

# *Hoe leef je God*



Handreikingen en meditaties voor  
*praktische spiritualiteit*

*Vijf Stappen naar Vrede*

**Copyright**

**Auteur: Marian van Leeuwen**

**Hoe leef je God**

**© 2021**

**Ontwerp omslag: aquarel ' Op Weg naar het Licht' van  
Arina Romeijn**

**Uitgegeven in eigen beheer**

**Marian van Leeuwen: [mjavanleeuwen@gmail.com](mailto:mjavanleeuwen@gmail.com)**

**Alle rechten voorbehouden.**

**Niets uit deze uitgave mag gewijzigd worden zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitge-  
ver.**

## **INHOUDSOPGAVE**

Stap 1 van de Vijf Stappen naar Vrede is uitgewerkt (Nieuwe Openbaringen, Neale Donald Walsch).

Stap 1 gaat over je bewust worden dat sommige oude overtuigingen over God en het Leven misschien niet meer werken.

Allereerst maak je kennis met gereedschappen waarmee je in meditatie aan energie kan werken.

In de volgende meditatie (blz. 17 tot 33) mediteer je aan de hand van vragen over aspecten van de drie basislevensprincipes in jouw leven en waar al het leven op aarde van uitgaat: Functionaliteit, Aanpassingsvermogen en Duurzaamheid. In deze meditatie kijk je bij elk basisprincipe ook naar een daarmee samenhangend concept: Door de cultuur is het concept Moralisme in de plaats gekomen van het basisprincipe Functionaliteit. Het concept Gerechtigheid heeft het basisprincipe Aanpassingsvermogen vervangen. Het concept Eigendomsrecht heeft het basisprincipe Duurzaamheid/Levenskracht verdrongen.

Met meditatie over Bewustwording dat sommige oude overtuigingen over God niet meer werken sluit dit boekje af.

Het is mogelijk dat in de toekomst ook de andere stappen van de Vijf Stappen naar Vrede via een meditatieve weg aan de orde zullen komen.

De meditatie gereedschappen en bezinning op de drie basisprincipes van het leven kunnen je handreikingen geven voor eigen innerlijke vrede en Bewust Zijn. Daarmee zet je een vredesimpuls in de wereld.

Onderschat je eigen positieve bijdrage in deze niet.

Naar analogie van de Vijf Stappen naar Vrede in de wereld en voor de mensheid hieronder Vijf Stappen naar Innerlijke Vrede:

## **Vijf Stappen naar Innerlijke Vrede**

**V**erdiep je in je tweevoudige natuur.

**R**eik diep in je vermogen burger van twee werelden te zijn.

**E**rken je verbinding met het geestelijke in jezelf  
en het geestelijke in de kosmos.

**D**urf je "dubbele nationaliteit" te gebruiken om

**E**nergetisch je leven als mens in eigendom te nemen.

Tot slot van deze inleidende woorden komen hieronder bijzondere woorden van een jonge vrouw uit Zwitserland, Christina von Dreien (2001 geboren). Deze woorden, die zij uitgesproken heeft in een van de vele lezingen, die zij geeft voor honderden mensen, kunnen als een vredesmantra worden opgevat en als zodanig worden gelezen en aan de wereld worden gegeven als een vredesimpuls.

*In ons diepste wezen zijn we allemaal gelijk.  
Niemand is verder dan een ander, geen licht is  
helderder dan een ander licht en geen enkele  
levenstaak is belangrijker dan een andere  
levenstaak. Wij zijn geen mensen, die goddelijke  
wezens worden, maar goddelijke wezens die hier  
een ervaring als mens hebben.*

Christina von Dreien

## **Hoe leef je God** **Handreikingen en meditaties voor** ***praktische spiritualiteit***

### **Voorwoord**

In 1995 studeerde ik voor de tweede keer een half jaar aan het Berkeley Psychic Institute in Berkeley (BPI), Californië, USA. Een vriendin daar raadde me het boek Conversations with God van Neale Donald Walsch aan om te lezen. Zij was er buitengewoon enthousiast over. Zonder het gelezen te hebben, wilde ik het haar weer terug geven. Met God had ik het eigenlijk wel gehad. Ik nam het boek mee op weg naar het vliegveld, waar ik haar zou ontmoeten. In de twee uur durende reis nam ik de moeite om het boek in te kijken. Oh, maar dat boek ging ik niet terug geven. Ik heb het boek verslonden en in de negen jaren erna elk nieuw deel van de Kosmologie Gesprekken met God enthousiasme begroet. Op BPI wordt geen gebruik gemaakt van boeken. Het gaat erom in contact te komen met je eigen weten. Steeds meer jezelf worden met behulp van 5 gereedschappen, vijf tools. Hoe kun je steeds meer worden Wie Je Werkelijk bent. Daar gaan de boeken van Walsch over. Het was een feest van herkenning. En het was het begin van een meer dan twintig jaar durend avontuur.

In dit boekje maak ik o.a. gebruik van uitspraken uit de Gesprekken met God boeken. De meditaties zijn gebruikt in meditatieklassen om de cursisten dichter bij zichzelf te brengen. Ter ondersteuning voor het steeds weer opnieuw creëren van de Next Grandest Version of the Next Greatest Vision of Who you Really Are.

## Inleiding

**Mediteren** verhoogt je bewustzijn en verandert je energie. Daarmee **herschrijf je** je geschiedenis, **je creëert het heden** en **je stuurt de toekomst**.

**Praktische spiritualiteit** heeft te maken met de dingen van alle dag. Bewustzijn krijgen over waar je je energie aan besteedt. Bewust worden over het belang van de zaak waar jij energie aan besteedt. Bewust zijn over hoe vaak er energie vloeit naar iets wat je *niet* wilt.

Voorbeeld:

Je staat in de rij van de kassa van de supermarkt. Lange rij. Veel volgeladen boodschappenwagentjes voor je. Je hebt haast. In je hoofd begint een riedel:

Kunnen ze niet nog een kassa inzetten. Moet je zien zeg al dat snoep, die drank.

Groot gezin zeker. Natuurlijk, nooit op donderdag naar de Aldi. Welke dag eigenlijk wel? Altijd druk daar. Het gaat zo traag, zeker een nieuwe caissière. Grom, grom, grom.

Je wordt je bewust van groeiende irritatie en het effect dat het heeft op je. Daar heb je helemaal geen zin in. Je besluit een gesprek aan te knopen met degene die voor je staat (*die met dat grote gezin zeker*) Zij heeft inderdaad een groot gezin.

Jullie raken in een leuk gesprek gewikkeld. Voor je het weet is zij aan de beurt en jij mag voor omdat je maar een paar boodschappen hebt. Met een blij gevoel verlaat je de winkel.

Wat eerst energie kostte heb je omgezet naar iets waar je energie van krijgt.

Voorbeeld:

Je moet vanaf de computer een tekst lezen van een folder. Zelfs met je bril op is de tekst niet te lezen zo klein zijn de lettertjes. Je begint te foeteren in jezelf.

Tot je je bewust wordt, dat je aan het foeteren bent. Oh ja, als digibeeft was je even vergeten, dat er op de computer ook zoiets zit als een vergrootglas. Wat klikjes met de muis en opgelucht kun je genieten van de heldere uiteenzetting in de folder.

De energie die via je ergernis wegvloeit, verander je in beschikbare energie door tevredenheid over je actie.

Zonder dat je in Lotushouding voor de kassa op de grond hebt gezeten, zonder dat je in afzondering naar binnen bent gekeerd, heb je een meditatieve daad verricht.

Je werd je bewust van iets, je veranderde je energie. En zonder dat jij jezelf dat bewust was, veranderde er iets in het beeld over jezelf, waardoor je contact kon maken met iemand anders, met je eigen weten. Je hebt voor de toekomst een middel gevonden om op een andere manier om te gaan met iets wat je niet bevalt en energie kost in plaats van geeft.

*Het grote geneesmiddel voor de toekomstige mensheid om innerlijk verder te komen, zal de meditatie zijn .F.  
Rittelmeijer, 1925*

### **Gereedschappen om energie te veranderen**

Een tentharing sla je makkelijker de grond in met een hamer dan met een schoen.

Melk klop je beter op met een garde dan met een vork. Voor het indraaien van een schroef is een schroevendraaier geschikter dan een mes. Alhoewel deze alternatieven bij gebrek aan beter voldoen.

Hoe kun je verandering van energie bewust laten plaatsvinden, zelf sturen, niet langer afhankelijk laten zijn van toevalligheden?

Ook voor het "werken met energie" zijn gereedschappen voor handen.

Deze instrumenten werken "buiten je verstand" om. Je hoeft verstandelijk niet te weten waar het allemaal precies over gaat, wat het betekent, hoe je het moet doen, hoe het in elkaar steekt. Het analyseren werkt zelfs tegen, het zet de energiestroom stop. Het uitgangspunt is het vertrouwen dat je het op spiritueel niveau weet en ervaren wat het effect is van wat je met de instrumenten doet.

Onderstaande instrumenten zijn ontwikkeld door Lewis Bostwick. Hij startte in de zeventiger jaren in Berkeley, Californie Het Berkeley Psychic Institute.

## ***Energie-instrumenten en wat je ermee kunt doen:***

### **Gronding:**

Een verbinding van je stuitje naar het centrum van de aarde. Stevigheid creëren door oude energie en energie van anderen los te laten door je gronding.

### **Centrum van je hoofd:**

Een plek, gelegen in het centrum van je hoofd, van waaruit je neutraal kunt zijn ten opzichte van jezelf, anderen, gebeurtenissen, omgeving.

### **Zon boven je hoofd:**

Je lichaam en je aura om je heen opvullen met energie uit je zon boven je hoofd nadat je via je gronding oude energie en energie van anderen hebt losgelaten. Je wordt meer jezelf.

### **Aarde en kosmische energie:**

Energie waarmee je blokkades opruimt en vastzittende energie in beweging zet.

### **Rozen:**

Creëren en vernietigen van rozen om (hardnekkige) plaatjes(aannames) op te ruimen, om energie te veranderen.

Je aura, het kleurenveld om je heen, geeft je een plek om in je eigen ruimte te zijn, te gronden, in het centrum van je hoofd te zijn, je op te vullen met zonne-energie, energie te stromen en rozen te creëren en te vernietigen

Voor de meditatieve oefeningen bij de teksten in dit boek is gebruik gemaakt van bovenstaande energie-instrumenten.

## ***Het effect van mediteren***

In Ode nr 95, april 2007, zegt de boeddhistische meditatiemeester Sakyong Mipham Rinpoche in de rubriek OVERIGENS BEN IK VAN MENING DAT... "we de wereld kunnen veranderen met meditatie".

Ervin Laszlo, president van de Internationale Club van Boedapest, heeft een boek geschreven: *Het Chaospunt. De wereld op een tweesprong*. Laszlo begint zijn boek met een



Chinees spreekwoord: Als we niet van richting veranderen is de kans groot dat we aankomen waar we heen gaan. In een grafiek laat hij zien dat we naar een punt aan het toegaan zijn, het chaospunt, van waaruit een opeenvolging van ineenstortingstrajecten leidt naar totale ineenstorting en vernietiging van de beschaving zoals we die tot nu toe hebben gekend, of van waaruit wie en wat we zijn getransformeerd te voorschijn komt om op een nieuw niveau verder te gaan.

Meditatie zou wel eens het onverwachte middel kunnen zijn om de mensheid te redden van de ondergang. Dagelijkse meditatie van individuen en groepen kan de wereld veranderen.

Het verschijnsel Kritische Massa uit de natuurwetenschappen en haar ontdekking dat Alles met Alles is verbonden geeft meditatie die kracht en die macht. ( kritische massa: een bepaalde hoeveelheid van iets + 1 waardoor verandering op gang wordt gezet. De druppel die de emmer doet overlopen.)

Er zijn vele vormen van meditaties. De meditaties zoals hier beschreven zijn specifiek bedoeld om in het Hier en Nu te komen en Bewust Zijn te ontwikkelen.

### ***Oefeningen met de instrumenten om energie te veranderen***

Er was een tijd, dat hier in den lande werd gedacht dat je ziek werd door jezelf te wassen. Door ontdekkingsreizen o.a. naar China kwamen zeelieden erachter dat het een misverstand was.

Het is nog niet zolang geleden dat een arts uit zijn ambt werd gezet voor het bepleiten van hygiëne bij bevallingen en operaties.

Er zal een tijd komen, dat mediteren als een vorm van geestelijke hygiëne niet meer zal zijn weg te denken uit het alledaagse bestaan van mensen.

Dat mensen 's morgens visualiseren dat kleurrijke energie mee stroomt met het water uit de douchekop om zich voor te bereiden op een heldere dag. Een tijd, dat mensen 's avonds voor het slapen gaan energie stromen om schoon de nacht in te gaan.

De vijf meditatie-instrumenten zijn simpele gereedschappen om de uitdagingen in je leven aan te gaan.

Instrumenten die je in tijden van verwarring kunnen helpen om te focussen, afstand te nemen, het grotere verband te zien, datgene waar je mee bezig bent helder te krijgen. Gereedschappen, die je bewustzijn vergroten over Wie Je Werkelijk Bent. Energie veranderen doen we voortdurend. Simpel, een deur dicht doen die open staat. Iets ergens anders neerzetten. Een vaasje bloemen neerzetten. Je verandert de energie door dat te doen. Als je er op gaat letten gebeurt het vaker dan je denkt. Kleine handelingen, woorden, blikken, gebaren, die iets doen met de energie. In wat grotere voorvallen is het vaak directer merkbaar: Je staat je een beetje te verbijten, omdat de rij voor de supermarkt lang is en mensen met een karretjes om de winkel in te mogen spaarzaam naar buiten komen. Je hebt nog meer te doen! Dan begin je een gesprek met je voorganger. Jullie blijken raakvlakken te hebben. Er ontstaat een leuk gesprek. En voor je het weet ben je aan de beurt. Helemaal blij ga je de winkel in. Je energie is helemaal veranderd.

Een ander voorbeeld. Er valt een buisje met brillenglas-schoonmaaksop achter een kast, maar wel zo, dat je er net niet bij kan. Wat vervelend nou. Je probeert het met allerlei stokjes, een mes met een lang lemmet. Net niet. Ineens zie je de vliegenmepper hangen. Lekker lang. Helaas. Met die stok kun je er ook niet bij. Balen!!! Tot je ineens i.p.v. met de stok het mepperstuk zelf achter de kast haakt. En ja, het buisje kun je op die manier helemaal naar je toe harken. Zo iets kleins, maar zo blij dat het is gelukt.

Als je een etentje geeft, dek je de tafel feestelijk. Daarmee zet je een sfeervolle energie. Ga je naar een bruiloftsfeest dan trek je mooie kleding aan. Je zet zo een feestelijke energie.

Je kunt energie veranderen, maar je kunt ook energie van te voren zetten, waardoor je actief invloed kunt uitoefenen op het verloop van de gebeurtenissen, toevalligheden minder een rol spelen.

Als we op reis gaan zetten we een kleur om de reis voorspoedig te laten verlopen. Als we in een hotel slapen, maken we de kamer energetisch schoon en zetten we de ruimte op onze eigen energie.

Met de energie gereedschappen kun je bewust energie veranderen.

Ze werken buiten je verstand om. Je hoeft verstandelijk niet te weten waar het allemaal precies over gaat., hoe het in elkaar steekt. Het analyseren werkt zelfs tegen, het zet de energiestroom stop. Op spiritueel niveau weet je wat je doet. Het gaat vooral om het ervaren van het effect van de instrumenten.

*Oefeningen met de vijf gereedschappen om energie te veranderen.*

### **1. HET CENTRUM VAN JE HOOFD. (om in neutraliteit te zijn)**

- . Trek een lijn door je hoofd net boven je oren van je ene oor naar je andere. Op het kruispunt van die twee lijnen is het centrum van je hoofd.
- . Kijk of je met je aandacht in die plek kunt zijn.
- . Maak die plek van je zelf door er bijvoorbeeld een kleur in te zetten, of je naam.

### **OEFENING**

Stel je voor: Iemand zegt iets vervelends tegen je. Wat gebeurt er in je?

Ga bewust naar het centrum van je hoofd. Die persoon zegt weer dat vervelende tegen je. Wat gebeurt er nu?

Stel je voor: Je kijkt naar het nieuws en ineens wordt er een fragment vertoond hoe een man met veel geweld wordt overmeesterd. Waar ben je met je aandacht?

Ga naar het centrum van je hoofd. Je kijkt naar datzelfde filmpje. Hoe ervaar je het nu?

Je hoort dat de bergingen hier in huis zijn opengeboken. Wat gebeurt er, wat voel je, wat is je reactie?

Nu ga je naar het centrum van je hoofd en van daaruit kijk je naar de mededeling over de inbraak. Wat gebeurt er? Is er verschil tussen de twee reactie?

- . Door in het centrum van je hoofd te zijn neem je je emoties en gevoelens waar. Je wordt niet je emoties.
- . Je kunt laten zijn wat er is. Het is niet jouw probleem!
- . Je kunt een hallo geven aan je uitdagingen, wat loslaten vergemakkelijkt.
- . Je hebt overzicht en kun je bewust creëren.

## **2. GRONDING (voor het loslaten van energie)**

Geef een hallo vanuit het centrum van je hoofd naar je stuitje. Creëer een verbinding van je stuitje met het centrum van de aarde. Een soort energetische(riool)buis. Je kunt er energie door afvoeren die niet van jou is.

### **OEFENING:**

Je kunt deze oefening in je verbeelding doen.

Stel het je voor : Je staat ergens naar iets spectaculairs te kijken, vuurwerk, een opstootje, een ongeluk, een standup comedian. Bedenk maar wat.

Je krijgt ineens van iemand een forse zet. Wat zie je gebeuren? Blijf je stevig staan, wankel je, val je om?

Tweede scene. Nu sta je weer naar iets spectaculairs te kijken terwijl je stevig op je gronding staat. Die heb je bewust in gebruik.

Je krijgt weer plotseling een forse duw van iemand. Wat gebeurt er nu?

Is er verschil?

Een gronding geeft rust, stevigheid in je lijf. Je neemt eigendom over je eigen lichaam.

Iemand vertelde me laatst dat ze door te gronden haar hartkloppingen tot bedaren kon brengen.

Je kunt ook een gronding geven aan voorwerpen, bijvoorbeeld je computer, de weg naar een reisdoel, een huis, een kamer enz.

Daarmee leer je herkennen dat energie overal om je heen is. Dat ook voorwerpen energie hebben, een manifestatie van energie zijn.

## **3. AARDE EN KOSMISCHE ENERGIE STROMEN (om blokkades op te ruimen)**

“We zijn burgers van twee werelden. We zijn aardeburgers én burgers van een geestelijke wereld. We zijn geen mensen, die goddelijke wezens worden, maar goddelijke wezens die hier een ervaring als mens hebben”

(Christina von Dreien)

- . De aarde energie die je door de energiekanalen in je lichaam laat stromen is een erkenning dat je een aards lichaam hebt.
- . De kosmische energie, die je door je energiekanalen laat stromen is een erkenning van jou als spirit, als kosmisch, goddelijk wezen.
- . Aarde en kosmische energie stromen zet vastzittende energie in beweging en helpt je om energetische blokkades los te laten die je verhinderen om te veranderen, te groeien, jezelf te worden.

#### OEFENING:

- . Geef vanuit het centrum van je hoofd een Hallo naar aarde energie.
- . Geef vanuit het centrum van je hoofd een Hallo naar je voetchakra's.
- . Laat aarde energie vanuit de aarde je voetchakra's binnenstromen.
- . Laat de aarde energie verder stromen door je beenkanalen naar het eerste chakra, ( bij je stuitje)
- . Vanuit het eerste chakra laat je de aarde energie via je gronding naar het centrum van de aarde gaan.
- . Geef vanuit het centrum van je hoofd een Hallo naar Kosmische energie.
- . Laat kosmische energie vanuit de kosmos de achterkant van je zevende chakra (boven op je hoofd) binnenstromen, aan de achterkant van je hoofd omlaag gaan en via vier rugkanalen, twee aan weerszijden van je wervelkolom, omlaag gaan naar je eerste chakra.
- . In het eerste chakra maken de aarde en de kosmische energie een mengsel. Van 90 % kosmische energie en 10 % aarde energie, de rest verdwijnt via je gronding.
- . Het mengsel 90% kosmische energie en 10% aarde energie gaat aan de voorkant van je lichaam via twee

kanalen aan weerszijden van de chakra's en via de chakra's omhoog.

. Bij je keelchakra, het vijfde chakra, vertakt een derde van de energie zich om via je armkanalen(je creatieve kanalen) en je handchakra's er uit te gaan. De kosmos in.

. De rest van de energie gaat verder via je voorhoofdchakra, het zesde chakra, naar je zevende chakra en spuit daar je kruin uit, de kosmos in.

Door vóór je een chakra figuurtje te visualiseren aan de buitenkant van je aura, dat jou voorstelt, kun je op helder ziend niveau naar jezelf kijken.

Je overstijgt daarmee het persoonlijkheidsniveau, dat geneigd is om vanuit je analysator, je denkplek, alleen dat wat met je zintuigen waarneembaar is voor echt en waar aan te nemen.

Je creëert daarmee voor jezelf de mogelijkheid om meer los te laten dan je op lichaamsniveau voelt en opmerkt, waarneemt.

Je maakt jezelf duidelijk: ik heb een lichaam; ik ben een geestelijk wezen.

Je krijgt bewustzijn over de communicatie tussen die twee.

#### **4. DE ROOS ALS SYMBOOL VOOR CREËREN EN VERNIETIGEN**

Ideeën, emoties, gedachten, en programmering van anderen in je lichaam en de ruimte om je heen( je aura), belemmeren het contact met je eigen informatie en je eigen weten. Via de roos kun je deze energieën loslaten en terugsturen naar waar ze vandaan komen. De roos kun je eigenlijk gebruiken voor alles waarvan je de energie wilt veranderen.

#### **OEFENING:**

. Zet een roos voor je neer aan de buitenkant van je aura.

. Laat die roos als een magneet ideeën, gedachten, programmering van anderen in je lichaam en je aura aantrekken en opnemen

. Wanneer de roos "vol" is zet je er een lont onder. Je laat de roos de kosmos in gaan en uiteenvallen. De energie keert terug naar waar hij vandaan kwam.

. Herhaal dit proces zo vaak als je nodig vindt.

## OEFENING:

Je wilt bijvoorbeeld aan tolerantie werken. Of aan vertrouwen, of aan....

- . Zet een roos voor je neer aan de buitenkant van je aura voor tolerantie
- . Kijk wat voor kleur die roos heeft, hoe die er uit ziet.
- . Geef de roos een gronding
- . Laat via de gronding alles uit de roos los wat belemmerend werkt
- . Wanneer de roos er helder uitziet, plaats je de roos boven je zevende chakra, je kruinchakra, en laat de schone, heldere energie van jouw tolerantieroos je zevende chakra chakra binnen stromen.

Dit kun je herhalen voor elke energie, waarmee je je wilt verbinden.

## **5. EEN ZON BOVEN JE HOOFD MET JE EIGEN INFORMATIE EN ENERGIE**

Ideeën van anderen in jouw ruimte werken als een magneet. Ze trekken soortgelijke gedachten, en ideeën aan. Die verhinderen dat je creëert wat bij jou past. Het effect is dat je wordt bevestigd in wat er al was, verandering en vernieuwing worden geblokkeerd.

Elke keer wanneer je energie van anderen hebt losgelaten via je gronding, het stromen van aarde en kosmische energie en het creëren en vernietigen van rozen, kun je jezelf opvullen met je heel eigen energie uit de zon boven je hoofd. Je maakt jezelf daarmee steeds meer jezelf.

Door het lezen en herlezen en praktiseren in het gebruik van de energie gereedschappen raakt je lichaam op celniveau gewend aan het effect ervan op je welzijn en innerlijke harmonie. In het centrum van je hoofd zijn, gronden, energie stromen, loslaten en opvullen met je eigen zonne-energie wordt steeds meer een natuurlijke reactie van je lichaam.

De buitengewoon werkende kracht van intentie wordt getoond in films als *The Secret*, *What the Bleep Do We Know*, de films *Gesprekken met God* en *What Dreams May Come*. Lynne McTaggart beschrijft in haar boek *HET VELD: De zoektocht naar de geheime kracht van het universum en Het Intentie Effect, The Power of Eight (2017)*, wetenschappelijke onderzoeken die het effect van intentie om de werkelijkheid via gedachtekracht=energie om ons heen te veranderen, onmiskenbaar aantonen.

De volgende meditatie gaat over de eerste stap van de vijf stappen naar vrede

. Je maakt daarbij gebruik van de meditatie gereedschappen: *Centrum van je hoofd, Gronding, Aarde en Kosmische Energie Stromen, een Roos creëren en vernietigen, Opvullen met je gouden Zon boven je hoofd.*

. Lees de onderstaande vijf stappen naar wereldvrede.

***Wereldvrede kan worden bereikt,  
als we de vijf stappen naar vrede volgen.***

*Nieuwe Openbaringen (Gesprekken met God) Neale Walsch*

***Vraag jezelf af of sommige oude ideeën over God en over het Leven nog wel werken.***

***Reik in jezelf naar iets, wat je misschien niet helemaal begrijpt over God en over het Leven, maar als je het wel zou begrijpen dat dát dan alles zou kunnen veranderen.***

***Erken dat nu de tijd rijp is voor nieuwe opvattingen over God en over het Leven. Breng dié nieuwe opvattingen naar voren die als mogelijk gevolg een nieuwe manier van leven op aarde creëren.***

***Duik diep en dapper in die nieuwe opvattingen. Wanneer ze overeenkomen met jouw eigen innerlijke waarheid en weten, integreer ze en voeg ze toe aan wat je gelooft.***

***Ervaar het hoogste wat je gelooft en druk dat uit in je leven.***



De vijf stappen zijn de blauwdruk voor een versneld bewustzijnsproces om te komen tot innerlijke harmonie en wereldvrede.

*Ze helpen ons om het denken in concepten te verruimen naar het denken in onderliggende principes.*

### **Teksten met meditaties:**

In het artikel: *Dankzij ons woordgebruik vervallen alle zinnen over God tot stof* (Ode nr 94 ,maart 2007) zegt Walsch dat de woorden Leven en God uitwisselbaar zijn. Hij laat dat de lezer zelf ontdekken door uit te nodigen de volgende zinnen te lezen en daarna het woord Leven te vervangen door het woord God:

Iedereen is een manifestatie van het leven zelf.

Alles in het universum dat wij kunnen waarnemen hoort bij het leven in één of andere vorm. Hiermee kan iedereen het eens zijn. Dat wordt anders, gevaarlijk zegt Walsch zelfs, wanneer je God zet waar leven staat:

### **Uitwerking van Stap 1**

*Vraag jezelf af of sommige oude ideeën over God en over het Leven nog wel werken.*

Op celniveau weten we dat het leven op aarde uitgaat van drie basisprincipes:

- functionaliteit
- aanpassingsvermogen
- levenskracht/duurzaamheid

De onderliggende vraag bij de basisprincipes is: Wat werkt wel en wat werkt niet.

Functionaliteit is gericht op levenskracht en werkt via aanpassingsvermogen.

In de overgang van natuur naar cultuur zijn deze drie **aan het Leven** inherente basisprincipes geworden tot drie naar willekeur werkende concepten **over het Leven**:

- moralisme
- gerechtigheid
- eigendomsrecht

De onderliggende vraag bij deze Concepten is: Is het Goed of is het Fout.

Een basisprincipe is inherent *aan* het leven.

Een concept gaat *over* het leven

#### *WAT WERKT:*

*- functionaliteit, waardoor onderlinge afstemming in het individuele organisme is gewaarborgd evenals de onderlinge samenhang met anderen.*

. Een boom,afgesteld als een precisie-instrument, om in het voorjaar als het warmer wordt te gaan bloeien om later vruchten voort te brengen.

. Vogels, die in maart en april hun geslachtsorganen tot leven zingen, zodat ze in mei op bevruchte eieren kunnen broeden.

.Miljoenen zaadjes, waarvan de snelste en daarmee de beste het eitje bereikt en bevrucht.

. Klompen in een danszaal en balletschoenen op het boerenland ?

Het schoeisel, dat doelmatig is voor wat je ermee wilt bereiken, bepaalt je keuze.

#### *WAT NIET WERKT:*

*Moralisme, daarbij wordt elk gebeuren beoordeeld op goed of fout. Het gaat uit van een mentale voorstelling, niet van wat er werkelijk is.*

. Het concept *moralisme* heeft het onderliggende principe van functionaliteit, dat van nature uitgaat van ons aller

hoogste goed, ondergesneeuwd en brengt de mensheid aan de rand van de afgrond.

- . Verdeeldheid over wat goed en fout is maakt samenwerking uiterst moeizaam.
- . Naties, families, gezinnen worden verscheurd door tegengestelde moralistische opvattingen en belangen.
- . Vijanddenken wordt in de hand gewerkt.
- . Waar wijn op tafel voor de één uitnodigend werkt, werkt het voor de ander als een belemmering om deel te nemen aan het gesprek.
- . Ondanks waarschuwingen klimt het kind toch op het hek. Het valt en begint te huilen. Het meisje wordt niet getroost omdat het :” Haar eigen schuld is.” We hebben er zelfs uitdrukkingen voor in onze taal: Eigen schuld dikke bult. Boontje komt om zijn loontje.

*Meditatieve vraag:*

*Waar in je leven is het oordeel goed of fout belangrijker geworden dan de vraag of het werkt wat je aan het doen bent.*

### **Oefening:**

Grond jezelf. Wees in het centrum van je hoofd. Grond de ruimte waar je bent door in het midden ervan een verbinding te maken met het centrum van de aarde. Neem de ruimte waar je bent in eigendom door in het midden van die ruimte een roos neer te zetten, in alle boven- en benedenhoeken een gouden bolletje. Maak een energielijn vanuit de bolletjes naar de roos in het midden van de ruimte. ( je creëert daarmee voor jezelf een stevige ruimte om je energiewerk te doen) Stroom aarde en kosmische energie. Zet een roos voor je neer buiten je aura en stuur energie die je kwijt wilt naar die roos. Blaas de roos op en herhaal dit een aantal malen. Geef een HALLO naar de zon boven je hoofd. Vul je jezelf op met je heel eigen zonne-energie.

Zet een roos voor je neer die jou voorstelt. Geef die roos een gronding. Hoe ziet je roos eruit ? Vorm, kleur.

Zet aan de buitenkant van je aura (op armlengte afstand) een roos voor je neer voor oordeelsenergie.

Welke kleur heeft de roos ?

Zet een Tijdslijn voor je neer van je geboorte tot aan nu.

Laat op die lijn plekken/tijdstippen oplichten waar oordeelsenergie zich heeft vastgezet.

Waar zie je de kleur van de oordeelsenergie uit jouw roos ?

Geef die plekken een neutraal HALLO vanuit het centrum van je hoofd.

Laat via een gronding op al die plekken de oordeelsenergie los.

Kijk nogmaals naar de roos die jou voorstelt. Is er iets veranderd ? Wat is het effect op jou ? Wat ervaar je ?

Gebruik je gronding om los te laten wat verder nog is opgelicht door de oefening. Vul je op met je heel eigen zonne-energie.

*Meditatieve Vraag:*

*Ervaar je verschil tussen de concepten GOED en FOUT en de onderliggende principes WAT WERKT en WAT NIET WERKT in relatie tot wat je aan het zijn, doen bent of hebben wilt ?*

Oefening:

Grond jezelf. Wees in het centrum van je hoofd. Grond de ruimte waar je bent door in het midden ervan een verbinding te maken met het centrum van de aarde. Neem de ruimte waar je bent in eigendom door in het midden van die ruimte een roos neer te zetten, in alle boven- en benedenhoeken een gouden bolletje. Maak een energielijn vanuit de bolletjes naar de roos in het midden van de ruimte.

( je creëert daarmee voor jezelf een stevige ruimte om je energiewerk te doen) Stroom aarde en kosmische energie. Zet een roos voor je neer buiten je aura en stuur energie die je kwijt wilt naar die roos. Blaas de roos op en herhaal dit een aantal malen. Geef een HALLO naar de zon boven je hoofd. Vul je jezelf op met je heel eigen zonne-energie.

Zet een roos voor je neer buiten je aura die jou voorstelt. Van uit het centrum van je hoofd kijk naar kleur en vorm.

Zet een roos voor je neer, die het concept FOUT voorstelt. Hoe ziet die eruit ?

Zet een roos neer voor het principe WAT NIET WERKT. Hoe ziet die eruit ?

Zijn er verschillen tussen de beide rozen ?

Zet de FOUT-roos naast jouw roos. Laat die fout roos gaan.

Zet de WAT-NIET-WERKT-roos naast jouw roos. Wat gebeurt er ? Is dat anders ?

Wat ervaar je ?

Zet een roos voor je neer, die het concept GOED voorstelt. Hoe ziet die eruit ?

Zet een roos neer, die het principe WAT WERKT voorstelt. Hoe ziet die eruit.

Zijn er verschillen tussen beide rozen ?

Zet de GOED-roos naast jouw roos. Laat die goedroos gaan.

Zet de WAT-WERKT-roos naast jouw roos. Wat gebeurt er ? Is dat anders ? Wat ervaar je?

Zet een roos neer voor een werksituatie, relatie, financiële situatie in je leven die "fout" is gegaan.

Zet de roos die jou voorstelt naast die roos. Wat is het effect op die roos. Wat ervaar jezelf ?

Zet nu de roos met de WAT NIET WERKT energie ernaast. Vanuit het centrum van je hoofd kijk je naar jouw roos. Wat gebeurt er met de situatieroos ? Wat ervaar je zelf ?

Gebruik je gronding om los te laten wat verder nog is opgelicht door de oefening. Vul je op met je heel eigen zonne-energie en maak jezelf meer jezelf.

*Meditatieve vraag:*

*Welk effect heeft moralisme op de planeet aarde ?*

Oefening:

Grond jezelf. Wees in het centrum van je hoofd. Grond de ruimte waar je bent door in het midden ervan een verbinding te maken met het centrum van de aarde. Neem de ruimte waar je bent in eigendom door in het midden van die ruimte een roos neer te zetten, in alle boven- en benedenhoeken een gouden bolletje. Maak een energielijn vanuit de bolletjes naar de roos in het midden van de ruimte. ( je creëert daarmee voor jezelf een stevige ruimte om je energiewerk te doen) Stroom aarde en kosmische energie. Zet een roos voor je neer buiten je aura en stuur energie die je kwijt wilt naar die roos. Blaas de roos op en herhaal dit een aantal malen. Geef een HALLO naar de zon boven je hoofd. Vul je jezelf op met je heel eigen zonne-energie.

Zet een roos neer aan de buitenkant van je aura die de aarde voorstelt. Hoe ziet de aarderoos eruit ? Geef de roos een gronding.

Maak contact met je eigen intuïtieve weten en zet een roos neer met de *energie van moralisme*. Wat is de kleur ?

Zet die moralisme-roos naast de roos van de aarde en laat de moralistische energie oplichten in de aarde-roos. Geef de moralistische energie een HALLO en laat deze door de gronding van de aarde-roos verdwijnen. Vul de aarde-roos op met neutrale zonne-energie.

Wat gebeurt er met de aarde-roos ?

Gebruik je gronding om los te laten wat bij jou is opgelicht door de oefening. Vul je op met je heel eigen zonne-energie.

Je kunt dit herhalen zo vaak als je wilt.

*Meditatieve vraag:*

*Waar zou de mensheid zijn zonder moralistische opvattingen die haar ontwikkeling en groei belemmeren en blokkeren ?*

*(Moraliteit en moralisme zijn twee heel verschillende energieën. Bij moraliteit is er sprake van een heel eigen, diep innerlijk weten van wat werkt (goed) en wat niet werkt (kwaad), bij moralisme is sprake van een van buiten opgelegd idee, mentaal construct.)*

*Als je wilt, kun je naar de beide energieën kijken via een roos aan de buitenrand van je aura voor beide begrippen*

Oefening:

Grond jezelf. Wees in het centrum van je hoofd. Grond de ruimte waar je bent door in het midden ervan een verbinding te maken met het centrum van de aarde. Neem de ruimte waar je bent in eigendom door in het midden van die ruimte een roos neer te zetten, in alle boven- en benedenhoeken een gouden bolletje. Maak een energielijn vanuit de bolletjes naar de roos in het midden van de ruimte. ( je creëert daarmee voor jezelf een stevige ruimte om je energiewerk te doen) Stroom aarde en kosmische energie. Zet een roos voor je neer buiten je aura en stuur energie die je kwijt wilt naar die roos. Blaas de roos op en herhaal dit een aantal malen. Geef een HALLO naar de zon boven je hoofd. Vul je jezelf op met je heel eigen zonne-energie.

Maak contact met je intuïtieve weten en zet een roos neer die *moralistische energie* voorstelt. Welke kleur heeft de roos ?

Creëer een eigen symbool voor de mensheid. Geef dat symbool een gronding.

Zet de moralistische roos naast jouw symbool.

Laat de moralistische energie die in jouw symbool zit oplichten. Geef die energie een HALLO. Laat via de gronding de deze energie los uit jouw symbool.

Wat zie je ? Wat ervaar je ? Geef een HALLO naar wat je ziet.

Herhaal dit zo vaak als je wilt.

Gebruik je gronding om los te laten wat bij jou is opgelicht door de oefening. Vul je op met je heel eigen zonne-energie en maak je jezelf meer jezelf.

#### *WAT WERKT:*

*- aanpassingsvermogen, om te kunnen blijven functioneren in een veranderende omgeving*

. De koningspinguin leefde aanvankelijk in een tropisch klimaat. De vogel heeft zich aan de klimaatsveranderingen in zijn leefomgeving aangepast en handhaaft zich nu in een ijskoud poolklimaat. Andere diersoorten overleefden de klimaatovergang niet.

. Winter- en zomerkleren zorgen ervoor dat we ons in de verschillende jaargetijden behaaglijk blijven voelen.

. Wie zich te dik voelt en door minder eten wil afvallen, verliest eerst gewicht om daarna meer aan te komen dan er af was gegaan. Het lichaam past zich aan de geringe hoeveelheid voedsel aan. Daarna wordt alles wat er meer gegeten wordt als overtollig gezien en als vet opgeslagen voor betere tijden.

Het vermogen tot aanpassing berust op een eigen innerlijke op celniveau aanwezige informatie van deze levenswet.

Wanneer het leven op een bepaalde manier niet meer kan functioneren, past het zich aan of verdwijnt en komt op een andere manier terug.



**WAT NIET WERKT:**

*Gerechtigheid, waarbij het strikt handhaven van recht en wet boven alles gaat.*

. De moordenaar, die zich voor zijn doodstraf twintig jaar na zijn vonnis ten uitvoer kon worden gebracht, heeft ontwikkeld tot een bijzonder mens, moet toch ter dood worden gebracht om recht te doen gelden aan het slachtoffer en nabestaanden.

. Statistieken wijzen uit, dat de doodstraf het aantal moorden niet doet afnemen.

Het moralistische denken herkent aanpassing om te kunnen blijven functioneren niet als een natuurlijke reactie en ziet het als falen dat bestraft moet worden.

In naam van gerechtigheid dwingt de sterkere de zwakkere zich aan te passen.

***Meditatieve vraag:***

*Waar in je leven heb je je aangepast aan relaties, situaties ten koste van jezelf ?*

**Oefening:**

Grond jezelf. Wees in het centrum van je hoofd. Grond de ruimte waar je bent door in het midden ervan een verbinding te maken met het centrum van de aarde. Neem de ruimte waar je bent in eigendom door in het midden van die ruimte een roos neer te zetten, in alle boven- en benedenhoeken een gouden bolletje. Maak een energielijn vanuit de bolletjes naar de roos in het midden van de ruimte. ( je creëert daarmee voor jezelf een stevige ruimte om je energiewerk te doen) Stroom aarde en kosmische energie. Zet een roos voor je neer buiten je aura en stuur energie die je kwijt wilt naar die roos. Blaas de roos op en herhaal dit een aantal malen. Geef een HALLO naar de zon boven je hoofd. Vul je jezelf op met je heel eigen zonne-energie.

Zet een tijdslijn neer vanaf je conceptie tot je geboorte en tot nu.

Laat op die tijdslijn het allereerste moment in je leven (kan ook al voor je geboorte zijn) oplichten waarop je (ten onrechte) vaststelde dat je om te overleven, om te krijgen wat je nodig had, om er te mogen zijn, of nog andere redenen een strategie van aanpassen moest ontwikkelen. Geef die plek een neutraal HALLO vanuit het centrum van je hoofd en een gronding en laat via de gronding de emotie uit die ervaring los.

Laat op de tijdslijn plekken oplichten waar je voelde dat je niet gezien werd voor wie je was, waar je je onrechtvaardig behandeld voelde, waar je leugen voor waarheid moest slikken, waar je ..... vul zelf maar in.

Geef al plekken een neutraal HALLO en een gronding en laat de emotie uit de ervaring los. Vul de plek op met je eigen zonne-energie.

Laat op de tijdslijn plekken oplichten waar je je slachtoffer voelde. Geef een neutraal HALLO aan deze slachtoffer-energie. Grond de plekken. Laat via de gronding de slachtofferenergie los.

Gebruik je gronding om los te laten wat verder nog is opgelicht door de oefening. Vul je op met je heel eigen zonne-energie. Krijg er een gevoel over hoe het voor je lichaam is na het energetisch loslaten en opruimen van oude emoties. Hoe het is om meer in het NU te zijn.

*Meditatieve vraag:*

*Hoe belangrijk vind jij jouw normen en waarden voor anderen ?*

*( Je kijkt er op energetisch niveau naar)*

Oefening:

Grond jezelf. Wees in het centrum van je hoofd. Grond de ruimte waar je bent door in het midden ervan een verbinding te maken met het centrum van de aarde. Neem de ruimte waar je bent in eigendom door in het midden van die ruimte een roos neer te zetten, in alle boven- en benedenhoeken een gouden bolletje. Maak een energielijn vanuit de bolletjes naar de roos in het midden van de ruimte. ( je creëert daarmee voor jezelf een stevige ruimte om je energiewerk te doen) Stroom aarde en kosmische energie. Zet een roos voor je neer buiten je aura en stuur energie die je kwijt wilt naar die roos. Blaas de roos op en herhaal dit een aantal malen. Geef een HALLO naar de zon boven je hoofd. Vul je jezelf op met je heel eigen zonne-energie.

Zet een roos neer die jou voorstelt. Hoe ziet de roos eruit. Welke kleur heeft de roos ?

Geef je roos een neutraal HALLO en een gronding.

Zet een roos neer van iemand uit je familie/gezin. Hoe ziet de roos eruit ? Welke kleur ?

Geef de roos een gronding en een neutraal HALLO vanuit het centrum van je hoofd.

Laat jouw energie oplichten in de roos van de ander. Haal je eigen energie terug naar je roos. Zet boven je hoofd een gouden bol en laat gouden vergevingsenergie je lichaam en je aura binnenstromen.

Doe dat voor zoveel familie/gezinsleden als je wilt.

Datzelfde kun je doen met je vriendenkring, collega's, vakantiekennissen, medecursisten, iedereen die bij je opkomt en bij wie je mogelijk energie van jezelf hebt achtergelaten

Gebruik je gronding om los te laten wat verder nog is opgelicht door de oefening Vul je op met je heel eigen zonne-energie.

*Meditatieve vraag:*

*De Geschiedenis herhaalt zich. Hoe zie je dat in de loop der eeuwen voor de geschiedenis der mensheid ?*

**Oefening**

Grond jezelf. Wees in het centrum van je hoofd. Grond de ruimte waar je bent door in het midden ervan een verbinding te maken met het centrum van de aarde. Neem de ruimte waar je bent in eigendom door in het midden van die ruimte een roos neer te zetten, in alle boven- en benedenhoeken een gouden bolletje. Maak een energielijn vanuit de bolletjes naar de roos in het midden van de ruimte. ( je creëert daarmee voor jezelf een stevige ruimte om je energiewerk te doen) Stroom aarde en kosmische energie. Zet een roos voor je neer buiten je aura en stuur energie die je kwijt wilt naar die roos. Blaas de roos op en herhaal dit een aantal malen .Geef een HALLO naar de zon boven je hoofd. Vul je jezelf op met je heel eigen zonne-energie.

Zet een tijdslijn neer voor de mensheid. Laat alle plekken oplichten waar de geschiedenis zich herhaalt. Geef die plekken een neutraal HALLO. Geef ze een gronding. Laat de blokkerende energie los via de gronding. Vul de plekken met vergevingsenergie.

Laat de tijdslijn gaan.

Gebruik je gronding om los te laten wat bij jou is opgelicht door de oefening. Vul je op met je heel eigen zonne-energie.

**WAT WERKT:**

*- levenskracht, duurzaamheid, de energie waarop functionaliteit en aanpassingsvermogen steunt.*

- . wanneer het grondwater te koud wordt, trekt de boom zijn levensenergie terug uit de blaadjes om te kunnen overleven
- . wanneer door de kou het voedsel verdwijnt trekken de vogels om in leven te blijven duizenden kilometers weg naar waar eten is.
- . wanneer het tijd is om voort te planten zwemt de zalm tegen stromen en watervallen in naar het broedgebied.
- . Heftige transpiratie bij fysieke inspanning helpt het lichaam om niet oververhit te raken.

#### *WAT NIET WERKT:*

*Eigendomsrecht, waardoor de mensheid het vertrouwen in de aangeboren levenskracht is kwijtgeraakt.*

- . Het belang van effecten van voorgestelde maatregelen in groter verband wordt ondergesneeuwd door geld-, macht- en autoriteitskwesies.
- . De natuurlijke hulpbronnen van een land gaan over in de handen van de hoogst biedenden.
- . Het willen beheersen en controleren van uit haar verband gerukte natuurlijke processen veroorzaken verontrustende ecologische veranderingen en natuurrampen.
- . Landsgrenzen, erfenissen zijn een bron van conflicten tussen volkeren en families.

#### *Meditatieve vraag:*

*Hoe is je relatie met je ouders ? In hoeverre voel jij je hun eigendom ?*

#### *Oefening:*

Grond jezelf. Wees in het centrum van je hoofd. Grond de ruimte waar je bent door in het midden ervan een verbinding te maken met het centrum van de aarde. Neem de ruimte waar je bent in eigendom door in het midden van die ruimte een roos neer te zetten, in alle boven- en

benedenhoeken een gouden bolletje. Maak een energielijn vanuit de bolletjes naar de roos in het midden van de ruimte. ( je creëert daarmee voor jezelf een stevige ruimte om je energiewerk te doen) Stroom aarde en kosmische energie. Zet een roos voor je neer buiten je aura en stuur energie die je kwijt wilt naar die roos. Blaas de roos op en herhaal dit een aantal malen. Geef een HALLO naar de zon boven je hoofd. Vul je jezelf op met je heel eigen zonne-energie.

Maak contact met eigen intuïtieve weten en zet een roos neer voor *familie-energie*. Hoe ziet de roos eruit ? Kleur ? Vorm ?

Geef de roos een gronding.

Geeft de roos een neutraal HALLO vanuit het centrum van je hoofd.

Gebeurt er iets met de familie energieroos door het HALLO ?

Zet een roos neer die jou voorstelt. Hoe ziet die roos eruit ? Kleur ? Vorm ?

Zet een roos neer, die je vader voorstelt. Hoe ziet die roos eruit ? Kleur ? Vorm?

Geef de roos een neutraal HALLO vanuit het centrum van je hoofd.

Zet de twee rozen naast elkaar. Laat de kleur van je vaders roos oplichten in jouw roos.

Geef die energie een neutraal Hallo. Stuur de energie terug naar zijn roos. Laat zijn roos gaan. Vul jouw roos op met je eigen energie. Hoe ziet je roos er nu uit ? Wat ervaar je ?

Zet een roos neer die je moeder voorstelt. Hoe ziet de roos eruit ? Kleur? Vorm

Geef de roos een neutraal HALLO vanuit het centrum van je hoofd.

Zet jouw roos en de roos van je moeder naast elkaar. Laat de kleur van je moeders roos oplichten in jouw roos. Geef je

moeders energie een neutraal HALLO vanuit het centrum van je hoofd. Stuur haar energie terug naar haar roos. Laat haar roos gaan. Vul jouw roos op met je eigen energie uit de zon boven je hoofd. Hoe ziet je roos er nu uit ? Wat merk je op ? Wat ervaar je ?

Gebruik je gronding om los te laten wat verder nog is opgelicht door de oefening.

Vul je op met je heel eigen zonne-energie.

*Meditatieve vraag:*

*Welke betekenis heeft eigendom voor jou ?*

Oefening:

Grond jezelf. Wees in het centrum van je hoofd. Grond de ruimte waar je bent door in het midden ervan een verbinding te maken met het centrum van de aarde. Neem de ruimte waar je bent in eigendom door in het midden van die ruimte een roos neer te zetten, in alle boven- en benedenhoeken een gouden bolletje. Maak een energielijn vanuit de bolletjes naar de roos in het midden van de ruimte. ( je creëert daarmee voor jezelf een stevige ruimte om je energiewerk te doen) Stroom aarde en kosmische energie. Zet een roos voor je neer buiten je aura en stuur energie die je kwijt wilt naar die roos. Blaas de roos op en herhaal dit een aantal malen. Geef een HALLO naar de zon boven je hoofd. Vul je jezelf op met je heel eigen zonne-energie.

Zet het woord EIGENDOM neer aan de buitenrand van je aura.

Geef het woord een gronding. Wat ervaar je in je lijf door dat woord.

Zet de verschillende kleuren van de regenboog boven het woord en stroom de kleuren door het woord. Eindig met de kleur goud, de kleur van vergevingsenergie.

Kijk weer naar het woord. Wat ervaar je nu in je lijf. Is dat anders geworden. Geef een HALLO naar je heel eigen ervaring met deze oefening.

Gebruik je gronding om los te laten wat verder nog is opgelicht door de oefening. Vul je op met je heel eigen zonne-energie.

Met mediteren bereik je op energieniveau alle anderen "die al in het koor zingen"

Je hoeft je energie niet verloren te laten gaan in pogingen om iemand mee te krijgen. Je richt je op degenen, die met hun neuzen al dezelfde kant uit staan en je brengt daarmee de Kritische Massa waarop verandering plaats kan vinden dichterbij.

Wanneer de Kritische Massa is bereikt, worden alle anderen in de slipstream meegenomen. Net zoals een dolfijnenbaby in de eerste weken na de geboorte met zijn moeder mee glijdt in haar slipstream tot hij zelf kan zwemmen, zoals een dierenverzorgster in Harderwijk me vertelde.

### ***Welke ideeën over God zijn er die niet werken.***

In de Paasboodschap van 8 april 2007 sprak Paus Benedictus de XVde zijn zorg uit o.a. over mensen, die uit naam van God mensen doden. Weten wat God wil en van daaruit handelen komt mij voor als een vorm van hybris. In *Wat God Wil* van Neale Donald Walsch is God in hoofdstuk 13 heel duidelijk over Wat God Wil. Hoofdstuk 13 bestaat uit vier lege pagina's. "Dit is", zegt God "Wat Ik Wil: Niets, helemaal niets."

Wanneer ik mijn enthousiasme over dit hoofdstuk deel met mensen en het betreffende hoofdstuk laat zien, komt vaak de opmerking: "Oh, God wil dat we zelf invullen wat God wil". Maar volgens mij is dat niet op die manier de bedoeling van de lege pagina's.

Op de vroege ochtend van 19 februari 2007 in Ashland, Oregon, U.S.A. had ik zelf een gesprekje met God. Ik stelde God toen maar eens de vraag:

"Hoe ziet dat *niets* er eigenlijk uit?"

Het antwoord kwam verrassend snel en duidelijk: "*Jouw wil voor jou, is Mijn wil voor Jou.*" Een antwoord dat overigens bij herhaling terug te vinden is in de Gesprekken met God boeken.

Onze wetgeving is ten diepste gebaseerd op Weten Wat God wil. Soms



is dat heel duidelijk. Bijvoorbeeld bij de euthanasie- en abortuswetgeving, het homo-huwelijk en hoe daar in de diverse landen mee om wordt gegaan.

Soms is het verband meer verborgen. Bij de pogingen om gelijkwaardigheid van vrouwen met mannen te bevorderen, worden mannen als maatstaf genomen. (Hij is immers de eerst geschapene volgens ons op de bijbel gebaseerd culturele verhaal.) Dus moeten vrouwen zich aanpassen aan mannen. Meer de techniek in, meer met computers, zakelijk zijn, niet zo emotioneel en wekt een man per definitie meer vertrouwen bij sollicitaties dan een vrouw, worden vrouwen verpleegster en mannen arts, zijn vrouwen secretaresse en is hun baas meestal een man. Is de directeur van een bij uitstek vrouwenbedrijf als een verzorgingsinstelling een man. Staat bij het nieuws op de televisie tussen alle staatshoofden van de Europese Unie ÉÉN vrouw: Angela Merkel.

*Meditatieve vraag:*

*De betekenis van alles is de betekenis die ik eraan geeft.*

*Ik ben wie Ik zeg dat ik ben en mijn ervaring is wat ik zeg dat het is. Met deze twee uitspraken neem je verantwoordelijkheid voor je eigen leven i.p.v. dat je je afhankelijk opstelt van de door religie gevormde heersende zeden en moraal.*

*Religieuze energie speelt ook zonder dat je bij een religie bent aangesloten een rol in je leven. Wat ervaar je wanneer je kijkt naar bij jou aanwezige religieuze energie en die los laat uit je lichaam ?*

### **Oefening:**

Grond jezelf. Wees in het centrum van je hoofd. Grond de ruimte waar je bent door in het midden ervan een verbinding te maken met het centrum van de aarde. Neem de ruimte waar je bent in eigendom door in het midden van die ruimte een roos neer te zetten, in alle boven- en benedenhoeken een gouden bolletje. Maak een energielijn vanuit de bolletjes naar de roos in het midden van de ruimte.

(je creëert daarmee voor jezelf een stevige ruimte om je energiewerk te doen) . Stroom aarde en kosmische energie.

Zet een roos voor je neer buiten je aura en stuur energie die je kwijt wilt naar die roos. Blaas de roos op en herhaal dit een aantal malen. Geef een HALLO naar de zon boven je hoofd. Vul jezelf op met je heel eigen zonne-energie.

Zet een roos voor je neer die staat voor *religieuze energie*. Wat voor kleur heeft de roos ? Welke kleur heeft bij jou religieuze energie ?

Zet een figuur voor je neer die jou voorstelt. Laat in het figuurtje de zeven hoofdchakra's oplichten. Elk chakra is een energiecentrum met informatie en weten over een levensgebied. Vanuit het centrum van je hoofd geef je een HALLO aan je eerste chakra bij je stuitje.

(Dit chakra heeft vooral informatie over hoe je geld verdient, een dak boven je hoofd hebt, je gezondheid.) Laat in het chakra de religieuze energie oplichten: Geef die energie een neutraal HALLO.

Zet een magneetroos neer aan de buitenrand van je aura, een roos, die energie aantrekt.

Laat die roos alle religieuze energie in dat eerste chakra aantrekken. Wanneer de roos vol is schiet je de roos als een vuurpijl omhoog en laat die uit elkaar knallen.

Vul het chakra op met je eigen zonne energie.

Geef een neutraal HALLO aan je tweede chakra, vlak onder je navel. (Dit chakra heeft vooral weet over emoties en is heldervoelend)

Laat in het chakra de religieuze energie oplichten. Geef die energie een neutraal HALLO.

Zet een magneetroos neer aan de buitenrand van je aura, een roos, die energie aantrekt.

Laat die roos alle religieuze energie in dat tweede chakra aantrekken. Wanneer de roos vol is schiet je de roos als een vuurpijl omhoog en laat die uit elkaar knallen.

Vul het chakra op met je eigen zonne-energie.

Geef een neutraal HALLO aan je derde chakra even boven je navel. ( Dit chakra heeft informatie over het richten van je energie, je wil en je droomleven.) Laat in het chakra de religieuze energie oplichten.

Geef die energie een neutraal HALLO. Zet een magneetroos neer aan de buitenrand van je aura, een roos, die energie aantrekt.

Laat die roos alle religieuze energie in het derde chakra aantrekken. Wanneer de roos vol is schiet je de roos als een vuurpijl omhoog en laat die uit elkaar knallen.

Vul het chakra op met je eigen zonne-energie.

Geef een neutraal HALLO aan je vierde chakra, je hartchakra.

(Dit chakra heeft informatie over genegenheid voor jezelf en voor anderen)

Laat in het chakra de religieuze energie oplichten. Geef die energie een neutraal HALLO.

Zet een magneetroos neer aan de buitenrand van je aura, een roos, die energie aantrekt.

Vul het chakra op met je eigen zonne-energie

Laat die roos alle religieuze energie in dat vierde chakra aantrekken.

Wanneer de roos vol is schiet je de roos als een vuurpijl omhoog en laat die uit elkaar knallen.

Vul het chakra op met je eigen zonne-energie.

Geef een neutraal HALLO aan je vijfde chakra bij je keel.

(Dit chakra is gespecialiseerd in innerlijke communicatie, praktisch intuïtie en helderhorendheid)

Laat in het chakra de religieuze energie oplichten. Geef die energie een neutraal HALLO.

Zet een magneetroos neer aan de buitenrand van je aura, een roos, die energie aantrekt.

Laat die roos alle religieuze energie in dat vijfde chakra aantrekken.

Wanneer de roos vol is schiet je de roos als een vuurpijl omhoog en laat die uit elkaar knallen.

Vul het chakra op met je eigen zonne-energie.

Geef een neutraal HALLO aan je zesde chakra op je voorhoofd.

(Dit chakra is gespecialiseerd in helder zien en abstracte intuïtie)

Laat in het chakra de religieuze energie oplichten. Geef die energie een neutraal HALLO.

Zet een magneetroos neer aan de buitenrand van je aura, een roos, die energie aantrekt.

Laat die roos alle religieuze energie in dat zesde chakra aantrekken.

Wanneer de roos vol is schiet je de roos als een vuurpijl omhoog en laat die uit elkaar knallen.

Vul het chakra op met je eigen zonne-energie.

Geef een neutraal HALLO aan je zevende chakra boven op je kruin.

(Dit chakra heeft verband met je weten, je vermogen om de energie van anderen binnen te laten en zelf met je energie bij anderen aanwezig te zijn.)

Laat in het chakra de religieuze energie oplichten. Geef die energie een neutraal HALLO.

Zet een magneetroos neer aan de buitenrand van je aura, een roos, die energie aantrekt.

Laat die roos alle religieuze energie in dat zevende chakra aantrekken.

Wanneer de roos vol is schiet je de roos als een vuurpijl omhoog en laat die uit elkaar knallen.

Gebruik je gronding nog een keer om energie, die door de oefening is opgelicht, los te laten.

Vul je lichaam en je aura op met je heel eigen zonne-energie.

*Wat merk je op, wat ervaar je door deze oefening ?*

Tot besluit van deze meditatiereeks over de eerste van de vijf stappen naar vrede een oproep tot Bewust Zijn:

*Mogen wij groeien in het besef, dat alles en iedereen, altijd en overal deel is van en uitvoering geeft aan een al omvattend, alom tegenwoordig Bewustzijn, dat*

**G**renzenloos

**O**neindig

**D**urend

LICHT

is