

Leren hoe je verzet kunt opgeven door het verdiepen in het opmerkzaam zijn, je observerende zelf - jouw waarnemer

Je bent je nu misschien al een klein beetje bewust van je controle en overleving, het vraagt echter bewust blijven bewegen naar de waarnemer in jou. Je Observerende zelf wordt het ook wel genoemd. Het is de intentie om ons bewust te worden van onze moment-tot-moment ervaring. De waarnemer kan opmerken en ziet dingen maar verandert zelf niet. De waarnemer ziet de veranderende gedachten, de beelden van het ego en de emotionele ups en downs van het ego en verandert zelf niet. De waarnemer in ons is als de as van het wiel. Het kan nooit evalueren of veroordelen, want oordelen en evaluaties zijn gedachten en de waarnemer kan niet denken.

Vanuit de waarnemer kun je meer en meer transformeren van weerstand tot geleider.

De waarnemer in jou is als de as van het wiel. Je kern of centrum is onstoffelijk. Het is puur potentieel, een bundel mogelijkheden. Het is een moeilijk te pakken iets, het is iets van zelf maar voorbij aan vorm en niet onderhevig aan dood of geboorte. Alleen het lichaam, onze externe expressie, een functie die we onterecht als onze identiteit zien, wordt geboren en sterft. Onze vorm bestaat uit de dimensie van tijd en ruimte (1 procent) en erbuiten (99 procent ongemanifesteerd potentieel).

Wiel van bewust zijn



We zijn niet alleen in staat om te denken, maar ook om na te denken over ons denken. We hebben gedachten en kunnen er ook naar kijken. Je kunt afstand nemen van je denken. Wat in ons ziet deze gedachten verschijnen en verdwijnen? dat kan nooit de denker zijn. Wat in ons, is bewust van dat we bewust zijn? Moeilijk te begrijpen toch.

Als je hier moeite mee hebt...(misschien ook niet) onderzoek het tenminste en ga het pad mee verder op.

Het wiel zoals hierboven is het lichaam, het denken, de herinneringen, de adem, de zintuiglijke waarneming. Vooroordelen zijn vaak van het ego en de overlevingsreacties en zijn ingenomen posities zoals we innemen aan de buitenkant van het wiel. De as zelf draait niet rond. Ze is vast en komt toch vooruit.

Het is de kunst om vanuit de waarnemer te kijken naar je denken en deze identificatie los te zien van wie jij bent. Jij bent niet je gedachten, jij bent degene die je gedachten observeert. Ook al heb je geen enkele gedachte, dan ben je nog steeds aanwezig en alert zonder dat je iets doet. In de basis kan ongemak ontstaan uit verschillende emoties, sensaties, gedachten en gevoelens.

Deze emoties, sensaties, gedachten en gevoelens zijn altijd neutraal. Wij maken ze zelf positief of negatief door erover na te denken. Daarnaast kan je geest maar een maximaal aantal gedachten aan. Zit je geest helemaal vol met negatieve gedachten, dan is er geen ruimte meer voor positieve gedachten. Dit is belangrijk om te begrijpen. Zodra je beseft dat je gedachten enkel gedachten zijn en je deze kunt observeren in plaats van te identificeren (meegaan in je gedachten) smelt je ongemak vanzelf. Maar dit zelfde geldt dus ook voor onze herinneringen, beelden enz...

Dit is in grote lijnen wat er gebeurt met iemand als die even de staat van moeiteloosheid bereikt heeft; vanuit een onbeweeglijk centrum kan hij de enorme energie van de natuur benutten om vooruit te komen in plaats van erdoor te worden rondgeslingerd. Zo iemand heeft het lichaam en het denken een juiste plaats gegeven; zo iemand wordt niet gekneed door de omstandigheden; de omstandigheden komen uit hem voort.

Konden we maar altijd leven vanuit ons hart, onze ziel, vanuit ons centrum, maar zo werkt de geest nou eenmaal niet! Dat is bij niemand zo ... we kunnen echter wel proberen ons hier meer mee te verbinden.

Napoleon Hill beschreef als volgt; 'het universum lijkt wel vrij baan te maken voor mensen die echt weten wat ze willen. Sterker nog, het komt hem te hulp'. En ook : 'succes schijnt karakter mensen op te zoeken.' Wat Hill schrijft is vergelijkbaar met deze oudere soefiwijsheid. 'Het universum geeft zich over aan wie volledig stil is van binnen.'. Wie in zijn centrum is , is vrijer van innerlijke conflicten en heeft een natuurlijk magnetisme voor goede dingen. Het is meer dan de moeite waard om de 'prijs 'te betalen om daar heen te bewegen.

Blijf dus bewustzijn verhogen door opdrachten mee te doen en evt de meditaties te gaan inzetten, stel je open voor de ervaringen en lees vanuit je centrum zonder te oordelen. Merk het ego en je denkende zelf op om gelijk te hebben en ongelijk te geven. Laat wat je leest, maar vooral wat je opmerkt en voelt tot je doordringen en zie wat er gebeurt, zoals plotseling nieuwe inzichten omdat je niet aan het verdedigen was.



Laat je nu als Vrijmaker bevrijden van de beperkende overtuigingen, controle strategieën en overleefstructuren daar waar ze je niet helpen. Wat helpend is mogen we prima laten !

Ziet de wereld er vredig uit ? Kijk naar de condities van de wereld. Naar de condities van de meerderheid. Baden ze in overvloed in liefde ? Zijn ze in flow ? We kunnen blijven geloven wat de meerderheid gelooft en bij de meerderheid blijven horen of je kunt ervoor kiezen naar jezelf te kijken wat er echt aan de hand is. We hoeven niets te geloven, kijk, experimenteer. Ervaar. Vertrouw je intuïtie, je directe weten.

Ben je je lichaam, emoties en gedachten ? Hierop mogen we nee beantwoorden, je was er voor je boos werd, je was er voor je gedachten opkwamen, je lichaam verandert permanent en wordt constant vernieuwd. Alles hoort bij het veranderlijke wiel en je kunt naar ze 'kijken' vanuit de as. Laten we het dus houden bij het enige wat we weten, we 'zijn'. We zijn deel van een groter geheel dat we de natuur noemen....**jij bent de natuur.**

Voor nu mag je jezelf bedanken voor het lezen en dat je de tijd en ruimte nam om verder je bewustzijn te vergroten.

