



## Les 2

### van de "Grote Lente Schoonmaak" van OSiB/Zelfzeker Leiderschap.

*“Waarheid of Universele Energie is licht, donker is ego.”*

Gisteren hebben we het gehad over de levens energie of Universele Energie. Deze heeft veel benamingen, elke cultuur en religie gebruikt hiervoor een eigen naam zoals onder andere God, Jahweh, Nirwana, Allah... Maar laat je hierdoor niet meer van de wijs brengen! Door alle verschillende oordelen, negatieve ervaringen en gebeurtenissen die de mensheid van vele religies door de eeuwen heen te verduren heeft gehad, hebben de meeste mensen hier een afgunst van gekregen. Velen zeggen nu: “Ik geloof in niets”.

Dit is begrijpelijk, maar tevens de oorzaak dat mensen blijven vastzitten in een donkere doolhof van gevoelens en emoties. En dit door een te weinig aan kennis van wie ze werkelijk zijn.

Vandaag gaan we een kijkje nemen in de duistere kant van het leven; het ego. Dit noemt men ook wel illusie of hel. Deze donkere kant van het leven vervuult de energetische circulaties van een mens. Het ego is een gedachtenstroom of eigen realiteit, waar de mens zich mee inlaat en vereenzelvigd. Deze gedachtenstroom wordt mede gevormd door onverwerkte gebeurtenissen die opgeslagen liggen als onderbewuste gevoelens en emoties, ook wel pijnlichaam genoemd. Gelijksortige gebeurtenissen in het leven worden dan een trigger voor het ego om telkens deze gevoelens en emoties te laten terugkeren. Dit is niet je ware Zelf maar komt voort van het verduistert aardse lichaam of ego. Deze gedachtenstroom kan je niet echt stopzetten. Het vermindert wel naarmate men bewuster wordt van het ego en het onder controle wordt gehouden of aan voorbij wordt gegaan. Dan komt er meer rust in het hoofd.

De symptomen van het ego zijn gemakkelijk waar te nemen als je weet wat het ego met je doet. Hieronder enkele voorbeelden:

- Het ego houdt je bezet, of je bent bezeten door iets.
- Je bent niet met je gedachten aanwezig in het hier en nu.
- Je bent met je gedachten in een toekomstige of vroegere gebeurtenis.
- Je laat je meeslepen door je emoties.

- Je wordt snel geïrriteerd door anderen als die tijd of aandacht van je vragen.
- Je hebt het moeilijk als er iets gebeurt dat je niet onder controle hebt.
- Je neemt het jezelf en andere kwalijk als er iets gebeurt dat niet zo hoort te zijn volgens jou.
- Je bent ongeduldig of angstig omdat er misschien iets kan fout gaan welk stress en druk met zich meebrengt.
- Je veroordeelt en beoordeelt anderen en jezelf.
- Je hebt geen vertrouwen in wat komen zal.
- Alles wat achter “ik ben” komt, dat is een oordeel of het ego.

Het leven of Universele Energie, welk ook Liefde is, is de stilte, open ruimte en innerlijke rust in je hoofd. Als je daar in beland door meditatie of dagdromen, valt de tijd weg en voel je je helder en licht. De onbewogen beweging.

Opgelet, het tegenovergestelde van leven is niet het ego of de dood. Geboorte is het tegenovergestelde van de dood. Het leven heeft geen tegenovergestelde. Het leven of het Zelf is niet het lichaam, jij bent niet een lichaam. Het leven is eeuwig, tegenwoordig en eindeloos. Bij licht verdwijnt de duisternis, licht is steeds aanwezig. Leven is licht en waarheid. Jij bent het leven, verduisterd door het ego. Het ego is in de materie. Laat je het ego los, dan wordt of ben je verlicht.

Het openen van de zes energie kanalen brengt ons bij het licht of het leven zelf, de zevende energie circulatie aan de kruin van ons hoofd. In de bijbel staat: En God schiep de zevende dag, zondag, de rustdag. In een bepaalde Indische leer gebruiken ze geen zevende chakra, want men gelooft dat deze de verlichting is en je dan niet meer in een lichaam bent.

Maar zo'n haast loopt het niet, laten we rustig beginnen bij onze tweede circulatie die zich in de buik bevindt en zien dat we vandaag al een leuke (lag) dag kunnen bereiken.

Dus daar gaan we dan, op weg naar het licht.

De tweede energie circulatie brengt plezier met zich mee mits goede doorstroming. Deze energie circulatie is verbonden met het **WATER**.

**Deze circulatie wordt vervuild door schuld.**

Niet dat jij schuldig bent want in jou huist het leven Zelf, welk geen schuld kent! Het is de schuld die je ego je oplegt. Geloof me, die is er, maar veelal onbewust. Dit is heel normaal, het ego houdt jou erg graag in de ban en deze banden gaan we vandaag doorsnijden. Nu dat angst doorbroken is in de eerste circulatie, is het mogelijk om schuld vrij te laten.

Aarde en water zijn de mannelijke energieën. Bij aarde hoort de reukzin, bij water de smaak. Het aardse is verbonden met het overleven, het water met de voorplanting. Deze twee zijn de basis van het bestaan in alles wat te vinden is hier op aarde. In de bijbel staat vermeld dat aarde en water in de eerste twee dagen van de week zijn geschapen. Zonder aarde en water is er geen leven. Ze zeggen dat bij een baby eerst de reukzin en dan de smaak wordt ontwikkeld. Toeval?

Reuk en smaak zijn erg aan elkaar verbonden. Wie niet kan ruiken, zal ook geen smaakbeleving hebben omdat die eerste kennismaking met een product er niet is. Als er geen reukzin is, komt er ook geen speeksel vrij uit de speekselklieren bij het ruiken van eten. Dit alles is geen toeval maar zijn natuurwetten. Aarde en water zijn aan elkaar verbonden, ook in het lichaam, net zoals het mannelijke en het vrouwelijke. Er hoort een evenwicht te zijn om alles op aarde, maar ook in lichaam en geest, in balans te houden.

De tweede vervuilde energie circulatie laat je voorkeuren en afkeuren zien. Als je deze circulatie hebt bevrijd van zijn obstakels zal je meer vreugde en een beter immuunsysteem in je leven verkrijgen. De eerste twee circulaties zijn dus van cruciaal belang voor onze gezondheid om ze in balans te brengen. Misschien ongelooflijk, maar als deze in balans zijn met een goede doorstroming van energie, kunnen **alle** ziektes genezen en voorkomen worden!

De schuld die je met je meedraagt kan ook weer van vele gebeurtenissen afkomstig zijn, maar ook hier gaan wij ons geen illusies meer van maken en gewoon accepteren dat het ego alles plaatst waar het wil om je in zijn ban te houden. Deze schuld in voor en afkeuringen zullen we weer naar ons toe laten komen door een vraag te stellen. Hiervoor gaan we eerst rustig en comfortabel op onze stoel zitten.

Ontspan je door een paar keer diep in en uit te ademen. Concentreer je een ogenblik op je ademhaling en breng je aandacht dan naar je lichaam. Doe een bodyscan van je tenen tot aan je hoofd. Als je voelt dat je ontspannen en geconcentreerd bent, ben je klaar om jezelf de vraag te stellen om het antwoord in je op te laten komen. Lees de vraag, sluit je ogen en neem rustig je tijd.

*Welke schuld heb je waar je je achter verschuilt?*

Niet uitmakend wat het antwoord is, dit is jouw antwoord.

Krijg je geen specifiek antwoord dan mag je dit ook zo aanvaarden. Heb vertrouwen dat er gegeven wordt wat je nodig hebt. Je hoeft het jezelf niet moeilijk te maken om jezelf vrij van schuld te maken. Anders maak je nu nieuwe schuld aan omdat je geen antwoord vindt. Je wil en acceptatie zijn voldoende. De schuld waar je ego je in vasthoudt, houd je weg van je

ware Zelf. Je Zelf is zeer krachtig en wijs. Nu je hiervan bewust bent heb je de mogelijkheid om dit te veranderen.

Vorbije gebeurtenissen zijn NU niet meer aanwezig. Door de schuld die je opgelegd is door het ego, was je tweede circulatie vervuild. Dat maakt dat er met soortgelijke gebeurtenissen of uitspraken telkens weer dezelfde schuld gevoelens bij je opkwamen. Je trok dan ook soortgelijke mensen en gebeurtenissen aan om dit aan jou te laten weerspiegelen. Zo wordt je er nu stilaan van bewust en is er de mogelijkheid om aan deze gedachten voorbij gaan of los te laten. Deze gedachten van schuld noemen ze ook illusies, je maakt je zorgen om iets wat er niet meer is in het NU.

Laat je hier niet meer door vastzetten maar vergeef jezelf dat je je liet meeslepen door het ego. Vergeving is niet iets wat je moet doen, alleen maar accepteren. Je geeft of legt jouw schuld af en de Universele energie zal jouw waarheid zijn. De rest is een illusie dat je onbewust is opgelegd door het ego.

Je hoeft hiervoor verder niets te doen. Moest je het hier moeilijk mee hebben, kan je altijd nog een oefening doen.

Sluit je ogen en vindt de rust terug in jezelf, in het Nu, in de open ruimte die er ontstaat als je jezelf je schuld vergeeft. Ze wegschiet in het heelal met een raket of laat wegstromen op een rivier in een bootje.... Hier ben je veilig. Heb vertrouwen dat er voor je wordt gezorgd, dat het goed is. Je hoeft die oude schuld niet meer, ze is afbetaald en komt nooit meer terug. Hier zijn geen oordelen, geen stem die je commandeert of iemand die je nare dingen toefluistert. Hier word je warm onthaald in de open ruimte die je hebt gecreëerd in de Universele krachtige Energie.

Moesten er nog schuldgevoelens bij je opkomen, dan laat je deze wegstromen langs een dik touw dat onder je voeten, in de grond, de aarde inloopt tot in een onderaardse rivier. Laat je schuldgevoelens mee stromen met het water, het zal je helpen in balans te komen en de Universele Kracht zal vrij door je stromen en voor je zorgen. Het wordt nu lichter binnen in je op de plaats waar alle schuld zat.

Oefenen is belangrijk. Zonder te oefenen had je ook nooit leren fietsen.

Actie voor je ego voorbij te gaan is dan ook nodig of je blijft onbewust in dromeland en nu is het tijd om wakker te worden!

Sluit je ogen en maak van de bovenstaande oefening een visualisatie.

Proficiat!

Je mannelijke energie is nu in balans gebracht.

Waak er over dat je aandacht in het nu niet wordt afgeleid door naar de stem in je hoofd te luisteren die begint te resoneren, rationaliseren en alles neerhaalt. Wees je ervan bewust dat dit niet je ware Zelf is maar het ego dat je in de ban van schuld wil houden, voor eeuwig zijn gevangene. Blijf in het nu, daar hoor je thuis, niet in de illusie van gisteren of morgen waar het ego je hebben wil. Als je je niet verzet tegen het ego dan zal het stilletjes vervagen.

Daag jezelf eens uit met iets nieuws of anders te doen vandaag dan datgene wat je gewend bent te doen. Ga eropuit en geniet van je dag met een lag.

Tot morgen en veel plezier!

A handwritten signature in cursive script that reads "Marteen".