

Wie

ben

ik

nou

helemaal?

een kennismaking met bewustzijn



# Wie ben ik nou helemaal?

een kennismaking met bewustzijn

geschreven door Mandy  
voor 'Ben jij al jezelf?' - [www.benjijaljezelf.nl](http://www.benjijaljezelf.nl)

Dit boek mag je doorgeven aan anderen, zodat zij het ook kunnen lezen. Graag zelfs. Maar het is niet de bedoeling dat je tekst uit dit boek haalt om te publiceren op internet of ergens anders. Ik vraag respect voor mijn creatie. Als je er graag iets voor jezelf mee wil doen, overleg dan even met mij. Je kunt me bereiken via [info@wijenanders.nl](mailto:info@wijenanders.nl)

© Wij & anders, 2011

# Inhoud

Vooraf	1
Al-wat-is	3
Creatie en ervaren	5
Perspectief	6
Creatie aarde	8
Plan van je leven	10
Vrije wil	12
Hogere zelf	14
Taal van je hogere zelf	16
Ego en overtuigingen	18
Emoties	20
Hogere zintuigen	22
Hart en liefde	25
Denken en weten	27
2012	29

# Vooraf

Als ik tien jaar geleden op een dag wakker was geworden met mijn weten van nu, was ik van de eerste de beste flat afgesprongen van shock. Omdat het te onvoorstelbaar was en niet te bevatten. Ik noem dat het exploding-mind-effect van bewustwording. Dat je denken je bewustzijn niet aankan en heftig in het verzet gaat met 'dat kan niet, dat bestaat niet, dat is niet waar, je bent gek!'

Ik heb vaak gedacht dat ik gek werd. Toch moest ik steeds weer toegeven dat alle vage shit die zich aandienende gewoon te waarachtig was om te negeren of ontkennen. Het hielp dat er andere mensen waren die hetzelfde wisten en ervoeren. Ik troostte me met de gedachte dat ik dan in ieder geval niet alleen gek zou zijn. Uiteindelijk kwam er een moment dat mijn ratio zich overgaf aan het ervaren. En dat de oude kaders van mezelf en mijn leven plaats maakten voor nieuwe. Die grootser en universeler waren. En eigenlijk ook veel toffer. Want ze gaven ruimte aan een nieuwe manier van leven die oneindig veel fijner is dan alles wat ooit binnen de oude kaders paste.

In dit boek vertel ik wat ik weet over het leven en zijn. Ik twijfel er niet meer aan dat het waar is. Maar het is wel mijn waarheid. Mijn interpretatie, mijn model, mijn verhaal. Dat hoeft niet hetzelfde te zijn als jouw waarheid. Want jouw bewustzijn kan een andere insteek hebben en daarmee de werkelijkheid anders ervaren. Dat maakt mijn waarheid niet minder waar, alleen anders. Een van de paradoxale wetten van het universum is dat alles in en naast elkaar kan bestaan. Dus niet of-of, maar en-en. Zoals ook mijn en jouw waarheid.

Dat je dit boek leest, is vast niet toevallig. Het betekent waarschijnlijk dat het tijd is dat je in aanraking komt met deze informatie. Zo werkt synchro-

niciteit. Op het juiste moment komen de juiste dingen op je pad. Om je verder te helpen in het verhaal van jouw leven. Het is niet erg als je (nog) niet alles kunt bevatten van wat je leest. Laat het gewoon op je inwerken, voel wat resoneert met je eigen weten, en doe ermee wat je gevoel je vertelt. En wees verder vooral zoveel mogelijk jezelf!

Mandy

's-Hertogenbosch, juli 2011

# Al-wat-is

Het begint met dat wat het allermoeilijkst in woorden te vangen is: al-wat-is. Je kunt het ook God noemen, als je dan maar niet richting een man met een witte baard denkt. Want daarmee doe je het oneerbiedig te kort. Zelf vind ik al-wat-is de mooiste naam, omdat het precies dat is: alles wat is. En dan ook echt alles alles alles, en dat is nogal veel.

Dit is waar we als mens tegen de grenzen van ons bevattingsvermogen aanlopen. Want concepten als 'alles' en 'oneindig' hebben in ons menselijke brein, dat gevangen zit in de kaders van ruimte en tijd, geen plek. Wij zijn begrensd en daarmee is onbegrensdheid voor ons denken per definitie onbereikbaar.

Soms, op gezegende momenten, kan ik al-wat-is ervaren in mijn voelen of weten. Dat is altijd maar een flits waarin ik het even kan 'aanraken'. Het laat zich niet begrijpen of in woorden vertalen. Daarvoor is het te groots, te intens, te alomvattend, te abstract. Te al-wat-is eigenlijk.

Al-wat-is is bewustzijn. Ik heb al vaak geprobeerd een goede definitie voor bewustzijn te bedenken. Maar ook die is lastig. Daarom klets ik er liever omheen en laat ik het aan jou over om er je eigen definitie van te maken. Dat kun je dan doen zonder woorden. Wat beter past bij wat het is.

Sommige mensen zeggen dat al-wat-is energie is of licht. Dat is voor mij te beperkt. Bewustzijn is geen energie, energie is een manifestatie van bewustzijn. Een subtiel maar belangrijk verschil. Het kan zijn dat bewustzijn zich nog op andere manieren manifesteert dan door energie. Ik ben het nog niet tegengekomen, dus ik weet niet hoe dat dan is. Maar ik heb geleerd dat er een heleboel is waarvan we ons niet eens kunnen voor-

stellen wat het is, tot we ermee in aanraking komen. Dus ik sluit weinig meer uit.

Andere mensen zeggen dat al-wat-is liefde is. Dat vind ik romantische bullshit. Liefde is een menselijk concept. Een zak met normen en waarden, een naam voor een gevoel, een excuus voor behoeftes en verwachtingen van ons ego, een richtinggevend kader voor religies en andere levensovertuigingen, een ongrijpbare rechter die oordeelt over goed en fout. Als naam is er natuurlijk niets mis met Liefde. Maar realiseer je dan dat het maar een naam is, net als God en Licht. Liefde nodigt uit om al-wat-is te vereenzelvigen met wat wij als liefde ervaren en benoemen. En dat klopt gewoon niet.

Wat dan wel? Ik heb een hekel aan de cryptische dooddoeners van bijbels en goeroe's. Maar hier ontkom ik er even niet aan om er zelf een te gebruiken. Al-wat-is is dat wat is. Laat dat voor nu even genoeg zijn. De betekenis ervan zal zich in de rest van dit boek ontfouwen.

# Creatie en ervaren

Het waarom van al-wat-is, het doel van al-wat-is, de zin van al-wat-is, is creatie en ervaren. Voor ons lijken dat twee verschillende dingen. Voor al-wat-is zijn creatie en ervaren een en hetzelfde. Wat gecreëerd wordt, wordt ervaren.

Creatie is de manier waarop al-wat-is zich uit, zich manifesteert. Je zou het kunnen zien als een uitgaande beweging die ontstaat vanuit vrije wil. Als al-wat-is een man was, zou hij zeggen 'Ik creëer omdat ik het leuk en interessant vind om steeds weer iets nieuws en anders te bedenken en vorm te geven'. Dus gewoon 'for the fun of it'.

Ervaren is de manier waarop al-wat-is zich voedt. Het is als een ingaande beweging die groei en ontwikkeling brengt. Creatie beïnvloedt ervaren, en ervaren beïnvloedt creatie. De man al-wat-is zou zeggen 'Door wat ik ervaar, krijg ik inspiratie en nieuwe ideeën. Soms is het ervaren een bekrachtiging, soms een verrassing. Dan wil ik iets nog een keer maar dan net anders, of iets wat er op lijkt, of juist iets totaal anders.'

Zo zijn creatie en ervaren een oneindige twee-eenheid. Ze zijn de wil en vreugde van al-wat-is. Met geen andere betekenis dan dat al-wat-is daarmee alles is wat het kan zijn. Er is eigenlijk maar een beperking: dat wat ervaren is, hoeft niet opnieuw gecreëerd te worden. Want waarom zou je iets willen ervaren wat al ervaren is? Voor al-wat-is is die vraag retorisch overbodig. Er zijn geen dubbelingen, alle uitingen van al-wat-is zijn uniek in zichzelf.



# Perspectief

Al-wat-is is bewustzijn, en bewustzijn is een creatie van al-wat-is. Dit is een lastige cirkel-constructie waar je brein van in de knoop kan raken. Want het betekent dat al-wat-is zichzelf creëert, dat bewustzijn ontstaat uit bewustzijn, en er eigenlijk geen verschil is tussen bewustzijn en creatie. Om het wat verteerbaarder te maken, zal ik een metafoor gebruiken.

Stel dat al-wat-is de bron van bewustzijn is. Dan splitst al-wat-is zichzelf op in nieuwe eenheden van bewustzijn, terwijl het zelf ook blijft bestaan. De lol daarvan is dat iedere nieuwe eenheid een eigen insteek in creatie en ervaren heeft. Dat maakt verschillende perspectieven mogelijk. Het is als verschillende mensen die elk vanuit een andere plek naar hetzelfde voorwerp kijken. Allemaal zien ze hetzelfde, maar toch net anders.

De eenheden van bewustzijn creëren en ervaren vanuit hun eigen unieke perspectief. Ze kunnen zichzelf opsplitsen in nieuw bewustzijn, of zich vermengen/verbinden met ander bewustzijn. Zo ontstaat steeds weer nieuw bewustzijn met een ander perspectief. Geen twee soorten bewustzijn zijn hetzelfde. Want dat is vanuit al-wat-is zinloos.

Je zou kunnen zeggen dat er een soort hiërarchie van bewustzijn is. Hoewel hiërarchie meer een menselijk dan een universeel concept is. Dan is er 'hoger', abstracter en meer omvattend bewustzijn, en 'lager', concreter en beperkter bewustzijn. Het lagere bewustzijn is een manifestatie van het hogere bewustzijn. Zo kun je ook 'families' en 'relaties' benoemen in bewustzijn dat verwant is, dezelfde oorsprong heeft, of zich op een bepaalde manier met elkaar verbonden heeft.

Wij mensen zijn van het laagste, meest concrete en beperkte soort bewustzijn. Wij zijn een manifestatie van wat algemeen onze ziel genoemd

wordt. En wat eigenlijk gewoon een volgend hogere vorm van bewustzijn is. De 'ziel' is weer een manifestatie van hoger bewustzijn. En daarboven zijn nog meer en hogere vormen van bewustzijn.

Als je zo de 'menselijke lijn' naar boven volgt, kom je uiteindelijk uit bij al-wat-is. Vaak wordt gezegd dat wij allemaal één zijn. Dat is waar, want we zijn uiteindelijk allemaal een manifestatie van al-wat-is. Maar het betekent niet dat we allemaal hetzelfde zijn. We zijn tegelijk ook individueel en uniek bewustzijn. Met een eigen perspectief en verschillende bronnen van bewustzijn waar we uit voortkomen.

Jij bent dus een uniek en onmisbaar deel van al-wat-is. Zonder jou zou al-wat-is niet zijn wat het is. Dat kun je zien als een fijne uitnodiging om groots en heel eigenwijs jezelf te zijn.

# Creatie aarde

De aarde en het mens-zijn, is een creatie van een groep van bewustzijn. Ieder bewustzijn levert daaraan zijn eigen unieke bijdrage in creatie en ervaart het vanuit zijn eigen unieke perspectief. De aarde is niet de enige concrete creatie in het universum. Net als er oneindig veel soorten bewustzijn zijn, zijn er oneindig veel soorten creaties. De bulk daarvan kunnen we niet eens aanraken met ons voorstellingsvermogen.

Wij ervaren als mens de creatie 'leven op aarde'. Het bijzondere van deze creatie is dat er het concept tijd is ingebouwd. Op andere plekken in het universum bestaat tijd niet. Het is gecreëerd om dat wat van het moment is, als proces te kunnen ervaren. Om het extra moeilijk en dus interessant te maken, zeg maar.

Waar creatie en ervaren eigenlijk één zijn met het moment, is het voor ons uitgerekt. Tot iets wat uit stappen bestaat en een bepaalde duur heeft. Dat maakt het mogelijk dat wij een universeel moment van creatie kunnen ervaren als een verhaal. Het verhaal van ons leven.

Wat het mens-zijn ook bijzonder maakt, is het ervaren van afgescheidenheid. Vele levens lang heeft ons bewustzijn zich beperkt tot het menselijk denken. Hadden we geen idee van de reden en oorsprong van ons bestaan. En waren we afgescheiden van ons eigen bewustzijn en al-wat-is.

De constructie van de creatie aarde maakt het voor ons mogelijk om twee uitzonderlijk interessante verhalen te ervaren. Het verhaal van bewustwording. Waarin we ons vanuit afgescheidenheid herinneren wie we werkelijk zijn. En het verhaal van leren over creatie. Waarin we, dankzij het concept tijd, alle aspecten van creatie kunnen onderzoeken in ervaren.

Er worden nog oneindig veel meer verhalen ervaren in de creatie aarde. Persoonlijke verhalen en collectieve verhalen. Met interessante thema's van angst en liefde, macht en onmacht, eenzaamheid en verbondenheid, schaarste en overvloed, vrijheid en onvrijheid, negatief en positief. Ook die tegenstellingen zijn bijzonder voor de creatie aarde. Dat is wat dualiteit genoemd wordt.

# Plan van je leven

Je bewustzijn ervaart niet één leven als mens, maar velen. Daar komt het concept reïncarnatie vandaan. Wat met bewustwording een beetje old-school wordt. Want al die levens bestaan naast elkaar. Ze hoeven in tijd niet eens opvolgend te zijn, want ze kunnen elkaar overlappen. Het zijn allemaal creaties van jouw bewustzijn om bepaalde thema's en verhalen te kunnen ervaren. De hoofdrolspelers van die levens zijn allemaal manifestaties van jouw bewustzijn. Andere versies van jou dus.

Voor ieder leven en alle levens samen is er een plan. Niet een dichtgetimmerd plan met doelen, activiteiten, resultaten en deadlines. Meer een soort blauwdruk waarin bepaalde intenties besloten liggen. Het bepaalt de constructie, de vorm, de rode draad van je leven. De invulling ervan ontstaat in het ervaren zelf. Daarvoor heb je je vrije wil.

Ik heb ooit een gechanneld stukje geschreven over het plan van mijn leven. Dat laat zien hoe het plan werkt.

*Er is een plan, zeiden ze. Het plan van jouw leven. Zie hoe het uit stappen bestaat. De ene na de andere. Iedere stap is een uitdaging. Je mag het ook een les noemen. Pas als je de ene stap meestert, ben je klaar voor de volgende. Je mag het in je eigen ritme doen. En op je eigen manier. Maar altijd stap voor stap.*

*Kijk naar de stap. Zie de uitdaging die erin besloten ligt. Er zijn verschillende wegen die je kunt kiezen. Sommigen zijn lang, anderen een omweg. Maar ze zullen uiteindelijk allemaal op hetzelfde uitkomen. Eén is de weg van moeiteeloos. Waarbij je de uitdaging verwelkomt. En doet wat nodig is om hem te meesteren. Je mag kiezen welke weg je neemt. Dat is je vrije wil.*

*Je weet de stap die voor je ligt. Maar er is verzet. Je stelt uit wat er van je gevraagd wordt. Je zoekt manieren om eraan te ontsnappen. Je probeert zekerheid te vinden in de volgende stap. Verzet is angst voor het onvermijdelijke. Het leven zal je brengen wat nodig is om de stap te meesteren. Steeds anders en opnieuw. Tot je je overgeeft aan de juiste keuze.*

*Er is alleen deze stap. Wat daarna komt, kan niet geweten worden. En maar op één manier ontsloten. Door deze stap te meesteren. Pas dan is er de volgende stap. Weet dat het plan het beste en mooiste voor jou omvat. Dat iedere stap je dichterbij vervulling brengt. Het is een plan van liefde.*

*Wees je bewust van het plan. En van iedere stap. Kijk om je heen. Wat het leven je brengt. Zie de uitdaging, hoor de vraag, verwelkom het onvermijdelijke. Vind zo het makkelijk in het moeilijk. En gebruik je vrije wil waarvoor hij bedoeld is. Om de weg naar jouw bedoeling te vinden.*

# Vrije wil

Sommige mensen beweren dat vrije wil een illusie is. Dat alles al vastligt en we alleen nog maar ons leven hoeven te 'doorleven'. Daar ben ik het niet mee eens. In het ervaren van ons leven hebben we werkelijke invloed. Het plan laat ruimte voor onvoorziene invulling op basis van vrij kiezen en reageren.

Het is wel zo dat het plan van je leven op een bepaalde manier 'magnetisch' is. Als je ervoor kiest om een uitdaging niet aan te gaan, zal die uitdaging terugkomen. Op een andere manier, in een andere vorm of situatie, maar in essentie hetzelfde. Want in je plan staat nu eenmaal de intentie om die uitdaging te meesteren.

Met je vrije wil mag je ervoor kiezen om steeds weer iets uit te stellen of op een andere manier uit de weg te gaan. Maar creatie zal je steeds weer in de richting van je plan duwen. Hoe hardnekkiger jij weigert, hoe harder je gepusht wordt. Dat kan vervelende situaties opleveren waarin je het gevoel hebt dat je eigenlijk geen keuze meer hebt. Of alarm-ervaringen zoals een ziekte, ongeluk, ontslag, scheiding of andere akelige gebeurtenis waarbij je gedwongen wordt om opnieuw en anders naar je keuzes te kijken.

Als je doorkrijgt hoe het plan van je leven werkt en waar het over gaat, kun je keuzes maken die in lijn zijn met je plan. En gewoon alles wat zich aandient aangaan, omdat je weet dat het nou eenmaal niet voor niets gebeurt. Als je ergens doorheen gaat, zul je ontdekken dat het aan de andere kant ervan altijd fijner en beter is. Dat geeft vertrouwen voor de volgende uitdaging. Hoe meer je je bewust bent van het plan, hoe efficiënter en moeitelozer je leven kan verlopen.

Uiteindelijk zal je vrije wil steeds dichterbij het plan benaderen. Dan komt er misschien een moment waarop je je afvraagt waar je vrije wil gebleven is. Of je niet alleen nog maar brave uitvoerder van je eigen plan geworden bent. Maar tegen die tijd is je leven zo geladen met vreugde en geluk, dat dat eigenlijk niet meer uitmaakt. En je kunt altijd nog je vrije wil inzetten om kut-situaties voor jezelf te creëren. Die keuze blijft vrij.



# Hogere zelf

Wat is nou onze menselijke invloed op creatie? Degenen die enthousiast zijn over 'the secret' en aanverwante creatie-lekker-makers, moet ik teleurstellen. Onze invloed op creatie is beperkt. Omdat ons bewustzijn beperkt is. Als mens zijn we zo'n beetje het staartje van creatie. Vooral bedoeld om het ervaringsgedeelte voor onze rekening te nemen.

De creatie van je leven is in handen van je hogere zelf. Dat is het deel van je bewustzijn dat buiten je mens-zijn ligt. Je hogere zelf is eigenaar van het plan van je leven en de intenties die erin besloten liggen. Het weet altijd de allerbeste manier om daarbinnen te bereiken wat goed en nodig is.

Je hogere zelf laat zich beïnvloeden door jouw ervaren en de keuzes die je daarin maakt. Maar die invloed is vanuit ons menselijk perspectief vaker onbewust dan bewust. Waar we als mens de mist ingaan, is dat we proberen te creëren met ons denken. Wat zo lekker van het willen en de controle is. Maar als er iets een lachertje is voor creatie, dan is het wel onze ratio.

Er is wel een manier om onze invloed op creatie te vergroten. Een manier die zelfs vrij logisch is. Als je bewustzijn ruimer wordt, neemt je capaciteit om te creëren toe. Bewustwording is dus de weg naar creatie. In eerste instantie kun je streven naar een betere samenwerking tussen jou en je hogere zelf. Waarbij je nederig je plek van ervarder inneemt en je laat leiden door je hogere zelf.

Daarna is het mogelijk om de grens tussen je menselijke zelf en je hogere zelf te laten verdwijnen. Dan kun je zowel het menselijke als het hogere perspectief innemen en daartussen shiften. Het is dan alsof je van buiten-

af naar het verhaal van je leven kijkt en tegelijk erin zit om het te ervaren. Je hebt dan toegang tot hele andere informatie met betrekking tot je ervaren en kunt op een nieuwe manier keuzes maken. Dan ben je ook dichterbij creatie.

Invloed op creatie is dus geen kwestie van iets doen, maar van bewust meer van jezelf zijn.

# Taal van je hogere zelf

Om je te kunnen laten leiden, is het nuttig om de taal van je hogere zelf te leren. Er zijn globaal twee routes die je hogere zelf gebruikt om je dingen duidelijk te maken: via je innerlijk en via de buitenwereld.

De interne route noem ik graag 'je innerlijke leiding'. Die kan zich op verschillende manieren manifesteren. Bijvoorbeeld in intuïtie, gevoel, weten, kippenvel, beelden of stem in je hoofd. De manier waarop en de betekenis ervan, zijn heel persoonlijk. Het is maar net waar je voorkeur en talenten liggen.

Het ontwikkelen van je innerlijke leiding is een proces van trial-and-error. Het is als het leren van een nieuwe taal zonder woordenboek. En dat er dan ook nog steeds nieuwe woorden bijkomen. Met ambitie en nieuwsgierigheid kom je een heel eind. Verder is het vooral oefenen oefenen oefenen.

De externe route is synchroniciteit. Synchroniciteit lijkt op toeval, maar is een manier van je hogere zelf om je iets duidelijk te maken of je in een bepaalde richting te sturen. Dat kan door iets wat je te zien, horen of lezen krijgt, iets of iemand die op je pad komt, of iets anders dat inspiratie, invloed of een uitnodiging in zich draagt. Als je eenmaal openstaat voor synchroniciteit, zul je verbaasd zijn hoeveel boodschappen je vindt in de wereld om je heen.

Je hogere zelf zal je altijd leiden, zelfs als jij je niet bewust laat leiden. Als je jezelf openstelt voor leiding, zal die steeds effectiever worden. En een manier van samenwerken worden die je naar beter en fijner ervaren brengt. Je kunt zelfs om leiding vragen. Door hardop of zachtjes in jezelf een vraag te stellen en het antwoord tot je te laten komen. Er kan een

tijdje overheen gaan voor je antwoord krijgt. En het antwoord kan op een verrassende manier komen. Maar komen zal het. Je hoeft het alleen te herkennen als leiding.

# Ego en overtuigingen

Om als mens te kunnen ervaren zijn we op een bepaalde manier geconstrueerd. Ons ego is een belangrijk onderdeel van ons systeem. Het is een soort interface of filter tussen ons bewustzijn en de aardse werkelijkheid. Het verwerkt ons ervaren en stuurt ons doen aan.

In spiri-kringen wordt nogal eens gehamerd op het laten verdwijnen van ons ego. Vanuit bewustzijn is dat nonsense. Zonder ego zouden we geen mens zijn. Het is er niet voor niets, we hebben het gewoon nodig. Wat men waarschijnlijk bedoelt is dat we ernaar moeten streven om lief te zijn voor elkaar. Daar is natuurlijk niets mis mee. Maar dat staat verder los van ons ego en de functie die het heeft in ons ervaren.

In het ego ligt de afgescheidenheid besloten en de kaders van ruimte en tijd. Het verbindt ons met verleden, heden en toekomst en onze menselijke werkelijkheid. Het wordt gevoed door ons willen en denken. Het is een opslagplaats voor tot herinnering verwerkt ervaren.

De manier waarop je je ervaren verwerkt geeft je ego een bepaalde 'structuur'. Het vormt patronen die je creaties en ervaringen filteren. Je overtuigingen kun je zien als de draden waaruit de structuur van je ego geweven is. Ze bepalen hoe jouw werkelijkheid eruit ziet en werkt. Overtuigingen variëren van 'het gras is groen' en 'je moet hard werken om veel geld te verdienen' tot 'als ik mezelf ben vinden anderen mij niet lief'.

Creatie gaat door het filter van je overtuigingen. Dat wil zeggen dat alleen gecreëerd kan worden wat binnen je overtuigingen past. Als je ervan overtuigd bent dat je door iedereen die je lief is in de steek gelaten wordt, kun je nog zo hard je best doen voor een duurzame relatie, je zult

uiteindelijk altijd in de steek gelaten worden. Omdat je overtuiging een happy end blokkeert.

Andersom werkt het ego ook als filter voor ervaren. Alles wat je ervaart wordt binnen je overtuigingen waargenomen en verwerkt. Dat kleurt de werkelijkheid naar de structuur van je ego. Als je ervan overtuigd bent dat je dom bent en je legt iemand iets uit die dan reageert met 'ik begrijp het niet', zul je dat al gauw opvatten als een 'zie je nou wel dat ik te dom ben om het uit te leggen'. Terwijl de reactie feitelijk niets over de slimmigheid van jouw uitleg hoeft te zeggen, en ook over het begrip van de ander kan gaan.

Het ego heeft de neiging zijn structuur in stand te houden. Zelfs dat heeft een functie, want het zorgt voor de continuïteit in ons ervaren. Dat maakt dat het zo lastig is om jezelf te veranderen. Verandering vraagt om te onderzoeken wat je overtuigingen precies zijn. En er dan bewust mee aan de slag te gaan. Om de overtuigingen die je belemmeren te neutraliseren of te vervangen door passende overtuigingen.

Veel overtuigingen zijn ontstaan in je jeugd. En daarna keer op keer bekrachtigd in je ervaren. Dat maakt ze tot taaie rotzooi die zich diep in je systeem verankerd heeft. Het opschonen ervan vraagt een sterke motivatie en doorzettingsvermogen. Maar is wel ontzettend de moeite waard. Want hoe neutraler en ondersteunender de structuur van je ego is, hoe vrijer en vreugdevoller creatie en ervaren zullen zijn.

# Emoties

Emoties zijn een onderdeel van de constructie van ons mens-zijn. Ze hebben een functie in het verwerken en bijsturen van ervaren. Emoties zijn de beoordeling van je ervaren binnen de structuur van je overtuigingen. Oftewel: ze vertellen je of je iets fijn vindt of niet. Zodat je op basis van die informatie kunt kiezen of reageren.

Er zijn eigenlijk maar vijf emoties: vreugde, angst, verdriet, pijn en boosheid. Alle andere emoties zijn een mixje van die vijf. Zoals schuldgevoel, jaloezie, opwinding, teleurstelling, enzovoort. Vreugde is de enige emotie die vertelt dat het ervaren fijn is. De andere emoties beoordelen je ervaren als niet fijn of wenselijk. Angst gaat over onveiligheid, verdriet over verlies, pijn over kwetsbaarheid en boosheid over grenzen. Die emoties zijn prikkels om het ervaren bij te sturen. Angst vraagt om beschermen. Verdriet vraagt om loslaten. Pijn vraagt om helen. Boosheid vraagt om begrenzen.

Omdat emoties gekoppeld zijn aan je overtuigingen, kunnen ze ook informatie geven over de kwaliteit van je overtuigingen. Want als ervaren als niet fijn of wenselijk beoordeeld wordt, wil dat objectief gezien niet zeggen dat het dat ook is. Het zijn je subjectieve overtuigingen die dat ervan maken. Als je bijvoorbeeld faalangst hebt, komt dat voort uit een overtuiging dat wat je ook doet, het zal mislukken. Daarmee maak je voor jezelf ervaren dat fijn kan zijn onbereikbaar. In plaats van steeds te kiezen om de uitdaging niet aan te gaan, kun je ook de onderliggende overtuiging aanpassen.

Emoties zijn voor veel mensen enge dingen. Want ze laten weinig ruimte voor controle. En hebben een diepte die uitnodigt tot verdrinken. Daarom wordt vaak naar manieren gezocht om hun invloed te temmen. In de spirituele hoek hoor je weleens de dooddoener 'je bent niet je emoties'.

Die klopt, maar neigt ook naar ontkenning van hun functie. Want vervolgens wordt gesuggereerd om met afstand naar je emoties te kijken tot ze verdwijnen. Daarmee verliezen ze hun waarde.

Emoties zijn niet bedoeld om te wachten tot ze overgaan, ze zijn bedoeld om iets mee te doen. En dat werkt beter als je ze verwelkomt en je er dan maar door laat overspoelen. Dat is de beste manier om de boodschap te vinden die ze in zich dragen. Ze wijzen je immers de weg naar fijner ervaren. Dus als je boos bent of verdrietig, wees dan gewoon boos of verdrietig. In de emotie ontstaat ruimte voor nieuw en anders.

Het lullige van emoties is dat ze zich niet laten ontkennen of negeren. Daarvoor is hun functie te belangrijk. Als je hun boodschap niet wil horen, zoeken ze een andere manier om tot je door te dringen. Ze kunnen zich dan vastzetten in het systeem van je lichaam als blokkades en zwaarte. En daar word je op de lange termijn echt niet blijer van. Emoties zijn er niet voor niets. Laat ze gewoon hun werk doen.



# Hogere zintuigen

Naast de vijf zintuigen die bij ons fysieke lijf horen, hebben we ook 'hogere' zintuigen. Ze worden meestal in de hoek van de paranormale gaven gestopt of tot hokuspokus verklaard. Vanuit bewustzijn is dat een beetje zonde. Iedereen heeft ze en kan ze ontwikkelen. Dan geldt natuurlijk dat verhaal over piano-spelen en dat niet iedereen Mozart is. Maar dat is minder interessant. Want iedereen is zowiezo uniek en heeft een eigen constructie voor zichzelf en zijn leven, met een daarbij passende potentie.

Via de hogere zintuigen kan extra informatie waargenomen worden die voor de fysieke zintuigen niet bereikbaar is. Voor de meeste mensen is voelen het belangrijkste hogere zintuig. Men verwacht gevoel en emotie nog wel eens, of gooit ze op een hoop. Terwijl er een duidelijk verschil is. Ik heb het graag over het 'gevoel-systeem'. Omdat het een fascinerend geheel is dat je hele lijf omvat. Op allerlei manieren neemt het informatie tot zich en geeft er uiting aan in jezelf.

De verwarring tussen gevoel en emotie is vooral een definitie-kwestie. Maar komt ook doordat de twee nauw met elkaar verbonden zijn. Zo kun je de emotie van een ander in jezelf voelen. Dan is het geen emotie van jezelf, wel een gevoel van jezelf dat over de emotie van de ander gaat. Je gevoel kan zich ook uitdrukken in emotie. Als je gevoel-systeem iets bedreigends waarneemt, kan het dat bijvoorbeeld laten voelen als angst.

Veel mensen herkennen zichzelf tegenwoordig in de definitie van HSP, hoog sensitief persoon. Dat betekent eigenlijk niet meer dan dat ze een goed ontwikkeld gevoel-systeem hebben. Jammer is dat er weleens moeilijk wordt gedaan over overprikkeling en dergelijke. Terwijl je gevoel-systeem wat dat betreft niet anders is dan je andere zintuigen.

Als muziek zo hard staat dat het pijn doet, doe je je handen over je oren. Als zonlicht te fel is voor je ogen, zet je een zonnebril op. Met je gevoel werkt dat net zo. Het is een kwestie van leren filteren en beschermen. Het fijne van je gevoel is dat je met intentie vaak al een heel eind komt. En anders kun je nog altijd overprikkeling vermijden. Je gaat immers ook niet bij een popconcert urenlang naast de luidsprekers staan als je daar doof van wordt.

Naast het hogere voelen, heb je het hogere zien en horen. En het wat zeldzamer ontwikkelde hogere ruiken en proeven. Vaak wordt de toevoeging 'helder' gebruikt om aan te geven dat een hoger zintuig optimaal ontwikkeld is. Hoe hogere zintuigen kunnen werken, lees je in dit stukje dat ik ooit schreef over mijn hogere horen:

*Zonder het te weten, heb ik het altijd gehad. Ik hoor meer dan de woorden die uitgesproken worden. Er komt extra informatie mee die zich manifesteert in weten. Ik hoor de diepere en vollere betekenis van wat gezegd wordt, de lading en achtergrond ervan. Ook hoor ik wat gezegd wil worden, maar wat niet uitgesproken wordt. Daarom heb ik vaak aan een paar woorden genoeg om de bedoeling te begrijpen en de essentie te weten. En dat gaat zo vanzelf, dat ik nooit doorhad wat er gebeurde.*

*Er is altijd zoveel frustratie geweest in de communicatie met anderen. Mijn onrust en ongeduld en het ervaren van 'langs elkaar heen praten'. Vroeger kreeg ik vaak feedback van anderen dat ze zich niet gehoord voelden door mij. Dat heb ik nooit begrepen, want in mijn beleving wist ik precies wat ze gezegd hadden en wat hun boodschap was. Als ik dan doorvroeg en mijn best deed om extra goed te luisteren, dacht ik altijd 'zie je nou wel, je zegt niets nieuws'.*

*Nu begrijp ik de mismatch. Ik had gewoon veel minder woorden nodig om te begrijpen, dan de ander nodig had om uit te leggen. En dus gaf ik de*

*ander niet genoeg ruimte om zich te uiten. Wat voor hen voelde als niet gehoord worden. Een typisch gevalletje van 'ervan uitgaan dat het bij de ander net zo werkt als bij jezelf'. Van beide kanten.*

*Ik begrijp nu ook mijn verwarring bij indirecte communicatie, verborgen agenda's en dubbele boodschappen. En mijn gevoeligheid voor wat ik altijd de 'onderstroom' en de 'bovenstroom' in communicatie genoemd heb: het contrast tussen wat uitgesproken wordt en wat er eigenlijk speelt. Als dat niet congruent is, ervaar ik een intern conflict tussen 'luisteren' en 'horen'. En vind ik het moeilijk om op de juiste manier te reageren.*

*Gelukkig heeft het helderhoren ook positieve kanten. Ik kan puur en op essentie met anderen communiceren. Ik ontvang veel waardevolle informatie in gesprekken. En vaak is het ook fijn dat ik weinig woorden nodig heb om te begrijpen. Vooral als anderen moeite hebben zich in woorden te uiten.*

# Hart en liefde

Ons hart is het centrum van ons mens-zijn. En dan bedoel ik niet het fysieke orgaan, maar het energetische hart wat daarbij in de buurt zit. Het hart is de plek van verbondenheid met je hogere zelf en anderen. Het is het controle-centrum van creatie en ervaren. En het communiceert met de andere delen van je systeem.

We associëren ons hart vaak met liefde. Eerder in dit boek heb ik liefde veroordeeld tot menselijk concept met allerlei lading en betekenis. Nu wil ik dat even nuanceren. Er zijn namelijk verschillende soorten liefde. Je hebt de liefde van het ego, de liefde van het hart, en de liefde van het bewustzijn.

De liefde van het ego is geladen met behoefte, verlangen en oordeel. Het drijft op onze overtuigingen en is de tegenhanger van onze pijn. Afhankelijk van de structuur van het ego wordt liefde op een persoonlijke manier ingevuld. Als opoffering, bescherming, vervulling, hechting, voeding, bevestiging, bevrediging, en meer van dat soort liefde-achtige verschijnselen. In de liefde die het ego geeft, ligt vaak een vraag besloten om wat je eigenlijk nodig hebt voor jezelf. De liefde die het ego ontvangt, wordt gefilterd door de overtuigingen. Soms betekent dat, dat het ego niet eens in staat is om liefde te ontvangen.

De liefde van het hart is neutraal. Het kent geen doel of beperking, is onafhankelijk van betekenis. Het heeft niet de beweging van geven en ontvangen, maar omvat het gelijkwaardige delen. De liefde van het hart ligt dichtbij de vreugde van creatie. Die alles verwelkomt in acceptatie. En volkomen vrij is in willen en kiezen. De liefde van het hart verbindt. Bewustzijn met ego, creatie met ervaren, jezelf met anderen, het individuele

met het collectieve. Daarom is het hart als een liefdevolle spin in het web van ons mens-zijn.

De liefde van het bewustzijn is vanzelfsprekend. Het is alles en niets. Het is eenheid. Het is de zin die zinloos is in zichzelf. Het is de bron, de essentie. En tegelijk de uiting, de manifestatie. Het is het wonder van zijn en de waarde van alles wat daarin bevat is. Het is oneindige potentie. Grootseheid die nederig maakt. Pure vreugde en vrijheid. Liefde is daarvoor eigenlijk maar een schraal woord, daarom noem ik het liever al-wat-is. Liefde die vanzelfsprekend is.

Vaak wordt gezegd dat je je hart moet volgen. Dat juich ik helemaal toe. Maar zie hoe het een metafoor is. Van je ware zelf innemen en alle onderdelen van je menselijke constructie laten werken zoals ze bedoeld zijn. Je hart is een hologram van je zijn. Waarin alles samenkomt en waaruit alles ontstaat. Het is eigenlijk niet meer dan logisch om de leiding van je leven in dit centrum te leggen. Het is alleen zo jammer dat je hart niet kan praten om je te vertellen waar het heen wil. Daarvoor moet je dan weer leren luisteren naar de aanwijzingen in de rest van je systeem en in de buitenwereld.

# Denken en weten

Ons denken is de allergrootste blokkeerder van ons bewustzijn. Irritant overheersend en bemoeizuchtig in levenszaken. Het heeft de neiging zich een rol toe te eigenen waarvoor het helemaal niet geschikt is, namelijk leiding geven. In de praktijk uit zich dat vooral in controle nemen.

Het denken is van het ego. Het zit daarom gevangen in herinneringen en overtuigingen. En doet mee aan het ego-spel van zichzelf in stand houden. Natuurlijk heeft ons denken een functie, anders zou het er niet zijn. Maar die is meer verbonden met ervaren dan met creatie. We hebben het denken nodig om ons ervaren waar te nemen en te verwerken. Dat gaat over wat er is en was, niet over wat er kan en zal zijn.

Het denken maakt graag verhaaltjes van verleden, heden en toekomst. Zonder zich ervan bewust te zijn dat het maar verhaaltjes zijn. Die neutraal ervaren inkleuren met emoties, overtuigingen en oordelen. Dat verstikt de ware betekenis die in het ervaren besloten ligt. Het houdt je gevangen in de verhaaltjes van je ego, in plaats van ruimte te geven aan het ontvouwen van het plan van je bewustzijn. Het helpt als je je bewust bent van de momenten waarop je denken verhaaltjes maakt. Dat neutraliseert al hun invloed.

Het zou fijn zijn als denken een aan-uit-knop had. Waarmee je het kon beperken tot de momenten dat het functioneel is. Het is niet zo makkelijk om je denken in bedwang te krijgen en zijn rechtmatige plek te geven, maar het is wel doenbaar. Veel mensen gebruiken daarvoor meditatie of mindfulness. Voor mij werd denken functioneel toen ik leerde waarnemen om te kunnen channelen. Waarnemen is niet actief gedachten produceren, maar openstaan voor en registreren van wat zich aandient in je hoofd.

Je kunt niet tegelijk waarnemen en denken, dus het is een goede truc om te stoppen met denken.

Als het denken zich wat meer koest houdt, ontstaat er ruimte voor het weten. Het weten is van het bewustzijn. Dat wordt niet geproduceerd, dat is er gewoon. Het is bereikbaar via de hogere zintuigen. Je denken kan een poging doen om het te verwerken in begrijpen, maar vaak is dat nutteloos en slechts beperkend. Als je ego zijn controle opgeeft, kun je het weten naast het denken laten bestaan. En gebruik maken van de waardevolle informatie die erin besloten ligt. Het vraagt wel vertrouwen in je eigen waarheid. Dat je het weten niet bedenkt of verzint. Maar er wordt op het gebied van bewustzijn al zoveel vertrouwen gevraagd, dat dit er ook nog wel bij kan.

# 2012

Het verhaal van 2012 gaat over bewustwording. Hoe we ontdekken wie we nou helemaal zijn. Om zo op nieuwe manieren ons mens-zijn te kunnen ervaren. En te leren hoe creatie werkt.

De datum 21-12-2012 is geen absoluut einde. Het is het symbolische einde van een tijdperk en het begin van een nieuw. Rond die tijd zal het collectieve bewustzijn van de mensheid een drempel overschrijden. Waardoor de veranderingen ieders ervaren zullen gaan beïnvloeden. En het proces van bewustwording steeds meer ruimte zal innemen in ons mens-zijn.

Er zijn allerlei doom-scenario's voor 2012. Die komen voort uit angst. Niet raar, want de veranderingen zijn zo heftig bizar dat angst een hele natuurlijk reactie is voor ons ego. Omdat het proces van bewustwording is verweven met het leren van creatie, zijn die scenario's tricky. Hoe bewuster je wordt, hoe groter je invloed op creatie. Ook creatie vanuit angst. Dus als je overtuigd bent van 'het grote einde', is de kans vrij groot dat je daar ook in terecht komt. Op wat voor manier dan ook. Gelukkig leert creatie ons ook hoe iedereen zijn eigen perspectief en daarmee zijn eigen werkelijkheid heeft. Daarom ben je niet afhankelijk van de angst van een ander, maar mag je je eigen waarheid kiezen.

Een andere reactie van het ego is verhevenheid. Dat levert de 'ik ben beter dan jij'-scenario's op. Waarin verteld wordt hoe 'zij die er klaar voor zijn' naar een andere dimensie mogen. En 'zij die zich verzetten' op de een of andere manier verdwijnen of verdoemd zijn tot een minderwaardig leven. Deze scenario's komen op mij nogal paradoxaal over. Want hoe bewust ben je als je ego zoveel controle heeft? Het zou best wel eens



kunnen dat je 'er' juist nog niet klaar voor bent als je in deze scenario's gelooft. En je jezelf devalueert tot dat waar je jezelf boven wilt verheffen.

Ik denk zelf dat het allemaal niet zo spannend zal zijn. Dat het proces van bewustwording al bijzonder genoeg is in zichzelf. En dat het zich, al dan niet met een 'boost' in 2012, gewoon steeds verder zal ontfouwen. De mensen die zich in de voorhoede van het proces bevinden, proeven nu al hoe het zal zijn. In hun eigen ervaren. We zullen het leven als mens niet loslaten, want het is waar we voor gekozen hebben. We zullen het alleen op een andere manier gaan ervaren, meer geïntegreerd vanuit de verschillende perspectieven van ons zijn.

Degenen die nog niet zo ver zijn zullen niet verdwijnen, net zo min als de aardse werkelijkheid. Zij zullen alleen in bewustzijn nog niet dat kunnen bereiken wat anderen wel kunnen. Het is aan degenen die 'verder' zijn om de verbinding te houden met die anderen. Door te shiften in hun zijn. En zo een uitnodigende brug te vormen naar de ander. Zij zullen ervoor kunnen kiezen om het ervaren van een ander te delen. Waar diegene ook is, bewust of onbewust.

Voor wie dit allemaal nogal alien overkomt: no worries. Het komt allemaal goed en beter. Bewustzijn is voor iedereen bereikbaar, want iedereen is in essentie hetzelfde. Maar we hebben allemaal een andere weg er naar toe gekozen. Omdat het niet om een einddoel gaat, maar om het ervaren van de weg. Die altijd van oneindige waarde is, omdat hij uniek is en van jou. Ergens in al-wat-is verheugen we ons samen in al die verschillende verhalen. Want zo is bewustzijn.