



De sleutel tot geluk

In de eenvoud van de mens gloort het geluk

In de nadagen van de vissenenergie, lijkt de mens de materie geworden, zich omhullend in alle luxe die de mens tevreden moet stellen voor het innerlijk gemis van geluk, voortkomend vanuit liefde en verbinding. Het is in deze tijd met alle verleidingen die er zijn dat de mens steeds verder afloopt van zijn innerlijke bron. Wil dat dan zeggen dat we ons geen luxe mogen permitteren? Natuurlijk wel, het is enkel hoe de mens er mee omgaat. Zodra de mens de innerlijke verbinding in lichaam en geest ervaart, zal hij steeds minder nodig hebben.

In deze tijd van omvorming, waar heel veel van de mens wordt gevraagd, wordt het steeds belangrijker om de innerlijke rust te zoeken. Dat lijkt toch een lastige te zijn in een tijd waar onder andere social media een grote impact heeft op ons allen en waarbij de maatschappelijke druk enorm is. We verstoppert ons steeds meer en meer achter onze laptop en mobiele telefoon en laten de digitale wereld onze werkelijkheid worden. Ook werk heeft een grote invloed op ons welzijn. Wie we daadwerkelijk zijn, diep vanbinnen, wordt steeds minder gevoeld en ervaren doordat externe prikkels de overhand hebben gekregen. We moeten terug naar de basis van ons 'Zijn'. Maar wie zijn we eigenlijk? De persoon die we naar buiten toe laten zien is veelal niet de persoon die we vanbinnen zijn. We zijn als groepsmensen grootgebracht. We ontleen onze kernwaarden aan de kernwaarden die wij van onze vormgevers en vanuit de groep waarin wij verkeren hebben meegekregen.

De persoon die we naar buiten toe laten zien is veelal niet de persoon die we vanbinnen zijn

Vader-moeder energie

De vader-moeder energie die wij in ons dragen geeft ons de fysische eigenschappen van ons menszijn mee. Daarnaast geeft deze energie de groep weer van waaruit wij afstammen. En dat is juist waarvan wij los dienen te komen, willen wij evolutionair verder groeien. Feitelijk is dat hetgeen wat de christusenergie uitdraagt. Jezus, die geboren werd bij de maagd Maria. Fysiologisch gezien is dit een onmogelijkheid. Het moet dus ook niet op die manier bekeken worden. De symboliek hiervan is dat Jezus los kwam te staan van de groep en als verlichte, vanuit eenheid in lichaam en geest, het leven vormgaf en uitdroeg. Ook Boeddha, Gautama Boeddha, die na 49 dagen van mediteren verlichting bereikte, is een voorbeeld van iemand die los kwam te staan van de vader-moeder energie. Maar de vader-moeder energie is in deze tijd onlosmakelijk met onze eigen aanwezigheid verbonden. Er vindt een herontdekking, een verwezenlijking, plaats van degene die je nu in werkelijkheid bent, zonder afstand te nemen van je oorsprong.

Ons 'Ik' vormgeven

Het beoefenen van meditatie zal ons helpen dichtbij onszelf te komen en helpen in de ontwikkeling van onze kernwaarden. Het zal ook voor verlichting zorgen op ons levenspad. We zullen vanuit eenheid in lichaam en geest en aandacht voor onszelf, ons nieuwe 'Ik' vorm gaan geven. Ons bewustzijn en de liefde naar onszelf zal worden vergroot, waardoor het innerlijke geluk bereikt zal gaan worden. Geluk dat alomvattend is.

Eerlijk zijn naar jezelf

Hoe kom je nu tot een ultieme staat van geluk? Allereerst door eerlijk te zijn naar jezelf. Je hoeft immers aan niemand anders verantwoording af te leggen. Door eerlijk te kijken naar jezelf, kom je tot de conclusie dat er nogal wat obstakels zijn tussen jou en het geluk-zijn instaan, zoals emoties en onafgemaakte lessen. Dit geldt voor eenieder. Wij komen naar de aarde en nemen lessen vanuit een voorgaand leven met ons mee. Maar ook in dit leven leiden wij ons leven waarin we vroeg of laat onze leermomenten tegenkomen. Dit is onze ware scholing, hoe we daar mee omgaan. Vaak worden de lessen of niet begrepen, of niet volledig opgelost, of de lessen worden verdrongen. Hoe ouder je wordt, hoe meer deze lessen zijn beslag krijgen op de fysieke en geestelijke gesteldheid van de mens. Dus als we toe willen naar het innerlijk geluk van ons menszijn, zullen we eerst deze obstakels moeten zien te overwinnen.

Obstakels en problemen zijn onze leermomenten van waaruit we steeds dichterbij de heelwording in lichaam en geest komen

Zelfacceptatie als opmaat naar geluk

Om te beginnen is het belangrijk dat we, zoals eerder gezegd, onszelf accepteren zoals we zijn, met alle 'fouten' en 'tekortkomingen' erbij. We zijn vaak zo streng naar onszelf. We maken fouten, - maar wat is fout? Het zijn onze leermomenten van waaruit we steeds dichterbij de heelwording in lichaam en geest komen. Toch lijkt werkelijke acceptatie van hoe we zijn vrij lastig, want het vraagt om verandering van kernwaarden. We zijn als groepsmensen grootgebracht. Dit houdt in dat wij onze status en kernwaarden ontleen aan wat wij van onze vormgevers hebben meegekregen en wat de groep waarin wij verkeren van ons verwacht. Het is de erfelijke belasting waarmee we zijn opgevoed.

Loskomen en vanuit onze eigen identiteit het leven vormgeven is voor velen lastig tot vrijwel onmogelijk. En toch, als je tot een ultieme staat van geluk wilt komen, zal je moeten loskomen van de oude kernwaarden en gaan staan voor je eigen en nieuw te vormen kernwaarden. Dat gaat hand in hand met de acceptatie dat je goed bent zoals je bent. Want als jij jezelf al niet gelooft en accepteert, hoe wil je dan dat je





omgeving je accepteert? Hierin schuilt een groot leermoment, waarin je jezelf tegen kunt komen. Hoe sterk sta je in je schoenen die kernwaarden heten? Als jij bovenop de berg staat, is er niemand die je ervan kan afstoten. Maar zodra jij een geringste twijfel of angst hebt, zal je omgeving deze naar je spiegelen. Immers, als jij jezelf niet goed vindt, zal je omgeven worden met mensen die dit bevestigen. Het valt en staat dus met het geloof in jezelf; je bent goed zoals je bent. Dat geloof moet verankerd worden in lichaam en geest. Dat is de opmaat naar de sleutel die geluk heet.

Verantwoordelijkheid nemen

Een volgende stap is de innerlijke zuivering van zowel lichaam als geest. Door de conditionering van de imprint van gedachten, die al vanaf de geboorte ons belast met de druk van onze vormgevers, zijn wij als het ware verontreinigd met gedachten, emoties en kernwaarden, die niet van onszelf zijn. Deze verontreiniging zit diep in al onze cellen verankerd. Zuivering hiervan is de keten van opeenvolging doorbreken. De eerste stap was de acceptatie van Zijn: dat alles goed is, zoals het is. In de fase van innerlijke zuivering is het belangrijk dat we allereerst onze verantwoordelijkheid nemen. De verantwoordelijkheid van ons eigen leven. Het innerlijk weten dat enkel jij, verantwoordelijk bent voor al wat in je leven gebeurt. Dat is nogal wat. Dat betekent dus loskomen van alle verbindingen van gehechtheid die ons verankeren met de oude patronen.

Overgave

De derde fase in dit proces is het besef dat de materiële invulling van ons leven niet een sleutel van geluk is. Het is slechts een substituut voor de leegte en het gemis dat in ons zit. De vierde fase is de bewustwording van de obstakels die ons blokkeren om te mogen zijn wie we daadwerkelijk zijn. Want als we bewustwording hiervan krijgen, kunnen we in de vierde fase tot omvorming hiervan komen. Het lijkt zo, kort gezegd, dat het appeltje-eitje is. Maar schijn bedriegt. De conditionering van de imprint van de gedachten is hardnekkig en vraagt totale overgave van ons. Al de pijn en emoties die ons blokkeren, vanuit dit leven en mogelijk voorgaande levens, zullen aangeraakt worden. Ook die lessen waarvan wij dachten dat wij ze allang hadden verwerkt. Het zuiveren lijkt een proces te zijn als een perpetuum mobile dat door ons leven trekt. Dit klinkt zwaarder dan het daadwerkelijk is. Zodra de acceptatie van Zijn heeft plaatsgevonden, is het grootste obstakel genomen, namelijk jezelf. Door die acceptatie ontstaat als vanzelf overgave van waaruit de omvorming zijn beslag kan gaan krijgen.

Alleen het Nu telt

Omvorming van emoties is een proces, waarbij het oude wordt losgelaten. In dit proces is meditatie een belangrijk hulpmiddel. Meditatie zorgt niet alleen voor innerlijke rust, maar helpt ook om tot diepere inzichten te komen. Inzichten in het bijzonder over jezelf en het proces waar je in zit. Wat is de

diepere betekenis van de emoties waarin je vastgelopen bent of waarvan je hinder hebt? In dit proces is het belangrijk om bewustzijn te genereren. Dat gebeurt door in het moment te leven. Alleen het Nu telt, niet wat gisteren was of morgen gaat komen. Wat geweest is, is geschiedenis en hetgeen dat gaat komen is illusie totdat het zich daadwerkelijk manifesteert. Immers tussen nu en morgen zit nog een wereld van creatie. In de fase van omvorming is het belangrijk om je met regelmaat te zuiveren van alle negativiteit die je in je meedraagt door wat jezelf hebt opgebouwd en overneemt van je omgeving. Let wel, overnemen van negativiteit van anderen is slechts mogelijk als er een spiegeling plaatsvindt, of doordat je al zo vol zit van jezelf dat je negativiteit van anderen niet meer kwijt kunt raken.

Het geluk begint zich te openbaren

Als je door dit proces heengaat, zal de weg van geluk zich steeds meer en meer gaan openbaren. Hoe lichter je wordt door het loslaten van oude emoties en oude patronen, hoe gelukkiger je je gaat voelen. Een ander aspect van geluk is loskomen van de strijd in jezelf en met je omgeving. Strijd is een conditionering van je ego wat diep is ingesleten. Je zult je moeten afvragen wat je wilt, je geluk of je gelijk. Je hoeft geen afstand te nemen van jouw kernwaarden en jouw gelijk, maar als jij behoefte hebt om je gelijk te halen, ben je niet zeker van jezelf.

Strijd is een conditionering van je ego die diep is ingesleten. Je zult je moeten afvragen wat je wilt, je geluk of je gelijk

Tot vergeving komen

Vanuit het proces wat je doorloopt groeit het bewustzijn dat geluk meer is dan een geluksfactor, namelijk dat wij allen drager zijn van geluk. Als we maar de bereidheid hebben om te accepteren. Acceptatie van datgene wat is. Door dit proces heen kom je jezelf tegen. Hoe verder je in je proces zit hoe meer het besef groeit dat de verandering vanuit onszelf moet ontstaan. Gevolg is ook dat je in dit proces op een punt komt om tot vergeving te komen. Vergeving van datgene wat geweest is. Het gaat bij vergeving niet om een ander, het gaat alleen maar om jezelf. Dat jij het hebt toegelaten dat de emoties, jouw pijnpunten en blokkades je hebben belemmerd om te mogen zijn wie je van binnenuit daadwerkelijk bent.

Door tot vergeving te komen kan de liefde vanuit het hart, als belangrijk component in de sleutel tot geluk, zijn beslag krijgen. Liefde en geluk zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Immers zonder liefde is innerlijk geluk onmogelijk.

