

Nieuwsbrief nr. 7, oktober 2020

Mijmeringen bij 'De roos van Rilke'

Inleiding

In onze familie is de 'Roos van Rilke' al bijna 2 decennia een fysiek symbool van liefde en verbondenheid, met geliefden nog fysiek aanwezig en met geliefden die al de onomkeerbare grens zijn overgegaan. Het is een krachtig en ontroerend symbool geworden in vreugde en verdriet, vooral in tijden dat ons eens zo grote gezin steeds meer lege plekken vertoont. Dit was voelbaar tijdens ons laatste familie-samenzijn toen er diverse keren werd gevraagd: "Is iedereen er al?" Het voelde zo klein!

Verhaal

Met een jonge Française kwam Rilke elke dag rond het middaguur over een plein in Parijs, waar een bedelares zat. Zij zat daar steeds op dezelfde plaats zonder ooit naar iemand op te kijken, zonder op een andere manier haar verzoek of haar dank te uiten dan door onafgebroken haar hand op te houden. Rilke gaf nooit iets, zijn gezellin gaf vaak een geldstuk. Op zekere dag vroeg zij hem verbaasd waarom hij nooit iets gaf. Rilke antwoordde: "In plaats van haar iets in de hand te stoppen, zouden we iets in haar hart moeten leggen" Een paar dagen later bracht Rilke een pas open gebloeide witte roos mee, legde deze in de uitgestoken benige hand van de bedelares en wilde verder gaan. Toen gebeurde er iets onverwachts: de vrouw keek op naar de gever, stond moeizaam op van de grond, greep naar de hand van de onbekende man, kuste die hand en ging heen met de roos. Een week lang was de bedelares niet meer te zien, de plaats waar zij altijd zat te bedelen, bleef leeg. De gezellin van Rilke vroeg zich tevergeefs af van wie de vrouw nu een aalmoes zou krijgen. Acht dagen later zat zij echter weer op haar gewone plaats, stom als voorheen, met als enig teken van haar behoefte de opgehouden hand. "Waar heeft zij dan heel de tijd, dat zij niets kreeg, van geleefd?" vroeg de Française aan Rilke. "Van de Roos!", antwoordde hij!

Rainer Maria Rilke, dichter en schrijver (1875-1926).

De 'bedelares' in het 'Hier en Nu'

In het nieuws dat elke dag in groteske woorden en beelden tot ons komt, trekt een onafzienbare stoet 'bedelaressen' voorbij met uitgestoken handen, met ogen die smeken om hulp en wanhopig schreeuwen om aandacht, om gezien en gehoord te worden! Ze willen direct geholpen worden met 'Rozen van Rilke', met liefdevolle vriendelijkheid en wij schepen ze al eeuwen lang af met aalmoezen en giften voor zogenaamde goede doelen!

Want in het hier en nu:

- worden de rijken *nog steeds* rijker en de armen *nog steeds* armer!
- worden miljoenen geofferd op het altaar van mammon, de geldwolf god!
- wordt individuele vrijheid en verantwoordelijkheid geofferd op het altaar van de bureaucratie en de protocollen!
- worden miljoenen onschuldige mensen, door niets ontziende machthebbers en geldwolven, geofferd op het altaar van de oorlogsgod, onder het mom van vrijheid, welvaart en democratie! Het zijn wolven in schaapskleren!
- lijden miljoenen mensen honger en zijn in ons land (*bijna het rijkste ter wereld!*) duizenden afhankelijk van voedselbanken... *van georganiseerde aalmoezen!*
- wordt moeder aarde verkracht en ontdaan van haar 'sieraden', haar schoonheid, haar levenskracht, die alles en iedereen kan kleden en voeden vanuit overvloed!

Worden wij wakker?

Ja, gelukkig zijn en worden er miljoenen mensen wakker en wordt de onderstroom van 'liefdevolle vriendelijkheid' meer en meer zichtbaar en maken vooral vele jongeren dit hogere niveau van bewustzijn manifest in onze wereld. De ochtend gloort en er is licht in een mens van licht dat al het duister verdrijft met 'Rozen van Rilke'!

Elfje:

*Roos
van 'Rilke'
maakt Liefde manifest
delen en helen verbondenheid
Roos*

Met harte-groet,
Johannes Meijer

*Het verhaal over deze 'liefdevolle vriendelijkheid' was de bron van de *Metta meditatie* in de nieuwsbrief van september 2019. Liefdevolle vriendelijkheid die leven in vrijheid mogelijk maakt en elk schepsel voorziet van alle essentiële levensbehoeften! Zie www.innerlijk-besef.nl/nieuwsbrief

Spagyriek: Alchemistische plantenremedies voor de totale mens

Lezing door Erik Welten op dinsdag 6 oktober 2020 om 19:30 uur in zaal Hingstman te Zeijen.

Let op: voor deze lezing is reserveren noodzakelijk!

Spagyriek is een alchemistische benadering om met behulp van planten de gezondheid en het welzijn van de mens te bevorderen. Daarbij wordt niet alleen het fysieke niveau aangesproken maar ook het energetische niveau. Spagyriek werkt namelijk ook in op oorzaken en wijst bovendien de inherente heelheid van de mens voorbij oorzaak en gevolg aan. Met andere woorden: spagyriek bevordert de harmonie van Lichaam, Ziel en Geest. De plantenremedies waarmee gewerkt wordt in Spagyriek worden essences genoemd. De alchemistische bereidingsmethode is er dus op gericht om de essentie van de plant naar boven te halen. Als deze spagyrische essences worden toegepast, maken zij de mens meer bewust van zijn eigen essentie. Dit leidt niet alleen tot een toename van vitaliteit en levenskracht, maar kan ook de zingeving en het bewustzijn bevorderen.

We leven in een intense tijd met grote veranderingen. Het is een periode waarin ons bewustzijn zich steeds verder aan het openen is en waarin allerlei patronen, aannames, angsten en gehechtheden worden aangeraakt. De aarde en de kosmos nodigen ons uit om te gaan leven vanuit ons ware zelf, onze spirituele essentie. Dit wordt ook wel aangeduid als de shift van de 3e naar de 5e dimensie. Tijdens de lezing zal aan de orde komen hoe de Spagyriek ondersteuning kan bieden in dit transformatieproces.

Erik Welten schrijft over zichzelf:

Als apotheker ben ik steeds meer geïnteresseerd geraakt in methoden waarmee een mens tot de

*kern van zijn wezen kan doordringen. Ik had het fascinerende boek *De Alchemist* van Paulo Coelho gelezen en herkende een diep verlangen om mijn eigen innerlijke schat te ontdekken. Mijn droom was om in mijn werk als apotheker een holistische visie te integreren en om te kunnen werken vanuit de gedachte dat de mens een onstoffelijke essentie bezit.*

Erik Welten houdt zich intensief bezig met processen van bewustwording en innerlijke groei, meditatie, mystiek en sjamanisme. Met de Spagyriek Apotheek vormt hij een brug tussen de reguliere farmacie en de transformerende, natuurlijke benadering van de Spagyriek.

Hij neemt ons mee in de wondere wereld van de alchemie en laat zien wat de helende en transformerende eigenschappen van de spagyrische essences voor jou kunnen betekenen.

Voor deze lezing is **reserveren noodzakelijk**. De uiterste datum daarvoor is **4 oktober**.

U kunt reserveren via de link op de internetpagina van deze lezing:

<https://www.innerlijk-besef.nl/programma-onderdelen/20-spagyriek>

Het is dus niet mogelijk om te reserveren per e-mail.

Corona-maatregelen

Indien u een van onze lezingen wilt bijwonen, is het van belang dat u bekend bent met de coronarichtlijnen. Als u zich heeft aangemeld voor de lezing en u besluit vanwege deze regels of anderszins niet te komen, laat het ons dan even weten, zodat we niet met lege plaatsen komen te zitten.

U kunt vanaf nu reserveren voor de lezingen op 6 oktober en 3 november.

Het Mystieke Hart

Verlag van de lezing door Avani van Leeuwe op dinsdag 1 september in Zaal Hingstman te Zeijen.

Inleiding

We leven in een bijzondere tijd. Nu de wereld om ons heen zo in beroering is, zijn vragen over de zin van het leven en wie we werkelijk zijn meer dan ooit aan de orde. In een wereld die zo veranderlijk is, komen steeds meer mensen tot inzicht dat je daar geen houvast vindt. De roep om de weg naar binnen te gaan, begint dan ook in kracht toe te nemen. In jou is namelijk iets dat onveranderlijk aanwezig is. Daar opnieuw contact mee maken, is binnen treden in de ruimte van het diepere wezen in jezelf. Het is de ruimte van het mystieke Hart, je ware Zelf, dat innig verbonden is met het grote onnoembare mysterie van de schepping. Als je het al woorden zou willen geven, dan is het stil, open en ongeboort *ge*waarzijn. Gewaarzijn dat als energie liefde in zich draagt. Liefde als essentie van alles wat bestaat. Het mystieke Hart is de plek waar het leven je wezenlijk aanraakt en waar je in verbinding bent met jezelf, de ander, de natuur, de wereld en de kosmos. Prachtige woorden die alleen nog maar mooier en intenser worden als we door Avani van Leeuwe worden meegenomen in een geleide meditatie waarin we daadwerkelijk contact gaan maken met het mystieke Hart.

Meditatie om contact te maken met het mystieke Hart

Wanneer je in je hart een verlangen voelt om vrij te zijn en het potentieel wilt leven dat in jezelf aanwezig is, wanneer je gelukkig wilt zijn en werkelijk verlangt je te laten aanraken door het leven, dan is deze geleide meditatie voor jou. Het helpt je om je diepste wezen, je ware Zelf zonder uitstel te ervaren en vrij te zijn. Je wilt de waarheid kennen zoals die werkelijk is. Je wilt jezelf kennen en weten wie en wat je werkelijk bent voorbij de persoon die je dacht te zijn en voorbij de wereld waarin je leeft. Je merkt op dat het leven vanuit de beleving en vereenzelving met ik als persoon niet werkelijk vervullend is. Natuurlijk werkt ze tot op zekere hoogte, maar je mist de vrede en de vreugde waar je diep van binnen naar ver-



langt. Je wilt je graag wortelen in deze diepere dimensie die in jou is en waar je oprecht naar verlangt.

“Breng met je adem je aandacht in je lichaam. Je lichaam dat verbonden is met de natuur en de aarde. De aarde die je altijd draagt en voeding geeft. De aarde die overvloed brengt en vertrouwen geeft. Voel hoe je ook verbonden bent met de hemel, met de zon, de maan, de sterren en de planeten. Voel hoe bij elke inademing levensenergie, prana, bij je naar binnen stroomt. Voel hoe je inspiratie en leiding vanuit de kosmos ontvangt. Word je gewaar hoe de energie vanuit de hemel en de aarde elkaar ontmoeten in je hart. Stel je voor dat ze daar een ster van licht vormen en laat die ster van licht bij elke inademing intenser en krachtiger worden. Word gewaar hoe dat licht uitstraalt naar je omgeving. Voel hoe je verbonden bent met alles om je heen en hoe alles om je heen verbonden is met jou. Neem waar hoe je te midden van deze onophoudelijke stroom van liefdevolle energie en kracht aanwezig bent in je hart, in je ware Zelf. Je ware Zelf is wie je ten diepste bent, wie je altijd geweest bent en wie je altijd zult zijn. Zij is onveranderlijk en gaat voorbij aan geboorte en sterven. Het ware Zelf woont in je hart, je Mystieke Hart. Zij is je diepste wezen als puur, ongeboort en open gewaarzijn. Zij is de essentie van het hele bestaan. Ieder mens en ook jij kunt elk moment de dimensie van het ware Zelf in jezelf ervaren en herkennen dat je er één mee bent.

Treed binnen in de ruimte van het Mystieke Hart. Voel je welkom en thuis. Er is hier geen plaats voor gedachten. Laat alle herinneringen die je vasthouden aan het verleden gaan. Het verleden is voorbij en is niet meer. Laat alle zorgen die je in relatie tot de toekomst hebt gaan. De toekomst is er nog niet en ziet er ook altijd anders uit dan dat jij je had voorgesteld. Laat vervolgens ook het Nu los. Met geen van deze zaken hoeft je je nu bezig te houden. Zij houden je levensenergie op een subtiele manier gevangen in de buitenwereld en staan werkelijke zelfkennis en bevrijding in de weg. Je mag je helemaal ontspannen. Sta los van gebeurtenissen en tijd. Ervaar de stilte in jezelf en overal om je heen. Word stil. Wees stil. Laat dan ook het gevoel een persoonlijk zelf te zijn los.

Laat het geloof in wie je denkt dat je bent voor nu even gaan. Er kan hierbij wat weerstand of angst opkomen, dat is normaal en zelfs te verwachten. Raak er niet door van slag, adem rustig door. Het is belangrijk volledig stil en leeg te zijn. Je bent nu in de ruimte van je Mystieke Hart. Voel hoe welkom je bent. Ervaar de stilte. Laat geen nieuwe ideeën of concepten opkomen. Mochten die toch opkomen of word je op een andere manier afgeleid: vecht er niet tegen. Neem gewoon waar, maar ga er niet op in. Geef er geen levensenergie aan en beweeg jezelf zachtjes terug in de stilte. Wees stil.

Er is nu geen geschiedenis en geen inhoud meer. Je bent helemaal leeg. Voel en ervaar deze leegte. Het bekende regime van je persoonlijke identiteit heb je achtergelaten. Je bent nu in het hart als het Mystieke Hart zelf. Verwijl eenvoudig in dat wat als vanzelf overblijft. Merk op dat je niets hoeft te doen. Je hoeft niets te veranderen. Het is zoals het is. Er is hier geen tijd, er zijn geen verwachtingen, geen vorm. Ondefinieerbaar, maar volledig in het hier en nu. Geef jezelf toestemming om deze ruimte, deze staat van Zijn te ervaren en te verkennen. Je bent als de hemel zo uitgestrekt. Elke sensatie, elk gevoel, elke gedachte, elke perceptie is als een wolk aan de hemel die aan je voorbij trekt. Alles komt en gaat, gedragen in puur en ongeboren gewaarzijn, dat wat altijd is. Voel het onveranderlijk Zijn dat je bent. Natuurlijk. Stil. Merk op dat het gewaarzijn ontvangend is. Dat ze zonder inspanning en zonder iets te willen is.

Merk ook op hoe helder van geest je bent. Het denken, de mind, zegt misschien dit is niet interessant, dit is saai of wat heeft dit nu voor zin? Laat je daar niet door ontmoedigen of afleiden. Ga er niet op in, laat je niet verstrengeld raken in het web van de mind. Ze probeert je terug te laten vallen in je persoonlijke identiteit, zodat je de kracht van het open ongeboren pure gewaarzijn vergeet en zij verborgen blijft. Jouw ware zelf ligt buiten het bereik van het denken. Het denken kent zichzelf, maar het licht en de kracht die haar doet oplichten, kent zij niet. Je bent de vormeloze intelligentie waarin alles te voorschijn komt, waarin alles wat geboren wordt aanwezig is en voorbij gaat. Als puur gewaarzijn blijf jij onberoerd en onveranderlijk. De ruimte van het onveranderlijk Zijn dat je nu ervaart, die is er zonder enige inspanning. Dit is je natuurlijke staat van Zijn. Wees er één mee.

In de ruimte waar je nu aanwezig bent, laten we een paar eenvoudige maar essentiële vragen opkomen. Ze zijn bedoeld om je te helpen de ultieme waarheid in jezelf te ontdekken. Laat het antwoord als een spontane ervaring, als direct inzicht, in je komen. Het is niet de bedoeling over de antwoorden na te gaan denken. Is deze staat

van Zijn een object of een gevoel? Kun je het als actief of passief omschrijven? Is het mannelijk of vrouwelijk? Heeft deze staat van Zijn een vorm, een grens? Kun je het manipuleren? Kan het Zijn aan iemand toebehoren? Heeft het Zijn om er te zijn geloof nodig? Kan het Zijn aan iets ontbreken? Kan het geëmotioneerd raken of onzeker worden? Kan het Zijn ziek worden? Is het Zijn geboren? Kan het sterven? Je ontdekt nu het Zijn als je diepste wezen, maar waar was dit Zijn voorheen? Kan het verdwijnen of verbleken? Is er een plaats waar het Zijn niet is? Als het Zijn geen persoon of object is: Hoe herken je dan het wezen van Zijn? Kan de ervaring of herkenning van het Zijn plaatsvinden los van Zijn zelf? Is er enige afstand tussen wie jij bent en het Zijn?

Wanneer er geen afstand of scheiding aanwezig is tussen wie jij bent en het Zijn, dan betreffen de antwoorden die gegeven zijn jouzelf en kan het niet anders zijn dan dat de antwoorden rechtstreeks oprijzen uit jouw wezen. De herkenning van het Zijn dat geen vorm heeft, is een niet-visuele en niet-fenomenologische ervaring. Het kan niet anders dan dat deze herkenning door het Zijn zelf waargenomen wordt. Hoe kan iets dat geen vorm heeft anders herkend worden? Dat kan alleen door het Zijn zelf. Het Zijn en het Zelf zijn dus één en het zelfde. Laat dit goed tot je doordringen en weet je hierin bevestigd. Je bent nu thuis in je pure wezen. Heb je je ooit meer vreemd, tevreden en compleet gevoeld dan nu? Wees je bewust dat je hier geen vreemde bent. Dit is je ware aard. Dit is je ware Zelf. Word vertrouwd één te zijn met het Zijn als het Zijn zelf. Breng je aandacht naar dit open ongeboren pure en liefdevolle gewaarzijn in jezelf. Verwijl in het Zijn. Marineer in het Zijn. Herken het, erken het en heb het lief. Tenslotte zullen ook deze inspanningen wegvallen en versmelt je met deze staat van Zijn en verschijnt de op zichzelf staande waarheid als open ongeboren puur gewaarzijn en liefde, het ene ware Zelf. Geniet van jezelf. Geniet van je vrijheid."

De meditatie sluiten we af met de Gayatri mantra. Het is één van de oudste mantra's uit de Ayurvedische traditie. Het beoefenen van deze mantra activeert en zuivert je energetische lichaam. Mocht je het willen naluisteren dan is er op YouTube een mooie versie die gezongen wordt door Deva Premal.

Afgescheiden raken van het geheel

Leven komt voort uit bewustzijn en liefde als kracht. Een pasgeboren kind is nog één met dat veld van bewustzijn. Zodra het de hals en de nek kan fixeren, is het ook in staat om de ogen te richten en valt het in de vorm. Met de naar buiten gekeerde blik van de ogen, werpt het kind ook levensenergie naar buiten. Vanaf het moment dat het kind zijn energie naar buiten werpt, begint het de wereld om zich heen ook meer en meer als af-

gescheiden van zichzelf waar te nemen. Het kind komt tot de conclusie van een 'ik' in reflectie tot de buitenwereld en gaat zich steeds meer identificeren met het lichaam. Het persoonlijk ik of ego wat op deze wijze ontstaat, is in feite geworteld in de buitenwereld. Omdat die buitenwereld een wereld is waarin alles continu verandert, is het ego of persoonlijke ik geworteld in drijfzand en dat wekt angst op. Angst genereert de behoefte aan controle en controle genereert de behoefte aan macht. Macht gaat vaak samen met onmacht, pijn en verdriet en in die verwarrende ego versterkende emoties wordt de illusie dat we afgescheiden zijn van het geheel alleen maar versterkt en raken we het spoor bijster. We vallen in onwetendheid en raken van onze wezenlijke kern af.

Open jezelf voor je bestemming

Bijna allemaal krijgen we in onze jeugd te horen dat we niet goed zijn zoals we zijn. Het is de grootste basisverwonding die we in ons krijgen. Omdat we ons verbonden voelen met onze omgeving en de mensen van wie we houden, groeien we op met het verhaal dat ons door onze opvoeders en de maatschappij wordt verteld. Uit liefde doe je niets liever dan je aanpassen en word je degene wie je eigenlijk niet bent. Je hecht je aan een levensverhaal dat niet het jouwe is en veel van onze levensenergie gaat daarmee naar de schijnwereld van het ego. We vergeten ons diepere wezen, onze essentie en gaan voor een maatschappelijke carrière in plaats van dat we ons openen voor onze bestemming. Iedereen heeft een toekomst, maar niet iedereen leeft haar bestemming. Voor een bestemming moet je je beschikbaar maken door je op zo'n manier te openen dat je voorbij het ego gaat, voorbij de identificatie met de persoonlijkheid.

Om weer vanuit je ware Zelf te gaan leven en je te openen voor je bestemming, dienen we onze worteling in de buitenwereld terug naar binnen te halen. Dat is vaak geen eenvoudige opgave en wordt ook wel de sjamanistische dood genoemd. Het is sterven aan het ego, het loslaten van de identificatie met het persoonlijk ik of ego. Hiermee wordt niet bedoeld dat we van dat persoonlijke ik of ego af moeten, integendeel. Een gezond functionerend ego hebben we nodig om te kunnen functioneren in de aardse werkelijkheid. Door je los te maken van de identificatie met het ego, ben je echter in staat om meer en meer jouw eigen verhaal te gaan vertellen en het verhaal zoals je dat geleerd hebt en wat je voor wáár hebt aangenomen los te laten. Je komt dan in contact met je innerlijke waarheid en leeft het verhaal waar je gelukkig van wordt en vervulling in vindt. Je bent dan *in* de wereld en niet langer *van* de wereld. Vergelijk het met de woorden die Jeshua sprak: "Het leven op aarde is als een brug. Ga er over heen, maar bouw er je huis niet op". Het ego is

daarbij waardevol als instrument om onze energie te bundelen en te richten. Een krachtige persoonlijkheid heb je ook nodig om je ware zelf, je spirituele essentie te manifesteren in de wereld. Het gaat er om dat je niet in die persoonlijkheid verstrikt raakt en niet gaat geloven dat je die persoon bent. Het gaat erom dat je als mens vanuit een diepere waarheid die uit je hart opwelt in de wereld staat en van daaruit je leven leeft. Het is een stap in de evolutie om uiteindelijk tot de ontdekking te komen dat er een werkelijkheid of realiteit bestaat die aan de fysieke wereld voorbij gaat.

Meditatie om levensenergie te verzamelen en te richten

Het mystieke Hart is innig verbonden met het grote mysterie van de schepping. De schepping is een kosmisch gebeuren van waaruit de macrokosmos en de microkosmos ontstaan. Die microkosmos dat ben jij. Ervaringen die je in het leven opdoet, kun je zien als ontmoetingen tussen de macro- en de microkosmos en in die ontmoetingen ben jij aanwezig. Iedere keer als je een ervaring opdoet, zijn er – volgens de Inca-traditie – vier ogen van licht waarmee je die ervaring ondergaat. Het eerste oog bevindt zich in je buik en staat voor het centrum van juist handelen (Llankay). Het tweede oog bevindt zich in je borst en staat voor het centrum van juist relateren (Munay). Het derde oog bevindt zich in je hoofd en staat voor het centrum van juist denken (Yachay). Wanneer het denken, het relateren en het handelen in harmonie met elkaar zijn, opent zich als vanzelf het vierde oog. Dit vierde oog van licht bevindt zich boven je hoofd aan de rand van je lichtend energieveld. Het is het punt wat in de Inca-traditie Wiracocha wordt genoemd, het achtste chakra uit de oosterse traditie. Als jij je ervaringen integreert, dan groei je in bewustzijn en in liefde. Dat is voeding voor de ziel en daarmee kristalliseer je de ziel in de onzichtbare wereld. Er is een Sjamanistische techniek waarbij je jouw levensenergie, die in de buitenwereld verstrikt is geraakt, weer kunt verzamelen en opnieuw kunt richten naar waar het leven je naar toe wil bewegen. Het is een meditatie om je energie terug te brengen in het hier en nu. Je lichaam is daarvoor het perfecte instrument. Zie het als een stukje natuur wat naar je toe is gebracht. Niet zozeer als expressies van tijd en ruimte, maar als expressies van bewustzijn. Het is altijd hier en nu. Je bent nooit ergens anders geweest.

"Neem een gedachtepatroon dat jou niet langer meer dient. Zie hoe je er mee verbonden bent door een draad van licht en liefde. Maak die draad met je aandacht zachtjes los en breng haar terug in je buik. Het is jouw levensenergie die je hiermee terughaalt. De buik is het centrum van handelen en creatie van waaruit je in contact

staat met levenskracht. Voel hoe je de energie uit dat gedragspatroon weer terughaalt in je buik. Als je alle energie daar verzameld hebt, breng je haar met je adem en je aandacht langs je wervelkolom omhoog naar het midden van je borst, naar het centrum van je hart. Verzamel daar al je levensenergie die je geïnvesteerd hebt in relaties die je niet langer dienen. Zie hoe je via draden van licht verbonden bent met die personen of objecten en neem deze draden op het ritme van je adem terug. Verzamel alle energie die hierin besloten ligt opnieuw in je borst, het centrum van verbinden. Samen met de verzamelde energie vanuit je buik, ga je met je aandacht en je adem naar het midden van je hoofd, naar het centrum van juist denken. Verzamel daar al je levensenergie die je hebt geïnvesteerd in overtuigingen, verwachtingen en gedachten die je niet langer meer dienen. Zie opnieuw hoe je daar via draden van licht mee verbonden bent en neem ze met je intentie en je adem weer terug. Verzamel zo al je levenskracht in het centrum van je hoofd. Als dat voldoende is, breng je de verzamelde energie van de drie centra door je kruin op een uitademing omhoog naar het vierde centrum boven je hoofd. Als je wilt, kun je dat proces ondersteunen met een beweging van je handen. Voel hoe de energie zich naar dat punt toe beweegt. Verblijf daar maar even met al je levenskracht. Je bent nu daar waar je zowel individu als één met het geheel bent. Hier aangekomen, kun je je energie opnieuw richten. Zet je intentie en visualiseer de gewenste staat waar je naar toe wilt bewegen. Geef het vervolgens over aan het grote geheel, aan de grote Geest van het bestaan zelf. Als het voldoende voor je is, adem je nog even wat dieper in en langzaam weer uit. Kom dan terug van binnen naar buiten door je lichaam wat te bewegen en je ogen weer te openen.”

Het verleden helen

Als mens hebben we de capaciteit om ervaringen te transformeren naar liefde en bewustzijn. Iedere ervaring stelt je in staat om iets te helen in jezelf. Helen is het in je hart samen brengen van de zichtbare en de onzichtbare wereld. Dan is er heelheid en treedt heling op. Heel vaak ook genezing, maar niet altijd. In de eerste meditatie waarin we één werden met het mystieke Hart, hebben we eerst het verleden losgelaten, daarna de toekomst. We gingen nog een stapje verder door vervolgens ook het Nu los te laten en te eindigen door ook nog de persoon die we dachten te zijn los te laten. Het zijn wezenlijke stappen die een directe ervaring mogelijk maken van wie we in essentie zijn. Om je stevig in je diepste wezen te kunnen wortelen, is het belangrijk om je verleden te helen. Het gaat daarbij niet alleen om het helen van de onverwerkte ervaringen uit je eigen leven, maar ook die van je ouders en voorouders. Als je die niet heelt, spoelt het verleden steeds over in het heden. Omdat de toekomst reeds in

het heden besloten ligt, blijft het verleden ook zijn invloed uitoefenen op het heden en daarmee dus ook op de toekomst. Wanneer je het verleden heelt, open je jezelf voor de liefde als kracht.

Als je de drie belangrijkste terugkerende thema's in je leven neemt en in staat bent om die te helen, dan geef je al een shift in je lichtveld. De verwondingen die daarin besloten liggen, gaan dan een andere plek in je psyche innemen waardoor ze je niet langer informeren vanuit pijn en verdriet, maar bronnen worden van mededogen en kracht. Verwondingen zijn niet geïntegreerde ervaringen, het zijn de plekken waar je in het leven gestruikeld bent. Daar waar je struikelt, ligt echter ook de schat, want daar ben jij. Bij elke ervaring, elke verwonding die je niet hebt kunnen integreren, gaat een stukje van jouw levensenergie vast zitten. Een stukje van jouw ziel wordt daarin gevangen gezet, omdat het nog niet doorleefd is. Je zet daarmee iets van je levensenergie opzij en maakt het onbewust. Het houdt je gebonden in de tijd, gebonden in de fysieke realiteit van verleden, heden en toekomst. Alles wat onbewust gemaakt is, wil uiteindelijk een keer gekend worden. Door je verleden te helen, transformeer je verwondingen niet alleen tot bronnen van mededogen en kracht maar leer je ook een pure gelukzaligheid te genereren, waarmee je je steeds weer opnieuw kunt verbinden. Verwondingen die verderop in je leven nog omhoog komen, kunnen dan in jouw steeds feller wordende licht als sneeuw voor de zon gaan smelten. De laatste jaren zijn er veel technieken ontwikkeld die dit proces van helen ondersteunen, maar de essentie is dat als je vanuit liefde bij je emoties blijft, dus in je zijnskwaliteit aanwezig blijft, dat ze dan uiteindelijk vanzelf oplossen. De energie die gevangen zat, krijg je terug. Het is de verdwaalde liefde die, eenmaal hervonden, jou in staat stelt meer en meer je eigen zielenpad te gaan bewandelen. In de christelijke traditie zegt men dat je dan ten volle gaat voelen dat je de Geliefde bent, altijd geweest en ook altijd zult zijn. Je ontwikkelt dan volgens de oosterse traditie de kwaliteit om geluk als expressie van liefde te genereren. Niet alleen voor jezelf, maar vooral ook voor anderen. Wij zijn allemaal kinderen van het grote geheel. Er is geen onderscheid. Met dit weten, leef je vanuit een totaal andere perceptie.

Helen van de toekomst

Naast het helen van het verleden is het ook belangrijk om je toekomst te helen. De toekomst is altijd een projectie vanuit het heden. Door de illusie van het ego te doorzien, ontdek je dat jouw persoonlijkheid een proces is dat voortdurend in beweging is. Het ontstaan van ego is een proces van conceptualisatie dat zich ontwikkelt vanuit herinneringen die je niet goed kunt verwerken. De ontwikkeling van een ego of persoonlijk ik hoort bij ons als mens, het is onderdeel van ons aardse

bestaan. Het ego bestaat uit allerlei projecties van dichtere energieën die in je leven, zoals verwachtingen en verlangens. Bevrijd jezelf daarvan en zuiver je energetisch lichaam, opdat je beschikbaar maakt voor het Nu. In het Nu ga je je ware Zelf herinneren. Herinneringen die niet van jou als persoon zijn, maar aan dat wat in jou leeft. Door het verfijnen van je waarneming, treed je voorbij het denken en beweeg je naar het mystieke Hart, naar dat waar het werkelijk over gaat. Als zich daarin je bestemming opent, kom je in een diepe vreugde en ga je stralen. Stralend en vervuld neem je dan je eigen plek in. Je groeit en bloeit als nooit tevoren en zielskwaliteiten die altijd al in je waren, komen nu vol door je heen. Het zijn die kwaliteiten die je dienstbaar maken aan het geheel.

Tot slot: Alles is één

Eenmaal onthecht van de identificatie met je persoonlijkheid, ga je ervaren dat alles onlosmakelijk met elkaar verbonden is. Alles is uiteindelijk één. Je ontdekt dat de schoonheid ligt in het delen, in het delen van jezelf. Je geeft jezelf in vreugde en in liefde en ervaart daarin ware vervulling. Als je in deze staat van pure Liefde bent, ben jij er niet meer. Dan val je door je persoonlijkheid heen en ben je één met alles. Ga maar eens terug naar een moment waarop je volmaakt gelukkig was. In zo'n moment ben je helemaal open, zijn alle grenzen weg en val je samen met alles om je heen. Geef gehoor aan je innerlijke stem. Het evolutionaire bewustzijn roept je. Het vraagt je om je bestemming te leven. Je bent niet voor niets hier op aarde. Ieder van ons heeft een taak te vervullen en draagt daarin een verantwoordelijkheid. Zie dat niet als iets zwaars, integendeel. Het is in staat zijn om antwoord te geven vanuit je hart, waar de impuls als vanzelf opwelt. Antwoorden vanuit je hart bedenk je niet, die worden je gegeven. Ze komen in je. Jij bent hier om te groeien en je ziel met liefde en bewustzijn te voeden waardoor je een rijping ondergaat die van een totaal andere dimensie is dan het fysieke lichaam. Een rijping die voorbij gaat aan geboorte en sterven, voorbij aan de tijd en ruimte waarin we leven.

Parel

Uiteindelijk weten we diep in ons hart
dat de andere kant van elke angst
vrijheid is.

Open jezelf voor het mystieke Hart en jouw verhaal, jouw droom zal je vinden.
Liefde is de essentie van alles. Liefde, dat ben jij.

Jackeline

Het Mystieke Hart, Inwijding in Liefde

Een sjamanistische reis naar een open, eerlijk, kwetsbaar & sterk hart

In het voorjaar 2021 start een training van vier weekenden die in het voorjaar om de zes weken zullen plaats vinden in het trainingscentrum Tjongeroog in de Tjongervallei in Friesland. Bij interesse kun je je aanmelden via avanivanleeuwe@gmail.com.

Wanneer je een verlangen voelt om vrij te zijn en je het potentieel wilt leven dat in jezelf aanwezig is, wanneer je verlangt je werkelijk aan te laten raken door het leven, dan is deze training voor jou.

Deze training helpt je je diepste wezen, je ware Zelf zonder uitstel te ervaren en vrij te zijn. Je neemt verantwoordelijkheid voor je innerlijke groei door het verleden te helen. Je komt in je innerlijk autoriteit te staan door voorbij angst, geweld en het sterven te gaan. In deze training is het experiment de leraar en gaat het om het ervaren vanbinnen. Door in je ervaring de waarneming te verfijnen kom je al snel in je diepste wezen, dat onveranderlijk is en er altijd is geweest. De transcendentie gaat door het emotionele naar het spirituele. Je boort je eigen mogelijkheden aan en brengt je levensloop hiermee in overeenstemming.

De weekenden starten op zaterdagochtend om 10.00 uur en eindigen zondag namiddag om 17.00 uur. Voor de maaltijden wordt gezamenlijk gezorgd en op locatie kan worden geslapen. De definitieve data worden binnenkort bekend gemaakt. De kosten voor de vier weekenden inclusief slapen op locatie zijn in totaal € 1100,--.
www.avani.life

*Marilyn Ferguson
(1938-2008)*

Op de volgende pagina staat een overzicht van onze komende lezingen.

Onze komende lezingen

In Zalencentrum Hingstman, Hoofdstraat 18, Zeijen. Aanvang avondlezingen: 19:30 uur.

Reserveren is noodzakelijk via de website, reserveren per e-mail is niet mogelijk.

Datum	Spreker	Thema
6 oktober	Erik Welten	Spagyriek: Alchemistische plantenremedies voor de totale mens. <i>U kunt reserveren ^{t/m} uiterlijk 4 oktober en uitsluitend via de link op deze internetpagina.</i>
3 november	Jaap Rameijer	Van Annunaki tot Illuminatie. <i>U kunt reserveren ^{t/m} uiterlijk 1 november en uitsluitend via de link op deze internetpagina.</i>
Zo 13 dec. 14.00-16.30u	Hans Thijssen	Rayid Iris Interpretatie. Wat ogen vertellen over je ziel.
Info:	Tel. 0592-656610	
Website:	https://innerlijk-besef.nl .	E-mail: Via het contactformulier op de website.