



Les 6

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

Laat het licht overal doorschijnen, als jij dat wil ben jij dat licht.

“Zeg nooit zomaar direct ‘ja’ of ‘nee’, zeg eens een keertje, ‘is dat zo?’”

‘Is dat zo?’ Dit antwoord zal je niet vastketenen aan een oordeel maar het gevolg openlaten wat voor een goede oplossing zal zorgen. Deze vraag is altijd een leuk antwoord om geen oordeel te velgen, ook al denk je te weten wat de waarheid is. Op dit punt beland willen wij ons niet meer verzetten. We verzetten ons niet meer tegen wat goed of slecht is maar aanvaarden wat is en zetten ons open voor de levenslessen die op ons pad komen. Omdat we zo eindelijk verlost zullen worden van alle pijn en frustraties en gelukkig zijn.

Vandaag houden we het kort maar gaan niettemin diep zoals de vorige keren.

‘Ken uzelf’. Dit is wat een mens uiteindelijk zal bezig houden als hij inziet dat hij geen grip heeft op het leven omdat het leven hem als een jojo op en neer laat gaan. Bijna alle mensen lopen verloren en gehaast rond in de alledaagse druk van het leven, laten zich verleiden door allerlei dingen en zijn verdiept in hun bezigheden. Dit maakt hen het ene ogenblik gelukkig om dan plots iets mee te maken wat hen ongelukkig maakt. Mensen vinden het normaal om zich te laten meeslepen door hun emoties.

Toch zijn er die op zoek gaan naar stabiliteit of innerlijke Waarheid omdat ze de druk niet (meer) aankunnen en diep vanbinnen voelen dat er nog iets meer is. Al eeuwen geleden was er het heilig orakel dat luidde: ‘ken uzelf’. Dit is de oplossing om het ongelukkig zijn te stoppen. Wie je denkt te zijn is niet wie je bent. Het Zelf is niet te identificeren, het is alles en niets. De onbewogen beweging.

Maar weinig mensen worden zich bewust van wie ze echt zijn. De meeste mensen blijven gevangen in hun ego. Maar jij bent op weg om alleen de Waarheid toe te laten van wie jij waarlijk bent. Hier belanden wij aan de zesde circulatie.

De zesde circulatie bevindt zich in het centrum van het voorhoofd en is verbonden met het **LICHT**.

Deze circulatie wordt vervuild door illusie.

Mits gereinigd, zal deze circulatie je inzicht geven in eenheid. We zijn allemaal dezelfde mensen maar leven gescheiden. Alles wat je denkt te zien, dat anders en gescheiden is, zijn eigenlijk één en hetzelfde. Er is een collectief bewustzijn waar je toegang tot hebt. Waar alles één is. Dit bewustzijn komt binnen in je hart en daar heb jij toegang tot mits je je daar bewust van bent, als de zesde circulatie goed doorstroomd.

Als je deze illusie van gescheidenheid loslaat en eenheid aanvaard zal deze circulatie gereinigd worden en het licht door je heen schijnen. Dit licht, de Waarheid, zorgt ervoor dat het donker, het ego, verdwijnt.

Sluit je ogen en kom tot rust. Concentreer je een tijdje op je ademhaling en ontspan je. Breng je aandacht dan naar je voorhoofd en visualiseer je de eenheid met alles wat in je opkomt. Jij bent in dit voorwerp, deze persoon, dit alles is een deel van jou. Elke situatie is een gedachte, bewust of onbewust, die je beleefd hebt of nog zal gaan beleven. Laat dit alles aan je voorbij gaan, aanvaard wat is. Laat je verlichten door een stralend wit licht. Dit licht, de Waarheid zal de ruimte opvullen die hiervoor donker was door al je oordelen. Dit licht zal voor jou een oplossing brengen waar je dat nodig hebt, zonder dat jij je hiervoor verantwoordelijk hoeft voor te voelen. Er wordt voor je gezorgd.

Deze oefening zal je zeker een paar keer moeten doorlopen. Dit kan je doen als je bv op de bus zit, in de file staat (maar dan met je ogen open natuurlijk) even uitblaast op je werk zonder dat je druk met je collega's hoeft te praten. Als je een wandeling maakt of aan de kassa staat aan te schuiven...Maak tijd voor jezelf en kom tot rust, keer je tot je binnenste. Zet je bezigheden even stil en zet je 15 min neer. Je ego zal altijd zeggen: 'nee nee, geen tijd!'

Wat ik meestal doe is mijn timer zetten om dan rustig mijn ogen dicht te kunnen doen en dan weet ik exact wanneer het voldoende is geweest. Dit is meditatie. Tot jezelf komen, alles laten zijn zoals het is. Als je hier geen ervaring mee hebt begin je best met 2 of 5 minuten. Zit op een plek waar jij je comfortabel en rustig voelt. Lees de oefening hierboven, zet je timer op 2 of 5 min en sluit je ogen. Doorloop dan de oefening zo goed mogelijk. Dit kan ook heel goed voor je gaat slapen en als je wakker wordt.

Alle begin is moeilijk, geef het niet op, zeker niet als je onrustig bent. Hou vol, je zal verrast zijn hoe dit je zal gaan helpen. Probeer dit dagelijks in te plannen, deze korte periode van rust en verleng zo de tijd per dag met een minuutje naargelang jij dit aankan. Zo ben ik ook

begonnen en nu kan ik tot 90 min rustig stil zitten. Het lijkt dan precies of ik maar 5 min mijn ogen heb gesloten. Het geeft je energie, inzicht, rust, een goed gevoel maar belangrijk van alles, je wordt er gelukkig van omdat je inziet dat er niets echt belangrijk is en je kan je ontspannen. Oplossingen worden je aangereikt als je mediteert.

Veel succes!

A handwritten signature in black ink that reads "Marteen". The script is cursive and fluid, with the letters connected. The 'M' is large and has a prominent loop at the top. The 'e' at the end has a long, sweeping tail that extends to the right.