

Ieder-Eén is Al-Eén

Het meest (on)zinnige boek
dat u ooit heeft gelezen

René Bussink



Piramidions

www.piramidions.nl

Tweede druk, 4 maart 2013

Ieder-Eén is Al-Eén

Auteur: René Bussink
© 2012 René Bussink

Redactie: Hans Brockhuis
Boekomslag ontwerp © 2012 Carolien Gruys
ISBN : 9789491439148
NUR : 728

Dit is een uitgave van:
Uitgeverij Piramidions
KvK: 17242319
contact@piramidions.nl
www.piramidions.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopiëren, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the author.

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	8
ReneSans verandert je inzicht	10
Ten Geleide, door Nico Appelman	12
Deel I – Bewust of onbewust, dat is de vraag.....	14
Ieder-Eén is Al-Eén	15
Ongelofelijk	18
Het inzicht	20
‘Ik ben’	22
Ben je bewust of onbewust?	26
Op weg naar bewustzijn	28
Incarneren van het inzicht.....	32
Waar je aandacht aan besteedt groeit	36
Ons bewustzijn verandert	40
Deel II - Transformeren, hoe doe je dat?.....	44
Optimist of pessimist?	45
Veranderen	48
Mediteren.....	52
Attenderen	54
Emoties of verstand?.....	58
Van bewust zijn naar Al-Eén-Bewustzijn.	60
Dogma's.....	64
Verbeelding brengt je overal.....	66
Bewustzijn, verlichting, gedachte, creatie.....	70
Deel III – Ieder-Eén is Al-Eén	73

Gevestigde orde.....	74
Vertrouwen	77
Ben jij er klaar voor?	81
De Gift.....	84
Maak contact met je-Ziel	86
Het leven is dynamisch	89
Een goed gesprek.....	93
Keuzes maken	95
Luisteren naar je-Ziel	97
Dankwoord.....	99
Over de Auteur.....	101

Voor Judith, Elsemiek en Jolijn.

Jullie zijn de mooiste spiegels die ik me kan wensen.

Volg jullie hart en deel je passie met liefde.

Voorwoord

‘Er was eens...’, dit zijn de eerste drie woorden waarmee de meeste sprookjes beginnen. Ook dit boek is een sprookje. Mijn sprookje. Een sprookje waarin ik als kind al geloofde en waar ik nog steeds in geloof. In de tussentijd verwachtte ik dat iemand me zou komen vertellen dat het sprookje was afgelopen.

Tot op heden is dat niet gebeurd, althans degene die mij het meest heeft doen twijfelen was ik zelf. Keer op keer was er wel weer een gedachte of emotie die zo overtuigend was dat mijn zelfvertrouwen het onderspit moest delven. Dat dit boekje er nu dan toch is, betekent dat mijn zelfvertrouwen het heeft gewonnen van mijn ego. Ook al grijpt de angst me soms nog bij de keel en roept m’n ego dreigend dat ik niet goed bij m’n hoofd ben.

Met dit boekje heb ik mijn ego duidelijk gemaakt dat ik zijn kwaliteiten bijzonder waardeer. Dat ik dankbaar ben voor de diensten die het mij heeft bewezen op mijn pad naar ‘verlichting’. En dat ik zijn diensten nu nog meer kan waarderen, omdat mijn ego bereid is om zich volledig in dienst te stellen van mijn zielswens. Hiervoor zijn slechts twee redenen. Ten eerste omdat ik volledig inzicht heb gekregen in mijn zielswens. Ten tweede omdat ik heb besloten om met ‘het inzicht’ aan de slag te gaan. Mijn bewustwordingsproces is in dit boekje beschreven ‘...en ze leefden nog lang en gelukkig.’

Toch?

Maar wacht eens even! Waarom lees jij dit boekje? Heeft je lichaam je een halt toegeroepen? Of heeft een andere situatie je gedwongen om te stoppen? Zit je klem en stel je

jezelf regelmatig de vraag: “Waar ben ik nu eigenlijk mee bezig?” Of word je regelmatig gehinderd door een knagend gevoel of een innerlijke stem die je niet meer kunt of wilt negeren?

Of heb je misschien het gevoel dat je steeds verder van jezelf verwijderd raakt? Of het idee dat alles je gewoon overkomt en dat je geen enkele invloed hebt op je eigen leven? Ben je misschien ontevreden over je bestaan, ook al heb je eigenlijk niets te klagen? Misschien wil je gewoon gelukkig zijn, maar heb je geen idee hoe je deze verandering in je leven kunt realiseren?

Als je één of meerdere van bovenstaande vragen bevestigend beantwoordt en als je er in je dagelijkse leven regelmatig mee wordt geconfronteerd, biedt dit boekje jou wellicht een handvat om je leven vanaf nu echt te veranderen. Het heeft de intentie jou inzicht te geven of misschien wel ‘het inzicht’, zodat ook *jij* ontdekt wat en wie je ten diepste bent.

Ik wens jou heel veel plezier en succes toe met het ontdekken en (be)leven van jouw zielswens.

Namasté, René

ReneSans verandert je inzicht

Het ontdekken en bewust (be)leven van jouw zielswens begint misschien wel hier. Als je na het lezen van dit boekje tot de conclusie komt dat je herkent wat er in de komende alinea's wordt beschreven, nodigt de auteur je van harte uit voor een nadere kennismaking.

Vanuit liefde, aandacht en respect deelt hij graag 'het inzicht', zodat ook jij aan de slag kunt met datgene wat er voor jou echt toe doet.

Hij ontmoet je graag, want jouw persoonlijke ReneSans ligt binnen handbereik. Tenminste, als jij het lef hebt om de beste te worden die je kunt zijn en de ambitie hebt om de diamant in jezelf te ontdekken.

Het woord: 'ReneSans' is fonetisch afgeleid van het woord renaissance, wat wedergeboorte betekent in de zin van: hernieuwing van je levensopvatting. De filosofie achter deze naam is dat je verandering van inzicht ervaart door gesprekken en/of coaching sessies met René, waarna je zonder (Sans) zijn hulp verder kunt. Meer informatie is te vinden op de website: www.renesans.nl.

De schrijver wenst jou tijdens het lezen veel inspirerende inzichten toe en bovenal een prachtige wedergeboorte.

Ten Geleide, door Nico Appelman

"Verlichting is niet de afwezigheid van het Ego, maar de afwezigheid van de identificatie met het Ego."

We leven in een bijzondere, enerverende tijd. Een tijd waarin er een transformatie van politieke, economische, medische en maatschappelijke structuren plaatsvindt. Niet alleen op die gebieden gaan we door een verandering; ook op spiritueel gebied maken momenteel heel veel mensen hun eigen persoonlijke transformatieproces door! Steeds meer mensen komen tot het inzicht dat we niet ons Ego *zijn*, maar dat we een Ego *hebben*: dat we niet onze gedachten en emoties zijn, maar dat we gedachten en emoties hebben.

Dit brengt met zich mee dat steeds meer mensen ontdekken wie ze in werkelijkheid zijn. Steeds meer mensen ontwaken in Eenheidsbewustzijn en komen bij hun Ware Kern die Bewustzijn, Oordeelsvrij, Waarnemend, Liefde en Acceptatie is. Wij zijn Al-Eén. Alles en iedereen is met elkaar verbonden, omdat de Essentie in alles en iedereen hetzelfde is.

Dit boekje ondersteunt de lezer in zijn of haar bewustwordingsproces, met als doel dat we samen deel uit (gaan) maken van een meer liefdevolle en harmonieuze samenleving.

Nico Appelman
Zuid Holland, november 2012

Deel I – Bewust of onbewust, dat is de vraag

Pluk de dag

*Het boek lijkt dicht,
de deur gesloten.
Het licht lijkt weg,
het gevoel verstoten.
Je geheugen faalt,
Je verstand verbijstert,
Je Ziel voelt leeg,
Je bewustzijn twijfelt.
Ten einde raad,
niet meer ad-rem,
resteert Al-Eén,
carpé diem.*

René Bussink

Ieder-Eén is Al-Eén

Wat een bijzondere titel. Ieder-Eén is Al-Eén? Wat wordt ermee bedoeld? Is het een woordgrapje of heeft het een diepere betekenis?

Eigenlijk is het beide. De titel ontstond gewoon, van binnen, en dat was het dan. Ik weet het nog goed. Op een goede dag pakte ik pen en papier en begon zomaar te schrijven. Zonder precies te weten waar het over zou gaan, vloeiden mijn gedachten moeiteloos op papier. Enkele dagen daarvoor had ik een boek over `inspiratie` gelezen en ik zwijmelde weg bij de gedachte om op de mooiste plekjes op aarde te genieten van prachtige uitzichten, terwijl ik zonder enige moeite dag in dag uit bezig was met dat wat ik het liefste doe. Terwijl ik geïnspireerd genoot van het moment manifesteerde zich als vanzelf mijn zielswens:

Het is mijn zielswens om als mens op aarde goddelijke harmonie te ervaren.

Vanuit deze zielswens wordt tegelijkertijd mijn doel duidelijk.

Het is mijn levensdoel om mijn zielswens bewust zelf te creëren en deze goddelijke harmonie te mogen delen met alle wezens.

Als uit het niets ontstond voor mijn geestesoog het volgende ideaalbeeld:

‘Ik bevind me afwisselend op prachtige energiegevendende plekken, verspreid over alle continenten van de aardbol en op elk moment voel ik me volledig in harmonie met mezelf en mijn omgeving. Op deze bijzondere plaatsen heb ik interessante gesprekken, afgewisseld met ultiem

inspirerende momenten van Al-Eén-Bewustzijn. In deze werkelijkheid van Al-Eén-Bewustzijn ervaar ik, en alle mensen met mij, continu alle denkbare luxe. Voor Ieder-Eén verloopt het leven perfect.

Vanuit het Al-Eén-Bewustzijn ben ik in staat om op voor mij geschikte momenten te reizen tussen het aardse en het hemelse leven. De inzichten die ik hierbij opdoe leveren een essentiële bijdrage aan het creëren van een harmonieuze en geweldloze wereld. Op een bewust uitgekozen moment zal ik ervoor kiezen om het aardse leven 'definitief' te verlaten. Mijn nalatenschap is ondergebracht in de zogenoemde *ReneSans-Foundation*, dat tot in lengte van jaren het fonds is van waaruit ambitieuze projecten worden gecreëerd die bijdragen aan het instandhouden van een harmonieuze en geweldloze wereld. In deze werkelijkheid is Ieder-Eén een bewust wezen en vanuit volledige harmonie in staat en bereid zijn eigen werkelijkheid bewust en weloverwogen te creëren vanuit een gevoel van 'Al-Eén-Bewustzijn'.

Ongelofelijk

-- *Wie een waarom heeft waarvoor hij kan leven, kan bijna elke hoe verdragen.*

Friedrich Nietzsche

Inderdaad, ongelofelijk! Maar daar zit hem nu net de kneep. Als ik geloof dat het onmogelijk is, zou het mij geen enkele moeite kosten mijn gelijk te bewijzen. Sterker nog, daar hoeft ik helemaal niets voor te doen. Gewoon doorgaan met mijn leven en mijn zielswens eenvoudig negeren. Hoe gemakkelijk kan het zijn! Toch is er iets in mij dat blijft zeggen: Doe het, begin gewoon nu. Er is geen enkele reden waarom jij dit niet zou kunnen. Terwijl ik nog zit te twijfelen, vliegt er een vogel rakelings langs mijn hoofd. Op dat moment weet ik het helemaal zeker. Go for it! *Ieder-Eén is Al-Eén!*

Kortom, niet blijven denken, gewoon gaan doen. Dat klinkt simpel. Maar dan moet je wel weten wat je moet doen. 'Ik weet niet wat ik moet doen', kan namelijk meerdere dingen betekenen. Te weten: 'ik weet niet wat ik moet doen', maar ook: 'ik weet niet wat ik moet doen'. Met andere woorden: 'ik wil wel wat doen, maar ik heb geen idee wat'. En in het andere geval: 'Ik weet wel wat ik wil doen, maar ik heb geen idee hoe'. In beide gevallen is er blijkbaar nog niets of niemand geweest die mij voldoende heeft geïnspireerd om daadwerkelijk te weten en/of te doen waarvoor ik hier op aarde ben. Wat is hier de oorzaak van? En ook: wat is het gevolg?

In dit geval maakt het eigenlijk helemaal niet uit wat de oorzaak en wat het gevolg is. Het gaat namelijk in eerste instantie om het 'waarom'.

Pas als we onze zielswens inzichtelijk hebben, gaat het erom of we intrinsiek durven te besluiten het leven te leven dat uiting geeft aan onze zielswens.

Want behalve over oorzaak en gevolg, gaat het ook over het vervolg. Is er dan een verschil? Jazeker. Een gevolg overkomt je; een vervolg bepaal je zelf. Bijvoorbeeld, of je direct begint of dat je eerst nog even wacht op iemand die je 'inspireert'. En dat bepaal je zelf. De leraar verschijnt immers pas als de leerling er klaar voor is. Maar wat betekent dat? Mogelijk is de leraar allang verschenen, maar dachten we dat het een leerling was. Dit betekent dus dat we zelf bepalen wie de leerling en wie de leraar is. Misschien is dit wel de reden waarom we iets niet doen, waarvan we intuïtief weten dat we het wel zouden moeten doen.

Want meestal weten we het precies, maar zodra we even wegdromen bij het beoogde resultaat of de mogelijke gevolgen, schieten we in de stress. Nee joh, doe normaal, roept ons ego! Nog even en je kunt naar het gekkenhuis. Wat jij wilt is toch belachelijk! Wat verbeeld jij je wel! Dat je er over durft te dromen is al absurd. Laat staan dat je het ook nog aan een ander gaat vertellen. Je bent niet goed bij je verstand. Gelukkig komen we meestal precies op tijd tot inkeer, juist voordat we ons voor eens en altijd belachelijk hebben gemaakt. Tja, en zo houden we ons tot in lengte van jaren weg van het realiseren van onze zielswens die, zo realiseren we ons, gelukkig toch te belachelijk voor woorden is.

Het inzicht

-- Vroeger was ik een twijfelaar, maar tegenwoordig ben ik daar niet meer zo zeker van.

Herman Finkers.

Dan is er ineens die ene ervaring. Die ervaring van geïnspireerd zijn. Dat diepe intrinsieke gevoel, het intuïtieve weten. Waar het vandaan komt weet je vaak niet eens precies. Opeens weet je het zeker en doe je iets waardoor alles in een stroomversnelling terecht lijkt te komen. Alsof je door de lucht zweeft. Je bent overgeleverd aan het moment. Je kunt doen wat je wilt, maar de sprong kan niet meer ongedaan worden gemaakt. Je raakt in paniek. Allerlei gedachten schieten door je hoofd. Plotseling realiseer je je dat er geen weg terug is. Je kunt alleen nog 'landen'. Naarstig zoek je naar een plek, maar veilig landen lijkt onmogelijk door de snelheid waarmee je omlaag komt.

Tot je opeens beseft dat je kunt 'vliegen'. Je wordt gedragen door de lucht en je 'vliegt'! Dat is het dus. Als een adelaar die door zijn ouders uit het nest wordt geduwd, beseft je opeens wat je eigenlijk altijd al wist. Je kunt 'vliegen'! Vanaf dat moment is het de grootste vanzelfsprekendheid die je je kunt voorstellen. Geen moment denk je nog na over je twijfels. Je kunt verder, je kunt het. De hoeveelheid energie die daarbij vrijkomt is gigantisch. Alsof je plotseling wordt aangedreven door een onzichtbare kracht. Wat een power. Maar wat is er nu eigenlijk gebeurd? Vertrouwen? Geloof? Geloof in je (zelf)-vertrouwen? Wat heeft je geïnspireerd? Waar kwam de energie vandaan die je deed besluiten 'de sprong' te wagen? Welk inzicht ontving ik tijdens het moment van inspiratie?

Het inzicht dat ik heb ontvangen is het intuïtief weten dat ik als mens in staat ben om, vanuit het Al-Eén-Bewustzijn, mijn eigen werkelijkheid volledig in dankbaarheid te accepteren en van hieruit mijn zielswens kan creëren.

Opeens weet ik het zeker, maar wat weet ik zeker? De eerste vraag die me te binnen schiet is: Geldt 'het inzicht' voor iedereen? Terwijl ik hierover nadenk heb ik op een bepaald moment het idee dat ik het zeker weet en een moment later twijfel ik weer en heb ik het idee dat ik het nog helemaal niet zeker kan weten.

'Ik ben'

-- Niet het geluk maakt ons dankbaar, maar dankbaarheid maakt ons gelukkig.

Thich Nhat Hanh

Terwijl mijn gedachten nog heen en weer schieten besef ik opeens: 'Ik ben.' En ook: 'Ik ben Al-Eén. Eén met alles, één met ieder-Eén en toch Al-Eén'. De woorden Ieder-Eén en Al-Eén spel ik bewust met een koppelteken. Een ogenschijnlijk klein verschil, maar het symboliseert een andere manier om naar de werkelijkheid te kijken. Niet de werkelijkheid, maar mijn werkelijkheid. Want iedereen ervaart de 'werkelijkheid' op zijn of haar eigen manier. Toch? Sommige vragen kunnen we prima aan een ander stellen, maar vragen die er echt toe doen, levensvragen zoals deze, kunnen we eigenlijk alleen zelf beantwoorden. Om de een of andere reden stellen we deze vragen echter toch vaak aan een ander. Waarom? Omdat we denken dat een ander het beter weet?

Of omdat die ander succesvol en beroemd is of omdat die ander een grotere mond heeft of omdat die ander meer zelfvertrouwen uitstraalt? 'Luister naar een ander en het komt vanzelf goed'. Van kinds af aan doen we niet anders. We worden opgevoed met de opdracht vooral naar anderen te luisteren. Als we mooie cijfers willen halen, moeten we goed naar anderen luisteren en als je wilt leren hoe jij je eigen werkelijkheid kunt accepteren, hoef je alleen maar dit of dat boek te lezen. Op zich is er niets mis mee om naar anderen te luisteren, maar als we eerlijk naar onszelf zijn moeten we onderkennen dat het vaak gemakkelijker is om de mening van een ander te verkondigen dan die van

onzelf. Zeker als die andere mening door velen wordt gedeeld. Het is gemakkelijker om de mening van iemand anders te verkondigen, dan met het gevoel te moeten leven dat we niet begrepen worden. Blijkbaar is het erg belangrijk om begrepen te worden. En goed beschouwd is dat eigenlijk best logisch.

Toen we nog baby's waren, begrepen onze verzorgers precies wat we nodig hadden om te overleven. Als we niet begrepen werden gingen we huilen om kenbaar te maken dat we iets misten. Mede hierdoor krijg je als kind het gevoel dat je door anderen wordt begrepen. Tegen de tijd dat we zelf volwassen zijn constateren veel mensen dat ze ogenschijnlijk wel door anderen begrepen worden, maar dat ze zichzelf niet (altijd) begrijpen. Dit kan zeer verwarrend zijn. Hoe kan het dat een ander je wel begrijpt, terwijl je jezelf niet eens kunt doorgronden? Omdat we van kinds af aan hebben geleerd om naar anderen te luisteren, stellen we deze vraag aan een ander. Het antwoord dat die ander geeft kan heel plausibel klinken, maar levensvragen kun je in essentie alleen zelf beantwoorden. Toen we als kind zulke vragen aan een volwassene stelden werden we heel vaak afgescheept. We kennen allemaal nog wel de doodoener dat je als kind niet werd geacht je met 'grote mensen zaken' te bemoeien. Een voor de hand liggende reden dat we als kind met een dergelijk antwoord werden afgescheept is dat die volwassene het ook niet begreep. Als volwassene heb je de macht om ervoor te zorgen dat je hier niet (te veel) mee wordt geconfronteerd, door dit gevoel gewoon te negeren en eventuele 'lastige' vragen te pareren. Blijkbaar is het voor veel volwassen gemakkelijker om zichzelf voor de gek te houden, dan met het gevoel te moeten leven dat je jezelf niet eens begrijpt.

Dit proces kan worden doorbroken door als volwassene weer het lef te hebben dezelfde vragen te stellen die je ook als kind stelde. Je moet als volwassene de moed hebben om deze vragen zelf te beantwoorden, zoals je zou doen

toen je nog een kind was. En als je het durft kun je zelfs proberen om dezelfde vragen aan je eigen, of aan een heel goed bekend, kind te stellen. Het kan helpen als je in gedachten probeert terug te gaan naar je kind-zijn en je probeert te herinneren hoe het was toen je als jong kind door anderen werd verwelkomd.

Renden ze je met de meest extatische bewoordingen tegemoet alsof je de koning of koningin was? Werd je opgetild en geknuffeld en wilde iedereen weten hoe het met je ging? Of werd je meestal genegeerd en had je het gevoel dat je alleen aandacht kon krijgen door zo opvallend of onopvallend mogelijk te zijn?

Vanzelfsprekend zijn er nog talloze varianten mogelijk, maar als jong kind vind je dat wat jij ervaart de normaalste zaak van de wereld. Weet jij veel, je staat daar ook helemaal niet bij stil. De wereld draait bij een jong kind immers maar om één persoon en dat is het kind zelf. In situaties dat het even de weg kwijt is, of bang, of verdrietig, rent het naar zijn of haar ouder of verzorger. Zodra die zekerheid is gevonden, is het leed alweer geleden en gaat het kind doodleuk verder met wat het aan het doen was.

Maar waar gaat het mis? Misschien moet je jezelf afvragen of er wel iets mis gaat. In feite gaat er helemaal niets mis. Iedereen ervaart de 'werkelijkheid' op zijn of haar manier en op basis van wat ons door onze opvoeders wordt geleerd. Naarmate we ouder worden zijn we zodanig één geworden met de werkelijkheid van onze opvoeders dat we ons niet meer realiseren dat we als mens zelf kunnen bepalen hoe we reageren op de werkelijkheid die we ervaren. Dus voordat wij de vraag kunnen beantwoorden of 'het inzicht' voor iedereen geldt, zal elk van ons eerst de volgende vraag voor zichzelf bevestigend moeten beantwoorden:

“Ben ik op dit moment in staat om mijn eigen (bewust of onbewust gecreëerde) werkelijkheid volledig te accepteren, zonder ook maar één enkel excuus te gebruiken?”

Om deze vraag te kunnen beantwoorden moet je in verbinding treden met je-zelf, of beter gezegd je-Ziel. Jezelf (je-Ziel) kun je namelijk wel overschreeuwen met je ego, maar je kunt het onmogelijk negeren en jezelf daarbij echt goed voelen.

Ben je bewust of onbewust?

-- Gezond verstand is de collectie vooroordelen die je verzameld hebt voordat je achttien was.

Albert Einstein

De vraag: 'Ben je bewust of onbewust', is voor de meeste volwassenen heel lastig eenduidig te beantwoorden. Het is trouwens ook een vraag die we ons als volwassene zelden of nooit stellen. Waarom is dat zo? Ik vermoed dat de reden hiervoor is dat we als kind niet hebben geleerd dat de mate van bewustzijn bepalend is voor het niveau waarop we in staat zijn om onze eigen werkelijkheid in dankbaarheid te accepteren, zodat we van hieruit opnieuw kunnen creëren. De meeste kinderen denken hier ook niet bewust over na. Een kind is; punt. Een (jong) kind leeft in het nu en is zich alleen bewust van de werkelijkheid die het op dat moment ervaart. Naarmate we ouder worden ontstaat ook een beeld van de toekomst, wat een beeld van niet-nu is. Een mooi voorbeeld van niet-nu wordt verwoord in het volgende liedje:

When I was just a little girl/I asked my mother what will I be/will I be famous, will I be rich/ here's what she said to me/Que sera, sera, whatever will be, will be/ the future is not ours to see/que sera sera/ what will be, will be.

Dit is het typische antwoord van een onbewuste volwassene op de levensvragen van een kind. We zouden als kind eigenlijk moeten leren: 'the future is ours to see'. Ontdek in je-Ziel het leven dat jij wilt ervaren, zie het voor je, proef het, voel het, verbeeld het in je fantasie en creëer vervolgens, eerst in gedachten, jouw ideale werkelijkheid. Geef als volwassene zelf het goede voorbeeld en ondersteun ieder kind dat op deze manier wil werken aan

zijn of haar droom. Maak die droom niet bij voorbaat kapot door te zeggen dat het onmogelijk is. Het enige dat onmogelijk is, is dat wij het voor onmogelijk houden. Wat niet kan, is nog nooit gebeurd! Iedereen is een scheepsel, maar ook een schepper. Iedereen 'creëert' zijn of haar eigen werkelijkheid. Bewust of onbewust.

De vraag die dan als eerste bij mij opkomt is: 'Als ieder mens een schepper is, wat wil iedereen dan?' 'Wat wil iedereen of ieder-Eén?' Wat is de wens van ons allen? Het lijkt onmogelijk deze vraag te kunnen beantwoorden. Is dat wellicht de reden waarom we nog steeds oorlog voeren? De één wil dit, de ander wil dat, maar wat is het nu precies wat ieder-Eén wil? Waarmee of wanneer zou ieder-Eén vandaag tevreden zijn? En hoe kunnen we dit weten?

Op weg naar bewustzijn

-- Wacht niet tot de wereld jou ontdekt, ontdek zelf de wereld.

Stuart Wilde

Ons bewustzijnsniveau verandert. Steeds meer mensen ervaren het gevoel dat ze een belangrijke taak hebben op deze aarde en tegelijkertijd hebben de meeste mensen deze taak nog niet voldoende scherp. Ze zijn zich er nog niet volledig van bewust wat hun taak precies inhoudt en dat is dan ook de reden dat er op dit moment, ogenschijnlijk, nog niet zoveel gebeurt.

Maar dit is tijdelijk, je moet het zien als een soort wachtrij, een file, die langzaam bezig is op te lossen. De auto's aan de voorkant komen langzaam op gang, maar degenen die zich nog midden in de file bevinden, staan nog steeds stil. We weten nog niet dat de file aan het verdwijnen is, dus wachten we verveeld tot we weer in beweging kunnen komen.

Deze tijdspanne is heel belangrijk. We kunnen die benutten om ons voor te bereiden op de reis, die veel sneller zal gaan dan de meesten van ons voor mogelijk houden. Het is alsof je een uur in de file hebt stilgestaan, terwijl er, zover het oog reikt, auto's voor en achter je stilstonden en je van het ene op het andere moment weer kunt rijden. Je bent nog maar net onderweg en de weg voor en achter je lijkt ineens weer leeg. Heel bijzonder om gewaar te worden. Het ene moment stond je nog in een kilometerslange file en het volgende moment rijd je 100 km/u over dezelfde snelweg en zie je slechts een paar auto's voor je en achter je rijden.

Dat is, denk ik, precies wat ons in het echte leven ook te wachten staat. Wees er dus op voorbereid. Ga niet lopen vloeken en tieren alsof het je allemaal overkomt. Weet dat het moment nadert waarop je van start kunt gaan. Zorg ervoor dat je klaar bent voor jouw reis. Besteed deze tijd om je nu alvast te verbeelden hoe jouw ideale bestemming eruit ziet. Waar zou je echt naartoe willen als je de keus had? Alsof je alleen maar je ogen hoeft dicht te doen, je te verbeelden waar je zou willen zijn en één seconde later ben je er. Precies in de omgeving zoals jij je het hebt voorgesteld. Een exacte kopie van het beeld dat jij je zojuist hebt verbeeld.

Het is mijn overtuiging dat ieder mens zijn eigen werkelijkheid creëert op basis van het beeld en de bijbehorende gedachten die je in jezelf meedraagt. Daarom is het buitengewoon belangrijk dat jouw beeldvorming en gedachten overeenkomen met jouw zielswens. Veel mensen hebben echter moeite om zich iets te verbeelden wat er nog niet is. Nog meer mensen hebben moeite om zich iets te verbeelden dat niet overeenkomt met de werkelijkheid waarin ze nu leven. Maar de belangrijkste oorzaak waarom veel mensen niet in staat zijn om zich hun ideaalbeeld voor te stellen, is dat deze mensen nog niet bereid zijn om hun huidige werkelijkheid volledig, dus met onvoorwaardelijke liefde en dankbaarheid, te accepteren.

Als dit laatste ook voor jou geldt of als jij moeite hebt om een ideaalbeeld voor jezelf te verbeelden, stel je dan eens voor dat deze vraag je vlak voor jouw sterfmoment wordt gesteld. Denk je eens in dat je op dat bijzondere moment wordt gevraagd: "Waar wil je naartoe? Wat is jouw ideaalbeeld?" En stel je dan voor dat je binnen één seconde een scherp beeld moet hebben. Dat jouw ideaalbeeld precies zo wordt gecreëerd, zoals jij het je na die ene seconde hebt verbeeld. Stel je voor dat dit beeld bepaalt

hoe jouw leven er na je overlijden zal uitzien. Het enige dat er dan echt toe doet is dat je als mens op aarde een ideaalbeeld hebt dat zo mooi en perfect is, dat je nauwelijks kunt wachten totdat deze vraag aan jou wordt gesteld. Toch?

Maar zou het niet nóg veel mooier zijn om deze werkelijkheid nu te kunnen creëren; dus zonder eerst dood te gaan! De centrale vraag luidt dan ook: “Hoe is het mogelijk om een dergelijk ideaalbeeld bewust nu te creëren. Nu al, terwijl je nog dit leven op aarde leeft?”

Incarneren van het inzicht

-- Een werkelijk groot mens is niet iemand bij wie de ander zich klein voelt. Een groot mens is iemand bij wie een ander zich groots voelt.

Anoniem

Ik ga er van uit dat het zeker mogelijk is om een dergelijk ideaalbeeld nu al bewust te creëren. In ieder geval in gedachten. Er is echter een belangrijk verschil tussen een verstandelijk geformuleerde wens en een zielswens. Een verstandelijk geformuleerde wens kun je bedenken en met gebruikmaking van je ego, in meer of mindere mate, realiseren. Maar als deze wens niet overeenkomt met je zielswens, zul je er uiteindelijk niet gelukkig van worden. Ook al doet ons ego niets liever dan ons dit laten geloven.

De enige mogelijkheid om echt gelukkig te zijn is door je bewust te zijn van hetgeen jij ten diepste bent en van hieruit openbaart zich als vanzelf je zielswens. Een zielswens draag je in je. Een zielswens kun je niet bedenken, die kun je alleen ontdekken. Om jouw zielswens en het hierbij horende ideaalbeeld te ontdekken dien je jezelf te verbinden met je-Ziel. Je-Ziel is namelijk volledig bewust. Je-Ziel wil niets liever dan jouw zielswens kenbaar maken. Om je te kunnen verbinden met je-Ziel dien je 'het inzicht' volledig te incarneren. Het inzicht incarneren betekent dat jij je volledig bewust bent van wat en wie jij ten diepste bent.

Ben jij er klaar voor om 'het inzicht' te incarneren?

Achter de illusie van de materiële wereld zoals je deze nu ervaart ligt een wereld van zuiver bewustzijn en zuivere liefde voor al wat bestaat. Inzicht in je ware essentie, je bent Al-Eén, wijst je de weg naar verlichting. Als jij er stap voor stap voor kiest om je geconditioneerde reacties af te leggen,

word ook jij langzaam maar zeker een spiritueel meester die andere mensen inspireert. Je zult al het lijden transcenderen, zelfs de angst voor de dood. Je zult je realiseren dat de werkelijke jij nooit werd geboren en dus ook nooit kan sterven. Dat wat ooit begon is eeuwig en altijddurend, dat ben jij.

Het laten incarneren van dit inzicht is de meest waardevolle gift die je in dit leven mag ontvangen.

‘Het inzicht’ is een waardevolle gift die je mag ontvangen, maar besluiten om er daadwerkelijk mee aan de slag te gaan is een keuze. Een bewuste keuze die wordt ondersteund door inspiratie. Wellicht vraag je je af hoe je dat moet doen en zeg je tegen jezelf: “Allemaal leuk en aardig, maar ik moet toch echt weer naar mijn werk, want er moet wel brood op de plank komen en alle rekeningen moeten ook worden betaald.” Er zijn talloze redenen te bedenken waardoor je kunt besluiten voorlopig niets met ‘het inzicht’ te doen, maar bedenk dat al deze redenen excuses zijn. Het maakt namelijk niet uit wat je dagelijkse activiteit is. Elke activiteit biedt je de gelegenheid om je ‘werk’ niet langer te zien als noodzakelijk kwaad, maar als een kans om ‘het inzicht’ te incarneren. Het enige wat je moet doen is je weer verbinden met je-zelf, of beter gezegd, met je-Ziel.

Mocht je jezelf te jong of te oud vinden, bedenk dan dat leeftijd absoluut niets te maken heeft met geïnspireerd zijn. Als je geïnspireerd bent, wil je het liefst elke dag met jouw zielswens of levensopdracht aan de slag. Helaas ervaren veel mensen dit op dit moment als onmogelijk. Ze zijn gevangen in een web dat ze zelf hebben gesponnen. Hoe komen we los uit ons eigen web? Kan ‘het inzicht’ ons wellicht verder helpen? Bewustwording is stap één. Je bewust zijn van ‘het inzicht’. Maar met alleen bewust-zijn ben je er nog niet. ‘Het inzicht’ moet volledig incarneren.

Pas als je 'het inzicht' volledig hebt geïncarneerd, ben je een bewust wezen, een wezen dat in staat is en bereid is de werkelijkheid die het ervaart volledig te accepteren.

Overigens geldt voor mensen die 'het inzicht' volledig hebben geïncarneerd dat het niet meer uitmaakt of je leeft of dood bent. Je bent, niet meer en niet minder. Leven en dood zijn gewoon twee kanten van dezelfde medaille. Je leeft nu en je bent, vanuit het gezichtspunt van een vorig leven, tegelijkertijd ook dood. Iedereen die zonder dit inzicht overlijdt, mag opnieuw incarneren. Er zijn echter ook mensen die dit inzicht al wel hebben opgedaan, maar ervoor kiezen om op aarde terug te keren zodat ze anderen kunnen helpen dit inzicht ook te verkrijgen.

Als deze mensen 'overlijden', maken ze opnieuw de keus of ze opnieuw willen incarneren. Ieder-Eén die opnieuw incarneert, ontmoet mensen die ze herkennen. Die hen het gevoel geven dat ze niet alleen zijn, maar dat ze 'Al-Eén' zijn. Dat ze samenwerken om 'het inzicht' op aarde volledig te laten incarneren. Dit zijn mensen die op aarde zijn teruggekomen met de kracht en het charisma om anderen te kunnen inspireren. Als je je ervoor openstelt komen deze mensen altijd op het juiste moment op jouw pad om je te ondersteunen, te faciliteren, te dienen en om je te helpen herinneren welke taak je ook al weer met jezelf, met je-Ziel, had afgesproken, namelijk dat je wedergeboorte is bedoeld om 'het inzicht' volledig te incarneren. Van hieruit kun je daadwerkelijk aan de slag gaan met jouw zielswens, met jouw unieke levensopdracht.

Waar je aandacht aan besteedt groeit

*-- Als je wilt dat anderen gelukkig zijn, beoefen mededogen.
Als je zelf gelukkig wilt zijn, beoefen mededogen.*

Dalai Lama

Hoe zorg je er nu voor dat 'het inzicht' volledig kan incarneren? Een belangrijke, misschien wel de belangrijkste, wet in het universum luidt: 'Waar je aandacht aan besteedt groeit'. Als je dus ergens consequent aandacht aan besteedt, wordt het steeds groter. Je vrije wil is dat je zelf de keuze hebt waaraan jij aandacht besteedt!

Dit betekent nogal wat. Het lijkt zo simpel. Waarom besteden nog steeds zoveel mensen, inclusief ikzelf overigens, hun tijd met het aandacht geven aan zaken die ze eigenlijk helemaal niet willen zien? Of nog erger, verfoeien ze vervolgens het resultaat. Alsof het allemaal de schuld van een ander is. We gaan hierin zelfs zover, dat we deze 'schuldige' de oorlog verklaren. Wat zou hiervan de reden zijn? Volgens mij komt dit omdat veel mensen zich eenvoudigweg niet bewust zijn dat het zo werkt. Maar hoe kan het dat we ons niet of nauwelijks bewust zijn van deze belangrijke natuurwet?

Een belangrijke reden hiervoor is dat er op dit moment nog een behoorlijke tijdsvertraging bestaat tussen datgene waar je, bewust of onbewust, aandacht aan besteedt en de realisatie hiervan. Hierdoor geloven mensen nog steeds niet dat er tussen beide een relatie bestaat. Op zich is dat niet verkeerd. Als mensen nu al in staat zouden zijn om al hun gedachten direct om te kunnen zetten in realiteit, zou de aarde op dit moment waarschijnlijk in no-time worden

vernietigd. In het beste geval zou er een grote chaos ontstaan, omdat de meeste mensen nog regelmatig destructieve of tegenstrijdige gedachten hebben, en deze zelfs koesteren.

Denk maar eens aan iets simpels als het weer. De een wil dat het gaat regenen, een ander wil dat de zon gaat schijnen. Hoe past dit in het principe dat waar je consequent aandacht aan besteedt, groeit?

Ik ga ervan uit dat er een collectief *Al-Eén-Bewustzijn* bestaat, dat op dit moment nog niet volledig is gesynchroniseerd met het *egobewustzijn*. Hierdoor bestaat er een afstand tussen het *egobewustzijn* en het *Al-Eén-Bewustzijn*. Deze afstand veroorzaakt een bepaalde tijdsvertraging. Hoe meer ons *egobewustzijn* echter bereid is om zich dienstbaar op te stellen richting het 'Al-Eén-Bewustzijn', des te kleiner deze afstand en tijdsvertraging worden en hoe meer onze wensen worden gesynchroniseerd. Het niveau van bewustzijn wordt bepaald door de mate waarin je in verbinding staat met je-Ziel. In de perfecte situatie staat *Ieder-Eén* volledig in verbinding met zijn of haar Ziel. *Ieder-Eén* ervaart dan *Al-Eén-Bewustzijn* en is er geen tijdsvertraging.

Diegene die wil dat de zon schijnt, zou wel om regen willen smeken als hij niets te eten had, omdat alle gewassen verdrogen door de eeuwigdurende zon, Maar hij die wil dat het regent zou wel om zon willen smeken als het al maanden onophoudelijk heeft geregend, waardoor al zijn gewassen zijn verpieterd. Als we ons hier bewust van zouden zijn, beseffen we direct dat het er helemaal niet om gaat of deze twee verschijnselen gelijktijdig kunnen plaatsvinden. Het betekent alleen dat we ons bewust moeten zijn dat we 'Al-Eén' zijn. Waarom is dit dan toch zo moeilijk? Omdat we (nog) niet op het 'Al-Eén-Bewustzijn' durven te vertrouwen. Maar waarom vertrouwen we er nog

niet op? Op dit moment is ons ego nog te krachtig. Omdat we nog teveel op ons ego vertrouwen ervaren we nog een tijdsvertraging. Het gevolg hiervan is dat de ervaringen die we opdoen niet overeenkomen met onze verwachtingen.

Samengevat: We creëren nog steeds vanuit het egobewustzijn, omdat we nog niet weten hoe we vanuit het Al-Eén-Bewustzijn kunnen scheppen. Hierdoor blijven we nog steeds de tijdsvertraging ervaren waardoor het gelijk van ons egobewustzijn wordt bevestigd. Als we deze vicieuze cirkel willen doorbreken zullen we bewust moeten kiezen om volledig te vertrouwen op het 'Al-Eén-Bewustzijn'. Hoe kunnen we dit bewerkstelligen?

Ons bewustzijn verandert

-- Vrede vind je niet door de omstandigheden te veranderen, maar door te beseffen wie je ten diepste bent.

Eckhart Tolle

Geleidelijk verandert ons bewustzijnsniveau. Dit proces gaat steeds sneller, naarmate meer mensen zich realiseren dat we 'Al-Eén' zijn. Hierdoor wordt de 'afstand' tussen nu en niet-nu steeds korter en de tijd die we ervaren tussen onze gedachten en de realisatie ervan wordt daardoor ook korter. Als een voldoende omvangrijke groep zich hiervan bewust is, wordt het een onomkeerbaar proces. Op dit moment is deze ontwikkeling in volle gang.

Om dit proces te kunnen versnellen zullen meer mensen zich moeten gaan realiseren dat we 'Al-Eén' zijn. Om dit te bewerkstelligen zullen we ons eerst bewust moeten zijn vanuit welk bewustzijn we op dit moment reageren en creëren. De meeste mensen doen dat op dit moment nog vanuit het egobewustzijn. Ons egobewustzijn denkt in schaarste. In schaarste denken gaat uit van de overtuiging dat als je iets deelt met een ander er minder voor jezelf overblijft. Het 'Al-Eén-Bewustzijn' daarentegen creëert overvloed vanuit de intrinsieke overtuiging dat hoe meer je deelt met anderen, hoe meer er wordt gecreëerd.

Creëren vanuit het 'egobewustzijn' gaat altijd gepaard met een bepaalde tijdsvertraging tussen het nu, het *Al-Eén-Bewustzijn* en het niet-nu, het *egobewustzijn*. Op hetzelfde moment dat ons egobewustzijn er voor durft te kiezen om zich dienstbaar op te stellen richting het 'Al-Eén-Bewustzijn'

zullen al onze wensen langzaam maar zeker worden gesynchroniseerd.

Ik durf hier overigens best te zeggen, dat ik dit zelf ook nog regelmatig moeilijk vind om te geloven. Het roept bij mij allerlei emoties op en mijn verstand protesteert. Wie ben ik nu helemaal om dit te beweren. Geloof je het zelf? Kun je het bewijzen? Zo zijn er nog tal van andere vragen te stellen waarop ik het antwoord niet kan geven. Feitelijk is er voorlopig nog geen bewijs. De gangbare overtuiging vanuit het egobewustzijn luidt: 'Eerst zien, dan geloven.' Vanuit het Al-Eén-Bewustzijn redeneer ik echter precies omgekeerd, namelijk: 'Eerst geloven, dan zien.' Het enige wat ik kan doen is er zelf volledig in geloven en erop vertrouwen. En zelf het goede voorbeeld geven door er bewust voor te kiezen om mijn egobewustzijn dienstbaar op te stellen richting het 'Al-Eén-Bewustzijn'.

Daarom heb ik besloten om mijn verhaal met anderen te delen door middel van dit boekje. Als degenen die dit boekje lezen 'innerlijk weten' dat het klopt en zich hier ook naar gaan gedragen en hierover met anderen gaan communiceren, zal er langzaam maar zeker een niet te stoppen sneeuwbaaleffect ontstaan.

In dit verband is het volgende interessant. Wetenschappers leerden op een eiland een wild aapje aardappels in zout zeewater te wassen. Na verloop van tijd begonnen de andere aapjes het na te doen en op een gegeven moment deden alle soortgenoten op het eiland het ook. Weer later gingen wetenschappers naar een ander geïsoleerd eiland waar hetzelfde apenras leefde. Tot hun verbazing zagen ze dat ook deze aapjes, die geen fysiek contact konden hebben gehad met de eerste groep, hun aardappels in het zoute zeewater wassen.

Waar het hier om gaat is het collectief bewustzijn. Doordat een bepaald aantal aapjes de kennis van het wassen van de aardappels heeft, wordt dit opgeslagen in het collectief bewustzijn van de soort en is de rest van hetzelfde ras in staat deze kennis in zich op te nemen vanuit dit collectief bewustzijn.

Misschien denk je nu: “Dus ik hoef alleen maar af te wachten tot het zover is?” Ja, dat kan en dat mag. Je kunt er ook voor kiezen om niet te wachten en meteen met ‘het inzicht’ aan de slag te gaan. Als je voor het laatste kiest, stel ik voor dat je nog even verder leest.

Deel II - Transformeren, hoe doe je dat?

Ik zie, ik zie, wat jij (niet) ziet

*Waarom zal jij je nog interesseren
Voor wat een ander mens bedoelt
Waarom zal jij je nog laten koeioneren
Als jij het allemaal anders voelt*

*Niemand kan jou de les nog lezen
Want je bent nu toch bekeerd
Jouw gedachten, vorm gekregen
Door wat iemand je heeft gedichteerd*

*Des te moeilijker te beseffen
Wat jij tot nu toe hebt geleerd
De waarheid is van iemand anders
Waarop jij lijdzaam verder teert*

*Toch denk jij met die prille kennis
Over jezelf en jouw gevoel
Het hele leven te kunnen vatten
Als ware het jouw levensdoel*

*Maar, wie o wie heeft in dit leven
De hele wijsheid in haar pacht
Voor jou hoop ik dat dit gegeven
Mag brengen wat jij ervan verwacht.*

René Bussink

Optimist of pessimist?

--*What we see depends mainly on what we look for.*

John Lubbock

Stel nu dat je volledig in 'het inzicht' gelooft. Wat zou er dan voor kunnen zorgen dat je toch weer gaat twijfelen? Dat is je ego. Je kunt namelijk elk moment laten beïnvloeden door je ego en het is nog eenvoudig ook. Je hoeft er namelijk niet zoveel voor te doen. Althans als je je, net als de meeste mensen, nog regelmatig aan iets of iemand ergert, dan gaat het allemaal vanzelf. Ook al begin je de dag met veel vertrouwen, van lieverlee kun je met zaken worden geconfronteerd die je op je eigen wijze interpreteert.

De ene mens interpreteert en waardeert waarnemingen overwegend op een positieve manier (de optimist); een ander op een negatieve manier (de pessimist). Maar wat maakt iemand een optimist of een pessimist? Dat heeft alles te maken met je state of mind. En wat of wie bepaalt je state of mind? Is het *nurture or nature*? Het is waarschijnlijk dat een pessimist 'nature' zal zeggen, want dan betekent het dat het (niet) zijn schuld is. Een optimist daarentegen zegt vermoedelijk: 'beide'. De optimist onderkent wellicht dat zijn opvoeding en de omstandigheden hebben bijgedragen aan zijn persoonlijkheid, zodat hij bijvoorbeeld geneigd zal zijn om geïrriteerd te reageren, maar tegelijkertijd neemt hij de verantwoordelijkheid dat hij zelf kan bepalen of hij aan dit gevoel aandacht besteedt, en het dus laat groeien, of accepteert, en het laat verdwijnen.

Veel pessimisten noemen zichzelf overigens geen pessimist, maar een realist. Een mogelijke reden hiervoor kan zijn dat als je geen hoge verwachtingen hebt, je ook

met weinig tegenvallers wordt geconfronteerd. Dit lijkt logisch, maar feitelijk komt het erop neer dat als je geen (hoge) verwachtingen hebt, je ook nooit datgene bereikt wat je diep van binnen zou willen bereiken. Een pessimist loopt in die zin dus de hele dag rond met het gevoel dat hij iets heel graag wil, maar omdat hij bang is voor mislukking onderdrukt hij dit gevoel. Onbewust besteedt de pessimist dus aandacht aan dat wat hij eigenlijk niet wil. Zowel voor positieve als negatieve aandacht geldt dat daar waar je aandacht aan besteedt, groeit.

Hierdoor gaat de pessimist zich steeds ongelukkiger voelen, waardoor hij nog pessimistischer wordt. Hij belandt in een negatieve spiraal. Op een dag voelt hij zich zo ongelukkig, dat hij niets anders meer kan dan negativiteit aantrekken. Elke dag bevestigt hij zijn eigen gelijk. Je eigen gelijk ter discussie stellen is het moeilijkste wat er is.

Probeer de onderstaande vraag maar eens te beantwoorden terwijl je alleen vanuit jezelf mag reageren. Je antwoord mag dus alleen over jezelf gaan en niet over een ander.

‘Hoe krijg ik het toch keer op keer voor elkaar om precies die dingen te creëren die ik helemaal niet wil?’

Antwoord: ‘Dit komt omdat ik:’.

Dit boek is bedoeld voor mensen die ‘innerlijk weten’ dat ze iets moeten veranderen, maar niet weten waar te beginnen. Het simpelste advies dat ik je kan geven als jij je in bovenstaand verhaal volledig of gedeeltelijk herkent, is dat je er ook bewust voor kunt kiezen om in een positieve spiraal terecht te komen.

Veranderen

*-- Lef is niet geen angst voelen.
Lef is angst voelen en het toch doen.*

Anoniem

Een dergelijke persoonlijke verandering vereist wel dat je er bewust voor kiest om er echt mee aan de slag te gaan. En dat is niet eenvoudig. Het is alsof je moet afkicken. Afkicken van je negatieve gedachten. Maar hoe doe je dat? Net als met iedere andere verslaving zul je helder moeten krijgen wat je wint met je verslaving. Een verslaving heb je niet zomaar. Het is een vervanging voor een onplezierig gevoel.

Door te gebruiken waaraan je verslaafd bent vul je het gat dat het onplezierige gevoel veroorzaakt. Door te stoppen met het vullen van het gat, ontstaat er geleidelijk ook weer een onplezierig gevoel. Het gemakkelijkste is om deze leegte zo snel mogelijk weer op te vullen met datgene waaraan je verslaafd bent. Zoiets gaat vaak onbewust. Het is beter om een tussenstap in te bouwen. Je verbiedt jezelf dus niet om dat waaraan je verslaafd bent te gebruiken. In plaats daarvan beloof je jezelf om, voordat je gaat gebruiken, een paar minuten te wachten en te voelen wat je nu eigenlijk precies voelt.

Om dit gevoel te onthouden kun je ervoor kiezen om het, zodra je het ervaart, uit te spreken of nog beter, om het op te schrijven. Het eerste gevoel dat bij je opkomt noteer je, met vermelding van datum en tijdstip. Vervolgens ga je het gevoel dat bij je opkwam een paar minuten lang observeren. Terwijl je dit doet kijk je naar jezelf terwijl je jezelf waarneemt. Je doet dan alsof je jezelf op een afstandje ziet

staan, terwijl je je voelt zoals je je voelt. Je oordeelt niet, je observeert alleen maar. Als die paar minuten voorbij zijn, pak je dat waaraan je verslaafd bent en gebruikt het op de gangbare manier. De eerste keer dat ik dit bij mezelf deed voelde ik vooral ongeduld. Naarmate ik ongeduldig naar mezelf bleef kijken, nam het gevoel van ongeduld eerst toe en daarna verdween het gevoel vanzelf. Veel verslaafden kennen het gevoel dat ze juist van plan zijn iets te gebruiken en dat er dan iets tussenkomt waardoor ze moeten wachten. Bijvoorbeeld een roker die zijn aansteker niet kan vinden. Op zulke momenten lijkt het wel of iedere seconde een uur duurt.

Het gevoel dat hieronder zit moet je proberen te voelen. Dus niet alleen het eerste gevoel, in dit geval dus ongeduld, maar juist het gevoel daaronder. Het gevoel wat je ontdekt vertelt jezelf namelijk iets over de gedachten die je hebt, zelfs als je je er niet van bewust bent. Dat gevoel bepaalt, onbewust, jouw grondhouding. Bij mij was het een gevoel van walging. Ik baalde ergens van, zonder de oorzaak te kunnen benoemen. Als ik me zo voel reageer ik in allerlei situaties ook weer onbewust, op een boze en geïrriteerde manier. Ik erger me dan aan alles en iedereen en zonder aanwijsbare reden ben ik geïrriteerd en boos. Op een gegeven moment word je door anderen als zodanig herkend. Zo is hij nu eenmaal. Na verloop van tijd begin je zelf ook te geloven dat je zo bent. Want als iedereen het zegt, zal het wel zo zijn. Ten slotte hoeft niemand het nog tegen je te zeggen, want dan begin jij zelf tegen iedereen te zeggen: "Zo ben ik nu eenmaal." De negatieve spiraal is compleet en probeer daar maar weer eens uit te komen.

Ik zal je geruststellen. Het kan. En als creatiecoach wil ik jou graag adviseren hoe je dit het beste kunt aanpakken. Ik ontmoet je ook graag als jij jezelf verder wilt ontwikkelen om zodoende ook anderen te kunnen helpen zichzelf te ontwikkelen. Maar jij moet er voor durven kiezen. En dat vormt vaak de bottleneck. De pijn die je moet lijden om

jezelf te worden lijkt groter dan de pijn die je voelt als je je oude gedrag handhaaft. Iedereen kent jou toch al zoals je bent. Want als je ervoor kiest om wel te veranderen, moet je niet alleen jezelf overtuigen, daarnaast moet je ook nog de mensen in je omgeving overtuigen. Alleen al die gedachte is voor veel mensen aanleiding om het bijtje erbij neer te gooien.

Mediteren

--Wie zichzelf kent, veroordeelt niemand.

Willem van Saint Thierry

Op welke manier is het dan toch mogelijk om dit voor elkaar te krijgen. Feitelijk moet je het roer volledig omgooien. Dat klinkt drastisch, maar in de praktijk valt het best mee. Je hoeft je alleen maar bewust te worden dat je achter alle gedachten, eigen veroordelingen en emoties feitelijk een heel en goed mens bent. Je bent immers Al-Eén. Door regelmatig de stilte in jezelf op te zoeken (bijvoorbeeld door te mediteren) vind je de rust om dit te ervaren. In het begin kan dat best lastig zijn, maar naarmate je vordert wordt het steeds eenvoudiger. Door de rust te ervaren kom je in je kracht te staan. Vanuit deze kracht kun je tegen jezelf en iedereen in je omgeving zeggen wat je gaat doen. Dat klinkt eenvoudig, maar dat is de moeilijkste opgave. Ook al weet je het zelf heel zeker, jouw omgeving wil hier vaak niet in meegaan. Want dat betekent voor hen ook een hele grote verandering. En veranderen is voor de meeste mensen bijzonder onplezierig. Zeker als op voorhand niet duidelijk is of de nieuwe situatie wel beter is.

Want alles wat voorheen heel normaal was, blijkt dan opeens heel bijzonder. En het moeilijkst te overtuigen is je ego. Ook al voel je dat het anders moet, als het er op aankomt, is je ego heel goed in staat om de huidige situatie te bagatelliseren en tegen jezelf te zeggen dat het allemaal nog best meevalt. Hoe hiermee om te gaan? Zoals gezegd is meditatie een van de belangrijkste oefeningen die je kunt doen. Mediteren brengt je gedachten en gevoelens tot rust. Als je jouw gedachten en emoties kunt accepteren, kun je gaan luisteren. Dan kan je gaan luisteren naar je innerlijke

stem, dus naar jezelf, of beter gezegd je-Ziel. Er zijn diverse manieren om te mediteren. Als je nog onervaren bent, is het verstandig om je eerst te verdiepen in de diverse meditatievormen en je te laten adviseren door een deskundige. Als je eenmaal voldoende geoefend bent in het mediteren, kun je overgaan naar de volgende stap.

De volgende stap is om er vanuit zelfbewustzijn (zielsbewustzijn) voor te kiezen om bij alles wat je doet niet jezelf of anderen te veroordelen. Door jezelf of anderen te veroordelen, weet je dat je niet meer vanuit je zelfbewustzijn, je zielsbewustzijn, handelt. Dat is misschien wel het moeilijkste onderdeel. We zijn namelijk zo gewend om onszelf of anderen te veroordelen, dat het haast wel op een verslaving lijkt. In het vorige hoofdstuk heb ik kort beschreven hoe je kunt omgaan met verslavingen.

Ook deze verslaving kun je op die manier benaderen. In het begin zul je merken dat jij je niet eens bewust bent van het feit dat je constant aan het veroordelen bent. Daarom is het ook van groot belang dat je in verbinding staat met de stilte in jezelf. Als je niet in staat bent om je ego, dus je gedachten en je emoties, te beheersen, is het ook heel moeilijk om je bewust te zijn dat je jezelf of anderen veroordeelt. Het is bijna een automatisme. Het is daarom ook verstandig om dit onderdeel samen te doen met je partner of iemand in jouw omgeving die je vertrouwt en die vaak genoeg in de buurt is om jou erop te wijzen als je, bewust of onbewust, weer iets of iemand aan het veroordelen bent.

Attenderen

-- Men splitst eenvoudiger atomen dan veroordelen.

Albert Einstein

Attenderen werkt het beste als je er samen met een ander aan wilt werken, maar ook dat jullie beiden bereid zijn om de ander te corrigeren zonder te veroordelen. In het begin is dit best moeilijk, want als de ander jou 'betraapt' op een veroordeling, kan dit best als confronterend worden ervaren. Zeker als je elkaar heel goed of al heel lang kent, is het moeilijk om de ander objectief te attenderen.

Voordat je het in de gaten hebt, kan de geattendeerde in de verdediging schieten. Als dit een paar keer flink uit de hand loopt, neemt de kans op succes snel af. Om de lieve vrede te bewaren kun je vervolgens besluiten om er voorlopig maar van af te zien. Op zich is dat geen probleem. Het is ook geen project dat je in een week of een maand afrondt. Het is een langdurig proces, zonder een specifiek eindmoment. Sterker nog, het moet als het ware een 'Way of Life' worden. Vanzelfsprekend kan het voor beide partners best confronterend zijn als de een iets heel graag wil en de ander er het nut niet van inziet.

Wees in dergelijke gevallen extra alert. Het kan zo zijn dat je partner er nog niet aan toe is. Geef hem of haar dan alle ruimte en ga hem of haar niet constant attenderen op het feit dat hij of zij aan het veroordelen is. Als je dat doet, veroordeel je hem of haar namelijk zelf ook. Dit is een proces dat je ook alleen kunt doen. Op een gegeven moment zal je partner of je omgeving vanzelf merken dat er iets is veranderd. Dan kun je vertellen waarmee je bezig

bent. Als diegene het interessant vindt, merk je het vanzelf. Zo niet, dan blijf je zelf gewoon doorgaan. Als je merkt dat je partner iets of iemand veroordeelt, glimlach je slechts of doe je even je ogen dicht. Een dergelijke afspraak kun je ook met je partner maken als hij of zij nog niet mee wil doen. Hij of zij kan dan aan jouw glimlach of jouw gesloten ogen zien dat je van mening bent dat hij of zij iemand of iets veroordeelt. Een andere manier is dat je het woord *namasté* (wat 'ik buig voor jou' betekent) op een liefdevolle manier uitspreekt.

De volgende stap die je kunt zetten is het jezelf attenderen, jezelf ergens op wijzen. Nadat een ander je een tijdje heeft geattendeerd, spreek je met hem/haar af dat je jezelf ook wilt proberen te attenderen. Op het moment dat je zelf vindt dat je iets of iemand veroordeelt, meld je dit aan de ander. De ander accepteert jouw opmerking. Als je dat zelf wilt geef je een toelichting. Het is essentieel dat je je eigen maatstaf bepaalt en dat de ander jou niet veroordeelt voor jouw veroordeling. Als je het op deze manier afspreekt, wordt het voor jezelf gemakkelijker om je kwetsbaar op te stellen en voor de ander gemakkelijker om jou feedback te geven.

Als blijkt dat je jezelf en anderen nog nauwelijks veroordeelt, ben je klaar. Klaar? Klaar waarvoor? Denk nog even terug aan de reden waarom je dit boek nu leest. Als je volledig ontspannen bent en je kunt je ego, je gedachten en je emoties, volledig accepteren, dan kun je deze vraag aan jezelf stellen. Jezelf moet je in deze zin lezen als je-Ziel. Jouw Ziel kent alle antwoorden. Maar soms is het lastig om de taal van je-Ziel te begrijpen. De taal die jouw Ziel spreekt is universeel. Het is geen gesproken taal, maar een zijnstoestand. Door regelmatig te mediteren kun je vanuit de stilte in contact komen met je-Ziel. Je-Ziel is Al-Eén. Niet meer en niet minder. Je bent. Alles wat hierna volgt, is niet wie je bent, maar wie je denkt dat je zou moeten zijn of zou

willen zijn. Dat noemen we je ego. In mijn geval zou ik het volgende kunnen zeggen: 'Ik ben techneut, ik ben verkoper, ik ben manager, ik ben coach, ik ben <vul maar in>', terwijl ik eigenlijk zou moeten zeggen: 'Mijn ego is techneut, mijn ego is verkoper, mijn ego is manager, mijn ego is coach, mijn ego is <vul maar in>'. Feitelijk zijn al deze egotoevoegingen vormen van een veroordeling. Door het een te zijn, ben je het ander niet. Maar waarom ben je het een wel en waarom al het andere niet?

Waarom heb je daarvoor gekozen? Omdat je vader of moeder dit ook was? Of omdat je er het meeste geld mee kunt verdienen? Of omdat je <vul maar in>. De meeste mensen kiezen op basis van hun ego, veelal bewust of onbewust gestuurd door de invloeden vanuit hun omgeving. We staan vaak veel te weinig stil bij de behoefte van jezelf of beter gezegd je-Ziel. De invloeden vanuit onze omgeving spreken blijkbaar meer onze ego dan onze Ziel aan. Maar het ego is, zoals het woord al zegt, egoïstisch en niet bereid te luisteren naar de signalen vanuit je Ziel. Mensen die alleen maar naar het ego luisteren zijn eigenlijk zielig. Het is dan alsof je zeilt op een boot zonder roer. Je wordt door de wind gestuurd en je hebt geen enkele controle over waar je uitkomt. Als je toevallig ergens terecht bent gekomen, waar je het fijn vindt en waar je alles vindt wat jouw hartje begeert, heb je geluk gehad. En is dat niet zo, nou dan heb je pech gehad.

Maar wat is nu eigenlijk geluk en wat is pech? Geluk zou je kunnen definiëren als tevreden zijn met wat je allemaal ervaart, ongeacht wat je ervaart. Een zijnstoestand waarbij je in harmonie bent met jezelf en jouw omgeving. Waarbij er niets meer te wensen is. Je bent. Of anders gezegd, je zit in een flow, in een positieve spiraal.

En pech? Pech is precies het tegenovergestelde. Dat is een zijnstoestand waarin je ontevreden bent met wat je ervaart, ongeacht wat je ervaart. Je bent niet in harmonie met jezelf

en jouw omgeving. Waarbij er nog van alles te wensen valt. Je bent-niet. Alles gaat moeizaam en je zit in een negatieve spiraal. Er vanuit gaande dat je bewust voor geluk wilt kiezen, is de grote vraag natuurlijk: hoe kom je van een negatieve (of neutrale) spiraal terecht in een positieve spiraal? Moet ik naar mijn emoties luisteren of naar mijn verstand? Of naar beide?

Emoties of verstand?

-- Golven kun je niet tegenhouden, maar je kunt wel leren surfen.

Joseph Goldstein

Laten we eerst eens naar je emoties luisteren. Wat zeggen je emoties? Op welke manier communiceren ze? Emoties zijn lichamelijke reacties die je tot beweging aanzetten. Daarom heten ze ook emoties, of e-motion, energie in beweging. Als je goed naar je emoties kunt luisteren, beweeg je als vanzelf in de juiste richting. Voor veel mensen is het echter moeilijk om naar hun emoties te luisteren, omdat ze emotioneel worden zodra een bepaald sentiment wordt aangeraakt. Zodra je emotioneel wordt ben je vaak niet meer voor rede vatbaar. Als creatiecoach kan ik je helpen om je bewust te worden van dit natuurlijke proces. Vaak is het zo dat als de emoties weer enigszins bekoeld zijn, je verstand het weer overneemt. Wat je verstand hooguit kan doen, is achteraf een verklaring bedenken voor deze emoties en net doen of het allemaal van te voren bedacht is. Het verstand is in emotionele situaties eigenlijk maar een onbeholpen werktuig. Als je emotioneel bent, staat je verstand tijdelijk buiten spel.

Laten we nu eens luisteren naar je verstand vanuit een niet emotionele situatie. Want natuurlijk zijn er ook genoeg situaties te bedenken waarbij het juist zinvol is om naar je verstand te luisteren. Als er rationele en logische beslissingen genomen moeten worden, kan het verstand ons hierbij prima van dienst zijn. Maar let op, je bent niet je verstand. Het verstand is een gereedschap voor de mens, net zoals een hamer een instrument is voor een timmerman.

De timmerman is niet de hamer en jij bent niet je verstand. Je verstand kan slechts een beperkt aantal beelden en beslissingen per seconde verwerken. Het verstand heeft bepaalde ingebouwde beveiligingsmechanismen. Als het verstand niet weet wat er gaat gebeuren, veroorzaakt dit stress en stress zegt feitelijk: sta op en verdwijn uit deze situatie.

In de huidige situatie mogen we dat vaak niet. Je moet van je ouders aan tafel blijven zitten, van je juf mag je niet uit de schoolbank komen en van je werkgever moet je op je werkplek blijven. Degene die zich het beste heeft aangepast om deze stress te negeren is het meest stressbestendig en groeit, nu nog wel, het verst door op de carrièreladder. Heel veel ziekten zijn echter stress gerelateerd.

Als je de stress niet meer aan kunt, reageert het verstand met een van de twee basisgedachten, namelijk vluchten of vechten. Als je in een situatie belandt, waarin je feitelijk niet meer kunt vluchten of vechten, heeft het verstand nog maar een uitweg en dat is onbewust blijven of opnieuw onbewust worden. En onbewust zijn is, naar verluidt, de moeder van alle verslavingen en de vader van alle zelfmoorden. Alle verslavingen zijn echter gekozen methodes om in ieder geval ten dele onbewust te blijven.

Blijkbaar is het, op zijn zachts gezegd, niet gemakkelijk om uitsluitend met je emoties of met je verstand, of zelfs met allebei, 'het inzicht' te incarneren, zolang jij je verstand en je emoties blijft gebruiken als de werktuigen van je ego. Maar wat heb je dan nog meer nodig om welbewust 'het inzicht' te laten incarneren?

Van bewust zijn naar Al-Eén-Bewustzijn.

-- Staar je niet blind op een deur die gesloten blijft, kijk om je heen naar een deur die openstaat.

Helen Keller

Van bewust zijn naar Al-Eén-Bewustzijn noem ik het bewustwordingsproces. Bewustzijn begint met je ergens van bewust te zijn. Je ergens van bewust zijn betekent dat je je bewust bent van datgene dat je ervaart via je zintuigen en 'eindigt' als je je volledig bewust bent dat je zowel het deel bent als het geheel en daarvan de waarnemer. Dat is, zoals omschreven in dit boekje, 'Al-Eén-Bewustzijn'. Al-Eén-Bewustzijn betekent dat je je als wezen bewust bent dat je bent en niet-bent. Je bent alles en niets, je bent vol-ledig, je bent al-eeen. Vanuit dit Al-Eén-Bewustzijn sta je rechtstreeks in verbinding met de bron en dus met alles, dus ook met je innerlijke kracht, je innerlijk weten, je intuïtie. Op zo'n moment ben je wat je hebt verkozen te zijn. En je bent hiermee volledig in harmonie, zonder dat je ook maar enige bevestiging van buitenaf nodig hebt.

Bewustzijn is bovendien 'de spraak' van je-Ziel. Als je luistert en handelt vanuit Al-Eén-Bewustzijn ben je een Bewust wezen, ben je Bewustzijn en ben je in staat om, gebruikmakend van je verstand en je emoties, de door jou gecreëerde werkelijkheid volledig te accepteren en 'het inzicht' te incarneren. Maar volledig vertrouwen op je intuïtie en tegelijkertijd bedanken voor de 'goedbedoelde' signalen vanuit je omgeving is nog steeds niet eenvoudig. In het verleden zijn hier talloze mensen voor bestraft en soms zelfs vermoord. Bijvoorbeeld omdat ze iets beweerden dat

niet strookte met de gangbare opvattingen of omdat ze beweerden iets te weten dat ze niet konden 'bewijzen'. Hierdoor kwamen mensen onder grote druk te staan. Als mensen onder druk staan en ze kunnen niet vluchten of vechten, schakelen ze vaak over op wat ik het *onbewustzijn* zou willen noemen. Mensen leven dan als 'halve' zombies. Dat moet wel, want zodra mensen die onder grote spanning staan gaan nadenken of emotioneel reageren, gaat het fout. Maar mensen die zelfs bij overbelasting in staat zijn om over te stappen op hun intuïtie, worden beschouwd als echte toppers en zijn onze helden. Deze mensen zijn in staat hun verstand en emoties ondergeschikt te maken aan hun intuïtie. Deze bewustzijnstoestand noemen we 'the flow'.

Mensen die verstandelijk of emotioneel een held willen zijn, komen meestal verkrampd en gemaakt over, terwijl zij die vanuit hun intuïtie handelen op ons als natuurtalenten overkomen. Hoe is dit te verklaren? Dit komt omdat mensen die hun intuïtie gebruiken: 'Peace of Mind' ervaren. En op welke momenten ervaar je 'Peace of Mind'? Het enige moment waarop je die bijzondere staat van zijn kunt ervaren, is als je je volledig op je gemak voelt. Op welke manier kun je ervoor zorgen dat je je volledig op je gemak voelt? Door je zeker te voelen! En waar komt die zekerheid vandaan? Er is maar één bron voor zekerheid en dat is het herkennen van patronen.

Denk bijvoorbeeld eens aan je eerste rijles. Voelde je je toen op je gemak? Had je toen 'rust in het denken'? Nee, je moest zoveel tegelijkertijd doen, dat je je bijna niet kon voorstellen dat je ooit ontspannen zou kunnen autorijden. Dat komt omdat je bij je eerste rijles alleen gebruik kunt maken van je verstand. Er waren nog geen ingesleten patronen. Zoals al eerder gezegd is het verstand in dergelijke situaties een behoorlijk onbeholpen orgaan. Iemand die veel rijervaring heeft kan juist veel gebruik maken van ingesleten patronen. Dit betekent overigens niet

per se dat iemand ook goed kan autorijden. Twee mensen die evenveel rijervaring hebben, zullen niet vanzelfsprekend even ontspannen en soepel kunnen autorijden. Hoe komt dat? Dit heeft te maken met talenten. Als je iets van nature goed kunt of als je intuïtief op de juiste wijze handelt, zeggen we dat iemand talent heeft.

Om je talent te ontdekken zul je op je intuïtie moeten durven vertrouwen. Maar daarop bouwen is vaak juist heel eng en 'gevaarlijk'. Veel mensen vertrouwen liever op hun ego, dus op hun verstand en emoties, of zelfs op de mening van een ander. Hoe kunnen we er dan toch voor zorgen dat we op onze innerlijke kracht, op ons innerlijk weten of samengevat onze intuïtie durven vertrouwen?

Dogma's

-- Wonderen zijn niet in tegenspraak met de natuur. Ze zijn slechts in tegenspraak met wat we over de natuur weten.

Augustinus

De meeste mensen hebben op dit moment nog onvoldoende zelfvertrouwen (zielsvertrouwen) om echt voor zichzelf te durven kiezen. In plaats daarvan zijn ze van 's morgens vroeg tot 's avonds laat alleen met of voor hun ego bezig. In het recente verleden, als je vroeg hoe het met ze ging, hoorde je mensen vaak zeggen: "druk, druk, druk." Dit werd dan als een prestatie gezien. Hoe drukker je was, hoe beter. Feitelijk is het, hoe onbewuster je bent, hoe beter. Je bent druk bezig om voor 'de baas' geld te verdienen en dat is dan blijkbaar het doel van je leven. Als je intuïtie aangeeft dat dit een doodlopende weg is, laat je jezelf gewoon weer door je ego overrulen. Je moet hier namelijk vooral niet teveel bij stilstaan, want dan word je onzeker en ben je niet productief. Het probleem op dit moment is dat er nu meer mensen bezorgd zijn, dan zeker van zichzelf. Er zijn meer mensen bang voor de toekomst, dan dat ze ernaar uitkijken. Hoe komt dit eigenlijk?

Dat komt omdat mensen niet meer weten wat ze moeten geloven. Want wat moet je nu eigenlijk geloven? Feitelijk leven we allemaal in onze eigen dogma's. Dogma betekent onvoorwaardelijk geloof. Wat is jouw dogma? Wat geloof jij? Is dat in je eigen verhaal of in een verhaal dat door een ander is gecreëerd? Of een beetje van beide? Weet je wat het grootste dogma is? Dat is welke dag het is. Niemand vraagt zich ooit nog af, welke dag het vandaag is. Dat is zogenaamd een gegeven. Feitelijk weet niemand welke dag

het is. De gangbare tijd is ooit door keizer Gregorius vastgesteld en door de eeuwen heen heeft de Gregoriaanse kalender over de hele wereld de overhand gekregen. In feite wordt het leven van nagenoeg iedereen beheerst door dit dogma en we zijn het ons niet eens bewust.

Als je dit nu leest, welke andere dogma's zou je dan nog kunnen bedenken? Zogenaamde waarheden die zo vanzelfsprekend lijken dat je er eigenlijk nooit bij stilstaat. Ik zal er eens een paar noemen. De aarde is rond. De snelheid van het licht is de hoogst mogelijke snelheid. 300 graden Celsius onder de nul bestaat niet. Het is niet mogelijk om voorwerpen met gedachtekracht te verplaatsen.

De laatste eeuwen heeft de wetenschap bepaald wat waar is en wat niet. Iets wat wetenschappelijk bewezen kan worden is waar en al het andere niet, of beter gezegd nog niet. Vroeger was de aarde plat en was onze aarde het middelpunt waar de zon omheen draaide. Kortom, welke waarheden waar je nu in gelooft blijken over 1, 10 of zelfs over 100 jaar niet meer waar te zijn en wat betekent dit voor ons dagelijkse leven?

Verbeelding brengt je overal

-- Je kunt de problemen in je leven niet oplossen met dezelfde soort gedachten als die waarmee je de problemen in het leven hebt geroepen.

Albert Einstein

Geruime tijd geleden zei Albert Einstein het al: “Je verstand brengt je van punt A naar plaats B, maar verbeelding brengt je overal.” Betekent dit dat je met je verbeelding alles kunt creëren? Wat is dan nu nog het probleem? Enerzijds hebben we wellicht moeite ons iets te kunnen verbeelden wat op basis van de huidige wetenschap onmogelijk is. Maar laten we eens aannemen dat jij heel goed bent in het verbeelden. Er zijn naar verluidt mensen op deze aarde geweest die wel dingen konden, die volgens onze maatstaven nog steeds (Gods)onmogelijk zijn. Er staat bijvoorbeeld in de Bijbel dat Jezus van 5 vissen en 3 broden een hele menigte te eten gaf en dat hij over water kon lopen.

Is dit allemaal onzin en puur als metafoor bedoeld, of is het waar, maar zal het ons nooit lukken omdat wij het niet kunnen geloven? En zijn de grote piramiden volgens jou wel door mensenhanden gebouwd, of was er wellicht sprake van het verplaatsen van objecten door middel van gedachtekracht? Dit soort vragen zijn natuurlijk allang door andere mensen gesteld en door minstens zoveel mensen naar het rijk der fabelen verwezen. Ook zal er een groep mensen zijn die blijven geloven dat het echt waar is en dat hun gelijk ooit bewezen zal worden. De vraag die je jezelf kunt stellen is: doet het er toe? Je kunt je beter afvragen, waarom zou ik het wel willen geloven of waarom wil ik het

niet geloven? Helpt het me om het te geloven of is het om het even wat ik geloof?

Om deze vraag te kunnen beantwoorden moet je eerst voor jezelf proberen duidelijk te krijgen wat je nu eigenlijk gelooft en wat je zeker weet. Er zijn heel veel dingen te noemen die jij zeker weet, maar als je het nader onder de loep neemt blijken deze zogenaamde zekerheden vaak helemaal niet te kloppen. Of de waarheid die ooit waar was, blijkt achteraf toch niet waar te zijn. Zou het volgens jou iets uitmaken voor jouw levensverwachting of iedereen in jouw familie in goede gezondheid minstens 100 jaar wordt? Of zou het iets uitmaken als alle mensen in jouw omgeving, vanaf het eerste moment dat je wakker bent, je bezorgd zouden aanspreken of je wel goed in orde bent omdat je er zo slecht uitziet?

Er zijn een groot aantal onderzoeken bekend van zogenaamde 'domme' leerlingen die door een enthousiaste leerkracht, die ze heel veel vertrouwen gaf, of omdat hij dacht dat het 'slimme' kinderen waren, veel betere resultaten behaalden dan een vergelijkbare groep bestaande uit echt 'slimme' leerlingen die een leerkracht hadden die ze zeer ongeïnteresseerd of als dom behandelde. Hoe komt dat? Omdat mensen in jouw omgeving je iets laten geloven, dat je naar verloop van tijd zelf ook gaat geloven en voor waar aanneemt.

Als je dus ergens in gelooft dan heeft het sterk de neiging om waar te worden, althans voor jou. Of in andere woorden: wat jij gelooft is waar, tenminste voor jou. Op dit moment kunnen we wellicht nog beter zeggen: wat jij gelooft wordt waar, als je er maar sterk genoeg in gelooft en er op vertrouwt. Nu zullen er ongetwijfeld talloze mensen zijn die dit met hun eigen verhaal kunnen bevestigen, maar er zullen ook even zoveel personen zijn die het tegenovergestelde beweren. Wie heeft er gelijk? De vraag

die je je wederom kunt stellen is: “Doet het er toe?” Ja, het doet er zeker toe. Ten minste als jij ervoor kiest om ‘het inzicht’ volledig te laten incarneren.

Er is overigens een belangrijk nuanceverschil tussen wat jij gelooft *is* waar en wat jij gelooft *wordt* waar. Zoals al eerder gezegd zullen we, zolang we vanuit ons egobewustzijn ‘het inzicht’ willen laten incarneren, een behoorlijke tijdsvertraging ervaren tussen onze gedachten en de realisatie ervan.

Waarom is dat zo en geldt dat voor iedereen? Om met het laatste deel van de vraag te beginnen. Nee, dat geldt niet voor iedereen, althans die tijdsvertraging is niet voor iedereen gelijk. De mate van bewustzijn, en daarmee de tijdsvertraging, wordt bepaald door het niveau waarop je in verbinding staat met je-Ziel. Deze loopt van volledig onbewust tot Al-Eén-Bewustzijn. Om het eerste deel van de vraag te beantwoorden: dat is zo, omdat enerzijds veel mensen zich nog niet bewust zijn van het bovenstaande en anderzijds omdat diegenen die wel volledig durven te vertrouwen op de wijsheid van het Al-Eén-Bewustzijn, nog steeds een tijdvertraging ervaren, omdat de kritische massa nog niet is bereikt.

Dus, hoe bewuster je bent en hoe meer je er echt in gelooft en op vertrouwt (intuïtief weet) dat we Al-Eén zijn, hoe kleiner de - collectieve - tijdsvertraging zal worden. Maar zijn dit de enige beperkingen? Je volledig bewust zijn en intuïtief weten dat we Al-Eén zijn? Nee. Om ‘het inzicht’ volledig te incarneren is er meer nodig.

Behalve dat je je volledig bewust moet zijn en over een intuïtief weten moet beschikken dat we Al-Eén zijn, is het een essentiële voorwaarde dat je intentie zuiver is. Zonder een zuivere intentie kun je een heel eind komen, maar om een echte kwantsprong te kunnen maken zal je intentie 100% zuiver moeten zijn. Wat wordt hier bedoeld met

zuiver? Met zuiver wordt bedoeld dat je nooit ofte nimmer nog een veroordelende gedachte hebt over jezelf, je medemens of wat dan ook.

Kortom: je bent. Nou, dat was het dan, denk je nu wellicht. Dan heb ik nog een hele lange weg te gaan. Als je terwijl je dit leest denkt, tjonge, tjonge, wat een onzin, dan is dit boekje, in ieder geval op dit moment, waarschijnlijk niet aan jou besteed. Voel je echter allerlei vormen van herkenning en ben je benieuwd waarom je nu nog niet in staat bent om 'het inzicht' volledig te incarneren, dan is het wellicht de moeite waard om nog even verder te lezen.

Bewustzijn, verlichting, gedachte, creatie.

-- De echte ontdekker is niet degene die nieuwe landen vindt, maar degene die met nieuwe ogen kijkt.

Marcel Proust

De volgorde waarin 'het inzicht' geïncarneerd wordt is als volgt: Bewustzijn, verlichting, gedachte (met zuivere intentie), creatie. De eerste stap is *Bewustzijn*. Dit ontstaat door je te verbinden met je-Ziel. Je kunt je zelf-bewustzijn vergroten door regelmatig te mediteren. De mate van bewustzijn wordt bepaald door de mate waarin je in verbinding staat met je-Ziel.

Door dagelijks te bouwen aan je zielsvertrouwen en te vertrouwen op de stem van je-Ziel, en door het intuïtief weten ervaar je vanzelf verlichting. Dit straalt je naar alles en iedereen uit. Gaandeweg veroordeel je niets of niemand meer, noch in woorden, noch in daden, noch in gedachten. Je bent Al-Eén-Bewustzijn.

Je ervaart dus verlichting door dit intuïtief weten in je dagelijks leven bewust toe te passen en door je intuïtief weten in je doen en laten te zijn. Door volledig in harmonie te zijn met jezelf en je omgeving ontstaat Al-Eén-Bewustzijn.

Als je de eerste twee stappen 'bent', dan volgt de volgende stap en die is 'gedachte', (met zuivere intentie). Vanuit Al-Eén-Bewustzijn is overigens iedere 'gedachte' die je hebt zuiver en volledig in harmonie met de Bron.

De laatste stap is *creatie*. Vanuit het Al-Eén-Bewustzijn (je bent), creëer je direct vanuit de Bron. Je bent een bewust

wezen dat alles creëert wat je-Ziel wenst. Alles! Alles? Ja, alles wat je-Ziel wenst!

Zo verwoord lijkt het simpel. In het bijzonder de derde en vierde stap gaan bijna vanzelf. Het is inderdaad zo dat vooral de eerste en de tweede stap een kwestie is van een lange, of misschien wel veel langere adem.

Tevens is het zo dat je geen stappen kunt overslaan, noch dat je constant in staat bent om vanuit de Bron te creëren. Bewustzijn is een momentopname en er kunnen situaties zijn waardoor jij je bewustzijn, soms zelfs letterlijk, verliest. Naarmate je vaker in staat bent geweest om vanuit Al-Eén-Bewustzijn te creëren, zal het proces steeds sneller verlopen.

De meeste mensen hebben overigens heel veel moeite met de eerste stap. In plaats van de verbinding met je-Ziel, kiezen de meeste mensen er vaak onbewust nog voor om vanuit het ego te reageren. We hebben het dan wel over het woord 'bewust-zijn', maar feitelijk wordt niet je-Ziel, maar je ego hiermee bedoeld. Er wordt dan bijvoorbeeld gezegd: 'Wees je ervan bewust dat,' enzovoort. Wat betekent het eigenlijk als iemand dit zegt? Wees je ervan bewust dat...? Je begint na te denken en voor je het weet komen er allerlei gedachten of emoties bij je op, zoals: 'Heb ik iets niet goed gedaan, moet ik ergens op letten?' Voor je het weet word je volledig in beslag genomen door je gedachten of je emoties. Met andere woorden, op het moment dat je ergens geacht wordt bewust van te zijn, neemt het ego het over. Die roept direct: Laat mij maar even. Ik handel dit wel even af. Je zou dit kunnen uitleggen dat je je dan bewust bent, maar als het ego in het spel is, is er geen ruimte voor de stem van je-Ziel. Het 'intuïtief weten' dat we ons ego niet kunnen gebruiken om 'het inzicht' te incarneren en de stap naar Al-Eén-Bewustzijn te kunnen zetten is essentieel.

Deel III – Ieder-Eén is Al-Eén

Wijsheid

*Wat is wijs?
wordt vaak gevraagd
is dat wel wijs?
klinkt afgezaagd
ben jij wel wijs?
wordt uitgedaagd
en niet goed wijs
wordt aangeklaagd.*

*Wijs me de weg
naar wijsheid, toe
maak me nu wegwijs
vertel me de clou.*

*Tja, wat is wijs?
een moeilijk verhaal?
Het komt met de jaren
Is heldere taal*

René Bussink

Gevestigde orde

-- Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar.

Antoine de Saint-Exupéry

Het 'intuïtief weten' dat we ons ego niet kunnen gebruiken om 'het inzicht' te incarneren en de stap naar Al-Eén-Bewustzijn te kunnen zetten is essentieel. Je hebt gelijk; dit is dezelfde zin als waarmee het vorige hoofdstuk eindigde. De reden waarom deze zin twee keer in dit boek voorkomt is omdat dit, zoals verwoord, essentieel is. In het bijzonder voor degenen die het 'intuïtief weten' daadwerkelijk durven om te zetten naar handelen. We zijn hier als mensheid al honderden jaren mee bezig, maar dit proces is een aantal keren ruw verstoord doordat ieder-Eén die erin geloofde belachelijk werd gemaakt en degenen die er naar durfden te handelen soms zelfs werden vermoord. Ook op dit moment zal 'het inzicht' nog lang niet overal worden omarmd, maar langzaam maar zeker vormen zich weer groepen mensen die het 'intuïtief weten' daadwerkelijk durven om te zetten naar handelen.

De meeste gevestigde orden hebben een broertje dood aan dergelijke ontwikkelingen, omdat hun gedachtegoed is gebaseerd op het ego dat een geloof heeft gecreëerd. Maar als steeds meer mensen opnieuw met 'het inzicht' aan de slag gaan, zal die weerstand volstrekt onvoldoende zijn om het tij te kunnen keren. Dit vereist veel durf en zelfvertrouwen. Tegenwoordig zie je wel dat steeds meer mensen zich afzetten tegen de gevestigde orde en dat deze nu zelf veel moeite moeten doen om nog enigszins geloofwaardig te blijven. Velen verlaten deze instituten,

maar tegelijkertijd zijn er heel veel mensen die toch het gevoel hebben dat er iets ontbreekt.

Dit 'iets' vinden ze niet voldoende bij de grote religies. Daarom gaat men op zoek. Aan alle mensen die dit gevoel hebben, wil ik een handreiking doen. Je bent niet gek! Ook al schreeuwt je ego soms dat je je vooral niet met dit soort vage zaken moet inlaten. Je ego is aan de verliezende hand en kan dit onmogelijk winnen. Het is alsof de stop uit het bad is getrokken. Aan het begin stroomt het water rustig weg en zie je amper dat het bad leegloopt. Op dit moment zit er nog maar heel weinig water in het bad en als de badkuip bijna leeg is weet je wel wat er gebeurt. Het water lijkt steeds sneller te gaan stromen richting het afvoerputje, totdat op een gegeven moment het laatste restje water met een slurpend geluid verdwijnt.

Op dit moment bevinden we ons met zijn allen in het laatste restje badwater. Het is onmogelijk om nog te ontsnappen. Tegen de stroom in proberen te zwemmen is dodelijk vermoeiend en zal je niet helpen. Het enige wat je nu nog kunt doen, is bewust zijn dat het gebeurt en erop vertrouwen dat de plek waar je naar toe wordt gezogen voldoet aan jouw verwachtingen. Maar is het alleen maar een kwestie van vertrouwen? Een kwestie van: God zegene de greep? Of hebben we nog invloed op de afloop?

Het ligt eraan hoe je 'afloop' wilt definiëren. Als je daarmee bedoelt dat we straks allemaal weer op de oude voet verder kunnen gaan, moet ik je toch echt teleurstellen. Net als het water dat door de afvoer stroomt, komen we in een andere dimensie terecht. Tegelijkertijd kan ik me voorstellen dat het beeld van afvalwater dat in het riool terecht komt geen aantrekkelijk beeld bij je oproept.

Deze beeldspraak is dan ook als metafoor bedoeld, maar tegelijkertijd kun je je voorstellen wat er met het meeste

afvalwater gebeurt, nadat het via de riolering in de waterzuiveringsinstallatie is terecht gekomen. Het wordt gezuiverd en weer geschikt gemaakt voor andere doeleinden. Dit is precies wat er met de mensheid gaat gebeuren. Niet iedere druppel zal de snelste weg weten te vinden van het afvoerputje naar helder drinkwater, maar ten slotte zal er geen druppel verloren gaan. De vraag of we daar als individu invloed op kunnen uitoefenen, blijft staan.

Vertrouwen

--Als je vertrouwen hebt, hoef je niet de gehele trap te zien om de eerste stap te zetten.

Martin Luther King

Zoals ik in het begin van dit boek aangaf, is deze vraag voor mij geen vraag meer, maar een intuïtief weten. Het inzicht is mijn intuïtief weten dat ik als mens in staat ben om, vanuit het Al-Eén-Bewustzijn, mijn eigen werkelijkheid volledig in dankbaarheid te accepteren en van hieruit Goddelijke harmonie kan creëren. Of 'het inzicht' alleen voor mij geldt of voor iedereen, en dus ook voor jou, is een vraag die je als lezer zelf zult moeten beantwoorden. De keus is aan jou! Jij bent aan zet. Dit is jouw vrije wil.

Daar heb ik niet veel aan, denk je wellicht. Daarop wil ik antwoorden dat het enige wat ik je kan bieden 'het inzicht' is. Wil je met 'het inzicht' echt aan de slag gaan, dan zul je met je zelf, met je-Ziel, in verbinding moeten treden. Bijvoorbeeld door te mediteren. Je-Ziel is alwetend. Je ego doet alsof hij dat is. De sleutel tot dit zelfinzicht is om er volledig op te vertrouwen dat je-Ziel alwetend is, altijd al was en altijd zal zijn. Het lastige is dat we van kinds af aan leren om op ons ego te vertrouwen.

Overigens worden er steeds meer mensen geboren die vanaf het begin wel op hun 'zelf', hun Ziel, durven vertrouwen en dit ook steeds verder weten te ontwikkelen. Deze mensen zijn op aarde om iedereen die er voor openstaat te helpen om met dit inzicht aan de slag te gaan. Maar zoals gezegd, het is jouw keuze. Dat is de betekenis van onze vrije wil. Ik kan me heel goed voorstellen dat je

voelt dat je er direct mee aan de slag wilt, maar ik kan me ook indenken dat er nog allerlei vragen bij je leven en dat je nog twijfelt. Om je over de drempel te helpen zou ik natuurlijk allerlei doomsenario's kunnen opschrijven, die je te wachten staan als je te lang wacht. Zoals we uit ervaring weten werkt zoiets buitengewoon goed. Diverse gevestigde orden zijn hier altijd zeer bedreven in geweest. Ik zou er ook voor kunnen kiezen om dergelijke regels op te tekenen, met als opmerking dat als je alles precies volgens het boekje doet, je in de 'hemel' komt. Zo niet, dan eindig je in de 'hel'. Dit zou in ieder geval enig houvast geven.

Het enige houvast dat ik je hier kan bieden is 'het inzicht' dat je op jezelf, je-Ziel, moet vertrouwen. Wellicht vraag jij je nu af: Maar dan hoor ik toch nergens meer bij? Dat is toch ontzettend eenzaam? Dan kan ik net zo goed ergens op een bergtop gaan zitten! Als dit oprecht de stem van je Ziel is, dan zou ik dat inderdaad gaan doen. Sterker nog, er zijn op dit moment heel veel mensen die hiervoor kiezen.

Weliswaar voor een korte periode, bijvoorbeeld een tijdje in een klooster of een vakantie naar een ver oord, waar ze zich volkomen kunnen ontspannen om tot zichzelf te komen. Tot je zelf komen kun je ook lezen als bewust van je-Ziel worden. Tijdelijk ontsnappen aan de wereld van de hektiek, de wereld van het ego. Ja, en dan? Dan weer gewoon aan het werk? Het duurt meestal geen week, voordat alle goede voornemens die je had zijn vervlogen. En na een maand ben je alweer aan vakantie toe.

De vraag is dus: Hoe houd je het goede gevoel vast? Eigenlijk moet je eerst een andere vraag stellen, namelijk: Wat is het goede gevoel! Heb jij je ooit afgevraagd, wat het goede gevoel precies is? Het bijzondere is, dat als het goede gevoel er is, je je vaak helemaal niet afvraagt wat dit goede gevoel precies is. Het is er gewoon. Het goede gevoel dat je helemaal in harmonie bent met jezelf en je

omgeving. Je bent. Je kunt het vergelijken met het uitoefenen van een sport. Als je helemaal in de flow zit, denk je niet meer. Je bent. Zodra je gaat denken, gaat het fout. Een veel gehoorde opmerking als je niet in de flow zit, luidt: 'Pak je concentratie'. Maar er is niemand die me kan vertellen waar mijn concentratie is. Pak je concentratie. Hij ligt daar bij het net of op de middenstip. O ja, is dat zo?, bedankt. Je kunt je dus beter afvragen hoe je in de flow komt, zodat je er vrijelijk over kunt beschikken.

Als je dit kunt, ben je al een heel eind op weg. Elk kampioensteam heeft een (mental)coach. Waarom? Omdat een (mental)coach blijkbaar in staat is om de spelers vertrouwen te geven hoe ze in de flow, in het goede gevoel, kunnen komen en blijven. Daarom zou iedereen eigenlijk zijn eigen (mental)coach moeten hebben. We zien steeds vaker dat het hebben van een dergelijke coach, ook in het bedrijfsleven, geaccepteerd wordt. Je bent niet langer een kneus als je een begeleider hebt, je wordt eerder een kneus gevonden als je er geen hebt. Maar zou het ook mogelijk zijn om je eigen (mental)coach te zijn? Dat zou natuurlijk veel eenvoudiger zijn. Je hebt jezelf namelijk altijd bij je.

Het antwoord is ja, dat kan. Maar het vereist wel enige training, of beter gezegd 'het inzicht'. Iedereen die 'het inzicht' volledig heeft geïncarneerd, creëert vanuit Al-Eén-Bewustzijn bewust zijn eigen werkelijkheid. Je moet het je wel kunnen verbeelden. En dan bedoel ik *niet* een beeld dat door je verstand is bedacht, maar een beeld dat je hebt ontdekt in je-Ziel.

Ben jij er klaar voor?

-- Probeer een plekje te vinden waar het zo stil is dat je de aarde om haar as kunt horen draaien.

Wim Kan

Kun jij jouw ideaalbeeld verbeelden, kun jij jouw ideaalbeeld voorstellen. Kun jij het voor je zien, voelen, proeven, ruiken? En zo ja, geloof je het echt? Kun en wil je hier volledig op vertrouwen? Is het geen vraag meer voor jou, maar een intuïtief weten? Wat ik hier nu schrijf heb je enige pagina's hiervoor ook al gelezen. Kun je het je nog herinneren? En zo ja, heb je er ook iets mee gedaan? Ben je er al mee begonnen, of dacht je 'interessant' en ben je verder gaan lezen?

Je kunt dit boek uitlezen en daarna nog minstens 100 vergelijkbare boeken, maar als je niet bereid bent om de eerste stap te zetten kom je nergens. Je blijft gewoon in hetzelfde cirkeltje ronddraaien. Net als ik overigens jaren heb gedaan en de miljoenen anderen die 'het' nog steeds niet willen of kunnen geloven. Overigens moet ik je eerlijk bekennen dat ik het, toen ik dit deel van het boekje schreef, zelf ook nog niet echt kon geloven, niet kon integreren.

Mijn zelf, mijn Ziel, wist het allang, maar mijn ego was, en is soms, nog veel te krachtig. Meestal is het een voordeel om over een gezond stel hersenen en een goede controle over je emoties te beschikken, maar het intuïtief weten en durven vertrouwen op de stem van je-Ziel is eigenlijk veel belangrijker. Dit betekent overigens niet dat de mensen die zich, ook nu nog, vereenzelvigen met hun ego kansloos zijn. Iedere Ziel is alwetend. We hoeven dan ook helemaal niets

meer te leren. Het enige wat we hoeven te doen is herinneren. Opnieuw naar binnen gaan en verbinding maken met ons intuïtief weten. Iedereen heeft een dergelijke innerlijke stem. We noemen dit ook wel ons geweten. Het woord zegt het al: 'geweten'. Je hebt het altijd al geweten. Het komt er alleen nog op aan om erop te vertrouwen. Daarom vraag ik je het nog een keer. Ben jij er klaar voor om 'het inzicht' te incarneren? Hieronder staat nog een keer de tekst die je eerder al vond in dit boekje.

Ben jij er klaar voor om 'het inzicht' te incarneren?

Achter de illusie van de materiële wereld zoals je deze nu ervaart ligt een wereld van zuiver bewustzijn en zuivere liefde voor al wat bestaat. Inzicht in je ware essentie, je bent Al-Eén, wijst je de weg naar verlichting. Als jij er stap voor stap voor kiest om je geconditioneerde reacties af te leggen, word ook jij langzaam maar zeker een spiritueel meester die andere mensen inspireert. Je zult al het lijden transcenderen, zelfs de angst voor de dood. Je zult je realiseren dat de werkelijke jij nooit werd geboren en dus ook nooit kan sterven. Dat wat ooit begon is eeuwig en altijddurend, dat ben jij.

Het laten incarneren van dit inzicht is de meest waardevolle gift die je in dit leven mag ontvangen.

Dit boek mag je net zo vaak lezen als je wilt, maar de essentie van het boek staat in bovenstaande paragraaf. Laat de essentie ervan daarom zo vaak mogelijk volledig op je inwerken. Lees het net zo vaak totdat je de tekst kunt dromen. Lees het zo dikwijls totdat je het volledig kunt verbeelden en integreren in je Zijn. Word als het ware deze tekst. Word één met deze tekst. Zie deze tekst in alles wat je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt.

De Gift

--Wat de rups het einde van de wereld noemt, noemt de Meester een vlinder.

Richard Bach

Nogmaals, het is een GIFT die je mag ontvangen. Die je MAG ontvangen. Dit betekent ook dat je ervoor kunt kiezen om deze gift niet te ontvangen. Het is jouw keus, jouw vrije wil. Welke redenen kun je bedenken om het niet te willen? Dat ligt eraan hoe duidelijk jouw innerlijke stem is of dat knagende gevoel dat je iets mist en of je nog steeds in staat bent je innerlijke stem of dat knagende gevoel te negeren.

Deze vraag kun je alleen zelf beantwoorden. Wat duidelijk is, is dat die innerlijke stem zo duidelijk wordt of het knagende gevoel zo groot, dat het negeren ervan meer pijn veroorzaakt, dan om ernaar te luisteren. Als jij ook het idee hebt, dat de pijn langzaam maar zeker te groot wordt, nodig ik je van harte uit om er mee aan de slag te gaan.

Ik weet niet wat jouw innerlijke stem zegt of welk knagend gevoel bij jou de overhand heeft, maar in mijn geval leek mijn innerlijke stem iets te zeggen in de trant van: 'volg je intuïtie'. Het knagende gevoel leek op een soort oerverdriet. Als een constant aanwezige roep vanuit het binnenste van mijn Ziel. Het is een roep die redelijk eenvoudig door het ego kan worden overschreeuwd, maar die langzaam maar zeker steeds sterker wordt. Deze constant aanwezige roep heeft een boodschap. Hoe meer je bereid bent om ernaar te luisteren, des te helderder wordt de boodschap. Hoe harder je het van je afduwt, hoe moeilijker het te verstaan is, maar tegelijkertijd des te vervelender het geluid. Dus waar kies je

voor? Kies je voor je ego of kies je voor je-Ziel? Als je voor je-Ziel kiest, heb je vanaf nu de beschikking over 'het inzicht'.

Het enige wat in de meeste gevallen nog ontbreekt, is het startschot om met 'het inzicht' aan de slag te gaan. Het is iets wat je inspireert, maar waar kun je jouw inspiratie vinden? Het antwoord is al eerder gegeven. Treed in contact met je-Ziel, met je intuïtief weten. Hoe? Door te mediteren. Door in stilte contact te maken met de Bron. Wellicht kan één van de bekendste uitspraken uit de Tao Te Ching je inspireren: 'Een reis van 1000 mijl begint met één enkele stap'. Deze uitspraak daagt ons uit om gewoon te beginnen en ons niet op voorhand uit het veld te laten slaan door de reis van 1000 mijl.

Als je ten slotte besloten hebt om de eerste stap te zetten, zet je daarna ook gewoon de tweede en dan de derde en de vierde etc. Toch zul je soms, schijnbaar uit het niets, door twijfel overvallen worden. Het ene moment voel je je goed, je kunt de hele wereld aan, maar even later word je geconfronteerd met twijfel en moedeloosheid. Zodra je erover nadenkt om het bijltje erbij neer te gooien, staat je ego klaar om je te 'helpen'. Het nodigt je als het ware uit om bij hem te komen uithuilen. Meteen wordt alles waarvan je 100% zeker was gebagatelliseerd en je ego biedt je allerlei oplossingen aan die je voor eens en altijd van het ellendige gevoel zullen verlossen. Vaak klinkt het ook nog eens heel aannemelijk.

Maak contact met je-Ziel.

-- Wie de mens in zichzelf heeft begrepen, begrijpt alle mensen.

Stefan Zweig

Het enige dat ik hierop kan zeggen is: Wees bewust. Je ego hoort in dienst te staan van jouw Ziel en niet omgekeerd. Dus wat moet je doen als je weer wordt overvallen door twijfel? Maak contact met je-Ziel. Ga er naar toe. Ga als het ware met je-Ziel in gesprek. Luister aandachtig. Luister zonder te veroordelen. Stel je-Ziel voor als de kleine jij. De kleine jij die je was toen je nog een peuter was. Een peuter die zojuist iets ingrijpends heeft meegemaakt. Bijvoorbeeld iets waarvan het erg is geschrokken.

Wat doe je normaliter in een dergelijke situatie? Je neemt de kleine hummel in je armen en knuffelt het. Je geeft het liefde, aandacht en vertrouwen. En je luistert. In de meeste gevallen zal de peuter weer langzaam tot bedaren komen, waarna het even later weer vol vertrouwen de hele wereld aan kan. Maar weet je wat wij als volwassenen vaak doen en dan vooral richting onszelf? In plaats van de verdrietige dreumes te troosten, pakken we het wild op en schoppen het in de hoek, terwijl we het dwingend naschreeuwen: Kop houden jij. Als je weer wilt 'luisteren', dan kom je maar weer terug.

Dat klinkt behoorlijk schokkend, vind je niet? Zolang we nog op deze manier met onszelf, dus met onze Ziel, omgaan zal er niets veranderen. Dan zal je innerlijke stem en het knagende gevoel terug blijven komen. Steeds sterker en sterker. Als kind hadden we geen keus, maar als

volwassene wel. Ga weer met je-Ziel in gesprek. Ook al lijkt het alsof je-Ziel je heeft verlaten, vertrouw erop dat je het kunt. Onze Ziel blijft bij ons, voor eeuwig en is altijd bereid om alles wat we het ooit hebben aangedaan, te vergeven. Het is nooit, nee nooit, te laat om weer contact te maken met je-Ziel. Ook dit is iets waarop we mogen vertrouwen, hoe moeilijk het soms ook lijkt. Wees je hiervan bewust. Behalve dat we onszelf op deze manier tekort doen, is het vaak ook zo dat we de mensen die ons dierbaar zijn op deze manier behandelen. Net zo goed als jij vaak op dezelfde manier wordt behandeld door de mensen die jou liefhebben. Wees je hiervan ook bewust.

Zodra je de eerste stap zet om 'het inzicht' te laten incarneren, zet je een hele belangrijke stap van bewust zijn naar Al-Eén-Bewustzijn. Maar het is geen kunstje. Het is een way of life. Misschien ben jij de eerste in jouw omgeving die deze stap durft te zetten. Maar misschien ben je ook wel de laatste. Dat maakt niets uit. Als je de stap maar zet. Iedereen zet de stap op het voor hem of haar juiste moment. Het is geen wedstrijd. Er zijn geen winnaars en geen verliezers. Het is een teamprestatie. We zijn Al-Eén, weet je nog? We zijn samen onderweg en uiteindelijk komt iedereen 'thuis'. Pas als het laatste puzzelstukje op zijn plaats is aanbeland, zijn we klaar. Dan zijn we weer Al-Eén.

Maar als het niet uitmaakt wie er als eerste of als laatste komt, dan kan ik toch ook gewoon lekker achterover blijven leunen en wachten totdat ik 'aan de beurt' ben? Als je dit oprecht voelt, dan is dat prima. Leef je leven, zoals jij het wilt leven. Als je oprecht het gevoel hebt dat je in harmonie bent met jezelf en je omgeving, verplicht het leven je tot niets. Althans, dan leef je al het leven dat je-Ziel wenst te leven. Dan leef jij je missie. Iets anders doet er dan niet meer toe. Je bent. Je bent wie je-Ziel wil zijn en je voelt je daarbij als een vis in het water. Gefeliciteerd! Geniet ervan!

Het leven is dynamisch

-- Wie boven discriminatie en hokjesgeest uitstijgt zal de mysterieuze verbondenheid van alle dingen ervaren.

Lao Tse

Maar je weet dat het leven geen status quo is. Het leven is dynamisch. Er kunnen dingen gebeuren waardoor je het vertrouwen verliest, met als gevolg dat je langzaam uit je kracht komt te staan. Je ego neemt het langzaam maar zeker over. Je raakt het goede gevoel kwijt. Je weet het allemaal even niet meer. Maak in dergelijke situaties weer zo snel mogelijk contact met je-Ziel. Maak weer contact met je eigen ideaalbeeld. Jouw ideaalplaatje, dat je al eerder in je-Ziel had ontdekt. Het beeld dat direct weer het gevoel van thuiskomen en enthousiasme bij je oproept. Het beeld dat je in elke situatie direct zou willen inruilen voor de huidige werkelijkheid. Onmiddellijk, zonder er een seconde over te hoeven twifelen. Herken je dat plaatje nog? Onthoud goed dat je-Ziel alwetend is. Je-Ziel twijfelt niet. Jouw ziel houdt je niet voor de gek. Alleen jouw ego kan je voor de gek houden. Wees je ook hiervan bewust.

Misschien vind je het een beetje eentonig worden. Maak weer contact met je-Ziel. Ga mediteren etc. Alsof je niets beters te doen hebt. Houd er nu maar gewoon over op, denk je wellicht. Dit is gewoon niet voor mij weggelegd. Jammer dan. Mijn leven is helemaal zo slecht nog niet en alle dingen die gedaan moeten worden zullen toch nog steeds gedaan moeten worden? Of denk je soms dat mijn ziel het huishouden doet, terwijl ik zit te mediteren? Ik kan nog met gemak 10 pagina's voltypen met argumenten waarom je beter het bijltje erbij neer kunt gooien. Of je kunt

nog tig boeken gaan lezen over de manier waarop je jij leven efficiënter kunt inrichten. Je weet wel, hoe je nog meer kunt doen in minder tijd. Er zijn inderdaad talloze mogelijkheden te noemen.

Er is maar een nadeel en dat is dat al deze acties je niet dichter bij je-Ziel brengen. Ze dragen er alleen toe bij dat je langzaam maar zeker opnieuw onbewust wordt. Waar zijn wij nu helemaal mee bezig? Deze vraag wordt ons wel eens in een of andere commercial gekscherend gesteld. Meestal komt na een dergelijke opmerking het beeld te voorschijn waarop iemand volledig relaxed zit te genieten van een kopje koffie of een soepje, of je ziet een of ander schoonmaakmiddel dat uit zichzelf jouw huis schoonmaakt terwijl jij aan de rosé zit te nippen.

Deze beelden vertellen je dat je vooral onbewust moet blijven. Het leven is nu eenmaal hard en als je denkt dat het toch echt anders moet kunnen, dan word je publiekelijk voor gek verklaard. Oké, als je dan toch even wilt ontspannen, doe het dan in ieder geval met het getoonde merk koffie, soep of schoonmaakmiddel. Dan doe je in ieder geval iets wat goed is voor de portemonnaie van de aanbieder!

Deze beelden worden je niet alleen via allerlei commercials ingeprent, ook in jouw gewone leven word je constant bestookt met informatie die je probeert te verleiden om weer onbewust te worden. Heb je weleens bewust ervoor gekozen om alleen maar te observeren. Om zonder iets of iemand te veroordelen te luisteren naar gesprekken die door anderen worden gevoerd. Bijvoorbeeld op een verjaardagsvisite, in de supermarkt of op het terras van een restaurant.

Welk gevoel bekruipt je? Wat denk je? Wat doe je? Wat wilde je doen? Sta je hier wel eens bij stil? Stel je eens voor dat je aanwezig bent bij een verjaardagsvisite. Je mengt je

bewust niet in het gesprek en observeert alleen. Wat gebeurt er in een dergelijke situatie? In sommige gevallen zul je volkomen worden genegeerd, want veel mensen zijn niet oprecht geïnteresseerd in jouw verhaal of je krijgt een vraag, soms oprecht, maar vaak ook met een verwijtende toon, in de trant van: Wat ben je stil. Voel je je niet lekker?

Een goed gesprek

-- Als je zoekt naar het goede in anderen, ontdek je het beste in jezelf.

Martin Walsch

In de gevallen dat mensen niet oprecht in je geïnteresseerd zijn, word je feitelijk uitgenodigd om (opnieuw) onbewust te worden. Doe niet zo ongezellig. Als je zonodig stil wilt zijn, dan doe je dat maar wanneer je alleen thuis bent, maar val ons er alstublieft niet mee lastig. Stiltemomenten zijn schaars geworden. En stiltemomenten die er echt toe doen, zijn al helemaal zeldzaam.

Wanneer had je voor het laatst een echt goed gesprek met iemand? Wanneer had je voor het laatst een goed gesprek met jezelf, met je-Ziel? Waar ging dat gesprek over? Ik heb het niet over die zogenaamde gesprekken met jouw ego. Jouw ego hoort zichzelf graag praten en is alleen maar geïnteresseerd in meer, meer, meer en als het maar veilig is. Deze gesprekken hebben vaak, naar jezelf of iemand anders, een verwijtende toon. Juist omdat nog maar zo weinig mensen regelmatig een mooie gedachtewisseling hebben vinden velen tegenwoordig de meest gelukzalige momenten terwijl ze een mooi boek lezen of naar een goede film kijken.

Wat gebeurt er op zo'n moment? Terwijl je het boek leest of naar de film kijkt verplaats je je in de situatie van de hoofdpersoon. Je wordt als het ware deze hoofdpersoon. De reden waarom veel mensen, overigens ook steeds meer mannen, huilen tijdens het lezen van een boek of naar een film kijken is omdat hun Ziel wordt geraakt. Je ego roept

meteen dat het allemaal fictie is en als het boek uit is, of als de film is afgelopen, zijn we ons vaak weer snel bewust van de harde realiteit en gaan we over tot de orde van de dag.

Want zeg nu zelf, een leven als in een boek, of zoals in de film, dat is toch alleen maar voor de *Lucky few* weggelegd? En zelfs dan. Zijn deze mensen nu echt allemaal zo gelukkig? Moet je je voorstellen dat je overal herkend wordt, dat is toch verschrikkelijk? Je houdt geen privacy meer over. Nee, dan liever onbewust. Hè, hè, gelukkig. Nog net op tijd gered. Het is toch allemaal niet zo erg. Zo slecht hebben we het ook weer niet. Als ik mezelf vergelijk met de meeste anderen, valt het allemaal best mee.

Keuzes maken

--The problem in my life and other people's life is not the absence of knowing what to do, but the absence of doing it.

Peter Drucker

O ja, waar hebben we het ook alweer over? Begrijp me goed. Ik snap jouw reactie en heb er begrip voor. Het leven is geduldig. Iedereen bepaalt zijn of haar eigen tempo. Het is jouw keuze als je besluit om, voorlopig nog even, onbewust te blijven. Leg dit boekje gewoon aan de kant, of geef het aan iemand waarvan je denkt dat hij of zij er wellicht baat bij heeft en ga verder met jouw leven. No hard feelings, what so-ever.

Dit boek is bedoeld voor die mensen die dit proces voor hun gevoel al keer op keer hebben meegemaakt. Voor diegenen die er helemaal klaar mee zijn of beter gezegd; er helemaal klaar voor zijn. Het is ook voor mensen die weten dat ze met een doel hier op aarde zijn. Die niets liever willen dan aan dit doel herinnerd te worden om ermee aan de slag te gaan. Niet in een volgend leven, maar nu, in dit leven. Mensen die er in ieder geval in dit leven aan willen beginnen. Maar het is jouw keuze, het is jouw vrije wil. Ik zal niemand, maar dan ook helemaal niemand ertoe dwingen hiervoor te kiezen.

Omgekeerd, zal ik iedereen die bereid is om er wel voor 100% voor te gaan met open armen ontvangen. Niet als een of andere goeroe die het licht heeft gezien en alles weet. Nee, als mens die samen met jou aan de slag wil om 'het inzicht' te incarneren. Want dat is mijn doel. Als je hierin

herkent, ga er dan ook mee aan de slag. Op mijn manier of ook jouw manier. Dat is mij om het even. Het is jouw leven.

Ik ga ervoor. Ik kan niet anders. En ik wil niet anders. Mijn Ziel wil niets liever, dan dat ik 'het inzicht' zelf volledig ga beleven en met zoveel mogelijk mensen kan delen. Nu ben ik niet bepaald een extravert type. En eigenlijk vind ik het ook niet leuk om mensen te overtuigen. Dit heeft me er heel lang van weerhouden om ermee aan de gang te gaan. Ik wil slechts Al-Eén zijn. Ik wil een bijdrage leveren aan het creëren van de hemel op aarde. Een wereld waarin iedereen volledig in harmonie is met zichzelf en zijn of haar omgeving. Een utopie? Misschien, misschien niet. Mijn ego weet het nog niet. Maar mijn Ziel twijfelt niet. Mijn Ziel twijfelt geen seconde. Dus wat doe je dan? Word ik weer onbewust of luister ik naar de roep van mijn Ziel. In mijn beleving heb ik al diverse malen voor dit dilemma gestaan en even zo vaak heb ik verzaakt.

Nog nooit ben ik hiervoor veroordeeld. Het enige wat ik heb mogen ontvangen is onvoorwaardelijke liefde en vertrouwen van mijn Ziel. Nu ben ik aan zet. Nu wordt aan mij gevraagd om onvoorwaardelijke liefde en vertrouwen te geven. Om met mezelf te beginnen. Dit proces is al zo lang ik leef bezig. Als kind wist ik het al, maar langzaam maar zeker heb ik dat gevoel naar de achtergrond geschoven. Wie ben ik nu helemaal? Heel geleidelijk heb ik mijn (zelf)vertrouwen verloren, totdat ik het punt bereikte waarop de roep van mijn Ziel zo luid werd, dat het pijn ging doen. Vaak heb ik me een roepende in de woestijn gevoeld. Om moedeloos van te worden. Wat doe je dan? Waar kies je dan voor?

Luisteren naar je-Ziel

*-- Eén kaars kan duizenden andere kaarsen aansteken
zonder haar eigen levensduur te verkorten.*

Boeddah

Uiteindelijk heb ik ervoor gekozen om naar mijn Ziel te luisteren. Daarom heb ik dit boekje geschreven. Er staan vast zaken in die door de eerste de beste wetenschapper om zeep kunnen worden geholpen, als zijnde fantasieën, fabeltjes en wat al niet. Het zij zo. Ik heb geen enkele intentie om andere mensen te schofferen of te beledigen.

Ik weet het zeker: ik wil niets liever dan 'het inzicht' op aarde laten incarneren. Mensen bewust maken dat we 'Al-Eén' zijn. Geen eenvoudige opdracht, maar ik beschouw het ook niet als mijn opdracht. Ik beschouw het als onze opdracht. De opdracht van alle mensen op aarde die het gevoel hebben dat ze hier zijn met een missie, een hoger doel, een ambitie of hoe je het ook wil noemen. Ik kan het niet alleen, maar gelukkig ben ik ook niet alleen. Ik ben Al-Eén.

Tegelijkertijd moet iemand het vliegwieltje op gang brengen. Iemand moet ermee beginnen. Door dit boekje maak ik mijn begin. Dat betekent niet dat dit het begin is. Er zijn al vele mensen op aarde die hetzelfde (willen gaan) doen als ik. Door dit boekje te delen verwacht ik in contact te komen met alle andere mensen die zich in 'het inzicht' herkennen. Mensen die een aha-erlebnis hebben terwijl ze dit boekje lezen. Mensen die denken: "Hoe is het mogelijk. Hier staat precies verwoord wat ik al jaren voel, denk of beter gezegd 'intuïtief weet'." Ik kan haast niet wachten. Ik voel me als een klein kind dat op schoolreisje gaat. Opgewonden en

tegelijkertijd een beetje bang. Bang voor het onbekende en opgewonden over alles waartoe we in staat zullen blijken te zijn.

Ik nodig je van harte uit om samen met mij 'het inzicht' te incarneren. En als je dit wilt, ben ik van harte bereid je hierbij te ondersteunen. Het is ook goed mogelijk dat ik jouw hulp nodig heb. Ook al heb ik dit boekje geschreven, ik ben een mens, net als jij. Ook ik laat me nog regelmatig verleiden door mijn ego. De komende tijd zullen we ervaren dat de tijd steeds sneller lijkt te gaan. Ons ego kan deze versnelling onmogelijk bijhouden.

Zolang we onbewust blijven zullen we 'het inzicht' nooit ervaren. Zonder alle puzzelstukjes zal de puzzel nooit helemaal af zijn. Alleen in onze Ziel kunnen we 'het inzicht' vinden. Het inzicht dat ons zal helpen bewust te worden dat we Al-Eén zijn. Dat we bewuste wezens zijn. Vanuit 'het inzicht' kunnen we onze medemensen helpen 'wakker te worden', zodat we de puzzel kunnen afmaken. De keuze is aan jou. De keuze is aan mij. De keuze is aan ons. Het is onze opdracht. Zo niet in dit leven, dan wel in het volgende.

Namasté.

Dankwoord

Een boek schrijven doe je nooit alleen. Zeker niet als je een gezin hebt. Want je gezin verwacht terecht van je dat je 's avonds, maar zeker in de weekenden, gezamenlijk tijd en aandacht aan elkaar besteedt. Het laatste halfjaar was behoorlijk intensief en ik moet je eerlijk bekennen dat ik niet alle afleveringen van bijvoorbeeld 'Holland 's got Talent' bewust heb meegekregen.

De opmerking: 'Zit papa nu alweer achter de computer?' is echter wel blijven hangen. De meeste dank ben ik dan ook verschuldigd aan mijn gezin. Niet alleen voor hun opbouwende feedback, maar ook voor hun betrokkenheid bij het uiteindelijke resultaat. Meiden bedankt. En mijn vrouw Judith in het bijzonder. Door het luisteren naar en bevragen van mijn ideeën heeft zij ervoor gezorgd dat het schrijfproces op gang bleef en dat de duidelijkheid is toegenomen. Dankjewel schat.

Tot slot wil ik iedereen bedanken die mij gedurende mijn hele leven heeft geïnspireerd, geïrriteerd, gestimuleerd, gekoeioneerd, geënthousiasmeerd, getraineed en gefaciliteerd. Door jullie bijdrage heb ik mijn leven kunnen leven, zodat ik uiteindelijk 'het inzicht' heb ontvangen. Met dit boekje geef ik dit inzicht met liefde en in dankbaarheid door, in de verwachting dat ik hiermee een bijdrage lever aan ons collectieve bewustwordingsproces. Ook al lijkt het een open deur, een betere wereld begint echt bij jezelf.

Over de Auteur

René, de auteur van dit boek, is René en meer is er niet van. Gesprekken met hem geven inzicht, inspiratie en momenten van 'even de tijd niet meer voelen', maar ook gewoon mee worden genomen in de stroom van het leven. Hij is gedreven, maar ook betrokken en helder van visie, waarbij hij het leven van alledag niet uit het oog verliest. Hij weet je als geen ander een spiegel voor te houden, maar wel met respect voor wie jij bent. Kortom een aanrader voor iedereen die meer diepgang verlangt en meer inzicht wenst in wat het leven jou te bieden heeft.

Betrokkenheid is René's beste eigenschap. Zomaar vanuit het niets ontstaan er momenten die je raken. Hij is in staat om mensen te verbazen, te inspireren en weet ze vervolgens te stimuleren. In een respectvolle en veilige omgeving creëert hij een sfeer waarin openheid vanzelfsprekend is. René is creatief en weet met zijn enthousiasme mensen mee te krijgen. Hij blijft te allen tijde eerlijk en juist door zijn nuchtere instelling kan er concreet naar antwoorden worden gezocht. De auteur wil graag mensen verbinden en weet dan ook de juiste netwerken aan te boren. Kortom, René is waardevol voor organisaties, maar ook voor de mensen in zijn omgeving, èn voor zijn lezers!

Dit boekje wijst je de weg naar 'het inzicht'. Een mooi moment om te ontdekken wat het is om AI-Eén te zijn.