

Een vraag stellen aan jouw hogere Zelf

Er zijn in de komende periode steeds betere mogelijkheden om heel direct te communiceren met jouw hogere Zelf. Er is steeds meer ruimte om in diepe meditatie een vraag te stellen en daarna een gevoelsmatig antwoord te ontvangen. Jouw hogere Zelf praat niet tegen jou maar geeft een gevoelsmatig antwoord. Als je toch een stem hoort in jouw hoofd dan zou je er goed aan doen die te negeren. Jouw hogere Zelf communiceert alleen via het intuïtief aanvoelen.

De wisselwerking tussen ons hogere Zelf en ons, is in de afgelopen duizenden jaren moeizaam geweest, door de intense strijd tussen de goden onderling. Maar nu deze oorlog in de hemelen is beslist in het voordeel van de lichte kant, de mensen die hun innerlijke weten willen volgen, komt er weer meer ruimte voor een sterkere wisselwerking tussen ons hogere Zelf en ons.

Dit is voor nagenoeg iedereen nog erg wennen. We hebben hier nog niet zo veel ervaring mee en we weten niet goed wat de mogelijkheden zijn. We weten eigenlijk ook niet zo goed wat de gevaren zijn en waar je op zou moeten letten.

Onze expertise op dit gebied moet eigenlijk nog helemaal worden opgebouwd, maar er is nu een *begin* mogelijk met het betreden van deze weg, mits je voorzichtig te werk gaat en beschikt over de juiste kennis.

Een betrouwbaar uitgangspunt is dat je bij iedere stap op de weg probeert aan te voelen of dit in overeenstemming is met jouw innerlijke weten.

Meditatie zoals ik het zie is in feite een poging om af te stemmen op jouw hogere Zelf. De beste plaats om jouw aandacht te concentreren is voor de meeste mensen het hartcentrum, het grote centrum in het midden van de borstkas. Als je jouw aandacht op die plaats richt, heb je in principe de beste mogelijkheden om de wisselwerking met jouw hogere Zelf, op te vangen.

Er zijn talloze variaties bij meditatie maar als een soort van algemene richtlijn geeft dit de beste mogelijkheden voor mensen die hierin zijn geïnteresseerd en dit zouden willen proberen.

De manier van mediteren zou het beste kunnen worden afgestemd op de mogelijkheden die er nu zijn, door het in evenwicht brengen van ons evolutieproces.

Als je al eeuwenlang op ongeveer dezelfde manier hebt gemediteerd in verschillende levens, omdat je toen het idee had dat dit de beste mogelijkheid was, dan is er nu een periode nodig van heroriëntatie op de juiste manier van meditatie, in deze periode waarin we nu leven, en waarin de mogelijkheden volkomen anders zijn dan in de afgelopen duizenden jaren. De manier van mediteren zou dus beter kunnen worden aangepast aan de mogelijkheden die er nu zijn.

Jouw Ziel, heeft nu veel meer ruimte om jou te naderen dan in de afgelopen duizenden jaren. Als jouw Ziel, jouw hogere Zelf, jou in de afgelopen eeuwen wilde naderen, dan ontstond er nagenoeg altijd eerst een confrontatie met de donkere kant, voordat jouw hogere Zelf dichterbij jou kon komen.

Met andere woorden het hechter contact vroeg van het hogere Zelf gewoonlijk een flinke krachtsinspanning, hoewel er nagenoeg niemand was die zich hiervan bewust was. De weg om verder in te dalen werd voor de hogere Zelf ernstig belemmerd door de donkere kant, die lange tijd oppermachtig is geweest in de regionen tussen ons en het hogere Zelf in.

Door de aanpassingen in ons evolutieproces, is daar nu verandering in gekomen. Ons hogere Zelf, kan ons nu veel gemakkelijker bereiken.

Aan het einde van dit jaar zijn de mogelijkheden hiervoor beter dan nu, omdat er dan een soort van eindfase is bereikt van het in evenwicht brengen van ons evolutieproces, maar er is nu al veel mogelijk in de directe wisselwerking tussen ons hogere Zelf en ons. Er zijn nu al veel betere mogelijkheden dan in de afgelopen duizenden jaren.

Als je gaat mediteren is het van belang hier een geschikt moment voor te kiezen. Niet ieder moment is geschikt voor een hechtere wisselwerking met jouw hogere Zelf. De reden hiervoor is dat jouw hogere Zelf een eigen leven heeft en een eigen programma. Sommige momenten zijn eenvoudig ongeschikt voor meditatie, omdat die niet goed uitkomen voor jouw hogere Zelf.

***Wat in praktijk goed werkt is het kiezen van een vast moment,
bijvoorbeeld de zondag ochtend vroeg.***

Als jij hier een gewoonte van maakt en de discipline hebt om je hieraan te houden, dan zal jouw hogere Zelf proberen zich hierbij aan te passen en op zo'n moment ruimte te maken voor een hechtere wisselwerking met jou.

Voordat je gaat mediteren is het van belang zo veel mogelijk rust te scheppen in jouw directe omgeving. Een heel zacht muziekje op de achtergrond kan helpen om jouw aandacht beter te richten in jouw hartcentrum. Als je steeds mediteert op dezelfde plaats, dan bouw je daar een mooi energieveld op, waardoor de meditatie in de loop van de tijd steeds beter zal gaan.

Een geschikte houding van het lichaam is een houding waarbij je zo weinig mogelijk wordt afgeleid door jouw stoffelijke lichaam, zodat je je zo goed mogelijk kunt concentreren op de wisselwerking met jouw hogere Zelf.

De lichaamshoudingen die in de afgelopen eeuwen zijn toegepast, zijn gebaseerd op de kennis die daar *toen* over werd aangenomen, hetgeen over het algemeen niet in overeenstemming was met het innerlijke weten. Er is ook op dit gebied een heroriëntatie nodig en een soepel meebewegen met de mogelijkheden die er nu zijn, en die door het hogere Zelf, van binnenuit en van bovenaf zichtbaar worden gemaakt.

Als je in meditatie gaat, kun je vaak *voelen* dat jouw energieveld verandert. Wanneer jouw hogere Zelf jou nadert, dan merk je dit aan het uitdoven van de voortdurende stroom van gedachten, waar de meesten van ons gewoonlijk mee te maken hebben. Er komt dan meer rust.

Wanneer de toenadering verder gaat, en jouw hartcentrum voldoende is geopend, kun je **VOELEN** wanneer er aansluiting wordt gemaakt door jouw hogere Zelf.

***Naarmate jouw hartcentrum verder is geopend,
kun je de instroom en de aanwezigheid van jouw hogere Zelf beter herkennen.***

Wanneer het hartcentrum nog niet geopend is, kun je de aanwezigheid van jouw Ziel, jouw hogere Zelf, niet goed registreren. Naarmate jouw hartcentrum verder is geopend, breidt jouw waarnemingsvermogen zich uit om de aanwezigheid van jouw hogere Zelf beter te kunnen herkennen.

Naarmate de wisselwerking met jouw Ziel, jouw hogere Zelf, sterker wordt, zal de instroom van Genegenheid ook sterker worden.

***Je kunt de aanwezigheid van jouw hogere Zelf
herkennen aan Wijsheid en Genegenheid.***

***Als de wisselwerking goed op gang begint te komen
tussen jou en jouw hogere Zelf,
dan zou je het beste kunnen proberen om uit te stralen naar jouw hogere Zelf.***

Dit kun je doen door het te willen. Je kunt met jouw Wilskracht vanuit jouw hartcentrale een energiestroom van Genegenheid op gang brengen. Daardoor maakt je de wisselwerking met jouw hogere Zelf sterker.

De verbinding komt dan van beide kanten. Er is dan niet alleen een toenadering van jouw hogere Zelf naar jou, maar jij reageert daar dan op door uit te stralen. Dan komt de toenadering van beide kanten, waardoor de wisselwerking sterker wordt.

Als deze wisselwerking goed op gang gekomen is, zul je vaak een diepe dankbaarheid ervaren, soms misschien een diep gevoel van verstilde Vreugde of geluk. Als je dit ervaart, ben je in de gelegenheid om een vraag te stellen aan jouw hogere Zelf.

Als je een vraag wil stellen aan jouw hogere Zelf, is het van belang er eerst goed bij stil te staan wat je eigenlijk graag zou willen weten. Het is belangrijk dat jij zo veel mogelijk jouw eigen keuzes maakt en dit niet probeert af te schuiven op jouw hogere Zelf. Het is daarom over het algemeen beter om niet te vragen wat je het beste kunt doen. Het is belangrijk dat je op eigen benen staat en jouw eigen verantwoordelijkheid op je neemt voor de keuzes waar jij vóór komt te staan in jouw leven.

Je kunt jouw hogere Zelf *wel* vragen om meer inzicht in een situatie, bijvoorbeeld door de vraag te stellen: “Wat speelt er in deze situatie?”, “Wat is er in deze situatie aan de hand?”.

Jouw hogere Zelf zal dan vaak inzicht geven, dat jij intuïtief aan kunt voelen en kunt vertalen in woorden die voor jou de betekenis goed weergeven van het gevoel dat je hebt gekregen. Het inzicht dat je dan krijgt, kun jij *zelf* benutten om de situatie beter te leren begrijpen en dan te beslissen wat je het beste kunt doen.

***Jouw hogere Zelf kan inzicht geven
maar het is aan jou om te beslissen welke keuze je wil maken.***

Als je tijdens meditatie *niet* duidelijk de aanwezigheid van jouw Ziel, jouw hogere Zelf, kunt voelen, dan ben je *niet* in de gelegenheid om een vraag te stellen. Als je iemand een vraag wil stellen, dan is het belangrijk eerst *zeker* te weten dat je met die persoon in verbinding bent. Dit geldt ook voor de verbinding met jouw hogere Zelf.

Als je geen idee hebt of jouw Ziel, jouw hogere Zelf, in de buurt is maar je stelt dan toch een vraag of iets dergelijks, dan is dat geen juiste manier om met elkaar te communiceren. De juiste volgorde is dat je eerst zeker weet met wie je te maken hebt, voordat je komt met een vraag.

***Het stellen van een vraag,
zonder dat je weet aan wie je de vraag stelt,
is niet raadzaam.***

Het gevaar is dan groot dat donkere krachten zich hierin gaan mengen. Het aanroepen van “het universum” bijvoorbeeld, is geen juiste manier om te communiceren met jouw hogere Zelf.

Mocht je een stem horen in jouw hoofd, dan is dit *nooit* de stem van jouw hogere Zelf. Die communiceert niet op die manier. Als je toch een stem hoort, dan zou je er goed aan doen die te negeren. Jouw hogere Zelf communiceert *alleen* via het intuïtief aanvoelen.

Mensen die stemmen horen in hun hoofd, komen daar meestal mee in aanraking omdat ze vanuit vorige levens contacten hebben opgebouwd met deze krachten, die nu opnieuw aansluiting proberen te maken. Het is daarom belangrijk te weten dat de lichte kant niet op die manier met mensen communiceert.

***Mensen die stemmen horen in hun hoofd,
ervaren vaak dat die stem hen voorschrijft wat ze moeten gaan doen.***

Met andere woorden ze ervaren dan vaak een sturende kracht, die jou op de één of andere manier een bepaalde kant op probeert te krijgen, terwijl jij dat misschien eigenlijk helemaal niet van plan was en daar misschien ook helemaal geen goed gevoel bij hebt. Mensen met stemmen in hun hoofd worden vaak beïnvloed door krachten die hun leven steeds meer willen beïnvloeden, en mensen dingen willen laten doen die ze niet van plan waren en die botsen met hun innerlijke weten.

Mocht je hiermee te maken krijgen dan is het van belang er volkomen zeker van te zijn dat de lichte kant niet op die manier met mensen omgaat. De lichte kant probeert inzicht te geven en is herkenbaar aan Wijsheid en Genegenheid. De lichte kant vertelt jou niet wat je per sé moet doen maar geeft zicht op de situatie en biedt mogelijkheden aan. Dan is het aan ons om daar keuzes in te maken.

***De donkere kant dringt zich vaak op
en zal proberen jou te dwingen om dingen te doen die jij niet wil
en die botsten met jouw innerlijke weten.***

Wanneer je hiermee te maken hebt, kun je hier het beste niet in meegaan en dit proberen te negeren, ook al kan dit soms heel hardnekkig aan je blijven “kleven”.

Omdat dit betrekkelijk nieuw terrein is, zijn er nog niet zo veel mensen die je hiermee kunnen helpen als er moeilijkheden zijn ontstaan. Een goede paragnost, iemand die kan werken vanuit Genegenheid en probeert samen te werken met diens hogere Zelf, zou je in zo’n situatie verder kunnen helpen.

Als je een duidelijk antwoord hebt gekregen op een vraag die je hebt gesteld aan jouw hogere Zelf en je voelt dat de energie weer langzaam afneemt, dan is dat een teken dat de meditatie sessie afgerond wordt. Maar je bent dan nog heel “open” en het is daarom raadzaam na afloop van zo’n diepe meditatie tijd te nemen om weer langzaam over te schakelen naar jouw gebruikelijke ritme. Je hebt dan tijd nodig om de ervaringen die je in meditatie hebt meegemaakt te verwerken en als het ware op te nemen in jouw bewuste ervaringen. Er is dan ruimte nodig om dit een bewust onderdeel te laten zijn van jouw leven.

Het is daarom raadzaam om minstens een uur na afloop van zo’n diepe meditatie, ruimte te houden voor jezelf, en bijvoorbeeld niet naar een supermarkt te gaan om boodschappen te halen.

Mocht je tijdens jouw meditatie wel de aanwezigheid van jouw hogere Zelf hebben ervaren en een vraag hebben gesteld, maar naar jouw idee geen duidelijk antwoord hebben gekregen, dan is het van belang dit zo veel mogelijk los te laten.

Misschien dat jouw hogere Zelf hier later op terugkomt in bijvoorbeeld een droom of op een andere manier. Het kan ook zijn dat jouw Ziel, jouw hogere Zelf, de vraag minder geschikt vindt om op te reageren. Er kunnen ook andere redenen zijn dat je geen duidelijk “antwoord” hebt opgevangen.

Het is belangrijk dat je jouw hogere Zelf volkomen vrij laat en hier niet aan gaat “hangen” of aan gaat “trekken”. Jouw hogere Zelf is veel gevoeliger dan jij en merkt onmiddellijk wanneer jij gaat “hangen” of gaat “trekken”. Dit geeft een verstoring in de verbinding en belemmert de wisselwerking.

***Jouw hogere Zelf is geen belangenbehartiger voor jou persoonlijk
en is geen probleemoplosser.***

De moeilijkheden die jij tegenkomt op jouw weg, zijn onderdeel van jouw pakket. Jouw hogere Zelf mag meestal helpen maar het is belangrijk jouw eigen verantwoordelijkheid hierin op je te nemen. Het is van groot belang jouw hogere Zelf vrij te laten en niet te proberen jouw hogere Zelf voor jouw karretje te spannen. Als je dit toch doet, dan belemmer je daarmee de samenwerking.

Voor de meesten van ons is dit nieuw terrein. Het is daarom belangrijk meer duidelijkheid te krijgen over wat nu de mogelijkheden zijn en waar de gevaren zijn. Als wij hier op een goede manier mee omgaan, dan is er een steeds betere wisselwerking mogelijk met ons hogere Zelf, voor wie dat zou willen. Daardoor kunnen we gezamenlijk werken aan het opbouwen van een betere wereld, een wereld waarin er meer ruimte is voor het volgen van ons innerlijke weten.

Wanneer steeds meer mensen steeds beter hun innerlijke weten gaan volgen, wordt onze samenleving een steeds betere plaats om te zijn.

De goden doen *hun* stukje, door te zorgen voor betere wetten en regels die gezamenlijk ons nieuwe evolutieproces vormgeven. Onze hogere Zelfen doen *hun* eigen stukje, door de mogelijkheden die zij nu hebben gekregen om hechter met ons in contact te zijn, zo goed mogelijk te benutten. Het is aan ons om *ons eigen stukje* te doen, en onze innerlijke kracht te ontwikkelen in de omstandigheden waarin wij nu terecht zijn gekomen.
