



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. 7, oktober 2014

Lieve mensen,

### “Geschapen naar het beeld van God...”

De mensheid is daar behoorlijk mee aan de haal gegaan door dit op velerlei manieren te *verbeelden*. “Als ik geschapen ben naar het beeld van God, dan zal God er wel zo ongeveer uitzien als ik”, dacht ik toen ik klein was.

“Hij zag dat het goed was” staat er geschreven. Ik ben bang dat het gros van de mensheid het daar niet mee eens is. We hebben nogal wat aan te merken op jan-en-alleman. Niet in de gaten hebbend dat we in onze eigen spiegel kijken..., wat we op die ander hebben aan te merken, is niets meer dan oeverloos aanhoudende zelfkritiek.

### De oude (buiten)wereld

Onze wereld werd en wordt grotendeels gevormd door datgene wat we met ons fysieke oog waarnemen. Dat zijn we normaal gaan vinden. Misschien kende jij net als ik gezag toe aan mensen die ‘het wisten’. De meester, de juf, de dominee, de dokter, en later spirituele meesters waar ik tegenop keek.

Er waren er, die ons zeiden dat wanneer we niet zouden luisteren, dat gevolgen voor ons zou hebben. En ze beriepen zich op belangrijk geschiedkundige en gewichtige boeken waarin een heilige ‘waarheid’ werd verkondigd...

En zo probeerde ik te schipperen tussen de tegenstellingen in de buitenwereld en mijn binnenwereld, die steeds groter leken te worden. En al die jaren, misschien wel eeuwen, dat die buitenwereld regeerde, deed ik mijn best om mij aan te passen. En velen met mij. We moesten wel, want anders...

Zo zijn wij opgevoed met regels, wetten en denkbeelden, voortgekomen uit eeuwenlange tradities, symboliek en religie. Sommige tradities van voorouders uit de verschillende culturen bevatten een grote kennis en diepe waarheid. Helaas heeft het menselijk ego eveneens gezorgd voor vele halve waarheden en onwaarheden, zodat de essentiële boodschap en waarheid werd versluierd door een illusie van voorwaarden. Ik weet nu dat het beeld van een oordelende en buiten onszelf staande God niet klopt. Religieuze instellingen vertelden lang niet altijd de zuivere waarheid. Dat heeft zijn sporen achtergelaten in de vorm van littekens op vele zielen. Wie is er niet opgegroeid met de kerkelijke boodschap dat wij allen ‘zondig’ zijn? Hoe is het toch mogelijk! De overtuiging van zondig zijn heeft diep in ons systeem een gevoel van schuld en minderwaardigheid doen ontstaan. Het gevoel van afgescheidenheid en wanhoop nam zowel in de mens zelf als op collectief niveau toe, wat resulteerde in een wereld van eigenbelang, geweld en machtsmisbruik, zoals we die nu om ons heen zien uitkristalliseren. Een wereld ontstaan uit een op illusie gebaseerde pijn.

De gedachten die wij over onszelf hebben ontwikkeld zijn gebaseerd op wat ons is aangeleerd en ingeprent! Hoe kun je op die basis een kloppend beeld van jezelf en van God vormen?

### Nieuw bewustzijn van 3D naar 5D

Gelukkig toetsen steeds meer mensen nu datgene wat ze horen vertellen aan hun eigen innerlijke gevoel. Een nieuw referentiekader ontstaat langzamerhand. Gelukkig maar, vind ik.

Door het boek van Neal D. Walsh, "Een ongewoon gesprek met God", werd ik mij bewust van God als een liefdevolle kracht die onze 'oorspronkelijkheid' is, en ik kreeg een totaal andere kijk op religie en kerk. Van *binnenuit* ontstond een andere waarheid. Niet door een andere 'leer' (van buitenaf) aan te nemen, maar doordat ik van binnen gewoon *voelde* dat het waarheid was.

En vanaf dat moment ontdekte ik, stukje bij beetje, wie God wél is en wie ik zélf werkelijk ben. Door inzicht en doorvoelen zullen uiteindelijk twee wegen geleidelijk samenvallen tot één eindpunt van 'God in Mij' en 'Ik in God'. Een proces dat zich van *binnenuit* ontwikkelt.

Het grootste deel van mijn leven dacht ik dat ik ergens aan moest voldoen, want anders...

Er was zelfs een periode van ziekte, waarin ik meermalen daags aan het affirmeren was dat ik Liefde en Licht ben. Het hielp allemaal niets, mijn toestand verslechterde met de dag.

Dat proces stopte pas toen ik tot het besef kwam: ik BEN liefde, het IS er gewoon, ik hoef het niet te verdienen. Liefde heeft geen vorm! Wil je wel geloven dat dit inzicht zo'n impact op me had, dat ik vanaf dat moment weer aan de beterende hand was?!

Zo sterk is dus de kracht van onze denkwereld, mijn mentale deel hield mijzelf gevangen en ver van de energie van het hart.

Open je hart en breek uit een beperkende wereld van regels en wetten. Geef gehoor aan de roep van je ziel, je hart. Doe maar... weet je beschermd en begeleid hierin.

In het bewustzijn van nu mogen we weten, ervaren en voelen wat ons wezen eigenlijk is. Een onvoorwaardelijke niet oordelende energie van liefde die alle dingen verbindt. Het beeld van God is Liefde, is bewustzijn. Dit Éne bewustzijn is in alles wat je ziet, wat je ruikt en wat je voelt. Dit is het bewustzijn dat ook jij bent, en ik en alle anderen. Dit is een verbindend veld van Licht en Liefde zonder vaste vorm; God heeft geen vorm, maar manifesteert zich in alle vormen.

Probeer je het eens voor te stellen... Bewust Licht, Liefde, volledig geïntegreerd in ons mens-zijn... hoe zou het zijn, hoe zou het voelen?

©Tineke

[www.praktijknatuurlijkbewust.nl](http://www.praktijknatuurlijkbewust.nl)

## Parel

### VADER-MOEDER-LEVEN

Jij bent mijn leven,  
mijn voortdurende ondersteuning,  
mijn gezondheid, mijn bescherming,  
mijn volmaakte vervulling van iedere behoefte  
en mijn hoogste inspiratie.

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

Ik weet dat het jouw wil is  
dat ik volledig door licht omgeven zal zijn,  
zodat ik het gewaar zijn van jouw Aanwezigheid  
binnenin en om mij heen beter kan ontvangen.

Ik weet en geloof dat dit mogelijk is.  
Ik geloof dat jij mij beschermt en in stand houdt  
in volmaakte liefde.

Ik weet dat het mijn uiteindelijke bedoeling is  
om Jou uit te drukken.

Terwijl ik tegen jou praat, weet ik  
dat je volmaakt ontvankelijk bent voor mij,  
want jij bent Universele Liefdevolle Intelligentie,  
die deze wereld zo prachtig heeft ontworpen  
en haar zichtbare vorm heeft gebracht.

Ik weet dat, wanneer ik jou vraag  
tegen mij te praten,  
ik een bewustzijnszoeklicht in jouw  
goddelijk-bewustzijn stuur.  
En terwijl ik luister,  
zul jij mijn menselijk bewustzijn binnendringen  
en alsmaar dichterbij mijn  
steeds meer ontvankelijke  
geest en hart komen.

Ik vertrouw mijzelf en mijn leven toe  
aan jouw zorg.  
*(uit 'Christ returns')*

## Boekenmarkt

Op dinsdag 2 december 2014 organiseren wij 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 verkoop.

## E-mailadressen

Wat zou het handig zijn geweest als we begin september de e-mailadressen hadden geweten van onze donateurs en andere belangstellenden voor de lezing van 2 september j.l. Dan hadden we u een mailtje kunnen sturen dat de spreekster verhinderd was en dat in haar plaats Annemarie Postma zou komen.

Dat bericht van verhindering hoorden wij, toen alle Nieuwsbrieven al waren verstuurd, affiches opgehangen en persberichten gepubliceerd. Hoe bereik je de mensen dan nog? Een e-mailtje sturen zou dan het gemakkelijkst zijn en dat hebben we ook gedaan, naar de ontvangers van de digitale Nieuwsbrief.

En nu vragen wij u om ons uw e-mailadres mede te delen, zodat wij u kunnen bereiken als er weer eens iets verandert in het programma. U kunt dat doen door een e-mailtje te sturen naar [info@innerlijk-besef.nl](mailto:info@innerlijk-besef.nl). Op die manier is het voor ons het gemakkelijkst te verwerken, zonder tikfouten.

## Website en Facebook

Zoals bekend, heeft onze Stichting een website waarop we onze activiteiten aankondigen. Het adres (de URL) daarvan is [www.innerlijk-besef.nl](http://www.innerlijk-besef.nl). Daarnaast willen wij ons ook graag presenteren op Facebook, omdat wij daarmee meer mensen hopen te bereiken die belangstelling hebben voor onze lezingen, themadagen, workshops, enz.

Wij zoeken nu personen die voortaan onze website willen bijhouden en een Facebook-account willen opzetten en bijhouden. Dit hoeft niet dezelfde persoon te zijn, maar het mag natuurlijk wel.

De website is kant en klaar ontworpen en daarop hoeft alleen de inhoud regelmatig te worden 'ververst' en aangepast. Het Facebook-account bestaat nog niet en dat zal dus vanaf het begin vorm moeten krijgen.

Heeft u interesse om deze zaken op u te nemen, stuurt u dan even een e-mail naar [info@innerlijk-besef.nl](mailto:info@innerlijk-besef.nl).

U mag ook op de lezingavonden Henk Koops even aanspreken.

## Gezond en diep slapen dankzij Orgon

*Lezing door Benjamin Adamah op dinsdag 7 oktober 2014 in Zalencentrum Hingstman te Zeijen.*

*Aanvang: 19:30 uur.*

Diep slapen en uitgerust opstaan, dat wil iedereen. Maar dit is al lang niet meer vanzelfsprekend. In Nederland alleen al kunnen twee miljoen mensen niet meer functioneren zonder slaappillen. Veel mensen slapen daarnaast alleen nog licht, kort en met onderbroken nachtrust.

Er zijn veel oorzaken van slapeloosheid en slechte nachtrust. Stress, piekeren, problemen mee naar bed zeulen en te laat achter de computer zitten, zijn klassieke oorzaken. Maar de laatste tien jaar nemen vooral slaapproblemen door stralingvervuiling sterk toe.

Het onderwerp "Gezond en diep slapen dankzij orgon" ligt dicht bij Benjamins eerste boek "*Nulpunt Revolutie*". Het omvat wel een stuk magische theorie maar zal veel mensen zeker aanspreken.

Benjamin Adamah heeft een energiezender (van levensenergie) uitgevonden om zijn vriendin weer te laten slapen nadat ze in een week slechts 2 uur per nacht had geslapen. Ze wonen in de Jordaan waar ze soms 17 wi-fi velden uit de buurt door hun huis meten. Elektrosmog is de belangrijkste oorzaak van slapeloosheid en Benjamin kan exact en simpel uitleggen waarom dat zo is. Hij merkt dat ontzettend veel mensen met dit probleem kampen.

De tweede stap was, kijken of mensen in zijn kennissenkring ook geholpen waren met de slaap-bioniet. Tot zijn vreugde en hun geluk bleek de uitwerking bij hen dezelfde. Steeds verbeterde de nachtrust aanzienlijk. Het in slaap vallen ging sneller, de slaap was dieper en de stress nam af.

Hij vroeg iedereen de slaap-bioniet een week te testen met een 'niet-goed-geld-terug-garantie'. Niemand wilde echter nog zonder. Sinds zijn uitvinding is hij ineens in een lawine van be-

langstelling gekomen van mensen die zijn product willen. Hij heeft in *Frontier Magazine* een heel stuk over orgon geschreven.

Het hele orgonverhaal is zeer fascinerend, begint bij Wilhelm Reich en is op en top nuttig in deze tijd. Benjamin gaat hier een heel boeiende lezing van maken, waarbij hij tegelijk veel mensen kan helpen met iets waar normaal òf niets òf alleen pillen tegen helpen.

Op zijn website [www.adamah.nl](http://www.adamah.nl) heeft Benjamin informatie geplaatst over dit fenomeen. Zie de knoppen die verschijnen onder de knop "*slaapproblemen*."

Benjamin Adamah (1964) is schrijver, cultuurfilosoof, metafysicus, spreker, trainer, tijdschriftredacteur en astroloog. Zijn debuut *Nulpunt Revolutie* (2006) was een spil in de emancipatie van vrije energie.



*Nulpunt Psychologie*, zijn tweede boek, verscheen in 2008 en '*VAMACHARA*' is de kroon op zijn 36 jarige zoektocht naar de essentie van spiritualiteit, levenszin en het goddelijke, die Adamah begon als jongen van 13.

Benjamin Adamah publiceerde ook veel tijdschriftartikelen, was verder actief voor Stichting Stralingsarm Nederland, waar hij twee jaar de Kinderbeschermingsafdeling runde en veel publiceerde over de risico's van wi-fi. Voor zijn jarenlange bijdragen aan grensverleggend denken werd hij twee keer genomineerd voor de Frontier Science Award.

Benjamin Adamah woont in Amsterdam en is te consulteren als astroloog, bedrijfsastroloog en trainer, en hij is te boeken als spreker.

# Themadag met Marcel Messing: DE TRANSHUMANE MENS. Van biologische evolutie naar robotmens

*En dat is precies wat de mens voor de supermens zal zijn:  
iets belachelijks of een voorwerp van pijnlijke schaamte.  
Jullie hebben de weg afgelegd van worm tot mens  
en veel in jullie is nog worm.  
Eens waren jullie apen en ook nu nog is de mens  
meer een aap dan willekeurig welke aap dan ook.*

**Friedrich Nietzsche, uit: *Also sprach Zarathustra***

*Maar machten (archonten) trachtten heel de schepping voor eeuwig tot slavernij te brengen, vanaf de  
grondvesting der wereld tot nu toe.*

**Het geheime Boek van Johannes, paragraaf 76**

*Want deze machten (archonten) wilden de vrije mens gevangennemen en hem eeuwig tot slaaf maken.*

**Evangelië volgens Filippus, paragraaf 13**

De ontwikkelingen van (eu)genetica, informatica, nanotechnologie, robotica, neurochirurgie, synthetische biologie en artificiële intelligentie gaan zo snel, dat talloze mensen het nauwelijks of niet meer (kunnen) volgen. Kant-en-klaarprojecten liggen al jaren op de tekentafel van de *genetic engineers* en worden nu razendsnel uitgevoerd.

De toekomst van de transhumane mens, een mengeling van mens en supertechnologie, komt steeds dichterbij. 'Verbetering' van de mens staat voorop, wat dat dan ook moge zijn. Er wordt al druk geëxperimenteerd met het samensmelten van mens en machine (cyborg). Televisie, computer, gsm, gps, elektronica in het algemeen en andere technologieën zijn een onontbeerlijk deel van de mens geworden.

De internationaal bekende wetenschapper Ray Kurzweil is een van de pioniers op het gebied van het transhumanisme. Hij wordt (financieel) gesteund door o.a. Bill Gates en spreekt al jaren over 'het tijdperk van spirituele machines'. Vooral binnen de militaire sector (o.a. DARPA) vinden veel experimenten plaats in de richting van de robotmens. Wie overziet de consequenties hiervan? Een ethische discussie over deze technologische revolutie is er nauwelijks. Hoe zien we onze toekomst? Willen we een robotmens zijn, een cyborg, een transhumane mens?

Nogal wat Hollywoodfilms hebben de transhumane mens al enkele decennia geleden aangekondigd: *de bionische mens, iron man, spiderman, superman*. De technologische Übermensch wordt in vele kleurschakeringen op het witte doek gebracht als de toekomstige held. Maar wie of wat is de mens? Zijn wij het brein? Hebben we wel of geen vrije wil? Is het leven doelloos of beschikt de mens over spirituele mogelijkheden? Zouden die mogelijkheden vernietigd kunnen worden door een 'technocalyps' waarin technologen en genetic engineers in staat zijn *de maakbare mens*, een kunstmatig 'scheppingsmodel', te realiseren?

Met powerpointpresentatie (Marianne van den Dungen) en muziek (verzorgd door Dick Samson).

Naast de informatie is er voldoende gelegenheid voor dialoog.

**Datum:** Zaterdag 28 maart 2015.  
**Plaats:** Zalencentrum Hingstman te Zeijen.  
**Tijd:** 10.00 - 17.30 uur. (ontvangst vanaf 9.30 uur).  
**Kosten:** € 43,50 voor donateurs en € 53,50 voor niet-donateurs.  
€ 23,50 voor jongeren tot 22 jaar.  
Deze prijzen zijn incl. koffie, thee en een vegetarische lunch.

Vanaf januari 2015 kunt u zich aanmelden voor deze themadag met het formulier dat dan in de Nieuwsbrief wordt gepubliceerd.

## Acceptatie

*Verslag van de lezing door Annemarie Postma op 2 september 2014 in Zalencentrum Hingstman te Zeijen.*

Op het scherm op het podium staat: *“Als je niet meer kunt wat je wilt, moet je leren willen wat je kunt.”* Het motto van Annemarie staat naast een afbeelding van Ganesha, de Indiase god met het olifantenhoofd.

Annemarie vertelt dat het duidelijk was dat ze hier in Zeijen moest zijn. “Geen idee waarom,” zegt ze er achteraan. “Maar ik ga waar ik voel dat ik naar toe moet en dat was deze lezing. Ik accepteer dat het leven soms andere plannen met ons heeft.

Vanavond ga ik praten over acceptatie. Wat brengt het je, wat doe je, wat doe je vooral niet en waarom is acceptatie de voorwaarde voor creatie en juist een voorwaarde voor verandering.”

Om iedereen wat ontvankelijker te maken, begint ze met verminderen/uitroeien van het ego, door middel van een van de meest krachtige Kundalini-yogameditaties. Het haalt de spanning weg.

Doe je ogen dicht. Streck je armen zo ver mogelijk de lucht in. Duimen 60 graden omhoog. Knijp je vingertoppen zo hard mogelijk in de kattenkussentjes in je hand. Iemand die zwanger is of ongesteld, mag hem niet doen. En als je voelt: “Ik ga down”, dan stop je gewoon even en ga je over op een diepe ademhaling. De ‘blaasbalgje-ademhaling’ die voor deze meditatie gebruikt wordt, is een tegenovergestelde ademhaling. Adem uit alsof je een blaasbalgje bent, luidruchtig, tussen twee getuite lippen door. Tussen de luidruchtige blaasbalg uitademing zit de rustige inademing.

De muziek start en iedereen laat heel ritmisch zijn blaasbalg-ademhaling horen.

Als je pijn voelt in je armen, dan ga je er doorheen. Daar ligt de winst. Streck dan je armen zijdelings, dat vergroot je magnetisch veld, leg je armen op je schoot, haal diep adem, adem uit en doe je ogen open.

Soms zeggen mensen: “Jij leeft zo bezielde.” Maar om bezielde te leven, moeten we ook belichaamd leren leven. Ons lichaam is de poort naar alles. Anders hadden we geen lichaam. Ik heb een behoorlijke beperking. Nu bijvoorbeeld heb ik bevroren benen. Maar eigenlijk hebben we allemaal een beperking. We zitten allemaal als ziel opgesloten in ons lichaam. Soms, als ik niet kan functioneren – en dat verschilt van dag tot dag – denk ik niet: “Wat neemt het leven me nu weer af”, maar: “Wat komt deze dag me brengen? Wat is ongezien in mij, waar ik naar mag kijken?”

Soms word ik moedeloos van wat er allemaal in de

wereld gebeurt. Maar het heeft geen zin om ons energieniveau en ons bewustzijn te laten zakken naar die bron van duisternis. Het gaat erom dat wij bij dat licht blijven, zoals we hier met zijn allen zijn. Dat wij ons herinneren dat wij in essentie licht zijn, liefde zijn.

In een interview voor een van haar 20 boeken, zei Annemarie tegen dr. Bill Tiller, een spiritueel professional: “Ik word moedeloos als ik zie wat er allemaal zo gebeurt in de wereld. Ik heb wel veel lezers, maar ook heel veel lezers niet.”

Antwoord van Bill Tiller: “Het is helemaal niet belangrijk dat wij hier bij elkaar zijn en de rest het niet begrijpt. Het gaat om die paar mensen die het werk doen en het bewustzijn naar een hoger niveau tillen, die paar mensen doen het voor de rest. De rest is niet zo krachtig, soms zijn ze nog onwetend.”

Annemarie zegt: “Ik geloof echt in druppels op gloeiende platen, dat één inktdruppeltje de hele kan met water van kleur kan doen veranderen. Dat kunnen wij allemaal door elk moment liefdevolle, integere keuzes te maken, op elk moment.”

Annemarie laat wat foto's op het scherm zien. Ooit was ze een gezonde baby, een gezond klein kind. Een serieus klein meisje dat iedere dag wel bezig was met geld inzamelen voor Greenpeace, protestacties tegen dierproeven, etc. Tot ze rond haar 11<sup>e</sup> verjaardag tot 3 keer toe hard geraakt werd: In het Mirandabad in Amsterdam viel ze hard op een paaltje, kort daarna liep ze tegen een rijdende brommer aan, in beide situaties met bewusteloosheid tot gevolg. Maar de genadeslag was een teek in haar rug, die haar nichtje eruit peuterde. Het was in de tijd dat teken nog niet verdacht waren. Enige tijd erna zakte ze zo door haar benen, haar hele evenwichtsgevoel was verdwenen. Een verlamming die naar boven kroop, was de genadeslag. Maar die stopte net voordat hij haar hart bereikte.

Na die verlamming is ze 5 jaar niet thuis geweest. Ze ging van ziekenhuis naar ziekenhuis naar revalidatiecentrum, en reisde met haar ouders naar acupuncturisten in het buitenland. Alles om er voor te zorgen dat ze weer beter zou worden. Maar zelfs als kind voelde ze al dat gehandicapt zijn en niet meer kunnen lopen, gepast voelde voor haar in dit leven. Haar ouders maakten zich heel veel zorgen natuurlijk. Maar niemand zei in de revalidatie: “Annemarie, je krijgt nu een nieuw

lichaam, daar moet jij je in thuis leren voelen en wij gaan je helpen om dat nieuwe lichaam te leren liefhebben.” Dat werd in die tijd niet geleerd. Je moest gewoon beter worden, in mijn geval leren lopen. Maar ik wilde leren leven. Maar als een kind in een gezin een handicap krijgt, dan groeit de hele omgeving daar in mee en leert er van.

Wat kun je doen als je bereid bent uit de slachtofferrol te stappen? Niet door te vragen: waarom ik, waarom nu, waarom dit. Dat zijn vragen van het ik, van het ego, van het denken, van het strategisch zelf dat de grip aan het verliezen is. Je krijgt geen bijsluiters bij de gebeurtenissen. Ik kwam in een rolstoel terecht, heb maanden moeten liggen vanwege doorligplekken op mijn billen en hielen. Maar ik heb eigenlijk altijd wel een vrijheid gevonden in de overgave aan de situatie. Je kunt ook niet anders.

Maar wat gebeurt er als je beter wordt. Dan komt het moeten weer te voorschijn. Dan moet je weer volwaardig deelnemen aan de maatschappij, dan moet je weer mooi en sterk en fit zijn. In het volkomen gesloopt ziek zijn, half dood, vond ze haar geluk, haar vrijheid. Als je niets te verliezen hebt, ben je toch vrij. Het ego, het strategisch zelf kan niks met je op zo'n moment. Alleen maar zich terugtrekken. Het houdt niet van wanhoop. Maar het vindt zijn podium weer terug op het moment dat je denkt dat je iets moet. Dan neemt het strategisch zelf alles weer over. Het is een heel belangrijk ding als het gaat om acceptatie.

Het is eigenlijk niets anders dan bijna steeds het listige spelletje doorzien van het ik, het ego, dat uit is op controle, bang is voor tekort, bang is voor verlies, ons wijs maakt dat het anders fout met ons afloopt. Maar wie zegt dat? Ik heb al heel vroeg gevoeld: ik begrijp niet waarom dit zo is en waar het naar toe gaat, maar als ik dit 'willen weten' loslaat, ligt daar achter de ruimte voor verandering. Ik kies meer de houding van: alles hoort bij mij, het leven geeft mij niet altijd wat ik denk dat goed voor mij is. Ik kijk meer van: het gaat er niet om wat ik wil in het leven, wat ik denk dat goed voor mij is, het gaat er kennelijk om dat je krijgt wat goed is voor je persoonlijke en spirituele groei. Dat je je ontwikkelt van het persoonlijkheidsbewustzijn naar het zielsbewustzijn. Die weg is een weg van vele levens, vele reïncarnaties. We krijgen tijdens onze aardse levens doorlopend uitnodigingen, cadeaus. Je kunt zeggen: "Help, ik had dit cadeau zo niet gedacht, ik had iets anders gedacht, in een ander papiertje en niet van die persoon." Maar we hebben er niets over te zeggen. We krijgen obstakels op ons pad. Dan kun je twee dingen denken: "Wat neemt het leven mij nu af?" of "Wat komt het leven mij nu leren? We zijn als

westerse mens ontzettend gericht op controle. Boeken als *The Secret* geven ons het idee dat als we maar genoeg visualiseren, hard genoeg willen, dan krijg je wel alles wat je wilt.

Annemarie zegt: "Ik geloof enorm in onze kracht en macht, maar niet in onze almacht, niet in die grootheidswaan van het ego. Als je van een hoger niveau kijkt, zie je gewoon dat je onderdeel bent van een veel grotere stroom: de stroom van het leven. Waar we ons steeds tegen verzetten: in gevecht met jezelf zoals we zijn, met anderen, met de realiteit, met collega's op het werk, tegen de ouderdom. Onze reflex is: *vechten* of *vluchten*."

We hebben eigenlijk geen idee hoe om te gaan met pijn. We vragen ons helemaal niet af: wat onze ziel ons probeert te vertellen. "Misschien zat er in mij wel een heel diep verlangen van mijn eigen ziel, naar het kiezen van deze vorm," zegt Annemarie. Het is niet belangrijk om te weten waarom ik in deze rolstoel zit. Kennelijk weet mijn ziel veel beter welke kant we uit moeten, dan ik. Maar dat almachtige ik zit op de troon. Logisch. We leven in een wereld waarin we ons moeten handhaven, geld verdienen, onze hypotheek moeten betalen. Ik kom er steeds meer achter dat we echt helemaal niemand zijn. *We zijn*. En met die zijnskwaliteit kunnen we heel veel, kunnen we delen. Delen doe je ook op energieniveau. Zijn we ontvankelijk voor elkaars energie, dan gaat het stromen. De magnetische kracht van het hart is ongekend. Als we een uurtje kunnen delen, zoals we ons volgens mij nu voelen, dan is dat iets wat je meeneemt de komende dagen, weken, maanden en dat geef je weer door.

Kijk, ik ben gehandicapt. Op barbecues en zo komt er vaak wel een dronken iemand naar me toe die zegt: "Acceptatie is voor jou natuurlijk heel gemakkelijk. Je kunt ook niet anders dan het accepteren dat je niet kunt lopen." Maar dan antwoordt Annemarie: "Nou, ik had ook een heel vervelend bitter vrouwtje kunnen worden, dat het leven stom vindt, omdat mij onrecht aangedaan is, in plaats van me gezellig op te tutten en echt te leven." We reizen over de hele wereld en in veel landen zien mensen je gewoon niet. Maar daardoor zie ik heel veel. In veel culturen ben je als mens inferieur als je een zichtbare beperking hebt.

Dus: wie in de zaal is er op dit moment moe, gestresst, gefrustreerd? Kijk dan waar er geen acceptatie is, kijk welke spelletjes jou ik met je aan het spelen is. Het *ik* dat lineair denkt: "Als ik punt x, y en z bereikt hebt, zal ik rust hebben, zal het leven leuk worden, kan ik mezelf accepteren. Oh ja, en als mijn partner dan ook nog even verandert!" Het is als de worst die windhonden wordt voorgehouden om te winnen. Ondertussen ben jij je hele leven aan het rennen. Het heeft te

maken met overgave.

Annemarie: “Overgave is voor mij pure vrijheid. Zes maanden op bed liggen met een doorligwond en niets kunnen: het vraagt overgave om niet gillend gek te worden”. Het is goed jouw *ik* de mond te leren snoeren, het is goed te zien hoe je constant in vechten of vluchten zit, hoe je constant commentaar geeft. Het is bij alles steeds kijken wat er gebeurt op je levensweg. Bij alles steeds je reflex bestuderen. Wat is je natuurlijke reflex als dingen niet gaan zoals je wilt? Wat is je eerste reflex bij teleurstelling, bij pijn, als je je beledigd voelt. Normaal zou je gaan kritiseren, nu denk je: accepteren en kijkt wat het aanraakt. Normaal zou je de pijn gaan bestrijden. Nu zeg je: “Kom maar pijn. Je krijgt een kop koffie van me.”

In sommige pijnbestrijdingscentra hebben ze tegenwoordig een heel andere benadering van pijn. Het is niet pijn bestrijden, maar pijn omarmen. De pijn toelaten, niet ontkennen. Pijn als iets wat inzicht geeft, omarmen. Wat dient er losgelaten te worden in je leven! Je laat de pijn toe, maar richt je op andere dingen. Het *ik* heeft toch recht op een pijnloos leven! Op geluk. Geluk is de afwezigheid van pijn, teleurstellingen. Geluk is: alles gaat zoals jij het wilt. Wat is daar dan het beste recept voor: ongelukkig zijn.

Ze vertelt het verhaal over haar moeder, die één jaar nadat ze op 17-jarige leeftijd weer thuis was gekomen na jaren ziekenhuizen (en in dat ene jaar fikse ruzies met haar moeder had gehad) dood in de tuin lag. Het leven vraagt niet: “Annemarie ben je het er mee eens?” Het vraagt niet om onze toestemming. Het leven werpt je iets voor de voeten en zegt: “Word jij nu zelf maar antwoord op deze gebeurtenis. Een zinvol antwoord alsjeblieft.” Misschien moeten wij veel meer het zinvolle beantwoorden worden op gebeurtenissen, door onze concrete beleving van het hier en nu.

Annemarie vertelt dat, toen ze spartelend kopje onder leek te gaan, in alle wanhoop en verdriet, het echte antwoord kwam. Het denken kan daar niets mee. Het echte weten komt dan naar boven.

Ze is 8 jaar model geweest, ondanks haar zitten in een rolstoel. Ze heeft de hele wereld over gereisd en heeft bloot geposeerd in de Playboy. Haar moeder had voor een heel stevige kern gezorgd in haar jeugd, doordat ze zag wie ze in wezen was en wat ze wilde.

Dingen gebeuren niet om ons kapot te krijgen. Dingen gebeuren om ons boven het beperkte idee van onszelf uit te laten stijgen. De dingen gebeuren om ons naar een betere versie van onszelf te

doen reiken. Het zijn allemaal uitnodigingen/cadeautjes om tot een diepere relatie met onszelf te komen.

We zijn echt in het Aquariustijdperk beland. Dat is een tijd van dienen, van dienend zijn. Niet denken: “Hoe kan ik krijgen en hebben,” maar “Hoe kan ik dienen, hoe kan ik mijn vaste levensdoelen vinden?” Het antwoord van Annemarie: door te luisteren, met je innerlijke oren naar de hogere machten. Het is meer ontvankelijk worden voor die hogere influisteringen.

We sluiten deze lezing af met een oefening in acceptatie:

“Doe je ogen dicht, leg je handen open op je schoot. Ga nu in gedachten naar iets toe wat je op dit moment de meeste pijn, onzekerheid, of angst geeft. Het kan van alles zijn. Let nu vooral op waar in je lichaam je deze onprettige gevoelens precies voelt. Ga in gedachten langs je hele lichaam. Begin bij je kruin en ga zo naar alle onderdelen van je lichaam naar beneden. Waar de onprettige gevoelens het heftigst zijn, blijf daar dan. Niet vechten of vluchten. Adem er doorheen, door die onprettige dingen, en benoem wat je voelt. Dat kan zijn: moeheid, angst, onzekerheid, stress, onrust, boosheid, verdriet. We hebben de neiging voor die onprettige gevoelens weg te lopen. Maar nu doe je het tegenovergestelde, je gaat er met je aandacht naar toe en je geeft het vervelende gevoel gewoon de ruimte.

Je oordeelt of veroordeelt niet, je observeert, neutraal. Laat het helemaal vrij. En je ademt, net zo lang tot het gevoel of de gedachte die je had minder aanwezig wordt, minder dominant. Adem, laat je weerstand varen tegen dat wat is. En adem. Verleg dan je aandacht van de pijnplek weer terug naar je buik. Je kunt je handen op je buik leggen, als dat helpt.

Nu gaan we van het lichaam naar de geest. Stel jezelf de vraag of je bereid bent om de dingen die je pijn doen, te accepteren, precies zoals ze op dit moment zijn. Voel ze, zonder oordeel. Laat toe wat is. Laat ze gaan zonder oordeel. Probeer te voelen waar je weerstand zich tegen richt. Wat vind je zo onaanvaardbaar? Wat kan er niet zijn?. Het zijn plaatjes in je hoofd. Welke plaatjes in je hoofd stoken niet met wat je in de realiteit voelt? Wat wil je maar niet in je bewustzijn toelaten? Aan jezelf, aan anderen, in je familie, relatie, werk? Het is er toch al.

Stel jezelf een heel grote voordeur voor, zet hem wagenwijd open en laat alles, werkelijk alles waar je bang voor bent, gewoon naar binnen komen. Verwelkom het. Zeg: “Maak het jezelf gemakkelijk.” Als je durft toe te laten, zul je merken dat het nooit een gebeurtenis of situatie is waartegen



jij je verzet. Het is *het gevoel* waar jij je tegen verzet. Het gevoel van verdriet, minderwaardigheid, angst, afwijzing, etc., etc. Verdring het niet, maak het niet belachelijk. Schenk liefdevolle aandacht aan dát wat het meest op de voorgrond komt in je bewustzijn. Zeg: “Alles hoort bij mijn weg in het leven. Het is goed dat ik nu niet wegloop.” Je hoeft de dingen niet leuk te vinden, het er mee eens te zijn, te veranderen. Begin met het accepteren van jezelf zoals je nu bent. Maak een begin met het accepteren van anderen, precies zoals die nu zijn. Je zult merken dat er meer ontspanning in jezelf, in het leven, in je relaties

komt. Acceptatie: dingen die je benoemt, toelaat, onder ogen durft te zien, te voelen zoals ze zijn, verliezen hun destructieve kracht. Ga met je bewustzijn je lichaam in. Observeer waar het gevoel naar toe gaat, oordeelloos. Als je kunt en durft door te ademen op de meest moeilijke momenten in je leven, door de wanhoop heen, kom je bij vertrouwen. En je zult voelen dat je adem je telkens direct terug in het nu brengt.

Herhaal de oefening gewoon.

Annemarie: “Ik weet zeker dat jij je beter voelt dan 5 minuten geleden.”

*Léonie*

## Programma's

### STICHTING INNERLIJK BESEF.

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

| Datum           | Spreker  | Thema  |
|-----------------|--|--|
| 7 okt.          | Benjamin Adamah  | Gezond en diep slapen dankzij orgon.                   |
| 4 nov.          | Willem de Ridder   | Spiegelogie.   |
| 2 dec.          | Richard van Rijswijk   | Het heilige huwelijk.                                  |
| <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   |
|-----------------|--|---|
| 22 okt.         | Ellen Elayna Pauli                                   | Het Mysterie van Midden-Aarde.  |
| 5 nov.          | Martijn van Staveren                                 | 'Het UFO fenomeen is werkelijkheid. Buitenaardse aanwezigheid is werkelijkheid. |
| 19 nov.         | Bert Janssen   | De Otherworld klopt aan de deur.  |
| <b>Info:</b>    | Oene Hofman, tel. 0519-346491.                       |   |
| <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 DE GRAANCIRKEL TE STEENWIJK.**

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

| Datum  | Spreker  | Thema  |
|--|--|--|
| 8 okt.   | Oene Hofman  | Zielsbewustzijn, het geheim van een vreugdevol leven.  |
| 12 nov.  | Ada de Boer  | Inwijdingsdromen.                                      |
| <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. |

**STICHTING WIJZER TE WOUTERSWOUDE.**

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

| Datum   | Spreker  | Thema   |
|---|--|---|
| Za 1 nov.<br>10.00 uur                                | Anton Teuben   | Schumann Resonantie Cursus.   |
| 26 nov.   | Bert Janssen   | The Otherworld en de weg er naar toe.   |
| <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> . |

**ONE HEART TE GRONINGEN.**

Lezingen in Huis de Beurs te Groningen, A-Kerkhof Zuid Zijde 4. Aanvang: **19:30 uur**.

| Datum            | Spreker   | Thema   |
|------------------|---|---|
| 8 okt.           | Janet Ossebaard   | Graancirkels 2014.  |
| 15 okt.          | Stephen Bassett   | The Day After Disclosure.   |
| 12 nov.          | Willem Witteveen  | De bibliotheek van Gizeh.   |
| <b>Website:</b>  | <a href="http://www.earth-matters.nl/115/one-heart/">http://www.earth-matters.nl/115/one-heart/</a> . | <b>E-mail:</b> <a href="mailto:info@oneheart.nu">info@oneheart.nu</a> . |
| <b>Telefoon:</b> | Huis de Beurs: 050 - 31 20 333.   |   |