

# 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](mailto:info@innerlijk-besef.nl)



## Nieuwsbrief nr. 3, maart 2021

“...Alleen in het licht van ons hogere Zelf kan de eenheid en de liefde in dit alles gevoeld en ervaren worden...”

In deze bijzondere transformerende tijd waarin onnoemlijk veel tijdlijnen, bewustzijnsvelden en mogelijkheden elkaar kruisen, kunnen we kiezen op welke stroom we verder willen, overstappen of zelfs een heel nieuwe lijn voor onszelf willen uitzetten door in het licht van dat hogere bewustzijn te stappen dat steeds verder indaalt in ons fysieke besef.

Voor altijd de illusie van afgescheidenheid achterlatend. *Hoe zou het zijn als je bewustzijn even helemaal leeg was, zonder referentiekader? “...Wie wil ik zijn...welke rol wil ik spelen...?”*

Een ‘niet-bewust-van-wie-ik-ben’ moment dat ik mocht ervaren was tegelijkertijd vreemd en heerlijk. Daar kwam ik in terecht nadat ik gedurende een paar dagen totaal in het nu leefde. In de sprankelende aanwezigheid van mijn vijfjarige kleinzoon genoot ik van gewoon helemaal niks moeten of hoeven, buiten alle dagelijkse handelingen om. Ik leefde een paar dagen in een wereld van onschuld en puurheid waar weinig ruimte was voor andere gedachten.

Bijzonder was dat leegtebesef nadat hij weer vertrokken was. En dat ik zelf de regie had over wat ik weer toe zou laten, was een ongekennde luxe! Was datgene wat vorige week waardevol voor mij was, ook nu nog de moeite waard? Dit moment was wel een uitzonderlijk geschenk. Alsof ik in een plek van ‘niet-weten’ beland was en voor een nieuwe incarnatiekeuze stond. Met welke waarheid wil ik mij verbinden? Het duurde even voordat ik weer gevuld werd met het een en ander. Voelde ik weer emoties van - en zag - die andere wereld die er ook is en waar ik ook deel van uitmaak en die me af en toe behoorlijk laat schrikken. Twee werelden... naast elkaar en even werkelijk.

De zon schijnt en ik wandel in de frisse lucht van vriezige kou deze ochtend. Ik ben aanwezig in het nu en verbonden met een stille eenheid om mij heen en in mijzelf. Een echtpaar loopt me tegemoet, en houdt zoveel mogelijk afstand van mij door uit te kijken op het gras, terwijl het pad toch echt heel breed is. Zij leven in een andere wereld. Mijn gedachte: *“Hoe is het toch mogelijk dat zoveel mensen zo ver van hun werkelijke Zelf zijn geraakt?”*

Het raakt in mij dat stukje ‘afgescheidenheid’ dat zich ooit heeft ingebeeld niet meer deel uit te maken van die Bron van Liefde en Licht. Onderdrukking en lijden, slachtofferschap, zelfafstraffing, pijn, ziekte... Emoties... heen en weer slingerend tussen 3d en 5d. Een hoger bewustzijn en tegelijkertijd de triggers van een driedimensionale wereld die al het donkere onbewustzijn diep van binnen in beweging zetten en doen uitreiken naar dat onvoorwaardelijke licht dat niet ver weg is. Emoties, verwarring en soms pijn en dan het besef dat alleen in het licht van ons hogere Zelf de eenheid en de liefde in dit alles gevoeld en ervaren kan worden.

Afgelopen jaar kon ik niet anders dan automatisch op een of andere manier reageren op het gedrag van de mensen om me heen. Ik was me bewust van mijn gedachten die voortkwamen uit ‘willen bewust maken’ of vanuit verontwaardiging en - vooral in het begin - de fysieke pijn en het verdriet van een ‘verweg-trauma’. Ik oefende me in compassie voor mezelf en voor al die anderen, wat niet altijd lukte, want vaak was er eerst een gedachte of oordeel.

Ik herken een wereld van macht, manipulatie en controle, waarin er censuur is op verbindende liefde, natuurlijke energie en vooral op soeverein zelfbeschikkingsrecht. Het lijkt alsof er een poging gedaan

wordt ons te ontnemen wat ons niet kan worden afgenomen, namelijk ons bewustzijn van dat wij soevereine wezens van licht zijn die niet gebonden zijn of gevangen zitten in een 3-dimensionale matrix. Het bewustzijn van ons Zelf heeft geen plafond of kader en heeft niemand boven of onder zich, er is alleen eenheid. Alleen in een driedimensionale wereld kan afhankelijkheid, controle en macht gedijen. Zij die willen dat we niets anders kunnen zien en ervaren dan dit, kunnen hoog of laag springen, maar hebben geen grip op hen die 'ontdekt' hebben dat hun bewustzijn vrij is, in beweging en steeds groeiende is.

Ja, ik kan uiteindelijk al die mensen zien als deelnemers aan een reis in en naar een hoger bewustzijn dat hen doet losbreken uit de 3d-matrix. We maken allemaal deel uit van die shift in bewustzijn die niet is tegen te houden. Ieder speelt hierin een rol, ieder doet het op z'n eigen manier en loopt z'n eigen ervaringspad. Hierin is niets verkeerd, we verkeren slechts in verschillende bewustzijnstoestanden. De een heeft wat meer 'tabbladen', 'browsers' of 'zenders' open staan dan de ander, de een heeft wat meer bereik op de plek waar hij/zij is dan de ander. En tussen de verschillende perspectieven en waarheden kan veel onbegrip heersen.

Gemaskerd of niet, al of niet gevaccineerd, iedereen maakt deel uit van een grotere Eenheid en bepaalt zelf welke rol hij of zij speelt in een goddelijk zieleplan dat onze soevereiniteit erkent en bekrachtigt. In de supermarkt kijk ik nu anders naar hen die zich veilig voelen achter een masker. Afgestemd zijn op een hogere resonantie in mijzelf helpt mij om mij in deze wereld te bewegen. Te weten dat deze hogere trilling van goddelijk bewustzijn, die boven angst en onwetendheid uitstijgt, in al die mensen aanwezig is, of ze zich er nu wel of niet bewust van zijn. Zolang ik me maar focus op datgene wat ons verbindt, zie ik ons allen in het licht van soevereiniteit en Eenheid.

Vandaag maken mijn gedachten een bruggetje naar mijn binnenwereld. Mijn lichaam doet pijn. In de stilte dicht bij mezelf, komen er emoties die de pijn lijken te verlichten. Vervolgens is er de gedachte dat ik iets niet goed heb gedaan en wat ik dan wel zou moeten doen om het op te lossen. Ik besef ineens dat ik dat oude bekende kritisch analyseren mag laten voor wat het is, want het is niet anders dan het oordelen en veroordelen van iets van mijzelf. Ik vind blijkbaar dat ik op deze of op die manier moet reageren op dit of dat. Ik zie plotseling dat dit voortkomt uit een perspectief van afgescheidenheid. In plaats van dat ik innerlijk de strijd (weer) aanga, doorzie en voel ik nu dit mechanisme als een deel van het geheel van mijzelf dat Liefde als fundament heeft. Voorbij de zelfkritiek is er nu een Eenheidsbesef van waaruit compassie en onvoorwaardelijke liefde stromen.

*Wat een mooi inzicht dat - wanneer ik de eenheid in de wereld om me heen kan zien, in hoeveel verschillende aspecten zich dit dan ook toont - dat ik ook in alles van mijzelf eindelijk een grotere goddelijke Eenheid kan accepteren en ervaren. Afkeuring van de wereld om me heen is niets anders dan afkeuren van iets in mij zelf. In dit licht kan ik daar alleen maar op reageren met compassie, acceptatie en liefde. Zonder oordeel.*

Misschien vraag ook jij je de laatste tijd af hoe om te gaan met het leven van nu. Hoe om te gaan met alles wat de buitenwereld in jouw binnenwereld naar boven wroet. Bedenk dat je juist gekomen bent om in deze prachtige maar o zo heftige tijd te ontdekken wat zelfliefde en zelfcompassie is. Het brengt je in een lichtere en meer Waarheidsgetrouwe versie van jezelf. Acceptatie vanuit een perspectief van Eenheid. Wat een harmonie en ontspanning brengt dat voor lichaam en geest. Vanuit dit bewustzijn beweeg je je anders in de wereld van nu.

Ontken je emoties niet, ze leren je meer over jezelf. Ontken je menszijn niet, wees aanwezig en gegrond in je lichaam en voel je zelf en alles wat je ervaart waardevol. *Vol Waarde.* Wees aanwezig in je lichtbewustzijn, even goed als in je pijn en frustratie. Wees aanwezig in het contact met die ander. Wees vanuit dat Hoger Zelf-bewustzijn vooral aanwezig in wie je bent als mens.

Daarmee stap je meer en meer in het schitterende Hoger Zelf Licht van je hart. Adem het met elke ademtug krachtiger, stralender en sterker. Adem het als je het even niet meer weet, adem het als je pijn voelt, adem het als je geen resonantie om je heen voelt, adem het je lichaam in bij elke stap die je op Aarde zet, adem je goddelijk erfdeel, jouw onaantastbaarheid en unieke heilige Zelf. En laat deze energie je leiden, begeleiden en je op het juiste moment op de juiste plek brengen. Daar waar jouw licht wordt herkend, daar waar jouw licht iets (in iemand) in beweging zet en daar waar jij geheel tot je Recht komt. Zodat je weer weet waarom je hier bent. Kun je je een mooiere rol voorstellen? Kun je je een mooiere nieuwe koers voorstellen? Voor jouzelf en voor de mensheid?

*Gun je zelf Liefde, gun je zelf verzoening met jouw ware goddelijke Zelf! Ontvang, integreer en deel op een manier zoals alleen jij dat kunt...*

Tineke Kleine Deters©  
[www.praktijknatuurlijkbewust.nl](http://www.praktijknatuurlijkbewust.nl)

## Ons innerlijk anker in tijden van onzekerheid, stress of verlies

Lezing door **Michiel Koperdraat** op **dinsdag 2 maart 2021** van **19.30-22.00 uur**, via **Zoom**.

**Let op: voor deze lezing is reserveren noodzakelijk!**

We leven in een tijd waarin ambivalentie, bedrog, geweld en misleiding aan de orde van de dag zijn. Dit leidt bij veel mensen tot angst en stress, soms ook tot afstomping en afgescheidenheid. Er is weinig verbinding in deze tijd, terwijl dat juist nu zo nodig is. Alles verandert snel en voordat je het weet, laten we ons alle kanten op sturen.

Oude ankerpunten zijn inmiddels (soms terecht) verworpen als niet meer van deze tijd. Hausses en trends kwamen er voor in de plaats. Als je niet stevig verankerd bent in jezelf, is het een behoorlijke uitdaging om je niet onbepaald te laten meewaaien in de storm van het moderne hectische leven, met alle gevolgen van dien. Er is dan te weinig rust, vertrouwen en duurzaamheid, zowel in denken, voelen als handelen. Steeds meer mensen lijken ook in de ban geraakt van bewustzijns-vernauwers zoals media, games en andere verslavende aandacht-opeisers zoals smartphones en werk. Zelfs in de spirituele wereld is dit zichtbaar.

Nu onze samenleving behoorlijk overhoop ligt, moeten we het eens hebben over hoe we door een verruiming van ons innerlijk besef de verankering in onszelf kunnen verstevigen. De omgang met andere mensen is nog nooit zo lastig geweest. Tussen vrienden en familieleden ontstaat afstand en relaties raken verstoord. Kinderen kunnen niet of nauwelijks fijn en vrij met elkaar omgaan, waardoor ze sociale ontwikkeling missen. We kennen allemaal wel mensen die het nu moeilijk hebben, want ook de omgang die mensen met zichzelf hebben, raakt nu gemakkelijk verstoord. Mensen raken ontregeld in zekere zin.

We gaan het in deze bijeenkomst hebben over wat ons steviger maakt, waardoor we vrijer komen te staan tegenover anderen. Waardoor we in onszelf de werkelijkheid vrijer kunnen blijven waarnemen. Het gaat om het waarnemen van wat er in onszelf gebeurt als we tegenstand, onzekerheid, angst of rouw ervaren. Wat wordt er in ons getriggerd? Welke mogelijkheden zijn er om onze perceptie, die vaak leidt tot een bepaalde manier van reageren, onder ogen te zien en te zuiveren? "Hoe leren we door de storm te gaan zonder nat

te worden?" is de beeldspraak die ik graag gebruik.



Michiel Koperdraat (1956) is musicus en is daarnaast 'gids in de praktische spirituele filosofie'. Hij deelt graag met anderen wat, naar zijn ervaring, van belang is op het gebied van innerlijke ontwikkeling. In zijn interactieve bijeenkomsten nodigt hij uit tot zelfreflectie en zelfwaarneming waardoor er meer diepgang kan komen in denken, voelen en handelen. Door te leren toezien op de innerlijke processen die dit in de weg staan, kunnen 'hoofd, hart en handen' worden gezuiverd, is zijn overtuiging.

Michiel verdiepte zich vele jaren in de praktische filosofie en gaf lange tijd les aan studiegroepen op de School voor Praktische Filosofie en Spiritualiteit in Groningen. Zijn inspiratie haalt hij voornamelijk uit het stelsel van Gurdjieff en Ouspensky en uit de Vedische filosofie.

U kunt zich desgewenst voorbereiden op deze lezing via de websites van Michiel Koperdraat: [www.zelfkennis.nu](http://www.zelfkennis.nu) en [www.universana.nl](http://www.universana.nl)

Het verslag van Michiels eerdere lezing bij Innerlijk Besef staat in onze Nieuwsbrief nr. 2 van 2020 op onze website en het is ook te lezen op:

[www.universana.nl/lezing-de-vierde-weg](http://www.universana.nl/lezing-de-vierde-weg).

Omdat we nog niet bij elkaar mogen komen op onze vertrouwde plek, wordt dit een *interactieve zoom-lezing* via internet. De kosten van deelname zijn € 8,-. Als u mee wilt doen aan deze zoom-lezing dient u zich van te voren aan te melden en te betalen; dat kan uiterlijk op 1 maart 2021 via onze website [www.innerlijk-besef.nl](http://www.innerlijk-besef.nl)

Op de [pagina van deze lezing](#) staan weblinks naar het reserveringssysteem. U komt dan op een nieuwe pagina terecht met een kalender. Bij 2 maart staat ook de tijd: 19.30-22.00 uur. Wanneer u op die tijd klikt (op de cijfers dus), opent er een aanmeldingsformulier dat u kunt invullen en verzenden. U kunt daar betalen via iDeal. U ontvangt daarna een bevestigingsmail.

U kunt zich desgewenst voorbereiden op deze lezing via de websites van Michiel Koperdraat: [www.zelfkennis.nu](http://www.zelfkennis.nu) en [www.universana.nl](http://www.universana.nl)

Het verslag van Michiels eerdere lezing bij Innerlijk Besef staat in onze Nieuwsbrief nr. 2 van 2020 op onze website en het is ook te lezen op: [www.universana.nl/lezing-de-vierde-weg](http://www.universana.nl/lezing-de-vierde-weg).

## Verlaag je trilling, een ander perspectief

**In extreme omstandigheden toch stevig en gegrond in het leven staan: hoe doe je dat?**

Verslag van de lezing door **Maarten Oversier** op **dinsdag 10 februari 2021** via **Zoom**.

*Inleiding.*

Volgens vele boeken, new age forums en spirituele leraren zitten we in een collectieve overgang naar de vijfde dimensie. De boodschap dat het wijs is om je trilling te verhogen, vindt gretig af-

trek bij velen. Op basis van zijn jarenlange ervaring als regressie- en reïncarnatietherapeut ziet Maarten Oversier het echter heel anders, namelijk dat het in deze turbulente tijd veel zinvoller is om je trilling juist te verlagen! Een confronterende

stelling wellicht, maar bedoeld om een thema, dat onderbelicht dreigt te raken, de aandacht te geven die het verdient. De visie achter deze stelling, is dat bij heel veel mensen op dit moment allerlei onverwerkte ervaringsvelden getriggerd worden waardoor veel mensen gevoelens ervaren variërend van onzekerheid, pijn, angst, machteloosheid, boosheid en verdriet tot diepe rouw. In het algemeen is de neiging om van deze gevoelens weg te bewegen, ze te onderdrukken of afleiding te gaan zoeken. Dieper onderliggende vaak traumatische ervaringen blijven liggen en de energie die daarin vast zit, kan niet vrijkomen en worden losgelaten. Zou dat misschien ook de belangrijkste reden kunnen zijn om je trilling maar zo hoog mogelijk te willen opvoeren, zodat je niet wezenlijk met pijnlijke ervaringen bezig hoeft te zijn? Kun je onverwerkte stukken überhaupt wel ontlopen of overstijgen? Om zijn standpunt helder te maken, gaat Maarten eerst kijken hoe traumatische ervaringen ontstaan, hoe ze gaan vastzitten in ons systeem en hoe ze van generatie op generatie kunnen worden doorgegeven.

#### *Trauma's nestelen zich in ons DNA.*

Als regressie- en reïncarnatietherapeut is Maarten voornamelijk bezig met traumaverwerking. Uitgangspunt in zijn werk is dat alle fysieke manifestaties die wij als ziekte bestempelen, voortkomen uit gebeurtenissen in het verleden die traumatisch waren. Een traumatische ervaring kenmerkt zich door een shocktoestand die het mogelijk maakt om de dreiging in het moment te overleven. Een deel van de ziel onttrekt zich aan de realiteit van de gebeurtenis, een proces wat dissociatie wordt genoemd. Is de duur van de dreiging relatief kort, dan gaat je systeem redelijk snel weer terug naar een meer ontspannen staat. Is er sprake van langdurige en continue dreiging, dan ontstaat er een chronische shocktoestand die je op een gegeven moment als 'eigen' gaat ervaren. Je went aan deze staat en vergeet hoe het is om in een vrije, ontspannen en autonome staat je leven te leven. Bij ieder van ons hebben zich in ons eigen leven en in de levens van ouders en voorouders wel gebeurtenissen afgespeeld die een frequentie hebben nagelaten die je "on-uitgetrilde trauma's" zou kunnen noemen. Trauma-energie is geblokkeerde energie, het is daar letterlijk gestopt met trillen. Vergelijk het met een knoop waar levensenergie niet goed meer doorheen kan. Het leven of de ziel wenst dit altijd weer te ontknopen, zodat gestolde energie weer vrij beschikbaar komt. Die ontknoping komt pas als je er opnieuw mee geconfronteerd wordt en er diepgaand contact mee maakt. Trauma's ontstaan door een situatie waarin je leven werd bedreigd of je bestaansrecht in het geding was en kunnen zich zo diep in je systeem hebben vastgezet dat je DNA zich is gaan schikken naar het ontstane spanningsveld. Het trauma gaat het DNA dan zodanig manipuleren dat de verwonding in energie-

tische vorm achterblijft. De etsing van die gebeurtenis wordt opgeslagen in het energie- of etherische lichaam, zodat het zich in een nieuwe incarnatie opnieuw kan manifesteren. Wat er in je huidige DNA zichtbaar is, komt dus mede voort uit jouw energetische voorgeschiedenis die ook verbonden is met je ouders en voorouders. Eenvoudig gezegd: binnen een bepaalde DNA-structuur zitten als het ware gaten die verwijzen naar de oorspronkelijke ervaring die het trauma veroorzaakt heeft. Heel specifiek verwijzen ze naar precies dat moment waar je niet meer kon voelen wat zich toen heeft afgespeeld. Het is het moment dat je ging dissociëren omdat de ervaring toen te heftig voor je was en er een overlevingsmechanisme in werking trad, waardoor je de gebeurtenis niet in zijn geheel meer mee krijgt.

#### *Verlaag je trilling als weg naar heelheid.*

In zijn praktijk ziet Maarten keer op keer bevestigd worden dat onze ziel opnieuw incarneert om een groeiproces door te maken op die omstandigheden waar zij ooit geblokkeerd is geraakt. Binnen het nieuwe familiesysteem worden de omstandigheden terug gezocht zoals die ten tijde van het opgelopen trauma ooit waren, zodat de ziel zich weer kan gaan herinneren wat er ooit is mis gegaan. Thema's die je bij veel mensen ziet, zijn gerelateerd aan geweld, onveiligheid, verlies, misbruik, indoctrinatie of manipulatie. Veel thema's hebben te maken met gebeurtenissen uit de tweede wereldoorlog of met de invloed van kerk en andere instituten. Als je mensen in een diepere bewustzijnsconcentratie brengt, kun je vrij eenvoudig in afstemming komen met wat er aan onverwerkte ervaringen liggen. Omstandigheden van traumatische aard kenmerken zich in de kern door hevige angst. Angst creëert vernauwing en in een staat van verkramping kun je niet helder waarnemen. Opgeslagen trauma-energieën herken je als er gevoelssensaties in je opkomen zoals haat, wroeging, woede, verdriet, afgunst, agressie, wanhoop of bijvoorbeeld paniek. Als je deze gevoelens in frequenties zichtbaar zou maken, dan zie je hele lage frequenties. Lage frequenties betekenen overigens niet per definitie dat ze ongewenst zijn. De moeilijkheidsgraad is alleen dat ze refereren aan een situatie die samengaat met moeilijke en pijnlijke sensaties, waardoor veel mensen heel erg hun best gaan doen om de realiteit van het moment te overstijgen. Door het te overstijgen, zouden ze zich kunnen ontkoppelen van de realiteit van de situatie en denken er zo geen last meer van te hebben. Maar dat is natuurlijk niet bepaald een gewenste toestand. Het is veel zonder om afstemming te maken in het grondgevoel wat zich op dat moment aandient. Dan ga je je misschien eerst wat unheimisch voelen en vervolgens ervaar je weerstand, maar blijf daar gewoon eens bij aanwezig. Er kan boosheid opkomen waar je vroeger altijd op afgekeurd bent, gevolgd door gevoelens van

miskenning om uiteindelijk voor het eerst in je leven te begrijpen dat bijvoorbeeld het afstandelijke gedrag van je moeder voortkwam uit het feit dat ze zelf nooit aandacht kreeg van haar eigen moeder. Misschien wel omdat er een verstandelijk gehandicapt broertje of zusje was die alle aandacht opeiste. Op het moment dat je dit soort samenhangen gaat zien, juist doordat je je trilling hebt verlaagd, komt er herkenning in jezelf en komt er perspectief in de verbinding die je hebt met gebeurtenissen van je voorouders. Eenmaal zo doorleefd en met het perspectief, ga je een basisgevoel van rust en vertrouwen in jezelf ervaren, een gevoel van tevredenheid en heelheid omdat ineens iets betekenis krijgt wat nooit in die zin betekenis had. Zie je dat je trilling dan juist verhoogt, omdat je hem even eerst hebt laten afdalen?! Dat je jezelf door je trilling te verlagen een stuk completer hebt gemaakt? Daal dus bij tijd en wijle ook eens in jezelf af om die grondgevoelens en basistrillingen in jezelf te gaan onderzoeken en te ontdekken hoe ze weerklank vinden bij gebeurtenissen in je leven, bij conflicten die je met je ouders of broers en zussen hebt gehad. Als je dan ook nog eens het lef hebt om in je familiegeschiedenis te duiken en verbanden met je eigen leven gaat zien, dan zal je je uiteindelijk alleen maar heler voelen.

*Vlucht niet weg in hoge trillingen: leef het hele spectrum.*

Alleen al door te kijken hoe we als kind ter wereld kwamen, zie je dat lage trillingen ontzettend belangrijk zijn. Kom je immers niet altijd via de onderste twee chakra's van je moeder de aardse werkelijkheid binnen? Jouw geboorte is bepaald ook geen situatie geweest waarin je moeder bij de bevalling verheven liedjes aan het zingen was. Veel waarschijnlijker is het dat ze gebruld heeft als een leeuw: buitengewoon lage trillingen en in die setting begint jouw feestje hier op aarde. Omdat al onze chakra's onderling met elkaar verbonden en interactief zijn, kent iedere ervaring die je volledig doormaakt zowel een lagere oer- of grondtrilling als ook een hoger, ijler spiritueel aspect. Het één wenst ook niet zonder het ander te gaan. Of je nu danst, intiem bent, wandelt, lacht, bang bent, huilt of verdriet hebt. Het volledig aanwezig leren zijn in al deze menselijke ervaringen doet ons incarneren naar deze planeet. Alles beleven we via ons lichaam. Zonder ogen kun je niet zien, zonder mond niet proeven, zonder stembanden niet zingen. Besef dan ook dat ons aardse lichaam in feite de laagste trilling vertegenwoordigt, het draagt de grondtrilling van Moeder Aarde. In dat aardse lichaam doet de ziel zijn intrede en het is ook de ultieme wens van een ziel om in dat aardse lichaam al haar ervaringen op te doen. Op basis van zijn jarenlange praktijkervaring, ziet Maarten iedere keer weer hoe mensen met klachten zienderogen opknappen wanneer hij hen begeleidt in het zich verbinden met

pijnlijk, traumatische gebeurtenissen uit het verleden. Door mensen bewust contact te laten maken met plekken die ooit te pijnlijk waren, kan de blokkade in het energieveld uiteindelijk weer in beweging komen. In de kern bestaat dat voornamelijk uit heel basaal lichaamswerk en het doorvoelen van alle emoties die daarbij vrijkomen. In een setting van veiligheid en vertrouwen heeft zo'n verwerkingsproces vrij weinig met trilling verhogen te maken, maar juist alles met trilling verlagen. Als je mensen laat afdalen in gebeurtenissen die ooit te pijnlijk waren, om ze nu in volle omvang te beleven, dan daal je letterlijk af in de donkere hoeken van iemands gevoelswereld en betreed je de catacomben van het lichaam waar de pijn zich heeft opgehoopt. Daar bewust verbinding mee kunnen maken, is de enige weg naar heling. Na het doorleven van een traumatische ervaring komt er vaak ook een groter spiritueel begrip waarom gebeurtenissen hebben plaatsgevonden. De diepgaande heling die daarop volgt maakt in algemene zin ook dat mensen veel minder behoefte voelen om hun trilling te gaan verhogen. Eenmaal geheel kom je in een soort basistrilling, waarin je ervaart dat het goed is zoals het is. Het verlangen van veel mensen om van de 3<sup>e</sup> naar de 5<sup>e</sup> dimensie te springen, is vergelijkbaar met beginnen aan een boek en dan ineens het laatste hoofdstuk gaan lezen omdat je wilt weten hoe het afloopt. Als je het verhaal niet hebt doorgemaakt, kun je de conclusie in volle omvang niet verstaan. Maarten durft zelfs te stellen dat hoe hoger de behoefte is om in die 5<sup>e</sup> dimensie aan te komen, hoe groter waarschijnlijk de pijn die nog in het familiesysteem vastzit. De pijn waar iemand niet diepgaand naar wil kijken. Het drukdoende zijn om op allerlei manieren je trilling te verhogen, zou dan eerder te maken kunnen hebben met vluchtgedrag. Heel veel mensen begrijpen ergens wel waarom ze een bepaald probleem hebben, maar begrijpen is slechts één onderdeel van het hele spectrum. Je kunt iets wel verstandelijk begrijpen, maar als je het niet voelt in je lichaam, laat staan er een spirituele context aan kunt geven, dan heb je maar een klein deel van de hele ervaring te pakken. Kortom, we hebben door al die lagen te gaan. Naarmate dingen in een grotere context invoelbaar en inzichtelijk voor je worden, kom je in een ander deel van de ervaring, waarin er steeds meer losgelaten kan worden. Laten we gaan begrijpen dat waar we vasthouden, we ook aan een oude trilling vasthouden die onze eigen evolutie in de weg staat.

*Coronatijd raakt aan veel onverwerkte trauma-energieën: een kans voor groei.*

De tijd waarin we nu leven is er één waarin we onwijs veel herhaling zien van thema's die mensen in zich dragen. Dat zijn niet alleen thema's die raken aan gebeurtenissen die zich tijdens de tweede wereldoorlog afspeelden, maar ook die samenhangen met de jarenlange invloed die bij-

voorbeeld kerken en andere autoriteiten op ons en onze voorouders hebben uitgeoefend. Alleen al het dragen van een mondkapje kan dan ineens weer het angstscenario in herinnering brengen van toen je als kind je amandelen moest laten knippen. De paniek van het narcosekapje toen, wordt nu weer in trilling gebracht als het mondkapje op moet. Thema's uit eerdere bestaansvormen worden nu weer ongelooflijk actueel gemaakt door de dreiging van een virus, het instellen van een avondklok of een controlerende overheid die ons verregaande maatregelen oplegt. En dan hebben we het nog niet eens over mogelijk verplichte vaccinaties, vaccinatiepaspoorten en wat al niet meer nog kan gaan komen. Als je hier een gevoeligheid voor hebt omdat je zoiets eerder hebt meegemaakt in een vorig leven, dan worden allemaal herinneringen getriggerd die je in je onderbewuste hebt opgeslagen. Daarom zijn er ook zoveel mensen die buitensporig gevoelig reageren op de huidige situatie. Allerlei velden waar ze eerder mee te maken hebben gehad, worden nu opnieuw in trilling gebracht. Er wordt als het ware een collectief veld geactiveerd met allemaal onverwerkte rotzooi uit ons gezamenlijke verleden. Omdat wij er gemiddeld genomen niet zo veel mee bezig geweest zijn, kan dat een enorm overspoelend effect hebben met onbehaaglijke gevoelens van onrust, onveiligheid en angst als gevolg. Het is een situatie bij uitstek die het verleidelijk maakt om op allerlei manieren je trilling te gaan verhogen, niet zelden om aan de realiteit te ontkomen.

Als je begrijpt dat een ziel juist incarneert om zich te verbinden met onbehaaglijkheden zodat ze zich herinnert wat ze in een eerder leven heeft achtergelaten, dan is het van cruciaal belang om ook die aspecten van jezelf en je familie te leren kennen. Het is opvallend hoe weinig we – gemiddeld genomen – weten van de geschiedenis van onze voorouders, mede omdat we in een bewustzijnssysteem zitten waarin we het liefst met een grote boog om pijnlijke of verdrietige stukken heengaan. We blijven daar liever van weg. Inzicht krijgen in waarom opa's of oma's bepaald gedrag vertoonden, hoe dat uiteindelijk je ouders en ook jezelf heeft gevormd, is van onschatbare waarde voor je eigen ontwikkeling. Als je daar verbanden in begint te zien, gaan familiesystemen een hele andere positie voor je innemen. Maarten noemt het voorbeeld van een moeder wiens 12-jarige zoon kampt met depressieve klachten. De zelfmoord van een oma bleek daar een grote rol in te spelen. Door verbinding te maken met die gebeurtenis van oma, krijg je zicht op hoe haar zelfmoord in die tijd heeft doorgewerkt in de generaties daarna. Het bewustzijn dat daar nooit iemand over sprak uit schaamte, schuld of wat dan ook wordt opengebrouwen en dat zijn echt hele lage trillingen. Het effect is wel dat een kind zich dan voor het eerst in zijn leven gevoelt

in een stuk energie wat in een eerdere generatie geen bestaansrecht had.

#### *De komst van het Indiaanse medicijnwiel.*

We herinneren ons allemaal nog de aanloop naar 2012. Maya's en andere inheemse volkeren voorspelden dat we tijden van grote verandering tegemoet zouden gaan. Daar zitten we nu middenin. We hebben met veel vallen en opstaan een bewustzijnsniveau bereikt en gaan opnieuw een groeiproces doormaken. Zie het als een evolutieproces waarin we vanuit een nieuw soort waarnemen heel anders naar onszelf en onze omgeving gaan leren kijken. Indianen spreken van een overgang van de 3<sup>e</sup> naar de 4<sup>e</sup> dimensie en zeggen dat het Medicijnwiel weer in beweging komt; op het kosmische wiel verschuiven we van het mannelijke naar het vrouwelijke deel. We zijn op weg naar een veel ruimer bewustzijn, waarin we gaan zien dat echt alles in en om ons heen in samenhang correleert en dat er een actie-reactie systeem werkzaam is waar ook wij aan onderhevig zijn. Overgangen van het ene naar het andere tijdperk zijn altijd enorm heftige gebeurtenissen, daar horen nu ook eenmaal fases van chaos en loslaten bij. Er zijn op dit moment machten en krachten ongelooflijk actief om de bewustzijnstransitie van de mensheid niet in dat 4<sup>e</sup> stuk terecht te laten komen omdat het dan niet meer mogelijk is om op grote schaal macht uit te oefenen zoals dat bij voorgaande generaties wel kon. We worden daarin massaal op de proef gesteld. We verkeren in tijden van extreme misleiding en dat zal ook nog wel heel even duren. Je ziet veel mensen blindelings het mainstream nieuws volgen en niet meer in staat zijn om van binnenuit te ervaren of de waarheid gesproken wordt of dat er andere belangen worden gediend. Bedenk overigens dat op deze manier kijken, geloven en blindelings volgen alleen maar mogelijk is indien je in de basis voldoende getraumatiseerd bent.

Om te gaan ontdekken waar je het uit handen hebt gegeven en je autonomie terug te vorderen, is het wijs om je ook te laten uitdagen in een verlaagde trilling met jezelf terecht te komen. Word nieuwsgierig, daal in jezelf af en onderzoek welke stukken daar nog steeds opgesloten zitten. Zodra je die afstemming weet te maken en je weer kunt verbinden met stukken van jezelf die achtergebleven zijn, dan kan het verleden worden losgelaten waardoor jij er heler uitkomt. Het verleden loslaten, is iets heel anders dan het verleden overstijgen. Het verleden laat zich ook niet overstijgen, omdat alles wat je van jezelf achter laat, vanzelf aan je deur gaat kloppen. Wil je je trilling toch gaan verhogen? Vergeet dan niet om ook die oude stukken op te halen en mee te nemen. Alleen dan ga je in al haar volheid ontdekken dat je het goddelijke principe wat we liefde noemen in jezelf draagt en dat dat de enige bron is van waaruit je je leven te leven hebt.

## VRAGEN

*“Kan onzekerheid te maken hebben met ervaringen uit vorige levens, bijvoorbeeld gerelateerd aan het thema bestaansrecht?”*

Onzekerheid heeft vaak te maken met een ouder die verwachtingspatronen uitzond waaraan je dacht niet te kunnen voldoen. Als dat patroon maar lang genoeg wordt uitgezonden, ga je vanzelf geloven dat je niet goed genoeg, niet productief genoeg of niet effectief genoeg bent. Onzekerheid is dan het gevolg. Als je vader zo'n verwachtingsvol uitstralingsveld had, kijk dan eens in het familiesysteem van je vader naar zijn relatie tot zijn ouders. Waren daar omstandigheden die niet toestonden dat er geen antwoorden waren? Heeft hij in zijn jeugd altijd buiten zijn oevers om moeten acteren? Moest hij de plaats innemen van een overleden broertje of zusje? Daar kan het feitelijke trauma en de pijn liggen waarop je vaders gedrag gebaseerd is. Dat gedrag heeft hij zo ingeprogrammeerd gekregen dat hij dat nu op jou projecteert in de vorm van een bovenmatig verwachtingsvol patroon.

*“Waar ligt de grens tussen je bewust zijn waar we nu met het corona-gebeuren middenin zitten en je niet laten meezuigen door extreme of invloedrijke denkwijzen zoals bijvoorbeeld die van QAnon? Zijn leven in angst en een verlosser aanhangen niet twee kanten van dezelfde medaille?”*

Ik kan nu mijn visie op de wereldproblematiek geven, maar tegelijkertijd valt me op dat je vraagt naar een grens. Dat zegt mij dat jij uit een gezinsstelsel voortkomt waar het lastig was om met grenzen om te gaan. De uitnodiging is dan om eens te gaan kijken naar het thema grenzen of grenzeloosheid. Is er een realiteit voor jou geweest waarbij over grenzen heen gegaan werd? Werden zaken juist altijd binnen grenzen gehouden? Wat is de reden waarom je het nodig hebt om te weten waar een bepaalde grens ligt? Dat is interessant om te gaan onderzoeken. Als je daar werkelijk verbinding mee kunt maken, ga je merken dat je focus op de buitenwereld en de politieke kwesties die daarin spelen, anders wordt omdat je meer in afstemming komt met jezelf. Het wordt dan makkelijker voor je om het heft in eigen handen te nemen en om zelf van binnenuit te bepalen waar voor jou de grens ligt.

*“Hoe ga je om met familieleden die zo geïndoctrineerd zijn en zo volledig in de angst zitten dat ze alle maatregelen strikt volgen, braaf 1,5 meter afstand houden en zelfs geen knuffels meer willen geven terwijl je wel hun kind bent?”*

Hier hebben we allemaal mee te maken. Alles wordt zo gepolariseerd, dat het bijna onvermijdelijk lijkt dat je met mensen waar je altijd goed mee was ineens gedoe krijgt. Het is het grote succes van de indoctrinatie campagne die over ons uitgestort wordt. Zoek in tijden van crisis verbinding met gelijkgestemden. Je kunt familieleden verlie-

zen, maar er zielsverwanten bij krijgen. Het is overigens zinvol om te beseffen dat als je ouders in hun tijd behoorlijk geïndoctrineerd zijn geweest door politiek, kerk of welke autoriteit dan ook, dat daar behoorlijk wat trauma aan ten grondslag ligt. Ga in familiearchieven op zoek naar specifieke gebeurtenissen die in jouw familie traumatisch waren. Bespreek het met gelijkgestemden en weet je energetisch verbonden met degene die destijds in die situatie zaten. Zo kan de energie van die oorspronkelijke gebeurtenis al in beweging komen waardoor je het veld verandert. Het feit dat we er nooit bij stil hebben gestaan, is deel van het oude bewustzijnssysteem en daar zijn we allemaal bij betrokken. De indianen waar ik al jaren kom, zeggen: “Wie zijn voorouders niet kent, is stuurloos”. Het is best schokkend en volstrekt onnatuurlijk dat wij bijna niets van onze voorouders weten. Word dus weer nieuwsgierig.

*“Hoe kun je zelf bij onverwerkte stukken komen? Heb je tips voor mensen die daar zelf mee aan de slag willen gaan?”*

Als je zo'n vraag stelt, is het interessant om eens bij jezelf na te gaan of je niet al heel jong bent begonnen met verzelfstandigen en je jezelf niet afhankelijk van anderen hebt willen maken. Zijn er omstandigheden geweest waarin je bent gaan geloven dat je het altijd zelf moet oplossen? Dat je bij moeilijkheden geen hulp mag vragen? Onderzoek het en ga dan eerst eens naar een goede vriend of vriendin om te delen waar je tegen aan loopt. Geef aandacht aan dingen waarvan je voelt dat ze belangrijk voor je zijn, breng het eens ter sprake. In inheemse culturen komen stamleden eens in de zoveel tijd bij elkaar om onder ceremoniële begeleiding zaken te bespreken die aandacht nodig hebben. Niet uit hobby of voor de leuk, maar vanuit een diepe overtuiging dat het de stam zwak maakt als ze dat niet doen. Wanneer er namelijk teveel pijntrilling in een systeem zit omdat zaken geen of onvoldoende aandacht hebben gehad, dan wordt het een log vehikel in het evolutie proces. Je zult verrast staan over het effect als je dingen wat meer in de openheid brengt.

*“Veel jongeren vluchten achter schermen en voelen hun lichaam nauwelijks meer, terwijl lichaamsbewustzijn en in contact zijn met alles wat in je leeft zo belangrijk is in deze tijd. Hoe zie je dat?”*

Als je gaat begrijpen welk spel er wordt gespeeld achter de schermen van het wereldtoneel, dan ga je zien dat er een gigantische wedloop gaande is tussen 'goed' en 'kwaad'. Als je daar meer over wilt weten, lees dan het manifest van Marcel Messing: “Code Rood, mensheid en planeet in gevaar”. Kort samengevat zijn er machten en krachten die een artificiële schepping willen creëren binnen de bestaande schepping. Een kunstmatige, technische en virtuele schepping

die totaal onthecht is van Moeder Aarde. Kijk je om je heen dan lijken ze daar al aardig in te slagen. Ik zit hier nu ook tegen 75 digitale gezichten aan te praten, omdat er nu even geen andere mogelijkheid is, maar ga vooral ook naar buiten, de tuin in, ga heerlijk koken en dans om jezelf eraan te herinneren dat je een aards wezen bent. Ook al aanbidden veel mensen alles wat digitaal is, het is uiteindelijk niet zielsbevredigend. We incarneren niet voor niets in vlees, in aarde. We zijn hier echt gekomen om in een fysieke vorm verbinding te maken met ons lichaam, met de aarde, het water, de lucht en het vuur. Digitale systemen kunnen behulpzaam zijn, maar lijken nu massaal plaatsvervangend geworden. Laten we de woorden die een oude Tolteken medicijnman ooit sprak, goed voor ogen houden: "Wie met de wetten van de creators solt, heeft op voorhand verloren". Dat is wat nu gaande is.

*"Worden er ook kinderen geboren die nog niet eerder op aarde geïncarneerd zijn? Wat zou dat kunnen zeggen over de wijsheid en het bewustzijn dat ze naar de aarde brengen?"*

Er zijn ongetwijfeld zielen die hier op aarde nieuw zijn, maar dat zal een zeer kleine minderheid zijn. Vaak incarneren zij uit hele hoge bewustzijnsvormen om de situatie hier op aarde in goede banen te leiden. Ook al zijn ze in staat om vanuit een veel diepere visie naar dingen te kijken, tegelijkertijd hebben ze weinig aardse ervaring en kunnen ze nog een beetje onhandig zijn met de aardse wetmatigheden. Het klopt dat er nu veel meer zielen in incarnatie zijn dan een paar decennia geleden. In het verleden, denk dan bijvoorbeeld aan tijdperken van Atlantis, Mu of Lemurië, zijn er ook zielen massaal in incarnatie geweest. Je kunt je dan misschien ook wel voorstellen dat alle thema's die zich in die periodes hebben opgebouwd nu extreem samen komen. Kijken we naar de eindtijd van Atlantis, nu zo'n 13.000 jaar geleden, dan zijn daar samenlevingen ten onder gegaan, terwijl er een heel hoog bewustzijnsniveau was, met veel slimigheid en een hoog intellect. Ook in die tijd was er een overheidssysteem of autoriteitsgroep die, laten we zeggen, de natuurwetten naar hun hand probeerden te zetten ten behoeve van de donkere agenda van macht en controle. Uiteindelijk is dat voor Atlantis met de grote vloed op een heel naar einde uitgelopen. Nu komt alles weer bij elkaar en zie je dat de transitie die nu plaatsvindt ongelooflijk veel overeenkomsten heeft met die periode in onze geschiedenis. Het is daarbij goed om je te realiseren dat we zelf de uitkomst creëren. In reïncarnatetherapie zie je dat zielen steeds opnieuw incarneren om uiteindelijk een andere uitkomst te ervaren dan de keer daarvoor. Dat vindt Maarten persoonlijk ook hoopvol. Iedereen maakt de tijd waarin we leven op zijn eigen manier mee, iedereen vindt zijn positie die uniek is. De één is toeschouwer, de ander is een boa, weer een ander wordt ver-

zorger of gaat actie voeren. Al die verschillende posities hebben in de meeste gevallen een ondergrond in vorige levens. Dat is om in dit leven een andere beslissing als die je toen nam te kunnen nemen, zodat je een andere uitkomst kunt ervaren, want daar gaat het voor de ziel over. Vooral ook te voelen dat je in staat bent in vrijheid en vanuit je eigen autonomie beslissingen te nemen, misschien is dat wel het allerbelangrijkste.

*"Is 'Actie voeren' ook vluchten voor je eigen trauma's?"*

Actie voeren kan op heel veel manieren en eigenlijk zou je dat eerst moeten nuanceren. Als je actie voert dan is het in ieder geval zo dat je je gaat verhouden tot degene die jou onderdrukt. De meeste mensen die nu met een bepaalde felheid de overheid te lijf gaan, zijn ruzie aan het maken met hun vader die zij hebben ervaren als een persoon die hun in hun jonge jaren iets oplegde waar geen ontkomen aan was. Dat is een archetype vader en veel van ons hebben zo'n ouder gehad. De manier waarop jij je tot de situatie waarin we ons nu bevinden verhoudt, of je nu passief of actief wordt, vindt in de kern zijn grondslag in de manier waarop jij van huis uit gevormd bent. Dat beseft bijna niemand. Op het moment dat jij Mark Rutte wel te lijf zou willen gaan, dan is het belangrijk je af te vragen waar die agressie vandaan komt en dat je je heel goed gaat realiseren dat dit niet begon bij Mark Rutte. Hij triggert alleen maar iets in jouw systeem waar jij onbewust al heel lang mee rondliep. Ga dat maar eens uitzoeken. Meestal kom je dan uit bij ofwel een oudere broer, vader of soms moeder. In ieder geval bij iemand met autoriteit, die geen ruimte liet voor jouw mening en jouw bewegingsvrijheid. Als je je daar bewust van wordt en ziet dat je daar een oud opgesloten stuk frustratie projecteert op de overheid, dan weet je dat je meestal op een verkeerde plek actie staat te voeren. Daarmee zeg ik niet dat het niet goed is om van je te laten horen, integendeel, maar doe het wel wijs. In mijn boek "*Bestaansrecht*", dat binnenkort uitkomt, heb ik een aantal hoofdstukken toegevoegd die ook over corona gaan. Je ziet dat mensen hun positie in het corona-veld innemen op basis van oude ervaringen, terwijl ze zich daar totaal niet van bewust zijn. In een samenleving waar niet al te veel gebeurt binnen de marge, laten mensen zich ook niet gemakkelijk triggeren. Stap je dan bij wijze van spreken in een hondendrol, dan ga je je niet afvragen of daar misschien een boodschap voor je achter zit, maar ga je heel snel je laarzen schoonmaken en kun je weer verder. Wordt de druk echter opgevoerd en gebeuren er dingen die behoorlijk aan je heilige huisjes kloppen, dan kom je in trigger-territorium. Daar zitten we massaal in op dit moment. We worden in onze vrijheid en veiligheid aangeraakt. Er zijn zat mensen die daar hun voordeel mee proberen te halen door nu eindelijk van betekenis te kunnen



zijn door 'een blauw jasje aan te trekken' bijvoorbeeld. Ik vind er maar niet al te veel van, maar zie dat veel oude verhalen actief worden gemaakt, en opnieuw zijn de meeste mensen zich hiervan niet bewust. Er zijn zoveel mensen die de tweede wereldoorlog in zichzelf voelen ontwaken en iedereen zou dan eigenlijk zichzelf moeten afvragen hoeveel oorlogstrauma je nu weer in het veld wilt gooien in plaats van het in jezelf te verwerken. Als die oorlog werkelijk ten einde was gekomen en in ons land ook uitgewerkt zou zijn, dan had het hele corona-gebeuren hier niet eens kunnen bestaan! Op basis van oude traumatiek geven we wederom brandstof aan nieuwe georganiseerde toestanden zoals dit. Denk maar eens terug aan die mooie uitspraak van Loesje: "*Stel er breekt een oorlog uit en niemand gaat er naar toe.*" Dat zegt alles. Hoeveel voeding wij geven aan deze situatie hangt heel erg af van de mate waarin wij zelf nog oude stukken in gaan zetten.

*"Als je je trilling gaat verlagen, blijf je daar dan niet in hangen of gaat je trilling als je zagezegd je werk hebt gedaan gewoon weer omhoog?"*

Je gaat je trilling verlagen om je te verbinden met hetgeen al is blijven hangen. Door je er opnieuw mee te verbinden, maak je het los en kun je de achtergebleven energievelden weer mee terughalen. Door je trilling te verlagen, daal je af naar die delen in jezelf die al achter gebleven zijn. Dat is ook wat klachten zoals zwaarheid, vermoeidheid, pijn, steken of anderszins met ons doen: het zijn allemaal manifestaties van trillingsvelden met een lage frequentie die vergeten zijn. Je haalt ze op om ze uiteindelijk weer vrij te maken.

*"Kun je iets vertellen over dementie?"*

Mensen met dementie hebben in hun jonge jaren vaak dingen meegemaakt die ze hun hele leven verdrongen hebben. Jarenlange verdringing betekent dat juist die hersengroepen uiteindelijk versleten zijn geraakt die normaal gesproken actief zijn om die oude verhalen in leven te houden, zodat ze verwerkt kunnen worden. Zeker bij mensen die extreem bang gemaakt zijn voor hel, vagevuur en verdoemenis zie je dat een vorm van dementie ook een manier is om niet meer in volle omvang te hoeven ervaren wat ze ooit hebben beleefd. Het is dan een soort veiligheidsclausule om deze mensen alsnog in enige redelijke mate over te laten gaan. Als het nog enigszins kan, vraag mensen dan naar hun ervaringen in hun jongere jaren. Vraag hoe het voor iemand was toen ze ongewenst zwanger raakte terwijl de kerk dat veroordeelde, hoe het was om in je jeugd een ouder te verliezen, enzovoort. Als al dit soort ervaringen lang en succesvol verdrongen zijn, kan dementie uiteindelijk het gevolg zijn.

*"Ik herken veel van wat je zegt, er zijn zoveel trainers die aangeven dat we in deze overgangperiode niet meer door die oude pijnlijke stukken en*

*trauma's heen hoeven te gaan. Dat onze trilling verhogen alleen al voldoende zou zijn, wat ik ook bijvoorbeeld lees in de boeken van Christina von Dreien die nu heel populair zijn. Zijn we daar nu dan gewoon nog niet?"*

"Volg je hart", dat is wat ik kan zeggen. Het is overigens wel interessant om bij mensen die dit roepen naar hun voorgeschiedenis te kijken. Te vaak zie ik dat diegenen die het hardst roepen dat het niet meer nodig is om door pijnlijke stukken heen te gaan, dit vaak degenen zijn die zich er zelf van ontkoppeld hebben. De omstandigheden waarin ze zelf zijn opgegroeid worden vaak gekenmerkt door veel leed, ontwrichte gezinnen en andere nare dingen. Als dat het geval is begrijp je ook waarom juist deze mensen heel hoog van de daken roepen dat je niet met pijn bezig hoeft te zijn. Middels hun gedachtengoed proberen ze medestanders te zoeken in wat zij zijn gaan geloven, zodat ze hun eigen pijn niet meer hoeven voelen. Voor wie het werkt, is het natuurlijk helemaal prima, maar ik kijk er op een andere manier naar. Ik zie bijna dagelijks dat wanneer mensen zich gaan verbinden met oud zeer, met dat wat ze ooit verloren zijn, wat ik nu benoem als 'je trilling verlagen', dat mensen weer met zichzelf in een goede afstemming kunnen komen. Ik zie dat het werkt en niet zo zuinig ook. Ik kan me er niet in vinden dat alleen je trilling verhogen voldoende zou zijn, omdat het in mijn beleving veel logischer is dat als je delen van jezelf hebt achtergelaten in pijn, in boosheid, in verdriet of in angst, dat die delen zich weer met jou als totaal willen verbinden. Wat ik ook bij mijn cliënten zie, is dat het leven altijd iets laat gebeuren waardoor ze weer herinnerd worden aan iets wat ze ergens op hun weg door vele levens heen hebben achtergelaten van zichzelf. Als jij als kind iets heel naars hebt meegemaakt en je probeert dat als volwassen man of vrouw te overstijgen door maar niet met die pijn bezig te willen zijn, dan gaat het kind in jou er vanzelf voor zorgen dat je een keer tegen de muur loopt, misschien wel net op het punt dat je de hoogste graad van meditatie staat te bereiken. Dat gebeurt omdat die sluimerende stukken ook deel uitmaken van jouw ziel, van jou zijn, van jouw levensenergie en van jouw kracht. Als je kijkt naar Christina von Dreien, dan zie je dat ook zij een hele moeilijke incarnatie heeft gehad, al vrij jong haar tweelingzusje heeft verloren en in haar eerste jaren veel ziek is geweest. Daar schrijft ze over en je kunt je ook afvragen: "Waarom heeft zij zichzelf zo'n lastige incarnatie toebedeeld voor zoveel wijsheid?". Ik vind dat ze ook prachtige informatie verspreidt, maar zie ook dat als je trauma's te groot zijn, je een bijna-doodervaring hebt gehad of anderszins enorm door elkaar gehusseld bent, dat je - met alle respect - vrij makkelijk buiten de box valt en haast als vanzelf meerdere dimensies gaat zien. Dat is natuurlijk prachtig en de kunst is vervolgens om die buitengewoon hoge wijsheid in de materie te bren-

gen. Dat is een behoorlijke uitdaging. Mensen zijn in deze tijd heel ontvankelijk voor spirituele logica en spirituele mooiheid. Ik verbaas me er dan echt over waarom niemand zich ooit afvraagt wat er met opa is gebeurd die doodgeschoten werd? Wat is de aanleiding voor oma geweest dat ze zelfmoord pleegde? Hoe heeft dat ingewerkt op het gezin en op de generaties daarna? Waarom stelt niemand dit soort concrete vragen? Terwijl we heel druk met 5<sup>e</sup> dimensie zaken bezig willen zijn, kan je je beter ook eens afvragen hoe het in je eigen familiesysteem zit en je eigen ontstaansgeschiedenis doorleven. Ik snap dat het moeilijk en pijnlijk kan zijn, maar ik zie in 'mijn' werkmethode dat mensen zienderogen opknappen en zelfs wonderbaarlijke genezingen doormaken. Dat is wat ik iedereen van harte kan aanbevelen. Wees nieuwsgierig naar waar je vandaan komt. Aan ieder leven komt een einde en je zult bij het ouder worden merken dat alle zaken die fundamenteel opgesloten zijn geraakt in jezelf en niet

uitgesproken en doorleefd zijn, je dan parten gaan spelen. Ga je trilling dus af en toe maar eens verlagen om er daarna gewoon weer een feestje van te maken!

Meer informatie:

In het eerste kwartaal van 2021 verschijnt Maarten's boek "*Bestaansrecht*". Hierin legt hij aan de hand van praktijkvoorbeelden uit hoe invloeden uit het verleden onverbiddeijk doorsijpelen naar het heden en geeft hij aan hoe de pijn verwerkt kan worden, zodat klachten verminderen en vaak zelfs verdwijnen.

Informatie over Maarten Oversier en zijn praktijk: [www.maartenoversier.nl](http://www.maartenoversier.nl)

Marcel Messing's manifest "Code Rood, mensheid en planeet in gevaar" is te vinden op: [www.marcelmessing.nl/nl/artikelen/artikelen/p389](http://www.marcelmessing.nl/nl/artikelen/artikelen/p389)

*Jackeline*

## Parel

Je maakt of een stap voorwaarts naar persoonlijke groei  
of een stap terug naar veiligheid...

*Abraham Maslow (1908-1970)*

## Onze volgende lezingen

We weten nu nog niet wanneer we weer bij elkaar kunnen komen voor lezingen. Zolang dat niet kan of mag, hopen we elkaar virtueel te kunnen ontmoeten via internet d.m.v. zoom-lezingen. De lezing op 2 maart door Michiel Koperdraat is daar een voorbeeld van.

We hebben nu nog geen verdere afspraken gemaakt met sprekers, omdat we zoveel mogelijk willen ingaan op de actuele situatie in de wereld.

Zodra we weer een activiteit hebben gepland, vermelden we dat in onze Nieuwsbrieven, op onze website en op onze facebookpagina.

## Onze website

U heeft u het vast al gezien: we hebben een [nieuwe website](#). Die is sinds 11 februari online en we zijn benieuwd of u ideeën heeft om de site verder te verbeteren of te verfraaien. Laat u ons dat dan even weten via het contactformulier dat u onderaan elke pagina van de nieuwe website kunt vinden.

Na het online komen van de nieuwe website gaan we ook de digitale Nieuwsbrieven op een andere manier versturen. Daarvoor gebruiken we de internetdienst van Laposta. Nu kunnen we de digitale Nieuwsbrief aan alle abonnees tegelijk versturen in plaats van veel kleinere porties. We verwachten ook minder problemen met de verzending; in het verleden hadden we daar wel regelmatig mee te maken.