



## Nieuwsbrief nr. 1, januari 2019

### Geroepen tot bevrijding

De **mens**, een man en moordenaar, levenslang geketend  
in een kille cel van nauwelijks twee bij drie meter.  
Omringd door kale witte muren met als 'doorgang'  
een zware metalen deur met onverbiddelijke grendels!  
Eén deur, waarvan hij nooit de sleutel zal ontvangen.  
Eén cel als onderdeel van velen in een bunkervormig complex.  
Een onmenselijke plek in de Russische taiga,  
onherbergzaam en geteisterd door extreme winterkoude,  
ver, oneindig ver verwijderd van elk ander menselijk contact.  
Een onverwulbare hunkering naar vrijheid, warmte en liefde,  
die pas eindigt met de dood in de kille, koude isoleercel.  
Alleen de dood is zijn sleutel om alle deuren en poorten  
te openen om zijn lichaam te laten rusten in 'moeder aarde'!

*De **mensheid**, geketend in het wiel van 'wedergeboorte'  
raakt meer en meer verstrikt in het web van begeerte!  
In plaats van als naasten te delen en te helen, is het stelen.  
In plaats van verbroedering, van naaste zijn en nabijheid,  
sterven miljoenen door moorddadige broederhanden  
en ontstaan nieuwe zaadjes van onmacht, onverdraagzaamheid,  
oneerlijkheid, ongerechtigheid, onvrede en onwetendheid!  
De sleutel voor blijvende ketenen van onvrijheid  
met de fysieke dood als tijdelijke verlossing en bevrijding.*

#### **Worden wij wakker?**

*Worden wij ons bewust van onze innerlijke sleutel tot bevrijding?  
Die sleutel is het symbool van het Christuskind in ons,  
gezaaid door de Grote Geest, door Jezus, sprekend zijn 'Vader'.  
'Vader/Moeder'; 'Ongrond'; 'Gij zijt Dat'; oerbron van Licht en Liefde,  
creatieve vormgever van al wat is en al wat leeft!  
Zoals het zaadje van de passiebloem **weet** hoe het mag uitgroeien  
tot een bloem van uitzonderlijke schoonheid en creativiteit,  
**weet** elk mensenkind dat het de passiebloem **'verre te boven gaat'**!  
Onze volmaakte schoonheid is geborgen in de unieke creativiteit  
van de **Oerbron van Licht en Liefde** en in ons gezaaid door Jezus Christus.*

*Als wij wakker worden, zal dat **BewustZijn**, dat geloof en vertrouwen,  
ons doen vervolmaken tot de mens zoals wij ten diepste zijn bedoeld!  
Deze 'verlossing' uit het 'wiel van de wedergeboorte' is de sleutel  
tot mijn bevrijding uit de isoleercel van de materie, uit mijn ego!  
Dan zal mijn zaadje uitgroeien tot de volmaakte mens Johannes  
(lees hier je eigen naam)  
Dan ben ik Johannes, Licht en Liefde  
en toont mijn ziel mijn ware gezicht, zolang verborgen.  
Dan ben ik medeschepper voor al wat is en al wat leeft en  
maak ik een nieuwe hemel en aarde manifest!  
**Een wonder om van te dromen ... maar vooral om te realiseren!**  
**Laat dat onze uitdaging zijn voor 2019!**  
**Vrede en alle Goeds.***

### **Toelichting**

Deze mijmering is ontstaan naar aanleiding van een documentaire over een Russische gevangenis in een onherbergzaam en 'godverlaten' gebied in de taiga's. Vanuit de bewoonde wereld is een bustocht nodig van ca. 6 uur om de gevangenis te bereiken! In de gevangenis verblijven ca. 200 moordenaars, die tot levenslang zijn veroordeeld en waarbij levenslang ook levenslang is!

*Johannes Meijer*

## **Nieuwjaarswens van het bestuur**

'Er is geen ik – er is geen jij – er is alleen één groot wij...'

Deze woorden van vrede, hoop en liefde van Yasmin Verschure wil het bestuur van Innerlijk Besef graag aan u meegeven voor het nieuwe jaar. Laten we in die verbondenheid ons innerlijke licht laten stralen en met elkaar het nieuwe BewustZijn – waarover Johannes hierboven ook schrijft – uitdragen.

## **Hoe leef je spiritualiteit?**

### **Van inspiratie naar dagelijkse praktijk.**

*Lezing door **Alexander Zöllner** op **dinsdag 8 januari 2019** om 19.30 uur in Zaal Hingstman te Zeijen.*

De non-duale wijsheid van Oosterse- en Westerse spirituele tradities is inspirerend en raakt ons in het hart. Hun leer van fundamentele Eenheid en verbondenheid die aan de basis ligt van verdeeldheid en afgescheidenheid is als voedsel voor de ziel op haar weg door dit leven terug naar 'huis'.

Om die waarheid van Eenheid en verbondenheid daadwerkelijk te leven, blijkt echter in de praktijk niet eenvoudig. Ook als wij regelmatig mediteren, spirituele leraren bezoeken en geïnspireerde teksten bestuderen, ontdekken we na verloop van tijd dat wij niet wezenlijk veranderd zijn. Zodra we ons meditatiekussen verlaten, zien wij ons weer vergezeld van de vertrouwde gevoelens van eenzaamheid of onrust, worstelen we nog steeds met de vraag wat ons werkelijk drijft, of zijn we onverminderd op zoek naar geluk als een stip aan de horizon.

Wat is hier de oorzaak van? Hoe kan het dat wij oprecht betrokken zijn op spirituele ontwikkeling maar die niet of maar mondjesmaat onderdeel kunnen maken van ons dagelijks leven?

### *Ego*

De oorzaak is dat momenten van spirituele inspiratie stuiten op de weerstand van ego; het complex van aannames en gewoontepatronen waar we gewoonlijk 'ik' tegen zeggen. Ego staat in dienst van ons fysieke overleven en kiest daarom voor veiligheid en 'de bekende weg'. Een andere zienswijze op onszelf en de wereld ziet ego als bedreigend voor ons voortbestaan. Het is onverstandig en ook vruchteloos om te pogen van dit ego-denken verlost te raken. De integratie van spirituele inzichten en ervaringen in ons leven is alleen mogelijk door ego niet langer als 'sta in de weg' te beschouwen, maar als onlosmakelijk onderdeel van onze spirituele ontwikkeling! Inzicht in de structuur, de zelfbeelden, de angsten en verlangens van ego is noodzakelijk voor onze spirituele ontwikkeling. Aandacht, onvoorwaardelijke aanvaarding, moed en mededogen zijn daarbij de belangrijkste voorwaarden.

### *Psychologie van spirituele ontwikkeling*

De integratie van psychologie en spiritualiteit leidt tot een nieuw, praktisch, en in de praktijk bewe-

zen effectief pad voor spirituele ontwikkeling. Het is een weg die een einde maakt aan de innerlijke tweestrijd tussen de begeerten van ego en het verlangen van de ziel. Een weg die er uiteindelijk toe leidt dat ego in dienst komt te staan van ons zielsverlangen om de weg terug te vinden naar de essentie van wie wij zijn.

### Lezing

Alexander zal de relatie tussen non-duale spirituele ontwikkeling en psychologisch onderzoek tijdens een interactieve voordracht toelichten en begeleiden. Deelnemers zullen kennismaken met:

- Non-duaal Gewaarzijn als de basis van wie je bent.
- Disidentificatie met het ego-denken.
- Vaardig omgaan met obstakels om te rusten in non-duaal Gewaarzijn.
- De betekenis van mededogen bij spirituele ontwikkeling.



Alexander Zöllner is spiritueel leraar, trainer en therapeut. Gedurende 18 jaar gaf hij leiding aan Move a Mountain Bewustzijnstrainingen in zijn rol als initiator, trainer en therapeut. Hij richtte in 2008 *Art*

*of Life/ non-dualiteit en zelfinzicht* op, een centrum voor non-duale bewustzijnsontwikkeling. Alexander volgde diverse opleidingen op het gebied van bewustzijnsontwikkeling, waaronder Psychosynthese, Zijnsgeoriënteerde psychotherapie en bewustzijnstraining en de Radiant Mind Non-dual Teacher Training. Hij is NOBCO geregistreerd Master Practitioner Coach. In spiritueel opzicht bestaat zijn achtergrond uit langdurige scholing en beoefening van de Advaita-Vedanta filosofie, het Tibetaans Boeddhisme (Dzogchen) en Zen. Zijn passie is de bevordering van bewustzijnsontwikkeling als weg naar bevrijding, vermindering van lijden en naar zelfrealisatie.

Alexander is auteur van *'Bevroren boeddha, gesmolten licht'*, waarin de weg van bewustzijnsontwikkeling wordt beschreven.

In januari 2017 verscheen zijn *'Handboek Non-duale Coaching & Therapie'*, een theoretische en praktische toelichting op coaching en therapie op basis van non-duaal Gewaarzijn.

Zijn boek *"Mindbleeps/schetsen in non-dualiteit"* verscheen in september 2018.

De website van Alexander vindt u op: [www.artoflife.nu](http://www.artoflife.nu)

## De spirituele bron van geluk

*Verslag van de lezing door Roelof Tichelaar op dinsdag 4 december 2018 in Zalencentrum Hingstman te Zeijen.*

*"Het zit hem niet in wat je doet of wat je hebt of wat anderen van je vinden. Die bepalen ook niet onze waarde. Het ware geluk zit in wie je bent".* Dat is in een notendop de boodschap die Roelof ons vanavond mee wil geven.

### *Iets over geluk*

Onderzoekers geven de volgende indeling m.b.t. geluk:

- 50% van ons geluk komt voort uit een genetische bepaling;
- 40% komt voort uit de houding die we aannemen t.o.v. van de omstandigheden die zich voordoen;
- 10% komt door concrete uiterlijke omstandigheden.

De psychologie geeft ons diverse factoren die ons geluk bepalen, zoals: doelen hebben, relaties, zingeving, jezelf kunnen zijn, zelfontplooiing, kunnen geven en ontvangen, gezondheid. Natuurlijk zijn dit allemaal dingen die meespelen. Als je alles hebt wat je hartje begeert dan kun je best een tijd lang gelukkig zijn.

Geluk is heel subjectief. Hoe waardeer je dingen. Dat is iets waar we onze Geest voor hebben gekregen, die Geest van vrijheid, die Goddelijke

vonk, die ons een immense vrijheid schenkt, zo ook de vrijheid om de dingen te waarderen. We kunnen geluk op geen enkele manier afdwingen. Het is net als zand dat door je hand glijdt. Roelof wil graag duidelijk maken dat we een vorm van geluk kennen dat tijdelijk is en een vorm van eeuwige aard.

### *Geluk van eeuwige aard*

Over dat geluk heeft Jezus het volgens Roelof in de Bergrede. Die woorden staan bekend als de *'Zaligsprekingen'*. Het geluk overschrijdt het tijdelijke, is dieper en ook eeuwig. Het is in ons.

Om dat echte geluk te vinden, moeten we verder kijken dan de oppervlakte van ons alledaagse leven, en de diepte induiken. Het is een vorm die los staat van aardse omstandigheden, een geluk dat geen reden behoeft. Het kan er zelfs zijn als de omstandigheden op aarde beroerd zijn, maar dat er toch ergens een toegang is tot een diepere bron die ons menszijn eigenlijk overstijgt. Het gaat over geluk op een ander niveau, terwijl er op aards niveau best nog wel sprake van strijd kan zijn. Dat zal ook zo blijven zolang wij hier als mens leven. Dit dragen wij als een schaduw mee.

### *Ultiem geluk*

Die vormen van het ultieme geluk kom je nog wel eens tegen. Een vrouw kreeg vlak na haar bevaling een bijna-doodervaring. Ze trad buiten haar lichaam en kwam in een wereld die zó prachtig is dat ze eigenlijk niet meer omkeek naar haar kind. Het geluk wat ze daar kon ervaren was zó alles overschrijdend, dat geluk van haar pasgeboren baby erbij verbleekte. Dat zegt iets over dat grote geheim waar wij het hier over hebben.

### *Onze houding*

We moeten hier op aarde ons ermee verzoenen dat we niet altijd voortdurend aan de top zitten qua geluk. Wie een te hoog doel nastreeft zal voortdurend in een staat van verzet leven. We gaan voorwaarden voor geluk scheppen in onszelf. En als niet aan die voorwaarden wordt voldaan door de mensen om ons heen, door het leven, door God, dan leven we dus eigenlijk continu in een staat van verzet. En die staat haalt ons weg bij de kern en die trekt ons a.h.w. naar de oppervlakte waar het geluk niet te vinden is. We moeten ons dus vooral bezighouden met die 40%.

Het Tibetaans boeddhisme vindt de houding belangrijker dan de inhoud. Jouw opstelling van binnen is van doorslaggevende betekenis en is van invloed op jouw ervaring van de omstandigheden en niet die omstandigheden op zich, de 10% geluk.

Franciscus van Assisi zegt in een gebed: “*God, schenk mij de kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen. Geef mij de moed om te veranderen wat ik kan veranderen en de wijsheid om het verschil tussen die twee te zien*”.

Het leven zit vol met ingrediënten. Hoe graag je het ook wilt, je kunt er niets aan veranderen, maar wel jezelf. Er kunnen veel krachten zijn die ons kostbare dingen kunnen ontnemen. Maar wat ze ons niet kunnen ontnemen, is de houding die we van binnen aannemen t.o.v. de omstandigheden. Daar ligt een keuzevrijheid. Aanvaard, laat het zijn. Dan breekt er op de een of andere manier een nieuwe dimensie in ons open. Dat is de kracht van acceptatie als we het verzet laten gaan.

### *Geluk zonder een reden*

We hoeven het niet te verdienen. Spirituele perfectiedrang vanuit het ego geeft vaak een averechts effect. Je kunt voorbij je kern gaan door juist heel hard je best te doen en ergens mee aan de slag te gaan. Roelof mocht eens ‘het geluk zonder reden’ meemaken en noemt dit ‘het gevoel’, iets wat je menszijn overstijgt, wat groter is dan jezelf. Het geluk dat Jezus belooft in die ‘Zaligsprekingen’ heeft te maken met het Koninkrijk Gods in ons of hoe je dat dan ook maar noemen wilt. Het zit hem niet in de naam. De hemel is in onszelf. Hij zegt ook: “*Mijn rijk is niet van deze wereld*”. M.a.w. we moet het in de Geest zoeken. Dan zou je het geluk ook kunnen vertalen als een diepe vrede... liefde... zijn.

Hier op aarde spelen natuurlijk uiterlijke omstandigheden wel een rol. “Als ik mijn been breek en

ik moet in ‘het zijn’ blijven...nou, ik weet het niet,” zegt hij. Soms schiet een mens ook helemaal door. In het licht staan en vinden dat je alles vanuit liefde onvoorwaardelijk moet accepteren, heeft gevolgen. Agressie is een van die krachten die er vaak als eerste uitgeschopt wordt. Anselm Grün zegt: “Zolang onze agressie niet door liefde bevrucht wordt, zal ze krachteloos blijven”. Roelof noemt dit ‘gezonde agressie’.

### *Geluk is harmonie, krachten in balans*

Gods geestelijke wereld, Gods engelenwereld inspireert ons. Engelen zijn om ons heen, ze willen niets liever dan de innerlijke Geest voeden met zachte hand, richtlijnen geven om de harmonie in onszelf te bewaken. Geluk is als harmonie, waarin de krachten in onszelf in balans zijn. We zijn ons daar lang niet altijd van bewust. Dus bepaalde krachten moeten we niet de deur uitsturen als ze niet in ons perfectionistische spirituele plaatje passen.

Bij goede agressie gaat het om liefdevol grenzen stellen. Op een constructieve manier de pure kracht van je ziel aanwenden om de grensoverschrijdende agressie, die van buiten kan komen, ook vanuit je eigen ego, te overwinnen. Agressie is als vuur. Van vuur kun je niet zeggen of het positief of negatief is. Het hangt ervan af wat je ermee doet.

### *Richtlijnen*

#### • *Begeerte*

Begeerte is eigenlijk ook een soort van verzet tegen dat wat is. Om niet verslaafd te raken aan die uiterlijke prikkels. Je wilt steeds meer i.p.v. tevreden zijn. Meer en meer willen (m.n. in het Westen), is een doodlopende weg.

#### • *Deemoed*

Het is de gezonde nederigheid waarbij je niet over je heen laat lopen. Het zegt dat ik er als individuele geest of ziel mag zijn en dat in mij een grotere geest leeft die ons allen met elkaar verbindt. In een unieke vorm mag ik zijn wie ik wil en dat mag ik bewaken, maar tegelijkertijd weet ik dat het licht dat in mij woont in jullie allen aanwezig is en dat verbindt ons. Ongeacht onze religie, cultuur of achtergrond. Beseffen dat we het niet allemaal vanuit eigen kracht moet doen.

#### • *Eenvoud*

Een beetje eenvoudig zijn. Dit zijn we bijna vergeten. Hierin zit het woord *een-zijn*.

#### • *Dankbaarheid* (zie later)

#### • *Gedachten* (zie later)

In een persoonlijke geïnspireerde boodschap werd Roelof kortgeleden nog het volgende gezegd, vanuit die geestelijke wereld:

*“Het is dus niet zo dat wij zeggen dat jullie onverschillig moeten zijn over de uiterlijke omstandigheden van jezelf of anderen, als die niet goed zijn, in tegendeel. Wij roepen op die te veranderen, want dan komen de innerlijke en uiterlijke factoren van geluk bijeen en zal het geluk nog groter kunnen zijn. Alleen de weg daar naar toe is anders dan de meesten denken. Dit gaat via de in-*

*nerlijke weg van de geest. Door vanuit de geest te leven zal het licht van de geest de toestand op aarde kunnen veranderen. Want als de begeerte, de machtswellust en de haat zouden plaatsmaken voor tevredenheid, dienend leiderschap en liefde, dan zou de wereld binnen de kortste keren kunnen veranderen. Daarom roepen wij jullie op om te rusten in het zijn van de geest. Een innerlijke houding van overgave en vertrouwen. Een houding van tevredenheid, eenvoud en liefde. Want daarin ligt de ware vrede die jullie mogen doorgeven aan anderen, zodat de wereld door het vuur van deze geest in het licht wordt gezet”.*

Als je streeft vanuit het ego, put je eigenlijk uit de vervuilde bron, terwijl die zuivere bron in ons aanwezig is. Ondanks dat deze Geest in ons leeft, hoeft het leven nog niet een aaneenschakeling van geluk te zijn. Het leven heeft schaduwkanten en kan hard zijn. Dat moeten we niet bagatelliseren en ook niet vergeten.

- *Zelfveroordeling*

Dit werkt splijtend. Je verdeelt jezelf. Schuld werkt verdeeldheid in de hand. Schuld kan het licht van de Geest in het donker plaatsen. Dus zelfaanvaarding, al die kanten en aspecten die je hebt, ook al is de vorm waarmee het naar buiten komt nog niet in harmonie. Maar de kern van alle krachten mag er zijn.

- *Liefde*

Liefde is immer de kracht die alles met elkaar verbindt, binnen en buiten onszelf, en ons wil verenigen. Dus ook die kanten van onszelf die je misschien wel in stilte of hardop veroordeelt. Alles wat er volgens ons oordeel niet mag zijn, gaat naar de schaduw toe.

Als je gezonde agressie niet gebruikt op een moment dat iemand jouw heilige ruimte beschadigt, dan doe je niet wat Jezus bijvoorbeeld leert in de tempelreiniging. Het betekent dat de tempel in jezelf zit, jouw kern, jouw heilige ruimte. Dus respect ben je waard. Iedereen heeft deze vuurkracht. Je wordt niet gelukkig als je deze kracht in je verstoot. Het staat niet op gespannen voet met liefde als het tot bevruchting, tot een eenheid, komt. Dan worden het liefdevolle grenzen. Agressie is energie. Energie kun je niet vernietigen. Je kunt het ook niet blijven ontkennen zonder gevolgen. Doe je er niets mee, dan ga je afreageren op anderen, soms op je geliefden die het niet verdienen. Als je dat ook niet doet dan kan het zijn dat het naar binnen slaat. Dan richt de agressie zich op jezelf. Depressie heeft vaak te maken met naar binnengeslagen agressie.

#### *Innerlijke autoriteit en ego*

Hoe komen we in harmonie met onze Geestekern? Door terug naar de bron te gaan.

Einstein zei: *“Onze intuïtieve geest is een godsgeschenk en ons verstand is een dienaar, we hebben een maatschappij gecreëerd die de dienaar vereert en het geschenk is vergeten”.*

In die verhouding staat onze maatschappij op dit moment. De afgod van het denken staat ver bo-

venaam, waardoor de intuïtie op de tweede plek is gekomen of nog lager. En juist via dat diepere levensgevoel, intuïtie, wil de Geest ons leiden. Soms zelfs met woorden, met een inzicht, een droom, een indruk, een gevoel of hele boeken. Alles is mogelijk als we ons op die Geest afstemmen, maar we moeten wel luisteren, stil zijn, geloven dat die geest er is. Het gaat nu juist om de innerlijke autoriteit van de geest in onszelf te laten leven en weer de ruimte te geven. De aandacht en ontvankelijkheid van onze ziel is nodig om die Geest te kunnen voelen en te verstaan. En ieder op een unieke manier. Niet voor een ander te bepalen. Jezus had het over de bron als de Geest der waarheid. De weg naar binnen, daar komen we bij de bron waar het water nog zuiver is. Het overstijgt ons hele menszijn.

We werpen allemaal een bepaalde schaduw af (dat werd door de geestelijke wereld ook wel gezegd). We hebben allemaal ook donkere kanten. Het heeft veel met het ego te maken, dat aan het woord wil zijn. Dat geldt voor een ieder van ons. Soms schieten we even door naar die andere kant en dan treffen wij ons zelf aan in de positie die ons niet blij maakt. En toch, opeens kan dat licht ons doorstralen. Ik kan op eigen kracht proberen mijzelf te reinigen. Dit is onbegonnen werk. Dan kom ik weer in een spiritueel streven dat eigenlijk ingegeven wordt door het ego. Door het licht kan er iets anders gebeuren. Dan spreek ik een andere laag aan in mijzelf. Het gebeurt door je heen. En dat is een belangrijk principe. Ook als Jezus zegt: *“Ik ben de wijnstok en jullie zijn de ranken”.* De rank kan vrucht dragen doordat hij verbonden is met de wijnstok, met die dimensie van de Geest. De universele geest van liefde. Daarmee verbonden, gaat het door ons heen gebeuren.

Dat is eigenlijk de essentie van deemoed. Je bent geen nul, maar juist van grote waarde. Het heeft niets met je waarde te maken. Dat zuivere zijn waar geen voorwaarde voor nodig is om dat te ontvangen.

#### *Geestelijke rijkdom*

Het leven los van de Geest is eigenlijk armoede. Ooit werd Roelof eens in de stilte gezegd: *“Het is dwaasheid te denken dat je de ene armoede met de andere bestrijden kunt. Ze zullen elkaar versterken en bevestigen. Alleen de doorbraak naar rijkdom door de identificatie met de armoede los te laten, zal het leven brengen. Maar wie als mens de rijkdom eenmaal gekend heeft, zal de armoede meer schrijnend ervaren en dit mag de mens uitnodigen om opnieuw in de rijkdom te rusten, de rijkdom van mijn geest”.* Het gaat om de Geestelijke rijkdom. Armoede wil zeggen dat ik weer vanuit ‘het kleine ik’ de wereld en mijzelf wil veranderen. Rijkdom wil zeggen, dat ik een wijnrank ben en het door mij heen gebeurt. Ik hoef me niet in te spannen om vrucht te dragen. De vruchten worden geboren.

### *Waarom laat God toch al die ellende gebeuren?*

Paulus zei dat wij veel dingen niet kunnen begrijpen. Het overstijgt ons denken. En ook daar mogen wij ons mee verzoenen. Dat is geen dooddoener, maar een houding waarin je vrij blijft van oordeel. Het mag echter niet uitnodigen tot passiviteit. Dat is een goedkope manier van spiritualiteit bedrijven. Je mag dingen veranderen, je wordt opgeroepen liefde te geven, mensen te helpen. Maar doe het vanuit de juiste bron en put niet uit de uitputtelijke bron van jezelf, want dan loop je leeg.

### *Onze gedachten*

Als Roelof terugkijkt op zijn leven, heeft hij het meest geleden onder de gedachten die hij had over de omstandigheden. Dat denken vraagt om heel bewust ermee om te gaan, dit waar te nemen, het waarheidsgehalte te checken. Er komt ook veel onzin naar boven in het denken, bijvoorbeeld dat je bij een frons van een ander denkt dat er bij jou iets mis is, en je dit groot maakt en je emotioneel uitput.

Eckhart Tolle zegt ook niet voor niets: "Stel jezelf de vraag: Wat is het probleem *nu*?" Blijf in het *nu*. De toekomst bestaat niet. Het verleden is er niet meer. De Geest, de bron van vrede, is er alleen maar in het *nu*. Het *nu* is het enige wat bestaat. Als die toekomst komt, dan is dat *nu*.

### *Over piekeren*

Vrouwen piekeren meer dan mannen. Piekeren schijnt een teken van intelligentie te zijn. Piekeren is eigenlijk een vorm van zinloos geweld tegen jezelf. Je bent continu in beweging en je komt geen steek vooruit. Met name de nachtelijke uren, als je wakker ligt, is het goed om denkbeeldig even te staan op de spoorbrug, terwijl je treinen onder je ziet langs gaan. Die zijn als je gedachten. Laat je niet meesleuren, laat al die onzin voorbij gaan. Verbied de onzin niet, want dan zal hij des te hardnekkiger aanwezig zijn. Want wat je bestrijdt, krijgt juist aandacht.

Met verslaving gebeurt het ook vaak dat gedachten aan het middel weer op komt en daarna "Dit wil ik niet". Dat maakt het moeilijk. Accepteer het, het mag opkomen, kijk er naar. Het wil niet zeggen dat je het in handelen moet omzetten. Dan is het als een golf die opkomt en vanzelf weer uitrolt. Je hoeft niets te doen. Dat vertrouwen moet je dan even krijgen.

### *Donkere krachten*

Ze zijn hier op aarde en doen hun invloed gelden. Op het moment dat je helemaal in de sfeer van het ego begraven ligt, zul je gelijkgestemde krachten gaan aantrekken in je bewustzijn. Dit kunnen dus ook lage geestelijke krachten zijn die jouw gedachten gaan voeden met nog meer bagger, schuld, zelfverwijt om maar wat te noemen. Het bewustzijn houdt niet op bij het denken (psychiatrie) maar is non-lokaal (Pim van Lommel). Het is allesomvattend. Het betekent dus ook dat er externe bewustzijnsbeïnvloeding kan plaatsvinden.

Die krachten kunnen dat geluk ondermijnen, dus niet alleen de weerbaarheid in de vorm van stellen van gezonde grenzen in je dagelijkse leven, ook de spirituele weerbaarheid is erg belangrijk. Die tempelreiniging dient er ook voor dat je geen toegang biedt aan die lagere geestelijke krachten door in de angst te schieten, door ze op te roepen, door je overal maar blind mee te verbinden. Er is veel spirituele naïviteit onder de mensen. Die geestelijke duisternis om ons heen is een onderwerp van spot, van sensatie (veel films), maar ook ontkenning en angst. Dit zijn de meeste reacties en allemaal ongunstig. Je hoeft niet bang te zijn voor die donkere krachten als je je bewust bent van dat licht dat in je is, dat je altijd beschermt, altijd draagt. Dat je op het gezag van dat licht die duisternis zelfs kunt wegsturen.

### *Hoop*

Ja, je mag hopen. Je mag het vooruitzicht koesteren dat het leven op aarde een begrensde periode is en dat er een moment komt, dat we in dat hoogste 'zijn van liefde' terechtkomen. Ook voor de aarde is er hoop. In Roelofs' boek "*Het volgende tijdperk*" staat een aantal geïnspireerde boodschappen die hij over dat thema binnen heeft mogen krijgen. Er wordt heel nadrukkelijk gesproken over de overgangsfase waarin wij nu zitten, waarin de duisternis plaats moet maken voor het lichtcollectief. Dan breekt er een nieuwe periode aan. Er worden nu steeds meer gevoelige mensen geboren, transparanter. Jezus zei niet voor niets: "*Steek je licht niet onder de korenmaat*". Verberg het niet. Weet dat je een licht bent, en laat het op je unieke manier zien. Niet in de zin van 'zie mij' in de etalage van Facebook (Facebook heeft overigens ook goede kanten; het is een medium en zegt niets over de boodschap).

### *Dankbaarheid*

Dit is ook een belangrijke factor in het ervaren van vrede en geluk. Stilstaan bij je zegeningen, dankbaar zijn voor het licht dat in ons schijnt. Stel je voor dat dit verlossende licht niet in ons zou zijn, dan hadden wij wél een probleem.

### **VRAGEN:**

*Over het ego: moeten we op aarde het ego overwinnen?*

Wij zijn vanuit de bron geschapen als 'eenheid in verscheidenheid'. Ego is eigenlijk een toestand van niet verbonden zijn met de bron, met eenzijdig het accent op je individualiteit, op jezelf. Het handelen en denken vanuit de illusie van afgescheidenheid.

Eenheid en afgescheidenheid mogen meer in balans met elkaar zijn. In wezen moeten wij ons met ons ego ten diepste verbinden. Als Jezus zegt: "*Heb je naaste lief als jezelf*" bedoelt hij: jezelf liefhebben met alles erop en eraan. Dit kan ons helpen. Eeuwenlang is dit onderbelicht geweest. Ga niet knokken (ego), maar accepteer (liefde).

### *Hoe denk je over het gebruik van Ayahuasca?*

Dit is een kruidenthee vanuit Brazilië, waarvan het drinken leidt tot visioenen en bij sommigen werkt dit verlichtend. Het is niet onschuldig. Het moet in harmonie zijn met het totaal van jou. Roelof juicht het gebruik niet toe. Hij heeft in zijn praktijk diverse hele nare en extreme gevolgen gezien. Het natuurlijke beschermende pantser brokkelt af en er kan een poort naar die andere wereld ontstaan, waardoor allerlei invloeden kunnen binnenkomen. Als voorbeeld noemt Roelof een persoon die, na het gebruik van *Ayahuasca*, compleet werd overgenomen en op de intensive care terecht kwam. Mensen zoeken soms snelwegen naar verlichting (ego). Hij meent dat wij het *unieke* tempo van onze ziel moeten respecteren. Je moet eigenlijk intuïtief afstemmen op de innerlijke bron, de Geest en tot overgave komen. Het enige wat autoriteit heeft, is de diepe bron van liefde, de Geest en je eigen hart.

### *Zelfacceptatie – wat kan mij daarbij helpen?*

Liefde voor jezelf. Hoe leer je liefde geven aan jezelf? Hoe heb je leren fietsen? Door te fietsen, met vallen opstaan. Let eens op je gedachten. Het zijn vaak de zelf-beschuldigende gedachten die opkomen. Ze voegen nog meer duisternis toe aan hoe je denkt. Vecht er niet mee maar kijk ernaar met liefdevolle aandacht en bewustzijn. Alleen waarnemen: Ze zijn niet van jou, maar van een laag om je heen, namelijk de nogal troebele energie van de stoffelijke kosmos. Door ons er niet mee te identificeren (belangrijk!), komt er wat ruimte tussen die beschuldigende gedachten en dat diepste van jezelf. Liefde is altijd het antwoord. Wees mild naar jezelf en gebruik je inzicht.

Lach ook eens om je stomiteiten. Zelfspot is een teken van spirituele ontwikkeling. Anselm Grün zegt: "Humor is humus". Het relativeert, helpt en doet ons verzoenen met onze aardse kanten.

### *Je laatste boek heet "Wees maar stil en luister". Krijg je wel antwoord?*

Het kan een desillusie worden als je bepaalde (verkrampde) verwachtingen hebt. Vul niet in, je kunt dan juist de stroom verhinderen. Ben je bang om het niet goed te doen in de ogen van God? Luisteren kan in vele vormen. Je kunt luisteren naar de stilte en dit door laten dringen. Dit kan al genoeg zijn. Het laatste boekje is door innerlijk luisteren tot Roelof gekomen.

Soms zijn er woorden of is er een flits van inzicht of een droom. Het is zoals het is. Zonder verwachtingen.

### *Is vragen om hulp, verbetering, genezing, goed?*

Natuurlijk mag je vragen wat je wilt. "Vraagt en u zal gegeven worden." Een vraag bijvoorbeeld in de vorm van een gebed in stilte of uitrazend tegen God, zoals in de Klaagliederen. Het heeft een reinigende werking. Soms is het goed om na de vraag stil te zijn en te luisteren zonder invulling. Ook gewoon luisteren gedurende ons leven is aan te raden. Genezing gaat soms anders dan hoe wij het wilden hebben.

### *Wat versta je onder het Godsbeeld?*

We moeten het doen met het *unieke* beeld dat in onze *eigen* ziel groeit. Volgens Roelof overschrijdt God elke vorm. Tegen Mozes werd gezegd: geen gesneden Godsbeeld te maken. Dit betekent dat in diepere lagen je niet voor je naaste moet gaan bepalen wie God is. We kunnen dit niet. Vul het dus ook niet in voor de ander.

Jezus oordeelde niet. Mensen zijn in de loop der tijd opgezaald, en dus ook hun ego, met valse godsbeelden, met concilies, bijbelvertalingen, straffen. Nog steeds zijn er groepen die dogma's belijden. Zo vertelde een priester aan het graf van een meisje "En nu zal ze eeuwig branden in de hel". Haar zusje hield er nachtmerries aan over. Crimineel gewoon.

We moeten ons verlossen van de valse godsbeelden die anderen in ons hebben gestopt, van twijfels en schuldgevoel. Vertrouw op de bron van God in je eigen hart als enige autoriteit in én voor jouzelf.

### *Bestaat er zinvol geweld?*

Ja! Ik ben er heilig van overtuigd dat de *goede agressie* de liefde mag bevruchten. Dus ik mag met vuurkracht een medemens helpen als die in nood zit. En als er enige vorm van geweld bij nodig is, dan is het even niet anders. Het hangt ervan af hoe je het inzet, bijvoorbeeld met bewuste kracht. Ik geloof niet dat Jezus mij daarom zal afkeuren. Ook heb ik het recht mijzelf te beschermen uit liefde voor mijzelf. Wat denk je wat Gods bedoeling is? Je wilt toch 's avonds thuiskomen? Het kan liefde zijn om iemand op zijn plek te zetten.

Soms zitten wij te wachten op de engelen en heel vaak wachten de engelen op ons.

Roelof leert ook in zijn weerbaarheidstrainingen dat je iemand nooit meer beschadigt dan nodig is. Door de training maak je de kans dat je bevriest wat kleiner en leer je effectief handelingen uit te voeren, waardoor je niet de ander breekt, maar wel zijn wil breekt om jou nog langer aan te vallen. De uitspraak van Jezus: '*Iemand de andere wang toe keren*', is uit de context gehaald. In de bijbelvertaling van Johannes Greber wordt gezegd, dat als je iemand iets belooft en je de belofte niet nakomt, je de gevolgen moet kunnen en willen incasseren.

Roelof sluit de lezing af met een mooi gebed: "*Instrument zijn*":

*Ik wil mijn wezen openen voor U zodat Uw heilige aanwezigheid mijn hart verlichten zal.*

*Open mijn ogen zodat ik Uw gestalte aanschouwen mag.*

*Open mijn oren zodat ik Uw woord horen zal.*

*Open mijn hart zodat ik Uw levende liefde voelen mag.*

*Open mijn mond zodat ik vrij over U zal spreken.*

*Dat mijn armen mogen worden tot Uw werktuigen van troost.*

*En mijn benen Uw licht zullen dragen naar hen die hevig verlangen naar U.*

*Dat ik zó van U vervuld zal zijn en U niet tevergeefs zal kloppen op de deur van mijn hart.*

Irene

## Parel

‘Op het moment dat ik mijZelf lief heb,  
sluit ik de wereld in mijn armen...’

*Yasmin Verschure*  
Ambassadeur van de Liefde

## Programma's

### STICHTING INNERLIJK BESEF

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

Datum	Spreker	Thema
8 jan.2019	Alexander Zöllner	Spiritualiteit in de 21e eeuw - Hoe leef je dat? Van inspiratie naar dagelijkse praktijk.
5 febr.	Janet Ossebaard	UFO disclosure.
5 maart	Frans Langenkamp	Vrije wil of voorbestemming?
2 april	Ard Pisa	Leefstijl en Natuur als medicijn.
7 mei	Willem Witteveen	Sakkara – laboratorium van de goden.
<b>Info:</b>	tel. 0592-656610	
<b>Website:</b>	<a href="https://innerlijk-besef.nl">https://innerlijk-besef.nl</a>	<b>E-mail:</b> Via het contactformulier op de website.

### STICHTING IN-ZICHT TE JOURE.

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

Datum	Spreker	Thema
23 jan.2019	Martijn van Staveren	En wat nu?! <i>Reserveren verplicht</i> .
Za 2 febr, 13.00-17.00	Aafke Douma en Rob Heiligers	Familie is alles. (workshop). Reserveren verplicht.
13 febr.	Oene Hofman	Innerlijk Leiderschap – onze weg naar Vrijheid!
13 maart	Little Grandmother Kiesha	Living in your highest potential.
<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 **Rabothheater in Meenthe**, Stationsplein 1, **Steenwijk**. Aanvang 20:00 uur.

Datum	Spreker	Thema
8 jan.2019.	Ard Pisa	Bosnische piramides zetten de geschiedenis op de kop.
26 febr.	Ennikö Papp	De zielsoorzaken van ziekten.
<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