunt het niet meer missen. Jij, die zo graag op een voetstuk staat blijkt echter een reus op lemen voeten. Dat is de kern van je probleem. Die identificatie met EGO een waanbeeld noemen is helemaal kolen op het vuur. Waar moet je je dan aan vasthouden? Wat blijft er dan van je over? Wie ben je dan nog? Over begrensd bewustzijn gesproken …"



EGO, wat moet je ermee: toejuichen of negeren, groeien of afbreken? Da's een goeie vraag.

Waar herken je ego aan?

Waaraan herken je **EGO**? Roept u maar … Aan het streven naar aanzien, aan een monumentaal grachtenpand, aan ‘s werelds hoogste wolkenkrabber (828m) in Dubai, aan het winnen van medailles, aan gewild grappig zijn, aan opdringerige klakhakken, aan een dikke auto, aan het tweede pianoconcert van Rachmaninov, aan de motorrijder met ronkende uitlaat, aan het dragen van een uniform, aan té trots voor het aanbieden van excuus, aan de titel voor je naam, aan een opvallend brilmontuur, aan de hoogte van je bankrekening, aan de Egyptische piramiden, met de handen in de heupen breed staan, aan een kamerwand vol boeken, aan het verven van je haar, aan graffiti op de muur, aan parelwitte tanden, aan je tatoeage. *EGO krijgt waarde in relatie tot de ander:* je wenst aanzien, wilt gezien worden, een gerespecteerd lid van de groep zijn. Dan zijn daar nog de behoeften om gelijk te krijgen, om te winnen, om bevestiging. Maar EGO baart pas echt zorg bij graaiende bankiers, bij exorbitante salarissen, het bezit van de atoombom, pestkoppen in de klas, het rond sturen van een computervirus, machtspolitiek, fundamentalisme en extremisme. *Beoordeeld vanuit een verdiept bewustzijn is EGO liefdeloos nemen, ver verwijderd van liefdevol geven.*

De opbouw van ego

Opbouw van ego, daar hebben mensen in principe een goede reden voor: in het levensonderhoud kunnen voorzien en een geaccepteerd lid van de samenleving worden. De derde reden is het ontwikkelen van WIL, een kwaliteit die nodig is om doelen te stellen en doorzettingsvermogen te ontwikkelen. Typisch dimensie 2. Zonder EGO geen wil, zonder wil geen weg, zonder weg geen voortgang, niet in de breedte en al helemaal niet in de diepte.

Dat is niet altijd zo geweest, want in de eerste levensjaren speelde ego geen enkele rol, want heerlijk argeloos zonder zelfbewustzijn, zonder ego. Peuters vinden zichzelf nooit belangrijk, lelijk of interessant; ze zijn heerlijk argeloos en hebben geen behoefte te stijgen in achting. Totdat complimenten en afwijzingen een identiteit bouwen, ego gevormd wordt en argeloosheid verloren gaat: mensen worden als voelers geboren, maar tot denkers gemaakt, een beproefde manier om vervreemd te raken van je

geboorterecht. Dat overkwam ook de schrijver van dit boek in zijn eerste levensjaren:

Het is het 1944. Als kind van twee jaar doe ik een middagdutje. Mijn ledikantje staat in een nis waarboven een roede met een kledingstukken hangt. Eenmaal wakker zie ik in het halfduister tussen kledingstukken gezichten. Dit beangstigt me. Hulpeloos en verstijfd van angst blijf ik doodstil liggen. Die loerende gezichten… Wanhopig huilend om mijn moeder schreeuw ik het uit. Het wachten duurt lang, want even naar de buren. Dan hoor ik voetstappen, zwaait de deur open en neemt moeder me uit het ledikantje. Liefdevol word ik getroost, maar het kwaad is al geschied: het zaadje van angst en onveiligheid is geplant, makkelijk wortelschietend in een zaaibed vol bedreigingen te midden van Wereldoorlog 2. Geboren in 1942 heb ik al 2 jaar de spanning van de oorlog ondergaan: onderduikers in huis, dreigende deportatie van vader, razzia's, onbewust getuige van een angstsfeer vol onveiligheid. *"Zorgprofessionals weten als geen ander dat de eerste levensjaren bepalend zijn voor ons latere leven. Niet voor niets spreekt men tegenwoordig van de eerste 1000 kritieke dagen. In die jaren wordt de basis gelegd voor taal- en emotionele ontwikkeling, voor motoriek, hechting en zo veel meer." (Vakbladvroeg.nl)*

Deze traumatische ervaring heeft ervoor gezorgd dat tot op hoge leeftijd gevoelens van onveiligheid bij me bleven. Zo blokkerend. Als achtjarige valt bij de schoolarts met ontbloot bovenlijf de spanning op: "Jongen, trek je schouders niet zo op, ontspan je, laat je armen hangen." Te laat, het gratis geboorterecht is al ingeruild voor verdedigen van bestaansrecht met mijn oorlogstrauma als oorzaak en ingekraste gevoelens van onveiligheid als gevolg. Er zouden nog twee levenveranderende trauma's volgen: de 2e op middelbare leeftijd en de 3e rond mijn pensionering. Het stapelend effect van deze drie heeft een stempel op mijn leven gedrukt.

Het inruilen van geboorterecht voor bestaansrecht

Ontwikkelen van ego betreft het ontwikkelen van een eigen identiteit wat nodig is voor het verwerven van **bestaansrecht:** met beschikbare kennis en vaardigheden kunnen voorzien in de dagelijkse behoeften. Daardoor groeit de tegenstelling: ik tegenover jij, tevens het startschot voor bewustzijnsgroei in de breedte! Dag **geboorterecht**, hallo ego. De tweedimensionale oriëntatie doet zijn intrede.

Godsdienstige en politieke ideologieën zijn vervolgens sterke krachten bij de vorming van ego. Beide ideologieën zijn namelijk niet aangeboren, wel aangeleerd. De opvoeders gaan daar net zo lang mee door tot ze er zeker van zijn dat de heersende overtuiging voldoende ingeprent is. Het aanbieden van dit soort schijnzekerheid leidt tot religieus en nationalistisch fanatisme. En ja hoor, op de barricaden voor het religieuze gelijk of de territoriale strijd. Dat is waar een hinderlijk groot EGO toe leidt.
Beter is een evenwicht te vinden los van allerlei ingeprente denkbeelden. Ideaal is enerzijds bewust van de Eenheid (geboorterecht), anderzijds betrokken op de maatschappij (bestaansrecht). Dan heerst er balans tussen bewustzijn in de diepte en bewustzijn in de breedte. Het gevolg is een evenwichtig geproportioneerd ego. Helaas loopt dit zelden goed af en krijgen spanningen de kans te stapelen. En ja hoor, daar gaan we weer: bewustzijnsvernauwing, een proces waar weinigen aan ontkomen. Tenzij er een uitweg gevonden wordt richting verdiepen van bewustzijn. Over dit hoopvol perspectief verderop veel meer in dit boek.

De macht van verwarrende drijfveren

Op middelbare leeftijd bezit elk mens een vervormd EGO. Dat EGO wenst, dat wil van alles en fantaseert er lustig op los. Koning in het rijk van het ongeremde denken. Die vrije wil, die onafhankelijkheid, dat baas in eigen hoofd, is dat eigenlijk wel zo? In werkelijkheid valt dat vies tegen. Wensen en willen blijken geen eigen vrije producten, daar steekt een 'geheim genootschap' van verborgen verleiders achter. Welke verleiders dat zijn? Een pakket drijfveren dat vanuit het onderbewuste met jou een spelletje speelt. En jij maar menen dat je weet wat je doet en kent wie je bent! Wat een illusie! Jij veronderstelt dat je een vrije denker bent, dat al je gedachten fris van de lever zijn en jij soeverein beslist, maar **de werkelijkheid is dat je onderhuids sterk gemanipuleerd wordt**. Daarnaast word je ook geprikkeld vanuit een door jou ingekleurde werkelijkheid. Minder bedreigend, want oppervlakkiger, maar altijd is er interactie. Je moet tenslotte ergens leven, wonen, werken. Waar het hier om gaat is het boven water halen van prikkels waar je geen zicht op hebt, die van binnenuit komen, je onbewust manipuleren en een verkeerde kant opsturen, omdat je ze niet onderkent. Dat **geheim genootschap van verborgen verleiders dwingt tot het maken van foute keuzes**, omdat ze tot in de wortel duaal zijn, verbrokkelend van

aard en daarmee een bron van STRESS en dus verwarrend. Bewust worden van dit pakket verborgen verleiders hoort bij stap 1 van het stappenplan. Stress stapelen, domme dingen doen, hoe lang nog?

Hoe drijfveren verwarring zaaien



Verborgen verleiders suggereren van alles: niets geven, veel nemen (drijfveer zuinigheid). Pak wat je pakken kunt als de gelegenheid zich voordoet (drijfveer hebzucht). Jij kent de absolute waarheid, anderen niet (drijfveer religie). Je mag jezelf best een keertje verwennen (drijfveer vraatzucht). Overdreven aardig zijn (drijfveer seks). Ik geef toe, ze zijn niet allemaal even verborgen, maar ze beïnvloeden je waar je bij staat en staan een objectieve beoordeling in de weg. Wat een bronnen van verwarring … Alleen routine en intuïtie zijn neutraal, alle andere keuzes zijn besmet met specifieke drijfveren. Je bent meer slaaf dan je beseft. Mens verdiep!

"Slaaf, slaaf, wat nou slaaf? Eerst begrensd, nu ook nog slaaf. Alsof ik aan de drugs ben. Ben mijn eigen baas, weet heus wel wat ik doe! Denk je echt dat ik zo suffig ben mezelf dingen aan te doen die ik niet wil?"

Jij weet heel goed wat je wilt: gezond zijn, goed voelen, af en toe een uitje, stevige seks en een succesvol Instagram-account. Binnen dat perspectief ruiken drijfveren hun kans, zitten klaar om jou hun wil op te leggen. In computertaal kun je zeggen dat drijfveren ingebakken programmaatjes (cookies) zijn die jou hun manier van leven opdringen: ze creëren vooroordelen, veroordelen en zetten aan tot handelen. Die onbewuste verlangens worden geprikkeld door EGO in een streven naar bevestiging en succes. Zonder veel zelfkritiek, want gesouffleerd door de waan van EGO dat je een foutloos parcours rijdt, blijf je stevig ingepakt in dimensie 2. Dit beheerst je denken, doen en laten en het geniepige is: alles onbewust. Desinteresse in verdiepen van bewustzijn, wegblijven van dimensie 3, daar doe je verwarrende drijfveren (en dus ook EGO) het grootste plezier mee. Bewust worden van die beheersdwang is stap 1 in het proces van verdiepen van bewustzijn! Veel zelfkennis gewenst.

Een selectie van verwarrende drijfveren

In jou schreeuwt EGO ondersteund door verwarrende drijfveren om aandacht. Onderschat ze niet, want drammerig van aard proberen waar ze maar kunnen jou op het verkeerde been te zetten. Vink maar aan wat op jou van toepassing is:

- De meest verwarrende drijfveer is **haat**. Dit is de vernietigende kracht die kapot maakt, mensen scheidt en beschadigt. Het is de tegenhanger van liefde en een regelrechte ramp op het pad van verdiepen van bewustzijn.

- Een niet te onderschatten drijfveer is **ongeduld**. Je kent de prikkel, maar ook bewust van de nevenschade die het veroorzaakt? Denk aan verwarring, ongelukken, ophopen van spanning. Je mist de basale rust je te schikken naar omstandigheden.

- Een vertrouwde drijfveer is het hunkeren naar **respect**, je gezien, geaccepteerd en gerespecteerd voelen. Je contacten zijn altijd ingekleurd met iets van 'kijk mij eens bijzonder zijn'. Respect eisen is een manier van macht uit willen oefenen. Ben je bewust welke spelletjes EGO met je speelt in woord en gebaar? Vermoeiend hè, steeds dat toneelstukje op moeten voeren.



- Een bekende drijfveer is **hebzucht**. Noodzakelijk om in je bestaan te voorzien, acceptabel voor wie op zoek is naar sensaties, verwijtbaar als het ontaardt in graaien.

- Altijd aanwezig, drijfveer **sensatie**. Voorbeeld: seksualiteit. Heb je in de gaten hoe dit je gedrag beïnvloed, hoe dit aan je contacten een snuifje verovering, overdrijving of afwijzing toevoegt? Lekker eten, behoefte aan avontuur, als dat soort wensen de hele dag door je hoofd spelen, zijn het behoeften die je meer beheersen dan goed voor je is.

- Als drijfveer **zuinigheid** neigt naar gierigheid, zal je jezelf en anderen tekortdoen. Waarschijnlijk makkelijk met grote bedragen, maar beknibbelen op kleingeld. Gierigheid onderstreept het motto 'Loslaten is moeilijker dan vasthouden'.

- Als drijfveer **wantrouwen** opspeelt ben je vaak teleurgesteld. Je verdenkt de ander ervan jou te willen beschadigen. Weg argeloosheid, openheid, spontaniteit, afstand graag. Vrienden maken, moeilijk hoor.

- Te vaak is drijfveer **rechtvaardigheid** een rechtvaardiging op jouw voorwaarden. Je suggereert een hoogstaand ideaal, in werkelijkheid is het ordinaire machtsuitoefening wat een nieuwe tegenstelling creëert. Eisen stellen, gelijk halen, je voedt EGO als een dolle.

- Het verlangen naar **veiligheid** is de drijfveer die beantwoordt aan de oerwens in vrijheid zonder angst te kunnen leven. Het voorziet in de behoefte aan zekerheid. Als deze drijfveer dominant is, ben je in wezen een angstig mens.

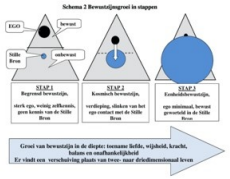
- Drijfveer (+) **traagheid** (-) is een tegenstrijdigheid in woorden van de mens die tevreden is met dimensie 1. Heeft weinig op met dimensie 2. Wil niets weten van verdiepen van bewustzijn.

Welke drijfveren zijn op jou van toepassing? Ik wed dat je ze beter herkent in een ander dan in jezelf. Makkelijk hè, oordelen over een ander, maar als je jezelf er niet in herkent, is het een gebrek aan zelfkennis, of ben je Spiritueel Verlicht. Dat eerste, pijnlijk, want in die hoedanigheid zijn drijfveren oppermachtig! Vrije wil, vergeet het maar. In kosmisch bewustzijn worden ze stuk voor stuk gewist, in eenheidsbewustzijn resteren niet meer dan wat vage herinneringen. Dat wissen gaat nooit zonder slag of stoot, want gepaard met zelfkennis verrijkend ervaringen (mooie woorden voor leren van tegenslag). De gewonnen ruimte, heerlijk, bevrijdend.

Het beveiligen van ego

Drijfveren boetseerden je karakter, verschaften identiteit, zijn klonten emotie ter bescherming van EGO. Ze spelen op zodra ze daartoe de kans krijgen. Uit eigenbelang, uit zelfbehoud. Drijfveren als haat, wantrouwen, behoefte aan veiligheid, privacy, gierigheid, ongeduld, rechtvaardigheid en respect zijn met niets anders bezig: met haatgevoelens en discriminatie houd je vreemden op afstand. Ook wantrouwen en het verlangen naar

veiligheid doen daaraan mee. Gierigheid, rechtvaardigheid, privacy en respect zorgen dat ego niets tekortkomt. Ongeduld prikkelt ego te laten nemen wat het wenst. Allemaal tot doel het kwetsbare ego te beschermen zodat het niets tekortkomt.
Bij de auteur van dit boek was zijn traumatische oorlogservaring een extra voedingsbodem om ego op te blazen. Ter verdediging, om te overleven.
De meeste mensen zijn zich niet bewust van overactieve drijfveren of een traumatische ervaring, wat maar beter is ook, anders zou je net als een vogel voortdurend schichtig je omgeving aftasten op bedreigingen. Een gevolg is wel dat **in je gedrag altijd een portie verwarring zit.** Baas in eigen hoofd, laat me niet lachen. Meer meditatieve zelfkennis helpt verwarring los te laten, de balans herstellen en een stap zetten in het stappenplan van schema 2.



Egoïsme en egocentrisme

Aan EGO kleven twee begrippen: egocentrisme en egoïsme. Welke van de twee is **het meest nadelig**? Behept zijn met egocentrisme betekent dat je graag in het middelpunt van de belangstelling staat, je wilt gezien worden, drijfveer respect is volop actief. Daar is door anderen mee te leven totdat egoïsme zich laat gelden. Bij egoïsme treedt het eigenbelang in werking ten koste van de ander. Dat roept ergernis op, weg sympathie. In begrensd bewustzijn moeilijk aan te ontkomen en dat allemaal vanwege die onderliggende dwingende drijfveren. Of het nu gaat om kinderen of regeringsleiders, allen spelen hun machtsspelletjes met als gevolg egocentrisme en egoïsme. En zo blijven vele begrensde mensen maar in duale kringetjes ronddraaien. Het doven van drammerige verwarrende drijfveren is dus noodzakelijk om aan de macht van EGO te ontsnappen. Een opdracht die alleen maar kan lukken als je je weet te ontdoen van die hinderlijke herinneringen en drijfveren. Wat een uitdaging.

Drammerige drijfveren parkeren of oplossen?

De hardnekkigste drijfveren heten verslavingen, die je net zo goed bazige drijfveren kunt noemen, omdat niet jij, maar zij de dienst uitmaken. Ze kunnen behoorlijk in de weg zitten, wat niet verwonderlijk is, want duaal

tot in de wortel. Je denkt natuurlijk aan alcohol, drugs, eet- of gokverslaving, maar verslaving is meer: ook EGO met alle drijfveren die daaraan kleven. Je kent ze: haat, gierigheid, ongeduld, woede, zucht naar aanzien moet je tot verslavingen rekenen. Mag dat wel, eigenschappen tot verslavingen rekenen? Juist wel, omdat ze je heel gluiperig manipuleren en je er niet vanaf kunt, ze hebben je vrije wil grondig ondermijnd.

Wil je eigenlijk wel van je verslaving af? Natuurlijk, wie niet? In volle vrijheid je eigen ding doen, zonder dwang van buitenaf of van binnenuit dat wil iedereen toch? Voor een resultaat in de breedte ga je naar de diëtist of psycholoog. Dat werkt relatief snel, maar het blijft een kwestie van je probleem parkeren, een plekje geven, om er later weer over te moeten struikelen. Beter is het probleem op te lossen: je herinnert het nog wel, maar de emotionele dwang is er niet meer. Waar gaat je voorkeur naar uit**: parkeren (in de breedte) of oplossen (in de diepte)?**

Oplossen natuurlijk, want je hebt genoeg van je slechte humeur en hartkloppingen. Ergerlijk als je inziet dat je jezelf dit aandoet door het denken van hinderlijke gedachten. En helemaal de pest in als je snapt dat die gedachten weer geprikkeld worden door drijfveren waar je niet bij kunt. Daar induiken, daar ben je pas toe bereid als ze hinderlijk in de weg zitten, gemeen pijn doen en deprimeren, als je woede voelt over je afhankelijkheid en de afdrukken van je nagels in je huid sporen van ergernis achterlaten. Ja, dan wil je wel, dan pas … Je mag mij hardheid verwijten, maar veel pijn, woede en verslavingen gewenst. Zelfkennis, dat zal je leren.

Wat je leren moet is het activeren van die fundamenteel andere drijfveer: drijfveer bezinning gevoed vanuit de Eenheid. Deze helpt je dwangmatigheden oplossen in het water van de Stille Bron. Zo win je vanbinnen aan vrijheid. Dit laatste is ambitieus, want dan werk je niet alleen aan je verslavingen, maar krijgt de hele mens een opknapbeurt. Dit kan onmogelijk in enkele weken, integendeel, je zet een traject van levenslange heroriëntatie in werking, van breedte naar diepte. Daartoe heb je dringend behoefte aan een nieuwe identificatie: niet meer bezit of EGO is je houvast, wel het diepe Zelf. Dit is vage praat voor als je in de problemen zit, maar een groeiend besef voor de mens die actief de diepte in duikt: met behulp van dimensie 4 zelfkennis winnen.

Drijfveren hebben meer invloed dan je denkt

Oplossen van drammerige drijfveren is noodzakelijk **bij zakelijke overwegingen**. Neem dit: je hebt alles en toch raak je telkens in de verleiding meer en mooier aan te schaffen: een dunner mobieltje, een stoerdere auto, een groter huis, nóg meer speelgoed, een extra rek met kleding, weer een ... nou ja, je kent dat wel, allemaal van die extra's die wel leuk, maar niet nodig zijn. En tóch ga je opnieuw over tot aankoop. "Maar dat heb je toch zelf in de hand?" Dat dacht je maar.

Een voorbeeld: je gaat een nieuwe computer kopen. De aanleiding is die aantrekkelijke advertentie, maar wat je niet in de gaten hebt is dat de behoefte al lang en breed ligt te sudderen in je onderbewuste. Daardoor ben je ongemerkt en sluipenderwijs in een emotionele stemming van kooplust gebracht. Welke drijfveer is verantwoordelijk? Drijfveer hebzucht? Drijfveer sensatie? Drijfveer respect? De aanschaf blijkt onbewust al lang voorgekookt zonder het te beseffen. Achteraf construeert je verstand argumenten over prijs en kwaliteit om de koop te rechtvaardigen. Die manipulatie, ben je dat bewust? Een dwangmatigheid die overeenkomt met de onvrijheid van het dierlijk instinct. Daar wil je toch niet mee vergeleken worden? Duidelijk, in begrensd bewustzijn is geen sprake van vrije wil. In eenheidsbewustzijn wel: dan pas eindelijk baas in eigen hoofd en hart. In hoofdstuk 10 kom ik terug op het begrip 'vrije wil'.

De rol van drijfveren in ontmoetingen

Ook in ontmoetingen spelen drijfveren met jou hun spelletjes: jij denkt dat jij degene bent die in contacten met anderen de regie voert, maar dat is maar ten dele waar, want je wordt, meer dat je wilt toegeven, aangestuurd door een of andere drijfveer. Zijn er, zo redenerend, nog wel vrije mensen? Voorbeeld: als jouw ego beheerst wordt door drijfveer respect (kom ik wel goed over?), dan kan daardoor een ontmoeting behoorlijk verstoord worden: het doet afbreuk aan je authenticiteit. Hetzelfde is het geval met seksualiteit (drijfveer sensatie) die een ontmoeting een nerveuze lading geeft. Zo kunnen drijfveren als een sluier over een ontmoeting hangen, je ongewild manipuleren, je echtheid de das om doen. Je wilt wel beter, maar

je kunt niet, want je drijfveren voeren de regie. Ben je bewust van die begrenzingen?
Een brede verstoring wordt veroorzaakt door de heersende cultuur, die dwingend voorschrijft wat wel en niet mag: jezelf steeds zien door de ogen van de ander, wat maakt dat onzeker. Vooral drijfveren als religiositeit en rechtvaardigheid, die in de islamitische wereld totaal anders beleefd worden dan in de westerse samenleving, drukken hun stempel. Ben je bewust van de rol die je eigen cultuur speelt? Ontsnappen is moeilijk, de begrensde mens is geconditioneerd tot in zijn vezels, beschikt niet over de vrije wil zijn eigen weg te gaan. Je kunt wel uit een cultuur vertrekken, maar de cultuur vertrekt niet uit jou, tenzij je door verdiepen van bewustzijn je innerlijk kompas ontdekt. Pas in eenheidsbewustzijn een vrije wil dankzij eigen baas in hoofd en hart.



"Al die verwarrende drijfveren, al dat EGO, dat ziet er niet best uit: egoïsme, tegenstellingen, van ruzie naar oorlog, van kwaad tot erger, maar er gaat toch ook veel goed? Hoe kan dat dan?"

Drijfveer bezinning gevoed vanuit de Stille Bron

In drijfveren haat, hebzucht, respect, wantrouwen, rechtvaardigheid en veiligheid zit veel negativiteit verborgen. Als die samen optrekken resulteert het in oorlog. Gelukkig heerst niet overal de egoïstische wet van de jungle. Waarom niet? Omdat er ook verdiepte mensen zijn die zich naar vermogen inspannen wijsheid, liefde, vrede en welvaart te spreiden. Wat motiveert ze? Die totaal andere drijfveer, gericht op heelheid: drijfveer bezinning, een kwaliteit die je beter kent als geweten. Met geweten kun je alle kanten uit, ook de verkeerde, maar dít geweten is niet het resultaat van opvoeding en onderwijs, maar wordt gevoed vanuit de Stille Bron. Deze diepe drijfveer fluistert vanuit de Eenheid, bezit daarmee de kwaliteit van helen. EGO staat op een zijspoor! Per saldo heeft een crimineel er niets van, maar een gelukszoeker in eenheidsbewustzijn alles.



De kracht van drijfveer bezinning hangt dus af van de mate waarop het bewustzijn verdiept is:

- **in begrensd bewustzijn** bestaat bezinnen uit het activeren van het denken. Het is een oppervlakkig denkproces wat leidt tot egoïsme en egocentrisme en zorgt voor verplaatsen, in stand houden of aanscherpen van tegenstellingen.

- **in kosmisch bewustzijn** bestaan tegenstellingen nog steeds, maar is diepe drijfveer bezinning in toenemende mate actief.

- **in eenheidsbewustzijn** heb je manipulerende drijfveren achter je gelaten en wordt diepe drijfveer bezinning gevoed vanuit de Eenheid. Tegenstellingen doven, verbinden is het doel.

Naarmate het bewustzijn meer en meer verdiept, groeit de wens af te stemmen op drijfveer bezinning: de 'goddelijke vonk' opporren tot een brandend vuur. Aan jou de taak dit vuur te voeden door het verdiepen van bewustzijn. Dat vuur doet drammerige drijfveren in rook opgaan, dimt onbezonnen gedrag, dooft hinderlijke herinneringen, richt je innerlijk kompas. Zo word je van ruziemaker vredestichter. Een boom doet niet aan bezinning, een papegaai heeft ook geen benul, maar jij weet beter. Het is mensonwaardig diepe drijfveer bezinning te verwaarlozen. Verdiepen van bewustzijn helpt hierbij.

De kernopdracht van religie

Stop de persen, leg alle werk stil. Dit is een glorieus moment voor priester, dominee, imam en pandit de wereld te laten weten wat de kernopdracht van religie is: **het voeden van drijfveer diepe bezinning**. Religie heeft daartoe haar eigen terminologie ontwikkeld: zij noemt drammerige drijfveren zonden (daardoor is de mens geneigd tot alle kwaad), formuleert vervolgens dogma's en voert bemiddelaars ten tonele om aan zonden te ontsnappen. Minimalisering van eigen verantwoordelijkheid, maximalisering van aannames, berustend op 'van-horen-zeggen-kwaliteit'. Wat blijkt? Het broodnodig versterken van diepe drijfveer bezinning schiet er flink bij in, want geen benul hoe de Basis te versterken. Religie kan als mythe tevreden stemmen, maar dat betreft in basis dimensie 1, in

uitvoering dimensie 2, zo duaal dat het even goed aan kan zetten tot 'heilige' oorlog.
Wat ontbreekt? Verdiepen door ervaring van dimensie 4, de Eenheid die diepe drijfveer bezinning voedt, recht maakt wat krom is, niet verbrokkelt, wel heelt.

De afbraak van EGO

Na opbouw van EGO is afbraak nodig. Waarom? Omdat een groot EGO, belast met dat hele pakket drijfveren, meer mens worden in de weg staat. Op het gebied van liefde, wijsheid, balans en geluk voegt EGO niets toe, sterker, het blokkeert. Wil je meer mens worden, dan zal ego de regie uit handen moeten geven, zodat het proces van bewustzijnsgroei in de diepte in gang gezet kan worden. EGO opgeven, achter in de rij gaan staan, ligt niet in de aard van mensen, maar brengt je spiritueel een trede hoger, een tegenstrijdigheid die om uitleg vraagt.



"Je eerst een rolberoerte werken om het ego op te bouwen en vervolgens er alles aan doen om het weer af te breken. Het moet niet gekker worden. Dat schiet niet echt op! Hoe haal je het in je hoofd?"

Diploma's, aanzien en bezit zijn elementen die niet alleen je gemak dienden, maar ook hielpen een bestaan op te bouwen. Dankzij een krachtdadig EGO heb je bergen verzet. Dat mag gehoord, gezegd en gezien worden, vind je zelf.
Daar ga je anders over denken als een periode met tegenslag aanbreekt, niet voor even, maar langdurig en steeds intenser. EGO, waar je tot voor kort blind op voer, heeft navigatieproblemen. Je twijfelt aan alles: je werk, je relatie, je toekomst, jezelf. Ja, vooral dat laatste, jezelf. Kennelijk is ego niet dat fort van stabiliteit waarvoor je het altijd gehouden hebt. Het grote EGO dat jou geholpen heeft een plaatsje onder de zon te verwerven wankelt, blokkades gaan een alles overheersende rol spelen met als resultaat emotionele en lichamelijke klachten: spanning, wantrouwen, uitputting, angst en vooral pijn zijn de trouwe begeleiders van je grootste blokkade: je rammelend EGO. Maar dat opgeblazen EGO stel je niet zomaar ter discussie, het weigert hardnekkig overgave, maar de omstandigheden dwingen te erkennen dat je overspannen bent.

Omstandigheden dwingen jezelf ter discussie te stellen. Eerst oppervlakkig vanuit het denken, later verdiept vanuit de Eenheid. Uiteindelijk kun je niet anders dan toegeven dat ego aan alle kanten rammelt. Met zo'n vriend heb je geen vijand meer nodig. Je wenste gezien, gewaardeerd en bewonderd te worden, maar je realiseert je ook dat die eindeloze jacht op erkenning een voze vrucht is, leeg, zonder innerlijke kracht, zonder blijvende waarde. Wat is in de verdediging van ego een angst voor verlies gaan zitten, wat heeft dat een energie gekost. En dan, als je met je rug tegen de muur staat en geen kant meer uit kunt, besluit je geluk niet meer buiten, maar vanbinnen te gaan zoeken. Het is geen willen, het is een moeten, gestuurd door het intense verlangen naar stabiliteit, onafhankelijkheid en diepe innerlijke vrede.
Zo ook heeft de jaarlijkse oorlogsherdenking mij op mijn 82e geholpen bewust te worden van mijn oorlogstrauma dat levenslang in de weg gezeten heeft. Eindelijk dat trauma doorzien, angst weg, ego gemarginaliseerd. Een heerlijke argeloosheid is ervoor in de plaats gekomen. Bijkomend voordeel: bloeddrukverlaging en daarmee vermindering van medicijn. Opmerkelijk.
Vanaf dat moment staat ego in een nieuw perspectief. Het is jarenlang gevoed als een nest hongerige kuikens, waardoor zoveel vuur brandde dat het me jaren kostte ego te dimmen. Maar nu, vrij plotseling, mag ik een serieuze stap in verdieping van bewustzijn vieren.

Verlies van ego, wow, tel uit je winst!



(bron: roymartina.com)

Een spiritueel georiënteerd mens zal zeggen: “Verlies van ego, klinkt goed, doe mij dat maar.” Helaas, ego oplossen gaat niet in hetzelfde tempo als onkruid wieden. Zou ook niet goed zijn, want ego radicaal doven, zou je niet aankunnen. Dat komt doordat ego met je hele wezen intens verweven en met je hele bestaan intens verstrengeld is. Daarom gaat het in stappen. Stappen waar dus jaren tussen kunnen zitten. Dat is maar goed ook, want verwevenheid en verstrengeling hebben gezorgd voor een wirwar aan verbindingen zodat voor ontkoppelen meerdere confrontaties nodig zullen zijn. Bij elke ontkoppeling ben je van slag, voel je aangevallen en ga je in de verdediging. Ego loslaten is geen vlekje wegwerken, het is een intens gebeuren, want al je drijfveren die aan ego kleven moeten ontmanteld worden. Alle 9 drijfveren van bladzijden 71-72 zijn erbij betrokken! Da’s een immense opgave, een wereldprestatie. In de weken die volgen ben je prikkelbaarder, vermoeider, ja zelfs wat somber. Niet verwonderlijk, want ten diepste gaat het om het loslaten van je oude identiteit. In begrensd bewustzijn soms tot aan rechtszaken toe, maar naarmate het bewustzijn meer verdiept is, herken je het proces, ben je beter in staat bijverschijnselen te duiden en te accepteren, misschien zelfs toe te juichen, want je weet dat je een stap zet richting eenheidsbewustzijn.

Hoe voelt een geslonken ego? Heerlijk: weg die beheersdwang, weg die behoefte gezien te worden, ruimte voor een rustige afweging, tevreden met wie je bent. Opvallend ook dat elk ‘pronken’ met gewonnen rust je vreemd is, de eenvoud valt op, je hebt weinig meer te melden en daarmee oninteressant voor een discussie aan een tafel bij de televisie. In dat kielzog gaan ook haat, hebzucht, angst, woede, ongeduld en vooroordelen op de schop, want stuk voor stuk gelieerd aan een of andere drijfveer. Je snapt nu waarom het opruimen van ego zo’n moeizaam proces is. Maar zodra je dit proces herkent, onderga je het graag vanwege de groeiende ervaring van Eenheid. Die onderbouwing geeft zin aan je leven.

De zin van het leven

Ik herinner me die dag in januari: twee graden koud, onderkoelde regen, gemene wind en een aaneengesloten grauwgrijs wolkendek. Alles ademde de sfeer van: dit komt nooit weer goed. Het soort weer waarbij depressief aangelegde mensen op zoek gaan naar een stevig touw.

In de woonkamer met tafel in het midden, een kast met boeken, omgeven door een wand met herinneringen, zit Albert. Albert is vijftiger, kunstenaar, beetje gezet en licht grijzend. Met een sigaret in de hand staart hij door de bedrupte ruiten. Zegt Albert: "Ik denk, wanneer ik op sterven lig, dat ik, godsamme, nóg niet weet wat de zin van leven is."



Het is de eeuwige vraag naar het waarom en waarvoor. Een voor de hand liggend antwoord op de vraag naar de zin van het leven is het invullen van **gerichte praktische doelen**, zoals kinderen opvoeden, in je bestaan voorzien, iets voor anderen betekenen. Feitelijk zijn dit functionele doelen in dimensie 2 (breedte) allemaal schitterend maar betreft de OPPERVLAKKIGE zin van leven.

Maar hoe waardeer je activiteiten die **een doel in zichzelf** hebben, zoals vrijblijvend wandelen, de liefde bedrijven, een spelletje spelen, zweten in de sauna, een recreatieve fietstocht, vakantie vieren. In deze situaties spelen winst en verlies, gelijk en ongelijk, haast en ongeduld geen rol. Deze duale activiteiten zijn zelf doel, hebben genoeg aan zichzelf. Het is de ontspannen vrijblijvendheid die een glimp van dimensie 3 oproept. Prettig voor het moment, maar leidt niet tot een verdiept bewustzijn, wel schept het gunstige voorwaarden.

Het zou mooi zijn om die gunstige voorwaarden breed uit te smeren over heel de dimensies 1 en 2. Dat kán als je je laat inspireren door dimensie 4, je weet wel, van de Stille Bron en zo. Dat bereik je door een trouwe meditatieve oriëntatie. **Dankzij deze oerbron van inspiratie krijgen de dimensies 1 en 2 een nieuwe sfeer van beleven: dimensie 3.** Wie deze heroriëntatie realiseert begrijpt de DIEPE zin van leven, die leeft driedimensionaal. Uit liefde zorgdragen voor anderen is dan niet meer een rationele beslissing, maar wordt gevoed vanuit de stabiele basis vol Liefde = vierdimensionaal Zijn. Nemen is ingeruild voor geven. Dan let je minder op WAT je doet, meer op HOE je het doet: onder alle omstandigheden de sfeer van innerlijke vrede handhaven, een gevoel van onafhankelijkheid dat onaantastbaar is voor roest of mot. Of je actief bent in D1 of D2, je blijft

altijd geïnspireerd vanuit D4. Zo bouw je het feest van D3. Ontspannen actief, daar gaat het om, meer hoeft niet. De levenskunstenaar die permanent vierdimensionaal Zijn kent en daarmee driedimensionaal leven praktiseert, snapt dit.



"Nou doe je het weer: de indruk wekken alsof het winnen van innerlijke vrede op afroep beschikbaar is. Alsof balans en driedimensionaal leven voor het oprapen liggen. Die zogenaamde vanzelfsprekendheid, ik erger me kapot!"

In dit boek worden mooie vergezichten geschetst, maar belangrijker is de weg ernaartoe! Dat doe je door het winnen van zelfkennis. Verderop in dit boek zullen hiertoe handvatten aangereikt worden, zodat de Energie van meditatieve verstilling zich kan openbaren. Verdiepen van bewustzijn, wat een avontuur, wat een uitdaging.

Een verdiept bewustzijn, maar graag een beetje vlug!

"Hoe snel kan ik een verdiept bewustzijn (eenheidsbewustzijn) gerealiseerd hebben?" In de vraag klinkt ongeduld door. Liever gisteren dan vandaag, lijkt de vragensteller te zeggen. Het klinkt raar, maar vandaag zou nog kunnen. Grapje? Nee hoor, wie leert mediteren, kan acuut de Stille Bron raken en wie Reiki-initiatie ontvangt is per direct geopend voor de Stille Kracht. Gefeliciteerd, je kunt van start, een lange periode van groei breekt aan. Niet dat je meteen hemelbestormer bent, maar alle kansen op promotie zijn aanwezig. Dat houdt in dat je stappen gaat zetten van begrensd naar kosmisch bewustzijn naar eenheidsbewustzijn. Dat groeiproces vraagt tijd, veel tijd. Je kunt een hamer, nijptang en zaag ontvangen, maar dan ben je nog geen timmerman. Je vraagt ook nogal wat: wijsheid, liefde, energie, empathie, intuïtie. Grote woorden die je tijd moet geven wortel te schieten.

Eenheidsbewustzijn kan je morgen overkomen, maar beter is het om geen datum in gedachten te nemen. Je kent het doel, maar maak je niet druk over de uitkomst. Jouw taak is te kiezen tussen de rationele, de emotionele, de religieuze of de spiritueel meditatieve route. Als je serieus wilt verdiepen zijn de eerste twee paden onbegaanbaar, want gaan uit van eigen kracht. Bij de spiritueel meditatieve word je ondersteund door … ja door wat

eigenlijk? Ik heb dat de Eenheid genoemd, maar ieder kan dat de naam geven naar eigen traditie.

Hoe snel Spirituele Verlichting gerealiseerd kan worden hangt af van het portie emotionele blokkades dat opgelost moet worden. Eén specifieke angst kan binnen enkele dagen verdwijnen, spierspanning kan weken vragen, het oplossen van pijn kan uitgesmeerd worden over maanden. Eenheidsbewustzijn kan zich pas na vele jaren realiseren, mogelijk een half of een heel leven. Vind je dit lang? Aan opvoeding en onderwijs (opbouw van ego) decennia besteden is niets bijzonders, maar bij het uitbouwen van je leven van twee- naar driedimensionaal leven heb je bedenkingen. Hoopgevend is dat groei weliswaar traag begint, maar geleidelijk versnelt. Vergelijk het met een trechtervormige vaas, breed van boven, smal van onder. Tot de rand gevuld, zal het wegnemen van een theelepeltje water nauwelijks invloed hebben, maar als de bodem in zicht komt, valt vermindering op. In dat versnellend tempo zal verdiepen van bewustzijn zich ook bij jou voltrekken.

Twintig, dertig, veertig jaar verdiepen, toegegeven het is niet niks, maar wie verdiept, zal zo verliefd worden op geluk, dat tijd bijzaak wordt. Hoe sterk je zorgen en pijnen ook zijn, stap na stap zullen ze opgelost worden: het is de druppel die de steen uitholt. Wat moet je anders? Op hoge leeftijd constateren dat je DOEL gemist hebt? Bewustzijnsvernauwing ondergaan, reduceren tot dimensie 1, wil je dat dan? Beter is je groeibriljant geleidelijk uit te breiden van dimensies 1 en 2 naar dimensie 3 en … je hebt een schat in de ‘hemel’.

Ontsnappen uit de kooi

Er is een aantrekkelijk beeld geschetst vol groeiend welbevinden, weliswaar met horten en stoten, maar toch. Desondanks zullen slechts weinigen in de verleiding komen de weg van verdiepen van bewustzijn in te slaan: “Eén op de duizend en twee op de tienduizend,” zegt een spiritueel geschrift. Een verhouding die niet exact getalsmatig beoordeeld moet worden, maar wel aangeeft dat een minderheid zich aangesproken voelt. Ja, er zijn genoeg serieuze mensen die in woord en daad laten merken dat ze iedereen het beste gunnen, die intellectueel kanjers zijn of vanuit humanistisch oogpunt zeer betrokken, maar of dat fundamenteel tot verdiepen leidt? Oordeel zelf

maar welke vorderingen je de afgelopen decennia op het terrein van verdiepen van bewustzijn gemaakt hebt. Is je zelfkennis gegroeid, ben je wijzer geworden, gelukkiger, liefdevoller, onafhankelijker, meer ontspannen en beter in balans? Heb je haat ingewisseld voor mededogen, afwijzing voor begrip? Tintelt de Spirituele Levensstroom? Ervaar je identificatie met je geestelijk lichaam? En misschien wel het belangrijkste kenmerk: heb je EGO ingeruild voor ego of nóg minder?
Als dat veel te wensen overlaat, verkeer je nog steeds in begrensd bewustzijn, hecht je nog te veel waarde aan dimensies 1 en 2 en zit je gevangen in de kooi van dualiteiten*. De kooi van wat??? Van dualiteiten*!!! Van dualiteiten*??? Slechts weinigen weten hieruit te ontsnappen. Jij misschien?

*Het begrip **dualiteit** gaat toegelicht worden in het volgende hoofdstuk.

In één oogopslag, toelichting 3

EGO is een waanbeeld, dat erop gebrand is zichzelf in vorm, woord en daad in stand te houden.

In de eerste levensjaren speelt ego een ondergeschikte rol. Het kind profiteert optimaal van het geboorterecht.

Goeie vraag: moet EGO groeien of afgebroken worden?

Groei van ego is nuttig, het levert bestaansrecht, nodig om een gewaardeerd lid van de samenleving te worden.

Opvoeding en onderwijs doen ego groeien. Identificatie met ego, drammerige drijfveren, egoïsme en egocentrisme nemen toe.
Als de situatie onbeheersbaar wordt: stress.

Afbraak van ego lukt door activering van diepe drijfveer bezinning.

Dan ga je in stappen van begrensd bewustzijn naar kosmisch naar eenheidsbewustzijn. Verdiepen van bewustzijn lost ego en drammerige drijfveren op.

Meditatief verdiepen helpt D 1 en D2 in te ruilen voor dimensie 3.
Wie hierin slaagt heeft de DIEPE zin van leven begrepen.

Dan ruil je identificatie met EGO in voor identificatie met Stille Bron en Stille Kracht = dimensie 4

Krimpend ego

Ik wil niet op een voetstuk
met al mijn ikken dringend om mij heen
Ik wil ze niet meer prijzen, trots vergarend
liggend op mij zwaar als steen

En ook niet meer verslaven
verloren in zorg en pijn
Egocentrisme verdampt, vervlogen
het smeekt geen centrum meer te hoeven zijn

Het liefst wil ik mezelf vergeten
transparanter worden in het Licht
Niet meer schamen, niet meer prijken
nooit meer trots zijn of leuk willen lijken

Het ego verschrompeld tot een vergezicht

© MH

Twijfel

Twijfel is niet zeker weten
wat te doen bij dit of dat
Het verschilt subtiel van weifel
maar ik aarzel wát

Het zijn meest relationele sferen
waar mijn twijfel scoort zo hoog
Kruipen in de huid van anderen helpt
maar legt de twijfel niet echt droog

Existentiële twijfel binnen onvoorwaardelijke trouw
is een tegenstrijdigheid in woorden
wat betreft mijn vrouw:
als ze slechts drie straten ver gaat,
(en echt niet na drie glazen wijn)
vraag ik tóch of ze terugkomt
na een boodschap bij Albert Heijn

Wat bezielt de mensenmaker
twijfel te zaaien in onze geest?
Misschien dat hij zo dwingt te zoeken
naar DAT wat altijd is geweest

© MH

Ont - moeten

Ont-moeten is niet meer hoeven
loslaten wat verplicht
Niet meer zelf hoeven sturen
slechts ontvangen, zoals licht

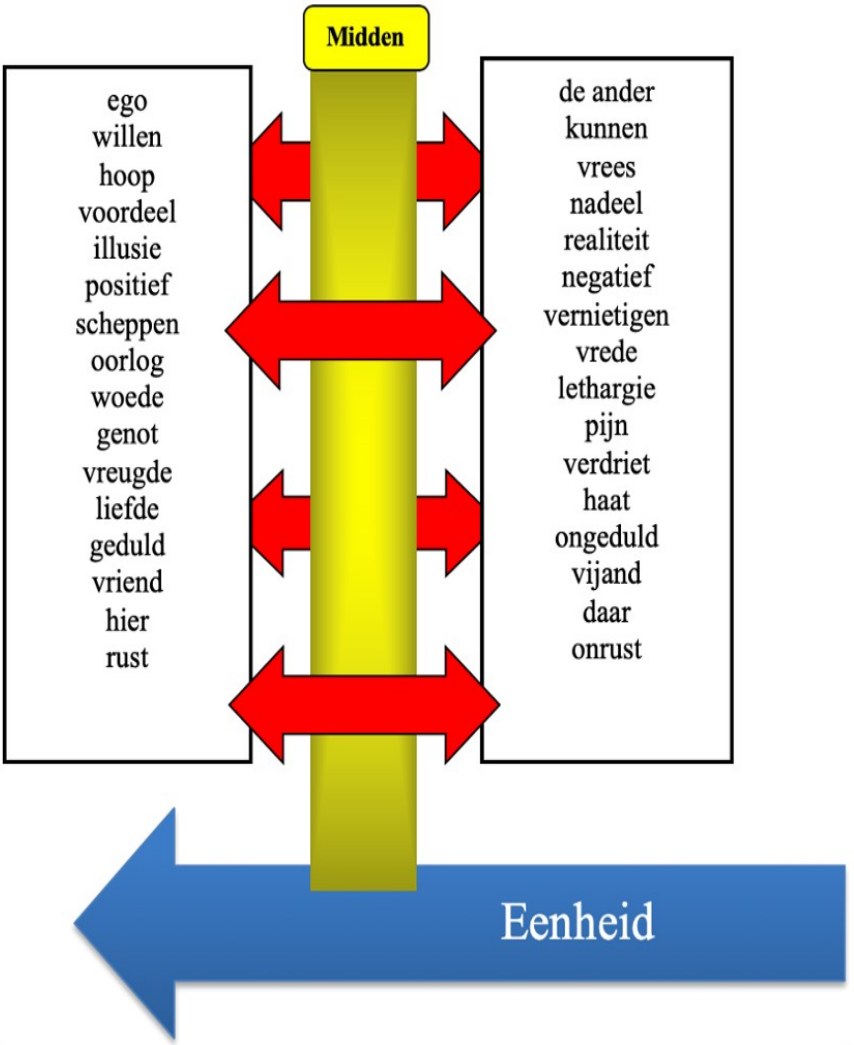
Ont-moeten is niet meer hoeven
als je de mens begroet
Er is niets meer te verdedigen
wat er nog toe doet

Ont-moeten is niet meer hoeven
te presteren in 't gesprek
Ruimte laten aan de ander
Inweven met respect

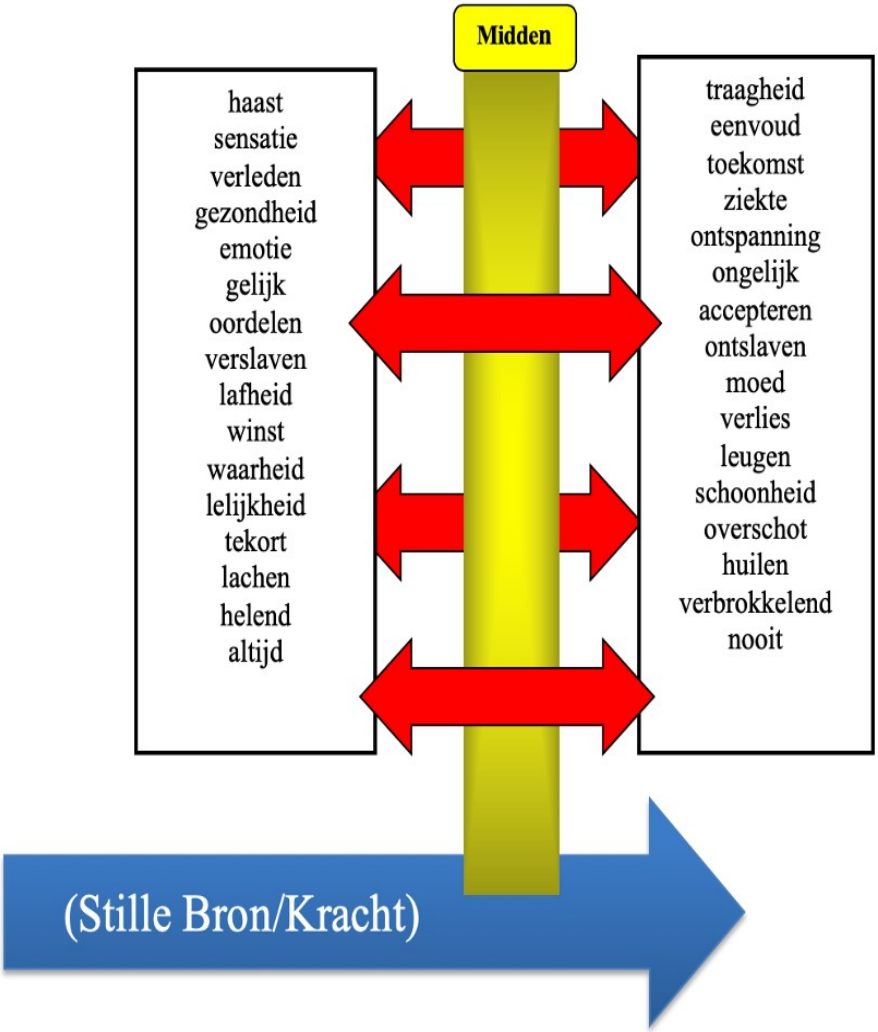
Het toppunt van ont-moeten
komt aan het einde van de rit
op audiëntie bij de Hoogste
bezielend in het wit

© MH

Schema 4 ‘Dualiteit, Eenheid en



Midden, een energiek trio



Toelichting 4 bij 'Dualiteit, Eenheid en Midden, een energiek trio'

Da's een goeie vraag

Heb jij dat ook? Ik bedoel, dat je soms jaloers kijkt naar mensen die zo geweldig zichzelf zijn, vol zelfvertrouwen de wereld inkijken en iets onaantastbaars over zich hebben. Misschien is jaloers niet het juiste woord, want het is ze gegund, maar het herinnert me aan mijn vroegere gestuntel, aan mijn kwetsbaarheid in verwarrende omstandigheden. Ik wenste ook zo vol zelfvertrouwen te zijn als zij. Ik heb de bestuurders in gedachten die soeverein uitstralen dat 7 op de Schaal van Richter ze niet uit evenwicht brengt.
Hoe onwaarschijnlijk het ook klinkt: dat kan, al moet je wel beschikken over een lange adem en niet bang zijn voor jezelf. Dit laatste is geen grap, want zwakke eigenschappen onder ogen zien is confronterend. Die zwakten en hoe die te verbeteren, daar wil ik het met je over hebben**. In het algemeen: wat zaait verwarring en wat draagt bij aan orde? Da's een goeie vraag.** Om die vraag te kunnen beantwoorden is het **nodig kennis te nemen van de begrippen dualiteit, Midden en Eenheid.** Ik verklap het maar vast: ze hebben achtereenvolgens betrekking op dimensie 2, driedimensionaal leven (D3) en vierdimensionaal Zijn (D4).

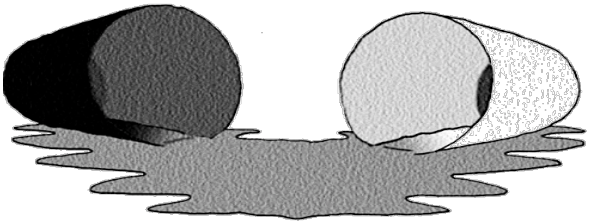
Wat toont schema 4?

Sla even een bladzijde terug, daar vind je schema 4. **DUALITEIT** verwijst naar de dagelijkse werkelijkheid vol tegenstellingen. De rode pijlen accentueren de tegenstellingen. Slechts 32 worden er genoemd, maar in werkelijkheid zit je dagelijks leven er vol mee. Als je ze herkent, snap je waarom het vaker botst dan je lief is.
In het **MIDDEN** zie je de gele balken. Die simuleren de beleving van dimensie 3. Het Midden wortelt stevig in de Eenheid.
Onderin is met een blauwe pijl de onbegrensdheid van de **EENHEID** aangegeven. Dit is de Basis van alles.

Schema 4 roept meer vragen op dan dat het antwoorden geeft, maar dat is ook de bedoeling. Als je antwoorden wilt, is het handig verder te lezen.

De DUALITEIT, DIMENSIES EEN EN TWEE

Kijk eens om je heen, niets is hetzelfde. Geen sprake van eenheid, eerder van verbrokkeling. De verbrokkeling is te groot om te grijpen, te complex om samen te vatten, mijn bewustzijn te begrensd om het te omvatten. Toch zou ik deze verbrokkelde wereld in één woord willen vangen. Even denken … veelheid zou kunnen, of anders iets met multi of poly? Om praktische redenen is het beter de ingewikkelde werkelijkheid terug te brengen naar de menselijke maat, naar de keus voor het een of het ander, naar de tegenstelling. Daartoe heb ik de veelheid versimpeld tot tweeheid, oftewel **dualiteit**. Je treft het aan zowel in de tastbare als in de niet-tastbare wereld.



De dualiteit, sterk in tegenstellingen

Dualiteit is niet iets waar je naar moet zoeken, integendeel, dualiteit vind je in het leven van alle dag, in D1 sluimerend en in D2 soms heftig, **maar altijd vervuld van tegenstellingen.**

"Man, met die blik kijk ik helemaal niet. Tegenstellingen ken ik, maar als duaal systeem, nee. Het is wat het is en het gaat zo het gaat! Je zoekt een oplossing voor een niet bestaand probleem."

De dualiteit heeft twee gezichten: **een negatief en een positief gezicht**. Als je dit herkent draagt dit bij een zelfkennis en begrip. **Positief** bekeken is deze kracht verantwoordelijk voor de wereld van bouwen en breken, waar elke aansporing tot verdiepen ontbreekt. **Negatief** is de stress die het meebrengt. Des te negatiever des te dwingender. Dan forceert een pijnlijke periode een kantelpunt wat helpt van koers te veranderen: van verbreden naar verdiepen. Een verandering waar je achteraf dankbaar voor bent.

Duale verbrokkeling is overal

Elke keus is een kleine duale oefening. Je herkent de tegenstellingen in de tastbare omgeving die je direct waarneemt. De dualiteit is opgebouwd uit een veelheid aan fragmenten met een keur aan vormen in geuren en kleuren. Ook positief? Deels wel: veel variatie in de natuur is een teken van grote natuurwaarde, veel variatie in bebouwing biedt veel keuzemogelijkheden.

Wie sterk duaal betrokken is hoeft zich dus niet te vervelen, want als je goed oplet, kleven overal twee kanten aan: elke waarneming bezit een donkere en een lichte kant, in succes zit ook mislukking, in schepping huist ook vernietiging. Kiezen begint 's morgens al: eruit gaan of liggen blijven, nette- of wandelschoenen, koffie of thee, enzovoort. Dat soort keuzes volgen elkaar wrijvingsloos op, want allemaal automatismen. Wat nou dualiteit, niets aan de hand, toch? Maar in de loop van de dag gaat het schuren, soms botsen. Fragmenten kunnen namelijk meer of minder tegengesteld zijn: rustige scènes kabbelen voort en onderscheiden zich niet zo van elkaar, maar als het gaat over zaken die ertoe doen, als de gebeurtenissen aangescherpt worden, als heftige episoden aanbreken, dan tonen de fragmenten hun ware gezicht en ontstaan tegenstellingen: dan veroorzaakt dualiteit onrust, beangstigt en doet pijn. Dan is dimensie 1 hardhandig vervangen door dimensie 2.

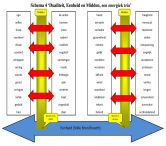
Als je goed oplet zit het leven van alle dag vol tegenstellingen, weliswaar niet allemaal even heftig, maar altijd sluimerend aanwezig: de krant wordt erdoor verlevendigd, discussieprogramma's bestaan ervan, spanningen op je werk spreken ook duidelijke taal. Dualiteit is een bron van vermaak én een bron van verwarring. Geniet en huiver.

Verbrokkeling in de NIET-tastbare werkelijkheid

Hoe onwaarschijnlijk het ook klinkt, er is ook een NIET-tastbare werkelijkheid. Daar mis je niet alleen vorm, ook geur en kleur ontbreken, want niet vast te pakken, alleen invoelbaar. Wat je voelt is mentaal-emotionele energie. Die energie is geen amorfe klont, je kunt het beter voorstellen als een oneindige hoeveelheid pakketjes straling. Hoe dat ontstaat? Van elke gedachte, elk contact wordt een kopie opgeslagen in de niet-tastbare sfeer, het zogenaamd collectief onbewuste, dat je met een computerterm 'the cloud' zou kunnen noemen. Adres: de niet-tastbare dualiteit. Evenwel net zo duaal vol veranderingen en tegenstellingen als de

tastbare werkelijkheid. Alle energiepakketjes samen vormen een spanningsveld, dat **als onzichtbaar netwerk er de spanning in houdt!** Als mens reikt je invloed verder dan je beseft.
De niet-tastbare dualiteit kun je niet zien, wel voelen: is het je wel eens opgevallen dat je je in de ene ruimte meer op je gemak voelt dan in de andere? In de ene heerst een prettige sfeer, in de andere zoek je de uitgang. Soms klopt ergens iets niet, maar wat dat precies is, daar kun je de vinger niet op leggen. Dat 'ergens' is de niet-tastbare dualiteit die wringt; er 'hangt iets in de lucht'. Dat kan ook aan jou liggen, want je ondervindt niet alleen de gevolgen, je kunt ook zelf dualiteit produceren. Dat zit zo: de omringende ruimte wordt door jou onbewust gevuld met overtuigingen, waarnemingen, dogma's, wensen, gevoelens, herinneringen en trauma's. Subtiel aftasten wat in kringen het gewenste niveau van gesprek is, is hierbij maatgevend. Zo creëer je je eigen werkelijkheid: **in begrensd bewustzijn gevuld met tegenstellingen, in verdiept bewustzijn met gevoelens van verbondenheid.**

Dualiteit als systeem



De sfeer van wantrouwen en haat ombuigen naar vertrouwen en vergeven, wat is dat moeilijk. Dat zegt ook alles over jouw verknoping met het duale netwerk. Niet overtuigd? In schema 4 heb je 28 tegenstellingen geteld; ik daag je uit er één te vinden waar je nooit mee te maken hebt gehad. Geef maar toe, je zit er tot over je oren in. Gelukkig botsen ze niet allemaal even sterk, maar het risico is het grootst als EGO in het geding is, helemaal als tegenstellingen op politiek of religieus terrein op de spits gedreven zijn. Dan loopt de spanning op, ontaardt het in strijd en beperk je je niet meer tot de conflicterende feiten, maar word je ondergedompeld in de verwarrende dualiteit, het conflictmodel waarbij elk deeltje zijn antideeltje spiegelt. Dualiteit kun je globaal voorstellen als een niet tastbare energetisch wanordelijke werkelijkheid. Wanorde is universeel, verschillen berusten op eigen bewustzijnsniveau ingekleurd naar regio en cultuur. **De mate van wanorde is de maatstaf voor het heersend bewustzijnsniveau.** Als de wanorde minimaal is heerst er vrede; maximaal heerst er oorlog. Verderop zal in dit boek duidelijk worden hoe je aan dit duale spanningsveld en de daarbij horende afhankelijkheid kunt ontsnappen. Waar verdiepen van het bewustzijn allemaal goed voor is …

Dualiteit, wat moet je ermee?



"Voor zover ik het begrijp is dualiteit niet meer dan de dagelijkse werkelijkheid die er is, je irriteert, pleziert of koud laat? Tegenstellingen horen er gewoon bij. Niet iets om ingewikkeld over te doen."

Even terug naar het begin, die goeie vraag: wat zaait verwarring en wat draagt bij aan orde? Inmiddels weet je het: het is de dualiteit die verwarring zaait. Je leven lang had je geen idee van zoiets als dualiteit, was je niet bewust dat je deel uitmaakt van een spanningsveld van tegenstellingen, en nog steeds heerst ongeloof, maar ergernis, woede, afwijzing, angst, spanning, verwarring en pijn tonen aan dat je er tot over je oren in zit. Geef het maar toe, ontkennen helpt niet. Bewust worden van deze tegenstellingen is stap 1 in het stappenplan.

Kernprobleem van **tegenstellingen is de spanning (stress) die in dualiteit verankerd ligt.** De hel, zijn dat de anderen of zit het in jou? Je weet dat stress nooit alleen komt, maar altijd in gezelschap van ongeduld, vermoeidheid, intolerantie, boosheid, somberheid en pijn. Bleef het daar maar bij, maar spanning haalt ook nog de lol uit je leven, sombert en maakt ziek. Je kunt vast omstandigheden noemen die hiervoor verantwoordelijk zijn, je wijst ze zo aan, daarvoor heb je dit boek niet nodig, maar die bijverschijnselen, wat bezorgen ze een last. De dualiteit als systeem ligt hieraan ten grondslag, maar binnen die dualiteit, ben jij zelf de hel of zijn het de anderen? Gewonnen zelfkennis biedt duidelijkheid.
Wat je systematisch onderschat is de onbewuste stapel mentaal-emotionele spanning die je onderhuids op het verkeerde spoor zet; is ook dualiteit. En daarbuiten bevindt zich ook nog de spanning uit het collectief onbewuste, de niet-tastbare duale wereld die je in het geniep parten speelt. Ook niet van bewust. Spanning van binnen en spanning van buiten, wat een bronnen van verwarring. Die duale stapel schuif je niet even terzijde, niet door te verhuizen, niet door van baan te veranderen, niet door te scheiden. Je kunt alles ontlopen, maar niet jezelf en de niet-tastbare dualiteit al helemaal niet. Dat valt alleen maar op te lossen door dualiteit in te ruilen voor Eenheid, een proces dat je nu nog niets zegt, maar verderop van levensbelang zal blijken te zijn.

Dualiteit is op zich niet beangstigend, wel jouw moeite ermee om te gaan, dát beangstigt, dát roept stress op!! Je kunt angst, woede, pijn en al die andere verwarrende emoties zien als aansporing om aan die verbrokkelde een- en tweedimensionale wereld vol tegenstellingen te ontsnappen! De wereld veranderen is te veel gevraagd, maar het pad naar ontspanning inslaan, dát moet kunnen. De zuigkracht van de dualiteit is echter enorm. Doe er wat aan, nee, doe er alles aan om uit die kooi te ontsnappen.



"Voor je verder gaat moet me één ding van het hart: wat is er mis met emoties? Je wilt de mens toch niet reduceren tot een kille kritiekloze gevoelloze robot? Als dat onthechting heet, nee dank je!"

Diepe gevoelens zijn zeer welkom, want de kern van liefdevolle empathie, maar er is van alles mis met beladen gevoelens, emoties dus! Die zaaien onnodig verwarring: haat die kapot maakt, angst die verduistert, haast die dwingt, scheiding die verwijdert, woede die vernietigt, macht die corrumpeert. Allemaal acties waar de dualiteit vol mee zit, die afwijzing in zich dragen, niet verbinden maar scheiden. Dat iemand nog iets te maken wil hebben met dualiteit komt door de andere kant ervan vol positieve daden en uitgestoken handen. Nuttig om de continuïteit van leven te borgen.

Top en basis van dualiteit

De dualiteit is eindeloos gevarieerd. Om het wat overzichtelijk te maken kijk dan naar de top en de basis. Wat er allemaal tussen zit praten we niet over. **Aan de top van de dualiteit tref je de scherpste tegenstellingen, aan de basis de hardnekkigste!**

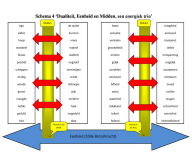
- **Aan de TOP van de dualiteit past de politiek**. Daar blijkt niets eenduidig, alles ademt tegenstelling. In dat krachtenveld botsen tegengestelde belangen en proberen betrokkenen onverbloemd macht uit te oefenen. Op elke actie volgt een reactie, waarbij de ene politicus de zonzijde predikt, terwijl de ander juist de schaduwkant benadrukt. Met waarheid kun je kennelijk alle (duale) kanten op: op elk argument volgt een tegenargument en elke medaille blijkt zijn keerzijde te hebben. Dat heeft nut, want dwingt mensen te wikken en te wegen.

Als goede tweede in de duale top tref je de **juridische wereld**, die als taak heeft gelijk en ongelijk vast te stellen; een continue weging van belangentegenstellingen.
Rond de top balanceert ook **religie**. De boodschap is: het leven (de dualiteit) schuurt, maar geloof biedt hoop. Dat religie in zijn uitvoering duaal gesproken van topkwaliteit is, wordt bevestigd door de vele godsdienstoorlogen, kerkscheuringen, theologische ruzies en religieus getint terrorisme. De geschiedenis zit er vol mee.

- **Aan de BASIS van de dualiteit heerst seksualiteit**, het meest basale spanningsveld van aantrekking en afstoting, de tegenstelling die op allerlei manieren in de man-vrouwverhouding terugkomt. Het aantrekkelijke van seksualiteit is de intense beleving. Het afstotelijke is de onderdrukking die zich voordoet: verkrachting, kindermisbruik, besnijdenis, seksverslaving, machogedrag, kledingvoorschriften, afhankelijkheid, seksisme, discriminatie, macht. Uitdrukkingen als 'dan ben je flink de lul' en 'dat is zwaar kut' suggereren geringschatting. Een te eenzijdige kwalificatie van dualiteit.

Dualiteit in taalgebruik

De dualiteit zit vol tegenstellingen, ben je dat bewust? Je komt het op vele manieren tegen in het taalgebruik: hoor en wederhoor, na regen komt zonneschijn, iedereen weet ook dat het niet alle dagen feest is en elk voordeel heeft zijn nadeel. Het leven zit vol ups en downs en soms zit het mee, soms tegen. Als de spanning toeneemt, spitst het toe op jouw gelijk of ongelijk, ben je het eens of oneens en moet je kiezen voor de een of voor de ander.



Hoe duaal allemaal, je herkent het in schema 4. Als de problemen op de spits gedreven worden sta je aan de ene of de andere kant, kom je tot actie of berust je, reik je de hand of wijs die af. Stuk voor stuk keerzijden van het duale spanningsveld. In dit veld valt niets te bedenken waar geen keerzijde aan zit. Daarom zit het soms mee, soms tegen, is een klus nu eens tot lust dan weer tot last, hop je van hot naar haar en omgekeerd. Op allerlei manieren word je geconfronteerd met de verbrokkelde tweezijdige werkelijkheid: ongemerkt ga je van het een naar

het ander, van een plezierige naar een verwarrende ontmoeting, van lachen naar huilen, van een stroef naar een bemoedigend contact en van een opbouwend naar een teleurstellend gesprek. Je kiest voor haasten of vertragen, werken of luieren, accepteren of afwijzen, harmonie of ruzie, voor de dood of de gladiolen.

Typisch voor de duale tweedimensionale wereld. Niets is eenduidig, alles blijkt voor tweeërlei uitleg vatbaar. Uiteraard zijn de meningen hierover verdeeld.



Aan de dualiteit ontsnappen

Ontsnappen aan die tegenstellingen, onafhankelijk jezelf blijven, je niet laten manipuleren, **neutraal het Midden houden**, onbewust doe je dat al met in dimensie 2 slimme ontwijkmanoeuvres als: “Hé, alles goed?” of je maakt een neutrale opmerking over het weer. Ook loze kreten als “komt tijd komt raad” en “Joost mag het weten” munten uit in nietszeggendheid. Stuk voor stuk onbewuste pogingen niet gemanipuleerd willen worden door tegenstellingen. Heb je het door? Wees je bewust van de spelletjes die de dualiteit met je speelt; een kans om in de kooi van dualiteiten de rol van gevangene achter je te laten en die van cipier op je te nemen. Voor het moment althans, want een permanente omschakeling van dimensie 2 naar dimensie 3, daar is eenheidsbewustzijn voor nodig. Pas met een verdiept bewustzijn, ben je in staat je aan de ingebakken tegenstellingen te onttrekken. Vrij van machtsspelletjes en ergernissen, **ontslaafd in dimensie 3,** heerlijk. Je treft het: dit boek helpt daarbij.

Voor we verder gaan …

“Breedte, dualiteit, tweedimensionaal leven, ik struikel over de begrippen. Kan ze niet meer uit elkaar houden. Hebben ze een verschillende betekenis of komen ze ongeveer op hetzelfde neer?”

Breedte: kennis en vaardigheden in je dagelijks leven.

Dualiteit: tegenstellingen die zich voordoen in de breedte.

Tweedimensionaal leven: jaar na jaar dualiteit praktiseren.

Maak van deze drie begrippen geen probleem. Ze hebben alle betrekking op de wereld van denken en doen in de praktijk van alle dag, alleen de invalshoek verschilt.

Verbrokkelde verwarde mensen

Complexiteit zaait verwarring

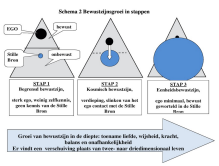
Eerst even de stand van zaken: je staat met twee benen in het leven, bent actief, betrokken en dwingt respect af bij vriend en vijand, kortom: een gezien mens. Opvoeding en onderwijs hebben ervoor gezorgd dat je een flinke ontwikkeling hebt doorgemaakt. Er valt nog iets op: in de loop van de tijd heeft je leven zich ontwikkeld van **eenvoudig naar complex**: mappen vol polissen, lidmaatschappen, bankafschriften en nota's, steeds meer spullen, steeds meer afspraken. Kortom: door groei in de breedte ben je erin geslaagd ruimhartig dimensie 2 te voeden. Hierdoor heb je eenvoud achter je gelaten en ben je gegroeid in complexiteit. **Die complexiteit is je zorg én je redding.**

Zorg omdat al die verplichtingen leiden tot verwarring. Dat veroorzaakt weer stress, maakt moe, doet pijn en plaatst tralies in de kooi van dualiteiten. Dat is tol die je betaalt voor leven in de complexe dualiteit.

Redding omdat je door al die verplichtingen niet die zeurende innerlijke leegte met lastige drijfveren hoeft te voelen. Als het knaagt, trek je erop uit en is elke afleiding welkom.

Terug naar eenvoud

Het lijkt een goed idee complexiteit in te ruilen voor eenvoud. Maar wie lukt dat? Dat lukt de mens die het bewustzijn verdiept. In hoofdstuk 7 gaan daarvoor de technieken aangereikt worden. Maar voorlopig is het jouw truc de duale complexiteit terug te brengen tot hapklare brokken. **En inderdaad, terug naar eenvoud is een probaat middel om complexiteit te lijf te gaan** en verwarring de baas te worden. Dat komt de rust in je hoofd en balans in je lijf ten goede. Daarmee verklein je de duale wereld waardoor tegenstellingen, verbrokkeling, verwarring en spanning afnemen. Dit brengt breedte van leven terug tot acceptabele



proporties. Niet dat vereenvoudiging ook maar iets toevoegt aan verdiepen, maar **het schept wel gunstige voorwaarden**!! Randvoorwaarden om eerlijk te zijn, want het echte loslaten en vereenvoudigen zal pas lukken als je het pad van verdiepen van bewustzijn ingeslagen bent. Uitvoeren van het stappenplan in hoofdstuk 2 is daartoe een vereiste.

De film van je leven

Vaststellen waar jij je op de lijn 'eenvoud – complex – verward' bevindt is een kwestie van zelfkennis. Je mate van zelfkennis loopt parallel met de mate waarop je bewustzijn verdiept is. Om je te helpen: ga eens even rustig zitten en denk terug aan de jaren die achter je liggen, dan zie je welke sporen je nagelaten hebt. Ik stel voor een film van je leven te maken.



Er passeert een serie fragmenten van slaapverwekkend tot interessant en van vreedzaam tot strijdlustig in een ononderbroken reeks van geschakelde jaren. Natuurlijk, per decennium waren er verschillen, maar verschilden ze ook in essentie? Als je je als vijftiger hetzelfde voelt dan als twintiger, dan heb je wat gemist: het verdiepen van bewustzijn. Dan ben je niet veel verder gekomen dan **het uitvoeren van dimensie 1**.

Dan realiseer je achteraf wat een richtingloos hopgedrag je hebt vertoond, hoe je rende van het ene fragment van leven naar het volgende in een variatie aan stemmingen: soms succesvol, dan weer teleurstellend. Wat een complexe wirwar aan ervaringen. Aanvankelijk geef je de schuld aan maatschappelijke krachten die je heen en weer slingeren. De duivel, dat zijn de anderen! Geleidelijk aan daagt het dat je medeverantwoordelijk bent en hiervoor heb je gelezen dat jij het zelf bent die omstandigheden creëert.

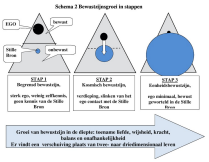
Wat een afhankelijkheid. Hoe kan dat toch? Terugkijkend zie je dat je altijd druk was, bang om iets te missen. Typisch breedte, t**ypisch dimensie 2.**

Men zegt dat pal voor je dood de film van je leven aan je voorbijtrekt. Verwacht je deze met voldoening te bekijken of zal je je beschaamd afwenden? Waarschijnlijk het laatste, want achteraf weet je altijd beter. Hoe dat komt? De reden is dat je achteraf bewuster bent van de vele *ins* en *outs* waar je met de kennis van toen geen weet van had. Verantwoord kiezen was kennelijk te hoog gegrepen. Als je tijdig richtingloosheid had ingeruild voor doelgericht verdiepen van bewustzijn, dan was je er beter aan toe geweest. **Wie richtingloos voortsukkelt op het pad vol dualiteiten merkt dat de stapel indrukken groeit en in toenemende mate emotioneel blokkeert.** Dan wint botheid het van fijngevoeligheid, hardheid van medeleven, haat van liefde, domheid van wijsheid en onvrede van geluk. Wat een stress, wat een pijn. Dat wil je toch niet?

"Van al dat gedoe met die dualiteit word ik niet vrolijk. Het ademt de sfeer van dit-komt-nooit-meer-goed. Je wordt bedankt. En dan schijnt er met het ouder worden ook nog meer bij te komen dan af te gaan. Leuk is anders. Dat stapelen, hoe komt dat?"

Stapelen is een energetisch proces

Het stapelen van duale ervaringen moet je ruim opvatten: elke gedachte en elke actie heeft energetisch gesproken gevolgen, NIETS gebeurt vrijblijvend. Als een actie achter de rug is, kun je denken: "Zo dat is geweest, dat is voorbij, we gaan over tot de orde van de dag", maar dat zit toch anders. Elke gedachte die gedacht is en elke handeling die gedaan is, is een vorm van energie, die ogenschijnlijk gedoofd is, maar toch bewaard blijft. Om die reden wordt de dualiteit ook wel het **Veld van Handelen** genoemd. Dit verrast waarschijnlijk, maar je strooit meer rond dan je zelf weet. Stapelen, hoe werkt dat? Herinner je je de grote omvang van het onbewuste in schema 2? Dat vult zich jaar na jaar met herinneringen die, ook al raken ze bij jou in de vergetelheid, weigeren verloren te gaan.



Zodoende ben je onbewust bezig met het stapelen van mentaal-emotionele energie. Die energieën komen op onverwachte momenten als herinneringen of in dromen weer aan de oppervlakte. Dromen vertellen in

beeldtaal welke angst blokkeert, maken bewust wat onderbewust dwars zit. Nooit afgevraagd waar die hoofdpijn en (spier)spanning vandaan komen? Het is deze onbewuste **spaarpot vol herinneringen die in de weg zit** en het vervelende is dat bij verbreding van bewustzijn de hoeveelheid alleen maar toeneemt. Zo genereer je keer op keer nieuwe spanningen, voeg je opnieuw STRESS toe en versterk je tweedimensionaal leven. Een potdicht venster op driedimensionaal leven is het resultaat. Dat wil je toch niet?

Emoties stapelen het sterkst

Als eenvoud heerst neemt spanning af, doven emotionele blokkades en kan **verbinding** plaats vinden. Bij complexiteit groeit de spanning, wat de emotionaliteit vergroot en doet zich **stapeling** voor. Te veel contacten zijn dus spanning verhogend, ze compliceren, want doen een aanslag op eenvoud. Het grote aantal lijntjes dat een mens uit heeft staan merk je bij uitvaarten aan het tekort aan zitplaatsen, vooral als het een overledene betreft die vol in het leven stond. De reden is dat naast actuele ook veel slapende lijntjes tot leven gewekt worden: je krijgt een inkijkje in de omvang van het sociale netwerk en bijbehorend spanningsveld.

Of het spanningsveld tot last is, voel je pas als het klemt. Ik licht dit toe aan de hand van seksualiteit. Waarom dit als voorbeeld gekozen? Omdat seksualiteit aan de basis ligt van dualiteit en daarmee de meeste spanningen en blokkades veroorzaakt. Uit onderzoek blijkt dat de mens één keer per uur aan seks denkt. Die herhaling, meer dimensie 1 kan niet. Overdreven? Laten we uitgaan van een seksueel actieve periode van 65 jaar,16 wakkere uren per dag en één keer per uur een fantasie. Dat betekent 70 x 365 x 16 = 408.800 een confrontatie met je seksuele drijfveer en 408.800 keer een herinnering gestapeld. Elke gedachte is duaal besmet met een stapel mentaal-emotionele energie die toeneemt met het ouder worden. Resultaat: een frustrerende bewustzijnsvernauwing die ver staat van een verdiept bewustzijn.

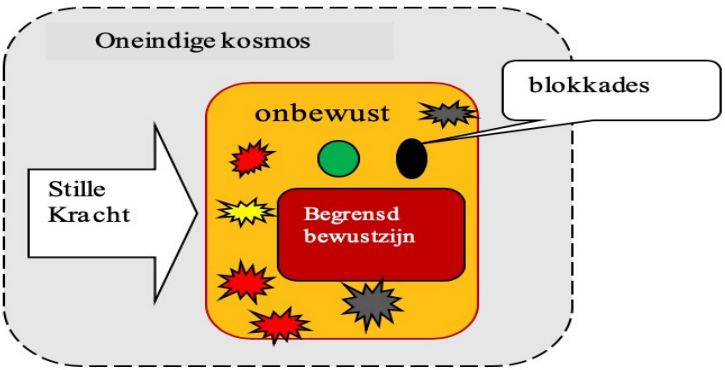
Bewaar de eenvoud

Daar bovenop komen nog de emoties vanuit werk, gezin, buren, sociale media, verkeer, **contacten die stapeling continu versterken**. Denk aan de hartstocht waarmee je een standpunt verdedigt, of aan een pittige politieke

discussie, de boosheid die ontvlamt omdat je je alweer niet begrepen voelt, de ergernis dat je niet serieus genomen wordt, je EGO dat respectloos behandeld wordt. Ergernis over discriminatie, over vooroordelen, over mishandeling van dieren, seksisme, boosheid over omgang met de natuur, verbazing over de domheid van oorlog na oorlog, ergernis aan bot gedrag, staatspropaganda die een vijandbeeld creëert, egocentrisme, religieus extremisme. Stuk voor stuk dragen ze bij aan stapeling van spanningsenergie, aan hinderlijke herinneringen, dus emotionele blokkades en daarmee aan dualiteit. **Jouw dualiteit, dimensie 2 presenteert zich.**

In begrensd bewustzijn ben je er maar druk mee. Het zijn niet de losse feiten, wel de bijbehorende emoties die stapelen, die metselen je dicht, roepen nieuwe spanningen op, verwarren, doven inzicht. Je zit vast in dimensies 1 en 2, kent dimensie 3 slechts van horen zeggen, want onbekend met dimensie 4. De meeste emoties zijn weggestopt in het onderbewuste, dus denk je, wat niet weet, wat niet deert; een fatale fout met een fatale vernauwing van bewustzijn als resultaat.

In de afbeelding hieronder is dat verduidelijkt. Die blokkades, lieve hemel, zo wil je toch niet oud worden? Onder de gegeven omstandigheid kan dit je reddingsboei zijn: BEWAAR DE EENVOUD. Eenvoud op zich verdiept niet, maar je minimaliseert het blokkerend pakket drijfveren en herinneringen. De echte oplossing is juist vermindering (!) door 'verdiepen van het bewustzijn'. Daarover later meer, veel meer in hoofdstuk 7.



Het stapelen van blokkades in je onderbewuste

Wijsgeer Boeddha begreep dat het hele leven doortrokken is van duale ervaringen en verwoordde het kernachtig: leven is spanning, leven is lijden. Inderdaad, elke ongewenste spanning is een vorm van lijden. Aan dit lijden komt een eind bij overlijden; je bent dan letterlijk over-het-lijden-heen. Had natuurlijk veel eerder gekund door zo snel als de brandweer het bewustzijn te verdiepen; ben je meteen verlost van dualiteit, dus van spanning, van lijden, van wanorde. Verdiepte mensen in eenheidsbewustzijn kennen dit, zij genieten de ontspanning van het Midden (dimensie 3).

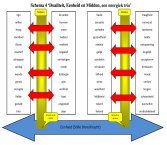
Alternatief en relativering

Het blijkt dus dat dualiteit garant staat voor een grote mate van verwarring, maar je kunt, naast eenvoud bewaren, ook **je nadeel omzetten in een voordeel**. Mogelijkheid 1, bedenk een alternatief. Mogelijkheid 2, beoefen de kunst van het relativeren. In beide gevallen ben je de dualiteit te slim af. Dit is geen verdiepen van bewustzijn (dat komt later), maar beperkt zich tot slimheid in de breedte.

Mogelijkheid 1. Het alternatief bedenken, de actieve methode

Vreugde en narigheid, plezier en ongeluk, somber en euforisch, je hebt principieel recht op beide, want stuk voor stuk oprispingen van dualiteit. In begrensd bewustzijn functioneer je in dualiteit, dus krijg je dualiteit en dus is niet te ontkomen aan een portie somberheid of verdriet. Stop met klagen, zoek de andere kant, want het alternatief kan nooit ver weg zijn, een alternatief is er altijd. Het enige wat jij moet doen is daarvoor openstaan, dat wil zeggen **een denk- en werkhouding aan de dag leggen die uitgaat van de beschikbaarheid van alternatieven**. Hoe actief had je het gehad willen hebben? Mensen met vastgeroeste ideeën, (dimensie 1) daar kunnen we niets mee. Een nieuwsgierige houding zonder vooroordelen, open staan voor nieuwe denkbeelden (dimensie 2), daar gaat het om. Elk begrensd bewustzijn munt daarin uit.

Kijk maar: na het zuur is er altijd het alternatief van het zoet: je kunt boosheid in stand houden of mensen de hand reiken, veroordelen of begrip tonen, haten of liefhebben. Meer voorbeelden? Zie schema 4. Het ligt besloten in de aard van de dualiteit dat het alternatief nooit ver weg kan zijn. Gewoon kijken naar de andere kant van het fragment: aan



de ene kant het nadeel (of het probleem), aan de andere kant het voordeel (of de oplossing). Zelfs als je het alternatief niet kent, rest altijd nog de vraag "Wat heb ik ervan geleerd?" Ook een alternatief en dimensie 1 te slim af.
Met toename van zelfkennis zal je merken dat je de scherpte van duale tegenstellingen steeds meer achter je laat. Was je voorheen gewend bij een verwijt hartstochtelijk in de verdediging te schieten, met een verdiept bewustzijn herken je kritiek als kans om jezelf te verbeteren. Maar wie doet dat? Dat doet de mens in kosmisch bewustzijn: kritiek oogsten en ook weten hoe dit glad te strijken.

Mogelijkheid 2. De relativering toelaten, de passieve methode
Je niet ergeren, ondanks alle verwarring om je heen koel blijven, wie wil dat niet? Maar de dingen een makkelijk nemen, wat is dat soms moeilijk! De confrontatie met de wereld van tegenstellingen heb je niet om gevraagd, maar daar afstand van nemen wil maar niet lukken. Dat komt omdat in begrensd bewustzijn jijzelf dualiteit bent, dus deel van het probleem! In die toestand aan tegenstellingen ontsnappen, lukt niet, wat ego dwingt een standpunt in te nemen. Verdiepen van bewustzijn helpt dit mechanisme herkennen. Je krijgt in de gaten dat alle spanning berust op duale spelletjes van het verstand dat de dualiteit op scherp zet!

In eenheidsbewustzijn stel je neutraal vast: "Allemaal dualiteit, is niet van mij, hoort bij de wereld van tegenstellingen, ze doen maar." Dit **spanningsveld vol tegenstellingen herkennen**, doorhebben wat speelt, helpt ervaringen beter op waarde schatten, wat je onafhankelijkheid ten goede komt. Verdiepen van bewustzijn helpt daarbij, dan weet je afstand te houden, ontlokt het een glimlach en ga je over tot de orde van de dag. Je niet identificeren met rationele spelletjes, het duale karakter van het probleem inzien, dat is de kunst van relativeren. In begrensd bewustzijn moeilijk, in kosmisch bewustzijn een groeiende ervaring. In eenheidsbewustzijn versta je de kunst van het relativeren pas volledig; een glorieus moment van neutraal het Midden houden. Dan laat je je niet meer verleiden tot mening zus of zo, dan weet je: de chaos is dáár, niet in mij. Je ziet in dat tegenstellingen, afwijzingen, verwijten, oordelen, dreigingen niet op zich staan, maar onderdeel zijn van een structuur genaamd dualiteit. Het krachtenveld van tegenstellingen roert zich, maar je ergert je niet meer, want LOSGELATEN. Daarom mag je relativering de passieve methode noemen. Wie hiertoe in staat is, heeft verdiept bewustzijn toegevoegd.

Het sneeuwbaleffect in de dualiteit

Hét kenmerk van dualiteit is de tegenstelling, dat weet je, maar daarnaast heeft dualiteit de onhebbelijkheid alles te willen bezitten en ook nog groter te willen groeien. Alsof het al niet genoeg is! Ken je het verschijnsel dat mensen de neiging hebben een gebeurtenis eerder aan te dikken dan te versimpelen? Een schoolvoorbeeld van een leerling:
“Die vent vroeg me … en toen zei ik … en iedereen lachen joh … nou daar had ie niet van terug ..., waarop ik weer … en toen had je die rooie vlekken in zijn nek moeten zien …” Drijfveren sensatie en egocentrisme zijn kennelijk nooit ver weg. Heerlijk om even het centrum van de wereld te zijn, te kunnen scoren. De leerling blaast een simpel feit op tot een volwassen fantasie die zich steeds verder verwijdert van de werkelijkheid. Een simpel feit wordt opgeblazen waardoor het oorspronkelijk gegeven onherkenbaar groter gekletst wordt. Je herkent het sneeuwbaleffect.

Het sneeuwbaleffect is een vervelend bijverschijnsel van tweedimensionaal leven. Er is maar één winnaar: de dualiteit. Psychologisch beschouwd is sneeuwbaleffect een op hol geslagen fantasie door een overdaad aan emotie met als resultaat vergroting en verwarring. Het resulteert in een ongerichte groei die zich moeilijk laat stoppen. Kijk maar naar de media, speciaal de digitale sociale media. Daar wint sensatie het van zorgvuldigheid, worden zaken onnodig uitvergroot en tegenstellingen aangescherpt. Stapelen, stapelen, stapelen. Dat leidt weer tot nieuwe tegenstellingen met nog meer breedte en hechting aan tweedimensionaal leven. Als je verdiepen serieus neemt, is het goed het sneeuwbaleffect als vervelende bijverschijnselen van de dualiteit te herkennen. Dan ontmasker je opgetuigde gemystificeerde verhalen in ‘heilige’ boeken, dan houd je het bij de feiten. Vervelend voor de dualiteit, goed voor jou!

Waaraan herken je het sneeuwbaleffect nog meer?
Je herkent het ook in praten over dingen waar je geen verstand van hebt, de vele meningen in de politiek, in religieuze rationalisaties, in debatten, in commentaren in de media, in het overdadig gebruik van het woord ‘super’, in mopperige ingezonden brieven, in oorlogspropaganda, in misleidend wetenschappelijk onderzoek, in angstpsychosen, in pesten op school, in

roddel op je werk en in de politiek. Allemaal dragen ze bij aan vergroten en verwarren door op hol geslagen fantasie. Je ziet het ook in opgeklopte aandacht voor verre verkiezingen, in aandacht voor het reilen en zeilen van bekende Nederlanders, in alles over baby's bruiloften en scheidingen, bij demonstraties, in lege discussies over voetbal, in de sociale media en in alle reclame. Tegenstelling, vergroting en stapeling, drie kenmerken van dualiteit, drie bijdragen aan verwarring. Duale kunstjes die het verdiepen blokkeren. Ben je dat bewust?

Dualiteit, uitdaging of bedreiging?

Uitdaging. Functioneren in de dualiteit, leven in het veld van tegenstellingen, is dat erg? Nou nee, niet per se. Als je ultieme doel is carrière maken, als je leidend principe is rijk te worden, dan ervaar je de dualiteit niet als een bedreiging maar als een uitdaging. Dankzij EGO kun je woekeren met je talenten, verleg je grenzen en beleef je genoegen aan het boeken van resultaten. Daardoor werden werelddelen ontdekt, is de gloeilamp uitgevonden en zijn schitterende bedrijven tot bloei gebracht. Als scoringsdrift jouw ding is, ben je een waardevol lid van de samenleving. In de breedte weliswaar, maar toch.

Bedreiging. Aan dualiteit kleeft altijd ook de keerzijde: de angst tekort te schieten met op de achtergrond altijd de angst niet uit het leven te halen wat erin zit. Wat meelift is het gevaar dat je maatschappelijk ingepakt en gereduceerd wordt tot een radertje in de mallemolen van haast en prestatie. De dualiteit een uitdaging, ja, maar ook een bedreiging voor degene die opgeslokt wordt door de gecompliceerde wereld van tweedimensionaal leven. Een gerichtheid die haaks staat op de wens het bewustzijn te verdiepen!



"Wat een rare wens, wie zegt dat nou? Wie midden in het leven staat spreekt toch niet in dat soort termen. Het lijkt of je uit een andere wereld komt. Van onder welke steen kom jij vandaan?"

Die wens is inderdaad ongeschikt voor borrelpraat, want het betreft de bijzondere wens van iemand die bewust balans zoekt, niet wil verdrinken in materiële zaken, de vrede van eenvoud waardeert zonder opgejaagd te worden door ontembaar ongeduld. Aandacht hebben voor alles, maar niet

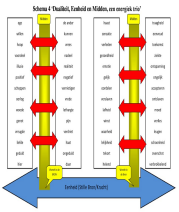
voor verdiepen, houdt de mens gevangen in de kooi van het dualiteiten. Als je hier genoegen mee neemt, is dat spiritueel gesproken een ernstige tekortkoming.

"Maar je kunt toch ook van twee walletjes eten? Ik bedoel, je kunt bewustzijnsgroei combineren met maatschappelijke groei. Verbreding en verdieping kunnen toch samengaan? Dé manier voor meerdimensionaal leven."

O ja, het een hoeft het ander niet uit te sluiten. Tegelijkertijd zowel maatschappelijk als spiritueel groeien komt je inzicht én werklust ten goede. Aandacht voor breedte én diepte in combinatie is altijd beter dan alléén breedte of alléén diepte. Door op gebalanceerde wijze beide te verbinden, zet je het venster op driedimensionaal leven open: gefeliciteerd, je hebt het Midden gevonden!!

DE EENHEID, VIERDIMENSIONAAL ZIJN (D4)

Opnieuw terug naar die goeie vraag aan het begin van deze toelichting: wat zaait verwarring en wat draagt bij aan orde? **Dualiteit zorgt voor verwarring, de Eenheid zorgt voor orde:** dualiteit is spanning, veranderlijk en vol tegenstellingen, het speelt zich af in de buitenwereld. Je kunt eindeloos veel alternatieven bedenken en relativering toelaten, het is en blijft duaal. Dé Eenheid is echter stil en onveranderlijk, je vindt het in je binnenwereld! In schema 4 is de Eenheid als basis aangegeven. Dualiteit, daar weet je alles van, maar Eenheid, wat is dat, waar vind je het?



Eenheid, wat is dat?

In het dagelijks spraakgebruik kennen we het woord 'eenheid'. Je komt het bijvoorbeeld tegen in de zin "Alsjeblieft geen ruzie, laten we de eenheid bewaren," maar het begrip 'eenheid' kort omschrijven is lastig. Ergens kun je het wel plaatsen: eenheid is tegengesteld aan verscheidenheid, alles is samengevoegd, er komen geen tegenstellingen in voor.

Dé Eenheid in spirituele zin is een zelfstandig functionerende abstracte aanwezigheid. Hetzelfde als gewone eenheid? Nee, toch niet, want gewone eenheid kan door ruzie verstoord worden, maar Dé Eenheid is

onverstoorbaar, onveranderlijk, tijdloos. En ook nog onbegrensd en helend. Vooral helend, ja. Typisch dimensie 4. God? Het Zijn? Het Verenigd Veld? Spirituele Basis? Ordenend Principe? Non-dualiteit? De Eenheid is dat wat zich openbaart voorbij het denken: Zuiver Bewustzijn. Ik definieer het als **een spiritueel invoelbare energetische sfeer van stabiele orde beschikbaar voor balans van leven.**

In dit boek heb ik de Eenheid **gesplitst in Stille Bron en Stille Kracht** in een ultieme poging het onbegrijpelijke begrijpelijk te maken. Door de Eenheid te duiden wek ik de indruk dat het daadwerkelijk bestaat, dat het geen gebakken lucht, geen illusie is. Sterker: misschien bestaat het helemaal niet zelfstandig, maar krijgt het pas eigenschappen door onze waarneming. De mate van beschikbaarheid is dan afhankelijk van het persoonlijk bewustzijnsniveau. Speler in de wondere wereld van de kwantummechanica.

Wat heb je aan de Eenheid?
In praktische zin kun je denken aan het doven van duale tegenstellingen, het winnen van tevredenheid, oorlog inruilen voor vrede, woede voor tolerantie, ongeduld voor onthaasting en angst voor zelfvertrouwen, kortom de panacee voor het oplossen van problemen. Dat is nogal ambitieus, wat ten diepste bereikt wordt door keer op keer jouw denken te stillen in de Eenheid. Dit proces kun je vergelijken met het verven van textiel: door het bij herhaling onder te dompelen, neemt het geleidelijk de gewenste kleur aan. In spiritueel opzicht de neutrale kleur van de Eenheid. In toelichting 7 gaan mantrameditatie en Reiki aangereikt worden om je hierbij te helpen.

Eenheid, waar bevindt het zich?
Als dé Eenheid bestaat, waar is het? Je bent bereid mystieke plaatsen te bezoeken, onthullende boeken te verslinden, regelmatig naar bijeenkomsten te gaan, echter allemaal overbodig, want dimensie 4 is onbegrensd, dus overal en altijd aanwezig en laat zich kennen in jouw ‘binnenste binnenkamer’. Dáár schuilt het geheim dat je ontraadselen mag. Zoeken hoeft niet meer. **Niet de Eenheid moet geopend, maar jij jij jij!** Het begint met persoonlijk meditatief beschikbaar stellen, dag na dag, jaar na jaar, wat uitmondt in de permanente ervaring van aanwezigheid. Het

venster naar dimensie 4 opent zich, EGO en alles wat daarmee samenhangt zal geleidelijk een toontje lager zingen. Mysticus in woordloos weten, eenheidsbewustzijn, voor jou.

Hoe is de Eenheid gestructureerd?

In religieuze kringen heerst een waas van mysterie rond Eenheid: een studie theologie of filosofie brengt de Eenheid geen stap dichterbij. Wat het ook is, diepe meditatie ontsluiert, het opent de deur naar de stille ervaring van ZIJN, van weten. Wat weet je dan? Alles en niets. Alles omdat de balancerende ervaring van heelheid over je komt, niets, omdat een gedetailleerde beschrijving ontbreekt. Kennis van dit laatste is ook niet nodig, want leidend is het groeiend vertrouwen in de helende werking als basis van leven. Je bent nooit meer alleen.

Toch zoekt mijn nieuwsgierigheid het antwoord op de vraag hoe de Eenheid gestructureerd is. Een onmogelijke vraag, omdat in dé Eenheid principieel geen sprake is van opbouw, elke hiërarchie ontbreekt, er kan dus geen sprake zijn van structuur, maar mijn eigenwijze verstand, gewend te duiden binnen de duale sfeer, deelt de Eenheid op in Stille Bron en Stille Kracht, waarbij Bron oorzaak en Energie het gevolg is. Vanuit spiritueel standpunt is de Eenheid echter één en ondeelbaar. De Eenheid is geen sturende intelligentie, wil niets, oordeelt en veroordeelt niet, er wordt niet op knoppen gedrukt. De Eenheid straalt 'slechts' beschikbaarheid voor wie dat wenst.

Het verschil met dualiteit als wanordelijk energetisch systeem is opmerkelijk: door alle denken en doen, oordelen en veroordelen, opbouwen en afbreken, zijn mensen voortdurend bezig met het herschikken van elementen. Tegenstellingen, spanningen, het is altijd wat. Echter, verdiepen van bewustzijn heroriënteert: het ruilt wanorde in voor orde, zet spanning om in ontspanning, strijkt tegenstellingen glad, per saldo ruil je dualiteit in voor Eenheid. Kort en goed: je maakt van 2 $\rightarrow$ één. De beste manier om aan wanorde te ontsnappen is je onder te dompelen in dimensie 4, dan ontwikkel je eerbied voor het mysterie. Onderdompelen, loslaten en wedergeboren worden, dat is de truc. Maar daarover alles in hoofdstuk 7.

Raakt de Stille Kracht nooit op?

Een volgende vraag: hoe slaagt de Eenheid erin te blijven functioneren? Raakt die energie nooit op? Denkend in rationele termen is de Stille Bron het passieve element en de Stille Kracht het actieve, maar spiritueel bekeken zijn beide zo intens met elkaar vervlochten, dat ze niet meer van elkaar te onderscheiden zijn: het vormt één onlosmakelijk geheel.

Vanwege het ontbreken van tegenstrijdigheden, is geen sprake van enige weerstand, dus ontbreekt het aan energieverslindende verliezen, waardoor de Spirituele Levensstroom altijd en overal beschikbaar blijft. De moeite waard er meditatief diep (!) in te duiken en lang bij stil (!) te staan. Stille Kracht en Stille Bron laten zich het best kennen als het verstand zwijgt. Als EGO daar ook in slaagt wordt het pas echt leuk.

Het MIDDEN, DRIEDIMENSIONAAL LEVEN (D3)

Ontsnappen aan de dualiteit, wil je dat eigenlijk wel? “Soms wel, soms niet.” Een typisch duale reactie, want leuke dingen wil je behouden, maar vervelend gedoe eromheen, nee dank je. Dat duale, onontkoombaar overgeleverd aan een gepolariseerde samenleving, pint vast aan D1 en D2. Echter, voor de liefhebber van verdiepen is daar **driedimensionaal leven als levenskunst van het Midden: met het ene been in de dualiteit en met het andere in de Eenheid.**

Soms raak je het Midden heel even: door muziek te luisteren of een spelletje te spelen, dan vergeet je de rest, jij en je liefhebberij zijn één. Je vervangt het ‘straks moet’ door het ‘nu mag’. Even is de veelheid van indrukken verkleind tot jouw kleine wereld en kun je simpel zijn wie (wat?) je bent: jezelf. In zo’n situatie houd je de dualiteit op afstand, inhaleer je een snuifje Eenheid en land je voor even in de rust van het Midden. Proef je dan al driedimensionaal leven? Ja, omdat alle narigheid op afstand staat, nee, omdat de diepte in de rust nog ontbreekt. Je kunt pas spreken van driedimensionaal leven als die diepe rust permanent aanwezig is. Die stabiele rust van het Midden, herkennen als rust in beweging, is wat het Boeddhisme Zen noemt.

Het Midden ontglipt gemakkelijk

Bovenstaande foto ademt ook de sfeer van het Midden: opgefrist in zee, wiegend in de wind, gisteren en morgen doen er even niet toe, helemaal in

het hier en nu, in warme nestsfeer genietend van dat wat is. Je bent, niets moet. Je hebt het niet in de gaten, maar op die manier schamp je ongemerkt de Eenheid, een beleving van het Midden die je niet zo benoemt, maar het wel is.



Het Midden als vakantiegevoel (bron: hartziel.nl)

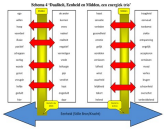
"Dat vakantiegevoel wil ik vasthouden. Oprekken tot de oneindigheid van een rozenkrans, maar bij thuiskomst word ik weer opgeslokt door verplichtingen. En ja hoor, weg is het, dat vakantiegevoel. Kon ik het maar vasthouden!"

Die sfeer altijd bij je houden, prettig ongecompliceerd tevreden zijn, zou dat kunnen? Is het mogelijk niet geprooid door omstandigheden, dat vakantiegevoel oneindig op te rekken?
Het probleem is dat bij thuiskomst eenvoud, ontspanning en geduld ontsnappen, omdat de hechting aan de Eenheid instabiel is. In de vakantie zat je er dicht tegen aan, maar EGO is daar mordicus tegen. Dat wil bij thuiskomst zo snel mogelijk de dualiteit induiken: familie informeren dat je weer thuis bent, boodschappen doen, loodgieter bestellen, blik verf kopen, afspraak maken met de tandarts, op tijd naar tennis, de tuin die om onderhoud schreeuwt, enzovoort. Allemaal zaken die 'op het lijstje' staan en afgewerkt moeten worden. Stuk voor stuk activiteiten die gedomineerd worden door **dáár en moeten**, tweedimensionaal van aard, terwijl vakantiegevoel draait om **hier en mogen**. Is dit laatste driedimensionaal? Beetje wel, beetje niet. Wél, omdat het erop lijkt, niét omdat het echte Midden een permanent gevoel van welbevinden is, echt permanent. En daar schuilt nu juist het probleem: het goede vakantiegevoel ontglipt je. Jij

als ervaringsdeskundige weet inmiddels dat binding aan de dualiteit de oorzaak is. Hemeltjelief, hoe aan die kooi te ontsnappen?

Het Midden leren vasthouden

Het Midden vasthouden lukt alleen als je de verbinding met de Eenheid respecteert, als je het sterke verlangen koestert verbonden te zijn met de Bron van Rust (D4). Voor wie daar niet bekend mee is misschien een zwoele omschrijving, wie dat lijfelijk ervaart een dankbare ervaring. Om daar vertrouwd mee te raken moet niet alleen de innige wens tot verdiepen aanwezig zijn, ook zal je door dagelijkse meditatie diepgang moeten oefenen. Dat zijn dé basisvoorwaarden om het vakantiegevoel permanent



bij je te houden. Moeilijk, want in schema 4 zie je hoe het Midden van alle kanten (rode pijlen) wordt belaagd door tegenstellingen uit de dualiteit. Genoegens ken je, maar die permanent maken, dat is het probleem.

- In **kosmisch bewustzijn** lukt dat soms al, dan win je aan zelfkennis, word je door het versterken van de band met de Eenheid steeds minder gevoelig voor conflicten: hallo driedimensionaal perspectief, hallo Midden.
- In **eenheidsbewustzijn** is het vakantiegevoel dagelijkse kost, dan geniet je permanent innerlijke vrede. Dan zijn de drammerige drijfveren geblust, staat EGO aan de zijlijn, laat je je niet meer gek maken en ademt elke activiteit de sfeer van lichtheid. Je doet gewoon je werk, bent mens onder de mensen, maar alles vanuit een innige relatie met de Eenheid. Zo vier je het stabiele Midden waar voor vergroting, verwarring en tegenstellingen geen plaats meer is. De diepe zin van leven gerealiseerd: oriëntatie op de dualiteit is omgezet in oriëntatie op de Eenheid, met andere woorden, **je hebt van twee één gemaakt.**

Het Midden als rustpunt

"Krijg sterk de indruk dat je dan uitmunt in desinteresse, zo van: ze doen maar. Kun je dan nog ergens enthousiast voor worden? Komt er nog iets uit je handen? Iets voor een simpele ziel, niets voor mij!"

Een zekere mate van afzijdigheid is inderdaad het geval: als je in het Midden verblijft, heb je niet de behoefte je over van alles en nog wat druk te maken: wel in de wereld, maar niet van de wereld, want losgeweekt van verwarrende duale indrukken. Daardoor munt je uit in relativering. Het

begrip ‘zelfgenoegzaam’ is aan herwaardering toe. In schema 4 bevindt het Midden zich in de gele middenbalken. Het is de gemoedstoestand waarin je de tegenstellingen wel herkent, maar zonder scherpe kantjes. Wat zou het mooi zijn als je de hele dag die basale rust kunt handhaven, niet versluierd door een mist van triviale indrukken, maar lichtheid van leven ervaart. Lijkt je dat wat? Vanuit een heerlijke onafhankelijkheid geniet je van de stabiele ervaring van driedimensionaal leven. Feitelijk heb je dan vrede gesloten met jezelf. Wie de kunst verstaat het Midden te bewaren zal vanuit een houding van zachtmoedigheid, geduld en tolerantie de duale tegenstellingen laten voor wat ze waard zijn. ‘Zalig zijn de zachtmoedigen van geest’, zegt Jezus. Wat kan ik daar nog aan toevoegen?

Geboren in het Midden

Je kent vast wel mensen die innerlijke rust uitstralen. Je kunt denken aan de collega die altijd zo rustig en genuanceerd zijn mening geeft, de bestuurder die in alle stormen overeind blijft, de timmerman die toegewijd en geduldig de mooiste producten levert, de ondernemer die autoriteit uitstraalt, de verpleegster die liefdevol verzorgt, de presentator die zo helemaal zichzelf is, de voetbaltrainer die rust uitstraalt. Het zijn allemaal mensen die kennis hebben van het Midden, onafhankelijkheid genieten, parels zijn in het maatschappelijk bestel, zichzelf niet zoeken maar het belang van de ander en de organisatie op het oog hebben. Aangeboren of aangeleerd? Een aangeboren karaktereigenschap met een snuifje Midden dat ze waarschijnlijk niet eens bewust zijn, want het Midden bij geboorte cadeau gekregen hebben. Zij analyseren dat niet zo, want wordt als normaal ervaren. De vervelende bijwerking van geboren zijn in het Midden is de vanzelfsprekendheid waardoor de behoefte tot verder verdiepen van bewustzijn ontbreekt. Bij hen zal verdiepen gezocht worden in wetenschap wat feitelijk neerkomt op verbreden van dimensie 2. Ook goed, op elk niveau zijn toegewijde mensen nodig.

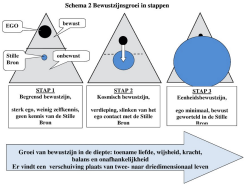
Innerlijke rust uitstralen kan ook schijn zijn, is dat in de meeste gevallen ook. Neem de autoriteit die met veel EGO en gewichtigdoenerij de aandacht trekt. Of de blaaskaak die zich een aangeleerde houding van betweter aanmeet of zich door zijn specialisme heerser waant. Of kijk naar jezelf, net twintig en nog geen serieuze verantwoordelijkheden, maar toch overal een mening over; alleskunner en allesweter bij gebrek aan weerwoord. Of neem

mensen met de kin omhoog die met minachting neerkijken op het volk dat minder opleiding genoten heeft. Deze groep is met handen en voeten gebonden aan de wereld van tegenstellingen en het zorgelijke is dat ze dit niet eens in de gaten hebben, want de zelfkennis ontbreekt.

Het Midden veroveren

Dat Midden, je kent het niet, maar staat er niet afwijzend tegenover, eerlijk gezegd zou je er best meer van willen, want een flinke partij onzekerheid zit dwars, maar het Midden veroveren, hoe doe je dat eigenlijk? Is het een kwestie van gezond verstand gebruiken en na rationele overwegingen kiezen voor het Midden of is het een kwestie van steun zoeken vanuit je gevoel? Of nog dieper, inspiratie ontvangen vanuit de Eenheid? Verstand, gevoel, Eenheid, het antwoord is aan jou. Zoals je weet bestaat er geen eenduidig antwoord, want je keus hangt af van wat het best bij jou past: de rationele, gevoelsmatige, religieuze of spirituele invalshoek.

In dit boek is die keus wél gemaakt: de spirituele invalshoek is leidraad, maar wat je ook van het Midden mag vinden, is die bewustzijnstoestand eigenlijk wel bereikbaar voor gewone mensen? Je twijfel is begrijpelijk, want het is gemakkelijk een prettige horizon te schetsen, maar daadwerkelijk vanuit wanorde orde toveren en dreiging omzetten in vrede is bijna bovenmenselijk. Toch hoor je wel eens: niets veranderlijker dan een mens, maar dan heeft het betrekking op een mening. Een mens zélf veranderen, echt veranderen qua karakter, is een ingrijpende gebeurtenis, waar veel geduld én motivatie én oefening voor nodig is. Dan moet onrust omgezet worden in stabiliteit, afhankelijkheid in vrijheid, spanning in vrede. Allemachtig, dat is nogal wat. Het sterkst gemotiveerd zijn mensen die schoon genoeg hebben van alles wat met dualiteit te maken heeft, klaar zijn met pijn en angst, stuk gelopen zijn op de dwang tot presteren en teleurgesteld vaststellen dat ze gekooid zijn. Medisch-psychologisch een punt van zorg, vanuit spiritueel standpunt een unieke kans het Midden te veroveren. Spiritueel Verlicht, dat zou mooi zijn. Het stappenplan in schema 2 geeft daar richting aan. Goede ontdekkingsreis gewenst!



Wat is Spiritueel Verlicht?

Spiritueel Verlicht, het overkomt je, wordt gezegd

Spiritueel Verlichte mensen verkeren permanent in het Midden. Volgens sommigen het resultaat van een proces waar je zelf geen invloed op hebt, maar wat je alleen toevalt door gulheid van 'Boven'. Het beluisteren van preken, het uitvoeren van rituelen, zingen, bidden en het aansteken van kaarsen, vergeet het maar, alleen het mysterie zou Spirituele Verlichting mogelijk maken. Spiritueel Verlicht wordt op internet beschreven als: *"Een permanent egoloze non-duale ervaring van absolute eenheid. Tevreden met ziekte en honger, zowel onder mensen als in volstrekte eenzaamheid, wordt nergens door beroerd, onthecht en volmaakt gelukkig."* Stuk voor stuk grote woorden die misschien van toepassing zijn op de pilaarheilige, maar waar de persoon die 's morgens de boterhammen smeert weinig mee kan.

Op YouTube kom ik uitverkorenen tegen die getroffen worden door een kortstondige ervaring van eenheidsbewustzijn, dat heet **topervaring**: *"Had net een boodschap gedaan, loop argeloos met een heel volkoren onder de arm, en zomaar uit het niets ervoer ik Eenheid met alles om mij heen. Alle sluier, alle onderscheid viel weg, voelde me verbonden met mensen, lucht en aarde, alles in één groot energetisch verband. Een openheid die enkele dagen bij me bleef. Fantastisch!"*

Dus toch mysterie? Zo'n topervaring, een beetje jaloers ben ik wel, want de beschrijving zou in dit boek goed van pas komen. Geen idee waarom een argeloze wandelaar, mijmeraar, recreant dit ontvangt en mij dit onthouden wordt. Echter, als per moment zo'n topervaring voorbijkomt, wat doet het op termijn met je? Prima als aanmoediging, het verwijdt de blik, maar wat heeft het bijgedragen aan een permanent Verlichte staat van Zijn?

Spiritueel Verlicht worden, je kunt eraan werken

'Verdiepen' is een werkwoord, wat aangeeft dat het een proces is. Je bent geen speelbal, door meditatieve ervaring kun je zelf stappen zetten, je karakter harmoniseren, groeien in liefde, wijsheid, energie, balans en onafhankelijkheid. Je wordt van een begrensd mens een kosmisch bewust mens. Dat verkleint het ego, vermindert het oordelen, vervangt nemen door geven, verbetert tolerantie en vermindert strijd. Zo, dat is nogal wat.

Hoe anders zou de geschiedenis verlopen zijn: geen verbreiding van de islam door het zwaard, geen eeuwenlange christelijke zendingsdrang, geen godsdienstoorlogen, kerkscheuringen en meer medemenselijkheid in de politiek. Kosmisch bewust worden gaat niet zonder slag of stoot, elke stap zal getoetst moeten worden aan de praktijk.

Is er nóg meer te verwachten? Jazeker, de **mens met eenheidsbewustzijn is Spiritueel Verlicht**. Bevrijd van innerlijke obstakels in diepe verbondenheid met alles en allen. Dit valt mensen niet toe door op een pilaar te gaan zitten, noch door levenslang het beluisteren van preken, van podcasts of het bezoeken van heilige plaatsen, ook niet toevallig met een heel volkoren onder de arm, wel door regelmatige beoefening van meditatieve verstilling. In één mensenleven Spirituele Verlichting bereiken, echt waar, het kan.

Leven in het hier en nu

Een verlicht mens is van 'breedtemens' een 'dieptemens' geworden. Gevolg is dat deze in toenemende mate geniet van het HIER EN NU. Het goede gevoel van innerlijke vrede is dominant en permanent aanwezig. Beleving van de Eenheid, dát ben je, het heden, dát leef je. Ontsnapt aan de dualiteit verblijf je in het MIDDEN, dat wil zeggen, je laat je niet meer gek maken door de duale verwarring die op je afkomt.



"Die houding, ik vertrouw het voor geen cent. Geef het maar toe, het is een afstandelijke desinteresse in mensen waar jij vanuit de hoogte op neer ziet. Mooie boel is dat, maar niet heus."

In eenheidsbewustzijn herinner je je haarscherp je eigen verzet van destijds. Dit voedt begrip en respect voor mensen die op het pad van verdiepen weigeren stappen te zetten. In kosmisch bewustzijn staat een mens nog met één been in de dualiteit wat aanzet tot discussie, maar in eenheidsbewustzijn weet dat dit je alleen maar vaster pint in de dualiteit. Dit verklaart waarom je zo weinig van verlichte mensen hoort: 1 op de duizend, 2 op de tienduizend, 3 op de honderdduizend.

Welke rol speelt het verleden dan nog? Het verleden is gevuld met herinneringen die stammen uit de tijd van begrensd en kosmisch bewustzijn. Ja, er waren vreugdevolle gebeurtenissen, maar onder het juk

van de dualiteit onontkoombaar ook verdrietige. Met een verdiept bewustzijn herinner je je alles scherp, feiten blijven feiten, maar de scherpte verdwijnt, omdat de emotionele lading die eraan kleefde gedoofd is. Je kunt er dus vrijuit over spreken en schrijven, omdat de daaraan verbonden emoties verwerkt en gedoofd zijn.

Doet de toekomst er dan nog toe? Wat de toekomst ook brengen moge, geen enkele feestelijke duale ervaring zal het Verlichte Bewustzijn overtreffen. Elke volgende dag zal opnieuw 100% hier en nu en volcontinu vrijheid-blijheid ademen, dus waar nog zorgen om maken? Ja, je zal de kalender bij moeten houden voor zakelijke afspraken, maar recreatieve uitjes, het mag allemaal, maar je hebt het niet meer zo nodig om gelukkig te zijn. In principe heb je aan het zo-zijn van het moment genoeg. Verre vakanties dan? Ook dat mag, maar je bent er niet afhankelijk van, omdat het aan je geluksgevoel niets toevoegt. Wie tweedimensionaal leven omzet in driedimensionaal leven, past eenheidsbewustzijn toe in de praktijk, die verkeert in het hier en nu, is Spiritueel Verlicht. Dan is ego een vage bekende, zijn tegenstellingen krachteloos en is de strijd om het gelijk voorbij. Gefeliciteerd, je bent erin geslaagd van 2 → één te maken: duale verwarring is ingeruild voor stabiele Eenheid. Dus altijd lachen? Nee hoor, het zal misschien bevreemden, maar af en toe borrelen toch tranen op, juist meer dan vroeger. De reden is dat je met een verdiept bewustzijn in toenemende mate empathisch bent. In gezelschap soms wat ongemakkelijk, dat wel, maar ook verbindend.

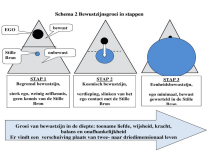
Dualiteit, Midden, Eenheid, wat heb je eraan?

Fundamenteel draait het dus om de keus niets te doen (dimensie1), verbreden (dimensie 2) of verdiepen (dimensie 3).



"Stomme keus, orde, heling, gezondheid, balans en ontspanning, opgewektheid en een pijnloos leven natuurlijk. Maar ik geloof niet dat je actief de koers kan veranderen richting dimensie 3. Laat mij maar gewoon in dimensies 1 en 2."

Al die mooie eigenschappen als orde, heling, gezondheid, enzovoort, dát heb je eraan. En ben je al dat moois uit schema 2 over wijsheid, liefde, balans, energie en onafhankelijkheid vergeten? Ter overweging nog even alles op een rijtje:



Dualiteit in dimensie 1: jaar na jaar na jaar hetzelfde. Op zich is er met herhaling niets mis, want boodschappen doen, naar bed gaan en weer opstaan, enzovoort, zijn voorspelbare zaken die zorgen voor bestaanszekerheid. Daarom verdient D1 zonder meer alle respect. Je moet er toch niet aan denken dat je nergens meer van op aan kunt. Echter, als je het bewustzijn wilt verdiepen, heb je in D1 niets te zoeken.

Dualiteit in dimensie 2 (verbreden) biedt geen oplossing voor het verkrijgen van al die mooie eigenschappen, want de boosdoener is je identificatie met de dualiteit. Dualiteit ben je, dualiteit leef je, het gebrek aan diepe vervulling voel je. Als je denkt die mooie eigenschappen binnen de dualiteit wel te kunnen vinden, pas je dezelfde tactiek toe als de baron die zichzelf aan zijn haren uit het moeras meent te kunnen trekken. Een hopeloze missie.



Jezelf aan je haren uit de dualiteit trekken (bron: zaplog.nl)

Van belang is dat je dit gestapelde duale spanningsveld van D1 en D2 herkent, dat je snapt waar pijn, vermoeidheid, haat, somberheid, verwarring en leegte aan te wijten zijn. Vanaf nu kun je je nooit meer beroepen op onwetendheid.

Dimensies 3 en 4. Het gaat erom dat te doen waar jij als mens uniek in bent: door het verdiepen van het bewustzijn bewust worden van 4 dimensies: niet alleen lengte + breedte, maar ook nog van diepte + onbegrensdheid. Het levenselixer van de onbegrensde dimensie 4 kleurt dimensies 1 en 2 wat de nieuwe dimensie 3 oplevert. Gefeliciteerd, je hebt Eenheidsbewustzijn gerealiseerd, je bent Spiritueel Verlicht.

Wat zijn de kenmerken van Spirituele Verlichting?

1. **Wijsheid.** De tijd van domme dingen doen is voorbij.
2. **Onvoorwaardelijke liefde**. Dat uit zich in geven zonder iets terug te verwachten. Je voelt spontane hulpvaardigheid en mededogen voor alles en iedereen.
3. **Energie.** Vermoeidheid komt nauwelijks voor omdat je geoefend bent in balans handhaven.
4. **Diepe innerlijke vrede**. Je ervaart een permanente staat van rust. Een vreugdevolle waardering van de eenvoud in het NU openbaart zich.
5. **Verlies van ego**. Er is geen bevestiging of verdediging meer nodig, want maakt geen deel meer uit van je beleving.
6. **Heldere waarneming** van je eigen gezuiverd geestelijk lichaam. De fysieke gezondheid volgt slaafs.
7. **Afwezigheid van lijden**. Fysieke pijn is een aflopende zaak, restanten herken je als een opstapje naar beter.
8. **Je herkent omstandigheden.** Je begrijpt waarom ‘de hazen zo lopen’ en wat je eigen rol daarin is.

In één oogopslag, toelichting 4

Goeie vraag: wat zaait verwarring en wat zorgt voor orde?

Dualiteit zaait VERWARRING.

Het bestaat uit tegenstellingen. De taal zit er vol mee.

Tegenstellingen genereren spanningen. Dit verwart het denken, houdt mensen gevangen in begrensd bewustzijn = een- en tweedimensionaal leven.

Politiek en rechtspraak passen in de top van de dualiteit.
Seksualiteit functioneert aan de basis.

Spanning tijdelijk ontwijken kan m.b.v. alternatief en relativering.
Definitief ontwijken lukt alleen door regelmatig meditatief te verstillen.



Het **Midden** is de STABIELE ERVARING van driedimensionaal leven in de praktijk. Verzinken in de Eenheid helpt ontsnappen aan de dualiteit.
Je raakt meer en meer Spiritueel Verlicht.



Meditatie (hoofdstuk 7) helpt verzinken in de **Eenheid.** Dan put je ABSOLUTE ORDE vanuit de onbegrensdheid van vierdimensionaal Zijn.

Dichten

Een bunder gedichten
groeit op de akker van mijn geest
Al lang aanwezig, nooit weggeweest

Composteren met woorden
irrigeren van taal
de Wind suist het wonder, de tong het verhaal

De mens is de willer
het gevoel wordt zacht
gedompeld in Water met oneindige Kracht

Dan borrelt inspiratie
vóór je het wist
En stopt … zodra je bent gekist

© MH

Echt en onecht

Onecht is het plastic van de altijd frisse plant
Onecht de borsten van de zonaanbidster op het strand

Onecht de geleefde maar toch strakke huid
Onecht de mens die het gevoel niet uit

Onecht het wezen dat erop is gericht
te draaien en te keren, te slijmen en te smeren
omdat de status dat verplicht

Echt zijn de geuren gistend op het land
Echt is de kunst tijdloos hangend aan de wand

Echt zijn de mensen met eenvoud van geest
ongekunsteld en open niet langer beslopen
door frustraties die zijn geweest

Wat jou onderscheidt hoeft niet vertaald:
het schitterend keurmerk dat echtheid straalt

© MH

Dualiteit

Elke medaille heeft zijn keerzij
Zegt de spreuk (niets is zo waar)
En “elk voordeel heb zijn nadeel”
Volgens Johan hier tot daar.

Om dat zelf te genereren
is het een prettige praktijk
alle tegenvallers om te zetten
in een meegaande activiteit

Eerst de tegenstellingen leren kennen
als privacy naast gemeenschapszin
Zo ook woede versus vreugde
en verlies contra gewin

Maar zeg eens eerlijk het is toch het handigst
alle uitersten te laten gaan
door het gulden Midden te bewaren
en de extremen te laten staan?

© MH

De tijd heelt

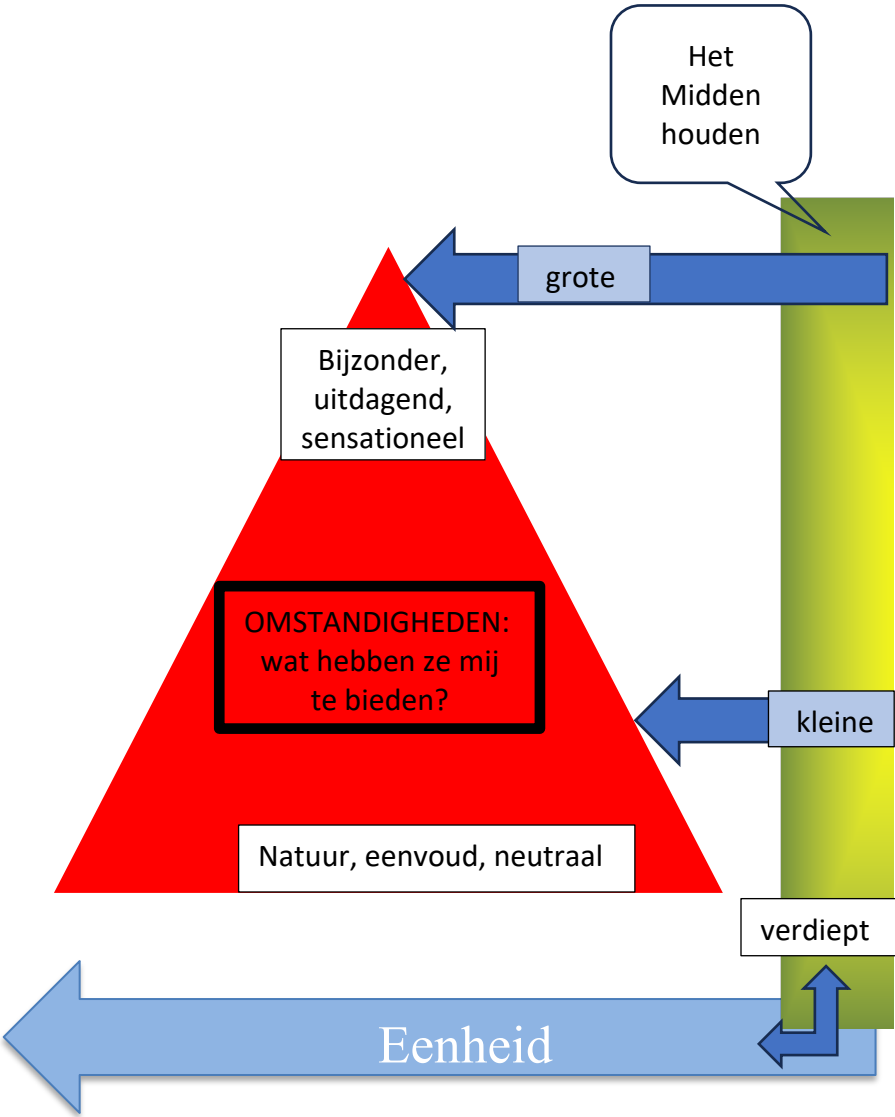
Niets doen is ook wat doen
laat de tijd z'n gang maar gaan
Niets gaan regelen
gewoon wat wachten
nergens tegenaan gaan slaan

Als de regelmaat verstoord is
en de uitkomst spreekt niet aan
gewoon de tijd wat laten werken
Het probleem smelt
zal je merken...
*
*
Na wachten kun je verder gaan

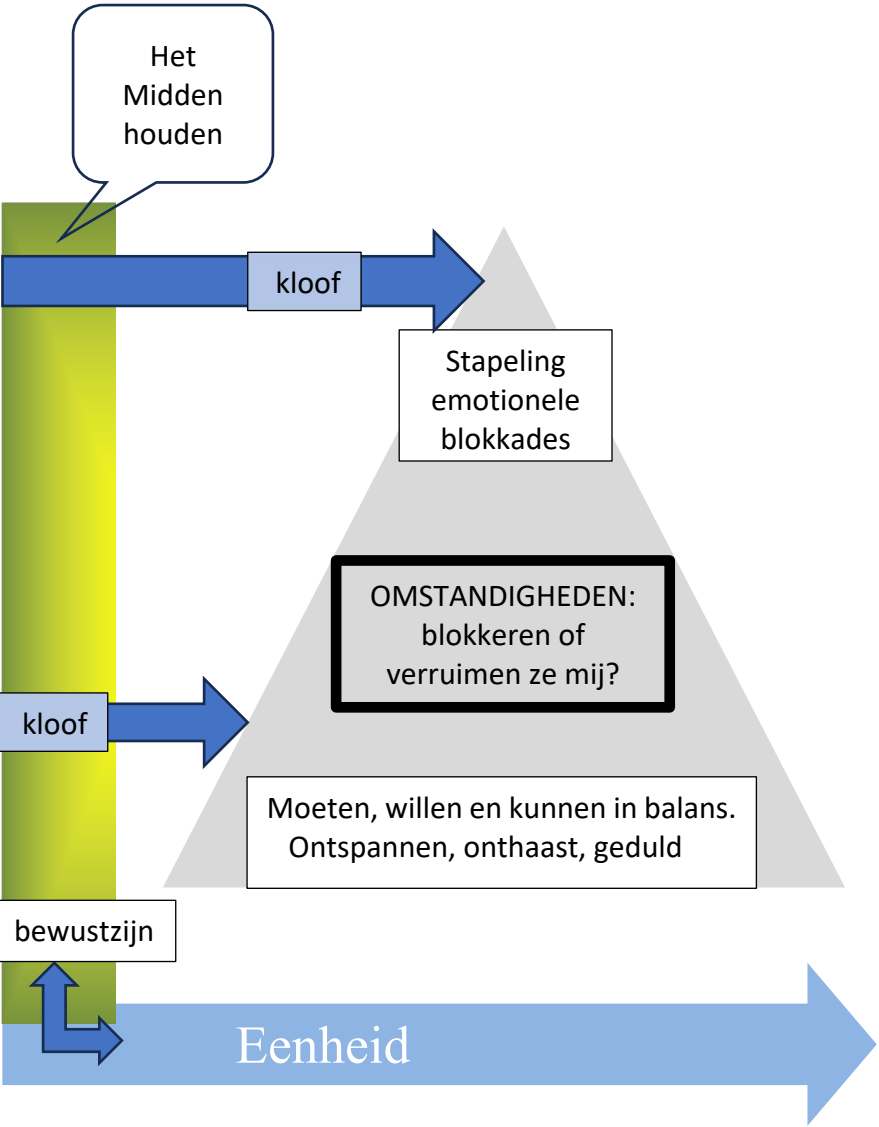
© MH



Schema 5 ‘Omgaan met



omstandigheden, het duaal domein’



Omgaan met omstandigheden, het duaal domein

Omstandigheden zijn de (veranderende) gegevens in jouw omgeving die op jou van invloed zijn. Er is sprake van wederkerigheid.



Jij beïnvloedt je omgeving. Op zich is je omgeving neutraal, maar wie je bent, wat je denkt en wat je zegt en doet geeft die omgeving 'kleur': je brengt op jouw manier leven in de 'brouwerij'. Allemaal op je eigen manier. Denk eens terug aan hoofdstuk 1 waar verteld werd dat mensen leven in verschillende dimensies: afwachtend, ondernemend of vervullend. Elk mens zoekt de omgeving die daar het best bij past. Dat laat sporen na. Die sporen vormen het duaal domein. **Duaal** omdat dit het resultaat is in de wereld van tegenstellingen, **domein** omdat het de tastbare omgeving betreft.



Omgekeerd beïnvloedt de omgeving jou. Nogal logisch, zal je denken: op de ene plek is het rustiger wonen dan op de andere. Voor vakantie liever naar het strand dan naar een industrieterrein, liever geconfronteerd met vredige dan met oorlogszuchtige mensen. De ene omstandigheid biedt nu een maal gunstiger voorwaarden voor verdieping van bewustzijn dan de andere. Dat blijkt in je woonomgeving, op je werk, in het verkeer, in alles. Een omgeving kan wel zonder jou, maar jij kunt niet zonder een omgeving. Je wordt er meer door beïnvloed dan je beseft. *Hoe je daarmee omgaat, daarover gaat het in dit hoofdstuk.*

Da's een goeie vraag

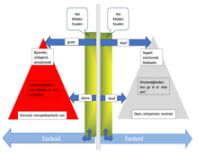


We leven in een onzekere tijd, ben bang voor de toekomst. Moet bovendien veel ballen hooghouden. Bang om tekort te schieten, daardoor gestreststst en onzeker. Wat te laten, wat te doen?

Voor jou is het veiligst onderin de piramides van schema 5 te blijven, want het meest eenvoudig en neutraal. Naar de top van de piramide ontstaat spanning wat emotionele blokkades stapelt, niet doen dus.

Kern van je probleem is je voortdurende verdediging van EGO. Dat komt ervan als je gevangen zit in de wereld van dimensie 2, vol met verbreden, vol met maximaliseren. Een stap terug doen zodat willen, moeten en kunnen beter in balans zijn, past beter bij jou. Geef maar toe, je wilt meer dan je kunt, de boog staat te gespannen. **Welke omstandigheden verbreden (veroorzaken spanning) en welke verdiepen (ontspannen)? Da's een goeie vraag.**

Wat toont schema 5?



Of je kiest voor omstandigheden die verbreden of omstandigheden die verdiepen hangt af van de staat van jouw bewustzijn. Sla even terug naar schema 5. **De piramide links toont wat de wereld in de aanbieding heeft, rechts wat voor jou de gevolgen zijn: verruiming of blokkering van bewustzijn**.

Aan de brede basis van de piramides passen de dagelijkse dingen die voor iedereen beschikbaar zijn: natuur, eenvoud, neutraal. Daar past de mens die hecht aan regelmaat, geduld en onthaasting. **Op dit basale niveau zijn moeten, kunnen en willen in balans.** Het betreft dagelijkse bezigheden in vertrouwde omstandigheden met veel herhalingen. Wat je WILT en wat je KUNT, daartussen is nauwelijks een *kloof*. Geen spanning, geen frustraties, de stress van het duaal domein is onderin gering. Typisch dimensie 1: een rustig leventje in begrensd bewustzijn. Balans handhaven is daar een makkie.

Hoog in de piramides worden de wensen steeds specialer, vandaar de smalle toppen. Bijzonder, uitdagend sensationeel, je lust er wel pap van. Maar op dat hoge niveau neemt ook de *kloof* tussen wat je WILT en wat je KUNT toe. Dat stapelt spanningen en emotionele blokkades. Aarrgh, feest voor de dualiteit, heel erg dimensie 2, niks balans, puur breedte.

De breedte van de kloof verbeeldt de stress. Onderin is het leven overzichtelijk wat handhaven van de balans gemakkelijk maakt. Je kunt denken aan de eenvoud van landelijk wonen. Door bijzondere wensen bovenin is de *kloof* groot, waardoor zich mentaal-emotionele blokkades

stapelen. Je kunt denken aan wonen in het stadshart. De rekening die je gepresenteerd krijgt is stress, de bron van bewustzijnsvernauwing. Het aanbod van sensaties bovenin is dé truc van het duaal domein om je gevangen te houden in de kooi van dualiteiten. Die brede kloof is de dualiteit ten top, een pijnlijke ervaring en een harde leerschool.

De groengele balken in het Midden symboliseren driedimensionaal leven als resultaat van een verdiept bewustzijn. *Met de kloof en de piramides heb je niets meer te maken!!* Eenmaal in het Midden gaat er van omstandigheden geen dreiging meer uit, want tevreden met je je HEBT en tevreden met wie je BENT. Geworteld in de Eenheid (dus de dualiteit voorbij) geniet je van een heerlijke balans. Die verdraaide tegenstellingen, vooral bovenin, je ziet ze nog wel, maar ze doen geen pijn meer. Kennelijk zijn omstandigheden niet wat ze zijn, maar hoe jij ze beoordeelt! Dat paradijs, waar vind je dat? In eenheidsbewustzijn.

Aan de basis van de piramides

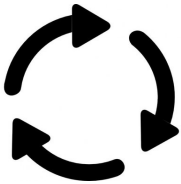


Hoe voel je je als je helemaal jezelf bent ? Dat wat zich bevindt aan de basis van de piramiden in schema 5: **eenvoud, onthaasting en geduld**. Denk aan activiteiten die zich dagelijks voordoen, zoals koffiezetten, boodschappen doen, de hond uitlaten, spelletjes, even dutten op de bank. Ook het uitoefenen van je hobby, het maken van een wandeling en sporten mag je tot deze categorie rekenen. Dit soort eenvoud, het gebeurt routinematig, zonder veel nadenken, je bent eigen baas en doet je eigen ding. Onthaasting en geduld passen in dezelfde categorie. Alles duidelijk dimensie 1 (D1).
Waarom is het nodig aan deze dagelijkse eenvoudige eigenschappen aandacht te besteden, die ken je toch al? Om bewust te maken wat activiteiten in de sfeer van dimensie 1 waard zijn. De vertrouwdheid, veiligheid en zekerheid die D1 biedt klinkt saai, maar is zeer belangrijk: **eenvoud biedt namelijk een gunstige voorwaarde voor verdiepen van bewustzijn**. Als je snapt hoe belangrijk dit is, speciaal op gevorderde leeftijd, mag je dimensie 3 gaan beleven. Wat mij betreft met dezelfde hongerige nieuwsgierigheid zoals geoefend in D2.

In bed blijven, is dat het meest veilig?
Als je eenvoud vast wilt houden, spanning wilt voorkomen, zou het idee post kunnen vatten dan maar in bed te blijven, gordijnen sluiten, ook ramen en deuren en elke uitdaging mijden. Zo blijf je aan de basis, maar van neutraal passieve mensen zijn er al genoeg. En zeker weten: zo schep je ook geen gunstige voorwaarden voor bewustzijnsgroei. Het is beter met alle capaciteit waarover je beschikt voor verdiepen te gaan, zonder het risico te lopen in de duale kloof te belanden. Hoe je dat doet? Enerzijds door gunstige voorwaarden te scheppen in het beoefenen van eenvoud, onthaasting en geduld, anderzijds door dagelijks de Eenheid te zoeken in meditatie; dé **combinatie van rust in beweging**. Als dat lukt win je wijsheid, liefde, kracht, balans, onafhankelijkheid. Daarover meer in hoofdstuk 7.

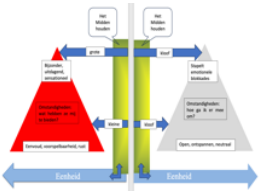
Naar de toppen van de piramides

Van kind naar volwassenheid vormt de wereld één grote uitdaging. Eigenlijk is het één grote jacht naar de toppen van de piramides. Na school volgt een baan met misschien de leukste collega's die je kunt wensen, daarna smoorverliefd en ook nog het mooiste kindje van de wereld. Je wilt van alles en verlangens kennen geen grenzen. Hoog in de piramides horen ook examens, sollicitatiegesprekken, je eerste optreden, geboorten, verbouwing, de Mount Everest beklimmen, noem maar op. De bomen lijken tot in de hemel te groeien, want **'breedtemensen' hebben nooit genoeg**. Als basis van bestaan prima, maar je leven wordt ook complexer en gehaaster, de stress neemt toe. Als neveneffect loopt EGO het gevaar groter te worden dan goed is. Het licht op rood? Hoe vreemd het ook klinkt, spiritueel gesproken niet, want des te hoger je naar de toppen klimt, des te meer zal je aandrang voelen de weg naar binnen te zoeken. Hoezo? Na de sensatie volgt onvermijdelijk de teleurstelling, zo werkt dat nu eenmaal in de dualiteit. Om aan een gevoel van doelloosheid en leegte te ontsnappen ontstaan verlangens naar nieuwe sensaties, want nooit genoeg. **Des te hoger in de piramidale toppen des te sneller draait het kringetje!** Heb je in de gaten hoe afhankelijk je bent? Wie de rust neemt hierbij stil te staan, wint aan zelfkennis, herkent de mallemolen van dimensie 2. Hét moment je af te vragen: "Is dit nou alles?"



Slim en geniepig

Om aan sleur en verveling te ontsnappen gooi je steeds meer lijntjes uit in dimensie 2, maar daarmee wordt jouw werkelijkheid ook steeds complexer en dus stressvoller. Je rent van verantwoordelijkheid hier naar verplichting daar en in toenemende mate verlies je de greep. Frustrerend! Deze confrontatie is het slimme en meteen het geniepige van het duale systeem. Slim, omdat de **spanning je dwingt tot evaluatie**; geniepig, omdat **zich sluipenderwijs blokkades nestelen**. Niet dat achter het duale complex een ongrijpbare intelligentie zit die je een loer wil draaien, nee, je bent het zelf die spanning creëert! Uit onderzoek is gebleken dat er verband is met hoge bloeddruk, hartkwalen, diabetes type 2 en een verslechterd immuunsysteem. De voortdurende angst voor controleverlies leidt tot somberheid. Je werk gaat steeds moeizamer, problemen worden meegenomen naar huis en laat jij nou net het type zijn dat niet gemakkelijk de knop omzet. Dus slaap je slecht en sluipenderwijs kom je in die benauwde vicieuze cirkel van je niet begrepen voelen, altijd moe, slecht presteren, dus nog meer moe. De toppen in schema 5 worden steeds smaller, de kloof steeds breder. AU! Later zal je zeggen dat je een bewogen leven achter de rug hebt. Inderdaad, je leven werd **heen en weer geslingerd tussen de toppen van de piramides omdat je foute keuzes maakte**. Een geniepig complot van ego om je weg te houden van de Eenheid. Heb je het door?



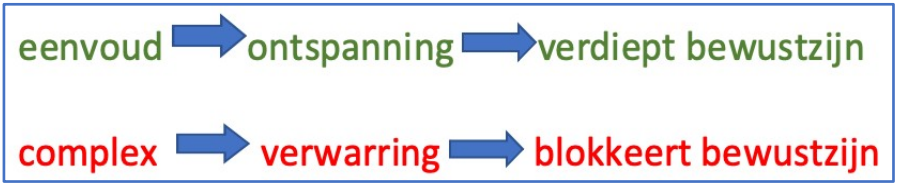
Jij creëert je eigen werkelijkheid

Meer op reis gaan, zou dat ontspannen? Wat denk je zelf? Maakt het je wijzer, liefdevoller, empathischer, onafhankelijker? Helpt het aan zelfkennis? Je met hart en ziel in je werk storten dan? Ook dit voegt aan verdiepen van bewustzijn niets toe, want de druk in de breedte wordt alleen maar groter: meer irritaties en meer dwingende verplichtingen, flink gevuld met ‘moeten’. In begrensd bewustzijn niet aan te ontkomen. En dan komt bij jou, uitgerekend bij jou, ook nog van alles op je pad: horkerig verkeersgedrag, stroeve collega’s, seksistische opmerkingen, leveranciers die zich niet aan hun afspraak houden, irritaties in huiselijke kring, stuk voor stuk verwarrende omstandigheden die je liever kwijt dan rijk bent. En laat

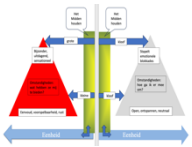
jij daar nou net gevoelig voor zijn. Je begrensd bewustzijn heeft onbewust je eigen werkelijkheid vol spanning gecreëerd: een goed gevuld leven met reizen, met uitgaan, met werk, met leven, waarbij je veel ballen in de lucht moet houden. EENVOUD VAN LEVEN, nee, daar heb je niets mee. Sensaties, ja graag, want je leeft maar één keer. Door de bijkomende stress raak je geëmotioneerd, word je onzeker en voel je je bedreigd. Die angst en die raadgever, hoe zat dat ook weer? Als je eerlijk bent zal je uiteindelijk toegeven dat al die verplichtingen, al dat moeten, je te veel is. Ontspannen lukt niet meer, drugs rammelen aan de poort.
Later, veel later, zal je begrijpen dat nare omstandigheden zich voor moésten doen om je te dwingen betere keuzes te maken. Dan zal blijken dat omstandigheden goede leermeesters zijn waardoor je gedwongen wordt een nieuwe werkelijkheid te creëren. Maar dat kan pas succesvol zijn als die ervaringen gesteund worden door meer zelfkennis. Dat win je niet in de breedte, wel met verdiepen van bewustzijn. In dit hoofdstuk is de vraag welke omstandigheden daaraan een bijdrage leveren.

Verdiepen, welke omstandigheden dragen bij?

Onlangs hoorde ik het verwijt: “Joh, waar ben jij in vredesnaam mee bezig?” waarin de aansporing verborgen zit af te vragen of de persoon wel de juiste keuzes maakt. Je wilt best toegeven dat je geen heilige bent, maar volgens jou moet dé oorzaak van falen gezocht worden in al dat gedoe om je heen. De hel? Dat zijn de anderen! Maar weet je dat wel zeker? Het zijn niet de anderen, het is jouw begrensd bewustzijn dat stresserende omstandigheden creëert. Dat doe je door het oppompen van EGO in de verwachting zo de toppen van de piramides te bereiken. Als je daar heil in ziet, moet je dat vooral doen, maar wees dan niet verbaasd als het portie ongenoegen blijft en de wereld van tegenstellingen steeds meer pijn gaat doen. Wat is je ambitie? Alles een keer meegemaakt hebben, bang zijn iets te missen, op zoek naar sensaties ? Die overmaat aan ambities veroorzaakt spanning, verwart, doet pijn en blokkeert bewustzijn. Dit je keus:



Eenvoud op zich verdiept het bewustzijn niet, maar biedt wel een gunstige voorwaarde voor verdiepen. Dat zet wel het sein op groen, maar van groen kan een trein niet rijden, er is ook brandstof nodig. Kiest de machinist voor spoor D2 (verbreden) dan sukkelt hij verder, kiest hij voor spoor D3 (verdiepen) dan levert de Stille Kracht onuitputtelijke brandstof . Jij bent de machinist, jij kiest: D1, D2 of D3. Welk spoor jou van energie voorziet vertelt het spoorboekje niet, *daarvoor dien je contact op te nemen met de Eenheid zoals aangegeven in schema 5*.



"Man, doe toch niet zo moeilijk, trek gewoon de natuur in. Geniet van rust en ruimte, maak je hoofd leeg en laat de wind lekker door je haren waaien. Dat doet een mens pas goed!"

Natuur biedt tijdelijk rust, niet blijvend

Gewoon de natuur in trekken en op die manier je bewustzijn verdiepen, kan dat? Het is verfrissend uit te waaien, te verblijven in een omgeving waar niets van je verlangd wordt. Wat denk je van een tochtje per kajak. Langs rietvelden, meer vrijheid, puur natuur, eenvoud en van alles los, beter kan niet. Terug bij de auto leg ik m'n bootje te drogen, rommel mijn spieren wat los en neem een kop koffie. Water, rietkragen en wild grasland overziend bekruipt me een voldaan gevoel van welbevinden: zo is het goed, natuur dringt niets op en pakt niets af, ik kan onbedreigd en argeloos aanwezig zijn. Zou dat de reden zijn dat puur natuur de mens goed doet?
Zo ook een strandwandeling maken, je vol zuigen met bloemengeur, je kop in de wind gooien, het water induiken of een berg beklimmen, niets verplicht en niets bedreigt. Wat nou dualiteit? Al die ruimte, zo rustgevend, je zou het zomaar in een doosje willen doen en bewaren, maar hoe diep je ook inhaleert, met blote voeten door het gras loopt of spartelt in het water, er blijft afstand.
Hoe indrukwekkend de omgeving ook is, hiermee je bewustzijn verdiepen is onmogelijk!! Natuur biedt wel tijdelijk rust maar niet blijvend! Die afstandelijkheid, waarom toch? De reden is dat de natuur past in dimensie 1, herhaalt zich jaar na jaar, maar mist zelfbewustzijn, wat betekent dat de tastbare natuur niet in staat is je actief te doordringen met dat wat van waarde is. Wel biedt de natuur **gunstige voorwaarden** voor verdiepen van

bewustzijn! Alleen meditatieve verstilling vanuit dimensie 4 stelt in staat het bewustzijn te verdiepen. Daarover later meer.

Laten we de zaak ook eens omdraaien: heeft de natuur iets aan jou? In je eentje klimaatverandering tegengaan, zal niet lukken. De beste manier om bij te dragen is het bewustzijn te verdiepen. Dan vervalt de behoefte het geluk te zoeken in uiterlijke zaken. Waarom? Omdat je het grootste geluk vanbinnen vindt, zal misbruik van de natuur niet meer in je opkomen. Overconsumptie? Verre reizen? Sensatie zoeken? Zo respectloos!

Als zelfs een huisje op de heide niet resulteert in een verdiept bewustzijn, wat dan wel? Een blik op schema 5 kan een helpen: ruil de piramides in voor verblijf in het Midden (de geelgroene middenbalk), **dat wortelt in de Eenheid.** Hoe je de ervaring van eenheidsbewustzijn kunt voeden, gaat uitgelegd worden in hoofdstuk 7. Wie dat realiseert is onafhankelijk van omstandigheden, heeft niet meer van die uitgesproken wensen, want geluk zit vanbinnen. Verre vakanties, sensaties beleven, het mag allemaal wel, maar de dwingende behoefte is er niet meer. Bijkomend voordeel is dat je eenvoud en het milieu respecteert. Niet alleen jij, de hele aarde en de hele mensheid varen er wel bij.

Gezonde stress bestaat niet

Het is 1995. Geloof het of niet, er zijn mensen die zich bij herhaling vrijwillig ter beschikking stellen naar de toppen van de piramides te klimmen om binnen de kortste tijd de kloof te vullen met hinderlijke stress. Neem de bemodderde motorrijder zittend in de deur van zijn caravan: in gepantserd pak en met bezweet rood hoofd tasten zoekende ogen het motorcircuit af. Trillende handen morsen koffie. De kerel heeft zojuist deelgenomen aan de motorcross en is erin geslaagd hoog in het klassement te eindigen. De bevlogenheid en de daarmee gepaard gaande stress spat van hem af, wat verraadt dat hij in zijn beleving nog midden in de wedstrijd zit. Ja, hij is hoog genoeg geëindigd om weer te mogen starten in de volgende race. Destijds zelf eenvoudig motorrijder hang ik geïnteresseerd aan zijn lippen, maar die stress … Uit verwondering stel ik hem enkele vragen:



“Hoe voelt dat, die spanning”
Kennelijk een vraag die nooit gesteld is, dus een lang stilzwijgen volgt. Om hem wat te helpen, zeg ik:
“Wedstrijdspanning is niets voor mij, zou me ongelukkig voelen.”
“Oh nee” is zijn antwoord, “spanning heb ik juist nodig om te presteren.”

Toegegeven, stress maakt alert, helpt bij gevaar te vechten of te vluchten, maar persoonlijk heb ik niets met het idee dat stress tot voordeel strekt. Oké, lichte spanning kan alertheid bevorderen, maar m.i. gaat je over de grens als **spanning emotioneert, dan verslechtert het resultaat, draait het wijs overleg de nek om.** Gezonde stress bestaat niet. Een mens neemt de beste besluiten in ontspannen toestand, dan blijft de focus beter en blijft hij optimaal open voor inspiratie vanuit de Eenheid. Beweren dat stress ergens goed voor is, komt voort uit de onmacht stress te doven, dus zoekt men een manier om zijn zwakheid goed te praten.
Uitdagingen aangaan, op zich niets op tegen, maar houdt stress dus op afstand. Als je avontuurlijke reizen maakt, kun je dit doen in de vorm van een competitieve rally of in een onthaaste sfeer. Als je voor de rally kiest, dan draait het om winst of verlies, dan verkeer je in de toppen van de piramides, vastgepind in het duaal domein, puur breedte, op en top tweedimensionaal. Kies je echter voor de onthaaste vorm, dan functioneer je in het Midden, dus driedimensionaal. Wat hier het Midden heet, noemen ze in Oosterse kringen Zen. Zen en avontuur lijken tegengestelde activiteiten, maar het is **de kunst van rust in beweging**! De beweging zit buiten, de rust vanbinnen!

Op zoek naar het paradijs

Die rust vanbinnen, Zen Zijn, wat kan een mens op middelbare leeftijd daar hongerig naar zijn. Een zorgeloos leven, vrij zijn, de ultieme wens van velen. Een omgeving met 100% tevredenheid, een soort paradijsje, wie wil dat niet? Maar waar moet je dn aan denken?

- **Functionerend in dimensie 1** (LENGTE) gaat de voorkeur uit naar een traditionele samenleving waar alles bij het oude blijft. Landweggetjes, kleinschalig landschap, rammelende melkbussen bij een vervallen boerderijtje. Een omgeving waar de tijd heeft stilgestaan. Een nostalgische omgeving, paradijswaardig.

- **Functionerend in dimensie 2** (BREEDTE) doet iedereen zijn best alles uit het leven te halen wat erin zit. Dat een landweggetje een drukke verkeersader geworden is en weilanden omgetoverd tot industrieterrein, daar heb jij geen moeite mee, integendeel, dat heet vooruitgang. Jouw paradijs is een spannende wereld vol dynamiek en uitdagingen.

Paradijs waar zit je?
Maar jij zit anders in elkaar. Je hebt alles wat je wenst en toch vraag je je steeds vaker af: "Is dat nou alles, echt alles?" De vraag houdt in dat je een flauw vermoeden hebt dat er meer moet zijn, maar wat dan? **DIEPTE, dimensie 3 misschien?** Voor de zekerheid spiek je even snel in schema 2 om te weten wat verdiepen van bewustzijn met je doet. Iets met liefde, wijsheid, balans en zo. Dat klinkt goed, een soort *innerlijk paradijs …* Zwaar gemotiveerd zou je in één ruk door willen stoten van begrensd via kosmisch bewustzijn naar eenheidsbewustzijn om in sneltreinvaart driedimensionaal leven te realiseren. **Bestaat er een ideale leefomgeving die dat helpt realiseren?** Die omgeving moet ontspannen, onthaast, eenvoud en rust stralen. En graag ook de elementaire voorzieningen een beetje in de buurt zodat de afhankelijkheid minimaal is. Want je wilt gebalanceerd, geduldig en tevreden de dag doorkomen. Nee, je bent niks veeleisend. PARADIJS, WAAR ZIT JE ?



De pilaarheilige, domein 1 (C. Willink)

Keus uit 6 domeinen (leefomgevingen):

1. Wordt pilaarheilige op afstand van de samenleving
2. In een kloostergemeenschap als ommuurde en besloten samenleving.
3. In een eenvoudige tribale samenleving in een economisch zwak ontwikkeld land waar het gewoonterecht heerst, de zelfvoorziening dominant en je wereld niet groter is dan het dorp.
4. In een overzichtelijke agrarisch-ambachtelijke samenleving in de periferie van Europa waar de voorzieningen marginaal zijn en burenhulp vanzelfsprekend. Sterk werk in de buitenlucht overheerst. Lucht, ruimte en natuur in overvloed.
5. In een rustige agrarisch-dienstverlenende samenleving in de periferie van Nederland ver buiten de Randstad.
6. In een drukke industrieel-dienstverlenende samenleving in Nederland in de grote steden van de Randstad.

Enkele overwegingen

Ergens paradijselijke omstandigheden verwachten is onrealistisch en overdreven, dat weet je zelf ook wel. Ik neem aan dat iedereen van het zitten op een pilaar afziet, want je sociale afhankelijkheid (eten bijv.) neemt schrikbarend toe. Dan mis je ook de leermomenten en is er niemand die je een spiegel voor houdt. Geïsoleerd verdiepen is namelijk niet voldoende: je moet ook kunnen toetsen of je op de goede weg bent. Maar nu serieus, waar denk je jouw paradijs te vinden? Twijfel, twijfel, twijfel. Je wikt en weegt en je vraagt je af of je die nostalgisch paradijswaardige omgeving er wel tussen zit. Kijk even mee:

- **Bij gehechtheid aan dimensie 1** (LENGTE) staan onthaasten, eenvoud en rust staan hoog aangeschreven. Als je intimiteit en herhaling zoekt, kies dan domein 2. Zoek je de nostalgie van lang geleden dan is domein 3 iets voor jou. Beide bedoeld voor de mens type ‘satisficer’ vanwege de tevredenheid met eenvoud van leven.

- **Bij gehechtheid aan dimensie 2** (BREEDTE) komen de domeinen 4, 5 en 6 in beeld. Onthaasten, eenvoud en rust zal je vinden in domein 4, maar je zou ook met 5 goed uit de voeten kunnen. Binnen grenzen is het maar net hoe je het zelf invult, nietwaar? En domein 6 dan, nou nee, dat is voor jou wat al te wild.

Nog meer overwegingen …

"Die rustige omgeving 4, die spreekt mij het meest aan. Schept in ieder geval gunstige voorwaarden voor verdere groei, maar of in domein 4 mijn mentaal-emotionele problemen zullen doven, ik vraag het me af …"

In alle rust mijmer je nog wat door: *"Mijn psycholoog beweert dat een volwassen pakket hinderlijke herinneringen, onverwerkte emoties en drammerige drijfveren in de weg zit. Noem het oud zeer. Welk domein zal mij het beste van dienst zijn om hiermee in het reine te komen? Ik weet het even niet meer …"*

***Hoi allemaal**,*

***Het is Slowakije geworden**, leefomgeving 4 dus. Of het bevalt? De kans om te ontspannen is hier optimaal, want leven is een stuk simpeler. Met de rust in m'n lijf wil het nog niet zo vlotten, want druk druk druk. Ik moet namelijk alles zelf doen. Er zijn hier nauwelijks voorzieningen. Over afhankelijkheid gesproken … Je begrijpt dat ik door alle bezigheden aan schilderen niet ~~gewenst~~ toekom. Er gaan dagen voorbij dat ik niemand spreek Soms breekt het zweet me uit als ~~ik denk aan~~ zie wat er allemaal gebeuren moet. Maar hier is de wereld ongecompliceerd wat me helpt er het beste van te maken. Onthaasten, eenvoud en rust zijn hier massaal en dagelijks in de aanbieding. Maar die herhaling komt me soms mijn strot uit. Of dit nou de ideale omstandigheden zijn om te verdiepen, misschien, maar voorlopig voelt alles nog bij het oude, verdomme nog aan toe. Als je in de buurt bent, moet je zeker langskomen. En blijf dan logeren. Alle liefs en tot ziens. PS. Ik hou van drop.*

En dan ineens is daar een helder inzicht

Daar in dat verre Slowakije, allemaal prachtig hoor, maar soms vraagt een mens zich toch af 'Is dit nou alles?" Langzaamaan kom je tot de conclusie dat het paradijs waarschijnlijk nergens te vinden is, ook niet in Slowakije. Nergens? *Geografisch gesproken inderdaad nergens, spiritueel gesproken overal.* Dit laatste verwijst naar de beoefening van verdiepen van bewustzijn. Om dat te realiseren hoef je niet naar Slowakije, dat kan evengoed thuis. In domein thuis kun je de gunstigste voorwaarden scheppen die je wenst: neem de tijd, zet op zolder een makkelijke stoel, verminder het felle licht, sla een dekentje om en zit. Betere voorwaarden voor verdiepen kun je niet scheppen. Wat kunnen dingen toch simpel zijn.

Maar … als je op een ongestructureerde manier denkt te kunnen verzinken in dimensie 4, dan is dat geen doen. Voor het bereiken van diepe rust, innerlijke vrede, gewenste ontspanning, pure onafhankelijkheid heb je als hulpmiddel *een geordend systeem van wijsheid nodig* dat je in staat stelt op een eenvoudige en gemakkelijke manier voeling te krijgen met de Stille Bron. Je bent zo langzamerhand toe aan verdiepende technieken. In schema en toelichting 7 is het zover.

Een hoopvolle ervaring

Tijdens een argeloze vergadering van de buurtvereniging word ik (de auteur) overrompeld door angst. Bij de buurtvereniging, nee toch? Niet dat het zweet me uitbreekt, maar het beklemt me meer dan mij lief is. Hoe dat zo? Alles herinnert aan mijn werkzame leven: de opstelling, verstandige opmerkingen moeten maken, de angst me belachelijk te maken: een posttraumatisch stresssyndroom openbaart zich. En dat bij de schrijver van dit boek, de man die het allemaal zo goed weet … Jarenlange toewijding, meer inzet was niet mogelijk, maar er toch niet in geslaagd die ouwe angsten op te lossen, sombert me. Heb ik ergens de verkeerde afslag genomen? Ik weet het niet meer. Eenmaal thuis, tranen, tranen, tranen.

De volgende dag, zittend in mijn meditatiestoel, sla ik de brug naar dimensie 4 en vertrouw op herstel. Verzonken in Stilte lispel ik bedroefd mijn teleurstelling gevolgd door de hulpvraag mijn angsten te doven. Het is een gebed vol onvermogen met de wens die angst los te laten. Ik berust en zie wel. De volgende dag, klussend in huis en tuin, rond 10.30 uur, voel ik me licht in mijn hoofd, duizelig zoek ik houvast aan het aanrecht. Na 10 minuten ebt het langzaam weg en ga ik over tot de orde van de dag. 's Middags herinner ik me de intentie van de avond ervoor. Zou misschien … En dan, de volgende dag, zelfde tijd, duizelt het opnieuw. Ik realiseer me met vreugde dat Reiki actief is.

Dit laatste, is dat wel zo? Is hier **sprake van een toevallige correlatie of is er ook echt een verband,** dus een oorzaak-gevolg-situatie? Het antwoord ligt besloten in de weken erna: die specifieke angst is weg, voel me vrijer en blijer. Een hoopvolle winst, blijvend. Pas jaren later realiseer ik me dat

gevoelens van onveiligheid veroorzaakt werden door mijn oorlogstrauma uit de oorlog 1940-1945. Een fictieve angst, maar voor mij toen reëel.

Een pijnlijke ervaring

Verdiepen van bewustzijn is een omvangrijke onderneming. In mijn werkzame leven ervoer ik (de auteur) vaak een latente dreiging. Geboren in de oorlog (1942) was mij in de kleuterjaren onbewust onveiligheid ingeprent; een oorlogstrauma dat ik pas op hoge leeftijd bewust werd. Die dreiging werd enkele maanden voor mijn pensionering weer eens bevestigd:

Werkzaam in het onderwijs proefde ik wantrouwen. Kennelijk terecht, want uit het niets kreeg ik van de leidinggevende het advies 'afstand te houden van leerlingen'. Wat een verholen beschuldiging! Wat een basaal wantrouwen! Mijns inziens het ergste verwijt dat een leraar met 38 jaar ervaring kan overkomen. Nooit iets 'gehad', niet met een collega, noch met een leerling en dan dit. Geen idee wat ik fout gedaan had en de schoolleiding weigerde elk commentaar. Klemgezet worden zonder aanklacht overkomt je alleen in een dictatuur, zou je denken.
Dít moet het geweest zijn: zittend in mijn bureaustoel vraagt een leerlinge advies. Met een lage boekenkast ertussen, maak ik een vluchtige vriendschappelijke aanraking ter hoogte van het middenrif. Die aanraking, gewoon voorin de klas, iedereen erbij, niets sensueels, niets seksueels, noem het een kwinkslag. Waarom dat gebaar? Ik herken in de leerlinge iets van mijn kleindochter. En de leerling? Een lachend gezicht naar klasgenoten. Later blijkt dat achterdochtige ouders met een incestverleden een klacht hadden ingediend.

Het wantrouwen maakt diepe indruk op me Decennia collegialiteit blijkt niets waard en ben daardoor zo teleurgesteld, verslagen en gedeprimeerd dat ik de energie mis me te verdedigen. **Hiermee was mijn derde trauma een feit.** Met het verstrijken van de jaren bleek maar weer eens dat **loslaten moeilijker is dan vasthouden**.

Elk mens schept zijn eigen werkelijkheid

De genoemde 'Hoopvolle ervaring' deed zich voor in mijn werkzame leven. Destijds werd ik steeds vaker geconfronteerd met de vraag welke omstandigheden waardevol waren; een typische bewustwording in kosmisch bewustzijn. Die confrontatie was lastig, soms zelfs pijnlijk. Kosmisch bewustzijn is nu eenmaal niet altijd plezierig, maar draagt wel altijd in zich de hoop op beter. Je voelt je bij vlagen optimizer, wat helpt de moed erin te houden. Wat ook opvalt is de reinigende werking van de Universele Levensenergie een proces dat kracht naar kruis geeft en niet moe wordt te helen wat verbrokkeld is. Daardoor win je aan zelfvertrouwen en onafhankelijkheid. Al die leeuwen en beren, ze dreigen nog wel, maar jouw glimlach doet wonderen.

Bovenstaande 'Pijnlijke ervaring' speelde zich af tegen het eind van mijn werkzame leven. Door goedgelovigheid ontstond een sneeuwbaleffect van onwaarheden waar ik het slachtoffer van werd. De aangedikte beschuldiging was een eigen leven gaan leiden. In de loop van de jaren verminderde het trauma wel, maar jaren gingen voorbij zonder het definitief te kunnen doven. Op 83-jarige leeftijd was ik eindelijk in staat de groeiende ervaring van eenheidsbewustzijn te vieren.



De pijnlijke en hoopvolle ervaring betreffen indrukken van buiten naar binnen: in begrensd en kosmisch bewustzijn zijn het de omstandigheden die leiden tot een subjectieve beleving. De mens in dimensies 1 en 2 is hieraan overgeleverd. Om dat in de hand te houden moedigt schema 5 aan de zaken eenvoudig te houden en de dingen onthaast en geduldig af te wikkelen.



Indrukken van binnen naar buiten ontstaan vanuit de subjectieve beleving waarmee de waarnemer zijn eigen werkelijkheid creëert: in D1 zal de mens bij de pakken neerzitten, schouders onder zetten. in D2 zal hij er de niet meer gek maken, In dimensie 3 laat hij zich voorbij, voorbij, allemaal want alle tegenstellingen voorbij.



Dit laatste lukt in <u>eenheidsbewustzijn</u> voorbeeldig, want in die beleving zijn de tegenstellingen opgelost, valt de weerstand weg en ervaar je Eenheid in de praktijk. Achteraf snap je niet waar je je vroeger zo druk om maakte. Bedreigend of vredig, in dat soort termen denk je niet meer, want het duaal domein boezemt geen angst meer in. Dat komt, omdat je in dimensie 3 ontdaan bent van ego, dus vrij in je zelf en daardoor verbonden met de Eenheid. Jij lacht naar de wereld, de wereld lacht naar jou, want jouw aanwezigheid ontspant en straalt rust; dag ergernis, hallo vrede. Je bent begripvol en vervuld van mededogen. Mooi toch? In eenheidsbewustzijn zijn de drammerige drijfveren en hinderlijke emoties krachteloos, want geweest en gedoofd. Gevoelens van empathie, behulpzaamheid, vrijwilligerswerk, wijsheid en liefde zijn ervoor in de plaats gekomen en hiermee ben je de schepper van je eigen werkelijkheid. Keer op keer valt op hoe gebeurtenissen naadloos in elkaar overgaan. Daardoor is je leven makkelijker geworden, want je mist vervelende confrontaties, echt opvallend. Begripvol voor alles wat eraan vooraf móest gaan en dankbaar voor alles wat bereikt is, blijkt dat elk mens zijn eigen werkelijkheid schept: in eenheidsbewustzijn D3 met een eigen domein.



In eenheidsbewustzijn schijn altijd de zon. Bron: Lazuli Training

Welk domein past bij jou?

Dit hoofdstuk heeft als titel ‘Omgaan met omstandigheden, het duaal domein.’ Elk mens leeft in zijn eigen DIMENSIE (belevingswereld, bubbel) en creëert van daaruit zijn eigen DOMEIN (tastbare omstandigheid).

Hieronder wat je in elk domein kunt verwachten. Het domein dat je het meest aanspreekt, dat ben je. Dan trillen jouw bewustzijnsniveau en het gekozen domein op dezelfde frequentie. Door stappen te zetten op het pad van verdiepen van bewustzijn kun je van domein veranderen.

De domeinen 1 en 2 zijn duaal van aard, want actief in de wereld van tegenstellingen.

Domein 1 betreft de omstandigheid die min of meer stabiel is. Denk aan een omgeving waar tot in **LENGTE** van jaren weinig veranderd: pure natuur, traditioneel landelijke gebieden, historische stadsgezichten, allemaal D 1 vanwege het stationaire karakter. Ook religie mag je daartoe rekenen. De wereld van de *satisficer* is het domein dat niet verdiept, maar wel gunstige voorwaarden biedt vanwege de eenvoud. In de wereld van de *satisficer* ontbreekt het aan initiatief: herhaling op herhaling. Gewoon tevreden is ook een kwaliteit.

Domein 2 betreft de omstandigheden waar mensen altijd druk zijn met bouwen en breken en het maken van afspraken. D2 past bij veranderingen in de **BREEDTE**. De leefomgeving is afgestemd op groei, want dit is de wereld van de *maximizer*, van dynamiek, toenemend verkeer en bezit. Biodiversiteit, bodem, lucht, water en klimaat leiden eronder. Dan gaat het om verbreden, niet om verdiepen van bewustzijn. Oorlogshandelingen vernietigen domein 2 en het bijpassende oorlogstrauma pint vast in dimensie 2, tenzij …

Domein 3 betreft eenheidsbewustzijn, de staat van Spirituele Verlichting.

Domein 3 tref je aan bij de pilaarheilige, eventueel in het klooster, maar manifesteert zich altijd en overal bij een verdiept bewustzijn: je ziet de tegenstellingen wel, maar ze hinderen niet, want jouw beleving is geworteld in de Eenheid. Met dat **VERDIEPT** bewustzijn creëer jij een wereld waarin je de tegenstellingen herkent, maar ze steken niet meer. Dan heerst eenvoud van leven en je ecologische voetstap is minimaal. Verzinken in de Stille Bron en inhaleren van de Stille Kracht is een dagelijkse realiteit. Verlost van dualiteiten lacht de wereld je toe en krijg je steeds meer 'wind mee'. De wereld van de *optimizer* in het hier en nu.

Domein 4 verwijst naar de Eenheid.

Domein 4 is de beleving van **ONBEGRENSDHEID** waar dimensies en domeinen in elkaar overlopen. Te kennen als Stille Bron in meditatie en als Stille Kracht bij Reiki. De Eenheid bezielt en doorgeest, schept rust, geeft vrede en is niet gebonden aan tijd of plaats. De beste 'drug' die bestaat.

In één oogopslag, toelichting 5

In de aanbieding: **4 dimensies**: D1omgeving handhaven, D2 omgeving veranderen, D3 omgeving in vrede beleven, D4 onveranderlijke Eenheid.

Elk dimensie creëert ruimtelijk zijn EIGEN passend **domein**.

Goeie vraag: welke omstandigheden dragen bij aan verbreden (D1 en 2), welke zijn gunstig voor verdiepen (D3)?

Bijdrage aan **VERBREDEN:** alle acties die spanning creëren, oorlogen die trauma's veroorzaken. Beide werpen sociale blokkades op. Sensaties, ongeduld en maximalisaties zijn ook gericht op verbreden. Kansrijker in de grote stad.

Gunstig voor **VERDIEPEN**: bescheiden, onthaast, geduldig en balans handhaven. Kansrijker in landelijke gebieden, bij eenvoudig wonen en gesloten gemeenschappen. Bieden gunstige voorwaarden voor promotie naar driedimensionaal leven.

Natuur is domein 1, ze schept gunstige voorwaarden, maar verdiept niet; ze ontspant slechts. De verdiepte mens is daarmee in harmonie, zijn ecologische voetafdruk is klein.

Elke omstandigheid die zich herhaalt is een **toetsmoment**. Te gebruiken als peilstok om te controleren of het bewustzijn verdiept is.

Het **loslaten** van trauma's, drijfveren en ego helpt onafhankelijk te worden van omstandigheden. Verdiepen kan thuis door meditatie. Lukt beter op gevorderde leeftijd.

Mijn kleine wereld

Mijn wereld is 6 m breed en 1600 m lang
Het riet één meter hoger
dan mijn hand hoog reiken kan
Een groen tapijt van alg wat wier
en waterlelies veel in tal
vernauwt de kreek
waarin ik varen zal

Onder me golft het bodembos
en óp het nat
spiegelen de wolken
hun schimmenspel bij dag
Bocht na bocht schuwen vogels
water spattend in de vlucht
telkens wederkerend
ongrijpbaar in de lucht

Wat een ongereptheid, wat een kracht!
In mijn kreek, mijn kleine wereld
daar bakboord achter
na paal zes acht

© MH



Kindermoord

Vanmorgen vroeg maar net geklaard
heeft zich een ramp geopenbaard:
met mijn vroege zotte kop
knipte ik krachtig de klimop

Een normaal gebeuren wat ik dacht
maar de jongste loten werden verkracht
Gegroeid in mei veel in hun soort
geleek het Bethlehems kindermoord

Ik leek Herodes zo ongeveer
Absoluut vorst, geen wederkeer
De schaar gestopt en licht ontdaan
ben ik mijn huis weer ingegaan

Bij de koffie
ik schrik me kapot,
ook de boon trof ditzelfde lot

Nippend daagt
wegend, middelend en opgeteld
de mens is boven de plant gesteld

© MH

Het oude zandpad

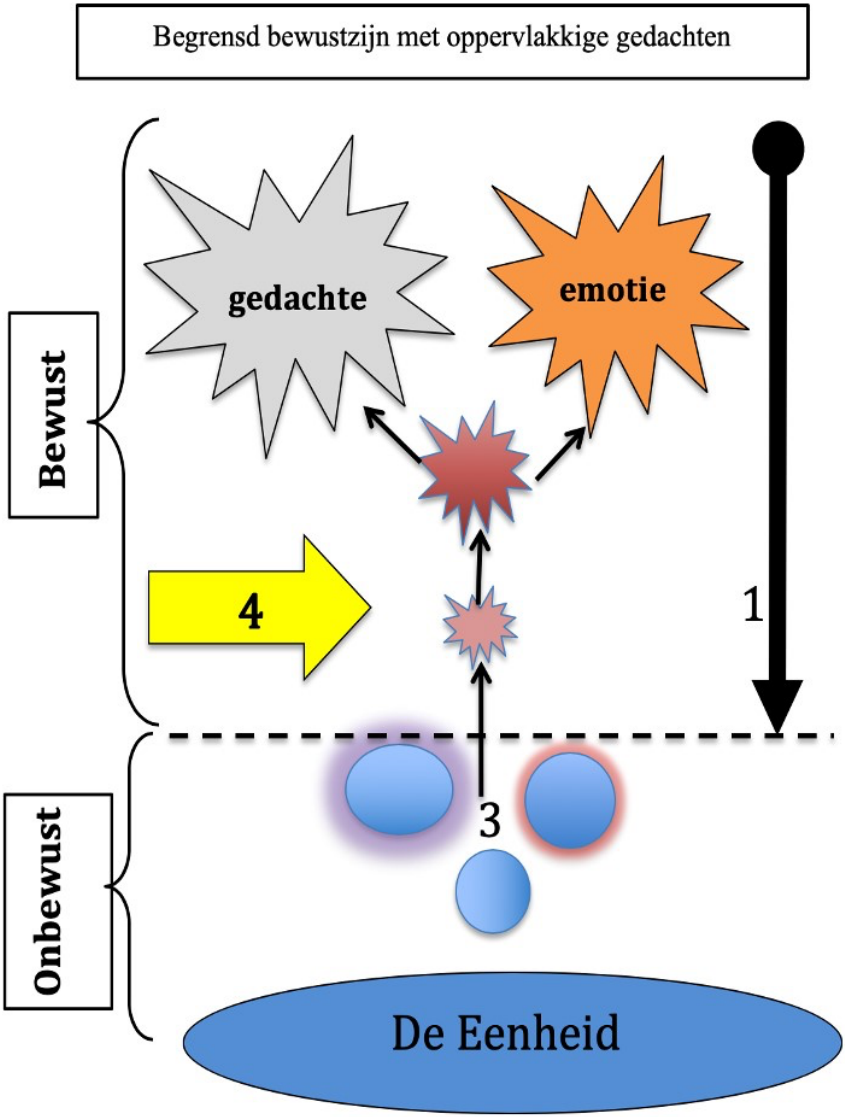
Kuierend
dus verticaal luierend
kraak ik takjes in het zand
Het pad draait scherpe bochten
gewillig volgend het oude land

Het rimpelend kreupelhout
is vergroeid van tak tot steel
Dat komt door 100 jaar vertellen
over bestrijdingsmiddelen en bomen vellen
het kappen van gebocht struweel

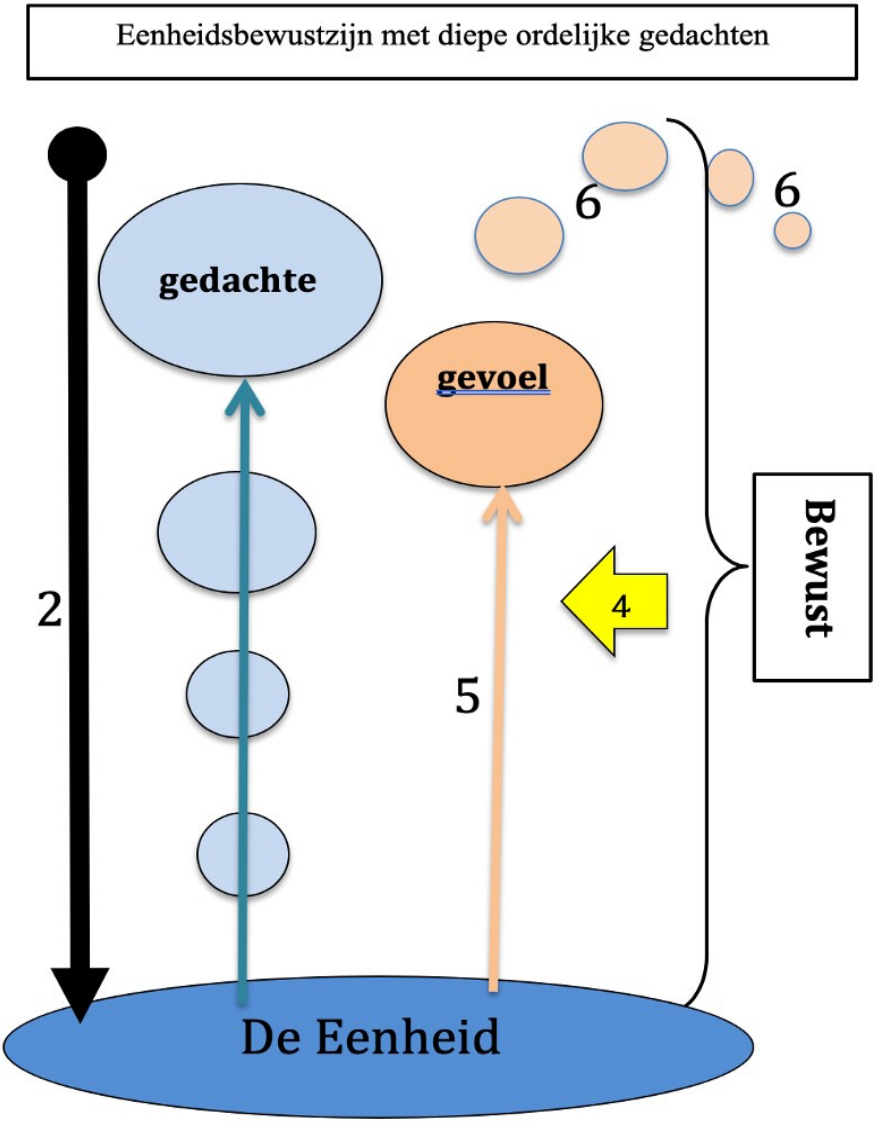
Ach, hoe voelde het in tijden
dat de natuur de maat der dingen was?
Dit zandpad kan het doen ervaren
als u vertraagt uw snelle pas

© MH

Schema 6 ‘In en uit de



greep van het denken’



Toelichting 6 bij ‘In en uit de greep van het denken’

Wat toont schema 6?

Je moet wel over bovenmenselijke gaven beschikken om schema 6 in één keer te begrijpen. Hoeft ook niet, zo nodig af en toe even terugbladeren is voldoende. Eerst enkele algemene opmerkingen. Schema 6 laat verschillen in denkprocessen zien tussen twee uitersten: links het begrensd bewustzijn met oppervlakkige gedachten en rechts het eenheidsbewustzijn met diepe ordelijke gedachten. De tussenvorm kosmisch bewustzijn is weggelaten.
Aan basis vibreert de Eenheid als **Stille Kracht,** de oerkracht die als motor aanzet tot denken, maar zelf niet denkt. Als de gedachte- of emotiebellen aan de oppervlakte komen, word je ze bewust.

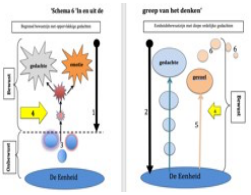
De verschillen tussen begrensd bewustzijn en eenheidsbewustzijn zijn opvallend:

Schema 6: het eerste verschil betreft de mate van diepgang.
In *begrensd bewustzijn* reikt het bewuste deel **(1)** niet diep, want begrensd. Daarom doe je soms domme dingen.
In *eenheidsbewustzijn* ben je diep **(2)** bewust. Je leeft intuïtief. De Stille Bron is een reëel ervaringsfeit en ethisch kompas.

Schema 6: het tweede verschil betreft de mate van verwarring.
In *begrensd bewustzijn* wordt een gedachte gestuurd door drammerige drijfveren **(3)**. Dit verwart.
In *eenheidsbewustzijn* is het bewustzijn geschoond. Diepe drijfveer bezinning krijgt alle kans. Er heerst rust en orde.

Schema 6: het derde verschil betreft de bron van beïnvloeding.
In *begrensd bewustzijn* worden gedachten sterk beïnvloed door omstandigheden (4). Dit verwart en maakt afhankelijk.
In *eenheidsbewustzijn* word je aangeraakt door de Eenheid. Dit helpt de Stille Kracht ontvangen **(5)** en doorgeven **(6)**. Dit brengt rust in het hoofd, opent het ‘hart’, maakt onafhankelijk.

Waar past jouw bewustzijn in schema 6?



Schema 6 begrijpen en jezelf erin herkennen, ik durf het bijna niet te vragen, maar met welke beschrijving stemt jouw bewustzijn overeen? Heb je enig idee? In begrensd bewustzijn eigenlijk een onmogelijke vraag, want als je peilstok kort is, kun je nooit dieper peilen dan je bewustzijn toelaat. Ik hoop niet dat je je tekortgedaan voelt, maar daagt wel uit daar wat aan te doen. Tip: begrensd bewustzijn brengt verwarring, verdiepen zorgt voor orde. Enkele vragen:

- Doe je soms domme dingen?
- Heb je achteraf soms spijt?
- Laat je je makkelijk beïnvloeden door omstandigheden?

Zo ja, dan zijn drijfveren je de baas, heb je gebrek aan vrije wil. Maar gelukkig niet altijd, want soms heersen ordelijke gedachten met een prachtig resultaat, kijk maar naar kunst en wetenschap. Maar ook kunnen gedachten opborrelen die chaotisch, emotioneel en fictief van aard zijn, huppen van fragment naar fragment, komen en gaan wanneer ze willen. Dan lijken gedachten op een aap die onrustig springt van tak naar tak. Sommige gedachten zijn vluchtig, andere tollen rond, weer andere zijn hardnekkig. In begrensd bewustzijn treffen er weinig doel. Dan nemen ze de vorm aan van beelden, soms geflankeerd door geluid, of manifesteren zich in de vorm van een wens, een plan, een creatieve inval. Ben je je van die manipulaties bewust? Trek de conclusie: begrensd bewustzijn of eenheidsbewustzijn? Die verwarring moet doorbroken worden. Waarom? *Omdat rust in je hoofd ruimte maakt voor de Eenheid!!*

Da's een goeie vraag

In **toelichting 3** moest EGO eerst versterkt, daarna afgebroken worden. Dit hoofdstuk toont een vergelijkbaar proces: eerst het denken bewust maken, dan het denken stoppen. Ja, je leest het goed: eerst omhoog, dan omlaag. In begrensd bewustzijn heb je niets met neergang, je wilt alleen maar meer. Maar als verdiepen van bewustzijn je aanspreekt, zal je merken dat

vermindering van het denken ruimte maakt voor wijsheid. En liefde, kracht, balans en onafhankelijkheid. Zo, dat is nogal wat. Je zou denken dat iedereen daarvan wil profiteren, maar nee. **Waardoor raak je in de greep van het denken en hoe kom je eruit? Da's een goeie vraag.**

Die gedachten, waarom malen ze maar eindeloos door? Is het de wind, zijn het je zintuigen of is het eigen baksel dat de gedachtestroom in beweging houdt? Wat zich spontaan aandient, heb je kennelijk niets over te zeggen. Niets? Je laat je dus zomaar bekogelen met gedachteprikkels? Ben je meester of slaaf van wat zich in je hoofd afspeelt? Nou, zeg op!



"In mijn hoofd ben ik meester, hoewel, ergerlijke herinneringen blijven maar opspelen. Zou positief denken, jezelf inprenten dat alles beter wordt, de oplossing zijn?"

Dat **positieve gedachten** je uit het moeras zouden kunnen tillen, is een mooi initiatief, maar met beperkt succes, want het is de begrenzing van het duaal bewustzijn dat de beperkende factor is. Vanwege de vele blokkerende emoties, drammerige drijfveren en dientengevolge zinloze onzin die je in je hoofd haalt ontbreekt diepe verbondenheid met de Eenheid. Een verdiept bewustzijn kent die verbondenheid wel. Dát helpt vloeiend de juiste besluiten nemen.
Maar wat te doen als je nog niet zover bent, als hersenspinsels je continu inpakken als een spin zijn prooi? Dan, ja dan, moet een bodemprocedure volgen. Dan moet tot op de bodem uitgezocht worden wat daarachter steekt. **Hoe kom je <u>UIT</u> de greep van het denken?** Ook dat is een goeie vraag, een heel goeie vraag.

Vorming van ordelijke of verwarrende gedachten

Ordelijke gedachten (gezond verstand), waarom zou je dat wensen? Voor een beter resultaat? Ja, dat ook, maar vooral omdat je uit de greep van het denken komt, het straalt rust, is doelgericht, focus dus. Saaie boel zal je misschien denken, maar bijkomend voordeel is dat ordelijke gedachten ruim baan maken voor wijsheid. Daar heb je wat aan. In kosmisch bewustzijn een groeiend besef, in eenheidsbewustzijn een reguliere ervaring. Waar driedimensionaal leven al niet goed voor is.

Helaas overheerst vaak **wanorde** (ongezond verstand): een slordige stroom gedachten, springend van de hak op de tak, in een tempo waar die aap jaloers op zou zijn. Op dit soort gedachten zit je niet te wachten, die komen ongevraagd binnen, zomaar. Je zou het bijna huisvredebreuk noemen. Hoe komt dat toch? Kijk eens goed naar het woord 'bedenkelijk', daarin zit 'denken' verstopt. Bedenkelijk betekent zorgwekkend, onrustbarend, dubieus. Kennelijk kan met gedachten van alles mis zijn, argwaan is op zijn plaats. Dat zit zo: als van binnen drijfveren en herinneringen zeuren om gehoord te worden, of als van buiten omstandigheden meer aandacht vragen dan ze waard zijn, pas dan op. **Samen zorgen ze voor fictie en illusie**, twee wanen die verwarren en je gemakkelijk op het verkeerde been zetten!

Even voorstellen:

- **fictie** is de verbeelding die zich in je hoofd vormt. Het is eigen baksel, komt van binnenuit.
- **Illusie** is jouw interpretatie van de werkelijkheid. Het zijn indrukken van buiten waar jij een draai aan geeft.

Ficties en illusies vormen gedachteflitsen die tot vervelens toe malen en een rad voor ogen draaien. Samen zorgen ze voor een partij verwarring waar alleen de dualiteit garen bij spint: een effectieve barricade tegen verdiepen van bewustzijn. Al die hersenspinsels samen geven betekenis aan de dingen, waarmee je je eigen werkelijkheid creëert: een verwarde schijnwereld bewustzijnsniveau dimensie 2. **Zo kom je nooit bij de kern van de zaak: de Eenheid**. Ben je dat bewust?

Zoals een film illusie is …

Film is een medium waarvan je weet dat het niet de werkelijkheid toont, maar een bedachte verzameling geprojecteerde beelden is en toch hoe serieus lijken ze, wat suggereren die beelden echtheid. Zo echt dat ze je helemaal in beslag nemen. Net zomin als filmbeelden het niet waard zijn om wakker van te liggen, moet je dat ook niet doen van dagelijkse dingen die voorbijgaan (want illusie), energie stoppen in zaken die binnenkort vergeten zijn (want illusie), zorgen maken over emoties die morgen verdampt blijken (want illusie), extremisten serieus nemen die leefregels opleggen (want illusie) en al helemaal niet aan kletspraat in roddelbladen (want illusie). Ze vergroten en verwarren onnodig.

Durf ideeën, ook de 'zekerheden' die je al je hele leven bij je draagt, op de pijnbank te leggen, probeer gaten te schieten in geloofwaardigheid. Dat is bijna niet te doen in begrensd bewustzijn, want behept met een portie **drammerige drijfveren en hinderlijke herinneringen, vol aannames die jouw film voortdurend inkleuren**. Echter, een verdiept bewustzijn herkent, relativeert en focust op zaken die er wél toe doen. Dat schept orde en rust.

Meer voorbeelden van fictie en illusie (wanen)
Wanen zijn hardnekkige pakketjes energie van duale kwaliteit die spanning oproepen en in de weg zitten. Kijk maar:

- Religieuze rationalisaties: god als persoon en regisseur, kerkelijke personen als bemiddelaar, de heiligheid van Mohammed, de schepping in 7 dagen, de noodzaak van besnijdenis, kledingvoorschriften. Allemaal bedacht bij gebrek aan beter, alles dimensie 1.
- Politieke dogma's, territoriale eisen op religieuze gronden, nationalisme, rassendiscriminatie. De verdiepte mens onttrekt zich eraan, want bevrijd van illusies.
- Eigenwaan (ego), roddelrubrieken, misvattingen over Joden, kwakzalverij, alle reclame, kretologie in sociale media, futiliteiten opblazen tot nieuwswaarde, complotdenken, gekunsteld sociaal wenselijk gedrag, geregisseerde televisiebeelden, jouw eigen angsten. Allemaal wanen, aannames, niets is wat het is. Welkom in de wereld van fictie en illusie waarin **het begrensd bewustzijn z'n eigen werkelijkheid creëert**! Zelfbedrog, waarom toch? Om de wereld mentaal zo te polijsten dat ego zich er behaaglijk bij voelt!

Over onderdelen valt te praten, maar mocht jij dit allemaal wél serieus nemen, in wat voor waanwereld leef jij? Nog niet overtuigd? Als kind was je bang voor duisternis en alles wat zich daarin zou kunnen verschuilen. Als volwassenen weet je dat duisternis niets anders is dan het ontbreken van licht. Je was dus bang voor … niets. Ga er maar van uit dat al je angsten, je emoties, oordelen net zo illusoir zijn: Toch bang, toch verward, toch gespannen? Wat haal je toch allemaal in je hoofd? De begrensde verwarde mens kan zich niet aan ficties en illusie onttrekken, de verdiepte mens wel!! Bij gebrek aan stabiele basis leidt begrenzing tot een wirwar aan gedachten.

Op de volgende bladzijde zie je dat terug in de classificatie **Schaal van Verwarring** niveaus 3–8 passend bij de mens in begrensd bewustzijn vol ongezond denken. Niveaus 1-2 passen bij de mens in eenheidsbewustzijn vervuld van gezond denken. In kosmisch bewustzijn ben je 'in de overgang': je valt weliswaar nog regelmatig terug in ongezond verstand, maar met verdiepen van het bewustzijn groeit het portie gezond verstand jaar na jaar.

De Schaal van Verwarring (SvV)

Van 8 naar 1 is het bewustzijn in toenemende mate verdiept. Let op het enorme verschil tussen de 2 uitersten:

- **Niveau 8, de begrensde mens** → zeer verward → in de greep van fictie/illusie → ongezond verstand heerst. De verwarring bij 8 is zorgelijk, muurvast in de dualiteit, tweedimensionaal leven en een intuïtie staan droog.

- **Niveau 1, de mens in eenheidsbewustzijn,** mystieke wijsheid → gezond verstand → geïnspireerd vanuit de Eenheid → herkent verwarrende fictie/illusie → venster op driedimensionaal leven staat wagenwijd open wat de intuïtie continu en subtiel voedt.



Niveau 1 helder, intuïtief *(bron: yogaschool.nl)*

Schaal van Verwarring (SVV) © MH		
SvV	**niveau van denken**	**definitie**
8	**top fictief denken**	Sterke verwarring vanwege het onvermogen realiteit van fictie/illusie te onderscheiden.
7	**mythisch denken**	Emotioneel beladen traditioneel denken om religieuze, politieke, culturele of historische reden
6	**accepterend denken**	Voor waar houden wat verteld wordt, in beeld gebracht of beschreven
5	**subjectieve meningsvorming**	Waardering op grond van emotie, van 'horen-zeggen-kwaliteit'
4	**sociaal wenselijk denken**	Denkhouding die omgang smeert, maar ware gedachten en gevoelens verbergt
3	**causaal denken**	Objectieve oordeelvorming op grond van data
2	**intuïtief weten**	Kennen op grond van verdiept inzicht
1	**mystieke wijsheid**	De essenties van leven ervaren, de fictie/illusie voorbij.
0	**Eenheid als oervibratie**	Sfeer van Stille Kracht en Stille Bron

Begrensd bewustzijn - ongezond verstand

Kosmisch- Eenheidsbewustzijn.

Schaal van Verwarring, de menselijke maat © MH	Mate van Verwarring
Top fictief denken (8) volledig beheerst door fictie/ Illusie. Een zinnig gesprek is niet mogelijk. Complotdenken, bewustzijn volledig begrensd	
Mythisch denken (7) schijnbaar onaantastbare dogma's aanhangen; kritiekloos denken breed toegepast als leidraad van leven	
Accepterend denken (6) vol met vooroordelen; roddel en misleiding worden voor waar aangenomen	
Subjectieve meningsvorming (5) bij gebrek aan kennis de feiten emotioneel inkleuren	
Sociaal wenselijk denken (4) in de omgang al of niet bewust fictie als smeermiddel toevoegen	
Causaal denken (3) data kwantificeren en na analyse oorzaak aan gevolg verbinden	
Intuïtief weten (2) de tegenstellingen voorbij; Alleen voorkeuren. Kosmisch bewustzijn.	
Mystieke wijsheid (1) alle verwarring voorbij, nemen ingeruild voor liefdevol geven. Eenheidsbewustzijn en Spiritueel Verlicht	
Eenheid (0), geen dualiteit, geen fictie/illusie, te kennen in vierdimensionaal Zijn	Pure orde

Wat heb je aan de Schaal van Verwarring?



Bron: werkbladmagazine.nl

In bovenstaande figuur zie je een persoon die verward naar het hoofd grijpt, want de een na de andere gedachte smeekt om voorrang. Dat komt ervan als je vol zit met drammerige drijfveren, hinderlijke herinneringen, oordelen en vooroordelen. Om gek van te worden. Je wint aan zelfkennis door je in de Schaal van Verwarring (SvV) kritisch af te vragen **wat jouw niveau van denken is.** Je bent niet gewend op deze manier naar jezelf te kijken, maar onderstaande omschrijvingen kunnen je helpen.

Schaal van Verwarring **7-8 (mythisch, topfictief denken**)
Met dit niveau verwarde oordelende mensen is geen zinnig gesprek te voeren. Wie daarmee behept is, blijft in de greep van het denken, blijft gevangen in de kooi van dualiteiten. Daar zingt men de hoogmis van het verwarde ongezonde verstand. Pittige gesprekken over principiële zaken resulteren in de strijd om het gelijk. Elk correctie is zinloos, verdiepen van bewustzijn ook. *Omdat dimensie 1 regeert.*

Schaal van Verwarring **5-6 (subjectief, accepterend denken)**
Hier heerst het onwrikbare oordeel met in beton gegoten dogma's. Een riskante bezigheid vanwege verharde emoties over spraakmakende actuele zaken. Hoog in de Schaal van Verwarring. Oordelen en veroordelen: een dagelijkse bezigheid. Verdiepen van bewustzijn, geen schijn van kans. Zelfkritiek nul. *Die tegenstellingen, feest voor dimensie 2.*

Schaal van Verwarring **4 (sociaal wenselijk denken)**
Op dit niveau doet zich sterk sociaal wenselijk gedrag voor. Voor zelfkritiek of verdiepen van bewustzijn is geen plaats. Denk aan voortkabbelende gesprekken zoals op een receptie. *Dimensie 1 regeert*.

Schaal van Verwarring **3 (objectief denken)**
Wie zich bij de feiten houdt wijst vooroordelen, verwarring, emoties en tegenstellingen af op rationele gronden. Dan dient zich doelgericht en ordelijk denken aan, gezond verstand vaart er wel bij. Denk aan zakelijke of wetenschappelijke gesprekken over feiten en cijfers. Het resultaat is een zo objectief mogelijk oordeel. Wetenschap vaart er wel bij. Als het goed is doet de rechter hetzelfde. *Een voorbeeldig functioneren in dimensie 2.*

Schaal van Verwarring **2 - 1 (intuïtief weten, mystieke wijsheid)** In eenheidsbewustzijn liggen al die vooroordelen, al die veroordelingen op de schroothoop. Gevoed vanuit dimensie 4 (de Eenheid) stopt al dat warrige denken en laat je je niet meer meeslepen door drammerige drijfveren en emoties, maar is drijfveer bezinning leidend. Je beperkt je hooguit tot voorkeuren. Die hoeven niet, mogen wel. Begripvolle gesprekken waar je warme herinneringen aan bewaart. Een verdiept bewustzijn, vrij van verwarring vervuld van liefdevol geven. *Welkom in dimensie 3.*

Verwarring breed gedeeld



"Dat schema van jou puilt uit van verwarring, naar beneden toe minder, maar toch, aan iedereen mankeert wel wat. Het lijkt of niemand, nou ja, bijna niemand, in staat is een foutloos parcours te rijden. Je wordt bedankt!"

De Schaal van Verwarring berust op waardeoordelen, dus uiterst subjectief. Het betreft porties (on)gezond verstand die zich manifesteren. Dat zit zo: alle doen en denken vindt altijd plaats binnen enkele schaalniveaus. Een zekere mate van fictie en verwarring krijg je er dus gratis en automatisch bij. Zo werkt dat in begrensd bewustzijn. Had je binnen de dualiteit iets anders verwacht? Dit herkennen helpt mensen beter begrijpen en komt de vergevingsgezindheid ten goede!

Verwarring vind je bijna overal

Als verwarring zich tot één bepaalde groep zou beperken, dan was er mee te leven, maar nee, gesuggereerd wordt dat de hele mensheid er mee behept is. Wat een generalisatie. Toch neem ik niets terug, want verwarring wordt breed gedeeld. Verwarring is nog zwak uitgedrukt, want 'open inrichting' zou beter op zijn plaats zijn. De reden is dat 99% van de mensen past bij de niveaus SvV 8 – 3. Ook niveau 3? Ja, in veel gevallen wel, want het is gebleken dat bij causaal denken het verstandig is niet elke wetenschapper op zijn blauwe ogen te geloven. Dat verwarring wijdverbreid is, blijkt uit conflicten op het wereldtoneel met demagogische machtswellust: ficties SvV 7 en 8. Per saldo is elke beslissing, ten goede of ten kwade, te herleiden tot een bepaald niveau van doen en denken. Te vaak begrensd, helaas.

De basale reden is afgescheidenheid

Alleen in de Eenheid heerst pure orde en valt dus buiten de Schaal van Verwarring. **Afgescheiden zijn van de Eenheid is dé oorzaak van alle verwarring** en hét grote punt van zorg! Dat is het ergst bij niveau 8 en weinig minder bij 7, want met handen en voeten gebonden aan de kooi van dualiteiten. Dramatisch! Afgescheidenheid creëert begrenzing en is vanuit spiritueel perspectief zorgwekkend, want geworteld in dimensies 1 (lengte) en 2 (breedte). Blijkbaar maken ficties van binnenuit (drijfveren-herinneringen) en illusies van buitenaf (omstandigheden) de dienst uit. Bij dit laatste moet je denken aan tradities met een religieuze, politieke, culturele of historische achtergrond. In hoeverre deze verwarrend zijn hangt af van de mate van verdiept bewustzijn.

Wat is de norm?

99,9% van de mensen verward, dat is nogal wat. Verwarring is kennelijk de norm, niets aan te doen, zo lijkt het. Een sombere conclusie, maar klopt dat? **Twijfel met zelfkritiek is het beste dat je kan overkomen.** Zie het als een aanmoediging aan zelfonderzoek te doen. Dát biedt zekerheid. Twijfel is een gevolg van hechting aan inwisselbare culturele, religieuze en politieke verworvenheden, grotendeels bestaand uit wanen, allemaal aangepraat, allemaal uit dimensies 1 en 2. Met sommige heb je een wapenstilstand gesloten om reden van bestaansrecht, maar alle gedachten in de hogere delen van de Schaal van Verwarring houden de verwarring in stand.

Voor wie is de overblijvende 0,01% gereserveerd? Voor mensen met SvV 2 in kosmisch en SvV 1 in eenheidsbewustzijn. **In kosmisch bewustzijn ben je bewust van ficties en illusies en doe je er je voordeel mee, in eenheidsbewustzijn heb je ze achter je gelaten.** Helder inzicht met gezond verstand, dat wordt uiteindelijk gewoon. Vanuit spiritueel perspectief is 99,9% verwarring ongewoon, helder inzicht dát is de norm.

De Schaal van Verwarring, het rollenspel

"Al die niveaus in die Schaal van jou, ik kan er niets mee. Ik vlinder maar wat, ben niet zo met mezelf bezig. Voor mij is maar één doel belangrijk: hoe kan ik lekker ontspannen mijn ding doen? Heb niets met die Schaal."

De Schaal van Verwarring (169-170) is niet een model op afstand, je bent er meer mee bezig dan je beseft. Is het je wel eens opgevallen dat de sfeer van het gesprek met huisgenoten anders is dan met buren, weer anders op je werk? Natuurlijk is dat opgevallen. Stuk voor stuk afhankelijkheden die dwingen je gedrag aan te passen. Wat je dan feitelijk doet is wisselen van niveau in de Schaal van Verwarring: thuis het minst, met de buren wat meer, op je werk het meest. Alleen SvVniveaus 1 – 2 zijn ervan gevrijwaard (zie onderstaande afbeelding).

SvV	Ambte-naar	Weten-schap-per	Reclame-ontwer-per	leraar	Beurs-hande-laar	Hitler Poetin
8					↑	↑
7		↑		↑	↕	↕
6		↕	↑	↕	↕	↕
5	↑	↕	↕	↕	↓	↕
4	↕	↕	↓	↓		↕
3	↓	↓				↓
2	?	?	?	?	?	
1	?	?	?	?	?	

Schaal van Verwarring, het rollenspel

Sommige mensen zijn maatschappelijk zo geconditioneerd dat hun hele leven één groot **rollenspel is, onvrij, stressvol en vervreemd van zichzelf**. Een pijnlijke status vol begrensd bewustzijn.

Het rollenspel is slim verweven met dagelijkse activiteiten:

- als ambtenaar SvV4, maar 's avonds aan de bar SvV5
- als wetenschapper SvV3, maar 's avonds politiek actief SvV7
- als reclameman verplicht tot SvV6, argeloos op het sportveld SvV4
- als leraar SvV4, maar 's zondags in de kerk SvV7
- als beurshandelaar SvV8, maar bij vrienden SvV5
- wandelend met hond SvV 4, maar als demagoog SvV 8

Deze beroepen zijn niet specifiek gebonden aan die mate van verwarring, het zijn slechts impressies. Alle kansen op verdiepen van bewustzijn zijn aanwezig, behalve blijkbaar bij manipulators als Hitler en Poetin …

Wat past bij jou?

Het niveau waar je het meest in geïnteresseerd bent, dát ben jij.

- Waar jij je in het rollenspel SvV 3-8 ook bevindt, het zijn allemaal afhankelijkheden, want **begrensd bewustzijn.** Dat betekent vaak schakelen tussen de niveaus, alles ter verdediging van EGO; een stressvol moeizaam proces.
- Gebruikers van SvV 2 verkeren **in kosmisch bewustzijn**, zij doen aan het rollenspel met mate mee, want op de grens van dualiteit en Eenheid.
- Gebruikers van SvV 1 verkeren in **eenheidsbewustzijn**, zij herkennen het rollenspel, staan erbij en kijken ernaar, sterk verankerd in de Eenheid. Een onafhankelijkheid die authenticiteit garandeert.

Eindelijk thuis

Eenmaal thuis in je vertrouwde omgeving kun je alle verwarring achter je laten, EGO verdedigen hoeft niet meer, het rollenspel is voorbij, je kunt jezelf zijn. Maar lukt dat ook? Op stille momenten, onderuitgezakt op de bank, blijven gedachten doormalen, juist dan. Kennelijk gaat dat rollenspel in jouw gedachtewereld gewoon door, de dualiteit blijft aan je sjorren. **Je bent wel thuis, maar niet thuis in jezelf!** Een ongezonde situatie. Gezond verstand, waar zit je?



Bron: WantToKnow.nl

Waar is gezond verstand verkrijgbaar? Waar herken je het aan? In hoofdstuk 1 stond het recept: men neme een portie kennis, voege er een scheutje vaardigheden aan toe en een ruime hoeveelheid denkvermogen.



Dit zou garant staan voor nuttig gebruik van verstand, maar ook voor gezond verstand? **Gezond verstand wordt intuïtief gevoed vanuit de Eenheid**. Niet het denken is normerend, niet het EGO maatgevend, wel de mate van verdiept bewustzijn. Wereldleiders die oorlogen veroorzaken kunnen hyperintelligent zijn, maar gedragen zich crimineel als het innerlijk kompas ontbreekt. Dan laat de binding aan de Eenheid te wensen over. Wie daar wél over beschikt wordt niet meer bestookt door verwarrende ficties, er resteert een wijs en liefdevol werk- en denkniveau. Dit zijn helaas uitzonderingen.

Snippers van verdiept bewustzijn zijn herkenbaar bij de vrijwilliger die zich inzet voor anderen, de makelaar die ook de nadelen noemt, de timmerman die eerlijk adviseert, de ondernemer die niet de winst maar de medewerkers centraal stelt, de verpleegkundige die toegewijd verzorgt, de presentator die vertrouwen uitstraalt, de politicus die een eerlijke verdeling nastreeft, de ondernemer die weigert te graaien, de echtgenoten die elkaar het beste gunnen.
Allemaal voorbeelden van gezond verstand? In principe wel, omdat in die rol verwarrende niveaus SvV 3 - 8 op een zijspoor staan: geen gekunsteld gedrag, geen vooroordelen, geen toetsing aan dogma's, geen rollenspel. Wat resteert is authenticiteit.
Zuiver denken en schoon handelen, gekruid met nederigheid, het klinkt makkelijk, maar is blijkbaar moeilijk. Waarom moeilijk? Omdat je in begrensd bewustzijn bestormd wordt door prikkels van buiten én vanbinnen. Die drijfveren, weet je wel? Hallo chaos. Als je dat achter je kunt laten en dicht bij je authentieke zelf weet te blijven, dan anker je in de

Eenheid. Herkenning? Gefeliciteerd, je functioneert in het onderste deel van de Schaal van Verwarring. Daar heerst gezond verstand, fictie en illusie staan op een zijspoor. Soms rijden ze mee, maar in kosmisch bewustzijn herken je ze als zwartrijders, in eenheidsbewustzijn zijn ze afwezig.

De waarde van fictie



"Je onderschat de positieve kracht van fictie. Fictie is een kwaliteit voorbehouden aan mensen. Fictie schept kunst, is een bron van inspiratie, maar jij schuift het terzijde. Schaam je!"

Toegegeven, rond fictie heb ik een sfeer van wantrouwen geschetst. Je kent de reden: de kans op verwarring. Het toelaten van fictie is niet per definitie ongezond; zolang fictie ordelijk en doelgericht gebruikt wordt, past het laag in de Schaal van Verwarring. Architecten, romanciers, dichters, artiesten, kunstschilders, beeldhouwers, allen passen fictie op een ordelijke manier toe. Bij een geïnspireerd kunstenaar die de essentie der dingen verbeeldt, past SvV 1 en bij een architect die een gebouw ontwerpt SvV 2-3. In principe is **fictie van waarde als het ordelijk en doelgericht benut wordt**. Ook dat is gezond verstand. Maar alle overige warrige fictie en illusie, nee dank je.

Ongezond verstand uit gewoonte

Zinloze hersenspinsels die als zwartrijders tussendoor opdringerig je hoofd vullen met fictieve gedachten, leiden tot verward ongezond verstand. Er is geen richting, er is geen doel, ze zwerven maar wat rond, je doet (denkt) maar wat. Net als de aap die van tak tot tak springt, springen zij rond in de chaotische wereld van fictie. Ook als je niets om handen hebt, ben je druk met herkauwen van irritaties, het terughalen van herinneringen, het bemoeien met anderen of zorgen maken over morgen. Allemaal ongerichte chaotische hersenspinsels. Wat haal je toch allemaal in je hoofd? Hoe geestelijk ongezond kun je het maken?

Denkend fietsen, denkend je boterham nuttigen, denkend woelen, denkend je veters strikken, denkend toiletgebruik, denkend stofzuigen, denkend in de bus, denkend koffiedrinken, denkend je haar föhnen, denkend de aardappels schillen, leveren alleen maar zwerfgedachten op. Betrap je zelf op die ongezonde gewoonte, laat dat piekeren achterwege! Is het je wel

eens opgevallen dat je fouten maakt als je met je gedachten elders bent? Overbodige denkprocessen zetten je letterlijk en figuurlijk op het verkeerde been. Ze vullen je 'beeldscherm' met oordelen, dogma's, stoppen mensen in vakjes, veroordelen, irriteren, bezorgen je hoofdpijn. Ze componeren roddels, formuleren wensen, vertellen sprookjes, kortom: ze bouwen fictie op fictie. Zo ben je acteur in je eigen rollenspel. **Het verstand is drukdoende leegte te vullen met ficties** en wekt daarmee op doortrapte wijze de schijn van belangrijkheid. Ben je bewust hoezeer je vastzit in de greep van het denken, gevangen in de kooi van dualiteiten? Het is van belang die keten van ficties te doorbreken.

Vooral situaties die gekenmerkt worden door ontspanning vormen een risico. Dan wordt volautomatisch je hoofd gevuld met golven bijgedachten die vanwege gebrek aan doelgerichtheid heerlijk de horlepiep dansen. Bij ontspanning op de fiets, tijdens het eten, onder de douche, aan de wandel, tussen de lakens, voor de televisie, tijdens een concert, in je luie stoel, bij de kapper, onderhoud van je tuin of handen wassend aan het aanrecht kun je gedachten missen als kiespijn. Maar helaas, juist tijdens ontspanning is de rem eraf en krijgen drammerige drijfveren, hinderlijke herinneringen en akelige angsten vrij spel. Fictie en illusie grijpen de macht. Geef maar toe, die niet te stuiten hersenspinsels hebben jou in hun greep, je wordt gemanipuleerd waar je bij staat. Hoe durven ze! En dan volgt de rekening: meer begrensd bewustzijn. Dit ongezond verstand uit gewoonte mag nooit als normaal geaccepteerd worden, herken de dwaallichten.



"Zomaar opborrelende gedachten, wat kan daar nou mis mee zijn? Dan bedenk ik mijn boodschappenlijstje, maak een plannetje voor morgen, dat werk. Niks mis mee. Denken doet toch geen pijn? Waar maak je je druk om?"

Je verstand gebruiken op je werk en bij de boodschappen, dus bij gerichte eenduidige (!) praktisch zaken, geen probleem, want gezond verstand, maar daarbuiten leidt het tot meer narigheid dan goed voor je is. Waarom? **Omdat het je weghoudt van de Eenheid,** je innerlijke rust verstoort en intuïtie blokkeert. Daarom!

Maar … ook al besef je de noodzaak van rust in je hoofd, dat wil niet zeggen dat het lukt naar wens leeghoofdig te zijn. Dat kan en hoeft ook niet. Leuk of niet leuk, tegen alle goede voornemens in zullen gedachten zich aan blijven dienen Voorlopig is het voldoende **ZUINIG te zijn met gedachten**, bewust te zijn van de overbodigheid en elk moment van stilte te vieren. Naarmate je bewustzijn verdiept, zal je merken dat de dingen meer en meer geruisloos op hun plaats vallen. Meditatieve oefeningen leggen hiertoe de basis, rust in het hoofd wordt een tweede natuur. In het volgende hoofdstuk gaan technieken aangeboden worden om je daarbij te helpen.



Dom ongezond verstand

Gatenkaas

Als zich ongezond denken uit gewoonte voordoet, is het vervelend te moeten horen dat je ze niet allemaal op een rijtje hebt. In werkelijkheid is het waarschijnlijk nóg erger: er ontbreekt ook nog het een en ander. In jouw begrensd tweedimensionaal perspectief zitten namelijk gaten, zo groot, dat de vergelijking met gatenkaas niet misstaat, vooral als je hoog in de Schaal van Verwarring past. Hoe dat komt? Als je venster slechts gedeeltelijk open staat, is je blikveld begrensd, heb je te kampen met een onvolledig wereldbeeld. Wat je niet kent, mis je niet, dus oordeel je naar onvermogen en creëer daarmee je eigen werkelijkheid. Tot eigen tevredenheid, maar je hebt niet door hoe jij jezelf een oor aannaait. Eenmaal verdiept zal je je beschaamd afvragen hoe je zo dom kon zijn.

In begrensd bewustzijn wordt **gebrek aan inzichtelijke kennis opgevuld met fictie en illusie.** Vooral drijfveren macht, veiligheid en respect zetten daartoe aan. Zo schep je je eigen werkelijkheid. Voor jou een bevredigende oplossing, maar de prijs die je betaalt is bewustzijnsvernauwing, dat wil zeggen, nóg meer ongezond verstand, nóg meer foute beslissingen, nóg meer begrenzing. Welke trucjes passen die verdraaide drijfveren toe om hun zin te krijgen? Het zijn de zelf bedachte fictieve verbanden die een kooi van dom ongezond verstand vol illusies in stand houden. Hoe dat werkt? Zie de handleiding voor dummy’s op de volgende bladzijde.

Handleiding voor dummy's die ongezond verstand in stand willen houden



Domme instructie 1: ga generaliseren

Generaliseren wil zeggen dat je met de ervaring van één voorval een algemeen geldende conclusie trekt. Het gebruik van woorden als altijd, iedereen, nooit, elke, niemand zijn risicovol, want het gevaar bestaat dat je elke omstandigheid of persoon beoordeelt op grond van één ervaring. Voorbeeld: één Nederlander slaat grove taal uit, dus is elke Nederlander een botterik. Dit soort generaliserende fictie trekt een modderspoor van aannames. Je plaatst meer spijlen in de kooi van dualiteiten dan je lief is. De begrensdheid is gegroeid, het ongezonde verstand ook!



Domme instructie 2: suggereer een of ander verband

Deze instructie is nog geniepiger. Dat zit zo: correlatie verwijst naar verschijnselen die gelijktijdig plaats vinden: er vliegt een ooievaar over en er wordt tegelijkertijd een kind geboren. De gelijktijdigheid (correlatie) is opvallend, maar gezond verstand toont aan: er is geen verband, slechts een toevallige samenloop van omstandigheden. Het valt op hoe vaak fictieve verbanden gelegd worden met als resultaat aannames die nergens op slaan. De begrensdheid is gegroeid, het ongezonde verstand ook!



Domme instructie 3: praat goed wat fout is

Jij bent een principieel mens, dus neem je anderen graag de maat. Voorbeelden: je wilt afvallen en toch neem je die vette hap, je kent de nadelen van de bio-industrie en toch eet je vlees, je weet van de opwarming van de aarde en toch boek je een vliegvakantie. Stuk voor stuk klopt er geen hout van, maar je bent een kei in excuses verzinnen. Leer en leven blijken niet in overeenstemming. Goed praten wat fout is wordt in de psychologie **cognitieve dissonantie** genoemd: denken en handelen stemmen niet overeen met wat je voelt. Je weet het wel, maar handelt er niet naar. Spijt en stress zijn het gevolg; als je tenminste niet te veel afgestompt bent en nog een minimum aan geweten bezit.

De mate waarop spijt en stress optreden hangt af van de mate van afstomping, onwetendheid, dus mate van begrenzing.

Enkele voorbeelden:

- De moeder die heel goed op de hoogte was van de leerplicht, maar toch haar dochter afwezig meldde. **Goed praten**: profiteren van de uitverkoop.
- De student die drommels goed op de hoogte was van de regel dat geleende boeken na 3 weken terug moesten. Hij was de bibliothecaresse echter al jaren te slim af, want zes keer verhuisd. **Goed praten**: 'slimheid' die zijn ego streelde.
- Machtsmisbruik en de gedragscode omtrent privacy waar bij de koffiemachine om gelachen wordt. **Goed praten**: die gedragscode gaat ten koste van onze bonus.
- De natuur wordt belast door het toedienen van antibiotica. Maar ondertussen wel ongeremd vlees eten. **Goed praten**: verschuilen achter de vermeende noodzaak niet zonder dierlijke eiwitten te kunnen.
- De kruidenier, belijdend christen, trouw aan de 10 geboden, die tegen de hoogste prijs de goedkoopste koffie verkocht. **Goed praten**: trots op zijn 'zakelijk inzicht'.
- De orthodoxe moslim, christen, hindoe die op grond van zijn geloof het rechtvaardig vindt goddelozen te doden. **Goed praten**: "de ware leer vereist dit".
- Vakantiegangers naar Tunesië. Het negatieve effect op het klimaat was bekend. **Goed praten**: "Dan moeten ze vliegen maar niet zo goedkoop maken …" of "We verschaffen de mensen daar werk" of "Beter daar werk dan hier als vluchteling" of "M'n leven lang hard gewerkt en zuinig geweest, nu is het mijn beurt."

Wie zijn behept met 'goedpraten'? Witteboordencriminelen? Computerhackers? Belastingontduikers? Ja ook, maar vooral gewone mensen die fouten goedpraten, onterechte verbanden leggen en een niet te stoppen lust tot generaliseren aan de dag leggen. Begrensd bewustzijn, hoe lang nog? Voor een mens met diploma's zou het antwoord eenvoudig moeten zijn, maar **ook bij hen vult het hoofd zich met ficties/illusies**, niet eenmalig, nee keer op keer, dag na dag. Hersenspinsels zitten vol begrenzingen: geoefend in lengte (D1) en breedte (D2), gemist diepte (D3) en van de Eenheid (D4) nooit gehoord, ook dat nog. Wat een frustraties,

wat een afhankelijkheid. Dat komt ervan als je van **alles geleerd hebt, behalve het voeden van diepe drijfveer bezinning!** Kortom: het ontbreekt aan verdiept bewustzijn. Grote kans dat de voortdurende onrust in je hoofd zich niet incidenteel voordoet, maar de normale gang van zaken is. Wat erg, je bent verslaafd aan ongezond verstand uit gewoonte. Daar moet een oplossing voor komen.

Je anker uitwerpen in de Eenheid

Je hoeft geen genoegen te nemen met al die hersenspinsels, sterker, weiger het categorisch, want er is een diepe reden waarom je dat soort fratsen beter achterwege kunt laten: denken uit gewoonte is een truc van dader verstand om verwarring te zaaien. Alleen de dualiteit spint er garen bij. Denk aan al die warrige fantasieën die in je hoofd ronddwalen: de boterham die je smeert vraagt geen toelichting, bij stofzuigen volstaat het zuigen van stof en aardappels zitten niet te wachten op een goed gesprek. Horen, zien, doen en niet duiden is de kunst van verstilling in de praktijk.

Niet duiden, WAAROM? Als 'tussen de bedrijven door' in je hoofd stilte heerst, verblijf je in het hier en nu, het voorportaal van Eenheid. Dan stopt de verwarring, ben je authentiek, vallen denken en doen samen. Dan minimaliseer je de dualiteit en werp je een ankertje uit in de Eenheid! Dat schept druppelsgewijs de ervaring van innerlijke vrede. DAAROM! Alle terloopse situaties kun je benutten voor leeghoofdigheid. Je bent gewend alles in eigen hand te houden, maar tijdens het smeren van de boterham,



het zuigen van stof en het schillen van aardappels mag je alles uit handen geven. **In het niet-denken koester je de ervaring van wat je echt bent: bewustzijn!** Os en ezel hebben geen idee, jij wel.

Ook al ben je van goede wil, het doven van overbodig ongezond gewoonte-denken is gemakkelijk gezegd, moeilijk gedaan. Mindfulness raadt aan verwarring te verminderen door al je **aandacht te richten op één onderwerp.** Denken (mind) staat dan volledig (full) in dienst van dat ene, je sluit de rest bewust buiten, een praktische oefening om per moment bij de les te zijn. Eindelijk zit die springerige aap even stil, maar vasthouden van concentratie blijft lastig. Waarom toch? Omdat het zich afspeelt binnen de dualiteit, de stabiele binding met de Eenheid ontbreekt.

Ons doel is een blijvend stabiele basis van rust in het hoofd, waarbij de Eenheid als basis dient. Je hoort, ziet, proeft, voelt zonder te oordelen, zonder te duiden. De Eenheid is immers onbekend met oordelen, onbekend met standpunten, is normen- en waardenvrij, zet niet aan tot generaliseren of verwarrende bijgedachten, ook geen last van drijfveren, ego en verstand. Waarom zou je daar niet een graantje van meepikken?

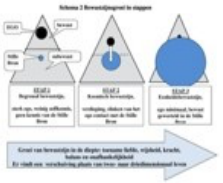
Leeghoofdigheid is op zijn tijd heerlijk om aan onnodige hersenspinsels te ontsnappen. Wie mediteert begrijpt wat ik bedoel. Dan zet je stappen richting eenheidsbewustzijn, generaliseer je niet meer onnodig, leg je geen verbanden waar ze niet horen en hoef je wangedrag achteraf niet meer goed te praten. Wil je daartoe in staat zijn, dus rust in het hoofd breed uitsmeren, dan ben je toe aan verdiepen van het bewustzijn. Om die staat van bewustzijn te veroveren is beoefening van mantrameditatie de aangewezen techniek. Meer daarover in toelichting 7.

"Maar in het verkeer moet je toch je hoofd er goed bij houden? Nadenken achterwege laten is levensgevaarlijk. Oplettendheid is geboden, richtingloosheid verwerpelijk."

Met rust in het hoofd let je beter op. Dan mag je vertrouwen op routine en intuïtie. Je drijft dan op ervaring gesteund door de diepe Bron van rust.

"Je wilt toch niet beweren dat een mens op alle momenten tussendoor gedachteloos kan zijn? Alle verwarrende ongezonde gedachten uitbannen? Je maakt mij niet wijs dat het altijd lukt, dat leeghoofdig zijn."

Je hebt gelijk. Je kunt nog zo geoefend zijn in leeghoofdigheid, vaak ontkom je er niet aan dat ongevraagd gedachten opborrelen, prettige en onprettige. Maar al dat ongewenste ongezonde verstand, betrap jezelf op dat chaotisch gedoe vol ficties/illusies, vol generalisaties, vol onterechte verbanden en goedpraterij. Dit bewustwordingsproces hoort bij stap 1 van het stappenplan (schema 2) Meer kun je niet laten, voorlopig althans. Ik raad je aan hier niet te lang ongezond over na te denken …



Uitsluiten van daders

Ergens geordend over nadenken voor je besluit, je huiswerk doen, je diploma halen, goed werk leveren, allemaal prima. Dit is gezond denken met het duidelijke doel om in je levensonderhoud te voorzien en bij te dragen aan de maatschappij. Maar **verward ongezond denken** werkt verdiepen grondig tegen. Dit laatste, heel jammer want dan mis je DOEL (contact maken met de Eenheid). Het ligt voor de hand de vraag te stellen waarom je dat laat gebeuren, wat dé oorzaak is van al dat ongezonde denken. Als je de daders bij de kladden kunt grijpen, kun je chaos verminderen en afdalen in de Schaal van Verwarring. Mooi toch?

De daders van ongezond denken, wie zijn dat? Wie of wat zetten jou aan tot fictie/illusie? Je vangt dieven met dieven, dus maken we in eerste instantie gebruik van de rationele invalshoek. Eerst maar eens door negatieve selectie uitsluiten wat **niet** in aanmerking komt.

- **Het is niet de Stille Kracht die verwarring veroorzaakt.** De oerbron is de basale hartslag van de Eenheid die zelf niet denkt, maar wel het denken in beweging houdt, zoals een kwartskristal dat doet met een digitaal uurwerk. Het is dezelfde oervibratie die de natuur onderhoudt in de eeuwigdurende cyclus van komen en gaan. Met het opborrelen van gedachten ben je getuige van de scheppingsdaad op minischaal. Dat je er maar op een gezonde manier door geïnspireerd mag worden.

- **Dicht bij je gevoel blijven**, zou dat wat zijn om gedachten schaakmat te zetten? Probeer maar: verplaats je aandacht naar de plek die onbekend is met denken: je lichaam. Daar, even boven je navel, heeft men geen benul van verstand. Daar wordt niets gewikt en niets gewogen, alleen gevoed en gevoeld, niets geduid.
Je kunt de migratie van aandacht naar dit zwaartepunt in de hand werken door rustig te gaan zitten, ogen te sluiten en je hand boven je navel te leggen. Dit voelt vertrouwd, je merkt dat de rust in je hoofd toeneemt, maar niet stopt. Als de Stille Kracht niet de schuldige is van warhoofdigheid en naar je gevoel gaan ook al niet de ultieme oplossing biedt, wat dan wel? Op de volgende bladzijde komen we de daders op het spoor.

De daders op het spoor

De noodzaak de daders van verwarrend ongezond denken op te sporen is urgent. Wat (wie) zijn dan die daders die daartoe aanzetten? Hieronder wordt in één oogopslag duidelijk waardoor je gemanipuleerd wordt.



Hemeltjelief, niet één dader, een heus complot! En meteen verlies je de moed hier ooit nog een oplossing voor te vinden, want met terugwerkende kracht ego en drijfveren de baas worden, dat is voor een normaal mens te veel gevraagd. Los maken van dat bedenkelijke netwerk, dat lijkt riskant, wat blijft er dan nog van je over? **Rust in het hoofd en een open verbinding met dimensie 4.** Daarom eerst de daders op heterdaad betrappen en de lastpakken signaleren die je op klaarlichte dag omhoogduwen in de Schaal van Verwarring. Die manipulaties, die afhankelijkheid, gruwelijk. Het bindt hoofd en hart in toenemende mate aan de dualiteit. Snappen en herkennen wie de daders zijn die in dimensies 1 en 2 jou knevelen, draagt bij aan zelfkennis. Wie weigert nog langer speelbal te zijn van daders, zal in toelichting 7 (door meditatie en zo) geleerd worden hoe het complot te ontbinden!

EGO, drijfveren en verstand vormen een trio dat op het oog een latrelatie onderhoudt, maar in werkelijkheid samenwoont, erger: samenspant. Negeren lukt niet, want dit trio staat altijd paraat. Zodra EGO bedreigd wordt, genereert het emoties waarop het verstand te hulp snelt om een oplossing te bedenken. Allemaal tijdelijk, want EGO, is de grootste fictie die je is overkomen. Dit voedt een reeks drijfveren en schakelt het verstand in om je te verantwoorden. Tel maar op: meer EGO → meer opporren van drijfveren → meer ongezond denken, → meer verwarring → meer pijn. Wie fictie EGO als reddingsboei ziet, lijdt geestelijk armoede.

Waar het om gaat is het ongezonde denken te herkennen als dwaallicht. Dan snijdt het mes aan twee kanten: *enerzijds minder binding aan de dualiteit, anderzijds ruimte maken voor de Eenheid*. Een zin die het waard is herlezen te worden.



"Oké oké, ik besteed per direct en onmiddellijk geen aandacht meer aan verleden, toekomst en dáár. Zet ego op een laag pitje, verstand op nul, blik op oneindig. Maar fictie uitbannen, dat lukt van geen kanten."

Dat komt doordat jij verslaafd bent aan ongezond denken uit gewoonte en niet meer in staat bent leeghoofdig te zijn wanneer het mag. Verdiepen van bewustzijn kan dit defect repareren. Einde fictie, einde verwarring, dimensie 3 gloort.



"Fictie, fictie wat nou fictie? Die rare Eenheid van jou, dat is pas fictie met als goede tweede die dualiteit. Eén en al waanbeelden. Je bent met open ogen in je eigen val getrapt."

Het risico van oordelen

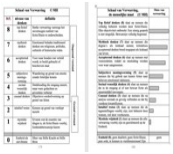
Oordelen in begrensd bewustzijn

Een begrensd bewustzijn zit vol oordelen, beoordelingen, vooroordelen en veroordelingen (afwijzingen). Met oordelen op zich is niets mis, dat heb je de hele dag nodig om ongeschonden de dag door te komen en op gepaste wijze in je levensonderhoud te voorzien. Echter, vooroordelen (meningen zonder feitelijke onderbouwing) en veroordelingen zijn intenser, want door hun heftigheid binden ze sterk aan de dualiteit wat het venster naar verdiepen van bewustzijn in het slot gooit. Een stille ramp voltrekt zich … Hoe dat zo? In begrensd bewustzijn zwengelen EGO, drammerige drijfveren, verstand en handlangers het vliegwiel van veroordelen en vooroordelen aan: ego verdedig u, verstand te wapen! Dit werkt tegenstellingen, verwarring en stress in de hand. Dat is de tol die je betaalt in tweedimensionaal leven.

Tolheffing begint 's morgens al met een spraakmakende kop in de ochtendkrant: een emotionerend bericht activeert EGO, waarna de beklimming in de Schaal van Verwarring (161) begint: van een ontspannen beoordeling (koffie?) naar vooroordelen (alle vluchtelingen zijn profiteurs!)

naar veroordelingen (ze lijken wel gek!). En dan moet de dag nog beginnen. In dit licht past het woord van wijsheid: 'Veroordeel niet, opdat je niet veroordeeld wordt', dé waarschuwing die moet voorkomen dat je jezelf duaal kooit. Een feitelijk oordeel, oké, da's gezond verstand, maar laat ego, emoties en ongezond verstand alsjeblieft in hun hok. Echter, aangemoedigd door een partij drammerige drijfveren voegen vooroordelen en veroordelingen voegen spijlen toe aan de kooi van dualiteiten. Nogmaals: met een feitelijk oordeel is niets mis, daar kan de wereld zelfs beter van worden, maar met vooroordelen en veroordelingen is van alles mis.

Vooroordelen en veroordelingen doen zich het sterkst voor bij mensen die gehecht zijn aan dogma's. Het aanhangen van politieke, religieuze of economische dogma's, hoog in de Schaal van Verwarring (161) werkt vooroordelen en veroordelen in de hand. Het gaat van vooroordelen naar principes en van principes naar dogma's: geen communist, dan uitbuiter van arbeider. Geen christen, dan reddeloos verloren. Orthodoxe moslim: dood de ongelovige. Volbloed kapitalist: wie niet werkt zal niet eten. In begrensd bewustzijn zijn het de ingesleten dogma's vol vooroordelen die als geniepige handlangers het veroordelen voeden. Ego, drijfveren en verstand liggen krom van de lach. *Alles ongezond verstand, helaas.*



Vooroordelen en veroordelingen weglaten is makkelijk gezegd, maar moeilijk gedaan, helemaal als je een ongezonde 'gebruiker' uit gewoonte bent. Rust in je hoofd, verstand op 'zwijgen' is dan geen optie. Ego en verstand doen in begrensd bewustzijn er alles aan om continu hun spelletjes met jou te spelen, met een kettingreactie van oordelen in allerlei vormen als dagbesteding. Het bewustzijn verdiepen creëert inzicht, maakt tolerant, helpt ontsnappen. Wel eens gehoord van de kunst van het loslaten? Als je de kunst verstaat anderen niet meer de maat te nemen, niet meer de intentie hebt mensen te 'bekeren', zingen vooroordelen en veroordelingen een toontje lager. *Dan ontwaakt kosmisch bewustzijn.*

Oordelen in kosmisch bewustzijn

Loskomen uit de greep van generaliseren, domme verbanden leggen en goedpraten, dus loskomen van vooroordelen en veroordelen, lukt dat in kosmisch bewustzijn? Zo direct bedoel je? Vergeet het maar. Ego blijft zich

hardnekkig aan veel dingen ergeren, dus blijf je, alle getheoretiseer ten spijt, gewoon meningen strooien. Wel valt op dat in kosmisch bewustzijn het stromen van de Universele Levensenergie zorgt voor het verzachten van tegenstellingen. Je herkent drijfveren steeds beter, wordt bedachtzamer, toleranter en emotioneel evenwichtiger. Allemaal heel erg welkom, maar neemt in kosmisch bewustzijn het niet-oordelen en veroordelen ook daadwerkelijk af? Niet echt, dus alles voor niets geweest? Toch niet, want met de gewonnen zelfkennis word je steeds bewuster wat een oordeel waard is. **Het criterium is heel eenvoudig**: **als een oordeel afstand tussen mensen vergroot**, had je het beter achterwege kunnen laten. Door hier attent op te zijn betrap je inwendige daders op heterdaad. *Feitelijk betrap je jezelf op ongezond denken: het venster richting driedimensionaal leven staat op een kier.*

Oordelen in eenheidsbewustzijn

In eenheidsbewustzijn zit EGO in zijn hok en de wereld vol dogma's heb je afgeschud. Je ziet de tegenstellingen wel, maar het generaliseren, de vooroordelen, het leggen van domme verbanden en goedpraten laat je over aan mensen met begrensd bewustzijn. Je maakt hooguit voorkeuren kenbaar (SvV 2). Een voorkeur hoeft niet, mag wel, het mist de dwingende duale lading. Meningen strooien laat je aan anderen over. Het is alsof je in de schouwburg zit: jij zit in de zaal en op het wereldtoneel laat je de illusoire gekte van dualiteiten aan je voorbijgaan. Dat lukt moeiteloos, omdat je ontsnapt bent uit de greep van het verwarde meanderende ongezonde denken. Fictie/illusie zitten in hun hok. Niet het verstand is maatstaf, wel **intuïtieve en mystieke wijsheid**, waardoor illusies ontmaskerd en vooroordelen gedoofd zijn. Het is de identificatie met de Eenheid die dit mogelijk maakt. Driedimensionaal leven, een bevrijdende ervaring. Nooit meer verwarrende bijgedachten? Soms wel, fictie/illusie blijven dreigen, maar missen hun tanden, je herkent en ontmaskert ze.

Het plezier van eenheidsbewustzijn blijkt in de omgang met anderen. Het is verleidelijk om bij verschil van mening de ander de rug toe te keren, echter, in eenheidsbewustzijn begrijp je dat het toneelspelers zijn die vol met fictie niet anders kunnen. In eenheidsbewustzijn heerst rust in het hoofd, verkeer je overwegend in het HIER en NU. Dit voorkomt een wereld vol hersenspinsels, worden harde feiten zacht en maakt strijd plaats voor

verzoening. Je hecht niet meer aan je gelijk, **het streven naar harmonie is maatgevend.** Dit werkt loslaten, vergeven, tolerantie en acceptatie in de hand. Als de onderliggende laag bij de ander zo verhard is dat er geen doorkomen aan is, oefen dan geduld. Vertrouw erop dat zich omstandigheden gaan voordoen die verzachtend zijn. Een liefdevol verdiept bewustzijn overwint uiteindelijk alles.

De gevoelsmatige benadering

De niveaus 3-8 in de Schaal van Verwarring (blz.161-162) spelen zich alle af in het hoofd. Ontsnappen uit de greep van het denken zal daar nooit lukken, maar waar dan wel? Bij je gevoel. Maar naar je gevoel gaan, hoe doe je dat eigenlijk? Probeer dit eens: ga rustig zitten, weg uit je hoofd, laat je aandacht zakken naar je lijf, daar rond je navel en neem waar. Gewoon waarnemen, meer is het niet: ervaar je buikademhaling, je hartslag, het geborrel in je buik of wat dan ook. Het meest interessant zijn de tintelingen in de periferie van je lichaam, die als rust in beweging je vertellen dat je meer bent dan vlees en botten. Welke gevoelen zich ook voordoen, oordeel niet, vraag niet naar de herkomst en laat ze met hetzelfde gemak gaan als ze gekomen zijn. Het enige wat je doet is aandacht geven, ook als het pijnlijke gevoelens zijn. Als je daarvoor rustig de tijd neemt, ben je **zo dicht bij jezelf als tweedimensionaal mogelijk is.** Dan staat het venster met uitzicht op driedimensionaal leven en vierdimensionaal Zijn op een kier. Prachtig, een glimp van licht en een begin van verdiept bewustzijn. Maar wat zijn die gevoelens waard?

In **niveaus 3 - 8** in de Schaal van Verwarring heerst begrensd bewustzijn. Die gevoelens zijn begrensd, reiken niet diep. Daar spelen verwarrende drijfveren hun spelletjes, staat de intuïtie droog, heerst ongezond verstand met ficties/illusies. Jammer, want ongemerkt wordt op die niveaus de dualiteit gevoed wat je intuïtie blokkeert. Rationele afwegingen overheersen en dat is maar goed ook, want *intuïtie is in begrensd bewustzijn niet te vertrouwen.* Als je nog steeds met drijfveren en ficties behept bent, laat dan bij praktische beslissingen nooit je gevoel eenzijdig maatgevend zijn, maar gebruik het slechts als één van je argumenten. Raadpleeg in begrensd bewustzijn je gevoel pas als de feiten na weging geen duidelijkheid verschaffen. Dan pas.



De gevoelsmatige benadering hoef je pas serieus te nemen bij de **niveaus 1 – 2**. **Die niveaus zijn sterk intuïtief**, want wortelen in de Eenheid, zodat drijfveer bezinning optimaal kan functioneren. Dat doet zich voor bij een verdiept bewustzijn. Gefeliciteerd, dan ben je uit de greep van het denken, uit de greep van ongezond verstand. Dan neemt stress af en ruil je domheid in voor een afgewogen oordeel. Dat maakt leven makkelijker en geniet je van de intuïtie die zich spontaan aanbiedt. Dan weet je hoe de hazen lopen, voelt herfst als lente en heb je altijd wind mee. Verdiepen van bewustzijn, zo praktisch.

Loskomen uit de greep van het denken

Loskomen uit de houdgreep van het ongezonde denken, loskomen van fictie/illusie, van het oordelen en veroordelen, het onterecht generaliseren, het leggen van domme verbanden en ook nog dat goedpraten, dat allemaal doorprikken, blijkt geen sinecure. Hoewel je erin geslaagd bent opdrachtgever (ego) en handlangers (drijfveren) aan te wijzen, blijkt het **zeer moeilijk ongezond verstand onschadelijk te maken**. Je kunt tot in lengte van jaren zoeken (dimensie 1), psychoanalytisch tot het gaatje gaan (dimensie 2), je kunt een boekenkast leeglezen (ook dimensie 2), aan alles kleeft dualiteit. De rationele invalshoek mag veel te bieden hebben, alle duw- en trekwerk ten spijt, je gezichtshoek blijft beperkt tot het een- en tweedimensionaal perspectief.

Ook jij, intelligent en hoogbegaafd, balancerend langs de grenzen van het duaal domein, bent om die reden niet in staat drijfveer bezinning naar behoren te voeden. Geen wonder, het venster naar dimensie 4 (Eenheid) zit potdicht. Als dan ook nog de gevoelsmatige invalshoek onbetrouwbaar blijkt, dan, ja wat dan? *Dan resteert maar één ding: de weg van het spiritueel verdiepen*. Plant noch dier kan daar iets mee vanwege het gebrek aan zelfbewustzijn, maar als mens kun je dat ontwikkelen. Wat een schitterend perspectief, wat een uitdaging en je hoeft er niet eens slim voor te zijn, alleen **de bereidheid bezitten te oefenen in loslaten en ontvangen.** In hoofdstuk 7 gaat de techniek verteld worden hoe je dat kunt oefenen.

"Bereidheid, ja daar zeg je zoiets. Ik wil me wel oriënteren wat de mogelijkheden zijn, maar ik geef toe dat het intellectuele interesse is. Niks diepe behoefte, niks hartstochtelijk verlangen, ik vind het ergens wel goed zo."

Loslaten en ontvangen, het klinkt allemaal zo simpel, maar een andere grondhouding aannemen, een ommekeer maken van 180°, tweedimensionaal leven vervangen door driedimensionaal leven, dat is nogal wat. Als het verlangen en de wil daartoe ontbreken, blijf je hangen in breedte en maak je 'een onvergeeflijke fout' (toelichting 2). Dan ken je de Stille Bron slechts van horen zeggen. Het Midden vinden, Zen zijn, is niet iedereen op het lijf geschreven, kennelijk is daar meer voor nodig: een stevig portie tegenslag misschien? Inderdaad, door emotioneel geweld gedwongen, als de dualiteit je alle hoeken van het leven heeft laten zien, als blijkt dat al die hersenspinsels geen uitweg bieden, dan blijft maar één optie over: verbinding maken met de Eenheid. Dé manier om er geleidelijk achter te komen dat problemen van leven slechts fundamenteel oplosbaar zijn door ze te plaatsen in het licht van de Stille Kracht en ze te dopen in de rust van de Stille Bron. Dan ga je doorkrijgen dat 1000 preken, 1000 satsangs, 1000 discussies, 1000 podcasts, 1000 strandwandelingen en meerdere keren per jaar op vakantie je geen stap verder brengen. Stop het gewauwel, kom los uit de greep van het denken, voed je intuïtie. Een levenslange opdracht, een levenslange uitdaging.

Drie figuren brengen het veranderd denkproces in beeld

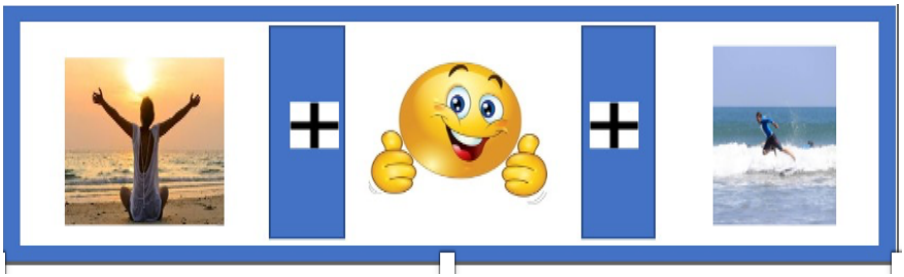


Bovenstaande afbeelding toont de gedachtestroom in **begrensd bewustzijn**: veel verwarrende ficties, waarbij boze en vrolijke gedachten

elkaar afwisselen: woede in rood, gedoe in zwart: een mix van vooroordelen, oordelen, veroordelingen, principes en dogma's. Aangename ervaringen en sensaties in groen. Een ketting van (tijdelijke) sensaties die het gebrek aan (blijvend) geluk moeten verdoezelen. Puur dualiteit in de sfeer van bouwen en breken. Kleine onderbrekingen in wit zijn de momenten van rust, maar dat vliegwiel in het hoofd ….



De tweede afbeelding toont de gedachtestroom in **kosmisch bewustzijn**: het zonnetje breekt door. ± verwijst naar afwisseling: nu eens somber dan weer opgewekt. In toenemende mate bewust van de mallemolen waar je in verkeert, maar er zit nog veel dwars: zie in rood en zwart de hinderlijke herinneringen, en verbrokkelende drijfveren. De witte strepen tonen dat er geleidelijk meer rust in het hoofd komt, maar dat vliegwiel draait nog door. Je weet steeds beter onderscheid te maken tussen wat orde en wat wanorde is. Soms word je overvallen door twijfel: is dit nou alles? Niemand beweert dat Verlichting bereiken makkelijk is, maar de aanhouder wint.



De derde afbeelding toont de gedachtestroom in **eenheidsbewustzijn**: meer wit suggereert meer rust in het hoofd, positieve **(+)** doelgerichte gezonde gedachten in blauw zijn dominant. Ze staan ook symbool voor

ervaringen van lichtheid van leven met permanent het vakantiegevoel van zon en strand. In die staat van bewustzijn herken je de verschillende padenn het denken die mensen bewandelen. Niet alleen herkennen, ook respecteren. Dat doet het venster openzwaaien naar dimensie 3. Een directe dagelijkse ervaring.

Nawoord bij 'In en uit de greep van het denken'



Een stapsteen symboliseert de volgende stap op het door jou gekozen pad. Bij elke stap verandert je denkpatroon fundamenteel: van nemen naar geven, van verward naar ordelijk, van chaos naar eenvoud, van denken in tegenstellingen naar denken in verbinding, van 'altijd aan' naar periodiek 'uit'. Dan behoren vooroordelen en veroordelen tot het verleden. In begrensd bewustzijn lastig te accepteren, in eenheidsbewustzijn de reguliere houding, want uit de greep van het denken en de strijd om het gelijk definitief voorbij. De rust die je dan beleeft, heerlijk. Je hebt de dualiteit met als z'n verwarring en al z'n tegenstellingen definitief achter je gelaten. Wat een diep gevoel van innerlijke vrede behoort jou toe. Gefeliciteerd, je bevindt je onderin de Schaal van Verwarring, 161-162.

"En vervolgens kritiekloos met alle winden meewaaien, alles maar voor zoete koek slikken. Die ongeïnteresseerde houding, ik erger me daar kapot aan. Als dat het resultaat van leeghoofdigheid is, geef mijn portie dan maar aan Fikkie."

Rust in het hoofd, dat chaotische denken stoppen, je simpelweg niet gek laten maken, dát is wat je wilt. Maar … de dualiteit doven op eigen kracht is niet te doen. Fictie stoppen, net zo moeilijk, om over EGO maar niet te spreken. Hoogste tijd voor het wakker kussen van drijfveer bezinning! Om dat te realiseren ontkom je niet aan de stabiliserende werking van de Eenheid, je weet wel, de dimensie waar de pot met honing staat. Door daarvan te proeven raak je uit de greep van het denken waardoor het proces van loslaten zich automatisch in jou gaat voltrekken. Automatisch? Vergelijk het met de thermostaat: de temperatuur kun je handmatig instellen (rationeel) of je kiest voor de automatische stand (spiritueel). Het volgende hoofdstuk helpt je dat automatisme te realiseren.



“Bewustzijn verdiepen, kan dat dan automatisch? Dat had je wel eens eerder kunnen zeggen. Heb ik me daar urenlang moeite gedaan het allemaal te snappen en nu pas vertellen dat het ook simpeler kan. Je wordt bedankt!”

In één oogopslag, toelichting 6

In de greep van ongezond denken door het toelaten van ficties en illusies. Drijfveren en herinneringen prikkelen.

Goeie vraag: waardoor raak je in de greep van het denken en hoe kom je eruit?

Diepe ordelijke gedachten zijn doelgericht en gezond. Intuïtie gevoed vanuit de Eenheid **bevrijdt uit die greep**.

De Schaal van Verwarring (SvV) is een schaal van 0 – 8 met verschillen in denk- en bewustzijnsniveau. Elk niveau creëert zijn eigen werkelijkheid.

Gevoelsniveaus SvV 3-8 zijn onbetrouwbaar. Niveaus 1-2 zijn wel betrouwbaar, want gevoed vanuit de Eenheid.

Omhoog in de Schaal van Verwarring versterkt tweedimensionaal leven, omlaag versterkt driedimensionaal leven.

In het rollenspel wissel je voortdurend van schaalniveau, maar het niveau dat meest ontspant, dat ben je.

EGO, drijfveren en herinneringen creëren ongezond verstand, verwarring en stress. Dit blokkeert intuïtie, houd je gevangen in ‘breedte’ = D1 en D2.

Bij verdiepen van bewustzijn veranderen vooroordelen in voorkeuren. Dit opent D3, dooft verwarring en maakt tolerant.

Verwarde beldialoog



Ja hoi, met mij, waar ben je? ....
Ik zit nu in de bus
Ik wou je effe zegge
dat ik die frikandel nie lus

En dan die sokken, de kleur ....
wat had jij gedach?
Dan toch maar die stoere zwarte….
Dat had ik wel verwach ....

Nou doei, tot kijk dan
ik bel nog wel, hoi hoi!
Nee wach, hoe zit .... (verdulleme al weg weer)
Opnieuw met mij, met Britt.

Zeg, nog even over die sokken
moet er toch niet een kleurtje bij ...?
En wat ik ook nog wilde zeggen:
doe tóch die frikandel voor mij

© MH

Van onzin tot wijs

Onzin is dingen samenbrengen
die vervreemd zijn van elkaar
Wie niet gehinderd wordt door inzicht
lukt dat feilloos, wonderbaar

Waar de kennis gaat ontbreken
en de ratio niet bekoort
kan de innerlijke kennis spreken
wordt de wijsheid aangeboord

Wat wél ontspruit uit inzicht
wordt niet altijd toegejuicht
Het zijn de legio verbanden
niet te tellen, wat verbuigt

Dat is het niveau van weten,
afgestemd zijn, intuïtief
Waar de stille geest mag putten:
Zuiver Water is mij lief

© MH

Duivelsdatum 06-06-2006 *

Gisterochtend
om 6 minuten, 6 seconden over 6
zou de duivel zich gaan roeren: juni 2006
met ruiters apocalyptisch voorwaarts gesneld
zondaars belonend, gelovigen geveld

Verwachtingsvol
nadert het duivels moment:
de hel zal splijten
wolken zwavelgeur uitsmijten
de aarde sidderen, ongekend

Verwonderd
want niets opmerkelijks wordt gemeld
geen totale verwoesting
nóch minimaal onheil geteld

Ongeloof
bij Jood, Moslim en Chinees
want onbekend met 6 als Beest
Geen dolle datum op 3 x 6
want hun kalender mist 2006

Onmachtig
stampt de Bok met kracht zijn hoef:
"Laat de mens dan zélf maar verwoesten
Dát is mijn troef"

© MH

** 666 is een occulte cijferreeks en staat voor 'Getal van het Beest'.*
De auteur hecht geen waarde aan de reeks 666

Terug naar eenvoud

In de wijde ruimte staat mijn kleine tent
Midden in het niets van nergens
wild verdwaald en toch wel ergens
opgelost, niets van bekend

Los van alle mores geef ik eenvoud zin
terug naar simpel, terug naar oerig
weg van wereld zo rumoerig
diep en dieper stilte in

Rust gunt ruimte tot ervaren
ongecompliceerd maakt vrij
terug naar oorsprong
Kracht vergaren

Mijn lijf is koud
ik verlang naar wij

© MH

Oren en ogen



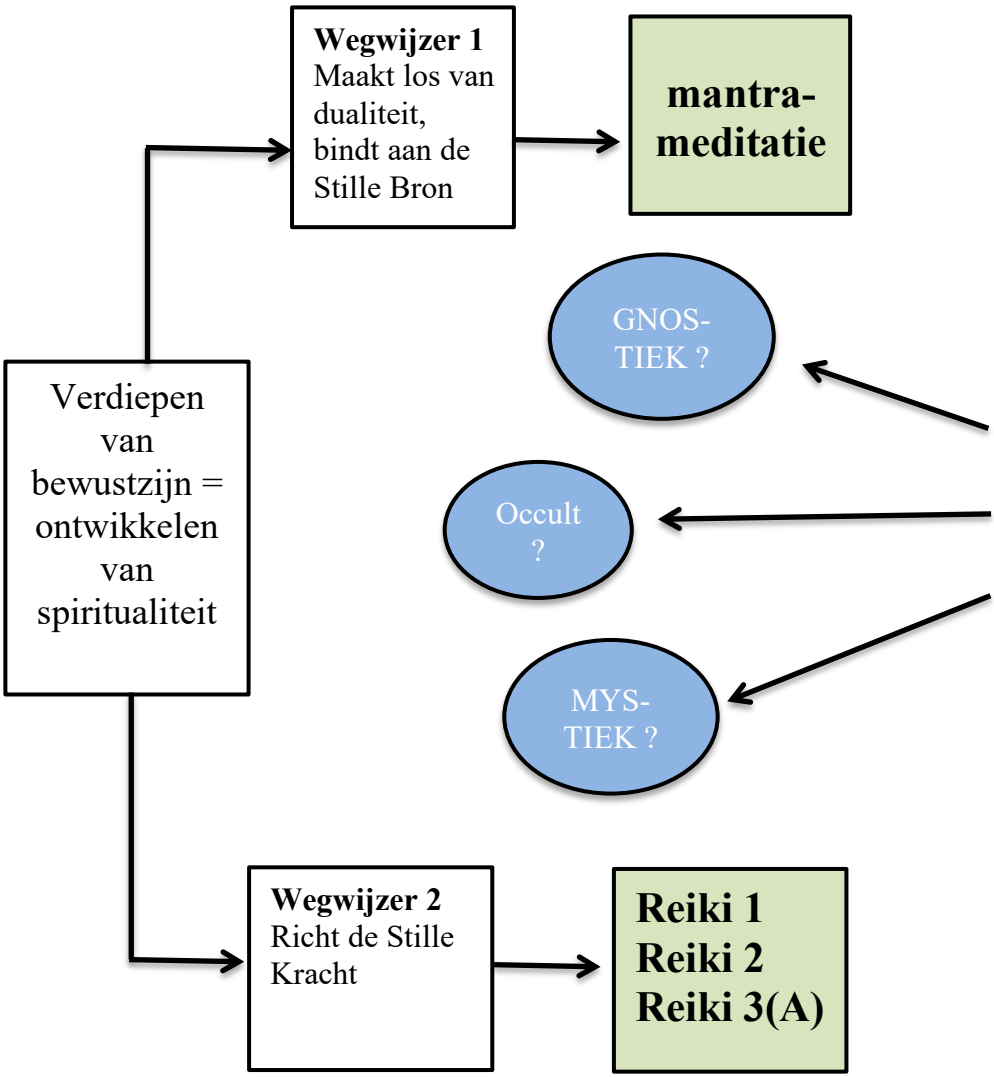
Eén oorschelp van een paard draait 160 graden rond
twee schelpen samen 320 graad, dat snapt elk mens terstond
Zodoende hoort een paard van alles en nog meer
mag hij dus op hol slaan voor deze ene keer?

Ik wens, als ik vragen mag
ook twee oren met dat bereik
En ook nog ogen in mijn rug
opdat geen dode hoek ontstaat met missers of een lijk

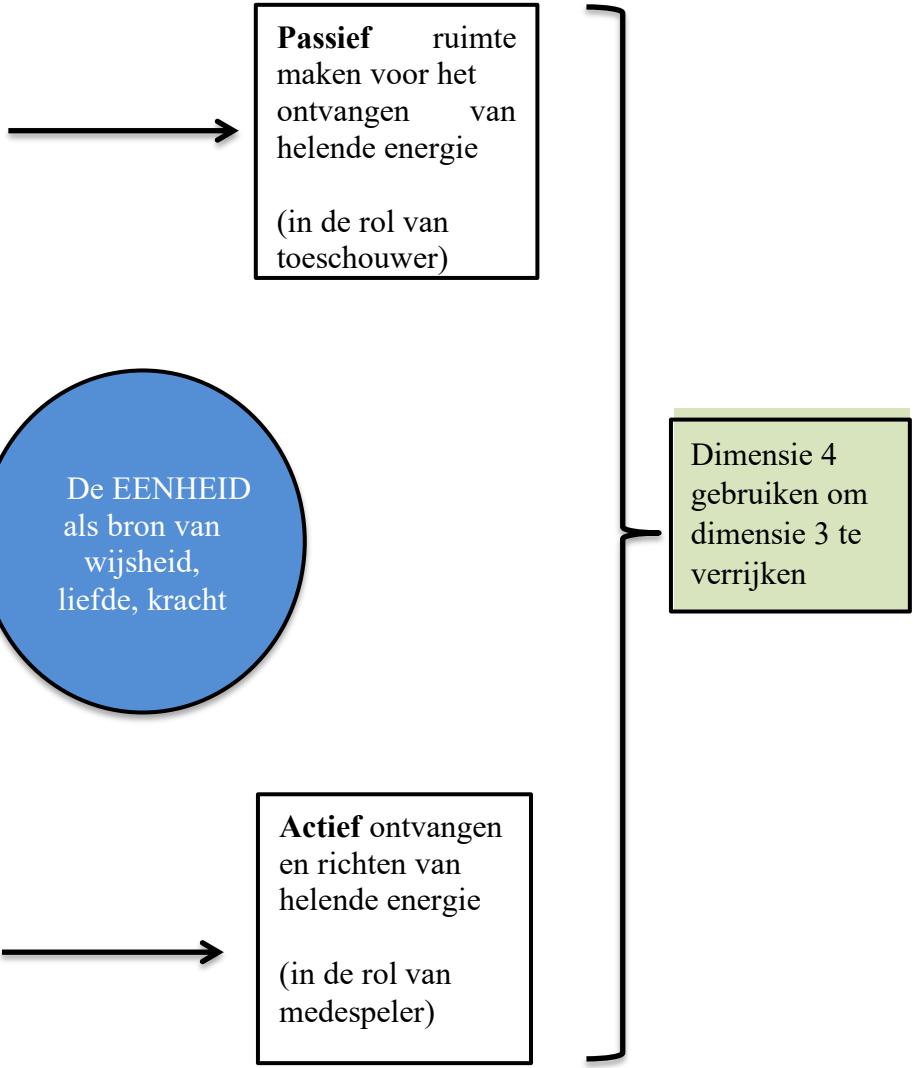
En nu ik toch aan het wensen ben:
gun mij dat extra oog,
het zesde zintuig van echt zien,
dat zintuig van omhoog

© MH

Schema 7 'De wegwijzers

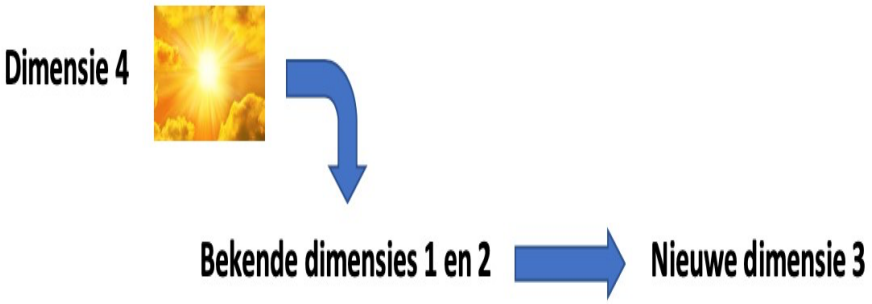


mantrameditatie en Reiki'



Toelichting 7 bij ‘De wegwijzers mantrameditatie en Reiki’

Simpel leven in het HIER en NU, een tevreden ego, rust in hoofd en hart, in begrensd bewustzijn is dat te veel gevraagd, want ficties blijven hardnekkig hun spelletjes met jou spelen. Doven via de rationele benadering blijkt ondoenlijk en de gevoelsmatige houdt ook al niet over. Verdiepen tot in de Eenheid, je snapt de theorie, maar dat praktiseren … Maar jouw ambitie reikt verder: verzinken in de Eenheid, ja graag. Daarom hoogste tijd voor subtieler geschut: snoepen uit de pot met honing in dimensie 4. DAN verandert het perspectief: **D4 CREËERT JOU**. Dan stopt fictie, stopt illusie, stopt het verwarde denken. Onderstaande figuur legt uit hoe dat werkt.



Da’s een goeie vraag

Welke wegwijzers helpen D1 en 2 omzetten in D3? Da’s een goeie vraag, een heel goeie vraag. Er zijn wegwijzers die helpen duale verwarring om te zetten in innerlijke rust om volautomatisch helende energie van de Eenheid te kunnen ontvangen. Wil je meer mens worden, dan moet je het dáár van hebben, dáár schuilt je ‘heelmeester’, dáár je innerlijke vrede, dáár vind je de inspiratie voor het omzetten van tweedimensionaal leven naar driedimensionaal leven. Werd in alle voorafgaande toelichtingen de zoektocht grotendeels rationeel ingevuld, de wegwijzers mantrameditatie en Reiki zijn voor 100% spiritueel georiënteerd. Hoe zij diepe drijfveer bezinning stimuleren gaat in dit hoofdstuk 7 verteld worden. Eerst maar eens even schema 7 goed bekijken.

Wat toont schema 7?

In **schema 7** vind je:

Wegwijzer 1 → mantrameditatie verbindt met de Stille Bron. Je mag passief toeschouwer zijn.
Wegwijzer 2 → Reikitechniek richt de Stille Kracht. Je kunt op 3 niveaus actief medespeler zijn.





Beide wegwijzers verwijzen naar de Eenheid als spirituele Bron en bron van Energie. Het unieke van dit boek is de **combinatie van mantrameditatie en Reiki** als methoden om de Stille Bron en Stille Kracht aan te boren.
Deze technieken zijn vrij van dogma's, vrij van tegenstellingen, vrij van verwarring, vrij van ongezond verstand en dualiteit, maar vol van helend vermogen. Dimensie 4 presenteert zich!

Welke methode van verdiepen geniet de voorkeur?

Ontsnappen uit de kooi van dualiteiten, alles wat met een- en tweedimensionaal leven te maken heeft achter je laten, dat is nogal wat. Tegenstellingen uit de weg gaan, niet oordelen, gezond verstand gebruiken, gunstige voorwaarden scheppen, zolang het puur rationeel van aard is, blijf je aan de oppervlakte hangen. **Met welke methode lukt het de Stille Bron aan te boren?** Heb je meteen het antwoord op die goeie vraag. Je kunt kiezen uit:

- Een moment van bezinning, methode 1
- Een duin- en strandwandeling, methode 2
- Mindfulness, methode 3
- Mantrameditatie, methode 4

Een moment van bezinning, methode 1
Het herdenken van oorlogsslachtoffers, een preek in kerk of moskee, de toespraak bij een jubileum, een terugblik over het afgelopen jaar, de toespraak bij huwelijk of overlijden, stuk voor stuk momenten van bezinning. Lukt het langs deze weg de dualiteit los te laten en de Eenheid

aan te boren? Totaal niet, want gevuld met gedachten, woorden en handelingen rechtstreeks ontleend aan elementen uit de duale wereld. Het verwijst naar verdieping, maar verdiept niet! In de tweedimensionale sfeer (breedte) een schot in de roos, maar wat verdiepen betreft: zinloos.

Conclusie: Bezinning rond concrete situaties stapelt duale fragmenten, wat de binding aan de dualiteit juist versterkt. Dit brengt de ervaring van de Stille Bron als vierdimensionaal Zijn niet dichterbij, integendeel.

Een duin- en strandwandeling, methode 2

Heb je zin de boel de boel te laten, niets aan je hoofd, de wind door je haren? Onderstaande ervaring voorziet in die behoefte.



Je staat op een duin … (bron: voetstappen.nl)

Staand op een duin drijft je aandacht naar de lijn waar lucht en zee elkaar ontmoeten. De lucht lokt niet, de zee des te meer. Uit die schoenen, van het duin af, de golven in. Er blijvend in verzinken kan niet, een mens is geen vis, maar pootjebadend de zee kussen kan wel. Het ene moment worden je voeten fris omspoeld, dan weer teruggegeven aan het zand. De afwisseling koelt en kriebelt wat je dieper en dieper doet zinken tot je voeten geheel omsloten zijn. De zee ruikt zoals alleen de zee kan ruiken: ongerept zuiverend zilt en fris. Het stroomt als rust in beweging. De seconden rijgen zich aaneen tot minuten, lange minuten …

Spreekt bovenstaande strandervaring je aan? Prima, je bent voor even verzonken in de wereld van wind, zand en zee. Lekker uitwaaien, rust en ruimte te over, maar helpt het te verzinken in de Stille Bron? Verdiept het? Nee, dat blijft behelpen. Omdat verleidelijke strandbeelden je binden aan

het duaal domein wat de Stille Bron (de Eenheid) op afstand houdt. Natuur bevrijdt slechts tijdelijk en oppervlakkig, niet blijvend en niet diepgaand.

Conclusie: de strandervaring is een concrete duale ervaring, schept gunstige voorwaarden voor verdiepen, maar is niet in staat je in contact te brengen met de Stille Bron. Zinloos als methode tot verdiepen van bewustzijn.

Mindfulness, methode 3

Mindfulness dan, verdiept dat? Mindfulness stelt: richt alle aandacht op die ene activiteit waar je op dat moment mee bezig bent. Doelgericht zonder oordelen aandacht geven, daar gaat het om. Niks multitasking, focus! Je moeder zei het vroeger al: "Eén ding tegelijk!" Eigenlijk pas je het ongemerkt al toe door toegewijd naar muziek te luisteren, je uit te leven in een computerspel, het leggen van een puzzel van duizend stukjes, door te vissen en te vrijen. Allemaal vormen van concentratie, helemaal in het HIER en NU. Maar … hoe je het spanningsveld ook minimaliseert, je aandacht zelfs reduceert tot een kaarsvlam, **je blijft hangen in de dualiteit**. Dat duale aspect geldt ook bij concentratie op de persoon van Jezus, Maria, Mohammed, Boeddha. Contemplatie is hier beter op zijn plaats, want het betreft overpeinzing.
Kenmerkend is dat mindfulness naar buiten gericht is, het heeft geen oog voor het oplossen van diep verborgen drijfveren en herinneringen. Zo kom je ook niet van je traumatische ervaringen af. Wel brengt het rust in het hoofd, maar zuiveren van het 'hart', verdiepen van bewustzijn, geen sprake van. Heel eenvoudig, omdat het zuiverend contact met de Eenheid ontbreekt.

Conclusie: mindfulness beperkt het denken. Dit versmalt breedte (D2), maar verdiept niet. Het begrenst slechts de dualiteit.

Mantrameditatie, methode 4.

Welke slimme ontsnappingsclausules je ook bedenkt, methoden 1, 2 en 3 houden je vast in de kooi van dualiteiten. Methode 4 slaagt er wel in als je tenminste in staat bent een zekere mate van abstractie toe te laten. Dit houdt in dat er een diepe behoefte bestaat de dualiteit los te laten en je te verbinden met de Eenheid. De Stille Bron als vierdimensionaal Zijn biedt zich aan! Mens ontkooi! We maken daartoe gebruik van methode 4, wegwijzer 1.

Gepasseerd zijn vier methoden, vier niveaus van oppervlakkig naar verdiept, van hoofd naar 'hart' en van concreet naar abstract. Wat is de beste methode?
Foute vraag. Het beste is de methode die bij jou past.

Wegwijzer 1: mantrameditatie, naar de Stille Bron



bron: silentum.nl

In toelichting 6 werd aangeraden het 'ongezond denken uit gewoonte' achterwege te laten. Je weet nog waarom: dan staat het warrig verstand aan de zijlijn en ben je voor even in de gelegenheid je anker uit te gooien in de Eenheid. Dat helpt 'in je Kracht' te blijven en zou in theorie niet moeilijk hoeven zijn, want het bewustzijn is **heel natuurlijk altijd op zoek naar plezierige ervaringen**. Plezier ben je gewend buiten je te zoeken waar het aanbod sensaties overweldigend is. Maar let wel: van buiten zijn ze altijd van tijdelijke aard. Kan dat beter? Jawel, leer naar binnen kijken waar de Eenheid zich aanbiedt, permanent, ook dat nog. Wat zou het mooi zijn als je met die innerlijke ervaring grondig vertrouwd raakt en vervolgens in staat bent **dat breed uit te smeren over alle aspecten van leven (schema 7).** Daar is wel langdurige oefening voor nodig, maar dan ontvouwd zich de verdiepte ervaring van dimensie 3! Dat zet de dimensies 1 en 2 permanent in een nieuw licht.

Dimensie 4 gebruiken om dimensie 3 te verrijken

Maar theorie is wat anders dan praktijk en weten is wat anders dan beleven. Woorden kunnen je niet vertellen hoe een peer smaakt, daar kom je alleen

achter door zelf te proeven. Mantrameditatie doet hetzelfde: proeven hoe vierdimensionaal ZIJN smaakt.

Ervaring van de onbegrensde dimensie 4



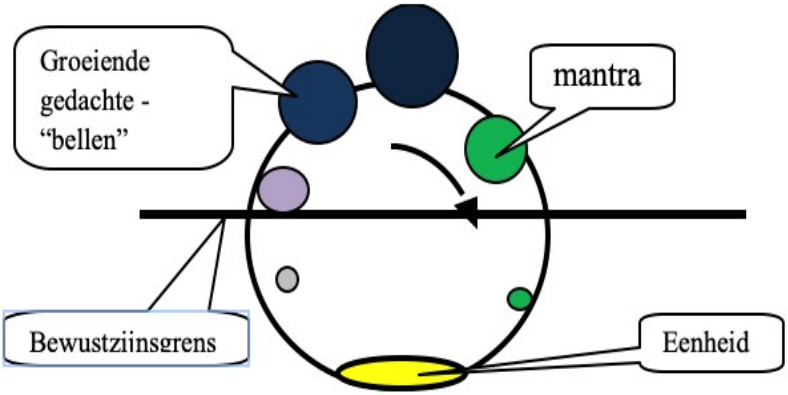
"Het denken loslaten, mijn god, wie of wat ben ik dan? Wat blijft er zonder gedachten van mij over. Ben bang mijn houvast te verliezen. Verweking van m'n hersenen maakt me angstig."

Je zorg is begrijpelijk, maar je verliest geen houvast, je wint het. Je voelt je niet verlaten, nee, juist verbonden. Hersenverweking? Welnee, je wint wijsheid. Je bent in goede handen: als je mediteert stopt het denken, maak je ruimte voor de Eenheid. Dan verdiep je tot op kwantumniveau waar Stilte heerst, vol, tijdloos, onbegrensd. Dit soort diepe stilte heeft aan zichzelf genoeg. Daar is geen sprake van vroeger, straks, hier en daar, slechts Aanwezigheid. Eenmaal in contact is het thuiskomen, een druppelsgewijs vertrouwd raken met dimensie 4. Geleidelijk zal de stilte in het dagelijks leven als permanente onderstroom voelbaar aanwezig zijn. Het manifesteert zich als trouwe begeleider waardoor je er nooit meer alleen voor staat. Dat bereik je natuurlijk niet zomaar, er is oefening nodig in het uitgooien van je anker, waardoor je geleidelijk de kwaliteiten van de Eenheid overneemt. Welke kwaliteiten? De kernwaarden Liefde, wijsheid, energie, balans en onafhankelijkheid.
Je zal je afvragen waarom over het bereiken van de Absolute Stilte zo moeilijk gedaan wordt. De Stille Bron was er immers altijd al, maar is door verward denken geblokkeerd. Maar er is hoop. Eindelijk is er een effectieve methode die helpt de altijd beschikbare innerlijke rust te vinden. In deze sfeer wordt het 'Zalig zijn de armen van geest' werkelijkheid. Hoe bereik je dat, die verstilling?
Die verstilling bereiken, opdrachtgever EGO een toontje lager laten zingen, drijfveren een pootje haken, uitvoerder verstand dempen, hoe doe je dat? Wat zeker niet helpt is het levenslang aanhoren van preken, het leeglezen van de bibliotheek of eindeloos podcasts beluisteren. Dat genereert bevrediging, geen bevrijding. Wat bevrijdt dan wel? Concentratie op de ademhaling? Het aanroepen van een 'heilige'? Concentratie op het puntje van je neus? Alles verwijst ergens naar, slimmigheidjes van het verstand om je in zijn greep te houden. Mijn god, die gehechtheid aan dualiteit, hoe ontsnap je? DOOR TE VERZINKEN IN DE EENHEID. Dat zorgt ervoor dat je er

niet alleen voorstaat. De moeilijkheid is hoe te verzinken. Het lispelen van 'CocaCola' kan niet, want bindt aan de dualiteit door herinneringen aan dit product. Het 'zwijg, wees stil' is een verleidelijk alternatief, maar roept ook duale associaties op. **Laat alle dualiteit los, verzink in dimensie 4.** Dát is het. Opnieuw, hoe doe je dat?

De mantra helpt transcenderen

Transcenderen (overschrijden) van de bewustzijnsgrens naar de Eenheid doe je met behulp van de mantra, een gidswoord dat niet duaal gebonden is. Een speciaal bij jou passende mantra ontvang je bij initiatie. Lekker eigenwijs een zelfgekozen mantra gebruiken zoals Om, Rama, Shanti of Hrim kan ook, maar dan mis je de persoonlijke afstemming. Eenmaal geïnitieerd blijkt transcenderen eenvoudig. Zo makkelijk als gedachten opborrelen, zo makkelijk gebruik je de mantra. Gedachten zullen zich op blijven dringen, maar jij hebt een effectief instrument in handen om ze tot rust te brengen. Mediteren met behulp van een mantra leer je niet uit een boek, ook niet van een website, maar ontvang je door persoonlijke initiatie en instructie van een door jou gekozen meditatiedocent. Dit boek is slechts wegwijzer.



Gedachten groeien, de mantra brengt je naar de Bron

Het proces van naar binnen gaan (met mantra) en weer naar buiten getrokken worden (door gedachten) verloopt in een circulaire beweging. De figuur verduidelijkt dit. Bij het overschrijden van de bewustzijnsgrens laat je de dualiteit achter je: dag dimensie 1, dag dimensie 2, hallo Eenheid van dimensie 4. Maar verwacht niet dat struikrover verstand zich zo gemakkelijk

gewonnen geeft. O nee, gedachten, drijfveren en emoties stellen middels gedachtenbellen alles in het werk om je weer terug te slepen naar de dagelijkse dualiteit. Gebruik van de mantra is op zich makkelijk, maar ondanks eenvoudig, blijkbaar toch moeilijk. Mocht je toch erg in je hoofd zitten, als die frons in je voorhoofd van geen wijken weet, dan kan het als voorbereiding nuttig zijn gevoelsmatig naar het zwaartepunt van je lichaam te gaan: de streek rond je navel. Daarna succes met je mantra.

Wie vol zit met drijfveer haat, hunkert naar rechtvaardigheid. Wie behoefte heeft aan veiligheid, wordt geregeerd door angst. Al die kopzorgen, daar kan geen mantra tegenop, zo lijkt het. Dat gefronste voorhoofd (let op!), die gespannen schouders (verdedig je!) herinneren aan een onveilig verleden. Als er iemand is bij wie loslaten belangrijker is dan vasthouden, ben jij het kennelijk. In welke volgorde? De meest recente ervaringen komen het eerst aan bod, ervaringen uit de cruciale eerste 3 levensjaren het laatst. Je leven wordt dus afgewerkt in omgekeerde volgorde.

Tijdens meditatie zijn er verschillen in diepgang.
Het meest diep is de directe ervaring van de Eenheid waarbij geen enkele storende gedachte aanwezig is. Dit is de pure ervaring van ZIJN.
Als daarbij gedachten opborrelen zijn die ook welkom, want dat is het moment dat zich oudzeer aandient om opgelost te worden. Zodra je die gedachten bewust wordt, laat ze gaan. Gebruik opnieuw de mantra om weer te verzinken in de Eenheid. Zo kun je in elke meditatie het feest van bevrijding in het hier en nu vieren. Geen week, geen maand, geen jaar zal meer hetzelfde zijn.

Hét voorbeeld van mantrameditatie is Transcendente Meditatie (TM). Deze manier van mediteren is ontwikkeld door Maharishi Mahesh Yogi (1911-2008). Ik noem deze naam omdat de auteur recht heeft op vermelding, niet dat hij enige rol speelt in de beoefening van mantrameditatie.

Opmerking: in dit boek is sprake van een intieme verbintenis tussen mantrameditatie en Reiki, want als Stille Bron en Stille Kracht verbonden in de Eenheid. Maharishi noemt deze connectie niet.

Mantrameditatie is neutraal (niet gebonden aan een religie), gemakkelijk, effectief en munt uit in eenvoud. De reden dat ik de term TM mijdt en consequent spreek over mantrameditatie, is dat ik geen verplichting naar deze organisatie wil. Ben eenmalig geïnitieerd en heb vervolgens al mijn kennis van binnenuit, dus uit de Eerste Hand opgebouwd.

Mediteren is afstemmen

Die gedachten dus, hoewel storend, neem ze zoals ze komen en accepteer het verschijnen als bevrijding en gebruik opnieuw je mantra. Dit is het moment dat je 'loslaten' op het meest basale niveau grondig kunt oefenen. Basaal, omdat dit **het ultieme moment is van dualiteit inruilen voor Eenheid, dus van 2 → één maken**. Ervaar het ZIJN, het ZenZijn, als intieme vrijage. De Eenheid staat daarvoor geduldig ter beschikking. De grootsheid van deze ervaring, daar blijf je stil van …

EGO is gewend te regisseren, slim en doelmatig succes af te dwingen, maar in meditatie mag je dit allemaal vergeten. Weg met die resultaatgerichte beheersdwang, presteren hoeft niet meer. Wat resteert is de **vierdimensionale ervaring van Eenheid**. Je snapt ook wel dat een stabiele ervaring van Eenheid niet gaat van de ene op de andere dag:

In <u>begrensd bewustzijn</u> heb je in meditatie voortdurend de mantra nodig om je als je gids over de bewustzijnsgrens van dualiteit naar Eenheid te leiden. Het is een herhaald oefenen in overgave, van loslaten. 'Tot inkeer komen' krijgt zo wel een heel bijzondere betekenis.

In <u>kosmisch bewustzijn</u> gaat dat steeds makkelijker af. Dan lukt het ook in tussen-door-situaties het 'ongezond denken uit gewoonte' te stoppen. Dan vier je het feest van tijdelijke leeghoofdigheid door op subtiele wijze de stilte van meditatie te oefenen in de praktijk. Je staat dan voor even **met één been in de dualiteit en met het andere in de Eenheid**. Snippers eenheidsbewustzijn voor jou. Zomaar.

In <u>eenheidsbewustzijn</u> ben je definitief verbonden met de Eenheid, opdrachtgevers, handlangers en uitvoerder verstand blijven in hun hok. Struikrover verstand is alleen actief op verzoek. Op afroep en per direct mag je het Midden genieten: permanent doorgeest en bezield driedimensionaal leven. Die rust, wow!

Toegang verschaffen tot de Eenheid is ook **de kern van religie**, want afgeleid van het Latijnse 'religare' wat verbinden betekent. Of kerkbezoek, preken, het dragen van een hoofddoek of tulband, gebed en zang, koran- of bijbelstudie doelmatig aan verbetering van contact met de Eenheid bijdragen, mag je zelf beantwoorden.

Het vertrouwde gevoel van thuiskomen

Om mediteren te vergemakkelijken neem je op een rustige plek een comfortabele houding aan, waarbij het niet uitmaakt of je op de grond zit of in een makkelijke stoel. Maak het je zo comfortabel mogelijk: kussentje in de rug of slaapzak om, schep naar believen de gunstigste voorwaarden. Het beste is niets te verwachten, afstemmen en beschikbaarheid kan al voldoende zijn en komt de rust van Zijn over je. Lispel zo nodig de mantra, die neemt je mee en dan, heerlijk, daar is het *moment suprême*: het passeren van de bewustzijnsgrens. De Eenheid openbaart zich …



"Hoera, eindelijk uit de greep van het denken, het feest van de ontmoeting met de Stille Bron is daar. Dat moet wel een overweldigende ervaring zijn. Een lichtervaring? Klokgelui? Violen? Het halleluja van Händel?"

Nee hoor, niets van dat alles, zelfs niet het kleinste applaus. Alles wat je ervaart is de stille aangename aanwezigheid van Eenheid. Jij en het AL vallen samen, het vertrouwde gevoel van thuiskomen, onbegrensd in tijdloos ZIJN (dimensie 4). Zo is het goed, meer hoeft niet, grote tevredenheid komt over je. In een romantische bui kun je spreken van 'rusten in de palm van zijn hand'. Je vergeet jezelf, elke tegenstelling valt weg, want deel van de kosmos. Het oordelend 'ik vind' wordt vervangen door 'DAT WAT IS'. Geen vragen, geen duiding, alles en niets**.**



De druppel die de zee ontmoet. Bron: dreamstime.com

Deze bezieling schept de basis voor de verbinding tussen jou en de medemens, tussen jou en de natuur, tussen jou en de Eenheid of (als je het zo wilt noemen) tussen jou en God.

Na de meditatie

Na meditatie is het verstandig even de tijd te nemen weer te wennen aan de duale werkelijkheid. Beperk je tot eenvoudige activiteiten. Met een herboren hemelse glimlach? Welnee joh, veel vaker een neutraal gezicht en soms wringen opgeloste gevoelens die een uitweg zoeken nog wat na. Verre van hemels. Dit laatste doet zich vooral voor in kosmisch bewustzijn. Hoe dat kan? Nog maar net ontsnapt aan begrensd bewustzijn, dus in ruime mate geconfronteerd met verstopte drijfveren en herinneringen, verzetten sterk storende ongezonde gedachten zich tegen elke 'duik in het diepe'. Niet leuk, maar altijd van tijdelijke aard. Doe na meditatie even rustig aan en alweer is een stap gezet op het pad van verdiepen van bewustzijn.

Loslaten vraagt geduld



"Herstel een half uurtje? Ben jij gek. Perioden van onbalans duren bij mij soms dagen. Dan ben ik somber, niet echt aanspreekbaar en last van hoofdpijn en spierkrampen. Al die juichverhalen, het lijkt erop dat je jezelf vreselijk voor de gek houdt!"

Een storende gedachte elimineren kan tot een half uur na meditatie enig ongemak bezorgen, maar serieus het bewustzijn verdiepen is niet even een vlekje wegwerken. Soms heb je dagen nodig voor het oplossen van een hinderlijke herinnering en maanden tot jaren voor het oplossen van drammerige drijfveren. Niets gebeurt bij toverslag, loslaten vraagt heel veel geduld. Dat heb je helemaal nodig bij het verwerken van een trauma dat hardnekkig de hakken in het zand zet.

Een trauma verwijderen kan niet even tijdens een kopje thee, daar is veel tijd en diepgang voor nodig. Vergelijk het met een grondige verbetering van de bodem. Dat lukt niet door aan de oppervlakte wat onkruid te wieden, dat doe je door 'diepploegen'. Emotioneel vertaald: je zal keer op keer in diepe meditatie de confrontatie aan moeten gaan om met veel geduld je diep ingekraste trauma laag na laag af te pellen. De vraag doet zich voor of

het dan puur om het trauma zélf gaat, of dat een trauma een **hulpmiddel** is om het bewustzijn te zuiveren. Een trauma is immers altijd deel is van een breder proces van zuivering. Een hypothese die pas duidelijk is als alles achter de rug is. Het blijkt keer op keer dat het bewustzijn zuiveren een omvangrijke klus is dat veel geduld vraagt. Je kunt erop vertrouwen dat op termijn elk trauma gedoofd wordt.

Waarom vraagt afscheid nemen van emoties, drijfveren en trauma's zoveel tijd? Omdat ze bestikkerd zijn met ego. Ego staat nooit op zich, het is het uithangbord vol ficties en illusies als product van het denken dat zich niet zomaar gewonnen geeft. Dat loslaten moeilijker is dan vasthouden, wist je al. Zie ego niet als vijand, maar maak van je vijand je vriend. Het is hét hulpmiddel bij het winnen van zelfkennis.
Bij elke verandering zal het fysieke lichaam zich verzetten. Heel erg dimensie 1. Herschikken voelt daarom in eerste instantie ongemakkelijk: pijntje hier pijntje daar, alles wringt. Maar je herstelt, omdat de Stille Kracht steeds sterker doortintelt, wat een indicatie is dat je goed op weg bent. Elke stap op het pad van verdiepen van bewustzijn is een megaprestatie. Confrontatie met ongemak lijkt in eerste instantie één stap terug, maar bij nader inzien blijkt het een **opmaat** naar twee stappen vooruit. Leer elke tegenslag waarderen als een bode naar beter. Niemand wordt een gemakkelijke spirituele reis beloofd, wel een behouden aankomst.
De christelijke traditie doet niet zo moeilijk: door één handeling van 'Boven' (Kruisdood 2000 jaar geleden) zou alle last in één klap van je schouders vallen. Je hoeft het alleen maar te geloven. Wat een waanbeeld, wat een onvergeeflijke fout!

Drie kritische opmerkingen



"Mijns inziens leidt al dat gemediteer tot leeghoofdigheid en daarmee tot verweking van hersenen. Al mijn schoolse kennis, wat gebeurt daar mee? Ik ben bang een simpele ziel te worden."

Meditatie leidt op geen enkele manier tot het vergeten van kennis, wel tot het herkennen van drijfveren en herinneringen gevuld met wanen vol van fictie, vol van illusie. Een 'leeg' hoofd rolt blokkades op, maakt ruimte voor een gevuld hart. Een unieke stap op het gebied van menswording.

Het tot rust brengen van de gedachtestroom, het oefenen in leeghoofdigheid, staat sterk in contrast met het advies van medici om hersenen zoveel mogelijk te blijven oefenen. Vanuit tweedimensionaal perspectief een begrijpelijke tip. Echter, je kunt oefenen in puzzelen en het onthouden van boodschappenlijstjes tot je een ons weegt, maar het draagt niet bij aan verdiepen, integendeel, je hebt je bekwaamd in vasthouden in plaats van loslaten! Dit resulteert in het vullen van het hoofd, wat het vullen van het 'hart' tegenwerkt. Een fundamenteel verschil met het doel van mantrameditatie. In de praktijk is er niets op tegen zowel te studeren als te mediteren; het een sluit het ander niet uit, maar…. Met studie blijf je hangen in breedte, met meditatie bevorder je diepte. Het verschil in reikwijdte is evident. Wie de paradox van loslaten en opbouwen begrijpt, behoort tot de gevorderden.



"Het lijkt mij voldoende op tijd naar bed te gaan. Rust en regelmaat, weet je wel? Gewoon slaap, meer slaap. Zorgt ook voor verdiepen van bewustzijn. Ja toch?"

Slaap is een activiteit die behoort tot de natuurlijke orde en moet dus gerespecteerd worden. Gun het de tijd die het vraagt, maar laten we wel wezen, varken en schaap doen hetzelfde. Slaap zorgt voor rust, wat goed is voor lijf en leden, maar verdiept niet. Nooit.



"Tussen 1960 en 1990 was Transcendente Meditatie populair. Daarna zwakte de interesse steeds meer af. Bij de jongere generaties na 2000 is TM zelfs totaal onbekend. Hoe kan dat?"

Kennelijk was het nieuwtje eraf. Na 1990 kun je met behulp van internet en enkele muisklikken veel manieren vinden die allemaal beloven een beter mens van je te maken. In de zee aan informatie is TM slechts een van de aanbieders. Beoordeel zelf maar wat de verschillen zijn qua eenvoud, diepgang. Dan weet je meteen wat bij jou past.

Wegwijzer 2: Reiki, naar de Stille Kracht



De spirituele levensstroom ontvangen en doorgeven

Je kunt niet zeggen dat het 'daarboven' een saaie boel is, want de Stille Bron maakt zich op gevarieerde wijze kenbaar: dit doorgeest en bezielt de mens, prikkelt de kosmos, ondersteunt het cyclisch proces van opbouw en afbraak en het dynamisch energetisch veld van rust in beweging. Als de stroom van gedachten stilt, als de mist van mentaal emotionele blokkades oplost, als je weet hoe de sleutel in het slot steekt, mag je deze Energie ervaren. Je maakt kennis met actieve deel van dimensie 4. Niet alleen met Pinksteren, nee, het hele jaar door. Aangenaam, Reiki is de naam. Reiki is de Stille Kracht van de Eenheid, zoals de wind in stilte een spinnenweb beweegt, zoals jouw adem ongemerkt je stembanden doet trillen, zo brengt 'Gods adem', de kosmos in trilling. Zelden meetbaar, altijd invoelbaar.

Reiki is beschreven door Usui (†1926). Ik noem zijn naam omdat de auteur recht heeft op vermelding, niet dat hij enige rol speelt bij de beoefening.

Opmerking: in dit boek is sprake van een intieme verbintenis van Reiki met mantrameditatie, want als Stille Kracht en Stille Bron verbonden in de Eenheid. Usui noemt deze connectie niet.

Dit boek vertelt wat Reiki inhoudt, maar is geen handleiding waarmee je aan de slag kunt. Die handleiding krijg je van een Reikimeester, die initieert en begeleidt. Je kunt over Reiki lezen wat je wilt, maar je kunt het pas gebruiken na persoonlijke initiatie en instructie.

Een manifestatie van de Stille Kracht

Een windstille zomeravond, nog volop licht en buiten alles rustig want de meeste buren zijn op vakantie. Gunstige voorwaarden voor een rustige meditatie. Niets doet vermoeden dat ik me dit moment nog lang zal herinneren. Verzonken in meditatie neem ik een aanzwellend suizend geluid waar. Aanvankelijk laat ik het voor wat het is, neem slechts waar, maar als het aanhoudt wordt mijn aandacht naar buiten getrokken. Het doet me denken aan het geluid van een stevige wind, nee meer, een flinke bries. Ik neem slechts waar. Het kunnen minuten geweest zijn, meer, minder, geen idee. Na meditatie loop ik naar het raam van mijn zolderkamer en zie dat er geen weersomslag plaats gevonden heeft, alles hetzelfde als een half uur geleden: de serene rust van de zomeravond. Als muziekliefhebber ben ik geoefend luisteraar en kan echt wel het geluid van een stevige wind herkennen, maar nu… Beneden gekomen vraag ik mijn vrouw of er windvlagen geweest zijn. Ze weet van niets. Zou het misschien, ik durf het nauwelijks te stellen, zou het misschien een manifestatie van de Stille Kracht geweest zijn? De dagen erna: van twijfel naar zekerheid.



"Wat kan een mens zichzelf voor de gek houden. Was het een heteluchtballon, een grasmaaier, een vliegtuig? Of speelde alles zich alleen maar in je hoofd af en heb je gehoord wat je wenst? Jij bent goed in het creëren van illusies, niveau SvV 7 !"

Reiki als helende spirituele Energie

'Bij brood alleen kan een mens niet leven'. Hoe dat zo? Zoals een boterham je fysieke lichaam voedt, zo voedt Reiki je geestelijk lichaam. Niet alleen de mens, ook plant en dier profiteren hiervan, al zijn er verschillen in intensiteit. Wonderen van voorzienigheid waar de natuur niet buiten kan, want gevoed vanuit de Eenheid, altijd en helend. Wie deze Energie tintelend waarneemt, heeft voeling met de kosmos, geniet kosmisch bewustzijn. Ben je in meditatie passief in ontvangen, bij Reiki mag je je er actief mee bemoeien. Dat doe je door de Energie te richten op jezelf, op personen of omstandigheden voor zover jij daar zicht op hebt; zo word je van toeschouwer medespeler. Nee, denk niet dat je een beetje voor god kunt spelen, integendeel, je ontvangt en geeft door in nederigheid. Daarom

is het goed eerst te leren ontvangen alvorens te kunnen geven: hoe kun je Liefde (door)geven als je niet in staat bent te ontvangen?!

Je ontvangt steeds meer wind mee

Verdiepen oké, maar toch is daar af en toe die twijfel: je mediteert en beoefent al jaren Reiki, beide met de grootst mogelijke toewijding en desondanks heb je soms de indruk dat het tot niets leidt, zo lijkt het althans, maar dan, soms veel later, stel je vast dat een probleem opgelost is. Kennelijk zijn er op de spirituele werkvloer gidsen die beter snappen hoe alles in elkaar steekt dan jij: je wensen worden pas ingevuld als je er rijp voor bent. Hoe mooi is het dat je in gezamenlijkheid, jij en Reiki, de gidsen en jij, gesteund vanuit de Stille Bron, je verleden kunt helen en het heden bespelen. Steeds minder afhankelijk van de omstandigheden, steeds meer verankerd in de Stille Bron. Je leven krijgt daardoor iets vanzelfsprekends, omdat je je beter voegt in de loop der dingen; dan is het altijd lente en heb je constant wind mee. Inderdaad, 'al het goede zal je toegeworpen worden'.



Maar door meditatie word je toch al voorzien van wijsheid, liefde, energie, balans en onafhankelijkheid? Kijk je eigen hoofdstuk 2 er nog eens op na. Dan heb je toch alles al? Wat moet je dan nog met Reiki?

Reiki geven onder handbereik

Reiki richt zich op specifieke plekken en omstandigheden. Heel handig dit hulpmiddel (letterlijk) bij de hand te hebben: je pijnlijke buik, je gevoelige knie, alles wat een steuntje in de rug nodig heeft, mag je de handen opleggen. Niet alleen bij de ander, ook bij jezelf. Door je handen op de zere plek te leggen voel je de stroming soms weinig, soms intens, maar naarmate je bewustzijn verdiept steeds meer. De mate van stroming is afhankelijk van wat nodig is of de ander toe wil laten. Essentieel is dat dwang nooit een rol mag spelen; niet jij, maar de Reiki beschikt.

Initiaties in Reiki worden aangeboden in de 1e, de 2e en de 3e graad. Je leert dan omgaan met de Reikisymbolen **Sei He Ki** als intentie, **Dai Ko Mio** als beroep doen op de Stille Bron, **Cho Ku Rei** als beroep doen op de Stille Kracht. Een trio waarmee binnen je eigen sfeer alles mogelijk is.



De vier Reikisymbolen

Je handen leggen op de zere plek is erg voor de hand liggend, maar waar bevindt zich onbalans, waar spanning, waar emotie? Daar is een oplossing voor: als je vertrouwt op het geven van Reiki, laat je het lokaliseren van het ongemak over aan de Spirituele Levensstroom. Ook zaken als een onverwerkt jeugdtrauma, de ruzie met een collega of de ergernis aan je schoonmoeder, het kan zo dwars niet wezen of Reiki weet het te vinden. Soms direct, soms op termijn, maar je kunt er zeker van zijn dat het proces van heling in gang gezet is.
Is dit grootspraak? Een beetje wel, want je zult erachter komen dat niet alle verdriet zich zomaar laat wissen. Gebeurtenissen en gedachten die aangrijpend waren, zijn vormen van energie die diepe sporen nagelaten hebben. Denk aan een oorlogstrauma. Dat doof je niet even tussen nu en straks; dat schil je laag na laag af als een ui.

Waarom kom je zo moeilijk van diepe emoties af? Dat komt omdat het aantal betrokkenen in een oorlogssituatie groot is; het heeft niet alleen jou, maar ook de daders besmet. Je kunt je eigen geest wel schonen, maar als je anderen daar niet in betrekt, blijft het spanningsveld intact: in een emotioneel complexe situatie houd je elkaar gevangen. Het is het netwerk van duale verbindingen, dat energetische netwerk vol tegenstellingen (dimensie 2), dat als systeem in de weg zit. Wil je dat netwerk openbreken,

vervelende herinneringen oplossen, het contact verbeteren, stuur dan Reiki naar alle betrokkenen. Jij bent de initiatiefnemer, Reiki zorgt voor de aangetekende en geadresseerde verzending van je liefdesbrief. Wanneer je een intentie verstuurd, kun je de uitvoering aan de kosmos overlaten. Dat is de instantie die aangesteld is verbrokkelde pakketjes emotie bij jou en de ander te doven. Het is even wennen om de regie uit handen te geven en te vertrouwen dat het over komt, maar ken jij een makkelijker manier van delegeren? Zelfs het verzenden van je email vraagt meer inspanning.
Reiki sturen toont de bereidheid te vergeven en te vergeten. **Vergeven** is: begrip tonen voor de beperkingen van de ander en uit de grond van je hart de ander barmhartig de hand reiken. Daarna kun je **vergeten**. Wat overblijft is een spanningsloze herinnering, geminimaliseerd achter de horizon. De houding van vergeven en vergeten kun je toepassen op alle kleine 'oorlogen' die je in je leven gevoerd hebt. Niet eenvoudig, want **'loslaten is moeilijker dan vasthouden'**. Niet voor niets staat dit thema op het schutblad aan het begin van dit boek.

Reiki geven buiten handbereik

Voor Reiki doorgeven buiten handbereik staat het 4e symbool **Hon Sha Ze Sho Nen** ter beschikking**.** Afstand doet er dan niet toe, al is het naar je tante in Nieuw-Zeeland. Reiki doorgeven op afstand, hoe werkt dat?

Als kind maakten we een verbinding met behulp van twee conservenblikken: in de bodem prikten we een gaatje waardoor we een touwtje knoopten. Na het strak getrokken te hebben spraken we in het blik of drukten het tegen het oor. Een primitieve vorm van draadverbinding die later in een moderne variant als vaste telefoon standaard in elk huishouden aanwezig is (was). Daarna kwamen de niet meer weg te denken mobieltjes, geen draden, kleiner en multifunctioneel. Maar wat doet Reiki in dit rijtje? Reiki is een stap verder: mentale communicatie, zo nodig op afstand, direct naar allen die ontvankelijk zijn en alles wat ontvankelijk is. Wetenschappelijk bekeken moet je dit **teleportatie** kunnen noemen: verstrengeling op afstand zonder waarneembare verzending van data. Een proces op **kwantumniveau** dat zich afspeelt in de Eenheid. Dit stijgt uit boven het alledaagse niveau van oorzaak en gevolg, onbegrijpelijk voor de mens in begrensd bewustzijn, echter, voor de mens in eenheidsbewustzijn

een vertrouwd gegeven. Verzending vindt plaats vanuit de hartstreek (hartchakra), de plaats in de borstkast waar het spirituele gevoel zetelt. Heel anders dan een touwtje met conservenblikken.
Als dit proces van teleportatie in werking gezet is, houdt het dagen aan. De eerste keer ben je verbaasd als tante meldt dat het gewerkt heeft, want wat was nu eigenlijk jouw verdienste? Slechts het noemen van tantes naam, intentie en het gebruik van de symbolen. Da's alles. En mochten er spirituele begeleiders als 'personal trainer' bij betrokken zijn, ook goed. Daarna laat ik tante los en vertrouw erop dat de Reiki haar werk doet. De mate waarop het proces succesvol verloopt hangt enerzijds af van de kracht en intentie van de verzender, anderzijds van de ontvankelijkheid van de ontvang(st)er: het is niet nodig, wel beter, als aan twee kanten aan het touwtje getrokken wordt.



"Verbinden op afstand, geloof er niets van. Allemaal zelfsuggestie. Verstrengeling op kwantumniveau doet zich pas voor bij -273 graden. In de greep van fictie, dat ben je."

Waarvoor kan Reiki gebruikt worden?

Een versleten heup of verstuikte enkel, dit soort malheur is puur fysiek, daar is Reiki niet voor. Net zomin als voor herstel van een vleeswond of kiespijn. Waarvoor dan wel? Voor het deblokkeren van je geestelijk lichaam, het verbeteren van je mentaal-emotionele constellatie en herstel van verzuurde contacten. Dit beïnvloedt weer je fysieke lichaam, alles indirect dus. In die volgorde, niet anders. In hoofdstuk 9 komt dit proces uitgebreid aan de orde.

<u>Het verdiepen van je bewustzijn in het algemeen</u>

- door onrust in je hoofd in te ruilen voor stilte
- door het slinken van ego, egoïsme en egocentrisme
- door het winnen van zachtmoedigheid, tolerantie
- door het zuiveren van je geestelijk lichaam
- door begeleiding te vragen op het pad naar (van) eenheidsbewustzijn
- door te leren luisteren naar je intuïtie
- door het verwerken van oorlogsherinneringen

<u>Mentaal-emotionele problemen oplossen, zoals:</u>

- je angst, onzekerheid, ongeduld, verslaving
- alle oudzeer m.b.t. drijfveren en herinneringen
- je intolerantie, haat, woede
- het winnen van wijsheid
- het winnen van liefde, empathie, begrip

Oplossen van problemen op sociaal niveau, zoals:
- de relatie met je kinderen, collega's, leerlingen, buren
- het verbeteren van een slechte werksfeer
- stoppen meet het veroordelen van mensen

Oplossen van problemen op lichamelijk niveau, zoals:
- herstel van balans
- doven van vermoeidheid, verbetering van uithoudingsvermogen
- risicovermindering van ziekte, verbeteren van weerstand
- verzachten van pijn
- algehele verbetering van gezondheid

Als je denkt bij toverslag water in wijn te kunnen veranderen, kom je van een koude kermis thuis, want niet alles zal verbeterbaar blijken. Van belang is de mate van verdiept bewustzijn, de mate van vertrouwdheid met de zijnstoestand, dat is maatgevend. Hoe kun je water putten zonder de bron te kennen? Nooit is Reiki de beperkende factor, het is de individuele begrenzing in bewustzijn die remmend werkt. Maar daar is wat aan te doen. Pas als ego niet meer is dan een herinnering en het verlangen naar de Stille Bron overheerst, wint Reiki aan betekenis. Dan doet zich een merkwaardige tegenstelling voor: enerzijds geoefend in loslaten (van dualiteiten), anderzijds hartgrondig verbonden met de Eenheid. Het is die intense zekerheid die WIL creëert. **Niet de welwillendheid van 'hogerhand' is bepalend, het is jouw intentie die maatgevend is!** Een stelling die orthodoxe gelovigen aanmoedigt tot excommunicatie, brandstapelen of het afkondigen van de fatwa.

Door verdiepen van bewustzijn win je aan balans op mentaal-emotioneel niveau. Ontsnappen aan al de spanningen die dwars zitten en je leven verzieken, dat wil je toch? Je weet evengoed als ik dat het doven van angsten, van woede, van ego, allemaal indrukken van duale aard en diep

ingekrast zijn, dus veel tijd nodig hebben om te doven. Neem die tijd, gun dit proces de rest van je leven in de overtuiging dat geen jaar meer hetzelfde zal zijn. Door dagelijkse meditatie versterk je het proces van loslaten, zie je waar de schoen wringt, welke drijfveren jou beheersen, welke ongezonde gedachten (ficties-illusies) en emotionele blokkades dwars zitten. Het is deze groei in zelfkennis die ruimte schept, ruimte voor Reiki.

Met het loslaten van narigheid ben je er niet, **voorkom het stapelen van nieuwe emoties**, anders komt er net zo snel bij als eraf gaat. Gunstige omstandigheden (hoofdstuk 5) creëren is één ding, een ander is meditatie beoefenen, maar in direct praktisch opzicht is er nóg een hulpmiddel: visualiseer emoties als een gore zwarte drab en laat ze in het riool afvloeien (jouw werk). Vraag vervolgens of het Licht van Reiki de ontstane mentale ruimte opvult (gaat vanzelf). Voer de procedure uit na elke (!) negatieve dus ongezonde gedachte. Ontneem narigheid de kans zich te nestelen; een unieke gelegenheid dualiteit om te zetten in eenheid, dus van 2 → één te maken. Mogelijk ontstaat even een gevoel van leegte. Leegte? Een flits van kosmisch bewustzijn zal je bedoelen!

Op sociaal niveau helpen meditatie en Reiki bij het slechten van barrières. Maar oh, wat heeft God veel vreemde kostgangers in huis, kostgangers die belast zijn met een partij waanbeelden (fictie-illusie, zie Schaal van Verwarring) waar de begrensdheid duimendik bovenop ligt. Misschien zit een pijnlijke familiale kwestie dwars en heb je met de beste bedoelingen bij herhaling Reiki gestuurd, al een jaar lang, en toch wordt vanaf de andere kant op geen enkele manier aan het touwtje getrokken. Wat dan? Als je intenties zuiver zijn en je desondanks resultaat mist, ga er dan maar van uit dat de ander **wel een goede verstandhouding wil, maar het nog niet kan!** Niet kan, omdat dat verdraaide EGO in de weg zit. Herkenning van de duale kooi helpt vergeven. Vergevingsgezindheid is een vorm van liefde. Dat heelt. Als jouw agressie gedoofd is, alle boosheid ingeruild voor barmhartigheid, dan glijdt het touwtje uit je handen, je hebt het loslaten in praktijk gebracht. Dan spreekt niet het hoofd, dan spreekt het hart. In de omgang zullen zich situaties voordoen waarbij de ander zal merken wat dit waard is: er staat geen spanning meer op het contact. En zomaar, daar is het …

Word je van Reiki lichamelijk gezonder?

De meeste mensen beginnen aan Reiki omdat fysieke pijn of vermoeidheid hen daartoe dwingt. Dé oorzaak van veel leed schuilt namelijk in het geestelijk lichaam. Als dat flink 'gevuld' is met blokkades lijdt het fysieke lichaam daaronder. Eerst zal dus geestelijke zuivering moeten plaats vinden, pas dan kan de balans hersteld worden en fysieke narigheid afnemen. Dat is kansrijk, omdat het geestelijk lichaam een fluïde 'substantie' is en dus gevoelig voor verandering. Dat komt mooi uit, want verdiepen van bewustzijn werkt primair in op het geestelijk lichaam. Fysieke verbetering is het gevolg! Wie herstel verwacht met de snelheid van Paracetamol heeft de werking van Reiki niet begrepen. De duur van de termijn is afhankelijk van de omvang van de mentaal-emotionele blokkades. Dat kan veel tijd vragen. Mogelijk valt in eerste instantie het resultaat tegen, maar op termijn winnaar, helemaal met mantrameditatie als basis!! Veel begrip, toewijding en geduld gewenst.

Een klein groot wonder

Al enkele jaren heb ik last van een gevoelige rechter pols. Arnicabalsem, massage, ontzien tijdens fietsen, handoplegging, niets helpt. Op internet gezocht wat er mis kan zijn: artrose, slijtage van het kraakbeen. Een pijnlijk drukpunt in het midden van de pols maakt dit aannemelijk. Toch een kanttekening: het valt op dat de pijn in intensiteit varieert, soms slechts sluimerend aanwezig. Merkwaardig, kraakbeenslijtage is wat het is, varieert niet, herstelt niet. Maar wat dan? Steeds meer raak ik overtuigd dat de fysieke pijn niet op zich staat, maar dat de fluctuaties gevolg zijn van een onbewuste emotie die meer of minder opspeelt. Geen idee welke emotie, dus dan maar hogerop, naar mijn spiritueel begeleider. In stilte stel ik de vraag, gevolgd door de reiki-intentie. De twee volgende nachten herbeleef ik in dromen situaties uit mijn werkzame leven waarbij het me moeite kost ***'de dingen naar mijn hand te zetten'.*** *Aha, ik begrijp de link met mijn pols! Op vrijdag neemt de pijn eerst ernstig toe om in de loop van de dag geleidelijk te krimpen. En dan: op zaterdag … o wonder, de pijn is helemaal weg en weggebleven. Dat zuivering van het geestelijk lichaam in het geding is, bewijst het algeheel verbeterde gevoel van welbevinden, een nieuwe stap op het pad van Verdiepen van Bewustzijn.*

Het belang van de juiste intentie

Toepassen van Reiki is in principe oneindig, of zijn we in het gebruik toch begrensd? In hoeverre mag je het licht van Reiki toepassen op mens, op dier, op plant, omstandigheid of activiteit? Reiki is wenstransport dat zich niet leent voor triviale zaken, wel voor intenties die heelheid bevorderen voor alles wat leeft. Dit laatste is essentieel, herlees het nog maar eens. Des te meer je wens helend van aard is, des te meer sluit het aan bij de natuurlijke orde, des te meer resultaat zal het opleveren! Met het sturen van Reiki verandert de *mindset* bij de ander én bij jou. Niet dat de ander zich meteen anders gedraagt, maar je vergroot de kans dat zich omstandigheden voordoen waarbij de voordelen steeds meer in de schoot geworpen worden. In hoeverre je daartoe in staat bent, heeft alles te maken met **de mate van diepgang bij gever én ontvanger**: des te lager in de Schaal van Verwarring (toelichting 6), des te groter de kans dat het werkt. Reiki zal zich niet laten misbruiken door ongezond verstand, net zomin als het ingezet kan worden voor de vervulling van materiële wensen. Reiki stopt ook bij elke poging tot dwang, het benadelen van anderen of egotripperij. Laat vooral dit laatste even bezinken.

Het is zinloos met Reiki al te ambitieus willen zijn. Reiki sturen naar wereldvrede en armoede is goedbedoeld, maar wie denk je dat je bent? Het gebruik van Reiki moet plaats vinden van mens tot mens of van mens naar dier, in een nabij en voor jou overzichtelijk verband. De dagelijkse werkelijkheid die uitstijgt boven een persoonlijke relatie, is te gecompliceerd. Het is voldoende in elke situatie **verbetering te zoeken in het helen van mensen, niet in het sturen van maatschappelijke processen**. Een voorbeeld: Reiki is niet bedoeld om de veiligheid op de weg te waarborgen. Onveiligheid ontstaat door gladheid, duisternis, regen, een spookrijder of alcoholist, mist, file, een technisch probleem, jouw slordigheid, jouw stommiteit, jouw overmoed, vaak in een samenloop van omstandigheden. Zou Reiki al die risico's in één zucht kunnen elimineren, alle gevaren gladstrijken en dat allemaal ten gunste van jou? Verwacht je dat echt? Nee dus. De subtiele vibratie van Reiki werkt wél op het subtiele niveau van het 'hart', dáár gebeurt het, in mensen en tussen mensen. Het winnen van barmhartigheid, van wijsheid en balans, dát is wat je van Reiki mag verwachten, dát is wat in- en uitstraalt. Positieve maatschappelijke ontwikkelingen zijn het gevolg.

Risico's van verdiepen

Het risico van hoogmoed

Als je Reiki inzet met het doel je EGO op een voetstuk te plaatsen, loop je een groot risico. Voorbeeld: eerst alles gedaan om intellectueel aanzien te winnen, daarna pronken met materieel bezit, en vervolgens Reiki inzetten om ook nog op spiritueel terrein koning te kunnen kraaien. Pure machtsuitoefening, pure egotripperij, pure hoogmoed, hét recept voor mislukken. Die mislukking ligt niet aan Reiki, wel aan de emotioneel-intellectuele blokkade die je ermee opgebouwd hebt. Wie verwacht met Reiki anderen te kunnen manipuleren, omstandigheden naar je hand te zetten, lijdt aan hoogmoed. Het resultaat is meer BREEDTE, dus vernauwen van bewustzijn. Reiki gebruiken voor het winnen van heelheid, ook de eigen heelheid, dat is prima, maar nooit voor het winnen van macht en aanzien. Wie moeite heeft Reiki op de juiste wijze te gebruiken, doet er goed aan eerst meditatief dus innig vertrouwd te raken met Stille Bron. Pas daarna kan je gaan waterputten.

Het risico dat je niet meteen krijgt wat je wenst

Sommigen vinden dat het veel te langzaam gaat, dat verdiepen. Ze ontvangen niet wat ze hopen, het ongemak houdt stand. Maar laten we wel wezen, veel levens en veel decennia emoties oplossen, dat vraagt nogal wat. Je bent gewend snel resultaat te boeken: met medicijnen, koffie, sigaretten en alcohol, maar diepe woede lozen, verd*mme nog aan toe, waarom duurt dat maanden, mogelijk zelfs jaren? Waarom zo traag? Je zult eerst moeten zaaien, dan pas oogsten. Dat er weinig gebeurt, dat lijkt zo aan de oppervlakte, maar wees er zeker van dat in de diepte verbeteringen voorbereid worden. Maar de hoofdreden is dat jij weigert de regie uit handen te geven. Misschien vond je 'loskomen uit de greep van het denken' al een belachelijk gegeven, dan zal overgave nog minder welkom zijn. Geef maar toe, je bent in één ding slecht: loslaten. In meditatie mag je dit oefenen, oefenen, oefenen. Dan zal je meer en meer de stilte in je hoofd waarderen en vervuld raken met verlangen naar de Eenheid. Dit liefdevol verlangen wijst je de weg en resulteert uiteindelijk in het winnen van geduld en het overwinnen van angst en pijn. Misschien niet per direct, wel op termijn.

Het risico van perioden met ongemak
Je verwacht misschien dat verdiepen van bewustzijn een soepel glijdend proces is, maar het verloopt schoksgewijs. Dat is maar goed ook, want alle ongemak per direct lozen zou je niet aankunnen. Daarom is het beter dat alleen het portie ongemak vertrekt waar jij op dat moment aan toe bent. 'Eraan toe' betekent dat je het aankunt. Van loslaten wil het ongezonde denken echter niets weten: het wil je het liefst hardnekkig binden aan de dualiteit en je versuffen met uitstapjes en sensaties.
Wat te doen? Als maximalist het gevecht aangaan, alles halen uit dimensie 2? Als satisficer in de slachtofferrol en je terugtrekken in dimensie 1? Ik geef je op een briefje dat beide dimensies je niet van blokkades verlossen. Passief in de rol van toeschouwer (in meditatie) of actief in de rol van medespeler (met Reiki) zijn subtiele instrumenten uit dimensie 4 waarmee je meer bereikt. Minstens zo belangrijk is jezelf accepteren zoals je bent, inclusief alle beperkingen. Voor het moment althans. Bewustzijnsgroei helpt je verder. Zelfs binnen de meditatie is het de beste tactiek de dingen te nemen zoals ze zijn. Ergeren aan gedachten, verzet tegen opborrelende emoties, is zinloos, die zetten je alleen maar op achterstand. Als het je door overgave en loslaten lukt invulling te geven aan groei, zal je zien dat op termijn de aanhouder wint, nee beter, dat de Eenheid aan invloed wint. Je bent er stap na stap in geslaagd van 2 $\rightarrow$ één te maken.

Het risico van afwijzing
Alle risico's achter de rug? Nee hoor, je bezighouden met mantrameditatie of Reiki kan het begin zijn van zowel euforie als vervreemding. Euforie, omdat je voelt dat je 'thuis' komt, vervreemding als je aansluiting mist met anderen. Je zult namelijk zelden iemand treffen die het portie kennis, gevoel en diepgang met je kan delen. Het wordt pas vervelend als je afwijzing ondervindt, want niet passend in de heersende cultuur. Met name in een traditioneel dogmatische omgeving is het beter je ervaringen voor jezelf te houden. Voor de lieve vrede.

Tweesporen- en viersporenbeleid

Je weet dat Reiki niet een toverstok is die je willekeurig in de lucht gooit en hup, het is geregeld. In de eerste plaats zal je Reiki op jezelf toepassen, dat ligt voor de hand, verbetering van eigen geestelijk of mentale gezondheid

was je motivatie om er mee te beginnen, ja toch? Hoe gemotiveerd je ook bent, niet elke wens zal acuut vervuld worden, elke intentie vraagt tijd. Dat komt, doordat niets op zich staat, alles is met elkaar verbonden. Elke verbetering vraagt herstel van balans in het ingewikkelde systeem van leven waar jij deel van uit maakt. Dit ingebed zijn in je systeem vertraagt het resultaat. Balans herstellen is niet voor niets zo'n tijdrovend gebeuren, er is langdurige toewijding en veel geduld voor nodig. Groei van zelfkennis helpt, want versterkt je inzicht in beperkingen en mogelijkheden. Wie zowel mantrameditatie als Reiki beoefent, is in het voordeel: **mantrameditatie en Reiki werken als een tandem, ze versterken elkaar.** Dit tweesporenbeleid versterkt het zelfreinigend vermogen, verbetert gezondheid, vermindert klachten, maakt je meer mens. Ga behoedzaam met Reiki om: ken je grenzen, laat het helen van leven leidraad zijn, in situaties die jij kan overzien. Wees nederig, waan je niet groter dan je bent.



"Ik weet nog iets: bij pijn een paar paracetamolletjes en elke avond een slaaptablet. Zo maak je moeilijke dingen makkelijk. Niks Eenheid, gewoon slikken. Of wil je de medische wetenschap overbodig verklaren?"

Natuurlijk, als je van pijn, lichamelijke pijn, af wilt, liefst direct en onmiddellijk, dan wint paracetamol. Het gebruik van **medicijn is een aanpak in de breedte (dimensie 2), meditatie en Reiki werken in de diepte (dimensie 3)**. Er is niets mis met het tweesporenbeleid van arts én meditatie. Symptoombestrijding is van nut om op korte termijn het ongemak hanteerbaar te maken. Uiteindelijk gaat het erom om op de lange termijn bij stukjes en beetjes de fundamentele blokkades weg te nemen, zodat tabletten overbodig worden. Nog beter is een viersporenbeleid te volgen: mantrameditatie, Reiki, dokter en je eigen gezond verstand.

Met zoveel 'instrumenten' achter de hand komt er uiteindelijk een moment dat je alle hoeken en gaten van je psyché, alle blokkades en verslavingen aandacht hebt gegeven en je een optimale gezondheid ervaart. Dat is de dageraad van eenheidsbewustzijn, het herwinnen van je geboorterecht, het genieten van de Spirituele Levensenergie als tintelende aanwezigheid. Driedimensionaal leven, ja graag!

De Eenheid als wonder van kernfusie

Je weet dat het ervaren van de Stille Bron een passief, het toepassen van de Stille Kracht een actief gebeuren is. Twee verschillende disciplines waarbij de een nadruk legt op loslaten, de ander op het doen. Zo werkt dat in de dualiteit. Bron en Energie vormen een eenheid, maar om het begrijpelijk te maken mag je ze splitsen in een passief en actief element. Je zou ze een tandem kunnen noemen, omdat ze elkaar aanvullen. In de praktijk mag jij dit wonder van kernfusie imiteren door de Stille Bron te ondergaan en de Stille Kracht toe te passen. Pas in diepe meditatie is er de directe ervaring van de ongedifferentieerde Eenheid. Kernfusie op zijn best.

In het dagelijks leven zullen zich golfbewegingen voordoen die je het ene moment ervaart als **een lamme loomheid (de Bron), het andere moment als energieke levenslust (de Energie)**. Het overkomt je, zomaar, spontaan. Ik weet het, ze komen beide voort uit de Eenheid, maar probeer door zelfkennis te onderkennen in hoeverre de stilte van de Bron of de activiteit van de Energie dominant is. Herken het, geniet ervan, er wordt aan je gewerkt. Je bent op de goede weg.

Van wantrouwen naar vertrouwen

Mantrameditatie en Reiki occult?

Occult betreft geheime ideeën en activiteiten in de esoterische sfeer, is materieel- en ik-gericht, georiënteerd op het winnen van ‘breedte’. Wantrouwen op dit terrein is terecht. We moeten klip en klaar de vraag stellen of occultisme ook van toepassing is op mantrameditatie en Reiki. Als je het etiket occult opplakt, moet je wel beseffen dat dit een kwalificatie is uit het tweedimensionaal domein. Mantrameditatie en Reiki zijn echter niet materieel- en ik-gericht, maar georiënteerd op Stille Bron en Stille Kracht, ze ontlenen hun identiteit aan de Eenheid, aan het vierdimensionaal domein. Eenheid pakken en heelheid verwerven is de leidraad! Mantrameditatie en Reiki vragen niet om geheimhouding, maar willen zich juist openbaren aan iedereen die zich daar ontvankelijk voor is. Alle kennis is vrij toegankelijk, je mag in alle openheid Liefde ontvangen. Kun je toch niet occult noemen?



"En toch vertrouw ik het niet. Ben opgegroeid met heel andere denkbeelden. Dat kan ik niet zomaar loslaten. Het lijkt of jouw woorden uit een andere wereld komen. Daarom vertrouw ik het niet. Je doet maar."

Waarom dat wantrouwen? Niet alleen zorgen alternatieve concepten voor wantrouwen, ook sociale controle en de angst door het 'Hogere' ter verantwoording geroepen te worden werken remmend. Op middelbare leeftijd werd ik (de auteur) beheerst door angsten. Angst om te falen en angst om buiten de groep te vallen. Wat zou mijn vrouw, mijn familie, mijn buurman, mijn collega van mij denken? In alles speelde mee de angst EGO te verliezen. Wie ben ik dan nog? Kan ik dan mijn gezin nog onderhouden? *Deze existentiële crises leidde tot mijn tweede trauma in de vorm van een jarenlange overspannenheid. Dit kwam bovenop mijn onverwerkte oorlogstrauma.* Zwaar overspannen diende zich op 39-jarige leeftijd de noodzaak tot verdiepen van bewustzijn aan. Ik kon niet anders.

Mijn initiatie in de TM

Ik (de auteur) herinner me hoe wantrouwig ik destijds zelf was. De kennismaking met Transcendente Meditatie deed me hardnekkig de hakken in het zand zetten. Angst (fictie!) om in de klauwen te vallen van occulte krachten zorgde voor een betonnen wantrouwen naar alles wat vanuit het oosten aangereikt werd. Daar kwam bij dat de nieuwe ideeën voelden als een verloochening van mijn religieuze traditie (dimensie 1) die me veertig jaar vertrouwd was geweest. Dat deed me besluiten trouw te blijven aan de christelijke kerk. Het jaar daarop ging ik telkens vrolijk ter kerke, maar kwam altijd teleurgesteld terug: woorden, woorden, woorden, die niet de diepgang boden waar ik naar verlangde, de heersende oppervlakkigheid stelde me keer op keer teleur. Het was niet de kerk, wel mijn werk dat mij confronteerde met mijn beperkingen. Er zat niets anders op dan toe te geven: ik ben overspannen. Tranen, tranen, tranen … Ik heb de kerk verlaten en alsnog gevraagd om initiatie in de Transcendente Meditatie en kort daarna initiatie in de Reiki. Uit wanhoop, ik kon niet meer.

Mijn initiatie in de Reiki

Daar stond ik dan, naast een primitief 'altaartje', met mijn bosje bermbloemen, klaar om geïnitieerd te worden in de Reiki. Ik durf het bijna

niet te zeggen: fysiek aanwezig, maar mentaal op afstand uit angst in handen te vallen van occulte krachten. Mijn idee: doe de handelingen, leer mij snel de techniek en dan wegwezen. Dus wendde ik demonstratief mijn blik af om mezelf te overtuigen dat ik wel lichamelijk aanwezig, maar emotioneel niet betrokken was. Het wantrouwen lag er dik bovenop, maar ik moest, had geen keus. Die gespletenheid, beschamend! Ondanks mijn tegenzin vestigde zich in de dagen erna het euforisch gevoel op het juiste pad gebracht te zijn. Fluitend de trap op naar de zolder om te mediteren was eerdere regel dan uitzondering. Dat diepe wantrouwen heeft mij later geholpen de weerstand te begrijpen bij mensen die niets van verdiepen van bewustzijn willen weten, die puur vijandig zijn, mijn boek weigeren te lezen of het zelfs weggooien.

Wat mij gebeurde …

Na mijn initiatie in Reiki ging niet alles meteen van een leien dakje, integendeel. Kort daarna werd ik geconfronteerd met een vervelende ervaring*:*

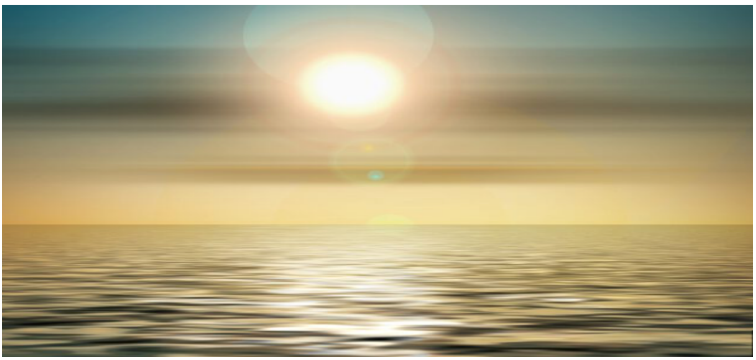
's Morgens rond half acht stap ik op de fiets naar mijn werk. Gewoon zoals altijd. Na 50 meter voel ik plotseling een ruk aan mijn stuur en val ik op de grond. Verward zit ik op het asfalt. Wat is dit? Hè wat, gevallen in mijn eigen bekende straat? Geen andere weggebruikers, door niemand afgeleid, op een zonnige morgen met droog asfalt. Ik inspecteer mijn fiets op gebreken, test stuur en wielen, maar niets dat oorzaak kan zijn van de valpartij. Ook het asfalt ligt er strak bij. Als amateurwielrenner met lage snelheid vallen, het moet niet gekker worden. Omdat er niets kapot is en ik ook niet gewond ben, vervolg ik mijn weg. Pas veel later, begrijp ik hoe occulte krachten hun woede uitten over mijn besluit me te bevrijden uit de kooi van dualiteiten. Waar een spirituele initiatie toe kan leiden …

Verdiepen binnen je eigen traditie

Als je alle wantrouwen overwonnen hebt en voor verdiepen van bewustzijn kiest, wil dat niet zeggen dat je je vertrouwde geloofsgemeenschap de rug toe moet keren. Je kunt doorgaan met dat waar je je thuis bij voelt en ondertussen mantrameditatie/Reiki hun verdiepend werk laten doen. Hierdoor zal je vertrouwde overtuiging alleen maar aan waarde winnen: je zult een betere moslim, christen, humanist, hindoe of boeddhist worden.

Ben je agnost, dan zal je twijfel weggenomen worden. Overtuigd atheïst, dan zal je standpunt aan duidelijkheid winnen. Een meerdimensionaal mens worden binnen je eigen traditie, je wordt er geestelijk rijker van.

Mystiek en gnostiek



Mensen willen graag ordenen, dingen in vakjes plaatsen, wat de herkenbaarheid vergemakkelijkt. In welke vakken horen mantrameditatie en Reiki thuis? Blijkbaar niet in het vak occult, maar waar dan wel? In de vakken mystiek en gnostiek.

Mystiek is de beleving die past in de onbegrensde sfeer van dimensie 4, de dimensie die alles doorstraalt, waar de oppervlakkige zintuigen geen benul van hebben.
Gnostiek betreft de kennis die het verborgen innerlijke weten wil ontraadselen door persoonlijke ervaring. Ook passend bij dimensie 4.

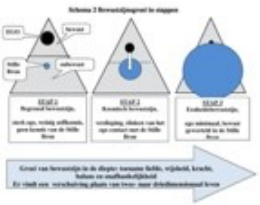
Mantrameditatie en Reiki wortelen in die tradities. Ze spreken de innerlijke Bron aan, ontsteken de goddelijke vonk. Dit draagt bij aan de mystieke ervaring, wat gnostieke kennis openbaart. Het mooie hiervan is dat je stap na stap de paradox van rust in beweging ontraadselt. Wie dit herkent mag zich **mysticus** noemen. Met dat verdiept bewustzijn heb je geen wekelijkse update in kerk, moskee of tempel meer nodig!
Hoe waardevol mystieke kennis ook mag zijn, de geschiedenis heeft helaas anders beslist. Kerkelijke autoriteiten bedachten op het Concilie van Nicea in het jaar 325 dat gnostiek en mystiek beschouwd moesten worden als

ketterij. Dat komt ervan als je je heil zoekt in dimensies 1 (herhalen) en 2 (verbreden) en onbekend bent met dimensie 4 (onbegrensdheid ervaren). Dat komt ervan als je elkaar aftroeft in uiterlijke kennis en het uitoefenen van macht. Het gevolg was dat de innerlijke kennis vervangen is door geloof (vertrouwen op overlevering), verpakt in dogma's. Een triester ontwikkeling is niet denkbaar, want groot feest voor het ongezonde verstand, de dualiteit en de tweedimensionale begrenzing. Waar religie haar taak verslonst, proberen mantrameditatie en Reiki de innerlijke kennis nieuw leven in te blazen.

Je kent al stiltemomenten. En … bevalt het?

"Wat een gedoe, dat verdiepen, wat een getheoretiseer. Ik heb dit allemaal niet nodig, want neem af en toe een pauze, lees rustig de krant en neem een kop koffie. Gewoon dimensie 1. Bevalt prima.

Wat jij getheoretiseer noemt, daar zit wat in. Boekenkennis kán nuttig zijn, ook de kennis van dit boek. Het helpt bij het maken van keuzen, bij het begrijpen van processen, tegenslagen beoordelen en verbeteringen herkennen. Maar let op: kennis stapelen verbreedt het bewustzijn, maar verdiept niet. Echt niet.
Die pauzes van jou, uitstekend, ook dimensie 1 heeft waarde, maar toch één vraag: heb je daardoor in de loop van de jaren meer rust in je hoofd en meer balans in je lijf gekregen? Heb je ook maar iets van de eigenschappen van schema 2 (stappenplan over liefde, wijsheid, energie, balans, onafhankelijkheid) gerealiseerd? Dat vind je jezelf toch wel waard, hoop ik? Als die eigenschappen niet ontwaakt zijn, volstaan pauzes, krant en koffie blijkbaar niet. Als je daar anders over denkt, prima, maar **is jouw manier van stilzijn effectief**?



Controleer maar:

1. lukt het je gedachtestroom tot rust te brengen?
2. lukt het langere tijd in alle rust te blijven zitten?

3. houd je daar een goed gevoel aan over?
4. heb je innerlijke vrede gewonnen? (meer verbonden met Eenheid)
5. doe je steeds minder domme dingen? (winst geboekt in wijsheid)
6. is woede een vreemde geworden? (winst geboekt in liefde)
7. zit je steeds lekkerder in je vel? (balans gewonnen)
8. voel je je niet meer bedreigd? (onafhankelijkheid gewonnen)
9. voel je een gevoelsmatig stabiele Basis? (Stille Bron aanwezig)
10. komt vermoeidheid zelden meer voor? (herscheppende Stille Kracht)
11. ervaar je in toenemende mate lichtheid van leven?

Bij 11x herkenning, niets veranderen. Goeie kans dat dit te danken is aan de meditatief spirituele benadering. Als er hier en daar herkenning is maar niets met spiritualiteit hebt, dan bewandel je kennelijk de rationele, de gevoelsmatige of de religieuze weg. Dan is dat jouw pad, dat waardering verdient.

In één oogopslag, toelichting 7

Goeie vraag: welke 2 wegwijzers helpen D1 en D2 omzetten in D3?

MANTRAMEDITATIE. Dit is passief, het helpt verzinken in de Stille Bron. De mantra helpt de dualiteit los te laten en het venster te openen in vierdimensionaal ZIJN.

Mantrameditatie is geschikt voor mensen die het hoofd willen inruilen voor het 'hart'. Loslaten, overgave, en jarenlange toewijding zijn nodig.

REIKI. Dit is actief, nadruk ligt op het richten van de Stille Kracht. Jij bent bemiddelaar. Dit kan onder handbereik of op afstand. Doel is het helen van mensen, niet het sturen van maatschappelijke processen.

Overig acties verbreden, maar verdiepen niet, want duaal van aard. Dat geldt voor elke dogmatische religie.

Mantrameditatie en Reiki helpen een nieuwe werkelijkheid creëren: driedimensionaal leven. Geestelijk en lichamelijk welzijn verbetert.

Occultisme daarentegen draait om macht, is ik-gericht. Echter: gnostiek en mystiek verrijken vanuit dimensie 4.

Mantrameditatie en Reiki helpen met groei van wijsheid, liefde, kracht, balans en onafhankelijkheid. Je wordt meer mens.

Na 44 jaar

Het lijkt een eeuwigheid geleden
dat ik er mee begon.
Ik bedoel de vonk van meditatie
ten tijde dat ik niet meer kon

Vermoeid, verkrampt, gebroken
alles was me toen te veel
Stilte bracht me terug bij herkomst
bij oorsprong het weggestopt juweel

Ben nu 44 jaren verder
en kijk in ruste om:
een lange tijd van lossen en van laten
onthult de Bron waar het begon

© MH

Meditatie

Mediteren is het Midden houden
streven naar leeghoofdigheid
rusten in de schoot van Stilte
toppunt van bescheidenheid

Het verliezen van jezelve
smelten waar het ego wroet
ruimte maken voor `t oneindige
de druppel die de Zee ontmoet

© MH

Verstilling

Mediteren is verstillen, loslaten wat verslaaft
zonder boven, zonder onder
doven wat ondergraaft
Staken van het denken, onthechten levenslang
verliezen van mezelf,
leeghoofdig waar het kan

Wat wereldvreemde gozer
(ontkennen helpt mij niet)
maar laat ik u vertellen: u ziet niet wat u ziet
Ik spreek u dus niet tegen en laat het maar begaan
want hoogmoed moet toch vallen
wie kan daarvan bestaan?

Wat blijft is de verstilling
ver van veelzijdigheid
verzengende verwarring en tegenstrijdigheid

Tot slot meld ik in vertrouwen
(als u het nog niet weet):
intimiteit met de Constante die mij nooit vergeet

© MH

Ankerplaats

Ik zoek een ankerplaats van stilte
op de levenszee van koele kilte
Tastend doorgrond ik de bodem van mijn geest:
rotsvast aanwezig, eeuwig geweest

Die rots als deel van het geheel
schenkt mij vertrouwen en maakt me heel
Ik hecht me aan die plek van rust
het anker houdt stand, feest ik bewust

Indrukken enteren mijn aandacht
met het vorderen van de reis
Maar ik wil ankeren in de Basis
invoelenderwijs

© MH

Innerlijk Licht

De dag was vol, vermoeid, alles gezegd
heel gewoon als anders me te bed gelegd
Zomaar een nacht van dertien in een dozijn
geen plan te veranderen water in wijn

Het was op de grens van waken en het slapen anderzijds
dat zich de hemel opende:
ongekunsteld zuiver, wijds

De eerste keer een sterrenhemel
niet zo verwonderlijk in de nacht
maar wel in m'n kleine tentje
lang nagenoten van de pracht

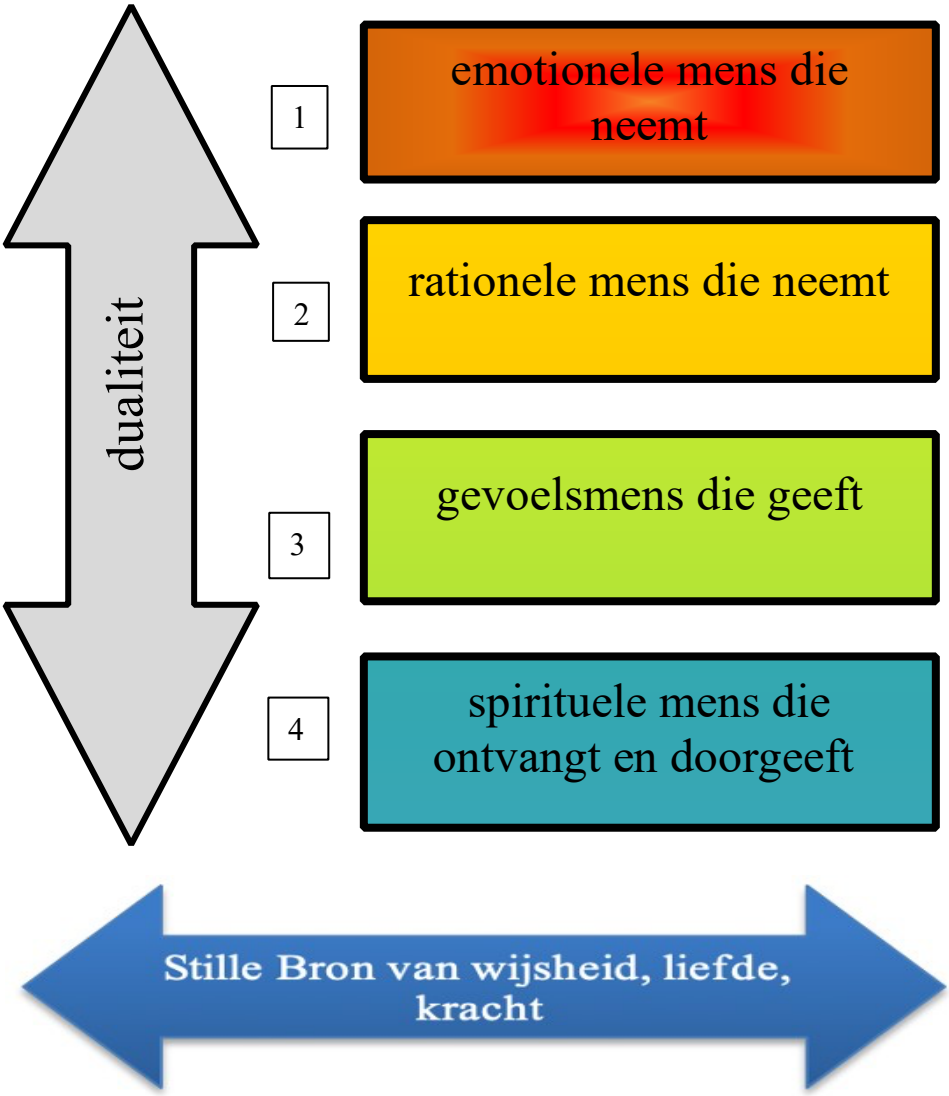
Een andere keer, het zal rond tweeën
(en eerder niets dat er op wees)
deed een lichtbol van zich spreken
een goed gevoel, daarna weer wees

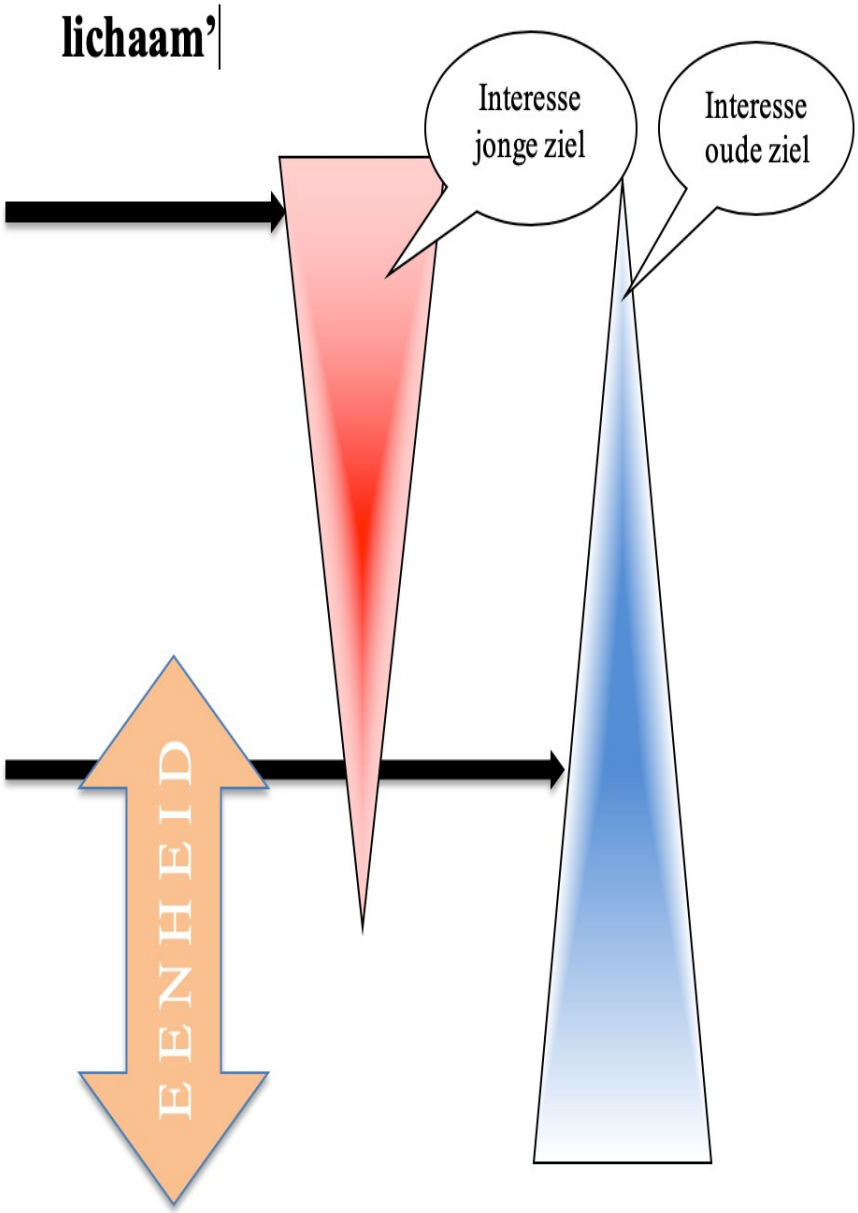
Het leek de dageraad bij nachte
als de schemering voor het Licht
als belofte naar overmorgen
toonde God zijn aangezicht

Of een koele chemische reactie als aanzet tot dit gedicht

© MH

Schema 8 ‘Het geestelijk




lichaam'
Interesse jonge ziel
Interesse oude ziel
EENHEID

Toelichting 8 bij ‘Het geestelijk lichaam’

Word je, zittend in je stoel of wachtend op de bus, wel eens overvallen door het flauwe vermoeden dat zich iemand achter je bevindt? Niets gehoord, niets gezien en toch dat vage vermoeden van een aanwezigheid. Je nam een lichte druk waar, een toenemende drang om achterom te kijken. Wat is dat toch? Niet horen wel voelen, niet zien toch weten. Kennelijk vindt overdracht van energie plaats, dringen mensen elkaars ruimte binnen op een manier waar de gangbare zintuigen geen raad mee weten. Is dit helder voelen, een snuifje intuïtie, een glimp van kosmisch bewustzijn?
Nog zoiets: is het wel eens opgevallen dat zo’n tien centimeter rond het lichaam, vooral boven het hoofd, een lichte waas te zien is? Kijk eens naar de persoon aan de andere kant van de tafel. Als je het eigen hoofd iets beweegt, verschuift die waas ten opzichte van de achtergrond. Vooral een donkere achtergrond helpt. Je neemt de overgang van het fysieke naar het geestelijk lichaam waar.
Zittend op de bank peil ik mezelf. Wat neem ik waar? Gerommel in mijn buik, kloppen van mijn hart, gesuis in mijn hoofd, bewegen van borst en buik, allemaal marginaal. Opvallender is de tinteling in mijn handen, hetzelfde in de periferie van mijn lichaam, meer buiten dan binnen, een lading die me als een zwakstroomdeken omgeeft. Om die reden zou je het geestelijk lichaam ook energielichaam kunnen noemen. Bewust van het milde gloeien, dat is mijn essentie, dat ben ik.

Ik ontmoet regelmatig mensen, ook zeer serieuze mensen, die nuchter redeneren: “Wat je niet ziet, dat is er niet”, maar bovenstaande waarnemingen logenstraffen dat. Het geestelijk lichaam is jouw privédomein waar alleen jij toegang hebt! Er is geen plek waar de behoefte aan privacy meer aanwezig is, intiemer kan niet. Daarmee is aan jou, alleen aan jou, de verantwoordelijkheid gegeven daar zuinig mee om te gaan.

Da’s een goeie vraag



“Nee, nou wordt ie mooi. Jij leerde mij alert te zijn op illusies, waanbeelden, ficties en dan kom jij, uitgerekend jij, aan met zo’n wollig onderwerp als geestelijk lichaam. **Dat geestelijk lichaam, wat heb ik eraan?” Da’s een goeie vraag.**

De essentie van je bestaan

Ik heb slecht en goed nieuws. Het slechte is dat je fysieke lichaam tot stof vergaat, het goede nieuws is dat je geestelijk lichaam blijft. Voor dat laatste hoef je niets bijzonders te doen, want het geestelijk lichaam wordt niet geboren, sterft niet, het blijft. Het is de essentie van je bestaan, een en al bewustzijn. Al voor je geboorte was het aanwezig, inclusief alle lasten en lusten uit vorige levens (in kerkelijke kring erfzonde genoemd). Die continuïteit, dat is **eeuwig leven**. Een goede reden om er het beste van te maken.

Het geestelijk lichaam heeft meerdere namen

Synoniemen voor geestelijk lichaam zijn ziel, aura, energielichaam. In kerkelijke kring spreekt men over ziel, in buitenkerkelijke kring over aura. Ook energielichaam zou kunnen, want dit is de plaats waar emoties gestapeld worden. Het ene begrip is niet beter dan het andere, maar toch wordt in dit boek de voorkeur gegeven aan geestelijk lichaam, want sluit qua woordgebruik aan bij fysiek lichaam. Deze woordkeus maakt duidelijk dat ze niet uit hetzelfde hout gesneden zijn, maar wel één samenhangend geheel vormen. Je fysieke lichaam van vlees en bloed is het meest vertrouwd, maar vergis je niet, het geestelijk lichaam is je essentie, dat is wat je werkelijk bent, je kunt niet zonder. Bij verdiepen van het bewustzijn verschuift je identificatie van het fysieke naar het geestelijk lichaam. Zo voelt het ook daadwerkelijk.



"In de inleiding vergelijk je het geestelijk lichaam met een zwakstroomdeken. Omgeven zijn met lading vind ik geen prettig idee. Zou er vanaf willen."

Je wilt er vanaf, zeg je. Van het geestelijk lichaam of van de lading? Zwakstroom en energielichaam hebben natuurlijk niets met elektriciteit te maken, maar de begrippen verwijzen naar intimiteit, prikkeling en afstemming. Al zijn er wel verschillen: in begrensd bewustzijn drukt het 'gewicht' van de mentaal-emotionele lading, wat je ervaart als een vermoeiende en deprimerende rugzak; het zweet breekt je uit. In eenheidsbewustzijn ervaar je de aura als een behaaglijke aanwezigheid; je zit in je comfortzone. Dan zijn de spanningen geloosd, is de energiedichtheid gering en valt de koelte valt op.

Je geestelijk lichaam is zichtbaarder dan je denkt

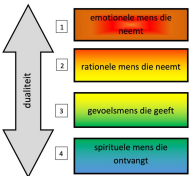
Je mag van mening zijn dat kennis over het geestelijk lichaam allemaal onzin is en nergens goed voor, maar zonder die kennis zal je nooit begrijpen waarom mensen zo verschillend reageren. Waar moet je dan aan denken? Allereerst is het de mate van zuiverheid van het geestelijk lichaam dat maatgevend is voor de gezondheid van het fysieke lichaam. Daarnaast zegt het iets over het verschil tussen sombere en opgewekte mensen, dat de een hecht aan traditie en de ander onzeker is en weer een ander vol zelfvertrouwen. Ook de mate van openheid en de vraag of iemand maximizer of satisficer is kun je in dit rijtje plaatsen.

Het is ook niet uitgesloten, zelfs een beetje gewaagd, te stellen dat het te zien is aan de inrichting van je kamer: rommelig of opgeruimd, traditioneel of modern, of aan de inrichting van je tuin, het soort kunst aan de muur, je stijl van kleden. Allemaal manieren waarop je geestelijk lichaam zich manifesteert. Waarmee maar gezegd wil zijn dat je geestelijk lichaam zichtbaarder is dan je denkt. Niet een bijwerking van de hersenen, het is de BASIS van alle verschijningsvormen! Of die relatie inderdaad één op één bestaat, zeker weten dat daar zeer verschillend over gedacht wordt. Natuurlijk, zo werkt dat nu eenmaal in de dualiteit.

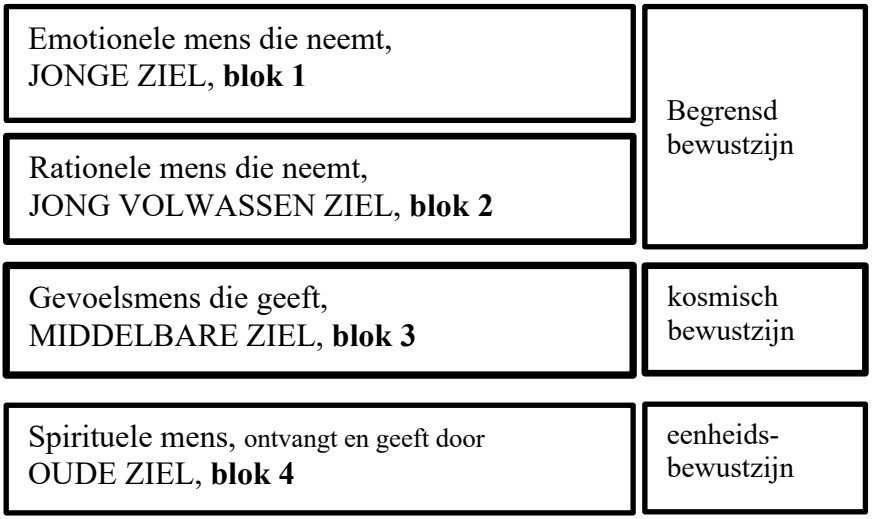
De algemeen geaccepteerde theorie is dat verschillen in persoonlijkheid veroorzaakt worden door verschillen in hersenstructuur en erfelijk DNA. Geestelijk lichaam, hoezo? In dit boek kijken we daar anders naar: opbouw van persoonlijkheid wordt niet alleen veroorzaakt door opvoeding en erfelijk DNA, maar **vooral door de mentaal-emotionele lading van het geestelijk lichaam**! Dat zegt wie je in essentie bent, hoe gezond je bent en hoe je in het leven staat. Met die kijk op leven kun je aan kwaliteitsverbetering doen door verdiepen van bewustzijn. Er valt een wereld te winnen!

Wat toont schema 8?

Schema 8 (enkele bladzijden terug) splitst het geestelijk lichaam in vier blokken met elk een eigen karakter. Het is een classificatie die berust op de **leeftijd van het geestelijk lichaam**.



De **blokken 1 en 2** slaan op jonge zielen**,** die geïnteresseerd zijn in dualiteit en tweedimensionaal leven. Passend bij begrensd bewustzijn. Ze zijn goed in NEMEN.
Gevorderde zielen in **blok 3** staan open voor kosmisch bewustzijn. Groeiend in GEVEN.
Oude zielen **in blok 4** zijn geïnteresseerd in verbondenheid met de Eenheid en driedimensionaal leven. Passend bij eenheidsbewustzijn. Ze zijn goed in ONTVANGEN en DOORGEVEN.



Welk blok 1 – 4 past bij jou?

Hier gaat het erom vast te stellen wat je spirituele leeftijd. is. Dit zegt veel over wie je ten diepste bent. **Let hierbij op twee dingen**:
1. Welk blok past het meest bij je? Een tussenpositie is mogelijk.
2. Ga uit van wie je denkt te zijn, niet wie je wenst te zijn.

Blok 1. De emotionele mens die neemt: wil gelijk krijgen, is snel beledigd. Drammerige drijfveren overheersen: verslavingen woede, angst en ongeduld in ruime mate aanwezig. Niks loslaten, vasthouden, EGO voeden! Levensgenieter in Bourgondische zin. Hoog in de Schaal van Verwarring, blz. 161-162. Orthodox religieuze traditie is favoriet. Verdiepen van bewustzijn,

hoezo? Dit boek, woedend ongelezen de brand erin! De middeleeuwse boekverbranders zijn onder ons.

Blok 2. De rationele mens die neemt: zakelijk en ondernemend, hecht aan materieel bezit. Niks loslaten, pakken wat je pakken kunt. Is maximizer, doener en bouwer van de materiële wereld. Ongeduldig, radicaal in het oordeel. Intuïtief zwak, legt fouten bij anderen. Hinderlijk groot EGO met ongeremd nemen. Middelhoog in de Schaal van Verwarring. Vijandig t.o.v. verdiepen van bewustzijn. Dit boek? Onzin, kan zo de vuilnisbak in.

Blok 3. De gevoelsmens die geeft: geven vanwege religieuze verplichting of om eigen ego te verwennen. Aangepast, hulpvaardig en vriendelijk. Midden in de Schaal van Verwarring. Drijfveer bezinning alert en kosmisch bewustzijn groeiend, alleen wordt dat niet als zodanig herkend. Depressies zijn oefeningen in loslaten. Neutraal in verdiepen van bewustzijn. Dit boek? Hier en daar wat lezen en dan kan het op de plank.

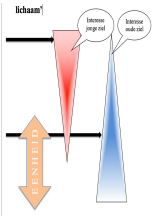
Blok 4. De spirituele mens die ontvangt en doorgeeft: is in staat de Stille Kracht te ontvangen en met overtuiging dóór te geven. Rijpend eenheidsbewustzijn, de tegenstellingen voorbij. Onthaast, geniet van loslaten, voorkeur voor eenvoud. Is tolerant, sterk intuïtief, geduldig, empathisch, onopvallend gewoon. Is optimizer: levensgenieter in spirituele zin, zeer laag in de Schaal van Verwarring. Bekend met de kernwaarden liefde, wijsheid, energie, balans en onafhankelijkheid. Dit boek? Wat een herkenning!

Alles in spiritueel evolutionair perspectief

In spiritueel evolutionair perspectief zijn het stuk voor stuk stappen die gezet moéten worden. Daarom is het ene blok niet waardevoller dan het andere. Elke blok (elke stap) heeft zijn eigen waarde en moet ten volle geleefd worden. Of dit succesvol is meet je af aan de groei die als mens binnen dat blok plaats vindt. Als dat voldoende doorleeft is, ben je rijp voor het volgende blok. Verdiepen van bewustzijn zorgt hiervoor. Het is onmogelijk stappen over te slaan. Mensen die zwaar dogmatisch zijn, sterk materieel ingesteld of wijsheid ontberen, veroordeel ze niet, ze kunnen niet anders. Deze kennis helpt tolerant te zijn naar ‘andere blokken’. Liefdevol begrip en acceptatie, dat is de uitdaging!!

Spirituele leeftijd van het geestelijk lichaam

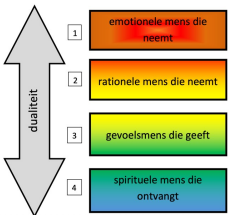
In het dagelijks taalgebruik is leeftijd een jaar ergens tussen geboorte en dood. We hebben het dan over kalenderleeftijd, maar het geestelijk lichaam kent geen geboorte, kent geen dood, want maakt deel uit van de onbegrensdheid van dimensie 4 waar tijd geen rol speelt. Het geestelijk lichaam is blijvend, in essentie zetelt daar je bewustzijn. **De mate van identificatie met het geestelijk lichaam is de maatstaf voor je spirituele leeftijd.** Bovenin schema 8 (begin van dit hoofdstuk) geen identificatie met het geestelijk lichaam, onderin juist wel. Een baby kan geboren worden met een oud geestelijk lichaam (weinig blokkerende ervaringen) en een bejaarde kan een jong geestelijk lichaam bezitten (er zit van alles in de weg, heeft nog veel bij te leren). Dat verschil in kwaliteit heeft dus te maken heeft met de mate van zuiverheid van het geestelijk lichaam. Toegegeven, een merkwaardige manier om naar mensen te kijken.



De veronderstelling dat mensen in de rij staan om te promoveren naar een volgend blok is ver bezijden de werkelijkheid. Ondergedompeld in de dualiteit doen pleziertjes tegenslagen snel vergeten, dus spontaan het bewustzijn verdiepen, waarom zou je? Neem de jonge ziel: druk met het zoeken van sensaties en het veroveren van succes ontbreekt elke interesse in verdiepen. Dit geldt min of meer ook voor de jongvolwassen ziel, terwijl de middelbare ziel niet onwelwillend oordeelt. Per saldo is belangstelling voor verdiepen minimaal, minder, veel minder dan 1 op 1000. Maar dan de oude ziel, die zal na ernstige tegenslag zich gedwongen voelen op zoek te gaan naar zijn essentie. Promotie naar een volgend blok is de oplossing.

Religies functioneren in de blokken 1 en 2, naar blokken 3 en 4 wordt slechts verwezen. Een gelaagdheid die intern niet herkend wordt. Wekelijkse toespraken verbinden niet, verwijzen slechts naar de Eenheid, een afstandelijkheid die promotie naar een hogere spirituele leeftijd tegenwerkt. Identificatie met EGO en dogmatiek heerst. Verdiepen van bewustzijn via de meditatieve route verlost je van die dogmatiek. In blok 3 is begrenzing nog steeds bazig aanwezig, maar vormt wel de opmaat naar kosmisch bewustzijn en mogelijk zelfs meer.

Een hoopvol perspectief



Schema 8 toont vier blokken, elk blok met zijn eigen onmisbare functie. Overstappen naar een volgend blok is lastig, want daarvoor is een serieuze herschikking nodig: bijvoorbeeld een emotioneel verwarde periode die dwingt de aandacht te verschuiven van buiten naar binnen. Of je een jong geestelijk lichaam bezit beheerst door dimensie 1 of een oud geestelijk lichaam bekend met dimensie4, altijd ziet het geestelijk lichaam verlangend uit naar promotie. Promotie naar een stabiel eenheidsbewustzijn in dimensie 3. Het is jouw opdracht daar gehoor aan te geven. Stappen zetten is kansrijker dan je denkt, want **het geestelijk lichaam is erg gevoelig voor zowel verarming als verrijking**. Verarming doet zich voor als emotionele blokkades gestapeld worden, verrijking door helende energie uit de Eenheid. Spirituele verrijking bereik je niet door het lezen van boeken, het maken van verre reizen, het aanhoren van preken of een strandwandeling, wel door je dagelijks onder te dompelen in de Eenheid. Het resultaat is twee voor de prijs van één: niet alleen je geestelijk lichaam profiteert, ook je fysieke lichaam wint aan gezondheid. Een hoopvol perspectief, nietwaar?

De sluiproute

Met grote stappen in één keer van het emotionele naar het spirituele blok van schema 8 kan niet, net zomin als je met het knippen van je vingers naar wens kunt springen van begrensd naar kosmisch naar eenheidsbewustzijn. In dit opzicht is de vrije wil van de mens beperkt. En dat is maar goed ook, omdat grote stappen niet te verdragen zouden zijn. De overstap naar het eerstvolgende blok is al intensief genoeg. Toch zou de uitdrukking ‘niets veranderlijker dan een mens’ best eens op jou kunnen slaan. Dat zit zo: je bent in dit boek tot hier gekomen, dat kunnen weinigen zeggen. Je bent gemotiveerd, hebt kennis opgedaan over drijfveren, blokkades, fictie, dualiteit en de rol van omstandigheden. Kennis is nuttig, maar verdiept niet, daarvoor moet je verzinken in de Eenheid, dat weet je. Het voordeel van kennis is wel dat je niet meteen teleurgesteld bent als een ongemak langer aanhoudt dan je hoopt. Dit boek helpt traagheid (dimensie 1) te snappen en te accepteren. Je snapt

dat **niet de waan van de dag bepalend is, maar dat je je welbevinden in het brede perspectief van verdiepen van bewustzijn moet zien.**

Maar als het langzame groeiproces je afschrikt, als traagheid overheerst en frustreert, dan heb ik een tip voor je: je kunt elke dag vanuit elk willekeurig blok **via een sluiproute de diepte in**: met behulp van mantrameditatie kun je keer op keer van de Eenheid snoepen, rechtstreeks naar de ervaring van vierdimensionaal Zijn. Met Reiki kun je rechtstreeks aandacht geven aan fundamentele problemen. Op dat niveau leer je LOSLATEN en word je goed in ONTVANGEN. Zo ben je struikrover verstand te slim af. De 'spirituele mens die ontvangt' is minder ver weg dan het lijkt. Waar wacht je op?

Het geestelijk lichaam in beeld

Het gaat niet om de vraag of het geestelijk lichaam (de aura) bestaat, daar is mijnerzijds geen twijfel over; de vraag is of het in beeld gebracht kan worden. Kennelijk wel als je naar de drie afbeeldingen hieronder kijkt.

1992 2015



Aurafotografie: suggesties van het geestelijk lichaam

Hoe betrouwbaar zijn ze? We bespreken twee methoden: de objectieve en de subjectieve.

De objectieve methode

Bij de objectieve methode wordt gebruik gemaakt van een computergestuurde techniek. De term **computergestuurd** verklapt het al: de afbeelding van de aura is het werk van de programmeur: een programma componeert de aura op grond van de elektrische weerstand van de huid.

Daartoe leg je de hand op een metalen plaat die de geleiding van de huid meet. Natuurlijk varieert die weerstand met temperatuur, vochtigheidsgraad, zuurgraad en zoutgehalte van de huid, factoren die alles te maken hebben met emoties, eet- en drinkgewoonte, de buitentemperatuur, luchtvochtigheid en de activiteiten van die dag. Je mag ervan uitgaan dat gewassen handen een andere aura tonen dan vettige handen. Alleen de foto van het fysieke lichaam is echt. Computersimulatie en foto worden daarna over elkaar heen gelegd met bovenstaande afbeeldingen.

De subjectieve methode

Aura leent zich kennelijk niet voor pottenkijkers, het is privé. Het beste wat je kunt doen is persoonlijke op avontuur te gaan om uit eigen ondervinding erachter te komen wat het geestelijk lichaam voor je betekent. Niemand zit dichter op je aura dan jij, dus ben jij ook de eerst aangewezene om dat te onderzoeken. Probeer gevoelsmatig het gloeien van je aura waar te nemen. Dan verschuift je identificatie van binnen naar buiten en heb je geen foto meer nodig om te weten dat je een geestelijk lichaam bezit. Dáár schuilt je identificatie. Bewustzijn dat bén je!

Helderziend en helder voelend worden zijn in dit boek geen doel op zich, maar mochten die kwaliteiten zich manifesteren, welkom. Als ze je niet toevallen, geen probleem, driedimensionaal leven ervaren (D4) is veel waardevoller, dan vervalt de behoefte om het bestaan van het geestelijk lichaam te bewijzen en laat je de strijd om het gelijk aan anderen over.

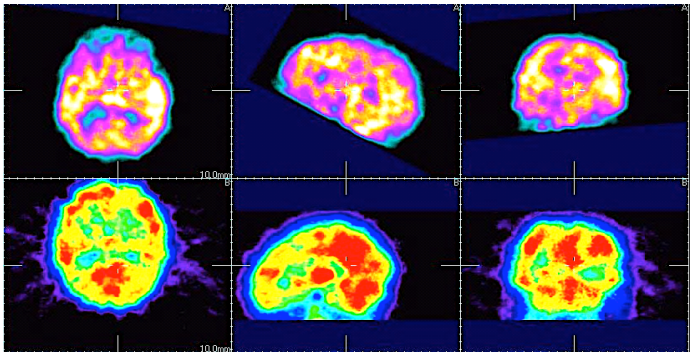
De Kirlianfotografie

In 1974 onderzochten natuurkundigen Kattenberg en Spruit de waarde van de Kirlianfotografie. Zij stelden vast dat vorm en kleur wijzigen bij verandering van bovengenoemde factoren. Omdat externe factoren een rol spelen en spijkerharde criteria voor het beschrijven van aura ontbreken, is een objectieve vaststelling en vergelijking onmogelijk. Jammer, want dat verzwakt de geloofwaardigheid en dus de bruikbaarheid als medisch-psychologische indicator. Dit betekent ook dat niet met zekerheid gezegd kan worden wat de plaats van de aura is in blokken 1 – 4. Het ontbreken van objectieve indicatoren maakt het voor wetenschappelijk onderzoek onbruikbaar.

Hersenen of aura zetel van je identiteit?

Wetenschappers gaan gruwelijk de mist in door bewustzijn en identiteit te koppelen aan de hersenen. In begrensd bewustzijn lijkt dat zo, omdat de waarneming zich voordoet aan het fysieke lichaam. **In eenheidsbewustzijn ervaar je bewustzijn en identiteit in het geestelijk lichaam.**

"Bewustzijn ontstaat als nieuwe eigenschap uit het gezamenlijk functioneren van het enorme aantal zenuwcellen. Je bent je brein, je bent wat je denkt. Bewustzijn is een puur biologisch chemisch fenomeen." (Wetenschapper Dick Swaab)



Hersenscans als resultaat van geestelijke activiteiten

Bovenstaand citaat is zeer onjuist. De afgebeelde scans zeggen alles over het regelen van lichaamsfuncties en hoe we traumatische herinneringen en drijfveren als haat, ongeduld, hebzucht, respect, sensatie beleven. Dit soort belevingen worden gevoed vanuit het geestelijk lichaam. Daar schuilen gevoelens van liefde of haat, botheid of empathie, afwijzing of tolerantie. Dat energetisch pakket zorgt in de Schaal van Verwarring in meer of mindere mate voor één lange doorlopende voorstelling van ficties/illusies/wanen geprojecteerd op het hersenscherm. **Voorraadkamer van de doorlopende voorstelling is het geestelijk lichaam.** De mate van herkenning hangt af van de mate waarop je bewustzijn verdiept is.

Bij verdiepen van bewustzijn lossen blokkades op, wordt de dualiteit verdreven, winnen balans en orde het van ficties. In kosmisch bewustzijn

verschuift de aandacht van buiten naar binnen, naar je binnenstebuiten: **je geestelijk lichaam.** In eenheidsbewustzijn ervaar je duidelijk dat zich dáár je identiteit bevindt. Het denken probeert nog wel regelmatig verwarring te stichten, maar met een verdiept bewustzijn wordt fictie snel herkend. Het denken de kern van je bewustzijn? Welnee, beleven!

De kerntaak van het geestelijk lichaam: opslag

Hierboven wordt de indruk gewekt dat de rol van de hersenen zich beperkt tot beleving en uitvoering. Niet terecht, want hersenen dienen ook voor de **opslag van herinneringen op de korte termijn**: "Sleutels, waar heb ik ze gelegd? Oh ja, daar." Dat soort geheugen kun je met een computerterm vergelijken met *werkgeheugen*. Daartoe behoort ook de directe besluitvorming.

Opslag op de lange termijn is de kerntaak van het geestelijk lichaam en kun je met een computerterm vergelijken met het *datageheugen voor opslag*. In begrensd bewustzijn vult het zich met EGO in al zijn vormen en hoedanigheden. Ook al ben jij indrukken al lang vergeten, het geestelijk lichaam is dat niet, want het is de bergplaats voor drammerige drijfveren, hinderlijke herinneringen en de variëteit aan emoties; een pakket dat je meer stuurt dan je bewust bent. Belangrijkste nadeel: het begrenst en deprimeert, want blokkeert de Eenheid!! Waarom zo negatief? Het zijn vooral ervaringen van bedenkelijke kwaliteit die gewicht toevoegen aan je mentaal-emotionele rugzak (aan je geestelijk lichaam). Dat gewicht bestaat uit duale vulling en vervuiling die toegang tot de Eenheid blokkeert. De omvang van dit gewicht bepaalt je diepgang: goed gevuld met stress wijst op een begrensd bewustzijn, lichtheid van leven op een verdiept bewustzijn. De gezondheid van het fysieke lichaam zegt ook veel. De mate van verdiept bewustzijn boetseert je karakter, bepaalt je gedrag en je mate van welbevinden. Niet mopperen, je hebt deze programmeercodes bij leven zélf geschreven. Het is je opdracht je geestelijk lichaam van blokkerende vulling te ontdoen door verdiepen van bewustzijn.

Een bombardement van prikkels

Stress in dimensie 2 vult je mentaal-emotionele 'rugzak' voortdurend. Dat kun je lang volhouden, want het laadvermogen, oftewel de capaciteit om energiepakketjes op te slaan in je geestelijk lichaam is enorm, dus blijven emoties kleven, meer dan goed voor je is: stapelen, stapelen, stapelen, je leven lang. Dat bouwt een muur van weerstand met keiharde standpunten. Het betreft niet alleen mensen in dimensie 1 (herhaling, hakken in het zand), maar ook in dimensie 2 (de wereld bouwen en breken). Bij beide is het of je tegen een muur praat, doe geen moeite, het komt niet binnen.



Muur als metafoor voor een geblokkeerd geestelijk lichaam

Door het bombardement van prikkels is **het geestelijk lichaam genadeloos dichtgesmeerd**. Weg diepe openheid, bewustzijnsvernauwing heerst, bord voor je kop. Dat wil je jezelf toch niet aandoen?

Twee voorbeelden van het stapelen van prikkels:

- Eerder is als voorbeeld het bombardement van **seksuele prikkels** genoemd, want de basis van dualiteit. Toen werd berekend dat zich in één leven 65 x 365 x 16 = 379.600 seksueel geladen prikkels stapelen. Daar kwamen alle andere prikkelende drijfveren nog bovenop. Jij kan ze wel vergeten zijn, maar je geestelijk lichaam is dat niet. Meer prikkels stapelt meer spanning, genereert meer verwarring, wat leidt tot meer ongezond verstand wat omhoog dwingt in de Schaal van Verwarring (161). Dit is in geestelijke zin milieuvervuiling van de eerste orde.

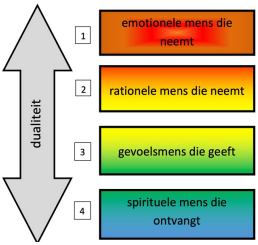
- Een andere sterke stapelaar is het **dilemma**. Dilemma's stellen je voor bijna onoplosbare keuzes, dragen zeer sterk bij aan je 'rugzak'. Enkele voorbeelden: kies je voor blijven of scheiden, voor gezin of carrière, voor gelijk of geluk, een geloof aanhangen of je eigen weg gaan, verdiepen of

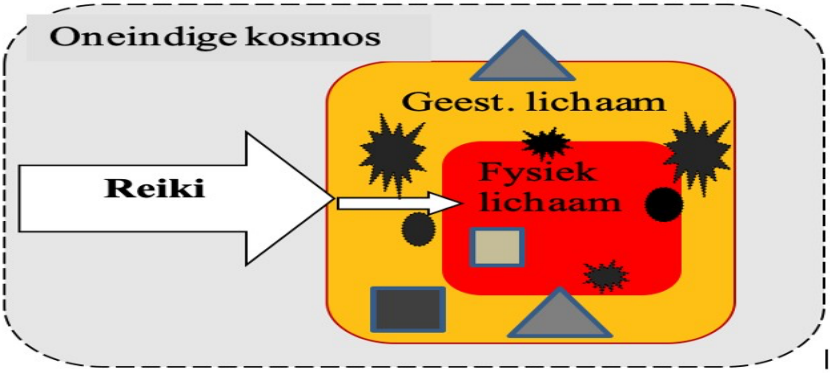
verbreden, acceptatie of discriminatie, ruzie of vergeving? Al die dilemma's, wat kun je het daar warm van krijgen, het zweet breekt je uit. Ze voegen stuk voor stuk nieuwe spanningen en meer onrust toe, metselen heel geniepig je geestelijk lichaam dicht. En jij hebt maar geen benul waar al die fysieke ongemakken aan te wijten zijn. Meer en meer ingekapseld in dualiteit, minder en minder uitzicht op driedimensionaal leven, ook dat nog. Gelukkig de mens die georiënteerd is op verdiepen van bewustzijn en zich de oplossingen in toelichting 7 herinnert (over mantrameditatie en Reiki).

De omvang van emotionele blokkades in je geestelijk lichaam bepaalt de mate van openheid op diep niveau. Niet alleen nu, ook bij overlijden. Laat dit even op je inwerken. Met het oog op het onvermijdelijke is het van belang je af te vragen waar je bij leven de meeste aandacht aan besteed hebt: je fysieke of je geestelijke lichaam, verbreding of verdieping, wat tijdelijk of wat blijvend is. Het getuigt van een grote innerlijke rijkdom als je aan het eind van de 'rit' een geestelijk lichaam bezit dat spiritueel gesproken transparant is! Alle sportprestaties en koudwaterbaden ten spijt is bij leven niet het fysieke lichaam, maar de kwaliteit van het geestelijk lichaam bepalend. Het zuiveren van het geestelijk lichaam zal dus zorgen voor optimale fysieke gezondheid en angst voor de dood wegnemen.

De beschikbare Reiki-energie

Om op diep niveau transparant te worden en te kunnen ontvangen is het belangrijk in ruime mate bekend te zijn met Stille Bron en Stille Kracht. Het is werkelijk onvergeeflijk als je er niet zuivert, want dat houdt de 'mist' in stand en werkt openheid tegen. Door desinteresse in oplossen en loslaten, door goedpraten en uitstellen, komt er bij het ouder worden meer narigheid bij dan er af gaat waardoor de mist zo dik wordt dat ze als isolator werkt. De beschikbaarheid van de Reiki-energie neemt daardoor af evenals het zelfreinigend vermogen. De verschillen in schema 8 zijn opvallend. Laten we de mate van beschikbaarheid bespreken aan de hand van de vier blokken. De emotioneel en rationeel nemende mensen (niveaus 1 en 2) nemen we samen.





Reiki-energie bij de emo-rat nemende mens

Beschikbaarheid Reiki bij de emo-rationeel nemende mens

Je ziet in bovenstaande figuur dat de Reiki zich wel aanbiedt, maar grote moeite heeft door te dringen; de spirituele openheid is bijna nul. Over begrensd bewustzijn gesproken. Geen wonder, want we hebben hier te maken met mensen die uitblinken in nemen, woede, haat en kapotmaken. Dus houden vermoeidheid, stress, pijn en somberheid hardnekkig stand. Daardoor komen er met het ouder worden meer blokkades bij dan eraf gaan, een stapeling die de kooi van dualiteiten versterkt. Dat het fysieke lichaam in de problemen komt, zal niet verbazen. Bij oppervlakkige omgang vallen die nadelen niet zo op, want sociaal wenselijk gedrag camoufleert prima, maar bij intensief contact komt de kwetsbaarheid aan de oppervlakte.

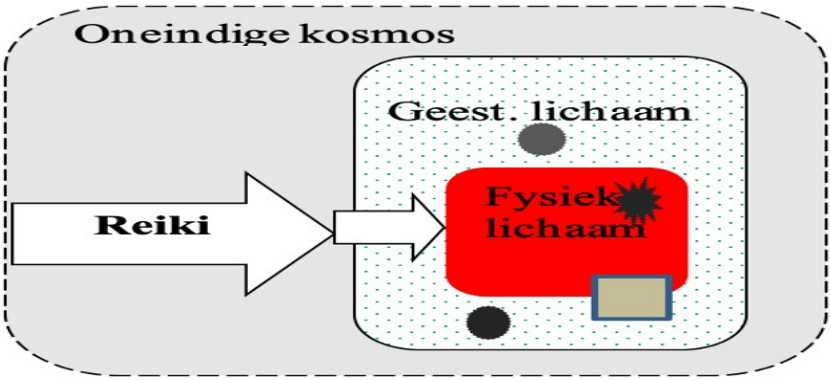
"Ik denk dat het beter is om al die verbrokkelende en verwarrende energie lekker te laten zitten waar het zit, goed toegedekt in wat jij het geestelijk lichaam noemt. Wat je goed opbergt kun je immers niet over struikelen?"

Gemene drijfveren als haat, ongeduld, hebzucht en respect, allen nauw verwant aan een opgeblazen EGO, laten zich graag gelden. Elke gedachte, elke daad van enig existentieel belang blijft een herinnering hangen in het geestelijk lichaam dat als onzichtbare lading er de spanning in houdt. Het resultaat zie je in beeld gebracht in de grijze en donkere vlekken in de figuur op de vorige bladzijde. Jij kunt wel hardnekkig ontkennen, alles

goedpraten, maar daar neemt het geestelijk lichaam geen genoegen mee: **“Jij neemt mij niet serieus, dan zal ik je toch laten merken dat ik er ben.”** Voel je ‘m!? Als jij emotionele blokkades niet serieus neemt, moet je niet verbaasd zijn als de gestapelde energie je immuunsysteem ontregelt, je weerstand tegen ziekte vermindert, sombert, pijn doet, spierspanning oproept, vermoeid of in woede doet ontploffen. Hoezo ontploffen? Woedeaanvallen? Terroristische aanslagen? Derde wereldoorlog? Zou zomaar kunnen. De wereldgeschiedenis bewijst dat gefrustreerde machtswellustelingen tot alles in staat zijn. Waar een overbelast geestelijk lichaam al niet toe kan leiden. Daarom is het goed zo snel als de brandweer met opruimen te beginnen. Groeien naar het volgend spirituele blok is de mens aan zichzelf en de wereld verplicht.

Beschikbaarheid Reiki bij de mens die gevoelsmatig geeft

In de volgende figuur tref je de situatie bij de mens die gevoelsmatig geeft (schema 8, niveau 3). KOSMISCH BEWUSTZIJN ontwaakt.



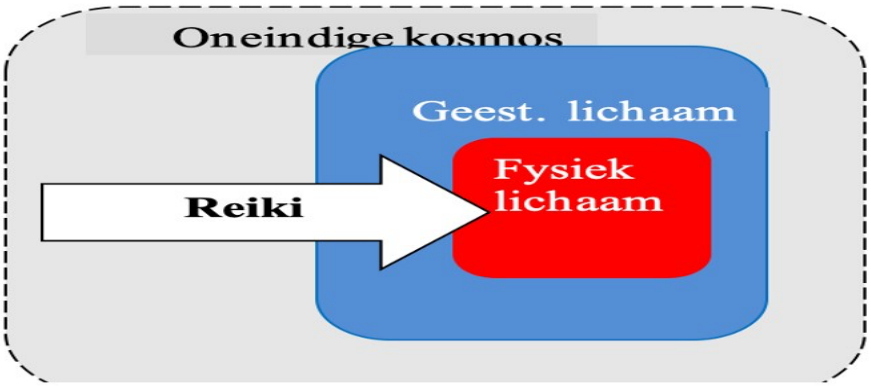
Reiki-energie bij de gevoelsmatig gevende mens

Blokkades in het geestelijk lichaam zitten nog steeds dwars, maar door groeiende openheid is Reiki in toenemende mate in staat de bezielende energie te gebruiken als medicijn, waardoor het aantal blokkades slinkt en flarden kosmisch bewustzijn zich aanbieden. Je ontdoe je stap na stap van de tralies in de kooi van dualiteiten, wat overeenkomt met de geleidelijke krimp van psychosomatische problemen. De emotionele blokkades in het geestelijk lichaam die schreeuwen om bevrijding kun je laten gaan. Bij

herkenning en verdieping zullen blokkades korte tijd eerst erger worden om vervolgens te verdwijnen. Je blijft nog lang met je poten in de modder, vooral als je van ver komt, maar verbeteringen zijn merkbaar.

Qua gezondheid is door zuivering van het geestelijk lichaam de grootste winst te behalen. Reiki weet daar raad mee: binnen handbereik positioneer je je handen op zo'n 10 tot 50 cm buiten het fysieke lichaam, buiten handbereik kun je de symbolen van de tweede graad toepassen. Verwacht geen acute opleving, geef Reiki de tijd de balans te herstellen. Wat in jaren scheefgetrokken is, geef het maanden om recht te trekken. Nog een voordeel: jouw egoïstische trekjes zullen omgebogen worden in altruïsme. Opmerkelijk.

Beschikbaarheid Reiki bij de spirituele mens in eenheidsbewustzijn
Hieronder is de openheid getekend bij de spirituele mens in EENHEIDSBEWUSTZIJN (schema 8, niveau 4).



Reiki-energie bij de spirituele mens in eenheidsbewustzijn

Blokkades zijn opgeheven, diepe rust regeert en Reiki-energie kan ongestoord doordringen in het geestelijk én fysiek lichaam. De aura gedraagt zich nu als supergeleider, een diepe openheid waarbij je permanent geniet van de prikkeling van de Spirituele Levensstroom. Niet alleen komt de zon gratis op, ook Stilte en Reiki bieden zich gratis aan. Blokkades in de vorm van dwingende drijfveren, vooroordelen en lastige herinneringen, verwarrende ficties en meer van dat ongerief, allemaal

voorbij. Splinters emotioneel afval, ze zullen best nog wel eens opspelen, maar in eenheidsbewustzijn is dit een aflopende zaak.
Genieten van jezelf klinkt raar, maar is realiteit als geestelijke en lichamelijke gezondheid prikkelend en permanent voelbaar zijn. Dualiteit? Voorbij, voorbij, voorgoed voorbij. Tegenstellingen, je ziet ze nog wel, maar steken niet meer. Wijsheid, liefde en geven zijn ervoor in de plaats gekomen. Eindelijk, het DOEL is bereikt, driedimensionaal leven is gerealiseerd, je trapt niet meer in die onvergeeflijke fout van het stapelen van blokkades.



"Toch nog even dit: stel, ik bereik eenheidsbewustzijn, al mijn blokkades, al mijn duale bindingen zijn opgelost en ik ben ongelooflijk open, wat dan? Houdt mijn geestelijk lichaam dan op met bestaan? Ik vind dit een eng idee."

Als openheid maximaal is, **vervaagt de grens tussen geestelijk lichaam en Eenheid**, die twee gaan vloeiend in elkaar over: het is alsof de druppel de zee ontmoet (jij ontmoet de Eenheid). Drie- of vierdimensionaal, het doet er niet meer toe, ze vallen samen. Je identificeert je minder met je fysieke lichaam, meer met je geestelijk lichaam. Is dan nog sprake van een eigen identiteit? Ja hoor, zolang je leeft blaas je je partijtje mee, ken je het onderscheid tussen mijn en dijn, ik en dat, hier en daar, maar elke angst voor nabije en verre toekomst is definitief voorbij.
Mag je in eenheidsbewustzijn rekenen op een perfecte fysieke gezondheid? Je schept de gunstigste voorwaarden, maar je fysieke lichaam blijft de littekens dragen uit de tijd van begrenzing. Wel mag je rekenen op een **optimale gezondheid**, dat is al heel wat. Per saldo zal je, ook op hoge leeftijd, een zeer goede gezondheid stralen, maar perfectie, nee hoor.

De spirituele zintuigen

Chakra's zijn de **spirituele zintuigen van het geestelijk lichaam**. Afhankelijk van hun taak bezitten ze een specifieke frequentie wat zich uit in een specifieke draaikolk van spirituele energie. Afhankelijk van de grootte van emotionele blokkade kan een **chakra open of gesloten** zijn. Te vergelijken met een venster? Daar zit wat in.

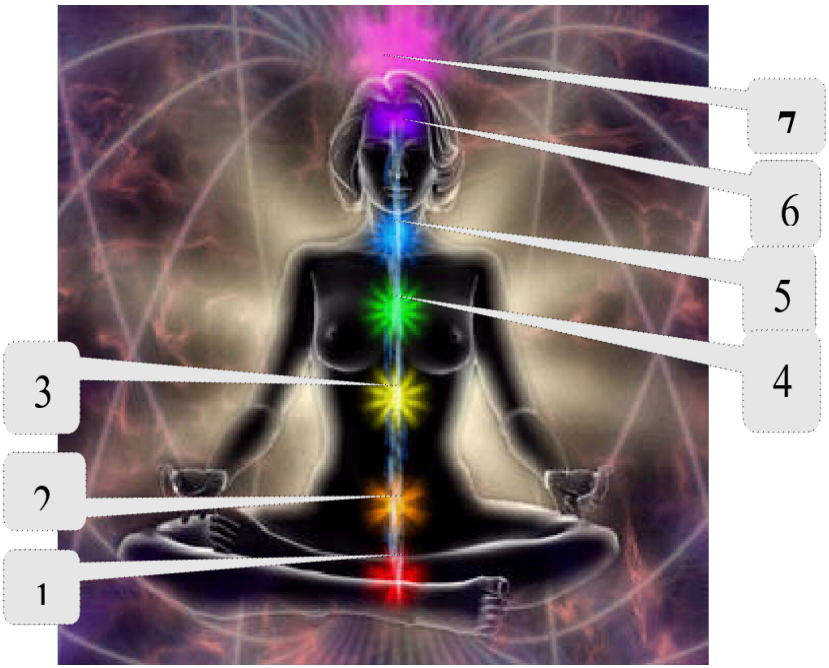


Onlangs sprak iemand over een waas van vermoeidheid. Met het woord ‘waas’ werd onbedoeld de schemer van het geestelijk lichaam aangegeven. Wie daar geen idee van heeft, zal nooit die typische lichtheid van leven ervaren. Dat kan pas als de chakra-vensters voldoende geopend zijn waardoor de Reiki-energie vrij kan stromen. Dát creëert pas gezondheid, balans en lichtheid van leven. Omdat er 7 hoofdchakra’s zijn is openen een levenslange uitdaging, maar die tijd, wat kan jou het schelen? Elke stap verdiept het bewustzijn met als ultieme bonus het openen van het venster met uitzicht op driedimensionaal leven en vierdimensionaal Zijn.

Welke chakra’s zijn er?

In het geestelijk lichaam zijn zeven hoofdchakra’s actief. Deze spirituele zintuigen zijn contactorganen die zorgt dragen voor de verbinding van je geestelijk lichaam (binnenwaarts) en de kosmos (buitenwaarts).

De volgende figuur met 7 zeven zintuigen toont waar de chakra’s zich bevinden.



De 7 zintuigen van het geestelijk lichaam

7. kruinchakra	3. navelchakra
6. voorhoofdchakra	2. onderbuikchakra
5. keelchakra	1. stuitchakra
4. hartchakra	

De drie verbrokkelende (lagere) chakra's

Elk chakra heeft een eigen functie, net als de gebruikelijke zintuigen. Bij de meeste mensen ligt het accent op de drie basischakra's. Daar zit een goede en een bedenkelijke kant aan. **Eerst maar de goede**: de basischakra's 1, 2 en 3 zijn van nut om in ons bestaan te voorzien, ze hebben alles te maken met voortplanting en het uitoefenen van bestaansrecht. Ook alles met veiligheid, eten op de plank en thuis voelen.

Dan de bedenkelijke. Zoals te verwachten zijn de lagere 'zintuigen' primair EGO gericht, georiënteerd op het uitoefenen van macht en gericht op sensatie. Ze geven het leven een zware ondertoon. Niet verrassend, want bij lage chakra's draait het eenzijdig om versterken van breedte met alle onbalans, verwarring en spanning die daarbij hoort. Waardoor dat komt? **Basischakra's zijn besmet met drammerige drijfveren**, die de sfeer van tijdelijkheid, somberheiden en depressie ademen, je snel beledigd doen voelen, vermoeidheid en lage buikpijn veroorzaken. En domme dingen doen natuurlijk, want duaal en tweedimensionaal tot in de wortel. Deze onderste energievelden worden niet voor niets de chakra's van misère genoemd, want pinnen je vast hoog in de Schaal van Verwarring (161-162). Je zou ze dus evengoed de **chakra's van verwarring** kunnen noemen: daar wint haat het van liefde, oorlog van vrede, wint veroordelen van accepteren, wint somberheid het van opgewektheid, gierigheid van loslaten, verwarring van orde en verbrokkeling van heelheid. Krachten waar je in eenheidsbewustzijn je schouders over ophaalt, zo fictief, maar in begrensd bewustzijn hartstikke reëel.

Je zou denken dat geen weldenkend mens hier vrede mee kan hebben en toch blijven hele volksstammen jaar na jaar in de ban van de lagere chakra's. Hoe houdt een mens dat vol? Omdat in begrensd bewustzijn de mens gericht is op het fysieke lichaam, tijdelijke pleziertjes de voorkeur genieten en egoïsme dominant is. In deze kooi van dualiteiten past ook de verslaving

aan seksuele gevoelens die manisch-depressief meeliften op de duale golf. Dit traliewerk dat de mens gevangenhoudt, mijn god, hoe lang nog?

De kenmerken van de lagere chakra's

1. het stuitchakra
- verbindt met de aarde, met woonomgeving en familie.
- je basale bestaanszekerheid.
- je veiligheid

2. het onderbuikchakra
- sensaties en seksualiteit
- haat en macht
- egoïsme en egocentrisme
- ongeduld, woede en angst
- vermoeidheid

3. het navelchakra of zonnevlecht
- spirituele energievoorzienig voor fysieke doeleinden
- fysiek zwaartepunt

Gratis experiment: leg bij moeheid je handen 10 minuten net boven je navel en je zult merken dat de moeheid verdwijnt.

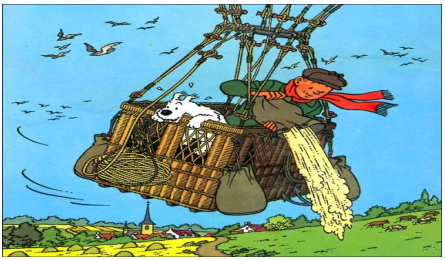
Onderin loslaten om bovenin te winnen

Dragen de onderste drie chakra's de sfeer van verwarring, de bovenste vier dragen de sfeer van vervulling. Door het openen van de bovenste chakra's wordt drijfveer bezinning wakker gekust! De verleiding is groot al je kaarten te zetten op ontwikkeling van de hogere chakra's en de lagere te vergeten.



Dat is een onjuiste tactiek. **Beide 'gebieden' moet je even veel aandacht geven**: je kunt een huis pas goed opbouwen als het fundament in orde is. Openen van chakra's kan alleen als de spijlen in de kooi van dualiteiten verwijderd worden. Die spijlen zijn de emotionele blokkades in de chakra's, vooral die in de lagere, want het meest evolutionair verankerd. Loslaten zal dus in het onderlichaam de meeste weerstand oproepen. Het langst biedt seksualiteit verzet met

spanning en pijn, een afhankelijkheid die na het 80e levensjaar op natuurlijke wijze aan kracht verliest. Heel nuttig, want **wil je 'bovenin' ruimte winnen, dan zal je 'onderin' los moeten laten.** Dat voltrekt zich meditatief stapsgewijs, maar op latere leeftijd van nature. Dan mag je 'bovenin' bevrijding vieren in de vorm van toegenomen onafhankelijkheid, vrede en welzijn. Lichtheid van leven, voor jou.



Hoogtewinst door het lozen van ballast

Bron: dyma.blogspot.com

Vergelijk het met de heteluchtballon: een van de manieren om hoogte te winnen is ballast lozen. Kuifje, zie afbeelding, had dit door. Nu jij nog.
Alle ballast van ego, van woede en haat, van seksuele frustratie (zie de drijfveren blz. 71-73), verankerd in de lage chakra's, moeten geloosd. Stille Bron en Stille Energie zijn je hierbij dienstbaar.

Vier vervullende (hogere) chakra's, de kenmerken

4 het hartchakra. In dit zintuig wordt de Spirituele Levensstroom benut als Spirituele Liefdesenergie. Daar wordt spanning ingeruild voor ontspanning, haat voor liefde, nemen voor geven en komt tolerantie in de plaats van afwijzing. **Het is het 'afvalputje' van de hogere chakra's.** Het ademt liefde en empathie. Het is de Spirituele Liefdesenergie die daartoe aanzet, zodra je eraan toe bent. Prachtig allemaal, snel op afstemmen, zou je zeggen, maar reken er wel op dat openen gepaard gaat met onrust, bijvoorbeeld een onregelmatige hartslag, hinderlijk weliswaar, maar tijdelijk, dus maak je niet ongerust, je bent in goede handen. Alles in één keer achter de rug? Vergeet het maar, in één keer zou je niet aankunnen, dit proces moet heel wat keren doorlopen



worden. Herken het, maar raadpleeg bij twijfel een arts. Spanning inruilen voor ontspanning, onbalans voor balans, je hartchakra weet daar wel raad mee. Fantastisch, je ruilt macht in voor liefde, dualiteit voor eenheid, de 'kwantumsprong' in het proces van dualiteit → eenheid.
Op termijn komt de grote beloning: ego is weg, nou ja, verminderd. Dat is even wennen, want vanaf die periode kijk je anders naar de wereld en de wereld anders naar jou. Mensen worden vriendelijker, de weerstand valt weg, echt opvallend. Vroeger was je op zoek naar liefde en kreeg je het niet, nu verwacht je niets en, o wonder, daar is het. Wat overblijft is verbazing, omdat ego waar je voorheen zoveel waarde aan hechtte, achteraf niet meer dan een vluchtig pakketje energie blijkt, waanbeeld, pure fictie. Blijkbaar is het snoepen van dimensie 3 begonnen. Volledige openheid van het hart(chakra) lukt pas als het hoofd leeg en seksualiteit tot rust gekomen is. Dan kan alle aandacht uitgaan naar het 'hart': er ontstaat ruimte voor egoloze ware liefde. Zou dit eenheidsbewustzijn zijn? Denk van wel.

5 het keelchakra. Wie macht uit wil stralen forceert een krachtige stem, overwegend gevoed door duale energie, een 'uitstraling' waar je snel doorheen prikt. Beter is het keelchakra te voeden met helende energie vanuit de Eenheid, dan ontwikkel je gezag. In die sfeer klinkt de stem zacht en bescheiden. Misschien wens je je stem een andere uitstraling te geven en imiteer je de gekruide stem van een radio-DJ. Laat acteren achterwege, want dat gaat ten koste van je authenticiteit. In alle gevallen kom je het meest vertrouwd over als je stem overeenstemt met wie je bent: de stem is de **klankkast van de ziel**. Dit is een betere graadmeter dan de ogen die spiegel van de ziel heten te zijn.

6 het voorhoofdchakra. Misschien heeft iemand ooit met de wijsvinger naar z'n voorhoofd gewezen om op niet mis te verstane wijze te oordelen: "Jij bent gek", maar positief uitgelegd is die vingerwijzing een aanmoediging je prefrontale hersenkwab te ontwikkelen, zodat je gezond verstand kunt gebruiken. Met dank aan de gever voor de weinig subtiele verwijzing naar de noodzaak om wijsheid te winnen.
Het openen van het voorhoofdchakra, hoe groot is de kans op succes? Als je verwacht dit te bereiken door intensief kennis te vergaren, dan moet ik je teleurstellen. Hier heerst niet kennis in de BREEDTE, wel inzichtelijk weten in de DIEPTE. Dit 'venster' wordt niet voor niets het derde oog

genoemd, want het voorstadium van SPIRITUELE VERLICHTING. Dit chakra is het verbindingscentrum tussen in- en uitgaande spirituele post. Zo ontvang je wijsheid dankzij je verbeterde intuïtie. Dat helpt inzicht verwerven in het netwerk van menselijke relaties, niet communicatief, wel in woordloos weten.
Het openen van het voorhoofdchakra is direct verantwoordelijk voor de ontwikkeling van de prefrontale hersenkwab, het voorste gedeelte van de hersenen dat in tweedimensionaal leven een kwijnend bestaan lijdt. Over ongezond verstand gesproken…. Fysiek herken je het aan voorhoofdspijn, dagenlang branderige ogen en snotneuzen die per dagdeel komen en gaan. Bij spiritueel ontwaken opent dit venster*, in kosmisch bewustzijn ervaar je het voorstadium (de dageraad) van Spirituele Verlichting.*

7 het kruinchakra. Dit chakra is het dakvenster, het venster met regelrecht uitzicht en continue oriëntatie op dimensie 4. Het is de directe verbinding tussen jou en de Eenheid. Een volledig gerealiseerd mens geniet dit niveau van eenheidsbewustzijn met de kernwaarden liefde, wijsheid, energie, balans en onafhankelijkheid in volle glorie. Alle tegenstellingen zijn geslecht, driedimensionaal leven en vierdimensionaal Zijn gaan naadloos in elkaar over. De fictie voorbij, weet, zie en voel: alles is EEN. *Gefeliciteerd, je bent Spiritueel Verlicht.*

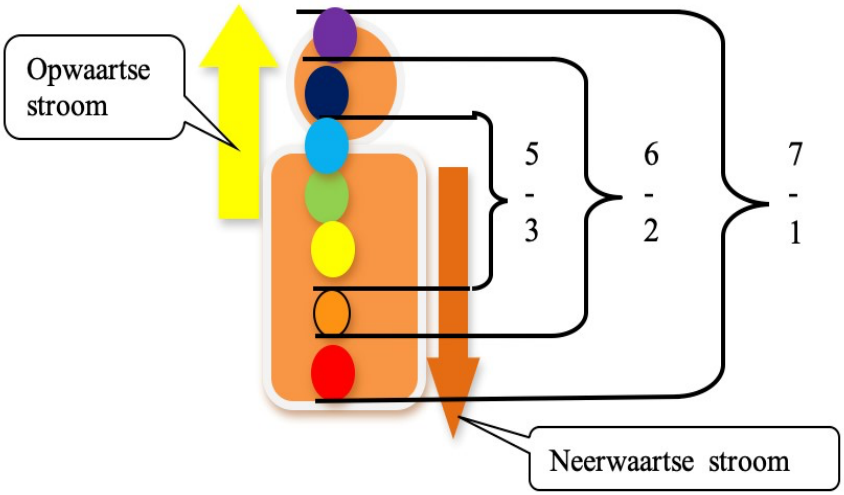
De volgorde van verbinden

Opgeklopte mythische verhalen in ‘heilige’ boeken zoals lichtervaringen, waarvan de verslaggeving te denken geeft, kan jou dat ook overkomen? Waarom niet? Een lichtervaring vanuit de Eenheid kan iedereen gegeven worden, zomaar, tijdelijk, wandelend met een heel volkoren onder je arm. Meer kans maken lichtervaringen tijdens meditatie. Ook goed. Zie het als aanmoedigingen op het pad van verdiepen van bewustzijn. Kleine kinderen dragen die balans de eerste jaren als geboorterecht bij zich. Let op de argeloosheid, de gezonde levenslust en zorgeloosheid. Zo ook eenheidsbewustzijn dat voelt als weer kind zijn.

Wat is de volgorde in ontwikkeling van de chakra’s?
Centraal staat het hartchakra, in onderstaande figuur groen. Dit is het afvalputje van verwerkte emoties, van drijfveren en herinneringen. De energie van Reiki wordt gesymboliseerd door de gele opwaartse pijl. De

neerwaartse bruine pijl heeft betrekking op het aarden. Idealiter zijn beide stromen in balans. Als die situatie stabiel is, ligt je spirituele zwaartepunt definitief rond het hart (groen bolletje) én rond het navelchakra (geel bolletje). Je verblijft in het Midden! 'Hoofd' en seks zijn ingeruild voor LIEFDE en ENERGIE.

Hieronder nogmaals de plaats van de chakra's, maar dan wat preciezer. Er is sprake van een krachtenspel tussen 'boven' en 'beneden' in de vorm van opwaartse en neerwaartse stromen. De eerste balancering kan zich al voordoen in **begrensd bewustzijn** door het verbinden van navel- met keelchakra (3 met 5). Bij verdere spirituele groei komt de nadruk te liggen op het zoeken naar balans tussen onderbuik- en voorhoofdchakra (2 met 6). Seksualiteit wordt bijzaak, door de ontspanning verloopt de neusademhaling soepel. Dit niveau van balancering past bij **kosmisch bewustzijn**. Als dit bemerkt heb je een serieuze stap gezet op het pad van verdiepen van het bewustzijn. Uiteindelijk verbind je het stuit- met het kruinchakra (1 met 7): je leeft driedimensionaal. Gefeliciteerd, **eenheidsbewustzijn** gerealiseerd.



Balans tussen chakra's

De opwaartse stroom ontvang je vanwege je spirituele gerichtheid. Loop je wat al te nadrukkelijk met je hoofd in de wolken, dat dreigt het gevaar dat je wat al te zweverig overkomt. Besteed dan meer aandacht aan de

neerwaartse stroom, aan AARDEN dus. Deze afstemming zorgt ervoor dat je met beide benen aan de grond blijft. Het is de uitdaging daar een balans in te vinden.

Het aarden, een basisbehoefte

Bij sterke oriëntatie op de Eenheid en de hogere chakra's zijn koude voeten een bekend verschijnsel. Meer aandacht voor de neerwaartse



energiestroom is dan nodig. Hoe dan? Door te aarden. Evenwicht tussen 'hemel' en aarde is voor elk mens de primaire vereiste voor een goede balans. De eenvoudigste remedie is aandachtig lopen. Maak bewust contact met de grond, dan leer je stevig in je schoenen te staan. Mijd afleiding, richt alle aandacht op het afwikkelen van de voeten, voel het knisperen aan de voetzolen, voel het contact met moeder aarde. Gewoon in je eigen omgeving, nog beter, met blote voeten op het gazon of in los zand. Alles met het doel te zorgen voor een goede doorstroming van de Reiki naar de aarde. Ondertussen worden emotionele blokkades met de stroom afgevoerd.



Aarden is altijd nuttig, want bevordert een vlotte doorstroming. Visualiseer daartoe onder je voeten een wortelstelsel en gebruik dit om de Reiki door te laten en wat dwars zit los te laten. Ook helpt het verbinden van je stuit naar de aarde middels een 'kabel'. Voel zelf welke van de twee verbindingen voor jou het best werkt.

Gevoelloze of pijnlijke voeten

Ondanks alle goede zorgen toch blijvend last van je voeten? Misschien loop je onzeker of overheerst gevoelloosheid. Hoe kan dat? Het is de gebrekkige doorstroming van de Stille Kracht naar de basis, ook aan de basis van het geestelijk lichaam. Als de instroming 'bovenlangs' sterk is en aarding 'onderlangs' gering, resulteert dat in een emotionele blokkade in de voeten. Spanning en pijn in de voeten, een slechte doorbloeding en instabiel lopen zijn het gevolg. Als de aarding verbetert, wordt de gevoelstemperatuur aan de voeten behaaglijk, nemen spanning en pijn af en neemt de stabiliteit toe. Het leuke is dat emotionele blokkades in benen en voeten met de stroom

mee afgevoerd worden. Twee voor de prijs van één, wie wil dat nou niet? Reiki van Boven ontvangen en vanonder geaard doorgeven is een leerproces van jaren. Verwacht geen resultaat per direct, de uitdaging is geduld oefenen. Wees er zeker van dat de aanhouder wint.

Jouw blokkades zitten in de weg

Verdiepen van bewustzijn, wat een avontuur. Reiki wil niets liever dan binnenkomen, de aarde niets liever dan doorgeven. Maar resultaat, waarom duurt dat toch zo lang? Omdat jij daartussen zit met al je twijfels en al je emoties, wat één groot pakket blokkades vormt en een soepele doorstroming bemoeilijkt. Het ontvangen van Reiki is geen probleem, het aarden ook niet, maar wat ertussen, jij dus, dáár zit de moeilijkheid. LOSLATEN van blokkades is zo fundamenteel, dat kost tijd, veel tijd. Hierin is meditatie je grote bondgenoot, het is de aanhouder die wint. Wat motiveert is jaar na jaar en in toenemende mate een heerlijke doorstroming van de Stille Energie realiseren. Lichtheid van leven, voor jou.

Je lichaam je tempel

Door het verbinden van de Stille Kracht met de aarde maak je van je lichaam een tempel. Een tempel vol lichtheid van leven, een staat van welzijn passend bij dimensie 3. Door goed te aarden ben jij als medium de verbindende schakel tussen 'hemel' en aarde. Zo vaak als je wilt mag jij het reikisymbool van energie als een draaikolk naar binnen doen komen, rechtstreeks door jou heen, omlaag de aarde in. Jij als medium mag dit uitvoeren. Geweldig toch? Ook al zet je 10.000 stappen, vermoeidheid krijgt nauwelijks kans. Een bijzondere gewaarwording, zomaar, gratis.
Voorwaarde is een grondige zuivering van je geestelijk lichaam wat de doorstroming mogelijk maakt. Zuivering en balancering vragen tijd, maar wat kan jou het schelen, het is het groeiproces dat bij leven hoort. Elk piepen, elk kraken, elke pijn vertelt welk 'venster' aandacht behoeft. Die bewustwording helpt het proces van loslaten, balans winnen en stappen zetten op het pad van verdiepen van bewustzijn. Wat een perspectief!

Lees deze bijsluiter goed

Elk mens zal verdiepen van het bewustzijn op zijn eigen manier invullen. Het hangt er nogal vanaf of je in begrensd-, kosmisch- of eenheidsbewustzijn verkeert. Als je maar consequent het pad van verdiepen blijft volgen. Het

ene pad is niet beter dan het andere. Goed is het pad dat bij jou past!! Juist in begrensd bewustzijn is tolerantie moeilijk op te brengen. Het is de uitdaging andersdenkenden te respecteren door te beseffen dat elke overtuiging een functie heeft voor de persoon in kwestie. Aanhanger van een bepaalde godsdienst, een politieke partij of oprecht agnost, van mij mag het er allemaal zijn, alles heeft in het grote geheel een functie. Dat deze acceptatie van jou een wijzer en liefdevoller mens mag maken met een heerlijke gezondheid als resultaat. En als zich ongemakkelijke perioden voordoen? Herken het als opmaat naar beter, laat je niet ontmoedigen, het hoort erbij. Het zoeken naar een nieuwe balans vraagt nu eenmaal veel tijd.

Als 80-plusser zal je merken dat spierkracht geleidelijk minder wordt. Niet erg, want daar tegenover staat de gewonnen harmonie. Dat is de uitdaging die geboden wordt. Herken het, geniet ervan, verheug je op dat welzijn. Je kunt er zeker van zijn, honderd procent zeker, dat al het goede uiteindelijk toegeworpen wordt.



"Ik hou me liever bezig met vaker op vakantie, vegetarisch eten, strandwandelingen, bezoek aan moskee of kerk, podcasts beluisteren, vriendelijk naar mens en dier en dagelijkse ontspanning."

Op zich niets mis mee, maar laat ik duidelijk zijn: dit soort acties horen stuk voor stuk thuis in het duaal domein, hechten je vast aan D2. Op zijn best scheppen ze gunstige voorwaarden, maar voor verdiepen en balanceren is meer nodig: met alle kracht en alle toewijding die in je is versmelten met de Eenheid (D4), diepe en verstilde meditatie dus. Dit is de kern van dit boek. Weg met die twijfel, in de diepte van jouw wezen schuilt ZEKERHEID. Jijzelf zult het levende bewijs zijn dat Spirituele Verlichting mogelijk is. In DIT leven. Je kent de wegwijzers mantrameditatie en Reiki. Als je beide wilt ondersteunen met snuifjes yoga, Tai Chi, mindfulness, kerkbezoek, blootsvoets lopen op gras of een strandwandeling, mij best. Alles wat bijdraagt aan zuivering van je geestelijk lichaam is welkom. Dan verbind je hemel met aarde, voltrekt zich het wonder dualiteit om te zetten in Eenheid. Dat is het eind van alle filosofie, een diepte-investering op de universiteit van leven. Veel toewijding, veel tijd van leven (D1) gewenst.

In één oogopslag, toelichting 8

Geestelijk lichaam, aura, ziel, energielichaam zijn synoniem.

De tintelend stabiele aanwezigheid buiten je fysieke lichaam is je geestelijk lichaam. Dat is je essentie, dat is blijvend.

Classificatie geestelijk lichaam: emotioneel nemend, rationeel nemend, gevoelsmatig gevend, spiritueel ontvangend en doorgevend.

Je hersenen besturen het fysieke lichaam en verwerken signalen vanuit het geestelijk lichaam en vanuit de buitenwereld.

Goeie vraag: wat heb je aan het geestelijk lichaam?

Kerntaak: opslaan van drijfveren en herinneringen van existentieel belang. Opgeslagen emoties nodigen tot zelfkennis. Om te begrijpen wat dit betekent voor beleving en gezondheid.

Verdiepen van bewustzijn heft blokkades op wat zorgt voor openheid van het geestelijk lichaam.

De 7 chakra's zijn de zintuigen van het geestelijk lichaam. De hogere chakra's zijn gericht op de Eenheid en helend, de lagere verbrokkelen, maken moe en verwarren.

De lagere chakra's verdienen evenveel aandacht als de hogere. Door verdiepen van bewustzijn mag je 'hemel' en aarde verbinden.

Openen van het hartchakra bevordert eenheid. Accent op 'hoofd' en seks accentueert tegenstellingen.

Onderbuikgevoelens

Ik heb meermaals mogen horen
(wat dat dan ook wezen mag)
dat de onderbuik gaat spreken
bij asociaal en min gedrag

Bij voetbal halen koren uit
de onderbuik hun gram
Ook het verkeer schijnt buik te spreken
tussen hier en Amsterdam

Maar ik moet mij vergewissen of
de onderbuik misschien
iets met seks van doen kan hebben
want dat zit daar, zo te zien

Heeft die negatieve lading dan
een seksuele component?
Ja, want in die situatie
ben je pas met macht een vent

© MH

Oren en ogen

De oorschelp van het paard spitst 160 graden rond
Twee schelpen draaien 320 graad
dat snapt elk mens terstond
Zodoende hoort een paard van alles en nog meer
Mag het dus op hol slaan voor één enkele keer?

Ik wens, als ik iets vragen mag,
ook twee oren met dat bereik
En ook nog ogen in mijn rug
opdat geen dode hoek ontstaat
met missers of een lijk

En nu ik toch aan het wensen ben
gun mij het extra oog
dat zesde zintuig van echt zien
dat zintuig van omhoog

© MH

Bij de hemelpoort

Maar... IK heb de sleutel
is het laatste gereutel
dat EGO spreekt pal voor Petrus poort
Zeg mij het wachtwoord spreekt de Hoogeerwaarde
dan mag je verder en eeuwig voort

Krijg nou wat, snauwt de gestorvene
ik heb immers de sleutel
die opent elke deur
M'n beste, hier gaat het om heelheid om wijsheid en eenheid
nooit om macht, nooit om terreur

Welnu, het wachtwoord, wat is het?
Wat heb je in levenden lijve ontdekt?
(In stilte worden herinneringen gewekt)

Uuuhh ... LIEFDE misschien?
tast de gestorvene voorzichtig
De deur opent traag gewichtig
De ziel vertrekt

© MH

Hoe gaat-ie?



Hé … hoe gaat-ie? kauwt hij
met in de ene hand wat chips
en in de andere een glas wijn
Hoe gaat het nu je niet meer
op je werk hoeft te zijn?

Eindelijk kan ik me afstemmen,
afstemmen op de Buitenlijn:
energie ontvangen uit het zuivere
het zuiverste van het Zuiver Zijn

Dat is gelukkig oogsten na de pijn

© MH

Allemachtig

"Allemachtig, God is krachtig"
blaast fundamenteel geschoold publiek
Maar die Kracht is autonoom waarachtig
los van logica, wars van dialectiek

Die Energie van Buiten is vrij beschikbaar
want waait voor wie het wenst
Vragen, smeken, offeren, dwingen
is goed bedoeld, maar zeer begrensd

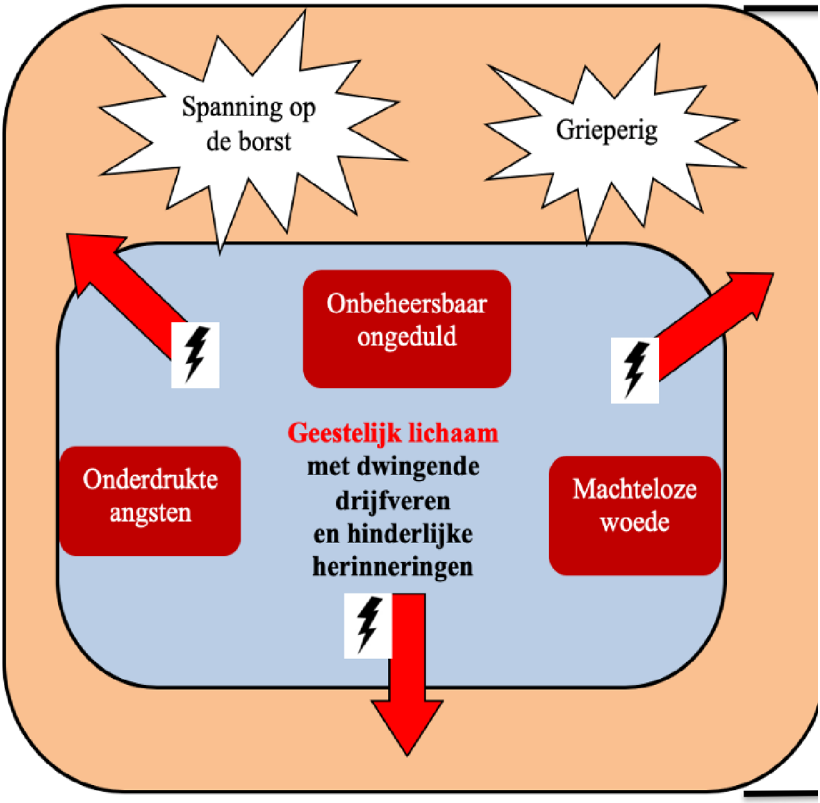
Die Universele Energie voor leven
Tao, Heilige Geest, Reiki, enzovoort
is op afroep aan te spreken
voor wie opzij stapt
die het hoort

© MH



Bron: www.stones2heal.nl

Schema 9 ‘Onbalans, pijn en

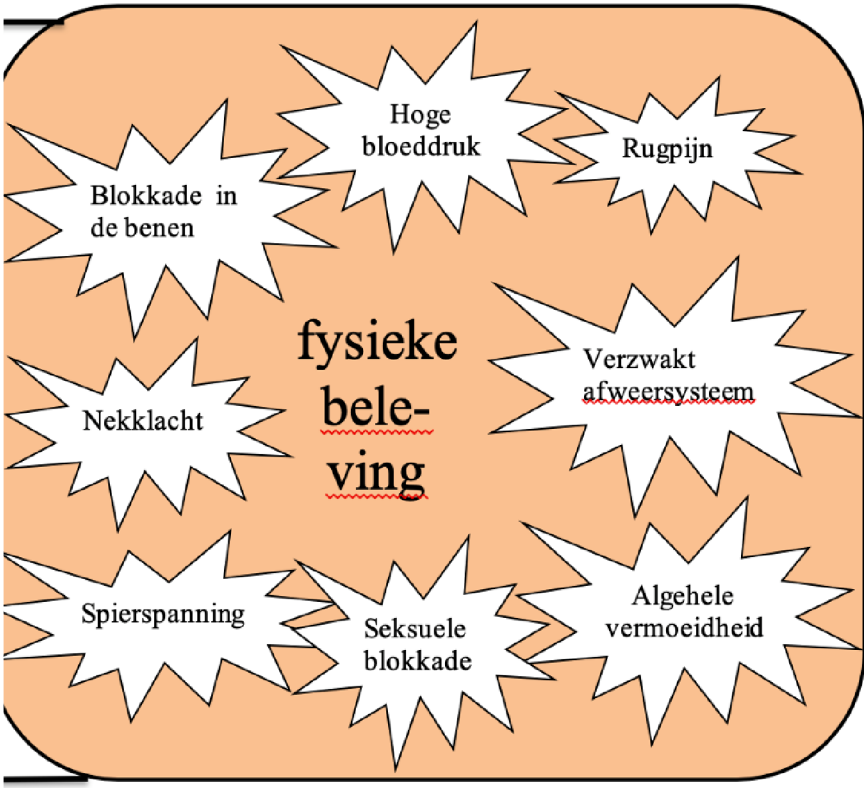



invloed drammerige drijfveren, hinderlijke herinneringen


Invloed vanuit het geestelijk lichaam op het fysieke lichaam


Geestelijk lichaam

vermoeidheid, de emotionele oorzaken



fysiek lichaam met fysieke beleving

fysieke klachten

Toelichting 9 bij ‘Onbalans, pijn en vermoeidheid, de emotionele oorzaken.’

Wie bevrijd wil worden van de emotionele rugzak, wordt uitgenodigd voor een verhelderende boodschap. Beloning: een prettiger leven en betere gezondheid.

Een fors aantal belangstellenden geeft aan de uitnodiging gehoor, met twijfel, dat wel, maar niet geschoten is altijd mis. Bij binnenkomst worden alle rugzakken (lichamelijke ongemakken, geestelijke verwarring, onverwerkte emoties) bij de garderobe afgegeven. Dat wekt verwarring, want het ontbreken van trouwe last ‘rugzak’ doet vreemd aan. Verweesd, verlaten, hoe eenzaam kan een mens zich voelen? Duizelig en onwennig schuifelen de bezoekers de zaal in. Zal het wachten beloond worden?
Begeleid door zachte muziek, betreedt een slanke man het podium. Eén arm consequent achter de rug om de nieuwsgierigheid te voeden. Het geroezemoes verstomt. Met een theatraal gebaar maakt hij het verborgene zichtbaar. “Ach, is dat alles, een boek.” Hij speelt er wat mee, houdt het hoog en leest langzaam en met intervallen de titel: verdiepen -- van -- bewustzijn -- venster op -- (rest onverstaanbaar)



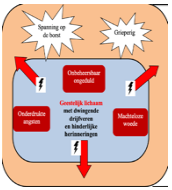
Met zachte stem vertelt hij dat dit het boek is met de boodschap van hoop. Niets over voeding, niets over bewegen, maar des te meer over innerlijke vrede, ontspannen in balans zijn. De kern van het verhaal is verdiepen van bewustzijn. Getver, dat weer. Het blijkt meer een kwestie van loslaten dan van winnen, meer van inzicht dan van kennis. Met die boodschap zijn de bezoekers helemaal niet blij: een gemakkelijk pilletje, een stevige massage, een donderpreek, desnoods het mes erin, dat is verdomme wat ze willen.
Na afloop is het teleurgesteld zoeken naar die verdraaide rugzak als vertrouwd onderdeel van het bestaan. Sommigen presteren het zelfs ruzie te maken, ruzie wie de rugzak met het grote maar geaccepteerde ongemak (volledige vergoeding) mag dragen en wie de grauwe rugzak met het opschrift 'woede-angststoornis' (niet gewaardeerd) mee moet nemen. De vormloze rugzak met de nauwelijks leesbare tekst 'chronische vermoeidheid' (niet serieus genomen) blijft heel lang liggen en die met 'virusinfectie' (slecht behandelbaar) durft niemand aan te raken. Uiteindelijk komt toch elke rugzak na enig duw- en trekwerk bij de rechtmatige eigenaar terecht. Het gewicht dwingt velen in min of meer gebogen houding de zaal te verlaten.



bron: publicdomeinvectors.org

En dat boek? Het loopt al ten de avond als zich spontaan groepjes vormen die demonstratief betogen je niets wijs te laten maken, want het bestaan van een geestelijk lichaam is onwetenschappelijk. En al dat gel*l over chakra's, allemaal bullshit. Anderen prediken dat de religieuze traditie niet verloren mag gaan en slaan elkaar om de oren met heilige boeken in een poging hun gelijk te halen. Het bleef die nacht op plein **'Duaal Domein'** nog lang onrustig.

Wat toont schema 9?



Maandagmorgen. Het inloopspreekuur is zojuist begonnen. De **gesimuleerde wachtkamer** vermomd als Schema 9 (enkele bladzijden terug) met koele verlichting en een flauwe geur van ontsmettingsmiddel ademt de sfeer van zakelijkheid. In het midden een leestafel met lectuur: een folder over ongeduld, een andere over angsten en een los A4-tje dat je mee mag nemen over woede. Centraal glimt een tijdschrift dat het hoofdartikel verklapt: over het geestelijk lichaam en zo. Allemaal zware onderwerpen waar op dat moment niemands hoofd naar staat.
De stoelen langs de vier wanden zijn bezet door tien patiënten met **elk hun eigen fysieke klacht**. Het is te zien dat de zorgen zwaarder wegen dan het succes: aan de overzijde wrijft een man van middelbare leeftijd over zijn voorhoofd, kennelijk hoofdpijn. Aan deze kant zit een vrouw met een grauwe gelaatskleur uitgeblust onderuitgezakt moe te wezen. Het is een bonte verzameling van nette, maar van binnen min of meer gekraakte mensen met allemaal hun eigen verhaal. Verhaal? Klacht zal je bedoelen! Nee, verhaal, want je kunt ervanuit gaan dat de aanhoudende hoofdpijn te maken heeft met een gekwetst EGO en verwarrende gedachten. Lawaaiige woonomgeving? Jarenlange werkdruk? Onderhuids kleven **emotionele blokkades van onbeheersbaar ongeduld, onderdrukte angst en machteloze woede**. Suffig dat weinigen in de gaten hebben dat veel narigheid te wijten is aan mentaal-emotionele problemen. Maar de dokter toch wel? Acht uur inmiddels. De zoemer ...

De diagnose

Diagnose in de breedte
“Goede morgen dokter.”
“Goede morgen, gaat u zitten, hoe gaat het?
“Mwah, ik heb last van …” en je stelt vast dat je al langere tijd behept bent met een gemene spierpijn, soms in de nek, dan weer onder in de rug. En dat niet alleen, soms ook een onregelmatige hartslag, een grieperig gevoel en moe, altijd moe. En ook slecht slapen en snel geïrriteerd. Ondertussen trek je het meest serieuze gezicht dat je kunt vouwen, wat de arts moet overtuigen dat dit een probleem is dat meer aandacht verdient dan de

gebruikelijke routine. De klachten zijn atypisch, dus is geen standaardbehandeling voorradig. Alleen aan het bijverschijnsel bloeddruk is wat te doen, maar verder zijn er geen zichtbare of meetbare verschijnselen die aanleiding geven tot vervolgonderzoek. Er valt niets te spuiten, niets te pleisteren en voor een goed gesprek is geen tijd, dus krijg je een lapmiddel om het symptoom te sussen. Je bent gerustgesteld dat geen bijzonder lichamelijk probleem speelt en misschien vind je dit wel ook wel best zo, want liever snel iets uit een doosje, dan een langdurig diepgravend onderzoek.

Diagnose: atypische klachten, te hoge bloeddruk
Recept: receptorantagonist, bètablokker

Diagnose in de diepte
Bij een academisch geschoold arts moet je geen diepte-interview verwachten. Hij/zij is bekend met het fysieke lichaam, heeft waarschijnlijk geen benul van het geestelijk lichaam. Pijn een gevolg van blokkades? Zou kunnen, maar daar is de arts niet voor opgeleid. Maar jij weet beter. Jouw hoofdpijn is een gevolg van mentaal-emotionele spanningen, spanningen die slapeloosheid veroorzaken, af en toe op de grote trom slaan in de vorm van migraine en energie vreten. Ze maken kortademig, creëren ongelukken door ongeduld of plakken het etiket 'falend auto-immuun systeem'. Maar als herkenning op zich laat wachten, blijven de chakra's van misère jaar na jaar op je deur kloppen in een ultieme poging tot herkenning. Dus hoef je niet verbaasd te zijn als het lichaam, fragiel en complex van structuur, van al dat gedoe uit balans raakt.

Diagnose: sterk duale binding, overbelast geestelijk lichaam.
Recept: zuiveren geestelijk lichaam door verdiepen van bewustzijn.

Da's een goeie vraag



"Toegegeven, ik zit niet lekker in mijn vel, maar principieel is met mij niets mis. Al dat doemdenken over dwingende drijfveren, hinderlijke herinneringen, over spanningen en onbalans, ik kan er niets mee. Doe mij maar een bodycheck."

Niet lekker in je vel zitten is een eufemisme voor de spanning waaronder je gebukt gaat. Dat kan een puur fysieke oorzaak hebben, da's duidelijk, maar hier gaat het over dat warrige en moeilijk grijpbare pakket psychosomatische klachten. **Wat is het verband tussen geestelijke onbalans en lichamelijke klachten? Da's een goeie vraag!**

Het geestelijk lichaam kent maar drie woorden

'Een zuiver bewustzijn garandeert een perfecte gezondheid.' Een uitdagende stelling die bij gebrek aan zelfkennis zelden gerealiseerd wordt. De fundamentele oorzaak is psychologisch-spirituele blokkades in het geestelijke lichaam. Zolang mensen blijven hangen in begrensd bewustzijn zullen de begeleidende kwalen zich blijven voordoen. Het mooie is dat je blokkades zelf kunt wegnemen en zelf de balans kunt herstellen. Hiervan overtuigen is lastig, omdat het bewijs van het verband tussen gezondheidsproblemen en mentaal-emotionele blokkades lastig is, want wat is oorzaak, wat is gevolg? Die onduidelijkheid komt doordat de woordenschat van het geestelijk lichaam te beperkt is om spanning, pijn en vermoeidheid in detail toe te lichten. Er zit niets anders op dan de waarheid onder ogen zien: het geestelijk lichaam is taalarm, het kent maar drie woorden: spanning, pijn en vermoeidheid, wel in allerlei gradaties van spanning en vermoeidheid en in allerlei vormen van pijn, maar de beperkte en gebrekkige woordenschat maakt nuancering onmogelijk, dus is het moeilijk te begrijpen wat de beperkende blokkade is. Helemaal bij gebrek aan zelfkennis. Begin eens met de erkenning dat er een direct verband bestaat tussen emotionele blokkades en fysieke ongemakken. Dan heb je voor het grootste deel van je beperkingen een verklaring. Die specifieke toelichting ontvang je door het bewustzijn te verdiepen.

Lichamelijke problemen door onbalans

Een taalarm geestelijk lichaam dus. Waarom die geheimzinnigheid? Spanning, pijn en vermoeidheid willen je nieuwsgierig maken en aanzetten tot het zoeken naar de werkelijke schuilplaats van de meeste kwalen: het geestelijk lichaam! Als je weigert deze uitnodiging serieus te nemen volgen nieuwe maatregelen: meer spanning, nóg meer pijn, nóg meer

vermoeidheid. Dat zal je leren! Mensen nemen die signalen wel waar, maar luisteren slecht. Ondertussen wringt het lichaam zich in bochten om duidelijk te maken welk oudzeer (herinneringen en drijfveren) dwars zit, want dát zijn de veroorzakers van langdurig leed! Toch blijven de meesten Oost-Indisch doof. Dus doen spanning, pijn en vermoeidheid jarenlang wanhopige pogingen duidelijk te maken dat er iets mis is, of beter, dat er iets gemist wordt: je mist op een onvergeeflijke manier DOEL. Waarschijnlijk ben je al vergeten waar dit op slaat, net zo vergeten voelt je geestelijk lichaam zich, maar jij hebt de gelegenheid even te spieken in toelichting 2 bij 'Een onvergeeflijke fout'.
Je geestelijk lichaam kan slechts langs indirecte weg laten voelen dat het contact met de Eenheid te beperkt is, dat er een leven aan onopgeloste spanningen in de weg zit, spanningen die als een steen op je maag liggen, als een molensteen om je nek hangen, als een juk op je schouders rusten. Wat een blokkades, wat een onbalans! Slecht luisteren en een taalarm geestelijk lichaam zorgen ervoor dat er nog maar één maatregel overblijft: **wie niet horen wil moet voelen!!**

Fysieke symptomen als gevolg van onbalans

Onbalans is het ongrijpbare verschijnsel dat niet alleen geestelijk verwart, maar waar ook je fysieke lichaam geen raad mee weet: nu eens rugpijn, dan weer buikpijn, conditieverlies, grieperig, zweten, angstdromen, kleine ongelukjes, grote ongelukken en natuurlijk moe, altijd moe. En ja, getverderrie, alweer verkouden. Nog meer narigheid te verwachten?
Oh ja, met gemak, want de uitingsvormen van onbalans passen in het patroon van PHPD (Pijntje Hier Pijntje Daar): van pijnlijke voetspieren naar keelpijn, van duizeligheid naar hartkloppingen, van stijve nek en slapeloosheid naar hoofdpijn. Fybromyalgie, reuma en MS passen ook in deze rij. De gemeenschappelijke oorzaak? Hoe onwaarschijnlijk het ook klinkt: die ligt **niet in jou, maar om jou**.



"Wacht eens even, dit is te gek voor woorden. Wou jij nou beweren dat de pijn die ik voel niet puur lichamelijk is, maar een gevolg van spanning en onbalans? Inbeelding misschien? Wat een onzin. Ik ben niet gek hoor!"

Inbeelding? Fictie? Dit zou een goed bericht moeten zijn, want het betekent dat jij, jijzelf, er wat aan kunt doen. Spanning, pijn, vermoeidheid allemaal

inbeelding, niet echt dus? Natuurlijk, voor jou wel, maar let op: de symptomen ontlenen hun bestaansrecht aan de **blokkades die je geestelijk lichaam vervuilen.** Er was een tijd dat ze niet bestonden en ooit zullen ze ook weer verdwijnen, zo vluchtig is die hele hap. Ondertussen schreeuwen ze moord en brand en brengen jou uit balans. Kennelijk zijn de drie chakra's van misère overactief ten koste van de chakra's van vervulling. Aha, de eerste oorzaak van onbalans gedetecteerd.

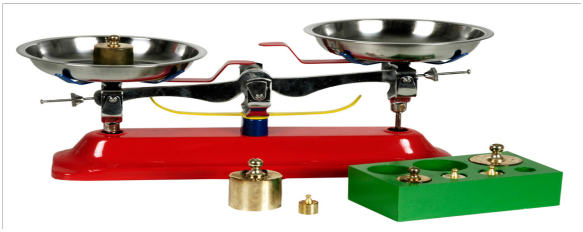
De holistische benadering voor het verbeteren van onbalans

Onbalans behandelen is voor een arts te globaal, dus wordt de mens per onderdeel behandeld, waarbij de aandacht bij voorkeur uitgaat naar het fysieke lichaam, dat geeft houvast. Emotionele en sociale kanten komen er bekaaid af, complexe verbanden even ordenen, mag je van niemand verwachten. Onbalans, waar te beginnen? Bij kop of bij kont, met een goed gesprek of met klankschalen, acupunctuur of homeopathie, edelstenen of bètablokkers? In hoge nood ben je bereid naast de geaccepteerde ook bereid bizarre acties aan te wenden, maar bij gebrek aan overzicht en inzicht mislukt dat. Toch dwingt alle ellende te blijven zoeken, maar waar te beginnen? Zelfs voor geleerden met veel bewustzijn in de breedte is het onmogelijk de fragmentarische complexiteit in zijn geheel te overzien. Zij signaleren symptomen, zien correlaties, maar missen de diepe verbanden, want niet in staat te doorzien wat de gemeenschappelijke basis is, of beter, het gebrek aan basis: afgescheidenheid van de Eenheid!

Wat helpt is een multidisciplinaire aanpak, maar wie heeft dat bij de hand? Het antwoord is eenvoudig: jij. Wat jij moet doen is de rationeel **fragmentarische benadering inruilen voor de holistische**: jij als mens bent in totaliteit interessanter dan de afzonderlijke delen. Als je aan dat uitgangspunt vasthoudt, is het een overbodige vraag waar te beginnen: bij de gehele mens, inclusief het geestelijk lichaam. Dit interesseveld is breed, ruim, te ruim, bijna abstract en daardoor niet meer in één oogopslag te bevatten. Lieve hemel, hoe krijg je daar ooit greep op? Die keus is aan jou: in de breedte of in de diepte. Voor het eerste ga je naar de wachtkamer, voor het tweede naar je 'binnenkamer'. In die binnenkamer mag je in de Eenheid verzinken waar je de ordenende Energie treft die als holistisch instrument balanceert en heelt wat verbrokkeld is. Verdiepen van bewustzijn is het overkoepelend proces voor verbetering van gezondheid!

In balans, hoe dan?

In balans, wie wil dat niet? Ondanks dat we niet precies weten wat het is, wil iedereen toch in balans zijn, want het ademt harmonie, tevredenheid, argeloos gelukkig zijn. Een poging: balans creëren is streven naar een **evenwichtssituatie tussen samenstellende delen**.



Balans gezocht (bron: thimbletoys.com)

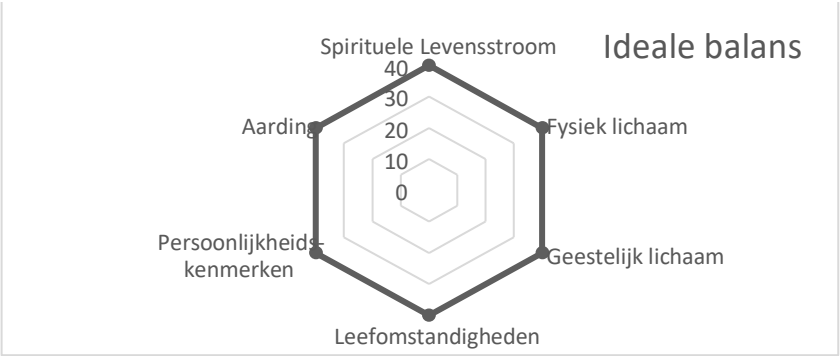
In balans ontbreekt vermoeidheid, is pijn afwezig en heerst het heerlijke gevoel van lichtheid. Willen en kunnen stemmen overeen, tevredenheid heerst. Onbalans, af en toe heb je er wat aan: als zich spanning, pijn en vermoeidheid voordoen, dwingt het tot zelfonderzoek: groot EGO? In de greep van het denken? Veel emotionele blokkades? **Zoek de oorzaak van onbalans primair bij jezelf.** Herken het, doe er alles aan te ontsnappen uit de tralies van dimensie 2 (breedte). Als kwaliteit van leven voor jou prioriteit bezit, dan is het goed bewust te zijn van de 'dingen' die dat goeie gevoel verpesten.

Welke aspecten beïnvloeden de balans? Zie figuur volgende bladzijde.

- leefomstandigheden (slechte woon-en werkomstandigheden?)
- fysieke lichaam (ziekte, ongeval, erfelijk belast?)
- persoonlijkheidskenmerken (hinderlijk ego, ongeduld?)
- geestelijk lichaam (spanning, angst, woede, blokkades, ongeduld?)
- gerichtheid op spirituele levensstroom of aarding

Probleem is dat het pakket complex is, de delen beïnvloeden elkaar, wat de herkenbaarheid bemoeilijkt. Maar groeiend inzicht vergroot de kans op BALANS. Af en toe, in kosmisch bewustzijn, is het er, zomaar. Een ervaring waarbij **afwezigheid meer opvalt dan aanwezigheid**.

Afwezig: vermoeidheid, geprikkeldheid, ongeduld, spierspanning in het lijf. Zinloze gedachten, domme drijfveren, helse herinneringen staan alle op een laag pitje.
Aanwezig: tevredenheid, vrijheid, goed gevoel, en lichtheid van leven. Een heerlijke aanmoediging. Je zou wensen dit permanent te ervaren, maar de dualiteiten van leven krijgen je al snel weer in hun greep.



De ideale balans doet zich permanent voor in <u>eenheidsbewustzijn</u>: gefeliciteerd, je bent gebruiker van dimensie 3. Die tevredenheid, vrijheid, goed gevoel, en lichtheid van leven, daar zijn ze en nog permanent ook. Omdat meer evenwicht dan evenwicht niet kan, gaat het dus **niet om maximalisatie, wel om optimalisatie**. Prima, gevonden is de ideale balans tussen de samenstellende delen. Ook heerst balans tussen LENGTE, BREEDTE en DIEPTE: driedimensionaal leven, Schaal van Verwarring 1 – 2 gerealiseerd. Opgesomd lijkt het een ideaalplaatje, niet weggelegd voor gewone mensen. Juist wel, want het is de Eenheid die in meditatie gewone mensen dagelijkse liefdevol omarmt, zuivert en balanceert.

De ideale balans, een experiment

Balans veroveren, soms overkomt het je, zomaar, op maandag. Met het wakker worden weet je het: dit wordt een heerlijke dag en je besluit er alles aan te doen het goede gevoel vast te houden. Als dit het Midden niet is, wat dan wel? Je besluit van uur tot uur bij te houden wat je die dag uitvoert en bent attent op een prettige mix tussen D1 (krantje/koffie) en D2 (werk) en

ja, de euforie blijft. Wow! Vervolgens heb je een lumineus idee: kopieer deze ideale maandag naar dinsdag, een interessant experiment.
Dus sta je dinsdags dezelfde tijd op en voer de rest van de dag dezelfde handelingen uit. Dit kan niet misgaan, denk je, en toch is de beleving anders. Hoe kan dat nou? Dat komt door minieme verstoringen: een verwijtende blik, een opspelende drijfveer, te laat bezorgde krant, moeilijke stoelgang, morsen van koffie, belastingbrief, irritante herinnering, legio futiele omstandigheden die aanleiding geven tot onbalans en het gewaardeerde evenwicht verstoren. Als zo makkelijk verwarring optreedt, kun je op de ideale balans lang wachten. Er is altijd wel wat, daar kan geen gezond verstand tegen op. Maar wat dan? Perspectief biedt het uitgooien van je anker in de Eenheid, het herinneren van de sfeer van meditatie. Eenmaal in eenheidsbewustzijn krijg je die balans volautomatisch gepresenteerd. De wereld lacht je toe.

De beschikbare bandbreedte respecteren

Jammer dat er niet een waterpasje bestaat dat onbalans registreert en subtiel aangeeft bij welk onderdeel je tekortschiet of over de schreef gaat. Misschien is 'bandbreedte' iets?

Wat is bandbreedte?
Balans handhaven lukt beter als je kennis hebt van **het begrip bandbreedte.** Even wat techniek: met bandbreedte geef je de bruikbaarheid van een apparaat aan zoals het nuttige toerental. Voorbeeld: een apparaat dat presteert tussen 3000 en 6000 toeren bezit een kleine bandbreedte, tussen 2000 en 12000 toeren een grote bandbreedte. Qua bruikbaarheid is er dus **een ondergrens en een bovengrens**. Terug naar de menselijke maat.

Het gaat erom de grenzen van jouw bandbreedte goed in te schatten, zodat moeten, willen en kunnen in balans zijn. Het voordeel van deze balans is dat je geen stress toevoegt, jouw aanwezigheid straalt rust. Ontmoetingen, of werkzaamheden voltrekken zich in een vloeiende beweging. Maar …

schiet je door de **BOVENGRENS** dan wil je te veel.

De bovengrens overschrijden is gemakkelijk waar te nemen: je wilt meer dan je kunt, je hebt je bovengrens overschat, waardoor je in de stress schiet. Dan vult zich de kloof tussen de piramides van schema 5. Spanning, onbalans, pijn en vermoeidheid doen zich voor. Kennelijk vond je prestatie belangrijker dan balans! Prima dat je over veel kwaliteiten beschikt, maar met het gevaar dat je meer hooi op je vork neemt dan goed voor je is.



Benader je de **ONDERGRENS** dan kun je te weinig.

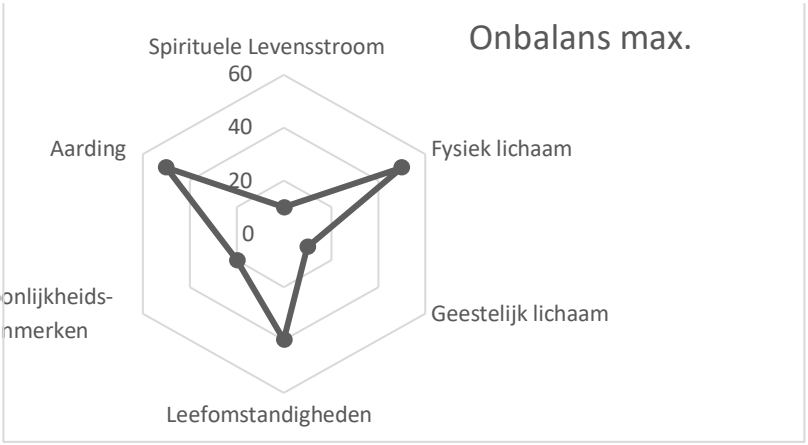
Dat je weinig kunt, hoeft op zich geen probleem te zijn. Eenvoud kan bijdragen aan een ontspannen manier van leven. Ziedaar het voordeel van dimensie 1. Op zich is er dus niets mis met zowel dimensie 1 als de ondergrens, maar door gebrek aan mogelijkheden kunnen teleurstelling en neerslachtigheid toeslaan. Dan bezit je alles en bent toch niet gelukkig, de verveling slaat toe. Als ledigheid 'des duivels oorkussen is', dan is het beter daaronder op zoek te gaan naar de Stille Bron. Dat lukt door meditatief onder de ondergrens van eenvoud te duiken = transcenderen. Het is de Eenheid met Stille Bron en Stille Kracht die depressie omzet in ZIN. In hoofdstuk 7 is uitgebreid verteld (mantrameditatie, Reiki) hoe dit werkt .

Op gevorderde leeftijd wordt jaar na jaar de fysieke bandbreedte smaller, dus loop je eerder tegen je grenzen aan. Voordeel: elke overschrijding is een testmoment en vertelt waar je grens ligt. Een subtiele bron van zelfonderzoek.

Niks bandbreedte, maximalisatie!

Wie slaaf is van breedte wil steeds meer, streeft naar maximalisatie. Het zoeken van de bovengrens is dan populair. De verstoorde balans is in volgende diagram goed te zien: de bandbreedten van het fysieke lichaam en leefomstandigheden zijn flink verwrongen en worden flink overschreden. Heel aards gericht. En van het geestelijk lichaam en de Spirituele Levensstroom (Stille Kracht) nooit gehoord. Geen wonder dat de persoonlijkheidskenmerken daaronder leiden. Stress? Vermoeidheid? Pijn? Zou zomaar kunnen. In ieder geval is sprake van een flink portie onbalans. Typisch voor de mens in begrensd bewustzijn die gericht is op

maximalisatie. Dat komt ervan als je nooit gehoord hebt van de stabiliserende werking van de Eenheid. Ook typisch voor de **maximizer**, die lak heeft aan bandbreedte, want: “Ik wil mijn grenzen leren kennen”. Lang leve dimensie BREEDTE.



De **optimizer** kijkt daar anders naar, die stelt: “Ik wil de onbegrensdheid van de Eenheid kennen”. De oriëntatie op dimensie 4 is duidelijk. Als dit laatste jou ook aanspreekt slaag je er meer en meer in netjes binnen de lijntjes (je bandbreedten) te blijven. Dit schept gunstige voorwaarden voor verdere verdieping!

Keuzemenu aan bandbreedten

Echter, als breedte van dimensie 2 jouw ding is, ontkom je niet aan onbalans: dualiteiten te over. Je zou het liefst per direct het goede gevoel herstellen, maar waar te beginnen, welke bandbreedte is verwaarloosd, waar is een grens overschreden? Laten we de zes geselecteerde bandbreedten nog eens wegen. **Is onbalans veroorzaakt door het overschrijden van de BOVEN- of de ONDERGRENS?**

- De bovengrens van de **bandbreedte van het fysieke lichaam** wordt overschreden bij prestaties die ver uitstijgen boven de dagelijkse behoeften. *Hier gaat het niet meer om plezier, maar om prestatie.* Bij prestatie met achteraf spijt is de bovengrens gepasseerd. Ook vraat-/

drankzucht en seksuele uitspattingen horen in deze categorie thuis. Wie heeft problemen met de ondergrens? Alle mensen die zich stierlijk vervelen, niks willen of niks kunnen, meer specifiek: de pilaarheilige, de hulpbehoevende, de gevangene.

- De **bandbreedte persoonlijkheidskenmerken** stelt grenzen aan wat je wilt en wat je kunt. Maximizers tasten bovengrenzen af, ze gaan tot aan het randje. Satisficers berusten in situaties, ze hangen aan de ondergrens, waar bij gebrek aan kwaliteiten de herhaling dominant is. Optimizers balanceren rond het Midden, willen en kunnen zijn in balans. Vaststellen bij welke categorie jij hoort is een essentieel kenmerk van zelfkennis.

- **Bandbreedte leefomstandigheden** betreft de kansen die de leefomgeving biedt om te ontplooien. De maximizer zoekt de bovengrens in een uitdagende stedelijke omgeving met een ruim aanbod van werk, cursussen en voorzieningen. Is snel uitgekeken en zoekt voortdurend nieuwe uitdagingen. Je zit aan de ondergrens als grootstedelijke problemen op het gebied van milieu, verkeerscongesties, criminaliteit, verloederde woonbuurten en gebrek aan natuur zich voordoen. Overleven is daar belangrijker dan het bewustzijn verdiepen. Wie de slechte leefomstandigheden daarvoor de schuld geeft, maakt zich schuldig aan determinisme, een ontmoedigend principe dat de schuld voor mislukking afschuift op omstandigheden. Maar jij weet beter.

- Opvallend is de **bandbreedte van het geestelijk lichaam**. Als de bovengrens overschreden wordt, stapel je meer spanningen (blokkades) dan het geestelijke lichaam aan kan: je bent overspannen. Dit is geen geïsoleerde overschrijding van één bandbreedte, maar de resultante van het overschrijden van meerdere bandbreedten!! Je begrijpt nu waarom overspannenheid zo moeilijk te genezen is: je moet je hele leven in de breedste zin van het woord opnieuw inrichten. Bij overspannenheid de balans herstellen is niet voor niets een langdurig en ingrijpend proces, maar is ook dé aanmoediging tot heroriëntatie: verdiepen van bewustzijn bijvoorbeeld. In meditatie passeer je de ondergrens van de dualiteit en verken je de Eenheid. D4 presenteert zich.

- **Bandbreedte met betrekking tot de Spirituele Levensstroom**

Alle samenstellende delen gehad? Dat dacht je maar, want je vergeet de Spirituele Levensstroom als actief stabiliserend element. De Spirituele Levensstroom ken je als het ordenend principe dat vanuit de Eenheid kosmische energie spreidt met onbegrensde bandbreedte. In de Spirituele Levensstroom (Reiki, Stille Kracht) bestaat geen bovengrens, ook geen ondergrens. Dimensie 4 presenteert zich actief.

- **Het aarden**

Wie sterk aards gericht is, met beide benen op de grond staat, zit aan de bovengrens van geaard zijn. Die loopt 's winters nog op sandalen, is sterk gehecht aan bezit, straalt EGO, is geoefend in vasthouden. Wie doorslaat in spiritualisering, verwaarloost de ondergrens, is niet in staat beide benen stevig aan de grond te houden. Hoort toe aan een onzeker zweverig persoon met koude voeten.

Conclusie bandbreedten

Bij het overschrijden van een bandbreedte door toename van spanning, door oververmoeidheid, door ergernis, door angst, woede of wat dan ook, is onbalans in het spel. Het is in de praktijk onmogelijk het hele keuzemenu aan bandbreedten voortdurend in de gaten te houden. Nu eens zal het ene aspect, dan weer het andere aan de orde zijn. Een naar binnen gerichte aandacht, meditatief geoefend, voorkomt niet alles, maar verbetert wel oplettendheid. Typisch voor kosmisch bewustzijn.

De balancerende werking van de Spirituele Levensstroom zorgt voor meer. Stille Bron en Stille Kracht zorgen ervoor dat je er niet alleen voor staat, het helpt balanceren. Wil je toch wat handvatten, probeer dan wat minder maximizer te zijn: **ga voor plezier, niet voor prestatie**, wat overschrijding van bandbreedten minimaliseert. Zorg voor eenvoud van leven en rust in het hoofd, wees onthaast en oefen geduld. En doe vooral je dagelijkse meditatie. Per saldo schept dit alles gunstige voorwaarden om de balans te bewaren en bandbreedte te respecteren. Dit oplettend nastreven is dagelijks werk in kosmisch bewustzijn, in eenheidsbewustzijn geniet je met volle teugen van het resultaat.

Spanning, gewenst of ongewenst?



Gewenste spanning, de maximalist

De bemodderde motorcrosser uit toelichting 5, de stress spat van hem af, een omstandigheid die hij niet mijdt, maar juist zoekt en dat al meerdere jaren. Spanning mijden of spanning zoeken, kennelijk is spanning voor tweeërlei uitleg vatbaar en daarmee op en top duaal. Zelf noemt hij het gezonde spanning en wedstrijden heeft hij nodig om zijn grenzen te leren kennen. Bandbreedte? “Ja, de breedte van mijn banden, wat is daarmee?” Echt een *maximizer* die grenzen wil verleggen en het onderste uit de kan wil halen.

Ongewenste spanning, de optimalist

Waarom die prestatiedrang? Opblazen van EGO? Sensatiebelust? Geldprijs? Vanuit tweedimensionaal perspectief begrijpelijke motieven. Maar voor jou als *optimalist* ligt dat anders, voor jou is spanning bedreigend, maakt onrustig en moe, grijpt je bij de strot grijpt en maakt onzeker. Je zou dolgraag grondig aarden en ontspannen, maar het irritante is dat spanning zo erg kleeft, er is geen loslaten aan. Dan herinner je hoe waar het is wat staat op het schutblad van dit boek: ‘**loslaten is moeilijker dan vasthouden’**.

“Waarom toch al dat gekleef? Dat is echt een ontwerpfout van de Schepper! Spanning zou makkelijk van je af moeten glijden: douchen, putje in en klaar. Waarom blijft spanning zo hardnekkig hangen?”

De reden is het bezit van geheugen. Doel van geheugen is onder andere te voorkomen dat je telkens opnieuw dezelfde fouten maakt. Als spanning en

pijn snel zouden verdwijnen, zou je dan je gedrag aanpassen? Het langdurig stapelen en kleven van negatieve ervaringen dwingt je spanningen serieus te nemen om je vervolgens te bezinnen. Die vervelende spanning mag je zien als een vorm van lijden. De boeddhistische filosofie beoordeelt lijden niet pessimistisch, maar ziet het als startpunt van je zoektocht naar bevrijding. Eem nuttig advies, want elk mens heeft de pest aan hinderlijke spanning.
Dat je door spanning beter zou gaan presteren is een drogreden die voortkomt uit de gedachte 'waar je niet van kunt winnen, kun je beter vriendschap mee sluiten'. Spanning is in een vecht- of vluchtreactie functioneel; dan worden adrenaline en cortisol in je bloedbaan gebracht om onder bedreigende omstandigheden alert te kunnen handelen. Maar … in het dagelijks leven creëert spanning ongezond verstand, wat de Eenheid blokkeert en verwart! Het duwt je ongewild omhoog in de Schaal van verwarring (161), buigt openheid om in afgeslotenheid, fijngevoeligheid in botheid, liefde in haat, vrede in oorlog, balans in onbalans en vreet bergen energie. Al die onvrede moet natuurlijk gecompenseerd worden: om dat slechte gevoel te doven, ga je op zoek naar sensaties. Maar wat je ook doet, waar je ook heen gaat, alle verdoving is tijdelijk. Wie spanning als gezond beoordeelt, wedt uiteindelijk op het verkeerde paard.

Permanente spanning

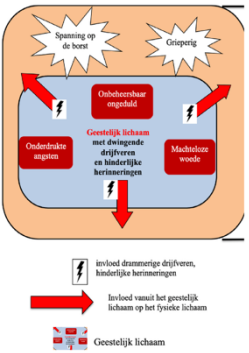
Weet jij wat echt vervelend is? De onderhuidse basisspanning die niet door omstandigheden gegenereerd wordt, maar als vaste begeleider altijd latent aanwezig is. Spanning van het soort waar je nachtrust geen raad mee weet, uit je slaap houdt en moe van wakker wordt. Dat is spanning die sombert, uit balans brengt en minder afgewogen besluiten doet nemen. Het is de spanning die je alleen met alcohol of medicijnen de baas kunt, waardoor je op termijn van kwaad naar erger gaat. Niet voor niets heet angst (en de daarbij horende spanning) een slechte raadgever!
En de lichamelijke gevolgen? Onderzoek toont aan dat door emotionele spanning de kans op ziekten toeneemt. Je hebt met eigen ogen gezien hoe vol de wachtkamer zat aan het begin van deze toelichting. Diepe emoties aangevuurd door drammerige drijfveren en herinneringen verwarren, pijnigen, ontsteken, spannen, verstijven, zieken, somberen, vermoeien en zorgen voor koorts. Ook aantasting van het immuunsysteem hoort in dit rijtje thuis. Het is de harde waarheid: wie niet horen wil moet voelen.

Wat heb je dan niet gehoord? En wat heb je gemist? Het is het oude liedje: je hebt de verbinding met de Eenheid gemist, waardoor onbalans en spanning hun vernietigend werk doen. Verdiepende ontspanning zou het risico op ziekten verminderd hebben en bijverschijnselen als vermoeidheid, somberheid en apathie op afstand kunnen houden. Ontspanning en balans zullen niet elk lichamelijk probleem uitbannen, er bestaan immers ook zuiver fysieke kwalen, maar wel zeker is dat het risico op gezondheidsproblemen substantieel vermindert bij verdiepen van bewustzijn. Elke spanning is een struikrover die je wilt beroven van vrede en geluk, dat er alles aan zal doen het venster op driedimensionaal leven en vier dimensionaal Zijn gesloten te houden.

Drie dominante gevolgen van tegenstellingen

In begrensd bewustzijn ontkomt geen mens aan tegenstellingen. Dat is de tol die je betaalt door te leven in de dualiteit. Niet verrassend, want je bent dualiteit, dus produceer je dualiteit. Je maakt wat je bent en je ontvangt wat je wenst. Zo werkt dat in tweedimensionaal leven. Tegenstellingen genoeg, dus het risico op verwarring is altijd aanwezig. De fysieke **basisklachten** zijn SPANNING, PIJN EN VERMOEIDHEID, drie woorden die het fysieke lichaam ter beschikking heeft.

Daarnaast zijn er nog enkele **meelopers**: ONGEDULD, WOEDE EN ANGST. Niet verwonderlijk dat deze drie basale emoties in de 'wachtkamer' van schema 9 een centrale plaats gekregen hebben, want heel bruikbaar: elk ongeduld, elke woede, elke angst is een piketpaaltje van je begrenzing. Bewust worden van je begrenzingen hoort bij stap 1 op het pad van verdiepen van bewustzijn. Maar nu eerst meeloper ongeduld.



Meeloper 1, onbeheersbaar ongeduld

Prestatiedrang als slavendrijver

Ongeduld bestaat niet voor niets. Ongeduld moedigt de wil aan in je bestaan te voorzien, een kwaliteit die waardering verdient. Je probeert met niet aflatende ijver, ordelijk en doelgericht je doel te bereiken. Dat is de positieve kant van ongeduld, maar als je er 24/7 door beheerst wordt, niet meer stil kunt zitten, is er iets goed mis. Dan gedraag je je als **'Sledehond Ongeduld'** die dag na dag onrustig aan de touwen trekt in een poging vaart te maken.



Sledehond Ongeduld

De mensen naar jouw hand zetten, valt niet mee, want hun belang is strijdig met dat van jou; de maatschappij danst nu eenmaal niet op het ritme van jouw ongeduld. Pruttelend in de ketel van enerzijds-anderzijds-situaties is duidelijk dat je met handen en voeten gebonden bent in de kooi van dualiteiten. Bandbreedte? Nooit van gehoord. Gezond verstand? Hoezo? Wie is zo gek zichzelf te verslaven aan ongeduld? Jij misschien? In de tijd dat je met opbouw van je carrière bezig was, ben je geprogrammeerd om EGO op te waarderen. Heb ik begrip voor. Je oefende in termen van nemen en groeien, ongeduldig streefde je van goed naar beter: een volledig gezin, een eigen huis en grotere auto, een derde vakantie en een boot. En natuurlijk een goede gezondheid en veel geluk, maar juist met deze laatste twee weet ongeduld geen raad, want je hebt toegewijd de breedte van je bewustzijn gediend.

Geduld, tijd voor diepe bezinning

Geduld is dingen de tijd geven op hun plaats te vallen! Onze verre voorouders praktiseerden dit uit gewoonte: als in de elementaire behoeften voorzien was, kwamen ze niet in de verleiding voorraden aan te leggen, immers, de nieuwe week zou voldoende gelegenheid bieden om door jacht en verzamelen opnieuw in de behoeften te voorzien. Hoe anders is dat tegenwoordig: als er geen economische groei is, wordt dat stagnatie genoemd en heet stilstand achteruitgang. Onbeheersbaar ongeduld rammelt voortdurend aan de poort. Opgeven is er niet bij, omdat ongezond verstand overal een argument bij verzint om je beheersdwang te rechtvaardigen.

Totdat … totdat het lijntje knapt, je van spanning ziek wordt en als patiënt gedwongen wordt tot overgave. Het oud-Nederlands woord 'patiëntie' betekent geduld: je zult als patiënt moeten leren geduld te oefenen, opdat de dingen de tijd krijgen op hun plek te vallen. Starend naar het plafond dringt nu pas tot je door dat ziek zijn meer is dan een virus overwinnen, ziek zijn is luisteren naar wat het geestelijk lichaam te zeggen heeft. Het bed moeten houden is namelijk ook een oefeningen om geduldig te worden, maar in het verstild en geduldig luisteren begrijp je wat de ziekte duidelijk wil maken: ongeduld is vijand nummer 1, dat is dé basisprikkel die je met



handen en hoofd bindt aan dualiteit wat alle verstilling doodslaat. **Aha, je snapt het belang van verstilling:** in de Eenheid hoef je niets, daar heerst opperst geduld wat jouw ongeduld dooft. In ieder geval één meeloper minder.

Meeloper 2, machteloze woede

Een tweede voorbeeld van een meeloper die bij spanning, pijn en vermoeidheid de kop op steekt is woede. Dat bereikt haar hoogtepunt als je integriteit in het geding is, nog erger, als verwijten gemaakt worden zonder de mogelijkheid ze te weerleggen, want het is jouw woord tegen dat



van de ander. Je probeert je EGO te rechtvaardigen, gaat stevig in de aanval en als er niet geluisterd wordt, maakt zich een blinde woede @#$%^&* van je meester. In jouw gevoel neemt de agressie welhaast Bijbelse proporties aan die sporen etst als zoutzuur in een koperplaat. Laat nu niemand op een rationeel onderkoelde manier je vertellen dat boosheid slechts illusie is, dat je een reus op lemen voeten

verdedigt, want je zit vol adrenaline en bent geneigd tot alle kwaad. Niks zelfbeheersing, blinde agressie is een passende omschrijving van de bewustzijnsvernauwing die je treft als ongezond verstand de overhand krijgt. Drammerige drijfveren als respect, haat en wantrouwen tonen hun ware gezicht.
Ondertussen blaas je allerlei verwijten, het ligt niet aan jou, wel aan de ander. Je vindt ook dat je alle recht hebt boos te zijn, maar hoe integer ben je zelf eigenlijk? Hoeveel EGO zit in de weg, hoeveel blokkerende spanning is gestapeld? Kennelijk is de bandbreedte van jouw geestelijk lichaam zo



Wildebeest woede

versmald dat je daar niet meer soepel mee om kunt gaan. Hoezo begrensd bewustzijn? Je woede mag uiteindelijk geluwd zijn, je mentaal-emotionele blokkades zijn dat niet. De hinderlijke spanning in buik, borst, schouders, rug of hoofd, de vermoeidheid en pijn vormen het bewijs. In feite ben je de controle kwijt, want woede is je baas en jij bent de slaaf, slaaf van EGO. Dat komt ervan als je weigert dit waanbeeld onder ogen te zien. Een vervelend gebrek aan zelfkennis. Tot voor kort had je geen idee hoe je uit de duale kooi van spanning, verwarring en onbalans, bewaakt door Wildebeest Woede en Sledehond Ongeduld, kon ontsnappen, maar met het lezen van dit boek weet je beter.

Meeloper 3, onderdrukkende angsten

Een derde voorbeeld van een meeloper bij spanning, pijn en vermoeidheid is angst. Ben jij ergens bang voor? Tsja, wat heet bang? Dat kan slaan op een gevoel van lichte onrust tot wilde paniek en alles wat ertussen zit. Jij

leeft in een beschermde omgeving en zou nergens bang voor hoeven zijn, maar diep weggemoffeld huist toch een vage onrust, een ongrijpbare stress die de lol uit je leven haalt, het argeloze doodt en dwingt alert te zijn. Dat is het soort angst dat onbewust je schouderspieren aanspant in een schijnactie van verdediging. Van dat soort kramptoestanden, wat wordt een mens daar moe van. Je zou er alles voor over hebben om argeloos te leven, onderdrukkende angsten af te schudden, maar wat een onmacht. Beheerst door de angst dat anderen je piketpaaltjes niet respecteren, groeit verzet in jou. Weg openheid, weg spontaniteit. Je geeft het niet graag toe, maar in wezen ben je zo bang als een wezel.



Bange wezel

Waar komt die ongrijpbare angst vandaan? Het is de oerangst het EGO te verliezen en verweesd achter te blijven! Om die reden zijn drijfveren wantrouwen en veiligheid altijd op de achtergrond actief zoals je virusscanner in de computer. Die drijfveren conditioneren je emoties, denken, handelen.

Des te meer het bewustzijn begrensd is, des te meer laten zij zich gelden: angst voor de duisternis, angst alleen te zijn of angst in mensenmassa's, angst om beoordeeld en afgewezen te worden, angst voor enge mannen of angst voor slimme vrouwen, angst voor allochtonen, angst voor kleine ruimten of donkere bossen. Staat jouw angst er nog niet tussen? Dan ga ik nog even door: angst voor criminelen, angst voor kritiek, vliegangst, bindings- en verlatingsangst, faalangst, brug- en tunnelangst, angst voor kanker, angst om oud te worden, angst voor de duivel, angst voor de dood, angst, angst, angst. Wat hebben sommige zich diep in jou verstopt, vreten energie en doen pijn.

Angsten lijken reëel, want verkrampen je lijf waar ze kunnen, maar in essentie is het een en al inbeelding, slecht pakketjes energie, uiterst fictief dus oplosbaar. Jouw kracht schuilt in het ontraadselen van drammerige drijfveren en het ego betrappen op hinderlijke spelletjes, opdat de piketpaaltjes verdwijnen en je aan zelfvertrouwen wint. Dan pas kunnen wijsheid, liefde en al die andere mooie dingen je toevallen.

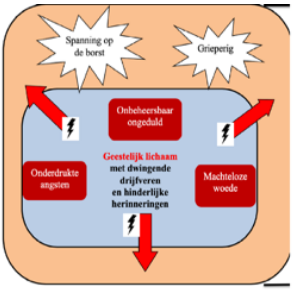
Beheerst worden door angst, ik herken het

Ik (de auteur) herinner me de partij faalangst die me heel wat levenslust ontnomen heeft. Pas op mijn 82e werd me duidelijk dat onbewuste oorlogservaringen uit mijn kinderjaren, ontstaan in de Tweede Wereldoorlog, dit veroorzaakten. Die angst manifesteerde zich op veel manieren: altijd bang om tekort te schieten, niet interessant genoeg te zijn, bang uitgelachen te worden in een intellectuele omgeving.

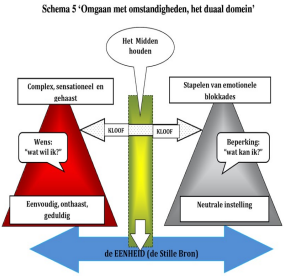
Typerend is het volgende: in het tweede werkzame jaar valt een brief op de deurmat met het logo van mijn school. Mijn eerste gedachte is: dat is hem, de ontslagbrief, gevolgd door gedachten over alles wat in het voorbije jaar fout gegaan is. Het soort beelden dat in een flits voorbijkomt vlak voor een levensbedreigende situatie, zo intensief. Hoe zou ik bij ontslag mijn vrouw, mijn collega's, onder ogen moeten komen. Ik open zenuwachtig de brief en dan blijkt dat na een vriendelijke begroeting simpelweg het rooster voor het nieuwe schooljaar aangeboden wordt.

Twijfel voorbij, angst weg? Welnee, jaar na jaar, onder wisselende omstandigheden bleef ik moeite houden met vertrouwen. Vergaderingen, vooral in kleine kring, stonden me tegen. Zelfkritiek was niet mijn sterkste punt. Wat bleef was de faalangst om in collegiale sfeer tekort te schieten; aan subjectieve meningsvorming van mijn kant (score 5 in de Schaal van Verwarring) geen gebrek. Heb vele jaren van groei in zelfkennis nodig gehad om mezelf te ontmaskeren. Maar daarvoor zou het nodig blijken alle EGO te elimineren om bloot te kunnen leggen wat een oorlogstrauma met een mens doet. Was verdiepen van bewustzijn maar eerder op mijn pad gekomen …

De drie-eenheid in ongeduld, woede en angst



ONGEDULD, WOEDE EN ANGST daar kun je wat mee! Het zijn bruikbare signalen die vertellen wat wringt. In schema 9 is het onbeheersbaar ongeduld met een goede reden bovenaan geplaatst, want dat is de kracht die het verst verwijderd is van de Eenheid, het meest strijdig met meditatie en het meest verwart. Ongeduld zweept voort, waardoor je niet de rust vindt drijfveer bezinning te voeden, integendeel, het genereert ongezond verstand. Zo werkt dat in tweedimensionaal leven.



Ongeduld, woede en angst op een zijspoor zetten, waarom is dat zo moeilijk? Dat komt, omdat je de identificatie met de Eenheid mist en om toch aan je gerief te komen, ren je ongeduldig naar de toppen van de 'ik wil' en 'ik kan' piramides in schema 5. Wat is daarop tegen? Op zich weinig als je in staat bent gezond verstand te gebruiken, maar zodra ongezond verstand toeslaat en bandbreedten overschreden worden, ruiken meelopers ongeduld, woede en angst hun kans: je schiet omhoog in de Schaal van Verwarring. Omkeren dat proces en vlug een beetje!



De drie-eenheid ongeduld, woede en angst

Voor wie in dimensie 2 (breedte) blijft hangen is deze opdracht te complex. Dat komt doordat deze drie verslavingen **verknoopt zijn tot een drie-eenheid:** Sledehond Ongeduld irriteert Wildebeest Woede en Wezel Angst kruipt in zijn hol om aan de spanning te ontsnappen. Woede en angst zijn dus de begeleidende symptomen van ongeduld!
Zo complex, waar te beginnen? De beste tactiek is eerst ongeduld een kopje kleiner te maken. Dat bereik je door mantrameditatie waardoor ongeduld bij stukjes en beetjes omgezet wordt in geduld. Woede en angst zullen slaafs volgen. Uiteindelijk zullen Wildebeest, Wezel en Sledehond gedrieën vreedzaam kwispelend bij elkaar zitten! Een voorgevoel van paradijselijke sferen bij leven, en ja, ook die verdraaide moeheid is gedoofd. Dimensie 3, van harte welkom!

Vermoeidheid, mag het ietsje minder?

Wat mij ter ore kwam

"Die eeuwige vermoeidheid. Er zijn van die dagen dat ik me door de dag sleep en thuis op de bank doodmoe neerval en het eerste half uur geen boe of bah meer kan zeggen. Compleet uitgewoond!!! Hopelijk heeft niemand er op mijn werk iets van gemerkt, maar het kost me steeds meer moeite om vriendelijk te blijven. Voel me als leidinggevende verantwoordelijk en erger me kapot aan slordigheid, onkunde, gemakzucht van mensen. Straks word IK erop aangekeken. Nee, denk niet dat ik nog een leuke collega ben. Soms word ik boos om niets, omdat het me alles te veel is. De laatste tijd steeds meer last van mijn rug. En van hoofdpijn, ook dat nog. Ik hoop maar dat het met de tijd wat slijt. Eten koken, poeh, geen zin in, bestel wel een pizza."



Die verdraaide moeheid

Hier gaat het niet over vermoeidheid na het omhakken van een boom, wel over vermoeidheid die slepend aanwezig is. Typisch voor begrensd bewustzijn. Inmiddels weet jij beter: het is het geestelijk lichaam gevuld met blokkerende emoties, gevoed door EGO, dat je onder druk zet. Dat komt ervan als je jaar na jaar hoog scoort in de Schaal van Verwarring. Dat kan per direct beter door **'in je kracht te blijven' wat betekent: verzonken**

blijven in de Eenheid (D4). Zoeken hoeft niet, de meditatieve ervaring herinneren, invoelen dus, is voldoende. Door de verbinding met de Eenheid vast te houden, annexeer je de plek waar de Spirituele Levensstroom zich onuitputtelijk aanbiedt. Wat knapt een mens daarvan op!

Altijd? In kosmisch bewustzijn is het qua vermoeidheid een komen en gaan: 1 week vermoeid blokkades oplossen, gevolgd door twee weken balans, een wisseling kenmerkend voor het proces van verdiepen. Herkenning helpt tegenslag dragen, het maakt van een last een lust.

In eenheidsbewustzijn is vermoeidheid definitief verleden tijd. Niet alleen omdat je goed in staat bent je bandbreedten in de gaten te houden, maar ook omdat de meditatieve ervaring van dimensie 4 als trouwe begeleider constant aanwezig is. Als bonus mag je het driedimensionaal leven vieren. Energievretende duale spelletjes, voorbij, voorbij, allemaal voorbij.



"Stop nou eens even. Wil jij beweren dat een niveau van bewustzijn mogelijk is waar moeheid geen rol meer speelt, gewoon niet meer bestaat? Dus altijd fris, altijd fruitig?"

Je zou wel eens dicht bij de waarheid kunnen zitten. Je fysieke lichaam heeft primair behoefte aan broodnodige koolhydraten. Logisch hè. Daarnaast wordt viriliteit bevorderd door het subtiel toelaten van kosmische energie wat spanning dooft en balans herstelt. Vanuit dat evenwicht zit vermoeidheid steeds minder in de weg. Het is het verdiept bewustzijn dat je in staat stelt los te laten wat dwars zit en toe te laten wat nodig is. Niet krachttraining, wel het openen van je chakra's helpt lekker in je vel zitten. Loslaten wat knelt, zo heerlijk! **Aan het respecteren van bandbreedten en het verbeteren van balans heb je meer dan het bezoeken van de sportschool.** Gevolg is dat je in driedimensionaal leven (Midden) bemerkt dat moeheid een marginaal verschijnsel is. Gezond verstand, Stille Bron en Spirituele Levensstroom voorzien je van dit gemak.

Bij inspanning is het van belang attent **binnen je fysieke bandbreedte** te blijven, maar als je jezelf overschat, overmoedig bent, het te ver en te zwaar blijkt, herpak je dan tijdig door weer bewust **je geheime 'krachtvoer' te activeren.** Dat kan met behulp van het reiksymbool van energie (niveau Reiki 2): gebruik de lucht als projectiescherm en projecteer dit symbool zo

groot als je wenst. Vervolgens simuleer je de Spirituele Levensstroom als regen van zegen. Nee, niet van die kinderachtige druppels, maar door een stortbui, 'kletsnat' dus. Zuig je vol, wapper het naar je toe, het is ervoor. Laat het als gulle heldere golven over je komen, schaam je niet inhalig te zijn. Jouw wil is wet. Laat het dóór jou de aarde in vloeien zodat je als geaard mens het scharnierpunt mag zijn tussen hemel en aarde. En dat allemaal gratis … Binnen tien minuten voel je het verschil. Je kunt deze techniek gebruiken waar en wanneer je maar wilt, niet gereserveerd voor bijzondere sacrale momenten, maar als gewoontegebaar. De Stille Kracht, je hebt er meer aan dan een mueslireep.

Komt de ouderdom met gebreken?

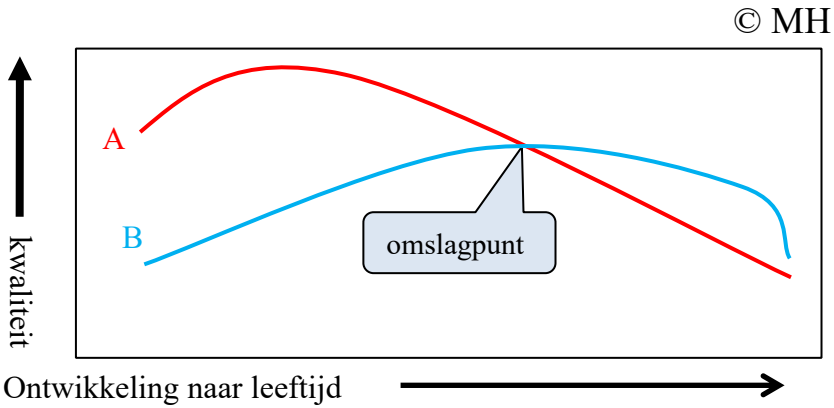
Op gevorderde leeftijd neemt bij mensen met begrensd bewustzijn de kwaliteit van leven af. Deels door fysieke deels door geestelijke beperkingen. Tegen fysieke afbraak heb je bijtijds maatregelen genomen: veel bewegen, gezond eten, geen alcohol en overige drugs, niet roken en extra vitamines. Toch hobbelt op leeftijd de conditie van het **fysiek lichaam** achteruit, worden kracht en soepelheid minder en bandbreedten smaller. Een natuurlijke gang van zaken, waardoor je langzaam uitgegumd wordt.

Vergeten wordt dat achteruitgang ook in de hand gewerkt door langdurige vervuiling van het **geestelijk lichaam**. Het is het sneeuwbaleffect van emoties dat als voortwoekerende pest leidt tot het stapelen van blokkades, dé voedingsbodem voor stress met ongeduld, angst, woede en somberheid in een niet te stoppen cadans tussen sluimer en virulent. Het resultaat is bewustzijnsvernauwing. Die terreur ondergaat ook het fysieke lichaam met als gevolg kwalen en kwaaltjes, pijn en vermoeidheid. Wat kunnen die op je ouwe dag de lol uit je leven halen. Dat is de rekening die je gepresenteerd krijgt in begrensd bewustzijn.

Maar het kan ook anders, zeker op gevorderde leeftijd: zuivering van het **geestelijk lichaam**. Dan ervaar je in toenemende mate dat je een fysiek lichaam hebt, maar bewustzijn bent. Dat bewustzijn zetelt in het geestelijk lichaam en jij mag daarvan de levende getuige zijn. Regeert in het fysieke lichaam de vorm van de dag, het geestelijk lichaam is van de *slow motion:* in begrensd bewustzijn continu verslechterend, met een verdiepend bewustzijn continu verbeterend. Die verbetering, daarvan profiteert ook

het fysieke lichaam. Het is de ervaring van gezondheid en een zekere lichtheid, niet zichtbaar op de weegschaal, wel als beleving. De kwaliteit van leven kan op je ouwe dag dus toenemen, een heerlijk cadeau in eenheidsbewustzijn. Hoezo, de ouderdom komt met gebreken?

De grafiek op deze bladzijde
toont de ontwikkeling van het fysieke lichaam A en het geestelijk lichaam B bij alleen verbreding van bewustzijn, dus actief in alleen dimensies 1 en 2. Beide lijnen tonen fysiek en geestelijk een neerwaartse beweging.



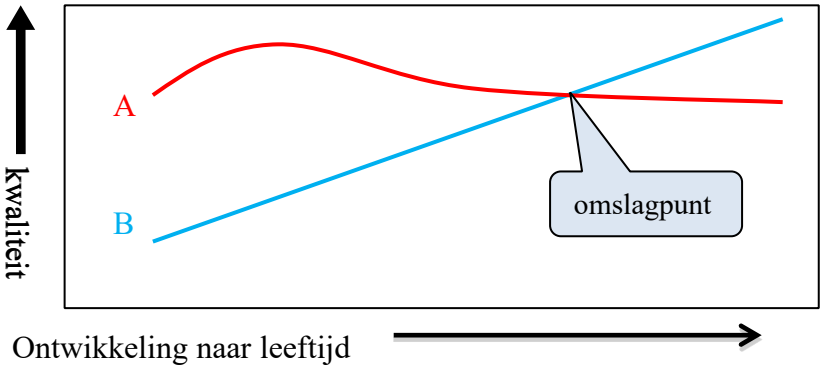
In begrensd bewustzijn alléen verbreden:

A ontwikkeling van het fysieke lichaam

B ontwikkeling van het geestelijk lichaam

De grafiek op de volgende bladzijde
toont het resultaat als verbreden gevolgd wordt door verdiepen van bewustzijn waardoor driedimensionaal leven (D3) de kans krijgt zich te ontvouwen. Bij het laatste valt op de continue winst aan kwaliteit van het geestelijk lichaam. Het fysieke lichaam weet een goede gezondheid te handhaven tot op hoge leeftijd. Wat een schitterend perspectief.

© MH



Eerst verbreden, in eenheidsbewustzijn verdiepen:

A ontwikkeling van het fysieke lichaam

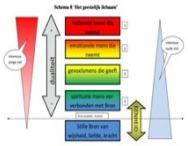
B ontwikkeling van het geestelijk lichaam

Het omslagpunt

Beide omslagpunten markeren de **overgang van dominantie van het fysieke lichaam naar dominantie van het geestelijk lichaam**. In begrensd bewustzijn gekenmerkt door bezinning. In eenheidsbewustzijn door wijsheid, liefde energie, balans en onafhankelijkheid. Het geestelijk lichaam ga je ervaren als een invoelbaar tintelende aanwezigheid van jou en om jou.

Rond het omslagpunt heerst kosmisch bewustzijn. Dat is een periode van flinke onbalans, moeheid, ongemak, spanning en pijn. Een periode met onwillige gewrichten, spierpijnen, verwarring, een maandenlange stijve nek en pijnlijke schouders, flink verhoogde bloeddruk, verstoring van het hartritme, langdurige verkoudheid en overgevoelige tanden, een reeks van akkefietjes die met wisselend succes strijden om aandacht. Nee, natuurlijk niet allemaal tegelijk, maar wel van die atypische klachten die op een veranderde balans wijzen.

Hoe gaat het verder met de mens die toegewijd blijft zoeken naar driedimensionaal leven? Die zal in de jaren na het omslagpunt merken dat kosmisch bewustzijn omgezet wordt in eenheidsbewustzijn: meer en meer



verschuift de identificatie van het fysieke naar het geestelijk lichaam. Je herkent de blokkades die vermomd als pijn en vermoeidheid bevrijd willen worden uit de duale kooi. Een uitdagende ervaring, maar je had het niet willen missen. Je begrijpt waarom: alles in dienst van groei naar een volgend blok in schema 8 is van harte welkom, een perspectief dat hond, kat, os, ezel en wuivend riet missen, maar jij …

Het omslagpunt kan zich op elke leeftijd voordoen, maar mag je op jonge leeftijd van iemand die druk is met het verwerven van bestaansrecht en het opkrikken van EGO niet verwachten. Echter, in de derde levensfase mag je met alle kracht en toewijding die in je is, je geboorterecht opeisen. Afwezigheid van prestatiedruk, eenvoud en onthaasting maken dit mogelijk, ideale omstandigheden voor het openen van de vensters op driedimensionaal leven en vierdimensionaal Zijn.

Mijn omslagpunt, een schokkende ervaring

December 2011. Er zijn veel goeie dingen te melden, maar dat hoofd, getverderrie, dat is minder. Meerdere keren heb ik Reiki ingezet om de hoofdpijn weg te nemen, maar zonder resultaat. Wat me daarna overkwam boezemde me schrik in, verwarde me. Ik werd overvallen door een zeurende druk op de borst, kortademigheid en een zware onregelmatige hartslag. Hartinfarct? Nee anders. De bloeddruk snelde naar 220-120 (!) en dat in rust (!), wat dwong stevige bloeddrukverlagende medicijnen te slikken.

Mijn teleurstelling was ongekend, want mijn spirituele overtuiging stortte in: is dit de oogst van dertig jaar meditatie? [situatie 2010] Heb ik me al die tijd beziggehouden met gebakken lucht? Wat kan een mens zich belazerd voelen! Tijdens een wandeling keek ik drie keer om me heen om er zeker van te zijn dat niemand van mijn woede-uitbarsting @#$%^& getuige zou zijn. Er was één lichtpunt: de hoofdpijn was weg en bleef weg. Zou de hoofdpijn zich verplaatst hebben naar de streek rond het hartchakra, zoals lucht zich verplaatst van maximum naar minimum? Dit is het probleem verplaatsen, niet oplossen, en dan nog naar een plek die behoorlijk bedreigend is. Ik realiseerde me dat het hartchakra de plek is waar Reiki de taak heeft te*

*helen wat verbrokkeld is. Aha, kennelijk **fungeert het hartchakra als afvalputje,** de plaats waar de hoofdpijn gedoopt wordt in de Liefdesstroom. Het inzicht dat niet sprake is van een fysiek probleem, maar van herschikking op geestelijk niveau.*



*Nog iets heel opmerkelijks: ik ruik mijn ouwe angst, niet zomaar een zweterig geurtje, nee het is anders. Hoe **angstdamp** ruikt? Als een opdringerig muffe geur van te veel mensen in een benauwde kamer. De geur van natte hond? Ja zoiets. Nooit eerder geroken. Kennelijk verdampt de opgeslagen mentaal-emotionele energie uit mijn geestelijk lichaam in de vorm van angstdamp, een manier van loslaten die mij onbekend was. Na een maand of twee, met het toenemen van de ontspanning, wordt het minder om uiteindelijk te verdwijnen.*

Onderste en bovenste chakra's zoeken manieren zich van dit soort afval te ontdoen. De onderste doen dit door **overdreven winderigheid** of een **sterk ruikende urine**. De bovenste chakra's lossen blokkades op door een **slechte adem** of een **loopneus die onregelmatig komt en gaat**. Een algemene verlossing gebeurt met behulp van zweetlucht en hittestress ('s nachts drijfnat wakker worden). Herken ze, vier je bevrijding, hoera het bewustzijn verdiept.



"Wat een klinkklare onzin. Elke bioloog lacht zich rot. Die klachten? Afvalproducten van het fysieke lichaam, een gebrekkige hygiëne of een actief rhinovirus. Niks spiritualiteit, elementaire biologie!"

Je afvalputje, het grote vergeten

Je hartchakra, het gevoelscentrum bij uitstek, een afvalputje noemen is een gotspe. Bij uitstek onbehoorlijk als je weet dat deze plek het centrum van liefdesenergie is. Het hartchakra kan echter wel tegen een stootje, want het bezit de ultieme kwaliteiten van vergeving en tolerantie. Het is de Liefdesenergie die daarvoor zorgt. Spreken over afvalputje mag, omdat op deze plek alle oudzeer als afval gedumpt mag worden. Wat heb je aan een huis zonder riolering?

Al dat afval, waar komt dat toch vandaan? Je hebt meerdere levens geleefd, de dualiteit tot op de bodem verkend, bent gebotst, hebt

gestreden dus gestapeld dat het een aard heeft. Die veelheid aan indrukken is je nu te machtig wordt, de complexiteit overmant je en angst grijpt je bij de keel. Altijd was er de wens te kunnen aarden of simpel mee te geven aan de wind. Het goede bericht is dat **elk mens de kwaliteit van loslaten, oplossen en vergeten bezit**, maar vergeten is hoe dit toe te laten. Niet verwonderlijk, want onderwijs hamert juist op het tegengestelde: onthouden en vasthouden. Waardering opbrengen voor vergeten ligt dus niet voor de hand, want geassocieerd met domheid en dementie. Hoogste tijd voor een herwaardering!

Vergeven en vergeten in begrensd bewustzijn

Bestaat er een gestructureerde manier van vergeten, van LOSLATEN of zijn mensen in begrensd bewustzijn veroordeeld tot vasthouden? Eeuwenlang zijn pogingen ondernomen een antwoord te vinden. Bedacht werden theologische thema's waar 'loslaten en vergeten' vervangen werden door 'vergeven' met als dogma 'vergeving van zonden'. In dat kielzog vormden zich **nieuwe afhankelijkheden** in de vorm van gehechtheid aan 'personen' van allerlei aard:

- Van alle tijden is daar de overgave aan een alomtegenwoordige God als persoon.
- Ook charismatische personen als middelaar uit een ver verleden: Mohammed, Jezus, Maria.
- Je kunt ook assistentie inroepen van personen uit een nabij verleden: heiligen.
- Of zelfs levende personen als charismatisch leider om bijstand vragen.

In hoeverre je aan het een of ander **waarde hecht is afhankelijk van de staat van je bewustzijn**. Je lot in handen leggen van een persoon kan rust geven, het voorziet van de idee dat de mens er niet alleen voor staat. Maar … maakt tegelijkertijd afhankelijk. In begrensd bewustzijn een status die gerespecteerd moet worden. Het bleef niet voor niets op plein 'Duaal Domein' (toelichting 5) nog lang onrustig.
Waarom afhankelijk worden van God, middelaar, heilige of charismatische leider, als je de oplossing in eigen hand hebt? Al eerder is het hartchakra genoemd als centrum van vergeven. In dit geestelijk zintuig wordt de

Spirituele Levensstroom benut als Liefdesenergie waardoor verbrokkelde fragmenten geheeld en spanning gedoofd wordt. Daar trilt dimensie 4, daar schuilt het afvalputje voor alles wat dwars zit. **Waarom de oplossing in godsnaam elders gezocht? Waarom jezelf afhankelijk maken?** Omdat het lekker makkelijk is je wijs te laten maken dat 'hogere instanties' dat in een grijs verleden voor je geregeld hebben. Zo ben je slachtoffer van zinloze ficties en illusies, wanen hoog in de Schaal van Verwarring, hoog in de Peilschaal van Afhankelijkheid.

Op eigen houtje

'Afvalverwerking', het elimineren van drammerige drijfveren en hinderlijke herinneringen kun je heel goed op eigen houtje. **Het enige dat je nodig hebt zijn gestructureerde verdiepende wegwijzers: mantrameditatie en Reiki** (beide toelichting 7). Als je afhankelijkheid in stand wilt houden, jouw keus, maar dan blijven de hogere chakra's gesloten, wijs je de Spirituele Levensstroom de deur, zijn vergeven en vergeten kansloos, zijn OPENHEID en LOSLATEN een brug te ver. Dan blijf je hangen in tweedimensionaal leven. Dat komt ervan als je je identificeert met EGO, fysiek lichaam en verstand.

In één oogopslag, toelichting 9

Goeie vraag: wat is het verband tussen geestelijke onbalans en lichamelijke klachten?

Een dwangmatig EGO, emotionele blokkades en drammerige drijfveren veroorzaken **basisklachten**: spanning, pijn, vermoeidheid met de daarbij passende lichamelijke klachten

Onbeheersbaar ongeduld, machteloze woede en onderdrukkende angsten zijn enkele van de **meelopers**.

Spanning (stress) is ongewenst, helemaal de spanning die diep verstopt altijd aanwezig is. Dit verhoogt het risico op geestelijke en lichamelijke klachten. Het blokkeert de Spirituele Levensstroom.

Balans bewaren is het respecteren van de boven- en ondergrens bij wat je wilt en kunt. Dit vermindert lichamelijke klachten, onbalans versterkt ze.

Verdiepen van bewustzijn zuivert het geestelijk lichaam, dooft spanning, woede en angst. Verbetert balans. Dit resulteert in een goede fysieke gezondheid.

Met verdiepen van bewustzijn werkt het hartchakra als ‘afvalputje’.

Afstemmen op de Eenheid helpt BREEDTE (D2) inruilen voor DIEPTE (D3). Dan wint het geestelijk lichaam aan kwaliteit. Het fysieke lichaam profiteert mee.

Pijn

Pijn verdonkert uitzicht
op toekomst ver en daar
Dwingt verrekijker neer te leggen
mompelt “Laat mij maar”

Pijn versluiert je wezen
heeft je geluk geknecht,
maar brengt genadeloos tot leven
te toetsen wat is echt

Pijn dwingt hier te wezen
het leven diep te doen
Tijd verbranden, haast te blussen
jezelf hervinden weer als toen

Zo kan je pijn het ticket van goed naar beter zijn

© MH

Vuurrode lippen

Welke vraag brandt op je lippen
strak gestift in vurig rood?
Is die kleur geschikt te dragen
bij dat vele bruine bloot?

Nee, het vuur van liefde moet ontstoken
wild omarmd gekust gevleid
Wie wil dat met mij gaan delen?
is de vraag waar rood toe leidt

© MH

Vriendschap

Vriendschap is alles geven
de kruik dus helemaal vol
Heel goede vrienden kan niet
want dan staat de kruik te bol

Wat moet je dan met anderen
die gewone vrienden zijn?
Het blijken slechts gezichten:
oppervlakteschijn

Echte vriendschap is samen delen
inleven in wat beweegt
Rond vertrouwen weten geven
meegaan met wat adem heeft

© MH

Echt en onecht

Onecht is het plastic van de altijd frisse plant
Onecht sommige borsten
van zonaanbidsters op het strand

Onecht de geleefde maar toch strakke huid
Onecht het wezen
dat het gevoel niet uit

Onecht de mens die erop is gericht
te draaien en te keren
te slijmen en te smeren
omdat de status dat verplicht

_____

Echt zijn de geuren gistend op het land
Echt is de kunst
tijdloos hangend aan de wand

Echt zijn de mensen met eenvoud van geest
ongekunsteld en open, niet langer beslopen
door frustraties die zijn geweest

_____

Wat jou echt maakt zijn je woorden van trouw
nooit dubbelzinnig, altijd innig
Echt is je warmte, maar ook je kou

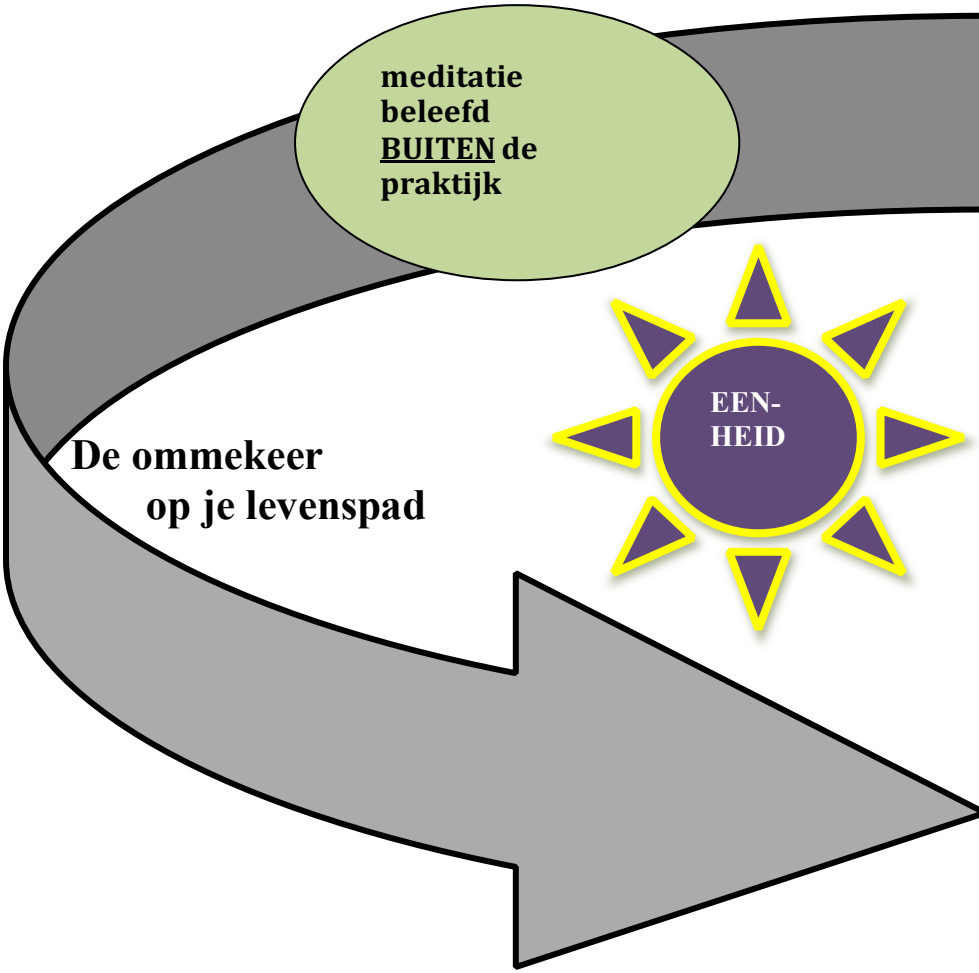
Wat jou onderscheidt
hoeft niet vertaald:
het schitterend keurmerk
dat echtheid straalt

© MH



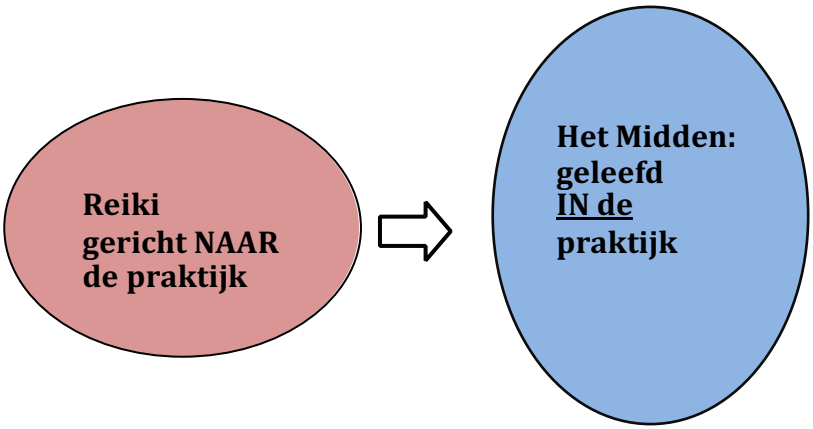
***Vanuit de Eenheid balans handhaven**. (Bron: Vivas Coaching)*

Schema 10 ‘Een draai van 180 graden,



pure noodzaak’

de juiste voorwaarden scheppen voor verdiepen van bewustzijn



Toelichting 10 bij ‘Een draai van 180°, pure noodzaak.’

Na kennismaking met 9 schema’s en toelichting weet je dat een mens meer is dan vlees en botten: ook begiftigd met een geestelijk lichaam en bewustzijn. Helaas hebben de meeste mensen geen notie van beide, ook van de Eenheid nooit gehoord, maar daar is wat aan te doen: meditatieve verstilling, toegewijd en langdurig. Met boekenkennis, een abonnement op een kwaliteitskrant, een universitaire studie en museumbezoek is niets mis, maar verdiepen het bewustzijn niet. Dit boek is een aanmoediging daar wat aan te doen, want helpt je menszijn te vieren. Dat klinkt heel groot, maar in de kern is het heel eenvoudig: je leven zo inrichten dat je groeiend geluk ervaart in een wereld die zich naar jou openbaart in toenemende beschikbaarheid en balans. Zo werkt dat bij verdiepen van bewustzijn. Schema en toelichting 10 gaan je hierbij verder helpen.

Da’s een goeie vraag

Wat wil je: niet veranderen (D 1), het accent leggen op verbreden (D2) of toch maar op verdiepen (D3)? Da’s een goeie vraag!



“Weet niet. Ergens spreekt verdiepen me wel aan, maar ik ben afgeknapt op dat cultuurvreemde gedoe met die mantra’s en mocht er iets van sympathie zijn, dat is dat geblust na die vage praat over initiaties en Reiki. Ik kap er mee!”

Wat toont schema 10?

Als je besluit te gaan verdiepen dan toont schema 10 (vorige bladzijde) de noodzaak **een ommekeer te maken op je levenspad** van 180°, wat erop neerkomt dat je de kern van je aandacht verplaatst van buiten naar binnen. Dat betekent dat je bewust kiest voor meditatie als scharnierpunt in je leven. Vertrouwd raken met de Eenheid speelt hierin een centrale rol. Dit omdenken slaat op een ingrijpende verandering van je persoonlijkheidskenmerken: je krijgt geleidelijk iets over je **van dualiteit mijdend naar Eenheid minnend**.

Het gevolg is een serieuze verandering van levenswijze van binnen naar buiten. Reiki toepassen en het Midden houden hebben hiermee te maken. Zo let je op omstandigheden die voor verdiepen van bewustzijn gunstige voorwaarden scheppen. Verder ben je alert op het respecteren van bandbreedten en balans, attent op ongezond fictief denken en laat je het oordelen en veroordelen aan anderen over. Opgeteld is dat nogal wat, maar verdiepen van het bewustzijn helpt 'onderdelen' volautomatisch op hun plek vallen. Het is nergens voor nodig een teruggetrokken leven te leiden, want de praktijk is een belangrijke toetssteen.

Samengevat toont schema 10 de 'instrumenten' die je helpen je leven 180° te draaien:

- Door **meditatie** dagelijks korte tijd buiten de praktijk.
- Door **Reiki** toe te passen op de praktijk.
- Door het **Midden** te houden in de praktijk.

Het versterken van het contact met de Eenheid als levenselixer, dáár moet je het van hebben. De Eenheid heeft om die reden in schema 10 een centrale plaats gekregen. Zo doof je tegenstellingen en daal je geleidelijk in de Schaal van Verwarring (toelichting 6). Verdiepen van bewustzijn is een subtiel leven veranderend proces van goed opletten.



Voor nu of voor later?

"Eenheid hier Eenheid daar, waarom zou ik 180° draaien? Om in het dagelijks bestaan een hemels voorproefje te genieten, of als voorbereiding op het zogenaamde hiernamaals?"

Een opwekkend antwoord: beide. Als mens heb je de kwaliteit gekregen keuzes te maken, 180° de steven te wenden. Daar mag je **in dit leven** al de vruchten van plukken door tevreden te zijn. Ook de wereld om je heen profiteert, het stoppen van klimaatverandering bijvoorbeeld: de verlichte mens hecht niet meer aan verre reizen, aan overconsumptie, aan verkwisting van energie en aan producten uit de intensieve landbouw, want heeft aan zichzelf genoeg. Klimaatprobleem oplossen? Allemaal Verlicht!

Verdiepen van bewustzijn/spiritualisering is in de eerste plaats van nut in het hier en nu, maar als niet meer dan as of bot resteert, blijkt dat je geestelijk lichaam van geen ophouden weet. Juist vanwege het voortbestaan **na dit leven** is het belangrijk dat je 'rugzak' ontdaan is van verwarrende drijfveren en hinderlijke herinneringen. Je vertrekt dan met een lege 'rugzak', maar met een gevuld 'hart'! Dan is je opdracht voldaan, je missie vervuld: je bent er in geslaagd gebrokenheid om te zetten in heelheid. De nieuwe werkelijkheid die aanbreekt is verrijkt als gevolg van je draai van 180°. Het bestaan van een leven na dit leven kan en wil ik niet bewijzen, dat is het terrein van innerlijke kennis. Wie decennia intensieve meditatie achter de rug heeft, vraagt niet meer, die weet. Twijfel is vervangen door zekerheid. Hopelijk vergemakkelijkt deze visie je keus voor verbreden of verdiepen, twee- of driedimensionaal leven, leven in dualiteit of in eenheidsbewustzijn.

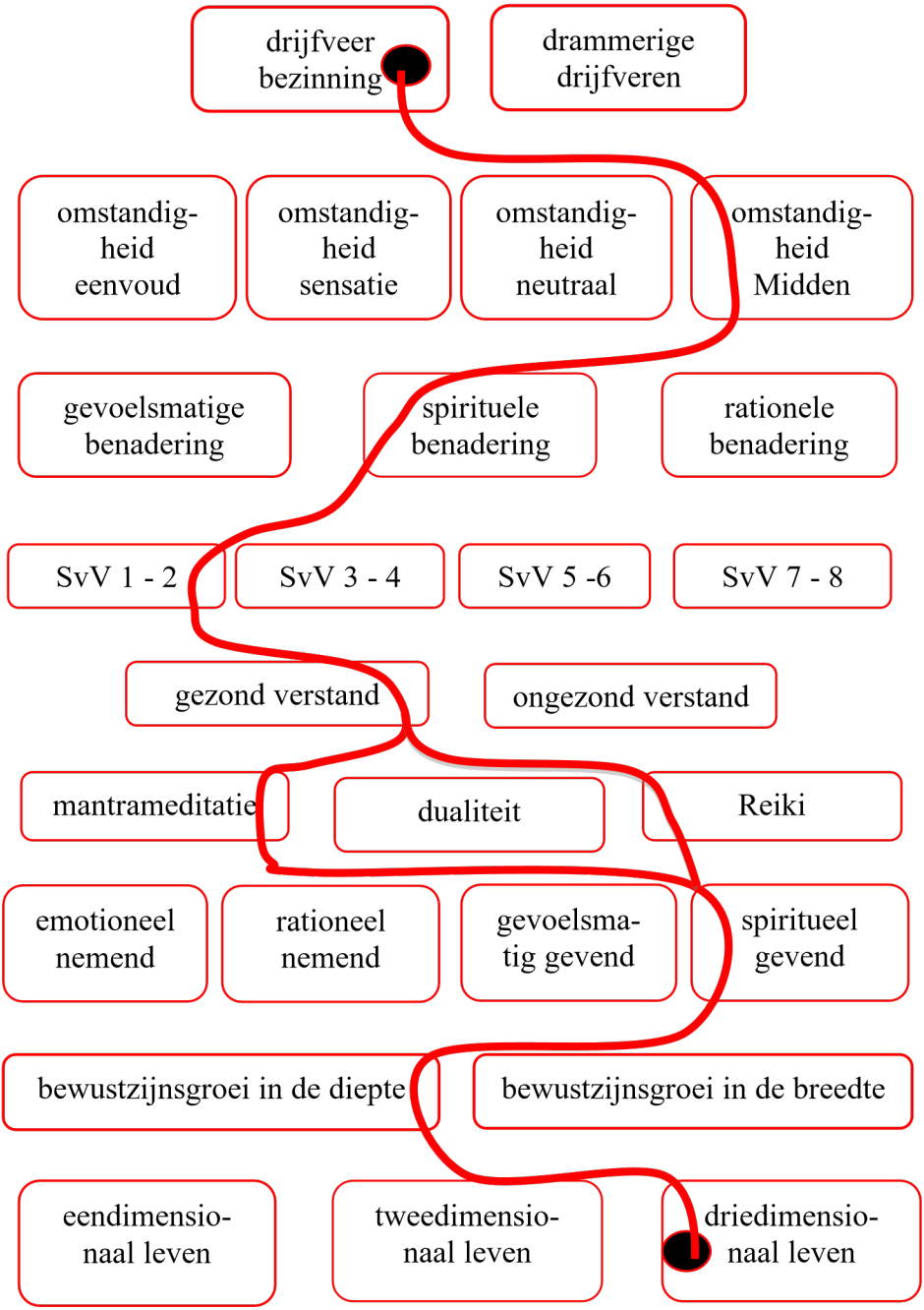
Driedimensionaal leven vraagt het maken van keuzes

Heel het leven bestaat uit een ononderbroken reeks van keuzes. In dit boek gaat het over keuzes van levensbelang op keerpunten in het leven. Op de volgende bladzijde toont de slingerlijn het resultaat van die keuzes: driedimensionaal leven in eenheidsbewustzijn.

Uitnodiging: teken je EIGEN slingerlijn van je toestand NU in een poging je een antwoord te ontfutselen op de vraag: **"Wie ben ik?"** Het helpt bewust te worden van de lijn die bij jouw leven past.
PS. SvV = Schaal van Verwarring



Wie ben jij? (bron: iculture.nl)


drijfveer bezinning
drammerige drijfveren
omstandig-heid eenvoud
omstandig-heid sensatie
omstandig-heid neutraal
omstandig-heid Midden
gevoelsmatige benadering
spirituele benadering
rationele benadering
SvV 1 - 2
SvV 3 - 4
SvV 5 -6
SvV 7 - 8
gezond verstand
ongezond verstand
mantrameditatie
dualiteit
Reiki
emotioneel nemend
rationeel nemend
gevoelsma-tig gevend
spiritueel gevend
bewustzijnsgroei in de diepte
bewustzijnsgroei in de breedte
eendimensio-naal leven
tweedimensio-naal leven
driedimensio-naal leven

Wie ben jij?

Jezelf voorstellen op de buurtvereniging, hoe doe je dat? De begrippen van jouw slingerlijn oplepelen, daar kun je niet mee aankomen. Wat dan wel? Misschien is dit iets: *"Goeie dag, ik ben Karel, mijn geestelijk lichaam is mijn essentie, ben georiënteerd op driedimensionaal leven en meditatief ingesteld."* Op deze manier vertelt Karel iets over hoe hij in het leven staat en dat hij bekend is met dimensie 4. Kan dit? Nee, natuurlijk niet, Karel zou zich onsterfelijk belachelijk maken: "Die vent is gek, godsdienstwaanzin of zo." Moet dus beslist simpeler: *"Hallo, ik ben Karel, gebruik m'n gezond verstand en neem de Stille Bron serieus."* Echt Karel, maar niemand kan er wat mee, ook dit schept afstand. Karel doet er beter aan die serieuze kant helemaal voor zichzelf te houden, dus kiest hij veiligheidshalve voor nóg simpeler: *"Hoi, ik ben Karel, hou van vissen, getrouwd, twee kinderen, drie kleinkinderen."* Dat accent op reproductie, dus herhaling, arrgghh, zó elementair, zó heel erg dimensie 1, maar ja …

Niet kiezen is ook wat doen

Nog een mogelijkheid is geen antwoord geven op "Wie ben ik?". Dan zal je ook geen zin gehad hebben je eigen slingerlijn te tekenen, want je hebt geen idee welke kenmerken op jou van toepassing zijn. Als elementaire zelfkennis ontbreekt, oei, dát is pas erg. Als desinteresse de reden is, blijf je hangen in dimensie 1 (de afwachtende). Maar niet kiezen is ook een keuze, niet kiezen is ook wat doen. Als je leeft vanuit de gedachte 'komt tijd komt raad', zak je weg in lethargie, blijf je in de Schaal van Verwarring op één niveau hangen, je mist DOEL. Dan loop je 'met je ziel onder je arm' doelloos te vervelen. Dé ziel, jouw ziel (je geestelijk lichaam), heeft beter verdiend. Als je niet als de bliksem kiest, dreigt het gevaar dat je een onvergeeflijke fout maakt! Lees toelichting 1 er nog maar eens op na.

Wie ben jij?

Ook een goeie vraag. Jij bent iemand die bewust in het leven staat, de diepte in wil gaan, anders was je in dit boek niet tot hier gekomen. Wie in eenheidsbewustzijn verkeert, antwoord: BEWUSTZIJN, dát ben ik. Die ontleent zijn identiteit aan het ervaren van het geestelijk lichaam dat zich prikkelend kenbaar maakt. De mate van prikkeling wordt bepaald door de mate van heelheid, in hoeverre je verlost bent van begrenzende drijfveren

en herinneringen. Die ervaring, dát ben je! Het is de ervaring van diepe innerlijke vrede, van onafhankelijkheid en eeuwigheid.

“Dit laatste, doe mij dan dat maar,” zou je kunnen zeggen. Maar je snapt zelf ook wel dat niet één keuzemoment bepalend is, maar dat er een traject aan vooraf gaat. Bij uitzondering kan de sensatie van Zijn voorbehouden zijn aan de begenadigde die al bij geboorte het Midden ‘cadeau’ heeft gekregen (waarschijnlijk een oud spiritueel geestelijk lichaam). Heel mooi, maar het gevaar is reëel dat die boffer in slaap gesust is bij gebrek aan problemen. De praktijk leert echter dat iedereen continu de uitdaging aan zal moeten gaan keuzes te maken richting driedimensionaal leven. Dé uitdaging die leven de moeite waard maakt.



“Ik wil wel, maar ik kan niet. De mens bezit nu eenmaal geen vrije wil, is overgeleverd aan erfelijke factoren, aan omstandigheden, aan het universum. Doe je niets aan.”

Vrije wil als glijdende schaal

Graniet, treurwilg en ezel munten uit in gebrek aan zelfbewustzijn en daarmee aan vrije wil: het duiden, afwegen en uitvoeren naar eigen wens ontbreekt. En de mens? Kijk naar jezelf: kun je nee zeggen tegen hyper seksuele gevoelens? Tegen vraat- en drankzucht? Tegen vooroordelen? Tegen woedeaanvallen? Tegen egotripperij? Als dat niet lukt, beschik je niet over een vrije wil. De zuigkracht van de dualiteit is kennelijk te groot, er is geen ontsnappen aan. Kennelijk ben je dan speelbal van de drijfveren genoemd in hoofdstuk 3. Mogelijk zijn het vooral in beton gegoten principes in de vorm van dogma’s, politiek of religieus van aard, die je keuzes bepalen. Ook al die hinderlijke herinneringen blokkeren de vrije keus enorm. Dit hele pakket maakt enorm afhankelijk van omstandigheden. Niks vrije wil, slaaf van **begrensd bewustzijn**.

Een sombere conclusie, nietwaar? Echter, de rode lijn die door dit boek loopt is de mogelijkheid te groeien in bewustzijn. Naarmate het bewustzijn meer verdiept, zal je over meer vrije wil beschikken**:** in begrensd bewustzijn nog afwezig, in kosmisch bewustzijn groeiende en in gevorderd eenheidsbewustzijn volledig beschikbaar. Dan is de barrière tussen jou en de Eenheid geslecht, eindelijk in staat tot vrije wil en gezond verstand.

Beschikbaarheid van vrije wil is dus **een glijdende schaal** gefaciliteerd door de diepgang van bewustzijn. De starre begrensde mens, functionerend in dimensie 1, zal overgeleverd blijven aan verwarring en ongezond verstand. Daar heerst geen vrije wil. De verdiepende mens daarentegen bevrijdt zich geleidelijk van binnenuit én van buitenaf. Onafhankelijkheid, balans en vrije wil nemen toe.

Is de vrije wil al ruimschoots beschikbaar in **kosmisch bewustzijn**? Helaas, de afhankelijkheden zijn nog steeds aanwezig, maar wel ben je in toenemende mate bewust van je begrenzingen. Zelfkritiek wint aan kracht. In de praktijk komt het erop neer dat het er voorlopig niet makkelijker op wordt: de spanning tussen wie je bent en wie je idealiter wil zijn is confronterend. Niemand beweert dat verdiepen van bewustzijn continu feest is. Het zijn de flitsen van helderheid die je op de been houden. Het groeiend gevoel van lichtheid van leven krijg je er als bonus bij.

In het **beginstadium van eenheidsbewustzijn** ben je de fase van domme dingen doen voorbij en mag met volle teugen genieten van de verbintenis met de Eenheid. Je beschikt over veel zelfkennis en inzicht in de psyche van de mens. Aan de dualiteit ontsnapt kun je uit vrije wil kiezen voor handelingen die pijn, stress en vermoeidheid voorkomen. Logisch, want je bent geduldig en attent in het respecteren van beschikbare bandbreedten. Domme drijfveren en hinderlijke herinneringen je herinnert ze wel, maar ze zitten niet meer in de weg. Het grappige is dat de mens in **gevorderd eenheidsbewustzijn** niets (nu ja, weinig) meer wil, want alles stroomt in overeenstemming met de Eenheid: de *flow* van synchronisatie met de Stille Kracht is dominant.



Conclusie. In zijn algemeenheid vragen of de mens beschikt over een vrije wil is dus de verkeerde vraag. Dat hangt af van de mate waarop het bewustzijn verdiept is. Beter is de vraag: kan de vrije wil ontwikkeld worden? Natuurlijk, als je maar wilt.

Verdiepen, onzin, ’t is gewoon levenservaring



“Al dat gedoe over verdiepen is onzin. Het lijkt mij dat verdiepen gewoon een gevolg is van ouder worden. Dát is wat balanceert. Je leert immers van je fouten. Niks werken aan verdiepen van bewustzijn, gewoon levenservaring stapelen, dát is het.”

Goede opmerking. Jij hebt bewust geprobeerd meer van je leven te maken: theologie gestudeerd, een cursus praktische filosofie aan de volksuniversiteit en verdomd als het niet waar is, ook nog een tijdje iets met yoga gedaan. Daarnaast werk en gezin naar behoren ingevuld. Het valt niet te ontkennen dat dit allemaal heeft bijgedragen aan levenservaring. Mensenkennis verwerven, wat relativeren, het zijn allemaal prettige dingen die zich met het klimmen der jaren kunnen uitbetalen. Was het simpel de tijd die zijn werk deed? Zo ja, dan is het voldoende levensjaren toe te voegen (dimensie 1). In lengte van jaren jezelf de tijd gunnen, meer hoeft niet, is de gedachte. Als je al die jaren ook nog maatschappelijk betrokken bent, lever je ook nog in de breedte een verantwoorde prestatie (dimensie 2). Niks 180° draaien, niks verdiepen van bewustzijn, gewoon je eigen ding blijven doen, dan kan al dat gegraaf bij de vuile was, is je redenering.

Maar jij graaft dieper, denk je: gedoopt en kerkelijk betrokken, jij neemt de tien geboden serieus, geen strafblad, draagt zorg voor huis en gezin en verder gun je ieder het zijne. Is dat niets? Natuurlijk wel, doop is ook een initiatie en als je daarnaast een zorgzaam leven leidt (eenvoud, onthaasten, geduld), schep je gunstige voorwaarden. Of die voorwaarden geresulteerd hebben in meer liefde, meer wijsheid, meer energie, verbeterde balans en onafhankelijkheid, dus een verdiept bewustzijn, weet je zelf het best. Als dat niet duidelijk is, ben je blijven hangen in de dimensies 1 en 2. De dualiteit had al je aandacht, maar een stabiele verbinding met de Eenheid, hoe zit het daarmee? Durf jij het risico te nemen het venster naar driedimensionaal leven gesloten te houden? Ik niet.

Verdiepen roept weerstand op

De auteur heeft zich 44 jaar beziggehouden met verdiepen (situatie 2025). Is dat lang? Ja, eigenlijk wel, maar het is ook veel gevraagd: je persoonlijkheidskenmerken, de structuur van je denk- en gevoelswereld, ombuigen tot een ordelijk geheel is een majeure uitdaging. Ook de omgang met anderen spint er garen bij, niet te vergelijken een cursus mediatraining. Zo'n training brengt je sociaal wenselijk en politiek correct gedrag bij, leert je alert te zijn op 'bananenschillen', waardoor wel je gedrag, maar niet je karakter verandert. Hoe authentiek ben je dan nog?
Van koers veranderen, 180 graden draaien, van breedte naar diepte, vraagt moed. Veranderen is moeilijk als je opgegroeid bent in een beschermde omgeving met breed geaccepteerde culturele, religieuze of politieke dogma's. De in dit boek behandelde thema's voelen dan als een bedreiging van de vertrouwde wereld. Daarnaast zijn de meeste mensen helemaal niet bezig met het maken van een betere versie van zichzelf. Geloof het of niet, de oproep om aan zelfonderzoek te doen roept soms pure vijandigheid op. Echt waar! Af en toe zal je betwijfelen of je wel op het juiste paard gewed hebt. Dan maak je je zorgen veel te verliezen en weinig te winnen. Verlies van ego bijvoorbeeld. Wie durft?



"Mijn EGO, dat ben IK. Heb IK jaren aan gewerkt, heeft Mij veel opgeleverd. Daar blijf jij vanaf. Mezelf verliezen, zuinig met denken? Zeg toch niet van die idiote dingen. Dit gaat zo tegen mijn gevoel in!"

EGO wil zich handhaven, dat geniet van breedte (D2). Verdiepen van bewustzijn (naar D3) lijkt onzin.

Vanwaar die desinteresse? Vanwaar dat verzet?

<u>Reden 1</u>. De behoefte om te veranderen is er niet

Je grootste zekerheid **EGO met het vertrouwde pakket drijfveren ter discussie stellen**, dat vraagt moed. Neem dit: als drijfveer gierigheid (jij noemt dat consequent zuinigheid) onderuitgehaald wordt, krijg je dan een gat in je hand? En als drijfveer sensatie getemperd wordt, slaat de saaiheid dan toe? En als drijfveer wantrouwen omslaat in vertrouwen, degenereer

je dan tot onnozelheid? Een afbrokkelend ego, nee, aan mijn lijf geen polonaise. Twijfel op twijfel, bang voor een wezenlijke verandering.
Verdiepen, ergens wel interessant, want anders was je in dit boek niet tot hier gekomen, maar initiatie in mantrameditatie of Reiki, nou nee, je vertrouwt het niet. Alles gaat z'n gangetje, dus waarom zou je? Je besteed je tijd liever aan uitjes, overal op en in, bang iets te missen en niet alles uit het leven te halen wat erin zit. Een verre reis? Waarom niet, dan voel je tenminste dat je leeft. Dus blijft je aandacht vrolijk naar buiten gericht. Verdiepen van bewustzijn past niet in dat plaatje.
Als fysieke pijn je volle aandacht opeist, heb je wel wat anders aan je hoofd dan zuivering van het geestelijk lichaam. In die hoedanigheid ben je gevangene van jezelf. Gevangen, want het is de vicieuze cirkel die klemt. En dan ineens ben je te zwak en te oud, nergens meer zin in …

Reden 2. Je bent bang zekerheden te verliezen

Wie emotioneel verknocht is aan **dimensie 1**, voelt tot in LENGTE van jaren de aandrang vast te houden aan de vertrouwde omgeving. Verdiepen, nee dank je. Dan de rationeel ingestelde mens: druk met bouwen en breken, druk met leven, druk met verdedigen van EGO. Alles **dimensie 2**. De maatschappelijke positie is maatgevend. Die zekerheden inruilen voor zweverige mantrameditatie? Toe nou, ben niet gek hoor!
Gehechtheid aan een vertrouwde religie is ook een sterke rem op verdiepen. Je weet wat je hebt, niet wat je krijgt. Angst heerst voor wraak van gelovigen of goden wat elke afvalligheid in de kiem smoort. Religies verkondigen dat het onnodig is je bezig te houden met het schonen van het geestelijk lichaam, want dat heeft Jezus / Maria / Mohammed al voor je gedaan. Een eigen koers varen, onafhankelijk van dogma's, maar dat is niet de bedoeling. Blijf in de schoot van kerk/moskee/tempel en uit de klauwen van 'obscure' krachten, predikt het kerkelijk gezag. Dit boek? In de container en wel direct (uit eigen familiale ervaring).

Reden 3. Je bent bang je als wetenschapper belachelijk te maken

De wetenschappelijke benadering is gestoeld op proefondervindelijke kennis, objectief getoetst, herhaalbaar en voorspelbaar. Het vertrouwt op gezond verstand, is wars van oppervlakkig generaliseren, herkent onterechte verbanden en het vlotte goedpraten. Wetenschappelijk

beschouwd is de mens een mechanisch-chemisch product, gecodeerd door DNA, passend binnen dimensies 1 en 2. Dimensies 3 en 4 worden als niet relevant ter zijde geschoven. Daardoor geen benul wat de helende energie van de Eenheid voor de mens kan betekenen. Begrijpelijk, want in de spirituele dimensie zijn herhaalbaarheid en voorspelbaarheid allerminst zeker. Waarom? Omdat er grote verschillen zijn in openheid van het geestelijk lichaam. Niets objectiefs aan, alles puur subjectief. Mensen die serieus de weg van verdiepen bewandeld hebben, zullen zelden op de medicijnmeester een beroep doen om de eenvoudige reden dat zij het genoegen smaken van goed naar beter. Dit is geen wetenschap, wel een ervaringsfeit.
Wie als wetenschapper op de betekenis van het geestelijk lichaam wijst, op de Eenheid als fundament van leven, maakt zich onsterfelijk belachelijk. Geestelijk lichaam en Eenheid laten zich niet wetenschappelijk onderzoeken, want chirurgie, microscopisch onderzoek en door de scanner halen zijn op de geest niet toepasbaar. Verdiepen van bewustzijn via de rationele route is daarom kansloos. Werd de mens met aandacht voor spiritualiteit rond 1500 gebrandstapeld, in onze tijd is wetenschappelijk vooroordeel fnuikend voor verdiepen van bewustzijn.

Van buiten naar binnen, wat drijft?

Deze titel betreft de vraag wat mensen er toe brengt de oplossing van problemen niet meer te zoeken in de buitenwereld, maar in de binnenwereld van verstilling, meditatie en Reiki.

Argument 1: de omstandigheden doen pijn



"Ik ga de uitdaging aan. Ga mediteren als test of ik van mijn migraine afkom. Want o gottemegotte al zo lang last van. Doe er gelijk een scheut Reiki bij als katalysator. Ben benieuwd of het de moeite waard is."

Je wilt van je migraine af of omstandigheden naar jouw hand zetten. Dit soort argumenten passen allemaal in de sfeer van BREEDTE, allemaal dimensie 2, en ondertussen hardnekkig de regie willen blijven voeren, een machtspelletje dat niets te maken heeft met loslaten, niets met overgave,

integendeel, het is machtsuitoefening, puur vasthouden ten gunste van EGO.
Spiritueel beoordeeld heeft meditatie niet tot doel migraine op te lossen, want verdiepen doet niet aan symptoombestrijding. Wel ga je in meditatie op zoek naar de oorzaak, dan pak je het probleem aan bij de wortel. Die oorzaak ken je: mentaal-emotionele blokkades in je geestelijk lichaam, gefaciliteerd door ego. Naar binnen gaan omdat fysieke of uiterlijke omstandigheden pijn doen mogen aanleiding zijn, maar alleen de diepe wens je te verbinden met de Eenheid helpt het roer radicaal omgooien. Dat brengt wat je zoekt: in goede gezondheid permanent diepe innerlijke vrede genieten. Blijven hangen in breedte leidt alleen maar tot nog meer pijn, nog meer harde confrontaties en teleurstellingen. Totdat je met je rug tegen de muur staat, geen kant meer op kunt en MOET.

Argument 2: de Stille Bron trekt

Contact met de Stille Bron voedt Liefde, dooft pijn. Daartoe is het nodig een draai van 180 graden te maken. Laat het glashelder zijn: dat is de enige mogelijkheid om je bewustzijn daadwerkelijk te verdiepen. Als het motief slechts intellectuele interesse is, blijf je hangen in dualiteit. De Koran in je hoofd stampen: zinloos. Speciale kleding dragen: zinloos. Gebedsmolens draaien: zinloos. Preken aanhoren: zinloos. Wijwater sprenkelen en wierook branden: zinloos. **Het enige dat verdiept is regelmatig meditatief te verzinken in liefdevolle Aanwezigheid.** Vertrouwd worden met de Eenheid, dát opent de deur, dát verdiept het bewustzijn. Enerzijds de ultieme oefening in loslaten, anderzijds een groeiend vertrouwen in heling. Daarvoor moet je vervuld zijn van de innerlijke drang je te verbinden met de Eenheid, in alles georiënteerd zijn op dat Ene, onvoorwaardelijk.

Helaas, gaat het vaak fout zodra de Aanwezigheid een naam krijgt (God? Allah?). Met naamgeving creëer je een ik–jij situatie, typisch dualiteit! Je zoekt verbinding, maar je krijgt afstand. Vervolgens wordt ‘God’ geënterd door een organisatie en ingekapseld in dogma’s. Puur dimensie 1. Op deze manier creëert elke religie een barrière en bemoeilijkt het openen van vensters naar driedimensionaal leven. Kerkscheuringen, godsdienstoorlogen, terrorisme, een leven lang bidden, psalmen zingen, gregoriaans beluisteren, theologie studeren, ze verdiepen nauwelijks. En dat allemaal omdat je de Stille Bron slechts kent van horen zeggen.

Loslaten blijkt moeilijker dan vasthouden (zie schutblad voorin)

Dé manier om 180° te draaien is in de eerste plaats mantrameditatie beoefenen, de techniek die loslaten tot kunst verheven heeft. Bij loslaten passen begrippen als vergeving en onthechting. Dat is niet ongeïnteresseerd de andere kant opkijken of als een demente bejaarde afwezig zijn, maar een kwestie van niet meer beheerst worden door EGO. Het blijkt dat **loslaten moeilijker is dan vasthouden**, maar als je daarin slaagt, open dat permanent het venster naar permanente diepe innerlijke vrede.

Loslaten kan aanvankelijk verwarring oproepen, het voelt als een stap terug, omdat vroegere zekerheden, eigenlijk schijnzekerheden (ficties en illusies) wegvallen. Je realiseert je met spijt hoe je jaren achtereen illusoire zaken nagejaagd hebt. Later zal blijken dat die verwarring een goede aanloop vormde voor een sprong voorwaarts. Jammer dat mensen eerst door diepe dalen moeten (de auteur bijv.) alvorens definitief 180° de steven te wenden. Blijkbaar moeten omstandigheden eerst flink pijn doen om diepe drijfveer bezinning wakker te porren. Helaas, het is niet anders. Om die reden kan het wel eens liefdevoller zijn mensen hun ongemakken te gunnen, dan weg te nemen!!



"Wat een hardvochtig en liefdeloos standpunt. Makkelijk hè, vanaf die wolk oordelen over anderen. Het zou goed zijn als jij er eens flink van langs krijgt. Dan piep je wel anders."

In toelichting 9 vertelde ik over mijn omslagpunt en de schokkende ervaring die erop volgde. Daarna overwegend windstilte? Meestal wel, maar daarna deed het meer denken aan een hink-stap-sprong dan aan een rustige wandeling. Ter verduidelijking een kort verslag van wat mij (de auteur) enkele jaren geleden overkwam.

Tegenslagen als uitdaging

De auteur: hoewel lichtheid van leven in toenemende mate mijn deel is, openbaart zich een partij stramheid en spierpijn waar de honden geen brood van lusten. Niet voor een paar dagen, nee, al twee maanden. Niet alleen in m'n schouders en bovenarmen, ook in onderrug, bekken en benen, eigenlijk overal; ik loop als een honderdjarige. Weg balans, weg fitheid. En geloof het

of niet, soms lijkt het of ik iets van ouwe angst ruik, echt ruik, ik zweer het. Omdraaien in bed is een worsteling, de krant oprapen kost moeite en voor het aantrekken van een trui moet ik hulp vragen, dat werk. Oké, ik ben 77, maar veroudering slaat toch niet van de ene op de andere dag toe? Al die mooie toekomstbeelden over verdiepen van bewustzijn kunnen kennelijk de prullenbak in. Mijn teleurstelling zit diep.
Als het niet de leeftijd is, niet het vallen van het blad, ook een tekort aan mineralen niet in aanmerking komt, wat dan wél? Schoon schip maken, even dacht ik de bodem van het ruim te zien, maar zou er dan toch nog een dubbele bodem, gevuld met een baaierd aan ongein in mij verstopt zitten? Wat zit dan dwars? Eerlijk gezegd, ik weet het niet.
Dat de narigheid vanuit het diepe onbewuste komt, sluit ik niet uit vanwege mijn overgevoeligheid: om niks heb ik betraande ogen, die ik thuis wel, maar in het zicht van vreemden nauwelijks durf te tonen. Als stramheid en pijn na twee maanden nog steeds tot last zijn, vraag ik me af of er meer aan de hand is: een fysieke oorzaak misschien? Na bezoek aan de huisarts wordt mijn vermoeden bevestigd: spierreuma. Zo, dat dus.

Ik lees me snel in: **spierreuma** is een ontsteking van pezen en slijmbeurzen met pijn en stijfheid in schouders, bovenarmen, bekken, polsen en enkels. Ik herken het. En ja, ook iets positiefs: spierreuma is de enige vorm van reuma die weer over gaat, na jaren. De oorzaak schijnt een ontregelde hypofyse en daardoor een ontregeld auto-immuunsysteem met als gevolg een bijnierschorsinsufficiëntie aan cortisol. Zal wel.
Een ontregeld immuunsysteem waarbij het lichaam zichzelf aanvalt? Krijg nou wat! Aangevallen door mijn bloedeigen immuunsysteem, je gelooft het toch niet. Verraad! Hoogverraad! Normaliter is het immuunsysteem bedoeld om vreemde indringers te weren, maar nu ziet het lichaamseigen weefsel mij voor vreemd aan. Het moet niet gekker worden. Er schijnen meer dan 80 ziekten te bestaan, waarbij een slecht werkend immuunsysteem in het verdachtenbankje gezet wordt. Tachtig! Als je de mens uitsluitend beschouwt als een chemische fabriek en geen idee hebt van zoiets als een geestelijk lichaam, dan verbaast die vingerwijzing niet.

Zijn fysieke tekortkomingen oorzaak van spierreuma of zit het problemen dieper, op geestelijk niveau? Alweer zo'n goeie vraag.

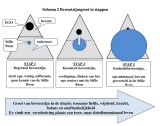
Negatieve energieën zijn op geestelijk niveau moeilijk te duiden, want het geestelijk lichaam is taalarm en heeft in zijn algemeenheid slechts drie woorden tot haar beschikking: spierspanning, pijn en vermoeidheid, maar in dit geval heeft het dus een naam: spierreuma.

"Spierreuma is gewoon fysiek hoor, maar nee, kom jij weer aan met dat geestelijk lichaam. Alweer. Wie een hamer heeft, ziet in elk object een spijker …"

Dat werkt zo: het geestelijk lichaam wil zich zuiveren van emotionele blokkades. Dat zaait verwarring in hypofyse, bijnierschors en immuunsysteem wat zich fysiek uit in spierreuma. Komt vooral voor bij mensen boven de 50, die jaar na jaar mentaal-emotionele bagger gestapeld hebben. Dat wil eruit.

Klopt die theorie?

Als de spierreuma te maken heeft met het schoonmaken van mijn geestelijk lichaam dan moet **het resultaat merkbaar en meetbaar** zijn. Wat merk ik dan en waar meet ik het resultaat aan af? Aan de criteria in het stappenplan van schema 2 waarin gesproken wordt over verbetering van kernwaarden als liefde, wijsheid, energie, balans en onafhankelijkheid.



Welk van die thema's heeft na de spierreuma aan kwaliteit gewonnen? Afstrepen maar: ben ik liefdevoller, wijzer geworden? Misschien. Heb ik aan kracht gewonnen? Nee hoor, fysiek constateer ik juist het tegendeel. Dan spiritueel energie gewonnen? Het lijkt van wel: in en om mijn lijf zijn de tintelingen toegenomen. Blijven over balans en onafhankelijkheid en ja, de balans is wat verbeterd, maar meer onafhankelijkheid, nou nee.

Onafhankelijkheid en ego

In begrensd bewustzijn zorgt een groot EGO voor schijnonafhankelijkheid. Echte onafhankelijkheid doet zich echter pas voor in eenheidsbewustzijn. Dan ontleen je je identificatie niet meer aan je maatschappelijke positie, maar aan de solide ervaring van de Eenheid. Prachtig die theorie, maar verbeterde onafhankelijkheid was mij (de auteur) nog niet echt opgevallen.

Maar daar kwam al snel verandering in. Een nieuwe tegenslag overkwam me vanwege **gordelroos**: rode uitslag op bovenbeen, heup en onderrug, alles alleen links. Het varicella-zoster virus was de aanstichter wat me een

maand tot last was. Een prettig bijverschijnsel was het doven van resten ego, zeer welkom na 44 jaar meditatief oefenen in verdiepen van bewustzijn. Wat was er gebeurd? De gordelroos heeft me kleiner gemaakt, heeft me gedwongen mijn kwetsbare kant te tonen. Wat eerst op een bijverschijnsel leek, bleek later de jackpot: het gedoofde ego maakte ruimte voor het openen van het hartchakra waar Liefde vrijelijk kon stromen. Zelfingenomenheid is een vreemde geworden en nederigheid is gegroeid, waarmee het venster op driedimensionaal leven ruimer open staat.
Groeien naar spiritueel ontwaken blijkt een proces vol kuilen en hobbels, pijnlijk soms, maar de geestelijke verrijking is alles waard. De tegenslagen spierreuma en gordelroos had ik niet willen missen.

Conclusie
Spierreuma en gordelroos zijn psychosomatische verschijnselen die helpen essentiële blokkades los te laten. Een emotionele zuivering met als bonus een verdiepter bewustzijn.

Wat eerst, mantrameditatie of Reiki?

Dit boek is geen objectieve wetenschap, er is geen plaats ingeruimd voor dubbelblind onderzoek, integendeel, puur subjectief word je aangemoedigd te onderzoeken wat WAARHEID en wat de ZIN VAN LEVEN is. Waar begin je mee: met mantrameditatie (TM), met Reiki of met beide? Je weet dat ze een gemeenschappelijke Basis hebben: de Eenheid. Eén familie, dus zou het niet uit mogen maken. Omdat de meeste mensen doeners zijn, wordt het liefst begonnen met Reiki, echter, **hoe kun je water putten als je de Bron niet kent?** Een ander heikel punt is machtsuitoefening (“kijk mij eens spiritueel zijn”). Dan zit er meer EGO in de weg dan goed voor je is. Dat blokkeert Reiki en houdt je gevangen in dualiteit.

Mantrameditatie (TM) beoefenen, Reiki toepassen, een belangrijke voorwaarde voor succes is bescheidenheid. Praktiseer beide zo argeloos mogelijk, dan zit EGO het minst in de weg. Afgescheidenheid van de Eenheid is volkomen fictief, want jouw probleem, niet van de Eenheid. Om dat in te zien is veel zelfkennis nodig. Daarom is het **beter eerst enkele jaren mantrameditatie te beoefenen.** Diep vertrouwd met de Stille Bron ben je ontvankelijker voor bezinning. Dát zal je leren. Het heeft pas zin te gaan

nadenken over Reiki-initiatie als je meditatief de eerste stappen gezet hebt op het pad van verdiepen. Hoe lang je in de wacht moet staan is uiterst persoonlijk, maar omdat verdiepen van bewustzijn geen kwestie is van maanden, is een interval van enkele jaren waarschijnlijker. Wil je eerder? Ga uit van je eigen behoefte, zit je altijd goed.

Eenmaal van alle 'gereedschap' voorzien, mag je mantrameditatie en Reiki naast en door elkaar gebruiken. Ze versmelten dan tot één samenhangend geheel, je herkent Bron en Energie als Eenheid: de diepe basis van permanente innerlijke vrede is voor jou. Driedimensionaal leven (D3) realiseert zich. En ja hoor, je weet het zeker: alle egospelletjes, alle regie mag je loslaten. Ze worden vriendelijk bedankt.

Loslaten blijkt moeilijker dan vasthouden

In dit boek is inmiddels 47 keer verwezen naar het begrip LOSLATEN, in allerlei omstandigheden, in allerlei gedaanten. Loslaten zal gewoonlijk betrekking hebben op het loslaten van materiële zaken. De pilaarheilige slaagde daar wonderwel in, maar om daar nou een voorbeeld aan te nemen. Het kan ook met beide benen op de grond: naarmate het bewustzijn meer verdiept is, gaat het loslaten van materiële zaken je steeds beter af, je hecht steeds minder aan geld, bezit en uiterlijk vertoon. Prettig bij overlijden.

Met loslaten werd je al geconfronteerd op de eerste bladzijde van dit boek waar als motto genoteerd staat: **'loslaten is moeilijker dan vasthouden'**. Je hebt met regelmaat pogingen ondernomen los te laten door te ontspannen, want vertrouwd met ontspanningsoefeningen zoals op vakantie gaan, een boek lezen, een boswandeling maken, voetbal kijken of muziek luisteren. Uitvoerbaar op het niveau van denken en willen. Jij kiest en jij beslist over wat en wanneer. Je had daarna snel door dat het in dit boek gaat over meer dan oppervlakkigheden, over het oplossen van mentaal-emotionele problemen met het doel op diep niveau 'schoon schip' te maken en daarmee diepe openheid te winnen.
Met het loslaten van problemen wint het fysieke lichaam slaafs aan gezondheid, want de openheid van het geestelijk lichaam is maatgevend. Spanning, pijn en vermoeidheid zijn signalen van diepe blokkades, dat weet

je. De loopneus die per dagdeel komt en gaat, slechte adem, nachtzweten (met dromen) of een zware urinegeur, zijn signalen dat blokkades loskomen. Vier je bevrijding! Stuk voor stuk uitnodigingen je met de oorzaak bezig te houden. Het denken schiet hierin tekort, kan zelfs schade aanrichten. Dit laatste verbaast niet, want de meeste gedachten zijn niet voor niets ongezond. Wil je in de diepte van je bewustzijn schoon schip maken, dan zal je met behulp van verstilling veel moeten schoffelen en snoeien, dingen oplossen dus, een gegeven dat met het klimmen der jaren steeds urgenter wordt. Het loslaten van dualiteit, het lossen van EGO, van fictie en illusie, je moet als mens wel over bijzondere capaciteiten beschikken dit te realiseren. Het kan irritant zijn je op diep niveau machteloos te voelen. Irritant, want zo dichtbij en toch zo onbereikbaar. Loslaten lijkt een onmogelijke opdracht. Of niet? Nee hoor, zo kan het ook: **tijdens meditatie is loslaten makkelijker dan vasthouden**, gewoon door je mantra te gebruiken en te verzinken in de Eenheid. Daarnaast bieden Reiki-intenties de helpende hand. Vanwege de berg mentaal-emotionele blokkades dat als een amorf pakket energie opgeslagen ligt in het geestelijk lichaam is veel toewijding en geduld nodig. Geen wonder dat spiritueel ontwaken een proces van lange adem is.

LOSLATEN, wat is dat in essentie? Simpelweg aanvaarden wat is? Je niet langer verzetten? Een neutrale houding kan gunstige voorwaarden scheppen, maar daarmee ben je er niet. Nogmaals, wat is de essentie van loslaten? Zeg op!



Loslaten (bron: L van Rijswijk)



De essentie van loslaten is in diepstille meditatie de **OVERGAVE**, het verzet staken, niets meer willen, niets meer wensen. Dan ervaar je volle leegte waar geen plaats voor duale strijd is, waar tevredenheid met ZIJN heerst. Het betreft de onvoorwaardelijke overgave aan dimensie 4, de Bron die diepe drijfveer bezinning voedt. Dat onderdompelen, het denken voorbij, mag je eindeloos oefenen in mantrameditatie. Die schat aan ervaringen neem je mee in het dagelijks leven als constante rustgevende onderstroom; een geestestoestand om lief te hebben als basis van leven. Wie die sfeer als trouwe begeleider bij zich draagt heeft een schat in de 'hemel'. Hoe rijk kun je van binnen zijn? Al regent het de hele dag, in jouw beleving is het altijd lente. Dat is driedimensionaal leven vieren.

Spiritueel bergbeklimmen

De Mount Everest beklimmen vergt een voorbereiding van minstens een jaar en de beklimming zelf een maand. Alle inspanning van de *maximizer* is er op gericht tien minuten hoogmoedig op de top te staan, doodmoe aan de zuurstof te hangen en vervolgens weer af te dalen naar het basiskamp. Over en uit. Je hebt heel wat te vertellen.

De spirituele top bereiken is veel ingrijpender: het vraagt veeljarige subtiele oefening. En heel veel zelfkritiek. Minstens zo uitdagend, niets voor watjes, speciaal voor nieuwsgierige mensen die uitdagingen durven aangaan. En dan het verschil in voorbereidingstijd: om de spirituele top te bereiken is het gewenst jarenlang tweemaal per dag tijd te besteden aan mantrameditatie, Reiki toe te passen, gezond verstand te oefenen, dus zo min mogelijk te oordelen. En ja, af en toe ook nog vorderingen getoetst en opruimwerkzaamheden verricht. Hebben we het in de praktijk van alle dag nog niet eens gehad over het bewaken van bandbreedten en balans. Maar ondertussen wel jarenlang het genoegen gesmaakt vooruitgang te boeken in wijsheid, liefde, energie, balans en onafhankelijkheid. Oké, met af en toe een terugval, maar je begreep altijd dat één stap terug soms nodig was om er daarna twee vooruit te zetten. Dat is andere koek dan een jaar voorbereiden en een maand bergbeklimmen.



Spiritueel de top bereiken

Eigenlijk is spiritueel bergbeklimmen niet gericht op het bereiken van de top, veel meer op de weg ernaartoe. En mocht je 'boven' komen dan openbaart zich geen top, wel een hoogvlakte, geen pieken en dalen, maar een gelijkmatigheid waar dimensie 3 zo rijk aan is. Je verblijft daar ook niet voor tien minuten, maar de rest van je leven en daarna. Ja, ook daarna. En let op, er is nóg een groot verschil: er is geen weg terug, zou je ook niet willen. Niemand is zo gek zich van gewonnen geluk te ontdoen, toch?

De spirituele hoogvlakte, wanneer heb je die bereikt? In eenheidsbewustzijn met driedimensionaal uitzicht. Alles in 3D dus. Heb je na het bereiken van de top van de Mount Everest veel te vertellen, in eenheidsbewustzijn volgt geen interview, geen uitnodiging voor een discussieprogramma, geen artikel in de krant, geen bevlogen verhaal. In de tijd dat Sledehond, Wildebeest en Wezel zich lieten gelden, toen je nog in kosmisch bewustzijn verkeerde, ja toen was je zoekend en onderwerp van gesprek, maar nu in eenheidsbewustzijn is de aandacht nul. Waarom? Ontsnapt aan de dualiteit gaat er geen dreiging meer van je uit. Wat resteert is een vriendelijk zachtmoedig tevreden mens, lekker ontspannen, in balans. Te gewoon voor woorden.

Bij het beklimmen van de Mount Everest vallen jaarlijks veel doden. Is 'spiritueel bergbeklimmen' net zo riskant? Ook het spirituele pad wordt bij elke stap steiler en smaller, wat je dwingt steeds kritischer te kijken naar de besluiten die je neemt. Het grootste gevaar is dat ego weer op stoom komt. Om die reden zou het, gezien vanuit spiritueel standpunt, het veiligst zijn om kort voor je dood de staat van eenheidsbewustzijn te bereiken. Je kunt

je afvragen wat je er dan nog aan hebt. Een typisch duaal materialistische vraag. Het antwoord is: alles, want de volheid van leven begint dan pas!



"Ik wil best kiezen, maar weet het nog steeds niet. Drijfveren, ongezond verstand, een-, twee- en driedimensionaal, dualiteit en Eenheid. Help, ik verzuip in de begrippen! Wat is het toonaangevend verwarrend en wat het toonaangevend helend element?"

Wat is het meest verwarrend element?

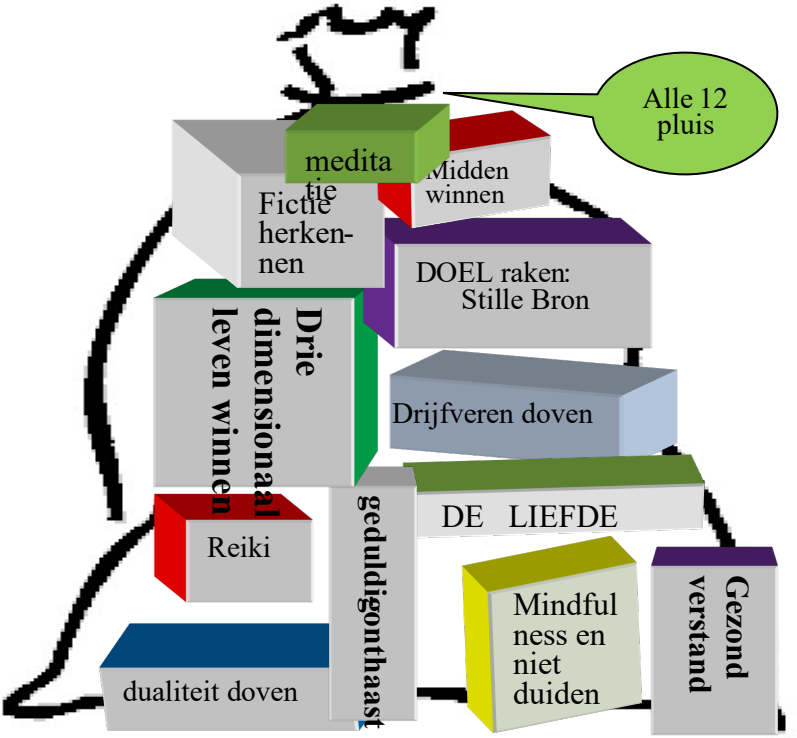
Alles is inmiddels genoemd, gewikt en gewogen. Uiteindelijk moet het er toch een keer van komen, ik bedoel, het maken van een keus. Waar ging het ook alweer om? **De essentie is van twee → één maken, dualiteit inruilen voor Eenheid.** Je kunt hier mooie eigenschappen aan plakken zoals genoemd in schema 2 (wijsheid, liefde, balans en zo), maar uiteindelijk komt het erop neer of je alle tegenstellingen opgelost en innerlijke vrede bereikt hebt. Het pad dat je daartoe bewandelde is van minder belang, als het maar geleid heeft tot een verdiept bewustzijn.
Als dat niet het geval is, zitten nog steeds spanning, ongeduld en oordelen in de weg; meer ego, emotie, ongezond verstand en verwarring dan goed voor je is. Als de scherpte van tegenstellingen grotendeels verdwenen is, heb je stap 2 (kosmisch bewustzijn) doorlopen. In die fase heb je steeds beter in de gaten dat niet elke tegenstelling even zwaar weegt. Tolerant naar anderen en jezelf niet zo serieus nemen, dat helpt. Als je niet zover bent en een baaierd aan indrukken op je af blijft komen, is het een goed idee de vraag te stellen of het misschien wat eenvoudiger kan door **één toonaangevende brokkenmaker** eruit te lichten. Dat kun je daar speciaal op letten. Komt-ie:

Het meest verwarrende element is …



Wat is het meest helend element?

Is er ook een toonaangevend helend element aan te wijzen? We maken een keus uit **een zak vol goede bedoelingen**. Zie afbeelding.



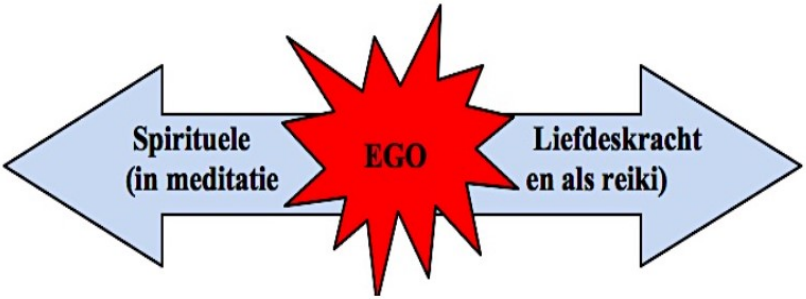
Een zak vol goede bedoelingen

Het meest helende element is …



DE EINDSTRIJD

Als toonaangevend zijn geselecteerd het verbrokkelend element **EGO** en het helend element **LIEFDE**. Dat is spiritueel interessant! Als verdiepen van bewustzijn doel is, hoe verhouden die twee zich tot elkaar? Er is maar één antwoord: je grootste bondgenoot Liefde gaat de strijd aan met je grootste zorg: EGO. Die mooie eigenschappen van schema 2, laat ze maar komen, laat het maar ZIJN.

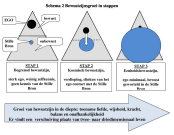


De basale strijd tussen de verwarrende en de helende kracht

Wat wint, EGO of Liefde? Dat is een kwestie van strategie: kies je voor verlengen (D1) dan wel verbreden (D2) of voor verdiepen (D3), dus voor een-/tweedimensionaal leven of voor driedimensionaal leven, voor bewustzijnsverbreding of bewustzijnsverdieping? Jij bent de regisseur, jij kiest. Bij verdiepen van bewustzijn zal de Spirituele Liefdesenergie als mystieke beleving het ego met zachte hand zijn plaats wijzen. Dan worden instabiele duale tegenstellingen ingeruild voor stabiel eenheidsbewustzijn: **je hebt van twee → één gemaakt**. Frank Boeijen zingt: *'Denk niet wit, denk niet zwart, denk de kleur van je hart'*. De basale wens naar geluk.

Ik (de auteur) was de getuige van een proces dat nooit de kop van de krant zal halen: verdiepen van het bewustzijn door het loslaten van drammerige drijfveren en traumatische herinneringen. Dit laatste: in mijn eerste jaren tijdens de Tweede Wereldoorlog, daarna door heftige beroepsmatige ervaringen op middelbare leeftijd en ten 3de de ingrijpende gebeurtenis rond mijn pensionering. Die trauma's staan niet op zich, maar zijn gestapeld waardoor de noodzaak een oplossing te zoeken versterkt werd.

Hoe kunnen traumatische ervaringen bijdragen aan de oplossing? Zonder traumatische ervaringen was ik in ‘breedte’ blijven hangen, had ik nooit de weg naar verdiepen van bewustzijn ingeslagen.



Een verdiept bewustzijn, dat zoiets grootst zich mocht voltrekken, daar is een mens stil van, diep stil, dankbaar en tevreden. Even sla ik terug naar schema 2. Het uitvoeren van het stappenplan, aanvankelijk geen idee, maar na initiatie en langjarige oefening mocht stap na stap het feest van bevrijding gevierd worden. Op 83-jarige leeftijd is mijn zwerftocht ten einde, de rusteloosheid gedoofd, de opdracht voldaan, de missie vervuld.



Dan vier je in dimensie 3 eenheidsbewustzijn. In die lichtheid van leven schijnt ook bij druilerig weer de zon, heb je altijd wind mee, ervaar je vriendelijkheid en vergeef je fouten omdat ‘ze niet weten wat ze doen’.



Met dank aan dimensie 4 als Bron van wijsheid, liefde, energie, balans en onafhankelijkheid. Met de directe ervaring van de Eenheid die zich in jou manifesteert als rust in beweging.

Het de druppel die de zee ontmoet

“Ik begrijp inmiddels wat je bedoelt. Het spijt me dat ik je steeds zo kritisch gevolgd heb. Dat was niet om vervelend te doen, maar het was existentiële twijfel die me dwars zat. Vergeef het me, ik wist niet beter. Marinus, bedankt en de vriendelijke groeten van Dirk Dwars”

In één oogopslag, toelichting 10

Goeie vraag: wil je alles bij het oude houden(D1), wil je verbreden ((D2) of toch liever verdiepen (D3)?

Ego en verstand activeren drammerige drijfveren en stapelen hinderlijke herinneringen. Gevolg: emotionele blokkades met pijn, ongeduld, woede en angst; signalen van een begrensd bewustzijn.

Fysieke problemen zoals spierreuma en gordelroos zijn katalysatoren voor verdiepen van bewustzijn.

Door verbinding met de Eenheid groeit de vrije wil: je daalt in de Schaal van Verwarring. Gunstige omstandigheden ondersteunen dit proces.

Het toonaangevend verwarrend duale element is EGO, het helend element de Eenheid. De Eenheid maakt van twee → één.

Daarmee voer je het stappenplan uit van begrensd naar kosmisch naar eenheidsbewustzijn. Liefde, wijsheid, energie, balans en onafhankelijkheid zijn voor jou. Je bewustzijn is verdiept.

Een- en twee dimensionale leven (D1 en D2) zijn ingeruild voor driedimensionaal leven (D3) met behulp van D4. Gefeliciteerd: je snapt de zin van leven.

Genade

Genade, hier als Reiki, daar als Heilige Geest bekend
is de stille binnensluiper die bij leven mij verwent
In een zacht aanhoudend stromen
in oneindigheid van kracht
dwars door daken
dwars door muren,
mij verrassend in haar pracht

Het was eerst bij vlagen
daarna golvend permanent
dat de Levensstroom zich opende
In dank ontvangen
adres bekend

Die buitendouche verfrist vanbinnen
De zwakstroom tintelt sterk mijn bloed
Wat valt er verder nog te winnen?
Niets is er wat er méér toe doet

Het openbaart zich in zijn volheid
Aan zichzelf heeft het genoeg
Wedergeboren, dus opnieuw beginnen
Dat is de vrede die ik nu proef

© MH

Mystieke ervaring

Mystiek is toegang tot het verborgene
die diepe laag van zicht
van weet, van kracht, van eeuwig
gesmeed uit zuiver Licht

Na krimpen van het ego
alles verdampt wat dwingt
opent zich het onzegbare

Dat is waar het hart van zingt

© MH

Volop



"Op = Op" spiegelt de ruit,
voorbij flitsend in 't verkeersgeweld
Het vertelt hoe het met hun voorwaarden
en voorraadvorming is gesteld

"Op = Op" wil mij dwingen
in de rij te staan voor 't spul
dat door eindigheid gedwongen
onverkrijgbaar is bij nul

Kilometers verder graai ik
gretig puttend uit de Bron
handenvol van hemelwater *
gul en gratis als de zon

"Vol = Vol" straalt van het etiket
Onuitputtelijk stromend
in mijn net

© MH

* Reiki

Ouder worden

Ouder worden is een afbraak
van de cellen in het lijf
Niemand die het tij kan keren
dat is helder buiten kijf

Accepteren van verliezen
ook op het mentale vlak
je hebt het niet meer voor het kiezen
Ik ben vergeten wat

Valt er iets te winnen
in de seniorentijd?
Groei van liefde en geduld
zonder stressen zonder strijd

Mentaal volwassen
geblust de nijd?
Intuïtie en wijsheid zijn de winnaars
Wat een gave gezegende tijd

© MH

Verloren, maar gevonden

Gewerkt, geplicht, de taak geklaard
het zoeken gestopt
mezelf gebaard

Geen medaille, noch de eer
werd ooit toegekend
nou … misschien één keer

Dankend wat ik mocht verliezen
krimpt het ego, verliest de macht
stopt de sensatie met al zijn pracht

Dan komt de vrede
zoveel als water
Het applaus komt later…

© MH

Je ontdekkingsreis gaat verder, epiloog

Meerdere keren is de vraag gesteld: wie ben jij? De onderliggende gedachte was jezelf beter te leren kennen, beperkingen weg te nemen en in te zien dat verdiepen van bewustzijn de panacee is voor het oplossen van problemen. Dat is hét ordenend principe dat harmoniserend werkt, naar binnen en naar buiten. Of je het pad van ontdekken betreedt is jouw verantwoordelijkheid. Dit boek biedt slechts suggesties en wegwijzers waarbij één ding glashelder is: als een verdiept bewustzijn, driedimensionaal leven, je hartenwens is, zal je flink aan de bak moeten. Daartoe zijn Stille Bron en Stille Kracht van dimensie 4 de beste oriëntatiepunten die je kunt wensen. Meer mens worden, niemand beweert dat het bereiken van eenheidsbewustzijn eenvoudig is, maar vormt wel een enorme uitdaging, een levenslang project, een ontdekkingsreis die nooit eindigt.

Als je echter wenst vast te houden aan een- en tweedimensionaal leven, dan is dat jouw pad, ook goed. Laat verdiepen dan rusten, maar mocht je ooit door veranderde omstandigheden er wel aan toe zijn, dan heb je 'iets' achter de hand. De afweging is heel simpel: overweeg of je tevreden bent in de dimensie waarin jij functioneert. Wek nooit de indruk dat jouw pad (jouw overtuiging) beter is dan dat van de ander. Vul je eigen pad naar behoren is, ook als je door een diep dal gaat, want daarvan leer je het meest. Elk pad moet gerespecteerd worden. Wie dat kan heeft begrepen wat het betekent 'mensen in hun waarde te laten'. Als je langdurig in een diep dal zit, bewandel je kennelijk het verkeerde pad. Overweeg dan een afslag te nemen. Meer naar binnen gericht misschien?

Als je op internet instructie zoekt voor mantrameditatie, dan kun je het beste meteen naar Transcendente Meditatie (TM) of afgeleiden daarvan gaan, zoals TDM. Dit voorkomt dat je verdwaalt in alternatieven. Niet dat dit de enige manier van mediteren is, maar het is wel de meest effectieve. Heb je voorkeur voor een andere manier van meditatief verstillen, iets met behulp van ademhaling bijvoorbeeld, doe je dat toch. Bij Reiki is de kans om te verdwalen minder en de trefkans groter. Voor beide is vast een toegewijde leraar te vinden in je eigen omgeving. Ik wens je veel verdiepen van bewustzijn toe, hoe dan ook!

Ook mijn spirituele reis gaat verder

In 2026 koester ik 45 jaar ervaring met mantrameditatie en Reiki. “En …?” Veel vallen, weer opstaan en in toenemende mate omzien in dankbaarheid. Ook mijn spirituele reis is niet ten einde, er valt altijd wat te winnen. Als ik over jaren dit boek herlees, weet ik zeker dat alles beter had gekund. Jullie op- en aanmerkingen kunnen daarbij helpen. Alle reacties, bevestigend en afwijzend, zijn van harte welkom.

Dankbetuiging

Veel dank ben ik verschuldigd aan allen die geholpen hebben dit boek te realiseren. Allereerst mijn lieve vrouw **Ineke Heijstek** die bij herhaling de stand van zaken aangehoord heeft en als klankbord altijd beschikbaar was. Mijn gedicht voor jou spreekt voor zich:

Als ik naar jou kijk
zo van opzij
voel ik je warmte van dij naar dij
Ik peil de schoonheid
van je gezicht
Mijn blik van verwondering
is op jou gericht

Als ik naar jou kijk
en jij naar mij
voel ik de eenheid zo heel dichtbij
Soms spelen onze vingers
wat door elkaar heen
Het is het spel van vertrouwen
zoals zij is er geen

Ik noem ook **Hans van der Hilst** voor zijn taalkundige correcties. Daarnaast hebben enkele kritische opmerkingen van lezers hun nut bewezen. Allen hebben het gebrek aan een redacteur daadwerkelijk gecompenseerd.

Marinus Heijstek, reikimeester en leraar mantrameditatie
marinuspaw@gmail.com