

STICHTING

# INNERLIJK BESEEF

VOOR UITBREIDING VAN BEWUSTZIJN

Secretariaat: Kastanje 1, 9351 XT Leek, tel. 0594-516740

Internet: [www.innerlijk-besef.nl](http://www.innerlijk-besef.nl)

E-mail: [info@innerlijk-besef.nl](mailto:info@innerlijk-besef.nl)

## Nieuwsbrief nr. 2, februari 2014

Lief medemens,

Deze keer willen we je graag meenemen naar *het geheim van het ongemakkelijke gevoel*.

Natuurlijk wil je dat alles gemakkelijk verloopt in je leven. Dat je geen ellende, ziekte, tegenslag of andere ongemakkelijkheid hebt te ondergaan. Maar als het, ondanks al je inspanningen om een gemakkelijk leven te leiden, toch gebeurt, dan is het goed om te weten wat je moet doen om deze ongemakkelijke periode zo moeiteloos mogelijk door te komen. Sta mij toe je de volgende raad aan te reiken.

Als je levenspad beschaduwd wordt door een ongemakkelijkheid, van welke lichamelijke of geestelijke aard dan ook, aanvaard deze ongemakkelijkheid dan onmiddellijk. Doe je dit niet, zoals je gemakkelijke natuur en je slapende gevoel het liefste zouden doen, maar verjaag je, ontken je of ontvlucht je het verdriet, het gemis, de pijn, de beperking, de eenzaamheid, de leegte, de onbegrepenheid en nog zo'n duizend vormen van ongemakkelijkheid meer, dan vergroot je de ongemakkelijkheid met dezelfde snelheid waarmee je haar tracht te ontwijken.

Dit komt omdat bij het ontkennen, het wegkruipen of het vluchten jij iets kleiner in jezelf laat ontstaan. Iets wat je dus zelf aanmaakt, iets wat je zelf verwekt met je bange reactie. Dit kleine iets is het product van je ontkenning, je wegkruipen en je vluchten voor het ongemakkelijke. Hoe langer je ontkent, wegkruipt of vlucht, hoe groter dit ongemakkelijke kan worden. Je kunt het vergelijken met een kinderspel waarbij je door een vriendje achternagezeten wordt. Hoe donkerder en griezeliger jij wilt dat het is, hoe spannender en banger jij wordt. Zo is het ook met dit kleine iets wat op het moment van je ontkennen, je wegkruipen en je vluchten in jou ontstaat. Het groeit en groeit in bangheid.

Als je echter het ongemakkelijke aanvaardt, gebeurt het tegenovergestelde. Dan wordt met het aanvaarden iets groter in jou. Dit iets wordt niet alleen groter in jou, maar ook in vergelijking met dat wat je zo ongemakkelijk vindt. Hoe langer je aanvaardt, hoe sneller het groter wordt en hoe eerder dit iets de omvang van het ongemakkelijke zal overtreffen. Zodra dit gebeurt, wordt het ongemakkelijke ineens iets eenvoudigs en gemakkelijks.

Om het je nog gemakkelijker te maken, zal ik ook nog iets vertellen over de wijze waarop je het beste tot aanvaarding kunt komen. Eerst moet je de psychische deur van je innerlijk heel voorzichtig van zijn angstige slot halen. Je moet dit innerlijke deurtje heel voorzichtig openmaken en dan het ongemakkelijke gevoel wat achter dit deurtje staat recht in de ogen kijken. Dit kijken moet net zolang duren tot je in het ongemakkelijke geen angst meer ziet, geen woede of verplettering, geen kilheid of wraak of welke duizend andere negatieve gevoelens je ook kunt zien in de ogen van dit ongemakkelijke. Je moet net zolang kijken tot al het nare uit deze oogjes is verdwenen en er iets heel anders voor in de plaats is gekomen: zachtheid, eerlijkheid, wijsheid en liefde. En wel in een mate die jouw zachtheid, eerlijkheid, wijsheid en liefde verre overtreft.

Zolang moet je kijken. Ben je zover gekomen, dan kun je jouw innerlijke deurtje verder openzetten en het ongemakkelijke gevoel binnenlaten en heel voorzichtig jouw gevoels-huis laten zien. Wanneer hij alle kamers heeft gezien, geef je dit ongemakkelijke gevoel dat al heel lang geen ongemakkelijk gevoel meer is,

de mooiste kamer van je innerlijke huis. Bovendien geef je hem elke dag van je mooiste gedachten te eten en van je liefste gevoelens te drinken. Dat is aanvaarding.

Het is niets anders dan verwelkomen, binnenlaten en liefhebben. Want doordat je dit ongemakkelijke hebt aanvaard, dringt het tot je door, dat je juist door dit ongemakkelijke tot meer dankbaarheid, inzicht en bewustzijn bent gekomen. Het ongemakkelijke heeft je ergens gebracht waar je zonder hem niet zou zijn gekomen. Het ongemakkelijke heeft je meegenomen, vervoerd en doordat je het ongemakkelijke hebt verdragen, heeft het jou kunnen dragen.

Dit is mijn raad voor als het ongemakkelijke in je leven komt. Aanvaard het, zodat je nog groter wordt dan je nu al bent.

*Theije Twijnstra*

*Met toestemming van Uitgeverij Voltare overgenomen uit  
"Een gelukkig mens en andere geheimen",  
Hoofdstuk 5, blz 44 en 45*

## **Jassentechniek**

***Verlost van ballast zet je De Stap naar moeiteloos leven.***

*Lezing door Hans de Waard op dinsdag 4 februari 2014 in Zalencentrum Hingstman te Zeijen.*

*Aanvang: 19:30 uur.*

### **Wat is de Jassentechniek?**

De Jassentechniek is een effectieve alternatieve behandelingsmethode waarmee je in een korte tijd een enorme hoeveelheid onverwerkte ballast uit het verleden – lees jassen – kunt loslaten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan vastzittende emoties, angsten, negatieve overtuigingen en levenspatronen. De Jassentechniek geeft uitstekende resultaten bij burn-out, angsten, stress en spanning, onverwerkte trauma's, vermoeidheidsklachten, kinderen met gedragsproblemen en een groot aantal fysieke klachten. De Jassentechniek is in 2002 ontwikkeld door Hans de Waard.

### **Het ontstaan van de naam Jassentechniek.**

De naam Jassentechniek is ontstaan doordat Hans de Waard ons fysieke lichaam vergeleek met een kapstok, waaraan onze ballast in de vorm van jassen hangt. Elk met een eigen naam, zoals een verbindingenjas, traumajjas, projectiejjas, stressjas en ga zo maar door. Wanneer er teveel jassen aan een kapstok hangen, zie je de kapstok niet meer. Je ziet dan niet meer wie je echt bent, wat bij je past en wat je daadwerkelijk voedt in het leven.

### **Inhoud van de lezing.**

Deze boeiende lezing vol humor gaat over het hoe en waarom van onze ballast – lees jassen – en waarom wij juist nu steeds meer last krijgen van onze ballast. Tijdens deze lezing zal Hans bij iedereen die dit wenst een aantal

jassen uittrekken zodat je direct het bevrijdende resultaat kunt ervaren.

*"Beter is los te laten nog voordat gebeurtenissen of je lichaam je daartoe dwingen!"*



***Hans de Waard is paramedicus, ontwikkelaar, coach, trainer en auteur. Hans is het voorbeeld van de hedendaagse spirituele man. Hij is sterk, authentiek en creatief, en durft aan de anderen kant met de nodige zelfspot over zijn eigen ontwikkelpunten te praten. Zijn passie is mensen te ondersteunen en stimuleren om vol in hun eigen kracht, met vertrouwen en moeiteloos door het leven te gaan. Dit doet hij vanuit zijn 25 jaar lange ervaring als ontwikkelaar en trainer van diverse alternatieve behandelingsmethoden.***

Kijk voor meer info op [www.jassentechniek.nl](http://www.jassentechniek.nl).

### **Het Boek**

Titel: Jassentechniek

Ondertitel: Verlost van ballast zet je De Stap naar moeiteloos leven.

Het boek, inclusief CD kost €19,95

Uitgeverij A3 boeken. ISBN 978 90 77408 66 7

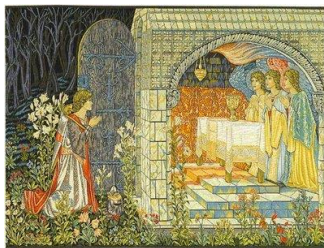


## ***Themadag met Marcel Messing: HET GEHEIM VAN DE GRAAL, zoektocht naar het verborgene***

Het vermaarde verhaal over *Parzival* is overgeleverd door Chrétien de Troyes in zijn *Perceval* of *Le conte du Graal* (ca. 1180-1190). Dit oudste graalgedicht, waardoor anderen zich lieten inspireren, o.a. de Duitse dichter Wolfram von Eschenbach in zijn *Parzival* (1210), speelt zich af in ons lichaamshuis (de graalburcht). De gebeurtenissen en figuren in het graalverhaal zijn symbolen van processen in de ziel, die stap voor stap leiden tot manifestatie van de *innerlijke* graal, de wedergeboorte van de ziel. Het verhaal over de graal gaat niet zozeer om een *uiterlijke* graalbeker of een *uiterlijk* graalgeslacht (*sang real*), als wel om het *opus magnum* ('grote werk') van transformatie, die stapsgewijze (*gradalis*) plaatsvindt in ons lichaam, waardoor bevrijding uit de aardse kluisters wordt gerealiseerd.



Tijdens deze themadag gaan we dieper in op de oeroude mythen over de graal, de kosmische strijd van de gevallen wachters ('engelen') onder leiding van Lucifer om de graal, de Arabische en Joodse achtergronden, de betekenis van de graalbeker bij Jeshua (Jezus), de verborgen geschiedenis van Jozef van Arimathea en de graal, Koning Arthur en zijn twaalf ridders, de rol van de Merovingers en de Tempeliers, Maria Magdalena en de graal, de esoterische kennis van de druïden en de katharen.



Ook al is het geheim van de graal primair een inwijdingsweg, ook uiterlijke en kosmische aspecten van de graal spelen een wezenlijke rol in de wereldgeschiedenis, tot de dag van vandaag.

**Drs. Marcel Messing**, antropoloog-filosoof is auteur van vele boeken, gedichtenbundels, talloze artikelen en medewerker van het advaita-tijdschrift *Inzicht* en van *Prana*. Diverse boeken van zijn hand verschenen in vertaling. Hij is een veel gevraagd spreker in diverse landen en staat bekend om zijn synthese tussen oosterse en westerse wijsheid. Hij genoot o.a. onderricht van Tibetaanse rinpoches ('kostbare leraren') en doorliep diverse esoterische scholingen. Als voorzitter van 'Stichting Lindenhof' is hij al 20 jaar nauw betrokken bij diverse ontwikkelingsprojecten in o.a. India, Nepal, Afrika en Polen. Een boekentafel met boeken van de auteur is aanwezig.



Marcel Messing heeft al vele malen lezingen en themadagen verzorgd voor Stichting Innerlijk Besef. Deze keer bespreekt hij uitvoerig het Graalmysterie en net als de vorige keer zult u een fraaie Powerpoint-presentatie kunnen zien.

- Datum:** Zaterdag 10 mei 2014.  
**Plaats:** Zalencentrum Hingstman te Zeijen.  
**Tijd:** 10.00 - 17.30 uur. (ontvangst vanaf 9.30 uur).  
**Kosten:** € 42,50 voor donateurs en € 52,50 voor niet-donateurs.  
€ 22,50 voor jongeren tot 22 jaar.  
Deze prijzen zijn incl. koffie, thee en een vegetarische lunch.

***Er is plaats voor maximaal 150 personen. Reserveren is daarom noodzakelijk!***

Dat kan alleen schriftelijk met het aanmeldingsformulier dat u achter in deze Nieuwsbrief kunt vinden. Het verschuldigde bedrag dient u zelf over te maken op IBAN rekeningnummer:

**NL 08 TRIO 0254 4199 33** van **Stichting Innerlijk Besef** te **Oosterhesselen**. Schrijft u er even de namen bij van de deelnemers voor wie u betaalt.

**Uiterlijk 7 mei 2014** moet uw betaling zijn bijgeschreven op onze bankrekening; uw betaling is tevens bevestiging van deelname, daarover krijgt u dus geen verder bericht!

## OURDAYS

### *Vragen vanuit het bestaan, antwoorden vanuit de bezieling*

#### *Verwondering verandert vandaag*

*Verlag van de bijeenkomst met Theije Twijnstra op dinsdag 7 januari 2014 in Zalencentrum Hingstman te Zeijen.*

Theije Twijnstra beantwoordt vanavond vragen. Niet als medium, maar vanuit 'het andere' als grote werkelijkheid, die hij zijn hele leven door hem heen laat gaan. Vanuit die geest en dat niveau spreekt hij tot ons. Tussendoor geeft hij kleine voordrachten uit zijn werk om te ondersteunen.

*Wij spreken steeds hoopvol over de tijd van verandering. Mijn hoop is dat er een moment komt waarop er wereldvrede zal zijn, maar ik twijfel vaak. Wat als er wel veel verandert, maar wereldvrede uitblijft? Wat is reëel en wat is utopisch.*

Wij stellen graag grote vragen. Vrede over de hele wereld? Elke vrede begint steeds weer bij onszelf, bij de manier waarop wij leven en ons leven doen. Dit is het startpunt. Overal kun je beginnen.

Elke wereldvrede begint in elk huis, in elk mens en tussen mensen en dieren. Hoe ga jij het doen, hoe maak jij je kamer schoon, hoe ga je met dieren om, hoe en met wat voor houding loop je op straat of ga je het café in? Allemaal wereldvrede in het klein. Wereldvrede is net zo gevarieerd als het leven en wat wij van het leven maken. Niet wat wij bedenken, maar wat wij doen. Onze vrede, onze wereld hangt samen met wie we zelf zijn. En nu lijkt het dat iedereen oorlog maakt, behalve wij, maar dat is niet waar. Wij hebben nog heel veel oorlog in ons, nog heel veel onverwerktheden, heel veel frustraties, verdriet, eenzaamheid, noem maar op, allemaal onverwerkte emoties die nog aan bod moeten komen, voordat er ook een soort vrede in ons komt.

Wereldvrede is de adem van onze bereidheid om ons zelf aan te pakken. Vrede laat je in stilte zijn en laat je naar een boom kijken en denken: "Wat staat die boom daar mooi, kan hij mij veel zeggen in al zijn stilte?" Wereldvrede begint als je in een wachtkamer naast iemand zit die ook in afwachting is van een onderzoek of uitslag en je spreekt even met elkaar. Al maakt het niet uit wat je zegt, maar door de manier waarop je iets zegt, steun je elkaar, draag je elkaar even. Allemaal wereldvrede in het klein.

Wereldvrede: waar ben je? Hier! Hoe bereik je de wereldvrede? Opruimen van binnen, aan de slag! Om onszelf vrij te maken van wat niet bij ons hoort. De oorlog eruit, alle wapens eruit, alle chemische troep eruit, en dan wordt alles vrij. Laat dan het natuurlijke door je heengaan. Dat is het begin. Vanuit dit begin straalt het uit, naar je

buren, de overkant, naar het sportveld, naar het werk, steeds verder en verder. En zo gaat het, over de wateren, over de bossen, met de vogels mee. Wereldvrede is de adem van onze bereidheid om ons zelf aan te pakken.

Een fragment uit het eigen werk, waar Theije uit voordraagt:

*Het geheim van de bagage. Dit gaat over de bagage die je nodig hebt om in de geestelijke wereld te vertoeven, die grote werkelijkheid.*

*Geduld is een belangrijk iets, stilte, volharding. Vriendelijkheid hoort er ook bij. Zorg dus dat je genoeg vriendelijkheid bij je hebt als je op reis gaat in het land van de geest. Genoeg om alle donkere plekken van je ziel te beschijnen alle scheuren van je verdriet te verwarmen met de zachte ogen van de vriendelijkheid.*

*Hoe kan ik van mijn hart gaan leren?*

In ons hebben wij een stem en die stem wijst ons altijd de weg. Alleen...wij zijn natuurlijk eigenwijs. Dus wij willen altijd een andere kant op. Als die stem links zegt, dan zeggen wij rechts. En waaróm zeggen wij rechts? Omdat wij onze eigen plannetjes hebben en onze eigen verlangens. Die stem die links zegt, heeft het beste met ons voor. Het is heel moeilijk naar ons hart te luisteren, want ons hart, ons diepste innerlijk, is eerlijk, vrij, het betekent vaak dat we bepaalde dingen moeten veranderen! Daar hebben wij geen zin in, dus gaan wij rechts.

Vaak schipperen we in contacten, omdat het ons misschien beter uitkomt: toch wel handig dit contact. Maar het hart zegt dat de persoon niet te vertrouwen is. Op een gegeven moment komen wij erachter dat ons hart gelijk heeft en wellicht bedriegt de persoon ons. Ons hart weet, voelt en ziet vooruit. Maar omdat het veel wijzer is, is het ook veel lastiger om in te passen, tenminste te midden van andere mensen. Ieder heeft zijn eigen stem, zijn eigen verbinding, eigen bron van waaruit hij geleid wordt. Vanuit het hart leren leven, betekent vooral beginnen met heel veel alleen te zijn met jezelf, zonder druk van een ander. Die stilte is zo belangrijk, want het is een oefenterrein, een werkplaats voor het contact met ons innerlijk om de dialoog aan te gaan met onszelf. Daarna komt het naar buiten brengen.

Bereid dit besluit goed voor, waarbij het de kunst is niet weer in je oude patronen te vervallen. Ge-

bruik studie-stilte die de ander niet zal begrijpen, maar die wel noodzakelijk is om het gedrag van de ander en jezelf te observeren. De ander volgt zijn patroon en zal op jou inwerken, waardoor je toch weer snel in je oude patroon terug kan vallen. Dan ga je opnieuw weer naar je werkplaats om te reflecteren: "Waarom liet ik me weer beïnvloeden?" Dus stilte, zelf-dialogoog en naar buiten gaan, proberen, weer falen, niet opgeven. En zo heel langzaam leren wij de stem van ons hart vorm te geven. Het is vanuit dit weten, dat je heel geleidelijk je werkelijke zelf aan de ander kunt laten zien. Leer je eigen hart te verstaan en dat begint bij stilte.

*Hoe is het met je geweten te rijmen, dat je je medeschepselen, dieren, opeet?*

Iedereen mag op een gegeven moment eten wat bij zijn ontwikkeling past, niemand kan voor de ander beoordelen of die bijvoorbeeld een biefstuk, een gehakt- of paddenstoelendag nodig heeft. Waar het bij het geweten om draait, is niet over het opeten van dieren, maar om het fatsoenlijk omgaan met dieren. Een dier dient de mens, is geen product, geen oneerbiedig iets, maar een levend schepsel, heel waardevol. Daarmee wordt tegelijk onze verantwoordelijkheid t.o.v. het dier neergezet.

Jezus hield van vis — en vegetariërs willen ons ook doen geloven dat je geen vis meer mag eten. Dan stellen ze zich boven Jezus. Iedereen mag het helemaal voor zichzelf weten. Niet of je een biefstukje eet of een graankorrel, maar of je goed bent voor dieren, een dier een dier laat zijn. Als je een hond hebt en je houdt van hem, maak je hem niet tot een plofkip (of -hond) op de bank. Het is je eigen onverwerktheid dat je zo'n dier zo volstopt. Elk dier heeft ogen, adem, heeft een betekenis. Wanneer we dankbaar zijn voor een stukje vlees, dan dienen wij dat dier en zijn we respectvol tegen het dier. Wie ben ik om vleeseters te veroordelen. Soms zijn we hardvochtig, onverschillig, geldbeest naar de dieren. Daar moet het geweten spelen. Je zou de mensen kunnen veroordelen die productiemachines hebben en die dieren als machines behandelen. Ook daarover is weer moeilijk te oordelen.

Steeds weer breng ik iedereen terug naar zichzelf: hoe doe jij het? Maar leef volgens je geweten.

Theije leest een toepasselijk gedicht voor.  
Hier enkele stukjes daaruit:

*Gedicht voor alle dieren.*

*Zo'n gedicht moet het worden.*

*Zo'n gedicht waar je warm van wordt, wat je raakt,  
wat je aanspreekt.*

*Omdat het zo eenvoudig is, zo alledaags.*

*Zo'n gedicht moet het worden, maar dan niet over een  
mens of over een geliefde.*

*Of over de dauw, of het voorjaar of de dood.*

*Of over de sloot van vroeger waar je salamanders zag  
en kleine kikkervisjes ving.*

*Zo'n gedicht moet het worden, maar dan over jou*

*...*

*Zo'n gedicht moet het worden, maar ik weet dat het niet  
kan.*

*Al mijn woorden blijven steken in de stilte van jouw  
geheim.*

*Al mijn begrijpen komt niet verder, dan dat ik je vormen  
zie,*

*Je huid voel, dan dat ik je bestaan bedenk.*

*Je kijkt mij aan met de ogen van het Zijn.*

*Onhoorbaar laat je me weten dat er niets is gezegd.*

*Geen woord is geschreven.*

*En dat de afstand tussen jou en mij, ondanks al mijn  
gedicht precies gelijk is gebleven.*

*Is er een bedoeling dat mensen geboren worden met een  
beperking, waardoor het moeilijk is zich sociaal te  
handhaven?*

Niemand wordt zonder bedoeling geboren. Ook de mens met een handicap dus. Deze mens doet indrukken op in zijn leven door de manier waarop mensen op hem reageren. Alles heeft invloed op dat leven. Van dat leven en van al die reacties van anderen op hem, zal hij leren. Een beperking kan een glans van herstel zijn voor diegenen die het betreft en een glans van verdraagzaamheid, gulheid, bereidheid, openheid en liefde, voor iedereen die er mee te maken heeft.

*Hoe kan ik mijzelf blijven tussen familie, vrienden etc.  
ook al voel ik me een roepende in de woestijn?*

Wanneer je bezig bent jezelf te leren ontwikkelen en te leren kennen, dan ontstaat er heel gauw een verwijdering t.o.v. anderen. Jij gaat verder, zij blijven daar en jullie verblijven allebei in je keuze. De achterblijvers vinden het moeilijk dat je verder gaat. Ze zullen dus proberen je tegen te houden of te beïnvloeden. Dat is normaal, want ze begrijpen niet waar je mee bezig bent. Voor jou is het van belang om het wel te begrijpen, zowel hoe zij reageren als hoe jij op hun reacties reageert. Begrijp dat ze je willen vasthouden en dat jij daardoor, door de invloed van de anderen, voor een keuze wordt geplaatst. Wat ga ik nu doen? Ga ik zonder hen verder, durf ik dat, kan ik dat, is het belangrijk genoeg voor mij? Ben ik aan het zweven, klopt het wel wat ik voel? En dit hele proces van twijfel en je afvragen, het heen en weer geslingerd worden en je niet meer thuis voelen te midden van anderen, hoort er allemaal bij. Dit is een volkomen natuurlijk proces. Naarmate wij onszelf beter leren kennen, voelen we ons steeds meer thuis in onszelf en hebben we de ander minder nodig en wordt kiezen gemakkelijker. En steeds weer komt de vraag terug, hoe belang-

rijk is het wat je wilt met je leven, hoe belangrijk durf je het te maken, welke offers heb je daarvoor over, durf je ook relaties beëindigen? Het goed met elkaar hebben is een gevolg van, maar geen doel. Goed zijn voor onszelf en dan niet in egoïstische zin, maar goed zijn voor de opdracht die in ons ligt, goed zijn voor het vuur dat in ons brandt, goed zijn voor al die gevoelens van verwondering, van ontdekking, van je afvragen, van willen weten. Goed zijn voor al de gevoelens die wij als kind hadden en voor al de dingen die we gaandeweg verliezen als we groter worden. Die moeten we weer opzoeken.

Wanneer wij dat in onszelf ontwikkelen, dan komen de anderen vanzelf wel als het zo moet. Mijn boodschap is ook geen leuke boodschap, want misschien wil je wel een boodschap waar je meteen iets aan hebt. Maar dit is een boodschap die gaat over elke dag, over elk leven, over iedere minuut van je leven, dat je gewoon je best moet doen. Dat is het eenvoudige van mijn boodschap. De rest volgt daaruit. Maar het moeilijke is, dat wij vaak eerst de hele wereld willen veranderen. en als iedereen dan ook zover is dan willen wij. Maar dat is niet effectief. Dus hoe blijf je jezelf te midden van anderen? Verwijder de ander uit jou zelf. Ruimte in ons is het meest wezenlijke. Het is het onbenoemde in onszelf, het mysterie, het levende geheim dat wij eigenlijk zijn. Wij zijn geen man, geen vrouw, wij hebben geen naam, geen leeftijd, wij zijn geheim, levendige geheimen. En dit geheim leren kennen is de reden waarom we hier zijn. En merken dat je het geheim in een geheim hebt. Een klein geheim dat je zelf bent en een groot geheim dat om je is. De ander is de spiegel van ons bestaan om van te leren.

We zijn vrij om te zijn wie we zijn.

*Mijn kinderen willen al 22 jaar geen contact met mij. Toen ze dat meedeelden, was de oudste pas 12 jaar. Ik had verwacht dat ze met het volwassens worden wel benieuwd zouden zijn naar hun vader, maar dat is nog niet gebeurd. Alleen de jongste die nu 24 is heeft eens contact gezocht, maar dat is weer over. Ze mocht over de anderen niets vertellen. Hoe kan ik hiermee omgaan om harmonie in deze situatie te kunnen brengen? Is het nuttig of nodig om hier in volgende levens niet meer mee te maken te krijgen?*

Wanneer kinderen geen contact meer met je willen hebben, stuur ze vanuit je innerlijk, je gedachten al het goede, je liefde en vrijheid en wees bereid ze te ontvangen als ze dat willen, stel je open en bereikbaar op voor hen en niet dwingend. Elke andere toenadering zullen zij niet vertrouwen. Laat het contact vanuit de kinderen komen. Zo heb je de meeste kans en dit is ook het meest natuurlijke, wat er gebeuren kan.

*Mijn vader en zijn 2 vrouw hebben 15 jaar geleden het contact met mij verbroken. Vader is inmiddels overleden en had uitdrukkelijke verboden dat men mij hiervan in kennis zou stellen. Moet ik hier nog iets mee om wat harmonie terug te brengen, ook i.v.m. volgende levens?*

Wat je in gedachten uitzendt is het beste wat je kunt doen. Ga het verder niet forceren op wat voor manier dan ook. Elk forceren bij verwijdering, roept alleen maar meer verwijdering, argwaan en wantrouwen op. Stel je open en vrij op en kijk wat er gebeurt.

*Mijn dochter denkt dat ze ADD heeft. Ze is verdrietig en eenzaam. Hoe kan ik haar helpen?*

Soms wordt een diagnose als een opluchting ervaren en soms als een fatale doem die over je heen wordt gelegd. Dit laatste lijkt hier het geval te zijn. Wanneer een kind verdrietig is of zich eenzaam voelt, dan is het mooiste wat je als ouder kunt doen: het zelfstandige leven te zien en te respecteren. Dus niet in wroeten, maar te zien en op te vangen in je gevoel en dan iets doen wat bij je hoort en wat je kunt menen en jezelf plezier geeft. Dus wanneer je van muziek houdt, dan zet je op wat jij mooi vindt om naar te luisteren, voor jezelf, niet voor je kind. En je luistert naar de muziek, je voelt je blij en je voelt die verbinding, die rust en het kind voelt het ook, maar voelt zich niet bedreigd, niet aangevallen, er hoeft niets gezegd of uitgelegd te worden. Nee, ze kan het in alle vrijheid aannemen of niet. Je laat de keus bij de ander. De kunst is om als vader of moeder niet in het verdriet mee te gaan, maar je eigen vreugde op te zoeken en dat te leven, te voelen, te doen. Niet voor je dochter, maar wel in haar nabijheid, zodat ze de mogelijkheid heeft op te merken: "Ja, het is mooi. Hier word ik iets minder verdrietig van". Ze kijkt naar de vader, terwijl hij bezig is en zich goed voelt. Ze kijkt naar hem en ze ziet hem en ze voelt wat hij zegt, zonder dat hij tegen haar iets zegt. Dat is het geheim om een verdrietig kind op te vangen.

Theije vertelt een klein verhaaltje van "de grote reis" van het sneeuwvlokje.

*Zijn er ook bedenkingen t.a.v. bloeddonatie, zoals die er zijn t.a.v. orgaandonatie?*

In ons bloed zitten al onze ziekten verborgen. In allerlei graden liggen daar geheimen in het bloed die op een gegeven moment tevoorschijn komen als ziekte. Bij alles wat je doet voor een ander, komt steeds weer de vraag naar voren: Doe ik het vanuit een goed gevoel, vanuit mijn oprechte wil om de ander te helpen of doe ik het vanuit een andere reden, bijvoorbeeld door een maatschappelijke

lijke druk? Wanneer je dus bloed wilt geven, jouw geestelijke levensbloed, dan geef je in vrijheid.

Tallose ingrepen zijn mogelijk. Jij beslist echter. Het is je gevoel waar je alles mee moet doen, dat je vanaf de eerste adem tot de laatste begeleidt, waarmee je voelt dat je tijd voorbij is. Als je al die tijd goed met je gevoel bent omgegaan, dan gaat het gevoel goed met jou om. Geef vanuit je overtuiging, vanuit je volheid en het is goed.

*Hoe komt het dat wij in onze westerse cultuur ons zo weinig richten op een zo menswaardig mogelijk, liefdevol levenseinde? Hoe kunnen we weer gaan vertrouwen op een natuurlijk stervensproces?*

Menswaardig sterven is een product van de maatschappij, maar in de allereerste plaats is het de verantwoordelijkheid van ieder van ons. Vertrouwen op een natuurlijk stervensproces is moeilijk, omdat wij zo graag willen dat alles gaat zoals wij willen, dus ook controle over ons levenseinde. Met dit beter weten, oordelen wij ook over anderen en maken bestuurders allerlei wetten en regels. Anderen, die niet besturen, vallen onder die heerschappij en moeten voldoen aan die wetten. Kunnen wij aanvaarden?

Laten we een pijnloos levenseinde vooropstellen. Eervol weg kunnen gaan, is misschien wel het mooiste geschenk dat je iemand kunt geven. Als je je hele leven aanvaardend bent geweest, het leven hebt onderzocht, in contact met wat rondom je is, dan ga je mooi dood. Wanneer je alles in je leven wilt bepalen, dwingen, regelen, omdat je bang bent, dan krijg je een angstig einde omdat je dat óók wil beïnvloeden. Alles wil je veranderen, zonder er ooit achter te zijn gekomen wat er aan de hand was.

Een levenswaardig einde is zo moeilijk omdat er zoveel is wat ons wil laten geloven dat het gewone, het simpele eenvoudige leven, het dicht bij je huis zijn, eigenlijk genoeg is. Dat eenvoudige bestaan is al zo rijk en zo vol met geheimen, dat wij ons hele leven, elke minuut, daar druk mee kunnen zijn. Hebben we nog tijd om in de verte te kijken, naar de wind en de vogels te luisteren? De wereld van meer en meer en 'vegen' op de tablet, staat haaks op het rustige sterven.

Een menswaardig sterven doe je elke dag. Je zegt: "Dank je wel". Dan zwaai je de dag uit. Elke dag sterf je aan je dag. Wanneer wij dat doen, brengen wij, zonder nadrukkelijk te zijn, het natuurlijke sterven over. Echt afscheid nemen doe je alsof het de laatste keer kan zijn, ook als het om bezoek gaat.

Wanneer we zo afscheid nemen van iemand sterven we samen een beetje, maar het is een opmaat voor een nieuwe ontmoeting, een nieuwe geboorte, waar dan ook.

*Hoe ondersteun ik een depressief iemand op de juiste wijze?*

Een depressief iemand wil vaak niet geholpen worden en voelt elke hulp als een goedbedoeld maar niet begrepen advies. Het maakt hem eenzamer. Hij zit in een beslotenheid, die moeilijk te begrijpen is. Dat is soms ook een proces dat iemand zelf moet doormaken. Vaak zijn wij niet overtuigend, omdat we wel willen helpen, maar zelf nog een heleboel hebben wat nog onopgeruimd is.

Waar zijn wij vrij, waar zijn wij sterk, levendig, hoeveel echtheid en vrolijkheid hebben wij in ons? Is onze houding vrij van dwang, bemoeienis of ideeën aandragen? Ondersteun het beste met je vrijgekomenheid. De grootste kracht die uit ons komt is, wanneer wij zijn wie we zijn. Jouw authenticiteit.

Al onze hulp bestaat uit onze echtheid, onze ongeveinsdheid, onschuld, natuurlijkheid. We willen vaak veel en meteen resultaat, maar de werkelijke resultaten gaan als rimpels in het water, heel langzaam verder. En de ander merkt het toch wel even op. Wij weten niet wat wij veroorzaken met onze eenvoud, met onze echtheid. Geef vanuit je ruimte, van wat je hebt ontdekt, vanuit je vriendelijkheid, geef vanuit je echte overvloed.

*Wat is mijn verdere pad in verband met mijn ziekte van Parkinson?*

Als we door een ziekte getroffen worden, dan wordt alles verdiept in ons leven. Ziekte heeft een bedoeling om ons te laten voelen wat wij met de nieuwe situatie doen, als een soort test. Wanneer wij de moeilijkheid of de ziekte zien als een vijand, als iets wat we willen beheersen, dan gaan wij er zo mee om. Dan willen we hem de deur uit schoppen. Zien wij het als een gebeurtenis die in ons leven plaatsvindt en die blijkbaar bij ons bestaan hoort, dan gaan wij er op een andere manier mee om. Zeg: "Welkom," hoe vreemd het ook klinkt als we het over ziekte hebben, over dood, ellende. De beste manier om met ziekte om te gaan, welke dan ook, is toch in de eerste plaats om de ziekte te leren kennen. "Ziekte, wat kom je in mijn leven doen, wat wil je me vertellen? Ik wil je begrijpen, ik wil sterker worden, ik wil niet dat je mij bang maakt, want ik ben een geest, een doorgaand iets. Ga ik dieper in de oneindigheid, dieper in de oneindige kracht van het leven, dat ik mij losmaak van alle zekerheden en mij overgeef aan dit nieuwe leven? Wil je me dat leren, ziekte?" Een ziekte is altijd tijdelijk, hooguit van een leven.

Of het nu Parkinson is of iets anders. Waar het om gaat, is dat je er maximale informatie uit haalt, waarmee jij weer als oneindig wezen sterker, verder en vrijer kunt worden. Om ons leven op basis van onze andere reactie te wijzigen.

*Kom ik die vriend dit jaar nog tegen die mij voorspeld is?*

Voorspellingen... weg ermee. Geef je er niet aan over. Het is je verlangen dat je steeds weer op een dwaalspoor brengt, waardoor er weer mensen kunnen zijn die jou van alles kunnen wijsmaken.

Je leeft dan op basis van illusie.

Begrijp vooral jezelf en je verlangen, dat altijd in de verte tuurt. Maar wij zijn hier. Als je zo verlangend bent naar een partner, wees een goede partner voor jezelf. Geef je over aan het leven en verwelkom het. Dan ontstaat een bepaalde vorm van uitstraling in jou, van zelfstandigheid. Wees schoonheid, liefelijkheid en vriendelijkheid, de echtheid en rechtheid en je hebt geen voorspelling meer nodig.

*Wat is onze ware aard. Waarom is er zoveel strijd?*

Onze ware aard?... Wij zijn allemaal verschillend. Strijd? We moeten zoveel van onszelf. Waarom zoveel, zo vol plannen? Iets in ons voelt ongemakkelijk. Dat gevoel willen we niet, dus nog meer activiteiten en zo strijden wij met onszelf. "Ik ben zo druk met de wereld, wil weten en bijblijven". Maar je bent helemaal bij, behalve bij jezelf.

Net als een boer dat doet, moeten we weer dagelijks een rondje over ons innerlijke land lopen: wat groeit daar in mijn innerlijke wereld, is er onvrede, verdriet, onbegrepenheid, dingen die me dwars zitten? Verdriet, eenzaamheid is niet erg. Het is alleen erg als je er niets aan doet. Het mooie van het leven is dat wij een levende keuze zijn. Leven wij als een keuze? Kiezen wij? Kunnen we dan iets veranderen aan onze drukte?

*Kan ons bewustzijn evolueren?*

Het is geen kunnen, maar het is noodzakelijk. Daarom zijn wij hier. Wij zijn reizigers met ons bewustzijn als transportmiddel.

Bewustzijn is weten dat je bestaat en kunt kiezen. Het is die hele ontdekkingsreis, wie je en waar je bent, waarin je vooral beseft hoe weinig je weet. Het gaat over onze groei in mededogen, in liefde, in vriendelijkheid, in openheid, eenvoud, vrijheid, in alles.

Bewustzijn is iets geheimzinnigs in ons, een verbinding met het geheim. Het geheim dat alles heeft bedacht en alles omvat en dat zich nooit zal laten zien, geen naam heeft, dat ons allen zo meeneemt en ons heeft voortgebracht.

## Parel

Geluk is leven zonder oordelen:

als je niet langer oordeelt

over van alles en nog wat,

voelt dat geweldig.

Dat gevoel heet geluk.

Bewustzijn is wie wij in de kern zijn. Ieder van ons heeft zijn eigen mix van herinneringen, gedachten, verdriet en blijdschap, van wat hij in al zijn levens is overkomen.

En met dat unieke, trillende, energieke, kleine bewustzijn reizen wij, leven in en leven uit, totdat wij eindelijk bij het geheim zijn.

Theije leest een afsluitende tekst voor, die mooi aansluit bij het voorafgaande:

*U bent alles wat er is en meer bent u. U komt uit het niets, en dit niets was alles en dit alles bent u. Dit alles is in u en dit alles is uw geheim. Een geheim dat enkel een geheim is zolang u weigert te weten wat u al weet. Zolang u ontkent te kennen wat u al kent. Zolang u zich ontdoet van het doen dat u al doet. Want het geheim dat u bent is het geheim van de schepping, van al het bezielde en al het oneindige. Geen aarde, geen wereld, geen heelal of u bent eruit voortgekomen. Uw adem is het kind van de wind. Dit kind waait uw leven in en uit en laat uw zweven over de akkers van uw tijd. Uw oog is het kind van het water. Dit kind weerkaatst al wat u ziet en brengt u tot aan de oevers van uw gedachten. Uw gevoel is het kind van de nacht. Dit kind waakt wanneer het zichtbaar verdwijnt en toont u al dat in u is. Uw ziel is het kind van de schepping. Dit kind voert u tot aan het begin van al dat komen zal, leidt u tot het einde van al dat is geweest.*

*Ga dus op weg, onderzoek de diepte van uw eigen levensgeheim. Ontdek de verbinding tussen uw geheim en het geheim van de ander, het geheim van de wereld, van de schepper. Ontdek dat er geen geheim bestaat, enkel een verlangen om te begrijpen, een vermogen om te beleven, enkel een welkom om dit geheim te zijn.*

Theije belooft de vragen die vanavond niet aan bod konden komen, mee te nemen in de geest van deze avond. Degenen die de vragen gesteld hebben zullen vroeger of later ineens het antwoord voelen in henzelf. En zij zullen denken: "Toch beantwoord!"

Meer informatie: [www.voltare.nl](http://www.voltare.nl)

*Irene*



## Boekenmarkt

In het voorjaar van 2014 organiseren we weer een boekenmarkt ten bate van de Stichting Lindenhof van Marcel en Marijke Messing. Wilt u het werk van die stichting steunen met de opbrengst van uw spiritueel-esoterische boeken die u 'uit' heeft? Dan kunt u die op de volgende manier te koop aanbieden:

U kunt de boeken inleveren tijdens een lezingavond.

U zorgt er zelf voor dat er op ieder boek een stickertje komt met een prijs tussen € 1,-- en € 5,--.

Stichting Innerlijk Besef regelt de organisatie en de verkoop.

Niet verkochte boeken kunt u na afloop weer meenemen of achterlaten voor een volgende verkoping.

## Programma's

### STICHTING INNERLIJK BESEF.

Lezingen in **Zalencentrum Hingstman**, Hoofdstraat 18, **Zeijen**. Aanvang: **19:30 uur**.

| Datum              | Spreker  | Thema  |
|--------------------|--|--|
| 4 febr.            | Hans de Waard  | Jassentechniek.  |
| 4 maart            | Geert Kimpen   | Het mysterie van de liefde.  |
| 1 april            | Peter Vereecke   | Life and live with Leonard Cohen.  |
| 6 mei              | Maarten Oversier   | Reïncarnatie en de Tweede Wereldoorlog.  |
| Zaterdag<br>10 mei | Marcel Messing   | Het mysterie van de Graal.<br><i>Themadag, schriftelijk aanmelden vereist.</i> |
| <b>Info:</b>       | tel. 0592-656610   |  |
| <b>Website:</b>    | <a href="http://www.innerlijk-besef.nl">www.innerlijk-besef.nl</a> | <b>E-mail:</b> Via het contactformulier op de website.                         |

### STICHTING IN-ZICHT TE JOURE.

Lezingen in **Party Zalencentrum 't Haske Joure**, Vegelinsweg 20, **Joure**. Aanvang: **19:30 uur**.

| Datum           | Spreker  | Thema   |
|-----------------|--|---|
| 12 febr.        | Barbara Driessen                                     | Sensitief leven, leven in aandacht.                                   |
| 5 maart         | Frank Silvis   | De Wondere Wereld van het Water.                                      |
| 19 maart        | Hans Stolp   | Onderwerp wordt later bekend gemaakt.                                 |
| 2 april         | Pieter Pieters en<br>Boudewijn de Jong               | Mens en entiteit op energetisch niveau.                               |
| <b>Info:</b>    | Oene Hofman, tel. 0519 - 34 64 91.                   |   |
| <b>Website:</b> | <a href="http://www.in-zicht.nl">www.in-zicht.nl</a> | <b>E-mail:</b> <a href="mailto:post@in-zicht.nl">post@in-zicht.nl</a> |

**STICHTING WIJZER TE WOUTERSWOUDE.**Lezingen in de **Nije Warf**, Voorweg 31 a, **Wouterswoude**. Aanvang: **19:30 uur**.

| Datum   | Spreker  | Thema   |
|---|--|---|
| 19 febr.<br>Gewijzigd!                                | Yvonne Weeber  | Geboorte van de nieuwe mens en de nieuwe aarde.<br><i>Astrologisch en holistisch bekeken.</i> |
| 26 maart  | Roelof Tichelaar   | De verborgen zijde van het goddelijk verlossingsplan.   |
| 23 april  | Coen Vermeeren   | Ufo's bestaan gewoon.   |
| <b>Info:</b> Froukje van der Zwaag, tel. 0519-297641. |  |   |
| <b>Website:</b>                                       | <a href="http://www.stichting-wijzer.nl">www.stichting-wijzer.nl</a> | <b>E-mail:</b> <a href="mailto:stwijzer@stichting-wijzer.nl">stwijzer@stichting-wijzer.nl</a> |

**STICHTING DE GRAANCIRKEL TE STEENWIJK.**Lezing in het vestzaktheater in **De Meenthe**, Stationsplein 1, **Steenwijk**. Aanvang: **20:00 uur**.

| Datum  | Spreker  | Thema   |
|--|--|---|
| 11 febr.   | Marieke de Vrij  | Verbinding met de medemens en ontwikkeling van je talenten. |
| 12 maart   | Lenne Gieles   | Thuis, een uitnodiging om te leven vanuit je oorsprong.     |
| 15 april   | Daan Akkerman  | De grote omwenteling naar een nieuwe tijd.                  |
| <b>Info:</b> tel. 06-20343018 of via het contactformulier op: <a href="http://www.stichtingdegraancirkel.nl">www.stichtingdegraancirkel.nl</a> . |  |   |
| <b>Website:</b>  | <a href="http://www.stichtingdegraancirkel.nl">www.stichtingdegraancirkel.nl</a> | <b>E-mail:</b> Via het contactformulier op de website.      |

## Aanmelding voor de themadag met Marcel Messing op zaterdag 10 mei 2014, aanvang 10.00 uur (ontvangst vanaf 9.30 uur)

Dhr./mevr ..... wel/niet<sup>\*)</sup> donateurDhr./mevr .....wel/niet<sup>\*)</sup> donateur

Adres..... Tel .....

Postcode ..... Plaats .....

- Meldt(en) zich aan voor de themadag met Marcel Messing op zaterdag 10 mei 2014 in **Zalencentrum Hingstman in Zeijen**.
- De kosten van **€ 42,50** voor donateurs, **€ 52,50** voor niet-donateurs, worden door mij gelijktijdig overgemaakt op IBAN rekeningnummer: **NL 08 TRIO 0254 4199 33** van **Stichting Innerlijk Besef te Oosterhesselen**.
- De kosten voor personen *tot* 22 jaar bedragen **€ 22,50** (geb. datum.....)
- Ik betaal voor.....persoon/personen

Handtekening.....

Dit formulier (of een kopie) ingevuld opsturen naar:

Nico Marinus, Beatrixlaan 73, 7861 AH Oosterhesselen. Telefoon: 0524-582721

**Attentie:** uw aanmelding en uw betaling moeten **uiterlijk 7 mei 2014** bij ons binnen zijn!

Uw betaling is tevens uw bevestiging.