



Luchtbrug

overpeinzingen, meditaties, gedichten,
en visualisaties

Zohra Noach

LUCHTBRUG

Overpeinzingen, Meditaties, Gedichten
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

© Zohra Noach, Zohra Noach Foundation

Foto en ontwerp voorkant: Bep Uitdewilligen

Foto achterkant: Anna Hofkamp

ISBN-10: 90-808808-4-1

ISBN-13: 978-90-808808-4-9

Dit boek is eerder verschenen onder de titel:
'Tempel van de Geest'

www.psychosofia.nl

www.zohranoachfoundation.nl

www.zohranoachpublicaties.nl

<https://zohranoachfoundation.nl/webshop/product-cat/product/luchtbrug/>

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

| | |
|-------------------------------------|----|
| Het licht van de mens | 4 |
| In den Beginne | 5 |
| Moment van stilte | 6 |
| Morgenrood | 10 |
| Het lied van de ziel | 11 |
| Brug van de hoop | 13 |
| Het lied van de hoop | 14 |
| Herfst | 16 |
| Het lied van de vrijheid | 17 |
| Bevrijding | 19 |
| Het lied van het verstopte inzicht | 20 |
| Afscheid in kamp tien | 23 |
| Het lied van de vrede | 24 |
| Winter | 26 |
| Het lied van de liefde | 27 |
| Geheeld | 30 |
| Het lied van de mens | 31 |
| Dans der zeven sferen | 35 |
| Wandeling door de sferen | 37 |
| Een lied van verlangen | 39 |
| Het licht | 40 |
| Dieptepunt | 42 |
| Integratie in de stof | 43 |
| Harteklop | 45 |
| Vier niveaus van bewustwording | 46 |
| De zeven stralen van de nieuwe tijd | 52 |
| Laten wij staan | 54 |

Het licht van de mens

Herstel van het Plan op Aarde

Losgeraakt van het eigen zelf, eenzaamheid
Zoekend naar licht, zoekend naar liefde
Mens, bewuste drager van de nieuwe tijd

Angst, onwetendheid van het eigen licht
Liefde bloeit eerst in je eigen wezen
Laat ons denken zijn een baken van licht

Wanhoop, eenzaam verlangen naar herkenning
Uitgestoken handen, ogen zien je aan
Zie, een mens vraagt om erkenning

Onverschillig voorbijgaand, levend het eigen leven
Onbegrip, ben ik die ander gelijk?
Herken ik in die mens mijn eigen hoger wezen?

Aarde, vernietigen wij al het werkelijke leven?
Kreet om hulp, horen wij het niet meer?
Eenheid van licht, macht van hoger wezen

Leef in één wereld, waar goedheid je geleidt
Besef de macht van je eigen vrije wil
in de bloei van je eigen verantwoordelijkheid

Herstellen wij in licht en liefde, vernietigen het kwaad
Macht van de persoonlijkheid, wezen van licht
Herstellen wij in liefde het plan op aard!

In den Beginne ...

In den Beginne was het woord, was het zijn.

Het zijn moest van licht door duisternis heen
om terug te kunnen keren tot licht.

Hiervoor was nodig de splitsing
van het mannelijk vuur en het vrouwelijk water.

Hiervoor was nodig het vuur van de strijd,
voerend door de duisternis,
daardoor kunnen komend tot het licht.

Daarvoor was nodig de koelte,
de nacht, de maan, de zuiverheid,

het innerlijk bewustzijn van het vrouwelijk aspect,
opdat het vuur niet zou overheersen en vernietigen,

doch ook het water zou niet mogen overheersen
en daardoor vernietigen.

Een moment van stilte

`Laat mij niet begeren
wat mij niet wordt gegeven
Laat mij zijn een rode roos
trillend van Uw leven'

Zittend in de vroege lentezon aan de rand van een bos, vóór mij een groot weiland waar een kleine beek, aangekleed door knoestige knotwilgen doorheen stroomt, hoorde ik bovenstaande woorden natrillen in mijn geest.

`Laat mij niet begeren wat mij niet wordt gegeven'.
Mijn levenspanorama ontvouwt zich aan mijn ogen. In ieder leven liggen de gegevens klaar, zijn de mogelijkheden belicht, maar ook de beperkingen.
Dromend in de warme zon in de diepe stilte van de wachtende, niet begerende natuur, voel ik mij opgenomen in een oase van innerlijke rust en stilte.
De wervelende gedachten zijn tot stilstand gekomen, alles lijkt zo ver en onwezenlijk.

In de stilte van het eigen innerlijk, in het contact met het eigen ik, lijkt de wereld van alledag druk, lawaaiig, opstandig, zorgelijk, begerend, mij opslokkend in de vlamme drakenmuil.

De vlamme drakenmuil van de wereld waarin wij toch moeten leven, opdat wij eens weer die Engel Gods kunnen worden, die wij waren toen wij onze levenscyclus begonnen. Waarom moeten wij als mensen door dat vuur van strijd en begeerte heen? Was een Engel Gods niet volmaakt genoeg? Deze vragen speelden door mijn hoofd, toen ik keek naar een lieveheersbeestje op mijn hand.

Toen de Engelen, onder aanvoering van de Lichtdrager de hoge moed kregen aan God gelijk te willen zijn, tekenden zij hun levenslange vonnis.

Aan God gelijk willen zijn betekende bewustzijn verkrijgen over goed en kwaad.

De Engelen hadden dit bewustzijn niet, zij kenden alleen het goede. Goed en kwaad zijn in wezen één. God alleen is het volmaakte zijn, waar ook goed en kwaad toe behoort. Na zover te zijn gekomen met mijn gepeins, voelde ik een flits van een zo grote verwondering door mij heen gaan. Dan is het bestaan, het leven en alles wat daar bij hoort toch niet zinloos. Zelfs het kwaad, de macht, het lijden heeft dan zin. Ieder kwaad verbergt in zichzelf de mogelijkheid tot het opheffen van de dualiteit van goed en kwaad.

Met mijzelf redenerend besloot ik in mijzelf dat het kwaad dan goed was. Een zachte windvlaag liet de bomen ruisen; was het of de zon één moment verduisterde?

Een flits van eenzaamheid, van kilte beving mij. Had ik mij niet vergist, was ik niet iets heel essentieels vergeten? Wanneer het kwaad goed was, wat had het bestaan dan voor zin?

Huiverend bedacht ik dat ik de liefde vergeten was. De liefde, die de derde punt van de driehoek van goed en kwaad is. Met een zucht van opluchting sloot ik mijn ogen en luisterde verstild naar het zingen van de vogels. Hoe blij, hoe liefdevol klonk dit gezang, mooier dan het mooiste kerkgezag.

Een gevoel van één zijn met de natuur, met alles wat leeft, verwarmde mij. Niet lang helaas. Met een schokje van nieuw begrip ging ik rechtop zitten.

Eenheid met alles wat leeft houdt dan ook in één zijn met het kwaad en met hen die kwaad doen.

Deze redenering beviel mij niet: was ik niet een redelijk goed mens, die niemand bewust kwaad deed? Streefde ik er niet naar een edeler mens te worden, een steeds hoger bewustzijnsniveau te bereiken? Hoe zou ik één kunnen zijn met het kwaad?

Verontwaardigd ging ik wat verzitten, het leek wat kouder te worden, de zonnestralen waren niet meer zo warm. Een stem in mij zei dat ik weer iets was vergeten. En weer begreep ik, dat ook hierin alleen de liefde het begrip kon brengen. Wanneer de liefde het derde punt van de driehoek is, moeten de beide andere punten zijn: de eenheid (transformatie door de liefde van de dualiteit tussen goed en kwaad) en het bewustzijn (verlichting), het begrip, dat alleen door de liefde de eenheid tot vervulling kan komen.

De stilte in het bos werd dieper, de zon begon te dalen. Ik keek om mij heen, de hemel was nog zo blauw. De bomen knikten en wuifden naar mij, zag ik in hun takken niet de eigen geest, het natuurwezen? Dit was toch de totale eenheid, het zijn Gods? Wat bewoog dan al duizenden jaren de mens tot het kwaad?

Het was of een koude hand zich om mijn hart legde, nu wist ik het. Het is het begeren, begeren te willen hebben, te willen zijn, te willen doen. Hebzucht, macht, daden vanuit haat, jaloezie of gewin. Het begeren komt voort uit de cyclus van levens die een mens moet gaan.

In ieder leven zal een mens het begeren naar hetgeen hem niet is gegeven moeten doormaken, opdat hij dit begeren kan opgeven.

Wanneer een mens zijn emotionele verlangens vanuit de liefde met zijn vrije wil geleid door het verstand kan beteugelen of zelfs omvormen, zal hij eens de dualiteit tussen goed en kwaad kunnen opheffen. Te leven zonder begeerten, te zijn als een roos trillend van Zijn leven.

Hoelang nog is de weg van een mens, voordat hij tot een werkelijke realisatie van dit weten in zijn dagelijks leven zal komen? Langzaam daalde de zon in vlammeende kleuren. De hemel werd van een zo onwerkelijke schoonheid, dat alle redenering, alle denken, alle verlangens verstilde tot een diepe vrede in mij.

In de schoonheid van het afscheid ligt de belofte van het nieuwe leven. Dag na dag, leven na leven, zullen wij werken, strijden, lijden, vreugde beleven, de liefde ervaren, totdat eens de mens zal weten, dat alleen de liefde hem kan verlossen van het kwaad.

Morgenrood

Hutten der duisternis
Schimmen van het verleden
Grijze angst, bleke twijfel
Ontluistering van het heden

Liefde tot het zelf
ontsluit de poort van licht
waar de kristallen brug leidt
naar zalen van morgenrood

Gouden zon op mijn aangezicht
waar licht in duisternis gloort

Het lied van de ziel

Staan aan het strand met de wind in mijn haar, voel ik de zilte lucht op mijn gezicht. In het laatste zilver van de maan vervloeit de nacht in de eerste gouden schemering van de dageraad.

De branding ruist het liefdeslied van de natuur. Hoe stil is het om mij heen. In mijn hart voel ik het verlangen naar vrede en harmonie. Vrede met mijzelf, met mijn leven. Harmonie in mijzelf, in mijn mogelijkheden, maar ook in mijn beperkingen.

Hoeveel heb ik misverstaan, zoveel heb ik niet gedaan. Droefheid vervult mijn hart, eenzaamheid omspant mij, klein nietig mens staand voor de oneindige zee.

Kilte daalt in mijn hart, nu de maan niet meer en de zon nog niet is. Het moment van duisternis in de natuur, is dit niet hetgeen in de mens plaatsvindt wanneer hij zichzelf verliest? Wanneer de liefde in hem zelf niet meer de basis is van het bestaan?

Liefde, heb ik haar niet overal gezocht waar zij leek te zijn? Stil, wees stil, zie hoe de nacht vervloeit in de eerste straling van de zon. De hemel wordt zachtroze, bleekgroen, lichtviolet, grijsblauw. Zo wijd wenkt mij de horizon.

Wie ben ik? Ben ik niet een mens, de som van al mijn levens? Leven na leven werkend met al mijn mogelijkheden en beperkingen, steeds groeiend door mijn ervaringen. Vrede komt in mijn hart. De zon komt nu op in fel oranje. Groen en paars kleurt zich de hemel.

Diepe vreugde omringt mij. Nieuw leven, een nieuwe dag waarin ik wederom opnieuw beginnen mag. Ik haal diep adem en snuif de zuivere zeelucht op. Nieuwe kracht vervult mij. Langzaam loop ik naar de zee en schep wat water in mijn hand. Een waterdruppel vangt de eerste zonnestrallen op. Zie hoe hij fonkelt, van kleur verandert en oplost in het geheel.

Ben ik zelf niet als een druppel in de oneindigheid van de kosmische oceaan? Ik keer mijn gezicht naar de zon en wacht op hetgeen wat tot mij zal komen. Nu voel ik hoe ik verbonden ben met alles wat leeft. Heb ik zelf niet de bron van licht in mij?

In de stilte van het eigen innerlijk zingt de gouden vogel het lied van de ziel. Verlangend klinkt zijn lied voor hem die wil luisteren. Het lied vertelt van schoonheid en harmonie, van eenheid met zijn oorsprong die ook zijn bestemming zal zijn.

Als een snoer van kralen verbinden de duizenden levens deze oorsprong en bestemming. Ervaringen, strijd, lijden, pijn en verdriet, verbonden door de vreugde van het leven zelf. Knielend op het zand, met mijn handen open, hef ik mijn gezicht naar de zon.

‘Schenk uw gouden stralen
O bron van licht
Verwarm mijn hart
Doorgloei mijn hele wezen

Diep in mijzelf
straalt Gods aangezicht
Zing uw eigen lied
O leven mijn leven’

Brug van de hoop

Nu je bent heengegaan
Dood ons scheiden deed
Weet ik toch een samengaan
Vrij van duisternis en leed

Mij teder omarmend
Vroeg je om vergeving
Mijn koude hart verwarmend
Kwam begrip voor jouw beleving

Betreden wij de brug van hoop
Fonkelend de tranen van kristal
Teder verbindend leven en dood
Helend omvattend het al

Het 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. Nog eenmaal kijk ik achterom, de lange, moeizame weg van duisternis tot licht is nog zo 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 groeiend 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 der 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 geest, huis mijns vaders, mens die ik ben, ik aanvaard de strijd om het lijden te veredelen, opdat de vreugde van het eigen wezen, het zijn, zal overblijven.

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

De zonnestrallen worden warmer, de vogels jubelen, goud omringt mij, 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 zal sterven

sterven met 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'

Herfst

Vlammende kleuren

Herfstgebeuren

Teder afscheid

Vernieuwing bereid

Acceptatie, loslaten

Welke baten?

Innerlijk krachtenspel

In iedere cel

Regulerend, transformerend

Herstelt oud begeren

Van eigen onmacht

Tot nieuwe kracht

Het lied van de vrijheid

Het is herfst. Met mijn gezicht omhoog geheven, loop ik door het kruidig ruikende bos, waar de bladeren kleuren van warm oranje en geel tot donkerrood. De bomen zijn niet meer zo vol, de bladeren vallen nu.

Een sfeer van inkeer omringt mij, een vleug van weemoed bevangt mij.

Doch tegelijkertijd is er toch iets van verwachting in de natuur. Ook het sterven roept verwachtingen op.

Al denkend hierover kom ik bij een kleine ven waar het donkere water de bewegende bomen weerspiegelt. De wind speelt met de bladeren, ruist in de bomen, zingt van afscheid en verandering. Afscheid van de oude vormen die tot groei en bloei hebben geleid van het leven zelf.

Peinzend kijk ik om mij heen en zie hoe de natuurwezens hun energieën voorzichtig terugtrekken.

Wanneer de geestelijke energie zich terugtrekt, vervalt de stoffelijke vormgeving.

Mij realiserend dat ditgene nu juist ook in mijzelf en in vele anderen plaatsvindt, zet ik mij op een omgevallen boomstam aan het koele donkere vennetje. Het terugtrekken van de geestelijke energie in de natuur wordt door de groepsgeesten der natuur, onbewust gehoorzaamend aan de kosmische natuurwetten, gereguleerd.

Is het dan niet een natuurlijk gegeven dat de mens, die het bewustzijn en de rede heeft, ook een natuurlijke macht bezit om zijn geestelijke energie te kunnen reguleren waar en wanneer hij dat zelf behoeft? Dat de mens wanneer hij het behoeft, zijn geestelijke energie kan terugtrekken van alles

wat hem obsedeert, opdat hij in de herfst van inkeer en begrip tot nieuw leven kan komen?

Zacht ruist de wind in de bomen, het water rimpelt, bladeren vallen om mij heen. In de stilte van het zijn aan het koele donkere water, begint vreugde mij innerlijk te vervullen. Vreugde over een flits van begrip, zo diep doordringend in mijn hele wezen, dat ik mij opgenomen voel in een diepe verbondenheid met mijzelf.

Deze verbondenheid is de werkelijke natuur, het oer-beginsel, van waaruit ik moet leven, denken en handelen. Deze verbondenheid met mijzelf geeft mij de kracht en de macht om zelf, vanuit een innerlijke vrijheid, over mijn denken en handelen te kunnen beslissen.

Vrijheid verkregen door het opheffen van de dualiteit tussen mijn werkelijke hogere zelf en de façade die ik, gedwongen door mijn eigen emoties, frustraties en projecties had opgericht.

In het fluisteren van de wind hoor ik een lied van verandering, van inkeer in de diepte van moeder aarde. Verandering die nieuw leven zal brengen door nieuwe levensenergie. Transformatie van oud tot nieuw. Zo ook in mijzelf. Ik, de mens, heb zelf de kracht en de macht om tot het totale loslaten van mijn oude gebondenheden te geraken. Zoals de bladeren moeten loslaten om herboren te kunnen worden, zo mag ik mij zelf door mijn begrip, met de macht van de vrije wil tot vrijheid en harmonie brengen.

‘Zo zal ik dansen naar de regenboog
Verbind ik hemel en aarde
Ben ik zelf de regenboog’

Bevrijding

Het levensritme van iedere dag
herbergt het wezen van de schijn
Achter elke traan en iedere lach
schuilt de zin van het zijn

Wie geeft mij een traan, schenkt mij een lach?
Wie reikt mij de hand, wie doet mij leed?
Al wat het leven mij geven mag
is slechts hetgeen ik de ander geef

Laat mij niet dansen op een andere toon
niet handelen volgens een andere macht
Wezen van alle schijn, verborgen in mijn woon
ontwaak, leef en werk vanuit mijn eigen kracht

Het lied van het verstopte inzicht

Op een koude zondag werd er een spirituele bijeenkomst gehouden. Ik zou daar spreken en was al vroeg reisvaardig. Toen begonnen de gebeurtenissen een vreemde wending te nemen, hetgeen ik pas veel later zou herkennen als toetsen van inzichten.

De treintaxi kwam een kwartier te laat, waardoor ik op het nippertje mijn trein kon halen. Het toestaan van mijn nervositeit hierover verzwakte mijn eigen energieën. Hier begon de spiraal van de toetsing van mijn eigen inzichten, opdat deze inzichten hun werk zouden kunnen doen in mijn persoonlijkheid. Mijn hoger Zelf verstopte liefdevol deze inzichten achter het gordijn van de oude emotietrillingen van het verleden. Natuurlijk herkende ik niet wat er gebeurde.

De treinreis van Enschede tot Deventer verliep normaal. In Deventer overstappen en wachten op de trein naar Rosendaal, die weer eens te laat was. Het was ijskoud, de wind blies op dit tochtige perron dwars door mijn kleren heen. Eindelijk kwam de trein in zicht. Ha, nu zou mijn koude leed geleden zijn dacht ik. Opgelucht ging ik zitten en keek om mij heen. Wat een bedrukte gezichten, dacht ik wat verbaasd. Door het raam kijkend realiseerde ik mij ineens dat het nog steeds erg koud was. Een medepassagier zag mijn verbazing en zei: 'Ja, de verwarming is uitgevallen.' Ook dat nog.

Na bekomen te zijn van deze tegenvaller besloot ik mijn eigen innerlijk vuurtje dan maar eens op te stoken. Het kostte mij meer moeite dan anders, merkte ik. Toen eindelijk de ergste kou van mij afviel, was ik ook al op de plaats van bestemming. Nu gauw in de lekker warme auto, dacht ik blij.

Helaas, niemand te zien, weer een tegenvaller.
Waar bleef mijn eigen innerlijke kracht nu? Ik ging zowaar wéér mee in onveiligheids- en miskennisstrillingen.
Tien luttele minuten later kwam de persoon die mij zou ophalen dan toch en vertelde dat hij onderweg was opgehouden.
Nog herkende ik de toetsen van mijn inzichten niet. Voelde mij wat kribbig en zeer miskend. Door wie miskend? Daar dacht ik nog niet over na. Mijn koude lijf was mij voldoende.
Bij aankomst werd ik keurig naar de voordeur geleid, waarna de begeleider de auto ging wegzetten. Ik kwam binnen in een mij goed bekende omgeving, waar niemand was.
Eenzaamheidstrilling. Jas opgehangen en op zoek naar de anderen. Daar vond ik hen in de grote zaal, waar de medewerkers mij vol warmte en vreugde voor deze dag begroetten.
Een merkwaardige coïncidentie was dat ook hier de verwarming 's nachts was uitgevallen, zodat er met elektrische kachels werd bijgestookt.

Wat was ik ineens moe en flauw. O ja, ik had vanmorgen maar één beschuitje genomen. 'Dat is helemaal niet erg, we zoeken wel iets eetbaars voor je', werd er geroepen.
Twee lieve dames gingen op zoek door de lange gangen, kijkend in de vele open kamers. In één kamer stond een ontbijttafel met allerlei heerlijks daarop, uitnodigend te wenken. Wat nerveus om zich heen kijkend, schiet één van de twee dames naar binnen, pakt snel een schotelletje en legt daar een krentensneetje op, en weggevoerd allebei!
Helemaal in de slappe lach bieden ze mij dit heerlijke krentensneetje gesmeerd met roomboter aan en vertellen hun verhaal, met als slotsom: 'Het mag van de bisschop, want dit is het spijzigen van de hongerigen.'

Een last viel van mij af, het 'verstopte' inzicht brak door. Een oude miskennisstrilling vanuit een grote onveiligheid in mijn jeugd bleek een nog diepere transformatie te willen. Vele niveaus van transformatie en vergeving had ik al doorgeworsteld, maar blijkbaar lag er nog iets.

Daartoe moest mijn inzicht versluierd worden, opdat in mijn persoonlijkheid deze oude trilling in een nieuwe vormgeving herkend kon worden. Uit mijn onderbewustzijn klom een oude onveiligheidsstrilling die tot grote miskennis had geleid, door de tunnel van het verleden naar het licht van het bewustzijn. In het bewustzijn aangekomen blies de oude onveiligheidsstrilling zich met een wetende glimlach op tot een levensgrote reus.

Ineens wist ik het.

Door mijn nervositeit over het misschien te laat komen, door mijn emotionele toegangspoort van kou en ongemak, gaf ik de oude 'reus' alle kans om opnieuw herkend en erkend te worden. Het was de liefdeloosheid, het geweld en de onderdrukking in het Jappenkamp die plotseling weer levend werd.

Daar stonden wij toen, vrouwen en kinderen, zonder voedsel uren in de brandende zon. Het misbruik van macht brengt de mens die het ondergaat tot verlies van de eigen waarden. Daar hitte en koude twee componenten van hetzelfde aspect zijn, had de kou en het ongemak iets heel ouds weer tot leven gebracht. Herkenning van deze oude pijn in een vernieuwde context bracht mij tot nog diepere acceptatie. Transformatie van liefdeloosheid vond nu in de materie plaats door herkenning en acceptatie met behulp van liefde en menselijke warmte.

Afscheid in kamp tien

Stille tranen in de nacht
Bij mijn moeders kleine lijf
Witte nonnen houden de wacht
Totdat zij vredig verstijft

Nog eenmaal opent zij de ogen
Jezus, fluistert zij verbaasd
Voel ik iets van mededogen
Ver weg, een huiver die mij raakt?

Stille rijen staan ten afscheid
Jubelend een vogel zingt
Daar werd een ziel bevrijd
Vernieuwing die leven en dood verbindt

Het lied van de vrede

In de wijde witte wereld waarin ik loop, dempt het suizen van de stilte mijn voetstappen. Na de natte herfst waar het leven zich terugtrok, is nu de stilte van de winter gekomen. In ieder seizoen leeft de natuur haar eigen leven. Nauw verbonden met deze cyclus delen wij, mensen, dit ritme van de natuur. Staand aan de rand van het wijde witte veen, adem ik diep de frisse vrieslucht in. Een eenzame vogel zet zich op een tak van een grillig gevormde berkenboom.

Hoe groots en wijd is deze wereld waarin het schijnt dat het leven zich heeft teruggetrokken. Het schijnt zo. Zie ik niet onder de sneeuw het nieuwe leven al ontkiemen? Heeft ook de mens na de drukte van het zich handhaven niet de innerlijke rust van de winter nodig? De winter die de jachtige onrustige mens tot stilte en inkeer maant?

Peinzend kijk ik naar de eerste tinten van de ondergaande zon. Nog even en de hemel zal weer een palet vormen van de mooiste kleuren. Vlamvend oranje, bleekgroene, paarse en gouden tinten in de blauwe vrieshemel, roepen een diep gevoel van harmonie in mij op. Harmonie met deze schoonheid, deze stilte, deze vrede. Nadenkend over een voorbijgaande periode loop ik langzaam verder. Veel heeft het afgelopen jaar mij gegeven. Zoveel, dat ik in dankbaarheid mijn hoofd buig. Maar er is ook veel wat ik heb moeten afstaan en loslaten.

Hen die mij zijn voorgegaan naar een hoger leven. Mijn eigen emotionele gebondenheden, stap voor stap de lange weg van vrijmaking en overgave. Zijn mijn wonden niet nog vers en zojuist geheeld? Een huivering trekt door mij heen.

Het wordt koud, ik wil naar huis, terug naar het stoffelijk leven. Het leven dat mij werd geschonken opdat ik het zou kunnen doorgeven. Het stoffelijk leven waarin mijn geestelijk leven zich kan manifesteren. Door de eeuwen van duisternis, de lange, lange nacht van onbegrip kan nu de nieuwe dag van bewustzijn geboren worden. Het bewustzijn dat alles wat wij mensen elkaar aandoen, ligt als dobbelstenen in onze handen. Wij schudden de stenen, niet het noodlot. Slechts de mens kan het lot doen keren. De mens heeft het niet nodig de stenen te schudden, hij is meester over eigen lot.

Na een laatste blik op de serene witte wereld, keer ik huiswaarts. In mijn hart is nieuwe hoop, ja zelfs geluk. Ben ik niet een bewust levend mens, met mijn eigen kracht van mijn menselijke persoonlijkheid? Bewust van mijn macht om in vrede te zijn in mijzelf, vrede in mijn omgeving? Engelenkoren omringen mij, zij zingen:

‘Vrede zij u in de vrede des Heren
In de diepste duisternis roep ik u
Door duisternis zal het licht wederkeren
In mijn kleine mensenhart herken ik u’

Winter

Wijde witte wereld waarin ik loop
Het suizen van stilte om mij heen
is het teken van innerlijke hoop:
Leven kan in een wereld van steen

Van lawaai geweld verdriet en pijn
Van schieten en bommen, van kindergeschrei
Er is meer om volledig mens te zijn
Ook als angst zijn koude handen lei

om mijn hart en roept: waar is hij?
Waar vind ik zijn liefde, die ons samenbindt?
Wanneer, o wanneer antwoordt u mij?
Waar is het, dat mijn hart een rustpunt vindt?

In de kleine dingen die ik zoek
een klein gebaar, een luisterend oor, een woord
van liefde, dat ik u zoekend roep?
Zal de stem van hoop zijn verhoord?

In de wijde witte wereld waarin ik loop
zie ik uw gelaat in de ondergaande zon
Ondanks alle geweld en pijn, toch de hoop
U bent hier, om mij heen, oneindig als de horizon

Het lied van de liefde

Witte mistflarden onttrekken het landschap aan mijn ogen. Alles is vaag en onwezenlijk op deze decembermiddag-wandeling op de heide. Het pad is nog net te zien, zo nu en dan hoor ik de roep van een vogel. Geritsel in de struiken doet mij vermoeden, dat kleine dieren er hun heil zoeken. Het voedsel zal nu schaars zijn, de strijd om het bestaan hard zijn. Medelijden bevangt mij. Waarom moet het weerloze dier lijden door zijn eigen bakermat, moeder natuur?

Peinzend loop ik verder. Hoe stil is alles om mij heen, ik loop als in witte watten gehuld. De kruidige geur van mist en boslucht omgeeft mij. Ondanks de stilte en het slechte zicht leeft de natuur en ondergaat de wisselingen van het weer met waardigheid. Niet onderworpen, maar wel aangepast, overleeft zij ieder seizoen, iedere natuurramp. Zij kan niet anders, want haar ontbreken de emoties om tegen haar aard in te gaan. Dit is een hele grote waarheid, waarvan het besef mij even diep doet ademhalen.

Wat kan ik, mens, hieruit leren?

Is het niet juist de overgave aan het eigen zijn, dat de natuur zich zelf laat behouden? In deze overgave ligt besloten het erkennen van de aanwezigheid Gods.

Indien deze aanwezigheid Gods zich zo eindeloos groot manifesteert in de natuur, waardoor zij zich zelf overleeft ondanks al het kwaad wat de mens haar aandoet, hoe is het dan met de mens gesteld, die toch de rede heeft?

In de mist om mij heen komt wat verandering. Een bleek waterig zonnetje tracht wat licht te brengen in de onwezenlijke, grijze wereld van de mist. Het lukt niet helemaal, toch juist genoeg om mij te laten zien dat zowel de heide als het bos aan de rand, net zo mooi zijn als in andere weersomstandigheden.

De bomen staan net zo koninklijk als anders. Nu er weinig groen meer is zie ik hoe schilderachtig, ja haast grillig soms als handwerk, de takken gevormd zijn. Deze schoonheid is meer verstild, haast etherisch, zonder de stoffelijke omkleeding van haar bloei.

De Geest Gods aanwezig in al wat leeft. Ik sta plotseling stil. Een gevoel van een ontzagwekkend groot begrip, nog niet werkelijk te begrijpen, breekt langzaam door in mijn bewustzijn. Wat zegt mij de Geest Gods, heb ik daar deel aan? Een lach ontsnapt mij, wat een dwaze vraag stel ik daar. Juist de mens begiftigd met de rede, komend vanuit het oerbeginsel, de nederdaling van de geest in de stof, kan door de rede de Geest Gods vervolmaken in zich zelf.

Mijn voetstappen wat dempend door een innerlijke verstillig, loop ik langzaam verder. De natuur om mij heen verstilt nog meer. Mijn hart klopt zwaar en hoorbaar.

Ben ik werkelijk een zo hoog wezen? Ik, de mens? Heb ik werkelijk de kracht in mijzelf om deze universele waarheid tot leven te kunnen brengen? Immers, als ik haar niet tot leven kan brengen, heeft het geen zin me van deze waarheid bewust te zijn.

De natuurrijken zijn zich onbewust bewust van hun oorsprong. Maar ik, de mens, mag het bewustzijn van deze Geest Gods in mijzelf, bewust beleven. Vanuit mijn hart verspreidt zich een warmte die mijn hele wezen doorgloeit.

De liefde, alleen de liefde, kan de verbinding zijn tussen al wat leeft. Wordt mijn hart niet warm wanneer ik denk aan hen die ik liefheb? Met een schok bedenk ik: hoe staat het dan met hen die ik niet persoonlijk liefheb? Zijn ook zij niet schakels van de onverbreekelijke eenheid Gods in alle dingen? Hier kan ik, als mens de liefde begrijpen vanuit de onverbreekelijke eenheid, waardoor de universele liefde werkelijkheid kan worden.

Slechts dit heilig weten, deze onverbreekbare eenheid Gods in al het geschapene, kan ons brengen tot de werkelijke liefde voor onze naaste. Dan zal pas werkelijkheid kunnen worden:

‘Heb uw naaste lief gelijk uzelve
Want wat gij de minste der Mijnen hebt gedaan
hebt gij Mij gedaan’

Geheeld

Wanneer donker is de nacht
Zilveren maan indringend roept
Ik ontbonden ben en gedeeld
Mijn ziel op verlossing wacht
Herken ik mijn verborgen licht

Wanneer ik scheppingskracht
tezamen voeg
Ben ik één en geheel

Het lied van de mens

Zittend aan de oever van het blauwgroene meer, mij koesterend in de laatste zonnestralen, luister ik naar het ruisen van de wind in de bomen. Het verkeer is veraf, niet hinderlijk, eerder wat onwezenlijk.

Stemmen van eenzame vissers aan de oever klinken gedempt in de verwachtingsvolle stilte van de ondergaande zon.

Dit grote natuurgebeuren, het ondergaan van de levensbron der aarde, drukt haar eigen stempel van geheimenis op de natuur. Het kwetteren van de vogels verstilt. Een eenzame witte zwaan glijdt statig peinzend voorbij. Het water rimpelt zich, weerspiegelt de laatste vuurgloed. Er bloeien witte en roze waterlelies op het meer, de kelkjes sluiten zich, de dag is voorbij. Groeiend en bloeiend in het zonnevuur hebben zij hun taak vervuld.

Getuigend van het zijn, niets vragend, niets verwachtend. In de stilte van het eigen zijn bereiden zij zich voor op de zilveren straling van de maan. De maan, die tot inkeer maant, brengt verkoeling na de warmte van de dag. Het water lokt mij, hoor ik niet een zacht gefluister in de diepte? Voorover gebogen tuur ik in de blauwgroene diepten. Een bovenaards schouwspel ontvouwt zich voor mijn verbaasde ogen.

Het stille zilveren licht van de maan schijnt geheimzinnig over een groene vlakte, bezaaid met witte bloemen met een gouden hart. Aan de rand van de vallei ligt een rimpelloos blauwgroen meer. In de verte lokken de blauwe bergen.

Aan de oever van het meer zitten mensen in witte gewaden, kleine kinderen lopen er spelend rond. Er heerst een vredige, liefdevolle sfeer, een harmonische eenheid.

De mensen, die toch allen verschillend zijn, stralen een zo grote rust uit, dat zij iedere nieuw aangekomene hierin betrekken. Iedere vijf minuten komen er nieuwe mensen in de groene vallei. Zij hebben zojuist de woestijn der angsten verlaten, waar zij verbleven totdat de liefde Gods hen had aangeraakt. De vermoeide gezichten weerspiegelen nog de wroeging en het verdriet over aangedaan of zelf veroorzaakt lijden.

Overal zitten groepen mensen en iedere nieuw aangekomene begeeft zich als vanzelf naar die groep waar hij thuis hoort. De mensen ademen diep de zuivere lucht in.

Verkoeling en genezing brengen de zilveren stralen. Zo dadelijk zal de straling afnemen. De inspiratie der eigen geest zal zich integreren in de persoonlijkheid, opdat al het lijden verwerkt zal kunnen worden in de nacht van inkeer. Het bewustzijn zal zich een weg banen in al wat leeft, in de stilte van het zijn.

In het rijk van de geest, waar de nacht van inkeer voorafgaat aan de dageraad van bewustwording, opdat geen duisternis van gevangenschap het zijn mag overheersen. Is niet het rijk Gods aanwezig in al wat leeft? De nacht glijdt voort op zilveren voeten. In de stilte verbleekt haar verkoelende donkerblauwe geheimenis.

De hemel kleurt zich bleekgoud, violet, roze, lichtgroen, zachtgeel. De mensen staan op, verwachtingsvol kijken zij omhoog. Schittert daar niet een enkele gouden vijfpuntige ster? Een nieuwe dageraad is aangebroken, een nieuwe dag van zonnekracht zal zich zo dadelijk majestueus gaan openbaren.

De mensen in de witte gewaden weten dat zij weer een nieuwe reis zullen maken. Een nieuw leven zal zich gaan openvouwen in de nieuwe moederschoot van moeder aarde. Geen angst zal meer binnensluipen in de eenheid van het zijn. De bleke dood van begeerte zal zijn vernietigingswerk niet meer kunnen volvoeren. Liefde en liefde alleen zal triomferen.

De vleugelslag van de heilige Geest zal de mensheid omspannen. Op het blauwgroene meer van de ziel zal de witte Lotus openbloeien. Eén weten slechts zal de mens kunnen leiden tot het begrip van de immanentie Gods. Want zie, het bewustzijn der eenheid van al wat leeft in de Liefde Gods, zal in volle glorie ontwaken.

Als uit een diepe slaap ontwakend kom ik langzaam terug in de werkelijkheid om mij heen. Nog steeds zit ik aan het meer in de laatste straling van de ondergaande zon op deze mooie zomermiddag. Wat had ik zojuist allemaal gezien en gehoord? Was het een droom of een visioen? Was het een visioen over het ontwaken van de mensheid?

Zo zal de incarnatie van de nieuwe mens zijn. Vrij van angst, één in de liefde Gods, bewust levend in broederschap. Geen begeerte vanuit angst ontstaan zal de mens meer verleiden. In vrijheid zal hij worden wedergeboren.

Vrijheid van geest zal de mens tot realisatie van de vernieuwing van het mensbeeld in de maatschappij brengen. Geen enkel mens zal dan nog zijn naaste willen onderdrukken, hetzij geestelijk, hetzij in de materie.

Slechts dan zal de mens kunnen komen tot een nieuwe evolutie, de fakkel doorgevend van generatie op generatie, eeuw na eeuw groeiend door het bewustzijn van Gods aanwezigheid in het eigen zelf.

‘Dan zal de mens
de eigen scheppingsopdracht realiseren
Gods beeld en gelijkenis te zijn
een Tempel van de Geest’

Dans der zeven sferen

In het zachte ruisen van de stilte hoor ik de vleugels van Engelen om mij heen. Ik strijk het witte laken glad en kijk naar de stilte van de nacht. Vanaf mijn ziekbed kan ik juist door het raam de tuin inzien. Winter in de tuin is als een sprookje. Berijpt staan de struiken als grillige wachters in de zilveren glans van de maan. Hoe stil is de tuin.

Waar wacht zij op?

Een gevoel van iets onaards, van een niet te begrijpen schoonheid, bevangt mij. Ik richt mij op en wacht, wacht op iets wat zal komen. In de sneeuw vormen zich vage gestalten, het zijn de natuurgeesten, de elven en kabouters. Zij vormen een kring in de sneeuw. In het midden rijst een vage gestalte op. Het is de kleine nimf, een welbekende uit mijn dromen. Zij zal de dans der zeven sluiers dansen.

Ik zie haar gezichtje sereen en kuis, haar ogen stralend als sterren. Met om haar hoofd een sterrenkroon met zeven edelstenen.

In het midden de stralende diamant, geflankeerd aan de ene kant door de koninklijke amethyst en de hemelsblauwe saffier. De dieprode robijn als een druppel hartebloed. Aan de andere kant glanst, als een ondoordringelijk meer, de diepgroene smaragd, waarnaast de goudgele topaas spiegel is van de zonnekracht. Het doorzichtige bergkristal dat de schaduw van de andere kleuren weerspiegelt.

Zie, zij buigt voor mij, haar handen samengevouwen.

Kabouters hebben een offersteen neergelegd, waar zij straks haar sluiers zal draperen. Zij danst nu de kosmische dans der zeven sferen, één voor één legt zij haar sluiers op het altaar.

Voor iedere sluier had zij een mensenleeftijd nodig voor zij zich ervan kon bevrijden. Zo was zij gebonden en gedeeld. Zij danst in het zilveren licht van de maan, ademloos gevolgd door de hele tuin.

Nu staat zij daar met haar armen omhoog geheven in een zo grote eenheid met het werkelijke zijn.

Een zilveren toon klinkt door de nacht, zij doorboort het hart van de kleine nimf. Rode druppels vormen een hart in de witte sneeuw. De kleine nimf staat met haar armen omhoog wachtend op de kus van de Meester die alle wonden heelt. Een gouden licht omringt haar, de Heer van het Licht geeft haar de zeven Ordetekenen van de Hemel.

Zuiverheid, blijmoedigheid, mededogen, bescheidenheid, verdraagzaamheid, onwankelbaarheid en dankbaarheid voor het leven. Het hartebloed zal niet meer kunnen vloeien, daar het gouden licht ondoordringbaar maakt voor kwetsuren.

De kleine nimf knielt nu, haar handen gevouwen, het gezichtje omhoog geheven. Leven na leven heeft zij haar zeven sluiers vergaard. In deze maanlichte winterse nacht heeft zij in de kosmische dans der zeven sferen afstand kunnen doen van haar sluiers. Nu zal zij komen tot de werkelijke eenheid van de vrede in haar geest, haar ziel en haar stof.

Wandeling door de sferen

Inkeer in uw eigen innerlijk is de weg tot contact met uw hogere geest. Zuiver uw persoonlijkheid en betreedt de tempel van uw eigen innerlijk om hier kracht te vergaren, het licht van de innerlijke rust weer uit te kunnen stralen.

Wij staan aan de rand van een open veld met mooie fel gekleurde bloemen; diep rood, hel geel, oranje en fel blauw zijn hier de kleuren.

In gemakkelijke loszittende, witte gewaden lopen wij over het open veld totdat wij aan een heldere rivier komen. Deze rivier heet het water der zuivering.

Het water glinstert, iedere waterdruppel houdt het licht gevangen, straalt het licht ook weer uit. Ieder waterdruppel heeft de oneindigheid van zijn oorsprong in zich, toch lost hij op in het geheel, zijn oorsprong en zijn bestemming.

`Want alles is genade
uw strijd
uw zoeken naar het licht
uw geluk, maar ook uw ongeluk

Juist uw strijd
want dat stelt u in staat uzelf te overwinnen
uw menselijke persoonlijkheid te belichten
opdat het zacht gouden licht
van de tempel van uw hogere geest
uzelf alswel uw broeders en zusters kan belichten'

Hier zijn de kleuren fijner, zacht geel, roze, zachtblauw, zachtgroen als jonge berkenbladeren in de lente. Wij voelen ons vermoeid en willen ons verfrissen. Het stof van zoveel spanningen en emoties wassen wij weg met het water der zuivering.

Verfrist gaan wij verder.

Het samengaan geeft ons een gevoel van verbondenheid. Zijn wij niet al eeuwen op weg? De klim naar de heuvel waar de witte tempel staat, is nu begonnen. De kleuren worden teerder: zilver, lichtroze, violet, lichtblauw, heel teer groen.

De top van de heuvel komt in zicht. Op de top staat de witte tempel van ons eigen innerlijk. Er brandt een vuur voor, het vuur der loutering. De vlammen branden met een stille gloed. Wij zullen door het vuur der loutering moeten gaan, opdat wij in de meditatie tot rust zullen kunnen komen. Een stem klinkt:

‘Werp alles wat u belast in dit louteringsvuur
Vergeet voor enkele ogenblikken uw spanningen

Kom, ontmoet Mij
uw eigen diepste Zelf

Ontdoe u van al uw lasten
opdat u de Bron van alle licht
kunt herkennen in uw eigen innerlijk’

**Een lied van verlangen
(in het fluisteren van de wind)**

De wind fluistert een lied van verlangen
De bladeren ritselen het refrein
Ik sta hier ongeduldig en bang
Wie zal mijn innerlijke geleider zijn?

In alles hoor ik het zachte zingen
Ben ik niet de kosmos gelijk?
Voel ik niet in alle levenstrillingen
het weten, ik ben aan alles gelijk?

Geen angst of pijn kan mij meer vangen
nu ik in mijzelf ben geweest
waar de wind zong een lied van verlangen
van liefde en huwelijk tussen stof en geest

Het licht

Met de handen in elkaar, staan wij aan de rand van een donker bos, waar wij zojuist doorheen zijn gelopen. De weg was lang en schaars was het licht. Het weten van elkaars nabijheid gaf ons kracht en moed. Vallend en opstaand, elkaar helpend zijn wij de lange weg gegaan. De nacht van onbegrip, van het niet kunnen accepteren van onszelf met al onze beperkingen is voorbij.

Voor ons ligt een zacht groen weiland, bezaaid met kleine witte bloemen met een gouden hart. Het weiland is onbegrensd, de horizon ver. De zon zal zo opgaan, het schemert nog iets om ons heen.

Dan horen wij de vogels in grote vreugde zingen. Wij kijken omhoog en zie, de zon komt op in al haar gouden pracht. Wij heffen onze handen omhoog, het licht omstraalt ons met zoveel kracht, dat wij het zelf weer kunnen weerstralen. Wie zijn wij? Zijn wij niet de Engelen Gods?

Zo laat ons verder gaan in het licht opdat wij onszelf kunnen verlichten. Straalt niet ieder mens slechts datgene uit wat hij in zichzelf kan belichten?

Een stem klinkt:

‘Bundel u tezamen tot één stralend licht
opdat u die lichtstralen deelachtig kunt worden
die u zullen opheffen tot de Bron

Want ik zeg u, mens
verberg uw licht niet onder de korenmaat
opdat uzelf niet in duisternis zult dwalen

Herken mij in uzelf
opdat u uw broeder kunt herkennen en liefhebben
Er zij licht in de tempel van uw geest'

Dieptepunt

Grijs en grauw
Hart benauwd
Dieptepunt bereikt
Innerlijke kracht bevrijdt
Het gebonden zijn
Van eigen pijn

Dageraad gloort
Licht behoort
Tot eigen macht
Van nieuwe kracht

Integratie in de stof

In meditatie vindt een integratie plaats van geest in de stof. Doch, niet alleen in de meditatie zullen wij dit doen. Wijder en dieper zal deze integratie moeten gaan rijpen. Zo rijp en zo diep dat wanneer ieder mens hier aan mee wil doen, zij de aarde zal kunnen omvatten.

Dan zal de aarde een oord worden waar liefde heerst, waar niet zo'n duizelingwekkend offer gebracht zal hoeven te worden om de mens tot inzicht te brengen. Waar een dal van tranen met leed en pijn niet meer nodig is. Eens zal de mens zichzelf en zijn naaste kunnen verlossen en wij hebben een tip mogen opvangen van de geheimenis die achter de sluier van de liefde ligt.

Maar laten wij sterk staan in hetgeen wij als waarachtig in ons zelf voelen. Laten wij diegene durven zijn die wij voelen te zijn, want alleen zo zal het licht van deze integratie kunnen uitstralen en de ander bereiken. Materie hebben wij nodig, maar wanneer wij deze materie verlichten vanuit de geest, zal deze ons ten dienste staan en zich niet tegen ons keren.

Het licht zal maar zwak en niet overtuigend zijn, wanneer wij de begeerte naar materie - in welke vorm en hoe diep dan ook in ons geworteld - wel opgeven, maar dit doen vanuit het verlangen om liefde te geven en daarmee weer gebonden zijn aan de begeerte van dit te willen doen.

Wanneer wij tot een totale integratie van onze geest in onze kleine persoonlijkheid komen, zullen wij de materie overwinnen. Dan zullen wij door het meesterschap over de materie, dienaren worden.

Pas na het loslaten van de begeerte zal het meesterschap en het dienaarschap ons bereiken:

‘Zo willen wij hier werken

Zo willen wij leven vanuit dit innerlijk streven
het streven los te laten

En dan zal er Eenheid zijn

de Vader, eenheid van licht in het bewustzijn

de Zoon, de liefde en de eenheid

van bewustwording door de liefde

daarmee ook de heilige Geest’

Harteklop

In suizende stilte hoor ik
In de kloep van mijn hart
Ik nu kan zijn
Mens die ik werkelijk ben

Verleiding van mijn denken
Dwang van mijn emoties
Weerhielden mij te zijn
Mens die ik werkelijk ben

Maya heeft haar kracht verloren
Schijn is de droom te boven
Werkelijkheid, het leven doorleven
Mens die ik werkelijk ben

Vier niveaus van bewustwording

Wij zullen in de geest de vier niveaus van bewustwording doorlopen. Tijdens deze wandeling zult u door de verschillende stadia van uw geestelijke lichamen gaan, met de daarbij behorende kleuren.

Dit is geen kleurenconcentratie oefening, hoewel u wel kleuren zult kunnen zien. Ik wil u door deze oefening tot uw hogere geestelijke niveaus brengen, opdat u daar een poosje kunt blijven en van binnenuit naar uzelf kunt kijken. Ik hoop dat u hierdoor meer inzicht in uzelf en uw eigen problematiek zult krijgen.

Dat geeft u kracht en meer inzicht, wat niet nu onmiddellijk hoeft te zijn, maar ook in de volgende dagen zal kunnen komen.

Uw fysieke lichaam zit rustig en ontspannen op uw stoel.

Ik leg een grote ring van wit licht om u heen.

Uw eerste geestelijke lichaam staat op, u kijkt van hieruit naar uw fysieke lichaam op de stoel. Alles is rustig en veilig.

U bent omringd door een ring van stralend wit licht. Langzaam gaat uw geestlichaam samen met de anderen een omhoog lopende weg op.

Op deze weg ziet u allerlei kleuren om u heen.

Dieprood, hel oranje, diepblauw, grasgroen, zonnegeel.

U loopt langzaam verder, tot u bij een heuvel komt waar vier plateaus zijn ingebouwd. Niet zo'n hoge heuvel.

Vier trappen die allemaal op een plateau uitkomen. U klimt allen rustig de eerste trap op, hier staat u even stil en kijkt om u heen.

U kijkt vanaf deze trap naar uw fysieke lichaam en ziet hoe uw uiterlijke persoonlijkheid is. Wat zou u, als u heel kritisch naar uzelf kijkt, hieraan in positieve zin willen veranderen? Het positiever maken van uw persoonlijkheid kan pas dan plaatsvinden, wanneer u deze persoonlijkheid totaal kunt accepteren, ook de negatieve aspecten hiervan.

Nu gaat uw tweede geestelijke lichaam langzaam verder tot u aan de tweede trap komt. Hier zijn de kleuren hetzelfde, alleen wat zachter, wel heel helder. Vanaf deze tweede trap kijkt u naar uw eerste geestelijke lichaam, dat op de eerste trap is blijven staan.

Uw tweede geestelijke lichaam kijkt nu naar uw eerste geestelijke lichaam op de eerste trap. Eerst zal het wat wazig zijn, maar al gauw ziet u meer. U kijkt en denkt hierover na. Wij hebben allemaal onze negatieve aspecten; hoe kunnen wij deze positiever maken?

Dan ziet u tot uw verbazing, dat uw eerste geestlichaam verschillen vertoont met uw uiterlijke persoonlijkheid, uw fysieke lichaam. Sommige verschillen zullen u aantrekken, andere afstoten. Dat is helemaal niet erg; u observeert en vergelijkt een paar minuten. De verschillen kunt u onthouden, daar kunt u mee werken.

Nu maakt uw derde geestelijke lichaam zich langzaam los van uw tweede geestelijke lichaam, dat op de tweede trap blijft staan en loopt langzaam verder tot de derde trap. Hier blijft uw derde geestlichaam staan. De kleuren zijn veranderd in zachte nuances, het rood is roze, het blauw is lichtblauw, het groen is het eerste lentegroen, het geel is zacht goud. Hier ziet u violet.

U staat op de derde trap en kijkt naar uw tweede en eerste geestelijke lichamen en uw fysieke persoonlijkheid op de stoel.

Nu ziet u, dat ook in uw tweede geestelijke lichaam verschillen zijn met uw eerste geestelijke lichaam en zeker met uw fysieke persoonlijkheid. Wederom zullen de verschillen u aantrekken en afstoten.

U blijft hier een paar minuten in rustige en kritische zelfbeschouwing staan. Na deze paar minuten van innerlijke beschouwing maakt uw vierde geestelijke lichaam zich langzaam los. Uw derde geestelijke lichaam blijft op de derde trap staan en uw vierde lichaam loopt langzaam naar de vierde trap, het spirituele niveau, dat de top van de heuvel is.

U staat hier stil. U ziet hier een prachtig panorama in uiterst zachte kleuren. Deze kleuren geven u een gevoel van een totale rust, van overgave, van diep innerlijk weten verbonden te zijn met al wat leeft. U voelt zich hier heel klein, maar ook groot, want u bént dat grote geheel.

Als u goed kijkt, ziet u vanuit uw vierde lichaam, het spirituele niveau op deze vierde trap, dat alle verschillen in uw andere lichamen een bepaalde lijn volgen. U ziet ook dat alle lichamen, met alle verschillen, toch één geheel vormen. Al deze verschillen zijn ontstaan in de vele, vele levens die u hebt gehad en die allen hun indrukken hebben achtergelaten in uw verschillende geestelijke lichamen en daaraan aangepast, in uw persoonlijkheid.

Vanaf deze heuveltop, uw vierde geestelijke lichaam, kunt u een overzicht en een inzicht krijgen hoe u deze zowel aantrekkende als afstotende verschillen positief kunt reguleren in uw fysieke persoonlijkheid. Hier, in dit vierde geestelijke lichaam, zetelt de Heer van de wil. Alleen door de Heer van de wil kunt u uw eigen karma, maar daarmee het groeps- en zodoende weer het wereldkarma, veranderen, positiever maken.

U bent hier in dit lichaam, op deze vierde trap en top van de heuvel, een stralend licht van onaardse schoonheid. Gouden stralen van een nog hoger gebied dalen op u neer. Geef elkaar in gedachten nu een hand en verbind u allen met elkaar en met mij. Voel hoe er nu een trilling van liefde door u heengaat. U hebt uw gewone kleding afgelegd, u staat hier in witte gewaden, hand in hand, uw gezicht omhoog geheven naar het grote Licht.

Wij voelen de stralen van zo'n grote liefde en kracht, dat wij heel sterk worden, groeien. Wij kunnen ons leven aan, kunnen onszelf accepteren, hebben de macht en de kracht om onszelf vanuit de liefde positiever te maken. Want wij zijn zelf de Heer van de wil, allen gezamenlijk en ieder van ons.

Wij staan hier een paar minuten met de handen in elkaar en laten deze grote, essentiële waarheid heel diep in onszelf doordringen. Wij zijn onze eigen meester, wij allen, ieder persoonlijk, maar ook als groep en zeker als kleine schakel in het wereldbeeld.

U laat nu elkaars handen los en daalt langzaam de vierde trap af, door de wereld van uiterst fijne zachte kleurnuances heen, naar de derde trap waar uw derde geestlichaam u wacht. U verenigt zich daarmee en kijkt nog eens rond in de wereld van de zachte nuances.

U daalt ook deze derde trap af en komt in het gebied van uw tweede geestelijke lichaam. U verenigt u daarmee en ziet dat u in de wereld van de levendiger, genuanceerde kleuren bent gekomen. U beleeft in een moment van stilte de warmte die u hier voelt.

Nu daalt u verder af en komt in het gebied van uw eerste geestelijke lichaam. U ziet uw eerste geestelijke lichaam op de eerste trap staan en verenigt zich daarmee. Dan keert u langzaam en rustig terug in uw fysieke lichaam op uw stoel.

Uw reis door uw eigen innerlijk is ten einde.

‘Wij zijn onze eigen meester’ is gezegd. Ons is de innerlijke weg getoond om met behulp van concentratie en meditatie onze persoonlijkheid steeds positiever te maken.

Dit kan op twee manieren gebeuren: de ene weg is de rationele weg die wel vanuit de liefde is ontstaan.

Zij concentreert zich geheel op de materie, is de manier van de wil, geleid door het verstand.

Deze wijze van positieve realisatie door het verstand, geeft een koele beheersing van de emoties, die niet verder reikt dan het brein, de materie.

Indien u een hoger geestelijk bewustzijn wilt verkrijgen, is de weg van de innerlijke groei de juiste weg.

De weg van innerlijke groei die ik u toon, is de weg van de transcendente beschouwing. In de stilte van uw eigen beschouwing zal heel langzaam de betekenis van de universele liefde, uw eigen onvergankelijke goddelijke oorsprong vanuit de eindeloze kosmische ketens van leven, met alle aspecten vandien, zich in uw persoonlijkheid kunnen gaan manifesteren.

De zeven stralen van de nieuwe tijd

Zoals de bloem van de lotus haar bladen openvouwt voor het stralende licht van de opgaande zon

Zo zal de persoonlijkheid belicht worden door het licht van de Geest

Zoals de zon de aarde hernieuwde levensenergie geeft door de kracht van haar straling

Zo zal deze straling opgenomen worden in de geest van de mens

Zoals de verbinding met het eigen innerlijk, de bron is van het werkelijke zijn

Zo zal de mens in de meditatie zich open kunnen stellen voor deze verbinding

Zoals de verbinding van geest en stof de weg is die de mens moet gaan om tot de ontbinding van de dualiteit te kunnen komen

Zo zal deze weg belicht worden door het licht van het eigen innerlijk hoger zelf

Zoals het eigen innerlijk, het hoger zelf, het stralende spiegelbeeld is van het goddelijke Zijn

Zo zal de mens leven in dit goddelijke Zijn

Zoals een lichtstraal wordt weerkaatst door een spiegel

Zo zal de straal van licht die de mensheid vormt
weerkaatst worden door het goddelijk Zijn

Zo zal de mens trachten de lege spiegel te zijn

Zoals dit goddelijk Zijn
de mens tot volmaaktheid zal voeren
door het licht van de Geest
de zonnegod van de liefde
in de macht van de persoonlijkheid

Zo zal de mensheid één straal van licht vormen

Eens zal deze straal van licht de hele mensheid omvatten
dan zal zij zijn een piramide van licht
waarvan de top zal reken tot in de sferen

Zo zal de mens werken aan het herstel
van het plan op aarde
door het licht, de liefde en de macht
van de menselijke persoonlijkheid

Laten wij staan

Laten wij staan op de brug van de hoop
Waar geen einde is
Slechts een nieuw begin



Binnen de bewustwording in Nederland wordt er een geheel eigen bijdrage geleverd door Zohra Noach. Sinds 1975 krijgt zij boodschappen door van de Geestelijke Begeleiding van de mensheid. Het is een boodschap van acceptatie en vertrouwen in eigen geestkracht, komend tot transformatie van schaduwkanten. De ontstane ruimte leidt tot innerlijke verzoening, in verbinding met anderen.