

STICHTING

INNERLIJK BESEEF

VOOR UITBREIDING VAN BEWUSTZIJN

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

Internet: www.innerlijk-besef.nl

E-mail: info@innerlijk-besef.nl

Nieuwsbrief nr. 3, maart 2014

Lieve mensen,

Mijn leven lang ben ik bewust of onbewust op zoek geweest naar dit alles overstijgende diepe gevoel van liefde en verbondenheid. Al mijn andere ervaringen vallen daarbij in het niet. Dat is een beetje raar om te zeggen, want de liefde die ik gedurende mijn leven heb gevoeld en nog voel voor hen die mij lief zijn... Hoe leg je zoiets uit? Hoe kun je een gevoel uitleggen? Niet dus. Mensentaal kent deze woorden niet.

Er is een intense trilling van een hoge frequentie die mij doorstroomt met warme golven van (eindelijk) thuiskomen. HEEL zijn. En ik geloof dat ik er slechts 'aan geroken' heb. Nog maar de kleuterschool in de ervaringsschool van **godsbewustzijn** in mij zelf en hoe groots voelt het nu al!

Hoe lang was mijn reis, mijn voorbereiding hier naartoe wel niet... Hoeveel examens en herexamens heb ik wel niet mogen doen om tot hier te komen.

En nu...valt er zoveel samen... (hogere) zielsdelen die samenkomen en zich in mij verbinden in een goddelijke eenheid. In een Nu dat tevens Eeuwig is...

Ik ervaar mij zelf sindsdien als twee verschillende manifestaties:

1. **Ik BEN een lichtwezen** (vrij van elke beperking) dat als mens is geïncarneerd.(and so are you!) . Ik voel het als een noodzaak voor mijzelf en de aarde om deze 'wetenschap van het Licht' te 'vertalen' naar menselijke begrippen. Eén vertaalmethode is bijvoorbeeld klank, die voorbij het mentale veld ons diep van binnen kan raken. En soms zijn er tóch woorden te vinden, een meer bekendere vertaalmethode. Dat is een hele uitdaging, maar ik weet dat het ons ('ik' en al mijn hogere zelden) gaat lukken.
2. **Ik BEN een mens**, van deze aarde. Ik heb te maken met de aardse wetten van tijd en dualiteit. Ik heb me vele malen ondergedompeld in dit mens-zijn en gaandeweg weer een pad gevonden terug naar het licht. Als mens heb ik ervaren hoe het is om in totaal onbewust-zijn te leven. Als mens ervaar ik nu in dit leven hoe het is als bewustzijnsvelden zich verruimen onder invloed van de energieën van een nieuw tijdperk. Ik ervaar de invloed daarvan op mijn fysieke lichaam, emotionele en mentale lichaam. Ik ontdek mijn spirituele afkomst. Ik krijg gewaarwordingen m.b.t. andere levensvormen en andere dimensies. Ik word mij bewust van en integreer langzaam maar zeker mijn 'Ik BEN'. Het is een prachtig avontuur van loslaten en laten gebeuren en vooral vertrouwen.

Mijn leven leef ik op dit moment vanuit twee verschillende perspectieven. En die zijn niet gescheiden maar juist verweven met elkaar, ze zijn met elkaar verbonden. Vanuit de Bron naar de aarde en vanaf de aarde naar...?... (Mijn kleine ikje ziet niet wat er allemaal staat te gebeuren, gaat het avontuur in vol vertrouwen en verwondering aan).

Er is zo ontzettend veel te vertellen over deze prachtige tijd waarin we leven, het borrelt bij me. Zoveel moois dat allemaal met elkaar samenhangt en met elkaar verweven is... waar begin ik?

Daarom begin ik maar gewoon met te vertellen... omdat het mij zo blij maakt...

'Toevallig' viel mijn oog op een gedicht van Mischa de Vreede, genaamd 'thuiskomen'. En het geeft wel een beetje weer wat er door je heen kan gaan als je voor je gevoel een totaal ander mens bent dan voorheen:

Zullen ze wat zeggen
en wat zullen ze zeggen
als ik de deur door kom
“wat zie je er uit”
“wat ben je ver weg geweest”
of zullen ze niets zeggen
en alleen maar kijken
of zelfs niets zeggen en niet kijken
maar doorgaan met doen
net of er niets gebeurd is

Hier ben ik dan
hun vriendelijke vreemdeling
ik spreek de taal der mensen
“hoe is het weer?”
het is weer ja het is weer nee
het is weer mooi weer
buiten.

©Tineke

www.praktijknatuurlijkbevust.nl

Het mysterie van de liefde

Lezing door Geert Kimpfen op dinsdag 4 maart 2014 in Zalencentrum Hingstman te Zeijen.

Aanvang: 19:30 uur.

Naar aanleiding van zijn derde roman “*Rachel, of het mysterie van de liefde*” trekt Geert Kimpfen het land in met een nieuwe lezing. Een inspirerende lezing waarin hij, zoals bij zijn vorige twee boeken, ingaat op de achtergronden van zijn boek. In dit geval; de liefde. Met verve, humor, persoonlijke verhalen en tal van inzichten over de liefde, neemt hij u op sleeptouw.

Is een mens in staat zijn zielsverwant te herkennen? Of is iedere liefde een zinsbegoocheling, een verzengend vuur, gedoemd vroeg of laat uit te doven? Is er werkelijk voor ieder mens een andere helft? Is een mens die denkt uit ontelbaren zijn zielsverwant te herkennen gezegend, of een dwaas? Is liefde eeuwig? Hoe kan het dat liefde door de ene onbeantwoord blijft terwijl de andere ervan overtuigd is dat het eeuwige liefde is? Komen zielsverwanten elkaar altijd tegen in dit leven? Kan iemand meerdere zielsverwanten hebben? Is het mogelijk om opnieuw je hart te openen wanneer het eenmaal gruwelijk is vertrappt? Is het waar dat in zaken van het hart alleen de vrouwelijke natuur zinnige dingen heeft te vertellen?

Over alles wat u altijd wilde vragen over liefde en zielsverwantschap maar nooit durfde, omdat u niet wist tot wie u de vraag moest richten. Over het grootste mysterie van de menselijke natuur: het vermogen om lief te hebben... De nieuwe lezing van Geert Kimpfen: HET MYSTERIE VAN DE LIEFDE.

Theatermaker Geert Kimpfen verraste het publiek met vele theatervoorstellingen in Nederland, België, Duitsland en Oostenrijk. Hij schreef zo'n dertigtal theaterteksten voor diverse Nederlandse gezelschappen. Geert Kimpfen schreef ook verhalen en columns voor, o.a de Koördanser en Happinez.



Foto: www.geertkimpfen.nl

Met zijn vrouw, auteur Christine Pannebakker, schreef hij “Het Liefdesdagboek”, dat op ontroerende en hilarische wijze verslag deed van hun liefdesleven.

In juni 2004 zette een oude Russische kabbalameester Geert Kimpfen op het spoor van Chaim Vital. “Jij moet dit verhaal schrijven,” zei hij. Geert Kimpfen werd gegrepen door de raadselachtige levensgeschiedenis van deze kabbalist uit de 16de eeuw en de verruilde van ene dag op de andere zijn hectische bestaan als theatermaker voor de rust van de schrijftafel. Hij zegde al zijn theateropdrachten af om zich volledig te wijden aan zijn ultieme zoektocht naar God. Met zijn vrouw en anderhalf jarig dochtertje reisde hij door Europa, Israël, Egypte, Turkije en Amerika en vond uiteindelijk God aan de ontbijttafel.

Dit resulteerde in het op ware feiten gebaseerde inspirerende levensverhaal van Chaim Vital: “De Kabbalist”. Over dit boek gaf Geert meer dan 100 lezingen voor volle zalen en een enthousiast gehoor.

In september 2008 verscheen zijn tweede roman: "De Geheime Newton". Hij maakte een nieuwe lezing: "Maak goud van je leven" waarin hij de achtergronden van de alchemistische weg van Newton nader toelicht.

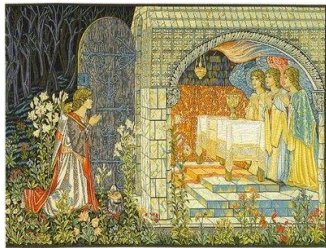
Geert Kimpens lang verwachte nieuwe roman "Rachel, of het mysterie van de liefde" verscheen in 2011. Dit leidde tot de nieuwe lezing: "Het Mysterie van de Liefde" die hij 4 maart a.s. geeft in Zeijen.

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 rinpoché's ('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.

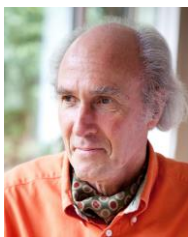


Foto: Enith Stenhuis

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!

U kunt schriftelijk reserveren 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!

Jassentechniek

Verlost van ballast zet je De Stap naar moeiteloos leven.

Verslag van de lezing door Hans de Waard op dinsdag 4 februari 2014 in Zalencentrum Hingstman te Zeijen. Hans de Waard is paramedicus, trainer, coach en ontwikkelaar van de Jassentechniek.

In zijn zoektocht, gedreven door het verlangen om meer ontspannen te zijn, heeft Hans de Waard gaandeweg zijn ervaringen en kennis vertaald in een methode die hij de Jassentechniek heeft genoemd. Hij vergelijkt ons fysieke lichaam met een kapstok, waaraan onze ballast in de vorm van jassen hangt. Wanneer er te veel jassen aan een kapstok hangen, dan zie je de kapstok niet meer. Je ziet dan niet meer wie je echt bent, je weet niet goed meer wat bij je past en wat jou daadwerkelijk voedt in het leven. De Jassentechniek is een hulpmiddel waarmee in korte tijd onverwerkte ballast uit het verleden kan worden loslaten, door het afleggen van de jassen die je levenslang bij je gedragen hebt. Op de avond terugkijkend, kan ik zeggen dat het inspirerend was. Een lezing die je eigenlijk moet meemaken, omdat er zoveel overgedragen wordt dat het haast niet te verwoorden is. Vooral de combinatie tussen het inhoudelijke verhaal achter de Jassentechniek en vervolgens de mogelijkheid om zelf de effecten van de Jassentechniek te mogen ervaren in de visualisatieoefeningen en de loslaatsessies die Hans de Waard leidde, maakte het tot een bijzonder geslaagde avond!

Het grote spelbord van het leven.

Om te kunnen begrijpen hoe we aan onze ballast oftewel onze jassen komen, gebruikt Hans de Waard als metafoor het grote spelbord van het leven. Ooit waren we één, één enorme hoeveelheid energie met één ziel vol liefde: de Bron. Het spel van het leven ontstond omdat de Bron de intense liefde in zichzelf wilde ervaren en vooral ook wilde toetsen. Zo besloot de Bron zich te delen en vanuit zichzelf een gigantisch spelbord te creëren. De Big Bang vormde de basis van het spelbord en van daaruit kon al het leven ontstaan. Alle onderdelen van het spelbord zijn gevormd met energie uit de Bron. Elk onderdeel draagt tevens een stukje van de ziel van de Bron in zich, waardoor het hele spelbord leeft. De natuurkundige snaartheorie bevestigt dat alles om ons heen

bestaat uit energiedeeltjes die zich bewegen in dimensies.

Omdat de Bron liefde wilde ervaren, creëerde het een tegenpool. In het spelbord bij de Jassentechniek heet deze tegenpool 'Angst'. Tussen deze twee polen bestaat het spelbord van het leven uit zeven lagen, zeven werelden of werkelijkheden. Het doel van het spel is dat de spelers zich gaan bewegen op het spelbord. Dat doen zij vanuit de eerste werkelijkheidslaag, die zich het dichtste bij de Bron bevindt. Vervolgens stap voor stap en leven na leven in de richting van de zevende en onderste werkelijkheidslaag. Wij bevinden ons nu in de onderste laag van het spelbord, die omvat slechts 4% van het totale spelbord. De resterende 96% is voor ons voorsnog onzichtbaar; astronomen noemen dit 'dark matter'. Het spelbord van het leven zou je kunnen zien als een oceaan, een oceaan van energie. In deze oceaan bevindt zich een natuurlijke stroming, die begint bij de Bron en die via de onderkant van het spelbord weer terug stroomt naar diezelfde Bron. Deze stroom, die onzichtbaar is, voert ons mee. Je voelt hem alleen, als je er tegen in gaat. Vergelijk het met een luchtballon: als je op de grond staat, voel je de harde wind, maar eenmaal met de luchtballon in de lucht, voel je niet meer dat het hard waait.

Hoe komen we aan de ballast waaruit onze jassen bestaan?

Stel dat de Bron zich aan de oppervlakte van de oceaan bevindt en jij bent als speler in het spel een duiker. Wat heb je dan als duiker nodig om op de bodem te komen, naar die zevende werkelijkheidslaag waar we langs moeten om uiteindelijk weer terug te kunnen keren naar de Bron? Je hebt extra gewicht nodig: ballast! Deze ballast doen we op tijdens onze reis, leven na leven, in de richting van de onderste werkelijkheidslaag. Met ballast bedoelen we hier allerlei angsten, emoties, twijfels, onzekerheden, negatieve projecties, traumatische ervaringen, negatieve levenspatro-

nen, overtuigingen enzovoort. We vertrekken ieder van ons vanuit de Bron met een enorme rugzak, die we gaandeweg vullen met ballast. Op je weg naar beneden, draag je door opeenstapeling van voornamelijk negatieve ervaringen steeds meer gewicht. Immers, door opgeslagen onverwerkte emoties verdicht onze energie zich, waardoor we zwaarder worden en onze energie in een lagere frequentie gaat trillen. Uiteindelijk ben je dan voldoende zwaar om in die onderste werkelijkheid terecht te komen. Dat is de aardse, zichtbare, tastbare werkelijkheid waarin we ons nu bevinden.

Even een zijstapje om te verduidelijken hoe wij in deze onderste werkelijkheid zijn gaan leven, of beter gezegd: hoe wij eigenlijk niet leven. Richard Bach beschrijft in zijn boek 'Illusies' het verhaal over een volk dat leeft op de bodem van een grote kristallijne rivier. De stroom van de rivier ging zwijgend over hen allen voort, jong en oud, arm of rijk, goed of slecht; de stroom ging haar eigen weg. Het enige wat het volk deed, was zich vasthouden aan de plantjes en de steentjes op de bodem van de rivier. Ieder deed dat op zijn eigen manier. Vasthouden was de levenswijze die het volk generatie na generatie vanaf hun geboorte hadden geleerd. Totdat één van hun besloot: "Ik ben het zat, ik word zo moe van het vasthouden en alhoewel ik het niet met mijn eigen ogen kan zien, vertrouw ik erop dat de stroom weet waar hij naar toe gaat. Ik laat los en laat me meevoeren naar waar de stroom wil dat ik ga". De anderen lachten en waarschuwden "Dwaas! Laat los en de stroom zal je verderop te pletter slaan op de rotsen." Toch liet hij los en werd door de stroom al buiteland over de rotsen gesleurd en bijna verpletterd. Maar hij weigerde zich opnieuw vast te houden, omdat hij bleef vertrouwen dat de stroom zou weten waar hij naar toe gaat. Na enige tijd verhief de stroom hem boven de bodem en werd hij niet meer gekwetst en verwond. Het volk stroomafwaarts, voor wie hij een vreemde was, riep: "Kijk een wonder! Een wezen als wijzelf maar het vliegt! Een Messias is gekomen om ons allen te redden." Degene die zich had laten meevoeren door de stroom zei: "Ik ben evenmin een Messias als jullie. De rivier schept er genoeg in ons vrij te maken, als we ons alleen maar durven laten gaan. Onze echte opdracht is deze reis, dit avontuur. Maar het volk stroomafwaarts riep des te harder: "De Messias" en terwijl ze zich nog steviger vastklampten en even later weer opkeken, was hij weg. Dit had tot gevolg dat zij die achterbleven een mythe verzonnen over een verlosser."

Waarom houden we ballast vast?

Terug naar het spelbord van het leven. Verzonken op de bodem van de oceaan, in de onderste werkelijkheidslaag, houdt onze ballast ons goed

vast. Door de toenemende angst die we ervaren richting de onderkant van het spelbord, zijn we onzeker geworden. Het wordt daar ook steeds lastiger om de vriendelijke stem van ons navigatiesysteem te horen. De angst haalt ons steeds meer uit ons gevoel en trekt ons naar het hoofd. Doordat opgeslagen emoties ons lichaam verkrampen, zijn we afgesneden geraakt van ons gevoel. De lastige vraag wordt dan: "Voelt iets goed of denkt het goed?". We zijn de weg van onze bestemming kwijt en creëren bewust of onbewust situaties en gebeurtenissen in ons leven vanuit onze behoefte aan macht en controle. We zetten ons met behulp van energetische verbindingen vast aan elkaar, maar ook aan dieren, materie, gebeurtenissen en situaties. Je herkent dit soort verbindingen aan uitspraken als "Wij zijn in de echt verbonden" of neem bijvoorbeeld een concurrentiebeding dat we met elkaar afsluiten. We zijn ook veel vertrouwen verloren, niet alleen in onszelf, maar ook in de ander en sterker nog: we vertrouwen het leven niet meer. Als je onzeker en bang bent, wat ga je dan doen? Je gaat controleren en vasthouden uit angst om nog meer kwijt te raken en een illusionaire zekerheid te creëren. Je klampt je vast aan een relatie die niet voedend is, omdat je denkt financieel afhankelijk te zijn of ervan overtuigd bent niet alleen te kunnen zijn. Je blijft doorgaan met een baan die niet bij je past, want je vertrouwt er niet op dat het leven jou nieuwe mogelijkheden gaat bieden en tja, ondertussen moet de hypotheek wel worden betaald. Dit vastzetten kost ons veel energie. "Vasthouden is overleven, bewegen is leven". Zo bieden we weerstand aan de natuurlijke stroom van het leven en gaan we er zelfs tegenin. We durven ons niet over te geven. Vaak zijn we ons niet eens bewust van de ballast of de jassen die we dagelijks bij ons dragen. Dat komt ook doordat we de jassen niet als ballast ervaren, zolang zij ons op de één of andere wijze dienen. We hadden de ballast immers ook nodig in het spel om hier op de bodem, hier op aarde te kunnen komen!

Een visualisatie oefening om weer bewust mee te gaan met de stroom van het leven.

Als je voelt dat je vasthoudt, omdat je twijfelt, onzeker of gespannen bent, doe dan de volgende oefening. Visualiseer in gedachten de rivier van jouw leven en laat vanuit een gevoel van overgave de bodem van de rivier los en laat je als een kurkje meedrijven in de natuurlijke stroming van het leven. Je kunt de oefening versterken door ook je handen te gebruiken en de handen van je lichaam af te bewegen alsof je zo de bodem van je afduwt. Doe deze oefening dagelijks minimaal 5 keer gedurende 10 tot 15 seconden. Als je de oefening regelmatig doet, kun je zelfs één worden met het water.

Wat doet het dragen van al die jassen en het vasthouden van ballast met ons?

We beginnen meer en meer last te krijgen van onze ballast. De veilige jassen waarachter we ons verscholen hebben, beginnen zwaar aan te voelen. We worden er letterlijk moe van. We hebben dan ook zo ongeveer al het mogelijke gedaan om ons vast te houden en beginnen te merken dat we toch de controle verliezen. We beseffen dat we dingen doen die eigenlijk niet bij ons passen. Dat kan zich in eerste instantie gaan uiten in vermoeidheid en spanningsklachten, maar later ook in allerlei ziektes. Alle klachten die wij hebben zijn direct of indirect terug te voeren op onzichtbare energieën. Emoties bijvoorbeeld, heb je die wel eens gezien? Heb je wel eens gedachten gezien? Alles is energie en beïnvloedt jou. Alles zit opgeslagen in ons lichaam, met name in ons onderbewustzijn. Dat is onze harde schijf, een soort databank. Daar herinneren we ons alles wat we in lineaire tijd meegemaakt hebben, in welk leven dan ook en daar ga je last van krijgen. In de onderste werkelijkheidslaag zijn wij ook voor het eerst sterfelijk geworden. Zolang wij tegen de stroom in blijven gaan, slijt ons lichaam. De toenemende ballast zorgt ervoor dat het vermogen van ons lichaam om volledig te herstellen en te regenereren verloren gaat. We hebben daardoor vele levens nodig om weer terug te kunnen keren naar de Bron, ons lichaam gaat gewoonweg niet lang genoeg mee. Weet dat elke keer dat jij je gevoel niet volgt, je als het ware een beetje sterft.

Volgens Einstein is de natuur onze spiegel. In de serie Frozen Planet worden beelden getoond van het leven en de ontwikkeling van de wollige beerrups. Deze rups wordt geboren op de Noordpool. Hij heeft in de poolzomer drie weken de tijd om zich te voeden, voordat de vorst opnieuw intreedt. De rups is dan nog niet groot en zwaar genoeg en laat zich onder een steen invriezen. Op miraculeuze wijze wordt hij in het voorjaar weer wakker. Opnieuw begint hij gelijk weer te eten, drie weken lang en heeft weer niet voldoende als de winter aanbreekt en hij laat zich wederom bevriezen. Dit doet de rups zeven tot veertien jaar lang. Uiteindelijk heeft de rups voldoende massa opgebouwd om een cocon te kunnen maken en kan hij transformeren in vlinder. Wij doen eigenlijk precies hetzelfde.

Verschillende soorten jassen.

De Jassentechniek onderscheidt verschillende soorten jassen, die ieder voor zich staan voor een vorm van ballast die we bij ons dragen. Er worden nu al meer dan 70 jassen onderkend binnen de Jassentechniek. Hier volgen een paar voorbeelden. De *Traumajas* bestaat uit alle onverwerkte emoties die je gekoppeld hebt aan gebeur-

tenissen, waardoor je deze gebeurtenissen als traumatisch hebt ervaren. Het gaat dus niet om de gebeurtenis zelf maar om de emoties die wij aan deze gebeurtenis koppelen. Op deze wijze kan een situatie voor de één een traumatische ervaring zijn en voor de ander niet. Voorbeelden van emoties die we aan situaties koppelen zijn angst, verdriet, boosheid, onmacht en frustratie. Wanneer deze emoties onverwerkt zijn gebleven, vormen ze een traumakristal in ons lichaam. Hierdoor trekt ons weefsel samen, wat een gevoel van spanning en stress geeft. Naast de emoties wordt in het traumakristal ook de totale herinnering van het moment opgeslagen. Indien wij nu in het heden met een vergelijkbare situatie worden geconfronteerd, dan bestaat de mogelijkheid dat dit opgeslagen kristal zich ontlad. Hierdoor beleven we in het heden bewust of onbewust opnieuw het traumatische moment. Stel bijvoorbeeld dat iemand je gigantisch heeft belazert. Onbewust sla je dan naast alle emoties ook op 'Samenwerken is niet fijn'. Je ontmoet vervolgens iemand met wie je een klus gaat doen. Het onderbewustzijn trekt dan uit het kwantumveld of tijdloze veld gelijk gedachten naar je toe, die tegen je zeggen 'Oh, die lijkt precies op die ander, die zal ook wel niet te vertrouwen zijn, die zal mij ook wel weer gaan belazeren'. Vrijwel onmiddellijk voel je onrust en spanning in je lichaam opkomen.

De *Copy and Paste jas* omvat alle negatieve levensprogramma's, angsten, onzekerheden, emoties en overtuigingen die jij hebt overgenomen en dus gekopieerd hebt van je ouders, van je omgeving en van de maatschappij. Mocht je nog niet bang zijn voor haaien, dan hoef je alleen maar naar 'The Ultimate Shark' op National Geographic te kijken. Je stapt dan anders de zee in, omdat je angst voor haaien aan je lijstje hebt toegevoegd. Vaak zien we ook dat kinderen overtuigingen, angsten en andere emoties van hun ouders kopiëren en in zich opnemen. De *Projectiejass* bestaat uit de belastende energieën van alle negatieve woorden en gedachten die jij op jezelf geprojecteerd hebt of die door anderen op jou zijn geprojecteerd. Zoals je weet, heeft alles een frequentie en is alles energie en dat geldt ook voor gedachten, gevoelens en de woorden die we spreken. Wanneer deze gericht zijn op onszelf, een ander of een situatie spreken we van een projectie. Als ik naar jou gedachten stuur dat jij een geweldig mens bent en ik doe dat samen met duizenden andere mensen, dan ga jij je geweldig voelen. Echter, door de ballast die we bij ons hebben, neigen we niet naar positieve projecties. Wist je ook dat het bijna energetische zelfmoord is als je langs een vol terras loopt? Loop maar eens bewust voelend langs een terras. Voel je al die blikken met daarin meningen en oordelen

op je afkomen? Het blijkt dat mensen die zich onzeker voelen niet in een rechte lijn langs een terras lopen maar in een boog. Je kunt zelfs nog verder gaan met projecties. Wanneer iemand zelf is gaan geloven in een overtuiging die op hem of haar wordt geprojecteerd, kan het zijn dat deze overtuiging in het onderbewustzijn een begeleidend levensprogramma creëert. Als je keer op keer van je ouders te horen krijgt dat je slecht bent in taal, dan zal het onderbewustzijn dit als programma opnemen en zul je inderdaad minder goed zijn in taal. Zo hebben we heel wat geautomatiseerde programma's opgeslagen waarvan we ons niet eens meer bewust zijn. Besef dat je met jouw projecties invloed hebt op je eigen leven en op die van anderen.

Andere jassen die worden onderkend zijn bijvoorbeeld de verslavingsjas, de stressjas, de gevangenschapjas, de innerlijke-kind-jas en de rest-energieën-jas. Voor een beschrijving van deze en andere jassen, verwijs ik naar het boek van Hans de Waard "De Jassentechniek" en de website www.jassentechniek.nl waar je meer informatie kunt vinden.

Voorwaarden voor het uittrekken van onze jassen: Accepteren en omarmen.

Naarmate we bewuster worden, wordt vasthouden van ballast steeds moeilijker. Als je groeit in bewustzijn, word je lichter en begint de stroom van het leven steeds meer grip op jou te krijgen. Het is dan lastig om je nog tegen de stroom te verzetten. Dat is ook de reden waarom steeds meer mensen behoefte hebben om los te laten. We komen onze jassen en onze ballast op het spoor door te accepteren dat de omgeving en al hetgeen wat je meemaakt jou iets willen laten zien en leren. Als iemand boos op je is, kun je hem wel wegduwen, maar dan blijf je nieuwe boze mensen aantrekken. Net zolang totdat je er achter komt, in eerste instantie je hoofd (want voelen deden we immers niet goed meer...) dat je boosheid in jezelf hebt. Je draagt zelf boosheid bij je en de ander laat mij dat zien. Zo komt er bewustzijn van jouw eigen boosheid en wordt het mogelijk om los te laten. Besef dat alles wat je nu meemaakt in dit leven resoneert met iets wat jij bewust of onbewust bij je draagt. Dit kunnen dingen zijn uit dit leven of uit voorgaande levens. Het maakt niet uit omdat we leven in het nu waarin verleden, heden en toekomst in elkaar liggen. Accepteer en omarm al hetgeen wat op je levenspad komt. Een situatie omarmen betekent, dat je de verantwoordelijkheid bij jezelf zoekt. Het betekent ook, dat als je geconfronteerd wordt met een ziekte, je dan niet boos wordt maar de ziekte toestaat te bestaan. Probeer het in ieder geval. Dan kan het namelijk ontspannen, en verdwijnen veel klachten vanzelf. Is er dan toch nog behandeling nodig? Als je de ziekte toestaat

te bestaan, behandel je in ieder geval met de wind mee. Vraag je dus telkens af: waarom overkomt mij dit? Wat wil de situatie of gebeurtenis mij over mezelf laten zien?

Eerste stap in het uittrekken van onze jassen: Transformeren van Onwil

Hans de Waard spreekt in zijn praktijk veel mensen die zeggen "Ik heb al zoveel gedaan, maar ben eigenlijk niet zoveel opgeschoten, hoe kan dat?" Hans de Waard legt de oorzaak voor het gevoel niet verder te komen, bij het feit dat als je doet wat je denkt, dan blijf je waar je bent. Je kunt dan nog zoveel fantastische therapieën en cursussen hebben gedaan, maar het zal je niet verder brengen. Je bent blijven doen wat je al deed. Maar ook zit er nog iets anders: iets in ons wil helemaal niet vooruitgaan. We kwamen immers in de laatste werkelijkheid, op de bodem van de rivier waar we al veel vertrouwen verloren waren. Toen kwam dat ene trauma waardoor we besloten: "Nu zijn we het zat, ik houd vast". Door het vasthouden en het verzet tegen de stroom van het leven, ben ik sterfelijk geworden en voel ik me voor het eerst ook afgescheiden van het leven. Feitelijk zeg je onbewust: "Ik vertrouw het leven niet meer, ik wil niet meer leven. Als ik niet wil leven, dan wil ik ook niet genezen." Het gaat hier niet over de wil in je hoofd. Natuurlijk zegt ons verstand dat we wel willen leven, maar onbewust niet! Onbewust wil je niet, omdat je te veel traumatische gebeurtenissen hebt meegeemaakt. Zonder toestemming van je onderbewustzijn kun je daarom niets doen of bereiken. De onwil die bij iedereen in meer of mindere mate in het onderbewustzijn ligt opgeslagen, zullen we eerst moeten erkennen en transformeren, voordat we jassen kunnen uitdoen.

Oefening om onwil te transformeren: 'Hakken'.

Op je hand zie je een aantal lijnen. Zie de bovenste handlijn en maakt met je hand een kommetje. Zie hoe zich aan de zijde van de pink aan de buitenkant van je hand een opstaand randje vormt. Het is een punt uit de acupunctuur, dat je kunt gebruiken bij het op gang brengen van een transformerende energiestroom. Dat doe je door met de zijkant van je andere hand (wederom met de zijde waar de pink zit) te 'hakken' op dit punt. We willen bijvoorbeeld de onwil transformeren die er zit op het 'onbewust niet willen leven'. Sluit dan je ogen en terwijl je de volgende woorden uitspreekt begin je met 'hakken': "Ik accepteer mezelf volledig, ondanks dat ik eigenlijk onbewust niet wil leven." Herhaal deze woorden enkele malen en ondertussen blijf je 'hakken'. Dit kan even wat weerstand oproepen, maar dat geeft niet. Let op je gevoel en je ademhaling en meen het ook als je deze woorden uitspreekt. Stop dan met hakken en klop met beide handen op je bovenbenen. Denk hierbij aan al die momenten

waarop je soms vastzit in het leven, dat je twijfelt over het leven, dat je het moeilijk vindt, dat je jezelf en de anderen niet vertrouwt en dat je vasthoudt. Voel de energie door je heen stromen terwijl je dit doet. Deze transformeert datgene wat de onwil gecreëerd heeft, naar je toe getrokken heeft en in stand houdt. Laat dan los en voel wat de oefening met je doet zonder oordeel. Je kunt bijvoorbeeld energie voelen stromen in je benen of tintelingen in je voeten voelen, hetgeen een teken is dat je al ballast aan het afvoeren bent. Wanneer je niets voelt, wil dit niet zeggen dat er niets gebeurt. Geef het de tijd. Dat geldt straks ook voor het uitdoen van de jassen. Hans de Waard heeft op de avond van de lezing meerdere verschillende onwiltransformaties gedaan met de aanwezigen. Zo kan iemand die maar ziek blijft, zich afvragen: “Wil ik wel gezond zijn? Wil ik wel genezen? Wil ik wel mezelf weer vertrouwen? Wil ik de ander wel weer vertrouwen? Wil ik het leven wel weer vertrouwen?” Zo kun je vele vormen van onwil tegenkomen, waarbij je zelf ook de oefening kunt doen en blijf dit doen totdat je de woorden enige malen hebt herhaald. Wil ik wel ballast loslaten? Als je onbewust niet wilt leven, wil je ook geen ballast loslaten en kan je doen en laten wat je wilt, maar dan gaat het je niet lukken. Verwoord dan: “Ik accepteer mezelf volledig, ondanks dat ik onbewust (*..en vul maar in waar je mee wilt werken..*)”.

Het uittrekken van de jassen.

Tot slot heeft Hans de Waard een sessie geleid, waarbij hij de aanwezigen niet alleen in staat stelde om ter plekke een aantal jassen af te leggen, maar ook onder meer negatieve gidsen en entiteiten heeft weggehaald. Tevens haalt de jassentechniek niet alleen jassen weg, maar biedt ook de mogelijkheid om beschermende jassen te creëren. Ook deze werden op de avond van de lezing door Hans de Waard ‘aangereikt’. Bijvoorbeeld een beschermende lichtjas tegen negatieve straling, negatieve energieën of negatieve projecties van anderen. Zo’n beschermende lichtjas transformeert niet alleen schadelijk energieën die je binnenkrijgt maar stimuleert tegelijkertijd ook ons bewustwordingsproces. Indien je niet bij de

lezing aanwezig was kun je op de site www.jassentechniek.nl zelf een loslaatsessie volgen.

Tot slot.

Bewustwording is belangrijk maar het gaat geleidelijk. Iedere keer als je weer wat meer bewust wordt, kun je ook weer wat meer loslaten. Zie het als uienringen in lagen. Je laat eerst datgene wat bovenop ligt los en telkens worden diepere lagen zichtbaar, die je je bewust kunt maken en vervolgens via het accepteren en omarmen los kunt laten. Natuurlijk ga je ook weer vasthouden. Vergelijk het met een kind dat voor het eerst leert lopen. Stapje voor stapje leert het in groeiend vertrouwen los te laten en lukt het om in vrijheid steeds verder zelfstandig te lopen. Het is alsof het leven ook stoelen voor ons wegzet. Steeds een stukje verder van ons af, net zolang tot er op een gegeven moment geen stoel meer nodig is. Dat is ook wat er gebeurt op het moment dat we gaan loslaten in ons laatste leven. Loslaten om daarna niet opnieuw meer vast te houden. De Jassentechniek stelt je in staat om dat in korte tijd te doen. In een traject van ongeveer twee maanden kun je al veel loslaten en zul je merken dat je beter in de stroom zit, dat je meer energie hebt en vooral ook meer ontspannen bent. Je gaat meer en meer van moeite naar moeiteloosheid. Wie wil dat nou niet?

Meer informatie?

Voor meer informatie over de Jassentechniek of over één van de erkende, driedaagse opleidingen tot jassentechniektherapeut kunt u kijken op www.jassentechniek.nl. U kunt ook bellen met 0412-655987.

Er is ook een boek met cd van Hans de Waard “*Jassentechniek, verlost van ballast zet je de stap naar moeiteloos leven*”.

Bij voldoende belangstelling kan er een opleiding tot Jassentechniektherapeut in het noorden worden gegeven, anders is het in Brabant. Er is een gereduceerd tarief voor mensen die de training voor zichzelf willen doen, zij doorlopen dan een tweedaags programma in plaats van drie dagen.

Training Jassentechniek

Wij willen graag inventariseren hoeveel belangstelling er is voor een tweedaagse training Jassentechniek. Dat is dus de training die je alleen voor jezelf doet. Zo’n training kost € 400,- per persoon, inclusief koffie, thee en een eenvoudige lunch en zal plaatsvinden bij Zalencentrum Hingstman in Zeijen.

Als u mee wilt doen aan zo’n cursus, kunt u ons dat mededelen tijdens een lezingavond. U mag ook bellen naar de penningmeester: 0524-582721 of hem mailen op penningmeester@innerlijk-besef.nl. U kunt ook mailen naar info@innerlijk-besef.nl of het contactformulier op www.innerlijk-besef.nl gebruiken.

Bij voldoende belangstelling kunnen wij dan zo’n cursus organiseren.

Boekenmarkt

Op de lezingavond van 1 april 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 mag 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.

Nieuwsbrief digitaal

De Nieuwsbrief is er ook in digitale vorm, als PDF. Als u dat wilt, kunt u als donateur de Nieuwsbrief (ook) digitaal ontvangen. We sturen die dan als bijlage mee met een e-mail. U kunt er ook voor kiezen om de Nieuwsbrief voortaan alleen nog in digitale vorm te ontvangen, dus in plaats van de papieren versie per post. Wij kunnen dan besparen op de kosten van produceren en verzenden. Bovendien wordt er zo minder papier verbruikt en dat is weer beter voor het milieu.

Wilt u voortaan de digitale Nieuwsbrief ontvangen? D.m.v. een e-mail naar nieuwsbrief@innerlijk-besef.nl kunt u ons dat laten weten. Of u gebruikt het contactformulier dat op onze website staat. Geeft u dan ook even aan of u daarnaast de papieren Nieuwsbrief wilt blijven ontvangen.

Programma's

STICHTING INNERLIJK BESEF.

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

Datum	Spreker	Thema
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 10 mei	Marcel Messing	Het mysterie van de Graal. <i>Themadag, schriftelijk aanmelden vereist.</i>
Info:	tel. 0592-656610	
Website:	www.innerlijk-besef.nl	E-mail: 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
5 maart	Frank Silvis	De Wondere Wereld van het Water.
19 maart	Hans Stolp	De grote vragen rond het levenseinde: euthanasie, orgaan-donatie en dementie..
2 april	Pieter Pieters en Boudewijn de Jong	Mens en entiteit op energetisch niveau.
12 april	Ad Broere	Onmenselijke of menselijke economie?
Info:	Oene Hofman, tel. 0519 - 34 64 91.	
Website:	www.in-zicht.nl	E-mail: post@in-zicht.nl

STICHTING WIJZER TE WOUTERSWOUDE.

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

Datum	Spreker	Thema
26 maart	Roelof Tichelaar	De verborgen zijde van het goddelijk verlossingsplan.
23 april	Coen Vermeeren	Ufo's bestaan gewoon.
28 mei	Geert Kimpen	Nooit meer geldzorgen.
Info: Froukje van der Zwaag, tel. 0519-297641.		
Website:	www.stichting-wijzer.nl	E-mail: stwijzer@stichting-wijzer.nl

STICHTING DE GRAANCIRKEL TE STEENWIJK.

Lezingen in het vestzaktheater in **De Meenthe**, Stationsplein 1, **Steenwijk**. Aanvang: **20:00 uur**.

Datum	Spreker	Thema
12 maart	Lenne Gieles	Thuis, een uitnodiging om te leven vanuit je oorsprong.
15 april	Daan Akkerman	De grote omwenteling naar een nieuwe tijd.
Info: tel. 06-20343018 of via het contactformulier op: www.stichtingdegraancirkel.nl .		
Website:	www.stichtingdegraancirkel.nl	E-mail: 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*) donateur

Dhr./mevr wel/niet*) donateur

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

Postcode Plaats

- Meldt/melden 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.