

Meditatie in samenwerking met jouw hogere Zelf

Wanneer je ervoor kiest de weg naar binnen te volgen en spirituele autoriteiten steeds meer los te laten, dan groeit de behoefte om op een andere manier antwoorden te krijgen op belangrijke vragen. Meditatie wordt dan vanzelf steeds belangrijker. Meditatie is daarom één van de grondtonen van het nieuwe tijdperk.

Er zijn veel verschillende soorten meditatie, afhankelijk van het doel dat je voor ogen hebt. Dit artikel gaat over meditatie die gericht is op de samenwerking met de Ziel, het hogere Zelf.

Jouw eigen hogere Zelf kan jou alle informatie geven die jij nodig hebt voor jouw ontwikkeling op het spirituele pad.

Voor de meesten van ons is het nog erg wennen aan het idee dat dit mogelijk is. De meesten vinden het nog helemaal niet zo vanzelfsprekend dat dit zo zou kunnen zijn. Als mensen in de diepte van hun hart beschadigd zijn door de ervaringen van de afgelopen duizenden jaren, dan is er vaak weinig vertrouwen meer in de eigen mogelijkheden om te leren samenwerken met zoiets als de Ziel, het hogere Zelf, die immers zo veel verder is dan jij en die zich in een andere wereld bevindt.

Communicatie met dit hogere deel van jezelf is niet iets wat je zomaar even kunt leren, en de kans op moeilijkheden is groot. Als je tijdens meditatie bijvoorbeeld een stem hoort die jou aangeeft wat je beter wel en beter niet kunt doen, dan heb je te maken met de donkere kant, die probeert tussen jou en jouw hogere Zelf in te komen.

Jouw hogere Zelf praat niet tegen jou maar heeft een andere manier om met jou te communiceren.

Dromen bijvoorbeeld is een manier waarop jouw hogere Zelf jou probeert te bereiken. Veel mensen staan er niet bij stil *wie* hen een droom geeft, maar het kan heel heilzaam zijn om daar toch eens heel bewust mee bezig te zijn. Op die manier krijg je meer begrip voor de communicatie tussen jouw hogere Zelf en jou.

Jouw Ziel probeert jou seintjes te geven, die jij kunt ervaren als intuïtief aanvoelen.

De taal die jouw hogere Zelf spreekt, is die van het intuïtief aanvoelen. Dit speelt zich af op een heel subtiel niveau. Het vraagt veel oefening om naar deze seintjes te leren luisteren.

Soms ontstaat er angst bij de wisselwerking tussen ons en ons hogere deel. Als jij bijvoorbeeld een plan had gemaakt dat jij heel graag zou willen, dan kan het zijn dat je intuïtief aanvoelt dat jouw hogere deel dit heel anders ziet. In zo'n situatie kan er angst ontstaan.

Deze angst is eigenlijk de angst van het ego, die bang is dat diens plan niet door kan gaan. Als je dan tegen jezelf zegt dat jij je niet door angst wil laten leiden en dat je daarom gewoon door wil gaan met jouw (ego)plannen, dan negeer je daarmee jouw intuïtief aanvoelen. Je rechtvaardigt dan jouw keuze door tegen jezelf te zeggen dat jij je niet door angst wil laten leiden, maar daarmee houdt je jezelf voor de gek.

De angst die soms ontstaat bij de wisselwerking met ons hogere deel, is vaak het gevolg van het ego, dat bang is dat diens plan niet door kan gaan.

Innerlijk voel je in zo'n situatie in de diepte van jouw hart vaak heel goed aan dat je de hele situatie meer in de diepte zou moeten onderzoeken, maar dit botst dan met de keuze die jij zelf al had gemaakt. Met andere woorden je voelt dan in de diepte van jouw hart heel goed aan dat je eigenlijk een keuze maakt die botst met de Wijsheid van jouw Ziel, maar je wil dit misschien toch liever doorzetten omdat je je hier nu eenmaal op had verheugd en je misschien bang bent voor de consequenties wanneer je het spoor volgt dat jou door jouw hogere deel zichtbaar is gemaakt.

Op die manier misleid je jezelf. Je bent dan eigenlijk niet helemaal eerlijk tegenover jezelf en je maakt dan de keuze dat je de instroom van jouw hogere Zelf negeert.

Als je wil leren samenwerken met jouw hogere Zelf, dan vraagt dat een houding van volkomen eerlijk zijn tegenover jezelf. Je kunt andere mensen misschien af en toe flink voor de gek houden maar dat lukt niet bij jouw hogere deel. Die ziet wat de motieven zijn die leven in jouw hart. Op basis van die motieven maakt jouw Ziel haar keuze en beslist zij hoe ze hier mee verder wil gaan. Naarmate jij er bewust voor kiest om jouw eigen egoplannen zo wie zo door te laten gaan, kan jouw hogere Zelf vaak niet veel anders doen dan dit loslaten en rustig afwachten totdat jij beter herkent dat je niet het spoor volgt van samenwerking met jouw hogere deel. In zo'n situatie zou jouw Ziel kunnen proberen jou een droom te geven.

Als je in meditatie probeert een soort van goedkeuring te krijgen van jouw hogere Zelf, een soort van zegen op jouw beslissing van jouw hogere deel, dan is dat niet de samenwerking die jouw Ziel voor ogen heeft.

Je bent volkomen vrij om jouw eigen keuzes te maken en je hebt geen toestemming nodig van jouw hogere Zelf, maar als je ervoor kiest om tijdens meditatie een belangrijke beslissing voor te leggen aan jouw Ziel en je voelt bewust of onbewust aan dat jouw hogere deel jouw (ego)plan niet steunt, dan is het wel belangrijk dat je hierin volkomen eerlijk bent.

De situatie is dan in feite dat jij de beslissing neemt om verder te gaan met jouw plannen, tegen het advies in van jouw hogere Zelf. Dit kan een hele leerzame ervaring zijn als je hier volkomen open en eerlijk mee omgaat.

Als je jezelf voor de gek probeert te houden door te zeggen dat jij angst voelt en dat je je daarom niets aantrekt van het advies van jouw beste adviseur (jouw hogere Zelf), dan ben je niet eerlijk. Je bent dan niet eerlijk tegenover jezelf en je bent dan niet eerlijk tegenover jouw adviseur, jouw hogere deel.

Als je op deze manier omgaat met jouw hogere Zelf, dan staat dat een verdere samenwerking in de weg. Jouw eigen houding maakt het dan heel moeilijk om te leren samenwerken met jouw Ziel. Je kiest er dan in feite voor om toch gewoon door te gaan met jouw egoplannen, wat jouw hogere deel daar ook van vindt.

***Als er angst is in jouw hart bij het nemen van een belangrijke beslissing
dan ben je niet in één lijn met de Wijsheid van jouw hogere Zelf.***

Je zou er dan goed aan doen de hele situatie opnieuw te bekijken en daarbij zo eerlijk mogelijk tegenover jezelf te zijn. Soms helpt het om zo'n situatie met iemand anders te bespreken, waarvan je weet dat die hier goed mee om kan gaan en volkomen eerlijk tegenover jou zal zijn, wat jouw keuze ook zou zijn.

*Als je een beslissing neemt die in overeenstemming is met de Wijsheid van jouw Ziel,
dan is er innerlijk rust,
ook al kunnen de gevolgen soms groot zijn in het dagelijkse leven.*

Als je het advies van jouw hogere Zelf volgt, dan betekent dit soms het afbreken van jouw comfortzone. Vaak ervaren mensen dit in eerste instantie als onaangenaam.

We staan aan het begin van een heel nieuw tijdperk en we kunnen daarom niet verwachten dat de communicatie met ons hogere Zelf nu al soepel loopt. Er zijn veel hindernissen te overwinnen om deze communicatie soepel te laten verlopen en dan nog heeft ieder z'n eigen verantwoordelijkheid. Jij bent en blijft een zelfstandig individu. Jouw hogere Zelf zal jou vaak willen adviseren als jij daarvoor open staat maar uiteindelijk is het aan jou om te bepalen welke keuzes jij wil gaan maken. Jouw hogere deel is slechts een adviseur en niet meer dan dat.

Jouw hogere Zelf wil graag met jou samenwerken om gezamenlijk te werken aan de missie die jouw Ziel heeft gekregen maar jij bepaalt of je daaraan mee wil werken of dat je liever jouw eigen plannen maakt, los van wat jouw hogere deel voor ogen heeft.

Jouw hogere Zelf bevindt zich op een andere verdieping dan jij en is slechts éénmaal “gevallen in de stof”, terwijl wij tweemaal “gevallen zijn in de stof”. Met andere woorden wij zijn één verdieping verder naar beneden gevallen, symbolisch gesproken. Daardoor heeft ons hogere Zelf veel beter zicht op onze situatie dan wij dat zelf hebben. Omgekeerd hebben wij eigenlijk nauwelijks zicht op ons hogere deel, omdat die zich op een hogere verdieping bevindt, waar wij geen toegang toe hebben.

Dit maakt de communicatie moeilijk maar niet onmogelijk. Als er voldoende inspanning is van beide kanten, een goede motivatie en voldoende begrip voor de moeilijkheden die er overwonnen moeten worden, dan kun je heel ver komen met het opbouwen van een soepele samenwerking.

*De methode om op elkaar af te stemmen noem ik meditatie.
Zoals ik het zie, is dit een proces dat van twee kanten komt,
het is geen éézijdige actie vanuit onze kant.*

Naarmate wij meer ons best doen om te leren samenwerken met ons hogere Zelf, kan ons hogere deel ons dichterbij naderen. De Ziel is aan wetten en regels gebonden bij het zoeken van toenadering tot ons. Het hogere Zelf kan niet zomaar alles doen.

Tijdens meditatie ontstaat er gewoonlijk steeds meer een wisselwerking met jouw hogere deel. In de loop van de jaren word je je hier meestal steeds bewuster van. Omdat ons evolutieproces nu in evenwicht is gebracht, zijn er nu veel betere mogelijkheden om te mediteren dan bijvoorbeeld tien of twintig jaar geleden.

Als het hogere Zelf toenadering zoekt, dan ervaren veel mensen dat als rust in hun hoofd, waardoor ze zich beter kunnen concentreren en beter kunnen aanvoelen wat er in hun hart leeft. Sommigen ervaren een stroom van Genegenheid wanneer hun hogere deel contact maakt. Anderen herkennen de aanwezigheid van hun Ziel aan andere kenmerken zoals een sterkere verbinding met je lichaam.

Voor veel mensen klinkt meditatie heel vertrouwd maar vanwege de nieuwe mogelijkheden die er nu zijn in ons evolutieproces, zijn de mogelijkheden om hier verder mee te komen aanzienlijk beter dan in lange tijd hiervoor. Enerzijds klinkt meditatie voor de meesten als bekend terrein maar door de nieuwe mogelijkheden die er nu zijn, is dit in zekere zin toch betrekkelijk nieuw.

Meditatie is in het lange verleden vaak gekoppeld aan bepaalde houdingen. De positie van de handen bijvoorbeeld of zelfs van de vingers, werd door velen beschouwd als heel relevant voor de uitkomst van het meditatieproces.

Naar mijn mening is dit zwaar overdreven. Het gaat vooral om de *motieven* van de mediterende en niet zozeer om de houding van zijn lichaam. Het gaat vooral om de mentale houding en niet zozeer om de houding van het stoffelijke lichaam.

Als je wil leren afstemmen op jouw hogere Zelf, dan kun je dit misschien het gemakkelijkste leren terwijl je zit, maar uiteindelijk kun je deze samenwerking met jouw hogere deel ook leren voelen als je bijvoorbeeld loopt. Als je massage verzorgt vanuit de samenwerking met jouw Ziel, dan krijg je een soort van mediterende houding terwijl je ondertussen de massage verzorgt.

Je bent dan zo goed mogelijk afgestemd op jouw hogere Zelf en je bent daardoor maximaal inzetbaar als een kanaal voor de energie van jouw hogere deel. Op die manier kun je dan zo goed mogelijk dienen als een kanaal voor Genegenheid bijvoorbeeld.

***Jouw hogere deel kan het beste met jou samenwerken
als jij een goede verbinding hebt opgebouwd met jouw stoffelijke lichaam.***

Jouw lichaam is de tempel voor jouw Ziel. Omdat bij de meeste Zieneressen de verbinding met hun stoffelijke lichaam is beschadigd door akelige ervaringen op het gebied van intiem lichamelijk contact in de afgelopen duizenden jaren, is het niet vanzelfsprekend dat er een goede verbinding met het lichaam is opgebouwd. Als die goede verbinding met het stoffelijke lichaam er (nog) niet is, dan is het van belang daar eerst aan te werken. Pas wanneer de verbinding met het stoffelijke lichaam beter is, heeft ook de bewuste samenwerking met het hogere Zelf meer kans van slagen. Met andere woorden voor een sterkere meditatie heb je een sterke verbinding met jouw stoffelijke lichaam nodig.

Dit is het tegenovergestelde van wat gebruikelijk is geworden in het spirituele wereldje. Meditatie wordt vaak beschouwd als het “zweven in de ruimte”, hetgeen velen een prettig gevoel geeft. Dit soort meditatie heeft niet als doel te leren samenwerken met het hogere Zelf, het is een volkomen ander spoor dat je dan volgt.

Als je dit graag wil ervaren dan kan dat op zichzelf heel leerzaam zijn maar het helpt niet om de samenwerking met jouw Ziel op te bouwen. Naarmate je meer gaat “zweven in de ruimte”, is de kans groot dat je bewust of onbewust aansluiting krijgt met allerlei wezens die zich daar bevinden. Deze contacten komen vaak tussen jou en jouw hogere Zelf in te staan. Er is daarom voorzichtigheid nodig bij dit “zweven in de ruimte”, het is niet zonder gevaar.

Veel hoogsensitieve mensen krijgen juist doordat ze niet goed verbonden zijn aan hun stoffelijke lichaam allerlei extra prikkels binnen uit het astrale gebied, waar ze veel minder last van zouden hebben als ze beter zouden zijn verbonden aan hun stoffelijke lichaam. Met andere woorden juist hooggevoelige mensen zouden er goed aan doen zorgvuldig en doelgericht te werken aan het opbouwen van een goede verbinding met hun lichaam, door bijvoorbeeld veel te bewegen en door massage.

Als je goed bent verbonden aan jouw stoffelijke lichaam en als jouw motivatie sterk genoeg is, dan kan jouw hogere Zelf proberen meer aansluiting met jou te maken. In grote lijnen is hier een vaste volgorde in.

***Ieder mens heeft drie grote energiecentrales,
naast allerlei kleinere centra (chakra's).***

In het centrum van het hoofd bevindt zich de hoofdcentrale. Dit is het punt waar het hogere Zelf als eerste contact maakt. De mens in incarnatie die dit meemaakt, is zich hier zelden van bewust. Toch kan iemand hierdoor veel beter dingen herkennen die spelen in het eigen persoonlijke leven en in de levens van anderen. Er is in dit stadium van contact met het hogere Zelf, sprake van een toenemend inzicht, ook al ben je je zelden bewust van de bron van waaruit dit inzicht komt.

***Het hogere Zelf maakt het eerst contact met het hoofdcentrum,
daardoor krijg je meer inzicht in allerlei dingen.***

Als je vanuit voorgaande levens al veel hebt opgebouwd op het gebied van samenwerking met het hogere Zelf, dan zal dit stadium vrij snel kunnen worden doorlopen, in voorbereiding op een volgend stadium van aansluiting met jouw hogere deel.

In het centrum van de borstkas bevindt zich de hartcentrale. Dit is niet de hartchakra maar een veel groter centrum, in het midden van de borstkas. Dit het centrum waar gewoonlijk pas contact mee wordt gemaakt als er al een stevige verbinding is aangelegd met de hoofdcentrale.

Tegen de tijd dat jouw Ziel heeft besloten dat het tijd is om verder te gaan met het activeren van jouw hartcentrale, zijn de meesten zich er al goed van bewust dat er zoiets bestaat als een hoger deel van jezelf, dat probeert jou te helpen met jouw spirituele ontwikkeling. In de loop van de jaren kun je leren hoe je bewust met dit hogere deel kunt leren samenwerken om jouw hart verder te openen.

Je kunt hier bewust aan meewerken door bijvoorbeeld veel oud zeer op te ruimen dat op de bodem van jouw hart ligt te wachten op verwerking. Door hier bewust tijd voor te maken, kan jouw hogere deel verder met het schoonmaken van jouw hart. Hierdoor ontstaat er een steeds bewustere samenwerking met jouw Ziel.

***Jouw hogere Zelf kan jouw hartcentrum openen, van binnenuit en van bovenaf.
Jij, kunt hier hooguit aan meewerken, maar je kunt dit niet zelf in werking zetten.***

Als het hogere Zelf jouw hartcentrum verder opent, ga je allerlei dingen beter aanvoelen, zowel dingen die aangenaam zijn als dingen die akelig zijn om onder ogen te zien. Er is daarom vanuit de Ziel beschouwd, een grondige voorbereiding nodig voordat het hartcentrum verder geopend kan worden en de dingen die dan zichtbaar worden, voor jou goed hanteerbaar zijn.

***In de onderbuik bevindt zich een derde grote centrale, dit is de krachtcentrale.
Dit centrum staat in verband met wilskracht en genezende vermogens.***

Als mensen ernstig zijn beschadigd, dan is dit het centrum van waaruit doeltreffend hulp kan worden geboden. Sommige genezers werken onbewust met deze krachtcentrale. Hun Zielen kunnen deze centrale soms benutten bij genezingswerk dat zo iemand dan kan doen. Het kunnen werken met deze krachtcentrale speelt zich af tussen het hogere Zelf en diens persoonlijkheid in incarnatie, de genezer, waarbij cursussen die iemand misschien heeft gedaan, volstrekt niet relevant zijn. Voor het werken met de krachtcentrale zijn diploma's niet belangrijk maar gaat het vooral om motieven.

De krachtcentrale heeft raakvlakken met het begrip “ki”, dat bekend is in de literatuur. Zo op het eerste gezicht is dit bekend terrein maar het is zeldzaam in onze generatie iemand tegen te komen die een volledig ontwikkelde krachtcentrale heeft opgebouwd, door goed gedaan werk in de afgelopen duizenden jaren en een zuivere motivatie.

***De krachtcentrale wordt evenals de andere centrales door het hogere Zelf geactiveerd
wanneer jij hier voldoende op bent voorbereid.
Je kunt dit niet zelf in werking zetten.***

De mogelijkheden om te helpen bij genezing door samenwerking met het hogere Zelf, zijn heel groot wanneer de krachtcentrale is geactiveerd. Dit is één van de redenen dat er in de loop van de geschiedenis vaak is geprobeerd de ontwikkeling van dit centrum te forceren door bijvoorbeeld de weg van tantra te volgen. De motivatie om met dit krachtcentrum te leren werken was dan vaak gebaseerd op het willen ontwikkelen van de macht om te kunnen genezen. Vanuit het hogere Zelf beschouwd, is dit geen zuiver motief.

***Als je de ontwikkeling van jouw krachtcentrale wil forceren
dan is het gevaar groot dat je in aanraking komt met de donkere kant.***

De donkere kant kan proberen jou te verleiden allerlei verkeerde methodes toe te passen waardoor je schijnbaar zou kunnen leren werken met deze krachtcentrale. Verkeerde methodes zijn methodes die botsen met de Wijsheid van jouw Ziel.

Maar het hogere Zelf laat zich niet dwingen door een ongeduldige persoonlijkheid. Als je er toch voor kiest jouw krachtcentrale te willen ontwikkelen, terwijl jouw Ziel vindt dat je hier nog onvoldoende op bent voorbereid, dan is de kans groot dat je in moeilijkheden komt. Als je kiest voor het ontwikkelen van macht via jouw krachtcentrale, dan heb je sterke raakvlakken met de donkere kant. Hierdoor wordt de samenwerking met jouw hogere deel ernstig belemmerd.

Je kunt dit gevaar herkennen door waakzaam te blijven en goed te letten op jouw eigen motieven. Zodra je diep in jezelf aanvoelt dat je eigenlijk vooral op zoek bent naar macht, dan is het tijd om te stoppen op de ingeslagen weg. Dit vraagt van jou om vooral heel eerlijk te zijn en je eigen motivatie goed in de gaten te houden.

De donkere kant is heel actief op het vlak van de alternatieve genezers. Vaak staat dit in verband met deze grote krachtcentrale in de onderbuik.

De genezers die samenwerken met hun hogere Zelf, zullen bovendien geleerd hebben spaarzaam om te gaan met de mogelijkheden die zij tot hun beschikking hebben, en die niet zomaar in te zetten bij iedereen die een beroep op hen zou kunnen doen. De energie waar zij mee kunnen werken is heel kostbaar en kan daarom niet zomaar worden uitgedeeld.

***Sommige Zieneressen beschouwen deze krachtcentrale in hun onderbuik
als “de vrouwelijke kracht” maar dit is niet juist.***

Deze centrale is bij mannen en vrouwen gelijk, hoewel de Zieneressen hier veel meer mee bezig zijn geweest in het lange verleden omdat zij destijds kennis van zaken hadden hoe zij deze kracht zouden kunnen ontwikkelen en omdat zij als Zielen veel verder zijn ontwikkeld dan het overgrote deel van de mensheid.

Daarom konden de Zieneressen in het verre verleden soms werken met deze kracht, waardoor zij bijzondere genezende mogelijkheden hadden. Sommigen hebben hier nog steeds herinneringen aan en zijn daarom sterk geïnteresseerd in dit thema.

Deze mogelijkheden horen bij de Ziel, het hogere Zelf, maar wanneer er een sterke samenwerking is opgebouwd, kan de persoon in incarnatie met deze vermogens van de Ziel werken. Wanneer een Zieneres volkomen in haar kracht staat, dan kan zij werken met deze centrale. Ze heeft dan een sterke wilskracht en kan heel veel voedende energie geven aan mensen die dit nodig hebben.

Het ontwikkelen van deze krachtcentrale in de onderbuik is pas mogelijk wanneer het hartcentrum voldoende is geopend en er een goede motivatie is. Wanneer een Zieneres wil leren werken met haar krachtcentrale, dan zal er eerst heel veel oud zeer moeten worden opgeruimd, die het gevolg is van afschuwelijke ervaringen op het gebied van intiem lichamelijk contact in de afgelopen duizenden jaren. Dit is geen gemakkelijke weg, maar als je dit ervoor over hebt, dan geeft dit op de lange termijn hele waardevolle mogelijkheden om genezende vermogens van de Ziel in te kunnen zetten. Het zijn juist deze genezende vermogens van het hogere Zelf, waar zeer grote behoefte aan is in onze generatie.

De mensen die kunnen dienen als kanalen voor Genegenheid kunnen heel veel heilzame energie uitdelen aan de mensheid, maar soms is er iets anders nodig dan dit. Soms is er de genezende energie nodig die kan stromen door een goed werkende krachtcentrale.

Als het hogere Zelf kan werken door alle drie centrales, dan zie je een mens in z'n kracht. In onze generatie is dit zeldzaam omdat de oorlog in de hemelen nog maar net is afgelopen. Er waren in de afgelopen eeuwen weinig mogelijkheden om dit te ontwikkelen maar vanaf nu zijn hier hele mooie mogelijkheden voor.

***Als alle drie grote centrales door het hogere Zelf zijn geactiveerd,
dan is er een buitengewoon sterk energieveld opgebouwd.***

Dit is voor helderzienden zichtbaar op grote afstand en voelbaar voor mensen die hun hart voldoende hebben geopend om uitstralingen van mensen te kunnen waarnemen. Mocht je de gelegenheid krijgen om een tijdje in zo'n energieveld aanwezig te zijn, dan is dat bijzonder heilzaam.

Tijdens meditatie kun je het beste proberen je te concentreren in jouw hartcentrale. Daar kun je de instroom vanuit jouw hogere deel het beste waarnemen. Voor iemand die gewend is veel na te denken en veel "in het hoofd te zitten", vraagt dit een grote omschakeling.

***Soms is de neiging om veel "in het hoofd te zijn", een soort van vlucht
voor de dingen die in jouw hart op je liggen te wachten.***

Soms voelen mensen onbewust al aan dat als ze hun plaats innemen in hun hart, ze dan allerlei dingen tegen gaan komen die ze in eerste instantie liever willen vermijden. Deze keuze staat het leren samenwerken met jouw hogere Zelf in de weg.

Het is raadzaam geduldig verder te werken aan jouw eigen spirituele huiswerk en in alle eenvoud onder ogen te zien wat jou van binnenuit en van bovenaf zichtbaar wordt gemaakt. Zo leer je jezelf beter kennen en zo leer je uiteindelijk beter samenwerken met jouw hogere Zelf. Als je deze weg volgt, kun je uiteindelijk leren werken met alle drie centrales, waardoor je veel kunt betekenen voor de mensen die dit nodig hebben.

Er is geen gemakkelijk route om volledig in je kracht te komen en soepel te leren samenwerken met jouw hogere deel, maar als je bereid bent zorgvuldig te werken aan jouw eigen spirituele huiswerk, dan word je in de loop van de jaren steeds sterker.

***Tijdens meditatie kun je proberen een vraag voor te leggen aan jouw hogere Zelf.
Jouw hogere deel weet waar jij mee worstelt
maar het is belangrijk jouw vraag toch zorgvuldig te formuleren.***

Als jouw motivatie sterk genoeg is en jouw eigen inspanning voldoende is geweest, dan zal jouw hogere deel meestal proberen jou iets aan te reiken, wat jij intuïtief kunt aanvoelen. Naarmate je dit oefent, kunt je hier vertrouwen in opbouwen. Het is hierbij van belang goed je best te blijven doen, ook als je niet binnen enkele minuten een duidelijk “antwoord” hebt gekregen.

Soms is er even tijd nodig voordat de verbinding goed op gang komt. Het is bovendien vaak nodig dat jij eerst aantoont dat je echt bereid bent er moeite voor te willen doen om iets “op te vangen” vanuit jouw hogere Zelf, en niet onmiddellijk opgeeft als het naar jouw idee niet snel genoeg gaat. Naarmate jij meer je best doet om je goed af te stemmen in jouw hartcentrale, krijgt jouw hogere Zelf meer bevoegdheden om jou een gedegen antwoord te geven.

***Er is een direct verband tussen jouw eigen inspanningen
en de mogelijkheden die jouw hogere deel heeft om daarop te reageren.***

Soms zal jouw hogere Zelf niet reageren op jouw vraag omdat die misschien minder belangrijk is, beschouwd vanuit jouw hogere deel.

Als je een belangrijke vraag wil voorleggen aan jouw hogere Zelf, dan is het van belang dat je hiervoor een setting kiest waarin je niet gestoord kunt worden en zo weinig mogelijk afleiding hebt.

***Als je wil leren samenwerken met jouw hogere Zelf
om van deze wereld een betere plaats te maken,
dan kom je onvermijdelijk in aanraking met de donkere kant.***

De donkere kant wil *niet* dat deze wereld een betere plaats wordt en zal er daarom alles aan doen om mensen die willen leren samenwerken met hun hogere deel, zo veel mogelijk tegen te werken.

Eén van de dingen die de donkere kant kan doen om jou te hinderen bij het leren samenwerken met jouw hogere Zelf, is het op jou afsturen van allerlei storende gedachten. Veel mensen hebben niet goed in de gaten dat ze dit niet zelf veroorzaken maar dat deze lawines van gedachten vaak veroorzaakt worden door de donkere kant, die jou op deze manier probeert te storen.

Naarmate je in het lange verleden meer hebt samengewerkt met de donkere kant, kan die jou tijdens meditaties meer storen. Daardoor kan er heel veel verschil zijn tussen de hindernissen waarmee verschillende personen te maken krijgen. De ene persoon zal veel meer hinder hebben van de donkere kant dan de andere. Mocht je het idee hebben dat de donkere kant jou helemaal niets in de weg legt om te leren samenwerken met jouw hogere Zelf, dan mag je er gerust vanuit gaan dat je de invloed vanuit de donkere kant niet goed in de gaten hebt.

De donkere kant zal niemand zomaar z'n gang laten gaan die probeert van deze wereld een betere plaats te maken. De donkere kant wil de instroom van Licht (inzicht) en Genegenheid zo veel mogelijk remmen, en heeft dit in de afgelopen duizenden jaren lang kunnen volhouden. Pas nu ons evolutieproces volledig in evenwicht is gebracht, kan er weer veel meer Licht worden ontvangen door de mensen die zich hiervoor openstellen door hun motivatie en hun gerichtheid in het gewone dagelijkse leven.

Het is daarom belangrijk eraan te wennen dat je een tegenstander hebt bij het leren samenwerken met jouw hogere Zelf, die jou aan alle kanten in de war zal proberen te sturen. Als je het bestaan van de donkere kant ontkent, dan ben je niet goed voorbereid om diens misleiding te herkennen. Tijdens meditatie kom je dan in situaties terecht waarin je niet goed herkent wat er in feite gebeurt.

Met name tijdens meditatie zul je voortdurend de invloed merken die de donkere kant zal proberen uit te oefenen. Door hier met anderen over te praten die ook proberen te leren samenwerken met hun hogere Zelf, kun je veel leren. Door deze ervaringen onderling uit te wisselen met gelijkgestemde Zielen die dit ook aan het leren zijn, wordt jouw leerproces aanzienlijk versneld.

Het kan helpen om storende gedachten te beschouwen als treinen die langs een perron rijden. Als jij rustig op het perron blijft staan en niet meegaat met zo'n trein, dan zal zo'n trein vanzelf wel weer weggaan. Als je meegaat met een gedachte die op jou afkomt, dan ga je symbolisch mee met zo'n trein. Als je overzicht houdt over de situatie en een waarnemer kunt blijven die eenvoudig observeert wat er gebeurt, dan kun je afstand houden ten opzichte van deze gedachten, die soms heel hardnekkig kunnen zijn en je zo mee kunnen slepen in een richting waar jij niet naar toe wil.

Jouw hogere Zelf kan jou tijdens meditatie soms beelden of gevoelens aangeven, waardoor jij meer zicht krijgt op een specifieke situatie. Meestal zal dit gaan over dingen die met jouzelf te maken hebben maar het kan ook zijn dat je na verloop van tijd informatie krijgt die voor anderen van belang is of die over anderen gaat. Zo kan er in de loop van de jaren een soort van paragnost tot ontwikkeling komen, maar dan iemand die z'n informatie krijgt vanuit de Ziel, het hogere Zelf. De meeste paragnosten die nu werkzaam zijn, krijgen hun informatie niet vanuit hun Zielen maar vanuit begeleiders in het astrale gebied, die niet altijd even zuiver zijn in hun motieven. Naarmate er meer paragnosten komen die hebben geleerd om samen te werken met hun hogere Zelf, zal de kwaliteit van de informatie die zo iemand kan geven, aanzienlijk verbeteren. De informatie die je dan krijgt, zal veel meer benut kunnen worden voor diepgaande spirituele ontwikkeling.

De weg van meditatie is een soort van levenswijze.

Het is niet een activiteit voor een korte periode in een bepaalde houding, maar veel meer een doorlopend proces van goed afgestemd zijn in de loop van de dag. Door oefening kun je leren een groot deel van de dag in een soort van meditatieve houding te blijven, terwijl je ondertussen allerlei dingen doet. Meditatie betekent vaak hard werken maar als je dit ervoor over hebt, dan kun je op deze manier een kanaal worden voor de Rijkdom van de Ziel. Deze innerlijke Rijkdom kan worden uitgedeeld door mensen die hebben geleerd samen te werken met hun hogere Zelf.

Als jij deze weg werkelijk wil blijven volgen, dan wordt er door jouw wilskracht een pad aangelegd dwars door allerlei moeilijkheden heen, waardoor jij hier toch mee verder kunt gaan. Ook dat is vrije wil.
