

Zelfliefde, hoe kom je daar verder mee?

Eén van de belangrijkste sleutels bij spirituele ontwikkeling is Zelfliefde, de manier waarop je naar jezelf kijkt in de diepte van je hart. Dit kan volkomen afwijken van wat je hierover in je hoofd denkt en de manier waarop je graag wil overkomen naar de buitenwereld. Waar het om gaat is wat er op dit gebied leeft in de diepte van jouw hart.

De meesten van ons hebben dit diep weggestopt en zijn hier het liefst maar niet al te veel mee bezig. Door er op die manier mee om te gaan, kom je er niet verder mee en kan het zich niet ontwikkelen.

Het vraagt moed om onder ogen te zien wat er in de diepte van het hart leeft over hoe je eigenlijk echt naar jezelf kijkt, zonder camouflage en zonder wensgedachtes, maar gewoon zoals het is wanneer alle maskers zijn weggevallen.

De kerken hebben ons eeuwenlang aangepraat dat we in de kern, slecht en zondig zouden zijn. Op die manier wordt er een heel negatief zelfbeeld gecreëerd en voortdurend bevestigd. Hierdoor worden eigenwaarde en zelfvertrouwen volkomen afgebroken.

Mensen die op deze manier systematisch worden gebroken, voelen na verloop van tijd vanzelf behoefte aan een sterke figuur buiten henzelf, die hen zou kunnen redden. Ze raken er uiteindelijk steeds meer van overtuigd dat ze het op eigen kracht niet redden.

Zo leren mensen (ten onrechte) dat ze op eigen kracht niet in staat zouden zijn een zinvol bestaan op te bouwen en worden ze afhankelijk van een sterke macht buiten henzelf, die hen schijnbaar helpt. Via deze weg wordt Zelfliefde onbereikbaar.

Mensen die deze weg volgen, worden uiteindelijk zwak en afhankelijk van degene die hen redding in het vooruitzicht stelt. Op deze manier vinden mensen *niet* hun eigen innerlijke kracht. Het ziet er naar uit dat dit precies de dieperliggende doelstelling was achter de kerken. Met andere woorden Zelfliefde is door de kerken in de afgelopen eeuwen heel bewust tot de grond toe afgebroken, door degenen die dit in het leven hebben geroepen.

Het is zinvol je te realiseren dat als je kijkt naar de lange periode dat de kerken veel invloed hebben gehad in de geschiedenis, dat je dan niet kijkt naar onze voorouders maar naar levens die je destijds zelf hebt gehad. Misschien is de invloed van de kerken in het leven dat je nu hebt niet zo heel groot, maar in voorgaande levens was dit ongetwijfeld volkomen anders. In allerlei levens die je in de afgelopen tweeduizend jaar in Europa hebt gehad, zal de invloed van de kerken groot zijn geweest. Dit heeft daardoor mede de manier gevormd waarop je nu naar jezelf kijkt, ook al is dit onbewust, en ver weggestopt. De invloed van de kerken is groot geweest op de overtuigingen die we nu nog steeds hebben in de diepte van ons hart.

De invloed vanuit de kerken is verwoestend geweest voor onze Zelfliefde.

Veel mensen uit het “alternatieve circuit” zijn geneigd de hele dag over “licht en liefde” te willen praten, waarbij het vaak niet goed doordringt dat deze manier van praten vooral een aangelegenheid is van het hoofd. Het zegt niets over wat er bij iemand leeft in de diepte van het hart.

Misschien geeft het iemand een goed gevoel om veel te praten over “licht en liefde” maar dat helpt niet echt om in de diepte van het hart veranderingen op gang te brengen. Er is meer nodig dan dat om Zelfliefde op gang te brengen.

De gnostici proberen de mensheid al eeuwen te onderwijzen dat Zelfliefde één van de belangrijkste sleutels is voor spirituele ontwikkeling, maar zijn er niet goed in geslaagd duidelijk te maken hoe dit in praktijk op gang gebracht zou kunnen worden.

Het is daarom de hoogste tijd dat er een weg duidelijk wordt gemaakt die praktisch bruikbaar is en waarlangs je verder zou kunnen komen met de ontwikkeling van Zelfliefde.

Zolang er geen liefde is voor jezelf, zal er over het algemeen ook weinig liefde (Genegenheid) voor anderen zijn. Als je weinig of geen liefde voelt voor jezelf, kun je ook geen goed kanaal zijn voor Genegenheid naar anderen. Er is dan in de diepte van het hart iets verstopt geraakt, waardoor de doorstroming van Genegenheid stagneert.

Als er weinig of geen liefde meer is voor jezelf, zul je eerder geneigd zijn niet meer goed voor jezelf te zorgen en niet meer goed jouw grenzen aan te geven wanneer dat nodig is. Dit kan zich vertalen in allerlei vormen van bewust of onbewust jezelf schade toebrengen.

Iemand die voldoende Zelfliefde heeft en het eigen innerlijke kompas zo goed mogelijk probeert te volgen, zal ook goed voor zichzelf zorgen. Dit vertaalt zich in voldoende rust nemen, goed eten, voldoende slaap, goed in staat zijn de eigen grenzen aan te geven, etc.

De mensen uit het “alternatieve circuit” willen graag geloven dat alle mensen goed zijn zoals ze zijn en dat iedereen in de kern goddelijk is maar gewoonlijk is dit slechts een heel oppervlakkig laagje vernis, dat zorgvuldig camoufleert wat er in de diepte van het hart leeft. Op de bodem van het hart kleven de onverwerkte traumatische ervaringen van duizenden jaren confrontaties met extreem geweld, overweldigende angsten en barre omstandigheden, waarin een mensenleven vaak maar weinig waard was. Vertrouwen in medemensen was vaak een luxe die volkomen ontbrak, afgezien van af en toe enkele vriendschappen die misschien enige tijd konden standhouden.

Vanuit die achtergrond is er gewoonlijk een heel ander beeld ontstaan over onze medemens in de diepte van het hart dan het beeld waar de mensen uit het alternatieve circuit graag mee naar buiten komen, een beeld waar we gewoonlijk eigenlijk liever niet al te veel naar willen kijken.

Het zoeken naar de Waarheid is één van de grondtonen van het nieuwe tijdperk. Dit betekent jezelf niet langer voor de gek proberen te houden met allerlei goed klinkende uitspraken die eigenlijk totaal niet aansluiten bij wat er in de diepte van jouw hart leeft. Je helpt jezelf en een ander niet verder door allerlei dingen te blijven zeggen die *niet* overeenkomen met wat er in de diepte van jouw hart leeft. Zoiets is leeg en hol, het is niet duurzaam en is van weinig waarde wanneer je in een crisis terecht zou komen.

***Empowerment is niet een kwestie van elkaar iets aanpraten
wat totaal niet overeenkomt met wat er in de diepte van jouw hart leeft.***

Empowerment zou gebaseerd moeten zijn op dingen waar je echt iets aan hebt, dingen die overeenkomen met de Waarheid zoals je die in de diepte van jouw hart kunt voelen op jouw beste momenten. *Dat* is duurzaam en van grote waarde op momenten van crisis.

Nagenoeg alle mensen zijn in een hele rij vorige levens herhaaldelijk het slachtoffer geweest van mensen die hun macht wilden uitoefenen ten koste van alles en iedereen. Veel mensen die nu in Nederland leven zijn in hun vorige leven direct betrokken geweest bij WO II. Dit heeft diepe sporen achtergelaten in het diepst van hun wezen, die gewoonlijk zo ver mogelijk worden weggestopt.

Veel vrouwen die nu in Nederland wonen, hebben in het leven dat hier direct aan vooraf is gegaan te maken gehad met de Duitse vernietigingskampen. Deze afschrikwekkende ervaringen zijn bepalend voor wat er in de diepte van het hart leeft als het gaat om vertrouwen in je medemens.

Veel mannen die nu in Nederland wonen zijn als militair betrokken geweest bij WO II, in het leven dat ze destijds hebben gehad. Ook voor hen zijn de verschrikkingen van deze oorlog bepalend voor het vertrouwen dat ze nu hebben in andere mensen in de diepte van hun hart.

Gewoonlijk stoppen mensen dit soort dingen het liefst zo ver mogelijk weg, maar in de uren van crisis zijn dit de overtuigingen waar je mee te maken hebt. Als alle camouflage wegvalt, blijven deze overtuigingen over, gebaseerd op jouw eigen ervaringen en opgeslagen in een gedeelte van jezelf waar je je gewoonlijk niet zo goed van bewust bent. Toch zijn het deze vaak onbewuste overtuigingen die bepalend zijn voor veel keuzes die je in dit leven maakt.

In de diepte van het hart is er vaak maar weinig vertrouwen in een medemens, als het er echt op aan komt. Met je hoofd wil je misschien graag iets anders geloven maar dit komt meestal niet overeen met wat er leeft in de diepte van het hart.

Het heeft daarom weinig zin te zeggen dat je vindt dat alle mensen goed zijn zoals ze zijn, want dat zal nagenoeg nooit overeenkomen met wat er in de diepte van het hart leeft. Het zijn wensgedachtes en niet meer dan dat. Het zijn uitspraken waar je niet verder mee komt bij het leren samenwerken met je hogere Zelf.

Vrouwen zijn al duizenden jaren het slachtoffer van seksueel geweld in allerlei gradaties. Degenen die nu als vrouw in incarnatie zijn, zijn dit gewoonlijk ook in voorgaande levens geweest. De ervaringen van nagenoeg alle vrouwen op het gebied van intiem lichamelijk contact waren verschrikkelijk in vele voorgaande levens. Deze ervaringen kleuren het vertrouwen in dat je in de diepte van jouw hart hebt in je medemens. Meestal ben je je hier niet zo van bewust, maar wanneer het erop aan komt, dan zijn dit de ervaringen die in aanzienlijke mate bijdragen aan de manier waarop je je medemens ziet.

***Als je jezelf omhult met illusies en wensgedachtes
dan belemmer je daardoor de verdere samenwerking met het hogere deel van jezelf.***

Als je wil leren samenwerken met jouw Ziel, jouw hogere Zelf, dan kun je het beste zo dicht mogelijk bij de Waarheid blijven zoals je die aanvoelt in de diepte van jouw hart op je beste momenten. *Daar* heb je het meeste aan, *daar* word je sterker van. *Daar* kun je iets op bouwen wat duurzaam is.

Zelfliefde heeft te maken met de manier waarop je naar jezelf kijkt.

Dit speelt zich af op verschillende niveaus. Een deel daarvan is bewust en een ander deel daarvan speelt zich af op een niveau waar je je gewoonlijk niet zo goed van bewust bent. Sommigen zouden dit misschien het bovenbewuste noemen. Dit deel is in aanzienlijke mate bepalend voor de manier waarop je naar jezelf kijkt. In dit bovenbewuste deel van jezelf, liggen ook allerlei herinneringen opgeslagen aan vorige levens.

Dit mechanisme maakt het moeilijk goed zicht te krijgen op de vraag hoe jij je zelf ziet. Een deel van de oorzaken achter deze visie bevindt zich namelijk op een niveau waar je je gewoonlijk niet zo goed van bewust bent. Toch kun je hier wel naar op zoek gaan als je dat zou willen. Op die manier zou je voor jezelf kunnen nagaan hoe jij eigenlijk tegenover jezelf staat.

***Zelfliefde en eigenwaarde worden ingekleurd door factoren uit het bovenbewustzijn,
waar je je niet zo goed van bewust bent.***

Als je in ooit in een vorig leven een grote fout hebt gemaakt, waarin je volkomen tegen beter weten in, heel veel schade hebt veroorzaakt, dan is zo'n gebeurtenis onderdeel geworden van jouw ervaringen die je met je meeneemt door de levens heen, vanaf het moment dat zoiets ooit is gebeurd. Als je bijvoorbeeld ooit volkomen bewust iemand hebt vermoord, dan neem je zo'n traumatische ervaring met je mee naar alle volgende levens.

Zolang dit niet goed is verwerkt, zal het gevolg hiervan zijn dat je heel weinig eigenwaarde meer hebt en je misschien vindt dat je op de één of andere manier eigenlijk straf hebt verdiend, ook al weet je in een volgend leven niet meer waar dat dan voor zou moeten zijn. Toch zijn dit wel de gevoelens die er dan kunnen leven in de diepte van het hart, ook al ben je je hier misschien nauwelijks van bewust.

Door de weg van Zelfkennis te volgen, kun je deze zwakke plekken in jezelf opsporen. Als je je bij belangrijke gebeurtenissen in de loop van de dag afvraagt: "Hoe reageer ik nu?" en "Waarom reageer ik zo?", dan kun je zwakke punten in jezelf opsporen.

Als je er op die manier achter bent gekomen dat je bijvoorbeeld systematisch niet goed voor jezelf zorgt, dan zou je kunnen proberen er achter te komen *waarom* je niet goed voor jezelf zorgt. Vaak heeft dit te maken met heel weinig eigenwaarde of een diep gevoel van falen dat onbewust is overgebleven uit een vorig leven maar er wel de oorzaak van is dat de kijk op jezelf somber is en er een verstopping is gekomen in de doorstroming van Genegenheid.

Veel hooggevoelige mensen (HSP's) voelen in deze periode gevoelens van falen opborrelen in de diepte van hun hart. Dit is meestal een gevolg van (onbewuste) verwerkingsprocessen, die door het hogere Zelf in gang worden gezet. In de kern is dit niet iets om je zorgen over te maken, het is eenvoudig een gevolg van een sterkere samenwerking met de Ziel dan bij andere mensen het geval is. Daardoor komen ook deze verwerkingsprocessen eerder op gang dan bij anderen. Het geeft aan dat het hogere Zelf probeert ruimte te maken voor verdere samenwerking.

Jouw hogere deel kan helpen met het opsporen van de moeilijkheden die ervoor zorgen dat de doorstroming in jouw hart is belemmerd, maar dan zul jij wel moeten aantonen dat je hier daadwerkelijk mee aan de slag wil gaan. Als je wel aanvoelt dat er flinke verstoppingen zijn in jouw hart maar je hier eigenlijk niet de ruimte en de tijd voor wil maken om hier mee aan de slag te gaan, dan kan jouw hogere Zelf weinig doen.

Eén van de belangrijke factoren in ons evolutieproces is de vrije wil en dit betekent dat als iemand wel *voelt* dat er flinke blokkades zijn in het hart maar daar liever niet mee aan de slag wil gaan, het hogere Zelf dan beperkt wordt in diens mogelijkheden om dit onder de aandacht te brengen en te helpen bij het oplossen hiervan. Het hogere Zelf heeft niet het recht zich op te dringen aan jou als jij dit alles liever niet wil, zoiets is niet toegestaan binnen de wetten waar onze hogere Zelfen aan zijn gebonden. Ons hogere deel dient zich soms heel bewust aan, maar de keuze van ons is vrij wat wij hier mee willen doen.

***Als je in jezelf voelt dat je weinig eigenwaarde hebt en weinig liefde voor jezelf,
dan zou je er goed aan doen hiermee aan de slag te gaan.***

Er zijn in deze periode hele mooie mogelijkheden om hier met veel succes aan te werken. Je kunt op eigen kracht al heel veel doen maar soms is er misschien even een klein beetje hulp nodig van een betrouwbare paragnost of regressietherapeut, om verder te komen met het opsporen van oorzaken die in vorige levens liggen en waar je op eigen kracht misschien moeilijk bij kunt komen.

Het is bovendien vaak akelig om onder ogen te zien welke grove fouten je in voorgaande levens hebt gemaakt. Gewoonlijk zijn dit dingen die je het liefst zo ver mogelijk wegstopt, zeker wanneer dit grote gevolgen heeft gehad voor heel veel mensen. Vaak helpt het in zo'n moeilijke situatie wanneer iemand anders je als het ware naar zo'n punt van herkenning toe leidt.

Fouten zijn keuzes die destijds volkomen botsten met je innerlijke weten en de Wijsheid van jouw Ziel, jouw hogere Zelf, maar die je destijds toch hebt gemaakt.

Toch zijn ook deze fouten, hoe ernstig ze misschien ook kunnen zijn, onderdeel van ons leerproces. Uiteindelijk gaat het erom wat je hebt geleerd van de ervaringen die je op Aarde hebt opgedaan. Het maken van (soms grove) fouten is een onvermijdelijk onderdeel van ons leerproces. Als er niet de ruimte is om fouten te maken, dan is er geen goed leerproces. Er is daarom binnen de wetten en de regels van ons evolutieproces royaal de gelegenheid om fouten te maken, ook als die soms zeer ernstig kunnen zijn en enorme schade veroorzaken aan anderen. Uiteindelijk kan dit bijdragen aan een dieper begrip voor de lessen die ieder van ons op het programma heeft staan.

***Het bewust willen opsporen en onder ogen willen zien
van wat er is blijven liggen uit jouw eigen verre verleden,
vraagt een bijzonder soort moed.***

Het is het gemakkelijkste om dit allemaal maar zo ver mogelijk weg te stoppen. Toch kun je in de diepte van je hart op jouw beste momenten heel duidelijk aanvoelen wanneer het tijd is om hier mee aan de slag te gaan en de confrontatie met jouw eigen verleden aan te gaan, om zo schoon schip te maken en daardoor uiteindelijk een beter kanaal voor Genegenheid te kunnen zijn.

Sinds het nieuwe tijdperk is begonnen zijn er veel betere mogelijkheden om een kanaal te zijn voor Genegenheid maar dit is niet iets wat vanzelf gaat. Als jouw hart in de loop van de eeuwen beschadigd is geraakt en misschien verstoep is geraakt door diepe schuldgevoelens en gevoelens van grote minderwaardigheid, dan is het belangrijk hier mee aan de slag te gaan en dit zo goed mogelijk op te lossen.

Stel dat je ooit in het verre verleden iemand hebt vermoord die destijds een belangrijke missie had, die door die moord niet door is gegaan met mogelijk grote gevolgen voor heel veel andere mensen, dan kleeft zo'n ervaring nog steeds aan alles wat je daarna hebt gedaan. Zo'n ervaring kleurt onbewust alle levens in die je daarna hebt gehad. Zo'n ervaring kan ook het leven inkleuren dat je nu hebt.

Soms vertaalt zich dit in iemand die zich stort op een carrière of iemand die uitmunt in topsport bijvoorbeeld. Dit gedrag wijst vaak op het willen vermijden van iets wat zich afspeelt in de diepte van het hart, waar iemand dan liever voor wegloopt.

Soms word je in dromen herinnerd aan het thema waar je eigenlijk beter aan zou kunnen gaan werken maar als je ook hier *niet* op wil reageren dan zal de afzender van deze dromen, jouw hogere Zelf, hier na verloop van tijd mee ophouden omdat het dan jouw vrije wil is om hier niet op te reageren en hier niets mee te doen.

Als je in een droom een puzzelstukje krijgt aangeboden dat je niet onmiddellijk begrijpt, dan zou je kunnen proberen in meditatie hier verder mee te komen en te proberen “aanvullende informatie” te krijgen vanuit jouw Ziel, jouw hogere Zelf. Naarmate jij hier meer moeite voor doet, is jouw hogere deel gemachtigd jou meer informatie te geven. Dit is de manier waarop de wisselwerking met jouw hogere Zelf verloopt.

Als jij niet geïnteresseerd bent, dan kan jouw Ziel daardoor veel minder doen dan wanneer jij gemotiveerd bent om op zoek te gaan naar oorzaken van moeilijkheden waar je nu tegenaan loopt.

Het evolutieproces is gebaseerd op oorzaak en gevolg.

Dit mechanisme zie je overal terug in onze leersomgeving. Er is vrije wil maar er is daardoor ook de eigen verantwoordelijkheid. Ergens niet aan willen werken terwijl je in de diepte van jouw hart heel duidelijk voelt dat je dit beter *wel* zou kunnen aanpakken, is een keuze die gerespecteerd wordt maar die onvermijdelijk gevolgen heeft. Jouw hogere Zelf heeft dan minder mogelijkheden voor de verdere samenwerking dan wanneer je dit soort impulsen volgt, ook al vind je dit misschien vervelend om onder ogen te zien.

***Zolang je niet weet wat er heeft gespeeld in het verleden,
kun je jezelf niet goed leren kennen.***

De situatie waarin jij je nu bevindt, is eenvoudig het gevolg van alles wat er in vele honderden incarnaties aan vooraf is gegaan. Belangrijke thema's die zijn blijven liggen uit voorgaande levens, zul je nu ongetwijfeld weer op je bordje krijgen, zodat je er opnieuw naar kunt kijken en je hier nieuwe keuzes in kunt maken.

Pas wanneer je jezelf hebt geaccepteerd nadat je alle grove fouten die je hebt gemaakt in voorgaande levens onder ogen hebt gezien, kan je gevoel van Zelfliefde en eigenwaarde zich ontwikkelen in de richting van het zijn van een kanaal voor Genegenheid. Zolang jij jezelf bewust of onbewust veroordeelt voor dingen die er ooit in een vorig leven zijn gebeurd, is *dat* bepalend voor jouw eigenwaarde en voor jouw Zelfliefde.

***Het volkomen bewust onder ogen zien
van de grove fouten die je zelf hebt gemaakt in vorige levens,
werkt vaak heel bevrijdend.***

In plaats van deze dingen (onbewust) zo ver mogelijk weg te stoppen en te hopen dat je hier nooit meer mee te maken krijgt, kan het een enorme verlichting brengen wanneer je uiteindelijk de moed hebt verzameld om dit toch onder ogen te zien.

Het angstvallig wegstoppen van dingen die er in het verleden zijn gebeurd, kost heel veel kracht. Deze energie kun je dan niet meer voor andere dingen gebruiken zoals het bijdragen aan een betere wereld. Je zeult dan symbolisch een zware molensteen met je mee.

Als je de moed hebt om de confrontatie met zwarte stukken uit jouw eigen verleden aan te gaan, krijg je daardoor veel meer ruimte voor de instroom vanuit jouw hogere Zelf. Je kunt dit oude zeer dan oplossen, waardoor je uiteindelijk een veel beter inzetbaar kanaal kunt worden voor Genegenheid.

Er is geen gemakkelijke manier om een kanaal te worden voor Genegenheid.

Ook al is er sinds het in evenwicht brengen van ons evolutieproces veel meer Genegenheid beschikbaar die van boven naar beneden kan stromen door kanalen die daar voldoende op zijn voorbereid, het vormen van deze kanalen is iets wat wij zelf moeten doen.

Genegenheid is beschikbaar vanuit ons hogere Zelf maar *voordat* wij kunnen dienen als een kanaal voor deze heilzame energie, zullen we eerst moeten leren zo goed mogelijk samen te werken met ons hogere deel. Dit vraagt van ons in eerste instantie een uitgebreid schoonmaakproces waarin je jezelf veel beter leert kennen.

Voor iedereen die (weer) een kanaal voor Genegenheid wil zijn, betekent dit hard werken aan het schoonmaken van jouw eigen hartcentrum. Dit betekent dat je dan de confrontatie aangaat met wat er in de diepte van jouw hart leeft, zonder daar nog langer voor weg te lopen.

Waarheid en Genegenheid zijn aan elkaar verbonden en lopen hand in hand. Als je de Waarheid in jouw eigen individuele en unieke incarnatiereeks *niet* onder ogen durft te zien, dan kun je ook geen goed kanaal zijn voor Genegenheid. Het ene is direct verbonden met het andere. Vóóordat je een goed inzetbaar kanaal voor Genegenheid kunt zijn, zul je eerst ruimte moeten maken in jouw eigen hartcentrum. Dit brengt met zich mee dat je dan in grote lijnen op de hoogte bent met wat er heeft gespeeld in jouw vorige levens.

Het bewust opzoeken van wat er in voorgaande levens is gebeurd, zou niet een kwestie van nieuwsgierigheid moeten zijn maar het volgen van wat je innerlijk aanvoelt als noodzakelijk, om beter te leren samenwerken met jouw hogere Zelf.

Belangrijke thema's uit jouw incarnatiereeks gaan als een rode draad mee van het ene leven naar het volgende. Zo blijven hele belangrijke thema's vaak honderden en soms zelfs duizenden jaren doorgaan, net zolang er mogelijkheden zijn om dit op te lossen, zoals nu.

Zolang je dingen die zijn blijven liggen uit voorgaande levens niet onder ogen wil zien, kun je ook niet op het punt van acceptatie komen. Zolang je deze dingen onbewust probeert te vermijden en hier voor wegloopt, zijn ze onbewust bepalend voor veel keuzes die je nu maakt. Je bent dan in feite niet echt vrij maar wordt gehinderd door de onverwerkte traumatische ervaringen die in jouw bovenbewuste deel zijn opgeslagen.

Het onder ogen zien, gaat vooraf aan acceptatie.

Als je ruimte wil maken in jouw hartcentrum en het spoor wil volgen dat jou van binnenuit zichtbaar wordt gemaakt, dan is het onder ogen zien een eerste en noodzakelijke stap. Als je een traumatische ervaring vanuit een vorig leven eenmaal onder ogen hebt gezien, kun je verder proberen te komen met de volgende fase, de verwerking en acceptatie dat het zo is gelopen.

Je hoeft niet gelukkig te worden met de misschien hele grove fouten die je ooit hebt gemaakt, maar je kunt wel op een punt komen dat je begrip hebt gekregen voor jezelf waarom het zo is gelopen.

Het is in zo'n situatie belangrijk te beseffen dat het zicht dat je dan krijgt op een gebeurtenis uit een vorig leven, nooit compleet is. Er zijn altijd meerdere factoren aanwezig waarvan je misschien in de loop van de tijd steeds meer gaat zien. Het verhaal is altijd groter en complexer dan het stukje dat je krijgt te zien van binnenuit en van bovenaf.

Dit betekent dat als je na verloop van tijd opnieuw zou kijken naar hetzelfde stuk verleden, omdat je innerlijk voelt dat dit zinvol is, je dan aanvullende informatie kunt krijgen waardoor de hele situatie misschien in een ander daglicht komt te staan.

Jouw hogere Zelf zal heel bewust kiezen voor een bepaalde volgorde waarin jij zicht krijgt op belangrijke gebeurtenissen uit vorige levens. Hier worden hele zorgvuldige keuzes in gemaakt door jouw Ziel, jouw hogere deel. Jouw hogere Zelf maakt voortdurend inschattingen welke informatie op dat moment voor jou het meest nodig is.

Begeleiding van verwerking van diepe traumatische ervaringen is er altijd vanuit de Ziel, ons hogere deel. Die kan van binnenuit en van bovenaf genezing toepassen, wanneer aan de voorwaarden is voldaan. Dit klinkt misschien een beetje klinisch maar dit is wel zoals het gaat.

***Als iemand dingen uit het verleden onder ogen wil zien,
kan het hogere Zelf genezing toepassen van beschadigde stukjes in het hart.***

Als iemand wel aanvoelt dat het van groot belang is hier naar te kijken maar dit per sé niet wil, dan kan het hogere deel zo'n beschadigd stukje van het hartcentrum niet genezen. Hier zijn wetten en regels voor, ook al klinkt dit misschien heel vervelend. Niet alles kan zomaar worden genezen, dit is niet de manier waarop ons evolutieproces werkt.

Veel Zieneressen, waarschijnlijk allemaal, hebben zich in het lange verleden wel eens de vingers gebrand aan de samenwerking met de donkere kant. Dit betekent dat je er ooit op een belangrijk moment voor hebt gekozen om de verleidingen van de donkere kant te volgen en de waarschuwingen vanuit je hogere Zelf en jouw innerlijke weten, te negeren. Als dit er destijds de oorzaak van is geweest dat de verbinding met jouw hogere Zelf is beschadigd, dan zul je vroeg of laat opnieuw in ongeveer diezelfde situatie komen.

Als je bijvoorbeeld ooit in het verre verleden volkomen bewust een priesteres bent geweest van één van de vele godinnen, terwijl jouw hogere Zelf jou in die periode ernstig probeerde te waarschuwen dit vooral *niet* te doen, dan is deze keuze tussen jou en jouw hogere Zelf in komen te staan, vanaf het leven waarin je deze keuze hebt gemaakt.

Het willen zijn van een priesteres voor een godin betekent vaak het kiezen voor macht. Op die manier raak je direct verbonden aan de donkere kant. Het zijn van een priesteres betekende vaak dat je allerlei vermogens kreeg. Op die manier kreeg je status, positie en heel veel macht over andere mensen.

Het gevolg hiervan is dat de verbinding met je hogere Zelf veel verder weg raakte, niet alleen voor dat specifieke leven, maar ook voor alle levens die je daarna hebt gehad. De invloed hiervan loopt gewoonlijk door tot aan de dag van vandaag.

Dit is vaak herkenbaar aan een buitengewone belangstelling voor alles wat met specifiek één godin te maken heeft. Vaak betekent dit dat je daar onbewust nog helemaal mee bent verbonden. Deze verbinding belemmert de verdere samenwerking met jouw eigen hogere Zelf.

Bovenbewust weet je dan meestal heel goed dat er nog oude lijntjes lopen naar zo'n godin waar je eigenlijk veel beter van los zou kunnen proberen te komen. Het loskomen van een godin is niet gemakkelijk, daar zul je meestal veel voor moeten doen. Soms zal er een (hoge) prijs moeten worden betaald om hier weer van los te komen, zodat je verder kunt gaan met het opbouwen van de samenwerking met jouw hogere Zelf.

In onze generatie zijn er nog veel Zieneressen die verbindingen hebben met Medusa of andere godinnen, waar ze in een ver verleden mee hebben samengewerkt. Deze samenwerking met zo'n godin is gewoonlijk in allerlei tussenliggende levens die je hebt gehad, steeds opnieuw bevestigd.

Bovenbewust weet je vaak heel goed hoe dergelijke verbindingen lopen en ook dit is bepalend voor jouw zelfbeeld en je eigenwaarde.

***Er is een grote mate van vrijheid in ons evolutieproces
maar er bestaat niet zoiets als vrijblijvendheid.
Er is overal oorzaak en gevolg,
dit is een fundament onder ons leerproces.***

Als het licht innerlijk steeds feller gaat schijnen, ga je langzamerhand al deze ervaringen vanuit jouw verleden steeds beter zien. Je krijgt dan de mogelijkheid dit heel bewust onder ogen te zien en dit te leren verwerken en te leren aanvaarden als onderdeel van jouw unieke weg.

Als je bewust of onbewust niet kunt verdragen dat je in vorige levens hele grote fouten hebt gemaakt, dan kun je terecht komen in een situatie dat je jezelf bewust of onbewust allerlei dingen kwalijk neemt. Dit kan er uiteindelijk toe leiden dat je een grote hekel krijgt aan jezelf, die kan doorslaan naar zelfhaat. Het haten van jezelf is gewoonlijk gebaseerd op bovenbewuste herinneringen aan ervaringen uit vorige levens waarin je hele grove fouten hebt gemaakt, keuzes die destijds verschrikkelijk botsten met jouw innerlijke weten en de Wijsheid van jouw Ziel, maar die je destijds toch in werking hebt gezet, vaak met noodlottige gevolgen voor jezelf en allerlei mensen die daar direct mee te maken hebben gehad.

Mocht je in een situatie terecht zijn gekomen waarin je voelt dat je jezelf haat, dan is het van groot belang dat je er achter probeert te komen waar dit mee te maken heeft en hoe dit is ontstaan. In zo'n situatie heb je gewoonlijk hulp nodig om hier verder mee te komen. Als je dit wel *voelt* in de diepte van jouw hart maar hier niet aan wil werken, zal de situatie gewoonlijk alleen maar verder verslechteren in de loop van de tijd. Meestal krijgt dit dan vroeg of laat z'n uitwerking op het lichamelijke vlak en ontstaan er allerlei kwalen en moeilijkheden op dit gebied.

De donkere kant zal altijd blijven proberen je te kwellen met dingen die er ooit in het verleden fout zijn gegaan, net zolang tot je zo'n traumatische ervaring goed hebt verwerkt. Dit merk je bijvoorbeeld aan akelige gedachtes die zich aan jou opdringen en waar je eigenlijk geen goed antwoord op hebt. Dit kan soms heel verlamrend werken.

De lichte kant beschouwt fouten als een onvermijdelijk onderdeel van jouw leerproces. Als je bewust of onbewust de grove fouten uit jouw eigen vorige levens niet goed kunt accepteren voor wat ze zijn, dan kun je daardoor gemakkelijk afglijden naar het spoor van zelfhaat en zelfvernietiging. Dit vertaalt zich vaak in het nemen van onverantwoorde risico's en het omgaan met jezelf op zo'n manier dat je jezelf beschadigt. Dit is vaak de dieperliggende oorzaak achter roken, het voortdurend tot je nemen van erg ongezonde voeding, het gebruik van veel te veel alcohol, het gebruiken van drugs in allerlei vormen, het onvoldoende zorgen voor beweging, het veel te weinig rust nemen, het niet goed aangeven van jouw grenzen, etc.

Wanneer er zelfhaat is ontstaan dan ben je kwetsbaar geworden. De donkere kant kan dan gemakkelijker aansluiting maken dan wanneer je een gezonde portie Zelfliefde hebt opgebouwd. Je hebt dan krachtige hulp nodig om hier weer uit te komen.

***Het accepteren van jezelf nadat je zicht hebt gekregen
op belangrijke gebeurtenissen in vorige levens,
is een aangelegenheid van het hart en niet van het hoofd.***

Als je verantwoordelijk bent voor een grove fout in een vorig leven waardoor heel veel schade is ontstaan aan heel veel andere mensen, dan helpt het niet om tegen jezelf te zeggen dat je jezelf hebt vergeven of iets dergelijks. Zoiets is zinloos en zonder betekenis voor wat er in de diepte van het hart leeft.

Het is in zo'n situatie belangrijk om volkomen eerlijk tegenover jezelf te zijn en niet weg te lopen voor de dingen die je dan voelt in de diepte van jouw hart. Alleen op die manier kun je deze dingen oplossen, niet door er voor weg te lopen maar door de confrontatie aan te gaan met wat er werkelijk speelt. Niet door iets mooier voor te stellen dan het is maar door het in alle eenvoud gewoon onder ogen te zien zoals het is. *Dat* is de route naar meer innerlijke Vrijheid. *Dat* is de manier waarop je uiteindelijk beter kunt leren samenwerken met het hogere Zelf.

***Als je gewend bent leugentjes om bestwil te accepteren in jouw dagelijkse leven,
zul je geneigd zijn dit ook te doen op het gebied van jouw spirituele ontwikkeling.***

Als je op die manier met deze hele ingrijpende dingen omgaat, kom je niet verder met het opbouwen van de samenwerking met jouw hogere Zelf. Leren samenwerken met jouw hogere deel vraagt dat je volkomen eerlijk bent tegenover jezelf, ook al is het misschien soms heel moeilijk om onder ogen te zien wat je zelf in voorgaande levens in werking hebt gezet.

Het weglopen voor deze dingen is een uitzichtloze route, het vraagt veel extra kracht en het is zonde van de kostbare tijd die hiermee verloren gaat.

De overtuigingen die je nu hebt, zijn het gevolg van ervaringen in honderden levens die hieraan vooraf zijn gegaan. Deze dieperliggende overtuigingen veranderen niet zomaar, ook niet als er een nieuw tijdperk is begonnen zoals nu. Het bijstellen van deze overtuigingen vraagt dat je je hier heel bewust mee bezig gaat houden. Als je dit liever *niet* doet, dan blijven jouw overtuigingen zoals ze nu zijn geworden.

In de afgelopen duizenden jaren was hier maar heel weinig ruimte voor maar nu zijn er hele mooie mogelijkheden om deze dingen onder ogen te zien, dingen te verwerken en je los te maken van oude verbindingen waar dat nodig is. Op die manier kun je jezelf vrij maken, zodat er meer ruimte komt in de diepte van het hart. Zo kun je een beter inzetbaar kanaal worden voor Genegenheid.

***Het langs laten komen en onder ogen zien,
is nodig om dichterbij jezelf te kunnen komen
en uiteindelijk jezelf te leren accepteren zoals je bent,
inclusief alle ervaringen die er in vele honderden incarnaties zijn geweest.***

Er zijn nu hele mooie mogelijkheden om hier aan te werken, voor wie dat zou willen. Deze mogelijkheden zijn er overdag maar ook wanneer het lichaam in slaapmodus is, kun je hier verder aan werken in een nieuwe oase die er "boven" is opgebouwd, voor de mensen die hun innerlijke weten willen volgen en willen leren samenwerken met hun hogere Zelf, om van deze wereld een betere plaats te maken.
