**Module 3**

Volgende sleutel uit deel II van mijn boek ‘Dit ben je écht!’ staat hiermee in verbinding:

- Sleutel 2. Je bent ‘oneindig’ bewustzijn blz. 25

Oefening 10:

Lees sleutel 2 uit het boek rustig door en voel wat er in de tekst resoneert met jou ‘zijn’ en waar je eerder weerstand ervaart. Wat het ook is (bv. weerstand tegen het gegeven God of je hebt het gehad met religie of je benadert het gegeven liever wetenschappelijk ) het is allemaal ok, maar sta er hier even bij stil en benoem wat jij oprecht voelt aan de hand van volgende vragen:

* Is er voor jou ‘een hogere bron’? Ja? Nee?
* Benoem of omschrijf wàt het is waarmee jij je verbonden voelt. Een beeld? Een vorm? Iets abstract?
* Op welk moment in je leven voelde je je heel sterk verbonden met dat ‘iets’? Omschrijf hoe dat voelde.
* Op welk moment voelde je helemaal geen verbinding? Omschrijf hoe dat voelde.

De essentie van wat ik hier bewust wil maken is dat jij weet dat je als wezen deel uitmaakt van een groter geheel. Ons persoonlijke bewustzijn is een fractaal deel van een groter veld van ‘Oneindig Bewustzijn’.

In mijn boek spreek ik van het God-veld. Ik hou van die benaming omdat het wetenschap en mysterie verbindt. Het is enkel in de samenhang van beide dat ons groter potentieel zich kan openbaren. Hoe jij het wenst te benoemen is een heel persoonlijke keuze. Het belangrijkste is je verbonden weten waardoor de magie in je leven zijn intrede kan doen en jouw potentieel als mens kan groeien.

Je voelt je als wezen niet langer ‘afgescheiden’ maar meer gedragen in alles wat je doet.

In verbinding met het grotere geheel worden mogelijkheden oneindig. Hulp komt vanuit onverwachte hoek je leven binnengewandeld op heel uiteenlopende manieren: toevallige samenloop van omstandigheden, toevallige ontmoetingen, synchroniciteiten worden actief.

Je verbonden weten of het verlangen ernaar is reeds voldoende om het actief te maken in je leven.

De oefening is om gedurende één week het gegeven ‘je verbonden voelen’ heel bewust mee te nemen in alles wat je doet.

En observeer hoe de verbinding beweegt in begrippen als:

1. niet aanwezig
2. zwak
3. verbonden
4. sterk aanwezig
5. heel krachtig

Gebruik je notitieboekje om korte reminders van momenten neer te pennen.

Oefening 11: bijgevoegde meditatie kan je helpen om ‘jouw bronverbinding, jouw basisverbinding’ te ervaren, te (her)activeren of krachtiger te maken.

Doe deze meditatie (11 min.) met voorkeur ‘s morgens op dag 1, 2 en 3 van de week.

Jouw verticale verbinding vormt de basis in het thuiskomen bij jezelf en dus van verdere energetische oefeningen in dit traject.

Het is een krachtige tool om terug te komen bij jezelf, te centeren, jezelf op te laden en/of rust te vinden heel dicht bij jezelf.

Het gebeurt namelijk vaak dat; als we iets nodig hebben (liefde, aandacht, bevestiging, (h)erkenning,…) of ons niet lekker voelen, of stress ervaren of te weinig energie hebben; we buiten onszelf gaan zoeken om dat ‘gefixt’ te krijgen. Maar ook omgekeerd hebben mensen soms nood en willen iets van jou ‘gefixt’ krijgen. Zo zitten we vaak goedbedoeld maar onbewust aan mekaars energie.

Het is een heel menselijke interactie waar we ons horizontaal met mekaar verbinden. Helaas ontstaan naast gezonde, minstens evenveel ongezonde afhankelijke verbindingen (koorden) en verliezen we de verbinding met onszelf.

Het is dus goed om af en toe weer helemaal op jezelf terug te koppelen, in jouw basisverbinding en die is verticaal. Zo houdt jij zuivere voeling met wie jij bent zonder ruis en maak je makkelijker keuzes vanuit jouw pure zelf.

Het is ook een goeie oefening bij overprikkeling na bv een drukke dag tussen veel mensen en/of digitale tools.

Naarmate je deze med. oefent zal de verbinding zich verdiepen en sterker worden. Vergelijk het met een spier die je traint in de fitness. Naarmate je oefent ontwikkelt deze spier zich in massa, kracht en aanwezigheid. Zo is dat ook met onze energetische verbinding.

Een goed opgebouwde energetische verbinding vergroot jouw VEERKRACHT op alle vlakken; fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel.

Doe de oefening de eerste keer liefst rechtstaand om ze heel wakker en bewust te ervaren. Later kan je ze zittend en zelfs liggend doen.

Meditatie 1: herstel bronverbinding, jouw basisverbinding.

Neem bij elke meditatie heel kort ( een paar woorden) notitie van:

* Hoe voel je je vóór de meditatie?
* Wat ervaar je in je lichaam tijdens de meditatie?
* Hoe voel je je na de meditatie?
* Hoe was jouw algemeen gevoel van welzijn in de uren erna?

Oef. 12: Een gebed maken anno 2020.

We gaan weer een stap verder en leren wat de ware toedracht van een gebed is.

Doe deze oefening op dag 4,5 en 6 bij voorkeur op een rustig moment ’s avonds.

1. Kies een rustig moment voor jezelf en maak bewust jouw verbinding zoals in de meditatie (probeer het zonder de tape te doen).

2. Wanneer je naar jouw gevoel in jouw verbinding bent leg dan je handen op je hart om zo contact te maken met jouw hartsbewustzijn, de diepe oprechte versie van jezelf, jouw emoties en gedachten.

3. Observeer gewoon wat er in jouw hart leeft…

Wat houdt je bezig? Welke zorgen heb je? Wat heb je nu nodig? Waar ben je dankbaar voor?

4. Doe jouw verhaal vanuit jouw diepe oprechte zelf tot tot je hoogste oprechte zelf alsof je dat aan een hartsvriend(in) zou doen:

* Spreek je zorgen en je noden uit, stel je vragen.
* Geef op deze manier alle zorgen en bekommernissen af aan het universum of de hogere intelligentie in jezelf.
* Eindig met je intenties neer te zetten: ‘ik zet hierbij de intentie neer…. en dank het universum om dat wat nodig is met de grootste zorg en vreugde in mijn leven te brengen. En zo is het’
* Voel even door alsof het er al is.

5. Open je ogen en beweeg wat…, kom terug naar dit moment en ga verder met je dag in de vreugde en het volste vertrouwen dat jouw noden gehoord zijn en ‘oplossingen’ onderweg zijn.

Nota: als je dat wenst kan je jouw gebed opschrijven in je werkschrift. Het is goed dat een paar keer schriftelijk te doen. Het geschreven woord zet jouw intenties kracht bij.

Wat jij met dit gebed als oefening doet is niet minder dan jouw pure ‘schepperskracht’ ervaren!

In beginsel is dit hoe jij je dagdagelijkse leven zelf kan mee creëren en vorm geven. Het ‘boost’ je staat van welzijn. Je hoofd en je hart en het universum werken als een coherent geheel samen. Jij bent de creator van je eigen leven.

Gefeliciteerd en ja, zo simpel is het!

Samengevat:

1. Het bewustzijn dat je ‘Oneindig Bewustzijn’ bent.
2. Je er verbonden mee weten= het activeren.
3. Het reageert op jouw ware emoties en hartsverlangens. (Hoofd/hart)
4. Door jouw emoties en verlangens concreet te benoemen als in een gebed creëer jij bewust mee en wordt het ook voor het universum een helder gegeven (wat ervoor meestal een vaag en onbenoemd gegeven was).
5. INTENTIE: is een heel belangrijke sleutel waarvan wetenschap steeds meer aantoont dat ze zelfs ons DNA kan veranderen.

Jouw intentie waarmee je iets vraagt of doet speelt een sleutelrol in het creëren, maifesteren.

Ik heb de intentie om… toe te laten.

Ik heb de intentie om… te vergeven.

Ik heb de intentie om… anders te ervaren.

…