



**MEDITATIES
en
VISUALISATIES**

Zohra Noach

MEDITATIES
en
VISUALISATIES

Zohra Noach

Dank!

Aan deze publicatie is door verschillende mensen gewerkt.

Graag wil ik hen bedanken voor hun toewijding bij al het computerwerk, uittypen, corrigeren, enzovoort.

Zohra Noach

© 2008 Zohra Noach, Zohra Noach Foundation

Samenstelling: Anna Hofkamp en Magnolia Heijboer

Redactie en vormgeving: Johannes van Wijgerden en Anna Hofkamp

Afbeelding: An Kempers-Siers

Foto auteur: Rianne van Heck

Derde druk 2008

ISBN/EAN: 978-90-79551-18-7

www.psychosofia.nl

www.zohranoachfoundation.nl

www.zohranoachpublicaties.nl

<https://zohranoachfoundation.nl/webshop/product-cat/product/meditaties-en-visualisaties/>

Uit deze uitgave mogen uitsluitend de originele teksten in ongewijzigde vorm worden overgenomen met vermelding van de bron en de naam van de auteur

INHOUD

Voorwoord	5
Lied van de hoop	7
Inleiding	9
Uitspraken over meditatie	9
Hoofdstuk 1	15
<i>Fase één</i>	
Het zijn	15
Verlangen	16
Stilte	17
Kijken naar jezelf	18
Ik ben en ik accepteer	22
Acceptatie	26
Zuivering	28
Lichtvonk	31
Innerlijke vrijheid	33
Wandeling	36
Vrede	41
Hoofdstuk 2	43
<i>Fase twee</i>	
Dageraad	43
Een reis door de geest	44
Gouden roos in het hart	49
Aanraking met het hoger zijn	51
Spel van het licht	55
Ogen van verwondering	59
Zevenpuntige ster	63
Onuitroeibaar licht	65
Wees stil	70

Hoofdstuk 3	71
<i>Fase drie</i>	
Zonsopgang	71
Vanuit het hartcentrum	72
Kijken met geestelijke ogen	74
Mensen van goede wil	78
Licht daalt in	84
Eigen creator zijn	86
Ogen van liefde	91
Wonder	95
Wanneer Ik ben met u	99

Voorwoord

Meditatie, wieg van spiritualiteit

Meditatie heeft een enorm grote waarde.

Zij is als het ware de wieg van jouw spiritualiteit.

Aan deze wieg staan de zeven schikgodinnen,
de zeven chakra's.

In de meditatie krijg je verdieping en inzicht in jouw eigen
wezen, in jouw zeven schikgodinnen.

De wieg wordt door hen gewiegd.

Meditatie is voor ieder mens een zegening en ik zou je
willen adviseren: probeer te mediteren.

Tracht iedere dag enkele minuten in stilte van je eigen

Zijn, je open te stellen voor het Licht.

Daar jouw kracht en vreugde uit puttend, je eigen
verlichting uit ontvangend.

Zohra Noach

LIED VAN DE HOOP

Aan de rand van het open veld, met in de verte het blauwe meer omzoomd door wazige bergen, sta ik met de handen open. Achter mij slingert zich de rivier als een zilveren lint in het glooiende groene landschap.

De zon is zojuist opgegaan, de natuur koestert zich in de warme frisheid van een nieuwe dag.

Vogels jubelen het licht tegemoet.

De bloemen heffen hun gekleurde gezichtjes omhoog.

Vreugde omringt mij, vreugde zingt in mij.

Nogmaals kijk ik achterom, de lange, moeizame weg van duisternis tot licht is nog vers.

De nacht van bezinning schonk mij steeds nieuwe kracht, nieuwe levenswil.

Zo regen zich de dagen aaneen, als een snoer van kralen. Glanzende kralen, onverbrekkelijk verbonden door het snoer van het groeiende bewustzijn.

Het bewustzijn dat ik ben de hoogste manifestatie van de scheppingsenergie, de hoogste kosmische kracht, de Geest Gods.

Iedere dag bracht zijn eigen angsten, zijn eigen zorgen.

Ook deze angsten en zorgen regen zich aaneen, vormden met elkaar een tunnel van duisternis.

En ik kleine mens, eens gekomen uit het licht, de weg van materie volgend door de duisternis, sta nu aan het eind van deze tunnel van duisternis.

Is het weten van de kracht die ieder mens heeft meegekregen om deze gang van duisternis tot licht te kunnen volbrengen, al niet een stralend licht? Maar dan ben ik juist deze mens, heb ik juist als deze mens alles in mij aanwezig om in dit leven volledig mens te zijn.

Ik hef mijn armen omhoog.

Zon omarm mij, belicht mijn tempel tot in de diepste diepten.

Tempel van mijn ego, huis mijns vaders, mens die ik ben, ik aanvaard de strijd om het lijden te veredelen, opdat zal overblijven de vreugde van het eigen wezen, het zijn.

Alleen ik, de mens die ik ben, kan en mag het lijden veredelen, transformeren, opdat ik zal worden een verlicht en vreugdevol mens.

De zonnestralen worden warmer, de vogels jubelen, goud omringt mij. Licht, licht om mij heen, licht in mijzelf. Ik weet nu hoe ik zal leven met het lied van de hoop op mijn lippen, dankend dat ik ben die ik ben.

Ik wil leven

leven vanuit de vreugde van het hart.

Ik wil werken

werken vanuit de vreugde van het hart.

Ik zal sterven

sterven vanuit de vreugde van het hart.

Ik zal wederkeren

wederkeren door de vreugde van het hart.

Opdat ik zal leven

leven in de vreugde van het hart.

INLEIDING

Verzamelde uitspraken die betrekking hebben op meditatie en visualisatie

Innerlijke stilte

De bedoeling van meditatie is om, door begeleiding van een visualisatie, innerlijk tot stilte en van daaruit tot een eenheid te komen met het hogere Zelf, het goddelijke bewustzijn in jezelf.

Al is het maar in een flits. Eén werkelijke stilte, herkenning en beleving van het godsbewustzijn, is honderd keer meer waard dan uren mediteren.

Hoger zijn, onze hoogste gast

Zie je hogere zelf als je gast. Deze kan er niet in, want je hebt de deurtjes nog dicht, het nachtslot zit erop.

Maak je een kamertje klaar. Zet de drie kaarsen neer zoals ik die gebruik, dit geeft een bepaalde energie.

Je gaat zitten en zegt tegen jezelf: 'Mijn hogere zelf is mijn gast. Ik houd van je. Want per slot ben ik dat zelf en niet een ander'. Daar houd je van, althans dat kunnen we proberen in ons nieuwe bewustzijn.

Je zegt tegen hem: (ik zeg alleen voor het gemak even hem, de vrouwen hoeven zich niet gediscrimineerd te voelen...) 'Ik weet dat ik me nog niet helemaal met je kan bemoeien. Neem me dat niet kwalijk, er is nog zoveel in mij, allemaal ruis, ik moet nog even afstemmen, daar heb ik een hulp bij nodig.

Help mij nou maar eens een beetje'.

Zo kun je gewoon praten. Dan breng je het in de realiteit. 'Ik zit hier, ik wil met jou, mijn hogere zelf, in eenheid zijn'.

Steek de drie kaarsen aan.

'Ik ontvang je nu, help mij om mij te gaan concentreren'.
Hoe doe ik dat: 'Ach de was moet, Lientje komt thuis en oh gut, Jan moet nog weet ik wat hebben. Nee, zo wil ik niet, want dan doe ik jou tekort, mijn hogere zelf'.

Als je met je gast praat en je doet ondertussen van alles en nog wat dan denkt die gast:

'Wat doe ik hier, ik ben niet welkom'.

Dat kan niet, zo ga je niet met je gast om.

Gebruik dat maar als een hulpmiddel, zonder het te verabsoluteren. Dus alles wat waarde heeft, houd je gewoon vast en gebruik je als hulpmiddel.

Dus je maakt de hele ontvangst klaar en dan ga je als het ware in jezelf zitten. Je weet dat overal en nergens aan denken niet goed is. Je gaat je nou op de kaarsen concentreren:

'Goh, wat brandt die mooi. Het is een mooie vlam'.

Weet je, in die paar minuten, of zelfs maar seconden dat je je daarop concentreert, komt er een leegte in de emotie- en de denkgebieden. In de leegte kan de gast, het hogere zelf, plotseling binnenkomen.

Misschien heb je het er helemaal niet in herkend.

Dat kan, maar het is er al. Een volgende keer ga je dat weer doen en ga je een stap verder.

Dan zeg je:

'Ik weet best wat er is gebeurd de vorige keer.

Ik hou van je, ik wil je alles geven wat ik ben.

Help mij verder te komen'.

Vraag hem steeds om te helpen. Dan gebeurt dat en uiteindelijk zul je merken dat je je steeds iets langer kunt concentreren op dat hogere Zijn wat in jou daalt.

Dat mag je best visualiseren.

Je zult merken dat het helpt en dat je daardoor stil wordt. Het verlangen van de mens is de knop waarmee de deur open gedaan wordt.

Innerlijke vrijheid

Innerlijke, geestelijke vrijheid bestaat uit het zich niet meer afhankelijk opstellen aan oude dwangmatige aspecten in het onderbewustzijn.

Die je, zonder dat je dat weet, als het ware zo manipuleren, dat je gedwongen wordt op een bepaalde manier te reageren, te denken, te zijn en te handelen.

Deze onvrijheid geeft ons ook fysieke blokkades, brengt ons tot zulke energieverstoringen dat wij daar lichamelijk last van krijgen.

Ziekten zijn oorzakelijke gevolgen van blokkades in de energiehuishouding, de geestelijke huishouding van de mens.

De geestelijke huishouding is een driedeling, een drie-eenheid:

- Het hogere Zijn, de geest Gods, het atoom dat vanuit de sferen tot verdichting kwam totdat het een geestelijke persoonlijkheid werd.
- Een ziel die nooit kan sterven, die steeds opnieuw zichzelf weer in stof herkent, incarneert.
- Het derde deel: de menselijke, stoffelijke persoonlijkheid, zoals je hier zit.

Deze drie-eenheid zal uiteindelijk, wanneer de mensheid tot een werkelijk hoger bewustzijn geraakt, tot een eenheid komen.

Dat is eeuwenlang onze opdracht geweest, en is dat nog steeds.

Ontwikkelen van intuïtie

Ieder mens heeft het innerlijke Licht in zich. Iedereen kan dat ontwikkelen door de intuïtie te ontwikkelen en te scherpen.

Met heel eenvoudige dingen kun je daaraan beginnen.

Dus ontwikkel deze intuïtie, daardoor krijg je steeds meer innerlijk contact. De intuïtie - die rijke bron van creativiteit, de oorsprong in jezelf, waar jouw spiritualiteit mee in verbinding staat - zul je tot nieuw leven kunnen wekken. Meditatie, dus inkeer in jezelf, is een voorbereiding op het ontwikkelen van de intuïtie.

Over mantra's

Ik heb duidelijk begrepen dat alles, ook een mantra, een hulpmiddel is. De mens is wel geneigd om zich te verliezen en vast te pinnen in hulpmiddelen.

De mens van nu, met het nieuwe bewustzijn, kan alles gebruiken waar deze hoge waarden in zitten.

In een mantra zitten enorme waarden.

Als een hulpmiddel kan het een mens tot de eenheid van stilte en bewustwording brengen.

Het werkelijke Zijn heeft niets van iets van materie meer nodig. Het is iets waar je constant in bent.

Dat is een weg daarnaar toe en je kunt alles gebruiken om daartoe te komen.

Het kaarsenritueel

Er staan hier vier kaarsen.

Deze grote kaars symboliseert de verbinding.

Symbolen hebben invloed op ons denken, op ons bewustzijn.

Je mag je er nooit afhankelijk van opstellen, maar symbolen kunnen heel verhelderend werken naar jezelf toe.

De drie kleinere kaarsen staan niet zomaar in een bepaalde volgorde. Die staan daar in een driehoek.

De driehoek is het symbool van aan de linkerkant de eenheid van het zijn, van al het geschapene, van al wat is.

De rechterkant is het licht van het bewustzijn, poëtisch uitgedrukt, maar het betekent dat je je dat bewust bent.

Dat er maar één eenheid is waar je toe behoort.

Dat niets los en alleen rondfladdert, dat je allen behoort tot deze kosmische eenheid.

De derde kaars, in die punt, is het symbool van de liefde. Ik bedoel niet een subjectieve liefde, maar de objectieve liefde die in ons mensen aanwezig is. De liefde dus van het hogere in ons. Ik noem dat het Goddelijke in ons.

In deze tijd vindt men dat een zwaar beladen woord, dus heb ik een ander woord bedacht. Het 'supernature' in ons, onze hogere aard, natuur, die in ieder mens aanwezig is.

Als je de kaarsen aansteekt, doe je dat met een kleiner kaarsje aan de grote kaars, dat is het verbinden van het geheel.

Bedenk bij jezelf wat het betekent; richt je hierop, dat is energie, de eenheid van de schepping.

Blaas nooit een kaars uit met je eigen adem.

Dat is tegen de kosmische wetmatigheden en energie in.

HOOFDSTUK 1

Fase één

Meditaties om in rust en harmonie te komen.
Het (onbewuste) opzenden van het verlangen om in de eenheid te komen met het Zijn.

HET ZIJN

In de tempel van de geest heerst de stilte van de eeuwigheid, niets was of zal zijn, het is.

De Hoogste Geest manifesteert zich in het zijn.

In het begeren ligt in gradaties van niveaus verborgen de kracht van de scheppende energie.

Zo het begeren niet voortkomt uit de begeerte van de stof, manifesteert zich het begeren door de Hoogste Geest.

Het begeren van de Hoogste Geest zich te manifesteren in de materie, heeft in gradaties van niveaus geleid tot de schepping.

De mate van bewustzijn van deze scheppings-energie in de geest, bepaalt de manifestatie hiervan in de stof.

Zo de mens door de ervaringen der vele levens de begoocheling der begeerte is ontstegen, manifesteert zijn hoogste geest zich door de stilte van het zijn.

VERLANGEN

Sluit je ogen en richt je op het licht.

Stel je het licht voor dat er is wanneer de zon opkomt.

Het is warm en het geeft je warmte, een gevoel van tederheid, verlangen en van schoonheid.

Verlangen om terug te keren tot de Bron die je oorsprong is.

In dit verlangen ligt de herkenning van het goddelijke in jezelf.

Benut deze momenten van stilte in jezelf.

Ga elke dag, al was het maar vijf minuten, inkeren.

Visualiseer dit licht en laat dit in je kruinchakra komen.

Laat het je bewustzijn verlichten, door je heengaan.

Laat het door je hele lichaam je verwarmen.

Laat het je tot een overgave aan het goddelijke in jezelf brengen, tot stilte en innerlijke harmonie. Als een huwelijk, vol vreugde en harmonie met je werkelijke wezen, je werkelijke ik diep in jezelf.

De hereniging met dit werkelijke wezen in jezelf geeft je kracht, moed.

Geeft je energie om het lijden wat voor jou in jouw dagelijkse leven aanwezig is, te doorstaan en zodanig te doorstaan dat het je niet meer verstikt.

STILTE

Laat je beperkingen los. Geef je als een kind over aan jezelf. Stel je voor dat we naar een groene weide gaan, in de natuur, waar de zon schijnt en waar witte bloemen bloeien.

We hebben losse, makkelijk zittende witte gewaden aan.
We lopen daar.

Er heerst liefde en harmonie om ons heen want we hebben allen één doel voor ogen. Eén weten in onszelf: het opgaan naar God, Hem die wij God noemen.

Het opgaan in uiterste harmonie in onszelf gerealiseerd.
Langzaam lopen we verder en komen aan bij een heuvel waar een kleine witte tempel staat.

Voor deze tempel brandt een helder vuur.

Wij komen bij dit vuur, een louteringsvuur.

Een stem klinkt:

*Werp al uw lasten in dit vuur
en ontvang Mij in uzelf,
want Ik ben in u.*

Stilte ompant ons, zinkt in ons.

Stilte ...

In deze stilte vallen de lasten van ons af.

We zijn weer kind, vol vertrouwen.

We zijn weer rein, onbedorven.

Met deze ene flits van goddelijkheid in onszelf keren we terug naar onze dagelijkse beslommeringen.

Het zal ons kracht geven om in deze dagelijkse beslommeringen te kunnen zijn, werkelijk te zijn wie we zijn.

KIJKEN NAAR JEZELF

Ik verzoek je om de benen naast elkaar te zetten en een ontspannen houding aan te nemen.

Probeer in jezelf te komen en jezelf heel diep te voelen.

Haal een keer diep adem en voel hoe de ademtocht, nieuwe levensenergie, duidelijk en bewust in jezelf komt.

Levensenergie komt vanuit dat goddelijke waar jij ook vandaan komt en speelt door je heen.

Je ziel nieuwe kracht schenkend, je lichaam een klein moment in rust en stilte brengend en ook nieuwe kracht schenkend.

Durf dan nu naar jezelf te gaan kijken, een tikkeltje los van je eigen emoties en denken.

Zie de stoffelijke, menselijke persoonlijkheid, die zich nu wat vrijer gaat voelen, zich durft los te laten, waardoor het contact met de hogere, geestelijke gebieden in jezelf tot stand kan komen.

Zie hoe jij vanuit jezelf licht opzendt met daarin een vraag: dat er vernieuwing mag komen in je bewustzijn, opdat jij de kracht van je liefde - die je zelf misschien hebt vertrappt, afgesloten, natuurlijk niet met opzet, vaak uit pijn en onwetendheid - voor jezelf durft te accepteren, wilt accepteren en daardoor kunt accepteren.

Zie hoe dit licht vorm krijgt en in je persoonlijkheid komt, met al je sores en je pijnen, miskennis, schuldgevoelens, de twijfel, de angst.

Zie hoe dit licht zich moeizaam omhoog dringt, maar toch opstijgt als de oproepende kracht om één te mogen worden met het licht in je hogere gebieden.

Zie hoe jij in je menselijke persoonlijkheid de kracht kunt opbrengen om dit aan te durven en te willen gaan.

Dat mag je. Zonder begeerte, verlangen van: 'Heer laat mij beter worden, neem dat lijden van mij weg, zorg dat ik een baan krijg'.

Laat alles los wat je afhoudt van het pure, zuivere verlangen tot eenheid. Het vergt veel van je, maar je kunt het.

Want in jou is de liefde waardoor je dit aan durft te gaan. Nu ben je zover dat er een punt van stilte in je is gekomen.

In deze stilte zie je jezelf wederom zitten, stil, belangeloos, vredig. Dit is de kracht, de bodem waarop het licht van de hogere gebieden tot in je menselijke persoonlijkheid kan komen.

Daar wordt het tot een eenheid samen gesmeed, opdat in je menselijke persoonlijkheid een zodanige herkenning van deze kracht kan komen, dat daarmee je leven iets verlicht kan worden.

Zie hoe je jezelf kunt richten op je hogere Zijn.

Dit hogere Zijn kun je voor het gemak visualiseren in een lichtende gedaante rechts voor je. Met, in herkenning van deze lichtende gedaante, je eigen gezicht.

Zie hoe stralend je eigen gezicht in deze hogere gebieden is.

Kijk met verwondering, want er is zoveel liefde.

Verbind je met je eigen gezicht, deze stralende lichtende gedaante.

Zie dan hoe nu, vanuit deze lichte, stralende gedaante, met jouw gezicht, een straal van licht in je kruinchakra, je bewustzijn, komt. Ook dit licht brengt kracht, opdat loslating van al je denkpatronen, je mentale gebondenheden die je altijd in een bepaald stramien hebben gehouden, kan plaatsvinden.

Hoe klein dan ook.

Zie hoe dit schitterende witte licht zich naar je voorhoofd, je innerlijk oog verbreidt.

Hoe dit innerlijk oog na vandaag dieper zal kunnen kijken naar je stoffelijk zijn, zoals je bent in je dagelijks leven.

Zie hoe dit licht zich verbreidt naar je keelchakra.

De druk verlichtend waardoor je je soms niet kunt uitdrukken, met jezelf kunt spreken. Jezelf niet kon ontmoeten en daardoor soms ook een ander niet.

Dat deze druk in de komende tijd zal vervagen.

Daarvoor kan in de plaats komen een zich veilig voelen, een zich durven uiten vanuit en met inachtneming van de liefde.

Zie hoe het licht zich verbreidt naar je hartcentrum en hoe stralend je diepste gevoel wordt verlicht. Je ziet nu pas in je hart de grote mogelijkheden van liefde in jezelf. Omdat je dit niet wist, heb je ze misschien ook niet zo benut en nog niet zo naar jezelf gericht.

Na vandaag zal je merken, dat er momenten komen waarin je het meer naar je diepste ik kunt richten. Daardoor in liefde de ander herkennen en liefde op de ander kunnen richten.

Zie hoe het licht zich verbreidt naar je emotiecentrum, de solarplexus bij de maag. Dat licht komt daar nog veel oude dingen, gebondenheden, onvrijheden tegen.

Maar door het licht van het bewustzijn, het licht van het innerlijk kunnen zien, zul je je in vrijheid kunnen uitdrukken - dus ook het denken - met de kracht van de liefde in het hart. Je zult deze emoties langzaamaan leren transformeren, zodanig tot je ze kunt herkennen als zijnde gekomen door de liefde.

Het licht verbreidt zich naar je onderbuik, naar je seksuele organen, waardoor je je hebt kunnen bevestigen in dit leven in de stof.

Dan zal je gaan zien - langzamerhand zal je dat ook gaan voelen - dat die drang van bevestiging die ieder mens heeft, zich niet meer via de oude, onderliggende gevoelens wil bevestigen, maar zich nu werkelijk in liefde, in de stof kan realiseren.

Nu stijgt het licht, goud van kleur, door wat je er zelf aan hebt toegevoegd.

Het stijgt en vermengt zich met het stralende witte licht, vanuit het Goddelijk zijn, waardoor er een flits van vernieuwing in je komt.

Een gevoel van een totale acceptatie, een stille belangeloze liefde, kan nu indalen.

In Gods heilige naam,
vergeving en genezing voor jezelf.
De Heer van het Licht is in je.

Aum.

IK BEN EN IK ACCEPTEER

Zet je voeten rustig naast elkaar neer, je handen in je schoot, open.

Begrijp dat de meditatie niet een buiten je afspelend gebeuren is, waar je min of meer aan kunt meedoen, maar dat het iets is dat je zelf maakt.

Jij, mens die hier zit, zult in jezelf tot een werkelijk diep innig contact moeten willen komen. Het hoeft dan niet te zijn dat je de prachtigste beelden krijgt of een stem hoort. Het kan in een moment van echte stilte zijn.

Van daaruit: 'Goed, ik ben, ik accepteer'.

Soms is het maar een flits, maar daar gaat kracht en rust vanuit. Dat helpt je om er doorheen te komen, wat het dan ook is.

Het helpt je om jezelf vrij te maken en om verder te kunnen gaan.

Het is van jou, het is jouw opgang naar jezelf, jouw stiltepunt. Kom daarin.

Herken jezelf. Probeer neutraal naar jezelf te kijken.

Niet vanuit de moeilijkheid a, de pijn b, de wanhoop c, de eenzaamheid d, en zo verder.

Probeer dat nu even los te laten en naar jezelf te kijken als de mens die jij nu bent.

Wetend van de moeilijkheid a, de pijn b, enzovoort, wetend dat het er is, maar nu even stil daarvan.

Heel stil, je kunt het. Voel hoe je in deze stilte even los komt te staan van je pijn, je verdriet, je lijden en voel hoe weldadig dit op je inwerkt.

Wees stil en voel in deze stilte ruimte voor jezelf komen.

Het is misschien of je voor het eerst sinds tijden heel diep en rustig adem kunt halen zonder angst. Ga daar in mee, kijk naar jezelf en zie nu heel bewust hoe je te ver en te lang bent meegegaan in je lijden, je pijn, je verdriet.

Zie nu ook dat door deze flits van stilte en rust, er in je veel onvermoede kracht en daardoor veel liefdesvermogen is. Hierdoor krijg jij al jouw waarden terug. Weet in jezelf een werkelijk goddelijk evenbeeld te zijn.

Richt je nu vanuit deze stilte, dit moment van rust, van acceptatie van jezelf, op juist al die mirre, dat bitterkruid dat je in dit leven werd gegeven.

Zie nu hoe jouw gevoel, de waarde van jouw ziel als wierook omhoog stijgt en hoe dat bij het goud van jouw geest komt. Waardoor het vanuit jouw eigen hoogste zijn, jouw verbinding met het goddelijk zijn, terugkeert als licht.

Stralend wit licht, komend vanuit het hoogste zijn, herkenbaar indalend in je bewustzijn, je lotuskroon, je kruinchakra.

Hoe er ruimte en meer vrijheid gaat komen in jouw bewustzijn, jouw wijze van denken van gebonden zijn aan bepaalde denkpatronen. Wees niet bang, sta het toe. Laat de vrijheid en de ruimte komen.

Zie hoe het licht zich verbreidt naar je voorhoofdscentrum, je innerlijk oog waardoor er verdieping van inzicht naar jezelf kan komen, naar alles wat van jou is.

Maar nu in de genade van de eigen acceptatie, het gaan staan voor jezelf, voor jouw waarden en daarmee positief, verruimend kunnen werken naar jezelf toe.

Zie hoe het licht zich verbreidt naar het keelcentrum en slik maar eens. Voel hoe je als het ware de brokken wegslikt van al datgene wat je als lijden hebt bestempeld. Voel ook in je keel, in je keelcentrum, in je wijze van ademen, in de luchtwegen, vrijheid en meer ruimte.

Durven te staan voor dat wat jij bent, verantwoordelijkheid daarvoor op je eigen schouders durven te nemen en zeg in jezelf:
'ik Ben'.

Zie hoe het licht zich verbreidt naar je hartchakra en voel dat er door de vernieuwing in je bewustzijn, het diepere inzicht in jezelf, het op je durven nemen van je eigen zijn, het 'ik Ben' in je hart, een grote kracht van liefde naar jezelf komt.

Liefde naar jezelf is de poort en de basis om de ander lief te kunnen hebben en liefde te kunnen uitstralen.

Voel hoe je van binnen warm wordt, hoe daarin alles wordt opgenomen, juist ook je lijden.

Zie hoe het licht zich verbreidt naar het maagcentrum, de zonnevlecht.

Daar waar al je emoties vanuit de diepte van het onderbewustzijn samenkomen.

Werkend in dit bewustzijn van alledag.

Je soms beheersend en overheersend, soms weghalend van je werkelijke ik en soms vreugde schenkend, uitwerkend.

Zie dan hoe dit centrum, het grootste centrum dat wij mensen hebben, verlicht en verwarmd wordt door de immense liefdeskracht die in jouw eigen hart aanwezig is.

Zie hoe het licht zich verbreidt naar je sacrale chakra, naar jouw zijn die je bent, de man of vrouw in dit leven. Zie hoe het licht, jouw zijn als mens nu in de dageraad van de hoop stelt. Zodat jij, alleen jij de volle verantwoordelijkheid kunt dragen, mag dragen vanuit die grote liefdeskracht in jezelf.

Zie hoe het licht zich verbreidt naar het stuitcentrum, je stoffelijk zijn, het meest stoffelijke in de mens. Maar ook het stoffelijke loslaten, alles wat je overheerst en beheerst. Alleen loslaten vanuit de acceptatie van 'ik Ben, ik mag zijn'.

Zie hoe het licht als goud stijgt
en in je heeft gebracht:
in Gods heilige naam,
vergeving en genezing,
in jezelf,
naar jezelf,
uitstralend naar buiten.

Aum.

ACCEPTATIE

Richt je op het licht, maak je hart ontvankelijk.

We gaan door de tunnel van alles wat wij in dit leven hebben meegekregen.

Opgebouwd vanuit ons onderbewustzijn en ons dagelijks bewustzijn, met alles wat ons heeft pijn gedaan, heeft buitengesloten, vereenzaamd, verkramppt.

We gaan vanuit dit alles door de tunnel en zien we in de verte het licht.

In dat licht is warmte, diepte, stilte, zo'n grote ontvangende liefde, dat wij ons daarin veilig voelen.

In de stilte, de veiligheid, de schoonheid van dit Zijn zullen wij nu enkele minuten in stilte zijn.

Vanuit de stilte en zuivering die het gebracht heeft in ons innerlijk, kunnen wij verder gaan.

Steeds meer in ons de poort openend gaan we de weg naar innerlijke verdieping.

Naar een werkelijke acceptatie van het leven dat wij leiden en hierdoor komen we tot een werkelijk leven.

Een zodanige acceptatie dat alles wat ons overkomt ons niet meer overkómt, maar waar wij bewust zelf doorheen kunnen gaan. Vanuit deze stilte, zuivering en acceptatie in onszelf, kan er een grote kracht ontwikkeld worden.

Al het lijden dat naar ons toekomt, waarvan we moeten leren en wat wij nodig hebben, kunnen wij doorstaan met kracht vanuit een innerlijke bereidheid en vreugde.

De kracht van het lijden zal zich langzaam terugtrekken en ieder lijden zal uiteindelijk veranderen in dingen die je gebeuren zonder dat je daar een werkelijk lijden aan vast hoeft te knopen.

Vanuit deze vreugde, stilte en zuivering komen wij uiteindelijk tot herkenning van onze naaste, onze broeder en zuster; komen wij tot werkelijke reële broederschap.

De weg daar naartoe is lang en is moeilijk maar wel te gaan.

'Hij Die zal komen' is datgene wat je nu hebt ervaren en wat je in jezelf zult ervaren.

Dat zal leiden tot werkelijke verbondenheid.

Alleen vanuit deze verbondenheid, het herkennen van die goddelijke aanwezigheid in jezelf en in de ander, daardoor verbonden in eenheid, komen wij tot een werkelijke transformatie van alles wat lijden is.

ZUIVERING

Stel je in op rust, veiligheid, bescherming en liefdevolle tederheid om je heen. Stel je in op licht dat naar je toe wordt gestraald, opdat je zult willen en kunnen meegaan. Je bent rustig en veilig.

Je wilt voelen hoe je tot een innerlijke beleving van je hoogste Ik in jezelf kunt komen.

Kijk naar jezelf en zie dat je een klein, wat flakkerend licht bent. Zie hoe iedereen dit lichtje in zichzelf is en hoe deze lichten zich verzamelen om een heuvel op te gaan.

Eerst gaan wij door een dal. Daar zien we kleuren die fel zijn en ons herinneren aan het leven van alledag, aan onze emoties, spanningen en alles wat er op ons afkomt. Dag in, dag uit als felle kleuren: spanningen, lawaai, pijn. Wij kijken ernaar, dat kunnen we want wij hebben ons daarvan losgemaakt.

Wij zien dat het maar een heel klein stukje is van dit werkelijke ik.

We gaan verder dit dal in en we zien dan dat de kleuren zachter, teerder worden maar toch sprankelend.

Hier komt iets van rust over ons.

De emoties kwellen ons niet meer zo.

We kunnen ze - misschien pas gedeeltelijk - loslaten.

We komen bij een rivier.

Deze heet: het water der zuivering. Wij, deze groep van lichtjes, kijken naar dit water en zien onze lichtjes daarin weerspiegeld.

We voelen dit als een zuivering, als een nog meer kunnen loslaten van datgene wat ons kwelt en ons afhankelijk maakt.

Door deze zuivering kunnen we verdergaan.
We voelen ons verbonden.
We gaan nu de heuvel op en zien dat de kleuren nog
lichter en teerder worden.
De atmosfeer om ons heen is zo licht dat we met
vreugde in een totale ontspanning kunnen ademen.

Hier kwelt ons niets meer, er is geen lawaai.

Er is tederheid, een gevoel van liefde voor onszelf en
voor de ander die naast ons gaat.
Hier is geen macht, geen begeerte.
Er is geen dwang om jezelf te moeten bevestigen of te
verdedigen. Er is alleen maar licht; tedere kleuren en
vrijheid.

We gaan nog een paar stappen verder en zien dat we op
de top zijn van deze heuvel.
Hier is een stralend licht. Het is alsof het ons roept.
Wij gaan vooruit en willen in dit grote licht zijn.

We gaan daar binnen en voelen hoe dit grote licht ons
totaal omstraalt, opheft en in onszelf tot begrip en gevoel
brengt: hier is mijn hoogste Zelf, hier kom ik vandaan en
hier zal ik ook weer terugkeren.
We horen een stem:

*Mijn broeders en zusters in de geest,
ontvang Mij in uzelf
en begrijp en voel
dat Ik uw hoogste verbinding met
God in uzelf ben.
Weet dat Ik altijd in u ben
en u bescherm zonder dat u het weet.*

*Ik zeg u:
indien u Mij wilt ontvangen, indien u Mij roept,
zal Ik in u zijn, altijd.
Indien u Mij wilt toelaten,
zal Ik uw aangezicht zijn,
uw ogen zijn,
uw mond zijn,
uw spreken en uw handelen.*

*Zo ontvang Mij dan in uw harten
en laat Mij toe te leven in uw eigen zijn.*

*Zo ontvang dan deze Mijn straling,
opdat u met Mij verenigd zult worden.
In de tuin van uw hart bloeit de bloem
van uw diepste Goddelijkheid.*

*Bescherm haar, laat haar tot bloei komen,
verkwik u aan haar geur en laaf u
aan haar aanschijn,
want zij is uw heilige, onsterfelijke ziel.*

Keer dan nu de weg terug: de zachte tedere kleuren, de rivier, het dal met de levende, diepe kleuren, waar inderdaad de emoties weer op je wachten. Maar waar je nu gesterkt, door je eigen innerlijk beleven, met je eigen hogere zelf deze emoties kunt herleiden en zodanig transformeren dat jij, en alleen jij, daar zeggenschap over hebt, zodat deze emoties je niet vervreemden van je ware zelf.

Keer dan terug op je stoel en zie hoe de lichtjes, die je zonet zag van jezelf, zich als het ware inkeren. Door je hoofd, je kruinchakra, naar binnen keren en zich in je hart gaan nestelen.

LICHTVONK

Probeer vanuit je eigen innerlijke verbondenheid met je hogere zelf, met je werkelijk universele Zijn, tot een contact te komen in jezelf.

Ga mee naar het licht, naar de sfeer waar wij als vonkjes van licht zijn, samenbundelend tot één grote straal. Uiteenvallend als myriaden lichtvonkjes, door de sferen gaand, komend tot in de stof, zich daarin nestelend en weer terugkerend naar de Bron.

Zie hoe je op de weg naar het licht je pijn, eenzaamheid, wantrouwen, agressie, verdriet achterlaat.

Zie dat het allemaal bij de stof hoort die je ook bent. Maar er is een kracht in je, een innerlijke kracht die je steeds verder brengt naar het licht.

Je komt in de sfeer waar het licht zacht, stralend, warm en teder is. In deze sfeer voel je je naakt, rustig, ontspannen, geliefd en liefhebbend.

In de stilte van je hart hoor je een stem:

*Herstel het licht op aarde,
opdat de aarde niet vernietigd zal worden.
Verbindt u met Mij,
Ik die ben en eeuwig zal zijn.
Ik die ben in uw eigen innerlijk,
Ik die altijd zal zijn het Licht in uzelf.*

Voel vanuit deze sferen de liefde, de geborgenheid, de kracht om weer terug te kunnen gaan naar de stof.

Voel deze liefdevolle energie en verbind je met deze energie.

Je voelt je bevrijd, los en je hebt weer nieuwe kracht opgedaan om terug te keren in de stof naar je eigen omgeving, naar je lichaam, naar je leven van alle dag.

INNERLIJKE VRIJHEID

Tracht je te ontspannen, probeer in jezelf een gevoel van veiligheid te creëren.

Te creëren, want in de mens is zo'n grote onveiligheid dat hij als het ware over een heel ravijn heen moet gaan om veiligheid in zichzelf te vinden.

Die veiligheid, je geboorterecht, ben je zelf in jezelf.

Je zit rustig, misschien nog een beetje gespannen en je probeert heel voorzichtig in jezelf tot ontspanning te komen.

Mens van vlees en bloed.

Een mens van geest en ziel, gekomen in deze stof.

Langzaam zie je hoe je jezelf los maakt van dit lichaam en hoe je een weg, glooiend naar boven opgaat waar een bepaald licht je beschijnt, waar groene velden de weg omzomen, waar een innerlijke rust is, een vrijheid. Niemand wil je wat doen, heeft macht over je.

Niemand wil je wegdrukken, vernederen, pijn doen of eenzaam maken.

Hele groepen gaan deze weg.

Ergens voelen zij zich verbonden.

Maar toch, wat heb je op je schouders? Nog zwaarte?

Wat tors je mee? Alles uit je eigen leven.

Zoveel wat je niet hebt verwerkt.

Zoveel wat je pijn heeft gedaan.

Maar hoe verder je komt hoe lichter het wordt, hoe meer er van je afvalt.

Je loopt verder.

Je ziet aan het eind van die weg een witte tempel.

Voor deze tempel brandt een vuur.

Je loopt naar boven, wat stil, wat onwennig, maar innerlijk rustig. Er is niets wat je bedrukt, niets wat je manipuleert. Je bent vrij, innerlijk vrij.

Jij wilt dit zelf.

Aangekomen bij de tempel en dat vuur, is er een stem die uit de tempel lijkt te komen, maar tegelijkertijd komt deze stem heel diep uit je eigen innerlijk.

Wie ben ik? Wat ben ik?

'Ik draag met mij de last van mijn leven.

Maar nu ben ik heel diep in mijzelf.

Deze last is datgene wat ik zelf denk en in mijn emoties als last en lijden beschouw, maar hier heel diep in mijzelf, hier in deze tempel ben ik die ik werkelijk ben'.

Dan klinkt een stem:

*Zo werp dan uw lasten af
en verenig u met Mij, uw hogere zelf,
verenig u met Mij, de Christus in uzelf,
de Geleider naar uw eigen godsbewustzijn,
vrij, los van alles,
hele diepe stilte, vrede.*

*Zie in uzelf dat u bent een punt van licht
een zevenpuntige ster,
zeven stralen, zeven gebieden.*

*U hebt gedurfd te komen in dit leven,
u hebt het gewild.*

*Leef uw leven vanuit de kracht die u bent,
vanuit uw hogere grote totaliteit die u bent,
uw bron van licht, uw bron van waarheid.*

Je voelt nieuwe energie, kracht in jezelf, innerlijke rust, vrede.

Ja, nu moet je weer terug naar je leven van alledag.

We gaan die weg samen.

Maar de last die je zonet op je schouders had, voelt minder zwaar.

Want je hebt jezelf, je eigen kracht en je eigen bron van waarheid herkend.

Niets of niemand kan je die ontnemen.

Langzaam keer je terug, langs dezelfde weg.

Je bent weer hier en je ontspant je door, in alle rust, een paar keer diep adem te halen.

Het is alsof je een reis hebt gemaakt naar je oneindigheid, daar waar geen verschillen zijn tussen mensen, geen ras, geen kleur, geen godsdienst.

Waar alleen maar een eenheid van bewustzijn is.

WANDELING

Wees stil in je denken. Probeer stil te zijn in je emoties.
Zie jezelf als de mens die je bent en terwijl je naar jezelf kijkt zie je donkere en lichte stukken.
Het wisselt elkaar af.

Geen enkel mens is alleen maar licht of alleen maar duisternis. De donkere stukken, de schaduwkanten die je vaak zo kil hebben gemaakt dat je het koud had.
Waar je zo eenzaam in was, zo ontkend, zo bang.
Deze schaduwkanten hebben jou juist de kracht gegeven om dwars door alles heen te gaan en uiteindelijk dat licht in jezelf toe te laten.

Laten wij een wandeling maken.
Wij kijken naar elkaar en hebben niet meer deze gewone kleren aan, maar een wit gewaad, een kleed van zuiverheid.
Want diep in onszelf, in ons innerlijk, zijn wij zo. Wit en zuiver.

Wij lopen rustig met elkaar op een weg die langs groene velden gaat. We kijken naar de groene velden en weten dat deze velden hoop en leven betekenen.
De kleur van de hartenergieën, van het leven, de hoop en de vernieuwing.
De grazige weiden zoals wij dat kennen vanuit het Christendom.

Wij lopen daar verder en kijken liefdevol naar de groene weiden en zien dan dat er kleine witte bloemen met een gouden hart bloeien.
Wij herkennen ieder van ons in de kleine bloemen met in het gouden hart ons eigen gezicht.

Het kijkt ons aan. Jouw eigen gezicht kijkt jou aan.
Stil in liefde.

Zonder alles wat er heel de dag omheen zit, zonder
oordeel, miskennis. Zomaar jouw diepste Zijn.

Jouw eigen liefdevolle gezicht.

Je loopt verder.

Het heeft je sterker gemaakt:

‘Zo ben ik toch van binnen,
dit pure, dit zuivere, dit liefdevolle’.

Gesterkt loop je verder en je snikt maar even, want je
was vergeten dat je zo bent.

De weg gaat glooiend omhoog.

We komen bij een heldere beek met prachtig helder
water.

We gaan zitten op de oever en laten dit heldere frisse
water over onze handen stromen en betten ons gezicht
ermee.

Wij voelen hoe dit water ons innerlijk reinigt, zuivert.

Het is het wassen der voeten wat op Witte Donderdag
gebeurde.

Het is het reinigen van de persoonlijkheid in onszelf.

Wij reinigen ons van het stof dat de weg, die lange weg
van al die levens ons heeft gegeven.

Wij maken ons weer schoon zodat het liefdevolle zuivere
gezicht in de bloem dat wij zonet herkenden, weer
duidelijker tot onszelf kan spreken.

Nadat wij zijn verfrist en dit water ook ons onderbewust-
zijn heeft gereinigd, gaan wij weer verder.

Hoewel wij ieder van ons in ons eigen unieke Zijn lopen,
vinden wij toch troost in de verbondenheid die wij met
elkaar hebben.

Geen enkel mens kan buiten de ander.
Wij zijn blij dat wij vanuit ons eigen Zijn ons mogen en kunnen verbinden met de ander.

Wij lopen verder en komen aan bij een kleine heuvel.
Wij zien op de heuvel een vuur en achter dat vuur staat een kleine witte tempel.

Wij kijken daarnaar en wij zijn ergens een beetje bang.
Toch durven wij het aan, want wij hebben ons toch net gereinigd, gezuiverd.
Wij hebben ons liefdevolle gezicht herkend in dat gouden hart van die liefdevolle bloem.

Wij vermannen ons en gaan verder en angst laten wij niet meer toe.

We komen bij het grote vuur en gaan er omheen zitten.
Het vuur is warm, maar niet zodanig dat het ons verbrandt.
Het is een helder wit stralend vuur.

Terwijl wij daar zitten en er naar kijken warmen we ons, al de kille schaduwkanten laten we warm worden en we voelen ons veilig.

Dan horen wij een stem en deze zegt:

*Werp al uw lasten in dit vuur.
Wees één met Mij,
want Ik ben in U.*

*Vertrouw Mij
omdat Wij in de eenheid die wij zijn,
u en Ik,
tot een zodanige realisatie
van uw menselijke Zijn kunnen komen,
waardoor u, o mens,
vanuit uw eigen Zijn en verantwoordelijkheid,
Mijn Plan ten goede zult keren.*

*Dan zult u zijn als een kind,
in vreugde en onbevangingheid,
in liefde en vertrouwen.*

*Zo kom dan nu met Mij
naar de witte tempel op de heuvel,
nadat u uw lasten in het vuur hebt geworpen.*

Dan ziet u nu dat er in deze witte tempel
geen muren zijn.

Dat er een enorme grote vrijheid is.

Dat u in uzelf de witte tempel van uw Geest zelf tot
realisatie kunt brengen.

Laat niet toe dat anderen zonder uw toestemming door
uw tempel heen lopen, uw tempel bevuilen en belasten.

*Wees uzelf in die straling van het gouden hart,
in de zuivere witte bloem die u werkelijk bent.*

*Zo zeg ik u mijn broeders en zusters:
Hef uw handen dan op
met de palmen naar boven
en voel deze Mijn straling.
Stel u helemaal open.
Kom in de eenheid met Mij.*

*Zo zal Ik met u zijn.
Van leven tot leven,
opdat in u zal geboren worden
de levende Christus.
Want u bent allen een Christus in Uzelve.*

*Zo wees dan nu in Gods heilige naam,
in uw diepste acceptatie, in volledig vertrouwen,
In uw diepste vergeving, in werkelijke liefde,
in uw diepste genezing, in werkelijke eenheid.*

Aum.

VREDE

In de stilte van het eigen Zijn vraag ik u om u in liefde,
vreugde en vrede te verbinden
met allen die u kent
en met mij,
opdat er een grote vrede in ons moge neerdalen.

Dat wij onze pijn van alledag kunnen doorstaan,
ons ervan kunnen losmaken,
zodat zij in vreugde zal kunnen verkeren.

Zie dan hoe in je het Licht indaalt
en zich in u vermengt met al wat u bent.
Herken dit Licht, want dit is uw eigen hogere zelf,
uw eigen goddelijkheid,
uw eigen hoogste manifestatie van Geest.

De stilte van dit hoger zijn,
waar u nu een zodanig contact mee hebt
dat het in u geïntegreerd is.

Voel deze goddelijke kracht,
deze vreugde, genade door u heengaan.
Stil in uzelf deze genade integrerend,
dit licht in u doen verlichtend, keert u terug.

Deze enkele flitsen van eeuwigheid in u
zullen u kracht geven voor het leven van alledag.

Wees dankbaar voor datgene wat tot u is gekomen
en probeer met uw vrije wil
daar een waarachtige, vreugdevolle,
liefdevolle verlichting van te maken.

HOOFDSTUK 2

Fase twee

Een groeiend besef in de mens dat hij werkelijk behoort tot de eenheid van Zijn.

Hij leert begrijpen dat de eigen persoonlijkheid daar de realisatie van kan zijn.

DAGERAAD

In de leegte van het Zijn, bloeit de harmonie der eenheid van gedachten.

De harmonie der eenheid van gedachten, kan zich in scheppingsenergie manifesteren.

In de bloem van harmonie der eenheid van gedachten, vindt de conceptie plaats van geest in de stof.

De conceptie van geest in de stof, brengt de ziel tot de blauwgroene wateren van het eigen wezen.

Vanuit het blauwgroene meer van het eigen wezen, ontstijgt de Lotus van het bewustzijn.

Het bewustzijn, dat al wat is geweest of zal zijn, door de geest wordt geschapen.

De bloem der Lotus in het blauwgroene meer der ziel, zal zich openen, indien het bewustzijn de begeerte van het zijn is ontstegen.

EEN REIS DOOR DE GEEST

We gaan een reis door de geest maken. Voel je veilig. Kijk naar je lichaam, je dagelijkse persoonlijkheid. Je hebt deze lief en je wilt leven in deze persoonlijkheid, want zij is het enige instrument waardoor je kunt zijn in het goddelijke Zijn.

Je heel diep hiervan bewust zijnde loop je een weg die glooiend omhoog gaat. Je passeert groene weiden, de hogere astrale gebieden. Deze zijn bezaaid met duizenden bloemen met een wit gouden hart, het volmaakte zijn.

Je loopt verder en komt aan een klein stromend water, gaat daar zitten en je verfrist je, haalt daar kracht vandaan. Deze verfrissing is het begin van de zuivering van dat wat heel diep in ons binnenste is. Zij is een herkenning in jezelf, zonder schuld, angst, miskenning of twijfel aan jezelf, jij bent dat.

Je loopt verder, de weg is lang en je voelt je langzaam aan wat vermoeid worden. Je merkt dat je op deze hele levensweg, want dat is het, van alles hebt meegezeuld. Je hebt een zwaar pakket op je schouders meegezeuld.

Je komt aan de top van een heuvel en je ziet, nadat je deze heuvel met veel moeite hebt beklommen, dat je vlak voor een witte tempel bent aangeland, stralend in eenvoud en schoonheid. In deze tempel is een voorhof en je gaat deze binnen. Je ziet dat daar een warm, stralend vuur is aangelegd waar je je zuchtend van vermoeidheid en opluchting neerzet.

Het is alsof je bent thuis gekomen en je haalt van je schouders dat pakket, de zwaarten en lasten, die je in dit leven hebt herkend en je zet deze voor je neer.

Je kijkt naar het vuur en dan blijkt dit een stralend wit licht te zijn.

Het licht wijkt en straalt naar je uit en je ziet dat je dit licht vanuit je eigen licht opvangt.

Je ziet dat dit een grote stralenbundel is.

Dan klinkt een stem en deze zegt zo warm en liefdevol:

Komt dan tot Mij, juist u die belast en beladen zijt en zie dan dit Mijn Kosmisch Vuur.

Het Kosmisch Vuur waardoor u mensen tot bewustzijn zult komen.

Zo open dan nu uw bagage en kijk daarnaar en kijk daar met liefde en respect naar.

Zie dan alles wat u juist in dit leven zo heeft bedrukt, gemanipuleerd, zo belast en beladen.

Richt u zich dan nu op alles wat u hebt gehoord, vanuit uw vernieuwing van bewustzijn, op de verdieping van inzicht van eenheid in uzelf.

Weet dan dat uw liefde Mijn Liefde is en dat u nu de kracht hebt om met uw wil juist datgene uit uw bagage te halen, ook al is het maar heel klein, een heel klein aspect daarvan, juist datgene wat u zo'n pijn heeft gedaan, zo heeft onderdrukt al uw levenskracht heeft weggezogen.

*Zo pak dan datgene
waar u nu heel bewust afstand van zult doen
uit uw bagage
en leg dit in het Kosmisch Vuur
en laat het daar verteren,
doe het in respect, met liefde,
want al de negativiteit die het heeft gegeven,
heeft u juist tot dit punt gebracht.*

*Zo pak dan iets uit deze bagage, hoe klein ook
en leg dit in Mijn louteringsvuur
en zie wat een ruimte je dat geeft
hoe je nu veel vrijer kunt ademhalen.*

*Het vuur wijkt en blijkt alleen maar licht te zijn
en al datgene waar jij zo bang voor was
wordt zo verlicht, dat je in vreugde,
zonder angst, twijfel, schuld en miskennis,
daar doorheen durft te gaan
en je in de tempel durft te begeven.*

In de tempel, het gouden huis van de Geest.

Dan zie je dat deze tempel, die je een grote geborgenheid, een beperking leek, een wijde ruimte is en een oneindig weids uitzicht heeft.

Jij, klein en toch groot in jezelf, bent verbonden in deze oneindigheid.

Het licht in deze tempel gaat zich kristalliseren en komt in een straal naar je toe, jou rakend in jezelf, in je brengend het zijn van een zevenpuntige ster, met in iedere punt je eigen gezicht.

Mens van deze tijd, verbonden met de zeven gebieden van de geest.

Dit licht speelt in je kruin, je duizendbladige lotus en brengt daar vernieuwing van denkpatronen, geeft daar kracht tot verlegging van grenzen, tot nieuwe bewustwording.

Het licht speelt naar het innerlijke oog, het voorhoofdscentrum en zal je inzicht verdiepen.

Het gaat naar je keelcentrum en geeft je ruimte om adem te halen en te slikken al wat je zo onklikbaar leek; voor zover je het niet weg kon slikken, is daar nu de kracht en de ruimte.

Het licht gaat verder en komt naar je hartcentrum en brengt juist op die plekken waar de liefde niet kon doordringen, warmte en liefde.

Je ontdekt in jezelf hoe groot je eigen liefdeskracht is.

Het licht gaat verder en komt in je zonnevlecht, je emotiecentrum en belicht daar die aspecten waarvan je weet dat je er zeer door gemanipuleerd en beheerst bent geweest.

Nu geeft het licht en de liefde je de kracht om hier naar te kunnen kijken en er wat meer afstand van te kunnen nemen.

Het licht gaat naar je sacrale chakra, naar je zijn in deze tijd van man of vrouw in deze wereld.

Het geeft je die kracht van bewustwording om juist in de rol die je gekozen hebt dit hogere Zijn, deze goddelijke eenheid van schepping, werkelijk te realiseren.

Het licht gaat verder naar je stuitcentrum en je zult merken dat in de komende tijd daadkracht naar je toe komt, opdat ook je wil je zal willen gehoorzamen. Zodat je kunt zeggen in jezelf:

‘Wil, doe zoals ik vanuit mijn hogere Zijn
in de liefde het wil’.

Het licht stijgt, goud van kleur en vermengt zich met het stralend witte licht.
In je gebracht hebbend, in Gods naam:
vergeving,
werkelijke acceptatie,
in liefde genezing.

Aum.

GOUDEN ROOS IN HET HART

Je zit in de veilige warmte van je menselijke zijn.
Probeer al datgene wat je de hele dag heeft belast en bedrukt, nu even los te laten, van je af te zetten.
Je bent nu alleen maar een mens, samen met andere mensen, in een diepe eenheid, komend tot werkelijke integratie van geest.

Zie jezelf als de mens die je bent en kijk dan naar binnen. Verbeeld je dan, visualiseer, dat er in je een stil, klein licht is. Heel stil en onaanraakbaar.
Al die stormen die over je heen zijn gegaan, hebben dat kleine licht niet aangeraakt en kunnen het niet doven.

Concentreer je enkele momenten op dit stille licht in jezelf.

Zie nu, vanuit deze concentratie van dit stille kleine licht in jezelf, hoe vanuit de geest, vanuit het hoogste kosmische zijn een brede baan van wit licht komt.
Het daalt in in je kruinchakra, je bewustzijn.
Dit kan slechts omdat je je bewust bent van je eigen kleine licht. Alleen daardoor kun je je verbinden met dit hoogste kosmische licht.

Zie hoe deze brede baan van zuiver wit licht zich een weg zoekt door je bewustzijn heen. Het verbindt zich in de grootste eenheid, krijgt gemeenschap, sluit een kosmisch huwelijk met het kleine stille licht in jezelf.
Sta het toe, wees niet bang en laat het zijn in je.
Zie dat juist door je bewuste medewerking hieraan, door je eigen stille kleine licht in eenheid brengend met deze brede baan van wit licht, er in je een gouden kruis ontstaat.

Zie hoe dit gouden kruis is: een verticale indaling van dit witte licht, geest, in de horizontale integratie en verbreding, materie, met je menselijke zijn.

Zie hoe er op het kruispunt van deze twee wegen, het verticale en het horizontale licht, geest en materie, een gouden roos is ontstaan.

Deze gouden roos ben jij, zijn wij, is ieder mens.

Kijk naar dit gouden kruis. Kijk naar deze gouden roos in het midden en herken daarin je eigen gezicht.

Zie hoe de pijn en het leed wat je hebt gehad, langzaam vervloeit tot stilte, schoonheid, vrede in jezelf.

Concentreer je nu enkele momenten op je eigen gezicht in deze gouden roos aan dit prachtige lichtende gouden kruis.

Voel de kracht, de vrede en de eenheid in jezelf.

Zie hoe geest is ingedaald, hoe materie haar ontvangt en verdicht en hoe alleen jij in jouw unieke zijn hiervan het middelpunt bent en kunt zijn.

Voel de kracht en de vreugde in jezelf.

Kom dan nu in de naam van het hoogste kosmische Zijn tot je diepste acceptatie van jouw zijn, tot je diepste vergeving.

Beleef dan je diepste transformatie hierdoor.

Laat het licht spelen door al je chakra's, door je hele lichaam en laat het zich concentreren op je hart.

Voel hoe je hart zal ontbranden in werkelijke liefde, in werkelijke vastbeslotenheid om te willen zijn en leven in eenheid met dit hoogste kosmische zijn, in eenheid en broederschap met al wat leeft, al wat is.

Aum.

AANRAKING MET HET HOGER ZIJN

Leg je handen los in je schoot, zet je benen ontspannen naast elkaar en je voeten op de grond.

Zie jezelf zittend op de stoel.

Voel in jezelf het vertrouwen naar je eigen Zijn.

Voel hoe dit eigen zijn gerespecteerd wordt en in vrijheid gelaten.

Voel vanuit deze vrijheid het verlangen om in stille vrede met jezelf te zijn.

Voel hoe het verlangen komt om in diepere aanraking met dit hogere Zijn te komen; dit goddelijk Zijn voelbaar, herkenbaar in jezelf te laten komen.

Zie je basis als een krans van vuur, waarvan de vlammen, soms nog ongeordend en woest, soms al wat rustiger, lekken, naar boven uitschieten.

Zie ook hoe jezelf in de krans van vuur staat.

In wezen rein en ongeschonden, stralend van licht, in de stof tot vuur verdicht.

Zie, hoe vanuit dit persoonlijke vuur, wat de mens is in zijn stof, door de stilte die je nu wilt toelaten in jezelf, een ander element wordt toegevoerd aan dit vuur.

Hierdoor worden deze vlammen als een stille warme gloed, niet verwoestend en vernietigend, doch verwarmend en leven brengend.

Open je hart en laat toe dat de ijspegels om je hart nu langzaam zullen versmelten.

Koester je in de warmte van je eigen Zijn, je eigen Vuur.

Nu ben je vertrouwd, rustig, jezelf accepterend, ja, zelfs liefhebbend.

Bereid om de weg te gaan met nog steeds deze ring van licht - want het vuur is langzaam tot licht geworden om je heen - de weg te gaan, stijgend, een heuvel op.

Je komt langs groene grasvlaktes met kleine bloeiende witte bloemen.

Je komt langs een rivier. Je verfrist je en je voelt dat dit het water der zuivering is. Je herkent in deze rivier de eindeloze stroom van tranen die je hebt vergoten om het leven dat je leidt.

Je ziet door het licht heen de gloed van warmte, respect, liefde en acceptatie van het eigen Zijn.

Het water van deze rivier is niet warm en zout als tranen, maar verfrissend en koel. Je begrijpt dat je deze tranen hebt moeten vergieten om tot de warmte van dit vuur te kunnen komen.

De warmte van het respect in de liefde van het Zijn.

Je gaat verfrist verder lopend de heuvel op en dan zie je op de top een kleine witte tempel.

Daar zie je ook een groot vuur.

Wat aarzelend loop je omhoog en merkt dat je in de eenheid met je eigen Zijn, nu ook duidelijk de eenheid met de ander kunt voelen. Je voelt je niet meer afgescheiden en ook niet meer eenzaam.

Je gaat langzaam naar boven en komt dan bij dit grote vuur.

Je ziet dan tot je verbazing dat in dat grote vuur je eigen vuur je tegemoet komt.

Zo weet je dat je bent en slechts was, een straling van dit grote vuur.

Dit werd door je gebondenheden en oude herinneringen,
tot een lijdensvuur in dit leven.

Maar die je nu, vanuit een overgave, het respect voor je
eigen Zijn en de liefde voor dit hogere Zijn, terug mag
geven.

Je staat daar en hoort dan de stem:

*Treedt in Mij, mijn broeders en zusters,
komt tot Mij, want u bent Mij.*

*Zo ontwaakt dan, hart van Mijn hart,
opdat u in uzelf de liefde zo zult beleven,
dat u zult zijn die u werkelijk bent.
Ontvang Mij diep in uzelf.*

*Herken Mijn Licht in uw licht,
en vanuit deze eenheid, zo zeg Ik u,
zal tot u komen,
de waarachtige genezing,
in Gods heilige naam.
Vergeving en genezing in uzelf,
voor uzelf, stralend naar uw naaste.*

*En zo zult u vernieuwen het totale bewustzijn,
opdat u mens,
zult maken een nieuwe aarde
in een nieuwe hemel.*

Zie nu hoe stralend lichtend uw eigen Zijn, licht in uw
bewustzijn plaatst.

Zó licht, dat er kracht zal komen voor vernieuwing van
bewustwording, kracht om oude denkpatronen los te
kunnen laten, die u hebben beklemd en benauwd.

Zie hoe dit licht uw innerlijk oog verlicht.
Opdat inzicht de basis moge zijn van uw dagelijkse
leven. Dat er kracht zal komen in al uw zenuwcentra,
uw chakra's.

In uw keelcentrum om u bewuster uit te kunnen drukken.
In uw hartchakra opdat de liefde voelbaar in uw leven
aanwezig zal zijn vanuit uzelf.
Zonder de afhankelijkheid van de ander.

Kracht naar uw emotiecentrum, opdat daar de oude
gebondenheden losgelaten en getransformeerd zullen
kunnen worden.

Lichtende kracht naar uw onderlichaam, opdat u in uzelf
kunt vestigen de vernieuwing van uw Zijn.

Licht en kracht in uw stuitckakra, opdat uw meest aardse
centrum, uw Hoger Zijn tot werkelijkheid in uw dagelijks
leven zal verwerkelijken.

Zie, u stuurt nu dit stralende licht weer omhoog,
goudachtig van kleur opdat het wederom vernieuwing
van geest in uzelf zal brengen.

Zo voltooit zich de universele Goddelijke cirkel van
eenheid van Licht, van Bewustzijn en Liefde.

Amen.

Zie, hoe je nu gesterkt die weg terug gaat, langs een
rivier, langs een groene weide terug naar je stoel, terug
naar je lichaam, jezelf weer herkenkend.

SPEL VAN LICHT

Laten we in een visualisatie gaan, waardoor er vanuit uzelf, uw eigen spel van licht - dat is het spel der engelen - een diepere herkenning en een grotere kracht kan komen.

Kijk naar uzelf. Herken uzelf en accepteer deze mens die u bent in eerbied en respect voor uzelf.

Niemand is volmaakt en uw weg naar volmaaktheid is oneindig.

In uw bewustzijn van uw Zijn van licht mag u werkelijk in uzelf accepteren, dat u juist zoals u bent in staat zult zijn uzelf van uw eigen schaduwkanten te bevrijden.

Dit zijn ogen van liefde waarmee u naar uzelf kunt kijken.

Kijk nooit naar de ander, kijk naar uzelf.

U bent verantwoordelijk voor uzelf.

Door uw uitstraling bent u mede verantwoordelijk voor de ander.

Kijk nu naar uzelf, vanuit uw geest en zie dat u bent een licht.

In uw hartchakra huist een klein licht met uw gezicht erin.

Heel stil, sereen in schoonheid, in vrede, want dit bent u. Misschien zag u dat nog niet zo en nu u zich openstelt kunt u het weer herkennen. Zie hoe daar het spel van licht, het spel der engelen is.

Een brede baan van stralend wit licht daalt in in uw kruincentrum, de duizendbladige lotus.

Dit licht zoekt zich een weg en vervult uw bewustzijn met nieuwe kracht, vrede, warmte en schoonheid.

Het licht gaat verder, het gaat naar de kleine hersenen en brengt daar vernieuwing, een verwijding van de horizon met nieuwe perspectieven in uw denken. Vernieuwing in de denkpatronen die u zichzelf heeft gesteld en die misschien een te dwangmatige invloed op u hebben gehad.

Door het licht dat u zichzelf toestaat kan daar nu ruimte in komen.

Het licht gaat verder naar uw nek en schouders en u voelt weer zwaarte van de verantwoordelijkheid van alles dat u hebt en doet en bent.

Zie, voel hoe dit licht u zodanig verlicht, dat het minder zwaar wordt. Dat daar een mate van vertrouwen gaat komen.

Want u bent toch licht.

Het licht gaat verder.

Langs uw ademhalingsorganen en geeft nieuwe prana, nieuwe ruimte. Ademhalen, vrijheid in uzelf.

Het licht gaat verder langs uw nieren en verschoont u van oude aspecten en gebondenheden, van bepaalde, haast dwangmatige emoties.

Het licht gaat verder naar uw stuitcentrum en bevestigt u daar als de mens die u bent in dit spel van licht.

Het licht gaat verder naar uw voeten.

U voelt hoe u stevig op de aarde bent, een mens van nu, uw eigen zijn bewust dragend en verantwoordelijk willen zijn voor uw eigen Zijn.

U hebt de kracht om dat te kunnen.

Nu brengt u uw handen als het ware onder het licht en u duwt het licht zelf omhoog.

U brengt het naar uw sacrale chakra en brengt daarin een mate van harmonie en van belangeloze liefde.

U duwt het licht als het ware verder.

Het is alsof u niet meer zo hoeft te duwen, uw handen zijn uw vleugels.

De vleugelslag van de heilige Geest maakt dat u nu de kracht krijgt dit licht naar uw zonnevlecht te brengen, uw plexus solaris. Daar waar de emoties zetelen uit het onderbewustzijn, de karmische aspecten.

Maar ook datgene dat in dit leven tot u kwam en u zo vaak heeft beheerst en overheerst.

U voelt een nieuwe kracht in uzelf.

De vleugelslag van de heilige Geest om u te onthechten van de zwaarte van hetgeen tot u is gekomen.

De vleugelslag van de heilige Geest, de daadkracht van de mens gesymboliseerd in zijn handen, brengen nu dat licht tot uw hartcentrum, de gouden roos van uw hart.

Daar komt u weer uw licht tegen, uw gezicht heel stil, heel sereen.

Hier in deze bron, in deze oorsprong waar God zetelt, herkent u ook al datgene wat Christus ons heeft geschonken.

Datgene wat in ieder mens aanwezig is en waardoor hij in zichzelf een Christus op aarde kan zijn.

Het licht gaat verder naar uw keelchakra.

U zult gaan bemerken dat uw spreken steeds liefdevoller zal worden, steeds warmer en dat u meer begrip zult hebben.

Het licht gaat verder en komt in uw voorhoofdcentrum.
Daar zal het uw inzicht zo doen scherpen, zo in eenheid
brengen met uw hoogste, goddelijke Zijn, dat u nu vanuit
uw eigen Zijn in Gods heilige naam tot een werkelijk
diepe acceptatie in uzelf kunt komen.

In volledig vertrouwen.
Tot een diepe vergeving en een werkelijke liefde.
Tot een diepe innerlijke genezing
in totale eenheid.

Aum.

Zo moge Gods zegen in ons indalen,
omdat wij mogen zijn
een heel kleine Christus in onszelf
in liefde en eenheid.

Amen.

OGEN VAN VERWONDERING

Voel in jezelf dankbaarheid en vreugde dat jij deze mens mag zijn en bent, die - en alleen op jouw manier - met zoveel wat is aangereikt kan werken.

Dat is van jou. Wees daar dankbaar voor.

Probeer alles los te laten wat jou daarvan terughoudt.

Misschien je familie, omstandigheden of wat men soms het nuchtere verstand noemt.

Het nuchtere verstand heeft vaak angst omdat het bang is dat het meegesleurd zal worden in onpeilbare diepten die dit verstand niet meer kan beheersen.

Maar ook dit nuchtere verstand van ons zal uiteindelijk in eenheid komen.

Juist door diepe innerlijke ervaringen.

Kijk maar naar jezelf.

Kijk nu met ogen van verwondering.

Ben ik dit? Goh, ik wist niet dat ik nog zo veel in me had.

Dus ik kan mij los maken van het oude?

Dus ik heb in mij zelf een kracht, die ik misschien nooit eerder zo heb kunnen voelen.

Laat dan nu liefde in jezelf binnenstromen.

Liefde voor de mens die je bent.

Met je vervelende tante Betje of dreinende kind.

Ach, geef dat ook liefde.

Dan gaat tante Betje op een roze wolkje weg.

Het dreinende kind wordt een blijer en lachend kind in je.

Doe dat nu vanuit een weten, een directe verbeelding, visualisatie dus, van prachtig stralend wit licht wat met iedere ademtocht binnenkomt.

Het komt in je kruin, de duizenbladige lotus,
het bewustzijn.

Sta toe - doe dit nu heel bewust - dat dit witte licht in
jouw bewustzijn vernieuwing aanbrengt.

Sta toe dat het licht helemaal in deze hersencellen komt
en daardoor ruimte aanbrengt en een nieuwe mate van
vrijheid.

Zie en stuur dit prachtige witte licht bewust stralend door
je heen. Laat het indalen in je inzicht, het derde oog,
zodat je van binnenuit kunt gaan leren zien.

Laat dit licht indalen in je keelchakra en voel hoe daar
ruimte komt, alsof je nu nog directer en liefdevoller kunt
spreken van datgene waar je je van bewust bent.

Stuur nu bewust dit witte licht door jou heen, eerst achter
langs, je nek en je schouders.

De nek die dit bewustzijn, het heilige hoofd moet dragen.
Geef het kracht en liefde.

De schouders die de verantwoordelijkheid van het
dragen van dit heilige hoofd tot stand moeten brengen.

De ademhalingsorganen die hierdoor nieuwe prana
zullen krijgen, nieuwe levenskracht, nieuwe vrijheid.

Stuur het licht nu bewust langs de nieren en laat het vol
liefde in die donkere hoekjes spelen van bewuste of
onbewuste schuldgevoelens die elk mens in zich draagt.
Soms terecht, soms onterecht.

Geef het liefde en warmte mee met dit licht.

Hierdoor zal het veranderen en je vrijer maken.

Stuur het licht nu bewust naar je stuitchakra en breng daar de transformatie van die nieuwe mens die je bent tot stand.

Richt het licht nu langs je benen naar je voeten en vraag in jezelf de kracht van jouw zijn, om juist als de mens die jij bent, staande op de grond in de materie, dit nieuwe bewustzijn te realiseren.

Dan zend je het licht weer omhoog.

Je brengt het omhoog naar het sacrale chakra dat te maken heeft met schepping vanuit geest in materie, de seksuele krachten.

De energieën die in ons mensen leven en die ons ook tot mens maken.

Zie hoe dit witte licht van bewustzijn, van liefde, van eenheid Gods, ook juist in ons zijn als man of vrouw, de machtsenergieën die daarin verborgen liggen, veranderen en transformeren tot liefde en harmonie.

Stuur dit licht nu zelf verder omhoog naar je zonnevlecht. Oh, daar kom je dan zoveel, misschien nog onverwerkt, leed tegen, oude aspecten zoals pijn.

Maar je hebt nu zoveel kracht in je, dat je ook hier de liefdeskracht van dit witte licht kunt brengen.

Je doet het nu zelf zo bewust en je merkt tot je verbazing dat het je steeds gemakkelijker valt om al datgene wat je uit jouw kracht, jouw waarden en liefde haalt, te kunnen veranderen.

Nu stuur je dit licht naar het hartcentrum.

Het is alsof dat hartcentrum plotseling in een prachtig zachtgroene kleur komt te staan.

De energieën van het hartcentrum, de grazige weiden -
'en Ik zal u voeren tot de grazige weiden' is gezegd -
van het hoger astrale gebied.

Daar waar de materie van de mens in eenheid komt
met de ziel.

De gouden roos van het hart gaat open en het hart-
centrum zendt stralen uit en geeft dan zo'n kracht, dat
alles wat je zult gaan doen, gaan spreken en zult zijn, in
de kracht van de liefde zal zijn.

Leg dan nu je linkerhand op je hart en breng nu in jou
zelf die hoogste genezende energie tot stand, die je
daardoor zult delen aan al degenen die tot jou komen.
Zo zal je het uitstralen.

ZEVENPUNTIGE STER

Je zit op je stoel, veilig in je eigen lichaam.
Ergens heel diep in jezelf herken je vanuit deze woorden je eigen Zijn. Heel diep in jezelf komt er een lichtpuntje omhoog, een punt van licht.

Jij bent dit punt van licht.
Een stralend licht, ieder mens is in zichzelf een zevenpuntige ster.

Stralend van schoonheid, vaak vertroebeld door datgene wat tot hem en wat diep vanuit zijn onderbewustzijn uit hemzelf kwam.

Maar toch stralend vanuit zijn goddelijke oorsprong. Herken nu jezelf in dit punt van licht, deze zevenpuntige ster.

Dit licht verwarmt je. Geeft je in jezelf een veilig gevoel, een gevoel van liefde van het goed met jezelf menen en dus durven toestaan het goed met de ander te menen.

Dit punt van licht geeft jezelf kracht.
Het is je enige krachtbron, dit hogere Zijn in jezelf.
Het is je reservekracht. Alles wat er naar je toekomt, hoe groot, hoe erg het ook mag zijn, jij bent en je hebt in jezelf dat punt van licht waar niets of niemand aan kan komen wanneer jij dat niet wilt.
Je hebt hierdoor kracht, nieuwe levensmoed, energie en het voert je de trap omhoog die je zult beklimmen.

Deze trap voert je naar een eenwording toe, een hele diepe innerlijke beleving van datgene wat wij God noemen, wat ik ook de hoogste kosmische kracht, het Al in onszelf zou willen noemen.

Geen enkele beperking, dwangmatige structurele overheersing, doch alleen dat diepe innerlijk Zijn.

Wil je nu enkele minuten in stilte dit in jezelf beleven.
Deze kracht is niet als een macht, maar is een vloeiend geheel in jezelf.

Dit is niet iets wat naast je leven staat, maar iets van iedere minuut in jezelf.

Want het is jezelf.

Langzaam keer je terug naar de stoffelijke werkelijkheid, nog steeds wetend van de zevenpuntige ster in jezelf. Dit totale zijn in jezelf, je enige waarachtige krachtbron. Waardig om deze mens te zijn.

ONUITROEIBAAR LICHT

Je kijkt naar jezelf, naar je eigen menselijk zijn van alledag. Misschien zie je datgene wat in je nog niet is opgelost.

Dan kun je er nu misschien wat meer licht op werpen en het daardoor tot een oplossing in jezelf brengen.

Daarvoor is het nodig dat je nu niet alleen de materiële mens die je bent bekijkt, maar vooral naar binnen kijkt en durft te zien dat je dit kleine licht bent.

Van leven tot leven een onuitroeibaar, onvernietigbaar licht in jezelf.

Dit licht, jouw hoogste Zijn, je grootste kracht, gaf je steeds weer opnieuw de moed om het leven aan te gaan.

Opdat je weer tot een herkansing kon komen en al je vermogens ten volle zou kunnen benutten.

Dit kleine licht vol moed en vol straling, ben je in je diepste zijn. Kijk daar enige ogenblikken naar en richt je op je hartcentrum.

Stel uw hart voor als een prachtige gouden roos. In het midden van deze gouden roos plaats je dit licht en dan zie je dat het je eigen gezicht heeft, van niemand anders. Je eigen gezicht, heel stil heel sereen en stralend.

Ga dan nu met mij samen bewust datgene visualiseren, dus verbeelden, wat met iedere ademtocht van ons leven gebeurt: de indaling van de hoogste kosmische energieën in ieder mens.

Dit heeft de vorm van een brede baan wit licht en daalt in in je kruincentrum, de lotus, het bewustzijnscentrum.
Het verlicht je bewustzijn en brengt ruimte aan.
Het verdiept je eigen verbinding met Geest.

Je ziet hoe dit licht langzaam verder gaat en de achterkant van je hoofd, de kleine hersenen verlicht en daar vernieuwing en ruimte aanbrengt.
Het geeft kracht om oude patronen, denkbeelden, vormgevingen los te durven laten.
Met iedere ademtocht opnieuw komt deze kracht naar ons toe en dit licht in ons.

Het licht gaat verder, het gaat langs je nek en schouders en het verlicht je lasten.
Het is alsof je meer kracht krijgt en jouw schouders kunt rechten.

Het gaat langs je longen en het geeft nieuwe energie om ruimer en daardoor ook dieper te kunnen ademen.
Prana.
Om kosmische energie op te kunnen nemen.

Het licht gaat verder en gaat langs de nieren en daar geeft het kracht om te zuiveren, juist datgene wat vanuit je onderbewustzijn naar boven komt.
Onbestemde negatieve gevoelens en gedachten die boven komen.
Je krijgt kracht om zuiveringen aan te brengen.

Het licht gaat verder naar je stuitcentrum en daar geeft het die kracht waardoor je vanuit het weten van jouw eigen licht-zijn de kracht krijgt om dit in de materie te realiseren.

Met deze kracht kun je het licht weer omhoog brengen.
Je brengt het aan de voorkant van je lichaam bewust omhoog met je eigen handen.
Jouw handen zijn je werktuigen, de vleugelslag van de heilige Geest in jezelf.

Je brengt het licht omhoog, langs je onderste chakra's en daar krijgt het de kans, die energie die jezelf daarin aanbrengt om de oude pijn, de oude gevoelens van miskenning, eenzaamheid te kunnen transformeren tot een werkelijk vertrouwen.

Het licht stuur je omhoog en het komt langs je zonnevlecht en daar krijg je de kracht om door jezelf, vanuit je diepste zijn in God, verandering in al uw schaduwrijke emoties te kunnen aanbrengen.

Je stuurt het licht verder omhoog en het komt nu naar je hartcentrum, naar de gouden roos.
Daar nadert het het kleine licht met je eigen gezicht erin en wordt het een eenheid van straling, warmte en liefde.
Het stimuleert je eigen liefdeskracht, de bewegelijkheid van je hart naar jezelf en naar de ander toe.

Je stuurt het licht omhoog langs je keelcentrum waardoor je nu zult kunnen spreken vanuit deze bewegelijkheid van het hart, waardoor de scherpte los kan laten en er een eenheid in een bepaalde mate van warmte kan zijn.

Je stuurt het licht omhoog naar je voorhoofdcentrum, het inzicht en je eigen inzicht verdiept zich.

Nu breng je jouw rechterhand met de duim op je voorhoofd en de vier vingers op je kruin.
Zo verbind je jouw geestelijke contactpunten in dit licht van jezelf en je geeft in jezelf aan jezelf de genade om te zijn in Gods heilige naam:

In je diepste acceptatie, in vertrouwen,
In je diepste vergeving, in werkelijke liefde,
In je diepste genezing, in werkelijke eenheid.

Aum.

*Nu mijn broeders en zusters
in de schoonheid van dit gegeven
in de straling van uw licht
zo mag Ik u zeggen dat in u is
het Koninkrijk Gods.*

*Tweeduizend jaar geleden
toen Ik voor u het offer mocht brengen
heb Ik u dit gebracht.*

*Want zie het licht is in u
en zal het Koninkrijk Gods
tot werkelijkheid maken op deze wereld.*

*Zo wees dan nu met Mij
zo wees dan hart van Mijn Hart
opdat het vuur van de heilige Geest
uw eigen diepste zijn in God
ook werkelijk tot u kan komen.*

*Verhef u boven uw materiële, emotionele
en mentale depressies, beperkingen.*

*Dit is mogelijk geliefden van Mijn Hart
omdat u bent het licht van God
en gij zijt met Mij één van Hart.*

*Want mocht Ik niet zijn voor u
tweeduizend jaar geleden
Diegene Die voor u
het licht in de materie mocht brengen.*

*Zo wees dan met Mij in dit licht
opdat u en Ik
mijn broeder en zuster
de duisternis zullen kunnen verdrijven
van deze wereld.*

*Zo wees dan in u zelve
in de genade van God.
Dat zegen op uw pad moge zijn
dat vrede in uw harten moge zijn.*

Amen.

WEES STIL

En richt je op:

'Ik weet dat ik dit licht ben
Heer van het licht in mijzelf
geef mij de kracht
dat ik kan zien wat ik daarmee kan'

Wees stil.

In de stilte van het zijn
bloeit 'de Lotus van het Bewustzijn'
Langzaam gaat zij open
en omvat ons met haar stralen.

HOOFDSTUK 3

Fase drie

Door het herkennen en transformeren van de eigen schaduwkanten, kan de mens bewust vanuit de eigen verantwoordelijkheid in eenheid van Zijn komen.

ZONSOPGANG

In het blauwgroene meer van het rijk Gods bloeit de witte Lotus met het gouden hart.

Het rijk Gods is manifest in al wat leeft in de stof, diep en stil in de mens verborgen.

Eenheid van al wat leeft in de stof, voert tot het blauwgroene meer van het rijk Gods.

Bewustzijn van de eenheid in de stof, doet de witte Lotus open bloeien.

Het gouden hart in het midden van de bloem, brengt de mens tot begrip van het eigen wezen.

Het eigen wezen groeiend en bloeiend, van leven naar leven, zich bevrijdend van de duisternis.

Geest, ontstegen aan de duisternis van gevangenschap, terugkerend naar de stilte van het zijn.

VANUIT HET HARTCENTRUM

Richt je op je eigen hartcentrum.

Het is het centrum waar de mens de grote tegenkrachten zal overwinnen.

De tegenkrachten die hem vanuit zijn lagere drie chakra's overmeesteren, beheersen en tot ontkenning brengen van het hogere Zijn in zichzelf.

Richt je naar jezelf. Zie de mens die je bent.

Weet dat jij mens nu op de weg bent naar een diepe integratie in jezelf.

Sta jezelf toe dat je ook fouten mag maken en dat er momenten zullen zijn dat je echt het licht niet meer ziet.

Waar het lijkt dat je in de kille schaduw bent.

Ook de momenten van kilte, schaduw, pijn, eenzaamheid, schuldgevoel en miskenning heb je nodig.

Want deze momenten geven in jou vernieuwende energieën om tot transformatie te kunnen komen. Wanneer je als slachtoffer in deze schaduwkanten wilt blijven, zul je jezelf steeds meer verzwakken en ontkennen.

Maar jij, mens van nu met dit vergrote bewustzijn, hebt nu alles in je om steeds verder te kunnen doordringen in het licht.

Niets mag ontkend worden.

Elke schaduwkant brengt soms ook verkoeling mee die hoog noodzakelijk is.

Kijk dan vanuit dit besef met liefde naar jezelf.

Durf jezelf te accepteren zoals je bent. Want jouw schaduw maakt dat straks jouw licht helderder kan stralen.

Deze liefdeskracht nu, vanuit dit besef, is het hartchakra wat in de mens van nu gaat werken.

Dit hartchakra, deze prachtige twaalfbladige lotus, stralend van witglanzend licht, heeft diep een gouden hart in zich.

In het gouden hart daar zie je jouw eigen gezicht.
Alleen jouw gezicht, jouw zijn kent de straling van dit gouden hart.
Heb jezelf niet lief vanuit de begeerte een groot verlicht hart tot werkelijke realiteit brengen.

Zo heb jezelf dan lief, mens te zijn vanuit het stille diepe verlangen in God te mogen zijn.

Dan zul je in jezelf zo'n kracht voelen, zo'n innigheid, waardoor juist jij jouw leven en alles waar daarin gebeurt, in vreugde zult kunnen doorleven.

Zo laten wij dan leven
in de vreugde van het hart.

Opdat wij kunnen werken
met de vreugde van het hart.

Zodat wij eens zullen sterven
in deze vreugde van het hart.

Opdat wij weer kunnen leven
door de vreugde van het hart.

Aum.

KIJKEN MET GEESTELIJKE OGEN

Wees even stil, zet je voeten naast elkaar en leg je handen open in je schoot.

Het is vaak beter dat je de ogen sluit, maar soms kan een mens dat niet en wil hij liever de ogen open hebben.

Dat is ook goed.

Probeer in je eigen stilte te komen, in jouw eigen zijn diep van binnen. Je hebt nu verder met niemand iets te maken, alleen met jezelf.

Zie jezelf. Herken je gezicht, je kleren, je hele persoonsje zoals je bent en kijk daar nou eens niet met tegenzin of soms zelfs met afschuw naar.

Kijk daar nou een beetje, niet medelijdend maar wel vriendelijk, met compassie, met een meevoelen naar.

In dit kijken naar je eigen persoon begint in jezelf een heel subtiel moment te komen dat je je als het ware los kunt maken van alles wat die persoon die jij bent zo raakt, pijn doet of meesleurt.

Kijk naar hem of haar en ga nu met geestelijke ogen kijken en zie wat achter de façade van deze persoonlijkheid schuil gaat.

Zie dat daar achter de façade veel angst ligt, twijfel, miskenning, schuld of onmacht.

Maar zie tegelijkertijd dat daarnaast een heel diep verlangen is om innerlijk in vrede, in geluk te zijn.

Visualiseer dit geluk als een prachtig witgouden licht in jezelf, stralend, liefdevol en veilig.

Dit is jouw werkelijke zijn, jouw thuis.

Houd dit beeld van dit stralende lichtende wezen in jou zelf vast.

Zie dan hoe deze stralende lichtende kern in jezelf, verbonden is met het gehele universum om ons heen, met de gehele kosmos, want wij zijn de kosmos.

Zie hoe dit stralende lichtende wezen als een ster is. Een zevenpuntige ster met de zeven kosmische gebieden van de mens.

Zie hoe de bovenste punt van deze ster zich naar de kruin richt en hier als een lichtend juweel uitsteekt.

Zie hoe op jouw kruin een prachtige schaal is die de vorm heeft van een lotusbloem: de kroon van de mens, het geestelijk bewustzijn.

In dit geestelijk bewustzijn zien wij nu de verbinding bewust tot stand komen. Deze verbinding is er altijd, maar wij mensen zijn ons daar niet altijd van bewust.

Maar nu kijk je er bewust naar en ziet de verbinding met het AI, met het hoogste kosmische Zijn als een stralend wit licht komend in deze bloem, de lotus, de kruinchakra van ons mensen.

Daardoor de punt van jouw eigen zevenpuntige ster miljoenvoudig belichtend en het juweel in de lotus stralend makend.

Deze straling doet ruimte in ons mentaal vermogen, ons denken ontstaan. Oude denkpatronen zullen wij kunnen loslaten, grenzen zullen wij kunnen verleggen.

De horizon wordt wijder en wijder en wij merken dat wij zolang hebben rondgedraaid in een zeer kleine beperkte ruimte.

Het licht speelt verder en belicht ons voorhoofdscentrum en brengt daar zoveel licht dat er in ons verdieping van inzicht naar onszelf toe komt.

Daardoor kunnen wij onszelf, onze reacties, denken en emoties scherper zien.

Het licht gaat verder en komt bij ons keelchakra en belicht dit.

Wij zullen gaan ervaren dat door de verlichting in ons bewustzijn, het kunnen loslaten van oude beperkingen en het verdiepte inzicht naar onszelf toe, er meer kracht komt om ons bewust uit te drukken in ons denken, spreken en handelen.

Het licht gaat verder en gaat naar ons hartchakra en ontsteekt daar nieuwe kracht van liefde in onszelf.

Liefde die in vergeving naar onszelf en naar de ander is. Liefde die ons kracht geeft om ook positief met alles wat negatief is om te gaan.

Het licht speelt door ons heen en richt zich nu naar onze zonnevlecht en belicht daar weer opnieuw alles wat ons belast, bezwaard, maar nu zodanig dat wij voelen dat wij ons daar heel voorzichtig iets van kunnen losmaken, waardoor de zuigkracht van deze emoties minder sterk zal zijn.

Het licht gaat naar het sacrale chakra, ons mannelijk of vrouwelijk zijn in dit leven.

Het geeft ons daarin de kracht om juist in dit man- of vrouw zijn datgene wat tot ons komt, door de kracht van de liefde in verbinding met het eigen hoger zijn, zodanig te transformeren, dat wij de mens kunnen worden die wij werkelijk als opdracht meekregen om in dit leven te zullen zijn.

Het licht gaat naar ons stuitcentrum en brengt ons daar in de kracht van ons menselijk zijn.

Diepgeworteld, reëel in ons aardse leven.

Hier is het grote transformatiepunt om alles wat nog negatief in en met ons is, ook nog positief te kunnen richten.

Het licht stijgt, goud van kleur door dat wat wij daar aan hebben toegevoegd en verbindt zich weer met het kosmische Al en zo in een eeuwigdurende cirkel ons steeds vernieuwing van bewustwording en inspiratie gevend.

Het heeft in ons, in Gods naam:

vergeving
werkelijke acceptatie van ons eigen zijn
genezing
gebracht.

Aum.

MENSEN VAN GOEDE WIL

Wij mensen van goede wil, met elkaar openstaand voor het licht en vanuit dit licht in onszelf willen werken en willen leven.

Misschien biddend:

'Laat mij zijn in dit licht'

Laat mij zodanig kunnen uitstralen
O, Licht van mijn licht
dat daar in deze wereld een vredesbehoefte
een vredesverlangen zal komen.

Een verlangen dat zo groot gaat worden
dat het ooit werkelijkheid zal zijn.

Het begint zo klein in onze eigen omgeving
in ons eigen zijn.

Maken we er niet vaak een gevecht mee
binnen in onszelf
van datgene wat we kunnen zien
voelen:

Dit is iets daar moet ik niet meer in mee?

Dit brengt mij in de schaduwkant?

Het is koud

hier moet ik mee ophouden.

Licht:

'Laat het licht zijn in mij'

We komen ergens en iemand valt ons aan en ontkent ons. Je voelt je vertrap en vernederd.

Dan kun je weer in je eigen schaduw gaan staan, het vreselijk slecht vinden en meegaan in dit verdriet, de pijn en de ander daarom haten.

Wat houd je over?

Schaduw, kilte, eenzaamheid.

Maar daar is ook de andere kant in jezelf.

Jouw lichtende kant van: nee doe het niet, laat het gaan.

Datgene wat die persoon aan negativiteit naar jou uitzendt, keert naar hemzelf terug.

Daar hoeft jij heus niet aan mee te doen.

Blijf in jezelf, in je eigen waarden.

Jouw goddelijk zijn in jou zelf kan niemand je ontnemen.

Niets en niemand.

Zo ga je verder op je weg.

Kom je iets tegen wat te vreselijk is om het te verwoorden, wat je ziet bij mensen.

Mensen die elkaar zoiets aandoen.

In jou is weer de onmacht en de wanhoop:

mijn God wat kan ik hiermee?

Hoe moet ik hiermee?

Weer is daar het licht in jezelf.

Licht, wees in mij.

Geef mij kracht.

Laat mij zijn in mijn uitstraling,
in mijn licht, in mijn liefde.

Hoe verschrikkelijk ik dit ook vind en hoe gerechtvaardigd mijn afschuw ook is, toch ben ik in mijn licht.

Zij die dit veroorzaken zullen door hun eigen duisternis worden veroordeeld.

Je gaat weer verder op je weg en je merkt in jezelf dat je innerlijk steeds meer kracht krijgt om in al datgene wat op je af komt - maar vooral om datgene wat in jezelf huist - verandering in aan te brengen.

In het begin zul je het misschien heel gestructureerd moeten doen, je ertoe zetten, alle hulptroepen aanroepen om tot vernieuwing en verandering te kunnen komen.

Wanneer je zo bezig bent, zul je merken dat het steeds gemakkelijker gaat.

Dat er steeds meer vreugde in jezelf komt.

Die vreugde is levensenergie.

Die kan zo diep en direct zijn, dat je daardoor de ander, die helemaal geen vreugde meer heeft, kunt aanraken, waardoor de ander in zichzelf weer de eigen vreugde, de liefde en het licht kan herkennen.

*Zo bent u, Mijn geliefde,
nooit en te nimmer alleen degene die uzelf zijt,
want altijd zult u zijn in eenheid met de ander.*

*Dit is de diepste betekenis van het woord
dat ik ooit heb gegeven:
'Bent u uw broeders hoeder?'*

*De diepste betekenis van het
broeders hoeder zijn is
dat u zo diep innerlijk herkent
dat niets is van u alleen
of voor u alleen.
Want de gehele schepping is een eenheid.*

*Ik die ben uw Hoogste Broeder,
Die voor u mocht komen om het bewustzijn
dat Ik eeuwen eerder ook heb mogen brengen,
dit diepste innerlijke bewustzijn,
tot werkelijke realiteit te brengen.*

*Ik die u gaf, mijn hartebloed,
Ik zeg u
dat al hetgeen u mensen nu lijdt
met uw hartebloed,
dat dit dient
opdat in uzelf
uw hart werkelijk tot herkenning zou komen.*

*En wat is het hart?
Het hart, mijn geliefden,
is uw diepste eenheid met God,
het goddelijke in uzelf.*

*Zo u dit herkent in uw naaste
en erkent in uw naaste,
zal er uiteindelijk komen vrede op uw aarde.*

*De weg is lang.
En al deze groepen,
al deze leringen, overal ter wereld,
dienen als lantaarns langs een duistere weg.*

*Elk mens heeft zijn eigen verantwoordelijkheid
hoe hij deze lange, lange weg
van licht en schaduw zal bewandelen.*

*Zo zeg Ik u,
wees dan zodanig dat Ik voor u mag zijn
een lamp te uwten voet.*

*Zo neem Mij dan op in liefde
Ik die u nog eeuwen zal mogen begeleiden.*

*Laat datgene wat is gegeven
door het offer dat ik mocht brengen
niet verloren gaan.*

*Doch Ik zeg u
maak het vrij uit de kluisters
waar u mensheid het hebt gebracht.
Vrij, in werkelijke geestelijke vrijheid.*

*Zo zal de mens het goddelijke in zichzelf
tot werkelijkheid brengen in de broederlijke,
de liefderijke begeleiding van Mij, uw Broeder.*

Kijk dan nu naar jezelf, de mens die je in dit leven bent.
Misschien al een lang leven, misschien een kort waarin
al zo veel is gebeurd.
Waarvan je misschien denkt: waarom is dit leven zo?
Waarom moet ik zo zijn?
Waarom overkomt mij dit allemaal?

Werp het niet buiten je. Breng het niet naar anderen en
geef niet anderen of het andere de schuld.
Er is geen schuld.
Er is lering. Er is liefde.
Kijk naar jezelf en zie jouw gezicht.
Zie in dit gezicht van jou zelf al datgene wat is gebeurd.
Kijk naar je gezicht en zie alles wat je anders zou willen,
alles wat je niet mooi, niet prettig, niet leuk, niet aardig
van jezelf vindt.
Laat dat los. Dat zijn oordeelenergieën die zich gaan
verharden en jou beheersen.

Kijk naar jouw gezicht en zeg dan in jezelf: 'Ik heb toch maar de moed gehad om in dit leven te komen. Hoe dan ook heb ik de moed gehad om te komen en ik ben niet voor niets gekomen'.

Houd van je gezicht. Kijk er met mededogen naar, met liefde, met een beetje humor.

Ach, lief mens, maak toch niet datgene wat maar klein is in jezelf tot een hele grote, dikke elementaal die jou helemaal overmeestert.

Accepteer jezelf. Houd van jezelf.

Wanneer je zo naar jezelf kunt kijken en met jezelf kunt praten, komt er ontspanning in al datgene wat juist verhardt en je afhoudt van het licht.

Door deze ontspanning komt er vrijheid.

Door deze vrijheid komt er kracht om te veranderen. Door deze verandering in jezelf straalt het licht, jouw licht.

Dan zul je al datgene wat in je denken en in je emotiegebieden een te grote rol heeft gespeeld, kunnen transformeren.

Dan zul je vrij en onbevangen worden, vreugde schepend in je leven.

Dan zal er het open bloeien van de gouden roos van het hart zijn, waardoor er nieuwe kracht door je heen zal stromen.

Dan zul je jouw gezicht herkennen in jouw hart.

Dan zul je kunnen leven in de liefde en in de vreugde van het hart.

Aum.

LICHT DAALT IN

Bij iedere harteklop in uw leven daalt licht in, dit straalt en verlicht al wat in uzelf is: het bewustzijn, denken, het spreken, uw soms nog diep verborgen gevoelswereld. Het daalt verder af en komt in uw diepste menselijke zijn en brengt daar kracht om tot vernieuwing te kunnen komen.

De kracht daalt in uw voeten en u staat stevig in uw eigen menselijk zijn. U hebt uzelf lief.

Uw menselijk zijn is de werkelijke realisatie, in gradaties van niveaus van bewustzijn, van het goddelijke Zijn.

Uw heilige vrije wil, de vleugelslag van de heilige Geest, brengt u door de verantwoordelijkheid van het weten van uw diepste zijn in uw menselijk zijn, tot die kracht en mogelijkheden om in uzelf lichtend en stralend te kunnen zijn.

Uzelf stuwt het licht omhoog.

Nu goudkleurig door al datgene wat u vanuit uw diepste zijn heeft meegemaakt, geleden en gestreden.

Door al datgene wat de mens die u nu bent heeft meegemaakt. Dit licht stuwt u omhoog.

Het goudkleurige licht komt langs uw gevoels- en emotiegebied, uw zonnevlecht.

Het heeft nu zo'n kracht dat het de zwaarte van uw emotiegebied kan verlichten.

Het licht brengt u verder naar uw hart.

Naar de gouden roos waarin uw gezicht opbloeit in licht, in liefde en in een grote straling.

U kunt omdat u bent die u bent, vanuit uw zijn en context, datgene uitstralen en geven en delen met uw naaste wat juist voor diegene zo nodig is.
Enkel door vanuit dit besef te zijn die u bent.

Zo gaat dit licht verder.

Hier en daar is er zachtgroen in het goud.

Het gaat naar uw keelcentrum en u zult merken dat de woorden die u zult spreken nu geladen zijn met liefde.

In zeer eenvoudige bewoordingen zal deze liefdes-energie tot uitdrukking komen.

Het licht gaat verder en komt nu bij uw derde oog.

Naar het inzicht.

Dit heeft zich al vergroot en komt nu door uw eigen inspiratie tot grotere bloei, wat wederom vernieuwing van energieën en licht in uzelf teweeg brengt.

Zo zult u zijn.

Aum.

EIGEN CREATOR ZIJN

Nu wil ik met je het licht zodanig proberen te materialiseren, dat er ook iets in je stoffelijke lichaam en in de ervaringswereld van vooral jezelf kan gaan komen.

Ga ontspannen zitten en voel hoe al jouw verdedigingswerken er als het ware heel ontspannen bij gaan zitten. Het is alsof jouw oude trillingen nieuwsgierig over je schouder meekijken van wat er nu gaat gebeuren. Jouw verdedigingstrillingen zijn steeds op hun qui-vive, willen onmiddellijk erin springen om jezelf weer te gaan verdedigen.

Kijk naar jezelf.

Deze mens die je bent.

Kijk ook naar de energieën levend in jezelf. Deze energieën heb je opgebouwd, van levens her tot nu en ze hebben jou door alles wat er is gebeurd, tot miskennis, schuldgevoel, macht, onmacht of tot grauwsluiers gebracht.

Gebracht tot een niet meer kunnen werken met je eigen inspiratie, met je eigen creativiteit, tot een niet meer je eigen creator kunnen zijn.

Deze energieën zul je nu zelf in de komende tijd heel bewust één voor één gaan veranderen.

Niet door ze te gaan bevechten, maar door ze liefdevol in je begrip op te nemen, want ze hebben gewerkt om jou tot vernieuwd bewustzijn te brengen.

Wees dus in liefde, ook juist met deze voor jou negatieve aspecten in jezelf.

Stil, heel stil.

Laat al die draaiende gedachten, die aanstormende emoties en prikkels los.

Durf nu heel stil in jezelf te zijn.

Kijk met je innerlijke ogen naar de drie kaarsen en zie in het midden daarvan een zuil van licht.

Prachtig wit licht.

Voel de energie en leg nu je linkerhand op je hart en je rechterhand open in je schoot en durf te geven.

Je linkerhand warm op je eigen hart, durf je te geven met je rechterhand, naar de zuil van licht en zie dan hoe je vanuit deze zuil verbonden bent met prachtige draden van licht.

Nu krijg je een ander perspectief in het aanschouwen.

Wat je eerst hebt gevisualiseerd als een zuil van licht in de kaarsen buiten jezelf, durf dat nu - geleid door jouw eigen inspiratie, jouw eigen draden van licht - als jouw eigen innerlijke kracht te ervaren.

Zie nu een ander beeld als het ware dieper liggend in jezelf en zie dat de zuil van licht in jou is.

Jij bent deze zuil van licht en jij bent verbonden met deze zuil van licht door al deze draden van licht.

De grootste poort tot het opengaan van jezelf, tot je diepste vrijheid en ruimte, is de warmte van jouw eigen hart, de liefdeskracht die jij mens in jezelf hebt.

Voel je hart kloppen.
Voel de eenheid met dat wat wij God durven noemen in
ons zelf.

Voel hoe jij kleine mens nu durft te zijn
diep in jezelf
stralend in dat wat wij zijn.
In de eenheid met dit Goddelijk Zijn in onszelf.

Het geeft kracht,
het geeft vreugde,
het geeft ruimte,
het geeft vrijheid.

Zo raak dan nu aan met je rechterduim iets boven je
ogen, je vier vingers van je rechterhand boven op je
hoofd leggend, die geestelijke, kosmische punten van
geestkracht in je bewustzijn.
Verbind nu met die stralen van licht jouw hart met dit
bewustzijn in wat je nu op je hoofd plaatst.
Wees heel stil.

Zeg nu in jezelf deze woorden na:

Ik ben in Gods heilige naam,
in mijn diepste acceptatie,
in werkelijk vertrouwen.

Ik wil Zijn in mijn diepste vergeving,
in werkelijk liefde.

Ik zal zijn in mijn diepste genezing,
in werkelijke eenheid.

Aum.

Zo laat dan nu je beide handen los en geef je buurman of buurvrouw een hand en voel nu weer de menselijke verbinding vanuit dit hele diepe niveau in jezelf.

Want jij, ieder uniek mens,
wij zijn waardig te zijn en te leven in het licht.

Laten wij dan nu vanuit dit bewustzijn,
een straal van licht,
een straal van warmte daarheen zenden,
waar deze straal opgevangen kan worden
in ieders eigen vrijheid.

Van hart tot hart,
van ziel tot ziel,
van geest tot geest.

Opdat er eens zal zijn
vrede, vergeving, liefde
in eenheid Gods.
Amen.

Neem dit mee.

Bewaar het in je hart en probeer 's avonds in de stilte
ditzelfde weer - en nu vanuit jezelf - te beleven
en daardoor uit te stralen.

*Want Ik zeg u
broeders en zusters
dat alleen u mens van deze tijd
uw wereld zult kunnen redden
van de werkelijke vernietiging,
zowel spiritueel als materieel.*

*Het is aan u
en Wij, uw broeders in de Geest
begeleiden en beschermen u
en geven u die kracht
en die impulsen opdat u mens
uw liefdeskracht werkelijk
in de materie zult kunnen realiseren.*

*Alles begint bij het eigen zelf.
En zo zult u dan vanuit uw eigen zelf
u verbinden in die eenheid met Mij
Ik die u ben voorgegaan
tweeduizend jaar geleden.*

*Want zie
ontwaakt dan hart van Mijn Hart
Ik roep u op met Mij te zijn
Opdat geen haat en geweld meer
uw wereld zal regeren.*

*Zo wees vrij
en weet dat Ik ben die stimulans
die kracht in uzelf
die u zal helpen
tot uw diepste vreugde
en liefde te kunnen komen.
Ik groet u.
Amen.*

OGEN VAN LIEFDE

Ga ontspannen zitten. Niet met gekruiste benen, want dan sluit je je zonnevlecht af.

Er is bij ons allen een bepaalde menselijke warmte. Wij zijn allen mensen met onze eigen, soms moeilijke achtergronden.

Wij hebben dat met elkaar gewoon menselijk willen delen.

Nu gaan we dat wat nu menselijk in de materie was, als basis gebruiken om het ook geestelijk in onszelf tot een bepaalde mate van veiligheid te maken.

Durf nu naar jezelf te kijken met ogen van liefde. Heb je liefde in jezelf? Ja.

Jij hebt liefde in jezelf.

Jij bent liefde in jezelf.

Jij hebt licht in jezelf.

Jij bent licht in jezelf.

Dit is een basis waarop je jezelf altijd weer opnieuw kunt gaan baseren. De mens die jij bent, met alle onvolmaakt-heden, met alles wat je zo graag anders gewild zou hebben.

Houd van de mens die jij bent.

Gun het de mens die jij bent.

Dat deze mens met vallen en opstaan, steeds in respect voor zichzelf en dus voor God in zichzelf, dit leven zou leven.

Jij, hier aanwezig, jij kunt dat.

Jij hebt liefde in jezelf.

Jij bent liefde.

Vanuit dit begrip durf je nu als het ware omhoog te kijken en ziet dan een prachtige straal van licht, die vanuit het kosmische verticaal in ieder mens indaalt.

Opdat de mens het zelf in zichzelf kan verbreiden en weer horizontaal uit kan stralen in zijn menselijk zijn.

Jij hebt nu kracht nu in jezelf, want jij bent deze unieke mens die jij bent.

Vanaf nu kun je zelf deze kracht gaan gebruiken.

Om rust, evenwicht en acceptatie aan te brengen in jou zelf. Jij kunt dat.

Jij hebt licht in jezelf.

Jij bent licht.

Jij hebt liefde in jezelf.

Jij bent liefde.

Jij hebt nu de kracht in jezelf

om jouw leven te doorstralen

met dit licht en die liefde.

Werk hiermee. Zie dan nu hoe daar in jou een zo prachtige vernieuwende energie komt die jou in licht, waarheid en in acceptatie brengt.

Maar bovenal in vergeving.

Want jij bent liefde.

Jij vergeeft jezelf.

Alles wat is geweest.

Jij vergeeft die ander. Alles wat is geweest.

Want jij bent nu in deze eenheid van licht, liefde en weten.

Plaats dan nu je linkerhand op je zonnevlecht en je rechterhand op je hart. Verbind nu met jouw kracht, vanuit jouw eigen menselijke unieke zijn, jouw hart, jouw liefdeskracht, met jouw emotiecentrum.

Laat de liefde in jouw emotiecentrum gloeien, daardoor worden al die negatieve emoties en energieën doorstraald door dit licht en de kracht van jouw liefde.

En voel:

daar is een goddelijke energie in je dat je dit kunt.

Jij en alleen jij kunt dit.

Voel nu de indaling van Gods liefde steeds duidelijker en bewuster in jezelf.

In jouw hart, doorstralend naar je emotiecentrum.

Hierdoor jezelf brengend in de spiraal van de vrijheid, ruimte, waarheid en waardigheid.

'Ik ben in U'

Plaats nu je rechterduim op je voorhoofd. Het inzicht.

De vier vingers van je rechterhand op je hoofd.

Op die vier hooggeestelijke plekken, punten, waardoor je verbindt het bewustzijn via de liefde en de kracht van het hart met jouw emotiecentrum.

Zie de nieuwe mens wordt geboren.

Dan zul je nu zijn in Gods heilige naam

In je diepste acceptatie, in werkelijk vertrouwen

In je diepste vergeving, in werkelijke liefde

In je diepste genezing, in werkelijke eenheid.

Aum.

Het licht zal zich delen en uitstralen zonder dat jij, dat vanuit jouw menselijke zijn, dit wilt.

Want dan blokkeer je het.

Laat stralen, geef warmte aan diegene in jouw nabijheid.

Laat daar waar kou en schaduwen zijn,

jouw warmte zijn.

Weet dat in deze verbinding - in het opzenden en het uitzenden van liefde, van warmte - uiteindelijk de duisternis van het kwaad, van haat en geweld, verlicht zal worden.

Laten wij dan nu gezamenlijk het Aum zingen.

Vijf keer.

Laag beginnen, vanuit ons emotiecentrum,
het opstijgen en uiteindelijk weer terugkeren.

Met deze klanken hebben wij ons aardse zijn
in eenheid gebracht met het kosmisch zijn.

Dat er zegen moge rusten op ons werk
met Uw Goddelijk zijn in ons.

Amen.

WONDER

Zie jezelf hier zitten en wees, probeer blij te zijn dat juist jij deze mens bent.

En ik weet wel hoe moeilijk dat soms is en dat je hele leven soms tegen zat. Hoe kun je daar dan blij mee zijn. Maar alleen jij, door te zijn die jij bent kunt juist jouw innerlijke opdracht ook werkelijk tot stand brengen.

Op jouw wijze, er is geen enkele andere manier.

Daarom sta je nu met open handen, met open hart en met een open mind klaar om datgene wat met iedere ademtocht plaatsvindt, nu bewust te kunnen verbeelden, visualiseren en beleven.

Jij mens van licht, sta open om datgene bewust te beleven wat altijd door met jou gebeurt: het licht daalt in in jouw kruinchakra, jouw bewustzijn.

Prachtig witgouden licht, als een zonnestraal vol liefde en warmte.

Dit prachtige witgouden licht belicht juist de oude verborgen hoekjes in jouw bewustzijn die je nog niet had gezien of misschien herkend.

Dat is kosmische genade, want hierdoor krijg je de kracht om met dat licht deze donkere hoekjes zodanig te belichten dat je daarmee kunt werken als de mens die je bent.

Dan gaat het licht verder en het komt langs je kleine hersenen.

Daar belicht het juist die denkpatronen waar je zo aan vastzat.

Waar je als het ware helemaal door werd beheerst en je niet van vrij kon maken.

Het licht is zo warm, liefdevol, zo beschermend.
Het vraagt niks van je, het wil helemaal niks van je:
het geeft, het geeft je jouw waardigheid, jouw licht-zijn.

Dan gaat het licht verder en komt langs je nek.
Je voelt in je nek de zwaarte van jouw zijn als de mens
die je bent. Je hoofd rechtop houden in de storm die
jouw leven soms is.
En wederom is dit prachtige witgouden licht vol warmte,
bescherming en liefde.

Het licht gaat verder en komt langs je schouders.
Hier voel je vaak zo zwaar de verantwoordelijkheid voor
jezelf en voor de ander.
Nu is dit licht van een diepte, een warmte, een straling
en een bescherming waardoor je in jezelf de zwaarte
van deze verantwoordelijkheid los kunt laten.

Het licht gaat verder en komt langs je nieren, je bijnieren.
Hier belicht het de oude schuld- en plichttrillingen die jou
zo beheerst hebben dat je de schoonheid van je leven
niet meer zag.
Dat je de blijheid in je leven niet meer kon voelen.
Het licht is wederom slechts gevend: warmte, liefde,
schoonheid, vergeving in jezelf, naar jezelf toe en
daardoor naar de ander.

Dit prachtige witgouden licht gaat verder en komt in je
stuitje, je menselijke persoonlijkheid.
Je voelt een nieuwe kracht gaan opbloeien als een
prachtige witte bloem met een gouden hart: jouw
persoonlijkheid, jouw eigen zijn, in vreugde, liefde, in
werkelijke lichtende verantwoordelijkheid.

Dan gaat het licht verder en komt in je voeten.
Je staat stevig op de grond als de mens van licht
die jij bent.

Nu gebeurt er een klein wonder.

Want jij hebt nu de kracht en de moed in jezelf om met
beide handen dit licht vast te houden en het zelf, vanuit
jouw eigen zelfwerkzaamheid, omhoog te brengen.

Breng het langs jouw mannelijk of vrouwelijk zijn, langs
je macht en onmacht en het geeft warmte en tederheid.
Het geeft jou de kracht om de zwaarten hiervan los te
laten.

Dan breng je het, heel bewust nu, naar je zonnevlecht.
Leg even beide handen iets boven de maag op je
zonnevlecht.

De liefde die er vanuit dit weten door jouw handen
stroomt, is in je rechterhand vanuit het licht en de liefde.
Met je linkerhand vanuit de persoonlijkheid die je bent.
Je krijgt daardoor in het licht de kracht en de
verantwoordelijkheid om er mee te kunnen werken,
opdat de zwaarten van datgene wat je hebt onder-
vonden en nog ondervindt, jou niet zullen verpletteren.

Dan breng je je linkerhand naar je hart. En laat je
rechterhand nog even liggen op je zonnevlecht.

En in jou is nu een nieuwe kracht ontwaakt: de kracht
van de liefde, vanuit het weten van dit zijn van licht.

Je verbindt deze kracht van liefde vanuit je hart -
erbarmen vanuit het hart - naar je eigen zonnevlecht
waar je je rechterhand op hebt gelegd, de geestkracht
die je hebt.

Dan breng je zelf een kosmisch wondertje tot stand.
Alleen jij, mens, kunt dit doen.

Niemand anders kan dat voor jou doen. Want van jou is de kracht van de liefde, de macht in de persoonlijkheid en de heerlijkheid van de geest aanwezig.

Breng nu, getroost en blij, je beide handen naar je keelcentrum en omvat teder jouw keelcentrum.

Weet dan dat je nu - want het woord is vlees geworden - vanuit datgene wat je zelf nu kunt doen en zijn, ook zo kunt spreken; want het spreken is een consequentie van het denken. En zo kun je in je emotiecentrum naar jezelf en anderen zijn.

Dankbaarheid vervult je.

Breng je beide handen omhoog, als een kelk, open en vrij.

En dank jouw eigen hogere zelf, Gods vonk in jou, dat jij mag zijn juist deze mens die jij bent.

Dan leg je je handen weer open in de schoot en mediteert hier enkele seconden op, in rust en stilte.

WANNEER IK BEN MET U

*Wanneer Ik ben met u
ben Ik dat in de duisternis.*

*Wanneer Ik ben met u
ben Ik dat in uw vreugde.*

*Wanneer Ik ben met u
ben Ik dat in de stilte.*

*Wanneer Ik ben met u
ben Ik dat ook in het hoogste
en in het diepste lawaai.*

Diep in uzelf ben Ik aanwezig.

*Altijd zal Ik daar zijn
en zult u in Mijn Bescherming zijn.*

*Maar van de deur naar Mij toe
heeft u alleen een sleutel.
U alleen kunt deze deur openen.*



Eind 1974 werd ik, Zohra Noach, in een indringende visuele en auditieve ervaring vanuit spirituele dimensies, uitgenodigd mijn medewerking te willen verlenen aan het oprichten van een nieuwe spirituele en onafhankelijke stroming Psychosofia.

De spirituele stroming Psychosofia kent geen lidmaatschap, dogma's of onvrijheden en/of gebondenheden aan anderen dan aan onszelf.

In de hedendaagse spiritualiteit aangereikt vanuit de hogere kosmische gebieden kan de mens zichzelf herkennen en de eigen plaats innemen.