

Innerlijk Besef

Voor bewustwording en bewust zijn

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

Internet: <https://innerlijk-besef.nl>

E-mail: info@innerlijk-besef.nl



Nieuwsbrief nr. 2, februari 2019

Lieve mensen,

Het afgelopen jaar was me het jaartje wel! Voor jou ook? Het viel me op dat veel mensen een stapje terug deden, een sabbatical inlasten of een carrière switch maakten. Voor velen was het een jaar van persoonlijke bezinning op wat werkelijk zinnig en het meest betekenisvol is. Het was ook een jaar waarin wereldwijd veel van wat lange tijd onder een oppervlakte van stilzwijgen en angst kon gedijen, naar buiten en in de openbaarheid kwam. Mannen en vrouwen stonden als nooit tevoren in hun kracht terwijl ze na lange tijd hun mond openden en stem durfden te geven aan pijn door onrecht en onderdrukking. De moed van de één bood een draagvlak aan de ander. Een jaar met extreme polariteiten, van prachtige momenten van licht, saamhorigheid en 'wij-gevoel' tot de zwartste duisternis van (gewelddadige) dominantie en afgescheidenheid.

Voor mij was het een jaar van ruimte maken voor reiniging en loslaten op diepere lagen dan voorheen. En ja... verborgen pijn in de ogen zien. Terwijl ik zoveel plannen had, was er tegelijkertijd een onderstroom van vertrouwen in het juiste ruimtetijdmoment en kwam ik los van 'wat nog moest gebeuren'. Ik kon ontspannen genieten van en met hen die me lief zijn, van heerlijke zonnige dagen en het ten volle inademen en fysiek gronden van de natuurelementen. Er was vooral ook sprake van een heel fysieke reiniging door specifieke voedingsmiddelen weg te laten waar mijn lichaam moeite mee had en me te verbinden met de helende lichtkracht van genezende voeding. Mijn lichaam liet veel gaan terwijl mijn hart werd schoongespoeld, zoals dat meestal samengaat.

Op weg naar Eenheid... zo voelde en zo voelt het. Zoals ik de afgelopen jaren in kostbare onvergetelijke momenten die goddelijke Eenheid in mijzelf mocht ervaren, zo lijkt het alsof nu ook mijn lichaam zich die eenheid wil herinneren. Heel fysiek wil het de energie van 'Vader-Moeder-Leven' ervaren en ten diepste de essentiële voeding en levenskracht van die Lichtbron in zich opnemen. Het is een langzaam maar zeker voortschrijdend mooi maar soms heftig proces waarin het lichaam in zichzelf letterlijk ruimte maakt voor een hoger bewustzijn. Omdat iedereen – bewust of onbewust – hier mee te maken heeft, wil ik graag een ervaring delen. Namelijk de rol die onze verre voorouders kunnen hebben in dit diepe helingsproces en de rol die onze zelfheling kan hebben in het 'opschonen' van onze familielijn. We zijn meer met onze familie verweven dan we denken en we kunnen er ongemerkt 'last' van hebben, maar het biedt ons ook krachtige hulp.

Heel opmerkelijk was het, dat zich tijdens mijn reinigingsmaanden een voelbaar en zichtbaar helingsproces voltrok dat te maken had met (voorouderlijke) bloedlijnen. Het universum bracht dit zo duidelijk onder mijn aandacht dat ik er niet omheen kon. Er werd me ongeheerde pijn van onderdrukking van de vrouwelijke energie in de voorouderlijke lijn van zowel moeders' als vaders' kant getoond. Dominante krachten zorgden eeuwenlang voor angst voor en ontkenning van het goddelijke vrouwelijke in mannen en vrouwen, hetgeen zich tot een pijnlijke duisternis in ieders fysieke bewustzijn vormde en ons des te meer afgescheidenheid en eenzaamheid deed ervaren.

Zo kunnen binnen families een of meerdere personen min of meer worstelen met onbewuste innerlijke pijn die hun persoonlijke vrijheid, levensvreugde en gezondheid in de weg staan. Het kan de oorzaak zijn van onzekerheid, zwaarmoedigheid, het gevoel te hebben dat iets aan je blijft trekken terwijl je zo

graag vooruit wilt. Misschien heb jij het ook gevoeld, misschien heeft het zich ongemerkt in jou voltrokken. Misschien ben je diep geraakt door toedoen van een gezinslid of keek je machteloos toe bij de pijnlijke worsteling van een van je kinderen of gezins/familieleden. Niet zelden is onbegrip de reden dat mensen alleen maar vanuit pijn (op elkaar) kunnen reageren en soms keert men zich van elkaar af uit pure zelfbescherming.

Ik mocht de krachtige helende hulp ervaren van een vooroudergroep genaamd de 'Elders'. Zij zijn de oudste voorouders van een tijdlijn aan het begin van de familielijn die hun aardse pijnen getransformeerd hebben en die in Liefde en Licht leven. Zij kunnen precies met je mee voelen omdat ze weten hoe het is om mens te zijn in deze familie op aarde. Als jij (of een gezinslid) op dit moment worstelt, vastzit, of jij je bewust bent van een pijnplekje dat maar niet rustig wil worden, dan kan het maar zo eens zijn dat het te maken heeft met iets waar je voorouders mee worstelden en nog steeds mee worstelen, ook al zijn ze inmiddels niet meer hier. Roep dan eens de hulp in van jouw Elders. En natuurlijk kun je andere Hulpbronnen met wie je een speciale connectie hebt hier ook bij betrekken.

Maak wat tijd vrij voor dit speciale moment van verbinding. Want speciaal is het! En natuurlijk kun je deze helingsafstemming ook doen wanneer er in je familie niets aan de hand lijkt te zijn. De hulp van je Elders voor helend licht en liefde zal sowieso een waardevolle ervaring zijn. Focus je eerst op de voorouderlijke lijn van je ene ouder, daarna herhaal je onderstaand 'ritueel' door je te verbinden met die van je andere ouder. Stel je voor dat je rechterhand verbonden is met de lijn van je vader en je linkerhand met die van je moeder.

Ga naar je hart en voel liefde en dankbaarheid je hart vullen. Voel compassie voor deze pijn, voor jezelf en voor al je familieleden die onbewust en bewust in deze pijn leven (ook hen die inmiddels zijn overgegaan en nog niet vrij zijn). Zie dan die hele lijn van voorouders voor je, jou bekend en onbekend. Zie aan het hele vroege begin van je voorouderlijke lijn de wijze Elders in het Licht staan en vraag vanuit je gevoel van dankbaarheid en compassie hun hulp bij heling en bevrijding van deze pijn die ook deels in jouw systeem nog aanwezig is, net als in dat van jouw kinderen en eventuele kleinkinderen. Hoe krachtig en tastbaar hun helende lichtenergie kan zijn! Ik voelde als antwoord een krachtige verbindende stroom van helend transformerend Licht vrijkomen uit het hart van die liefhebbende wijze Ouderen, dat als vanzelf zijn weg wist te vinden door de hele voorouderlijke lijn, voelbaar door mijn lichaam en hart stromen naar de harten van mijn kinderen en hún kinderen. Zie ook jij die stroom van licht en liefde voor je vanuit het hart van jouw oudsten, verbinding en heling brengend aan hen die na hen kwamen, jouw hart verlichtend en doorstromend naar hen die na jou kwamen en komen, zichtbaar en onzichtbaar?

Bevrijdend, verbindend en verlichtend Bewustzijn, alles aanrakend en heel makend wat tot bewustzijn wil komen. Zie hoe het iedereen verbindt en hoeveel vreugde het brengt bij iedereen in deze lijn. Ook al is het niet in ieders dagbewustzijn, je geeft hiermee je kind, je vader en je moeder, je kleinkind, je zus of je broer, het mooiste geschenk dat er bestaat: bevrijding uit een stukje duisternis door het erkennende en bevestigende Licht van Compassie... en laat dan maar los. Laat los je zorgen als je die had over hem of haar, weet dat het Licht zijn weg vindt en dat het zijn werk zal doen in tijd en ruimte. En dat jij/jullie je eigen weg vanaf nu wat lichtvoetiger zullen kunnen gaan.

Lief mens, voel de dankbaarheid in je hart en wandel je Licht met elke voetstap die je zet in deze wereld die soms zo donker lijkt, maar waarin er velen zichtbaar en onzichtbaar met je meewandelen!

In eenheid,

Tineke Kleine Deters@

www.praktijknatuurlijkbewust.nl

Boekenmarkt

Tijdens de lezingavond op 2 april 2019 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 boeken op de volgende manier te koop aanbieden:

- U kunt de boeken inleveren vooraf aan de lezingavond.
- Op ieder boek plakt u een stickertje zit 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.

UFO disclosure

Lezing door *Janet Ossebaard* op *dinsdag 5 februari 2019* om 19.30 uur in *Zaal Hingstman te Zeijen*.

In deze presentatie geeft Janet de allerlaatste update over de stand van zaken rondom de UFO-Disclosure (openheid van zaken) in relatie tot de graancirkels.

Wat is er voor nieuws over ontdekkingen op de Maan, op Mars en op andere planeten?

Wat zeggen de klokkenluiders binnen NASA?

Hoe ver is men binnen het Secret Space Program?

Wat wordt er verborgen op de Zuidpool?

Janet Ossebaard laat de nieuwste updates, inzichten en ontdekkingen zien. Zoals we van haar gewend zijn, maakt ze hierbij gebruik van schitterend beeldmateriaal. Geheim gehouden technologieën op het gebied van anti-zwaartekracht, nulpuntenergie en medische wetenschappen, plus de laatste ontwikkelingen binnen de UFO-disclosure staan deze avond centraal.

Janet Ossebaard (van oorsprong taal- en letterkundige) onderzoekt ruim 25 jaar full-time het graancirkelfenomeen. Ze heeft graancirkels in kaart gebracht in Engeland, Nederland en Duitsland. Ze is over de cirkels gevlogen



voor haar fotografie en heeft er overzichts- en detailfoto's van gemaakt. Ze heeft ook de aanwezigheid van vreemde substanties, gebogen, verwrongen of afgerukte stengels en aren in kaart gebracht.

Janet heeft 4 documentaires gecoproduceerd en 4 boeken geschreven. Ze is momenteel bezig met haar 5e boek, het vervolg op "*Graancirkels - UFO's en ET's*".

Janets website is: <http://www.graancirkelsite.nl>.

Spiritualiteit in de 21e eeuw - Hoe leef je dat? Van inspiratie naar dagelijkse praktijk.

Verslag van de lezing door *Alexander Zöllner* op *dinsdag 8 januari 2019* in *Zalencentrum Hingstman te Zeijen*.

Inleiding

De tijd waarin we leven, vraagt om bewustzijnsontwikkeling. Alleen een dieper inzicht in de aard van wie we zijn, biedt een uitweg voor de problemen waarvoor de mensheid zich op individuele en collectieve schaal gesteld ziet. We lijken collectief af te stevenen op een transitie van ego-bewustzijn naar non-duaal Bewustzijn. Voorbij de grenzen van onze persoonlijkheid is onze ware identiteit te vinden: onbegrensd, tijdloos, non-duaal Gewaarzijn¹). Dat is wat we zijn en altijd zullen blijven. Non-duaal verwijst in dit verband naar de Eenheid en verbondenheid van alles wat Is. Door karmische patronen, verlies van herinnering, opvoeding en conditionering is deze staat van Zijn steeds verder op de achtergrond van ons bewustzijn geraakt. Toch ben jij nog steeds dat Gewaarzijn zelf. Dit opnieuw gaan ervaren én belichamen is een wezenlijk aspect van spiritualiteit van de 21^e eeuw. Alexander Zöllner neemt ons daarom mee op een reis langs verschillende spirituele stromingen. Hij begeleidt ons in meditatie en visualisatie dwars door het ego-bewustzijn heen om uiteindelijk te belanden in het ene alomvattende Bewustzijn. Het is bijzonder hoe Alexander Zöllner de kunst verstaat om zowel op inspirerende wijze uitleg te geven over non-duale spirituele ontwikkeling en daarbij ook nog eens in staat is om ons non-duaal Gewaarzijn²) te laten ervaren als basis van wie we zijn. Gezien de vele positieve reacties van de aanwezigen, kijken we terug

op een bijzonder geslaagde avond waarin niet alleen inzicht maar juist ook het zelf ervaren centraal stond.

Wat is spiritualiteit?

Een duizend jaar oude tekst uit de Upanishads illustreert treffend de grote vragen die centraal staan in het leven en in het werk van Alexander Zöllner: "Wat heeft mijn geest op jacht doen gaan? Wat heeft mijn leven doen beginnen? Wat beweegt mijn tong? Welke God heeft mijn oren en ogen geopend?" Het zijn in feite vragen die het verlangen in ieder van ons verklanken om de diepe zin van het bestaan te doorgronden. Vragen die niet in elke fase van je leven even prominent aanwezig zijn, maar die desalniettemin als een soort haakje in je achterhoofd blijven hangen. Binnen het domein van de spiritualiteit zijn er door de eeuwen heen talloze pogingen gedaan om antwoord op deze levensvragen te geven. Omdat spiritualiteit in onze tijd een containerbegrip is geworden, staan we eerst even stil bij wat precies bedoeld wordt met spiritualiteit. Om dat helder te krijgen, maken we onderscheid tussen drie verschillende vormen: exoterische spiritualiteit, toegepaste spiritualiteit en esoterische spiritualiteit.

Exoterische spiritualiteit

In vormen van exoterische spiritualiteit is er steeds sprake van een duale relatie tussen de

mens en een hoger, vaak goddelijk wezen. In het exoterische christendom zien we dit terug in het idee 'Ik ben hier en God is daar'. Er zijn allerlei geboden en verboden die vertellen wie je moet zijn en wat er van je wordt verwacht. Het zijn de georganiseerde instituten die met hun rituelen wel degelijk ook een positieve functie hebben. Mensen maken deel uit van een gemeenschap en hebben het gevoel ergens bij te horen. Het is van groot belang dat je je als mens ingebed weet. Niet alleen omdat het prettig is, maar ook omdat het de energie bundelt waardoor je als het ware boven jezelf uitgetild kunt worden. Je ervaart dat bijvoorbeeld als je samen met anderen mediteert. Samen creëer je een nog krachtiger veld van Bewustzijn dan wanneer je het alleen doet. Kenmerkend voor exoterische spirituele stromingen is de lineaire duale relatie. Je moet eerst iets doen of laten om een beter mens te worden, waarvoor je in de toekomst of het hiernamaals wordt beloond.

Toegepaste spiritualiteit

Toegepaste spiritualiteit is een vorm van spiritualiteit die op dit moment in het Westen nogal floreert. Het gaat hier niet langer om een beloning in de toekomst, maar om een beloning in het hier en nu. Hoe kan ik mezelf ontwikkelen, hoe kan ik bewuster worden zodat ik mezelf nu al kan bevrijden? De relatie die hier centraal staat is niet 'ik versus God', maar 'ik versus ik'. Zelf voelen en ervaren staat centraal. Er wordt een heel scala aan producten en activiteiten aangeboden die mensen zouden kunnen helpen om zich beter te gaan voelen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan allerlei vormen van yoga, mindfulness of meditatie. Er zijn veel mensen die hier baat bij hebben. Bovendien is het enorme winst dat steeds meer mensen voor het eerst op het idee worden gebracht dat ze niet hun gedachten zijn. Wel is het zo dat het aspecten zijn die uit een veel bredere traditie zijn geplukt. Hatha-Yoga en mindfulness komen oorspronkelijk uit de boeddhistische Theravada/Vipassana traditie. Deze traditie bestaat uit nog veel meer onderdelen die samen een integraal geheel vormen om tot Zelf-realisatie te komen. Gewaarworden van je lichaam, ademhaling en gedachten is slechts één van de stappen die daarin gezet wordt. Om tot Zelf-realisatie te komen dient vervolgens ook de vraag gesteld te worden: "Wie of wat is gewaar van Gewaarzijn?" Deze vraag komt in de meeste toegepaste spirituele stromingen niet aan de orde. Desondanks zijn al deze losse onderdelen nuttig om je beter en prettiger te voelen, maar hebben ze ook hun beperking omdat ze je niet voorbij de grenzen van je persoonlijkheid brengen.

Esoterische spiritualiteit

Om voorbij de grenzen van die persoonlijkheid te komen en voorbij alles wat je denkt te zijn, maar niet werkelijk bent, is inzicht nodig in wie of wat je dan wel bent. "Ware vrede kun je alleen vinden

door te beseffen wie je ten diepste bent en dat zul je niet bereiken door jezelf te veranderen" aldus Eckhart Tolle. Het gaat op dit niveau niet langer over het opleuken of aanvullen van ego³) om je prettiger te voelen. In esoterische vormen van spiritualiteit is er een fundamenteel ander uitgangspunt, namelijk: "Jij bent Dát". Tegelijkertijd is dit een enorme puzzel, omdat je hiermee eigenlijk geen stap verder bent gekomen. Wat is 'dát' en waar verwijst 'jij' naar? Om daar achter te komen, kijken we vaak naar de oosterse mystiek, maar ook in het Westen zijn er mensen die hier over hebben geschreven. Meester Eckhart verwoordt het als volgt: "In eeuwigheid baart de Vader de Zoon als zijn evenbeeld. Hij brengt mij voort als Zichzelf, naar eigen wezen, Zijn eigen natuur. In de diepste bron wel ik op in de Heilige Geest: het betreft slechts één leven, één wezen, één werk". Hij verwijst hier naar Gewaarzijn (de Vader), Gewaarzijn dat zich manifesteert als vorm (de Zoon) naar zijn evenbeeld. Hij laat ons hiermee zien dat de wereld van vorm niets anders is dan Bewustzijn zelf. Er is geen verschil, geen afgescheidenheid, er is niets anders dan Gewaarzijn en dat is wie wij ook ten diepste zijn. De wereld zien als een verzameling objecten die los van elkaar staan, is een hardnekkige illusie.

Je voelt wel dat hier sprake is van een andere oriëntatie dan die van ego. Ego is altijd bezig om zich te verbeteren of te veranderen. Ego-bewegingen proberen altijd ergens van af te komen of ergens naar toe te gaan. Zolang je geregeerd wordt door de reactiepatronen van ego, leef je niet, maar ben je aan het overleven. Dat wat je werkelijk bent, overstijgt én omvat de beperkte visie op het leven die eigen is aan 'ego-denken'. Daarom gaat esoterische spiritualiteit veel meer over stil staan, naar binnen keren, aanwezig zijn en uiteindelijk ontdekken dat er niemand is die iets ervaart, vindt, ziet of hoort. Er is alleen maar ervaren, voelen, denken, maar er is geen eigenaar daarvan. Er is alleen maar wat is. Dat inzicht krijgen, dat tot in het diepste van je wezen opnieuw gaan ervaren: dat is de weg van Zelf-realisatie. Het grote verschil met exoterische en toegepaste spiritualiteit is dat het in de esoterische variant niet langer gaat over de inhoud van Bewustzijn. Gedachten en gevoelens staan niet langer centraal. Er wordt geen enkele poging ondernomen om gedachten of gevoelens te veranderen, ze worden gezien voor wat ze zijn: manifestaties van het ene Gewaarzijn. De aandacht richt zich hier op Gewaarzijn zelf en op het herstellen van het contact met Gewaarzijn, dat vaak versluierd is geraakt.

Verlies van herinnering en ontstaan van ego

Voorbij je gedachten, gevoelens en persoonlijkheid ben je Bewustzijn. Ook al weten we dit op zielniveau, dan is het nog steeds niet zo gemakkelijk om je dit de hele dag te realiseren. Inherent aan het feit dat we geboren worden, is dat we een

vorm aannemen om in deze wereld te kunnen bestaan. We vallen uit de eenheid, komen in de wereld van dualiteit terecht en we vergeten wie we ten diepste zijn. Een pasgeborene maakt nog deel uit van één veld van Bewustzijn. Al na een aantal maanden is er een eerste non-verbale ervaring van afgescheidenheid. Heel rudimentair ontstaat er een besef van een eigen bestaan, een vrij diffuus ik-besef dat onlosmakelijk gekoppeld is aan het fysieke lichaam. Hier wordt de basis gevormd voor het gevoel dat we niet langer compleet en heel zijn. Ook begint al vrij vroeg een idee te ontstaan dat als je bestaat, er ook een 'niet-bestaan' zou kunnen zijn. Zo komt in ieder mens het proces op gang waarin gezocht wordt naar de voorwaarden om te kunnen overleven. Wat is aantrekkelijk? Hoe kom ik daar? Wat bedreigt mij in mijn voortbestaan? Hoe kom ik daar van af? Het is nogal ontluisterend dat het hele repertoire van ego wordt gedirigeerd door begeerte, afwijzing en onwetendheid. Het gevoel van afgescheidenheid en het daarmee gepaard gaande gevoel van eenzaamheid is ook één van de grootste problemen waar mensen in deze tijd mee geconfronteerd worden. Daar komt bij dat er bijna niemand is die zichzelf 100% oké vindt, we hebben altijd wel iets waarvan we vinden dat het anders of beter kan. Tevens is er ook een existentieel niveau waarop het gevoel van gemis betrekking heeft. We zijn iets kwijt geraakt en weten totaal niet meer wat, hetgeen resulteert in een onbevredigende zoektocht naar geluk die gedicteerd wordt door begeerte en afkeer. De 'human condition' op ego-niveau.

Functie en beperking van ego

Eckhart Tolle zegt: "Ego is de compulsieve, fysieke en mentale activiteit uitsluitend gericht op overleven die plaatsvindt aan de oppervlakte van wie we zijn". Ego is als gids een noodzakelijk instrument om je veilig door het leven te loodsen, maar door je sterk met ego te identificeren, beperk je jezelf enorm. Vergelijk het met de situatie alsof je in een groot ei zit. Een ei waarvan je de binnenkant van de eierschaal helemaal beplakt hebt met al jouw herinneringen, ervaringen, angsten, verwachtingen en verlangens. Jij zit in dat ei en kijkt de hele tijd naar de binnenkant van die eierschaal en je bent ervan overtuigd dat dit de wereld en jouw leven is. Wat non-duale spiritualiteit doet, is dat je gaat inzien dat dit beeld niet waar is. Je gaat ervaren dat er een andere werkelijkheid is die zich buiten de schaal van het ei bevindt, buiten de kaders van ego. Bij non-duale spiritualiteit gaat het niet over hoe je de binnenkant van je eierschaal kunt verfraaien, maar om de diepe realisatie dat je naar de schaal van een ei zit te kijken, naar de denk-bubbel waarvan je bent gaan geloven dat dit je leven is. Non-duale spirituele ontwikkeling nodigt je als het ware uit om uit je ei stappen. Dat is een radicale stap naar buiten, omdat je uit de voor jou bekende wereld

stapt, uit de schil van ego. Je gaat stap voor stap zien dat alles wat je over jezelf denkt, constructies zijn van de mind en dat er uiteindelijk alleen maar Gewaarzijn is. Je komt tot realisatie dat je niet langer 'iemand' bent, doordat je het contact herstelt met de essentie van wie je werkelijk bent.

Geleide meditatie als hulpmiddel om los te komen van ego

Het beoefenen van non-duale spiritualiteit en het loskomen van onze ego structuur vraagt nogal wat aandacht. We zijn zo geconditioneerd door onze opvoeding, door de omgeving waarin we zijn opgegroeid en we worden ook door de maatschappij voortdurend bevestigd dat we een persoon zijn met naam, baan, verplichtingen en andere rollen die we vervullen. Het is dan ook helemaal nog niet zo eenvoudig om onze ego-identificaties te gaan doorzien en los te laten. Om te kunnen ervaren wie of wat we zijn voorbij onze gedachten, begeleidt Alexander Zöllner ons in een bijzondere meditatie waarin we stap voor stap een aantal ankerpunten van ego los mogen laten en gaan ervaren wat er dan gebeurt. Punten van houvast zijn voor ego onder andere gedachten, gevoelens, ambities, interesses, verantwoordelijkheden, zelfbeelden, karaktereigenschappen, talenten, eigenaardigheden, favoriete problemen, angsten en verlangens. Eigenlijk het hele verhaal van ons leven. Eenmaal bevrijd van al deze oriëntatiepunten, worden er in de meditatie een aantal vragen gesteld: "Nu je niet langer vasthoudt aan je herinneringen, ideeën, verwachtingen, gevoelens en overtuigingen, voel je je dan man, vrouw of geen van beide? Perfect, imperfect of geen van beide? Begrensd, onbegrensd of beide? Besta je, besta je niet, of geen van beide?"

Door alles los te laten, de vragen in je door te laten klinken, aandachtig te voelen en innerlijk ongecensureerd te luisteren naar dat wat in je opkomt, word je je meer en meer gewaar van een open Gewaarzijn. Een Gewaarzijn dat zich gewaar is van de vragen en de antwoorden die opkomen. Heeft dat waarnemen een vorm? Waar vindt het plaats? Het zijn vragen die je thuis in een meditatie nog eens zou kunnen onderzoeken. Laat de antwoorden als je gaat oefenen gewoon in je opkomen, blijf bij de directe ervaring en ga er niet over nadenken. Je hoeft het niet te snappen. Is de waarnemer ooit geboren? Heeft dat waarnemen een leeftijd? Blijf rusten in en als Gewaarzijn. In het begin is het misschien een beetje wennen, maar dit open Gewaarzijn kun je volledig vertrouwen, het is onbeweeglijk, onveranderlijk en tijdloos.

Deze vorm van geleide meditatie is een directe introductie in de grond van Gewaarzijn. Het komt nogal eens voor dat je in zo'n meditatie thema's tegenkomt die eerst nog je aandacht vragen, voordat je door kunt naar diepere lagen van Gewaarzijn. Ieder van ons kent zijn of haar angsten, pijn en verdriet. Het zijn gestolde lagen van Be-

wustzijn die met de warmte van je aandacht kunnen smelten. Wat vrij algemeen in deze meditatie ervaren wordt, is dat je niet uit de antwoorden kunt kiezen. Je hoeft ook niet te kiezen. Je bent tegelijkertijd alles en niet iets. Ego ziet zich gedwongen om te kiezen en weet zich geen raad met vragen als 'ben ik er' of 'ben ik er niet'. Als je echter ontspant, dan zie je dat onze zogenaamde zekerheden als ijsschotsen in een oceaan van bewustzijn komen te drijven, om uiteindelijk te smelten en als zuiver water weer op te gaan in de oceaan.

Jij bent Bewustzijn én de uitdrukking daarvan

We leven in een tijdperk waarin steeds meer bekend wordt over de aard van ons universum. Een bevinding van John Wheeler, een Amerikaanse natuurkundige, is bijvoorbeeld "Nothingness is the building block of the universe". Einstein doet daar nog een schepje boven op door te stellen dat "Everything is made of emptiness, form is condensed emptiness". Deze formulering lijkt als twee druppels water op een sleutelzin uit de Heart Sutra, een centrale teaching uit de boeddhistische literatuur: "Form is emptiness, emptiness is also form". Bewustzijn drukt zich uit als vorm, vorm is Bewustzijn. Vorm is een gestolde vorm van Bewustzijn. In essentie is alles Bewustzijn. Dat is ook wat jij bent en wat ieder van ons is. Jij bent Bewustzijn wat zich tijdelijk uitdrukt als de vorm die je op dit moment representeert. Het is goed om je te realiseren dat je Bewustzijn én tegelijkertijd ook de uitdrukking daarvan bent. Het is heel intiem met elkaar verweven. Het is niet zo dat je aan de ene kant Bewustzijn hebt en dat er aan de andere kant een vorm uit voortkomt. Het is één, er is geen onderscheid. Rupert Spira legt het op geheel eigentijdse wijze uit aan de hand van een computerscherm en een e-mail. Er bestaat geen e-mail los van het computerscherm. We doen alsof een e-mail iets is, maar het heeft geen zelfstandig bestaan, het kan zich alleen laten zien door middel van het computerscherm. De andere kant van het verhaal is dat als er geen e-mail zou zijn, het beeldscherm betekenisloos is. Je kunt het bestaan van het beeldscherm niet weten als daar geen e-mail op verschijnt. Vorm is leegte, leegte is vorm en dát ben jij. Als je dat tot in het diepst van je wezen gaat ervaren, dan begin je iets te voelen van het mysterie dat je eigenlijk bent, van het mysterie wat deze wereld en haar schepping is. Je bent vorm in leegte, leegte in vorm. Je krijgt je hoofd er niet omheen. Je kunt in dit weten alleen maar rusten en ontspannen. Een groot aantal van de aanwezigen hebben in de geleide meditatie al iets van dat open, onbegrensde en non-duale Gewaarzijn mogen ervaren. De tijdloze ruimte waarin je niet langer kunt bepalen of je binnen of buiten je lichaam bent, of je bestaat of niet bestaat. Voor Gewaarzijn is dat geen enkel probleem, er hoeft niet gekozen te worden, er hoeft niets weg, alles is zoals het is.

Gezonde ego-functies ondersteunen non-duale bewustzijnsontwikkeling

Het is van belang om te benadrukken dat het gevaar op de loer ligt dat er een negatief beeld ontstaat over ego. Ego is net als het lichaam een instrument waar we niet zonder kunnen. Sterker nog: we hebben gezonde ego functies nodig om de weg van non-duale bewustzijnsontwikkeling te gaan. Omdat het een ontregelende manier van werken is, heb je een goed functionerend ego nodig. Tevens is het van belang dat je je leven op orde hebt, je moet goed voor jezelf kunnen zorgen. In spirituele kringen wordt nogal eens geuit dat je van je ego af moet of dat je je ego moet loslaten, maar dat is veel te kort door de bocht. Het werkt ook niet. Je kunt jezelf niet weg mediteren. Dat wordt wel geprobeerd, maar zodra je van je meditatiekussentje opstaat, is het er weer. Je kunt niet om je problemen heen mediteren. Ego-structuur is niets anders dan Bewustzijn in gestolde of verdichte vorm. Je kunt heel erg je best gaan doen om deze ego-structuur te laten verdwijnen, deze weg te werken, af te wijzen of er desnoods van te gaan houden, maar uiteindelijk helpt het je niet verder. Het zijn hooguit tijdelijke remedies. Het enige wat werkt, is onvoorwaardelijke aanvaarding van wat is. Het is de warmte van je aandacht en de erkenning dat het er mag zijn, die het langzamerhand doet smelten. Dat is het werk wat ons te doen staat. Nogmaals: er is niets mis met ego. Ego is een instrument, net zoals het lichaam een instrument is om door het leven te gaan. Doordat die ego-structuur met allerlei herinneringen, oordelen en interpretaties beladen is geraakt die niet functioneel zijn, is zij ons uiteindelijk gaan beperken. Dus: Ja, we kunnen niet zonder ego en nee, je bent niet je ego. Zolang je vasthoudt aan dat ego-denken, ben je niet werkelijk in staat tot liefde, tot creativiteit en tot wijsheid. Dat is ook niet de functie van ego. Ego kan niet anders dan kijken naar 'hoe overleef ik?' en dat is een andere oriëntatie dan waar het bij non-duale spiritualiteit om gaat. Bij non-duale spiritualiteit gaat het om een transitie van overleven naar leven, van human-doing naar human-being.

Non-duale spiritualiteit: wat levert het op?

Non-duale spiritualiteit onderwijst je hoe je terug kunt keren bij de essentie van wie je waarlijk bent. Uiteindelijk is ieder mens daar naar op zoek, op zoek naar zichzelf. Het is de weg van Zelfrealisatie. Het brengt je een diep gevoel van inherente verbondenheid. Je komt tot realisatie dat het hele idee van afgescheidenheid één grote illusie is. Alhoewel we leven in een wereld van dualiteit, zijn we in staat om al die tegenstellingen te overstijgen. Van verleden en toekomst naar Nu, van acceptatie en afwijzing naar verbinding. In de afstemming op non-duaal Gewaarzijn doemen in jou als vanzelf universele kwaliteiten op. Je zou non-duaal Gewaarzijn kunnen vergelijken met licht. Je wordt je van het licht gewaar, licht wat op

zichzelf kleurloos is, omdat lichtstralen die op een oppervlakte neerdalen in een gebroken frequentie weerkaatst worden. Die weerkaatsing wordt gezien als kleur. Zo is het ook met non-duaal gewaarzijn. Non-duaal gewaarzijn is niet iets, maar het manifesteert zich als transpersoonlijke kwaliteiten. Het zijn de grote menselijke kwaliteiten zoals liefde, mededogen, wilskracht, plezier, harmonie en schoonheid. Ieder mens heeft daar toegang toe. Het enige wat je hoeft te doen, is te ontspannen in alles wat is en het komt vanzelf tevoorschijn. In de retraites en opleidingen die Alexander Zöllner geeft, ziet hij dit iedere keer weer bevestigd worden. Als mensen ontspannen, worden ze automatisch blij. Niet als resultaat van een inspanning, maar als een resultaat van niet-doen.

Kenmerken van spiritualiteit van de 21e eeuw

- ✓ Het gaat om de afstemming op de transcendente dimensie, de verticale dimensie van bewustzijn.
- ✓ Het een dynamisch proces en niet lineair. Je bent alleen maar hier, en daarin open je. Ieder moment laat iets anders zien. Je hoeft nergens naar toe, er valt niets te bereiken. Er is alleen Gewaarzijn en er zijn manifestaties die in dat gewaarzijn verschijnen.
- ✓ De waarheid waar laten zijn. Dat is cruciaal en fundamenteel anders dan een aspiratieniveau nastreven. Heel veel spirituele stromingen en spirituele zoekers streven een bepaalde manier van Zijn na. Als ik liefdevoller, geduldiger, niet meer zo bang ben, als ik mijn verlangens opzij kon zetten, mijn onzekerheid zou kunnen overwinnen, etc. In de meeste gangbare vormen van coaching en therapie worden remedies gegeven in de zin van: doe dit, laat dat, voel zus, denk zo. Het zijn remedies die binnen de beperking van het ego werkzaam zijn, maar die je in essentie niet verder brengen.
- ✓ Jezelf onvoorwaardelijk omarmen. Het is het enige wat werkt en het is dé bijdrage van spiritualiteit van de 21e eeuw. Je kunt je alleen maar zelf over jezelf ontfermen. Zolang je gevangen blijft in een manier van doen waarin je probeert om een verbeterde versie van jezelf te maken, dan houd je lijden in stand. Als jij je menselijkheid volledig aanvaardt met alles er op en er aan, dan is dat paradoxaal genoeg de doorgang naar spiritueel bewustzijn, naar eenheidsbewustzijn.
- ✓ Zelfonderzoek. Wordt stil, keer naar binnen en laat de waarheid waar zijn. Dat is essentieel. Hoe doe je dat? In de benadering van non-duale coaching en therapie zoals Alexander Zöllner die doceert, gaan meditatie, verstilling en naar binnen keren samen met zelfonder-

zoek. Hoe zit het in elkaar? Hoe ziet die ego-structuur in elkaar? Wat zijn daar de angsten en de kwesties waar ik mee worstel? Hoe ga ik daar mee om? Non-dualiteit is ook een ander woord voor Liefde, een ander woord voor groot Mededogen. Mededogen voor de wereld om je heen is vaak veel gemakkelijker te realiseren dan mededogen voor jezelf. Kun je het aan om jezelf onvoorwaardelijk lief te omarmen? Kun je het aan de waarheid over jezelf waar laten zijn? Kun je niet alleen je liefde maar ook je frustraties waar laten zijn, je agressie, je afgescheidenheid, je nee, je niet willen? Mag het allemaal waar zijn?

Visualisatieoefening: Hoe ervaar je jezelf in afstemming op een ruimer veld van bewustzijn?

In een visualisatie-oefening nodigt Alexander Zöllner ons uit om te gaan ervaren hoe je jezelf waarneemt als je je meer afstemt op een ruimer veld van bewustzijn. Dit verruimde bewustzijn communiceert via beelden. De beelden die opkomen, zijn altijd exact juist, ook als je denkende geest het niet direct snapt. We laten onze dagelijkse beslommingen en de dingen die ons bezig houden even los en worden transparanter. In contact met de Wijsheid en Mededogen van de Boeddhaboom, kijken we in de visualisatie zonder oordeel naar ons dagelijkse zelf. Wat valt je op aan dat dagelijkse zelf? Hoe ziet het er uit? Ga de beelden die opkomen niet censureren, maar laat ze precies zoals ze zijn. Hoe beweegt dat dagelijkse zelf? Neem gewoon waar en misschien maakt het een kenmerkend gebaar. Hoe is de uitdrukking op het gezicht? Je hoeft het niet te begrijpen, je hoeft er geen oordeel over te hebben. Kijk met zachte Boeddha-ogen. Wat probeert het dagelijkse zelf te bereiken? Waar is het dagelijkse zelf zo druk mee? Wat probeert het ten koste van alles te vermijden? Waar heeft het dagelijkse zelf behoefte aan? Waar verlangt het naar? Je luistert naar de antwoorden en laat ze precies zijn zoals ze zijn.

De kunst in een visualisatie of meditatie is om te rusten in non-duaal Gewaarzijn en om de voorbijkomende gedachten en gevoelens van het dagelijks zelf niet als een obstructie te gaan zien. Er is ruimte voor alles, ook voor gedoe. Het is verder belangrijk om je te realiseren dat de beelden die in je opkomen geheel van jezelf zijn. Er wordt je niets aangepraat, je hoeft niets van een ander aan te nemen. Ook al worden er suggesties gegeven: de beelden die komen, zijn van jezelf. Het is je innerlijke wijsheid die aan het woord is. In een visualisatie als deze merk je dat het gewoon een kwestie van afstemmen is en het verschijnt. Dit open Gewaarzijn is altijd beschikbaar, we zijn alleen niet gewend om ons er op af te stemmen. Teveel zitten we gevangen in onze denkende geest. Het vraagt ook een zekere vaardigheid om een geleide visualisatie te volgen, het vraagt vertrouwen. Je wordt uitgedaagd om uit het controle-

centrum van je hoofd te zakken en gewoon toe te laten wat zich aandient, het gewoon laten gebeuren. In wezen is het een eenvoudige techniek, maar het vraagt enige oefening om er steeds dieper in te kunnen zakken.

Spiritualiteit van de 21^e eeuw: Hoe leef je dat?

In de praktijk blijkt de stap vanuit ego-bewustzijn naar non-duaal bewustzijn lastig te maken. Het is voor velen te abstract en het biedt te weinig houvast. De belichaming van non-duaal gewaarzijn en de stabilisering daarvan in je dagelijkse leven is daarom vaak een weg die om regelmatige beoefening vraagt.

Aandachtspunten die je mee kunt nemen om hier mee aan de slag te gaan zijn:

- Herinner je steeds opnieuw wie je bent. Jij bent Dát, open en onbegrensd, non-duaal Gewaarzijn. Je bent oneindig veel ruimer dan ego.
- Blijf in je eigen autonomie. Jij bent je eigen autoriteit. Het criterium is 'zelf ervaren'. Neem niet zonder meer iets van een ander aan. Het is alleen maar waar, als het voor jou waar is. Onderzoek het in jezelf, resoneert het? Verwelkom het, zo niet, laat het.
- Start met zelfonderzoek. Probeer de versluieringen rond je ziel helder te krijgen. Gebruik inzichten uit de psychologie, bijvoorbeeld over ego-structuur, identificatie en dissociatie. Vruchtbare spirituele ontwikkeling kan alleen maar als het psychologische stuk meegaat in die ontwikkeling.
- Wees nieuwsgierig en oordeelloos.
- Als het waar is, is het klaar. Iets is alleen een probleem, als het niet waar mag zijn. Is er verdriet, laat het waar zijn. Ga niet proberen het goed te maken, het weg te nemen, probeer ook niet te troosten, laat het verdriet gewoon waar zijn. Herken het als er toch een ego-beweging opkomt die met het verdriet aan de slag wil. In de herkenning wordt de beweging doorzien en laat je los.
- Maak contact met het grote Hart van Mededogen. Wees mild voor jezelf, want vergis je niet, het is in alle bescheidenheid een weg voor moedige mensen. De waarheid over jezelf waar laten zijn, is niet altijd even comfortabel.
- Besef dat non-dualiteit inclusief is. Het is als de oceaan van Bewustzijn waarbinnen de golven zich als manifestaties voordoen: een druk leven, werkzaamheden die je te verrichten hebt, taken waar je je verstand goed bij moet houden. Het is niet het één of het ander. Wat mensen in het algemeen ervaren, is dat ze in het dagelijkse leven beter gaan functioneren

als ze al doende tegelijkertijd in staat zijn om contact te houden met dat ruimere bewustzijn.

- Ga je aan de slag met non-duale spiritualiteit dan zul je in het begin nogal wat verkramping en emoties tegenkomen. De eerste instructie is dan altijd 'ontspan' en zet een stap achteruit. Stel jezelf de vraag: Wat houdt me bezig? Wat ervaar ik? Wie is dat 'ik'? Erken vooral wat er speelt. Het is de eerste stap binnen het speelveld van ego. Non-duale coaching en therapie houden daar echter niet op, maar gaan verder en richt zich vervolgens op de realisatie van 'Hé, wacht eens even... maar ik ben niet ego'. De schaal van het ei waar we eerder over spraken, kan dan langzaam gaan afbrokkelen. Op een gegeven moment ben je in staat om steeds iets verder uit het ei te stappen totdat er geen ei en geen jij meer is.

Over de spreker: Alexander Zöllner is spiritueel leraar, trainer en therapeut. Gedurende 18 jaar gaf hij leiding aan Move a Mountain Bewustzijns-trainingen 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. 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 Zöllner 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. Meer informatie vind je op www.artoflife.nu.

Noten:

- 1)
In dit verslag worden Bewustzijn en Gewaarzijn door elkaar heen gebruikt. Ze verwijzen naar hetzelfde, namelijk naar dat wat ook wel wordt aangeduid als het Absolute, de Grond, het Ene, God of het Onnoembare.
- 2)
Heb je moeite met het woord non-duaal Gewaarzijn dan kun je dit ook vervangen door Eenheidsbewustzijn. Hier hanteren we in navolging van Alexander Zöllner non-duaal Gewaarzijn omdat het denken minder makkelijk grip krijgt op de verwijzing naar 'niet-twee'.

3)
Onder ego wordt in dit verband verstaan het geheel aan gewoontes in gedrag, voelen, denken, meningen, voorkeuren en afkeer, herinneringen en ervaringen. Een goed functionerend ego heb-

ben we nodig om in de wereld te bestaan. Identificatie met ego-patronen versluieren echter de opening naar non-duaal Gewaarzijn.

Jackeline

Parel

WINTERLIEFDE

Als de bomen kleuren
en de bladeren loslaten
is de herfst zwanger
en baart het winterkind.

*Als de koude oostenwind
alles verkilt en verstilt
wachten bomen als een geraamte
op het nieuwe lentekleed.*

Als de temperaturen dalen en
water trager en trager stroomt
wachtend op verstillings
waarin stromen tot stilstand komt.

*Als verstillings gestold water wordt
zwart glimmend ijs in de winterzon
dan voltrekt zich het wonder
van lopen op wat water was!*

Als lopen op water over gaat
in schaatsen...
dan ontwaakt in mij
de pure schaatsenrijder.

*Dan luister ik naar de lokroep
van het verstilde ven
omzoomd
door roerloze bomen
oplichtend in de late winterzon.*

Dan zing ik mee
in harmonie met het zingende ijs
dan schaatst het in mij
en ben ik als een kind zo blij.

*Dan ben ik alleen en Al-Eén
met al wat is en al wat leeft
dan ben ik mijn diepste wezen
dan ben ik Johannes, LIEFDE
gedragen en bemind door de
BRON VAN LICHT EN LIEFDE.*

Johannes Meijer

Programma's

STICHTING INNERLIJK BESEF

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

Datum	Spreker	Thema
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.
Info:	tel. 0592-656610	
Website:	https://innerlijk-besef.nl .	E-mail: 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
Za 2 febr. 13.00-17.00	Aafke Douma en Rob Heiligers	Familie is alles. (workshop). <i>Reserveren verplicht.</i>
13 febr.	Oene Hofman	Innerlijk Leiderschap – onze weg naar Vrijheid!
Za 9 maart 13.00-17.00	Oene Hofman	Workshop Innerlijk Leiderschap. <i>Reserveren verplicht.</i>
13 maart	Little Grandmother Kiesha	Living in your highest potential.
27 maart	Roeland Beljon	Graancirkels, Wonder of Verwondering.
17 april	Peter Toonen	Van gesloten piramide naar open cirkel.
Info:	Oene Hofman, tel. 0519-346491.	
Website:	www.in-zicht.nl .	E-mail: post@in-zicht.nl .

STICHTING DE GRAANCIRKEL TE STEENWIJK.

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

Datum	Spreker	Thema
26 febr.	Ennikö Papp	De zielsoorzaken van ziekten.
Info:	Tel: 06-20343018 of via het contactformulier op: www.stichtingdegraancirkel.nl .	
Website:	www.stichtingdegraancirkel.nl .	E-mail: Via het contactformulier op de website