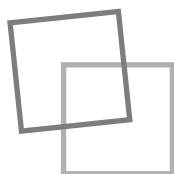


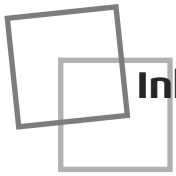
Herkader je leven en creëer bewust



Jean Adrienne



Uitgeverij Akasha



Inhoud

- 1 De reis naar het ontwaken begint 7
 - 2 Je verstand verliezen 15
 - 3 Ontgiftig 20
 - 4 Persoonlijke verantwoordelijkheid 27
 - 5 Tragedies loslaten, in het nu leven 34
 - 6 Vergeving en verheerlijking 44
 - 7 Beseffen wie je werkelijk bent 50
 - 8 Contracten, waarom iets gebeurt 56
 - 9 Situatieanalyse 62
 - 10 Luisteren 74
 - 11 Jezelf helemaal ontdekken 79
 - 12 Gevoelens versus emoties 89
 - 13 Niets te bewijzen 96
 - 14 Voorbereiden op verandering 104
 - 15 Bewuste onsterfelijkheid 112
 - 16 Waarheen nu? 118
-
- Dankbetuiging 123
 - Bronnen 125
 - Over de auteur 127



2

Je verstand verliezen

De tijd die ik nadenk is niets waard.

Andy Warhol, 1975



We denken te veel. We hebben een referentiekader nodig voor iets, anders is het onzichtbaar. We gaan maar door het leven, blind vertrouwend op de werkelijkheid die we van onze ouders, scholen, kerken en leeftijdgenoten hebben meegekregen. We passen lineaire logica toe op alles wat we zien en we zijn heel handig geworden in het componeren van dat oude liedje, dag na dag na dag. Als dingen te anders worden, verstijven we en deinzen achteruit, op zoek naar vertrouwd houvast. Wat bereiken we daarmee? Dat we volledig vast komen te zitten! De meesten van ons herhalen de handelingen die ons in het verleden hebben helpen 'overleven'. Dat is in feite hetzelfde als die grap waar we altijd zo om moeten lachen: Wat is de definitie van dwaasheid? Steeds weer hetzelfde doen en telkens een ander resultaat verwachten.

Om vloeiend van het driedimensionale naar de Nieuwe Realiteit te komen, moeten we onze focus van ons hoofd naar ons hart verleggen en een balans vinden tussen het hart en de geest. Deze balans moet ook gelden voor ons denken. We moeten de linker- en rechterhersenhelft, de lineaire en abstracte denkpatronen, en het

vrouwelijke en mannelijke aspect van onszelf met elkaar integreren.

Zo'n stap kan alleen met discipline gezet worden. Om die discipline te bereiken, moeten we te allen tijde in het heden leven en ons voortdurend bewust worden van wat we denken. Hoevelen van ons kunnen zeggen dat ze *enig idee* hebben wat zich in hun hoofd afspeelt? Onze gedachten dwalen af terwijl we naar de radio luisteren, televisie kijken, dagdromen, enzovoort. Op die momenten trekken allerlei onbewuste gedachten aan ons voorbij. Ons ego-zelf is net een vierjarige. Alles wat een klein kind ziet, hoort, proeft, ruikt en aanraakt, neemt het voor waar aan.

Ons ego is net zo; daarom wordt het meeste waar het ego 'onbewust' aan wordt blootgesteld, opgeslagen als een heilige waarheid, of dat nu terecht is of niet. Denk hierbij ook aan wat we dagelijks allemaal tegen onszelf zeggen (veel daarvan is een hoop onzinnig gemompel), vooral aan wat we zeggen als we denken dat we iets hebben verknald. Dat wordt ook opgeslagen in het grote pakhuis van de 'waarheid'. *Oh-oh, ik vind mezelf toch niet echt een stommeling, of wel?*

De enige manier waarop je de persoon die je werkelijk bent kunt vinden, is door 'je verstand te verliezen'

Daar bedoel ik mee dat je bereid moet zijn om het meeste van wat je als waarheid had aangenomen overboord te zetten, zodat je je ego opnieuw kunt leren wat de echte waarheid is. De meeste codes op basis waarvan we al eeuwen leven, zijn niet gebaseerd op de waarheid. Het

zijn alleen maar geloofssystemen. De enige waarheden zijn de Universele Wetten, maar die leren we niet op school, niet eens op de zondagsschool. Al het andere is niets anders dan codes of regels die door mensen zijn gemaakt om zichzelf te dienen, om macht, geld of liefde (of alle drie) te verkrijgen. Het goede nieuws is dat het ego zich gemakkelijk laat trainen! Net als een klein kind zal het snel oppikken wat je het leert. Daaruit volgt dat je voor dit proces 'geestelijke keuzes' moet maken. Het is net zoiets als een keuze om gezond voedsel te eten, alleen gaat het hier niet om wat je wilt eten, maar om wat je wilt denken!

Wetenschappelijke studies tonen aan dat het 21 dagen kost om een gewoonte te veranderen. Natuurlijk moet je voorzichtig zijn als je je gedachten langer dan twee uur wilt sturen. We hebben het hier niet over toewijding, maar Toewijding. Nooit eerder werd onze toewijding gevraagd voor iets met een grotere beloning. Als je de gedachten waarmee je jezelf omlaaghaalt wegneemt, open je de deur naar ongekende mogelijkheden waar je nooit aan gedacht had.

Denk ik te veel? En als dat zo is, wat dan nog?

Een van de problemen met te veel denken is dat we steeds op zoek zijn naar definities. Als we spiritualiteit ontdekken, willen we meteen God definiëren. Zodra we een lijst met definities hebben van *wie* God is, beginnen we het proces van paal en perk stellen aan wie God *is*. Voordat we het weten, is onze God te klein. En als we God beperken, beperken we automatisch onszelf. Als