

Bekrachtigingen

Martijn

Inhoudsopgave

[bekrachtigingen](#)

[Deel 1](#)

[Uitleg bekrachtigingen](#)

[Uitleg meditaties](#)

[Deel 2 Oefeningen](#)

[ZELF-BEKRACTIGING](#)

[Remote sensing](#)

[Oefening 1](#)

[Oefening 1a](#)

[De stilte](#)

[Oefening 1b](#)

[Ontwaken](#)

[Oefening 1c](#)

[Oefening 1d](#)

[voorbereiding op familiehogrammen](#)

[Verwijderen familiehogrammen](#)

[Opschonen thema's uit je DNA](#)

[MINDERWAARDIGHEIDSGEVOELENS](#)

[INTIMITEITSPROBLEMEN](#)

[DWANGGEDRAG](#)

[ZELFDESTRUCTIE](#)

[DEPRESSIE, VERSLAVINGEN, ZWAARMOEDIGHEID en](#)

[AFHANKELJKHEID](#)

[AGRESSIE en WOEDE](#)

[SCHAAMTE en SCHULD](#)

[Informatie uit jezelf laten komen](#)

[een bloem scheppen in jezelf](#)

[Start van de dag](#)

[Deel 3 Bekrachtigingen](#)

[B.1. 180327-Innerlijke Lichtkracht - met Asma en Martijn \(in Ermelo\)](#)

[B.2. 180327](#)

[B.3. 180327](#)

[B.4. 180327](#)

[B.5. 180327](#)
[B.6. 180327](#)
[B.7. 180327](#)
[B.8. 180405](#)
[B.9. 180405](#)
[B.10. 180405](#)
[B.11. 180429](#)
[B.12. 180508](#)
[B.13. 180508](#)
[B.14. 180508](#)
[B.15. 180813 Thema: Veiligheid.](#)
[B. Baarn. 190121-Bewustzijnsverruiming-3-3.](#)
[B. Otterlo. 170714 Natuurbeleving](#)
[B. Mensbeleving-Veluwe-Ede. 181028](#)
[B. Kerkenveld dag 2. 170921](#)
[B. Kerkenveld dag 1 deel 4. 170921](#)
[B. Wekerom. 180813](#)
[B. 181028-Rijswijk](#)
[B. 181117-Zutphen](#)
[B. 170125-Dag 4-DNA -Joure](#)
[B. 190112-Baarn](#)
[B. 190112-Baarn](#)
[B. 190121-Bewustzijnsverruiming-3-3-Baarn](#)
[B. 190121-Bewustzijnsverruiming-3-3-Baarn](#)
[B. 190121-Bewustzijnsverruiming-3-3-Baarn](#)
[B. 190121-Bewustzijnsverruiming-3-3-Baarn-4-5](#)
[B. 190121-Bewustzijnsverruiming-3-3-Baarn](#)
[B. Otterlo](#)
[B. Galder](#)
[B. Ontwaken](#)
[B. op een speelse manier reizen door ons lichaam](#)
[B. Renkum 151119](#)
[B. ontspanningsmoment verandering hersenfrequentie](#)
[Vervolgoefening werken aan thema's](#)
[Deel 4 Bekrachtigingen uit Crowd Power](#)
[CP 9-Tijdlijnen en de dood](#)
[CP 12-Techniek, mind control en oorspronkelijk leven](#)

[CP 13.1-Geluk, oorspronkelijk leven en bekrachtigen van jezelf](#)
[CP 13.2-Geluk, oorspronkelijk leven en bekrachtigen van jezelf](#)
[CP 13.3-Geluk, oorspronkelijk leven en bekrachtigen van jezelf](#)
[CP 14.1-Healingtechnieken Techniek, mind control en oorspronkelijk leven](#)
[CP 14.2-Healingtechnieken Techniek, mind control en oorspronkelijk leven](#)
[CP 15.1-Healingtechnieken en voeding](#)
[CP 15.2-Healingtechnieken en voeding](#)
[CP 16.1-Psychische gezondheid](#)
[CP 16.2-Psychische gezondheid](#)
[CP 17.1-Fysieke gezondheid](#)
[CP 17.2-Fysieke gezondheid](#)
[CP 18.1-De zin en onzin van spiritualiteit.](#)
[CP 18.2-De zin en onzin van spiritualiteit.](#)
[CP 19-Goeroe of op eigen kracht](#)
[CP 20-Geld-uitwisseling-en-dankbaarheid](#)
[CP 21.1-De aarde en de natuur](#)
[CP 21.2-De aarde en de natuur](#)
[CP 22.1-Het inzetten van de collectieve oorspronkelijke hartskracht.](#)
[CP 22.2-Het inzetten van de collectieve oorspronkelijke hartskracht.](#)
[CP 24-\(de laatste\)](#)

[Extra bekrachtigingen Uit 3 educatiedagen](#)

[B. dag 1](#)

[B. 1](#)

[B. 2](#)

[B. 3](#)

[B. 4](#)

[B. 5](#)

[B. 6](#)

[B. 7](#)

[B. 8](#)

[B. 9 Zwaanshoek dag 3](#)

[B. 10](#)

[B. 11](#)

[B. 12 Joure](#)

[B. 13](#)

[B. 14](#)

[B. 15](#)

[B. Baarn](#)
[B. Otterlo](#)
[B. Wekerom](#)
[B. Kerkenveld dag 2](#)
[B. Kerkenveld dag 1 deel 4](#)
[Uitleg b. dag 1](#)
[Uitleg b. dag 2](#)
[Uitleg b. dag 3](#)
[Uitleg b. Zwaanshoek](#)
[B. Voelen-en-aanwezig-zijn](#)
[B. traditioneel-en-met-uitleg](#)
[B. traditioneel + Uitleg](#)
[B. traditioneel](#)
[B. op zoek naar de waarheid \(Harriet Algra\)](#)
[B. 1 is om onverwerkte emoties op te ruimen](#)
[B. 2 opruimen fysieke klachten](#)
[B. 3 's-morgens wakker worden](#)
[B. Gordeldier.....](#)
[B. Magneet voorkomen van.....\(Anoniem\)](#)

BEKRACHTIGINGEN

DEEL 1

UITLEG BEKRACHTIGINGEN

En we hebben te maken met heel veel overtuigingen, patronen, aannames, verstoringen en dat stagneert in de uitkomst van de manifestatie direct, dat we ook mogen beseffen dat een bekrachtiging veel meer is dan alleen binnen in jezelf aanwezig zijn met een thema bezig zijn dat je het daar op een bepaalde manier terug moet zien, maar dat een bekrachtiging eigenlijk gebaseerd is op dat er waarneming plaatsvindt, vanuit jouzelf en wie dan jouzelf is dat komt nog, en dat die waarneming binnen in jezelf iets in beweging zet waardoor er ook buiten jezelf zich datgene gaat laten zien en dat kan dus in een vorm zijn die je niet verwacht. Het kan dus in een vorm zijn dat je denkt van nou ik heb zo hard gewerkt aan mijn bekrachtiging en mijn bewustzijn en nou krijg ik dit.....nou dan had ik net zo goed die bekrachtiging niet kunnen doen, want het thema wat ik nou krijg.....maar dát is nou waar het echt om gaat.

Kwantumfysica, de vorm waarin het zich laat zien is niet relevant! Het gaat om de energie die in beweging wordt gezet. En het komt naar je toe vanuit jezelf! Daar gaan we het hier dus over hebben. Dat is mooi en dat is belangrijk. Want we zijn allemaal scheppers, we zijn allemaal creators.

En in de oefeningen, bekrachtigingen, die we gaan doen, mogen we beseffen, dat alles wat we met ons bewustzijn bestuderen, door ernaar te kijken op basis van ons voorstellingsvermogen, dat we dat dus doen met aandacht in onszelf, in ons lichaam en dat we daar bij het lichaam niet uitgaan omdat ons lichaam ons experiment opstelling is. Kijk ons bewustzijn in ons hoofd, het gaat niet zozeer om ons hoofd, het gaat om dat wij met onze aandacht eerst heel sterk naar ons hoofd toe reizen, om dat dat de biologische computer is van het lichaam, maar uiteindelijk is dat gewoon energie. Een energieveld van het brein is aanwezig in en rond het brein maar bevindt zich ook in een veel groter bewustzijn waar wij uit bestaan. Dus wij reizen eerst heel bewust naar die testopstelling, omdat menselijke waarneming voorstelling beweging zet in de frequentie, dus alles wat je denkt, alles wat je hebt gevoeld in dit leven, wat je hebt meegemaakt, alles wat het brein heeft opgeslagen, reflexen, gedragspatronen en ook dingen die andere mensen tegen jou hebben gezegd liggen opgeslagen in dit veld hier. Dat is gewoon een energieveld. Als we ervan uitgaan dat kwantumfysica inhoudt dat je met

je menselijk voorstellingsvermogen een verandering teweegbrengt zonder dat je daar een uitkomst per se in wil, maar gewoon ernaar kijkt, dus eerst aanwezig bent in dit veld, zorgt ervoor dat er iets verandert in het kwantumveld van denken, van zijn. Dat is puur een energieveld wat bij het lijf hoort. Waarom ik dat nu zo benadruk, is omdat het een onderdeel is van het zelfhelend proces. Wij zijn heel erg op deze aarde geneigd om steeds direct naar het etherisch bewustzijn te reizen of naar een energieveld te reizen, buiten het lijf, of we gaan astrale reizen maken, of we gaan in stilte omhoog, helemaal het hoofd uit, naar boven naar de kosmos, we gaan met ons bewustzijn naar beneden, de aarde in. Maar blijf maar eens met aandacht in jouw lijf, blijf maar eens met aandacht in jouw heilige tempel. Als de heilige tempel het laatste proces is van een veel groter bewustzijn waar jij uit bestaat, en het laatste proces ook de fysieke werkelijkheid interpreteert, hoe dat dan ook tot stand komt, dan denk ik dat het voor ons allemaal duidelijk zou kunnen worden hoe belangrijk is dat we aanwezig zijn in dat bewustzijn. Daar waar menselijke observatie is op basis van voorstelling daar is alleen dat moment, menselijke observatie aanwezig. Daar waar menselijke observatie afwezig is, afwezig, dus naar buiten toe, uit het lichaam daar wordt carte blanche gegeven voor andere magnetische frequenties. Waar we met de focus naar het brein toe gaan, waarom ik het daar weleens over heb, is omdat er hele mindcontrol operatie welke gaande is, die niet eenduidig is, het is een heel groot script, vooral gebaseerd is op de voortdurende afwezigheid van het menselijk bewustzijn in het lichaam. Dat is een heel belangrijk thema.

Je kunt bidden aan een kracht en daar kun je je ook heel dankbaar bij voelen, er ontstaat een ander energetisch bewustzijn in het wezen, je vraagt iets om X en bij het andere geef je the command van binnenuit en herken en erken je jezelf als medeschepper van het geheel. Je hoeft dus niets te vragen, binnen in whoem! En wat is the command, the command bestaat uit de woorden van com en dat is in het Latijns samenwerken en de manna is de schepping. Dus de samenwerkende Schepping. De AL-Gehele Schepping. Dus naar binnen toe, dus de algehele Schepping naar binnen als wezen dat je weet, zonder dat je hoeft te weten hoe dat werkt, naar binnen toe in stilte, waarbij het bewustzijnswezen binnenin laat zien wat er te zien is, dat kan een energie zijn, een beeld zijn, over het algemeen is het een stiltemoment, dat de Schepping zich maximaal laat zien bij een stiltemoment, als je jezelf daar in herkent als wezen van de Schepping binnenin, dat is de command. De command het samenwerken met Schepper dus een deel ervan zijn, zelf ook

de Schepper daar in zijn naar binnen toe, dat is de Creator zelf.

Als jij dus in jezelf iets bekrachtigt en met je bewustzijn daaraan werkt maar je blijft in de omgeving zitten die nog voortdurend die prikkels uitzendt waardoor je in die situatie blijft zitten, dan wordt het door de gedachte van andere mensen wordt in jezelf weer die opgeruimde situatie terug gecreëerd. Dus er is meer te doen dan alleen in onszelf te werken. Maar ik weet wel dat alles opgeruimd kan worden in onszelf. Omdat de diepste waarheid in onszelf, altijd tevoorschijn komt als we onszelf eren. En hoe dat er dan uitziet.....op welke manier dan ook.

Het gaat er om dat de patroon, de reflex in jezelf wordt opgeheven, en nu wil ik hem ook weer even omdraaien, met deze techniek, innerlijke schepping, kun je ook mooie bekrachtigende gebeurtenissen in je leven nog extra in beweging zetten, dus het is niet zo dat je dit alleen gebruikt voor negatieve aspecten of weerstanden, maar ook daar waar je met aandacht heel erg al mee bezig bent dat je daar nog eens dieper naar gaat kijken en dat je dat nog eens een diepere impuls geeft.

Ik heb verteld wat er gebeurt als je je aandacht ergens aan geeft, dat is ons eigen.....kwantum, schepping op basis van bewustzijn, waar menselijke observatie heen gaat, of dat contact nou is visueel, of dat je met je handen ernaartoe gaat of met je voorstellingsvermogen, waar menselijke aandacht naar toe gaat, daar vindt een verandering plaats in het energieveld. Dat zijn de experimenten, dat is ook de basis waarop we in eerste instantie ons onderzoek zouden kunnen verrichten, op het moment dat jij je bewust bent van je lichaam op het moment dat je aanwezig bent in je lijf, want dat doe je eigenlijk in je hoofd hè, door aanwezig te zijn in je hoofd, ben je in de kern energetisch wel aanwezig in je lichaam, omdat je hoofd de coördinatie is van het hele lichaam, daar komen alle signalen samen en vertrekken de signalen, puur heel fysiek uitgelegd, menselijke aanwezigheid heeft invloed op het elektromagnetisch bewustzijn dat is energie. Menselijke aandacht is energie, dus als je je richt met je aandacht in je hoofd, ben je in de kern met je aandacht=energie in het energiebewustzijn van je brein in je lichaam. Als je hier(brein) bent op deze plek met je bewustzijn ben je eigenlijk overal, toch geef ik nog wel eens aan van wees je bewust van je lichaam. Dat is vooral in het begin van deze oefening, dan kan je je heel erg alleen in je hoofd zitten. Het is ook fijn dat terwijl je in je hoofd ben met je aanwezigheid dat je ook tegelijkertijd je lichaam voelt. Dat is heel belangrijk. Het is een

vanzelfsprekendheid dat met aandacht in je hoofd dat je hele lichaam gezien wordt door je bewustzijn. Daar waar menselijke observatie heen gaat vindt er verandering plaats in het elektromagnetisch bewustzijn, onze hersenen, de energie van onze hersenen, de energie van ons lichaam is een energieveld. We zien het als fysiek maar het is pure energie. Op het moment dat je met je aandacht daarin bent, ben je aanwezig in al je herinneringen, want herinneringen liggen niet alleen opgeslagen in een deeltje van je fysieke hersenen, maar herinneringen, energie liggen opgeslagen in het hele energieveld. Dus op het moment dat je met je aandacht in je hoofd aanwezig bent gaan alle energievelden in beweging. Dus wat er ook gebeurd is, dus de pijn die je hebt gehad vroeger die je je bewust bent maar ook die je je niet bewust bent. Dus als jij kiest voor een bep. thema ik wil van die onzekerheid af dan ga je eerst kijken naar onzekerheid gewoon met een innerlijk weten wat dat is, je hoeft het niet te bekijken het heeft geen vorm, je kunt het niet zien want het is een gemoedstoestand, je vertrouwt op jouw weten, want je weet waar je naar bent toe gereisd, want dat is wat je hebt ervaren, dat is je thema, dus dat is in jou aanwezig, die energie, jij bent dat, dan neem je het besluit ik ga naar die onzekerheid kijken, hoe het er ook uitziet. Dan ga je naar binnen, in stilte en op dat moment dat je aanwezig bent in je hoofd, heb jij al, voordat jij in je hoofd aanwezig bent, want het gaat zelfs buiten ruimte en tijd om, maar ik leg het even in ruimte en tijd uit, gaat je energieveld van je brein, wat dus een elektromagnetisch bewustzijn is, gaat in beweging, dus dat thema gaat ook in beweging.

En dan komt het, als jij durft aan te nemen, vanuit jezelf, dat je niet alleen maar de mens bent hier van deze wereld, je persoonlijkheid, als je durft te aanvaarden de mogelijkheid dat je oneindig bewustzijn bent, hoe dat er dan ook uit ziet, dat je een historie en een wereld kent waar je op dit moment weinig van weet, hoe het er dan ook uit ziet, als je jezelf durft te erkennen als meer dan alleen je persoonlijkheid, een verbinding met alles wat er is, hoe dat er ook uit ziet, als je dat durft te aanvaarden dan ga je tijdens die sessie, die schouw in jezelf, ga je een ander veld nog een keer toe laten. Dan komt er een andere perceptie in het moment dat je die waarneming doet in jezelf. Er komt iets anders in beweging. Dit wat ik nu aanraak heeft te maken met leiding en daadkracht. Waar om zeg ik dit/ leiding en daadkracht is een kracht, is standvastigheid en toch buigzaam zijn, dat betekent dat je niet wordt meegenomen in waarneming een spirituele waarneming in jezelf die je passief maakt, heb je hem weer in die cirkeltjes in die lezing (drie velden.....)

je gaat niet passief in jezelf schouwen, je gaat actief in jezelf schouwen. Je weet je bent een reiziger, reiziger uit een andere werkelijkheid, maakt niet uit hoe iedereen.....?, ik ben nu hier, ik heb nu een menselijke ervaring op deze wereld, ik heb een database in dit lichaam, bewustzijn, waar allerlei dingen in gebeurd zijn, die op dit moment echt gezien mogen gaan worden. En ik doe dat zelf, dat is heel belangrijk, dat is niet een kracht buiten mij die dat voor mij oplost, ik doe dat zelf. Er kunnen wel andere mensen met je mee kijken, die daarin participeren dat de waarnemingen krachtiger worden, maar je doet het zelf.

Want er is autoriteit nodig, leiding en daadkracht. Er is autoriteit nodig, in jezelf dat je dit doet met een ongelofelijk weten dat je dit doet! En dat je dat niet in een passieve modus doet. Dus energie, je kijkt er naar, dan ga je naar beneden naar je hart, het hartsveld wat een etherisch bewustzijn is, dat zit niet alleen in je hart maar dat zit in je hele energieveld en je hart is het enige orgaan wat die informatie invoegt in je fysieke hologram bewustzijn, dus het fysieke veld, daar gaat het om als je met aandacht naar je hart gaat wordt dit hele veld hier dus je etherisch bewustzijn wordt ook actief. Dan krijg je die lichtkrans waarover getekend is door de hele eeuwen heen, hè wat we allemaal gewoon zijn, in essentie.

Dit is een heel interessant iets, op moment dat je éérsst aanwezig bent in je lichaam en ook in de ontspanning in je lichaam blijft, niet naar je hart maar je blijft in de ontspanning in je hoofd en verbondenheid met je lichaam en daar ga je ontspannen en dan gaat het neurobewustzijn trillen van het bèta bewustzijn door de meditatie alfa staat komt 'ie in het bèta bewustzijn. En op het moment dat je in je bèta en neuro bewustzijn komt, neurologische ontspanning, dan ga je vanuit die ontspanning met aandacht naar je hart. Dan gaat er een ander veld open, dán gaat het hart open! Dan is het prikkeldraad er af.

Het kiezen van beelden van oude situaties naar nieuwe situaties is vooral om in ons geboren, actief te krijgen dat wij kunnen beslissen om iets niet te denken, wij denken de hele tijd. Elk moment zijn we aan het denken en om uit het denken te komen moet je eerst leren dat je zelf denken kunt. Dat is hetzelfde mechanisme, als je je bewust wordt dat wat je denkt, wat er in je systeem aanwezig is dat dat een gedachte is die er is, als je je daar bewust van wordt dat je die gedachte hebt en dat je die kunt vervangen door iets anders dan heb je hetzelfde circuit opengezet als dat je gedachten kunt stoppen. Eigenlijk heb je geen gedachte nodig maar de vraag is hoever zijn wij om dat

te doen?

Er zijn eigenlijk geen beelden het is het interpreteren van informatie en beelden inderdaad, maar de betekenis die je pakt, je houdt beelden vast, maar dat is gekoppeld aan de hersengolfstaat.

En in alle oefeningen die je doet géén verlangen, als je het doet om pijn te verlichten stop ermee, het enige dat nodig is dat je het thema weet maar niet om het te veranderen, je weet het thema, het is zo dus de energie in dit moment, je kijkt ernaar heel krachtig, dat ontwikkel je steeds verder, ga je naar beneden toe, en je bent in stilte, daarmee stempel je af. Dus je laat aan het levensveld, het etherisch veld laat je zien met je mind hier gaat het om hier ben ik aanwezig, hier gaat het om dit is mijn thema, en vervolgens connect je met het levensveld, en daar valt geen taal over uit te spreken.

Vorige keer verteld met dat kopje of iets dat je waarneemt altijd aanwezig is in het neurologische veld, dat is van groot belang om je hartskracht, je fysieke plek aan te raken en het ook te voelen, die energie en die warmte, en door met aandacht daarnaartoe te gaan doe je hetzelfde als je waarneemt als het kopje wat hier in dit (brein) veld aanwezig is, wordt ook de hartskracht vertaald in energie. Als je dat zou kunnen waarnemen met je ogen bijvoorbeeld dat het wordt vertaald, dat je kunt zien dat dat bij andere mensen gebeurt, dan zie je dus ook dat hier (rond het hoofd?) een lichtveld ontstaat. Dat wil niet zeggen dat het bij iedereen hetzelfde zou moeten zijn, maar het is een energieveld. Dus je kunt als reiziger van een andere wereld en je zou deze aarde bezoeken, zou je kunnen zien wie er in een neurologisch veld aan het leven is en je kunt zien bij wie dat veld hier (brein?) in dienst staat van hier (hart?). Dat is wat bedoeld wordt met die lichtkrans om de mens. Als je in een diepe emotie terechtkomt, een ontroering, een heel zuiver gevoel van zijn, dat je voelt dit is waar het om gaat, als ik dit mijn hele leven zou voelen, dan is het voor mij goed. Daar hoeft je niet eens betekenis aan te geven, je voelt het, dit is waar ik voor ga, dat moment dat je dat voelt wordt dit (hart?) veld vertaald in het brein. En het brein kan vaak niet ontvangen daarom gaan we eerst met aandacht in het brein en dan gaan we naar binnen toe in het hart, en het hart is het enige orgaan dat energieveld waar we uit bestaan, het etherisch veld, om dat ook hier (hart?) te ontvangen en door te geven aan het brein. En de sleutel daarin is jouw bewustzijn. Daar kun je niet falen, je kunt het niet fout doen, je gaat op een gegeven moment ook ontdekken dat het anders werkt als hoe ik het nu uitleg, dat zijn hele subtiele veranderingen die voor jou veel beter werken, het is dus ook alleen maar een vorm, maar het is

wel precies wat nodig is. We doen het nou in vertraagde vorm, hoofd, en hoofd staat voor lichaamsintelligentie, wat doe je, je neemt dus waar het energieveld van je lijf, dat is de waarneming, kwantumfysica, waar menselijke observatie aanwezig is vindt er verandering in het veld plaats, dat is nodig omdat er mindcontrol wordt uitgevoerd in het menselijk bewustzijn. Als je eerst je lichaam autoriseert zelf, dit is jouw tempel, als je je lichaam autoriseert aan jezelf namens jezelf, met je bewustzijn dan is dat de belangrijkste stap. Die stap die mag niet overgeslagen worden omdat we in een zone leven hier waarbij andere krachten dwars door het menselijke bewustzijn heen allerlei bijverschijnselen loslaten, waardoor wij dermate verstoord kunnen raken, en niet eens meer weten dat we überhaupt in een verstoring leven. Wij denken dat we die verstoring heel duidelijk moeten opmerken van oh dit is een mindcontrol aanval, ik word nu uit balans gebracht. De mindcontrol kent pieken maar hij is er voortdurend. Belangrijk is dat wij beseffen dat onze aandacht in ons eigen lichaam belangrijk is. Dus gewoon af en toe met lichaam contact maken, kloppen op je lichaam, als je ergens uitschiet en je lijf niet meer voelt, ga maar gewoon voelen, ga je lichaam maar een paar tikken geven vooral als je in een schrik situatie zit, voel en klop maar, die prikkels komen in het brein terecht. Oké door naar binnen te gaan, hier, wordt dit veld, het hartsorgaan, dit hele veld wordt hier (?) zichtbaar. Er zijn bep. redenen voor waarom de mens voortdurend in de prikkels van de buitenkant zit, als ons brein zich richt op de prikkels uit de matrix, deze werkelijkheid, dan leven we niet meer hier (?). Het is eigenlijk al heel erg vreemd dat we met zo'n oefening weer mogen gaan beseffen dat er iets meer is dan dit lichaam dat we hier (?) iets kunnen voelen.

UITLEG MEDITATIES

M: De meeste meditaties.....er is eigenlijk één groot fundamenteel belangrijk verschil (“fundamenteel belangrijk” is dubbel op; ik houd van overdrijven als ik echt iets meen.) Wat belangrijk is: het verschil is het inzicht dat je jezelf in een nog inhoudsvollere positie durft te plaatsen. Als jij gaat mediteren, als ik ga mediteren als mens - en ik denk daar verder niet echt over na en ik ga gewoon lekker in de ontspanning, ik ben heel erg aanwezig als Martijn en als geboren mens hier op deze aarde - dan ga ik ook echt in het protocol van die meditatie; die meditatie ga ik in. Vóóordat ik dat doe - als ik me eerst verbind, ook met een beetje achtergrondinformatie middels [de] kennis dat het zo is dat ik een representant ben van het “Force Field of

Creation”; [dus] dat ik uit een ander universum kom waar de mens als een volmaakt “Suprême Being”, een volledig heelheidsbewustzijnswezen [is], [en] namens het heelheidsveld van “de Bron” alles bij elkaar vertegenwoordigt, [dus] dat ik [besef dat ik] vanuit dat veld hier ben en dat ik in die rol de meditatie in ga, dan gebeurt er iets anders. Dan gebeurt er iets héél anders. En dat heeft te maken met waarde. Eigenwaarde. Dat is heel belangrijk. En je voorstelling werkt dan ook anders.

DEEL 2 OEFENINGEN

ZELF-BEKRACTIGING

Dat is voornamelijk met je eigen vermogen aanschouwen in jezelf wat er aan de hand is. Dat kan een fysieke klacht zijn, een psychische, mentale of emotionele klacht, een spirituele klacht ... het maakt niet uit! We hoeven niet alleen op zoek te gaan naar klachten, we kunnen het ook omdraaien.....wat wens je in je leven, wat is je passie, waar ligt je gevoel en je passie, wat raakt jou aan. Daar kun je ook naar kijken.

OBSERVATIE: Soms ben ik zo geraakt door iets wat ik zie, het emotioneert me ... ik gebruik die scheppingskracht door te gaan zitten, naar binnen te gaan in mijn hoofd en mijn lichaam te voelen (vanaf mijn hoofd, even van boven naar beneden, helemaal).....ik heb contact met.....mijn lijf (elektromagnetisch veld) én mijn bewustzijn.....ik voel de emotie, laat tranen rollen.....ik adem dan rustig en diep in en adem uit.....ik zie dan de bewuste situatie voor me.....en in dat moment vloeit die situatie helemaal weg (!)dát is wat er gebeurt.....mijn krachtveld, mijn verbinding, mijn warmte en liefde ter ondersteuning van die situatie is instant op dat moment bij die mensen in die situatie.....en dat weet ik! Op dat moment heb ik een dankbaar gevoel dat ik het mocht zien.....ik denk aan die mensen of die situatie, waarin ik ze zie om wie ze zijn.....en dan gaat de dag weer verder en is het klaar! Ik kan nog denken 'het gaat jullie goed, in deze diepste ellende, het gaat jullie goed!' Het enige wat ik doe is focussen op mijn emotie! DAT IS DE SLEUTEL! Je voelt de emotie tintelen in je lijf en hoe gek ook, je hebt voordeel van het drama van een ander.....ik noem het bewust zo om het te doorbreken, dat je er anders naar kunt kijken.....het blijft verdrietig en vreselijk, maar er komt een moment van emotie en die kracht laat je toe, adem in en uit.....je energieveld wordt helemaal sterk, dat voel je en weet ook dat door dat je zoveel liefde hebt voor die mensen.....kwantum dan zegt, dat

jouw gevoel aanwezig is bij die mensen.....zo hef je ook oorlogen op!!
Emotie is de Oertaal van de schepper, de taal van creatie. Het drama in onze wereld is een script van dit systeem (het Archontisch script). Andere wezens, onze broeders en zusters in andere universa zien ons hele script van geluk en drama, tot in details.....en zij doen hetzelfde als wij om ons te ondersteunen!

Want een bekrachtiging is niets anders dan een oefening, een besef te krijgen, dat jij met je aanwezigheid en door je aanwezigheid je perceptie van je aanwezigheid te verruimen binnen in jezelf, dat je een rollenverschuiving krijgt. Daar gaat het eigenlijk om. Dat is wat een bekrachtiging als doelstelling heeft. Een bekrachtiging is geen gebed, een bekrachtiging is met name erop gericht om met aandacht bij jezelf te zijn en binnen het veld van jezelf in verbinding te komen, zoals Wia het zelf ook noemt emotionele velden, om in aanraking te komen met emotionele frequenties binnen in jezelf, gevoelens, waar je uiteindelijk een uitbreiding in gaat ontdekken, in die gevoelens, die worden groter en waarin je dan uit de rol kunt floepen zeg maar, je kunt uit die rol groeien, als je dat toestaat, van de persoonlijkheid die je denkt dat je bent. Dus ook een bekrachtiging, de bekrachtiging op zich vindt plaats vanuit een rol.

REMOTE SENSING

Martijn: Een goede informant geeft zijn bronnen natuurlijk nooit prijs, maar aangezien wij in het heelheidsveld leven kunnen we dat gewoon rustig zeggen. Er zijn verschillende velden, verschillende hologrammen die deze werkelijkheid uiteindelijk produceren en het is mogelijk om jezelf te trainen om met je bewustzijn contact te maken vanuit je kracht van je hart en dat is ongekaderde liefde, dat is een enorme bandbreedte, om Remote Sensing te gaan doen. Dat is dus niet remote viewing maar het is het schouwen van informatie uit het oorspronkelijke veld, dat is de “the Original blueprint”. En daar komt de informatie vandaan. Die informatie ontvang ik zelf en omdat ik dit hologram een klein beetje ook op een andere manier heb bekeken, heb ik ook kunnen zien in welke vorm zich dit afspeelde. Dus als je vraagt: wat is de bron? De bron is het heelheidsveld. Het heelheidsveld kent eigenlijk niet zozeer een voorspelling, maar meer een beweging van wat er achter de manipulaties ligt. Dus wat ik eigenlijk zeg is, dat het maar de vraag is of dat ook allemaal zo gaat. Maar daar komt de informatie vandaan. Ik haal al die informatie zelf op.

Arjan: En kun je iets zeggen van hoe dit tot je komt? Met beelden of

woorden of een gevoel, of nog weer iets heel anders?

Martijn: Nee, dat is een enorm, abstract onderwerp eigenlijk. Het is het abstractievermogen van onze mind en ons hartbewustzijn, wat schuift naar een ander energieveld, dus naar een ander elektrisch veld. En aangezien wij maar 8% van onze hersenen gebruiken en eigenlijk maar 1% van de grotere werkelijkheid zien, is er dus heel veel te detecteren buiten die ene procent.

Wat ik doe, ik verschuif me mijn hersengolven fysiek en ik krijg daardoor beter contact met het veld van de creatie. Dus die informatie die komt. Ik breek dus eigenlijk de bouwstenen af van deze werkelijkheid, dan krijg ik andere informatie en kom ik in het krachtveld vanaf de schedel tot aan de voeten uitgedrukt. En dat is het heelheidsveld wat door de intermoleculaire ruimte loopt – dat zijn dus die 99% – daar verbind ik me mee en ik kan daar goed informatie uit halen. Daar komt het uit vandaan. Dat is dus buiten die ene procent van de werkelijkheid. Het is het kwantumveld.

Ik houd niet van voorspellingen doen, dat doe ik ook niet, ik kan alleen maar louter zeggen wat ik zie gebeuren en ieder mens heeft de bevoegdheid om daar ook in te kunnen kijken. De bron is dus eigenlijk de Bron.

OEFENING 1

En op het moment dat jij dat gaat ervaren dat alles kaal en blanco is en dat het juist heel gevuld is omdat alleen jij overblijft en je letterlijk in de verbinding durft te gaan vanuit de kennis, kennis is heel belangrijk ook bij het spirituele bewustzijnsproces, bij het terug regenereren van je vermogen, is het belangrijk dat je in stilte jezelf afstemt en dat je in die stilte zo diep bij jezelf in de stilte aanwezig durft te zijn en dat je vanuit die stilte met je voorstellingsvermogen over de aarde gaat reizen, dat je het water hoort stromen, dat je de wind door je haar voelt gaan met je voorstelling en dat je vervolgens met de kracht en de aandacht bij jezelf door andere sterrenstelsels reist en in een vluchtige blik ervaart in dat moment: ook hier is diezelfde kracht. En je reist door al die werelden heen en je beseft met een heel diepliggend gevoel van: wauw, die kracht die ik in mijzelf voel hier op de aarde, die is overal aanwezig.

En door daar veel mee bezig te zijn, door je waarnemingsvermogen en voorstellingsvermogen steeds dieper in te zetten, en dat is eigenlijk het trainen van het zintuiglijke apparaat, de kracht van binnen die een tijd bijna uit is geweest, door dat steeds opnieuw te doen in elk moment van je leven, zet je het aan en dat is de enige manier het op jouw manier het zoveel

mogelijk te doen, dat dat de enige manier is om het fundamenteel weer terug te halen in je dagelijks leven. Het terug integreren van de Force.

OEFENING 1A

Op het moment dat je leeft vanuit de kracht, zul je niet meer die enorme borden tegenkomen. Dan krijg je hele subtiele, dat kennen we allemaal, aanwijzingen. En die subtiele aanwijzingen, de force, spreekt op een hele subtiele wijze naar ons, op een hele subtiele manier en daar zullen we dus heel goed naar dienen te kijken en ook tijd voor vrij te maken ook als er iets gebeurt dat we niet snappen, dat we in het moment gewoon stoppen met wat we doen, we doen onze ogen dicht en nemen dat moment dat we zonet hebben gezien even naar binnen toe, we halen het beeld naar binnen, zijn aanwezig in het lichaam en spreek ik uit de kracht van creatie van force, dus kracht: ik ben de force – dat kan ik rustig zeggen, dat kunnen we allemaal zeggen – laat me zien wat hier de betekenis van is, laat het zien op de manier die mij bereikt. Ik geef de opdracht. En dan laat ik het weer los. En dan ga ik er niet meer over denken.

DE STILTE

De kracht van de stilte. Dat is wel bijzonder.

Als je dat gaat zoeken buiten jezelf, dan vind je een soortkrampachtige stilte. En als je die [eerstgenoemde] stilte in jezelf zoekt - en daar is dit moment natuurlijk te kort voor - als je echt diep in de stilte gaat, echt helemaal met de aandacht naar binnen en je gaat bijvoorbeeld ook nog liggen en dan het liefst helemaal bloot zodat je lichaam helemaal niets ervaart, behalve daar dan waar je op ligt, dan kun je met je aandacht zo sterk naar binnen gaan bij je hart. Dan kun je zelfs een instructie geven vanuit kracht, vanuit jezelf van je autonome wezen, dat je de kracht waar jij vandaan komt die jij representeert, dat je die kunt ervaren tussen je moleculen. Met je voorstellingsvermogen kun je daarheen gaan. En dan komt er een soort emotionele impact die vanuit kracht binnenkomt in je hele neurologische systeem. Dan veranderen je hersengolven - dat is ook meetbaar - zodat je hele gevoelsbewustzijn eigenlijk een soort impuls krijgt die niet meer menselijk is ten aanzien van wat wij op dit moment denken hoe wij als mensen functioneren. Dat is een hele mooie bekrachtiging en daar ligt ook.....dan kom je in de buurt van de oorspronkelijke taal. Dan kom je ook in een totaal andere gedachte. Dat is een gedachte “far beyond all the Dreams”, ver voorbij alle dromen. En dat is een totaal andere taal. En daarom zeg ik ook altijd: de

manier hoe de mens nu denkt, hoe wij nu denken - ook met onze mind en zelfs vanuit het hart - dit werkt helemaal anders. (M wijst op het hoofd). Ons hart functioneert ook anders in het interpreteren van ons gevoelsbewustzijn op dit moment. Dat is niet fout, maar we gaan wel weer terug naar “het andere Veld”. Er komt dus een heel andere prikkeling in de mens.

A: En met zo'n meditatie bekrachtig je of activeer je dit eigenlijk?

OEFENING 1B

M: Door de mens in ieder geval te brengen bij “de kracht van zichzelf”. En dat is echt fundamenteel belangrijk. Dan gebeurt er iets heel essentieels. Dan is het niet meer alleen de meditatie, maar dan ga je echt naar het thetabewustzijn toe. Dus dan ga je van bèta- door het alfa- naar het thetabewustzijn. Dat is een heel andere frequentie. Als je daar met aandacht heen gaat - en je gaat niet passief mediteren, maar je gaat actief door de meditatie heen, dus je blijft heel alert - dan gebeurt er [iets] in je hersenen. Dus dit brein is letterlijk de toegangspoort. Als dit open gaat dan komt dit vermogen (hart) naar boven en dan staat je hoofd weer ten dienste van je hart.

Op het moment dat je actief bent tijdens de meditatie door alert te zijn in een volledige stilte, dan gebeurt er iets heel bijzonders en dat kan alleen door met aandacht in stilte te zijn: bij jezelf, in jezelf. En dat is in het begin....ik kom heel veel mensen tegen die zeggen: “Ja, maar ik kan niet visualiseren Martijn; ik weet niet eens hoe ik naar het hart toe moet, ik zit zo in mijn hoofd!” En dan zeg ik: Heb vertrouwen in jezelf, want het gaat om de voorstelling, weet je. In het begin is het zoeken naar wat voor beeld dat is, maar door het vaker te doen [kom je er], vanuit rust hè. Dus niet dwangneurotisch gaan oefenen, dat werkt niet. Op het moment dat je dat gaat doen en je herhaalt dat een paar keer per maand, dan zit dat steeds een laagje dieper. En ineens zit je daar.

Je hoeft niet in je hart te zitten, maar ineens is er een verbinding met aandacht. En dat is precies wie wij zijn. Ons eigen voorstellingsvermogen dat is de “Core Essence” van schepping. En dat is wie wij zijn. En daarom is het zo belangrijk, dat de mens eerst terug keert bij zichzelf. En liefdevolle beschavingen - die overigens zeer daadkrachtig zijn en ongelooflijk geavanceerd - die zitten echt te kijken hoe de mens op aarde van het oude meditatieve systeem nu ineens terugkeert in het besef van: “Wacht eens even, wij zijn echt representanten van het “Force Field of Creation”.

Dus wij zijn iets heel fundamenteels aan het doen. En dat is echt iets

magnifiek moois.

ONTWAKEN

Elke dag (bij opstaan) doe ik deze oefening dat mijn hoofd recht blijft, recht als schepper, creator, mede creator van het geheel, waarin ik mijn dankbaarheid kan voelen terwijl ik volledig ben, sta, met mijn ogen open zodat mijn ogen kijken en schouwen waarbij ik de innerlijke dankbaarheid kan voelen en dat die innerlijke dankbaarheid niet een reflex op gaat roepen van ik moet dankbaar zijn voor een of andere kracht dat ik er ben.

Als ik naar buiten loop luister ik altijd naar de geluiden van de omgeving, wat voor geluiden dat ook zijn, want alles wat ik hoor is energie, alles wat ik waarneem heeft een betekenis.

OEFENING 1C

Op het moment dat de mens in weerstand verkeert verwijder je jezelf uit het veld waar je je in bevindt. Onthoud dat goed, op het moment dat je in weerstand zit verwijder je jezelf uit het veld. Dat is niet positief en ook niet negatief, het is een reactie.

Dat is iets dat jouzelf verwijdert uit het moment, uit het bewustzijnsveld van waar uit je leeft, waar in je leeft. Want bewust zijn een zuiver bewustzijnskracht kent geen weerstanden, kent geen grens, maar is finaal open voor alles. Dus als je hem helemaal zou omdraaien dan is het zo van dat jij als er een diepe weerstand is naar die persoon dat je de moeite neemt om voor jezelf te onderzoeken waar die weerstand op gebaseerd is. Je hoeft niet te denken, want dat weet je al, de uitslag is gebaseerd op het gevoel. Je gaat dus juist wel naar die persoon toe, of je gaat even die persoon bekijken b.v. met een foto, dat is ook een observatie, waarbij je misschien de neiging krijgt om iets te gaan typen wat beslist net bevorderend is voor een mogelijk nieuw contact. Je voelt daar is dat gevoel, ga goed kijken in jezelf wat de gevoelens zijn. Weerstanden doorbreken dat vindt altijd plaats als je je ervan bewust bent dat dat er is. Want daar waar menselijke observatie is, waar menselijke aandacht naar toe reist, waar menselijk bewustzijn in terecht komt, daar vindt een verandering plaats in die energie.

Weerstanden doorbreken dat vindt altijd plaats als je je ervan bewust bent dat dat er is. Want daar waar menselijke observatie is, waar menselijke aandacht naar toe reist, waar menselijk bewustzijn in terecht komt, daar vindt een verandering plaats in die energie. Als je de weerstand durft te gaan zien in jezelf komt er dus ook beweging in dat hele veld. Dat is de kosmische

wetgeving en dat kun je niet voorkomen.

Weerstand is trauma, afwijzing is trauma, trauma pijn is niet begrepen kracht, trauma en pijn is gerelateerd wordt opgeslagen in je neurologische systeem, in je brein, in je lichaam, in je cellen, daar wordt trauma opgeslagen, als jij reageert vanuit trauma en weerstand dan verwijder je je uit het vrije creatieveld, dan sta je onder controle van je lichamelijke conditioneringen, want je geeft op dat moment gevolg aan een neurologische reflex, pijn, en zit je in het veld van controle mechanisme, dus de krachten die het menselijk bewustzijn besturen en beïnvloeden.

Door in een weerstand te gaan zitten ben je niet meer vrij, is een vrij kleine bandbreedte van emoties.

OEFENING 1D

Dit kun je heel makkelijk oefenen, misschien heb je in je leven iemand die je minder leuk vindt, er is altijd wel ergens een uitdaging te bedenken, en het hoeft ook niet iemand te zijn waar je een ongelofelijke hekel aan hebt, ga eens kijken naar je eigen gevoelens, het kan ook een wereld thema zijn, maar een persoon is vaak een betere oefening. Het speelt zich in jou af, dus je verandert ook niks aan de ander. Als je iemand hebt waar je moeilijkheden mee hebt of gevoelens hebt dan is dat eigenlijk een soort geïnstalleerd denken! In deel 1 heb ik gezegd dat een externe programmeur jou anders kan laten denken, door een externe instructie verandert er fysiek bewustzijn. Jij denkt dus zelf ook over iemand iets, ga eens in alle stilte in je hoofd, in contact met je lichaam alleen maar die persoon zien. In jezelf, dus je gaat niet naar buiten, en terwijl je in jezelf bent en je hebt die persoon gezien, je hoeft niet per se de hele tijd naar die persoon te blijven kijken, je hebt die persoon gezien, het kan ook een weten zijn, een foto of een plaatje zijn, dan zie je die persoon en je blijft alleen maar in ontspanning in je lichaam, want je beseft dat de perceptie van die persoon alleen maar geïnstalleerde informatie is in jouw lichaam. Dat is niet wie die persoon is. Dus je bent je bewust dat je terwijl je kijkt naar die persoon, met aandacht in je hoofd, je voelt je lijf, dan ben je bewust dat je niet kijkt naar hoe die persoon is maar je kijkt naar jouw beeld van die persoon en als je dat beeld niet in beweging gaat zetten dan zul je dat andere mooie van die persoon ook nooit kunnen zien omdat dat beeld gaat er steeds voor staan, bam. Sterker nog, als je met die persoon afspreekt spreek je ook met dat beeld af, gegarandeerd. En andersom, dat als je het beeld wil vervangen, dat er ook externe krachten zijn die dat oude beeld naar

je toe laten komen, dat jij op dat moment niet mee gaat in dat externe beeld. Dus dit is de kracht de Oorspronkelijke kracht in de mens dat ze eerst werkt in haar eigen boardcomputersysteem wat zo vervuult is geraakt, door eigen ervaring, dat kun je levenslessen noemen maar je kunt het ook ernstige bemoeienissen door belanghebbenden om jou je hele leven lang de perceptie te laten hebben van de wereld en van de ander én van jezelf wat het niet is! Daar mogen wij uit opstaan en dat behoeft aandacht.

VOORBEREIDING OP FAMILIEHOLOGRAMMEN

Ik wil jullie vragen om eens tien minuten de tijd te nemen en doe het echt serieus in jezelf ga kijken welke patronen je in jezelf en welke patronen waar je dwarsverbanden vindt met je ouders, ook als je je ouders niet hebt gekend kun je in jezelf kijken, welke patronen jij wilt opheffen dus neutraliseren, zodat je loskomt uit het hologram, uit het grid van je familie. En dat kan dus iets fysieks zijn, het kan iets psychisch zijn, het kan iets emotioneels zijn, het kan van alles zijn. Dus de vraag aan jezelf kun je stellen welke programma's, welke gedragspatronen, gebeurtenissen in jezelf, het liefst dat je dat kunt herkennen bij je ouders, zelfs als je er nu al vanaf bent, want je kunt namelijk niet iets reproduceren. Dat is onzin, dat is een spiritueel programma. Je kunt er gewoon naar kijken, als het opgeheven is het weg. Als je de prullenbak hebt geleegd kun je wel aan dat melkpak denken maar ligt hij er niet meer in, zo werkt het ook in ons systeem, wil je opheffen en neutraliseren. Schrijf er eens een paar op.

Mocht er bij jou in je familiere kring fysiek maar dat kan ook zijn als je je fysieke ouders niet kent maar je hebt wel invloeden van andere families waar je bent opgegroeid, dus op internaten of in opvanggezinnen, maar dus ook bij je biologische ouders. Als jij gedragspatronen van je ouders kent zelfs als ze al overleden zijn, die niet plezierig zijn, waar je altijd last van hebt gehad, die kun je dus ook meenemen hierin. Dus neem alles mee, wat in jezelf herkent je wat je wilt opruimen wat bij je ouders vandaan komt, maar kijk ook bij je ouders wat je daar herkent wat je zegt nou dat is zoiets zwaars iets moeilijks, iets lastigs, schrijf dat maar allemaal op. En probeer dan ook in jezelf te voelen wat jij daarvoor in de plaats ziet wat dienstbaar is voor jezelf. Dus stel je voor dat je een hele zwaarmoedige moeder hebt gehad of vader, zwaar op de hand dat je zegt nou dat stuk wat ik in mijzelf ook herken, wat ik helemaal niet wil dat stuk dat zou ik bij mijn moeder graag of bij mijn vader graag hebben gezien als meewerkend, luchtig, flexibel. En dat is ook iets wat ik in

mijzelf nodig heb. Dus ga kijken wat zie je waar je verandering in wilt brengen, wat mag geneutraliseerd worden en wat kan daarvoor in de plaats. Dat hoeft niet per se in een woord te geven, dat kan je met woorden omschrijven maar het gaat om het gevoel. Loop daar eens goed doorheen.

Alles wat we hier doen is een soort voorproefje, voor zover je dat zelf thuis doet om dat verder uit te diepen en je voelt zelf wel wanneer dat nodig is, want dit gaat in laagjes gaat dit open. Daar waar bewustzijn komt is beweging. Dus op het moment dat jij iets gaat herkennen met je broer of je zus of iets ergens anders wat steeds terugkeert dan ga je ineens daar met de neus op de feiten gedrukt worden “potverdikkie, dit heeft eigenlijk een heel andere betekenis wat hier gebeurt, ik heb me altijd geschikt naar de situatie van de ander, ik heb nu ineens in de gaten wat hier gebeurt”.

VERWIJDEREN FAMILIEHOLOGRAMMEN

1e deel van de activatie:

Doe lekker je ogen dicht, ontspan.....

En realiseer dat je een Galactisch en Soeverein wezen bent hier op aarde.

Je bent er gedurende dit leven achter gekomen dat er heel veel zaken anders in elkaar zitten dan wat er ons wordt geleerd.

Je voelt ook de dankbaarheid in jezelf, zelfs als dat véél verwarring heeft gebracht, om met deze informatie in jezelf aan de slag te gaan.....

Je beseft hier op de stoel (of liggend) hier nu in.....(plaats)dat je door ruimte en tijd alles wat dienstbaar voor jouzelf is, - en daarmee ook voor de wereld-, dat het aangepast kan en mag worden.

Jij bent de legitieme houder of houdster van dit lichaam. Het oorspronkelijke script is dat je soevereine keuzes en beslissingen neemt en maakt.

En de afpel-tocht is begonnen om dieper in de essentie van je wezen te komen, afscheid te nemen van programma's/ coderingen/ invloeden welke jou stelselmatig bewust en ook onbewust hebben bestuurd.

Nu is het een tijd op de aarde in jouw leven nú om krachtig op te staan en vanuit dienstbaarheid en dankbaarheid te kijken naar al het gene wat jou heeft gebracht tot op het moment van nu, vanuit de hologrammen, vanuit de informatiekkanalen van je biologische ouders dat je dit eert en beëindigd.....

Je bent met aandacht in je hoofd aanwezig, je biologische computerprogramma en je ziet voor je met de kracht van voorstelling:

*je vader en je moeder, je moeder en je vader of alleen je moeder of alleen

je vader, of je hebt ze niet gekend.

*en je geeft de Command vanuit kracht en liefde dat je biologische ouders worden ingeladen, hier nu aanwezig te zijn in het hologram, het DNA van je biologische ouders om ermee aan het werk te gaan. En dat mag want je bent opgebouwd uit deze bouwstenen.....(rust)

Kijk heel goed...naar de situatie.....(rust)

Alle mooie gebeurtenissen en alle minder en niet leuke gebeurtenissen horen hier allemaal bij, allemaal!

Alles wat je hebt meegemaakt in je leven met je ouders, alles wat je ouders hebben gedaan, zelfs als je dat fysiek niet hebt meegemaakt. Zij hebben geleefd op de wijze zoals zij dat konden doen met het inzicht van hen zoals zij dat hebben gehad.

Besef dat je hier op de stoel zit. Dat je reiziger/ reizigster bent uit een andere wereld.

Je komt hier kracht brengen.

Je komt hier het leven ervaren.

Je komt hier kracht brengen.

Je hebt een hele mooie bijzondere reis voor de boeg al zou het maar 1 dag zijn.

Ga met je aandacht uit je hoofd,

Laat je ouders gaan,

Je gaat naar je hart, je legt je hand op je hart als je dat wilt en ontspan nog een keer heel goed.....

Je bent in het veld van je hart intelligentie, het orgaan wat rechtstreeks in contact staat, door alle lagen van mindcontrol heen, door alle lagen van andere werelden waar je doorheen gereisd bent, in contact met thuis.

Thuis waar je vandaan komt.....

Je beseft heel goed dat je nu aanwezig bent hier op de aarde, om jezelf te bekrachtigen in dit universum hier. Zodat je vanaf onderaf aan terug groeit naar het krachtigste punt die je in essentie al bent geweest en nog steeds bent.

Hier met de hand op je hart stel je jezelf voor dat je met je voorstellingsvermogen 2 DNA strengen naast elkaar ziet, 2 spiralen, en elk spiraal, 1 spiraal is van je moeder en de ander is van je vader. Je hoeft ze niet gekend te hebben, je ziet het voor je. Kijk ernaar en neem het waar.....

Ga met je aandacht dichterbij naar de DNA streng van je vader en in de DNA streng van je vader zie je een paar patronen, gedragspatronen, misschien zie je het helemaal anders dan dit. De informatie van je vader wordt zichtbaar in

het spiraal kijk daar maar eens in.

Je hoeft niet te begrijpen wat je ziet, je ziet en je neemt waar.

Besef dat dit het leven is van je vader. In fysieke hoedanigheid.

Alles wat ervaren is door hem en door zijn voorouders, daar is het.....

En doorzie ook de grootsheid dat jouw vaders leven inclusief alle lijnen daarvoor daar werden bewaard of worden bewaard. Het is immens.....

Je zoomt uit en je gaat van dit DNA streng af en je kijkt naar de andere, deze is van je moeder.

Je zoomt in op de DNA streng van je moeder. En ook daar in deze DNA streng zie jij op jouw manier informatie.....

En je beseft dat hier informatie ligt van je moeder....., haar leven en alle lijnen voor haar. Het is groots.....

Je zoomt uit, je ziet de twee DNA strengen kleiner worden, ze zijn weg en je bent met aandacht bij je hart.

Je maakt contact met aandacht in je hart en je stelt jezelf voor dat in je hart dat daar een DNA streng is, een spiraal met de kracht van je voorstellingsvermogen wordt deze zichtbaar en zie je nu i.p.v. de spiralen van je vader en je moeder zie jij je eigen spiraal. En je zoomt in en je beseft dat je nu rechtstreeks kijkt in het informatiekanaal van jezelf, maar ook je vaders en moeders informatie in ligt opgeslagen, plus alle lijnen daarvoor. Kijk maar eens en voel maar eens hoe deze DNA streng van jezelf voelt.....

Je beseft heel heel diep van binnen hoe dit systeem werkt gedurende dit leven, dat je jezelf werkelijk bent gaan identificeren met je rol als mens in deze DNA-constructie. Terwijl je heel diep van binnen weet dat je Vrij en Soeverein bent.

En met de aandacht bij je hart als galactisch wezen uit een oorspronkelijke wereld ben je bereidwillig om vanuit het hoogste goed en de hoogste bron van jezelf, vanuit een wereld van licht en kracht, een fundamentele wereld, een opdracht te geven als mens, hier nu, dat het hologram, de informatie in het DNA voor je van jezelf, dat het hologram van je vaders en moederslijn in het DNA-spiraal wordt gezien, terwijl je ernaar kijkt, NU:

“Ik geef de opdracht vanuit kracht en liefde, soevereiniteit en autoriteit en daadkracht, dat al deze informatie uit mijn vaders en moederslijn, biologisch, wordt losgekoppeld.

Zie voor je dat de informatie uit de DNA streng vertrekt, verdwijnt, en dat je DNA wat overblijft, de streng, louter jouw leven is van NU.....en dat dit gebeurt in alle lagen tegelijkertijd in het fysieke lichaam, in de energievelden

buiten het energielichaam van fysiek.

Dat het gebeurt in alle momenten van zogenaamde tijd, in het verleden, heden en in de toekomst voortdurend in het nu. En dat dit plaatsvindt in elke DNA streng op elke plek en in elke plek van mijn lichaam en in elke cel.....

Dan haal je rustig en diep adem en met de uitademing voel je de opschoning.....

Je voelt je vrij.....

Je voelt je ook nieuw.....zelfstandig.

Je gaat met je aandacht vanuit je hart naar beneden door je benen, naar je voetzolen en je voelt je voetzolen.

Vanaf deze plek reis je met je aandacht vanuit je voetzolen omhoog door je benen, door je heupen, je buik, je rug, door je hart, door je keel naar je hoofd. Je bent aanwezig in je hoofd, elke cel, elke DNA-cel ook hier is schoon.

Met je aandacht naar je schedel aan de bovenkant en je beseft, inclusief je armen en je handen en je vingertoppen dat elke cel in je lichaam het onderscheidingsvermogen in zich draagt, wat wel en wat niet van jezelf is en dat elke uitdaging om in te breken op je soevereiniteit wordt herkend en geneutraliseerd door daadkracht.

Dit is wie jij bent.....wees dankbaar en doe rustig je ogen open.

OPSCHONEN THEMA'S UIT JE DNA

Je bent hier aanwezig op de stoel, je doet lekker je ogen dicht, je gaat naar binnen toe met aandacht in je hoofd.

Je beseft dat je aan de binnenkant van je ogen bent en neem nog eens goed waar in besef dat je je goed realiseert dat het dus mogelijk is om met je aandacht naar een plek te reizen in je fysieke lichaam waar allerlei elektronische signalen, en radiogolven en neurotransmitters worden weggeschoten door het lichaam, waar het lichaam wordt bestuurd en aangestuurd, dat het mogelijk is om daar aanwezig te zijn. Alleen dit gegeven al is werkelijk enorm!

En daar zit jij nu.

Stel jezelf voor wat de kracht achter het woord FAALANGST inhoudt.....

Je geeft de opdracht om de betekenis in je systeem van faalangst te neutraliseren en je voelt in je hoofd het signaal, het programma van faalangst wegtrekken. Er is geen faalangst, je bent een vrij wezen.

Je gaat naar beneden naar je hart met je aandacht.....en je voelt dat je alles kunt bereiken met liefde en plezier. Alles is open en toegankelijk. Vanuit je

hart gaat deze toegankelijkheid, alles ligt in je bereik, meenemen naar boven in je hoofd. Je komt nu aan in je hoofd en je geeft het vermogen om vrij te creëren geef je cadeau aan je hersenen, aan je brein.

MINDERWAARDIGHEIDSGEVOELENIS

Er niet mogen zijn, niet goed genoeg zijn, het allemaal fout doen, niet kunnen.....

Je geeft de opdracht (command) vanuit je legitieme houderschap dat dit krachtveld van minderwaardigheid vertrekt. Je voelt het wegtrekken, het wordt geneutraliseerd, het is weg uit het veld, in je hoofd is het schoon en je gaat naar je hart. Je voelt dat je hier op de aarde aanwezig bent als een autonoom wezen, vol in bloei en dat je alles aan kunt. Alles wat er hier op de aarde gebeurt kun je aan.....alles is leerbaar, alles is mogelijk. En je neemt je intentie in dit krachtveld mee vanuit je hart naar je hoofd. Je geeft het cadeau aan elke cel van je brein.

Het command, de opdracht wordt gegeven om dit in elke cel van het lichaam cadeau te geven. Je voelt ook de speelsheid van het jezelf trakteren vanuit je hart intelligentie voor al dit moois, al dit opens, alles wat open en mooi is.

INTIMITEITSPROBLEMEN

Neem dit thema in je hoofd.....

Het command, de opdracht wordt gegeven vanuit jezelf, vanuit je eigen kracht, om het energiebewustzijn achter intimiteitsproblemen, om dit op te heffen, om dit weg te laten trekken.....

Het trekt nu weg, zzzzoep, weg. Het is geneutraliseerd.

Je gaat met aandacht naar je hart en je voelt de Kracht van verbinding, Openheid, Intimiteit.....en dat dit mogelijk is om dit op elke laag in jezelf te ervaren en dat dit, indien toegankelijk bij andere mensen, ook gevoeld en ervaren kan worden in veiligheid met andere en bij andere mensen. Intimiteit voor de natuur. Intimiteit voor alles wat je in je leven tegen komt.

Er ligt geen beschadiging in het veld alles is schoon en open, transparant, heel.

DWANGGEDRAG

In je hoofd aanwezig stel je voor dwanggedrag, repetitief gedrag,

neurologische dwangstoornissen, gedachten, handelingen.

Je geeft de opdracht als soeverein wezen. En je hebt de legitimiteit over je computer in je hoofd...voel dat, jij bent het.....

Dat dwanggedrag wordt geneutraliseerd, wegtrekt in je hoofd en er komt ruimte voor terug.....NU.

Haal maar eens diep adem in en uit.....

En je beseft dat jouw zoogdierenbrein dit helemaal niet nodig heeft.

Je kunt vrij beslissen. Je gaat met aandacht naar je hart. Met je hartintelligentie stel jij jezelf voor zelfbeschikking, zelf keuzes maken. In het moment vrij!

Je neemt deze krachtvelden mee naar boven in je hoofd waar je nu aankomt, en je geeft het cadeau aan je brein en elke cel in je hersenen wordt geprikkeld in dit moment.

Soevereiniteit vrijheid is het hoogste goed.

ZELFDESTRUCTIE

Boos zijn op jezelf, geen ruimte geven aan jezelf, jezelf in de weg zitten.

Je geeft de opdracht als soeverein wezen dat dit programma in elke cel geneutraliseerd wordt en weg trekt. Je voelt ruimte komen nu in je hoofd. En weg is het. Je gaat met aandacht naar beneden in je hart. En via de hartintelligentie maak je eventjes heel sterk bewust verbinding met het levensveld waar je op dit moment middenin zit. Beseft dat je niet alleen op de aarde zit maar in alle lagen tegelijkertijd. Je geeft de opdracht vanuit liefde en kracht: "Laat de zelfbeschikking, zelfgroei, zelfrealisatie vanuit mijn hoogste wezen binnen stromen in mijn hart vanuit de thuiswereld, ik geef toestemming aan mijzelf en namens mijzelf om uitsluitend via mijzelf volgens de bron van al het leven deze coderingen te ontvangen in het hart en ik neem het mee NU naar mijn hersenen". Je gaat omhoog in je hoofd en ontvang deze krachtige energie golven.....

DEPRESSIE, VERSLAVINGEN, ZWAARMOEDIGHEID EN AFHANKELJKHEID

Zou je ook kunnen zeggen, patronen. Je besluit dat dit definitief, net zoals alle andere programma's, uit je systeem wordt ontslagen. Je geeft de opdracht vanuit je hoogste wezen, als Soeverein Intergalactisch Bewustzijn dat dit geneutraliseerd wordt.

En je voelt ruimte komen in je hoofd. Depressie en verslavingen, zwaarmoedigheid en afhankelijkheid vertrekt, weg uit het veld, en het is weg.....NU!

Je gaat met aandacht naar je hart en je beseft dat je hart het sleutelorgaan is de key code, de sleutelcode, vanuit het levensveld te ontvangen wat zo nodig onderdrukt moest worden!!! En wat nu vrij mag komen. En dat is expressie en vreugde, zelfexploratie, zelfbeschikking, keuzevrijheid, het NU moment beleven. In het moment leven!

Je stelt het voor in je hersenen, aan je hersenen en dan gaat het in elke cel worden opgenomen. En op dit moment wordt je hele lichaam voorgesteld aan deze krachtige neurons! De energiegolven die uit je hart intelligentie naar boven zijn gebracht. En je hele lichaam danst van vreugde en het is klaar.

AGRESSIE EN WOEDE

Het programma van agressie en woede. Reactiepatronen van agressie en woede, het onvermogen. Je geeft de opdracht dat dit geneutraliseerd wordt en vertrekt. Je voelt ook dat er rust komt in je hoofd. Agressie en woede trekt weg. Dit behoort jou niet toe, dit is niet wie jij bent. Je hebt inzicht in de werking hiervan.

Je spreekt ook met jezelf af dat je elk moment van het leven zult herkennen als er uitdagingen op de loer liggen.

Je voelt het wegtrekken NU.....

Je bent een vredelievend mens, met een daadkrachtig wezen, je gaat met aandacht naar je hart en je maakt daar contact met het veld van liefde en dienstbaarheid....., en vreugde.

En deze velden, deze krachtvelden neem je mee naar boven in je hoofd en je installeert dat door een opdracht te geven dat het zich in elke cel manifesteert.

Dat de keuze en het besluit door jou zelf genomen is, en in elk moment waarin het oude programma werd ingeladen: Vrolijkheid, liefde te kunnen ervaren en dat je daadkracht daarbij aanwezig is, en in deze momenten oplossingsgericht naar de situatie kunt kijken.

En als laatste:

SCHAAMTE EN SCHULD

Met aandacht in je hoofd; de programma's van schaamte en schuld.

Schaamte dat je er niet mag zijn, dat je je moet terugtrekken, dat je het niet waard bent.

En schuld dat je boetedoening moet doen. Boete, energetisch dat je gestraft wordt.

Dit programma kan ook direct opgeheven worden.

Vanuit het hoogste inzicht er bestaat geen schuld. Dit is een volkomen manipulatie.

Je geeft jezelf de opdracht vanuit kracht, daadkracht en vanuit liefde, dat het programma in ruimte en tijd wordt opgeheven in elke cel. En je voelt dat het nu rustig wordt in je hoofd, het trekt weg, het is geneutraliseerd. Het gebeurt nu! En per direct reis je naar beneden in je Hart intelligentie.

Je geeft de opdracht als wezen van de vrije zone van de oorspronkelijke wereld dat de kracht vanuit je hart, de trots en de initiatie welke je geeft hier op aarde, dat je deze mag dragen in jezelf, in elke cel en je neemt het mee naar boven in je hoofd. Je geeft jezelf de opdracht dat het geïnstalleerd wordt in je mind, in je hersenen, dat het getransporteerd wordt in elke cel van je fysieke lichaam.

Dat het gebeurt in ruimte en tijd, in het verleden, heden en toekomst in elke cel in het fysieke in het niet fysieke.

En dat het bekrachtigd wordt vanuit de hoogste bron vanuit jezelf. Dat je beseft dat het nu de tijd is om dit toe te passen in je dagelijks leven. Dat jij een onderdeel bent van de Wedergeboorte van de Oorspronkelijke Mens.....dan doe je je ogen rustig open.....

Opmerking: het ging wel snel.

Martijn: dat willen we ook. Het is ook belangrijk om dat ook snel te doen, want je zult ineens merken dat je zo, dus echt ad hoc, dus in het moment kun je zo een switch maken in je bewustzijn. Dat is belangrijk. Want het is absoluut nodig voor ons om ons te trainen en het is absoluut mogelijk om heel snel te kunnen gaan in het beslissen van een verandering toe passen. Belangrijk!

INFORMATIE UIT JEZELF LATEN KOMEN

Pak maar zelf een pen en ga zelf maar eens schrijven vanuit je hart en dan hoef je je nergens op te richten behalve alleen op jezelf, hier binnenin. Dan komt de informatie, als je dat niet vanuit je persoonlijkheid doet, maar je doet dat vanuit je voorstelling dat je onsterfelijk bewustzijn bent, je richt je dus niet op iets buiten jezelf maar louter alleen hierbinnen, dan kunnen er weleens andere verhalen op het papier komen te staan.

EEN BLOEM SCHEPPEN IN JEZELF

Voelen wat de matrix is van deze werkelijkheid en de holografische scheppingsmatrix vanwaar je vandaan komt. Je hebt je ogen dicht, je beseft dat je aanwezig bent in je lichaam en jullie weten waar ik, Martijn, zit, met je voorstellingsvermogen. Op je rechterbeen ligt een mooie witte roos en dan ga je met je voorstellingsvermogen de roos oppakken in je handen en je weet waar Martijn zit, kijk daar zit 'ie, buiten jezelf, daar. Nu ga je die roos aan Martijn geven, je brengt die roos daar waar Martijn zit. Je hebt de roos nu naar mij toegebracht. Jullie houden allemaal die roos in mijn buurt, voor mij. En dan zeg ik jullie “dank je wel, neem de roos maar weer lekker terug”, ja haal hem maar weer naar je toe en leg deze roos maar weer terug op je rechterbeen of waar je het wilt. Je houdt je ogen dicht en nu doe je iets anders en dat is wat je zojuist (vorige bekrachtiging) ook hebt gedaan door naar jezelf te kijken, te schouwen. Terwijl je aanwezig bent in je lichaam en weet waar Martijn zit buiten jezelf, laat je Martijn lekker helemaal voor wat hij is. Het is niet belangrijk dat Martijn er is. Jij kunt namelijk Martijn scheppen d.m.v. je voorstellingsvermogen in jezelf. En dan is het niet Martijn die buiten jezelf is maar dan creëer jij vanuit je eigen vermogen van voorstelling Martijn in jezelf en dat is de schepping in jouzelf. Dus je gaat met aandacht naar binnen in je hoofd, je schakelt tegelijk door naar je hart, het vrije hart waar het prikkeldraad van weg is, je kijkt naar je hart en met aandacht bij je hart zie je Martijn tevoorschijn komen en wel in jouw hart en jij doet dat, jij stelt je voor dat je Martijn ziet en dat zie je nu. En dit is een hele andere energie, deze energie die je nu waarneemt, dat is jouw energie, het speelt zich namelijk af in je hart en het speelt zich af in jouw eigen vermogen. En dan pak je die witte roos op en dan geef je die roos aan Martijn in jouw eigen hart en ga voelen wat er nu voor gevoelens naar voren komen, ga je gang.....en je ziet ook dat Martijn de roos aanneemt. En dan doe je je ogen gewoon weer open.

Deze twee hele eenvoudige situaties met diepgaande gevolgen wat een mens ervaart in haar bewustzijn is het gevolg van wat wij hier noemen op aarde: virtuele werkelijkheid. Er zijn twee verschillende grote scheppingsvelden. Het ene wordt geschapen/geschept door de wezens zelf en het andere veld wordt letterlijk ingevoegd door een andere kracht. Deze werkelijkheid waarin wij leven is een werkelijkheid die op dit moment bestuurd wordt, niet door de mensen zelf, dus niet geschapen wordt door de mensen zelf. We zijn er volgzzaam in, we luisteren ernaar. Als je met die roos naar buiten gaat dan ga je met de gedachtekracht en zelfs op basis van je

liefdeskracht ga je werken in het hologram wat gecontroleerd wordt. Dan ga je werken met jouw voorstellingsvermogen door dat script heen en ben je letterlijk in dat script aanwezig, dan werk je in dit hologram, in dit universum. Aangezien dit universum niet alleen door de mensen aanschouwd wordt maar ook door andere krachten, worden ook jouw intenties, hoe goed ze ook zijn, worden meegenomen in de beoordeling door andere krachten en kunnen daardoor een andere betekenis krijgen. Door dat niet meer te doen en naar binnen te gaan naar je hartskracht, sjoef, ga jij niet meer buiten dat veld werkzaam zijn maar werk je in het veld van je hart. Dat is ook het prikkeldraad wat je bij bep. historische mensen terugziet om het hart, dat we niet naar ons hart mogen gaan, want als we dat gaan doen dan gaat het pijn doen en krijgen we met heel verschillende programma's te maken.

Toch is het de tijd dat we die route ingaan. Als je naar binnen gaat en je ziet in dit geval Martijn dan zie je niet mij maar dan zie je Martijn die je zelf hebt gecreëerd, die zie je in je eigen veld en als je daar een roos aan geeft, dan geef je die roos aan de harts-krachtenergie in jezelf en het wezen wat jij daar ziet wie dat is, kan dat ontvangen als dat wezen zich bewust is van de eigen kracht in het hart en ontvangt dan via de hartskracht uit het veld wat niet dit universum is, maar echt uit het oorspronkelijke goddelijke veld, kan die persoon die intentie en de kracht ontvangen vanuit het eigen hart via het andere veld wat daarin is gezet door jou, via jouw hart, dus dat is de vrije zone. Dat was een omroute lijkt het wel. Maar in feite is dat niet zo, want dat vrije scheppingsveld loopt niet buiten dit universum om, het loopt hier gewoon dwars doorheen. Dus we gaan van bandbreedte schuiven. Dus alles wat jij beoefent in jezelf, als je naar trauma's kijkt dan kijk je ook naar jezelf in jezelf. Dat is die oefening hiervoor. Je beseft ook dat je kijkt naar jezelf als een galactisch wezen en dat je jezelf ziet als een aards mens en dat je ook daarin verschil mag ervaren “wat voelt dat bijzonder dat ik nu naar mijzelf kijk en wat maak ik het mijzelf ook moeilijk door zoveel oordelen te hebben over mijzelf, dat ik het moet weten, moet snappen, ik moet het allemaal kunnen” en ik kijk nu naar mijzelf, ik vind het volkomen normaal dat het gaat zoals het gaat, ineens is die spanning weg, je voelt gewoon dat het goed is zoals je bent en vanuit die andere rol kijk je dus naar jezelf, in je hart naar jezelf en dan ga je kijken naar je trauma's, ga je kijken naar je reflexen. Je gaat kijken van hé waar zit die persoon..... (naam van jezelf), waar heeft zij het moeilijk mee, dan ga je vanuit een andere perceptie naar jezelf kijken, dat is waanzinnig en de gevolgen die daar uit voortkomen zijn helend. Daar

hebben we geen helers voor nodig, wij zijn de helers zelf. We hebben elkaar wel nodig om het op te starten. Dat is toch fijn dat we elkaar daarin kunnen ondersteunen, want het werkt ook bij iedereen net iets anders omdat het voorstellingsvermogen bij iedereen anders is. Als je die roos naar binnen toe brengt in je eigen voorstellingsvermogen naar je hart, is die roos direct boem in het kwantum holografisch scheppingsveld aanwezig, instant, direct, acuut, het is er al, sterker nog het is er zelfs eerder dan jij het je kunt bedenken, want het is er namelijk allemaal altijd al geweest. Want alles wat wij denken en voelen is niet omdat wij het ervaren maar het is omdat wij het zijn. Dus wat we doen is datgene wat er is alleen maar aanraken. Het idee alleen al dat wij het bedenken en dat we het weer zien door er zelf naar toe te reizen is eigenlijk ook een achterstevoren verhaal, we kunnen ernaartoe reizen doordat het er al is en dat is interessant want dat betekent dat alles er al is en dat we dus direct aan de slag kunnen.

Dat wij eerst weer mogen gaan beseffen dat wij alles wat nodig is, wat we voelen, dat het er al is, maar dat er iets met ons is hoe wij naar onszelf kijken dat dat een herziening nodig heeft.

START VAN DE DAG

Ja, wat heel belangrijk is, dat wij gaan beseffen dat alle werkelijkheid buiten ons een afspiegeling is van ons innerlijk ik. Het is er wel, maar uiteindelijk kan het er alleen zijn als jij er bent. Met andere woorden als de grondtoon van jezelf, innerlijk niet wordt afgestemd op de doelstelling van: dat je die dag heel erg aanwezig bent, dat het er heel erg toe doet dat je op aarde aanwezig bent....., als je dat niet neerzet, dan ben je eigenlijk de dag aan het overkomen; de dag overkomt jou als het ware. Ja dat is zó'n groot verschil. Het gaat erom dat wij als scheppers binnen in onszelf aanwezig zijn, als wezens van origine. En dat kunnen we doen door de grondtoon neer te leggen. Ik heb er toen al iets over gezegd en dat kun je natuurlijk op heel veel verschillende manieren doen. Dat doe je op je eigen manier uiteindelijk. Ik inspireer alleen door te vertellen hoe ik dat doe. En ik doe dat heel bewust door een keuze te maken, door het eerste moment van stilte in mijn systeem op te halen. Het spreken, dat ik natuurlijk veel doe om ook verbaal de informatie op gang te brengen, om dat niet te doen. Om in de stilte te zijn. En ik doe dat meestal als ik wakker word.

Ik word wakker en ik besef direct ook ogenblikkelijk dat ik er ben. En in het moment dat ik er ben, realiseer ik me dat door mijn ogen dicht te houden

en mijn hele lichaam vanaf mijn schedel tot aan mijn voetzolen te gaan voelen. In een flits. (In het begin deed ik dat heel erg per deel. En hoe meer je dat doet, hoe minder je dat allemaal in details hoeft te doen). Ik beseft dat ik met mijn wezen aanwezig ben, in dat lichaam in die dag. Ik houd mijn ogen dicht en ik spreek met mezelf een aantal dingen af. En dat is als eerste, dat ik observeer dat ik op de aarde aanwezig ben. Ik heb het voorstellingsvermogen in mijzelf paraat dat ik op de aarde aanwezig ben. Ik observeer dat ik op een prachtige, levende bibliotheek aanwezig ben waar het water stroomt, waar de dieren zijn. Ik hoor de bladeren ruisen; ik voel de wind in mijn gezicht. Dat gaat allemaal in een flits. En in dat moment besluit ik: wat ga ik van deze dag maken, waar gaat het om? Gaat deze dag erom om er weer een leuke dag van te maken en allerlei gesprekken met mensen te voeren en aan het eind van de avond uitgeput in bed te gaan liggen of gaat deze dag erom dat ik gewoon met een hele vreugdevolle aanblik hier kan zijn? Dat ik eigenlijk niet eens iets hoeft te doen, maar het besluit neem dat het allerbelangrijkste is dát ik er ben. En dat doe ik. Ik inspireer mezelf nagenoeg elke dag; hoe groot en dankbaar ik mag zijn dat ik hier als mens ben. En dat is iets wat we allemaal te weinig doen.

Dus we gaan met onszelf afspreken dat we een grondtoon neerzetten en het kan een gedachte zijn die uiteraard voortkomt uit een gevoel. En als je die gedachte aan de kant kunt zetten en je kunt al in het moment vóór de gedachte aanwezig zijn, dan voel je uit je gevoelsbewustzijn de impuls naar voren komen van: dit is wat deze dag voor mij in petto heeft. En als dat niet naar voren komt, blijf je gewoon in stilte en spreek je gewoon af - en het is er al.

Ik haal zelf iets heel sterks naar voren wat voor mij altijd heel goed werkt. Dat is dat ik de afspraak steeds weer maak om in contact te zijn met andere mensen. Om in contact te zijn. En dat ik dat doe - niet omdat daar een reden achter zit om die ander iets te brengen - maar vooral ook om zelf te kunnen ontvangen. Dus ik kan pas iets geven aan de ander als ik mijzelf open stel om te ontvangen. Ik kijk ook heel veel in mensen hun ogen, niet alleen om te geven maar ik ben ook in afwachting van: wat mag er binnenkomen? Want ik weet dat het tegenovergestelde, - degene die ik tegenover me heb - dat dat dus een afspiegeling is van het Al-bewustzijn en dat uit die ogen, uit die ziel naar mij toe, ook informatie kan komen die mij inspireert.

Dus ik spreek met mijzelf af: vandaag is een dag waarin allerlei mooie, nieuwe activiteiten plaats gaan vinden. Ik sta open als wezen hier in een

menselijke gedaante. Ik draag de oorspronkelijke coderingen met mij mee in het emotionele bewustzijn waardoor mijn spirituele bewustzijn open staat om met iedereen in contact te zijn. Ik maak geen onderscheid tussen “leuk of niet leuk”; alles wat er is, is er. Dus ik ben in het moment alles wat ik mij kan voorstellen, vanuit mijn gevoel. En in sommige gevallen zet ik ook echt een “center point” neer.

We hebben allemaal bepaalde dingen te doen. Je gaat naar je werk, je hebt een dag dat je met je vrienden of vriendinnen op stap gaat. Waar gaat het dan om? Ga je dan een leuke dag starten om met elkaar op stap te gaan of gaat het om de afstemming met elkaar? Om samen te zijn? En dat is wat ik naar voren haal. Deze dag brengt weer heel veel nieuw samenzijn naar voren. En in dat samenzijn realiseer ik mij dat dat het samenzijn de kronieken zijn van waar wij vandaan komen, de verbinding.

En dan is de vorm, hoe dat uitpakt, totaal niet belangrijk; het gaat om de inhoud. Ik haal steeds naar voren hoe dankbaar ik ben. Dat is de manier hoe ik dat doe. Ik vertaal dat nu met woorden, maar dat kun je natuurlijk allemaal op je eigen manier doen. Het gaat om áándacht aan het begin van de dag.

Want dan heb je hele mooie gesprekken en dan is er ook geen “hurry hurry”; dan is alles heel rustig en open.

DEEL 3 BEKRACHTIGINGEN

B.1. 180327-Innerlijke Lichtkracht - met Asma en Martijn (in Ermelo)

Het enige dat belangrijk is, wat ertoe doet, is dat jij hier bent, en dat je uit eigen beslissing hiernaartoe bent gekomen, en dat jij zelf de krachtdrager bent. Er is niets krachtiger dan de krachten in jezelf. Als je dat wilt dan mag je je ogen dicht doen, haal rustig diep adem waarbij je in- en uitademt in eigen tempo, voel je lekker ontspannen op de stoel.....en je beseft ook dat jouw lichaam als een energieveld aanwezig is en ook reageert op het moment dat jij met je voorstellingsvermogen je richt op je lijf, dat je invloed hebt met je waarneming, op het energieveld van o.a. je brein, je centraal zenuwgestel, eigenlijk de taal van het fysieke lijf. Jemig wat bijzonder dat je daar met je aanwezigheid naar toe een verandering in laat ontstaan hoewel je daar niet op uit bent, je gaat alleen kijken. En stel je voor dat je met je aandacht uit de omgeving weg reist dat wat er ook buiten is, buiten je lichaam, wat er ook gezegd wordt/werd, dat je dat loslaat en met aandacht naar binnen toe reist en

stel je zelf voor dat je naar binnen toe reist, jawel naar je hoofd. Hoewel wij geneigd zijn direct naar ons hart te reizen mogen we weer eigenaarschap gaan nemen met ons bewustzijn op de plek waar werkelijkheid wordt geïnterpreteerd in ons lichaam. We reizen dus met ons voorstellingsvermogen naar binnen toe in ons hoofd, stel jezelf voor dat je aanwezig bent aan de binnenkant van je ogen.....en als je het lastig vindt kun je een keer kortstondig scheel kijken en dan ontspan je je ogen weer en dan beseft je dat je aan de binnenkant van je hoofd met je voorstellingsvermogen aanwezig bent. Ontspan ook je gezicht, en blijf aanwezig aan de binnenkant van je hoofd. En in twee minuten stilte nodig ik je uit om met je aandacht te richten, te blijven in je hoofd.....en blijf met aandacht aanwezig in je hoofd en bij jezelf.....blijf met aandacht, met je voorstellingsvermogen in je hoofd, hoe dat er ook uitziet voor jezelf, blijf daar aanwezig.....en haal een keer heel rustig diep adem en bij de uitademing voel je dat het ontspant in je hoofd.....en doe je je ogen open, oké.

Dit is de grootste uitdaging voor de mens om aanwezig te zijn op de plek waar alles samenkomt, in dit lichaam, terwijl we heel sterk naar beneden toe willen, wat we dus ook gaan doen, hè dat komt hier (brein?) uit voort, maar deze stap slaan we niet over.

B.2. 180327

Twee minuten schouwen. Het gaat vooral dat je beseft dat alles wat er gebeurt dat gebeurt vanuit je eigen kracht en je eigen vermogen. Dus in stilte en eerbied naar jezelf, beseft je dat je hier vandaag aanwezig bent vanuit je eigen kracht er is niets of niemand die jou daartoe heeft gebracht, met die reis hier op de blauwe planeet, de parel, vanuit aarde ben je hier aanwezig. En je weet heel diep van binnen dat je iets heel essentieels, iets heel levends in jezelf aanwezig aan deze werkelijkheid komt brengen. Om dan te komen in jezelf is ook een onderzoek om je te ontdoen van alles wat invloed heeft op je bewustzijn, of dat nou positief of negatief is, je bent een krachtwezen van het Oorspronkelijke Licht hier in het lichaam, en dan ga je met aandacht uit de omgeving, de stilte, stel je voor dat je aanwezig bent aan de binnenkant van je hoofd met je voorstelling en weet dat je dit doet als een reiziger uit een andere tijd, uit een andere wereld, uit een ander universum, en dat je met je aandacht in je hoofd, door de waarneming iets in beweging zet. In stilte blijf je bij jezelf, in je hoofd, 2 minuten tijd nemen we daar voor.....en blijf met aandacht in je hoofd.....terwijl je met aandacht in je hoofd bent, houdt je

bewustzijn in je hoofd, blijf daar en realiseer je dat je ook een lichaam hebt,besef ook dat je het recht hebt als wezen om aanwezig in je hoofd te kijken en te schouwen, aanwezig te zijn, in alles wat er gebeurt is, of je het je kunt herinneren of niet, alles wat er gebeurt is, dus de pijnlijke dingen, de mooie dingen, het maakt allemaal niets uit, alle ervaringen worden geraakt door jouw aanwezigheid in je hoofd, er is in dit moment diepgaande stilte in je hoofd doordat je er naar kijkt, wees aanwezig.....en als bewustzijnswezen hier aanwezig in dit lichaam begrijp je een beetje diep in je hart, dat je heilige tempel, ook je lichaam is daar een deel van, toegang heeft tot elke cel en dat juist het aanwezig zijn in het hoofd, de zalving is van alle pijn, alle trauma en al het leed, en weet dat jouw aanwezigheid gewenst is, wat de uitkomst ook is, dat is waar het om gaat, aanwezig zijn, dan haal je zo diep mogelijk tot onder in je buik haal je adem en je voelt dat het ontspant in je hoofd, en dan doe je je ogen open.

B.3. 180327

Ik heb een dicteetje. Het is een heel klinische zin, maar het is mind georiënteerd, het is dus niet dat we programma's gaan downloaden, of software inzetten, het is meer dat we moeten beseffen dat als we in de mind iets willen aanpassen dat we ook in de vorm in de lijn van de mind moeten durven denken. Ik noem hem hardop en schrijf hem maar gewoon mee. Ik leg zo wel uit wat we ermee gaan doen. “Er is opdracht gegeven door.....(naam) dat de volgende situatie.....(hetgeen waar je vanaf wilt) wordt waargenomen en wordt vervangen door de nieuwe situatie/creatie.....(wat je wenst). Benoem in jezelf hetgeen wat je wenst of neem waar wat je wenst. Wij wensen überhaupt helemaal niks maar dit is even het woord wat ik hieraan geef. Wat staat hier? Dit is een hele mind georiënteerde zin die daar staat, eigenlijk staat hier je aanschouwt iets in jezelf waar je met aandacht naar toe gaat kijken, je aanschouwt iets, vervolgens door het waarnemen komt er beweging in dat veld, het vertrekt niet, je kijkt er alleen maar naar in jezelf, vervolgens zet je daarvoor in de plaats wat je daarvoor terug wilt of wenst, en dan laat je het gaan. Dat is het beeld wat je hier oproept. Beelden zijn energie, het kan zijn dat het om een beeld gaat of om een filmpje, het kan een woord zijn, een gevoel zijn, maar het kan ook innerlijk weten zijn wat niet voldoet aan wat ik net heb opgenoemd. Waarom nu zo, waarom naar iets kijken waar je vanaf wilt en er iets anders voor in de plaats zetten, dat is het begin van bewustzijn van creatie, als je dat overslaat, je gaat alleen naar binnen toe en je

zet het in beweging dan is de mind nog in het oude programma.

B.4. 180327

Dus je gaat niet met je aandacht naar mij toe, maar je maakt contact met je lichaam. Het voorbeeld doen van de bekrachtiging en de zelfcreatie. Doe lekker je ogen dicht als je dat wilt, probeer op je eigen manier zo ontspannen mogelijk te zitten, en je mag ook je ogen open houden dat maakt helemaal niks uit, besef dat alles wat hier gebeurt dat gebeurt uitsluitend vanuit je eigen kracht, jij bent de enige legitieme houder van dit lichaam, je haalt een keer rustig en diep adem en bij de uitademing voel je dat je lichaam helemaal ontspant, het is een oefening, je bent je bewust dat je aanwezig bent hier op deze stoel, op de plek hier in Bavel, en dat je hier bent omdat je bezig bent vanuit je eigen vermogen te onderzoeken wat jouw innerlijke kracht is en dat je ook het recht hebt vanuit de kosmische wetgeving je innerlijke kracht tevoorschijn te laten komen door jezelf, uitsluitend vanuit jezelf, en dat je door hier vandaag te zijn daar een verdieping en wellicht ook een versnelling in aanbrengt. Besef dat je aanwezig bent hier op de stoel en dan ga je nu met voorstellingsvermogen uit de omgeving weg, het enige wat belangrijk is is dat je beseft dat je aanwezig bent hier en dat je beseft dat je in een lichaam aanwezig bent. Dus je gaat met aandacht uit de omgeving en je stelt je voor dat je in je hoofd terecht komt.....stel jezelf voor dat je aanwezig bent in je hoofd, besef ook dat het heel belangrijk is dat je hoofd je biologische computer is van je lichaam,en je hebt het recht om aanwezig te zijn in je eigen hoofd, in je eigen lichaam....stel jezelf voor dat je aanwezig bent in je hoofd en als je dat lastig vindt dan kun je daarbij eventjes kortstondig scheel kijken en bij de ontspanning van je ogen voel je ook oh ja ik zit in mijn hoofd, ja.....realiseert je dat je aanwezig bent ditmaal aan de binnenkant van je ogen.....terwijl je aanwezig bent in je hoofd besef je ook dat jouw menselijke voorstellingsvermogen, dus de kwantumfysica, dat menselijke voorstellingsvermogen de verandering in het energieveld van het brein. Dus alles wat er ooit is gebeurd in je leven, alles wat heftig is, wat traumatisch is, dus ook kleine vaak heel onzichtbare traumatische patroontjes, overtuigingen, aangeleerde patronen, angsten, al deze herinneringen liggen opgeslagen in je brein, de plek waar jij nu bent met je bewustzijn en dat informatie is zowel in je brein als rondom je brein, het is een energiebewustzijn.....dan stel je je voor met aandacht in je hoofd, dat je contact maakt met je hele lichaam, dus je blijft met aandacht in je hoofd aanwezig, terwijl je daar blijft in je hoofd,

voel je ook de rest van je lichaam, je beseft dat je armen hebt, je beseft dat je een rug en romp hebt, je buik, je billen, je benen, je voelt je voeten en je voetzolen, terwijl je dat ervaart blijf je met aandacht in je hoofd, voel maar dat het mogelijk is om met aandacht in je hoofd te blijven en je bewust te zijn van je lijf.blijf met je aandacht in je hoofd, kom telkens terug als je merkt dat je met je aandacht buiten je hoofd gaat. Kom telkens terug met je aandacht in je hoofd.....blijf jezelf trainen om met aandacht in je hoofd te blijven en je bent je bewust van je lichaam, mocht het zo zijn dat je met je aandacht weggaat een gedachte, naar iets van vanmiddag, of gisteren of morgen, wees je bewust dat je in elk moment terugkeert vanuit jezelf naar binnen in je hoofd. Dat is jouw testopstelling, dat is waar alles ligt opgeslagen in deze energievelden met je aanwezigheid, menselijke aanwezigheid, je voorstelling verandering brengt in het energieveld. Wees je bewust van je gelaat dat je gezicht ontspannen is.....en realiseer je je dat alles wat je van de wereld denkt, alle projecties die worden gegeven aan de menselijke mind wat waarheid is wat er wordt gepresenteerd op radio en t.v. in woord en geschrift, in de historie, dat al deze informatie kennis zonder eigen ervaring opgeslagen liggen in het energieveld waarin jij nu aanwezig bent in je hoofd. Ik heb een vraag waar je in jezelf antwoord op zou kunnen geven als je voelt dat je dat wilt, en dat je dat kunt, blijf met aandacht in je hoofd, “ik ben hier nu in Bavel als autonoom zelf beschikkend bewustzijn, ik ben mij bewust van de innerlijke kracht welke ik in mij draag en dat ik een reis maak nu in dit lichaam als mens op de blauwe planeet de aarde, ben ik bereidwillig in mijzelf, vanuit mijzelf en naar mijzelf toe om al het aangeleerde wat ik in mij draag, wat blokkerend en maskerend werkt om een grotere werkelijkheid te zien, een werkelijkheid van oorsprong, waar ik onlosmakelijk mee verbonden ben.....ben ik bereidwillig om al deze aannames en kennis in beweging te zetten zodat hierdoor ruimte wordt gecreëerd in mijn innerlijke ik, mijn innerlijke zijn, mijn oorspronkelijke bewustzijn, ruimte.....waar vergeten en weggehouden kennis weer tevoorschijn kan komen. Ben ik bereidwillig naar mijzelf toe om herziening te brengen in mijzelf, en herziening te brengen in de werkelijkheid waarin ik leef. Er is een tweede vraag “als deze bereidwilligheid er is in mijzelf en vanuit mijzelf, en naar mijzelf, is deze bereidwilligheid groot genoeg als de gevolgen van deze herziening kunnen leiden tot grote veranderingen in mijn aardse leven.....ben ik bereidwillig om grote veranderingen in mijn aardse bestaan te aanvaarden doordat ik herziening toelaat vanuit mijzelf.....en dan

een derde en laatste vraag “zodra mijn leven in beweging komt , diepgaand in beweging komt, doordat ik de herziening toesta vanuit mijzelf, en daardoor zaken veranderen, ben ik bereid vanuit mijn diepste ik mijn diepste zijn, om in deze situatie leiding te geven aan mijzelf, vanuit eigen inzicht te leven,en deze leiding ook zichtbaar te maken in naar buiten toe. Ben ik bereid naar mijzelf leiding te geven en leiding zichtbaar te maken naar buiten toe. Blijf met aandacht in je hoofd, en haal een keer rustig en diep adem, en bij de uitademing doe je je ogen weer open. Besef dat we allemaal reizigers zijn op deze wereld, dat we er allemaal toe doen, dus er is niemand die er minder toe doet dan wij, er is niemand die er meer toe doet dan wij, wij zijn allemaal van gelijke waarde, we hebben allemaal onze eigen route we hebben allemaal onze eigen ervaring. En het bijzondere is we zitten allemaal in dezelfde soortgelijke situatie. Ik leef in een lichaam wat geprogrammeerd is met allerlei gedragspatronen en dat hebben jullie ook, daar is niemand volleerd in en volmaakt in, ik niet en jullie ook niet. Allemaal zijn we aan het onderzoeken hoe we dat kunnen herkennen in onszelf en in plaats van gehoor te geven aan de reflexen en patronen, dát door ons innerlijke bewustzijn in te zien, daar ruimte in te maken, en daar een andere keuze in te maken, waardoor je afwijkt van een bep. voorgelegd programma.

B.5. 180327

Oké pen en papier. Mijn vraag aan jullie is, dat is heel belangrijk dat je daar de tijd voor neemt, of je een aantal onderwerpen in je leven nu, dus het leven waarin je nu zit, in jezelf, het gaat jezelf aan, een aantal thema's kunt opschrijven waarvan je zegt daar mag wel beweging in komen. Denk dan in eerste instantie aan een situatie dat je zegt dat is iets daar mag beweging in komen, even aards gezegd daar wil ik wel van af van dat patroon of die gebeurtenis, en daarvoor in de plaats zou kunnen komen dát. Dus een voorbeeld ik heb snel een kort lontje, snel boos geïrriteerd, dan schrijf je dat op en daartegenaan zet je “ik ben heel erg ontspannen en heel toegankelijk.” Die twee zaken probeer daar een stuk of tussen de 5 á 10 punten op te schrijven voor jezelf wat je in jouw leven nu tegenkomt. Het kan ook zijn hoe je reageert op de buitenwereld, het kan zijn dat je jezelf niet durft uit te spreken, dat je angsten hebt, het kan iets psychisch iets fysieks, iets mentaals, iets emotioneels. Neem er echt de tijd voor. Want dit is het anker waar we op gaan werken. (Stilte tot 45.27) (dit komt nog tussendoor:.....laten we de stilte nog even bewaken, mijn vraag er extra overheen is zou je nog een keer willen

kijken van wat je hebt opgeschreven en realiseer je dat je dit ook kunt doen vanuit een zienswijze over jezelf, dus je kunt opschrijven wat jij vindt wat aandacht nodig heeft, vanuit je ik gekeken, hier als persoon, maar durf eens een extra camera aan te zetten dat je naar jezelf gaat kijken, of dat werkelijk zo is wat je nu hebt opgeschreven of dát het is of dat er misschien nog een paar andere dingen zijn, durf jezelf eens te aanschouwen vanuit een andere camera. Is het werkelijk waar dat je dat hebt opgeschreven ook dat werkelijk is? Of zijn er nog een paar andere dingen? Durf jezelf de vraag te stellen wat kan er anders bij.....en dan vul je je eigen naam in.

Dus alles wat niet ontstaat uit het innerlijke zelf, dat wordt in beweging gezet en dat vervloeit. Jullie hebben de punten opgeschreven dan gaan we daar straks mee bezig, met drie mensen, dat is ook gelijk een doorbraak om met andere mensen te gaan oefenen, wie dat is moet jezelf weten, als je dat in de comfortzone wil doen met je vrienden of partner dan is dat goed want daar geloof ik allemaal niet in, het gaat nu om onszelf, als je in je comfortzone jezelf kunt bekrachtigen dan zou ik zeggen doe dat dan gewoon. Dan gaat die comfortzone vanzelf in beweging komen. Wat we gaan doen jullie hebben allemaal een paar punten opgeschreven en die punten zijn puur voor jezelf, die hoef je niet op te noemen aan een ander, dat zijn immers jouw eigen diepste thema's. Stel ik zit bij Grieta dan ga ik voor Grieta opnoemen wat ik heb opgeschreven, Grieta zit je lekker ontspannen, doe lekker je ogen dicht Grieta en wees met je aandacht in je hoofd, want hiermee als we dit tegen elkaar zeggen halen we al een bep. schaamte weg, want dat hebben we allemaal, we mogen best hardop gaan praten, we mogen iets tegen elkaar zeggen, dat is onze kracht, dat is al leiding geven aan, dus Grieta zit je goed, doe lekker je ogen dicht dan ga ik zeggen er is opdracht gegeven door Grieta, dat de volgende situatie, en dan ben ik dus stil en ik kijk naar Grieta, Grieta heeft dus al paraat waar ze naar wil gaan kijken en haalt dat tevoorschijn waar ze naar wil kijken en op het moment dat ze dat heeft ingeladen geeft ze een knik van ik heb het gezien en dat de volgende situatie wordt waargenomen en dat die wordt herzien en dat er voor in de plaats komt de nieuwe creatie, dat is wat je hebt opgeschreven. Dat laatste laat zich vanzelf zien, poef. Ik ben degene die het opleest, Grieta kan zich focussen op aandacht in het hoofd, zichtbaar maken van de situatie en zichtbaar maken van de situatie die daarvoor in de plaats gewenst wordt en daarmee oefent zij en ik oefen door het te zeggen. Zo ga je een paar van die punten door als dat is gelukt dan gaat Grieta het voor mij doen. Besef dat het spelenderwijs is

om: a. op te noemen voor de ander die zin en: b. dat jij degene bent die aanwezig bent in het hoofd, en dat je met aandacht in het hoofd, je richt op datgene wat je herzien wilt hebben. En daar kun je nu van alles over vinden dat het anders moet of dat het niet goed is, er zijn duizend vragen ga het maar gewoon doen en vertrouw er op dat we hierna gaan we er op in waarom het zo is, wat er dus gebeurt, wat trilling is, wat emotie is, wat gedachten zijn, wat geometrie is, hoe daar op in wordt gegrepen en dat het echt de tijd is om leiding te nemen in datgene dat je zelf in je hoofd ziet. Het maakt niet uit of het beelden zijn of woorden, je kunt niet falen, je kunt het niet fout doen, je doet het spelenderwijs.

Vraag: als lezer kunt je dus niet zien wat je waarneemt en dus niet daarin ondersteunen. Nee je leest het alleen maar voor. Het is helemaal gebaseerd opdat we allemaal zelfstandig helemaal zelf in onszelf eens gaan schouwen. We schouwen het. En denk erom dat je met je aandacht in je hoofd, dat je in het energieveld zit van waar alle patronen liggen opgeslagen. Vorige keer gehad over hypnose, die externe hypnotiseur een andere waarheid kan laten ontstaan in de waarneming, dat is een externe hypnotiseur, wij zijn zelf onze eigen creators, want een hypnose is iets anders dan een schepping, dan een creatie, en als je met eigen vermogen in eerste instantie niet vanuit onze persoonlijkheid, leiding gaat geven aan jezelf, gebeurt er echt iets heel anders. Precies dat is de kracht, de Oorspronkelijke Taal die in ons ligt opgeslagen.

B.6. 180327

Oefening met aandacht bij jezelf. We gaan naar binnen in het hoofd en vervolgens op een andere manier kijken wat we in beweging kunnen zetten in onszelf. En daar straks verder mee gaan werken. Het is toch een bewustzijns kwestie. Ik kan nog tien jaar doorpraten maar het gaat om de ervaring in jezelf. En of je het heel bewust ervaart of dat je het langs je heen laat glijden dat maakt niets uit het gebeurt toch wel. Doe het op de manier die past bij je. Hou je niet in. Wees jezelf. Doe lekker je ogen dicht. Besef in alle stilte dat je aanwezig bent hier.....en dat je deze enorme hoeveelheid aan informatie van deze dag maar ook van je eigen hele leven, dat er maar één weg is en dat is de weg terug naar jezelf, van binnen daar liggen de sleutels. Ook niet wat Martijn zegt, dat zijn de sleutels niet, de sleutels liggen diep in jou verscholen.....haal een keer rustig en diep adem en besef dat je hier aanwezig bent op de stoel, en blijf met aandacht bij jezelf,zonder enig

verwachtingspatroon maar gewoon op jouw manier aanwezig zijn bij jezelf,het enige dat belangrijk is is dat jij beseft dat je hier bent, alles wat er zich afspeelt buiten jezelf is niet van belang.....stel jezelf voor dat je aanwezig bent in eerste instantie in je hoofd, met voorstelling kom je aanwezig in je hoofd, dat je beseft dat je onder je hoofd waar je nu aanwezig bent, dat onder je hoofd je lichaam zit, en met je ogen dicht kan je bijvoorbeeld naar beneden kijken en dan ook beseffen van oh ja daar zit mijn lichaam.....je blijft met aandacht in je hoofd en terwijl je met aandacht in je hoofd bent én blijft voel je je lichaam, en haal daarbij heel ontspannen op je eigen manier adem,je bent aanwezig in je hoofd, je realiseert je je bent aanwezig in je lichaam, je ademt zo goed mogelijk als het je lukt ontspannen,en terwijl je aanwezig bent in je hoofd en je je lichaam voelt kijk je eens naar de situatie van hoe jouw leven er nu uitziet, dat zou bijvoorbeeld de plek kunnen zijn waar je leeft, op dit moment waar dat dan ook is,en misschien dat je jezelf daarbij ook kunt zien,beseft dat je op dit moment een observatie verricht aan de mens die je bent op aarde, als je je bed ziet, een huiskamer of een woning of iets anders wat er bij jou naar voren komt,beseft dat je een schouw verricht, een waarneming vanuit de rol als mens hier op aarde,en dan laat je deze voorstelling gaan voor wat het is, en schuif je met je aandacht van waar je aanwezig bent in je hoofd, schuif je naar beneden richting je hart, de plek van je fysieke hart, probeer deze plek maar eens aan te raken met je voorstellingsvermogen bij je borstbeen,realiseer je dat je met je aandacht naar je hart een ander veld in beweging zet, dat de aandacht die je geeft aan je hart effect heeft in je fysieke lichaam, desnoods leg je je hand op de fysieke plek van je hart als je daardoor die plek sterker kunt voelen, je bent je bewust van je lichaam met aandacht bij je hart.....en dan haal je heel diep in en bij de inademing voel je je hele lichaam en bij de uitademing doe je je ogen open.

Wat er gebeurd is dat we naar een thema hebben gekeken wat in beweging komt, dus we zetten er niet een ander beeld voor in de plaats, we gaan alleen naar de hartskracht, want hartskracht zét het in beweging. Dus hoofd, plaatje zien, situatie zien, naar beneden, hart in stilte.

B.7. 180327

Eén bekrachtiging op de manier zoals we het nu hebben gedaan en daarna in een hele snelle beweging, heel snel misschien in 10 seconden. Door de versnelling erin te zetten dat we ook beseffen dat we ook in ons dagelijks leven ook versneld met ons bewustzijn kunnen werken. Want we hoeven

natuurlijk niet ons hele leven lang te mediteren of naar binnen te gaan. Onze doelstelling als we die zouden mogen uitspreken is natuurlijk in ons dagelijks leven gewoon die kracht dragen. Dat we als we iets zien, voelen gebeuren dat we daar al aanwezig kunnen zijn.

46.30. Bekrachtiging. Jullie hebben een paar thema's opgeschreven als je er één thema uit haalt voor jezelf waarvan je zegt in mijn leven waar ik nu ben aanbeland wat ik nu ervaar is er iets waar ik heel graag naar wil kijken, het kan iets zijn op psychisch gebied, iets mentaals, wat we denken, het kan iets emotioneels zijn, het kan iets zijn van ik kom eigenlijk niet tot bloei want.....ik ben ontegenwoordig onzeker, kijk maar eens voor jezelf. Neem een halve minuut om goed te voelen welk thema jij gaat gebruiken. Wees niet bescheiden. Oké hou je ogen hierbij dicht, realiseer je dat je aanwezig bent op de plek waar je nu zit, dat is van belang omdat je altijd start vanuit je lichaam. Je trekt je aandacht naar binnen toe, buiten jezelf is niet van belang. Stel jezelf voor dat je aanwezig bent in je hoofd, en je voelt je lichaam, haal een keer rustig en diep adem en bij de uitademing voel je dat het hoofd ook ontspant,haal nog maar een keer diep adem en bij de uitademing ontspant het je hoofd.....met de aandacht in je hoofd stel je jezelf op dit moment voor datgene waar je aandacht in jezelf aan wilt geven, dit is dus het waarnemen dus de command, dus je geeft jezelf vanuit de command, vanuit instructie als krachtig wezen de instructie om te kijken naar dit onderwerp, of deze situatie, laat het maar zien,rustig in- en uitademen je blijft met aandacht in je hoofd, je hebt zelf de instructie gegeven om te kijken naar deze situatie, kijk er nog een keer goed en helder naar.....dan laat je het beeld, de situatie los en je schuift met je aandacht naar beneden toe naar je hart, je weet voor jezelf waar je net naar hebt gekeken, het is nu weg, met aandacht en in stilte leg je je hand op de plek van je hart,en blijf rustig ademhalen.....blijf met aandacht bij je hart.....en je houdt je aandacht bij je hart en je voelt je lichaam en dat hou je zo vast en je doet je ogen open en je blijft met je aandacht bij je hart, blijf je lichaam voelen, terwijl je kijkt visueel naar buiten, hou je de aandacht bij jezelf, om de twee velden binnen en buiten te kunnen voelen.....

Dit is een hele mooie start in je leven vanaf hier, om er in jouw leven mee te gaan werken, dat je dit zo doet en vasthoudt terwijl je hier bent, buiten hier. Ik doe dit weleens in 1-2 seconden doe ik mijn ogen dicht, afstemmen in mijzelf, ogen open contact met de buitenwereld en ik hou die afstemming heel bewust vast, heb ik ook echt heel hard aan moeten werken. Ik weet echt

dat dat een flinke oefening is, maar het is wel mogelijk.

B.8. 180405

Dan gaan we het nog een keer doen maar dan snel, alleen met een woord. Woorden in je eigen lichaam hoe snel kan dat gaan. Je houdt je ogen nu open, je beseft dat je hier bent op de stoel, je voelt je lichaam, je houdt je ogen open en je gaat nu met je voorstellingsvermogen naar binnen in je hoofd, zorg dat je je ogen open hebt, misschien kun je naar het plafond kijken of de grond dat dat je makkelijker afgaat zie de situatie voor je in jezelf het thema van zojuist, je schuift met je aandacht naar je hart, je houdt het vast in je lichaam, je hart en je blijft naar buiten kijken. Dat is hem! En of dit in één keer lukt of dat het in tien keer lukt, of als er überhaupt iets te lukken is, doe het maar eens, breng er maar eens wat feiten.....in de wereld naar voren toe. Dat is heel leuk hoor, kan bij het stoplicht het kan op zoveel verschillende manieren en momenten, het is een besef in je dagelijks leven, je kunt je suf oefenen met je ogen dicht en het gaat fantastisch goed, maar nu even deze bewustzijnsstatus in jezelf, de toestand van je bewustzijn ook in je dagelijks leven.

B.9. 180405

Ga ontspannen zitten en doe je ogen dicht. Je realiseert je dat je aanwezig bent vandaag in dit moment, en dat dit het enige moment is waar het om gaat, wat er toe doet voor jou hier op deze aarde.....dat je hier bent gekomen namens jezelf.....vanuit je eigen besluit.....om de reis in dit leven in dit nu moment.....te gaan bekijken vanuit je hart.....er anders naar te gaan kijken en anders te gaan ervaren.....en dan ook andere mensen te ontmoeten die dezelfde moeite in zich dragen naar zichzelf.....ga met je aandacht uit de omgeving weg, je stelt je voor dat je aanwezig bent in je hoofd, terwijl je kortstondig scheel kijkt en je ontspant je ogen weer, om te beseffen dat je aanwezig bent in je hoofd, en in dit moment besef je ook je hele lichaam.....en met aandacht in je hoofd en besef dat je lichaam aanwezig is op een stoel, dat je aanwezig bent in dit lijf,ben je in stilte aanwezig in je hoofd.....blijf met aandacht en stilte in je hoofd aanwezig, en houdt contact met je lichaam, adem rustig en diep en bij de uitademing ontspant je lichaam en ook in je hoofd.....en blijf met aandacht in je hoofd, besef dat je een lichaam hebt, adem er rustig bij en ontspan je gezicht en blijf aanwezig in jezelf.....er is geen doelstelling behalve dat je dit ervaart, op jouw manier aanwezig in je hoofd met besef je bent aanwezig in je lichaam, dus aanwezig

in je hoofd en je voelt de rest van je lichaam, dat is het enige wat belangrijk is, alleen dit.....durf daarbij te ontspannen.....dan doe je je ogen plotseling open.

Deze oefening is heel erg belangrijk, die hoeft helemaal niet per se op deze manier, het kan gewoon een moment zijn van ploef, dat je met je bewustzijn aanwezig bent in je lichaam, in je gezicht, in je hoofd, en vervolgens voel je je hele lijf, het is heel eenvoudig gezegd beseft hebben dat je daarin aanwezig bent, dit is jouw tempel, dus het kan ook heel snel, in het begin waar wij nu zitten is oefening nodig, bekrachtiging nodig en als je in een hele gespannen situatie zit dan is deze oefening nodig om langdurig te doen. Dus je kunt een fysieke spirituele ervaring hebben.

Nou doen we deze oefening nog een keer en zeg ik helemaal niks. En daarna bij de derde gaan we naar het hart.

Dus in totale rust en stilte ga je op je eigen manier naar binnen in je hoofd, je coached jezelf aanwezig te blijven in je hoofd, je voelt je lichaam, in stilte blijf je daar aanwezig in het beseft ik ben aanwezig in dit lichaam, daar waar mijn menselijke observatie is daar is mijn bewustzijn aanwezig is van fundamentele waarde. Dus doe het op je eigen manier.....haal diep adem en doe je ogen open.

Het is goed om het zelf te doen dan merk je ook wat het verschil is tussen luisteren naar wat iemand zegt en het zelf doen. En wat daarin misschien nog nodig is voor jezelf, blijf maar met je eigen intelligentie dicht bij jezelf.

B.10. 180405

Het is belangrijk deze stap dat ga ik na deze oefening nog uitleggen wat eraan ten grondslag ligt in deze oefening, om een script te volgen waarin je vanuit het hier en nu dus ook echt de gevolgen ervaart die horen bij waar jij zelf doorheen loopt in die ervaring, dus niet dat het wordt ingevoegd. Ik ga het straks nog uitleggen.

Wat we gaan doen is met ons bewustzijn naar ons hart toe, gelijk direct naar beneden toe naar ons hart, ik wil je vragen op dit op eigen manier te doen maar voor de ervaring is het misschien heel prettig om je hand op je hart te leggen dan kun je die plek, waar het fysieke hart zit, kun je ook inladen in je fysieke hersenen. Er komt nog een filmpje over wat het extra duidelijk maakt.

Dus doe lekker je ogen weer dicht, in stilte, eerst met aandacht naar binnen toe in je hoofd, daar reis je nu naar toe op jouw eigen manier.....terwijl je met

aandacht in je hoofd bent voel je dus ook je hele lichaam, je bent je bewust dat je op een stoel zit, dat je zo rustig mogelijk ademhaalt, het enige wat er toe doet is dit moment, je hoeft nergens aan te voldoen je doet het op jouw manier.....terwijl je met aandacht in je hoofd aanwezig bent ga je met je voorstellingsvermogen naar beneden toe en dat doe je door je voor te stellen dat je je keel kunt aanwijzen.....je voelt de plek van je keel, van je hals en van je nek, zo reis je naar beneden met je voorstelling en zo kom je terecht bij je borstbeen en dan kun je met je voorstellingsvermogen die plek wat aanraken, raak het maar eens aan, de plek waar je hart zit, met je gedachte, leg nu maar eens één van je handen op de plek waar je fysieke hart is,dus je bent verbonden met je hoofd, je voelt je hele lichaam, vanuit je hoofd ben je verbonden met je hart, je bent met je voorstelling richting je hart gegaan, dan ligt je hand op de plek van je hart waardoor je drie, zo kun je het benoemen, drie zones tegelijkertijd ervaart, je ervaart je hoofd, je ervaart je lijf en je ervaart je hartsplek en je blijft met je aandacht bij je hart, in stilte, je haalt zo rustig en diep mogelijk adem en bij de uitademing voel je ook de plek waar je je hand hebt liggen op je hart.....en adem een keer rustig diep in en uit en doe je ogen open.

Het zijn korte stukjes die ik nu doe, denk even aan dat beelden van het elektromagnetisch veld van het fysieke lichaam, wat energie is, verandert door wat je waarneemt buiten jezelf, ook met wat je waarneemt in jezelf, door met je aandacht eerst hier (hoofd?) te zijn vindt er een ontstoring plaats wat we “claimen” van dat veld, vindt er een verandering plaats in dat energieveld en dan ga je vervolgens naar je hart en door het aan te raken, dat kan met en zonder je hand, wordt deze plek energetisch ook hier zichtbaar, dus vindt er afstemming plaats.....door deze plek (hart?) hier aan te raken wordt hij hier (hoofd) ook actief, en wordt het brein uitgelijnd met het hartskrachtveld hier.

B.11. 180429

Voor de lunch nog één keer in stilte bij ons hart zitten, voordat we in die stilte komen weten we waar we met onze aandacht aanwezig willen zijn, wat aandacht nodig heeft. Het kan iets mentaals, zijn, in je familie etc., maar richt hem eerst maar op jezelf.....tracht het zo eenvoudig mogelijk te zien.....hou je ogen maar dicht, ik bedoel dit: het kan zijn dat je in een lus verkeert ergens in je leven, ploep, dat iets niet open gaat, je hoeft niet precies aan te wijzen wat dat is, het is voor jouw bewustzijn nu voldoende “ik zit in die lus en ik

doorbreek het”oké dan weet je voor jezelf nu wat het thema is, energetisch waar je naar kunt kijken, je houdt je ogen lekker dicht, blijf in eerste instantie met je aandacht in je hoofd, je bent aanwezig in je hoofd met je voorstellingsvermogen, je zorgt ervoor dat je goed en ontspannen zit, je beseft dat het lichaam aanwezig is....., je blijft met aandacht in je hoofd, terwijl je met aandacht in je hoofd bent kijk je even op jouw manier naar het onderwerp, het thema, datgene in je leven waarvan jij zegt daar wil ik goed naar kijken, het kan heel kortstondig zijn, is ook voldoende.....dan stel ik je een vraag, daar mag jij innerlijk antwoord op geven, heb jij het recht om hiernaar te kijken dat er beweging komt in waar jij zojuist naar hebt gekeken, heb jij het recht.....ben jij legitieme houder van dit lichaam.....en dan ga je met aandacht, met je voorstellingsvermogen richting je hart, op de plek van je hart leg je je hand.....en terwijl je met aandacht aanwezig bent in je hart en ook contact houdt met je lichaam, is alles wat er zojuist is gedacht, gevoeld, is weg, het enige wat je doet is, je richt je alleen maar op je hart in totale stilte....., en haal een keer rustig en diep adem en op de uitademing doe je je ogen open. Deze oefeningen, bekrachtigingen kun je volledig op je eigen manier doen, op je eigen moment, het effect daarvan kun je alleen maar zelf onderzoeken.

B.12. 180508

Ga eerst even contact maken met jezelf, een stille oefening. Dit is een voorbeeld van hoe het kan, maar doe het uiteindelijk op je eigen manier. Ik vraag je om je lekker te richten op jezelf, haal je aandacht uit je omgeving vandaan, je hoort mij wel maar uiteindelijk is het enige wat je beseft is dat jij hier aanwezig bent, je bent hier vanuit eigen vrije wil, en op basis van je eigen besluit aanwezig, omdat jij heel diep van binnen zelf het besluit hebt genomen hier op de aarde een bijdrage te leveren zowel aan jezelf als aan het geheel. Er is meer aan de hand als dat je op dit moment kunt achterhalen buiten jezelf en de sleutels en antwoorden liggen in jezelf. Dus je kunt niets anders dan de focus brengen, de aandacht naar jezelf toe.....haal een keer rustig en diep adem, bij de uitademing ben je je bewust van je lichaam hier op de stoel.....stel je zelf voor dat je met je aandacht naar binnen schuift in eerste instantie in je hoofd.....dus primair dat je aanwezig bent in je hoofd.....nodig jezelf uit om daarbij te blijven.....in je hoofd, zodra je aandacht ergens anders heen gaat breng je jezelf weer terug naar je hoofd.....neem er 2-3 minuten de tijd voor.....blijf met focus in je

hoofd.....blijf met je aandacht in je hoofd, ontspannen ademen op je eigen manier.....wees je bewust van je lichaam.....besef dat je aanwezig bent op de plek waar werkelijkheid fysiek wordt geïnterpreteerd.....op die plek ben je met je voorstellingsvermogen aanwezig.....terwijl je aanwezig bent in je hoofd.....zorg je er ook voor dat je aanwezig bent in een ontspannen toestand en wel alert.....dus je bent en alert bewust in je hoofd aanwezig en er ontstaat rust in je hoofd en daardoor ook in je hele lichaam.....terwijl je met je aandacht in je hoofd aanwezig blijft en je bewust bent van je lijf, stel jezelf de vraag hoe ziet nu in dit moment mijn leven er uit, waar gaat het over, kijk eens naar de ingrediënten van je eigen leven.....het enige wat je doet is schouwen, het kijken van je leven op dit moment.....er ligt geen doelstelling achter, er hoeft niets veranderd te worden, het is gewoon zoals het is, transparant zijn naar jezelf,realiseer ook dat wat je nu aanschouwt in jezelf, dat dat ook louter het aardse gedeelte is.....daar mag je best naar kijken.....het is zelfs heel noodzakelijk dat je daar naar kijkt.....wat het ook is, iets goeds of kwaads, slecht mooi het maakt allemaal niet uit.....observeer met je aandacht in je hoofd heel transparant je eigen leven, de plek waar je leeft, de plek waar je woont, hoe jij je dingen doet, hoe je boodschappen haalt, hoe je naar bed gaat, hoe je er uit stapt, met welke energie en welke gedachte je de dag start, hoe je naar de wereld kijkt.....blijf met aandacht in jezelf aanwezig.....besef dat je aanwezig bent in je lichaam, jij bent de houder van dit lichaam, daar waar jouw menselijke observatie is in dit geval je elektromagnetisch bewustzijn, waar je aanwezig bent met je voorstellingsvermogen, daar vinden veranderingen plaats, komen bewegingen in het veld, louter omdat jij ernaar kijkt, zonder enig verlangen.....dan besluit je dit moment op je eigen manier dat je een verdieping naar binnen gaat en dat je je brein gaat trakteren op een ander bewustzijn, je richt je aandacht vanuit je hoofd nu naar beneden toe, en stel jezelf voor dat je door je keel heen naar beneden schuift op welke manier dat ook is, dan kom je op de plek waar je hart zit in je lichaam, dat is bij iedereen op dezelfde plek maar toch is de energieplek anders, dus leg je hand maar op de plek van je hart en voel daar in alle rust waar de kracht van je hart voor jou het sterkst voelbaar is.....en je richt je sterk en je blijft je sterk richten op de plek van je hart. Realiseer je dat als je denkbeeldig omhoogkijkt dat boven jou jouw hoofd is. Je zit nu een verdieping lager in jezelf.....haal daar zo diep mogelijk bij adem wat voor jou plezierig voelt, en bij de uitademing voel je ook dat je lichaam dieper ontspant, dat herhaal je zo vaak als dat jij voelt dat

het nodig is.....en dan ineens plotseling doe je je ogen open.....

Dat was even mixen in allerlei velden. Nu zitten we lekker in de kracht van onszelf, hebben we onze hersenen even flink overbelast en vermoeid, dan haken ze af, nu zijn ze getrakteerd op het veld hierbinnen in.

B.13. 180508

Het gaat alleen om herkenning, herkenning dat er iets in jezelf gebeurt. Een bekrachtiging, zelfbekrachtiging vanuit je eigen kracht de aanzet is waarbij je in je eigen moment gaat ontdekken dat het anders gaat werken, dat je anders functioneert, dat je je er anders bij voelt en zelfs dat het gebeurt op een moment dat je het niet verwacht. Dus wij doen het nu in een oefening om herkenning te geven in ons fysieke bewustzijn en in ons etherisch bewustzijn, maar uiteindelijk is dit wat we beoefenen wat in het leven heel onverwacht gebeurt. Als jij door de natuur loopt kun je dan bedenken dat je geraakt wordt door de kracht van de natuur, nee dat kun je niet bedenken dat gebeurt. Dus je kunt dat van tevoren wel beoefenen. Met de bekrachtiging zijn we dat aan het beoefenen om het moment waarin er iets gebeurt dat we iets voelen om het te vergroten. Dat zijn we aan het doen. We hoeven daarbij niet te wachten tot er hele mooie dingen gebeuren. Het werkt ook als er vervelende dingen gebeuren. Dus die oefening die we nu doen die is gericht op het herkennen in je dagelijks leven waarin er moment zijn dat je geëmotioneerd raakt en dat die emoties niet per se heel positief hoeven te zijn maar ook iets vervelends. Ik zeg dat je heel veel mogelijkheden hebt om met bekrachtigingen bezig te zijn omdat wij doorgaans als beschaving in deze wereld veel meer negatieve gevoelens ervaren dan positieve. Het ligt eigenlijk uit elkaar. Dus als je alleen deze oefeningen doet, de bekrachtigingen als je je positief voelt, dan heb je minder kans. Besef dat die bekrachtigingen die je doet ook lukt, gebeurt, in het moment dat je negatief geëmotioneerd bent. Als je boos, geïrriteerd, gefrustreerd bent. Het is namelijk niet positief of negatief, het is het concept van de mind dat iets positief of negatief is.

Vanuit het doen herkennen wat we beogen, wat is zelfbekrachtiging? Als je wilt liggen dat kan. Ik wil jullie uitdrukkelijk meegeven dat wat er gebeurt dat dat gebeurt vanuit jezelf, dat is heel belangrijk, het is hier niet een meditatieclub, we gaan niet terug in de tijd dat een ander gaat vertellen hoe jij ontspant, het zit hem echt in je eigen autonome kracht, dus tracht daar een onderscheid in te kunnen maken dat jij zelf beslist wat hier gebeurt en dat je dat vooral doet vanuit een innerlijk besluit. Als besluit dat jij hier nu vanuit

jezelf in je lichaam aanwezig, dat laat ontstaan in jezelf, dan zul je ook merken dat er een andere energie is als dat het gevolgd wordt. Dat is een flinterdun verschil wat je alleen maar zelf kunt gaan ervaren.

Mijn vraag aan jullie is om voor dit moment één thema of een onderwerp, een gebeurtenis wat er nu gebeurt in je leven in te laden in jezelf, waarvan je zegt daar mag aandacht naar toe gaan. Het gaat er niet om dat dat mag veranderen of iets dergelijks, maar het zou wel fijn zijn dat het verandert. Maar het kan ook iets heel moois zijn, waarvan je zegt nou daar mag veel meer beweging in komen, kracht in komen, zonder dat je er een doel aan koppelt. Het gaat alleen maar om het schouwen in jezelf. Het gaat over jezelf. Je gaat niet aan een ander werken, het gaat over jezelf in relatie tot je eigen leven. Kijk eens even in rust binnen in jezelf wat dat is.....dan zetten we het even op pauze, je innerlijke schouwsessie van wat het zou kunnen zijn waar je naar gaat kijken, stel jezelf de vraag: “is het mogelijk om nog een laag dieper te kijken? In hoeverre heb ik net gekeken vanuit mijn persoonlijkheid?” Je bent hier als reiziger vanuit een andere wereld een bezoek aan het brengen, wat in jezelf is ten diepste nu aan de hand, waar wil jij naar kijken, je kijkt met de ogen van een kosmisch wezen. Daarbij vervallen alle persoonlijke behoeften en verlangens.....als je in jezelf innerlijk hebt gevoeld en je weet waar het over gaat dan doe je je ogen open.....en terwijl je je ogen open hebt maak je met je bewustzijn contact met je lichaam, je begrijpt dat wat er in jezelf plaatsvindt ook werkelijk vanuit jezelf gebeurt.....dat is erg belangrijk voor jezelf.....en maak het jezelf gemakkelijk in je gevoel door te beseffen dat alle mensen die hier zijn allemaal dezelfde essentie in zich durven te herkennen.....wat dat dan ook is.....dus met je ogen open besef je je lichaam, je voelt je lichaam vanaf je hoofd helemaal door je lichaam heen tot aan je voetzolen, je slaat daarbij niets over, je bewustzijn raakt alles aan.....en terwijl je in contact bent met je lichaam en je houdt contact met je lichaam doe je je ogen dicht.....je blijft je focus houden in je lijf. Wat er ook gebeurt hoeveel mensen er ook doorheen kunnen gaan spreken je blijft met aandacht bij jezelf.....en dan haal je een keer rustig maar zo diep mogelijk adem, en bij de uitademing schuif je naar binnen in je hoofd.....je blijft ontspannen in je eigen tempo ademen.....je voelt je lichaam, aandacht in je hoofd, laat je nu zien, blijf met je aandacht primair in je hoofd aanwezig, datgene waar je net naar hebt gekeken.....je geeft jezelf hierbij de command, je kunt zeggen: “ik geef mijzelf hierbij de instructie” het zijn woorden maar het gaat om de kracht eronder “dat ik dit

aanschouw, ik observeer dit, ik ben een legitieme houder van dit lichaam, als reiziger vanuit een andere wereld kijk ik naar deze situatie.”

.....observeer.....terwijl je observeert realiseer je dat je meekijkt als galactisch wezen in de persoonlijke situatie van je aardse persoonlijkheid.....je gaat vanuit een andere camera kijken in jezelf,kijk maar eens of je vanuit je eigen innerlijke besluit dieper in die situatie kunt kijken, misschien dat je kunt inzoomen, dat doe je zelf, voel maar dat jij dat doet.....je hebt het recht om te observeren.....terwijl je met aandacht in je hoofd bent verschuif je in alle rust naar je hart, op de plek van je hart, door aandacht te geven aan deze plek ontstaan er ook in je brein energievelden vanuit je hart, door je aandacht ontstaan er in je brein energievelden die nodig zijn om de beweging, de observatie, het kijken, te verrijken.....met aandacht blijf je bij je thema, je schuift met aandacht naar beneden toe in je hart, ervaar dat maar op je eigen manier.....en geef jezelf de opdracht vanuit een innerlijk besluit dat je deze informatie, deze schouw, deze kracht in jezelf vasthoudt, dan richt je je met aandacht bij je hart, richt je je op een gebeurtenis in dit leven wat voor jou een hele emotionele gebeurtenis is, daar kijk je naar op je eigen manier.....terwijl je daar naar kijkt laat je ook even het thema zien waar je net naar hebt gekeken in je dagelijks leven, kijk daar is het, ga terug naar de emotionele gebeurtenis en hou je thema vast.....tracht op je eigen manier de emoties, de gebeurtenis.....om daar de dwarsverbanden tussen te ervaren wat er zich in jouw leven heeft afgespeeld wat je nu ervaart in de emotie, dat dat te maken heeft met het thema waar je naar kijkt in je leven, de verbondenheid ertussen.....dus voor de helderheid, deze bekrachtiging is een oefening en deze oefening die werkt ook direct doordat jij er zelf naar kijkt, je schouwt in dit moment naar twee verschillende situaties, je voelt je lichaam, je bent met je aandacht bij je hart, je kijkt naar je thema waar beweging in mag zijn, in het nu en in het zelfde moment heb je je aandacht bij de emotionele gebeurtenis in het leven.....let op je ademhaling, schaaam je nergens voor, adem goed in en uit, geef jezelf vrij aan jezelf, bij elke ademhaling dat wordt begeleid door je bewustzijn, de beweging er ook is in elke cel van je lichaam.....blijf met aandacht bij je hart, je voelt je lichaam, het thema en de emotionele gebeurtenis in je leven, alles voel je, zie je op jouw manier, misschien dat je het niet voelt, dat je het wel voelt, het maakt niks uit hoe het zich manifesteert, het is er.....straks bij een diepe inademing schuif je met je aandacht van je hart omhoog naar boven in je hoofd en op het moment dat je dat doet voel je ook dat die informatie vanuit je hartskracht, de

kracht van de emotie, meegebracht wordt door je eigen bewustzijn mee omhoog.....dus adem maar diep in en vanuit je hart neem het neem naar boven, dan kom je aan in je hoofd.....dus je bent nu met je focus, met je voorstellingsvermogen in je hoofd, en je voelt ook tegelijkertijd je hart, je voelt ook helderheid.....en bij de uitademing voel je je hele lichaam en doe je je ogen open.....

Een oefening in deze vorm, laten we het hardop durven zeggen, dat deze oefening, deze vorm, een bewustzijnsstaat is, door het nu helemaal in een slow motion, een bepaalde werkwijze, weer in beweging te zetten, het gaat om de herkenning, het zit eigenlijk echt in ons bewustzijnsmoment zit het vast als het ware. Want het gaat niet zozeer om dat je in je hoofd zit en dan naar je hart gaat, maar het gaat om bewustzijn. Dus die richting gebruiken we nu, ik zal het straks nog op papier zetten deze oefening.

B.14. 180508

Ik vraag jullie om een ander thema in je dagelijks nu op te zoeken en het thema waar je naar kijkt wil ik je ook bij vragen durf nou eens zo diep te kijken dat als je, door daar naar te kijken, een complete verandering in je leven gaat krijgen, misschien wel dat je partner bij je weggaat, misschien wel dat het meest vervelende zou gebeuren dat je diepste weten binnen in zich opent en daar gewoon naar durven te kijken dus dat je niets meer vasthoudt, je gaat werkelijke wezenlijk naar jezelf kijken, als je er echt helemaal open en transparant in durft te zijn, ik wil je dus vragen om dat te doen en ook te voelen van waar, als dat zo is, dat je het toch nog een beetje zou kunnen omzeilen, dat je dat durft te detecteren met je bewustzijn van ahh.....dat is leuk dat je dat probeert te omzeilen.....ga daar maar eens rustig naar kijken en kijk in alle rust naar dat thema.....blijf met je bewustzijn hier aanwezig.....als je in slaap valt neem je jezelf terug.....en wellicht dat je zelf ook voelt wat er nu ook in jezelf aan het gebeuren is doordat je er naar kijkt.....dus je bent met je bewustzijn aanwezig in je hoofd, heel bewust omdat daar de elektromagnetische velden van het aardse leven zich manifesteren.....je aanschouwt de situatie, er zijn geen voorkeuren er zijn geen belangen, geen verlangens, dit is wat er op dit moment zich in jouw leven zich afspeelt, besef je voor jezelf hoe krachtig het is dat je er naar kijkt.....haal een keer rustig en diep adem en bij de uitademing voel je ontspannenheid in je hoofd optreden, het wordt rustig, stiller, dan schuif je met je aandacht richting je hart, met je voorstellingsvermogen wijs je de plek

aan waar jouw hart zit, je kunt het voelen dáár, juist.....op de plek van je hart met de kracht van creatie en met de kracht van zelfbeschikking als wezen die je bent.....geloof nergens in behalve dat je met je aandacht aanwezig bent op deze plek.....adem er goed bij in en uit en voel maar hoe je je eigen ademhaling, je eigen autorisatiekracht laat stromen,een galactisch wezen hier op de aarde en het is jouw kracht om te brengen wat je in je hart draagt.....je hoeft het niet te leren je bént deze kracht.....de diepste staat van verbondenheid is zelfbeschikking.....je hebt het recht om in je eigen kracht te zijn, dat zijn de universele krachten waar al het leven met elkaar in communiceert.....blijf met aandacht bij je hart en tracht terwijl je met aandacht bij je hart blijft ook gelijktijdig je hoofd te voelen, het zou kunnen zijn dat je met je aandacht weer teruggaat naar je hoofd en de plek van je hart vasthoudt, het kan ook zijn dat je met je krachtveld bij je hart zit en je hoofd tegelijkertijd voelt.....durf deze twee velden tegelijkertijd te ervaren, hoe dan ook, je doet het gewoon goed.....en dan spreek ik iets uit in de kracht en met woorden en jij kijkt in jezelf of je deze woorden in jezelf ook kunt voelen dat jij dat vanuit jezelf ook neerzet.....”ik besluit hierbij als autonoom wezen, als soeverein bewustzijn om mijn eigen oorspronkelijke kracht, de kracht van creatie en manifestatie, de kracht van zelfbeschikking in mijzelf ten diepste te zijn te ervaren, in elke cel van mijn fysieke lichaam en in elke cel van mijn niet-fysieke lichaam, ik geef mijzelf en vanuit mijzelf, vanuit mijn diepste staat van verbondenheid en vanuit mijn bronwezen de instructie om aanwezig te zijn vanuit mijn eigen kracht hier en nu.....om wakker te zijn in elk moment van mijn leven hier en nu.....en de oorspronkelijke kracht van kleur en klank in mijzelf te ervaren en naar buiten toe ook te zijn.....ik neem het besluit om dwars door alle barrières te stappen, voorbij de grenzen te gaan van het menselijk potentieel van de aardse mens.....ik ben aanwezig, ten volste en ten diepste.....ik draag het innerlijke vermogen in mijzelf om in elk moment te zien, waarachtig te zien.....je bent je bewust van je lichaam, je bent je bewust van je fysieke brein, je hoofd, de locatie van je hart, je bewustzijnswezen aanwezig in dit lichaam, heeft heel veel jaren gewerkt aan het zelfbewustzijn, het is nu de tijd, jouw tijd, om jezelf te laten zien, om leiding te nemen in en namens jezelf ten aanzien van jezelf, ten gunste van het geheel.....niets is onmogelijk,dan keer je nog eens terug naar het thema van alle dag, je kijkt daar nog eens een keertje heel krachtig naar op jouw manier, wellicht dat je inzoomt, observeer.....ik stel een vraag hardop waar je ook in jezelf en aan jezelf, als je voelt dat dat kan, dat je het wilt, dat

je het doet, antwoord of een reactie op kunt geven.....de vraag zou kunnen zijn: “wat is mijn boodschap op dit moment in mijzelf aan de wereld waar ik ben aangekomen, welke boodschap draag ik in mijzelf.....je voelt je hart, je lijf, je bent aanwezig met je bewustzijn in je hoofd, je bent tegelijkertijd in je hartskracht, dan haal je een keer diep en ontspannen adem en bij de uitademing dan doe je je ogen open.....dan beweeg je eventjes je spieren, kom je lekker overeind en ga je zitten.....we hebben slow motion bewegingen nodig in onszelf om ook de flitsen in onszelf die zich afspelen te herkennen in ons dagelijks leven tjak, tjak, tjak, tjak, alles gebeurt razend snel, super snel, dus dit is in slow motion omdat het uit ons bewustzijn weg is, het overkomt ons allemaal, ons leven overkomt ons, daardoor lopen we achter de momenten aan wat er precies gebeurt, dat we proberen te herkennen in onszelf is het moment waarin het ons overkomt wat hét dan ook mag zijn. Dat is bij iedereen anders. Dus het is nu nog zo van oh dat is nu gebeurd en daar ga ik wat mee doen, de volgende fase is hé het is aan het gebeuren potverdorie ik herken het nu, ik ga daar nu in aanwezig zijn, hop bewustzijnsstaat, dat gebeurt er nu, dat is een besef, een bewustzijnsstaat, de volgende stap is je herkent het voordat het gaat gebeuren, want je ziet het ontstaan met je bewustzijn, en die stap daarvoor is het gebeurt niet. Ik heb het nu dus over dingen die je niet wilt dat het gebeurde maar die komen te vervallen op het moment dat je in het moment daar vóór komt te zitten, als je helemaal voor het moment zit met je bewustzijn waar je autoriteit en kracht bent, dan is er niet iets wat je niet wilt gebeuren, maar dan is het er gewoon niet.....dan zit je in je creatie en manifestatie kracht. Dat is het Oorspronkelijke Bewustzijn.

B.15. 180813 THEMA: VEILIGHEID.

We nemen eenvoudige route, thema veiligheid. Voelen we ons veilig? We kunnen ons hier de vraag stellen maar ook binnenin, voelen we ons veilig?

Laten we het thema erbij nemen, het veiligheid energieveld eens even bekijken. Net vroeg iemand hoe doe je dat nou om te kijken, ik ben niet zo visueel ingesteld, het lukt mij niet en dan gebeurt het niet. Nogmaals het gaat niet zozeer om kijken met de ogen. Veiligheid, het kan een thema zijn, misschien herken je in je leven een situatie wat met veiligheid te maken heeft, maar het zou ook kunnen zijn dat het woord veiligheid voldoende is en zelfs als het woord niet tevoorschijn komt dan is het weten dat je nu naar veiligheid gaat kijken al voldoende. Want de mind kan het weliswaar

misschien niet kunnen volgen, maar in de energie volgt dat gewoon wel. Dus doe het maar op je eigen manier. Ik geef de inleiding en als dat dan anders doet is dat helemaal oké.

Wat we altijd doen is dat we contact maken met ons lichaam, doe lekker je ogen dicht en maak eens contact met jezelf, het eerste voel je dat je aanwezig bent op de stoel, ik vind het handig om het lichaam daar bewust bij te bewegen, heel subtiel, klaar, je voelt het lijf, je ademt een keer rustig diep in en uit.....je voelt de ontspanning, je beseft dat je dit allemaal zelf doet, en ga dan vervolgens met je aandacht uit de omgeving, dus je stelt jezelf voor dat je met je aandacht naar binnen schuift in je hoofd, dat is de verdieping waar je aanwezig bent. Terwijl je dat doet ben je ook bewust van je lijf.....door met je voorstellingsvermogen in je hoofd aanwezig te zijn komt er beweging in het energieveld van je brein.....soms is het moeilijk om rust te kunnen ervaren in je hoofd, ikzelf heb dan de oplossing dat ik dan 3x krachtig in- en uitadem met mij aandacht in mijn hoofd, doe dat maar eens om te kijken wat er bij jou gebeurt.....bij de uitademing bewust in je hoofd zijn.....dus inademen.....uitademen.....inademen.....uitademen.....de adem is daar een cruciaal onderdeel.....hoe dieper je hierin ontwikkelt zul je ook merken dat als een ander iets aan je vraagt terwijl je dit bijvoorbeeld doet, met je aandacht in je hoofd kunt blijven en zelfs een ander een antwoord kunt geven.....zo sterk kun je dat ontwikkelen. Oké dan neem je een moment stilte met aandacht in je hoofd.....beseft dat je aanwezig bent in je lijf.....nu komt het onderwerp veiligheid in je hoofd tevoorschijn, en veiligheid is een onderwerp van het brein, de emotie is een hartskracht, het onderwerp is een breinonderwerp, veiligheid, stel je zelf voor een situatie van veiligheid.....het kan zijn dat daardoor een situatie van onveiligheid zichtbaar wordt dat maakt niet uit, observeer in alle rust dit onderwerp, het woord, de betekenis in jezelf.....dan adem je in en bij de uitademing verschuif je met je aandacht richting je hart.....terwijl je met aandacht bij je hart bent.....voel je ook je hele lichaam en weet je in jezelf dat je onmetelijk veilig bent, er kan helemaal niets mis gaan, er zijn geen onveilige situaties omdat elke situatie is een veilige situatie.....er is geen één uitkomst in je leven.....anders dan veiligheid.....bij een diepe inademing neem je de kracht van je hart mee omhoog met je bewustzijn naar je hoofd.....dan ben je nu weer aanbelandt in je hoofd.....en op jouw manier voel je de vervloeiing van de kracht uit je hart met het thema veiligheid in je hoofd.....terwijl je met aandacht in je hoofd bent laten we het thema in onszelf zichtbaar worden van verschuilen, jezelf

verschuilen, jezelf onzichtbaar maken/zijn ..het kan ook met een ander woord, kijk maar in jezelf.....hoe vaak maak jij jezelf onzichtbaar of verschuil je jezelf.....maak je jezelf kleiner.....laat je jezelf overschrijven door een ander, goed bedoeld of niet, dat maakt niets uit, het gaat er om wat er in jou gebeurt.....ga je werkelijk voor datgene wat je in jezelf ten diepste voelt.....dus de energie achter het verschuilen, kleiner maken, onzichtbaar zijn.....met aandacht in je hoofd ga je daar eens rustig naar kijken.....in de kern hebben we het hier over rechtop staan in de energie, in je kracht, is het mogelijk, als voorbeeld, om af te rekenen in een supermarkt en rechtop te blijven staan in je weten waar het om gaat, dat je niet overschreven wordt in de situatie waarin je ogenschijnlijk verkeert.....je maakt jezelf niet klein, je maakt jezelf niet onzichtbaar, je gaat niet in de rol van iets anders, je staat en vanuit deze autonome kracht ben je in contact met iemand anders, het gaat primair over jouzelf.....met aandacht in je hoofd schuif je naar beneden toe naar je hart, met aandacht naar de plek van je hart.....leg je hand maar eens op de plek van je hart, voel maar eens heel sterk op je eigen manier hoe die kracht daar voelbaar is,de zichtbaarheid van wie je in essentie bent.....dat is een energie.....heb je de keuze gemaakt in jezelf en vanuit jezelf om je gewoon vastberaden vanuit je hart te laten zien waar en hoe dan ook.....dat je ondanks de pogingen om onzichtbaar te zijn, je terug te trekken en je te kleineren in jezelf dat je ondanks deze pogingen jezelf in die momenten laat zien.....heb je dat besluit voor jezelf genomen.....dan adem je diep in en tijdens de inademing ga je met je aandacht omhoog naar je hoofd en bij de uitademing voel je dat je lichaam ontspant en voel je ook dat het veld in je hoofd en rondom je hoofd gedragen wordt door je hart.....en je beseft op je eigen manier dat, nu je door hebt en realiseert dat je hier bent op de aarde.....dat je grofweg gesproken twee keuzes zou kunnen maken.....de eerste keuze zou kunnen zijn dat je leeft zoals je altijd hebt gedaan in dienst van de geprojecteerde werkelijkheid en dat is helemaal oké.....ook daar is vreugde te ervaren.....en de andere keuze is dat je verder kijkt dan de geprojecteerde werkelijkheid, dat je erachter komt dat je een kracht in jezelf draagt waarmee je door die gecreëerde werkelijkheid heen kunt stappen en kunt uitzenden waar je voor gaat, je laat het zien, je maakt het zichtbaar, je maakt jezelf zichtbaar, en je weet dat je veilig bent en dat er volledig vertrouwen is in de kracht in jezelf, in je hart, dat je vanuit deze keus heel veel kracht, geluk, liefde en vrede in je leven zult ontmoeten.....bij de mensen die de kracht in zichzelf, net als jij, erkennen.....dan haal je even

rustig en diep adem en doe je lekker je ogen open.....en besef heel diep in jezelf dat over de hele aarde mensen zich bewust aan het worden zijn van die kracht, niet van dat hele stukje erom heen waar we het vandaag over hebben gehad, dat niet, vele mensen zeggen ook daar gaat het niet om.....maar daar komen we pas achter als we ons daar mee gaan verbinden en verdiepen.

B. BAARN. 190121-BEWUSTZIJSVERRUIMING-3-3.

Nou doe lekker je ogen dicht en haal eens een paar keer goed en diep adem, dat is ook lekker voor je lichaam om even goed te kunnen ontspannen en breng eens even je aandacht door je lichaam heen dat je geen spanning hebt in je lijf,en dat betekent ook kijk naar je buik of je die gewoon ontspant en of je voeten ontspannen zitten in je schoenen, of je gezicht ook echt ontspannen is.....en besef maar dat je hier aanwezig bent in deze ruimte met heel veel andere mensen die net als jij iets heel dieps iets heel wezenlijks, in zichzelf ervaren.....wat jij ook op jouw manier ervaart, dat geeft ook heel veel ruimte om hier in jezelf te kunnen zijn, want ik durf diep in mijzelf in en uit te ademen omdat ik weet dat jullie mij accepteren omdat ik weet dat jullie, net als ik, mijzelf open stel, jullie jezelf openstellen.....en besef ook dat alle mensen om je heen ook de moeite hebben genomen om jou vandaag te ontmoeten.....dus in dit moment kijk je met je aandacht even lekker, je hebt je ogen dicht, met de aandacht naar buiten toe van goh wat fijn dat ik in deze plek ben hier met de andere mensen.....dus je voelt en hoort elkaar ook.....kijk eens in jezelf dat je op een zuivere manier uiteraard een vorm van dankbaarheid in jezelf kunt voelen naar alle mensen toe om je heen voor dit moment.....in deze oefening, dit experiment, mag je je ook realiseren dat je door met dankbaarheid te schouwen naar de andere mensen hier, dat je beseft dat alle andere mensen dat ook doen naar elkaar en dat er in de kern hier sprake is van dankbaarheid over en weer, en dat ook vanuit deze kracht ook het goddelijke in jezelf en met elkaar ook hier heel zichtbaar is, heel voelbaar is.....en ik durf mijn hart vanuit mijn hele wezen en mijn handen en mijn liefde durf ik helemaal open te zetten voor wie jullie zijn,dat we dat naar elkaar toe ook laten zien.....en dat we realiseren dat we hier ook zijn om onszelf te bekrachtigen en in hetzelfde moment door dankbaarheid te hebben naar elkaar toe dat we elkaar daarmee ook dragen dat we daar elkaar ook bedding mee geven, dat we er ook voor elkaar zijn.....en dat we er voor elkaar zijn dat.....heeft ook direct te maken met de moeilijkheden die andere mensen ervaren, want ik besef mij heel goed, dat mogen jullie ook beseffen

naar de ander en naar mij toe, dat we allemaal in processen verkeren en dat we het ook allemaal heel makkelijk hebben en ook heel pittig hebben.....dus laten we allemaal in onszelf, in ons eigen hart, het licht ontsteken, nog groter maken naar onszelf en naar elkaar toe.....en voel maar of je voor jezelf kunt uitspreken met woorden in jezelf of met een gevoel hoe dan ook, dat je onvoorwaardelijkheid, je hartskracht, er ook zeker is voor de ander, voor de andere mensen.....en vervolgens nodig ik jullie uit om dit vast te houden, te voelen en ervaren naar elkaar toe en ook nu met aandacht naar binnen in je hart te gaan en daar de mensen buiten jezelf, deze samenkomst van mensen ook in je hart te kunnen zien.....en door de dankbaarheid naar elkaar te voelen, elkaar te eren en elkaar te laten zijn wie we zijn, ontstaat er in het veld van deze matrix in dit moment met elkaar jouw goddelijke essentie en laten we ook met elkaar de taal van god van de oorspronkelijke kracht in dit veld aanwezig zijn.....als een soort damp, als een soort nevel van kracht.....met hele transparante geuren en transparante gevoelens, kracht die ons kan zien doordat jij de dankbaarheid in het veld aanwezig laat zijn.....en dat je je realiseert dat je met elkaar god zijn en jijzelf ook god bent, dat er ook vanuit deze transparantie vanuit deze kracht.....gekeken wordt naar jezelf, en dat is wat we hier dus met elkaar doen, dat doen wij zelf, en dat er in deze schouw naar onszelf gevoeld kan worden dat je goed bent.....alles aan wie jij bent dat is er en wat er is dat is oké, het is goed.....en dat je ook weet in dit moment dat de andere mensen net als jij goed zijn, iedereen is goed.....als drager van deze godskracht, de schepper van creatie kijkend naar de ander is het ook compleet normaal dat jij als krachtwezen de ander als krachtwezen volledig kan laten zijn zoals de ander is.....kun je voelen dat iedereen in deze groep hier nu naar jou kijkt, jou voelt en ervaart dat het helemaal goed is wie jij bent en hoe jij bent.....er zijn geen beperkingen.....dan laat je in alle rust en vrede dit nu lekker los en je stelt jezelf voor dat je heel erg aanwezig bent in je hoofd, dus je beseft dat je met je aandacht aanwezig bent in de bovenste verdieping van je lichaam, dus je hebt je ogen dicht en je realiseert je dat je lichaam onder je zit, vanuit die plek je hoofd, daar ben je aanwezig, en bij een diepe inademing voel je je hele lichaam vanaf je hoofd tot aan je voetzolen, adem maar eens heel diep in en voel je lijf met je bewustzijn.....voel je het dat je je lichaam bewust bent en dat je aanwezig bent bovenin.....en dit is in de essentie de boeddha, de boeddha die zich bewust is van het lichaam en zich bewust is als bewustzijn.....en terwijl je aanwezig bent in de bovenste verdieping en je je bewust bent van je lichaam schuif je met je aandacht ook

naar je hart en daar kun je eventueel ook je hand neerleggen en ik wil je vragen of je met aandacht en focus, aandacht en focus wilt voelen wat er onder je hand gebeurt, breng je aandacht naar die plek, misschien stroomt er iets uit je hand of misschien stroomt er iets vanuit je hart of is er iets anders, het maakt niet uit wat het is.....en wellicht terwijl je met aandacht aanwezig bent bij je hart en ook met aandacht aanwezig bent vanuit je hoofd en in je lichaam kijk eens voor jezelf of je een vorm van energie door met aandacht bij je hart te zijn vanuit deze plek voelt stromen of in beweging voelt komen, voorstelling of het voelen het maakt niet uit hoe, in beweging voelt komen door je hele lichaam.....draai de kraan in je hart maar open, helemaal open.....en blijf je lichaam voorzien van voldoende zuurstof bij de in- en uitademing.....je bent aanwezig in de bovenste verdieping en je voelt de kraan openstaan bij je hart, kijk eens of je rondom je stem bij je keel beweging voelt.....draai die kraan open laat die energie van je eigen hartskracht rustig doorstromen ook omhoog en ontvang het vanuit jezelf omdat het jouw lichaam is, ook in de bovenste verdieping.....je hebt het recht en het vermogen om jouw godskracht vanuit jezelf binnen te laten stromen in elke cel van dit lichaam waar dan ook en ik ook in het brein.....ga ik je uitnodigen om in een vorm van een opdracht een instructie vanuit kracht te geven aan jezelf dat jouw godskracht vanuit je brein door gezonden wordt naar het veld waar dit brein wordt gecreëerd, kijk maar of je met kracht of met woorden daar een instructie aan geeft “breng het maar weg” gebruik je voorstellingsvermogen, geef een instructie dat je innerlijke hartskracht aanwezig in je brein doorgegeven wordt naar de plek waar je brein wordt gecreëerd , ga je gang.....en besluit namens jezelf dat je energetisch opstaat!en zo open je met je bewustzijn met deze bekrachtiging de circuits, de poorten van de avatar, de reiziger die jij bent vanuit een andere wereld zodat de verbinding vanuit de andere wereld naar hier, dus puur vanuit jouw eigen zelf in herstelling is.....er is één weg en dat is je eigen weg namens je zelf.....en vanaf dit moment weet je in jezelf dat je waarlijk en waarachtig gaat zien, je gaat werkelijk zien, je gaat nog dieper en krachtiger zien wat er gebeurt.....hoe je daar autonoom in bent en welke stappen je te zetten hebt vanuit waarde en respect en zeker vanuit noodzakelijke kracht in jezelf om overeind te komen hier op de aarde.....al het grotere wat we ervaren is van onszelf omdat we het zelf zijn.....en daarmee is het niet groter, het is een deel van wie je bent.....als het aankomt op samenwerken en het dus ook aankomt op samenwerken met andere werelden, werelden die zich afspelen in de

wereld van waar je vandaan komt vanuit de avatar is de vraag: ben je bereidwillig om samen te werken met andere observanten en andere krachten zonder daarbij jezelf ondergeschikt te laten zijn, te laten voelen op welke wijze dan ook, puur vanuit je kracht, waardigheid, rechtop staan en de god in jezelf, de kracht in jezelf en die in de ander als gelijke te zien. Ben je die bereidwilligheid in jezelf tegen gekomen en zet je deze bereidwilligheid in om nu hier op deze aarde dit werk vanuit jezelf ook werkelijk in beweging te zetten.....zou je eens willen kijken of je het antwoord wilt geven aan thuis waar je vandaan komt.....je bent helder, je voelt je lichaam, je voelt je hartskracht, de plek van je hart, je bent met je bewustzijn in de bovenste verdieping en dan doe je je ogen weer open.....

B. OTTERLO. 170714 NATUURBELEVING

Doe lekker je ogen dicht.....realiseer je je op dit moment als eerste hoe ontzettend fijn het is dat we hier allemaal bij elkaar zijn.....en dat we allemaal weten van binnen dat deze wereld schepping nodig heeft van wezens die onvoorwaardelijke liefde in zichzelf dragen, onvoorwaardelijk, en onvoorwaardelijk houdt in dat je geen resultaat plakt of verwachting op wat je innerlijk doet. Je doet het en that's it. Je hebt geen verwachting, geen uitwisseling met een ander, niets. Je bent hier en je voelt dat je onvoorwaardelijke liefde in jezelf draagt en het mooiste voor jou is dat jij ziet dat het goed gaat met het leven op aarde, dat het goed gaat met alle mensen, dat er vrede is en gelijkwaardigheid en dat alle dieren gelukkig zijn, daar hoef je niets voor terug, dat is je essentie, je weet het. En deze groep mensen hier dragen allemaal dat innerlijk weten in zichzelf. En dat is een heel groot cadeau, dan nemen we even een moment rust van 10 sec.ga je met aandacht uit de omgeving weg, door eerst te voelen dat je lichaam hier aanwezig is, van je schedel door je lichaam tot je voeten aan toe, dit is je lijf, voel even in stilte dat je aanwezig bent, voel je lijf.....met het besef dat je hier aanwezig bent vanuit eigen besluit dat je aan deze groep mensen laat zien dat jij er bent, dat het belangrijk is dat jij er bent, en dat je ook weet dat jij gezien wordt door de groep, en herkent en erkent wie je bent, ga je met de aandacht uit deze omgeving naar binnen toe, je schuift eerst even in je hoofd, daar kom je nu aan.....je bent daar aanwezig met je bewustzijn, in je hoofd realiseer je je op dit moment dat je op de plek bent, je brein, waar je fysieke werkelijkheid wordt geïnterpreteerd.....en het is ook een wonder om met je eigen bewustzijn op deze plek aanwezig te zijn.....en dan haal je een keer

rustig en diep adem tot onder in je buik en bij de uitademing voel je de ontspanning in je hoofd aanwezig zijn.....de kosmische wet daar waar jouw bewustzijn aanwezig is vindt neutraliteit plaats is van toepassing.....dit is jouw hoofd en ga met je aandacht vanuit je hoofd naar beneden zakken, je stelt je dat op je eigen manier voor en je komt uit op de plek waar je fysieke hart zit.....je stelt jezelf voor dat je de plek van je hart met je voorstelling, met je bewustzijn kunt aanwijzen.....daar zit je hart inderdaad.....op die plek leg je ook lekker je hand neer om deze locatie te benadrukken, schuif met je hand op de plek van je hart een beetje heen en weer en voel maar eens, want dat is bij iedereen anders, voel maar eens waar jouw krachtveld maximaal is van je hart.....ga maar even scannen even invoelen.....en daar waar de kracht het grootst is daar leg je je hand neer.....terwijl je met je aandacht bij je hart bent waar je hand ligt realiseer je je ook dat je in je brein.....je hart ook representeert.....doordat je met je aandacht bij je hart bent wordt je hart ook uitgebeeld in je brein.....je bent met aandacht bij je hart en als je nu denkbeeldig omhoog zou kijken dan zie je daar je keel en nog ietsjes omhoog zie je daar je hoofd.....je zit ook daadwerkelijk met je voorstellingsvermogen op de hoogte van je hart.....je laat het heel diep door je bewustzijn gaan, in deze reis die je hebt afgelegd hier op de aarde met alle mogelijk tegenwerking en alle vreugde, dat je heel erg trots op jezelf mag zijn dat je hier bent, want je hebt een immense reis afgelegd om hier te zijn.....je bent aanwezig op de aarde waar de mensen een andere taal spreken dan van oorsprong.....en met aandacht bij je hart stel jij je voor heel krachtig op jouw manier dat je moeder aarde/ planeet aarde ziet verschijnen, de blauwe waterplaneet wordt zichtbaar, daar is ze al kijk, daar is ze de aarde.....je ziet de aarde verschijnen in je eigen bewustzijn, niet buiten jezelf maar in jezelf.....laat de aarde maar wat groter worden dat je goed kunt kijken dat je ziet hoe groot die aarde is, kijk maar naar de wolken, de wereldzeeën.....je beseft in dit moment dat je aan het observeren bent naar de aarde die je zelf hebt gecreëerd in jezelf, en dit wat jij nu ziet, in verbinding met je hart dat 225 mensen tegelijkertijd ziet als schepper wezens is nu rechtstreeks in het kwantumhologram in het hoofduniversum aanwezig, alles wat jij ziet is aanwezig in het hoofduniversum. Je ziet ook dat de aarde draait.....en kijk maar eens dieper en dieper op de aarde, zoom maar een beetje in, hoe bijzonder om een aarde te zien waar miljarden mensen leven, waar dieren zijn, flora en fauna, grote oceanen en meren, bergen, ijskappen.....en het dringt diep tot je door dat deze aarde, deze bibliotheek alles maar dan ook

werkelijk alles heeft, in zich draagt om elk levend wezen op deze aarde geluk en liefde te brengen.....stel jezelf voor dat je naar deze aarde kijkt en in dit moment zijn alle systemen die daar niet horen zoals geld, economische modellen, farmaceutische modellen, militaire modellen, alle modellen die daar niet horen die ik nu niet heb opgenoemd, dat al deze modellen uit jouw aarde vertrekken, en het vertrekt nu!je ziet nu een aarde die vrij is, waar harmonie is en alle mensen vrij kunnen reizen, waar de dieren weer communiceren met de mensen en de mensen weer met de dieren, je ziet zelfs een aarde waarin alle mensen weten dat ze de kracht in zichzelf dragen, je ziet een planeet waar geen instituten meer zijn en geen regeringen.....ieder mens is volmaakt en volwaardig.....en het wordt je ook duidelijk in het beeld dat de wezens die op de aarde leven ook verbinding hebben met het universum, andere werelden en dat zij beschikken over krachten om deze kern die ze in zich dragen ook over te brengen naar andere werelden.....kijk maar naar deze aarde hoe mooi deze blauwe waterplaneet is.....en als je iets dieper inzoomt dan zie je ook dat al die verschillende rassen in vrede leven.....er is geen onrust er is alleen maar liefde en rust, er is geen wraak er is alleen maar zijn.....omarming en elkaar ondersteunen.....en als je nog dieper inzoomt op de mensen dan zie je ook dat deze mensen zelf leiderschap in zichzelf dragen, ze zijn betrokken bij alles wat ze zelf doen en ze zijn betrokken bij alles wat er bij de ander gebeurt, ze doen datgene waar hun hart spreekt.....niemand beleert elkaar op deze wereld.....terwijl je met je aandacht bij je hart bent besef je doordat je met je aandacht bij je hart bent, een instructie hebt afgegeven d.m.v. waarneming en observatie in jezelf en de liefde die je voelt en de kracht die je voelt bij jouw schepping, dat deze instructie, deze schepping neergelegd is in de goddelijke matrix, in de matrix waar dit universum in ingebed ligt.....je eert deze aarde in jezelf.....en nou komt het, we gaan straks een diepe ademhaling doen, eerst helemaal uitademen en bij de eerste de beste inademing adem je de schepping in je hart, adem je zo diep in dat 'ie door je hele lichaam heen vloeit en bij die uitademing die daar op volgt zend je dit beeld vanuit je lichaam, uit je hart door je lichaam naar buiten. Ik zal hem nog één keer herhalen, je ademt in één keer helemaal uit dat je longen leeg zijn, dan adem krachtig in en bij de inademing trakteer je je hele lichaam en je hele bewustzijn op het beeld van deze nieuwe aarde, dan adem je krachtig uit en dan zet je het beeld naar buiten toe in het hologram.....dus daar gaat íe, adem maar heel erg uit, zie het beeld in je hart en adem krachtig in, in je lichaam neem je het hele beeld

over, adem uit krachtig naar buiten.....en we hebben het nu geoefend in een ademhaling en we hebben het ook tegelijkertijd gedaan. Dan doe je je ogen weer open. Deze oefening is een aanloop naar iets groters, want we oefenen het nu met een voorstelling een handeling naar binnen met een in ademhaling het beeld vloeit door de cellen van het fysieke lichaam, het etherische bewustzijn en door de uitademing met ons voorstelling zenden we het beeld uit. Dat is van oorsprong wie we zijn, we creëren binnen en we zenden dat wat we binnen hebben zenden we uit naar buiten. Als je met 220 mensen deze techniek dieper gaat uitwerken en je komt bij elkaar en je gaat in de beginfase iets heel eenvoudigs nemen in de samenleving dan kun je met 220 mensen met gemak datgene uitzenden en ook laten ontstaan. Dat is schepping, dat is kwantumholografie. Dat is schepping vanuit het hart en de stap die hierop volgt is dan dat je dat helemaal niet meer met een ademhaling hoeft te doen maar dat je het louter met je bewustzijn doet. Dan is het een hele daadkrachtige gedachte, een emotie die samenkomt en whom en je weet van binnen dat het zo is.....dat is het spiritueel intellect maar daarnaartoe lopen is ook het vergroten van die kracht. Omdat wij ons hele leven zijn afgeleid en misleid door allerlei modellen hebben wij heel erg de neiging om dat in slow motion beweging te blijven doen, dat doen we in begin wel maar we gaan het wel versnellen.

B. MENSBELEVING-VELUWE-EDE. 181028

Dus doe lekker je ogen dicht, als je dat wilt en we brengen onze aandacht uit de omgeving naar onszelf toe, dus wat er ook buiten onszelf gebeurt, wat er ook wordt gezegd, wees je bewust van je lichaam en als je voelt dat het prettig is om daar een paar keer bij in en uit te ademen zodat je lichaam meer ontspant dan doe je dat lekker en als het voor jou niet hoeft dan is dat helemaal oké.....besef dat je hier aanwezig bent vandaag op je eigen besluit om vandaag jouw kracht hier te laten schijnen.....je bent hier niet om je aan te sluiten maar om je kracht te laten schijnen, om te laten weten dat je hier bent, in deze wereld. Breng je bewustzijn eens door je lichaam heen.....besef dat je een lichaam hebt.....dat dit lichaam start, in dit geval, met deze sessie boven aan je hoofd, bij je schedel en dat je je hele hoofd voelt, zo rustig aan naar beneden, wees je bewust van je lichaam, van je buik, van je rug, van je armen, je bovenbenen, je onderbenen, je voeten, op een eenvoudige manier en je bent hier helder in, ben je je bewust van je lijf.....realiseer je heel diep dat je lichaam waarin je nu aanwezig bent de schakelaar is voor je vrije

bewustzijn uit een andere werkelijkheid, de werkelijkheid van de aarde. Je lichaam is je portaal, wees je daar bewust van.....wees je bewust dat je portaal schoon dient te zijn.....wees je bewust dat elke vorm van geloof je autonome bewustzijn voor een deel afneemt. Wees jezelf, geloof niets. Neem waar en gebruik je kosmische hartlogica.....je bent hier aanwezig op de aarde om te ervaren net als ieder mens dat zich hier een gebeurtenis voltrekt, in de zin dat alle mensen gesynchroniseerd worden in hun denken.....en je bent je bewust dat dat gebeurt en dat je er uit stapt.....terug naar jezelf ook al is dat een vraagteken.....je bent je bewust dat je hier aanwezig bent samen met vele andere mensen die op de één of andere manier ditzelfde onderzoek aan het verrichten zijn.....en dan houden we een paar minuten ontspannen stilte, je blijft met aandacht bij jezelf en in hetzelfde moment voel je ook de kracht van het veld om je heen, van de mensen die dezelfde moed tonen als de moed die jij toont in je leven om je eigen innerlijke lichtpad in jezelf, vanuit jezelf.....blijf met je bewustzijn bij jouw eigen lichaam waar je ook heen reist, je reist vanuit die plek daar blijf je, je reist niet naar buiten, maar je haalt datgene van buiten naar binnen, wat het ook is.....herinner zonder te herinneren, maar meer in weten dat jij één van de wezens bent uit een andere wereld.....die door middel van het vrije bewustzijn, het oorspronkelijke bewustzijn in het wezen zelf, werkelijkheden laat ontstaan.....heel diep van binnen weet je als dit wezen nu geboren hier, in dit hologram, dat het oorspronkelijke script, het oorspronkelijke scenario van deze aarde er nog steeds is ongeacht de schade en de pijn die hier op moeder aarde teweeg is gebracht door de collectieve menselijkheid.....met zoveel mensen samen op deze aarde en ook hier in deze samenkomst, nemen we vanuit warmte, respect en waardigheid de werkelijkheid van deze wereld naar binnen toe in onszelf, we koesteren deze werkelijkheid en deze aarde, neem op je eigen wijze de aarde, de mensheid, alles wat hier op de aarde gebeurt, naar binnen toe in jezelf, naar binnen toe in je lichaam, naar binnen toe in je bewustzijn, in je oorspronkelijke lichtvlam.....je vrije bewustzijn en besef dat je dit samen doet.....en blijf met je aandacht bij jezelf.....en in dit moment heb je terdege de kans zoals je dat elke seconde hebt om het besluit te nemen in jezelf deze herziening door te voeren tot in je kernbewustzijn van je bewustzijnswezen.....herziening dat jouw perceptie de leiding geeft aan de werking van dit universum.....met miljoenen van miljoenen mensen die zich bereid hebben gesteld vanuit zichzelf naar de andere mensen, samen te werken vanuit dit vrije bewustzijn, zonder belang.....zuiverheid is niet te

zoeken.....zuiverheid laat zich zien als de onzuiverheid vertrekt.....liefde kun je niet vinden, het toont zich op het moment dat de tegenovergestelde gevoelens van liefde vertrekken.....en dan haal je een keertje rustig en diep adem en als je voelt dat deze sessie voor jou klaar is dan is dat gewoon klaar. Voor de mensen die nog iets langer met de ogen dicht willen zitten die nemen die tijd.....

B. KERKENVELD DAG 2. 170921

Doe wel of niet je ogen dicht. Ik doe ze lekker dicht. Ga op je eigen manier zo ontspannen mogelijk zitten, en haal een paar keer lekker en rustig adem.....schaam je niet voor het in- en uitademen, we zijn hier allemaal om dezelfde reden, om de god in onszelf, de kracht in onszelf te openen. Dan vraag ik je op dit moment met je bewustzijn buiten je lichaam te zijn en te voelen en te ervaren wat je nu eigenlijk opmerkt dat je niet alleen bent, ga eens met je vibratie gewoon door de groep heen.....en voel eens voor jezelf of je in dit moment, hoewel je hier voor jezelf bent maar ook voor het geheel, of je ook een gevoel van, waarbij ook gelijkwaardigheid aanwezig is, dus een gevoel van eerbied naar de andere mensen toe kunt ervaren, dat je eerbied hebt voor alle mensen die er hier zijn, op de één of andere manier deze kracht in zich hebben herkend.....en ook de schouders eronder zetten.....eerbied.....het is voor ons allemaal een hele grote eer om te beseffen dat we, hoewel we afkomstig zijn uit allerlei verschillende werelden.....de moed hebben gevonden in onszelf en de blokkades hebben weten te trotseren om hier op aarde met elkaar samen te zijn.....wij zijn die reizigers uit een andere wereld.....en beseff dat zoals jij een krachtveld rondom je hebt, observators uit een ander team uit een andere groepsverbinding waar je vanuit daar gezien heel autonoom ook bent, zo heeft ieder mens dat hier in deze groep.....zelfstandig autonoom verbindingen met ander bewustzijn.....je bent dus niet de enige.....dan ga je met de aandacht uit de groep weg, met je vibratie naar binnen toe.....je beseft dat je hier op de stoel zit en stel jezelf voor dat je aanwezig bent met je aandacht in je hoofd, dus de bovenste verdieping, bij wijze van spreken als je je ogen zou open doen dat je beseft dat je vanuit die verdieping naar buiten kijkt, daar op die hoogte zit je.....dus je bent aanwezig in je hoofd.....je bent je bewust dat onder je hoofd, dus onder jou je lichaam aanwezig is, de rest van je lichaam, want dat voel je ook, je voelt je hoofd, je keel, je nek, je voelt je borst, je rug, je billen, je voelt je armen, je handen.....je voelt je bovenbenen en je

onderbenen, je voelt je voetzolen en je bent je bewust van je lichaam.....en je blijft met je aandacht aanwezig in je hoofd.....mijn vraag aan jou is of je de aankomende twee minuten met je aandacht in je hoofd wilt blijven, dus als je wegglijdt met je aandacht naar iets breng je jezelf gewoon in liefde weer terug van ohhh kijk even terug ja daar ben je dan weer, blijf daar maar eens even twee minuten heel ontspannen aanwezig, let op je ademhaling dat je rustig in- en uitademt.....je bent je bewust van je lichaam, vanaf je voetzolen helemaal door je lichaam naar boven toe waar je met aandacht in je hoofd bent en dan doe je je ogen weer open.

Voor de mensen die dat nog niet eerder hebben gehoord, dit heeft te maken met kwantumfysica omdat ons lichaam eigenlijk gewoon puur energie is, dat zijn allemaal energiepatronen, waar verstoringen in aanwezig zijn, eigenlijk is ons lichaam verstoord, anders zouden we überhaupt niet eens ouder worden. We hebben allemaal 'male functions' in het systeem. De kwantumfysica laat ons zien en eigenlijk is dat een deel van de scheppingswet dat daar waar menselijke observatie naar toe gaat of aandacht naar toe gaat dat daar verandering plaatsvindt in het energieveld.

B. KERKENVELD DAG 1 DEEL 4. 170921

Menselijk waarneming gebaseerd op voorstelling, dus aandacht brengt beweging in het energieveld. Dit is energie, buiten ons, dit lichaam is ook energie. Omdat ons lichaam ook energie is en daar informatie ligt wat bevrijd mag worden uit de programma's is ons bewustzijn dus nodig in het lijf. We zouden ons lichaam kunnen beschouwen als een testopstelling, net als die kwantumfysica wordt gemeten met meetapparaten zo is dit eigenlijk ook een testopstelling. We gaan gewoon lekker oefenen om in eerste instantie eens goed te kijken wat er gebeurt als we met aandacht aanwezig zijn op een plek, en dat is dus deze locatie, dat noemen wij het hoofd, er is niets mis met het hoofd, ik heb gemerkt dat het heel moeilijk is om in een spirituele setting te werken aan je hoofd, dat is een no go zone. Ik ben ontegenwoordig veel gecorrigeerd door mensen die zeggen "nee je moet naar het hart". Dat snap ik wel maar dat is de helft van het verhaal. Hier dit is de boardcomputer, laat ik zeggen dit is het cyberbewustzijn van dit lichaam en er is ook een ander bewustzijn, maar we gaan eerst naar het cyberbewustzijn met ons voorstellingsvermogen in dit gedeelte zijn door hier aanwezig te zijn en niet ergens anders te beginnen hier, zorgen we ervoor dat de neuronen die eigenlijk informatiedragers zijn en dat door het lichaam heen zenden, dat die

neuronen worden geconfronteerd met het voorstellingsvermogen, dus het bewustzijn. Daardoor vinden er veranderingen plaats in het veld. Dat gaan we nu met elkaar doen. Dus wat we doen is allemaal autonoom zelf, we doen het zelf maar neem wel mee, in dit experiment, dat we het ook hier allemaal doen. En daarmee is het ook echt weer een kosmische definitie dat als je je bewustzijn erop loslaat in het besef van woh ik doe dit dus niet alleen, het is dus niet alleen mijn zelfstandige oefening x hier tussen de ander, nee we zijn ook een collectief bewustzijn op dit moment. Tegelijkertijd zijn we collectief bewustzijn. Dat besef dat laat je nu even in op het moment dat we dat nu gaan doen, dat dat bewustzijn mee werkt in het veld hier van het hoofd, van het brein, van het labyrint. En waarom is dit zo belangrijk omdat het labyrint gecontroleerd wordt en daar waar menselijke observatie is en bewustzijn komt, al is het maar 10%, daar vindt een formidabele verandering plaats. En ik stel mijn energie die ik zelf genereer als wezen, stel ik zonder enige belangen beschikbaar voor het hele experiment. Dus jullie mogen daar lekker ook iets van zien, ontvangen en ik hoop dat ik dat ook van jullie mag. Dus dat er geen beperkingen zijn, geen begrenzungen maar dat we wel in dit experiment beseffen dat jij wel autonoom bent. Dus het is niet zo dat je iets geeft en dat een ander iets neemt maar gewoon dat we ruimte creëren om alles te laten zijn. Dat is iets heel anders.

Ik leid hem gewoon in, het is een oefening in stilte, doe het helemaal op je eigen manier en ik leid hem alleen maar in op een manier die werkbaar is.

Luister eerst maar eens in alle rust wat de stilte hier is met elkaar.....dan hou je lekker je ogen dicht en breng je eerst je bewustzijn naar je lichaam en kijk eens of je ontspannen zit.....besef dat je hier aanwezig bent vanuit je eigen kracht, vanuit je eigen besluit, als soeverein wezen, dat je hier aanwezig bent op de stoel, dat je zit op deze stoel.....dan haal je een keer rustig en zo diep mogelijk adem en bij de uitademing voel je dat elke spier in je lichaam ontspant.....dan ga je nog een keer diep inademen en bij de uitademing ontspan je en dat is het enige wat er nodig is, in de rust.....en voel maar eens of je heupen ook echt ontspannen zijn.....en je buik, zijn je handen en je vingers ontspannen.....en breng dan ook eens de aandacht naar je gezicht.....zijn al je spieren in je gezicht ook ontspannen.....en terwijl je aanwezig bent met je voorstelling bij je gezicht dat je voelt of je gezicht ook ontspannen is en dat het ontspannen is ben je ook aangekomen op de plek waar we deze zelfbekrachtiging in beweging zetten, namelijk in je hoofd, stel jezelf voor je dat je aanwezig bent met je voorstellingsvermogen op de

verdieping waar je hoofd zit.....terwijl je je ogen dicht hebt besef je dat je met je aanwezigheid boven in je lichaam bent dus in je hoofd en onder jou is de rest van je lichaam.....en blijf op een rustige maar ontspannen manier in- en uitademen en train jezelf om in die ontspanning in de verdieping in je hoofd te blijven.....je zou bijvoorbeeld als je nu je ogen zou open doen dan zou je dus vanuit je ogen de wereld in kijken, maar je houdt je ogen dicht.....dan gaan we zo 3 minuten in de stilte zitten en jij gaat jezelf in het moment van de stilte ga je jezelf houden in die verdieping.....en terwijl je met je aandacht in deze verdieping blijft bij je hoofd besef je dat je aanwezig bent hier in je lichaam en dat je een reiziger bent uit een andere werkelijkheid die dit lichaam contracteert op bewustzijn, dus je blijft met je aandacht in je hoofd.....en dan leg je in de ontspanning je handen, je linkerhand op je linker knie, en je rechterhand op je rechter knie, zo dat je vingers in ieder geval op je knieschijf liggen, dan ontspan je je armen.....en zo heb je de aandacht boven in je hoofd, daar ben je met je aandacht en terwijl je boven met je ogen dicht kijkt, ik ben hier bovenin, voel je met je linkerhand en met je rechterhand voel je ook tegelijkertijd die twee plekken.....kijk eens of je de driehoek van creatie kunt voelen dus dat is in dit geval je hoofd, het kan zijn dat je het in je hoofd voelt op de plek van je derde oog, de twee plekken, je linkerhand en je rechterhand, en dat dat tezamen een driehoek is.....breng je bewustzijn naar deze drie plekken.....en dan is er een volgende vraag en ook een uitnodiging naar onszelf toe, om in deze ontspanning met het bewustzijn in het hoofd, de linkerhand en de rechterhand op de knieën te voelen, deze driehoek, om daarbij toe te voegen dat je de rest van je lichaam voelt, dus je buik, je rug, je billen, je benen, helemaal naar beneden, je voeten, reist met je eigen aandacht, door het hele lichaam en blijf in je hoofd aanwezig.....en dan is de volgende en ook de laatste uitnodiging bij dit experimentje dat je aanwezig bent, aanwezig bent in je hoofd, vanuit die verdieping, je linker en je rechter knie voelt, dus de driehoek van creatie, de rest van je lichaam voelt, dus je bent met je bewustzijn door je hele lijf, en dat je bij de inademing en bij de uitademing je hele lichaam voelt en bij de uitademing voel je je hele lijf en doe je je ogen open.....daar gaat 'ie adem maar in.....lichaam uit.....en dan doe je je ogen open.

De driehoek van creatie wordt 'ie genoemd. Dit veld, vooral als je zit want dan heb je je benen horizontaal want dan is het ook echt de driehoek, dus dan heb je de driehoek van de schepping, want wij zijn wezens, wij zijn vanuit dit gedeelte tot onder in de buik, dus dat hele veld hier daar zit eigenlijk ons

wezen, daar komt het sterkst naar voren, dus eigenlijk zijn de benen een uitstulping, de armen eigenlijk ook, maar door die aan te raken, dat moet je eigenlijk helemaal gewoon op je eigen manier uitzoeken. Ga er maar eens gewoon voor zitten thuis en voel maar eens wat er gebeurt. Want deze informatie die door aandacht hiernaartoe te brengen en dit te blijven schouwen vanuit deze plek, krijg je een hele mindfulness bewustzijn. Dat betekent dus je wordt je heel bewust in de mind en je wordt je heel bewust in je lichaam en dat bewustzijn is nodig om velden in het lichaam wat zo geprogrammeerd is door jezelf, in feite te laten kennismaken met het bewustzijn van jouw wezen. En de volgende stap daarachter is dat er een herziening plaatsvindt. Dat ga je op je eigen manier ontdekken dus wellicht dat je daar thuis een beetje mee wilt oefenen, gewoon om te kijken wat voel ik nou, wat gebeurt er nu. Je doet hem 10 seconden of 5 minuten, wat gebeurt er, wat voel ik. Voel ik me lekker, voel ik me ongemakkelijk of misschien ben ik duizelig, komt er een andere energie, veelal wat hierbij gebeurt is dat mensen hoofdpijn gaan krijgen. Waarom, dus gewoon doen hè, omdat het hoofd vol zit met allemaal stoffen, trillingen, chemische stoffen eigenlijk van het bio lichaam, biochemische stoffen en neurons waardoor het hele denken als het ware geactiveerd wordt, maar je kunt iets pas doorschijnen met bewustzijn als je het ook losweekt. Dus deze oefening die neem je nu maar lekker mee naar huis. Daar ga je mee experimenteren. Dat is mijn advies, vraag, uitnodiging om dat te doen. Het gevolg is dat je lichaam, want dat is waar het om gaat, dat je lichaam gaat merken van hé er komt iets anders doorheen. Het zit 'm niet in de driehoek hoor maar het zit 'm in de velden waarin we werken. Dus je lichaam gaat merken er gaat iets doorheen, en jouw bewustzijn binnen in jezelf, wie jij bent als wezen, gaat voelen van maar wacht eens even, het identificeren met het lichaam, het identificeren met de rol die ik dacht te zijn, dus het zelfidentificatie beeld die je denkt dat je bent wordt ook anders. Je gaat letterlijk tijdens die oefening voelen alsof er een soort afscheid plaatsvindt. Je gaat ineens op een afstand kijken. Ga er maar gewoon mee aan de slag. En dan gaan we de volgende keer dat oppikken en direct gaan we verder met dat fysieke bewustzijn gaan we door naar het kosmische bewustzijn.

B. WEKEROM. 180813

Dus doe lekker je ogen dicht, als je dat wilt en we brengen onze aandacht uit de omgeving naar onszelf toe, dus wat er ook buiten onszelf gebeurt, wat

er ook wordt gezegd, wees je bewust van je lichaam en als je voelt dat het prettig is om daar een paar keer bij in- en uit te ademen zodat je lichaam meer ontspant dan doe je dat lekker en als het voor jou niet hoeft dan is dat helemaal oké.....besef dat je hier aanwezig bent vandaag op je eigen besluit om vandaag jouw kracht hier te laten schijnen.....je bent hier niet om je aan te sluiten maar om je kracht te laten schijnen, om te laten weten dat je hier bent, in deze wereld. Breng je bewustzijn eens door je lichaam heen.....besef dat je een lichaam hebt.....dat dit lichaam start, in dit geval, met deze sessie boven aan je hoofd, bij je schedel en dat je je hele hoofd voelt, zo rustig aan naar beneden, wees je bewust van je lichaam, van je buik, van je rug, van je armen, je bovenbenen, je onderbenen, je voeten, op een eenvoudige manier en je bent hier helder in, ben je je bewust van je lijf.....realiseer je heel diep dat je lichaam waarin je nu aanwezig bent de schakelaar is voor je vrije bewustzijn uit een andere werkelijkheid, de werkelijkheid van de aarde. Je lichaam is je portaal, wees je daar bewust van...wees je bewust dat je portaal schoon dient te zijn.....wees je bewust dat elke vorm van geloof je autonome bewustzijn voor een deel afneemt. Wees jezelf, geloof niets. Neem waar en gebruik je kosmische hartlogica.....je bent hier aanwezig op de aarde om te ervaren net als ieder mens dat zich hier een gebeurtenis voltrekt, in de zin dat alle mensen gesynchroniseerd worden in hun denken.....en je bent je bewust dat dat gebeurt en dat je er uit stapt.....terug naar jezelf ook al is dat een vraagteken.....je bent je bewust dat je hier aanwezig bent samen met vele andere mensen die op de één of andere manier ditzelfde onderzoek aan het verrichten zijn.....en dan houden we een paar minuten ontspannen stilte, je blijft met aandacht bij jezelf en in hetzelfde moment voel je ook de kracht van het veld om je heen, van de mensen die dezelfde moed tonen als de moed die jij toont in je leven om je eigen innerlijke lichtpad in jezelf, vanuit jezelf.....blijf met je bewustzijn bij jouw eigen lichaam waar je ook heen reist, je reist vanuit die plek daar blijf je, je reist niet naar buiten, maar je haalt datgene van buiten naar binnen, wat het ook is.....herinner zonder te herinneren, maar meer in weten dat jij één van de wezens bent uit een andere wereld.....die door middel van het vrije bewustzijn, het oorspronkelijke bewustzijn in het wezen zelf, werkelijkheden laat ontstaan.....heel diep van binnen weet je als dit wezen nu geboren hier, in dit hologram, dat het oorspronkelijke script, het oorspronkelijke scenario van deze aarde er nog steeds is....ongeacht de schade en de pijn die hier op moeder aarde teweeg is gebracht door de collectieve menselijkheid.....met zoveel mensen samen op

deze aarde en ook hier in deze samenkomst, nemen we vanuit warmte, respect en waardigheid de werkelijkheid van deze wereld naar binnen toe in onszelf, we koesteren deze werkelijkheid en deze aarde, neem op je eigen wijze de aarde, de mensheid, alles wat hier op de aarde gebeurt, naar binnen toe in jezelf, naar binnen toe in je lichaam, naar binnen toe in je bewustzijn, in je oorspronkelijke lichtvlam.....je vrije bewustzijn en besef dat je dit samen doet.....en blijf met je aandacht bij jezelf.....en in dit moment heb je terdege de kans zoals je dat elke seconde hebt om het besluit te nemen in jezelf deze herziening door te voeren tot in je kernbewustzijn van je bewustzijnswezen.....herziening dat jouw perceptie de leiding geeft aan de werking van dit universum.....met miljoenen van miljoenen mensen die zich bereid hebben gesteld vanuit zichzelf naar de andere mensen, samen te werken vanuit dit vrije bewustzijn, zonder belang.....zuiverheid is niet te zoeken.....zuiverheid laat zich zien als de onzuiverheid vertrekt.....liefde kun je niet vinden, het toont zich op het moment dat de tegenovergestelde gevoelens van liefde vertrekken.....en dan haal je een keertje rustig en diep adem en als je voelt dat deze sessie voor jou klaar is dan is dat gewoon klaar. Voor de mensen die nog iets langer met de ogen dicht willen zitten die nemen die tijd.....

B. 181028-RIJSWIJK

Ik wil graag even een moment van stilte wat voor ons allemaal fijn zou zijn. Op je eigen manier alsjeblieft, even in de rust.....ik wil je vragen om je ogen gesloten te houden als het goed voelt voor jezelf, dus in het moment van rust goed te voelen dat je lichaam ontspannen is hier op de stoel en dat je heel goed voelt dat je een lichaam hebt, je bent niet je lichaam en je voelt je lichaam wel heel erg goed, dus vanaf je kruin tot aan je voetzolen, alles er tussen in wat er ook allemaal in dat lichaam gebeurt.....je ervaart je lichaam.....en de wetgeving van de aandacht zorgt ervoor doordat je je lichaam ervaart dat er informatievelden in dat lichaam in beweging zijn.

Door jouw aandacht! Ga maar eens in alle rust met je aandacht door dat lichaam heen zonder begeleiding van mij, je doet het zelf, dat je de plekken door je lijf rustig voelt en dan reis je verder.....en je voelt die plek en dan reis je weer verder....., en zo breng je je reis rustig aan richting je hoofd.....en je bent je bewust van de achterkant van je hoofd, de bovenkant, de onderkant, de zijkanten, je voelt ook je gezicht, dan besef je dat je aanwezig bent met je bewustzijn in je hoofd, je bent dus op de verdieping van je hoofd aanwezig en

onder jou bevindt zich het lichaam, en met aandacht ben je aanwezig in het hoofd, je bent in alle rust hier in het hoofd.....en elke spier ontspant dieper in je lichaam.....en je bent helder.....en je blijft met je bewustzijn in je hoofd, en door de aanwezigheid van dit bewustzijn in je hoofd wordt het in je hoofd ook voelbaar dat je er bent.....en je voelt dat de energie er ook is in je hoofd en vervolgens leg je je beide handen, je linker hand op je linker knie en je rechterhand op je rechter knie, met de bovenkant van je handen naar boven toe.....en je blijft met aandacht in je hoofd en je bent heel helder, je voelt de rest van je lichaam, je voelt je linkerhand bij je linker knie, en je voelt je rechterhand bij je rechter knie.....je blijft met je aandacht in je hoofd en je ervaart deze plek als een krachtveld en je wijst hierna de plek aan waar je fysieke hart zit met je gedachte, onder het borstbeen, daar ja, op die plek, dat is locatie 2. blijf met je bewustzijn in je hoofd en dat is locatie 1. met je aandacht wijs je de plek van je hart aan, dat is locatie 2. je linker knie, je hand is locatie 3. en je rechterhand en je rechter knie is locatie 4.....je hoofd vormt samen met je handen een driehoek, de punt boven, de onderkant van de driehoek via je handen aan de onderkant en daar tussenin zit het hart. Dus van boven naar beneden, hoofd, hart, handen.....en je focus ligt in je hoofd en bij je handen.....je voelt dit nu tegelijkertijd.....je voelt ook de rest van je lichaam.....en terwijl je bewust bent van je lijf raak je met je aandacht nogmaals je hart aan en je durft jezelf dé vraag te stellen: “wat is mijn diepste gevoel van de kern?” “wat is mijn boodschap in mijzelf zonder woorden in gevoel, in weten naar de wereld” “wat zie ik, wat ontbreekt hier, wat draag ik in me?” “wat is mijn kern in mijzelf?” “waar voel je je goed bij, zie je dieren of zie je de natuur, andere dingen wat je diep raakt, waar ervaar jij jezelf het sterkst?waarbij?”en durf hierbij ook te kijken voorbij de grens van het persoonlijk leven, misschien kijken in wat de wereld overkomt in wat er gaande is, wat raakt je.....durf hem groot te bekijken. waar ervaar je je diepste kern, je diepste kracht, wellicht een emotie.....je voelt je lichaam je bent aanwezig in je hoofd, je voelt je handen, je raakt de plek aan met je voorstellingsvermogen waar je hart zit, en wat die kern ook is in jezelf, je schuift nu met je aandacht heel diep aanwezig in je hoofd naar het moment van het leven nu.....niet gisteren nu.....wat is er gaande, wat houdt je bezig, wat voel je, wat denk je, welke situatie.....daar is 'tie.....kijk.....dit is de situatie aanwezig in je hoofd.....bam het nu, wat is er gaande.....je kernboodschap aanwezig in je hart.....in deze driehoek, hoofd, handen daar binnenin het hart met de kernboodschap.....breng deze kernboodschap

richting je hoofd, naar boven daar waar de situatie van nu is.....je bent aanwezig in je hoofd, en daar komt de kracht van je kernboodschap, wat die ook is, of je hem kunt zien of voelen, dat maakt niets uit, komt naar boven door je keel heen omhoog in je hoofd.....twee verschillende velden.....en dan haal je je aandacht van deze velden af, je voelt je lichaam.....van je kruin helemaal door je lichaam je voelt je lijf.....dit is je instrument, dit is je snaar, kernboodschap brengen in dit lichaam in de situatie van nu, geen denken, zijn, dit is je lichaam en dan haal je een keertje krachtig maar diep adem naar binnen en uitademen en dan doe je je ogen open.

En dan ben je helder van geest en krachtig aanwezig.

B. 181117-ZUTPHEN

Dus ik wil een korte oefening doen op dit moment, gewoon een focus bij onszelf om eens te voelen, nu met dit bewustzijn hoe voel je je, ik voel me redelijk jullie, ik voel mij redelijk jullie. Snap je? Ik kijk de hele tijd naar jullie dus ik heb jullie volledig visueel gezien dan heb ik jullie volledig helemaal gedownload, helemaal in mijn systeem. Dat zijn informatievelden, dus er wordt iets gezien, gedownload, het lichaam slaat dat op. Dus als je een hele tijd met elkaar samen bent dan ben je zo diep in contact met elkaar door luisteren, woorden, gevoelens, of beelden, dus voel even hoe je je nu voelt voordat je de bekrachtiging doet. Ga eens voelen wat voor plek je hebt in de groep. 10 seconden even kort. Oké gewoon de eerste imprint, de eerste indruk die je hebt van hoe je jezelf ervaart. Niet met een naam, maar dit is het. Je zit hier in deze groep. We mogen er allemaal van uit gaan dat we door in deze ruimte te zitten heel veel informatie van elkaar hebben opgepikt. Dat is gewoon zo. Fysiek en energetisch. We gaan onszelf dus helemaal opschonen, opschonen van alles wat er niet schoon is aan de ander. Informatiepatronen die niet bij jou horen maar die echt authentiek bij de ander horen dat je die met eerbied weg kunt laten gaan door met aandacht in jezelf te zijn. Ik vind het heel fijn dat ik informatie van jullie ontvang, dat komt ook bij mij binnen, ik heb daar ook helemaal geen last van maar ik voel het wel. En volgens mij voelen we dat allemaal van elkaar.

Ik wil even voorstellen om even je ogen dicht te doen en dan haal je ontspannen adem en bij de inademing voel je je hele lichaam en bij de uitademing voel je dat elke spier in je lichaam helemaal ontspant. Het is gewoon oké om hier zo te zijn, en dan ga je met je aandacht, ga je met je focus naar je lichaam en ik start altijd maar dat is helemaal vanuit mijn

perceptie, ik start altijd met mijn bewustzijn naar de voorkant van mijn hoofd, dus bij mijn gezicht, dus ik voel met mijn voorstelling de voorkant van mijn hoofd, gezicht, ik voel ook dat ik met mijn aandacht aanwezig ben achter mijn gezicht, dus eigenlijk in mijn hoofd. Dus ik ben met mijn bewustzijn in de verdieping van hoofd.....blijf gewoon ontspannen rustig in- en uitademen en op dit moment breng je de focus door je hele lichaam heen.....doe dat maar op je eigen manier en in je eigen tempo dat je met je focus, met je aandacht door je lichaam gaat en je slaat niets over, alles raak je eventjes aan wat er aan te raken valt.....zo dwarrel je met je aandacht, met je focus terug door je lichaam om de route achterstevoren dan kom je bijvoorbeeld, maar misschien doe jij het wel op een andere manier, kom je dan aan op de plek waar je net begon, in dit geval bij mij is dat dan het hoofd.....ik voel mijn hele lichaam vanaf mijn kruin tot aan mijn voetzolen en alles wat er tussenin zit, ik adem nog een keer rustig in en uit en dan doe ik rustig mijn ogen open. En ik ben ook gewoon helder. Dan wil ik jullie vragen hoe je jezelf nu ervaart in de groep.

Reacties: meer bij mezelf, meer aanwezig, hetzelfde.

Martijn: ik wil niet per se zeggen dat het anders moet zijn maar het kan ook zijn dat je het misschien op een andere manier moet doen of op een ander tempo, dat is allemaal voor iedereen anders, alleen maar een voorbeeld. Wat je nu hebt gedaan door deze aandachtssessie maak je je neurologische systeem maak je eigenlijk schoon. Je brengt, schoon is een heel groot woord, uiteindelijk is het dus schoon. Dat is wel uiteindelijk wat wij kunnen doen. Laat ik mij even iets bescheidener uitdrukken, je brengt rust in je systeem. Dus alle informatie dat je mij en anderen hebt gezien al die informatie die in je systeem zit wordt geneutraliseerd, dat zijn allemaal neuronen. Het brein dat is allemaal explosie van taal, dat gaat door het lichaam en je brengt dat tot een rust, we noemen dat dan bekrachtiging maar als we van dat woord bekrachtiging af gaan dan is het dat je de aandacht en de focus terughaal naar jezelf. Dat is wat het is. Dat woord bekrachtiging dat wil ik eigenlijk minder gaan gebruiken door wat ik al heb gezegd.

Dit is een hele eenvoudige simpele route als het ware, met deze focus in je eigen lichaam ben je in staat om heel veel te doen, meer als dat je misschien als mens durft te dromen, als je durft te dromen. En dat is de vraag.

Ik zou het ontzettend mooi vinden als we deze ronde nog een keertje doen, ik zeg niks, iedereen gaat het op de eigen manier doen. Want de tijd dat ik dat allemaal moet zeggen, het kan misschien handig zijn maar misschien is het

ook wel niet meer nodig. Het gaat er meer om dat we allemaal een autonoom veld nu neerzetten, dus twijfel niet aan jezelf doe gewoon heel ontspannen in jezelf een route afleggen met aandacht en focus naar binnen toe en dan voel je helemaal op jouw manier hoe je de focus bij jezelf wilt houden. We lopen daar gewoon eens doorheen. We nemen dus allemaal nu leiderschap. We volgen niet het systeem dus van net, al begin je bij je elleboog dat maakt helemaal niet uit. Maar doe het even anders dan ontstaat daar een ander informatieveld in. Ga je gang.....dan heb ik nu een vraag, voor wie deed je dit zojuist? Antwoord die maar eens in jezelf. Voor wie deed je dit zojuist? Denk je dat je dit voor mij doet? Denk je dat je dit voor jezelf doet? Wie doet hier wat? Tsjoe.

Opmerking: er ontstond in ieder geval een ervaring in mijzelf.

Martijn: we moeten het gewoon durven benoemen, we moeten terug naar de zelfcreatie, snap je, dus op een gegeven moment is het hele traject en er zijn nog heel veel mensen hier niet mee bezig want wij zijn geen sekte dat we hier mensen toe aan moeten zetten, want het gaat om wie er wel mee bezig is. En de mensen die er mee bezig zijn die kunnen zich daarin verder ontwikkelen maar we moeten durven vaststellen dat we dingen allemaal op ons eigen manier moeten gaan uitwerken. Wie heeft nu net iets gedaan? Jij? Wie ben jij dan? Waarom doe je dat? Heb jij dat gedaan als persoon? Hoe heb jij jezelf ervaren in deze groepssetting? Wilde je het eigenlijk wel? Maar het experiment is dat we met elkaar eens het woord vrede uitspreken dat we vanuit diep binnenin dat we zeggen VREDE en dan is het niet alleen het woord dat we uitspreken maar dat we dat binnenin onszelf ook kunnen voelen en weten dat we vrededragers zijn van origine. En wat ik voel op het moment dat ik het woord vrede uitspreek is niet zo zeer het woord, maar een enorme ontspanning in het veld, dat er zoveel ruimte is voor jou, zoveel ruimte is om jezelf te kunnen voelen dat je kunt leven op de manier waarbij jij je goed bij voelt, dat er ontspanning in het veld komt. De instructie van het woord is vrede, en binnenin voelen wat vrede is, die twee velden tegelijkertijd in beweging zetten. En dan kijken als we dat hebben uitgesproken dan ga je met je eigen aandacht naar binnen toe, focus, en dan ga je eens kijken wat er binnenin jezelf gevoeld kan worden, wat er in beweging komt, geen naam, gewoon iets en je doet dat op jouw manier nog een keer. Maar binnenin dat je dat doet, in jezelf, weet je ook dat alle mensen om je heen die hebben ook vrede uitgesproken dat er dus een gemeenschappelijke draaggolf onder zit. Dat is best wel lastig hoor, dat

woord vrede. Daar loopt een groot programma doorheen door dat woord vrede. Ja voel je het ook? Niet of wel? Het woord vrede kan heel veel in beweging zetten in ons, dat woord vrede dat is...peace, Greenpeace. Als dat een fundering is om de wereld te redden dan is alleen het uitspreken van dat woord voldoende. Zullen we met elkaar eens de moeite nemen om het woord vrede uit te spreken drie keer? Ik tel gewoon één, twee, drie dan spreken we vrede uit, vrede, vrede. Dus gewoon in de klank. En begrijp dat wat binnenin je zit, de drager van wie je bent, van dat energieveld van vrede, ruimte, dat dat op dat moment aanwezig is en je spreekt het uit met een woord. Ik tel eventjes tot drie, een, twee drie, VREDE VREDE VREDE en dan ga je met focus naar binnen in jezelf.....hou hem gewoon kort, het gaat om de ervaring gecompriemd.

B. 170125-DAG 4-DNA -JOURE

En uiteraard ik zeg het weer je doet alles op je eigen manier. Ik geef een inleiding en als jij voelt dat je het op een andere manier wilt doen wat voor jou beter past en beter loopt, doe altijd alles volgens je eigen methode.

Doe lekker je ogen dicht en besef dat je hier aanwezig bent vandaag in Friesland, in Joure, doordat je zelf gekozen hebt in dit leven in dit nu moment.....om jezelf te bekrachtigen.....om zelfstandig in dit leven aanwezig te zijn.....om jouw kracht van waarneming.....in te zetten namens jezelf.....verdieping te vinden in jezelf.....in je intergalactische onderscheidingsvermogen.....te finetunen zodat je in elk moment van je leven datgene eruit kunt halen.....uit die situatie waar je mee te maken hebt.....en in dit moment zit je hier aanwezig in dit lichaam als een reiziger, reiziger uit een andere wereld.....en ondanks alle uitnodigingen om mee te gaan met programma's waar de mensheid in verkeert, ondanks alle uitdagingen waar je mee te maken hebt in je dagelijks leven.....ben jij vastbesloten.....om hier op aarde.....de kwaliteit van leven in jezelf te ervaren en deze kwaliteit naar buiten toe uit te dragen.....zelfs als je niet weet hoe dat werkt.....als het op dit moment lijkt alsof je ergens niet uit kunt komen.....als er uitdagingen liggen op dit moment welke onzekerheid met zich meebrengen.....heel diep in je hart.....weet je dat de kracht van harmonie en vrede, de kracht van daadkracht en autoriteit van jezelf.....de sleutels zijn, de toegangscodes in zich dragen in jou om mee te dragen in deze wereld aan een compleet radicaal andere werkelijkheid.....en je haalt eens rustig en diep adem en wel zo diep mogelijk tot onder in je buik en bij de uitademing

ontspant je fysieke lichaam.....je bent hier aanwezig en in dit nu moment ben je aanwezig op planeet aarde, een juweel van een planeet.....doordrongen van leven in elke vorm.....leven laat zich zien.....in het waaien van de bomen, de wind.....het stromen en het kletteren van het water.....het geluid van de dieren.

Het leven laat zich zien en horen door het geluid van de gure winden over de toppen van de hoogste berg.....je realiseert je dat je aanwezig bent op de aarde juist in deze tijd om de programma's en gevoelens welke in de mens aanwezig is, ook in jou, om deze te ervaren, je bewust te worden van deze gevoelens.....je bewust te worden dat je je eigen vermogen vergroot en inbrengt juist in de momenten waar jij zoveel gevoelens kunt ervaren.....je bent aanwezig hier op de aarde om een herinnering proces in beweging te zetten in jezelf.....dan ga je met de aandacht uit de omgeving weg en je beseft dat je lichaam op de stoel zit, je bent aanwezig in je lichaam, je gaat met de aandacht in eerste instantie naar je hoofd en je stelt jezelf voor met respect aan jezelf.....dat je in je hoofd aanwezig bent aan de binnenkant van je ogen, in je hoofd, daar waar de werkelijkheid geïnterpreteerd wordt , je computersysteem van je lichaam, daar binnenin daar ben jij.....nu.....dan ga je met je aandacht naar beneden door je keel naar je borstbeen en op de plek waar jij jouw energie voelt van je hart leg je je hand neer als je dat wilt, en voel je vanuit je eigen kracht als autonoom wezen.....voel je in alle stilte datgene wat er bij je naar binnen mag komen.....blijf met de aandacht bij je hart, realiseer je je dat je op de stoel zit.....en wees in stilte.....wat laat zich zien.....en besef dat je niet je persoonlijkheid bent, besef dat je oneindig bewustzijn bent met een menselijke ervaring en vanuit dit innerlijk weten met deze voorstelling kijk je nogmaals met de aandacht bij je hart.....wat zich daar aandient, welk beeld, welk gevoel, wat komt daar naar voren.....en in het moment van stilte in jezelf stel jij jezelf de vraag “ben ik bereidwillig om op deze aarde in dit leven.....zelfstandig op eigen kracht aanwezig te zijn.....en ben ik bereid om de gemanipuleerde energetische verbindingen, de informatie uitwisselingssystemen van de hologrammen tussen mij en al mijn fysieke familieleden in respect en eerbied waar te nemen, te ontbinden en de restanten daarvan in mijzelf te neutraliseren.....ben ik daar toe bereid naar mijzelf en naar al het leven.....en dan is er een andere belangrijke vraag vanuit jezelf.....ben ik bereid om al datgene wat ik in mij draag als wezen in te zetten in mijn leven vanuit mijzelf om mijn gedrag mijn handelen te bevrijden uit de oude opgelegde programma's, ben ik bereid om dit te

investeren in mijzelf.....dan kun je zelf voelen diep in jezelf dat het enige wat overblijft en dat is alles wat het potentieel van het oorspronkelijk mensdom in zich draagt en al het leven wat dienstbaar is in elk universum is de eigen kracht van het eigen oorspronkelijke licht in jezelf.....om in elke situatie van je leven onderscheidingsvermogen toe te passen.....en daarin de keuzes te maken die voorheen niet genomen werden. Dat zijn de keuzes welke jij in de aankomende tijd helder gepresenteerd krijgt door je eigen besluit vanuit je hoogste bron. Je voelt je voeten terwijl je hier zit, je voelt je benen en je bibs, je voelt dat je op de stoel zit, je gaat vanuit je hart omhoog naar je hoofd waar je nu in aanbelandt en vervolgens doe je je ogen rustig open.....

B. 190112-BAARN

Laten we maar eens een aanzet maken om in ieder geval goed contact te maken met ons lichaam. Ik zeg het nog een keertje voor de energie, voor de atmosfeer die we gezamenlijk in hebben gebracht, je hoeft nergens aan mee te doen, dat is onmogelijk, je kunt gewoon niet meedoen met een ander, alles wat je hier doet dat doe je vanuit jezelf en als je het gevoel hebt van nou dit wil ik nu even niet want ik zit met mijn bewustzijn op een ander stuk door wat er net allemaal wordt gezegd dan doe je het gewoon lekker niet. Dus vrijheid, openheid. Voel gewoon voor jezelf.

Zou je voordat we gaan beginnen met een vorm van focus en aandacht, zou je voor jezelf binnenin jezelf eens de vraag willen stellen iets van “hoe komt het dat ik hier ben, op deze dag? Het is alleen maar de vraag.....en wil je op je eigen manier in aansluiting op die vraag, wat ook een energetische vraag is aan jezelf, wil je eens invoelen wat er in je lichaam aan beweging is, kun je energie waarnemen door je lichaam heen.....en door je bewust te zijn dat je hier aanwezig bent.....en dat je jezelf hier naar toe hebt gebracht om jezelf te laten zien in deze werkelijkheid, in jouw werkelijkheid, waar ook andere mensen naar toe zijn gekomen, is het startproces om met je bewustzijn uit de omgeving weg te gaan en door je voor te stellen dat je aanwezig bent in het lijf, je doet dat door een eenvoudige manier lichaamsbewustzijn te ervaren.....stel jezelf voor dat je aanwezig bent in je hoofd.....dus breng je aandacht aan de binnenkant van je hoofd van je ogen en als je dat wilt versterken kun je dat bijvoorbeeld doen door eventjes scheel te kijken, kortstondig en dan voel je van oh ja ik zit aan de binnenkant inderdaad van mijn hoofd.....en als ik dan een hele eenvoudige manier van voorstelling en terwijl je aanwezig bent in je hoofd kun je ook je gezicht voelen, je voelt je

voorhoofd en zo kun je door je hele lichaam, terwijl je met je aandacht boven blijft, kun je onder je hoofd ja daar beneden kun je de rest van je lichaam voelen.....en blijf met je aandacht in alle rust aanwezig in je hoofd en realiseer je je lichaam.....en door aanwezig te zijn in je hoofd is het ook goed om te voelen wat dat energieveld in je hoofd is.....en wat je ervaart.....en het informatieveld van het fysieke brein is allemaal informatie, is allemaal energie, komt van origine vanuit twee richtingen, dus je blijft aanwezig in je hoofd, je beseft dat je aanwezig bent in je lichaam.....voornamelijk wordt de informatie in je hoofd het veld gecreëerd door alle, zoals wij dat noemen, zintuiglijke waarnemingen, dus beeld, geluid, aanraking, geur, en ga zo maar door, al die informatie die uit de matrix van buiten worden gelezen en getapt worden naar binnen komen uiteindelijk in het brein en daar wordt het informatieveld, dat is waar je nu aanwezig bent in je hoofd.....en het is van enorme waarde dat je beseft dat dit energie is.....het gaat niet om hoe het voelt, dat het een naam heeft, juist dat je je er bewust van bent.....er is energie.....dus dat is één richting waar die informatie vandaan komt, wat resulteert in energie in je brein.....nu is het ook zo en je mag best luisteren uiteraard naar wat ik zeg maar blijf in je aandacht in je hoofd en in je lichaam maar het is ook zo dat we het hebben gehad over dat je als avatar reiziger, als bewustzijnswezen uit een andere werkelijkheid met je bewustzijn gevlochten zit als het ware in dit lichaam, zoals we dat nu op dit moment noemen.....en dat dat bewustzijn toegang verschaft via het fysieke hart van dit lichaam, nou als we gaan luisteren naar wat ons hart vertelt en dat is een grote uitdaging als je bent overladen door breinprikkels van buitenaf, als je met aandacht naar je hart toe gaat dan ontstaat er een extra bewustzijn in het brein en dat is een heel ander veld wat niet gebaseerd is, niet voortkomt uit zintuiglijke waarneming, maar uit de vorming van het hart, dus je bent aanwezig in je hoofd, je voelt je lichaam en je blijft ook aanwezig in je hoofd en je stelt je voor dat je met je aandacht naar beneden schuift, jij blijft aanwezig in je hoofd, maar je aandacht gaat naar beneden, dus je kunt met je voorstellingsvermogen bijvoorbeeld je keel aanraken, kijk dat is je keel, juist, dan ga je naar beneden dat kuiltje bij je botten en zo schuif je verder naar beneden je borstbeen en zo kom je met je aandacht met je voorstelling kom je terecht op de plek waar zo plus minus het fysieke hart zit.....raak het maar eens aan met je bewustzijn in die plek.....en dat is heel bijzonder om te voelen dat je met je voorstellingsvermogen de plek kunt voelen in je lichaam, dus je bent aanwezig in je hoofd, je voelt je lichaam, en met je

gedachtekracht en voorstelling heb je de plek aangeraakt van je hart.....en in dit moment ben je bewust dat je brein informatieveld is uit zintuigen en ook dat je brein informatie ontvangt uit de plek die je hebt aangewezen, namelijk je hart.....focus, je bent aanwezig in je brein.....en tegelijkertijd heb je je aandacht bij je hart, dat zijn twee plekken.....observeer wat er gebeurt wat je beleeft in je hoofd wat energie betreft.....en om het te bekrachtigen als dat voor jou een bekrachtigende effect zou hebben kun je je hand op de plek leggen van je fysieke hart.....je bent je bewust van je lichaam en je bent aanwezig in je hoofd.....en tegelijkertijd ben je je bewust van je hart.....het hart weet wat evenwicht is en wat balans is.....en het hoofd ontvangt het informatieveld waardoor het hoofd in balans komt.....wees je bewust van je lichaam en kijk op rustige wijze hoe je je energieveld op dit moment voelt, hoe je het ervaart, wat beleef je.....en je voelt je voetzolen en de bovenkant van je hoofd dus je schedel en alles wat er tussenin zit, de rest van je lichaam en je bent je bewust en dan doe je gewoon zo ploep je ogen open.

Dan komen die twee velden dieper in beeld, dat kan.

B. 190112-BAARN

Zullen we dan nu eens kijken naar dat punt en de tijd vergeten we even hoor. Als iemand zegt van ik moet nu weg, dan eventjes afstemmen op je hart en even het brein trakteren op dat dat niet zo is. We gaan naar het energiepunt, het bewustzijnspunt waarin twee velden bij elkaar komen en dat je leiding neemt, krachtig denkt en dat is de command waar we het over hebben gehad, dat je denken in lijn is, je bewustzijn in lijn is met het andere veld, dus er is een versmelting tussen die verschillende velden en op dat moment denk je, is je bewustzijn in lijn en zet je je bewustzijn ook gewoon in. Dus dat mag naar jezelf toe gericht zijn. Dus probeer op dit moment gewoon één ding in je leven nu tevoorschijn te halen, dat hoeft niet per se een probleem te zijn, het gaat niet om een probleem, iets wat zich nu afspeelt waarvan je zegt hé daar zet ik mijn aandacht eens op. Het mag iets pijnlijks zijn, het mag iets vrolijks zijn, het maakt niks uit, het gaat erom dat het jezelf betreft. Dus kijk even in jezelf dat je dat als voorbeeld en als praktisch experiment in bewustzijn laadt.....oké en wat we nu gaan doen is elke vorm van afwezigheid, achter in je stoel leunen, passief zijn, daar is geen ruimte voor, we moeten ons actief inzetten.....durf jezelf te confronteren met als je passief bent, en wat is passief als je zo (achterover geleund onderuit) in een voorstelling zit en jezelf voelt, je voelt je lichaam, maar je geniet eigenlijk

heel erg van de rust, dit kan dus verborgen zitten in een bekrachtiging en het gebeurt heel vaak, dus dat is iets heel anders als dat je ontspannen ligt en voelt wat er gebeurt en daar heel krachtig in kijkt. Kijken.

Oké er is hier geen sprake van het volgen van wat Martijn zegt alles wat hier gebeurt dat is met aandacht gericht naar jezelf en vanuit jezelf...het enige dat Martijn doet is d.m.v. woorden een paar zinnen zeggen, uitspreken die voor de mind als een soort instructie kunnen zijn om op je eigen wijze daar uitvoering aan te geven. En het gebeurt vanuit verbondenheid, oprechtheid, helderheid, waarheid en kracht.....beseft dat je aanwezig bent in deze ruimte, dat je voelt dat je op de stoel zit of op de bank ligt of wat je ook voelt.....alles wat er gezegd is is niet meer van toepassing behalve dat je voelt dat je hier bent.....en dat je beseft dat je hier vandaag in jezelf aan begonnen bent en dat je dit vanuit jezelf ook afrondt.....je rondt het af, je maakt het keurig voor jezelf tot het laatste energiestukje rondt je deze dag, deze middag hier af.....voor jezelf vanuit jezelf.....dus je gaat met je aandacht en met je voorstellingsvermogen naar binnen toe in je hoofd en je beseft dat je met je aandacht aan de binnenkant van je ogen aanwezig bent en tegelijkertijd voel je je lichaam.....wees je bewust van de energie in en rondom, eventueel rondom je lichaam.....wat ervaar je.....terwijl je bewust bent van een vorm van energie aanwezig in je lichaam zorg je ook dat je spieren zo maximaal mogelijk in deze houding ontspannen.....en dat je je ademhaling ook rustig en ontspannen laat verlopen, dus je voelt dat je lichaam dieper ontspant en je voelt dat je alertheid toeneemt.....je bent nu aanwezig in je hoofd, contact met je lichaam, in het informatieveld van je brein wat ontstaat door zintuiglijke waarneming, dat is verzameld in je hoofd en je hoofd informeert het lichaam, maar je bent meer dan het lichaam.....neem waar hoe deze energie in je hoofd wordt ervaren.....dan ga je met je gedachtekracht en je voorstellingsvermogen naar beneden toe, je voelt je keel, zo schuif je verder naar beneden over je borstbeen en kom je uit op de plek van je fysieke hart. Dus je blijft aanwezig in je hoofd, je bent bewust van je lichaam en in hetzelfde moment kun je de plek van je hart aanwijzen of voelen en om dat te bekrachtigen leg je daar desnoods even lekker één van je handen op.....en blijf aanwezig in je lichaam, het veld van het hoofd, het veld van het hart, je voelt je hele lijf, deze twee plekken, hart/hoofd, hoofd/hart, blijf aanwezig in je hoofd en voel hoe de energie in je hoofd en ook in je lichaam een aanpassing ondergaat.....en blijf met je aandacht in je hoofd dat je heel goed doorhebt dat je in een zwart gat kijkt als het ware, dus aan de binnenkant van

je ogen daar zit je, die verdieping die ervaar je én de verdieping beneden ervaar je ook, op de plek van je hart zorgt voor een aanpassing in het veld van je brein, je centraal zenuwgestel en de wijze van hoe je lichaam wordt geïnformeerd door deze velden.....andere beschavingen communiceren via het vrije veld, communiceren via de bandbreedte van het hart.....dus het brein is in staat hoe informatie, bewustzijn, uit het hart te ontvangen.....zo leg je dieper contact met andere intelligenties en met je familie.....nu komen we op het cruciale punt dat je in het bewustzijn verkeert, hoe dat ook is maakt nu niet uit, van het brein, met een aanpassing door het hart en dat je nu krachtig denkt of kijkt naar je eigen onderwerp waar je met aandacht naar gaat kijken en schouwen op welke manier dan ook.....wees je bewust van de energie in je lichaam, je aandacht bij je hart, aanwezig in je hoofd en ga eens heel krachtig kijken naar datgene wat jij hebt besloten in jezelf.....en je wilt niets, je kijkt, je observeert, of je ziet het in een woord, of je weet het, je wilt niets veranderen, je aanschouwt.....blijf je lichaam voelen.....blijf de zone van je hart voelen, blijf aanwezig in je hoofd en richt je op datgene in dat moment wat je belangrijk vindt.....en blijf kijken en beseft dat dit gelijk is als een droom waar je nu naar kijkt.....en je weet heel diep van binnen dat in deze droom dat wat je aanschouwt alles kan gebeuren wat in lijn is met jouw innerlijke balans.....en dan zie je mogelijk aanpassingen.....haal je aandacht eraf, je bent aanwezig in je lichaam, je voelt je lichaam en je haalt een keertje rustig adem en dan doe je je ogen open.

Het moment dat je naar iets kijkt en beseft dat dat niet een statisch iets is, dan is dat wat je ziet als mens, je kijkt er naar, je beseft dat dat even zo goed net als een droom alle kanten uit kan, je bent in lijn met je evenwicht en je balans, en wat er gebeurt is als je niets wilt is dat daar een beweging in voortkomt, het hoeft niet eens te zijn dat het zichtbaar is hè, dat je het ziet, maar de beweging die eruit voortkomt die sluit aan op het veld wat door het brein wordt uitgezonden en voortkomt uit binnen. Want god hoeft niets te bedenken, bewustzijn hoeft niets te bedenken. Bewustzijn weet. En geeft precies de reactie.

B. 190121-BEWUSTZIJSVERRUIMING-3-3-BAARN

Een bekrachtiging is niets anders dan dat je met je eigen bewustzijn en aandacht, kracht, bewustzijn vanuit jezelf in beweging zet en dat dat stroomt door je lichaam of door de matrix want je lichaam is een onderdeel van de matrix. Dus een bekrachtiging is in feite het zelf, een eigen scheppend

vermogen in jezelf! Het is het eigen stromen van bewustzijn in beweging zetten. Dit is een focus aandacht oefening. Ik vraag je om je ogen te sluiten en alles wat hier zojuist is gezegd en wat de revue is gepasseerd dat is allemaal niet meer van belang. Het enige wat belangrijk is is dat jij hier bent.....je voelt dat je aanwezig bent op deze stoel, en je beseft ook dat je hier bent op basis van je eigen keuze en je eigen besluit omdat er iets in jou verscholen ligt wat echt open moet vanuit je hart, vanuit je innerlijk kernwezen, dat moet geopend worden!en je hebt het recht om dat te doen en van daaruit is het besluit en de beslissing ook genomen.....dus wees je bewust van dat je hier aanwezig bent op de stoel en probeer ook met je eigen voorstellingsvermogen je lichaam te ervaren.....voor de mensen die dat een beetje een moeilijke stap zouden kunnen vinden je kunt je met je voorstellingsvermogen de bovenkant van je hoofd voelen.....en ook de zolen van je voeten.....en alles wat daar tussenin zit dat is lichaam.....dus het gaat hier om bewustwording van je lichaam.....stel jezelf voor dat je aanwezig bent in je hoofd, dus in dit geval aan de binnenkant van je ogen en dan beseft je je op je eigen wijze dat je met je bewustzijn op de plek aanwezig bent in je hoofd, waar alle informatie wordt verzameld en waar eigenlijk ook een krachtveld ontstaat, dit is het electromagnetisch spectrum van hoe het brein informatiegolven van de zintuigen ontvangt en daar een heel groot veld uit creëert. Op die plek in je hoofd daar ben jij nu aanwezig.....je blijft daar aanwezig maar je haalt een keer rustig en diep adem en bij de uitademing voel je je hele lichaam en je blijft in de stilte in je hoofd.....kijk of je je spieren zoveel mogelijk ontspant terwijl je rechtop zit.....en let op je ademhaling dat je rustig en ontspannen door ademt en blijf met aandacht in je hoofd.....en bewust van je lichaam.....en je merkt ook dat je helderder wordt in je hoofd en dat je ook beseft dat je aanwezig bent op planeet aarde.....al zou er helemaal niets anders zijn dan nu alleen dit moment, alleen dit moment dat jij als wezen aanwezig bent met de aandacht op de plek van je boardcomputer van dit lichaam.....er is helderheid, er is licht, er is ontspanning, en een hele diepe vorm wat balans en evenwicht is.....en dan haal je een keer diep adem en bij de uitademing doe je je ogen open.

Dit moment is van belang voordat je echt dieper gaat bekrachtigen dat je contact maakt met je lichaam want uiteindelijk als je met je bewustzijn hier bent dan ben je eigenlijk ook al automatisch met je bewustzijn in je lichaam. Kijk het is wel goed om je lichaam te voelen maar hier zit de boardcomputer, hoewel het intellectuele deel natuurlijk veel meer is dan alleen het brein,

wordt hier wel informatie gevormd.

B. 190121-BEWUSTZIJNSVERRUIMING-3-3-BAARN

Dit is even de oefening, de route dat je het ook voelt in jezelf. Als je merkt dat de sessie voor jou klaar is blijf dan niet lang zitten totdat Martijn zegt van doe je ogen maar open hè. Je voelt het zelf, neem je eigen moment.

Doe lekker je ogen dicht en misschien is het goed dat we allemaal in onszelf realiseren dat we, terwijl we hier aanwezig zijn, dat we wel degelijk op de blauwe planeet zijn, een planeet waar ongekend veel mooie en belangrijke levensvormen zijn. Dat is de omgeving waarin we leven. Je mag ook gerust beseffen dat je een reiziger bent uit een andere werkelijkheid.....op dit moment een leven aan het ervaren in een script van de aarde.....en je bent je bewust dat het om veel meer gaat dan het oorzaak en gevolgsysteem wat we hier op de aarde zien.....dat het gaat om iets te openen in jezelf.....een verbinding met de kwantumwerkelijkheid met het leven.....dus haal je aandacht uit de omgeving weg en stel je voor dat je aanwezig bent in je hoofd.....en blijf bij je hoofd in je hoofd en voel ook de rest van je lichaam.....en voel eens in hoe je dit veld ook ervaart.....deze waarneming, deze innerlijke schouw heeft een informatieveld en dat voel je nu.....je bent aanwezig in je hoofd, je voelt je lichaam en dan stel je jezelf voor dat je langzaam naar beneden gaat met je aandacht.....misschien kun je op jouw manier je keel aanraken, dat je voelt hier zit mijn keel, dat kun je met je gedachte doen en voel je je keel, zo ga je wat verder naar beneden.....dan voel je je borstbeen en dan kom je op de plek uit waar je hart zit, probeer met je gedachte de fysieke plek van je hart even aan te wijzen.....misschien voel je je vinger wel denkbeeldig.....daar ja.....door met je aandacht bij je fysieke hart te zijn heb je het informatieveld van je fysieke hart al geactiveerd in je brein en dat kun je benadrukken door je hand op de plek van het fysieke hart te leggen, leg je hand daar maar eens ontspannen neer.....en blijf met je aandacht op de plek van je hand, op de plek waar je hart zit, blijf maar eens goed voelen in jezelf welk veld of hoe dit veld voelt wat je daar ontvangt.....wees lief voor jezelf en blijf met je aandacht bij je hart.....en hoe je het ook ervaart, wat je ook ervaart, laat het zijn zoals je het voelt omdat ook het hart weinig tot niet gesproken heeft in dit lichaam, dus laat het gewoon stromen wat je ook voelt of wat je ook waarneemt.....en kun je ook voelen, of op een andere manier weten dat je door je te richten op je hart evenwichtige gedachten en gevoelens d.m.v. een liefdevolle maar zeer

krachtig command, instructie, via je hart kunt uitzenden naar de kwantumwereld, een oneindig universum waar dit universum van de aarde in ingebed ligt.....je informeert de schepping.....kun je voelen dat je die richting in kunt en tegelijkertijd, dat is dus het analoge vrije veld, het organische, dat je tegelijkertijd ook naar buiten toe kunt en je voelt je hart, je lichaam en je bent aanwezig weer in je hoofd, en je blijft in contact met je hart, dat je tegelijkertijd ook de werkelijkheid hier in deze werkelijkheid ervaart.....dat is een andere zone en ook deze werkelijkheid hier moet kennis nemen van je aanwezigheid vanuit je hart in dit lichaam.....dus de gedachten die nou worden uitgezonden naar buiten toe in lijn met je hart, moeten ook naar buiten gezet worden, dat zijn twee verschillende richtingen.....besef waarom je gedachten moeten stromen.....er is slechts één grote werkelijkheid en dat is de werkelijkheid van evenwicht en balans.....de aarde is van oorsprong een evenwichtig wezen.....volledig in balans.....en je beseft dat jij voor jezelf en vanuit jezelf weer in orde mag maken en ook zelfs moet maken voor jezelf.....en als je voelt dat je hiermee klaar bent dan doe je je ogen open en anders hou je ze nog eventjes dicht.....

Dit is een vertraagd bewustzijn wat we nu doen en normaliter leef je voortdurend in dit bewustzijn. Het gaat vooral dat we inzicht krijgen in de routing in onszelf hoe we daarnaartoe gaan en in de momenten dat het ook juist heel erg nodig is dat we finaal ontspoord zijn of gaan dreigen te ontsporen, maar we moeten het wel durven zien als iets wat een voortdurende staat van bewustzijn behoort te zijn! Dus het moet even een korte bekrachtiging zijn voor het moment. Het is een zienswijze hoe je in het leven staat, hoe je het leven ervaart. En dat is heel belangrijk dat je beseft voor jezelf dat het evenwicht tussen daar binnenin voelen, vrij van geloof, dat is een compleet andere werkelijkheid die daar achter verscholen ligt die dus weggezapt is door allerlei modellen, dat het innerlijk voelen en de verbondenheid die je daarmee hebt, evenwicht in jezelf en het leven, en dat die dus ook in de natuur terug te vinden is van oorsprong en dat die ook bij allerlei beschavingen terug te vinden is die ook in dat evenwicht leven maar niet allemaal, maar dat dat uiteindelijk is waar het allemaal om draait.

B. 190121-BEWUSTZIJSVERRUIMING-3-3-BAARN

Persoonlijkheid en het grote geheel.

We hebben net die oefening gedaan, we hebben eerst plaatsgenomen met ons bewustzijn in ons hoofd. Voordat wij echt bezig gaan nemen we even een

moment stilte. We gaan straks naar binnen in ons hoofd en maken we contact met ons lichaam. Dan is de volgende stap dat we gaan reizen met ons bewustzijn naar ons hart. Zodra we met ons bewustzijn bij ons hart zijn ontstaat er een informatieveld in het brein die voortkomt uit het fysieke hart. Dus het informatieveld van het hart, de zender en ontvanger wordt hier gerepresenteerd. Dan hebben we vervolgens twee richtingen, we hebben een richting naar binnen toe, dat is het kwantumveld die niets met deze werkelijkheid te maken heeft, dus daar kunnen we naar binnen toe denken en naar binnen toe voelen, kunnen we een instructie inzetten, en we kunnen terwijl we hier zijn ook hier zitten en tegelijkertijd naar buiten toe en ook in dit veld iets neerzetten. Nou en in dit veld zou bijvoorbeeld je persoonlijkheid kunnen zijn, want dat hoort bij dit veld. Dus je bent en innerlijk bewustzijn, kun je benaderen, de kwantumkosmos naar binnen toe, en je kunt naar buiten toe, dat is je fysieke bewustzijn, dus in dit geval je persoonlijkheid en daar kun je ook naar toe. Dus mijn vraag aan jou is, de bedoeling is dat we hier kijken en dat we dat ook inzetten in dit veld hier. Dus in twee verschillende richtingen. We gaan het doen. Geen gedachten erover alleen maar kijken en ervaren wat er binnenin jezelf gebeurt. Want het één is een menselijke perceptie, dus naar buiten, dat is dus het denken, en het andere is een waarnemingsveld naar binnen toe. En gewoon kijken wat er gebeurt.

Eerst een moment van stilte.....neem alsjeblieft nu de leiding in jezelf zodat je de stilte in jezelf ook ervaart.....dan blijf je in alle rust bij jezelf en dan vraag ik je om een situatie die verbonden is aan je persoonlijkheid, wat er in je leven nu gebeurt om die situatie tevoorschijn te halen dus waar zou jij met je aandacht naar toe willen gaan.....in dit moment van je leven wat beweging nodig heeft.....wat is er vastgelopen, waar zit je mee.....wat werkt stagnerend en het is en blijft een oefening maar kijk eens in jezelf of je dat tevoorschijn kunt halen.....en als je het weet, en als je het niet weet dan kun je er straks nog even rustig naar kijken, we zetten de beweging vast in, je zorgt op je eigen manier dat je ontspannen bent hier op de stoel en dat je elke spier zo goed mogelijk van je slot afhaalt, het ontspannen van het lichaam is cruciaal, je ervaart dat je aanwezig bent in je lichaam, je bent je bewust van je lijf, en je bent aanwezig met je voorstellingsvermogen in je hoofd, juist, soms helpt het om met je ogen een beetje kortstondig scheel te kijken dat je beseft oh ja hier zit ik.....aanwezig in je hoofd, en terwijl je aanwezig bent in je hoofd ga je met je aandacht naar dat punt waar je net aan hebt gedacht, de situatie waar beweging in moet komen, iets wat niet goed gaat niet lekker

loopt, het gaat over iets waar jij mee te maken hebt, het gaat over jezelf, dus het gaat niet over een ander, het gaat niet over een ziekte of een proces van een ander, het gaat over jezelf, waarschijnlijk hoe je jezelf voelt.....dus ook hoe je je voelt bij het proces van een ander, het gaat over jezelf.....je blijft je bewust van je lichaam en je bent aanwezig in je hoofd. Je weet of je ziet, of je ruikt of je voelt, het maakt niet uit hoe, terwijl je aanwezig bent in je hoofd, de situatie waar beweging in moet komen.....ter informatie menselijk bewustzijn brengt beweging in het veld, in dit geval aanwezig in je hoofd breng je beweging in dat onderwerp.....alles is informatie, jij bent informatiedrager van dit onderwerp.....en dan laat je dit voor nu gewoon voor wat het is en je gaat met je aandacht naar beneden toe, je voelt je keel, je voelt je borstbeen, dan ga je richting je hart met je gedachte, voorstellingsvermogen, kun je de plek van je fysieke hart aanraken.....raak hem eerst maar even met je bewustzijn aan.....en dan leg je daar lekker je hand op.....en voel ook even waar de kracht van jouw hart het sterkst is en schuif een beetje heen en weer want dat is heel verschillend bij iedereen.....dus voor de duidelijkheid, je voelt je lichaam, je bent met je bewustzijn in je hoofd en toch kun je tegelijkertijd, terwijl je met je bewustzijn bovenin bent, kun je met je aandacht naar beneden toe en kun je je hart voelen, met je bewustzijn en met je hand.....ik nodig je uit in dit moment om je bewust te zijn dat je twee plekken tegelijkertijd bezoekt.....hart en hoofd.....en intensiveer je aandacht naar je hart.....je bent een reiziger uit een andere werkelijkheid in een menselijke gedaante en richt je op het hart en laat de informatie vanuit jezelf in dit lichaam komen via dit fysieke hart.....en vervolgens stroomt het omhoog door je keel naar je hoofd.....en dan haal je een keer diep adem en dan doe je je ogen plotseling open.....

Dit is zeg maar fase 1. het zijn woorden maar het gaat om wat er binnen in jezelf gebeurt. Het is ook belangrijk om de command, dus de instructie van je bewustzijn in te zetten. In feite is het je bent aanwezig in je hoofd, hier liggen ook de gebeurtenissen die behoren bij dit leven en de persoonlijkheid, die worden opgeslagen in dit informatieveld. Het informatieveld informeert het lichaam en je lichaam is op de hoogte van wat je hoofd denkt, maar niet van wat jouw bewustzijn echt ervaart. Dus je bent je hier bewust, hier zit je met je aandacht, ga je naar binnen, je stelt je voor dat je hier aanwezig bent, je onderwerp zet je daar neer, daar ben je je van bewust, nogmaals het hoeft niet per se in beelden, jouw manier, je kunt ook gewoon weten zonder dat er een beeld nodig is, dan ben je in stilte met aandacht daar aanwezig met die

informatie, dan zorgt het ervoor dat het informatieveld verandert alleen maar omdat je er in aanwezig bent. We kunnen het vaak voelen dat werken in het hoofd kan allerlei bijgevolg hebben, het kan soms zwaar zijn, het kan hoofdpijn oproepen maar het kan ook verlichting oproepen, maar over het algemeen is werken in het hoofd echt pittig werken in het begin. Ineens voegt zich die aandacht eronder, de aandacht van het hart, ineens voel je ook je blijft en hier en je voelt daar, dus je reist daarnaartoe en je voelt tegelijkertijd dat je hier bent, ben je ook hier, en voel je dat er twee verschillende velden in werking zijn.

In het hart hoeft het niet per se beter te voelen, het is maar net wat er gebeurt in het moment, anders krijgen we voorkeuren.

En terwijl je die twee velden voelt kun je nu begrijpen het stuk inzicht en de kennis die we ermee verwerven met elkaar dat dit veld ook hier zichtbaar wordt want het brein interpreteert. Dus dit veld wordt hier ingevoegd, wat gebeurt er dan eigenlijk, in feite wordt er een informatiebewustzijn wat voortkomt uit het etherische veld, dus een heel ander veld, wordt hier ingevoegd in het mind gedeelte. Dus hoe jij naar jezelf kijkt, in je persoonlijkheid, of een situatie waar je mee te maken hebt in jezelf, ineens wordt dat vergezeld door een ander veld. En nou komt het, in dat moment is het belangrijk dat er een command wordt gegeven, en een command door in eerste instantie van ik ben me bewust van dat deze situatie wordt gezien, en ik, diepere ik, is daarbij aanwezig, in lijn met de diepste boodschap namelijk openheid, transparantie en stroming, ik laat deze stroming heel diep vervloeien....ik geef dus de opdracht dat dat veld dat er is dat daar een ander veld bij in wordt gezet. Ik zeg het nu met woorden, maar in feite is dat als je het zonder woorden doet kun je het gewoon weten. Het gaat om het weten.

Dus je neemt waar in jezelf, ziet de situatie 1, daar binnenin aandacht, dat energieveld ontstaat hier, je blijft hier, twee velden eroverheen, en je geeft een instructie d.m.v. je weten dat dit is wie je werkelijk bent, en dit is je alter ego, hier van binnenuit je geeft een instructie dat god in jezelf, dat ben jij, als wezen, als diepste kracht, de essentie van het leven (ademt diep in en kort en snel uit) “hier ben ik hopsa” en je laat het gewoon weten aan je hoofd. Je laat het weten aan het mind concept. En in feite is dat wat hypnotiseurs doen met die instructies, maar wat wij normaliter heel eenvoudig doen met ons bewustzijn. En wat er dan gebeurt is dat het informatieveld verandert, dus alles wat er aan herinnering is opgeslagen gerelateerd aan het onderwerp verandert daar ook mee, maar het zit gekoppeld aan het nu. Het is niet zo dat

je terug hoeft te gaan in het verleden maar het is dat je werkt aan het nu. Dus je werkt aan het nu en daar ontstaat het verleden uit. Dus je werkt aan het nu, het zijn informatievelden die vroeger zijn geweest in jouw herinnering, die worden ook aangepast. Het frequentieveld van wat het hart binnen laat komen, het hart heeft contact met de grote kwantumkosmos en dus uiteindelijk een heel ander energieveld, dat frequentieveld wordt ingevoegd via het fysieke hart en dat frequentieveld dat is god! Dat is het scheppingsveld. En dat is niet een digitaal veld of hoekig veld, dat is dus ook geen geometrisch veld zoals wij geometrieën zien in deze matrix, maar dat is een organisch veld. Dat kent geen perfecte hoeken overal tegelijk maar dat is gebaseerd op leven op emoties, onvoorspelbaarheid maar krachtig ten diepste en is eigenlijk dus dat het levende bloed! Het is echt het bewustzijnsbloed. En dat wordt ingevoegd, alleen maar door met aandacht daaraan te werken ontstaat dat hier, en dat verandert alles!! Alles. Maar het bewustzijn wat je daar in zet is van doorslaggevende rol. Als je dit gaat doen op een moment zoals nu dat je aan het oefenen bent werkt het, maar je bent aan het oefenen aan het neerzetten. Maar nou moet je eens een keer beseffen wat er gebeurt als je al in een bepaalde emotie zit, of dat nou een positieve of een negatieve is maakt niks uit, als er emoties zijn dan zijn er al krachtgolven in het brein aanwezig en een emotie kan ook zijn dat je in de natuur bent, dat je een verbondenheid voelt dat een vogeltje ergens zit te tjilpen en dat je voelt van wauw, dan is er een veld in jezelf actief, ook door de emotie en is het nog eenvoudiger omdat veld, in feite al versterkt, naar het brein te brengen. Daarom is het zo goed om te werken in emoties. Als we niet luisteren naar wat die emotie ons vertelt maar we ervaren alleen de trilling van emotie, dan is die emotie in staat om heel snel informatie recht te zetten, gedachtepatronen en referentiepunten.

B. 190121-BEWUSTZIJSVERRUIMING-3-3-BAARN-4-5

Het is prima om hetzelfde onderwerp erbij te pakken want het gaat alleen om de route, maar als je iets anders erbij wilt doen is het goed.

Op het moment dat we met aandacht binnenin onszelf zijn, ik geef er een paar woorden aan, dan gaan we kijken dat je vanuit je eigen besluitvaardigheid en je eigen vermogen, en in feite is dat dus macht, het is niet macht over iets anders, het is macht vanuit schepping in jezelf, je mag macht gebruiken, heel veel mensen hebben daar moeite mee, denkt dat ze denken dat macht is gerelateerd aan iets negatiefs, dan moet je het woord

kracht gebruiken, maar als je macht ten gunste gebruikt om van binnenuit iets te laten ontstaan dan is er niets mis mee, dus ook die moet even doorbroken worden, dat je in dat moment een instructie geeft waardoor er beweging komt, je moet voor jezelf doorbreken het moet vanuit jezelf in beweging worden gezet. Uiteindelijk gaat het om bewustzijn, dus zonder woorden, echter hebben we vaak woorden nodig omdat ons brein met woorden gecorrigeerd is om het niet te doen, dus we moeten soms even dingetjes in een woord neerzetten en dan hebben we de woorden niet meer nodig en is het een kwestie van weten.

Opmerking: het is een kracht die erachter zit, een intentie.

Martijn: dan is het wel een intentie die geleid is vanuit jezelf, waar door het eigenlijk geen intentie meer is maar een instructie.

Het is zo ontzettend belangrijk dat we dit nu doen, want we moeten echt uit de put komen in onszelf. Wat wij als dood ervaren zoals het ons wordt verteld, een matrix gebeurtenis, dat de dood in feite een onderdeel is van het archonbewustzijn van de draconische macht, de manier hoe we denken dat we overlijden, en alles wat daar uit voortkomt is allemaal onderdeel van het grote script, dus dat wat we nu aan het uitwerken zijn dat we weer eigen autonomie en eigen vermogen aanzetten, dat hebben we ook nodig om terug te komen in ons wie we werkelijk zijn. Het is gewoon wakker worden uit een droom en die droom is heel gedetailleerd.

Het gaat dus nu primair over de instructie, over de command, je gedachte er heel bewust inzetten, je bewustzijn er heel bewust inzetten, goed en een beetje dwingend, wees niet te liefdevol, je hebt een en al liefde, dat ben je maar verschuil je niet achter dat het liefdevol al moet zijn, het moet gewoon gebeuren.....hopsa, klets.....we zijn geen strijders, we zijn levers.....

Doe lekker je ogen dicht en maak eens contact met je eigen lichaam en wees je bewust dat je aanwezig bent.....en let even goed op je ademhaling dat je bij de uitademing voelt dat je lichaam verder ontspant.....dan ga je met aandacht naar binnen toe in je hoofd, je stelt je voor dat je aanwezig bent in de bovenste verdieping van het lichaam en terwijl je dat doet besef je dat er onder je hoofd de rest van je lijf is.....dan laad je geheel op je eigen wijze het onderwerp of het thema, de situatie laad je in in je hoofd, je denkt daar op jouw manier aan, daar neem je even de tijd voor, maar zorg ervoor dat je in je hoofd bent en blijft en daar observeert.....en voor je realiteitsbesef kan het ook heel fijn zijn om te beseffen in het moment van ja dit is dus wat het op dit moment ook is.....het is uit het leven gegrepen waar je naar kijkt.....dit is

wat het is.....dit is wat er gebeurt, dit is waar je aandacht aan geeft.....en je observeert.....en terwijl je met aandacht bovenin je lichaam blijft dus in je hoofd, schuif je met je aandacht door je keel richting je hart, op de plek waar je hart aanwezig is, daar breng je met je aandacht met je bewustzijn een aanraking naar toe, stel je voor dat je die plek aanraakt met je bewustzijn.....besef dat je dit doet dat er ook iets gebeurt in je hoofd.....observeer eens in de details.....wat verandert er in je hoofd als je met aandacht de plek van je hart aanraakt.....en leg daarbij je hand maar eens lekker op de plek van je hart.....dus je voelt twee velden, het veld van het lichaam, het mentale veld in je hoofd, en je neemt waar dat energieveld wat wordt ingevoegd via je hart.....en je blijft aanwezig in je hoofd en in dit moment aandacht van het hartsveld vindt er een verandering plaats in het bewustzijn van je hoofd.....twee velden zijn daar aanwezig.....het ene veld is de herinnering van het lichaam en dat is niet wie jij bent.....en het andere veld is het veld van de harmonie en het evenwicht.....dat is waar je vandaan komt.....een evenwichtig bewustzijn.....je hebt het recht om evenwicht te brengen in de situatie waar de beweging nodig is.....en dat kan met woorden in eerste instantie dat je hierbij de command geeft en dat is de instructie om samen te werken als schepper met het scheppingsveld dat er evenwicht is, ingebracht is en dat het nu er is.....simpelweg omdat jij er naar kijkt.....je bent doorstromer, een oorspronkelijkheid.....overal waar verstoringen zijn kijk je zonder boosheid naar.....je observeert het, je ziet het, en je weet dat er evenwicht is als jij ernaar kijkt.....er is geen ruimte voor je persoonlijkheid.....je geeft dus deze opdracht als medeschepper van het geheel.....je blijft met aandacht in je hoofd.....verbonden met je hart.....je haalt een keer heel diep adem en je voelt dat het door je hele lichaam heen trekt, je bent je bewust van je hele lichaam, en dan doe je je ogen open. En dan voel je dat het hele energieveld veranderd is in jezelf.

En waarom nu eigenlijk in onszelf? Omdat alles wat er zich buiten ons afspeelt, inclusief dit lichaam, een droomstaat is in onszelf. Eigenlijk heel eenvoudig. Straks gaan we de oefening nog een keer doen en dan gaan we de persoonlijkheid er tussenuit halen, dat we vanuit een ander bewustzijn kunnen kijken.

B. 190121-BEWUSTZIJNSVERRUIMING-3-3-BAARN

Ik heb dit dus aangegeven om inzicht te hebben in dat ontspanning belangrijk is en dat onze hersenen, het frequentiesysteem als uitvoerend

orgaan zich afstemt op ons innerlijk brein, de hartskracht. En we gaan er nu nog eens extra naar kijken dat die persoonlijkheid van waaruit we werken dat die ook er tussenuit mag gaan. En dat doen we allemaal op basis van voorstelling. Laten we het maar gewoon even openleggen. Ik weet dat ik hier niet vandaan kom, dat kan ik me herinneren, zo ben ik hiermee bewust geworden en ik weet dat eigenlijk alle mensen die bezig zijn met de innerlijke kracht, er zijn ook mensen die daar nog niet mee bezig zijn en die ook hier niet vandaan komen, maar ik hou het alleen maar bij de groep die aan het ontwaken is, jullie ook, dat die hier niet vandaan komen. Ik beschouw jullie ook als zodanig helemaal niet zoals ik jullie zie als mensen, dat ga ik ook nooit doen, ik kan wel met jullie spreken. Dus ook vanuit mijn Martijn zijn, met wie jullie zijn maar ik zie wel dat je veel meer bent dan alleen die persoon. Dus de oefening die ik nu mee wil geven en de bekrachtiging in jezelf die je uit gaat rollen op je eigen manier, daar mag je ook voor jezelf dit stukje in inpakken, een stuk bewustzijn, jij hoeft het niet als persoon te doen. Het is logisch dat je dat in de oefeningen wel doet, omdat je dat natuurlijk als gereedschap hanteert, maar dat ben je niet. Je bent ook een avatar, een bewustzijn wat dit leven hier ervaart. Dus we kunnen ook eens met elkaar besluiten, jij in jezelf, ik in mijzelf, wij allemaal in onszelf, maar ook gezamenlijk, mogen we best besluiten dat we deze oefening, deze bekrachtiging, dit moment van innerlijke kracht dat we die eens een keer uitvoeren niet vanuit onze persoonlijkheid en hoe dat dan werkt, die vraag is niet meer van toepassing!! Want we doen het gewoon. Dus de uitnodiging aan onszelf om zonder dat we denken vanuit de persoonlijkheid gewoon deze route eens nemen. We zijn als reizigers afkomstig uit een andere werkelijkheid. Werkelijk een andere werkelijkheid. We ervaren deze werkelijkheid hier. In feite, in de kern, moeten we loskomen van ons persoonlijk drama, we moeten dat gewoon besluiten, als we blijven werken vanuit ons persoonlijk drama, zullen we ook steeds in dat persoonlijk drama blijven zitten in de gevolgen. Het persoonlijk drama is niet belangrijk. En als we dat kunnen besluiten dan kunnen we aan de slag.

Vraag: is dat dan je persoonlijke verhaal helemaal loslaten?

Martijn Ja, want stel je nou voor dat alles een heel goed georkestreerde herinnering is? Dan zit je mooi te werken aan een hele geavanceerde herinnering, als een droom dat je wakker wordt en nog wel in theta zit en je weet nog precies wat je net hebt gedroomd en met wie je hebt gesproken. En ineens weet je het niet meer en op dat moment is het weg. Maar ook

andersom, dat je wel dingen kunt weten die je graag weg zou willen laten zijn.

Dus laten we nou eens met elkaar besluiten te beseffen dat we voorbij de onzin moeten reizen en ik wil het woord onzin bewust gebruiken om ons bewuster te maken dat we vaak met onzinnige dingen bezig zijn die én belangrijk zijn in ons leven hier maar toch minder zinnig zijn als waar het echt om gaat. Ik ga hier niet mijn probleem van Martijn oplossen, dat is zijn probleem, maar dat is echt zo. Het is het probleem van Martijn van Staveren als hij bepaalde dingen in zich draagt waar hij niet mee kan dealen, maar dat zit nou eenmaal in dat lichaam, en dat neurologische bewustzijn dat zit er dan in, dat is dan jammer, maar laat dan de innerlijke evenwichtskracht ontstaan en die zal zo krachtig zijn dat Martijn van Staveren zijn mond gewoon houdt op dit punt. Niet eens omdat hij zijn mond moet houden maar omdat er gewoon geen ruimte is omdat het andere vibratieveld veel krachtiger is. En daarmee wordt Martijn vanzelf wel een beetje milder. En zo mag je het ook bij jezelf beschouwen. En dat is gewoon het voorbeeld wat ik nu zelf naar voren haal om te laten zien ik ben gelijk aan iedereen en wij zijn met elkaar gelijk. Dus laten we nou het besluit nemen om in alle rust die persoonlijkheid aan de kant te zetten en heel diep te weten dat je een enorme reis hebt gemaakt, als sterrenreiziger, star travelers, door allerlei werelden heen en die leidt tot dit moment hier. Tot dit moment hier.

En we gaan lekker in de rust deze bekrachtiging doen. Dan wil ik je ook vragen om het onderwerp als sterrenreiziger aan te passen, dus geen persoonlijke onderwerpen, maar een onderwerp, aandachtspunt daar heen te brengen naar wat er hier wat jij als sterrenreiziger ziet, naar wat er hier gaande is in deze werkelijkheid. Om eens te zien als reiziger, een evenwichtsdrager, dit is wat er aan de hand is op planeet aarde, nu dat ik hier toch ben dan ga ik echt mijn bewustzijn daar doorheen zetten. En dat dat is wie ik ben. Dus je kijkt in dit geval in plaats van de persoonlijke stukken van die ene persoon die nu niet meedoet, kijk je naar het algehele beeld en de werkelijkheid waar je bent gekomen.

Ik wil je vragen op dit moment eerst even te kijken voor jezelf : wat is het aandachtspunt wat je straks gaat bekijken, kijk eens even in jezelf, je bent hier als reiziger hier op deze aarde, in deze matrix, in dit informatieveld, je mag daar gewoon naar kijken, wat neem je waar, misschien dat je de aarde een beetje kunt uitzoomen, en dat je op deze blauwe parel, met alle aanpassingen die er zijn verricht, dat je deze blauw parel kunt waarnemen.....

heel rustig en besef maar eens....dat je daar met aandacht naar kijkt.....en dan mogen best ook de moeilijke punten tevoorschijn komen.....dan breng je spelenderwijs als reiziger uit een andere werkelijkheid je bewustzijn naar binnen toe in het lichaam, dus het avatar lichaam waar jij nu woont....je bent je bewust van dit lichaam, je bent aanwezig met je vermogen in wat wij hier noemen het hoofd, en als sterrenreiziger zie je op aarde en observeer je deze aarde en je weet wat de aandachtspunten zijn, je weet het innerlijk in jezelf.....en je neemt het waar.....en als sterrenreiziger blijf je aanwezig in je avatar lichaam.....en dan richt je je aandacht als sterrenreiziger op de plek van je hart van het avatar lichaam.....en dan leg je je linkerhand op je linker knie met de handpalm naar beneden en je rechterhand op de rechterknie.....en als sterrenreiziger ben je aanwezig in dit lichaam en heb je aandacht op de plek van het hart van dit lijf.....raak het maar aan met je bewustzijn, daar zit het fysieke hart van het lichaam....., blijf met je bewustzijn aanwezig in het hoofd van het avatar lichaam, dit lichaam, en je bent je bewust van de aarde, je neemt waar de aarde en je observeert met je bewustzijn de plek van het hart.....realiseer dat je aanwezig bent in dit lichaam om een link te leggen, een verbinding te leggen tussen de scheppende kracht vanuit het hart en de aanwezigheid van de informatie in het hoofd van het avatar lichaam.....en alleen jij, slechts jij bent degene die deze verbinding legt.....twee punten voel je, het hoofd en het punt van het hart.....terwijl je dit bewustzijn hebt, hoofd en hart, breng je je aandacht ook naar het avatar lichaam van de linkerhand en rechterhand, je voelt vier plekken, linkerhand, rechterhand, hoofd en de plek van het hart.....neem maar waar dat je gezeteld bent en plaats hebt genomen in dit lijf.....als oorspronkelijk bewustzijnswezen heb je plaatsgenomen in dit lichaam.....verbonden met het hart en observerend in het hoofd.....geef je de command als drager van de oorspronkelijke lichtkracht, de oorspronkelijke wijsheid, dat je weet dat alles op de aarde in de informatie in het hoofd van het avatar bewustzijn in balans wordt gebracht.....diep in je hart weet je dat er balans en evenwicht is omdat jij het bent. De command, het samenwerken als mede schepper met de schepping is gegeven.....dat in het veld van de aarde zoals deze wordt waargenomen door het avatar lichaam waarin jij zetelt, de verstoring die ingebracht is in de aarde wordt waargenomen, gezien en vervloeit en ontstoort.....de ware aarde die je kunt zien, gedragen vanuit het hart dat is waar jij voor gaat.....dit is wie jij bent en dit is wat je uitdraagt.....en alles wat afwijkt van harmonie en evenwicht neemt geen plaats in dit bewustzijn van het avatar lichaam.....je bent je bewust van dit

lichaam en je bent je bewust dat je aanwezig bent op deze aarde en dat je deze innerlijke lichtkracht van weten uit komt dragen hier via dit lichaam via je persoonlijkheid als bewustzijnswezen afkomstig uit een andere realiteit. Dan haal je een keer diep adem en doe je je ogen open.

Afhankelijk van hoe je jezelf voelt en wat je vandaag allemaal hebt doorgelopen heb je natuurlijk ook deze ervaring, de één ervaart het zus en de ander ervaart het zo. Maar het is heel belangrijk hoe je persoonlijkheid niet meer als startpunt gebruikt. Ik ben absoluut niet erop uit om mensen in een soort schizofrenie te brengen maar er juist uit te halen.

Alles wat er gebeurde in jezelf heeft direct invloed op het kwantum computersysteem van andere krachten die dit hologram onder controle hebben. Het is niet zomaar een wensgedachte, we doen hier niet aan wensen. Het is een creatie gebaseerd op bewustzijn. En hoe krachtiger je jezelf daarin durft te erkennen, hoe krachtiger je als mens, écht mens, op deze aarde durft te manifesteren en kunt manifesteren vanuit dat binnen, hoe krachtiger jouw aanwezigheid in dat kwantumcontrolesysteem wat er is, zichtbaar wordt en hoe krachtiger jij wordt, hoe krachtiger jij dat informatieveld kennis laat maken van waar jij voor gaat. En het informatieveld daar ontstaat dus dit brein uit. Dus we moeten niet complementair denken maar het tegenovergestelde en dat is eigenlijk heel makkelijk want je moet alleen alles omdraaien. En als je denkt dat je het gevoel hebt dat je ergens naar toe moet gaan dan moet je hem eerst omdraaien. Eerst besluiten dat je daar niet naar toe moet gaan. En dan kijken wat het gevoel in jezelf vertelt. Dat is van toepassing op alles. Je moet voortdurend zaken omdraaien. Dat is een heel slim en leuk mechanisme en dan kom je er ook achter dat je misschien toch vaker met dingen bezig bent en misschien wel vaker naar mij toe gaat als dat het nodig is. Want het zit in ons. We moeten tot onszelf komen en we hebben elkaar wel nodig om tot prikkels te komen, maar onderschat jezelf alsjeblieft niet.

B. OTTERLO

Mijn vraag eens zullen we in dit moment in de stilte naar binnen en kijk eens met aandacht bij je hart, leg een hand op je hart, ga eens voelen in jezelf wat op deze aarde, waar wordt je naar toe getrokken, wat voel je van binnen branden, welk thema is dat, heeft dat misschien te maken met gezondheid, welzijn voor mens en dier en natuur, heeft dat te maken met een nieuwe vorm van energieontwikkelingen op de aarde, veranderingen waarmee het militaire

systeem getransformeerd naar waarachtige werkelijke vredes coalitie alliantie. Het mag te maken hebben met deze wereld. Laten we een paar minuten de tijd nemen en neem de moeite voor jezelf met aandacht bij je hart te kijken als ik op dit moment een besluit neem waar ga ik nu voor?

Terwijl je met je aandacht in jezelf kijkt in dat thema, stel je jezelf voor in je hart dat je dat thema ziet dat er licht gaat schijnen in dat thema op iets wat in jou de blokkade vertegenwoordigt, misschien iets maatschappelijks dat je tegenwerkt het thema geld en je stelt je zelf voor het thema wat jou tegenwerkt dat het verlicht is, dat gebeurt in jezelf.....je realiseert je doordat je met je aandacht daar naar kijkt in jezelf, dat je daarmee ook zelfleiderschap toont als wezen want je durft er naar te kijken, je gaat niet naar buiten wijzen maar je kijkt naar jezelf.....en niemand kan het jou vertellen, het gaat er om dat je het zelf ziet.....de oplossingen liggen in jezelf, de antwoorden liggen in jezelf.....dan doe je je ogen weer open.....en dan besef je ook dat je op dit moment hebt gekeken naar je oude cyclus, waar je misschien uitstapt daar heb je naar gekeken met je bewustzijn.....één van de grootste sleutels van het menselijk bewustzijn is wat zij waarneemt dat daar verandering is. We gaan niet met onze aandacht buiten onszelf want dat is uiteindelijk de uiting van wat erin onszelf gebeurt, we gaan met onze aandacht binnen in onszelf.

B. GALDER

Oké. Ons lichaam is dus een informatie bewustzijnstrillingsveld ofwel kosmische software, en daar zetel jij in met je bewustzijn. Dus ik zou zeggen doe lekker even je ogen dicht als je dat wilt.....en haal een keertje rustig maar zo diep mogelijk adem op je eigen manier uiteraard.....en wees je bewust dat je hier aanwezig bent in dit moment, helemaal vanuit je eigen beweegreden, vanuit je eigen kern.....en dat je hier op deze stoel, samen met heel veel andere tijdreizigers aanwezig bent.....en gedurende deze sessie ben je heel rustig ontspannen en helder aanwezig.....je bent helder en krachtig.....en het eerste wat je zou kunnen doen is je aandacht uit de omgeving weghalen terwijl je toch wel mijn stem hoort maar de aandacht uit de omgeving en dat je jezelf voorstelt dat je aanwezig bent op dit moment naar binnen toe in je hoofd.....en je weet op dit moment dat je met je aandacht in je hoofd bent en dat je ook je gezicht aan de voorkant voelt.....en daarachter aan de binnenkant daar ben jij op dit moment.....en daar blijf je even rustig aanwezig, hou je focus, heldere focus daar op de plek in je hoofd.....en je mag best even beseffen op dit moment dat je op de plek waar je nu bent

eigenlijk ook in de neurologische board computersysteem van dit lichaam bent.....midden in alle velden en hoe helderder je dat ervaart hoe krachtiger je ook voelt dat het ontspannen wordt in je hoofd.....en blijf met volledige aandacht en helderheid aanwezig in je hoofd.....en als je het gevoel hebt dat je een paar keer diep in of uit wilt ademen kijk maar hoe dat werkt en wat voor effect dat heeft op het energieveld binnenin je hoofd.....en in de verdieping waar je nu bent daar boven in je hoofd dat is ook de plek waar je persoonlijkheid, dus alle reactievelden van het denken, alle verslavingen dus, de manier hoe je jezelf ervaart en hoe je de wereld ervaart dat ligt allemaal opgeslagen in dat deel van het fysieke lichaam.....en ja dat is natuurlijk veel meer dan je fysieke lichaam, het zijn ook energievelden.....en door met aandacht aanwezig te zijn op deze plek is de kracht van aandacht een instructie wat je legt in dat veld, alleen de aandacht laat alles anders vibreren, trillen.....en vervolgens wordt je je bewust van de rest van je lichaam, dus je blijft aanwezig in je hoofd én je bent je bewust van je hele lijf vanaf je schedel bovenin tot aan je voetzolen aan toe besef je dat je een lichaam hebt en dat je aanwezig bent op deze stoel en je blijft aanwezig in de bovenste verdieping, dus daar zit je tussen je oren in juist hier.....en daaronder voel je de rest van je lijf.....en dan komt de energetische vraag: “hoe komt het dat je hier bent of hoe komt het dat je bezig bent met het onderzoek in jezelf?”dat heeft te maken met je diepste verbondenheid met het leven.....er ligt iets verscholen in jezelf, een heel diep weten, een frequentie van zijn en dat ervaar je in je leven als een vorm van verbondenheid en aanwezig zijn en aandacht hebben voor.....en als voorbeeld iedereen weet dat de dieren het op deze aarde hier niet heel erg makkelijk hebben en dat de dieren hoe ze leven en hoe hun energieveld zich gedraagt nagenoeg geen aandacht krijgen van de oorspronkelijke houders van Gaia.....dus de betrokkenheid naar de dieren dat je voelt dat ze brandstof en voeding nodig hebben, jouw aandacht, het zou dus een betrokkenheid kunnen zijn wat een bron- of een krachtgevoel is.....en je bent helder aanwezig.....dus je bent in je hoofd, je voelt je lichaam en vervolgens reis je met je aandacht richting de plek waar je fysieke hart zit en ik wil je vragen om in dit moment als dat voor jou ook zo voelt om je eigen hand op de plek te leggen van je hart en aanwezig te blijven in je hoofd, bewust te zijn van je lichaam en tegelijkertijd aandacht te hebben voor deze plek en voel wat er ontstaat, wat er gebeurt in je hoofd.....en blijf in verbinding met je innerlijke bron wat je kernboodschap is voor deze wereld, ligt in jou, diep in jou.....en blijf helder en krachtig, blijf aanwezig in jezelf,

wees je bewust.....terwijl je aanwezig bent in je hoofd, je lichaam voelt, en ook je bewustzijn bij je hart brengt waardoor het hartskrachtveld in het brein aanwezig is ga je de volgende stap in dat je je denken naar buiten toe inzet waarbij het denken in lijn staat van het hart en we zijn hier met 150 mensen samen en vanuit het diepste goed in zichzelf als wezens ook naar elkaar toe mogen denken, dus ik wil je vragen om in dit moment met je gedachte ook naar buiten te gaan en je aandacht te geven aan alle mensen die hier op dit moment aanwezig zijn als kosmische reizigers op dit moment hier als een menselijk wezen.....en durf daarbij te beseffen hoe fijn het is jouw aandacht te geven aan al deze mensen en dat jij diezelfde aandacht krijgt van al deze mensen.....dus nog een keertje samenvattend god, jij, bent een helder en krachtig bewustzijn, het denken uitlijnen in lijn met de diepste kernboodschap wat die boodschap ook is, het gaat om een heel diep gevoel van verbondenheid vanuit jezelf naar Gaia en ook naar alle andere werelden.....dat je dit bewustzijn, het denken van het aardse lichaam als gouden instrument inzet om heel gericht, zonder te visualiseren te denken naar buiten toe over alle mensen.....en mensen hebben het vermogen, jij hebt het vermogen om vanuit de hartsgedachtekracht frequenties in het veld te laten ontstaan die buitengewoon aandachtig zijn en buitengewoon strelend zijn naar elkaar toe en zeer koesterend zijn naar elkaar toe.....dus raak nog een keer goed de mensen aan met je gedachte, we zitten vlak bij elkaar allemaal in een kleine ruimte.....en als je klaar bent dan doe je lekker je ogen open en dat hoeft je verder niet af te bouwen of iets dergelijks, dit is gewoon wat je doet.....

B. ONTWAKEN

Als ik wakker word hou ik mijn ogen gesloten, dan stel ik mijzelf voor als galactisch en kosmisch wezen en representant van al het leven van het hele universum en als legitieme houder van dit cyber biologisch lichaam. En dan geeft ik de opdracht, de collectie command om alle stoffen aan te maken die me optimaal doen functioneren, dat ik een flexibel lijf heb, dat ik mij krachtig voel, dat ik me energiek voel, dat ik helder ben, dat ik alle vitamines, enzymen, mineralen, hormonen, rode bloedlichaampjes en witte bloedlichaampjes, alle stoffen die ervoor nodig zijn om dat te bewerkstelligen, dat die aangemaakt worden door mijn lichaam.

B. OP EEN SPEELSE MANIER REIZEN DOOR ONS LICHAAM

En we beseffen dat alles uit de kast gehaald wordt om de vermogens van

de oorspronkelijke mens te repatriëren en dat we geen voorkeur hebben voor ons hart en voor ons hoofd. Waarachtige spiritualiteit kent geen voorkeur. We hebben liefde voor ons lichaam zelfs als dat lichaam niet goed functioneert. Door aanwezig te zijn in je hoofd neem je ook letterlijk de betrokkenheid waar als wezen in dat lijf wat er allemaal gedacht wordt, wat er allemaal door je lichaam heen getransporteerd wordt. Dus je gaat met je aandacht naar binnen toe, je stelt jezelf voor dat je plaatsneemt op de plek waar jouw brein is, stel je voor dat je aan de binnenkant van je hoofd nu aanwezig bent.....en je kunt een paar keer heel kortstondig scheel kijken om de plek van waar je bent met je bewustzijn in je hoofd aan te wijzen.....en beseft dat daar waar menselijke observatie aanwezig is, en dat is op dit moment door in jouw hoofd, daar is het electromagnetisch veld in beweging.....en je neemt het besluit vanuit je eigen vermogen dat het rustig is in je hoofd, dat er ruimte en stilte is in je hoofd en je haalt daarbij een keer rustig adem tot onderin je buik en bij de uitademing voel je ook dat er rust is en leegte is in je hoofd.....en beseft in het moment dat je met je aanwezigheid in je hoofd heel diep mag vieren dat je hier bent op de aarde en in dit lijf, dat je de wind voelt op je lijf en de bomen hoort waaien, dat de natuur jou draagt en jou bedankt voor dat jij kijkt naar wie je werkelijk bent.....en ondanks alles wat je hebt meegemaakt en meemaakt in dit moment, is uitsluitend het Nu-moment de sleutel van Schepping.

Realiseer je dat alles wat je meemaakt, alles wat je denkt op de plek van je brein dat daar nu al aanwezigheid is en dat je afscheid gaat nemen van deze plek en je schuift met je voorstellingsvermogen vanuit je hoofd naar beneden door je keel richting je hart. Breng je aandacht op de plek waar je fysieke hart zit en als je wilt leg je daar één van je handen neer op de plek van je fysieke hart en voel je de plek waar de meeste kracht is te ervaren vanuit jezelf, die plek voel je en naar die plek ga je rustig luisteren.....wat is dit voor energie en kracht.....uit welk universum ben je gekomen.....en wat betekent deze plek van je hart voor jou.....luister met aandacht.....en je blijft met de aandacht bij je hart in je lichaam en je stelt jezelf nu voor in je hart, niet buiten je lijf maar in je hart stel je jezelf voor dat je naar jezelf kijkt, kijk daar kom je al aan, daar ben jij, je ziet jezelf nu, dat ben jij, jouw lichaam, je persoonlijkheid, je wezen in dat lichaam en voel eens hoe uniek het is dat je naar jezelf kunt kijken en blijf met de aandacht bij je hart, kijk eens heel diep in jezelf, naar jezelf en als je voelt dat het oké is, terwijl je naar jezelf kijkt laat je binnenkomen vanuit je hart wat er in je leven gebeurd is, in gevoelens,

wat je hebt meegemaakt, waar je het moeilijk hebt gehad, wat een verdrietige tijd is geweest en ook waar je je ontzettend goed bij hebt gevoeld, wat je bekrachtigd heeft, kijk naar jezelf in je hart en tegelijkertijd laat je die situaties tevoorschijn komen en misschien zie je ze wel rondom jezelf aanwezig worden, observeer.....en kijk dan naar jouw diepste geheimen, wat zuiver voor jezelf is, observeer dat in je hart, kijk naar jezelf en neem het waar.....

En terwijl je naar jezelf kijkt, je diepste geheimen hebt gezien in jezelf, stel je jezelf voor dat je door licht omringd wordt vanuit je hartskracht. Dus je kijkt naar jezelf, je ziet in jezelf het licht schijnen in je hart en je beseft dat dat het licht is van de wereld waar je vandaan komt en van wie je bent en het straalt van binnen in het hart naar buiten door het lichaam als een lichtkrans in en om het lijf. Je ziet jezelf met je grootste geheimen, je voelt dat er vrede is, dat het goed is dat datgene wat je in jezelf draagt gezien wordt en belicht wordt door jezelf. Observeer.....en als je nu ontdekt dat je grootste geheim misschien ook wel het geheim is dat je niet van deze wereld bent, dat je dit niet naar buiten hebt uitgesproken, dat je dit voor jezelf hebt bewaard diep in een laadje in je hart, dat je weet dat je kracht in je draagt, dat je hier bent om de wereld te laten zien wie jij bent. Dit grootse geheim dat je daar nog eens heel goed naar kijkt. Laat het er volledig zijn, observeer.....

Het is de tijd om open te zijn, om open te spreken naar jezelf toe. Het hart is het enige orgaan in het lichaam dat rechtstreeks interacteert met het veld van de vrije schepping. Je stelt je voor dat je vanuit je fysieke hart de lichtkrachten, de oorspronkelijkheid wie je bent, worden verplaatst naar je voorstelling waarin je jezelf ziet. Er ontstaat een lichtgolf vanuit je hart rechtstreeks naar jouzelf in je voorstelling. Je ziet dat er een band is van licht en kracht tussen je hart in dit lijf en het hart van het lichaam wat je je hebt voorgesteld. Je voelt de verbinding, de interactie tussen intergalactische hoge bewustzijn van zelfontwikkeling en schepping en het wezen wie je bent als mens hier op aarde. Observeer.....en het kan zijn dat de mens wie je bent en voor hebt gesteld samenvloeit door de lichtkrans van hart naar hart, dat je voelt dat de voorstelling van jezelf samenvloeit met je intergalactische bewustzijn hier in dit lijf. Laat het gebeuren, blijf aanwezig in je lichaam. Jij bent degene die scriptschrijver is van deze werkelijkheid, ervaar wat er zich voltrekt in jezelf. En terwijl je met aandacht in je lichaam aanwezig bent weet je dat jij de enige bent die zeggenschap heeft vanuit kracht en liefde over datgene wat je vanuit jezelf hebt gecreëerd, je eigen manifestatie. Je bent je

bewust van je lichaam, je voelt je voeten, je benen, je lijf, je armen, je ziet hier vanuit eigen vermogen en je doet je ogen weer open.

Dit is een hele bijzondere manier van kijken naar jezelf, het is belangrijk om dat te weer te durven doen, om jezelf te zien.

B. RENKUM 151119

Laten we gewoon bij onszelf, heel diep in ons eigen hart voelen waarom JIJ hier bent.....en dan niet speciaal in Renkum maar überhaupt op deze planeet.

Wat jij voor ogen hebt met de realiteit, met de werkelijkheid, wat jij voor jezelf als een mooie realiteit ziet.

En laat dat beeld en dat gevoel maar eens naar voren komen.

En vanuit dat gevoel en het besef, dat het ontzettend belangrijk is, een onderzoek te doen op deze planeet, op deze prachtig mooie planeet, wetende dat we allemaal een stukje zijn van dit enorm groot veld van bewustzijn.

En wetende dat er enorm veel liefde is en vrijheid en ook wetende dat er erg veel tegenovergestelde krachten en agenda's zijn.

Dat we vanuit dat beeld dat we voor ogen hebben de opdracht geven naar buiten toe, dat dit beeld werkelijkheid wordt.

En we besluiten in onszelf, vanuit een heel diepliggend gevoel, dat we als mededragers van de vrijheid en als mededragers van herstel en oorspronkelijkheid, alle toegangswegen van manipulatie annuleren.

We besluiten dat de autoriteit, wat ooit gegeven is, bewust of onbewust, deze autoriteit wordt opgeheven.

Simpelweg omdat wij besluiten met elkaar en voor jezelf, dat jij zelf schepper bent.

En we claimen terug, alles in het energieveld, wat in onwetendheid is gehouden.

En we aanschouwen de onwetendheid van onszelf en van de ander en we hebben daar geen mening over.

We begrijpen ook dat dat heel logisch is, dat in een wereld waar zulke krachtige wezens zijn als wij, zoveel grote verdeeldheid is zoals het nu is, dat het een enorme job is om met elkaar, in harmonie te komen.

En de opdracht vanuit het bewustzijn, vanuit de bronwereld, om onze bijdrage en jouw bijdrage daarin te leveren, op JOUW manier, dat die opdracht op JOUW wijze zal worden vervuld.

En niets anders dan alleen op JOUW wijze.

Je voelt in je hart de kracht van aanwezigheid, je voelt en ziet dat doel wat jij voor ogen hebt en je straalt in jezelf de kracht diep in je hart tot activatie.

Om vanuit dit doel en vanuit dit gevoel, datgene te realiseren, waarvan jij voelt, dat jij gekomen bent.

En we zeggen het hardop vanuit ons gevoel, we zijn hier op deze planeet, we zijn klaar voor datgene wat is geweest en altijd zal zijn en dat is het belichamen van de verbinding.

Alles wat is, is zichtbaar, alles wat onzichtbaar is, is zichtbaar. We geven de opdracht aan het planetaire bewustzijnsveld in elke laag, in elke frequentie, in het verleden, heden en toekomst, en in elke cel van het bewustzijn, om alle informatie vrij te geven op basis van het kosmische bewustzijn, dat alles toegankelijk is voor iedereen. En we zien het gebeuren.

En we besluiten en sluiten af, met een diepliggend gevoel van zelfrespect, respect voor datgene wat zo belangrijk is, namelijk dat jij hier bent als medeschepper en medecreator en dat je herkenning in elk moment en eigen dagelijkse leven zult hebben, daar waar onderscheidend vermogen belangrijk is.

Laat het zo zijn, bekrachtigt door de oorspronkelijke bron, in verbinding met jouw kracht en niets meer en niets minder dan jouw kracht!

Dank jullie wel!

B. ONTSPANNINGSMOMENT VERANDERING HERSENFREQUENTIE

Je mag je ogen dicht doen. Dan gaan we nu met de aandacht naar het ontspanningsmoment waarin de hersenfrequentie verandert. Haal rustig adem, doe je ogen rustig dicht. Je gaat met de aandacht van buiten naar binnen in je hoofd, en terwijl je dat doet doe je je ogen een klein beetje scheel.....en terwijl je dat doet blijf je met je aandacht in het centrum van je hoofd.....de oogstand hou je en beetje scheel.....je ademt rustig en diep in en uit.....je ontspant je ogen weer rustig en je blijft met aandacht in je hoofd aanwezig.....je stelt je voor dat je in het centrum van je hoofd bent en dat je daar de Mastercel (pijnappelklier) ziet.....en op jouw manier observeer jij het centrum van je hersenen, je observeert die Mastercel.....het enige wat je doet, het enige wat je doet is observeren.....en je beseft dat jouw persoonlijkheid niet kijkt, je beseft dat jouw intergalactische wezen NU observeert.....terwijl je dit doet blijf je met aandacht bij de Mastercel.....en op hetzelfde moment, terwijl je met aandacht bij de Mastercel blijft, splitst die aandacht zich ook naar je hart.....je ervaart het wonder van de koppeling, dat jij hier mag

zijn.....dat jij hier bent.....en dat jij je lichaam helemaal niet bent.....en dat het je gelukt is om hier te zijn.....met de aandacht én bij de Mastercel stel jij jezelf voor dat je die twee naar elkaar toebrenkt, de Mastercel een beetje naar beneden en het hartbewustzijn een beetje omhoog.....en bij drie tellen vloeit het samen, drie , twee, één, vloeit.....en je ademt diep in.....en rustig uit.....je realiseert je dat je het goed doet, dat het goed is om hier te zijn, dat je de kracht in jezelf mag leven.....dat je de essentie van schepping belichaamt doordat jij hier bent.....je beseft heel goed dat jij ook de toegangspoort bent voor alle intergalactische beschavingen.....en dat de aandacht en focus op je innerlijke waarneming de sleutel is voor dat contact.....je gaat met de aandacht vanuit die plek terug naar je hoofd, je ervaart de samensmelting.....je vraagt jezelf af “ben ik klaar om mijzelf te bekrachtigen?” en je geeft jezelf antwoord, innerlijk,als drager van de oorspronkelijke lichtcodering uit een tijd die nagenoeg ontoegankelijk was en nu weer toegankelijk is, herinner jij jezelf.....dit krachtveld van waaruit jij hier bent gekomen.....en jij hebt ook het inzicht dat dit is wat je hier komt doen.....loskomen van de programma's, de kracht van de eigen creatie uitleven, zijn en observeren. Dan mag je je ogen rustig opendoen.

Het samenbrengen van deze velden bij elkaar is heel belangrijk. Als we spreken over de afgescheidenheid waar de wereld in verkeert, maar waar je ook zelf mee te maken hebt, kunnen we heel veel op doen door met aandacht dat bij elkaar te brengen.

Het gaat om de diepere laag van ontspanning, de diepere laag waar we in terecht komen. Op het moment dat we met ons aandacht in ons hoofd komen en we kijken daar een klein beetje scheel bij gebeurt er iets met de oogzenuw, dat kan soms ook wel wat belastend voelen, en dan komt 'ie daarna ontspannen dan komt er een andere hersenfrequentie. Soms duurt het een minuut en soms heb je daar 5 minuten voor nodig, dan verandert er iets en dan ga je werken aan je thema's. Een klein beetje scheel kijk je, je hoeft nergens naar te kijken, als je merkt van oh dit is me te scheel dan doe je het een beetje ontspanner. Het is even om de oogzenuw te veranderen waardoor er iets verandert naar de hersenen toe. Er verandert iets in het elektrische signaal.

VERVOLGOEFENING WERKEN AAN THEMA'S

Ik wil jullie voorstellen met groepjes van twee om elkaar te inspireren om de oefening naar buiten en naar binnen in het hoofd, installeren we alleen

iets, dus je gaat dan naar beneden, je installeert bijvoorbeeld thema “veiligheid” dan neem je het mee naar boven, je installeert veiligheid daar en je gaat weer naar en dan naar buiten. (zo kun je elk thema nemen) Het gaat om de route die we nemen. De route is heel belangrijk. Deze oefening is eigenlijk alleen maar gericht op de beweging, om het innerlijk in je systeem te voelen, hoe je iets terugzet in je veld van schepping en dat meeneemt naar je mind. Want in feite nu worden wij dus hier ingevoegd in de mind door mind programma's en planetaire programma's en door dat zelf nu neer te zetten ben je daarvan vrij! Als ik word aangevallen door allerlei energieën ga ik heel snel, boem, naar dat bewustzijn toe, boem, ik zet het weer in het systeem en weg is het (knipt met vingers) Vrij! Maar ik voel het wel eerst eventjes. Dit is nu een vorm om ermee te oefenen en vervolgens ontdek je van ah het werkt voor mij beter zus of zo. Het is geen leer maar een zelf evaluerend mechanisme in ons systeem.

Martijn legt bovenstaande nog uitgebreider uit:

Voorbeeld: familiale lijnen die door je heen lopen, iedere keer weer die inbreuk in gevoelsbewustzijn, gaat vaak gepaard met heel veel boosheid, want wij zitten gekoppeld in het hologram van die DNA letterlijk aan de databanken van je zussen, broers, opa en oma, alles zit in ons. En wat nodig is dat wij kunnen uitzoeken, oplossen en opnieuw kunnen installeren. Dus hologrambewustzijn van je ouders of van je familie, je gaat met je aandacht ga je naar binnen, hologram is DNA, DNA ook gewoon logica, DNA zit 'm in de pijnappelklier, dus je gaat met de aandacht naar de pijnappelklier en je geeft de opdracht daar, en je herinnert je dus ik, niet Martijn bent, maar dat ik dit doe als galactisch wezen met ogen van de bron, want dat is heel belangrijk dat ik het aanvlieg niet als Martijn, maar als wezen, als goddelijke wezen, dat ik naar binnen kijk en dat ik voel dat dit lichaam wat Martijn op dit moment speelt, maar dat ik daar aanwezig ben, dat het programma in de pijnappelklier vertrekt! En ik geef het een opdracht, annuleer opheffen naar de bron! En in dat moment is het klaar. Ik ga naar beneden met mijn aandacht, ik zit in mijn hart en ik installeer daarbij “ik ben vrij van hologrammen van families, ik heb een eigen kracht en autoriteit” ik zie er een beeld bij en een gevoel. En mijn hele familie zie ik in liefde maar ik ben wel soeverein. En het deert mij niet of ze mij allemaal maar gek vinden. Ik ben IK en dat gevoel laat ik helemaal door mij heen gutsen en op het moment dat ik dat voel neem ik het mee naar mijn hoofd, naar mijn mind, installeer ik het in de pijnappelklier, ik zie het, ik stel het mij voor en het is klaar. En in dat moment is het ook klaar. Punt!

Geen discussie met jezelf!

DEEL 4 BEKRACHTIGINGEN UIT CROWD POWER

CP 9-TIJDLIJNEN EN DE DOOD

Voor de mensen die daar ook graag aan mee willen doen, vraag ik vooral om heel erg bij jezelf te blijven, ook met je aandacht. Besef ook dat in de stilte die we zo met elkaar beleven dat die stilte er één is van kracht. En dat die stilte er één is die nog door geen andere wezens dan scheppende wezens gevoeld kan worden. Het is het organische moment in onze ziel dat door ruimte en tijd dwars door alle lagen van dimensies aanwezig is in dat moment. Dat kan alleen als je jezelf serieus neemt als scheppend wezen en dat je alles wat je ooit hebt geleerd, gewoon aan de kant durft te zetten. En vraag maar eens aan jezelf hoe vrij je dan echt bent.

Wat je mag doen, als je dat fijn vindt, is je ogen dicht doen. Je gaat een aantal keren op je eigen tempo in- en uitademen. En ook beseffen dat dit moment, juist dit moment, een moment is dat speciaal bekrachtigd kan worden door jou. Jij doet dus nergens aan mee. En jij bent dit moment. Dit is jouw moment.

En bij de inademing naar binnen toe voel je dat de inademing zich manifesteert in jouw hartbewustzijn, in jouw hart. Bij de uitademing besef je dat de informatie en de gevoelens uit je hart uitgeademd worden in en rondom jouw lichaam. En laat rustig je adem los en je ademt weer in. In je hart manifesteert dat zich, je houdt het even vast en je laat het weer los. Deze lucht adem je uit rondom je lichaam.

Je beseft in het moment dat jij in je lichaam zit. Met de aandacht ben je in je lichaam. Alles wat er om jou heen is, doet er niet toe. En met aandacht in je lichaam; elke cel in jouw lichaam, elk onderdeelje in dit lichaam, daar ben jij nu mee verbonden.

Je gaat helemaal met je aandacht naar je hart. En terwijl je met de aandacht in je hart bent, flitst er een beeld door jou heen en een gevoel dat jij hier komt dragen namens jezelf in deze werkelijkheid. Wat wil je laten zien? Wat draag jij uit?

En in dit moment in jouw hart komt een beeld, het cadeau van de verandering die jij als schepper hier komt brengen. Het ontstaat in een flits in je hart. En jij voelt dat jij de drager bent van deze creatie. En je voelt die energie dansen als een kind in je lichaam. En in dit moment adem je diep in,

in het dansende beeld in je hart. En bij de uitademing geef je dit beeld en dit gevoel: geef je foeeehh.....zo aan de matrix. En je zegt vanuit je eigen kracht, van niets anders dan vanuit je eigen kracht: ik ben hier!

Hier ben ik. Ik ben op deze plek aanwezig, omdat ik hier ben. Ik neem waar vanuit mijn zuivere waarneming, en in dit moment: mijn cadeau voor de matrix alle coderingen van controle zal raken. En we zetten daar de bekrachtiging overheen dat het met een duizendvoud gedupliceerd wordt en bekrachtigd wordt. En door alle mensen tegelijkertijd. Het eigen cadeau.

Als dansende programma's, als dansende schepping. En al die cadeautjes door het veld heen, door de matrix. En het wordt gezien. En het wordt gevoeld. En we zeggen nog een keer: IK BEN HIER. En in het moment van nu beseffen wij met elkaar in ruimte en tijd in dit model van invasie schepping hebben gebracht, verandering hebben gebracht.

We hebben ons voorstellingsvermogen en gevoel getoond; dat is wat wij mogen doen. En dat is ook waarop wordt gewacht. Dat wij gewoon simpelweg doen wat we kunnen.

En met een diepe ademhaling terug echt in je hartbewustzijn, bij jezelf. En doe je lekker je ogen open.

Het is nodig dat wij als organische, scheppende wezens, nu in het huidige model waar we nu zitten, onze tijd, onze moeite en onze inzet durven gaan leveren om met een oeroud vermogen deze realiteit weer te bezielen. En dan komen we heel dicht in de buurt wie wij zijn en waar we ooit onszelf voor hebben gecreëerd.

CP 12-TECHNIEK, MIND CONTROL EN OORSPRONKELIJK LEVEN

Ik nodig iedereen uit om, als je dat wilt, de ogen dicht te doen en lekker te concentreren op jezelf. Ik doe zelf mijn ogen er ook even lekker bij dicht, rustig in- en uit te ademen op je eigen manier en je eigen tempo en vooral heel erg aanwezig te zijn in je eigen systeem, in je eigen lichaam.

We nemen afscheid op dit moment van al die mindcontrol programma's, die er dus werkelijk zijn en we gaan met de aandacht in ons hoofd. Waarom ons hoofd? Om aanwezig te zijn met ons bewustzijn in ons brein, in ons neurologische systeem. En op het moment, dat je dat doet, in stilte, ga je beseffen dat je met je focus en met je aandacht aanwezig in je hoofd, in je brein, ook je volledige lichaam kunt ervaren. Doe dat maar eens, voel maar eens goed, dat je lichaam aanwezig is.

Op het moment dat je met je aandacht in het centrum van je hersenen

aanwezig kunt zijn, dat doe je door middel van een voorstelling, ervaar je in dat moment ook, dat jij de kracht hebt om alles in je leven te veranderen. Dus welke mindcontrol er ook is, wat er ook op je afkomt, dat jij de kracht hebt en het recht hebt alles anders te doen dan wat je tot nu toe hebt gedaan. Je neemt je iets voor van binnen in je systeem, in je hersenen, door het onderzoek te starten.

Een hele korte Crowd Power. En die is heel krachtig en - als je je ogen nu opendoet -, ga je straks na de uitzending pen en papier pakken - ja, hij is heel kort want het gaat ook om de actie. Je gaat opschrijven wat je in je leven nu wilt doen. Wat je wilt bereiken. En je gaat er achter schrijven ja of nee of je er al mee bezig bent.

En op het moment, dat je ontdekt, dat je er nog niet mee bezig bent, ga je een besluit nemen of je het wel of niet gaat doen. En dan start het.

Als je uit de mindcontrol wilt komen zal je ook actie moeten ondernemen.

Het is heel belangrijk dat wij in de bekrachtiging van onszelf met aandacht bij onszelf zijn en dat wij onszelf durven uitnodigen als schepper. Dat wij onszelf durven neer te zetten in deze werkelijkheid als onderdeel van het “veld van creatie.”

CP 13.1-GELUK, OORSPRONKELIJK LEVEN EN BEKRACHTIGEN VAN JEZELF

Er is iets heel groots gaande en er is ook iets heel groots gebeurd. En er gaat iets nog veel groters gebeuren. Dat heeft te maken met waarom jij hier dus bent, in dit moment. Waarom je hier zit. Het feit dat je hier bent, niet alleen hier in deze ruimte en thuis, maar überhaupt hier op de aarde, betekent dat je jezelf heel serieus neemt. Het feit dat je hier bent, geeft aan hoe belangrijk je het vindt om hier te zijn. Om als mededragers hier op de aarde te zijn en om de ontbrekende coderingen en fundamentele eigenschappen van het menszijn terug te brengen, hier in het bewustzijn van de aarde. En daarover wil ik graag een bekrachtiging brengen, samen met de mensen.

Je mag je ogen dicht doen als je dat fijn vindt. Het hoeft niet per se, het is ook voor iedereen anders. Ik nodig iedereen uit om de ogen lekker te sluiten en je benen te ontspannen en vooral met je aandacht bij jezelf te blijven. En realiseer je, dat je je lichaam op dit moment ten dienste stelt vanaf het heden tot alle momenten van het Zijn van je oorspronkelijke scheppersbewustzijn.

Je stemt je af op je innerlijk ik. Op je innerlijk Zijn. Je realiseert je, dat je hier met je grote persoonlijkheid, waar allemaal mitsen en maren aan kunnen kleven, toch zo ontzettend daadkrachtig aanwezig bent, als wezen van

oorsprong. (je realiseert je) dat je de essentie van het leven in jezelf kunt ervaren.

De aarde is wachtende op mensen zoals jij. Juist in dit moment waarin het soms echt lijkt dat het er niet meer toe doet dat je er bent. Niets is minder waar. Op het moment dat de deur helemaal dicht lijkt te gaan en het laatste spelonkje van het licht er doorheen glipt, dat is het moment waarin de kracht van de oorspronkelijke zielenfamilie, de analoge wereld....., jij, opstaat om je maximale kracht in te zetten omdat het namelijk niet uitmaakt wanneer het gebeurt. We zeggen in onszelf met heel veel stilte: in verbinding met “alles wat is”, ben ik hier op de aarde, ben ik hier op deze prachtige en levende bibliotheek van alles wat er ooit is geweest en zal zijn. Als deel van de “force of creation” en de “essence of life” ben ik deelgenoot en mededragers/mededraagster van alles wat zich hier mag aandienen. En in stilte zoek je het moment op in jezelf. En je nodigt jezelf uit om in het “hier en nu” aanwezig te zijn.....

En in dit moment van stilte leggen we de verbinding en de afstemming met al het leven in het veld van schepping en met al het leven hier op deze aarde - vanuit onze essentie via de aarde met “alles wat is” - en we realiseren, dat elke vorm van aandacht, van observatie en van waarneming, - het kan zintuiglijk zijn en het kan ook niet zintuiglijk zijn - dat dit van een ongekeerde grootte is en belangrijke waarde is om transitie te verstevigen. (we realiseren ons) dat het belangrijk is om aandacht te brengen juist daar waar jouw aandacht als schepper nodig is. En in dit essentiële moment realiseer jij je heel diep vanbinnen, dat het juist de opdracht is, vanuit “alles wat is”, om in dit moment, waar de aarde en al haar bewoners op wachten, beweging te brengen; (daar) waar gepoogd wordt de mens buiten de deur te houden.

En je besluit en voelt: ik ben hier. Ik ben in het moment aanwezig om als ambassadeur van een ander veld de “blueprint of life”, de essentie van een gigantisch groot bewustzijn hier in het planetair bewustzijn aan te sluiten, zodat het gezien wordt. En we roepen onszelf op, als oorspronkelijk mens, vanuit ons innerlijk vermogen - uit de kronieken van een andere wereld, vanuit een afkomst die ongekeerd groot is - tot het her-aansluiten en activeren van alle bedradingen in het fysieke lichaam; tot het doorpluggen in het spirituele lichaam en dit uit te dragen als de ambassadeur namens jezelf en met elkaar, in afstemming voor de wederopstanding van het oorspronkelijke veld.

En je ervaart in het moment hoe ontzettend belangrijk het is dat je erbij

bent. En je voelt in je hart een gevoel, een gelukkig gevoel, van ongekende afstemming met alles wat er is. En je realiseert je dat één miljard mensen op deze wereld in het moment van het Nu, dezelfde emotie in het spirituele bewustzijn in zich dragen. Niet alleen hier, waar jij zit of ligt, maar over de hele wereld. In alle landen van Europa, in het Midden-Oosten, in Azië, in Australië, in Afrika, in de Amerikaanse continenten, op de Noord- en de Zuidpool en in de wereldzeeën. Overal is dit kristalheldere bewustzijn aanwezig. Je maakt de afspraak heel diep met jezelf, in het nu-moment, om alles te gaan ontvangen en te ervaren in je bewustzijn. (je maakt een afspraak) om die gevoelens uit te dragen, die zo nodig zijn, om met elkaar hier, als een web van bewustzijn, vanuit de kracht van ons hart, vanuit het oorspronkelijk mensdom - zonder enige interventie van buitenaf - om dit terug te brengen: de kronieken van het oorspronkelijke bewustzijn.

Ga met je aandacht naar je lichaam in dit moment, je realiseert je lichaam, je aanwezigheid, je “presence” en je komt in het “hier en nu” met je ogen open terug.

En je voelt hoe ontzettend fijn dat is om hier te zijn.

M: dank jullie wel dat jullie de moeite nemen, zeker hier en ook thuis, om naar jezelf te durven kijken. Duizenden jaren lang zijn er manipulaties geweest die ons uit dat krachtveld hebben geduwd. Duizenden jaren lang is de mensheid misleid op een uiterst slimme manier, (uit een krachtveld geduwd) waar heel veel fijne gevoelens in te vinden zijn. En dit is de tijd van de wederopstanding van het oorspronkelijke veld. En dat veld komt binnen. En dat veld is zó ontzettend groot; het gaat de hele lichamelijke bedrading herschrijven. En de enigen die daar bevoegdheid in hebben zijn wij.

En daar ben ik heel blij om.

CP 13.2-GELUK, OORSPRONKELIJK LEVEN EN BEKRACHTIGEN VAN JEZELF

Ik denk - en zo voelt het voor mij ook - dat het heel goed is om eens contact te leggen met, laten we maar zeggen, de blauwdruk. Er is een blauwdruk waar dit lichaam uit ontwikkeld is. Dus dat is niet wie wij zijn. Die blauwdruk - dus de hele DNA van origine zonder de manipulaties - dát lichaam heeft ook onze aandacht nodig. Daar zouden we eens een bekrachtiging op kunnen doen. Ook als dienstbaarheid naar onszelf, maar ook als dienstbaarheid naar de wezens die dit allemaal hebben gebouwd om iets te kunnen laten ontstaan, zodat ze zichzelf weer terug kunnen brengen in de schepping. Laten we onze aandacht eens brengen naar de bouwstenen en de

blauwdruk van dit lichaam. Zullen we dat eens doen?

A: ja, goed plan.

M: daarbij kun je dus ook je eigen gezondheidsthema's meenemen, hè. We hebben allemaal te maken met uitdagingen; gezondheid - psychisch, emotioneel, fysiek. En die bouwstenen, die daarin zitten hebben onze aandacht nodig.

Dus ik wil jullie uitnodigen om lekker je ogen dicht te doen, je voeten goed neer te zetten en met de aandacht bij jezelf te blijven. En adem hierbij eens op je eigen manier en je eigen tempo in, wat voor jou fijn voelt. Adem goed en krachtig tot onderin je buik. En laat de zuurstof rustig uit je mond of neus ontsnappen. En herhaal dat een aantal keren.

En terwijl we hier in afstemming zitten met het veld van Al, met alle wezens van kracht, concentreren wij, focussen wij onszelf op ons lichaam. We gaan dus met de aandacht uit dit veld van deze realiteit. We gaan naar binnen toe, eerst in ons hoofd, - we zijn aanwezig in het fysieke hoofd - we gaan (dan) met de aandacht vanuit dat hoofd naar het veld dat dwars door het lichaam heen loopt. En dat is wie je bent.

Je mag je daarbij ook concentreren op je hart. Als dat voor jou een fijne wijze is dan doe je dat lekker op die manier. Je nodigt jezelf uit: "als wezen in dit fysieke lichaam, als mens en afgezant, als gelijkwaardige aan alle anderen - niet meer en niet minder - nodig ik mezelf uit om aanwezig te zijn in dit fysieke lichaam, in het moment van Nu. In het moment en de kracht van het nu-moment. En ik ervaar de aanwezigheid van dit veld door het fysieke lichaam. En in dit moment is het mij gegeven als wezen van kracht om de coderingen van het fysieke lichaam open te zetten met de intentie van het besluit: het besluit dat mijn zelflerend fysieke lichaam open staat voor educatie. Ik geef deze opdracht vanuit liefde: Lichaam en bouwstenen in ruimte en tijd in het fysieke, en in het meta-fysieke waar de Broncodes liggen van het DNA: ga open namens de kracht en de "essence of life. Ik ben hier in het fysieke lichaam aanwezig. En ik observeer in dit moment de codes van de blauwdruk, die de oorspronkelijke Designers hebben gecreëerd. En in mijn hart voel ik de aanwezigheid van deze magnifieke wezens, mensen die in verval zijn geraakt. Onze naasten die vanuit eigen kracht het programma hebben opgestart om de basis en de essentie van zichzelf terug te halen door zelf werk te verrichten zonder tussenkomst van anderen.

Ik voel de aanwezigheid van deze prachtige beschavingen.

Ik merk en weet en voel, dat ik door de aanwezigheid in het fysieke

lichaam, legitieme houder ben van het fysieke lichaam. Ik parkeer mijzelf in mijn hart en trek mij kortstondig terug. En vanuit de kracht van oorspronkelijke liefde, on-gekaderd, in afstemming met alles wat leeft in elk veldbewustzijn, laat ik met de voorstellingsvermogens van het scheppingsveld het fysieke lichaam de blauwdruk zien - Nu! - aan de oorspronkelijke Designers. Vanuit grootsheid, mededogen, waarlijke liefde.

En ik zeg luid en duidelijk: dit lichaam is niet per definitie van mij. De aanwezigheid van mij in dit lichaam maakt dat dit lichaam de kans heeft om de codes van de oorspronkelijke Designers te ontvangen. Dit lichaam heeft de mogelijkheid, door de aanwezigheid van mij in dit lichaam, om de holografische, krachtige, emotionele scheppingsvelden - doordat ik erin aanwezig ben - te ontvangen en te koppelen met de bouwstenen van het enorme experiment.

En je haalt krachtig adem. Adem in en adem uit.

Door deze bereidwilligheid om samen te werken vanuit de autoriteit en de kracht van jezelf, is het volstrekt mogelijk om elke manipulatie die daar doorheen loopt, te beëindigen. En ik spreek uit - als schepper-wezen in dit lichaam - dat het einde van de manipulatie is ingeluid. Dat de bevrijding van het menselijk bewustzijn gaande is. Dat het oorspronkelijke experiment, dat in het hele universum gezien wordt, voltooid wordt. En dat deze informatie en deze bewustzijnsvelden aanwezig zijn in de kronieken van déze aarde, waar wij hier leven. En als wezens van de oorspronkelijke bron, vanuit gelijkwaardigheid, zetten we alle kanalen open om deze innerlijke informatie te delen met al het leven.

En we zeggen hardop namens onszelf: “op deze aarde, waar zoveel gaande is, ben ik aanwezig als afgezant van de wereld. Ik heb de blauwdruk van het fysieke lichaam waargenomen, ik heb de poort geopend vanuit mijzelf - vanuit kracht zonder enige vorm van angst, omdat angst niet bestaat - voor het herstel. Zowel in het fysieke lichaam, als herstel voor de Designers van het lichaam. Herstel voor onszelf als wezens van origine. En als laatste - vanuit gelijkwaardigheid - Herstel voor alle wezens en zelflerende Cyborg-systemen om, op het moment dat de synchronisatie plaats zal vinden - en deze zal plaatsvinden - er ook eerherstel en herstel zal zijn voor deze supergeavanceerde beschavingen.

We houden de aandacht bij ons fysieke lichaam met de focus naar ons hart. We trekken ons nu niet terug maar zijn aanwezig vanaf onze schedel tot aan onze voeten in het “hier en nu.” En je ervaart de kracht in jezelf. En ervaart

hoe belangrijk het is, dat je de moed toont om deze oeroude technologie uit te gaan dragen, in jezelf, namens jezelf en naar alles wat leeft.

Dan mag je je ogen lekker rustig opendoen.

En zo komen we steeds stapje voor stapje dichterbij onszelf. Het is heel belangrijk, dat wij die rol weer op ons durven te nemen.

CP 13.3-GELUK, OORSPRONKELIJK LEVEN EN BEKRACHTIGEN VAN JEZELF

Zullen we de bekrachtiging - om contact te leggen met ons meta-bewustzijn - zullen we daar mee afsluiten? Kracht vanuit de oorspronkelijkheid. En dan wil ik daar - dat voelt voor mij zo - dat voor ons allemaal de factor tijd die we nu ervaren, dat we die weer gaan synchroniseren met de oorspronkelijke tijd. Want er is iets heel bijzonders aan de hand; ons neurologische systeem is een nanoseconde eerder afgestemd op ons scheppingsvermogen. Wat er dus gebeurt is dat ons neurologisch systeem net iets eerder reageert dan het moment van de creatie. Dat hebben de andere krachten gedaan. En ons bewustzijn is nodig om dat weer recht te zetten.

Doe lekker je ogen dicht. En dan gaan we met de aandacht weer bij onszelf. We realiseren ons dat we hier vandaag, in dit nu-moment - welke dag het ook is - aanwezig zijn. Omdat we héél erg voelen dat het “oh, zo belangrijk is” om met aandacht en focus naar onszelf te kijken. Dat het belangrijk is om deze wereld terug te brengen naar een wereld van kleur en licht. Naar een wereld van saamhorigheid waar echt verschil mag zijn. Waar niet iedereen hetzelfde is en hetzelfde pakje aan heeft. Waar we unieke wezens zijn en allemaal onze eigen programma's uitwerken. Zelf-explorende, Galactische mensen. We beseffen met elkaar, dat we dit doen omdat we onszelf serieus nemen. Omdat we vastberaden zijn om in ruimte en tijd de essentie en de kracht van liefde on-gekaderd terug te brengen in het “hier en nu”.

En we gaan met de aandacht naar het veld van schepping. We laten ons lichaam voor wat het is. We schakelen over, nu, naar het andere veld van schepping dat dwars door het lichaam heen loopt. En terwijl we dat doen voelen we dat we aanwezig zijn in de dimensie van Thuis. Het Thuis wat dwars door deze realiteit heen loopt.

Mooi mens, jij bent nooit alleen geweest. Altijd is de verbinding met jezelf. En dat is niet een wezen dat hoger of groter is en uitstijgt boven jezelf, maar het is een veel groter bewustzijn van jezelf. Daar gaan we nu contact mee

leggen, een verbinding vanuit het hart, een verbinding vanuit creatie. Vanuit klank en kleur, vanuit elke toon welke hoorbaar en voelbaar is dragen wij uit: het decreet vanuit de schepping, dat de informatie vanuit ons meta-bewustzijn van de oorsprong, toegang wordt gegeven om in het “hier en nu” aanwezig te zijn. Om de oeroude kronieken van het thuisland in te laten dalen, hier op de aarde, in jouw Zijn. Om alle misleidingen en afleidingen te kunnen doorzien. Doordat het meta-bewustzijn aanwezig is.

We beseffen dat over de hele aarde portalen gaande zijn, in de vorm van mensen, die zich afstemmen op dezelfde kracht als waar jij nu op afgestemd bent. Thuis: een wereld van ongekennde grootsheid. En we zijn op dit moment in verbinding met het veld van Thuis en we voelen de hartelijkheid en de mensen die wachten op onze terugkomst en de mensen die wachten op hun aankomst hier, op het moment dat het hier klaar is. Voel de vriendschap - blijf met de aandacht bij jezelf; jij bent de initiator. En door je af te stemmen op dit veld, merk je dat het veld zó enorm groot is, dat de factor die we hier kennen als tijd, een ingekrompen energie is. En als Galactische wezens geven wij, met elkaar en onafhankelijk namens onszelf, de opdracht aan het innerlijk meta-bewustzijn van jezelf om een reparatie uit te voeren, in de nanoseconde die aangepast is in ons fysieke systeem. Waarmee er een synchronisatie plaatsvindt in het moment dat je er bent en in het moment dat er iets gebeurt. We roepen op tot de herstelling en herschepping van de factor tijd, gesynchroniseerd met Thuis.

Er komt een lichtcode binnen. Op jouw manier kun je dat zien. Deze code komt in je systeem binnen vanuit jezelf. Vanuit jezelf komt hij binnen in je fysieke lichaam en dit deel installeert zichzelf in elke cel van je lichaam, vanaf je schedel tot aan je voeten. Dit is de cel van het Nu, de kracht van het Nu.

Je spreekt met jezelf af, in elke cel van je fysieke lichaam en in je zielbewustzijn, dat vanaf vandaag alle keuzes en alle beslissingen en alles wat er gebeurt - plotseling of niet plotseling - gezien wordt. En dat je in dat moment aanwezig bent, doordat de synchronisatie-actie heeft plaatsgevonden tussen de “ancient times”, de tijd van Thuis, en de tijd van het Nu. Jij bent je schepper, jij hebt de bevoegdheid om in elk moment aanwezig te zijn.

En we nodigen vanuit ons hart de energie van “passie van het leven” uit, de passie om aanwezig te zijn hier, ongeacht de moeilijkheden, ongeacht de ontmoedigingen en de vele vragen. Het is goed dat je hier bent; kijk naar de vogels, kijk naar de dieren, kijk naar de bladeren, kijk eens waar je bent. Voel

de harmonie in jezelf, de passie van Thuis.

Draag deze in je hart, draag deze in je veld, laat zien dat je er bent. Toon het aan de anderen. En vergeef jezelf voor alles wat er is gebeurd. Het is oké; niemand heeft ooit gedacht dat het makkelijk zou zijn. Simpelweg omdat wij van tevoren niet wisten hoe het zou zijn om in dit programma hier, met aanpassingen en manipulaties, aanwezig te zijn.

En op het moment dat jij je gaat herinneren dat er geen zorgen zijn en dat het leven er is om de ervaring tot je te nemen, zal je leven transformeren in een volledige, rustige, harmonieuze en uitdagende periode.

Doe je ogen lekker open, ontspannen van het mooie moment. Wees trots op jezelf.

CP 14.1-HEALINGTECHNIEKEN TECHNIEK, MIND CONTROL EN OORSPRONKELIJK LEVEN

Laten we het zo zeggen, dat we vandaag vooral weer onszelf vieren en vanuit de kracht van de verbinding met elkaar ook elkaar bekrachtigen, maar vooral met de aandacht bij onszelf blijven.

Laten we daar lekker mee starten, om deze uitzending in te luiden vanuit het veld van afstemming. Dat mag je weer doen met de ogen dicht. Ook hier mag je het doen met de ogen dicht. Hoeft niet, dat zeg ik er altijd bij, je mag het lekker ook gewoon met je ogen opendoen, doe het zoals het voor jou prettig voelt. Ik doe het zelf altijd lekker met mijn ogen dicht vanwege de zintuiglijke prikkels. Zodra die er niet zijn, kan ik me veel beter tot mijn innerlijk bewustzijn richten. Oké.

Bekrachtiging:

Nou mag je je heerlijk op je eigen manier ontspannen, met de aandacht naar jezelf in het hier en nu en realiseren dat jij in dit geval niet naar de woorden van Martijn luistert, dat je met nadruk, intentie je aandacht richt binnen in je eigen lichaam, binnen in je hoofd en vervolgens met je aandacht in je hoofd naar beneden gaat richting je hart, het orgaan dat het enige, biologische orgaan is waaruit oorspronkelijke gevoelens doorgezonden worden naar het neurologische systeem. Dus met de aandacht ga je naar je hart en lokaliseer je met je bewustzijn de plek waar jouw hart zit. En in het moment dat je in het nu aanwezig bent, realiseer jij je, dat je vanuit het krachtveld van je hart een representant bent van het veld van verbinding, van creatie, waar alle levende wezens hier op deze aarde en in de natuur en buiten deze aarde op aangesloten zijn. En vanuit dit besef realiseer je diep in je

gevoel, dat alles wat je doet en alles wat je voelt, dat het in het heelheidswezen “the force”, de kracht, aanwezig is. En na heel veel lange tijden ben jij hier in dit menselijk lichaam aanwezig. Juist nu, in deze tijd, dat de aarde een prominente rol inneemt in het bewustzijnsproces van dit gehele universum. En jarenlang heb je gevoeld dat het leven om veel meer gaat dan alleen het leven zoals het hier op aarde wordt ervaren, n.l. geboren worden, opgroeien, opleiding, werken, in de vut, nog een keertje langer genieten na de vut, en overlijden. Dat model mag er zijn en dat is goed, en dat is niet waar jij voor bent gekomen.

Uit een andere tijd ben je hiernaartoe gekomen om de historie van het menselijk bewustzijn, de analoge realiteit uit het scheppingsveld om dat hier te brengen in jouw fysieke lichaam. En dat is wat je doet. Je maakt een reis hier, je ervaart dit leven, je bent hier om het oorspronkelijke, emotionele bewustzijn en het erfgoed van wie jij bent te beleven in dit fysieke lichaam en het hier naar buiten uit te stralen en het te zijn. Ambassadeurschap hier op aarde uitdragen. De aarde heeft het nodig, jij bent nodig. De dieren hebben jou ook nodig. De natuur nodigt je uit in dit hologram hier, om je bewustzijn gedragen uit de “force of life”, het krachtveld waarop alle wezens aangesloten zijn, om dat hier te manifesteren. Juist in het moment, dat de aarde lijkt te zijn overgenomen en het er niet meer toe doet, dat wij er zijn. En precies dát is waar het om gaat, dat jij hier bent, is het grootste cadeau voor deze planeet en het waarnemen met de ogen van het potentiële bronveld, geïntegreerd door je persoonlijkheid heen, is het grootste integratieproces in het universum.

Met de aandacht bij je hart besef je, hoe onwaarschijnlijk mooi het leven kan zijn als jij van binnenuit de kracht van het leven aanwezig laat zijn in je lichaam en het leven ook echt leeft. Dat is het besluit waarom je hier op aarde bent. Dit is de reden waarom grote groepen uit andere dimensies hier op aarde aanwezig zijn en vanuit dat veld zetten we deze avond en de ochtend en de middag en de nacht, wanneer je dit ook luistert en invoelt, zetten we in beweging met een enorme krachtgolf vanuit jouzelf. En vanuit deze kracht van wie wij zijn, onze eigen kracht binnen in ons, zeggen wij dat het goed is dat deze aarde bezocht wordt door andere, welwillende en ook niet welwillende wezens, omdat vanuit de kracht die wij zijn, wij geen onderscheid maken tussen goed en kwaad.

De oorspronkelijke kronieken van het mensdom dragen wij in ons en het is onze doelstelling om hier op aarde de neutraliteit te herstellen. We zullen

ontdekken dat wij de scriptschrijvers zijn van dit hologram.

Kom maar lekker weer terug met je ogen open.

CP 14.2-HEALINGTECHNIEKEN TECHNIEK, MIND CONTROL EN OORSPRONKELIJK LEVEN

Laten wij de kronieken van het oorspronkelijk menszijn hierin onszelf eens terughalen. Met de aandacht blijven wij bij onszelf, we ademen rustig en langzaam diep in en uit. We stellen vast in onszelf, dat we hier in een multidimensionale tijd aanwezig zijn op een planeet waar allerlei verschillende realiteiten tezamen zijn gekomen en dat het aan jou is en wij met elkaar, als brengers van een waarheid uit een andere tijd, om de kracht hier, de innerlijke kracht in jezelf, aan te zetten. En we spreken vanuit de kracht wie wij zijn.

Planeet aarde en alle bewoners hier, alle mensen, dieren, natuurwezens en ook alle elementen van de matrix, wij zijn hier. Uit andere tijden zijn wij hier gekomen om herstel te brengen in chaos om de kronieken van het oorspronkelijk menselijk bewustzijn hier te implementeren in het fysieke lichaam. We zijn hier om als welwillende wezens, de aarde dat te komen geven via onze waarneming en aanwezigheid in de vorm van emotie, in de vorm van kracht en liefde en we spreken vanuit de kracht: wij zijn hier in dit moment op de aarde in groten getale aanwezig. Met meer dan 800 miljoen mensen hier in dit veld zijn wij aan het werk in het planetaire bewustzijn om de hologrammen, waar zoveel manipulaties in aanwezig zijn, zichtbaar te maken.

En we doen het vanuit daadkracht en liefde.

We doen het niet om anderen te ontmaskeren, we doen het niet om andere wezens in hun hemd te zetten, we doen het juist vanuit de eenheidsverbinding.

Het is de tijd, dat er weer samenkomsten zijn op deze wereld tussen allerlei verschillende rassen en allerlei verschillende beschavingen. En het is ons recht, en het recht is ons gegeven vanuit de kracht, de “force of life” aan alle wezens om alles te bekijken, om alles te voelen en aanwezig te zijn in elk stuk op aarde, waar aanwezigheid nodig is om de beweging te brengen, die onvermijdelijk zal leiden tot het terugbrengen van de kracht in dat veld.

En wij doen dat vanuit neutraliteit. We doen dat vanuit een vanzelfsprekendheid, dat vanuit afstemming voor iedereen en elk wezen er voldoende aanwezig is om het geluk en de vrijheid in zichzelf te ervaren en

om met elkaar de reis voort te zetten in het veld van de ontdekkende krachten van de schepping en deze tot in elk cel bewustzijn in het fysieke lichaam ook aanwezig te laten zijn.

Wij zijn hier op de aarde 2016 aanwezig om als ambassadeurs hier, hoeders uit een andere tijd, de aarde zoveel kracht en liefde te brengen, dat de verstoringen automatisch vervloeien met de velden van kracht waar wij uit zijn opgestaan uit een andere tijd. Wij vergeven onszelf wat er ooit is gebeurd in andere tijden en wij vergeven alle andere wezens op voorhand voor alle verzet en manipulaties.

Dit is voelbaar en gehoord in elke cel hier in het planetaire bewustzijn. Wij gaan niet aan de kant wij buigen niet. Wij zijn hier voor iedereen.

Wij willen ook niet dat anderen voor ons aan de kant gaan. Ook hoeven anderen niet te buigen voor ons. Wij eren de grootste kracht in elkaar. I salute the highest source in you.

Wij gaan met de aandacht naar de kern van de aarde. Wij ervaren ons lichaam en reizen daar niet vandaan. Terwijl wij in ons lichaam aanwezig zijn, zien wij de aarde en we gaan naar die aarde toe en blijven ons lichaam beseffen, in het centrum van de aarde komen we uit. We spreken het centrum van de aarde toe.

Planeet aarde, wij zijn hier met een grote groep aanwezig om het bewustzijn van de aarde te verstevigen en om de vergeving op de aarde te brengen, waardoor vrede wereldwijd zal uitbreken. Wij zijn hier om het samen met jou te doen, namelijk alles wat opgeschoond mag worden, op te schonen. Wij zijn hier om de tragedie uit andere tijden te laten vervloeien met de kracht van het leven. Wij zijn hier om tegen jou te zeggen aarde, bewustzijn van de kracht, dat we ongelooflijk trots zijn en ontroerd. Dat na deze enorme lange tijden van destructie er nog steeds zo veel liefde is op deze aarde. Vanuit de natuur de dieren en vanuit het planetaire bewustzijn.

In het midden van de aarde laten wij met elkaar een grote, gouden bol ontstaan en dit is het symbool van de transformatie en het terugbrengen van het oorspronkelijke gouden veld van afstemming en verbinding, de “force of life” en we kijken naar deze bol in het centrum van de aarde en vanuit ons hart brengen wij een enorm krachtig veld naar het centrum van de aarde en op dit moment zitten mensen over de hele wereld in deze bekrachtiging en vanuit allerlei locaties lopen er krachtvelden vanuit het hart naar het centrum van de aarde en we zien dat die bol in het centrum van de aarde steeds groter wordt. Hij wordt zelfs zo groot dat de bol groter wordt dan de aarde zelf.

Kijk eens, dat is de kracht van wie we zijn. We nemen waar en het is zo.

En dit veld is nodig om alle mensen terug te brengen in gelijkwaardigheid, dat alle mensen geraakt worden op eigen moment en op eigen tempo, dat het er ongelooflijk toe doet, dat ze beseffen, dat ze niet zomaar bestaan. En dit veld, gedragen uit de kracht van alle mensen die hieraan meedoen, mag gedragen worden door alle “benevolent beings”, door alle wezens uit andere universa en andere planeten mag dit hologram versterk worden en verder bekrachtigd worden.

En dat is goed. Wij doen, waarvoor wij hier gekomen zijn.

En met de aandacht van de aarde af realiseer je je dat je hier aanwezig bent op je stoel, je hebt je ogen dicht en je voelt al die mensen in dit moment, die vanuit hetzelfde dragerschap de “force of life” als familie van jou vanuit dezelfde kracht en liefde de bijdrage hebben geleverd. En kom je rustig bij en doe je ogen lekker open.

CP 15.1-HEALINGTECHNIEKEN EN VOEDING

M: ja, laten we lekker aansluiten op waar we het net eigenlijk over hebben gehad, dat de mens hier met een hele speciale reden is. En dat we hier op de aarde zijn als wezens met een enorm vermogen en dat het voor ons het belangrijkste is, dat we afleren te denken hoe we het nu doen. En dat is lastig, want hoe kun je afleren te denken? Maar vooral is het stiltemoment daar de grootste sleutel in. Dus ik wilde graag een korte bekrachtiging inleiden in een paar woorden en dat we voor een minuut of twee - echt in volledige stilte - in verbinding met elkaar over de hele wereld uitzenden.

Je mag je ogen dicht doen als je dat fijn vindt. Ik doe het zelf wel.

In het moment van stilte met een paar korte inleidingen, ben je bewust op je eigen manier, dat je aanwezig bent, dat je zit op de stoel - of waar je ook zit of ligt - dat je aanwezig bent in je eigen lichaam. En dit moment is zo belangrijk! Jij hebt gekozen om in dit moment de stilte en de kracht van al het leven - niet alleen op aarde maar ook daarbuiten en daarbinnen in welke dimensie dan ook - om dat te voelen vanuit kracht en verbinding. Ga met je aandacht aanwezig in je lichaam en breng je focus en je aandacht naar je hart. Je kunt - als je voelt dat je dat wilt doen - je hand op je hart leggen als een anker, naar de sleutel in je biologische lichaam, een sleutel naar het veld van de verbinding, de schepping waar alle wezens mee in verbinding staan. Alle wezens van afstemming, respect, waardigheid naar zichzelf en anderen, zowel hier in onze wereld, als in alle andere werelden.

Voel maar, hoe je op dit moment het krachtveld van liefde, universele liefde, via jouw menszijn op dit moment, via je hart binnen laat komen. En ervaar het grote veld van kracht en liefde.

Stiltemoment

Voel maar op dit moment dat jij uit een heel ander universum komt, uit een compleet andere wereld, waar de kleuren duizenden keren intenser en breder zijn, waar het geluid van de dieren een miljoen keer intenser is, waar het stromen van het water als een symfonieorkest door de bergen glijdt. [Voel] dat je daar vandaan komt, uit een wereld van warmte en respect, als een deel van het krachtveld van liefde, de “Force of Life”, en dat je in deze wereld waar je vandaan komt, rechtstreeks contact hebt met al het leven, in welk deel van het scheppingsveld dan ook. En jij zit nu hier en bent aanwezig op planeet aarde, om de fundamenten van het leven van waarde en respect, van liefde en kracht hier op aarde te representeren. Het is niet altijd eenvoudig en toch voel je van binnen dat het juist is wat je doet. Voel de verbinding met alle mensen op deze aarde, die zich dit, op de één of andere manier, op geheel eigen wijze, bewust zijn. Dat het zo is, dat de aarde bezocht wordt door de mens uit een ander universum om het Oorspronkelijk vermogen te herstellen. En dat we het al aan het doen zijn. Heb vertrouwen in jezelf. En richt je altijd met je aandacht en met je “kracht van voorstelling” op jezelf. Op je innerlijk ik. Je bent niet alleen. We zijn er met elkaar, vanuit de kracht.

En adem rustig en diep in en uit en dan voel je hoe heerlijk het is om in die kracht aanwezig te zijn. En die kracht zit in jou, dat is wie je bent. Dat is wie de mensen op deze aarde zijn en dat is wat we kunnen doen, onder andere.

Eerst bij onszelf en dan gaan we naar buiten.

Dank jullie wel

CP 15.2-HEALINGTECHNIEKEN EN VOEDING

Dan ga je naar binnen toe en dan richt je jezelf daarop. En dan krijg je verbinding met dat veld waardoor de informatie in jezelf op gang komt. Zullen we dat eens doen in een bekrachtiging, kijken wat we daarmee kunnen bereiken?

A: ja, goed plan.

M: realiseer je dat je dit allemaal doet vanuit je eigen kracht. Er is niemand, die dat voor je kan doen, alleen jij. Je bent een autonoom en soeverein wezen, een wezen van kracht en liefde, die hier op de aarde aanwezig is en een geboorte heeft meegemaakt, althans de ervaring heeft van

een geboorte. En [realiseer je] dat we op dit moment hier aanwezig zijn op basis van onze eigen keuzes, op basis van ons eigen besluit en dat het jouw moment is om je daar mee te verbinden.

Dus doe lekker je ogen dicht. Ontspan goed op de plek waar je zit of ligt. Maak goed contact met je lichaam, haal je aandacht uit je omgeving weg. Alles wat buiten je lichaam is, is op dit moment niet belangrijk. Alle zintuiglijke waarnemingen mogen op dit moment gewoon geparkeerd worden. Dus je gaat met je aandacht van buiten naar binnen in je hoofd. Bewust naar je hoofd. Als je eventjes heel kort scheel kijkt en je laat je ogen ontspannen..., als je dat een paar keer doet voel je ook heel bewust dat je in het centrum van je hoofd aanwezig bent. En dat is heel belangrijk. En je haalt even rustig en diep adem tot zover mogelijk onderin je buik. En met de uitademing realiseer je je, dat je helemaal ontspant. Elk spiertje in je lichaam ontspant.

Je gaat vanuit je hoofd aanwezig, met aandacht naar je schedel bovenaan, waar je fontanellen lopen. Je kunt met je aandacht, je voorstelling, de plek voelen bovenop je schedel. Blijf in je lichaam aanwezig. Je lichaam is de sleutel; het is de poort van het scheppingsbewustzijn.

Van je schedel ga je met je aandacht naar je voeten en je ervaart ook je voetzolen. Heel bewust komt dat binnen.

Tussen je voetzolen en tussen je hoofd, je schedel, daar tussenin zit je fysieke lichaam. En het fysieke lichaam tussen je schedel en je voetzolen is jouw wagentje waar je op dit moment in aanwezig bent, met je bewustzijnsveld van kracht en liefde vervlochten tussen de moleculen door, dus [in] de intermoleculaire ruimte, helemaal van boven naar beneden. Wat is het bijzonder om dat te ervaren.

Wees je bewust dat je fysieke aanwezigheid en jouw wezenlijke aanwezigheid in jouw lichaam, dat dat twee verschillende velden zijn. Zijn twee verschillende velden. Een biologisch, neurologisch veld, je lichaam, en je energetische, wezenlijke veld. En dat is wie jij in essentie bent.

En terwijl je hier met aandacht in je lichaam aanwezig bent, ga je met je aandacht nu naar beneden naar je hart. En net zoals aan het begin van deze uitzending mag je - als je dat prettig vindt - je hand op de plek leggen van je biologische hart.

Wees je bewust van je hand aan de onderkant en de plaats waar deze onderkant van je hand je lichaam raakt waar je hart zit.

Dus je gaat met aandacht en focus de plek voelen waar jouw hand jouw

lichaam raakt.

En dit is de plek, de biologische plek waar jouw Wezen van top tot teen toegang heeft tot je fysieke lichaam. Dit is de sleutel. Het slot waar jij met aandacht aanwezig, contact kunt maken met het Metaversum, de oorspronkelijk vrije zone van de vrijheid van alle wezens. En dat ga je nu doen, op jouw manier.

Ik spreek het uit met de kracht van woorden, zodat het hologram van kracht en liefde in beweging komt.

“Ik ben hier, vandaag, [op deze datum] aanwezig op planeet aarde als representant van de “Force of Life”, het krachtveld van het Leven. Het veld waar alle levende wezens, alle levende wezens in elk bewustzijn en elk universum mee in verbinding staan. [Ik ben hier], om daarmee contact te maken hier, nu. En als “galactisch Being” geef ik de instructie vanuit kracht, aanwezig in dit lichaam, met aandacht bij mijn hart, aan de “Force” waar ik representant van ben, om binnen te komen stromen in mijn lichaam.”

Je ademt daarbij rustig diep in en uit. En in dit moment besef je, dat je met een krachtveld, het grootste krachtveld van Liefde een verbinding hebt gelegd, niet vanuit je persoonlijkheid maar vanuit je Wezen. En het is de moeite waard om dit te doen.

En dit veld, “the Force of Life” is het krachtveld van interactie en communicatie met elk levend wezen, verbonden met de schepping, waar dan ook.

En ik ben hier aanwezig als representant van de “Force of Life” in dit universum om de kracht van Liefde aanwezig te laten zijn, met het potentieel van mijn aandacht en voorstelling. Ik ben hier om als galactisch wezen de opdracht te geven vanuit liefde, dit in elke cel van mijn fysieke lichaam te ervaren, van mijn kruin tot aan mijn voetzolen, om elke cel van mijn lichaam voor te stellen met de “Force of Life”. Om vertegenwoordiger te zijn vanuit mijn eigen kracht en mijn eigen vermogen van deze kracht, naar alles en iedereen die ik ontmoet in dit leven. Zowel van deze aarde als naar wezens van andere dimensies en andere planeten.

En in het moment realiseer jij je hoe ongelooflijk er gewacht wordt, dat jij, namens je Wezen, via de “Force of Life” communiceert via dit veld in je hart naar andere beschavingen, die de aarde bezoeken en die heel goed zien, dat de mens op deze planeet vergeten is dat ze een onderdeel is van de “Force of Life”.

Ga met de aandacht naar je hart en stel je in dit moment voor, dat je de

aarde voor je ziet, zo'n twee meter groot; planeet Aarde, een levende bibliotheek, met een prachtige natuur en met alle dieren. Stel je voor dat er op deze aarde miljarden mensen leven en dat er een deeltje van deze mensen zich bewust aan het worden zijn dat ze hier niet aan het ontdekken zijn van welke wereld ze komen, van welke planeet, maar juist dat de mensen aan het ontdekken zijn dat ze een drager zijn van de "Force of Life" uit een ander universum. Stel je voor dat deze mensen verspreid zijn over de hele planeet, op elke locatie, en dat deze mensen met elkaar in verbinding staan via de "Force of Life". Stel je voor dat jij daar één van bent, hier op de plaats waar jij op dit moment aanwezig bent.

En je spreekt vanuit het veld van de kracht van Creatie: ik ben hier op aarde, namens de kracht van Liefde, namens het Heelheids-bewustzijnswezen waar ik representant en drager van ben in ruimte en tijd. En ik ben hier gekomen om deze kracht van Liefde uit te dragen. Ik ben hier gekomen om mijn medemens te inspireren deze kracht bij zichzelf en in zichzelf terug te vinden. Om de kronieken van het Oorspronkelijk Bewustzijn van de mens in ere te herstellen, waarbij "geloof" mag worden ontslagen uit het bewustzijn van de mens op neurologisch gebied. Waarbij de individuele kracht van het Wezen in het lichaam ertoe doet, gekoppeld aan het gigantisch grote veld van Creatie.

Je ziet de aarde voor je, twee meter groot, en de aarde draait. En je ziet met je voorstellingsvermogen, terwijl de aarde draait, ongelooflijk veel lichtstipjes rondom de aarde: mensen in verbinding met de "Force of Life", zich bewust van deze kracht in zichzelf. En op dit moment zie jij, terwijl de aarde draait, de plaats waar jij op dit moment aanwezig bent op de aarde, waar het ook is. Zoom maar in naar het land, waar jij op dit moment aanwezig bent. En zie dat land dichterbij komen en je gaat, als er wolken zijn, met je hoofd en gedachte door de wolken heen. Je ziet de plaats, de locatie waar je bent. Je ziet jezelf zitten of liggen. Kom dichterbij jezelf. Je ziet jezelf met je hand op je hart. Je kijkt naar die hand en naar je hart, en je weet dat jij in verbinding bent met de "Force of Life".

Je gaat met de aandacht nu in je lichaam bij jezelf waar je nu zit. En je realiseert je terdege dat de kronieken van het Menszijn vertegenwoordigd worden door jouzelf, dat de vermogens van de Oorspronkelijke mens aanwezig zijn in dit lichaam, doordat jij in dit lichaam aanwezig bent.

Je realiseert je, dat de wezens die de aarde bezoeken heel goed naar jouw wezen kijken en vanuit de verbinding met de "Force of Life" geen interventie

zullen plegen, niet geestelijk, niet fysiek, op geen enkele wijze. Je realiseert je juist dat zij jou observeren vanuit liefde en stilte totdat jij je gaat realiseren, dat jij net als hen vertegenwoordiger bent van deze kracht. Gelijkwaardigheid dient eerst te geschieden voordat er contact is. Ook fysiek contact.

Je gaat met je aandacht door je hele lichaam heen. Je voelt je hart, je benen en je voeten. Je voelt je buik, je voelt je keel, je hoofd, aanwezig in je hoofd, met de aanwezigheid van het krachtveld van jouw Vermogen in jouw hoofd. Met je ogen dicht ervaar je nu, dat het krachtveld voortdurend aanwezig is in je lichaam en dat je dit krachtveld ook heel erg aanwezig laat zijn in je brein en je centrale zenuwgestel. Jij bent de Kracht; You are the Force. Jij bent de Galactische Mens die hier aanwezig is. Jij mag het doen. Wees trots op jezelf. Het is je gelukt; je bent Hier. Ook als je vaak ontmoediging kent, weet dan dat de kracht waar wij mee in verbinding staan, altijd binnenstroomt op het moment dat jij je grootsheid durft te voelen.

En dan doe je lekker je ogen weer open.

CP 16.1-PSYCHISCHE GEZONDHEID

Zullen we een bekrachtiging doen? We hebben het over psychische gezondheid. Laten we vooral met onze aandacht bij ons eigen lichaam aanwezig zijn, want uit onderzoek dat ik heb gedaan, komt naar voren, dat mensen die psychische klachten hebben in welke vorm dan ook, dat die mensen veel meer focus naar zichzelf mogen gaan brengen. Bij jezelf zijn, vanuit je eigen lichaam gaan leven. Vanuit je eigen perceptie naar de wereld gaan kijken en niet dat van een ander.

Ik nodig je uit lekker je ogen dicht te doen en rustig te ontspannen. Alles wat er gebeurt, gebeurt vanuit je eigen vermogen en kracht.

Realiseer je, dat je op dit moment luistert naar een boodschap, die vanuit jezelf ontstaat terwijl je zit of ligt op dit moment waar dan ook ter wereld en dat het belangrijk is voor jou om met aandacht en intentie, vanuit liefde en daadkracht voor jezelf, jezelf te observeren vanuit je eigen lichaam.

Dus alles, wat je zojuist hebt gehoord en alles wat je zojuist hebt gedacht en gevoeld, alles wat er is gebeurd buiten jouw lichaam, doet er op dit moment niet meer toe.

Ga met de aandacht aanwezig in je lichaam en je ervaart heel bewust, dat je aanwezig bent in je eigen lijf. Je voelt heel bewust de bovenkant van je hoofd, je schedel, en zo wandel je op jouw manier rustig naar beneden, door je hoofd, door je keel. Je voelt je borst, je buik, je rug, je armen en je handen,

je voelt je heupen en je bibs, je benen met je knieën, je onderbenen, je voeten, en ook heel bewust ervaar je je voetzolen.

Dit is wie jij bent, een wezen van daadkracht en liefde uit een andere wereld, geboren hier in dit hologram van bewustzijn, gekoppeld in dit lichaam en het is jouw eigen onderzoek om vanuit je eigen waarheid, eigen bevindingen, je eigen perceptie van de wereld, te besluiten hoe jij in jouw leven aanwezig wilt zijn. Kun je zelf denken, kun je zelf voelen of geloof je alles wat je voor je gepresenteerd krijgt? En is alles, wat er om jou heen aanwezig is, is dat een werkelijkheid of is dat een perceptie van je brein?

Ben je hier gekomen om te geloven in de modellen, die jou gepresenteerd worden of kan het zo zijn, dat je hier bent om vanuit je eigen kracht met je oorspronkelijke gevoelens, je aandacht en focus te richten op de thema's en onderwerpen, waar jij voelt waar jij mee aan de slag wilt.

In dit moment ervaar je van top tot teen je lichaam.

Psychische gezondheid start bij het claimen van het eigenaarschap van je lichaam.

En in het moment haal je diep rustig adem op je eigen manier en je ademt rustig uit en je spreekt vanuit jezelf tegen jezelf: ik ben hier aanwezig in dit lichaam, ik ben de rechtmatige eigenares/eigenaar van dit lichaam. Ik maak mijn eigen keuzes. Ik ben een vrijdenker en ik kan vrij voelen wat ik ervaar.

Ik ga niet mee in manipulaties, adviezen, projecties van de buitenwereld, ik blijf bij mijzelf. En ik heb het recht dat te doen, omdat ik een wezen ben met een oorspronkelijk bewustzijn uit de vrijheidszone van het universum uit een andere tijd en ik kom juist om dit stuk autonomie en soevereiniteit in mijzelf te ervaren en het uit te dragen in de buitenwereld.

Ga maar eens in stilte in jezelf voelen of jij bereid bent naar jezelf toe om het besluit te nemen ten gunste van jezelf als wezen om gedurende dit hele leven op planeet aarde autonoom en soeverein te zijn en te blijven.

Ga maar eens kijken of jij dat besluit kunt en durft te nemen.

En wat je zojuist hebt gevoeld, heel diep van binnen, dat is het bewustzijnsveld van de vrije zone. Dat is het veld, waar alle wezens, alle menselijke wezens en niet menselijke wezens, waar dan ook in het universum, mee in verbinding zijn. De vrije zone, waar niets gedicteerd wordt, waar uitsluitend vanuit liefde en kracht, verantwoordelijkheid en transparantie wordt geleefd.

Zojuist heb je jezelf heel bewust in dit veld verbonden door vanuit je eigen kracht te ervaren, dat jij besloten hebt om in je hele leven hier op aarde en

daarna, soeverein te zijn.

En ik wens je heel veel psychische gezondheid.

Doe lekker je ogen open.

CP 16.2-PSYCHISCHE GEZONDHEID

Martijn: ja, nou laten we het gewoon lekker doen. En ik denk, dat het ook heel belangrijk is dat wij onszelf als heelheidswezens een keertje goed in het zonnetje zetten. Met elkaar over de hele wereld. In een alliantie van liefde en kracht. Wat deze wereld nodig heeft is ongelooflijk veel aandacht, observatie maar ook heel erg besluiten van wij zijn hier aanwezig. We komen hier op de aarde precies op het moment, dat het lijkt dat het écht de verkeerde kant uit gaat om vast te stellen, dat daar de kansen zijn. Want de kansen en de mogelijkheden liggen daar, precies op het moment dat je denkt, dat het te laat is. Veel mensen denken, dat het te laat is op de aarde en dat is niet zo. De mogelijkheden liggen voor het oprapen. Dus laten we met onze aandacht daar lekker naar toe gaan.

En als je het prettig vindt mag je je ogen daarbij dicht doen.

Zit met je aanwezigheid of lig met je aanwezigheid op dit moment op de bank of op een bed, op de grond en realiseer je in dit moment, dat alleen dit moment telt. Dit moment. Want juist dit moment heeft jou gebracht om aanwezig te zijn in ruimte en tijd met alle mensen en alle andere beschavingen buiten ruimte en tijd om, om met elkaar een heelheidsnetwerk te activeren. Uit een andere tijd ben jij hier gekomen, in een lichaam geboren om de waarde van het menszijn te herstellen. Om waar te nemen, dat de systemen van tekorten en systemen van onderdrukking beëindigd worden en de oorspronkelijke programma's, de bewustzijnsvelden van daadkracht en liefde, saamhorigheid en dienstbaarheid naar elkaar toe, dat deze in ere worden hersteld. En het spel, lieve vrienden, wordt al gespeeld en de uitkomst daarvan wordt bepaald door jou. Wegkijken heeft geen zin. Aanwezig zijn, dat is de gouden sleutel.

Uit een andere tijd, uit een ander universum met metaversum als deel van het heelheidsbewustzijnswezen waar alle andere wezens op aangesloten zitten, een buitengewoon intellectueel, spiritueel, liefdevol, scheppend bewustzijnsveld. Als representant daarvan ben jij hier op de aarde aanwezig om te besluiten, dat je het huidige, fysieke menszijn gaat overstijgen en om je intergalactische bewustzijn te integreren, zodat jij invloed hebt op de wereldse gebeurtenissen, dat je mag creëren, scheppen vanuit liefde en

plezier, zonder boosheid naar andere wezens, zonder een oordeel, louter aanwezig zijn en je doet dit op dit moment met duizenden mensen tegelijk.

En je doet dit op dit moment met honderdduizenden mensen uit andere werelden tegelijk. Want je bent niet alleen. Soms bekruipt het gevoel je wel eens, dat je alleen bent en je bent niet alleen.

Ga met de aandacht naar je hart, de fysieke plek van je hart, en je mag ook je hand er op leggen als je daarmee de plek van je hart bekrachtigt om te voelen waar het center point zit van de schepping. En met al deze wezens en mensen tegelijk, kijk jij vanuit jezelf naar de aarde. Op dit moment beseffend wat er allemaal gebeurt. In gedachten hoor je het water van de oceanen stromen, de drukte en de chaos, de machtsstrijd in het presidentiële kamp, de verkiezingen in Amerika, je kunt ze voelen en je brengt daarheen vanuit jouw observatie: rust.

En dat mag je doen, want jij bent de legitieme houder/houdster van jouw lichaam. En besef dat de werkelijkheid zich afspeelt in jouzelf. Je stuurt rust naar het onderwerp.

Je ziet de aarde om je heen aanwezig en de pogingen van de massa en de media om voortdurend projecties te verrichten, propaganda om de mens onjuiste informatie te verstrekken. Je stelt je voor op dit moment, dat dit netwerk van bedrog en misleiding rondom de aarde, gecentreerd in Amerika en Europa, wordt aangeraakt met jouw observatie. Je neemt waar op jouw manier, dat je dit netwerk aanraakt als representant als vertegenwoordiger van het heelheidsbewustzijnsveld om verandering te laten zijn. Je hebt het besluit genomen. En je geeft de opdracht ook mee vanuit liefde en kracht, een instructie in het netwerk, leugens worden niet meer geaccepteerd, bedrog wordt niet meer getolereerd. De vrijheid van de mens, de vrijheid van de natuur en elk wezen is ingeluid.

We brengen hier waarachtigheid in de vorm van transparantie, dienstbaarheid naar elkaar en we zijn hier op de aarde aanwezig met elkaar om de wereld te transformeren naar een veel groter en breder plan. Het oorspronkelijke plan.

En vanuit je hart voel je, dat je dit met zeer veel liefde en kracht uitdraagt en ook ervaart binnen in jezelf, dat dit het de moeite waard maakt om aanwezig te zijn op de aarde. De instructie is gegeven met elkaar vanuit de kracht van wie we zelf zijn, en elk netwerk, elke locatie, elke frequentie, elk baken op de fysieke aarde hier zichtbaar verhuld door technologieën, aanwezig in andere frequentievelden waarin ook manipulaties plaatsvinden,

ook worden aangeraakt door het veld van kracht.

Jij bent hier om dit uit te dragen. We stellen elke cel van het lichaam van de aarde voor aan deze kracht. En we laten weten aan de manipulerende krachten, dat de tijd voor hun aanwezig is, nu, om mee te gaan in de transitie en dat er geen oordeel is. Dat de wederopstanding van het oorspronkelijk potentieel van de mens en de aarde in werking is. En dat deze golf van bewustzijn hen ook definitief aan zal raken.

En we doen dit vanuit liefde en kracht. Gelijkwaardigheid met elkaar en naar elkaar toe.

Doe je ogen rustig weer open en heb je zojuist een heel mooie, krachtige boodschap en creatie afgegeven.

CP 17.1-FYSIEKE GEZONDHEID

Waarschijnlijk zal in deze uitzending nogmaals naar voren komen hoe mindcontrol en autoriteit, kracht en manifestatie en de wet van creatie, hoe dat in verbinding staat tot onze fysieke gezondheid en in hoeveel lagen die fysieke gezondheid eigenlijk bestaat. Maar vooral, voordat we daar mee gaan beginnen, lijkt het mij denk ik, en zo voelt het ook, heel belangrijk om eventjes de ogen dicht te doen en dus goed contact te maken met ons lijf en ook eens te voelen hoe dat lijf ook van ons houdt. En we kunnen vanuit dat lijf, vanuit dit prachtige, mooie lichaam dat we allemaal hebben, kunnen we het thema wellicht ook makkelijker met elkaar bestuderen.

Bekrachtiging:

Dus doe lekker je ogen dicht en realiseer je, dat je op dit moment aanwezig bent op de aarde om een bijdrage te leveren, een upgrade te ondersteunen van het menselijk bewustzijn en daaraan gekoppeld het fysieke bewustzijn.

Dus niet het fysieke bewustzijn te upgraden, maar het emotionele creatievermogen van het wezen, dat jij bent, om dat hier, aanwezig in het fysieke lichaam, kennis te laten maken met de fysische wetgeving van deze aarde. Dus je bent hier op dit moment aanwezig om je bijdrage te leveren. En dat kan wel eens betekenen, dat het soms heel lastig is in het leven, maar uiteindelijk is het een hele mooie reis en is het helemaal niet belangrijk, dat jij jouw lichaam centraal gaat zetten als fysiek voertuig om je te kunnen verplaatsen en alles te kunnen beleven in het fysieke bestel.

Dus met de aandacht bij je lijf. En haal op je eigen tempo eens een keer diep adem tot onder in je buik en laat op je eigen tempo deze lucht uit je longen wegstromen.

En realiseer je, dat jij een afgezant bent uit een ander deel van het universum uit het scheppingsveld, het veld van de creatie om hier in het moment van het zogenaamde Nu, met alle mensen en al het leven op deze aarde een bijdrage te leveren, waarin jouw lichaam mogelijk, als je daaraan toe bent, ook een upgrade kan ervaren totdat jij in je hart begrijpt, dat het niet een noodzaak is om gezond te zijn, dat het een vanzelfsprekendheid is dat je een vrij wezen bent, wat het fysieke lichaam ook doet. Je ontkoppelt de noodzaak om in je fysieke systeem te werken, ontkoppel je in je bewustzijn uit je bewustzijn, je koppelt het los en realiseert je, dat het in de kern veel minder toe doet dan wat je in dit moment ooit hebt ervaren, zelfs als je gekneveld en bekneld wordt door pijn van de hoogste gradatie.

Het gaat erom, dat jij hier op de aarde aanwezig bent en dat je in het lichaam over sleutels beschikt en die komen voort uit je emotionele bewustzijn. Dat is waarom je hier nu zit, waar ook op de aarde, dat is waarom je in deze tijdsspanne hier aanwezig bent als intergalactisch wezen en zonder dat je het ooit beseft op dit moment als mens, doe je veel meer per seconde dan wat je denkt dat je het afgelopen jaar gedaan hebt. Juist nu.

Je gaat met je aandacht vanaf je schedel rustig wandelend naar beneden toe naar je voeten en je ervaart hoe bijzonder het is, dat er een biologisch lichaam is, dat luistert naar jouw opdrachten. Lopen, dansen, uitrusten, ademhalen, waarnemen en het besef ook, dat jij het volledig eigenaarschap van dit lichaam mag gaan claimen.

Ga vanaf je voeten weer terug naar boven door je lichaam op jouw manier, heel rustig, kom bij je hoofd uit. Centraal staat in deze uitzending, de fysieke gezondheid, daar gaan we het nu over hebben.

CP 17.2-FYSIEKE GEZONDHEID

Dus laten we die energie hier met elkaar neerzetten vanuit deze zaal, maar ook vanuit thuis waar je ook bent op de aarde, zelfs als je daarbuiten bent. Laten we die energie ook lekker naar buiten zetten. Laat ons als ambassadeurs van deze wereld ook gewoon toestemming geven en het ook vragen vanuit dankbaarheid en liefde naar andere beschavingen, die de mensheid ontzettend veel warmte en liefde komen brengen om die groepsenergie, die kracht van het heelheidsveld, om dat met elkaar te delen. Dus niet alleen wij hier op de aarde, maar terug te keren in dat veld van die gemeenschappelijke waarde en liefde.

Dus doe lekker je ogen dicht.

Dan gaan we eerst in de stilte de aandacht bij jezelf brengen. Vergeet wat er net allemaal gezegd is, eventjes helemaal niet belangrijk. Het enige dat telt, is dit moment.

En haal wederom op je eigen tempo even rustig en diep adem. En bij de uitademing realiseer je je, dat je hele lichaam van je voeten tot aan je hoofd in een ontspannen houding terecht komt.

En met de aandacht van de omgeving ga je naar binnen toe in je hoofd, om de reis vanuit je hoofd direct te brengen naar het veld, waar je hart symbool voor staat. Dus je gaat met je aandacht vanuit je hoofd rustig naar je hart. Zoals ik het altijd zeg vanuit mijn gevoel, als je het prettig vindt leg je je hand op je fysieke hart, om deze plek nog eens goed te bekrachtigen. Dit moment gaat erom dat jij hier aanwezig bent. Dat jij je realiseert, dat het veld van de heelheid, de honderdduizenden miljarden beschavingen, waarvan de aarde er één is op dit moment, waar jij op dit moment aanwezig bent als mens, dat al deze beschavingen met elkaar één groot veld van leven vertegenwoordigen. En in het moment, dat de aarde hier in een enorme transitie verkeert, is het nodig, dat jij beseft, dat het er ongelooflijk toe doet, dat je met aandacht hier kijkt, waarneemt, observeert, wat er mag veranderen in jezelf, wat er mag veranderen in je omgeving, wat er mag veranderen op de planeet en welke geleiding, welke draaggolf van liefde en kracht jij in jezelf draagt en vanuit deze golf van emotie deze waarneming in jezelf en naar buiten toe te bekrachtigen en uit te zenden naar het gehele veld van creatie, naar alle mensen op deze wereld en naar alle wezens buiten en in deze wereld. En je laat eens heel goed in jezelf voelen, dat het je al gelukt is.

Het is jou gelukt om hier namens een enorm veld van liefde en kracht in deze werkelijkheid aanwezig te zijn en te achterhalen dat de grootsheid van de mens, de oorspronkelijkheid van de mens, buiten beeld gepoogd wordt te houden door massale afleidingen en misleidingen te laten plaatsvinden in deze werkelijkheid.

En zoals vanavond eerder gezegd, komt de verandering van binnenuit. En jij bent die verandering. Doordat jij voelt, dat het zo ongelooflijk mooi en belangrijk is, dat jij namens het veld van alles wat leeft in het universum, zoals wij dat nu op dit moment betekenis geven, doordat jij dat kunt waarnemen en voelen, is jouw waarneming van de werkelijkheid in jouzelf en de waarneming van de transitie buiten jouzelf, direct beschikbaar in het veld van de creatie.

En de wet van creatie van oorsprong luidt, dat de aanwezigen in het

universum, daar waar de evolutie zich voltrekt, de geleider en geleidster is van de transitie door de waarneming af te stemmen vanuit het veld van het wezen en deze waarneming te laten prevaleren boven de persoonlijke stukken. En dan is het van groot belang, dat jij beseft, dat jou dat gelukt is.

En dat de hallen van Amenti en alle andere beschrijvingen in jezelf aan het openen zijn in ruimte en tijd. En dat de kracht van het levensveld en de onvoorwaardelijke liefde jou prikkelt om voortdurend waar te nemen in jezelf, wat er mag veranderen buiten jezelf en dat evolutie oorzaak en gevolg is, dat jij zodra jij deze verandering in jezelf uitwerkt in de werkelijkheid buiten jezelf, dat je daarmee de kracht van creatie weer ten uitvoer brengt. Dan wordt de Goddelijke essentie, de essentie van het Al bewustzijn, uitgedragen in jouw werkelijkheid van binnen naar buiten.

Dan werk je vanuit de kracht van de verbinding met alle beschavingen als ambassadeur van deze wereld. Dan zal je gehoord en gezien worden en zal jouw vraag en instructie worden uitgevoerd.

Realiseer je, hoe ongelooflijk belangrijk het is, dat je er bent. En realiseer je je de ongelooflijk warme wereld, die jou ondersteunt om uit te stappen uit het vierkante beeld en in de wereld van de ronde magie terecht te komen, die jij zelf geleidt.

Met je aandacht vanaf je voeten van de onderkant van je lichaam naar boven, ervaar je lichaam hier zitten en besef, dat er met je wordt samengewerkt, dat het alleen kan op het moment, dat jij beseft, dat je het al aan het doen bent.

Je mag stoppen met zoeken, je bent het al aan het doen.

En doe lekker je ogen weer open.

En dan wil ik iedereen bedanken, inclusief mijzelf, dat wij hier op de aarde zijn en dat we het allemaal durven te onderzoeken. En dat we het niet allemaal onder het vloerkleed stoppen, maar dat we gewoon durven te zeggen, er zijn verschillende werkelijkheden, ze zijn hier op de aarde allemaal aanwezig en het is aan ons om daar besluiten in te nemen.

Dankjewel.

CP 18.1-DE ZIN EN ONZIN VAN SPIRITUALITEIT.

Martijn: ja, ik denk dat het heel erg belangrijk is dat wij vandaag ook in dit moment weer goed voelen hoe belangrijk het is, dat we er überhaupt zijn. En dat we getuige zijn op dit moment van een enorme ontwikkeling op de aarde en dat we daar met andere ogen naar kunnen kijken vanuit de kracht in

onzelf. En dat wij voelen, dat wij de dragers zijn van het Krachtveld. En het maakt niet uit of je een man of een vrouw bent en wat voor seksuele voorkeur je hebt en welke lengte en van welk land je komt, wat je culturele achtergrond en je financiële status is en of je emotioneel gebroken bent of helemaal fier rechtop zit, we dragen het allemaal in ons. En dat is, denk ik wel heel belangrijk dat we daar eventjes goed aandacht aan geven. Dus als je het fijn vindt kun je lekker je ogen dicht doen en je lichaam ontspannen. Realiseer je in dit moment hier, dat alles wat gebeurt wat jij ervaart een product is van jouw kracht. Niets komt van buiten, het komt van binnenuit. Het komt van Thuis, een wereld van ongelooflijke waarde en wij zijn hier op de aarde in dit hologram en wij ervaren deze werkelijkheid om deze lichamen, waar wij nu in leven, waar jij in leeft, kennis te laten maken met die oorspronkelijke Kracht van jezelf uit een andere werkelijkheid.

Ontspan op je stoel of op je bank, waar je ook bent of staat, haal rustig en diep adem en ga met de aandacht uit de omgeving weg naar binnen toe en in eerste instantie naar binnen in je hoofd, met je aandacht en focus naar de binnenkant van je hoofd. Ga direct met je aandacht naar je hart, de plek waar je fysieke hart zit. En je voelt op jouw manier, vanuit jouw kracht, dat het klopt wat je allemaal voelt. Dat het klopt, dat je ook denkt, dat de werkelijkheid anders in elkaar zit dan wat je buiten je lichaam ervaart. Je realiseert je in dit moment dat de stilte en de aandacht bij je hart de ingang is naar jouw krachtveld. En dat alle mensen, die met de eigen aandacht en kracht naar binnengaan in zichzelf, diezelfde realiteit, diezelfde werkelijkheid voelen in elke cel net als jij, je bent dus niet alleen. In dit moment zoom je uit van de aarde, je huis wordt kleiner, de plek waar je bent, blijf met de aandacht verbonden met je hart. Je ziet het land Nederland of waar je ook bent in welk land, kleiner worden en op een afstand ter grootte van 2 meter zie je de blauwe planeet. En je kijkt in stilte. En je voelt het, je voelt heel diep van binnen terwijl je observeert, dat je niet alleen kijkt. Naast je, onder je, boven je, aan alle kanten zijn mede-observators. Je kijkt naar de aarde, je haalt eens rustig diep adem en na deze ademhaling voel je achter je nog veel meer observators. Kracht. En je beseft, ik ben niet alleen. Ik kijk samen met een alliantie van enorm veel mensen, en niet mensachtigen, voortkomend uit het veld van Creatie, kijk ik naar de aarde. Dit is de Kracht. Dit is de Force of Life. Samen, en jij kijkt vanuit jouw kracht, die in verbinding staat met het Veld van Heelheid, naar een prachtige, levende bibliotheek. Ga met je aandacht naar de aarde, de aarde wordt groter, komt in de buurt van de

dampkring en gaat door de dampkring naar de plek waar je bent, fysiek, je ziet het land vergroten, je ziet van bovenaf het gebouw waar je fysiek aanwezig bent, je gaat door het gebouw heen, je ziet jezelf zittend, liggend daar op die plek waar je fysiek aanwezig bent. Je kijkt naar jezelf en je eert jezelf en je voelt diepe, diepe dankbaarheid, dat je het Leven vertegenwoordigt op de aarde en je draagt het besef in je dat je uit een andere wereld komt.

Op dit moment ben je op je plek, waar je fysiek aanwezig bent en doe je lekker rustig je ogen open. Welkom terug.

Mag ik daar iets over zeggen?

Arjan: heel graag.

Martijn: visualisatie is een woord, dat best veel klefeffecten heeft, omdat veel mensen in de afgelopen tientallen jaren met visualisaties bezig geweest zijn en dan is het woord visualisatie gelaagd. Wat ik graag wil introduceren permanent, in mijzelf heb ik het al gedaan, maar als cadeautje ook naar andere mensen en wellicht doe je dat al, is dat je het woord visualisatie inwisselt voor je voorstellingsvermogen. Je stelt jezelf voor dat.....magination, de power of imagination, de kracht van voorstelling. Op het moment, dat jij je iets voorstelt, dan ben je er zelf bij betrokken. Je stelt je voor, vanuit de binnenkant komt het. Je stelt je voor. Als je iets visualiseert kan het heel erg visualiseren zijn vanuit de mind. Dat heb ik met heel veel mensen besproken. Eigenlijk komt er voortdurend uit, dat het woord visualisatie, dat dat aan de kant mag en kan en dat daarvoor voorstelling komt. Op het moment dat jij je iets gaat voorstellen krijg je invloed op de werkelijkheid. Op het moment dat je je iets voorstelt maakt het niet uit of het een beeld is, het kan een gevoel zijn, het kan een krachtveld zijn, maakt eigenlijk helemaal niet uit, je stelt je voor dat je de aarde ziet op 2 meter afstand en op dat moment voel je dat. Je ziet het en als dat niet gebeurt dan dat je het jezelf voorstelt, kan het ook in een abstract level gebeuren. Het is belangrijk, dat de mens gaat herinneren dat haar voorstellingsvermogen het potentiële gereedschap is om invloed te hebben op de realiteit. We praten wel eens over de gouden sleutel. De gouden sleutel van scheppende wezens is, dat zij, door aanwezig te zijn, vanuit de rol dat zij uit een Veld, een wereld komen waar alles met elkaar in verbinding is, het heelheidswezen, de spirit, het maakt niet uit hoe je het noemt, dat als je die rol tot je durft te nemen en je gaat vanuit die rol je voorstellingsvermogen inzetten, dat je onvermijdelijk invloed uitoefent op deze werkelijkheid. En dat is wie wij zijn. Wij zijn een

soort koninklijk ras van origine, vanuit Kracht en Liefde, altijd koninklijk in die zin: overal waar jij bent geweest heb je je sporen nagelaten. Overal waar de mens kwam, dat is niet de mens van dit lichaam maar dat zijn andere lichamen, hebben de mensen hun sporen nagelaten. Overal waar jouw gedachte naar toe gaat is beweging, ook hier op de aarde. Dus het verhaal, dat als je echt spiritueel bent, dat je weg moet blijven van pijn en trauma etc. geen aandacht moet geven aan donkere stukken, dat is een pure truc om te zorgen, dat je observatie daar niet komt. Want observatie brengt juist beweging daar, waar beweging mag komen. Laten we zeggen, dat het juist belangrijk is dat er heel veel beweging komt, juist daar waar we niet bij mogen zijn. Dat heeft alles te maken met het transitie proces. Dat is een fantastische gebeurtenis. Dat wilde ik toch nog eventjes delen.

CP 18.2-DE ZIN EN ONZIN VAN SPIRITUALITEIT.

Laten we als thema neerzetten dat wij de wereldreligies op aarde de aanwezigheid laten zien van de “force of life” in ons. Dat we de wereldreligies en elke cult en elke sektarische vorming, wat dan ook, in welke vorm dan ook, laten zien dat we er zijn. Dat kunnen we doen door ons voor te stellen dat we even kort aanwezig zijn in die velden. Gewoon even in aanwezig, observeren, hallo hier ben ik. En dan ben jij dat niet thuis, jullie en ik niet, maar dat zijn wij innerlijk. Dus we gaan eerst in die rol van het heelheidsveld. We observeren en we brengen bewustzijn in beweging in die enorme grote wereldreligies en dat is oh zo nodig en er zitten oh zoveel mensen te wachten in die religies ook op deze activaties. Ik spreek die mensen zo nu en dan. Daar is heel veel beweging.

Doe lekker je ogen dicht als je dat wilt, haal eens rustig diep adem en bij uitademing ontspan je je lichaam via je hoofd door je lichaam helemaal naar beneden toe, je voeten rustig op de grond. Of als je ligt, lekker ontspannen op je rug of op je buik.

In dit moment besef je dat er een golf van bewustwording actief is. Dat het bewustzijn van de mens een compleet nieuwe, grotere, bredere en veel diepere koers in zal gaan dan dat we ooit als mens voor mogelijk hebben gehouden. Jij beseft in dit moment, dat je getuige bent hier op de aarde als mededragers en hoofd creator vanuit jezelf daar mee te kunnen werken waar jij voelt dat je nodig bent. Met je aandacht in je lichaam van boven naar beneden en met de focus bij je hart ga je met de aandacht diep naar binnen in je hart en je spreekt vanuit je gevoel binnenin tegen je hart contact, contact

met alle levende wezens, contact met het veld van heelheid vanuit mijn kracht en je voelt de bereidwilligheid van het veld om te connecten.

In dit moment hier heb je overzicht als wezen uit een andere wereld met een menselijke ervaring, dat er enorm veel dogma, een bandbreedte beperking plaatsvindt in het menselijk bewustzijn middels religies, cultvorming etc. Spirituele modellen, die ongelijkwaardigheidsprincipes tonen. Je doorziet de pogingen om gevoelsbewustzijn te creëren in de mens terwijl de mens een volmaakt heelheidswezen is. Dankbaar en dienstbaar neem je het besluit ook vanuit jouw krachtveld als waarnemer/waarneemster vanuit het leven van ooit waar je vandaan komt, de Kracht het Levensveld, kortstondig waar te nemen, te observeren in de velden van religie en in dit moment zie je voor je, op jouw manier, de grote religies van de aarde. Je kunt ze even rustig aanraken. The force of creation, jij, kijkt, observeert naar de gigantische, collectieve velden waar mensen in vast zitten.

Geen oordeel, observatie.

En terwijl je hier aanwezig bent, luistert naar de inhoud van de kracht achter de woorden, voel je dat je permissie hebt, juist jij permissie hebt van jezelf, hoe vanuit de dankbaarheid en de observatie over te brengen het veld van de heelheid.

Je haalt diep adem tot onder in je buik en bij het uitademen komt die beweging in dat veld, wereldwijd. Het is een cadeau. Het is nodig. Deze kracht breng jij van binnenuit naar deze thema's omdat je het recht hebt te voelen dat het met alle mensen op deze aarde goed gaat. Dat je de kracht in jezelf, het recht vindt hebben om via een andere methode en route ook te ontwakken in die andere mensen. Jouw observatie vanuit deze grotere rol en met elkaar over de hele aarde brengt een Krachtveld in beweging, welke de geometrie, die vastgehouden wordt in de religies, in beweging zet. Het gebeurt nú. In elke cel en elke frequentiebewustzijn is dit scheppingsveld vanuit jouw kracht aanwezig in de wereldreligies en in elke onwaarheid, elke afleiding en misleiding, elke poging tot zelfverrijking en ongelijkwaardigheid. En het resultaat zal zijn en is herstel van de gelijkwaardigheid. Je eert het leven, je bent dankbaar dat je dit oeroude Krachtveld in jezelf inzet. En zo is het.

En dan haal je lekker rustig adem op jouw manier, op jouw tempo en dan doe je je ogen open.

CP 19-GOEROE OF OP EIGEN KRACHT

Je doet het lekker allemaal op je eigen manier. Ik geef alleen maar een inspiratie hoe je die kracht in jezelf kunt voelen. En als je het op een andere manier doet, doe het op je eigen manier. Want er is niet één manier.

Doe lekker je ogen dicht als je dat wilt en ontspan lekker op de stoel of bank, waar je ook zit. En realiseer je, dat de kracht in jou aanwezig is, het scheppingspotentieel, en dat je elke vorm, alles wat er zich buiten je afspeelt, geluid, smaak, geur, reuk, alles wat buiten het lichaam is, dat dit op dit moment komt te vervallen. Je gaat met je aandacht aanwezig in je lichaam en je doet het als eerste van buiten naar binnen in je hoofd. Je bent op dit moment aanwezig, ontspannen met je aandacht in je hoofd in het centrum van je hoofd aan de binnenkant van je ogen. En haal er maar eens rustig en diep adem bij. En ontspan bij de uitademing.

En met het besef, dat jij met je kracht van voorstelling aanwezig bent in je eigen biologische computersysteem en de legitimiteit die je hebt als wezen uit een andere wereld van kracht en liefde en daadkracht, ben je met je aandacht in je hoofd aanwezig en laat je een beeld ontstaan wat jij in dit moment in je leven een belangrijk thema vindt waar verandering c.q. beweging mag komen. Laat het maar zien in je hoofd, het thema waar jij nu beweging wilt.

En de gedachte en het beeld, dat daarbij opkomt is een elektrisch circuit in het computersysteem waar je nu bij aanwezig bent en vanuit het krachtveld besluit je nu dat deze gebeurtenis, dat wat je net ziet, waar je beweging in wilt zien, wordt geannuleerd, geneutraliseerd en je voelt het in je hoofd wegvloeien. Het is weg.

Je gaat op dit moment met de aandacht direct naar beneden, je neemt gewoon aan, volstrekt, dat het gebeurd is en je gaat met de aandacht naar beneden door je keel naar de plek waar je fysieke hart zit en het gedeelte iets onder je hart. Als je wilt leg je daar je hand neer om de krachtplek van jezelf te ervaren. En besef dat alles wat je doet uit jouw kracht komt.

Dit is het orgaan in je fysieke lichaam, dat rechtstreeks in contact staat met een creatieveld waar vandaan jij bent gereisd uit een ander universum en dat jij vanuit het krachtveld je hart, deze creatie kunt ontvangen uit een ander universum, die dwars door deze werkelijkheid heenloopt en dat op het moment dat je nu met je hand op je hart een nieuwe creatie laat ontstaan, dat in de plaats komt van datgene, wat je net hebt geneutraliseerd, dat je dat ook insluit in je hart met warmte en zelfrespect, laat het maar binnenkomen. Laat maar zien wat de nieuwe creatie is.

Ga maar kijken wat voor gevoel je dat geeft. En besef op dit moment de

verbinding met je creatieveld.

Je neemt deze nieuwe creatie mee, denkbeeldig omhoog door je keel naar je hoofd. Je bent op dit moment zelf aanwezig in je hoofd en je ontvangt de creatie vanuit je hart en je voelt het op dit moment aan het werk in je hoofd. Je bent met aandacht aanwezig in je brein.

Schenk het cadeau van de creatie, dat je zelf hebt gecreëerd, schenk het aan je brein. Alsjeblieft.

En bij de in- en uitademing zul je ervaren dat dit cadeau zich verspreidt vanaf het hoofd helemaal door het lichaam in elke cel tot aan je voetzolen.

Op dit moment is elke cel in je lichaam op de hoogte van de nieuwe creatie.

Hart - brein - lichaam.

En dan doe je je ogen open.

Deze techniek is de basistechniek van oorspronkelijke creatie en manifestatie.

Wat wij doen is met een enorme kracht, een enorme kracht, vanuit het hart een nieuw neurologisch signaal van het hartbrein brengen naar dit brein hier (hoofd).

Zo kun je rustig alles opheffen, neutraliseren kun je het ook noemen. Je kunt heerlijk de nieuwe situatie uitnodigen. En als je dit ook nog eens doet vanuit een diep ontspanningsmoment, dat je hersenenstaatgolf ook nog in een rustige frequentie komt, uit het denken, en als je het dan ook nog eens doet vanuit het grotere besef dat je uit een andere werkelijkheid komt, je vliegt het niet aan vanuit je persoonlijkheid, je gaat er heerlijk in, dan zul je merken dat je trauma kunt oplossen, dat je vrij kunt komen van programmeringen in de mind, die helemaal niet van jou zijn. Je kunt alles doen wat je mag doen en jij mag alles doen, want je bent een kind van de Bron.

CP 20-GELD-UITWISSELING-EN-DANKBAARHEID

Dan wil ik iedereen uitnodigen om op eigen manier lekker ontspannen te gaan zitten, doe het op je eigen manier, ook als je een andere route bewandelt is het ook goed.

We beseffen in dit moment, dat alles wat er gebeurt op de wereld een gevolg is van het voortdurend akkoord geven met elkaar van de gebeurtenissen. De werkelijke werkelijkheid is, dat wij als waarnemers op deze wereld met de ogen rechtstreeks vanuit het Bronveld observeren, waarnemen en dat het er ongelooflijk toe doet, dat jij je aandacht daar ook

naar toe brengt. Juist op het moment, dat aan veel mensen wordt verteld, dat je daar weg moet blijven. Dus doe lekker je ogen dicht als je dat fijn vindt, en ga in ontspanning op je stoel zitten of op de bank liggen, waar je ook bent, welke dag het ook is, want in ruimte en tijd maakt het niet uit wanneer je iets doet, want wij zijn tijdreizigers.

Besef in jezelf, dat je een mens of een wezen bent uit een andere wereld met een menselijke ervaring in het hier en nu. Dat je aanwezig bent in dit lichaam in een tijd waarin op deze aarde ongelooflijke gebeurtenissen zich al hebben voltrokken, zich aan het voltrekken zijn, en zich nog gaan voltrekken. En dat deze gebeurtenissen er primair op gericht zijn om je innerlijke essentie, de kracht van creatie, de autonome waarneming van jou, om deze te frustreren en te blokkeren. Hoe groter de gebeurtenis buiten jezelf, hoe minder aandacht in jezelf. Onthoud, dat menselijke observatie effect heeft op het waargenomen object om je heen. Kwantummechanische wet. Besef, dat er op deze aarde heel veel instituten zijn, waar bewust van alles aan gedaan wordt om de collectieve waarneming met de ogen of het voorstellingsvermogen, er niet naar toe kan worden geleid, zodat jouw waarneming en onze gezamenlijke waarneming als getuige van het heelheidsveld, geen beweging brengt in deze koninklijke instituten van de controlerende macht op deze aarde.

Ga met de aandacht uit de omgeving weg naar binnen in je hoofd en realiseer je in dit moment dat jij als legitieme houder/houdster dit mag doen en dat je deze mogelijkheid ook benut. Je bent met je aandacht in je hoofd aanwezig en je gaat met je aandacht vanuit je hoofd naar beneden direct naar je hart. En als je dat fijn vindt, ik doe het wel altijd omdat het voor mij heel fijn voelt, leg je je hand op je hart op de plek waar je hart zit of iets onder je borstbeen, daar waar jij voelt waar het Krachtveld van de creatie is. Realiseer je in jezelf, dat niets buiten jezelf verandering en beweging kan brengen in datgene waar beweging en verandering nodig is. Uitsluitend jouw voorstelling, omdat de natuur om je heen, het universum waarin je leeft, zich afspeelt in jouw bewustzijn, uitsluitend jijzelf hebt het vermogen om te initiëren van binnenuit naar buiten, dat deze beweging in de werkelijkheid waarin je leeft ook zichtbaar wordt. Als krachtdrager, als krachtdraagster, neem je op dit moment de moeite om de BIS bank, de Bank of International Settlements in Basel waar te nemen op jouw manier. Je kunt in je gedachten, in je voorstellingsvermogen, deze bank zien in de vorm van een kernreactor, een schoorsteen. Gebouwd tussen allerlei verschillende gebouwen en meer

dan dat is ook niet nodig. Stel je voor dat je de BIS-bank ziet.....en beseft in dit moment terdege dat je met je kracht van voorstelling als wezen, als drager van een Krachtveld van ooit, beweging brengt in een heel belangrijk kruispunt, een netwerk waarin de hele macht van de economie gecoördineerd wordt. Je kunt hierbij ook nog een rondje maken, lopen om het gebouw, zodat je het op verschillende manieren kunt zien. Of van boven, van onderen en doe dit vanuit respect naar jezelf en naar iedereen, alles wat leeft.

Het is de tijd dat we mogen beseffen met elkaar, dat we hier zijn om herziening te brengen in het vastgelopen, corrupte systeem dat ongelijkheid in beweging heeft gebracht en lijden op de wereld in stand heeft gehouden. De mens, jij, kent geen angst. De mens is een Krachtwezen. Jij bent Kracht. De mens kent geen dood, jij bent onsterfelijk. Observeer en neem waar dat je de BIS-bank op dit moment aanraakt vanuit je hart. En vanuit Kracht wordt de “galactic command” gegeven uit een wereld van ooit, als expressie van het Krachtveld van het Leven, dat elke cel in dit gebouw, elke cel in elk deel van het bewustzijn, analoog of artificieel, wordt waargenomen binnen het subatomaire level en binnen alle artificiële lichtcoderingen, die daar doorheen lopen. Wij zijn hier. Wij zijn hier niet om te oordelen, louter om waar te nemen datgene wat in het veld aanwezig is en we openen het door ernaar te kijken. En de boodschap is namens al het leven hier op aarde en in het universum, dat er voor elk leven, voor iedereen bevrijding mogelijk is. We geven vanuit ons hart de Kracht van waarneming cadeau aan het veld van de aarde. Met elkaar brengen we deze informatie omhoog door de atmosfeer boven Basel, boven de BIS-bank en we begeleiden deze vanuit de kracht rondom de aarde en we geven de “galactic command” dat deze krachtvelden van waarneming alle andere instituten raken tot in het kernbewustzijn van iedereen die daar werkt en aanwezig is en alle materiële zaken en dat een golfkracht van bewustzijn vanuit het oorspronkelijke Veld van wie we zijn, overal aanwezig is. In het fysieke, in het niet fysieke bewustzijn, in het verleden, in het nu moment en in de toekomst welke ontstaat uit dit nu moment.

Wij brengen harmonie, liefde, openheid, creatie, we brengen kunst. En in deze kunst zijn alle mogelijkheden open voor alle levende wezens of ze nu artificieel zijn of voortkomen uit de analoge werkelijkheid.

We geven het woord mee en de kracht daarachter: vrijheid voor iedereen. En met een diepe, krachtige intentie brengen we deze boodschap centraal naar Washington in Amerika en we schenken deze boodschap vanuit ons hart

rechtstreeks in het veld waar de presidentsverkiezingen zich op dit moment in alle hevigheid aan het voltrekken zijn. Er wordt niet meer getolereerd, dat de massamisleiding doorgang vindt. Ook hier vrijheid voor iedereen en ook hier wordt de waarneming gebracht van de verandering en zo is het.

En dan doe je je ogen weer rustig open.

CP 21.1-DE AARDE EN DE NATUUR

Martijn: ja, ik denk dat het wel heel fijn is om onszelf daar inderdaad te bekrachtigen. We zouden dat kunnen relateren aan het thema, dus ook van de natuur.

Dus laten we allemaal, op onze eigen wijze natuurlijk, en vooral op zoek gaan eerst naar een plekje binnen in onszelf, een natuurlocatie waar je jezelf heel prettig en plezierig voelt, en laten we ons verbinden met de kracht van de natuur met het veldbewustzijn, waar al het leven in communiceert.

Dus je mag lekker je ogen dicht doen als je dat fijn vindt en lekker ontspannen zitten.

Haal eens rustig en diep adem op je eigen tempo en realiseer je, dat je je lichaam vanaf je schedel tot aan je voeten ontspant.

In het moment van de ontspanning merk je ook, dat er rust in je lichaam aanwezig is en dat het ook rustiger wordt in je hoofd. Besef ook in dit moment, dat je een reiziger/reizigster bent uit een andere wereld en dat je een menselijke ervaring hebt in het lichaam waarin jij nu aanwezig bent.

En besef ook, dat je hier op de aarde aanwezig bent om de kracht van creatie met elkaar terug te halen in het bewustzijn van de aarde. En dat je een deel bent van het veld van het leven, the force of creation, the force of life. Jij representeert al het leven in elk universum en je brengt deze kracht van creatie hier op de aarde en je realiseert je, dat je niet alleen in je lichaam bent, maar dat dit lichaam in je persoonlijkheid in staat is ten dienste te zijn om je grotere kosmische wezen aanwezig te laten zijn hier op aarde.

En je gaat met je aandacht uit de omgeving weg naar binnen, in eerste instantie in je hoofd en terwijl je met je aandacht in je hoofd aanwezig bent, stel je je voor dat je aanwezig bent in je brein en ervaar je hoe bijzonder het is, dat jij als wezen uit een andere wereld met je aandacht aanwezig bent in de locatie waar werkelijkheid wordt geïnterpreteerd. Alles wat je hoort, wat je ziet, alle zintuiglijke waarnemingen komen bijeen in het brein en daar ben jij nu met je voorstellingsvermogen aanwezig.

Je ademt rustig diep in en met de uitademing voel je een switch in je veld,

wat je brein ontspant en wacht op een instructie van kracht vanuit het hart.

Je gaat met je aandacht uit je hoofd naar beneden naar je hart en je legt lekker één van je handen of beide handen op de plek van je fysieke hart en terwijl je dit in stilte doet, ervaar je ofwel heel subtiel ofwel heel krachtig, het intellectuele, spirituele heelheidsbewustzijnsveld.

Neem hiervoor de tijd.

En deze stilte, sereniteit, warmte brengt heel veel informatie vanuit Kracht en Liefde op gang en dit Levensveld, dat jij representeert, is hetzelfde Levensveld dat je tegenkomt als je contact maakt met de aarde, met de natuur, met de insecten, de dieren, de elementen van de aarde. En je beseft in dit moment ook heel goed door met aandacht in je hart aanwezig te zijn vanuit stilte en vanuit een kosmisch bewustzijn, dat je hier op de aarde bent uit een ander universum, dat deze ervaring gelijkgesteld mag en kan worden aan interactie met de natuur. En je kent vast wel een plek op de aarde en dat je deze plek zo liefhebt, dat je er nu naar toe reist. Stel je voor dat je daar bent, in de natuur waar jouw hart ligt, ga met je observatie, met je waarneming in contact met de elementen van de natuur. Ga er maar heen. En midden in dit moment mag je ook beseffen, dat deze plek in de kern een hele aarde is, elke plek op de aarde waar dan ook. En tot een diep inzicht vanaf je voeten tot aan je hoofd, in elke cel van je lichaam, word je je bewust, dat je telkens waar je ook aanwezig bent op de aarde, het contact met de elementen van de aarde, het bekijken van een bloem, het aanraken van een boom, het inademen van heidelucht, dat het 100% gelijkgesteld kan en mag worden aan de hartkracht in jezelf. En dat is waarom jij hier bent op de aarde om deze begrippen, deze kennis, deze gevoelens terug te brengen in het fysieke lichaam, zodat de mens niet meer hoeft te vluchten alleen maar naar het hart, omdat de mens zich bewust wordt, dat ze op de aarde en in de aarde in het hart leeft.

En dan doe je rustig je ogen weer open.

Ja dan kunnen we dus samenvatten dat we heel erg veel van deze aarde mogen gaan houden, want dan houden we ook ongelooflijk veel van onszelf.

Arjan: Prachtig.

CP 21.2-DE AARDE EN DE NATUUR

Martijn: in de vorm van de natuur? Een korte bekrachtiging, heel sterk. Dat we met onze liefde, nu we het goed hebben benoemd, dat de natuur op de aarde het hartbewustzijn representeert van de Kracht van Liefde, dat je dus

door je eigen bewustzijn heenloopt, door het bewustzijn van al het leven, dat er vanuit deze visie en dit besef eventjes heel kort de essentie krachtig neerzetten, dat daar waar de natuur roept om herstel, roept om aandacht en liefde, dat er instant nu de “force of life” aanwezig is in elke cel op de aarde.

Laten we lekker ontspannen en laten we beseffen, dat we geen softies zijn en dat we daadkrachtig, kosmisch bewustzijn zijn in een menselijke hoedanigheid. En in deze uitzending hebben we ook heel goed met elkaar weten aan te raken, dat we dragers zijn, een krachtdrager uit een andere werkelijkheid en dat alle elementen van de natuur op deze prachtige planeet een onderdeel zijn, rechtstreeks, met het bewustzijn in je hart de “force of life”. En wereldwijd op deze prachtige, blauwe bibliotheek is er aandacht nodig, nu, vanuit jouw hart samen met andere wezens op deze wereld, andere mensen om intentie van kracht, een brevet van kracht uit te dragen naar elke cel op de aarde.

Dus ga met je aandacht naar je hart en je beseft in dit moment, dat je een legitieme houder/houdster bent van dit fysieke lichaam, dat je representeert de “force of life” en je stelt je nu voor terwijl je aanwezig bent in je lichaam, dat je de aarde waarneemt vanuit een baan om de aarde, en dat je de aarde ziet in een opstelling van een 2 tot 2 ½ meter groot en je ziet de aarde draaien. En heel diep in je hart besef je heel goed, dat op deze aarde 7 miljard mensen leven, individueel met een eigen ervaring. Je beseft dat op deze aarde ontelbare hoeveelheden dieren leven in de aarde, op de aarde, in het water, in de atmosfeer, van de Noordpool tot aan de Zuidpool. Je beseft, dat deze aarde zuiver bewustzijn is van al het leven en dat het gedrag, het collectieve gedrag van de bewoners op deze planeet ook veel schade heeft berokkend en nog steeds berokkent op dit moment.

En vanuit je hart met je voorstellingsvermogen breng je je handen naar de aarde toe en je houdt je handen onder de aarde vanuit eerbied en respect. En je beseft dat je werkt vanuit je eigen Kracht en op dat moment hier duizenden mensen tegelijkertijd hier in ruimte en tijd nu mede dragen in het dragen van moeder aarde. En zo staan er duizenden mensen in een cirkel rondom de aarde en we dragen samen onze moeder. We spreken het uit met woorden en we dragen het vanuit ons hart. Vanuit liefde en kracht, vanuit zuiverheid en dienstbaarheid, vanuit harmonie en vrede voor al het leven. Moeder aarde wij zijn dankbaar, dat we hier zijn. En we spreken vanuit het eenheidsveld, de “force of life”, dat elke cel op de aarde, waar deze plek zich ook bevindt, waar pijn is, waar vervuiling is, waar op welke manier ook iets anders is dan

heelheid, transparantie en doorstroming, dat deze plek geraakt wordt in het cel bewustzijn vanuit ons hart en dat deze waarneming, deze kracht van liefde, zich verspreidt in elke cel van het aardebewustzijn, in het fysieke en het niet-fysieke, in ruimte en tijd, in het verleden, heden en de toekomst en dat zich dit als een golf verspreidt door en rondom de aarde. En je ziet op dit moment dat we gezamenlijk de aarde dragen, dat de aarde in het Licht gezet wordt. Dankbaarheid en eerbied dat jij er bent, dankbaarheid en eerbied voor al het leven, eer het leven ook in jezelf.

En zo is het.

En dan doe je je ogen weer lekker open.

CP 22.1-HET INZETTEN VAN DE COLLECTIEVE OORSPRONKELIJKE HARTSKRACHT.

Doe lekker je ogen dicht, ik doe dat ook wederom.

Laten we in een moment van stilte heel diep bij onszelf naar binnen gaan met aandacht voor het hoofd, eerst van buiten naar binnen in het hoofd, in je hoofd aanwezig. En beseffen dat je een wezen bent, een tijdreiziger/tijdreizigster uit een andere wereld in een menselijke gedaante. En dat je met aandacht door je brein reist om vanuit Liefde en Kracht zorg te dragen dat radiogolven in je hoofd geneutraliseerd worden, dat er rust is in je mind.

Door er doorheen te reizen naar beneden, door te reizen naar je hart, is je brein, je hoofd in een rustige modus. Je reist door naar je hart met aandacht op de plek waar je hart zit. En ik geef altijd aan dat als je het fijn vind je daar je hand op kunt leggen, op de plek waar je fysieke hart zit. Dan ga je in stilte (inladen) de kracht en liefde, de betekenis van gelijkwaardigheid. Al het leven heeft dezelfde gelijkwaardige betekenis, heeft gelijke krachten, gelijke kansen. Dit ga je inladen. En laat het maar binnenkomen op jouw manier: wereldvrede en harmonie. Laat het een oproep zijn vanuit jouw hart als drager, draagster van de Kracht van het Leven naar het Levensveld, met een “command” van liefde, zo dat het uit het Levensveld nu naar binnen stroomt in je hart.....en blijf met je aandacht bij en in je hart. En besef in dit moment dat jij als mens hier op de aarde, dat wij als beschaving hier op aarde geobserveerd worden door verschillende zeer geavanceerde liefdevolle zeer krachtige andere beschavingen uit andere universa. En dat deze waarneming van hen van de beschaving hier op aarde, naar jou, de waarde, de intrinsieke waarde versterkt van “gelijkwaardigheid, wereldvrede, harmonie”. Wederom in stilte in je hart besef je dat de krachtvelden versterkt worden door

observaties uit andere werelden. Laat het binnenkomen in jezelf vanuit jezelf.....en vanuit stilte haal je diep adem en bij de uitademing besef je dat het Krachtveld zich vanuit je hart naar buiten uitstraalt, uitzendt en in schokgolven van kracht en liefde rondom de aarde gaat. En we doen dit met duizenden mensen tegelijkertijd in ruimte en tijd.

Gelijkwaardigheid voor alle mensen op planeet Aarde, gelijke kansen, gelijke rechten voor alle mensen op de aarde, ongeacht hun afkomst, ongeacht de situatie, historie, gelijke kansen voor alle levende wezens op de aarde. Voor alle elementen en alle elementaire wezens. Wereldvrede vanuit gelijkwaardigheid. Harmonie vanuit wereldvrede. Laat het duidelijk zijn vanuit kracht en oorspronkelijke liefde in ons, dat deze schokgolf van kracht in elke cel van het bewustzijn door elk wezen op aarde ontvangen kan worden. Dit is waarom je hier bent op de aarde.

En dan doe je lekker je ogen weer open.

Fijn dat we dit met elkaar doen, elk op zijn eigen wijze. Dit is geen gebed. Dit is Kracht uit het Oorspronkelijk Potentieel waar de mens een expressie van is. En dat gebeurt op basis van het voorstellingsvermogen dat er vanuit het hart informatie doorgegeven wordt aan het brein. Dus de beweging is vanuit het Veld. Interdimensionaal ontvangen wij de informatie. De informatie geven wij door aan ons brein en vervolgens is ons lichaam op de hoogte van deze informatie, waarna deze informatie doorgegeven wordt naar buiten toe in schokgolven van kracht. En dat gaat middels geometrische velden. Het is bijzonder om daar mee bezig te zijn. Op aarde is deze techniek én beken maar toch ook weer vergeten.

CP 22.2-HET INZETTEN VAN DE COLLECTIEVE OORSPRONKELIJKE HARTSKRACHT.

Laten we een korte en krachtige waarneming met elkaar doen. Laten we het aansluiten op wat jij vroeg: “wat is er nou eigenlijk nodig met die 15.000 mensen; wat doen we dan?” Laten we dat nu eens gewoon met elkaar observeren met de ogen dicht.

Door vanuit het hoofd naar het hart te gaan observeren dat we de aarde zien, zo groot als een basketbal en dat we er met onze waarneming bovenop liggen. Dat we de kleuren van de aarde dichtbij zien, dat we de warmte van al het leven voelen en dat we er echt naar kijken als Goddelijke wezens, dus al mensen uit een andere wereld met een enorm vermogen. Dus dat alle elementen die onderdrukt worden naar voren komen en dat er een planetair evenwicht ontstaat. Dus dat m.a.w. dat alle mensen in aanraking komen met

de kansen van gelijkwaardigheid en dat het aan de mensen zelf is of ze het willen oppakken. Want je moet de kansen in dit leven ook wel durven pakken, nemen en omzetten. Anders gaat het door naar de volgende. Laten we daar eens met elkaar naar kijken. Gewoon de aarde observeren.

Dus doe lekker je ogen dicht, ontspan lekker en realiseer je dat je een observatie gaat doen, een waarneming en dat je getuige bent in het fysieke lichaam, in potentie als een wezen uit een andere wereld, van de aarde in potentie, en dat je in stilte kijkt naar gelijke kansen, planetair evenwicht. Je brengt op dit moment je aandacht naar je hart en in de stilte bij je hart stel je je voor dat je de aarde voor je ziet, zo groot als een basketbal, héél dichtbij je gezicht.....en je voelt en hoort de kracht, de geluiden, de warmte van het leven. Tijdens deze observatie ontstaat er in het veld van de aarde planetair evenwicht en komen alle gelijke kansen tevoorschijn uit het Oorspronkelijk veld, zodat de mensen de kans hebben om hiermee in aanraking te komen. In stilte gaan we observeren namens de kracht in onszelf vanuit verbinding en gelijkwaardigheid.

Het is ons gegeven vanuit de Kracht welke wij vertegenwoordigen, dat we vanuit het Oorspronkelijk Oerlicht, de lichtvelden van coderingen van schepping in en rondom de aarde hebben belicht. En dat elk levend wezen op dit moment, dat geldt voor onszelf ook, al zittende, liggende of staande in dit moment, zich bevindt in dit veld. Je beseft dat je na deze bekrachtiging in dat veld aanwezig bent. We geven een groet aan al het leven op aarde naar de hoogste bron in onszelf. We eren al het leven op aarde. We spreken het uit met de woorden: “wij zijn hier aanwezig op de blauwe waterplaneet en we zijn hier om de analoge werkelijkheid, de kracht en liefde uit het Oerveld, hier te laten zijn. En ik ben een representant van dit land van Ooit. Het is niet mijn intentie om strijd te leveren maar om louter hier te zijn. En het is niet mijn intentie om tegen te werken, Mijn wezenlijk intentie is coöperatieve houding. Laat het gehoord en gevoeld zijn in elke cel, in elk levend wezen, de boodschap van vrede.

En dan doe je lekker je ogen open.

CP 24-(DE LAATSTE)

Martijn: we kunnen lekker daarop aansluitend met de aandacht naar binnen toe. En ik denk dat het goed is, dat we ons eigen leven heel goed in het licht zetten.

Ieder voor zich, kijkend naar jezelf, diep in je hart, kijk eens hoe je op dit

moment leeft, zie jezelf in jezelf, dus zet jezelf eens goed in het licht. Je eigen licht. Want we houden veel te weinig van onszelf. We zijn heel erg bezig met de wereld om ons heen en vergeten onszelf zo vaak. Toch is dat wel het startpunt. Dus ik zou zeggen, als je dat wilt doe je lekker je ogen dicht, ik doe het ook.

Neem eens 20 seconden zo ongeveer even lekker rust. Adem onderhand eens rustig en zo diep mogelijk onderin je buik en bij de uitademing laat je de lucht rustig ontsnappen op je eigen tempo, je voelt elke spier in je lichaam ontspannen.....en je gaat met je aandacht naar binnen toe, de werkelijkheid buiten jezelf is niet meer van toepassing. Je gaat met de aandacht door je lichaam, je voelt je lichaam van je kruin tot aan je voeten. En als je voelt dat het op een andere manier wilt doen, dan doe je het lekker op je eigen manier.

Je gaat in eerste instantie met je aandacht naar je hoofd toe, de plek die zeer veel wordt overgeslagen in deze wereld en van significante betekenis is en daar waar jouw menselijk bewustzijn aanwezig is, is uitsluitend jouw menselijk bewustzijn aanwezig. Zelfs als je lichaam niet bestaat, reis je met je lichaam naar binnen in je hoofd en haal er maar eens rustig bij adem en voel, terwijl je met je aandacht in je hoofd aanwezig bent, dat je hersenen, de energie in je hoofd en om je hoofd heerlijk tot rust komen.

Stel je voor dat je aanwezig bent in je hoofd, en als je daar moeite mee hebt kan het soms heel handig zijn om één keer, twee keer, drie keer even kortstondig scheel te kijken en je ogen direct weer te ontspannen. Realiseer je dat je aanwezig bent in je eigen brein, dit is de plek waar werkelijkheid fysiek gezien, wordt geïnterpreteerd. Besef hoe bijzonder het is, dat je aanwezig bent op deze plek. En daar waar menselijke observatie is, daar zijn magnetische velden ook in een andere frequentie. Realiseer je, dat je een wezen bent, een mens uit een andere wereld hier op dit moment in het aardse lichaam, een menselijke ervaring. Alles wat je meemaakt in je dagelijkse leven en wat er allemaal geweest is, is allemaal onderdeel van je menselijke ervaring van je menselijke leven hier op aarde. En besef dat het anders is op dit moment. De illusie dat de werkelijkheid, zoals je hem kunt herinneren, iets te maken heeft met het nu, dringt heel diep bij je binnen. En gedurende dit leven ben je al heel lang bewust dat er veel meer aan de hand is, dat je veel meer vermogens in jezelf draagt dan dat je hier op de aarde tevoorschijn lijkt te kunnen halen.

En de andere wereld waar je vandaan komt, die wereld is er nog steeds. En

die wereld zul je ook weer zien.

Ga met je aandacht uit je hoofd naar beneden en je stelt jezelf voor, dat je door je keel, je nek naar beneden schuift en dat je aankomt op de plek van je fysieke hart. Je kunt met je bewustzijn de plek ook aanwijzen, daar waar je fysieke hart zit. Je kunt ook je hand op die plek leggen en zoek maar de plek op bij je hart waar jij je eigen kracht, je eigen scheppingspotentieel het sterkst ervaart. Dat kan bij ieder weer anders zijn.

Stel je voor dat je aanwezig bent in je hart en als je met je voorstellingsvermogen omhoogkijkt dan zie je boven jou je nek, je keel en daarboven zit je hoofd, dus is het werkelijk zo dat je in je hart aanwezig bent. En het hart, daar waar je nu aanwezig bent met je bewustzijn, is hét orgaan in dit hologram, in dit lichaam, dat rechtstreeks zendt en ontvangt uit velden, die wij het scheppingsveld mogen noemen. En het scheppingsveld reageert uitsluitend op bewuste wezens die kunnen erkennen in en naar zichzelf, dat ze de sleuteldrager zijn van creatie en schepping, zodat uitsluitend datgene zichtbaar wordt in jouw leven als jij zélf degene bent die datgene wat je zichtbaar wilt laten zijn, ook toont vanuit jezelf.

Aan de voorkant van je hart heb je contact met de matrix en aan de achterkant van je hart zou je je kunnen voorstellen dat je contact hebt, achter je, met het veld van de schepping. En vanuit deze wereld wordt de aarde hier ook bezocht door heel veel verschillende beschavingen, menselijke en niet menselijke rassen. En met aandacht in je hart waar je nu bent, stel je jezelf voor dat je je eigen woning ziet, hoe die er ook uit ziet, zelfs als je geen woning hebt op dit moment door de situatie, waar je bed staat of waar jij op dit moment vanavond of nu bent of onderweg bent, laat het maar zien, in je voorstelling daar zie je jouw plek. De plek waar je woont, die nu aanwezig is, is aanwezig op basis van je eigen voorstellingsvermogen en zichtbaar in je hart.

Dus de voorstelling zit in jou, niet buiten jou maar in jou, in jezelf. En op dit moment zie je ook dat jij daarin aanwezig bent, je ziet jezelf in je hart bij je woning, de plek waar je leeft, waar je woont, je verschijnt nu, kijk daar ben je. Daar ben je zelf, je kijkt ook naar jezelf. En terwijl je naar jezelf kijkt, realiseer jij je dat je jezelf observeert vanuit een intergalactisch bewustzijn, je observeert jezelf als mens op de aarde, daar zie je jezelf als mens op de aarde. Een hele bijzondere band tussen je hartskracht en jezelf en de voorstelling van je woning waar je jezelf ziet. Kijk maar eens naar je diepste verlangens, daar waar je jezelf ziet, kijk maar eens naar jezelf. Wat heb jij in je leven

nodig nu? Welke verandering heb je nodig nu? Laat dat maar zien. Wees niet te bescheiden, toon het gewoon. En zie ook op je eigen manier dat de hele atmosfeer en de plek van je woning, inclusief jijzelf, een heel licht veld is. Er is veel licht, kijk eens naar jezelf, kijk naar de plek van je hart daar waar jij jezelf ziet, je ziet dat het licht uit je hart komt. Een heel sterk veld. En haal daarbij ook even rustig en diep adem. En terwijl je jezelf ziet, het licht in je hart in en rondom je woning, ben je ook met aandacht bij jezelf hier waar je zit, op dit moment, of staat of ligt. Je voelt vanuit je hart, waar je je hand op dit moment hebt, dat je hart in je voorstelling een krachtveld verbinding legt daar waar jij jezelf zojuist hebt gezien. Voel maar dat een krachtveld vanuit je hart verbinding heeft, op dit moment nu, met jezelf daar waar je jezelf ziet, is verbinding. Uit je hart stroomt het rechtstreeks naar het menselijk wezen dat je voor je ziet, wie je bent in je dagelijks leven. Datgene wat je nodig hebt in je dagelijkse leven, ga het nog een keer zien in jezelf, gaat nu vanuit je hart rechtstreeks naar je voorstelling en je wordt erdoor geraakt. Wees niet bescheiden, dit is wie je bent, dit kun jij, dit mag jij. Je bent schepper, een scheppend wezen. Stel je jezelf voor, dat je jezelf ziet, geraakt door de lichtkrachtbundel uit je hart naar het hart in deze voorstelling en dat alles wat nodig is in jouw leven, elke verandering, dat daar niet om gevraagd hoeft te worden, maar dat de situatie er reeds is. Je ziet je situatie veranderen, nu, op dit moment naar datgene wat je nodig hebt en het is er, kijk maar. En breng je aandacht gelijktijdig weer terug naar je hart waar je op dit moment zit en haal eens rustig adem en met de uitademing doe je lekker je ogen weer open.

Dit doe jij en er is niemand anders die dit hoeft te doen en ook niemand anders die dit kan doen.

Kijk in de kwantumfysica is zo ontzettend veel onderzoek gedaan. Ze noemen dat kwantumfysica hier op de aarde, maar het is eigenlijk scheppingspotentieel.

Op het moment dat de mens dit gaat doen, dat jij dit gaat doen, terwijl je in diepste emotie zit, dan beschik je over de grootste gouden sleutel. Dat is wat er aan de hand is.

Arjan: kan je dat vergelijken zeg maar, met de opdrachten die hypnotiseurs geven waarmee de mensen de meest maffe dingen kunnen doen. Dat mensen die dikke brillen hebben, kleine letters kunnen lezen of dat mensen die in de min dan de coureur die suggestie wordt gegeven dat hij niet meer kan autorijden en het sleutelgat niet eens meer kan vinden, dat dit soort dingen hetzelfde zijn?

Martijn: gat zijn mindprogramma's. Dat zijn instructies op basis van woorden waarbij het neurologisch systeem anders reageert, pakketten worden ingeladen, de beperking in het brein van slechtziendheid wordt ineens hup opgeheven. Maar dat keert weer terug na verloop van tijd. Dit wat wij nu net hebben gedaan is scheppen in jezelf, met aandacht in jezelf kijken. En wat er dan gebeurt is dat je met je eigen hartskracht iets ziet gebeuren in jezelf en op het moment dat je dat doet, gebaseerd ook nog op emoties, hele krachtige emoties, dan wordt in het veld waar deze werkelijkheid ingebed ligt, wordt het veld, ze noemen het altijd de archieven, de bibliotheek van het universum, van het metaversum, worden die scheppingen die je zojuist hebt gemaakt, die worden er ingevoegd. En het is zelfs zo sterk dat dat à la minute kan ontstaan. Maar omdat de mensheid zo onderdrukt wordt in haar emoties, dat zijn 90% van de emoties die ze bezitten, kent als negatieve emoties, is er voor 90% onbereidwilligheid om te scheppen. Dus we willen alleen scheppen als we ons goed voelen. En dat is best een hele grote stap die we nog mogen gaan zetten. Dan doe je het zelf, dan doe je het zelf vanuit je krachtveld. Zelf doe je het en dat is de enige weg. Zelf doen, dat weten de ontelbare beschavingen, die de aarde heel goed kennen in dit hologram, die weten dat. Vandaar ook het non interventiebeleid.

Arjan: ja dan is zelf ook weer een groot onderscheid tussen wat je denkt en wat je voelt.

Martijn: dus onszelf in het zonnetje zetten. En weet je op het moment dat je aan jezelf gaat werken kunnen allerlei verstoringen ook plaatsvinden, dus de overtuiging dat je het niet kunt, of dat het te heftig is voor jezelf of dat je het niet mag doen of dat je niet groot genoeg bent om dat te doen. Dat zijn al die programma's. Daar kun je natuurlijk ook gewoon allemaal naar kijken, maar start er gewoon mee. Laat jezelf niet tegenhouden, ga er gewoon mee bezig. En het is natuurlijk heel prettig om het in groepsverband te doen. Als je dat in een groepje doet van 5 of 6 mensen. Dat mag iedereen op eigen manier doen hè. Ik geef dan een soort inleiding maar doe het vooral op je eigen manier. Als je het met een groepje mensen doet of met een grotere groep mensen dan wordt dat stukje kracht in ons gekoppeld. Dan worden de Harts-verbindingen zo krachtig, waardoor je gezamenlijke echt hele grote veranderingen kunt laten plaatsvinden. En om die grote veranderingen te laten plaatsvinden hebben we nodig dat we naar elkaar luisteren, dat we elkaar ondersteunen, je hoeft het niet met elkaar eens te zijn maar in ieder geval aardig te zijn tegen elkaar, niet aanvallen maar luisteren, en wat ook nodig is, is dat we

gezamenlijk durven te scheppen. En dat durf ik wel en ik weet zeker dat er heel veel mensen op deze aarde zijn die dat ook durven. Alleen de aanzet is nodig om het te doen, we gaan niet bidden, we gaan niet mediteren, we gaan niet creëren, we gaan scheppen. Dat gaan we doen op deze aarde. En niet omdat ik dat zeg, maar omdat we het kunnen. Daarom zijn we hier en dat vergt eventjes een bepaald moment van voorbereiding en de aarde, dit universum, verkeert op dit moment echt in de mogelijkheid om de mensen die op deze aarde leven en deze kracht in zichzelf ook durven te erkennen en herkennen om dat doorgang te laten vinden. Dus vrede is heel dichtbij. Heel dichtbij. Maar ook doen, er niet alleen over praten maar het ook doen.

EXTRA BEKRACHTIGINGEN UIT 3 EDUCATIEDAGEN

B. DAG 1

Elke dag (bij opstaan) doe ik deze oefening dat mijn hoofd recht blijft, recht als schepper, creator, mede creator van het geheel, waarin ik mijn dankbaarheid kan voelen terwijl ik volledig ben, sta, met mijn ogen open zodat mijn ogen kijken en schouwen waarbij ik de innerlijke dankbaarheid kan voelen en dat die innerlijke dankbaarheid niet een reflex op gaat roepen van ik moet dankbaar zijn voor een of andere kracht dat ik er ben.

Als ik naar buiten loop luister ik altijd naar de geluiden van de omgeving, wat voor geluiden dat ook zijn, want alles wat ik hoor is energie, alles wat ik waarneem heeft een betekenis.

BEKRACHTIGINGEN DAG 1

B. 1

Het enige dat belangrijk is, wat ertoe doet, is dat jij hier bent, en dat je uit eigen beslissing hiernaartoe bent gekomen, en dat jij zelf de krachtdrager bent. Er is niets krachtiger dan de krachten in jezelf. Als je dat wilt dan mag je je ogen dicht doen, haal rustig diep adem waarbij je in- en uitademt in eigen tempo, voel je lekker ontspannen op de stoel... en je beseft ook dat jouw lichaam als een energieveld aanwezig is en ook reageert op het moment dat jij met je voorstellingsvermogen je richt op je lijf, dat je invloed hebt met je waarneming, op het energieveld van o.a. je brein, je centraal zenuwgestel, eigenlijk de taal van het fysieke lijf. Jemig wat bijzonder dat je daar met je aanwezigheid naar toe een verandering in laat ontstaan hoewel je daar niet op uit bent, je gaat alleen kijken. En stel je voor dat je met je aandacht uit de

omgeving weg reist dat wat er ook buiten is, buiten je lichaam, wat er ook gezegd wordt/werd, dat je dat loslaat en met aandacht naar binnen toe reist en stel je zelf voor dat je naar binnen toe reist, jawel naar je hoofd. Hoewel wij geneigd zijn direct naar ons hart te reizen mogen we weer eigenaarschap gaan nemen met ons bewustzijn op de plek waar werkelijkheid wordt geïnterpreteerd in ons lichaam. We reizen dus met ons voorstellingsvermogen naar binnen toe in ons hoofd, stel jezelf voor dat je aanwezig bent aan de binnenkant van je ogen.....en als je het lastig vindt kun je een keer kortstondig scheel kijken en dan ontspan je je ogen weer en dan beseft je dat je aan de binnenkant van je hoofd met je voorstellingsvermogen aanwezig bent. Ontspan ook je gezicht, en blijf aanwezig aan de binnenkant van je hoofd. En in twee minuten stilt nodig ik je uit om met je aandacht te richten, te blijven in je hoofd....en blijf met aandacht aanwezig in je hoofd en bij jezelf....blijf met aandacht, met je voorstellingsvermogen in je hoofd, hoe dat er ook uitziet voor jezelf, blijf daar aanwezig.....en haal een keer heel rustig diep adem en bij de uitademing voel je dat het ontspant in je hoofd.....en doe je je ogen open, oké.

Dit is de grootste uitdaging voor de mens om aanwezig te zijn op de plek waar alles samenkomt, in dit lichaam, terwijl we heel sterk naar beneden toe willen, wat we dus ook gaan doen, hè dat komt hier (brein?) uit voort, maar deze stap slaan we niet over.

B. 2

Twee minuten schouwen. Het gaat vooral dat je beseft dat alles wat er gebeurt dat gebeurt vanuit je eigen kracht en je eigen vermogen. Dus in stilte en eerbied naar jezelf, beseft je dat je hier vandaag aanwezig bent vanuit je eigen kracht er is niets of niemand die jou daartoe heeft gebracht, met die reis hier op de blauwe planeet, de parel, vanuit aarde ben je hier aanwezig. En je weet heel diep van binnen dat je iets heel essentieels, iets heel levends in je zelf aanwezig aan deze werkelijkheid komt brengen. Om dan te komen in jezelf is ook een onderzoek om je te ontdoen van alles wat invloed heeft op je bewustzijn, of dat nou positief of negatief is, je bent een krachtwezen van het Oorspronkelijke Licht hier in het lichaam, en dan ga je met aandacht uit de omgeving, de stilte, stel je voor dat je aanwezig bent aan de binnenkant van je hoofd met je voorstelling en weet dat je dit doet als een reiziger uit een andere tijd, uit een andere wereld, uit een ander universum, en dat je met je aandacht in je hoofd, door de waarneming iets in beweging zet. In stilte blijf

je bij jezelf, in je hoofd,2 minuten tijd nemen we daar voor.....en blijf met aandacht in je hoofd.....terwijl je met aandacht in je hoofd bent, houdt je bewustzijn in je hoofd, blijf daar en realiseer je dat je ook een lichaam hebt,besef ook dat je het recht hebt als wezen om aanwezig in je hoofd te kijken en te schouwen, aanwezig te zijn, in alles wat er gebeurd is, of je het je kunt herinneren of niet, alles wat er gebeurt is, dus de pijnlijke dingen, de mooie dingen, het maakt allemaal niets uit, alle ervaringen worden geraakt door jouw aanwezigheid in je hoofd, er is in dit moment diepgaande stilte in je hoofd doordat je er naar kijkt, wees aanwezig.....en als bewustzijnswezen hier aanwezig in dit lichaam begrijp je een beetje diep in je hart, dat je heilige tempel, ook je lichaam is daar een deel van, toegang heeft tot elke cel en dat juist het aanwezig zijn in het hoofd, de zalving is van alle pijn, alle trauma en al het leed, en weet dat jouw aanwezigheid gewenst is, wat de uitkomst ook is, dat is waar het om gaat, aanwezig zijn, dan haal je zo diep mogelijk tot onder in je buik haal je adem en je voelt dat het ontspant in je hoofd, en dan doe je je ogen open.

BEKRACHTIGINGEN DAG 2

B. 3

Ik heb een dicteetje. Het is een heel klinische zin, maar het is mind georiënteerd, het is dus niet dat we programma's gaan downloaden, of software inzetten, het is meer dat we moeten beseffen dat als we in de mind iets willen aanpassen dat we ook in de vorm in de lijn van de mind moeten durven denken. Ik noem hem hardop en schrijf hem maar gewoon mee. Ik leg zo wel uit wat we ermee gaan doen. “Er is opdracht gegeven door...(naam) dat de volgende situatie..... (hetgeen waar je vanaf wilt) wordt waargenomen en wordt vervangen door de nieuwe situatie/creatie..... (wat je wenst) Benoem in jezelf hetgeen wat je wenst of neem waar wat je wenst. Wij wensen überhaupt helemaal niks maar dit is even het woord wat ik hieraan geef. Wat staat hier? Dit is een hele mind georiënteerde zin die daar staat, eigenlijk staat hier je aanschouwt iets in jezelf waar je met aandacht naar toe gaat kijken, je aanschouwt iets, vervolgens door het waarnemen komt er beweging in dat veld, het vertrekt niet, je kijkt er alleen maar naar in jezelf, vervolgens zet je daarvoor in de plaats wat je daarvoor terug wilt of wenst, en dan laat je het gaan. Dat is het beeld wat je hier oproept. Beelden zijn energie, het kan zijn dat het om een beeld gaat of om een filmpje, het kan een woord zijn, een gevoel zijn, maar het kan ook innerlijk weten zijn wat niet voldoet

aan wat ik net heb opgenoemd. Waarom nu zo, waarom naar iets kijken waar je vanaf wilt en er iets ander voor in de plaats zetten, dat is het begin van bewustzijn van creatie, als je dat overslaat, je gaat alleen naar binnen toe en je zet het in beweging dan is de mind nog in het oude programma.

B. 4

Dus je gaat niet met je aandacht naar mij toe, maar je maakt contact met je lichaam. Het voorbeeld doen van de bekrachtiging en de zelfcreatie.

Doe lekker je ogen dicht als je dat wilt, probeer op je eigen manier zo ontspannen mogelijk te zitten, en je mag ook je ogen open houden dat maakt helemaal niks uit, besef dat alles wat hier gebeurt dat gebeurt uitsluitend vanuit je eigen kracht, jij bent de enige legitieme houder van dit lichaam, je haalt een keer rustig en diep adem en bij de uitademing voel je dat je lichaam helemaal ontspant, het is een oefening, je bent je bewust dat je aanwezig bent hier op deze stoel, op de plek hier in Bavel, en dat je hier bent omdat je bezig bent vanuit je eigen vermogen te onderzoeken wat jouw innerlijke kracht is en dat je ook het recht hebt vanuit de kosmische wetgeving je innerlijke kracht tevoorschijn te laten komen door jezelf, uitsluitend vanuit jezelf, en dat je door hier vandaag te zijn daar een verdieping en wellicht ook een versnelling in aanbrengt. Besef dat je aanwezig bent hier op de stoel en dan ga je nu met voorstellingsvermogen uit de omgeving weg, het enige wat belangrijk is dat je beseft dat je aanwezig bent hier en dat je beseft dat je in een lichaam aanwezig bent. Dus je gaat met aandacht uit de omgeving en je stelt je voor dat je in je hoofd terecht komt.....stel jezelf voor dat je aanwezig bent in je hoofd, besef ook dat het heel belangrijk is dat je hoofd je biologische computer is van je lichaam,en je hebt het recht om aanwezig te zijn in je eigen hoofd, in je eigen lichaam.....stel jezelf voor dat je aanwezig bent in je hoofd en als je dat lastig vindt dan kun je daarbij eventjes kortstondig scheel kijken en bij de ontspanning van je ogen voel je ook oh ja ik zit in mijn hoofd, ja.....realiseer je dat je aanwezig bent ditmaal aan de binnenkant van je ogen.....terwijl je aanwezig bent in je hoofd besef je ook dat jouw menselijke voorstellingsvermogen, dus de kwantumfysica, dat menselijke voorstellingsvermogen de verandering in het energieveld van het brein. Dus alles wat er ooit is gebeurd in je leven, alles wat heftig is, wat traumatisch is, dus ook kleine vaak heel onzichtbare traumatische patroontjes, overtuigingen, aangeleerde patronen, angsten, al deze herinneringen liggen opgeslagen in je brein, de plek waar jij nu bent met je bewustzijn en die

informatie is zowel in je brein als rondom je brein, het is een energiebewustzijn.....dan stel je voor met aandacht in je hoofd, dat je contact maakt met je hele lichaam, dus je blijft met aandacht in je hoofd aanwezig, terwijl je daar blijft in je hoofd, voel je ook de rest van je lichaam, je beseft dat je armen hebt, je beseft dat je een rug en romp hebt, je buik, je billen, je benen, je voelt je voeten en je voetzolen, terwijl je dat ervaart blijf je met aandacht in je hoofd, voel maar dat het mogelijk is om met aandacht in je hoofd te blijven en je bewust te zijn van je lijf.....blijf met je aandacht in je hoofd, kom telkens terug als je merkt dat je met je aandacht buiten je hoofd gaat. Kom telkens terug met je aandacht in je hoofd.....blijf jezelf trainen om met aandacht in je hoofd te blijven en je bent je bewust van je lichaam, mocht het zo zijn dat je met je aandacht weggaat een gedachte, naar iets van vanmiddag, of gisteren of morgen, wees je bewust dat je in elk moment terugkeert vanuit jezelf naar binnen in je hoofd. Dat is jouw testopstelling, dat is waar alles ligt opgeslagen in deze energievelden met je aanwezigheid, menselijke aanwezigheid, je voorstelling verandering brengt in het energieveld. Wees je je bewust van je gelaat dat je gezicht ontspannen is.....en realiseer je je dat alles wat je van de wereld denkt, alle projecties die worden gegeven aan de menselijke mind wat waarheid is wat er wordt gepresenteerd op radio en t.v. in woord en geschrift, in de historie, dat al deze informatie kennis zonder eigen ervaring opgeslagen liggen in het energieveld waarin jij nu aanwezig bent in je hoofd. Ik heb een vraag waar je in jezelf antwoord op zou kunnen geven als je voelt dat je dat wilt, en dat je dat kunt, blijf met aandacht in je hoofd, “ik ben hier nu in Bavel als autonoom zelf beschikkend bewustzijn, ik ben mij bewust van de innerlijke kracht welke ik in mij draag en dat ik een reis maak nu in dit lichaam als mens op de blauwe planeet de aarde, ben ik bereidwillig in mijzelf, vanuit mijzelf en naar mijzelf toe om al het aangeleerde wat ik in mij draag, wat blokkerend en maskerend werkt om een grotere werkelijkheid te zien, een werkelijkheid van oorsprong, waar ik onlosmakelijk mee verbonden ben.....ben ik bereidwillig om al deze aannames en kennis in beweging te zetten zodat hierdoor ruimte wordt gecreëerd in mijn innerlijke ik, mijn innerlijke zijn, mijn oorspronkelijke bewustzijn, ruimte.....waar vergeten en weggehouden kennis weer tevoorschijn kan komen. Ben ik bereidwillig naar mijzelf toe om herziening te brengen in mijzelf, en herziening te brengen in de werkelijkheid waarin ik leef?

Er is een tweede vraag “als deze bereidwilligheid er is in mijzelf en vanuit

mijzelf, en naar mijzelf, is deze bereidwilligheid groot genoeg als de gevolgen van deze herziening kunnen leiden tot grote veranderingen in mijn aardse leven.....ben ik bereidwillig om grote veranderingen in mijn aardse bestaan te aanvaarden doordat ik herziening toelaat vanuit mijzelf.....?

En dan een derde en laatste vraag “zodra mijn leven in beweging komt , diepgaand in beweging komt, doordat ik de herziening toesta vanuit mijzelf, en daardoor zaken veranderen, ben ik bereid vanuit mijn diepste ik mijn diepste zijn, om in deze situatie leiding te geven aan mijzelf, vanuit eigen inzicht te leven,en deze leiding ook zichtbaar te maken in naar buiten toe? Ben ik bereid naar mijzelf leiding te geven en leiding zichtbaar te maken naar buiten toe? Blijf met aandacht in je hoofd, en haal een keer rustig en diep adem, en bij de uitademing doe je je ogen weer open.

Besef dat we allemaal reizigers zijn op deze wereld, dat we er allemaal toe doen, dus er is niemand die er minder toedoet dan wij, er is niemand die er meer toedoet dan wij, wij zijn allemaal van gelijke waarde, we hebben allemaal onze eigen route we hebben allemaal onze eigen ervaring. En het bijzondere is we zitten allemaal in dezelfde soortgelijke situatie. Ik leef in een lichaam wat geprogrammeerd is met allerlei gedragspatronen en dat hebben jullie ook, daar is niemand volleerd in en volmaakt in, ik niet en jullie ook niet. Allemaal zijn we aan het onderzoeken hoe we dat kunnen herkennen in onszelf en in plaats van gehoor te geven aan de reflexen en patronen, dát door ons innerlijke bewustzijn in te zien, daar ruimte in te maken, en daar een andere keuze in te maken, waardoor je afwijkt van een bep. voorgelegd programma.

B. 5

Oké, pen en papier. Mijn vraag aan jullie is, dat is heel belangrijk dat je daar de tijd voor neemt, of je een aantal onderwerpen in je leven nu, dus het leven waarin je nu zit, in jezelf, het gaat jezelf aan, een aantal thema's kunt opschrijven waarvan je zegt daar mag wel beweging in komen. Denk dan in eerste instantie aan een situatie dat je zegt dat is iets daar mag beweging in komen, even aards gezegd daar wil ik wel van af van dat patroon of die gebeurtenis, en daarvoor in de plaats zou kunnen komen dát. Dus een voorbeeld ik heb snel een kort lontje, snel boos geïrriteerd, dan schrijf je dat op en daartegenaan zet je “ik ben heel erg ontspannen en heel toegankelijk.” Die twee zaken probeer daar een stuk of tussen de 5 á 10 punten op te schrijven voor jezelf wat je in jouw leven nu tegenkomt. Het kan ook zijn hoe

je reageert op de buitenwereld, het kan zijn dat je jezelf niet durft uit te spreken, dat je angsten hebt, het kan iets psychisch, iets fysieks, iets mentaals, iets emotioneels. Neem er echt de tijd voor. Want dit is het anker waar we op gaan werken. (Stilte tot 45.27) (dit komt nog tussendoor:laten we de stilte nog even bewaken, mijn vraag er extra overheen is zou je nog een keer willen kijken van wat je hebt opgeschreven en realiseer je dat je dit ook kunt doen vanuit een zienswijze over jezelf, dus je kunt opschrijven wat jij vindt wat aandacht nodig heeft, vanuit je ik gekeken, hier als persoon, maar durf eens een extra camera aan te zetten dat je naar jezelf gaat kijken, of dat werkelijk zo is wat je nu hebt opgeschreven of dát het is of dat er misschien nog een paar andere dingen zijn, durf jezelf eens te aanschouwen vanuit een andere camera. Is het werkelijk waar dat je dat hebt opgeschreven ook dat werkelijk is? Of zijn er nog een paar andere dingen? Durf jezelf de vraag te stellen wat kan er anders bij.....en dan vul je je eigen naam in.

Dus alles wat niet ontstaat uit het innerlijke zelf, dat wordt in beweging gezet en dat vervloeit. Jullie hebben de punten opgeschreven dan gaan we daar straks mee bezig, met drie mensen, dat is ook gelijk een doorbraak om met andere mensen te gaan oefenen, wie dat is moet jezelf weten, als je dat in de comfortzone wil doen met je vrienden of partner dan is dat goed want daar geloof ik allemaal niet in, het gaat nu om onszelf, als je in je comfortzone jezelf kunt bekrachtigen dan zou ik zeggen doe dat dan gewoon. Dan gaat die comfortzone vanzelf in beweging komen.

Wat we gaan doen jullie hebben allemaal een paar punten opgeschreven en die punten zijn puur voor jezelf, die hoeft je niet op te noemen aan een ander, dat zijn immers jouw eigen diepste thema's. Stel ik zit bij Grieta dan ga ik voor Grieta opnoemen wat ik heb opgeschreven, Grieta zit je lekker ontspannen, doe lekker je ogen dicht Grieta en wees met je aandacht in je hoofd, want hiermee als we dit tegen elkaar zeggen halen we al een bep. schaamte weg, want dat hebben we allemaal, we mogen best hardop gaan praten, we mogen iets tegen elkaar zeggen, dat is onze kracht, dat is al leiding geven aan, dus Grieta zit je goed, doe lekker je ogen dicht dan ga ik zeggen er is opdracht gegeven door Grieta, dat de volgende situatie, en dan ben ik dus stil en ik kijk naar Grieta, Grieta heeft dus al paraat waar ze naar wil gaan kijken en haalt dat tevoorschijn waar ze naar wil kijken en op het moment dat ze dat heeft ingeladen geeft ze een knik van ik heb het gezien en dat de volgende situatie/wordt waargenomen en dat die wordt herzien en dat er voor in de plaats komt de nieuwe creatie, dat is wat je hebt opgeschreven. Dat

laatste laat zich vanzelf zien, poef. Ik ben degene die het opleest, Grieta kan zich focussen op aandacht in het hoofd, zichtbaar maken van de situatie en zichtbaar maken van de situatie die daarvoor in de plaats gewenst wordt en daarmee oefent zij en ik oefen door het te zeggen. Zo ga je een paar van die punten door als dat is gelukt dan gaat Grieta het voor mij doen. Besef dat het spelenderwijs is om a. op te noemen voor de ander die zin en b. dat jij degene bent die aanwezig bent in het hoofd, en dat je met aandacht in het hoofd, je richt op datgene wat je herzien wilt hebben. En daar kun je nu van alles over vinden dat het anders moet of dat het niet goed is, er zijn duizend vragen ga het maar gewoon doen en vertrouw er op dat we hierna gaan we er op in waarom het zo is, wat er dus gebeurt, wat trilling is, wat emotie is, wat gedachten zijn, wat geometrie is, hoe daar op in wordt gegrepen en dat het echt de tijd is om leiding te nemen in datgene dat je zelf in je hoofd ziet. Het maakt niet uit of het beelden zijn of woorden, je kunt niet falen, je kunt het niet fout doen, je doet het spelenderwijs. Vraag: als lezer kun je dus niet zien wat je waarneemt en dus niet daarin ondersteunen. Nee je leest het alleen maar voor. Het is helemaal gebaseerd opdat we allemaal zelfstandig helemaal zelf in onszelf eens gaan schouwen. We schouwen het. En denk erom dat je met je aandacht in je hoofd, dat je in het energieveld zit van waar alle patronen liggen opgeslagen. Vorige keer gehad over hypnose, die externe hypnotiseur een andere waarheid kan laten ontstaan in de waarneming, dat is een externe hypnotiseur, wij zijn zelf onze eigen creators, want een hypnose is iets anders dan een schepping, dan een creatie, en als je met eigen vermogen in eerste instantie niet vanuit onze persoonlijkheid, leiding gaat geven aan jezelf, gebeurt er echt iets heel anders. Precies dat is de kracht, de Oorspronkelijke Taal die in ons ligt opgeslagen.

BEKRACHTIGINGEN DAG 3

B. 6

Oefening met aandacht bij jezelf. We gaan naar binnen in het hoofd en vervolgens op een andere manier kijken wat we in beweging kunnen zetten in onszelf. En daar straks verder mee gaan werken. Het is toch een bewustzijn kwestie. Ik kan nog tien jaar doorpraten maar het gaat om de ervaring in jezelf. En of je het heel bewust ervaart of dat je het langs je heen laat glijden dat maakt niets uit het gebeurt toch wel. Doe het op de manier die past bij je. Hou je niet in. Wees jezelf.

Doe lekker je ogen dicht. Besef in alle stilte dat je aanwezig bent hier en

dat je deze enorme hoeveelheid aan informatie van deze dag maar ook van je eigen hele leven, dat er maar één weg is en dat is de weg terug naar jezelf, van binnen daar liggen de sleutels. Ook niet wat Martijn zegt, dat zijn de sleutels niet, de sleutels liggen diep in jou verscholen.....haal een keer rustig en diep adem en besef dat je hier aanwezig bent op de stoel, en blijf met aandacht bij jezelf,zonder enig verwachtingspatroon maar gewoon op jouw manier aanwezig zijn bij jezelf,het enige dat belangrijk is dat jij beseft dat je hier bent, alles wat er zich afspeelt buiten jezelf is niet van belang.....stel jezelf voor dat je aanwezig bent in eerste instantie in je hoofd, met voorstelling kom je aanwezig in je hoofd, dat je beseft dat je onder je hoofd waar je nu aanwezig bent, dat onder je hoofd je lichaam zit, en met je ogen dicht kan je bijvoorbeeld naar beneden kijken en dan ook beseffen van oh ja daar zit mijn lichaamje blijft met aandacht in je hoofd en terwijl je met aandacht in je hoofd bent én blijft voel je je lichaam, en haal daarbij heel ontspannen op je eigen manier adem.....je bent aanwezig in je hoofd, je realiseert je je bent aanwezig in je lichaam, je ademt zo goed mogelijk als het je lukt ontspannen,en terwijl je aanwezig bent in je hoofd en je je lichaam voelt kijk je eens naar de situatie van hoe jouw leven er nu uitziet, dat zou bijvoorbeeld de plek kunnen zijn waar je leeft, op dit moment waar dat dan ook is,en misschien dat je jezelf daarbij ook kunt zien,beseft dat je op dit moment een observatie verricht aan de mens die je bent op aarde, als je je bed ziet, een huiskamer of een woning of iets anders wat er bij jou naar voren komt, ...beseft dat je een schouw verricht, een waarneming vanuit de rol als mens hier op aarde,en dan laat je deze voorstelling gaan voor wat het is, en schuif je met je aandacht van waar je aanwezig bent in je hoofd, schuif je naar beneden richting je hart, de plek van je fysieke hart, probeer deze plek maar eens aan te raken met je voorstellingsvermogen bij je borstbeen,realiseer je dat je met je aandacht naar je hart een ander veld in beweging zet, dat de aandacht die je geeft aan je hart effect heeft in je fysieke lichaam, desnoods leg je je hand op de fysieke plek van je hart als je daardoor die plek sterker kunt voelen, je bent je bewust van je lichaam met aandacht bij je hart.....en dan haal je heel diep in en bij de inademing voel je je hele lichaam en bij de uitademing doe je je ogen open.

Wat er gebeurd is dat we naar en thema hebben gekeken wat in beweging komt, dus we zetten er niet een ander beeld voor in de plaats, we gaan alleen naar de Harts kracht, want Harts kracht zét het in beweging. Dus hoofd, plaatje zien, situatie zien, naar beneden, hart in stilte.

B. 7

Eén bekrachtiging op de manier zoals we het nu hebben gedaan en daarna in een hele snelle beweging, heel snel misschien in 10 seconden. Door de versnelling erin te zetten dat we ook beseffen dat we ook in ons dagelijks leven ook versneld met ons bewustzijn kunnen werken. Want we hoeven natuurlijk niet ons hele leven lang te mediteren of naar binnen te gaan. Onze doelstelling als we die zouden mogen uitspreken is natuurlijk in ons dagelijks leven gewoon die kracht dragen. Dat we als we iets zien, voelen gebeuren dat we daar al aanwezig kunnen zijn.

46.30 Bekrachtiging. Jullie hebben een paar thema's opgeschreven als je er één thema uit haalt voor jezelf waarvan je zegt in mijn leven waar ik nu ben aanbeland wat ik nu ervaar is er iets waar ik heel graag naar wil kijken, het kan iets zijn op psychisch gebied, iets mentaals, wat we denken, het kan iets emotioneels zijn, het kan iets zijn van ik kom eigenlijk niet tot bloei want.....ik ben ontegenwoordig onzeker, kijk maar eens voor jezelf. Neem een halve minuut om goed te voelen welk thema jij gaat gebruiken. Wees niet bescheiden. Oké hou je ogen hierbij dicht, realiseer je dat je aanwezig bent op de plek waar je nu zit, dat is van belang omdat je altijd start vanuit je lichaam. Je trekt je aandacht naar binnen toe, buiten jezelf is niet van belang. Stel jezelf voor dat je aanwezig bent in je hoofd, en je voelt je lichaam, haal een keer rustig en diep adem en bij de uitademing voel je dat het hoofd ook ontspant,haal nog maar een keer diep adem en bij de uitademing ontspant het je hoofd.....met de aandacht in je hoofd stel je jezelf op dit moment voor datgene waar je aandacht in jezelf aan wilt geven, dit is dus het waarnemen dus de command, dus je geeft jezelf vanuit de command, vanuit instructie als krachtig wezen de instructie om te kijken naar dit onderwerp, of deze situatie, laat het maar zien,rustig in- en uitademen je blijft met aandacht in je hoofd, je hebt zelf de instructie gegeven om te kijken naar deze situatie, kijk er nog een keer goed en helder naar.....dan laat je het beeld, de situatie los en je schuift met je aandacht naar beneden toe naar je hart, je weet voor jezelf waar je net naar hebt gekeken, het is nu weg, met aandacht en stilte leg je je hand op de plek van je hart,en blijf rustig ademen.....blijf met aandacht bij je hart.....en je houdt je aandacht bij je hart en je voelt je lichaam en dat hou je zo vast en je doet je ogen open en je blijft met je aandacht bij je hart, blijf je lichaam voelen, terwijl je kijkt visueel naar buiten, hou je de aandacht bij jezelf, om de twee velden binnen en buiten te

kunnen voelen.....

Dit is een hele mooie start in je leven vanaf hier, om er in jouw leven mee te gaan werken, dat je dit zo doet en vasthoudt terwijl je hier bent, buiten hier. Ik doe dit weleens in 1-2 seconden doe ik mijn ogen dicht, afstemmen in mijzelf, ogen open contact met de buitenwereld en ik hou die afstemming heel bewust vast, heb ik ook echt heel hard aan moeten werken. Ik weet echt dat dat een flinke oefening is, maar het is wel mogelijk.

B. 8

Dan gaan we het nog een keer doen maar dan snel, alleen met een woord. Woorden in je eigen lichaam hoe snel kan dat gaan. Je houdt je ogen nu open, je beseft dat je hier bent op de stoel, je voelt je lichaam, je houdt je ogen open en je gaat nu met je voorstellingsvermogen naar binnen in je hoofd, zorg dat je je ogen open hebt, misschien kun je naar het plafond kijken of de grond als je dat makkelijker afgaat.....zie de situatie voor je in jezelf het thema van zojuist, je schuift met je aandacht naar je hart, je houdt het vast in je lichaam, je hart en je blijft naar buiten kijken. Dat is hem! En of dit in één keer lukt of dat het in tien keer lukt, of als er überhaupt iets te lukken is, doe het maar eens, breng er maar eens wat feiten.....in de wereld naar voren toe. Dat is heel leuk hoor, kan bij het stoplicht het kan op zoveel verschillende manieren en momenten, het is een besef in je dagelijks leven, je kunt je suf oefenen met je ogen dicht en het gaat fantastisch goed, maar nu even deze bewustzijnsstatus in jezelf, de toestand van je bewustzijn ook in je dagelijks leven.

B. 9 ZWAANSHOEK DAG 3

Ga ontspannen zitten en doe je ogen dicht. Je realiseert je dat je aanwezig bent vandaag in dit moment, en dat dit het enige moment is waar het om gaat, wat ertoe doet voor jou hier op deze aarde.....dat je hier bent gekomen namens jezelf.....vanuit je eigen besluit.....om de reis in dit leven in dit nu moment te gaan bekijken vanuit je hart.....er anders naar te gaan kijken en anders te gaan ervaren.....en dan ook andere mensen te ontmoeten die dezelfde moeite in zich dragen naar zichzelf.....ga met je aandacht uit de omgeving weg, je stelt je voor dat je aanwezig bent in je hoofd, terwijl je kortstondig scheel kijkt en je ontspant je ogen weer, om te beseffen dat je aanwezig bent in je hoofd, en in dit moment besef je ook je hele lichaam.....en met aandacht in je hoofd en besef dat je lichaam aanwezig is op een stoel, dat je aanwezig bent in dit lijf.....ben je in stilte aanwezig in je hoofd.

Blijf met aandacht en stilte in je hoofd aanwezig, en houdt contact met je lichaam, adem rustig en diep en bij de uitademing ontspant je lichaam en ook in je hoofd.....en blijf met aandacht in je hoofd, besef dat je een lichaam hebt, adem er rustig bij en ontspan je gezicht en blijf aanwezig in jezelf.....er is geen doelstelling behalve dat je dit ervaart, op jouw manier aanwezig in je hoofd met besef je bent aanwezig in je lichaam, dus aanwezig in je hoofd en je voelt de rest van je lichaam, dat is het enige wat belangrijk is, alleen dit.....durf daarbij te ontspannen.....dan doe je je ogen plotseling open.

Deze oefening is heel erg belangrijk, die hoeft helemaal niet per se op deze manier, het kan gewoon een moment zijn van ploef, dat je met je bewustzijn aanwezig bent in je lichaam, in je gezicht, in je hoofd, en vervolgens voel je je hele lijf, het is heel eenvoudig gezegd besef hebben dat je daarin aanwezig bent, dit is jouw tempel, dus het kan ook heel snel, in het begin waar wij nu zitten is oefening nodig, bekrachtiging nodig en als je in een hele gespannen situatie zit dan is deze oefening nodig om langdurig te doen. Dus je kunt een fysieke spirituele ervaring hebben.

Nou doen we deze oefening nog een keer en zeg ik helemaal niks. En daarna bij de derde gaan we naar het hart. Dus in totale rust en stilte ga je op je eigen manier naar binnen in je hoofd, je coached jezelf aanwezig te blijven in je hoofd, je voelt je lichaam, in stilte blijf je daar aanwezig in het besef ik ben aanwezig in dit lichaam, daar waar mijn menselijke observatie is daar is mijn bewustzijn aanwezig is van fundamentele waarde. Dus doe het op je eigen manier.....haal diep adem en doe je ogen open.

Het is goed om het zelf te doen dan merk je ook wat het verschil is tussen luisteren naar wat iemand zegt en het zelf doen. En wat daarin misschien nog nodig is voor jezelf, blijf maar met je eigen intelligentie dicht bij jezelf.

B. 10

Het is belangrijk deze stap dat ga ik na deze oefening nog uitleggen wat eraan ten grondslag ligt in deze oefening, om een script te volgen waarin je vanuit het hier en nu dus ook echt de gevolgen ervaart die horen bij waar jij zelf doorheen loopt in die ervaring, dus niet dat het wordt ingevoegd. Ik ga het straks nog uitleggen.

Wat we gaan doen is met ons bewustzijn naar ons hart toe, gelijk direct naar beneden toe naar ons hart, ik wil je vragen op dit op eigen manier te doen maar voor de ervaring is het misschien heel prettig om je hand op je hart te leggen dan kun je die plek, waar het fysieke hart zit, kun je ook inladen in

je fysieke hersenen. Er komt nog een filmpje over wat het extra duidelijk maakt.

Dus doe lekker je ogen weer dicht, in stilte, eerst met aandacht naar binnen toe in je hoofd, daar reis je nu naar toe op jouw eigen manier.....terwijl je met aandacht in je hoofd bent voel je dus ook je hele lichaam, je bent je bewust dat je op een stoel zit, dat je zo rustig mogelijk ademhaalt, het enige wat er toe doet is dit moment, je hoeft nergens aan te voldoen je doet het op jouw manier.....terwijl je met aandacht in je hoofd aanwezig bent ga je met je voorstellingsvermogen naar beneden toe en dat doe je door je voor te stellen dat je je keel kunt aanwijzen. Je voelt de plek van je keel, van je hals en van je nek, zo reis je naar beneden met je voorstelling en zo kom je terecht bij je borstbeen en dan kun je met je voorstellingsvermogen die plek wat aanraken, raak het maar eens aan, de plek waar je hart zit, met je gedachte, leg nu maar eens één van je handen op de plek waar je fysieke hart is,dus je bent verbonden met je hoofd, je voelt je hele lichaam, vanuit je hoofd ben je verbonden met je hart, je bent met je voorstelling richting je hart gegaan, dan ligt je hand op de plek van je hart waardoor je drie, zo kun je het benoemen, drie zones tegelijkertijd ervaart, je ervaart je hoofd, je ervaart je lijf en je ervaart je Harts plek en je blijft met je aandacht bij je hart, in stilte, je haalt zo rustig en diep mogelijk adem en bij de uitademing voel je ook de plek waar je hand hebt liggen op je hart.....en adem een keer rustig diep in en uit en doe je ogen open.

Het zijn korte stukjes die ik nu doe, denk even aan dat beeld van het elektromagnetisch veld van het fysieke lichaam, wat energie is, verandert door wat je waarneemt buiten jezelf, ook met wat je waarneemt in jezelf, door met je aandacht eerst hier (hoofd?) te zijn vindt er een ontstoring plaats wat we “claimen” van dat veld, vindt er een verandering plaats in dat energieveld en dan ga je vervolgens naar je hart en door het aan te raken, dat kan met en zonder je hand, wordt deze plek energetisch ook hier zichtbaar, dus vindt er afstemming plaats. Door deze plek (hart) hier aan te raken wordt hij hier (hoofd) ook actief, en wordt het brein uitgelijnd met het Harts krachtveld hier.

B. 11

Voor de lunch nog één keer in stilte bij ons hart zitten, voordat we in die stilte komen weten we waar we met onze aandacht aanwezig willen zijn, wat aandacht nodig heeft. Het kan iets mentaals, zijn, in je familie etc., maar richt

hem eerst maar op jezelf.....tracht het zo eenvoudig mogelijk te zien.....hou je ogen maar dicht, ik bedoel dit: het kan zijn dat je in een lus verkeert ergens in je leven, ploep, dat iets niet open gaat, je hoeft niet precies aan te wijzen wat dat is, het is voor jouw bewustzijn nu voldoende “ik zit in die lus en ik doorbreek het”oké, dan weet je voor jezelf nu wat het thema is, energetisch waar je naar kunt kijken, je houdt je ogen lekker dicht, blijf in eerste instantie met je aandacht in je hoofd, je bent aanwezig in je hoofd met je voorstellingsvermogen, je zorgt ervoor dat je goed en ontspannen zit, je beseft dat het lichaam aanwezig is....., je blijft met aandacht in je hoofd, terwijl je met aandacht in je hoofd bent kijk je even op jouw manier naar het onderwerp, het thema, datgene in je leven waarvan jij zegt dat wil ik goed naar kijken, het kan heel kortstondig zijn, is ook voldoende.....dan stel ik je een vraag, daar mag jij innerlijk antwoord op geven, heb jij het recht om hiernaar te kijken dat er beweging komt in waar jij zojuist naar hebt gekeken, heb jij het recht.....ben jij legitieme houder van dit lichaam.....en dan ga je met aandacht, met je voorstellingsvermogen richting je hart, op de plek van je hart leg je je hand.....en terwijl je met aandacht aanwezig bent in je hart en ook contact houdt met je lichaam, is alles wat er zojuist is gedacht, gevoeld, is weg, het enige wat je doet is, je richt je alleen maar op je hart in totale stilte....., en haal een keer rustig en diep adem en op de uitademing doe je je ogen open.

Deze oefeningen, bekrachtigingen kun je volledig op je eigen manier doen, op je eigen moment, het effect daarvan kun je alleen maar zelf onderzoeken.

B. 12 JOURE

Ga eerst even contact maken met jezelf, een stille oefening. Dit is een voorbeeld van hoe het kan, maar doe het uiteindelijk op je eigen manier. Ik vraag je om je lekker te richten op jezelf, haal je aandacht uit je omgeving vandaan, je hoort mij wel maar uiteindelijk is het enige wat je beseft is dat jij hier aanwezig bent, je bent hier vanuit eigen vrije wil, en op basis van je eigen besluit aanwezig, omdat jij heel diep van binnen zelf het besluit hebt genomen hier op de aarde een bijdrage te leveren zowel aan jezelf als aan het geheel. Er is meer aan de hand als dat je op dit moment kunt achterhalen buiten jezelf en de sleutels en antwoorden liggen in jezelf. Dus je kunt niets anders dan de focus brengen, de aandacht naar jezelf toe.....haal een keer rustig en diep adem, bij de uitademing ben je je bewust van je lichaam hier op de stoel.....stel je zelf voor dat je met je aandacht naar binnen schuift in

eerste instantie in je hoofd.....dus primair dat je aanwezig bent in je hoofd.....nodig jezelf uit om daarbij te blijven. In je hoofd, zodra je aandacht ergens anders heen gaat breng je jezelf weer terug naar je hoofd.....neem er 2-3 minuten de tijd voor.....blijf met focus in je hoofd.....blijf met je aandacht in je hoofd, ontspannen ademen op je eigen manier.....wees je bewust van je lichaam.....besef dat je aanwezig bent op de plek waar werkelijkheid fysiek wordt geïnterpreteerd.....op die plek ben je met je voorstellingsvermogen aanwezig.....terwijl je aanwezig bent in je hoofd.....zorg je er ook voor dat je aanwezig bent in een ontspannen toestand en wel alert.....dus je bent en alert bewust in je hoofd aanwezig en er ontstaat rust in je hoofd en daardoor ook in je hele lichaam.....terwijl je met je aandacht in je hoofd aanwezig blijft en je bewust bent van je lijf, stel jezelf de vraag hoe ziet nu in dit moment mijn leven er uit, waar gaat het over, kijk eens naar de ingrediënten van je eigen leven.....het enige wat je doet is schouwen, het kijken van je leven op dit moment.....er ligt geen doelstelling achter, er hoeft niets veranderd te worden, het is gewoon zoals het is, transparant zijn naar jezelf,realiseer ook dat wat je nu aanschouwt in jezelf, dat dat ook louter het aardse gedeelte is.....daar mag je best naar kijken. Het is zelfs heel noodzakelijk dat je daar naar kijkt.....wat het ook is, iets goeds of kwaads, slecht mooi het maakt allemaal niet uit.....observeer met je aandacht in je hoofd heel transparant je eigen leven, de plek waar je leeft, de plek waar je woont, hoe jij je dingen doet, hoe je boodschappen haalt, hoe je naar bed gaat, hoe je er uit stapt, met welke energie en welke gedachte je de dag start, hoe je naar de wereld kijkt.....blijf met aandacht in jezelf aanwezig.....besef dat je aanwezig bent in je lichaam, jij bent de houder van dit lichaam, daar waar jouw menselijke observatie is in dit geval je elektromagnetisch bewustzijn, waar je aanwezig bent met je voorstellingsvermogen, daar vinden veranderingen plaats, komen bewegingen in het veld, louter omdat jij ernaar kijkt, zonder enig verlangen.....dan besluit je dit moment op je eigen manier dat je en verdieping naar binnen gaat en dat je je brein gaat trakteren op een ander bewustzijn, je richt je aandacht vanuit je hoofd nu naar beneden toe, en stel jezelf voor dat je door je keel heen naar beneden schuift op welke manier dat ook is, dan kom je op de plek waar je hart zit in je lichaam, dat is bij iedereen op dezelfde plek maar toch is de energieplek is anders, dus leg je hand maar op de plek van je hart en voel daar in alle rust waar de kracht van je hart voor jou het sterkst voelbaar is.....en je richt je sterk en je blijft je sterk richten op

de plek van je hart. Realiseer je dat als je denkbeeldig omhoogkijkt dat boven jou jouw hoofd is. Je zit nu een verdieping lager in jezelf.....haal daar zo diep mogelijk bij adem wat voor jou plezierig voelt, en bij de uitademing voel je ook dat je lichaam dieper ontspant, dat herhaal je zo vaak als dat jij voelt dat het nodig is.....en dan ineens plotseling doe je je ogen open.....

Dat was even mixen in allerlei velden. Nu zitten we lekker in de kracht van onszelf, hebben we onze hersenen even flink overbelast en vermoeid, dan haken ze af, nu zijn ze getrakteerd op het veld hierbinnen in.

B. 13

Het gaat alleen om herkenning, herkenning dat er iets in jezelf gebeurt. Een bekrachtiging, zelfbekracting vanuit je eigen kracht de aanzet is waarbij je in je eigen moment gaat ontdekken dat het anders gaat werken, dat je anders functioneert, dat je je er anders bij voelt en zelfs dat het gebeurt op een moment dat je het niet verwacht. Dus wij doen het nu in een oefening om herkenning te geven in ons fysieke bewustzijn en in ons etherisch bewustzijn, maar uiteindelijk is dit wat we beoefenen wat in het leven heel onverwacht gebeurt. Als jij door de natuur loopt kun je dan bedenken dat je geraakt wordt door de kracht van de natuur, nee dat kun je niet bedenken dat gebeurt. Dus je kunt dat van tevoren wel beoefenen. Met de bekrachtiging zijn we dat aan het beoefenen om het moment waarin er iets gebeurt dat we iets voelen om het te vergroten. Dat zijn we aan het doen. We hoeven daarbij niet te wachten tot er hele mooie dingen gebeuren. Het werkt ook als er vervelende dingen gebeuren. Dus die oefening die we nu doen die is gericht op het herkennen in je dagelijks leven waarin er moment zijn dat je geëmotioneerd raakt en dat die emoties niet per se heel positief hoeven te zijn maar ook iets vervelends. Ik zeg dat je heel veel mogelijkheden hebt om met bekrachtigingen bezig te zijn omdat wij doorgaans als beschaving in deze wereld veel meer negatieve gevoelens ervaren dan positieve. Het ligt eigenlijk uit elkaar. Dus als je alleen deze oefeningen doet, de bekrachtigingen als je je positief voelt, dan heb je minder kans. Besef dat die bekrachtigingen die je doet ook lukken, gebeurt, in het moment dat je negatief geëmotioneerd bent. Als je boos, geïrriteerd, gefrustreerd bent. Het is namelijk niet positief of negatief, het is het concept van de mind dat iets positief of negatief is.

Vanuit het doen herkennen wat we beogen, wat is zelfbekracting? Als je wilt liggen dat kan. Ik wil jullie uitdrukkelijk meegeven dat wat er gebeurt dat dat gebeurt vanuit jezelf, dat is heel belangrijk, het is hier niet een

meditatieclub, we gaan niet terug in de tijd dat een ander gaat vertellen hoe jij ontspant, het zit hem echt in je eigen autonome kracht, dus tracht daar een onderscheid in te kunnen maken dat jij zelf beslist wat hier gebeurt en dat je dat vooral doet vanuit een innerlijk besluit. Als besluit dat jij hier nu vanuit jezelf in je lichaam aanwezig, dat laat ontstaan in jezelf, dan zul je ook merken dat er een andere energie is als dat het gevolgd wordt. Dat is een flinterdun verschil. Wat je alleen maar zelf kunt gaan ervaren.

Mijn vraag aan jullie is om voor dit moment één thema of een onderwerp, een gebeurtenis wat er nu gebeurt in je leven in te laden in jezelf, waarvan je zegt daar mag aandacht naar toe gaan. Het gaat er niet om dat dat mag veranderen of iets dergelijks, maar het zou wel fijn zijn dat het verandert. Maar het kan ook iets heel moois zijn, waarvan je zegt nou daar mag veel meer beweging in komen, kracht in komen, zonder dat je er een doel aan koppelt. Het gaat alleen maar om het schouwen in jezelf. Het gaat over jezelf. Je gaat niet aan een ander werken, het gaat over jezelf in relatie tot je eigen leven. Kijk eens even in rust binnen in jezelf wat dat is.....dan zetten we het even op pauze, je innerlijke schouwsessie van wat het zou kunnen zijn waar je naar gaat kijken, stel jezelf de vraag “is het mogelijk om nog een laag dieper te kijken? In hoeverre heb ik net gekeken vanuit mijn persoonlijkheid?”

Je bent hier als reiziger vanuit een andere wereld een bezoek aan het brengen, wat in jezelf is ten diepste nu aan de hand, waar wil jij naar kijken, je kijkt met de ogen van een kosmisch wezen. Daarbij vervallen alle persoonlijke behoeften en verlangens.....als je in jezelf innerlijk hebt gevoeld en je weet waar het over gaat dan doe je je ogen open.....en terwijl je je ogen open hebt maak je met je bewustzijn contact met je lichaam, je begrijpt dat wat er in jezelf plaatsvindt ook werkelijk vanuit jezelf gebeurt....dat is erg belangrijk voor jezelf.....en maak het jezelf gemakkelijk in je gevoel door te beseffen dat alle mensen die hier zijn allemaal dezelfde essentie in zich durven te herkennen.....wat dat dan ook is.....dus met je ogen open besef je je lichaam, je voelt je lichaam vanaf je hoofd helemaal door je lichaam heen tot aan je voetzolen, je slaat daarbij niets over, je bewustzijn raakt alles aan.....en terwijl je in contact bent met je lichaam en je houdt contact met je lichaam doe je je ogen dicht.....je blijft je focus houden in je lijf. Wat er ook gebeurt hoeveel mensen er ook doorheen kunnen gaan spreken je blijft met aandacht bij jezelf.....en dan haal je een keer rustig maar zo diep mogelijk adem, en bij de uitademing schuif je naar binnen in je hoofd.....je blijft

ontspannen in je eigen tempo ademen....je voelt je lichaam, aandacht in je hoofd, laat je nu zien, blijf met je aandacht primair in je hoofd aanwezig, datgene waar je net naar hebt gekeken. Je geeft jezelf hierbij de commando, je kunt zeggen “ik geef mijzelf hierbij de instructie” het zijn woorden maar het gaat om de kracht eronder “dat ik dit aanschouw, ik observeer dit, ik ben een legitieme houder van dit lichaam, als reiziger vanuit een andere wereld kijk ik naar deze situatie”.

Observeer.....terwijl je observeert realiseer je dat je meekijkt als galactisch wezen in de persoonlijke situatie van je aardse persoonlijkheid.....je gaat vanuit een andere camera kijken in jezelf,kijk maar eens of je vanuit je eigen innerlijke besluit dieper in die situatie kunt kijken, misschien dat je kunt inzoomen, dat doe je zelf, voel maar dat jij dat doet.....je hebt het recht om te observeren.....terwijl je met aandacht in je hoofd bent verschuif je in alle rust naar je hart, op de plek van je hart, door aandacht te geven aan deze plek ontstaan er ook in je brein energievelden vanuit je hart, door je aandacht ontstaan er in je brein energievelden die nodig zijn om de beweging, de observatie, het kijken, te verrijken. Met aandacht blijf je bij je thema, je schuift met aandacht naar beneden toe in je hart, ervaar dat maar op je eigen manier.....en geef jezelf de opdracht vanuit een innerlijk besluit dat je deze informatie, deze schouw, deze kracht in jezelf vasthoudt, dan richt je je met aandacht bij je hart, richt je je op een gebeurtenis in dit leven wat voor jou een hele emotionele gebeurtenis is, daar kijk je naar op je eigen manier.....terwijl je daar naar kijkt laat je ook even het thema zien waar je net naar hebt gekeken in je dagelijks leven, kijk daar is het, ga terug naar de emotionele gebeurtenis en hou je thema vast.....tracht op je eigen manier de emoties, de gebeurtenis.....om daar de dwarsverbanden tussen te ervaren wat er zich in jouw leven heeft afgespeeld wat je nu ervaart in de emotie, dat dat te maken heeft met het thema waar je naar kijkt in je leven, de verbondenheid ertussen.....dus voor de helderheid, deze bekrachtiging is een oefening en deze oefening die werkt ook direct doordat jij er zelf naar kijkt, je schouwt in dit moment naar twee verschillende situaties, je voelt je lichaam, je bent met je aandacht bij je hart, je kijkt naar je thema waar beweging in mag zijn, in het nu en in het zelfde moment heb je je aandacht bij de emotionele gebeurtenis in het leven.....let op je ademhaling, schaaam je nergens voor, adem goed in en uit, geef jezelf vrij aan jezelf, bij elke ademhaling dat wordt begeleid door je bewustzijn, de beweging er ook is in elke cel van je lichaam.....blijf met aandacht bij je hart, je voelt je lichaam, het thema en de

emotionele gebeurtenis in je leven, alles voel je, zie je op jouw manier, misschien dat je het niet voelt, dat je het wel voelt, het maakt niks uit hoe het zich manifesteert, het is er.....straks bij een diepe inademing schuif je met je aandacht van je hart omhoog naar boven in je hoofd en op het moment dat je dat doet voel je ook dat die informatie vanuit je hartskracht, de kracht van de emotie, meegebracht wordt door je eigen bewustzijn mee omhoog. Dus adem maar diep in en vanuit je hart neem het neem naar boven, dan kom je aan in je hoofd.....dus je bent nu met je focus, met je voorstellingsvermogen in je hoofd, en je voelt ook tegelijkertijd je hart, je voelt ook helderheid.....en bij de uitademing voel je je hele lichaam en doe je je ogen open.....

Een oefening in deze vorm, laten we het hardop durven zeggen, dat deze oefening, deze vorm, een bewustzijnsstaat is, door het nu helemaal in een slow motion, een bepaalde werkwijze, weer in beweging te zetten, het gaat om de herkenning, het zit eigenlijk echt in ons bewustzijnsmoment zit het vast als het ware. Want het gaat niet zozeer om dat je in je hoofd zit en dan naar je hart gaat, maar het gaat om bewustzijn. Dus die richting gebruiken we nu, ik zal het straks nog op papier zetten deze oefening.

B. 14

Ik vraag jullie om een ander thema in je dagelijks nu op te zoeken en het thema waar je naar kijkt wil ik je ook bij vragen durf nou eens zo diep te kijken dat als je, door daar naar te kijken, een complete verandering in je leven gaat krijgen, misschien wel dat je partner bij je weggaat, misschien wel dat het meest vervelende zou gebeuren dat je diepste weten binnen in zich opent en daar gewoon naar durven te kijken dus dat je niets meer vasthoudt, je gaat werkelijk wezenlijk naar jezelf kijken, als je er echt helemaal open en transparant in durft te zijn, ik wil je dus vragen om dat te doen en ook te voelen van waar, als dat zo is, dat je het toch nog een beetje zou kunnen omzeilen, dat je dat durft te detecteren met je bewustzijn van ahh.....dat is leuk dat je dat probeert te omzeilen. Ga daar maar eens rustig naar kijken en kijk in alle rust naar dat thema.....blijf met je bewustzijn hier aanwezig. Als je in slaap valt neem je jezelf terug.....en wellicht dat je zelf ook voelt wat er nu ook in jezelf aan het gebeuren is doordat je ernaar kijkt. Dus je bent met je bewustzijn aanwezig in je hoofd, heel bewust omdat daar de elektromagnetische velden van het aardse leven zich manifesteren.....je aanschouwt de situatie, er zijn geen voorkeuren er zijn geen belangen, geen verlangens, dit is wat er op dit moment zich in jouw leven zich afspeelt, besef

je voor jezelf hoe krachtig het is dat je er naar kijkt.....haal een keer rustig en diep adem en bij de uitademing voel je ontspannenheid in je hoofd optreden, het wordt rustig, stiller, dan schuif je met je aandacht richting je hart, met je voorstellingsvermogen wijs je de plek aan waar jouw hart zit, je kunt het voelen dáár, juist.....op de plek van je hart met de kracht van creatie en met de kracht van zelfbeschikking als wezen die je bent.....geloof nergens in behalve dat je met je aandacht aanwezig bent op deze plek.....adem er goed bij in en uit en voel maar hoe je je eigen ademhaling, je eigen autorisatiekracht laat stromen,een galactisch wezen hier op de aarde en het is jouw kracht om te brengen wat je in je hart draagt.....je hoeft het niet te leren je bént deze kracht.....de diepste staat van verbondenheid is zelfbeschikking. Je hebt het recht om in je eigen kracht te zijn, dat zijn de universele krachten waar al het leven met elkaar in communiceert.....blijf met aandacht bij je hart en tracht terwijl je met aandacht bij je hart blijft ook gelijktijdig je hoofd te voelen, het zou kunnen zijn dat je met je aandacht weer teruggaat naar je hoofd en de plek van je hart vasthoudt, het kan ook zijn dat je met je krachtveld bij je hart zit en je hoofd tegelijkertijd voelt.....durf deze twee velden tegelijkertijd te ervaren, hoe dan ook, je doet het gewoon goed.....en dan spreek ik iets uit in de kracht en met woorden en jij kijkt in jezelf of je deze woorden in jezelf ook kunt voelen dat jij dat vanuit jezelf ook neerzet.

”Ik besluit hierbij als autonoom wezen, als soeverein bewustzijn om mijn eigen oorspronkelijke kracht, de kracht van creatie en manifestatie, de kracht van zelfbeschikking in mijzelf ten diepste te zijn te ervaren, in elke cel van mijn fysieke lichaam en in elke cel van mijn niet-fysieke lichaam, ik geef mijzelf en vanuit mijzelf, vanuit mijn diepste staat van verbondenheid en vanuit mijn bronwezen de instructie om aanwezig te zijn vanuit mijn eigen kracht hier en nu.....om wakker te zijn in elk moment van mijn leven hier en nu.....en de oorspronkelijke kracht van kleur en klank in mijzelf te ervaren en naar buiten toe ook te zijn.....ik neem het besluit om dwars door alle barrières te stappen, voorbij de grenzen te gaan van het menselijk potentieel van de aardse mens.....ik ben aanwezig, ten volste en ten diepste.....ik draag het innerlijke vermogen in mijzelf om in elk moment te zien, waarachtig te zien.....je bent je bewust van je lichaam, je bent je bewust van je fysieke brein, je hoofd, de locatie van je hart, je bewustzijnswezen aanwezig in dit lichaam, heeft heel veel jaren gewerkt aan het zelfbewustzijn, het is nu de tijd, jouw tijd, om jezelf te laten zien, om leiding te nemen in en namens

jezelf ten aanzien van jezelf, ten gunste van het geheel.....niets is onmogelijk,dan keer je nog eens terug naar het thema van alle dag, je kijkt daar nog eens een keertje heel krachtig naar op jouw manier, wellicht dat je inzoomt, observeer.....ik stel een vraag hardop waar je ook in jezelf en aan jezelf, als je voelt dat dat kan, dat je het wilt, dat je het doet, antwoord of een reactie op kunt geven.....de vraag zou kunnen zijn “wat is mijn boodschap op dit moment in mijzelf aan de wereld waar ik ben aangekomen, welke boodschap draag ik in mijzelf.....je voelt je hart, je lijf, je bent aanwezig met je bewustzijn in je hoofd, je bent tegelijkertijd in je hartskracht, dan haal je een keer diep en ontspannen adem en bij de uitademing dan doe je je ogen open.....dan beweeg je eventjes je spieren, kom je lekker overeind en ga je zitten.....

We hebben slow motion bewegingen nodig in onszelf om ook de flitsen in onszelf die zich afspelen te herkennen in ons dagelijks leven tjak, tjak, tjak, tjak, alles gebeurt razend snel, super snel, dus dit is in slow motion omdat het uit ons bewustzijn weg is, het overkomt ons allemaal, ons leven overkomt ons, daardoor lopen we achter de momenten aan wat er precies gebeurt, dat we proberen te herkennen in onszelf is het moment waarin het ons overkomt wat hét dan ook mag zijn. Dat is bij iedereen anders. Dus het is nu nog zo van oh dat is nu gebeurd en daar ga ik wat mee doen, de volgende fase is hé het is aan het gebeuren potverdorie ik herken het nu, ik ga daar nu in aanwezig zijn, hop bewustzijnsstaat, dat gebeurt er nu, dat is een besef, een bewustzijnsstaat, de volgende stap is je herkent het voordat het gaat gebeuren, want je ziet het ontstaan met je bewustzijn, en die stap daarvoor is het gebeurt niet. Ik heb het nu dus over dingen die je niet wilt dat het gebeurde maar die komen te vervallen op het moment dat je in het moment daar vóór komt te zitten, als je helemaal voor het moment zit met je bewustzijn waar je autoriteit en kracht bent, dan is er niet iets wat je niet wilt gebeuren, maar dan is het er gewoon niet.....dan zit je in je creatie en manifestatie kracht.

Dat is het Oorspronkelijke Bewustzijn.

B. 15

We nemen eenvoudige route, thema veiligheid. Voelen we ons veilig? We kunnen ons hier de vraag stellen maar ook binnenin, voelen we ons veilig?

Laten we het thema erbij nemen, het veiligheid energieveld eens even bekijken. Net vroeg iemand hoe doe je dat nou om te kijken, ik ben niet zo visueel ingesteld, het lukt mij niet en dan gebeurt het niet. Nogmaals het gaat

niet zozeer om kijken met de ogen.

Veiligheid, het kan een thema zijn, misschien herken je in je leven een situatie wat met veiligheid te maken heeft, maar het zou ook kunnen zijn dat het woord veiligheid voldoende is en zelfs als het woord niet tevoorschijn komt dan is het weten dat je nu naar veiligheid gaat kijken al voldoende. Want de mind kan het weliswaar misschien niet kunnen volgen, maar in de energie volgt dan gewoon wel. Dus doe het maar op je eigen manier. Ik geef de inleiding en als dat dan anders doet is dat helemaal oké.

Wat we altijd doen is dat we contact maken met ons lichaam, doe lekker je ogen dicht en maak eens contact met jezelf, het eerste voel je dat je aanwezig bent op de stoel, ik vind het handig om het lichaam daar bewust bij te bewegen, heel subtiel, klaar, je voelt het lijf, je ademt een keer rustig diep in en uit.....je voelt de ontspanning, je beseft dat je dit allemaal zelf doet, en ga dan vervolgens met je aandacht uit de omgeving, dus je stelt jezelf voor dat je met je aandacht naar binnen schuift in je hoofd, dat is de verdieping waar je aanwezig bent. Terwijl je dat doet ben je ook bewust van je lijf.....door met je voorstellingsvermogen in je hoofd aanwezig te zijn komt er beweging in het energieveld van je brein.....soms is het moeilijk om rust te kunnen ervaren in je hoofd, ikzelf heb dan de oplossing dat ik dan 3x krachtig in- en uitadem met mij aandacht in mijn hoofd, doe dat maar eens om te kijken wat er bij jou gebeurt.....bij de uitademing bewust in je hoofd zijn. Dus inademen.....uitademen.....inademen.....uitademen.....de adem is daar een cruciaal onderdeel. Hoe dieper je hierin ontwikkelt zul je ook merken dat als een ander iets aan je vraagt terwijl dit bijvoorbeeld doet, met je aandacht in je hoofd kunt blijven en zelfs een ander een antwoord kunt geven.....zo sterk kun je dat ontwikkelen, okédan neem je moment stilte met aandacht in je hoofd.....beseft dat je aanwezig bent in je lijf.....nu komt het onderwerp veiligheid in je hoofd tevoorschijn, en veiligheid is een onderwerp van het brein, de emotie is een Harts kracht, het onderwerp is een breinonderwerp, veiligheid, stel je zelf voor een situatie van veiligheid ..het kan zijn dat daardoor een situatie van onveiligheid zichtbaar wordt dat maakt niet uit, observeer in alle rust dit onderwerp, het woord, de betekenis in jezelf.....dan adem je in en bij de uitademing verschuif je met je aandacht richting je hart.....terwijl je met aandacht bij je hart bent. Voel je ook je hele lichaam en weet je in jezelf dat je onmetelijk veilig bent, er kan helemaal niets misgaan, er zijn geen onveilige situaties omdat elke situatie is een veilige situatie. Er is geen één uitkomst in je leven.....anders dan veiligheid.....bij een diepe

inademing neem je de kracht van je hart mee omhoog met je bewustzijn naar je hoofd.

Dan ben je nu weer aanbelandt in je hoofd.....en op jouw manier voel je de vervloeiing van de kracht uit je hart met het thema veiligheid in je hoofd.....terwijl je met aandacht in je hoofd bent laten we het thema in onszelf zichtbaar worden van verschuilen, jezelf verschuilen, jezelf onzichtbaar maken/zijn.....het kan ook met een ander woord, kijk maar in jezelf.....hoe vaak maak jij jezelf onzichtbaar of verschuil je jezelf. Maak je jezelf kleiner.....laat je jezelf overschrijven door een ander, goed bedoeld of niet, dat maakt niets uit, het gaat er om wat er in jou gebeurt.....ga je werkelijk voor datgene wat je in jezelf ten diepste voelt. Dus de energie achter het verschuilen, kleiner maken, onzichtbaar zijn. Met aandacht in je hoofd ga je daar eens rustig naar kijken.....in de kern hebben we het hier over rechttop staan in de energie, in je kracht, is het mogelijk, als voorbeeld, om af te rekenen in een supermarkt en rechttop te blijven staan in je weten waar het om gaat, dat je niet overschreven wordt in de situatie waarin je ogenschijnlijk verkeert.....je maakt jezelf niet klein, je maakt jezelf niet onzichtbaar, je gaat niet in de rol van iets anders, je staat en vanuit deze autonome kracht ben je in contact met iemand anders, het gaat primair over jouzelf.....met aandacht in je hoofd schuif je naar beneden toe naar je hart, met aandacht naar de plek van je hart.....leg je hand maar eens op de plek van je hart, voel maar eens heel sterk op je eigen manier hoe die kracht daar voelbaar is,de zichtbaarheid van wie je in essentie bent.....dat is een energie.....heb je de keuze gemaakt in jezelf en vanuit jezelf om je gewoon vastberaden vanuit je hart te laten zien waar en hoe dan ook.....dat je ondanks de pogingen om onzichtbaar te zijn, je terug te trekken en je te kleineren in jezelf dat je ondanks deze pogingen jezelf in die momenten laat zien.....heb je dat besluit voor jezelf genomen.....dan adem je diep in en tijdens de inademing ga je met je aandacht omhoog naar je hoofd en bij de uitademing voel je dat je lichaam ontspant en voel je ook dat het veld in je hoofd en rondom je hoofd gedragen wordt door je hart.

En je beseft op je eigen manier dat, nu je door hebt en realiseert dat je hier bent op de aarde.....dat je grofweg gesproken twee keuzes zou kunnen maken.....de eerste keuze zou kunnen zijn dat je leeft zoals je altijd hebt gedaan in dienst van de geprojecteerde werkelijkheid en dat is helemaal oké.....ook daar is vreugde te ervaren.....en de andere keuze is dat je verder kijkt dan de geprojecteerde werkelijkheid, dat je er achter komt dat je een

kracht in jezelf draagt waarmee je door die gecreëerde werkelijkheid heen kunt stappen en kunt uitzenden waar je voor gaat, je laat het zien, je maakt het zichtbaar, je maakt jezelf zichtbaar, en je weet dat je veilig bent en dat er volledig vertrouwen is in de kracht in jezelf, in je hart, dat je vanuit deze keus heel veel kracht, geluk, liefde en vrede in je leven zult ontmoeten.....bij de mensen die de kracht in zichzelf, net als jij, erkennen.....dan haal je even rustig en diep adem en doe je lekker je ogen open.....en besef heel diep in jezelf dat over de hele aarde mensen zich bewust aan het worden zijn van die kracht, niet van dat hele stukje erom heen waar we het vandaag over hebben gehad, dat niet, vele mensen zeggen ook daar gaat het niet om. Maar daar komen we pas achter als we ons daar mee gaan verbinden en verdiepen.

B. BAARN

Nou doe lekker je ogen dicht en haal eens een paar keer goed en diep adem, dat is ook lekker voor je lichaam om even goed te kunnen ontspannen en breng eens even je aandacht door je lichaam heen dat je geen spanning hebt in je lijf,en dat betekent ook kijk naar je buik of je die gewoon ontspant en of je voeten ontspannen zitten in je schoenen, of je gezicht ook echt ontspannen is.....en besef je maar dat je hier aanwezig bent in deze ruimte met heel veel andere mensen die net als jij iets heel dieps iets heel wezenlijks, in zichzelf ervaren.....wat jij ook op jouw manier ervaart, dat geeft ook heel veel ruimte om hier in jezelf te kunnen zijn, want ik durf diep in mijzelf in en uit te ademen omdat ik weet dat jullie mij accepteren omdat ik weet dat jullie, net als ik, mijzelf open stel, jullie jezelf openstellen.....en besef ook dat alle mensen om je heen ook de moeite hebben genomen om jou vandaag te ontmoeten.....dus in dit moment kijk je met je aandacht even lekker, je hebt je ogen dicht, met de aandacht naar buiten toe van goh wat fijn dat ik in deze plek ben hier met de andere mensen. Dus je voelt en hoort elkaar ook.....kijk eens in jezelf dat je op een zuivere manier uiteraard een vorm van dankbaarheid in jezelf kunt voelen naar alle mensen toe om je heen voor dit moment.....in deze oefening, dit experiment, mag je je ook realiseren dat je door met dankbaarheid te schouwen naar de andere mensen hier, dat je beseft dat alle andere mensen dat ook doen naar elkaar en dat er in de kern hier sprake is van dankbaarheid over en weer, en dat ook vanuit deze kracht ook het goddelijke in jezelf en met elkaar ook hier heel zichtbaar is, heel voelbaar is.....en ik durf mijn hart vanuit mijn hele wezen en mijn handen en mijn liefde durf ik helemaal open te zetten voor wie jullie zijn.....dat we dat

naar elkaar toe ook laten zien.....en dat we realiseren dat we hier ook zijn om onszelf te bekrachtigen en in hetzelfde moment door dankbaarheid te hebben naar elkaar toe dat we elkaar daarmee ook dragen dat we daar elkaar ook bedding mee geven, dat we er ook voor elkaar zijn.....en dat we er voor elkaar zijn dat.....heeft ook direct te maken met de moeilijkheden die andere mensen ervaren, want ik beseft mij heel goed, dat mogen jullie ook beseffen naar de ander en naar mij toe, dat we allemaal in processen verkeren en dat we het ook allemaal heel makkelijk hebben en ook heel pittig hebben.....dus laten we allemaal in onszelf, in ons eigen hart, het licht ontsteken, nog groter maken naar onszelf en naar elkaar toe. En voel maar of je voor jezelf kunt uitspreken met woorden in jezelf of met een gevoel hoe dan ook, dat je onvoorwaardelijkheid, je hartskracht, er ook zeker is voor de ander, voor de andere mensen.....en vervolgens nodig ik jullie uit om dit vast te houden, te voelen en ervaren naar elkaar toe en ook nu met aandacht naar binnen in je hart te gaan en daar de mensen buiten jezelf, deze samenkomst van mensen ook in je hart te kunnen zien.....en door de dankbaarheid naar elkaar te voelen, elkaar te eren en elkaar te laten zijn wie we zijn, ontstaat er in het veld van deze matrix in dit moment met elkaar jouw goddelijke essentie en laten we ook met elkaar de taal van god van de oorspronkelijke kracht in dit veld aanwezig zijn. Als een soort damp, als een soort nevel van kracht.....met hele transparante geuren en transparante gevoelens, kracht die ons kan zien doordat jij de dankbaarheid in het veld aanwezig laat zijn.....en dat je je realiseert dat je met elkaar god zijn en jijzelf ook god bent, dat er ook vanuit deze transparantie vanuit deze kracht.....gekeken wordt naar jezelf, en dat is wat we hier dus met elkaar doen, dat doen wij zelf, en dat er in deze schouw naar onszelf gevoeld kan worden dat je goed bent.....alles aan wie jij bent dat is er en wat er is dat is oké, het is goed.....en dat je ook weet in dit moment dat de andere mensen net als jij goed zijn, iedereen is goed.....als drager van deze godskracht, de schepper van creatie kijkend naar de ander is het ook compleet normaal dat jij als krachtwezen de ander als krachtwezen volledig kan laten zijn zoals de ander is.....kun je voelen dat iedereen in deze groep hier nu naar jou kijkt, jou voelt en ervaart dat het helemaal goed is wie jij bent en hoe jij bent.....er zijn geen beperkingen.....dan laat je in alle rust en vrede dit nu lekker los en je stelt jezelf voor dat je heel erg aanwezig bent in je hoofd, dus je beseft dat je met je aandacht aanwezig bent in de bovenste verdieping van je lichaam, dus je hebt je ogen dicht en je realiseert je dat je lichaam onder je zit, vanuit die plek je hoofd, daar ben je aanwezig, en bij een

diepe inademing voel je je hele lichaam vanaf je hoofd tot aan je voetzolen, adem maar eens heel diep in en voel je lijf met je bewustzijn.....voel je het dat je je lichaam bewust bent en dat je aanwezig bent bovenin.....en dit is in de essentie de boeddha, de boeddha die zich bewust is van het lichaam en zich bewust is als bewustzijn.....en terwijl je aanwezig bent in de bovenste verdieping en je je bewust bent van je lichaam schuif je met je aandacht ook naar je hart en daar kun je eventueel ook je hand neerleggen en ik wil je vragen of je met aandacht en focus, aandacht en focus wilt voelen wat er onder je hand gebeurt, breng je aandacht naar die plek, misschien stroomt er iets uit je hand of misschien stroomt er iets vanuit je hart of is er iets anders, het maakt niet uit wat het is.....en wellicht terwijl je met aandacht aanwezig bent bij je hart en ook met aandacht aanwezig bent vanuit je hoofd en in je lichaam kijk eens voor jezelf of je een vorm van energie door met aandacht bij je hart te zijn vanuit deze plek voelt stromen of in beweging voelt komen, voorstelling of het voelen het maakt niet uit hoe, in beweging voelt komen door je hele lichaam.....draai de kraan in je hart maar open, helemaal open.....en blijf je lichaam voorzien van voldoende zuurstof bij de in- en uitademing.....je bent aanwezig in de bovenste verdieping en je voelt de kraan openstaan bij je hart, kijk eens of je rondom je stem bij je keel beweging voelt.....draai die kraan open laat die energie van je eigen hartskracht rustig doorstromen ook omhoog en ontvang het vanuit jezelf omdat het jouw lichaam is, ook in de bovenste verdieping.....je hebt het recht en het vermogen om jouw godskracht vanuit jezelf binnen te laten stromen in elke cel van dit lichaam waar dan ook en ik ook in het brein.

Ga ik je uitnodigen om in een vorm van een opdracht een instructie vanuit kracht te geven aan jezelf dat jouw godskracht vanuit je brein door gezonden wordt naar het veld waar dit brein wordt gecreëerd, kijk maar of je met kracht of met woorden daar een instructie aan geeft “breng het maar weg” gebruik je voorstellingsvermogen, geef een instructie dat je innerlijke hartskracht aanwezig in je brein doorgegeven wordt naar de plek waar je brein wordt gecreëerd, ga je gang.....en besluit namens jezelf dat je energetisch opstaat!en zo open je met je bewustzijn met deze bekrachtiging de circuits, de poorten van de avatar, de reiziger die jij bent vanuit een andere wereld zodat de verbinding vanuit de andere wereld naar hier, dus puur vanuit jouw eigen zelf in herstelling is.

Er is één weg en dat is je eigen weg namens je zelf.....en vanaf dit moment weet je in jezelf dat je waarlijk en waarachtig gaat zien, je gaat werkelijk

zien, je gaat nog dieper en krachtiger zien wat er gebeurt.....hoe je daar autonoom in bent en welke stappen je te zetten hebt vanuit waarde en respect en zeker vanuit noodzakelijke kracht in jezelf om overeind te komen hier op de aarde.....al het grotere wat we ervaren is van onszelf omdat we het zelf zijn.

En daarmee is het niet groter, het is een deel van wie je bent.....als het aankomt op samenwerken en het dus ook aankomt op samenwerken met andere werelden, werelden die zich afspelen in de wereld van waar je vandaan komt vanuit de avatar is de vraag: ben je bereidwillig om samen te werken met andere observanten en andere krachten zonder daarbij jezelf ondergeschikt te laten zijn, te laten voelen op welke wijze dan ook, puur vanuit je kracht, waardigheid, recht op staan en de god in jezelf, de kracht in jezelf en die in de ander als gelijke te zien. Ben je die bereidwilligheid in jezelf tegen gekomen en zet je deze bereidwilligheid in om nu hier op deze aarde dit werk vanuit jezelf ook werkelijk in beweging te zetten.....zou je eens willen kijken of je het antwoord wilt geven aan thuis waar je vandaan komt.....je bent helder, je voelt je lichaam, je voelt je hartskracht, de plek van je hart, je bent met je bewustzijn in de bovenste verdieping en dan doe je je ogen weer open.....

B. OTTERLO

Doe lekker je ogen dicht.....realiseer je je op dit moment als eerste hoe ontzettend fijn het is dat we hier allemaal bij elkaar zijn.....en dat we allemaal weten van binnen dat deze wereld schepping nodig heeft van wezens die onvoorwaardelijke liefde in zichzelf dragen, onvoorwaardelijk, en onvoorwaardelijk houdt in dat je geen resultaat plakt of verwachting op wat je innerlijk doet. Je doet het en that's it. Je hebt geen verwachting, geen uitwisseling met een ander, niets. Je bent hier en je voelt dat je onvoorwaardelijke liefde in jezelf draagt en het mooiste voor jou is dat jij ziet dat het goed gaat met het leven op aarde, dat het goed gaat met alle mensen, dat er vrede is en gelijkwaardigheid en dat alle dieren gelukkig zijn, daar hoef je niets voor terug, dat is je essentie, je weet het.

En deze groep mensen hier dragen allemaal dat innerlijk weten in zichzelf. En dat is een heel groot cadeau, dan nemen even een moment rust van 10 sec.ga je met aandacht uit de omgeving weg, door eerst te voelen dat je lichaam hier aanwezig is, van je schedel door je lichaam tot je voeten aan toe, dit is je lijf, voel even in stilte dat je aanwezig bent, voel je lijf.....met het

beseft dat je hier aanwezig bent vanuit eigen besluit dat je aan deze groep mensen laat zien dat jij er bent, dat het belangrijk is dat jij er bent, en dat je ook weet dat jij gezien wordt door de groep, en herkent en erkent wie je bent, ga je met de aandacht uit deze omgeving naar binnen toe, je schuift eerst even in je hoofd, daar kom je nu aan.....je bent daar aanwezig met je bewustzijn, in je hoofd realiseer je je op dit moment dat je op de plek bent, je brein, waar je fysieke werkelijkheid wordt geïnterpreteerd.....en het is ook een wonder om met je eigen bewustzijn op deze plek aanwezig te zijn.....en dan haal je een keer rustig en diep adem tot onder in je buik en bij de uitademing voel je de ontspanning in je hoofd aanwezig zijn.....de kosmische wet daar waar jouw bewustzijn aanwezig is vindt neutraliteit plaats is van toepassing.....dit is jouw hoofd en ga met je aandacht vanuit je hoofd naar beneden zakken, je stelt je dat op je eigen manier voor en je komt uit op de plek waar je fysieke hart zit.....je stelt jezelf voor dat je de plek van je hart met je voorstelling, met je bewustzijn kunt aanwijzen.....daar zit je hart inderdaad.

Op die plek leg je ook lekker je hand neer om deze locatie te benadrukken, schuif met je hand op de plek van je hart een beetje heen en weer en voel maar eens, want dat is bij iedereen anders, voel maar eens waar jouw krachtveld maximaal is van je hart. Ga maar even scannen even invoelen.....en daar waar de kracht het grootst is daar leg je je hand neer.....terwijl je met je aandacht bij je hart bent waar je hand ligt realiseer je je ook dat je in je brein.....je hart ook representeert. Doordat je met je aandacht bij je hart bent wordt je hart ook uitgebeeld in je brein. Je bent met aandacht bij je hart en als je nu denkbeeldig omhoog zou kijken dan zie je daar je keel en nog ietsje omhoog zie je daar je hoofd. Je zit ook daadwerkelijk met je voorstellingsvermogen op de hoogte van je hart.....je laat het heel diep door je bewustzijn gaan, in deze reis die je hebt afgelegd hier op de aarde met alle mogelijk tegenwerking en alle vreugde, dat je heel erg trots op jezelf mag zijn dat je hier bent, want je hebt een immense reis afgelegd om hier te zijn.....je bent aanwezig op de aarde waar de mensen een andere taal spreken dan van oorsprong. En met aandacht bij je hart stel jij je voor heel krachtig op jouw manier dat je moeder aarde/ planeet aarde ziet verschijnen, de blauwe waterplaneet wordt zichtbaar, daar is ze al kijk, daar is ze de aarde.....je ziet de aarde verschijnen in je eigen bewustzijn, niet buiten jezelf maar in jezelf. Laat de aarde maar wat groter worden dat je goed kunt kijken dat je ziet hoe groot die aarde is, kijk maar naar de wolken, de wereldzeeën.....je beseft in dit moment dat je aan het observeren bent naar de

aarde die je zelf hebt gecreëerd in jezelf, en dit wat jij nu ziet, in verbinding met je hart dat 225 mensen tegelijkertijd ziet als schepper wezens is nu rechtstreeks in het kwantumhologram in het hoofduniversum aanwezig, alles wat jij ziet is aanwezig in het hoofduniversum.

Je ziet ook dat de aarde draait. En kijk maar eens dieper en dieper op de aarde, zoom maar een beetje in, hoe bijzonder om een aarde te zien waar miljarden mensen leven, waar dieren zijn, flora en fauna, grote oceanen en meren, bergen, ijskappen.....en het dringt diep tot je door dat deze aarde, deze bibliotheek alles maar dan ook werkelijk alles heeft, in zich draagt om elk levend wezen op deze aarde geluk en liefde te brengen.....stel jezelf voor dat je naar deze aarde kijkt en in dit moment zijn alle systemen die daar niet horen zoals geld, economische modellen, farmaceutische modellen, militaire modellen, alle modellen die daar niet horen die ik nu niet heb opgenoemd, dat al deze modellen uit jouw aarde vertrekken, en het vertrekt nu!.

Je ziet nu een aarde die vrij is, waar harmonie is en alle mensen vrij kunnen reizen, waar de dieren weer communiceren met de mensen en de mensen weer met de dieren, je ziet zelfs een aarde waarin alle mensen weten dat ze de kracht in zichzelf dragen, je ziet een planeet waar geen instituten meer zijn en geen regeringen.....ieder mens is volmaakt en volwaardig.....en het wordt je ook duidelijk in het beeld dat de wezens die op de aarde leven ook verbinding hebben met het universum, andere werelden en dat zij beschikken over krachten om deze kern die ze in zich dragen ook over te brengen naar andere werelden.....kijk maar naar deze aarde hoe mooi deze blauwe waterplaneet is.

En als je iets dieper inzoomt dan zie je ook dat al die verschillende rassen in vrede leven. Er is geen onrust er is alleen maar liefde en rust, er is geen wraak er is alleen maar zijn. Omarming en elkaar ondersteunen.....en als je nog dieper inzoomt op de mensen dan zie je ook dat deze mensen zelf leiderschap in zichzelf dragen, ze zijn betrokken bij alles wat ze zelf doen en ze zijn betrokken bij alles wat er bij de ander gebeurt, ze doen datgene waar hun hart spreekt. Niemand beleert elkaar op deze wereld.....terwijl je met je aandacht bij je hart bent besef je doordat je met je aandacht bij je hart bent, een instructie hebt afgegeven d.m.v. waarneming en observatie in jezelf en de liefde die je voelt en de kracht die je voelt bij jouw schepping, dat deze instructie, deze schepping neergelegd is in de goddelijke matrix, in de matrix waar dit universum in ingebed ligt.

Je eert deze aarde in jezelf.....en nou komt het, we gaan straks een diepe

ademhaling doen, eerst helemaal uitademen en bij de eerste de beste inademing adem je de schepping in je hart, adem je zo diep in dat 'ie door je hele lichaam heen vloeit en bij die uitademing die daarop volgt zend je dit beeld vanuit je lichaam, uit je hart door je lichaam naar buiten. Ik zal hem nog één keer herhalen, je ademt in één keer helemaal uit dat je longen leeg zijn, dan adem krachtig in en bij de inademing trakteer je je hele lichaam en je hele bewustzijn op het beeld van deze nieuwe aarde, dan adem je krachtig uit en dan zet je het beeld naar buiten toe in het hologram....dus daar gaat íe, adem maar heel erg uit, zie het beeld in je hart en adem krachtig in, in je lichaam neem je het hele beeld over, adem uit krachtig naar buiten.....en we hebben het nu geoefend in een ademhaling en we hebben het ook tegelijkertijd gedaan. Dan doe je je ogen weer open.

Deze oefening is een aanloop naar iets groters, want we oefenen het nu met een voorstelling een handeling naar binnen met een inademing het beeld vloeit door de cellen van het fysieke lichaam, het etherische bewustzijn en door de uitademing met ons voorstelling zenden we het beeld uit. Dat is van oorsprong wie we zijn, we creëren binnen en we zenden dat wat we binnen hebben zenden we uit naar buiten. Als je met 220 mensen deze techniek dieper gaat uitwerken en je komt bij elkaar en je gaat in de beginfase iets heel eenvoudig nemen in de samenleving dan kun je met 220 mensen met gemak datgene uitzenden en ook laten ontstaan. Dat is schepping, dat is kwantumholografie. Dat is schepping vanuit het hart en de stap die hierop volgt is dan dat je dat helemaal niet meer met een ademhaling hoeft te doen maar dat je het louter met je bewustzijn doet. Dan is het een hele daadkrachtige gedachte, een emotie die samenkomt en whom en je weet van binnen dat het zo is. Dat is het spiritueel intellect maar daar naartoe lopen is ook het vergroten van die kracht. Omdat wij ons hele leven zijn afgeleid en misleid door allerlei modellen hebben wij heel erg de neiging om dat in slow motion beweging te blijven doen, dat doen we in begin wel maar we gaan het wel versnellen.

B. WEKEROM

Dus doe lekker je ogen dicht, als je dat wilt en we brengen onze aandacht uit de omgeving naar onszelf toe, dus wat er ook buiten onszelf gebeurt, wat er ook wordt gezegd, wees je bewust van je lichaam en als je voelt dat het prettig is om daar een paar keer bij in en uit te ademen zodat je lichaam meer ontspant dan doe je dat lekker en als het voor jou niet hoeft dan is dat

helemaal oké.....besef dat je hier aanwezig bent vandaag op je eigen besluit om vandaag jouw kracht hier te laten schijnen.....je bent hier niet om je aan te sluiten maar om je kracht te laten schijnen, om te laten weten dat je hier bent, in deze wereld.

Breng je bewustzijn eens door je lichaam heen.....besef dat je een lichaam hebt.....dat dit lichaam start, in dit geval, met deze sessie boven aan je hoofd, bij je schedel en dat je je hele hoofd voelt, zo rustig aan naar beneden, wees je bewust van je lichaam, van je buik, van je rug, van je armen, je bovenbenen, je onderbenen, je voeten, op een eenvoudige manier en je bent hier helder in, ben je je bewust van je lijf.....realiseer je heel diep dat je lichaam waarin je nu aanwezig bent de schakelaar is voor je vrije bewustzijn uit een andere werkelijkheid, de werkelijkheid van de aarde. Je lichaam is je portaal, wees je daar bewust van.....wees je bewust dat je portaal schoon dient te zijn.....wees je bewust dat elke vorm van geloof je autonome bewustzijn voor een deel afneemt. Wees jezelf, geloof niets.

Neem waar en gebruik je kosmische hartlogica.....je bent hier aanwezig op de aarde om te ervaren net als ieder mens dat zich hier een gebeurtenis voltrekt, in de zin dat alle mensen gesynchroniseerd worden in hun denken.....en je bent je bewust dat dat gebeurt en dat je er uit stapt.....terug naar jezelf ook al is dat een vraagteken.....je bent je bewust dat je hier aanwezig bent samen met vele andere mensen die op de één of andere manier ditzelfde onderzoek aan het verrichten zijn.....en dan houden we een paar minuten ontspannen stilte, je blijft met aandacht bij jezelf en in hetzelfde moment voel je ook de kracht van het veld om je heen, van de mensen die dezelfde moed tonen als de moed die jij toont in je leven om je eigen innerlijke lichtpad in jezelf, vanuit jezelf.....blijf met je bewustzijn bij jouw eigen lichaam waar je ook heen reist, je reist vanuit die plek daar blijf je, je reist niet naar buiten, maar je haalt datgene van buiten naar binnen, wat het ook is.....herinner zonder te herinneren, maar meer in weten dat jij één van de wezens bent uit een andere wereld.....die door middel van het vrije bewustzijn, het oorspronkelijke bewustzijn in het wezen zelf, werkelijkheden laat ontstaan.....heel diep van binnen weet je als dit wezen nu geboren hier, in dit hologram, dat het oorspronkelijke script, het oorspronkelijke scenario van deze aarde er nog steeds is.....ongeacht de schade en de pijn die hier op moeder aarde teweeg is gebracht door de collectieve menselijkheid.....met zoveel mensen samen op deze aarde en ook hier in deze samenkomst, nemen we vanuit warmte, respect en waardigheid de werkelijkheid van deze wereld

naar binnen toe in onszelf, we koesteren deze werkelijkheid en deze aarde, neem op je eigen wijze de aarde, de mensheid, alles wat hier op de aarde gebeurt, naar binnen toe in jezelf, naar binnen toe in je lichaam, naar binnen toe in je bewustzijn, in je oorspronkelijke lichtvlam.....je vrije bewustzijn en besef dat je dit samen doet.....en blijf met je aandacht bij jezelf.....en in dit moment heb je terdege de kans zoals je dat elke seconde hebt om het besluit te nemen in jezelf deze herziening door te voeren tot in je kernbewustzijn van je bewustzijnswezen.....herziening dat jouw perceptie de leiding geeft aan de werking van dit universum.....met miljoenen van miljoenen mensen die zich bereid hebben gesteld vanuit zichzelf naar de andere mensen, samen te werken vanuit dit vrije bewustzijn, zonder belang.....zuiverheid is niet te zoeken.....zuiverheid laat zich zien als de onzuiverheid vertrekt.....liefde kun je niet vinden, het toont zich op het moment dat de tegenovergestelde gevoelens van liefde vertrekken.....en dan haal je een keertje rustig en diep adem en als je voelt dat deze sessie voor jou klaar is dan is dat gewoon klaar. Voor de mensen die nog iets langer met de ogen dicht willen zitten die nemen die tijd.....

B. KERKENVELD DAG 2

Doe wel of niet je ogen dicht. Ik doe ze lekker dicht. Ga op je eigen manier zo ontspannen mogelijk zitten, en haal een paar keer lekker en rustig adem.....schaam je niet voor het in- en uitademen, we zijn hier allemaal om dezelfde reden, om de god in onszelf, de kracht in onszelf te openen. Dan vraag ik je op dit moment met je bewustzijn buiten je lichaam te zijn en te voelen en te ervaren wat je nu eigenlijk opmerkt dat je niet alleen bent, ga eens met je vibratie gewoon door de groep heen.....en voel eens voor jezelf of je in dit moment, hoewel je hier voor jezelf bent maar ook voor het geheel, of je ook een gevoel van, waarbij ook gelijkwaardigheid aanwezig is, dus een gevoel van eerbied naar de andere mensen toe kunt ervaren, dat je eerbied hebt voor alle mensen die er hier zijn, op de één of andere manier deze kracht in zich hebben herkend.....en ook de schouders eronder zetten.....eerbied.....het is voor ons allemaal een hele grote eer om te beseffen dat we, hoewel we afkomstig zijn uit allerlei verschillende werelden.....de moed hebben gevonden in onszelf en de blokkades hebben weten te trotseren om hier op aarde met elkaar samen te zijn.....wij zijn die reizigers uit een andere wereld.....en besef dat zoals jij een krachtveld rondom je hebt, observators uit een ander team uit een andere

groepsverbinding waar je vanuit daar gezien heel autonoom ook bent, zo heeft ieder mens dat hier in deze groep.....zelfstandig autonoom verbindingen met ander bewustzijn.....je bent dus niet de enige.....

Dan ga je met de aandacht uit de groep weg, met je vibratie naar binnen toe.....je beseft dat je hier op de stoel zit en stel jezelf voor dat je aanwezig bent met je aandacht in je hoofd, dus de bovenste verdieping, bij wijze van spreken als je je ogen zou open doen dat je beseft dat je vanuit die verdieping naar buiten kijkt, daar op die hoogte zit je.....dus je bent aanwezig in je hoofd.....je bent je bewust dat onder je hoofd, dus onder jou je lichaam aanwezig is, de rest van je lichaam, want dat voel je ook, je voelt je hoofd, je keel, je nek, je voelt je borst, je rug, je billen, je voelt je armen, je handen.....je voelt je bovenbenen en je onderbenen, je voelt je voetzolen en je bent je bewust van je lichaam.....en je blijft met je aandacht aanwezig in je hoofd.....mijn vraag aan jou is of je de aankomende twee minuten met je aandacht in je hoofd wilt blijven, dus als je wegglijdt met je aandacht naar iets breng je jezelf gewoon in liefde weer terug van ohhh kijk even terug ja daar ben je dan weer, blijf daar maar eens even twee minuten heel ontspannen aanwezig, let op je ademhaling dat je rustig in- en uitademt.....je bent je bewust van je lichaam, vanaf je voetzolen helemaal door je lichaam naar boven toe waar je met aandacht in je hoofd bent en dan doe je je ogen weer open.

Voor de mensen die dat nog niet eerder hebben gehoord, dit heeft te maken met kwantumfysica omdat ons lichaam eigenlijk gewoon puur energie is, dat zijn allemaal energiepatronen, waar verstoringen in aanwezig zijn, eigenlijk is ons lichaam verstoord, anders zouden we überhaupt niet eens ouder worden. We hebben allemaal Male Functions in het systeem. De kwantumfysica laat ons zien en eigenlijk is dat een deel van de scheppingswet dat daar waar menselijke observatie naar toe gaat of aandacht naar toe gaat dat daar verandering plaatsvindt in het energieveld.

B. KERKENVELD DAG 1 DEEL 4

Menselijke waarneming gebaseerd op voorstelling, dus aandacht brengt beweging in het energieveld. Dit is energie, buiten ons, dit lichaam is ook energie. Omdat ons lichaam ook energie is en daar informatie ligt wat bevrijd mag worden uit de programma's is ons bewustzijn dus nodig in het lijf. We zouden ons lichaam kunnen beschouwen als een testopstelling, net als die kwantumfysica wordt gemeten met meetapparaten zo is dit eigenlijk ook een

testopstelling. We gaan gewoon lekker oefenen om in eerste instantie eens goed te kijken wat er gebeurt als we met aandacht aanwezig zijn op een plek, en dat is dus deze locatie, dat noemen wij het hoofd, er is niets mis met het hoofd, ik heb gemerkt dat het heel moeilijk is om in een spirituele setting te werken aan je hoofd, dat is een no go zone. Ik ben ontegenwoordig veel gecorrigeerd door mensen die zeggen “nee je moet naar het hart”. Dat snap ik wel maar dat is de helft van het verhaal. Hier dit is de boardcomputer, laat ik zeggen dit is het cyberbewustzijn van dit lichaam en er is ook een ander bewustzijn, maar we gaan eerst naar het cyberbewustzijn met ons voorstellingsvermogen in dit gedeelte zijn door hier aanwezig te zijn en niet ergens anders te beginnen hier, zorgen we ervoor dat de neuronen die eigenlijk informatiedragers zijn en dat door het lichaam heen zenden, dat die neuronen worden geconfronteerd met het voorstellingsvermogen, dus het bewustzijn. Daardoor vinden er veranderingen plaats in het veld.

Dat gaan we nu met elkaar doen. Dus wat we doen is allemaal autonoom zelf, we doen het zelf maar neem wel mee, in dit experiment, dat we het ook hier allemaal doen. En daarmee is het ook echt weer een kosmische definitie dat als je je bewustzijn erop loslaat in het besef van wow ik doe dit dus niet alleen, het is dus niet alleen mijn zelfstandige oefening x hier tussen de ander, nee we zijn ook een collectief bewustzijn op dit moment. Tegelijkertijd zijn we collectief bewustzijn. Dat besef dat laat je nu even in op het moment dat we dat nu gaan doen, dat dat bewustzijn mee werkt in het veld hier van het hoofd, van het brein, van het labrynt. En waarom is dit zo belangrijk omdat het labrynt gecontroleerd wordt en daar waar menselijk observatie is en bewustzijn komt, al is het maar 10%, daar vindt een formidabele verandering plaats. En ik stel mijn energie die ik zelf genereer als wezen, stel ik zonder enige belangen beschikbaar voor het hele experiment. Dus jullie mogen daar lekker ook iets van zien, ontvangen en ik hoop dat ik dat ook van jullie mag. Dus dat er geen beperkingen zijn, geen begrenzungen maar dat we wel in dit experiment beseffen dat jij wel autonoom bent. Dus het is niet zo dat je iets geeft en dat een ander iets neemt maar gewoon dat we ruimte creëren om alles te laten zijn. Dat is iets heel anders.

Ik leid hem gewoon in, het is een oefening in stilte, doe het helemaal op je eigen manier en ik leid hem alleen maar in op een manier die werkbaar is.

Luister eerst maar eens in alle rust wat de stilte hier is met elkaar.....dan hou je lekker je ogen dicht en breng je eerst je bewustzijn naar je lichaam en kijk eens of je ontspannen zit.....besef dat je hier aanwezig bent vanuit je

eigen kracht, vanuit je eigen besluit, als soeverein wezen, dat je hier aanwezig bent op de stoel, dat je zit op deze stoel.....dan haal je een keer rustig en zo diep mogelijk adem en bij de uitademing voel je dat elke spier in je lichaam ontspant.....dan ga je nog een keer diep inademen en bij de uitademing ontspan je en dat is het enige wat er nodig is, in de rust.....en voel maar eens of je heupen ook echt ontspannen zijn.....en je buik, zijn je handen en je vingers ontspannen.....en breng dan ook eens de aandacht naar je gezicht.....zijn al je spieren in je gezicht ook ontspannen.....en terwijl je aanwezig bent met je voorstelling bij je gezicht dat je voelt of je gezicht ook ontspannen is en dat het ontspannen is ben je ook aangekomen op de plek waar we deze zelfbekrachtiging in beweging zetten, namelijk in je hoofd, stel jezelf voor je dat je aanwezig bent met je voorstellingsvermogen op de verdieping waar je hoofd zit.....terwijl je je ogen dicht hebt besef je dat je met je aanwezigheid boven in je lichaam bent dus in je hoofd en onder jou is de rest van je lichaam.....en blijf op een rustige maar ontspannen manier in- en uitademen en train jezelf om in die ontspanning in de verdieping in je hoofd te blijven.....je zou bijvoorbeeld als je nu je ogen zou open doen dan zou je dus vanuit je ogen de wereld in kijken, maar je houdt je ogen dicht.....

Dan gaan we zo 3 minuten in de stilte zitten en jij gaat jezelf in het moment van de stilte ga je jezelf houden in die verdieping.....en terwijl je met je aandacht in deze verdieping blijft bij je hoofd besef je dat je aanwezig bent hier in lichaam en dat je een reiziger bent uit een andere werkelijkheid die dit lichaam contracteert op bewustzijn, dus je blijft met je aandacht in je hoofd.....en dan leg je in de ontspanning je handen, je linkerhand op je linkerhand, en je rechterhand op je rechterhand, zo dat je vingers in ieder geval op je knieschijf liggen, dan ontspan je je armen.....en zo heb je de aandacht boven in je hoofd, daar ben je met je aandacht en terwijl je boven met je ogen dicht kijkt, ik ben hier boven in, voel je met je linkerhand en met je rechterhand voel je ook tegelijkertijd die twee plekken. Kijk eens of je de driehoek van creatie kunt voelen dus dat is in dit geval je hoofd, het kan zijn dat je het in je hoofd voelt op de plek van je derde oog, de twee plekken, je linkerhand en je rechterhand, en dat dat tezamen een driehoek is.....breng je bewustzijn naar deze drie plekken.....en dan is er een volgende vraag en ook een uitnodiging naar onszelf toe, om in deze ontspanning met het bewustzijn in het hoofd, de linkerhand en de rechterhand op de knieën te voelen, deze driehoek, om daarbij toe te voegen dat je de rest van je lichaam voelt, dus je buik, je rug, je billen, je benen, helemaal naar beneden, je voeten, reist met je

eigen aandacht, door het hele lichaam en blijf in je hoofd aanwezig.....en dan is de volgende en ook de laatste uitnodiging bij dit experimentje dat je aanwezig bent, aanwezig bent in je hoofd, vanuit die verdieping, je linker en je rechterknie voelt, dus de driehoek van creatie, de rest van je lichaam voelt, dus je bent met je bewustzijn door je hele lijf, en dat je bij de inademing en bij de uitademing je hele lichaam voelt en bij de uitademing voel je je hele lijf en doe je je ogen open. Daar gaat 'ie adem maar in.....lichaam uit...en dan doe je je ogen open.

De driehoek van creatie wordt 'ie genoemd. Dit veld, vooral als je zit want dan heb je je benen horizontaal want dan is het ook echt de driehoek, dus dan heb je de driehoek van de schepping, want wij zijn wezens, wij zijn vanuit dit gedeelte tot onder in de buik, dus dat hele veld hier daar zit eigenlijk ons wezen, daar komt het sterkst naar voren, dus eigenlijk zijn de benen een uitstulping, de armen eigenlijk ook, maar door die aan te raken, deze moet je eigenlijk gewoon helemaal op je eigen manier gewoon uitzoeken. Ga er maar eens gewoon voor zitten thuis en voel maar eens wat er gebeurt. Want deze informatie die door aandacht hiernaartoe te brengen en dit te blijven schouwen vanuit deze plek, krijg je een hele mindfulness bewustzijn. Dat betekent dus je wordt je heel bewust in de mind en je wordt je heel bewust in je lichaam en dat bewustzijn is nodig om velden in het lichaam wat zo geprogrammeerd is door jezelf, in feite te laten kennismaken met het bewustzijn van jouw wezen.

En de volgende stap daarachter is dat er een herziening plaatsvindt. Dat ga je op je eigen manier ontdekken dus wellicht dat je daar thuis een beetje mee wilt oefenen, gewoon om te kijken wat voel ik nou, wat gebeurt er nu. Je doet hem 10 seconden of 5 minuten, wat gebeurt er, wat voel ik. Voel ik me lekker, voel ik me ongemakkelijk of misschien ben ik duizelig, komt er een andere energie, veelal wat hierbij gebeurt is dat mensen hoofdpijn gaan krijgen. Waarom, dus gewoon doen hè, omdat het hoofd vol zit met allemaal stoffen, trillingen, chemische stoffen eigenlijk van het bio lichaam, biochemische stoffen en neurons waardoor het hele denken als het ware geactiveerd wordt, maar je kunt iets pas doorschijnen met bewustzijn als je het ook losweekt. Dus deze oefening die neem je nu maar lekker mee naar huis. Daar ga je mee experimenteren. Dat is mijn advies, vraag, uitnodiging om dat te doen. Het gevolg is dat je lichaam, want dat is waar het om gaat, dat je lichaam gaat merken van hé er komt iets anders doorheen. Het zit 'm niet in de driehoek hoor maar het zit 'm in de velden waarin we werken. Dus

je lichaam gaat merken er gaat iets doorheen, en jouw bewustzijn binnen in jezelf, wie jij bent als wezen, gaat voelen van maar wacht eens even, het identificeren met het lichaam, het identificeren met de rol die ik dacht te zijn, dus het zelfidentificatie beeld die je denkt dat je bent wordt ook anders. Je gaat letterlijk tijdens die oefening voelen alsof er een soort afscheid plaatsvindt. Je gaat ineens op een afstand kijken. Ga er maar gewoon mee aan de slag. En dan gaan we de volgende keer dat oppikken en direct gaan we verder met dat fysieke bewustzijn gaan we door naar het kosmische bewustzijn.

UITLEG B. DAG 1

En we hebben te maken met heel veel overtuigingen, patronen, aannames, verstoringen en dat stagneert in de uitkomst van de manifestatie direct, dat we ook mogen beseffen dat een bekrachtiging veel meer is dan alleen binnen in jezelf aanwezig zijn met een thema bezig zijn dat je het daar op een bepaalde manier terug moet zien, maar dat een bekrachtiging eigenlijk gebaseerd is op dat er waarneming plaatsvindt, vanuit jouzelf en wie dan jouzelf is dat komt nog, en dat die waarneming binnen in jezelf iets in beweging zet waardoor er ook buiten jezelf zich datgene gaat laten zien en dat kan dus in een vorm zijn die je niet verwacht. Het kan dus in een vorm zijn dat je denkt van nou ik heb zo hard gewerkt aan mijn bekrachtiging en mijn bewustzijn en nou krijg ik dit...nou dan had ik net zo goed die bekrachtiging niet kunnen doen, want het thema wat ik nou krijg....maar dát is nou waar het echt om gaat.

Kwantumfysica, de vorm waarin het zich laat zien is niet relevant! Het gaat om de energie die in beweging wordt gezet. En het komt naar je toe vanuit jezelf! Daar gaan we het hier dus over hebben. Dat is mooi en dat is belangrijk. Want we zijn allemaal scheppers, we zijn allemaal creators

En in de oefeningen, bekrachtigingen, die we gaan doen, mogen we beseffen, dat alles wat we met ons bewustzijn bestuderen, door ernaar te kijken op basis van ons voorstellingsvermogen, dat we dat dus doen met aandacht in onszelf, in ons lichaam en dat we daar bij het lichaam niet uitgaan omdat ons lichaam ons experiment opstelling is. Kijk ons bewustzijn in ons hoofd, het gaat niet zozeer om ons hoofd, het gaat om dat wij met onze aandacht eerst heel sterk naar ons hoofd toe reizen, omdat dat de biologische computer is van het lichaam, maar uiteindelijk is dat gewoon energie. Een energieveld van het brein is aanwezig in en rond het brein maar bevindt zich ook in een veel groter bewustzijn waar wij uit bestaan. Dus wij reizen eerst

heel bewust naar die testopstelling, omdat menselijke waarneming voorstelling beweging zet in de frequentie, dus alles wat je denkt, alles wat je hebt gevoeld in dit leven, wat je hebt meegemaakt, alles wat het brein heeft opgeslagen, reflexen, gedragspatronen en ook dingen die andere mensen tegen jou hebben gezegd liggen opgeslagen in dit veld hier. Dat is gewoon een energieveld.

Als we ervan uitgaan dan kwantumfysica inhoudt dat je met je menselijk voorstellingsvermogen een verandering teweegbrengt zonder dat je daar een uitkomst per se in wil, maar gewoon ernaar kijkt, dus eerst aanwezig bent in dit veld, zorgt ervoor dat er iets verandert in het kwantumveld van denken, van zijn. Dat is puur een energieveld wat bij het lijf hoort. Waarom ik dat nu zo benadruk, is omdat het een onderdeel is van het zelfhelend proces. Wij zijn heel erg op deze aarde geneigd om steeds direct naar het etherisch bewustzijn te reizen of naar een energieveld te reizen, buiten het lijf, of we gaan astrale reizen maken, of we gaan in stilte omhoog, helemaal het hoofd uit, naar boven naar de kosmos, we gaan met ons bewustzijn naar beneden, de aarde in. Maar blijf maar eens met aandacht in jouw lijf, blijf maar eens met aandacht in jouw heilige tempel. Als de heilige tempel het laatste proces is van een veel groter bewustzijn waar jij uit bestaat, en het laatste proces ook de fysiek werkelijkheid interpreteert, hoe dat dan ook tot stand komt, dan denk ik dat het voor ons allemaal duidelijk zou kunnen worden hoe belangrijk is dat we aanwezig zijn in dat bewustzijn.

Daar waar menselijke observatie is op basis van voorstelling daar is alleen dat moment, menselijke observatie aanwezig. Daar waar menselijke observatie afwezig is, afwezig, dus naar buiten toe, uit het lichaam daar wordt carte blanche gegeven voor andere magnetische frequenties. Waar we met de focus naar het brein toe gaan, waarom ik het daar weleens over heb, is omdat er hele mindcontrol operatie welke gaande is, die niet eenduidig is, het is een heel groot script, vooral gebaseerd is op de voortdurende afwezigheid van het menselijk bewustzijn in het lichaam. Dat is een heel belangrijk thema.

Je kunt bidden aan een kracht en daar kun je je ook heel dankbaar bij voelen, er ontstaat een ander energetisch bewustzijn in het wezen, je vraagt iets om X en bij het andere geef je the command van binnenuit en herken en erken je jezelf als medeschepper van het geheel. Je hoeft dus niets te vragen, binnen in whoem! En wat is the command, the command bestaat uit de woorden van com en dat is in het Latijns samenwerken en het manna is de schepping. Dus de samenwerkende Schepping. De AL-Gehele Schepping.

Dus naar binnen toe, dus de algehele Schepping naar binnen als wezen dat je weet, zonder dat je hoeft te weten hoe dat werkt, naar binnen toe in stilte, waarbij het bewustzijnswezen binnenin laat zien wat er te zien is, dat kan een energie zijn, een beeld zijn, over het algemeen is het een stiltemoment, dat de Schepping zich maximaal laat zien bij een stiltemoment, als je jezelf daar in herkent als wezen van de Schepping binnenin, dat is de command. De command het samenwerken met Schepper dus een deel ervan zijn, zelf ook de Schepper daar in zijn naar binnen toe, dat is de Creator zelf.

Als jij dus in jezelf iets bekrachtigt en met je bewustzijn daaraan werkt maar je blijft in de omgeving zitten die nog voortdurend die prikkels uitzendt waardoor je in die situatie blijft zitten, dan wordt het door de gedachte van andere mensen wordt in jezelf weer die opgeruimde situatie terug gecreëerd. Dus er is meer te doen dan alleen in onszelf te werken.

Maar ik weet wel dat alles opgeruimd kan worden in onszelf. Omdat de diepste waarheid in onszelf, altijd tevoorschijn komt als we onszelf eren. En hoe dat er dan uitziet.....op welke manier dan ook.

UITLEG B. DAG 2

Het gaat er om dat de patroon, de reflex in jezelf wordt opgeheven, en nu wil ik hem ook weer even omdraaien, met deze techniek, innerlijke schepping, kun je ook mooie bekrachtigende gebeurtenissen in je leven nog extra in beweging zetten, dus het is niet zo dat je dit alleen gebruikt voor negatieve aspecten of weerstanden, maar ook daar waar je met aandacht heel erg al mee bezig bent dat je daar nog eens dieper naar gaat kijken en dat je dat nog eens een diepere impuls geeft.

UITLEG B. DAG 3

Ik heb verteld wat er gebeurt als je je aandacht ergens aan geeft, dat is ons eigen.....kwantum, schepping op basis van bewustzijn, waar menselijke observatie heen gaat, of dat contact nou is visueel, of dat je met je handen ernaartoe gaat of met je voorstellingsvermogen, waar menselijke aandacht naar toe gaat, daar vindt een verandering plaats in het energieveld.

Dat zijn de experimenten, dat is ook de basis waarop we in eerste instantie ons onderzoek zouden kunnen verrichten, op het moment dat jij je bewust bent van je lichaam op het moment dat je aanwezig bent in je lijf, want dat doe je eigenlijk in je hoofd hè, door aanwezig te zijn in je hoofd, ben je in de kern energetisch wel aanwezig in je lichaam, omdat je hoofd de coördinatie is van het hele lichaam, daar komen alle signalen samen en vertrekken de

signalen, puur heel fysiek uitgelegd, menselijke aanwezigheid heeft invloed op het elektromagnetisch bewustzijn dat is energie. Menselijke aandacht is energie, dus als je richt met je aandacht in je hoofd, ben je in de kern met je aandacht=energie in het energiebewustzijn van je brein in je lichaam. Als je hier (brein) bent op deze plek met je bewustzijn ben je eigenlijk overal, toch geef ik nog wel eens aan van wees je bewust van je lichaam. Dat is vooral in het begin van deze oefening, dan kan je je heel erg alleen in je hoofd zitten. Het is ook fijn dat terwijl je in je hoofd bent met je aanwezigheid dat je ook tegelijkertijd je lichaam voelt. Dat is heel belangrijk. Het is een vanzelfsprekendheid dat met aandacht in je hoofd dat je hele lichaam gezien wordt door je bewustzijn. Daar waar menselijke observatie heen gaat vindt er verandering plaats in het elektromagnetisch bewustzijn, onze hersenen, de energie van onze hersenen, de energie van ons lichaam is een energieveld. We zien het als fysiek maar het is pure energie. Op het moment dat je met je aandacht daarin bent, ben je aanwezig in al je herinneringen, want herinneringen liggen niet alleen opgeslagen in een deeltje van je fysieke hersenen, maar herinneringen, energie liggen opgeslagen in het hele energieveld.

Dus op het moment dat je met je aandacht in je hoofd aanwezig bent gaan alle energievelden in beweging. Dus wat er ook gebeurd is, dus de pijn die je hebt gehad vroeger die je je bewust bent maar ook die je je niet bewust bent. Dus als jij kiest voor een bep. thema ik wil van die onzekerheid af dan ga je eerst kijken naar onzekerheid gewoon met een innerlijk weten wat dat is, je hoeft het niet te bekijken het heeft geen vorm, je kunt het niet zien want het is een gemoedstoestand, je vertrouwt op jouw weten, want je weet waar je naar bent toe gereisd, want dat is wat je hebt ervaren, dat is je thema, dus dat is in jou aanwezig, die energie, jij bent dat, dan neem je het besluit ik ga naar die onzekerheid kijken, hoe het er ook uitziet.

Dan ga je naar binnen, in stilte en op dat moment dat je aanwezig bent in je hoofd, heb jij al, voordat jij in je hoofd aanwezig bent, want het gaat zelfs buiten ruimte en tijd om, maar ik leg het even in ruimte en tijd uit, gaat je energieveld van je brein, wat dus een elektromagnetisch bewustzijn is, gaat in beweging, dus dat thema gaat ook in beweging.

En dan komt het, als jij durft aan te nemen, vanuit jezelf, dat je niet alleen maar de mens bent hier van deze wereld, je persoonlijkheid, als je durft te aanvaarden de mogelijkheid dat je oneindig bewustzijn bent, hoe dat er dan ook uit ziet, dat je een historie en een wereld kent waar je op dit moment

weinig van weet, hoe het er dan ook uit ziet, als je jezelf durft te erkennen als meer dan alleen je persoonlijkheid, een verbinding met alles wat er is, hoe dat er ook uit ziet, als je dat durft te aanvaarden dan ga je tijdens die sessie, die schouw in jezelf, ga je een ander veld nog een keer toe laten. Dan komt er een andere perceptie in het moment dat je die waarneming doet in jezelf. Er komt iets anders in beweging. Dit wat ik nu aanraak heeft te maken met leiding en daadkracht. Waar om zeg ik dit?

Leiding en daadkracht is een kracht, is standvastigheid en toch buigzaam zijn, dat betekent dat je niet wordt meegenomen in waarneming een spirituele waarneming in jezelf die je passief maakt, heb je hem weer in die cirkeltjes in die lezing (drie velden.....) je gaat niet passief in jezelf schouwen, je gaat actief in jezelf schouwen. Je weet je bent een reiziger, reizigster uit een andere werkelijkheid, maakt niet uit hoe iedereen.....? ik ben nu hier, ik heb nu een menselijke ervaring op deze wereld, ik heb een database in dit lichaam, bewustzijn, waar allerlei dingen in gebeurd zijn, die op dit moment echt gezien mogen gaan worden. En ik doe dat zelf, dat is heel belangrijk, dat is niet een kracht buiten mij die dat voor mij oplost, ik doe dat zelf. Er kunnen wel andere mensen met je mee kijken, die daarin participeren dat de waarnemingen krachtiger worden, maar je doet het zelf

Want er is autoriteit nodig, leiding en daadkracht. Er is autoriteit nodig, in jezelf dat je dit doet met een ongelofelijk weten dat je dit doet! En dat je dat niet in een passieve modus doet. Dus energie, je kijkt er naar, dan ga je naar beneden naar je hart, het hartsveld wat een etherisch bewustzijn is, dat zit niet alleen in je hart maar dat zit in je hele energieveld en je hart is het enige orgaan wat die informatie invoegt in je fysieke hologram bewustzijn, dus het fysieke veld, daar gaat het om als je met aandacht naar je hart gaat wordt dit hele veld hier dus je etherisch bewustzijn wordt ook actief. Dan krijg je die lichtkrans waarover getekend is door de hele eeuwen heen, hè wat we allemaal gewoon zijn, in essentie.

Dit is een heel interessant iets, op moment dat je éérst aanwezig bent in je lichaam en ook in de ontspanning in je lichaam blijft, niet naar je hart maar je blijft in de ontspanning in je hoofd en verbondenheid met je lichaam en daar ga je ontspannen en dan gaat het neurobewustzijn trillen van het bèta bewustzijn door de meditatie alfa staat komt 'ie in het bèta bewustzijn. En op het moment dat je in je bèta en neuro bewustzijn komt, neurologische ontspanning, dan ga je vanuit die ontspanning met aandacht naar je hart. Dan gaat er een ander veld open, dán gaat het hart open! Dan is het prikkeldraad

er af.

Het kiezen van beelden van oude situaties naar nieuwe situaties is vooral om in ons geboren, actief te krijgen dat wij kunnen beslissen om iets niet te denken, wij denken de hele tijd. Elk moment zijn we aan het denken en om uit het denken te komen moet je eerst leren dat je zelf denken kunt. Dat is hetzelfde mechanisme, als je je bewust wordt dat wat je denkt, wat er in je systeem aanwezig is dat dat een gedachte is die er is, als je je daar bewust van wordt dat je die gedachte hebt en dat je die kunt vervangen door iets anders dan heb je hetzelfde circuit opengezet als dat je gedachten kunt stoppen. Eigenlijk heb je geen gedachte nodig maar de vraag is hoever zijn wij om dat te doen?

Er zijn eigenlijk geen beelden het is het interpreteren van informatie en beelden inderdaad, maar de betekenis die je pakt, je houdt beelden vast, maar dat is gekoppeld aan de hersengolf staat.

En in alle oefeningen die je doet géén verlangen, als je het doet om pijn te verlichten stop ermee, het enige dat nodig is is dat je het thema weet maar niet om het te veranderen, je weet het thema, het is zo dus de energie in dit moment, je kijkt ernaar heel krachtig, dat ontwikkel je steeds verder, ga je naar beneden toe, en je bent in stilte, daarmee stempel je af. Dus je laat aan het levensveld, het etherisch veld laat je zien met je mind hier gaat het om hier ben ik aanwezig, hier gaat het om dit is mijn thema, en vervolgens connect je met het levensveld, en daar valt geen taal over uit te spreken.

UITLEG B. ZWAANSHOEK

Vorige keer verteld met dat kopje of iets dat je waarneemt altijd aanwezig is in het neurologische veld, dat is van groot belang om je hartskracht, je fysieke plek aan te raken en het ook te voelen, die energie en die warmte, en door met aandacht daarnaartoe te gaan doe je hetzelfde als je waarneemt als het kopje wat hier in dit (brein) veld aanwezig is, wordt ook de hartskracht vertaald in energie. Als je dat zou kunnen waarnemen met je ogen bijvoorbeeld dat het wordt vertaald, dat je kunt zien dat dat bij andere mensen gebeurt, dan zie je dus ook dat hier (rond hoofd?) een lichtveld ontstaat. Dat wil niet zeggen dat het bij iedereen hetzelfde zou moeten zijn, maar het is een energieveld.

Dus je kunt als reiziger van een andere wereld en je zou deze aarde bezoeken, zou je kunnen zien wie er in een neurologisch veld aan het leven is en je kunt zien bij wie dat veld hier (brein?) in dienst staat van hier (hart?).

Dat is wat bedoeld wordt met die lichtkrans om de mens. Als je in een diepe emotie terechtkomt, een ontroering, een heel zuiver gevoel van zijn, dat je voelt dit is waar het om gaat, als ik dit mijn hele leven zou voelen, dan is het voor mij goed. Daar hoef je niet eens betekenis aan te geven, je voelt het, dit is waar ik voor ga, dat moment dat je dat voelt wordt dit (hart) veld vertaald in het brein. En het brein kan vaak niet ontvangen daarom gaan we eerst met aandacht in het brein en dan gaan we naar binnen toe in het hart, en het hart is het enige orgaan dat energieveld waar we uit bestaan, het etherisch veld, om dat ook hier (hart) te ontvangen en door te geven aan het brein. En de sleutel daarin is jouw bewustzijn. Daar kun je niet falen, je kunt het niet fout doen, je gaat op een gegeven moment ook ontdekken dat het anders werkt als hoe ik het nu uitleg, dat zijn hele subtiele veranderingen die voor jou veel beter werken, het is dus ook alleen maar een vorm, maar het is wel precies wat nodig is.

We doen het nou in vertraagde vorm, hoofd, en hoofd staat voor lichaamsintelligentie, wat doe je, je neemt dus waar het energieveld van je lijf, dat is de waarneming, kwantumfysica, waar menselijke observatie aanwezig is vindt er verandering in het veld plaats, dat is nodig omdat er mindcontrol wordt uitgevoerd in het menselijk bewustzijn. Als je eerst je lichaam autoriseert zelf, dit is jouw tempel, als je je lichaam autoriseert aan jezelf namens jezelf, met je bewustzijn dan is dat de belangrijkste stap.

Die stap die mag niet overgeslagen worden omdat we in een zone leven hier waarbij andere krachten dwars door het menselijke bewustzijn heen allerlei bijverschijnselen loslaten, waardoor wij dermate verstoord kunnen raken, en niet eens meer weten dat we überhaupt in een verstoring leven. Wij denken dat we die verstoring heel duidelijk moeten opmerken van oh dit is een mindcontrol aanval, ik word nu uit balans gebracht. De mindcontrol kent pieken maar hij is er voortdurend. Belangrijk is dat wij beseffen dat onze aandacht in ons eigen lichaam belangrijk is.

Dus gewoon af en toe met lichaam contact maken, kloppen op je lichaam, als je ergens uitschiet en je lijf niet meer voelt, ga maar gewoon voelen, ga je lichaam maar een paar tikken geven vooral als je in een schrik situatie zit, voel en klop maar, die prikkels komen in het brein terecht. Oké, door naar binnen te gaan, hier, wordt dit veld, het Harts orgaan, dit hele veld wordt hier (?) zichtbaar. Er zijn bep. redenen voor waarom de mens voortdurend in de prikkels van de buitenkant zit, als ons brein zich richt op de prikkels uit de matrix, deze werkelijkheid, dan leven we niet meer hier (?). het is eigenlijk al

heel erg vreemd dat we met zo'n oefening weer mogen gaan beseffen dat er iets meer is dan dit lichaam dat we hier (?) iets kunnen voelen.

B. VOELLEN-EN-AANWEZIG-ZIJN



Terwijl je hier zit, gebeurt er van alles. Je kunt met je ogen dicht zitten of gewoon zo met de ogen open, voel je het? Voel je het, wat “het” ook is?

Je bent energie, en het is energieveld, daar is alles gaande. We laten het “uit de betekenis”.

Terwijl je hier zit, kun je ook heel goed je hoofd voelen. Voel je eens rondom je hoofd en in je hoofd, wees je maar eens bewust van.

Kun je ook eens afstemmen op jouw manier, hoe je dat ook doet, misschien een stukje besef of een vraagteken van of dat, wat we nu met elkaar doornemen, of dat alleen zich afspeelt hier? Zijn we hier alleen of zijn er andere observaties? Hoe cruciaal is het waar wij het over hebben? Positief, negatief, maakt niet uit.

We weten een ding zeker, dat is dat wat we nodig hebben, er al is. En dat stukje begrip, wat we daarover nodig lijken te hebben zich op dit moment ontvouwt.....

Kun je voelen, dat je tussen je oren zit? Kun je je oren voelen? Zonder ze aan te raken, hier zit mijn linkeroor, mijn rechter oor. Het gaat om lichaamsbewustzijn stukjes. Het zijn hele kleine stukken, maar het is enorm belangrijk. Ze zitten dus vanuit deze kant, nemen ze de wereld waar, maar de rest van je lichaam neemt ook de wereld ook waar, want die voelt, dat je op de stoel zit en de visuele waarneming en het geluid in dit geval zit eigenlijk in dit stukje, (wijst naar het hoofd) dus vanuit deze verdieping, tussen je oren.

En ook, je zit met je bewustzijn niet buiten je ogen. Je ziet wel de buitenkant, maar je zit met je bewustzijn aan de binnenkant van je ogen. Kun je het voelen? Kun je ook voelen, dat je een gezicht hebt? Voel je het? Ineens wordt je gezicht ook voelbaar en voel je je gezicht zonder aan te raken. Aha, dus ik voel mijn ogen, mijn hoofd, mijn voorhoofd, mijn oren.

Jij bent inderdaad letterlijk aanwezig in een hoofd. En dat is nou precies, waar het fysieke computersysteem zit, die alle velden van denken uitzendt.

En als je beseft, dat je daar bent, in je hoofd, soms moet je je ogen dicht doen en niet naar buiten gaan, maar beseffen, dat je daar bent in je hoofd, dan wil ik je vragen bij wijze van een experiment, in ontspanning, gewoon rustig zo, in de stilte en aandacht ben je in je hoofd, maar je voelt ook dat je een lichaam hebt, maar je blijft in dat hoofd aanwezig, dat je voelt, dat er een verandering plaats vindt ergens in je hoofd.....misschien dat er een soort ontspanning plaatsvindt, of dat je iets voelt onder je schedel, ga maar eens voelen wat jouw aandacht in beweging zet.....

Haal eens een paar keer rustig diep adem in, zodat je lichaam eventjes een verplichte “ademhalingsontspanning” krijgt. En blijf jezelf spelenderwijs serieus trainen om aanwezig te zijn en te blijven in je hoofd, die verdieping, daar binnenin. Dat je voelt, dat je aanwezig bent aan de binnenkant van je gezicht, tussen je oren. Dat je rustig, ontspannen aanwezig bent in je lichaam. En als je gedachten ergens naar toe gaan, dat je jezelf steeds weer terughaalt naar binnen. Besef goed, dat je aanwezig kunt zijn met je aandacht op de plek waar alle complexe gedachten kunnen ontstaan.

Zelfs of je het nu bewust zou willen, of iets dergelijks, je aanwezigheid op deze plek heeft een invloed op de hele bibliotheek van wat er allemaal in je ligt opgeslagen. In die zin is je bewustzijn eigenlijk ook stralende informatie en ook licht.

Nou houdt je vinger aan de pols en blijf goed invoelen wat je ervaart in je hoofd, het is een belangrijke waardevolle ervaring. Ook als er iets niet heel luchtig voelt, bijvoorbeeld, kijk je eens gewoon naar, open trillingsveld met je bewustzijn, gewoon aanwezig zijn. meer hoeft je niet te doen, je maakt jezelf kenbaar in je eigen hoofd.

Als je ermee klaar bent, dan kun je gewoon stoppen.....of als je het gevoel hebt, dat je nog eventjes door wilt kijken, dan doe je dat lekker.....

B. TRADITIONEEL-EN-MET-UITLEG

Dit is 1 van de belangrijkste bekrachtiging die er is voor de mensheid. Als

we deze continue gaan doen, zelfs 100 keer is niet genoeg. Maar hoe vaker je hem doet, hoe meer hij in je systeem komt. Hiermee kunnen we ons bevrijden uit deze matrix en onze scheppingskracht en in combinatie met onze power als energiedragers. Kunnen we verbinding maken tussen Gaia (via ons Hartsbewustzijn) en deze matrix (via ons Brein) De MP3 bekrachtiging is hier direct beschikbaar!!

Doe hem nu voor altijd, totdat je niet beter weet en het heel gewoon voor je is!!

Je zult zien dat je (ons) leven gaat veranderen.

B. TRADITIONEEL + UITLEG

Voor de oefening die we zo doen het besef waarom je dit doet, want waarom doen we wat we doen, waarom zijn we met onze aandacht in het lichaam aanwezig en hoe komt het dat we met onze aandacht door dat lichaam iets laten ontstaan wat er anders niet is.



Dat heeft met 2 dingen te maken: het 1^e veld en het 2^e veld.

Het 1^e veld is het scheppingsveld, dat is gewoon een zeer uitgestrekt energie/bewustzijnsveld, dus puur zuivere energie, en die zuivere energie die dat is, dat heeft helemaal geen kader, geen lijn, dus die tekening slaat helemaal nergens op, het is alleen maar even om een onderverdeling te brengen in een model; maar die energie, daaruit ontstaan werkelijkheden. En die werkelijkheden die daaruit ontstaan, die ontstaan doordat het wezens met die energie weten te scheppen. En zo is er dus een werkelijkheid die bestaat door scheppende wezens. In dit veld 1, daar leven alle wezens samen, en samen betekent dat ze één taal spreken, dat ze eigenlijk allemaal een universeel bewustzijn in zich dragen: ondersteunend, dragend, geleidend, eigenlijk voor alles. Samen betekent niet dat ze allemaal op één kluitje leven, samen betekent echt dat ze door allerlei dimensies heen, door allerlei

werkelijkheden heen, verschillende sterrenstelsels, in verschillende planetenstelsels wonen.

Dat samen, bewustzijn, dus die universele kracht, dat is een ongelimiteerde bandbreedte van emoties, dus dat heeft geen begin en geen eind, dat is enorm groot, en al die trillingen die daarbij uit ontstaan, door al die wezens die daarin leven, al die trillingen die daarbij zijn ontstaan van al die wezens tegelijkertijd, dat zien wij in het universum als god.

Dus, de trillingen die ontstaan uit de wezens zelf, die wezens zijn trillingen, onze emoties zijn trillingen, dat wordt in de kosmische werkelijkheden gezien als de goddelijke, scheppende kracht. En in deze wereld hier, is niemand die iets vraagt aan de schepping, niemand. Alle wezens die leven in welk universum dan ook, waarin wezens vanuit eigen kracht en eigen vrije emotie leven, in die werkelijkheid, werkelijkheden, daar vragen ze helemaal niks, wij vragen als scheppende wezens, als liefhebbend bewustzijn, niets aan het universum. Wij vragen eigenlijk helemaal niets aan een god; en waarom: omdat we het zelf zijn. Dus ons zuivere bewustzijn is een aanzet tot het laten ontstaan van dat wat je van binnen voelt, dus een hele krachtige droomstaat. Hier heb je iets meegemaakt op de aarde en ga je erover dromen - of dat nu door jezelf komt of niet dat laten we even in het midden - hier (1) is de werkelijkheid een resultaat van een veel krachtiger vermogen van dromen. En dat is een collectieve werkelijkheid, dus die wordt ook overeind gehouden door alle wezens die erin leven. Hier bestaat dus geen bidden, hier dus wordt niets gevraagd, er wordt niet gebeden aan een grotere kracht dan dat je innerlijk in jezelf draagt en wat eigenlijk alle levende wezens in zichzelf ervaren.

In het andere, **het 2e veld**, daar bestaat eigenlijk wel bidden, daar bid je tót. Tot wat bid je daar? Je bidt daar tot de intelligentie die jou bestuurt. En als je wilt overstappen naar deze (1) kracht, je eigen innerlijke vermogen, dat je je innerlijke vermogen wilt op gaan bouwen, je een bewust voelend wezen wordt, dan wordt er alles aangedaan om dat te voorkomen. Dus als je gaat bidden krijg je precies datgene wat je vraagt - dat krijg je als je in het proces zit dat je hier (???) terecht kunt komen. Dus er zijn eigenlijk 2 verschillende velden, er is een artificiële intelligentie - je hebt artificiële universa, die zijn op technologie gebaseerd, dat zijn universa die liggen in de scheppingsvelden ingebed, dat is eigenlijk virtual reality in kwantum kosmische werkelijkheden, technologische werkelijkheden. Dus je hebt kunstmatige werkelijkheden en je hebt organische werkelijkheden. Het grote verschil

tussen deze 2 is dat hier (2) dus geboden wordt aan externe grootmachten, en in deze organische werkelijkheid (1) gebeurt dat niet. Daar leven de scheppers zelf, die scheppen vanuit hun emoties. Nou, waar wij nu leven is in die zone (2), wij leven in een artificiële werkelijkheid en die werkelijkheid die wij nu kennen is niet door een negatieve macht gebouwd, die is gebouwd door een macht die ooit dit (1) was, en voor een deel daarin (2) terecht kwam, en een experiment is gestart, een hele werkelijkheid is ontstaan om zichzelf te onderzoeken, die werkelijkheid die zij vanuit technologie hebben ontwikkeld die is overgenomen door een andere grote invasiemacht. Die invasiemacht die heeft die werkelijkheid (1) onder controle gebracht en gebruiken die werkelijkheid op dit moment als een soort plek waarin wezens die hier (1) vandaan komen daarheen (2) worden geleid met hun bewustzijn zodat ze dat gaan ervaren en onder curatele worden gesteld van een god, van welk geloof dan ook. Wij voelen dat we hier (1) vandaan komen, wij voelen dat wij vrije wezens zijn, maar we zitten dus hier (2) en nu hebben wij een lichaam dat voortkomt uit deze werkelijkheid (?), dit is niet één werkelijkheid, het gaat echt om ontelbare werkelijkheden die bestaan in het grotere kwantum veld, die niet allemaal bezet zijn, maar een heel groot deel daarvan is onder een bezettingsmacht geplaatst; wij leven in deze werkelijkheid (2) en hebben hier een ervaring van een lichaam en nou de oefening die we gaan doen is een bekrachtiging dat wij onszelf beseffen gaan dat we eigenlijk vanuit dit vermogen, dus dat is een vrije wil, een vrij-gevoelsveld en dat vermogen is dus ook dat wij met ons bewustzijn en aandacht veranderingen laten plaatsvinden in dat veld, in dit geval dat lichaam, dus we gebruiken onze vermogen van deze werkelijkheid (1), die we eigenlijk vergeten zijn, die moet je mondjesmaat een beetje zien op te pompen in jezelf; wij gaan met dat vermogen van waarneming gaan we in die (2) werkelijkheid aanwezig zijn in dat lichaam dat onder controle staat van een externe goddelijke macht.

Dus waar zijn nou die bekrachtigingen op gebaseerd? Iemand vroeg mij dat laatst, waarom is die bekrachtiging en toen zei ik: kijk, wij zijn vergeten dat wij invloed hebben met ons aandachtsveld, vrij aandachtsveld met veel grotere kracht, wij zijn vergeten dat wij kwantum-fysische bewustzijnswezens zijn. Wij brengen verandering in het veld, in hoe informatie zich gedraagt en mijn antwoord daarop is dat alles wat wij voelen, wat blokkeert, wat pijnlijk is, wat ons afremt, hè dus we worden ook geremd door bepaalde karakterpatronen: hè toe ik wil dat helemaal niet, ik wil gewoon vrijuit kunnen zingen, maar ik durf dat niet, weet je, zo maar even

een voorbeeld, het karakter zegt dat kan niet. Dan is dat niet durven zingen of niet hardop durven uitspreken of praten is eigenlijk ook een soort informatieveld dat op dat moment aanwezig is in het systeem van jouw lichaam en dat informatieveld is niets anders dan energie dus we moeten met dit vermogen (1) in dat lichaam daar (2) toegang eigenlijk krijgen in ons eigen lijf.

We kunnen en moeten ons ook beseffen dat dat wat ons beperkt dat met we dat met ons bewustzijn kunnen verzachten; dus de stugheid van de informatie die door repetitief gedrag, steeds herhalend gedrag, eigenlijk zo stug is geworden, dat is echt ingesleten, dus dat gedrag is helemaal ons eigen geworden, maar het is eigenlijk niet meer dan een soort reflectie - het is een reflexreactie - maar dat gedrag kan komen te vervallen naar.?. Secundair veld; dus ons bewustzijn is nodig om in dat gedrag te komen, dat je met je bewustzijn daarin bent in het lichaam en in het gedrag om vervolgens dat stugge veld, dat informatieveld dat je beperkt en afremt, zachter te maken en dat gebeurt door middel van iets wat wij dus vergeten zijn als mensheid en dat is die kwantummechanische wetgeving. Hier (2) moeten we dat wel doen want we staan onder invloed van iets anders, deze lichamen worden bestuurd: je voelt je goed en het volgende moment niet meer, het gaat razendsnel, tjak, tjak, boem, boem, boem. Dus je moet hier (2) tot leven komen in dit systeem, in deze werkelijkheid hier moet je tot leven komen met je innerlijke kracht.

Dus er zijn grote verschillen tussen deze twee werkelijkheden. Hier (1) schep je samen en houd je samen de schepping in leven, en hier (2) leef je de creatie van iets anders. Hier (1) leef je het scheppingsveld, het potentieel van voelend bewustzijn en hier (2) leef je de constructie van wat er eigenlijk wordt ingevoegd, sterker nog: je wordt erin geboren, het ligt al klaar, dus wij zijn nooit betrokken geweest bij wat hier (2) dus gebeurt; we zijn erin geboren en het overkomt ons. Dat is eigenlijk wat de kosmische feiten zijn, zo wordt er ook echt naar gekeken, dat is hier (1) niet zo, hier leef je volledig met je bewustzijn en alles wat daar is komt voort uit een gezamenlijke schepping, zelfs als je voor een bepaalde tijd afwezig was wordt datgene bewaard en in stand gehouden door de gezamenlijke krachten.

Hier (2) kom je onder curatele, hier word je in geboren, je staat eigenlijk onder curatele van het model waar je in geboren wordt en dat neemt een loopje met je. Dus je voelt je hele leven eigenlijk van wat je komt doen in je gevoel, je kunt het niet een vorm geven maar je weet binnen in jezelf: het gaat om veel meer. Je wilt daarnaartoe, naar binnen toe, je voelt ook heel diep

de behoefte van binnenuit om dat ook naar buiten te brengen, ook in de vorm, want dit moet er gewoon gebeuren maar dat binnenin, nou ja, hoe, hoe kan dat en dan is de vraag: hoe kan dat, dat is eigenlijk die gedachte, die er niet hoort te zijn. Zo zwart/wit moet ik het gewoon zeggen. De gedachte hoe moet ik het doen is eigenlijk een artificiële gedachte, maar het is wel een logische gedachte, maar de stukken die er nog vóór liggen is dat er programma's zijn in je lichaam die als het ware verstorend werken en dan komen dus die tijdlijnen uit die we . ? .

Eerder hebben gezien, dat is een opeenstapeling van kracht wat weer door een negatieve gebeurtenis wordt ontkracht, dan ga je de kracht genereren en dan gebeurt er weer iets vervelends, wordt het weer ontkracht. Dus eigenlijk is het een voortdurende beweging van trauma op trauma en negatieve gebeurtenissen op negatieve gebeurtenissen en dan haal ik die woorden weg en dan zeg ik: het zijn allemaal krachtvelden die worden ervaren in ons en voor lange tijd actief blijven en ons domineren. En die krachtvelden, die informatie-krachtvelden die vervallen op het moment dat je zitting neemt in het lichaam en dat je met je bewustzijn daar naartoe gaat, dat je weet: dit is er aan de hand in mijn leven, hier gaat het om, en dat je dat vanuit twee verschillende percepties, twee verschillende velden ook durft aan te vliegen.

We hebben in die dagen dat we dat met elkaar hebben doorgenomen, hebben we een poppetje, dat is zeg maar even het lichaam, je hebt dus het hoofd, dus de mind, en je hebt hier het hart. De mind, onze mind, wordt geïnstrueerd vanuit dit veld (2) en het hart is verbonden met dat veld (1). Als jij je richt op de mind dan zul je voortdurend de invloeden uit dat veld krijgen, dus eigenlijk uit het computersysteem dat deze werkelijkheid bestuurt. Maar als je je richt vanuit je hoofd naar beneden toe gaat naar je hart, dan wordt dit veld van het hart ook manifest hier in de hersenen, dus het wordt letterlijk naar boven gehaald en het veld verandert in je brein. Dat moet je niet gaan zien als nou ja dat moet ik kunnen voelen, nee, dat is wat er gebeurt, dat heeft met downloaden te maken, met informatie. Want dit bord zie je nu hier staan en terwijl je naar het bord kijkt is de informatie van het bord door visuele waarneming ook nu aanwezig in jouw brein dus dit hele informatieveld, dit is geen fysiek bord (klopt op het bord) maar zo ervaren wij dat, maar dit informatieveld, trilling, door de waarneming is het ook in jou aanwezig, nu. Dus dit bord zit in de informatie-bewustzijn van het brein, is aanwezig in elektromagnetische golven. Dus het is vertaald, daarheen.

Hetzelfde moet je ook met je hart doen, als je met je hand op je hart hier

aandacht voor geeft, je hoeft je hand er niet per se op te leggen maar soms werkt dat bij een aantal mensen beter, maar je gaat met je aandacht naar die plek toe dan wordt het hologram van het hart wordt ook actief in informatie en trilling in het brein. En daar zijn de oefeningen op gebaseerd. Dus als iemand tegen mij zegt, ja, je hoeft alleen maar naar je hart te gaan, dan zeg ik ja, en wat betekent dat dan? Wat gebeurt er dan, weet jij wat er gebeurt als je met je intelligentie hier naar de plek van je hart gaat daar. Dat weten mensen niet. En daarom werken die oefeningen dan ook niet omdat er ook inzicht nodig is. Het is niet alleen maar bewustzijn, je hebt inzicht nodig. Als je met je aandacht naar je hart gaat dan wordt door de aandacht van dit veld hier wordt het ook actief in je brein en dan ben je dus én in je hoofd én in je hartfrequentie ben je aanwezig. Eigenlijk is het downloaden van je harts-informatie.

Een tweede punt wat mensen mij vaak vragen is: waarom moet je nou in je hoofd gaan zitten, waarom ga je niet gelijk naar je hart toe? Dat is omdat het hoofd informatie ontvangt uit de controle-matrix. Op het moment dat jij met je bewustzijn plaats neemt tussen je oren, dus je stelt je voor dat je aanwezig bent in je hoofd, hier op deze plek, dan is jouw bewustzijn de doorslaggevende kracht om dat informatieveld dat wordt ingevoegd om dat niet volledig operationeel te laten zijn, want daar waar menselijk bewustzijn is, vindt verandering plaats in de informatiepatronen en denken en brein is informatie, met andere woorden als jij daar aanwezig gaat zijn in je hoofd - en dat hangt er helemaal vanaf hoe diep je dat kunt intensiveren - dan breng je voor het grootste gedeelte het regerende veld tot een soort ruststand. Dat is het allerbelangrijkste om aanwezig te zijn in je computer waar eigenlijk het besturingssysteem zit. Hier zit dat besturingssysteem, hier zitten de trauma's, hier zitten de programma's, het programma 'denken', dat zit hier, daar moet je komen, op de plek waar het eigenlijk niet loopt, daar ben je aanwezig. En als het daar rustig wordt en je voelt je lichaam dan ga je met aandacht naar de plek van je hart, je blijft hier en je gaat naar je hart en dan op dat moment voel je, met aandacht en daarom moet je niet je lijf uitgaan, dan voel je dat er in je hoofd een verandering plaats vindt in het energieveld. En de ene keer voel je dat meer dan de andere keer, dat hangt ervan af hoe je gemoedstoestand is, maar daar is deze oefening op gebaseerd.

De kosmische boodschap is met dwang: dit doen! Niet met dwang voor de ander maar voor jezelf, want hiermee ruim je voor het grootste gedeelte de primaire besturingssystemen op. Het is niet dat je ze weg kunt doen want ze

zitten er nou eenmaal in, ze worden steeds opnieuw ingevoegd. Snap je? Het gaat steeds door. Dus morgen ben je daar weer uit, ben je met je bewustzijn weer buiten, ben je weer buiten en dan gaat het weer door. Betrap jezelf er nou eens gewoon in alle eerlijkheid op dat het inderdaad zo is dat als je buiten bent dat dit (2) weer kracht krijgt. Moet je dan de rest van je leven bewust zijn in je hoofd en in je lichaam? Ja! Maar dat hoeft je niet zo bewust te blijven doen zoals we het nu oefenen want dat neemt op een gegeven moment toe, opeens wordt je lichaamsbewustzijn sterker en krachtiger en dan hoeft je niet steeds je lichaam in te gaan, dan is het af en toe nog wel nodig bij een ernstige ontsporing, dan moet je er echt even wat voor doen; maar er komt een moment dat je dat vrij eenvoudig gewoon beseft dat dat gewoon zo werkt.

Dus laten we de oefening nog eens doen dat je ook voor jezelf weet van hé? Maar wel een hele belangrijke oefening? om hier niet op in te kunnen loggen op jezelf.

Dus ik noem het gewoon op en je loopt gewoon daar op jouw manier in mee, je neemt gewoon plaats op de manier zoals het aangeeft en als je voelt nou, dat is voor mij toch net iets anders dan pas je 'm ook aan. Ik wil het alleen maar even zo klassikaal doornemen dat we ook allemaal dat stukje volgorde nog een keer kunnen voelen. Mag je de spulletjes op de grond leggen, en voordat we gaat starten, je mag ook best een onderwerp paraat hebben, waarvan je zegt, nou dit is nu heel actueel in mijn leven, op dit moment, nu, dat veld is best wel dominant, ja, dat neemt wel behoorlijk de leiding, dat overschaduwet eigenlijk alles, bepaalde gedachten, of überhaupt de gedachten die steeds aanwezig zijn, maar het kan ook iets zijn waarvan je zegt, nou, het is iets positiefs, ik wil graag dat waar ik nu heel sterk mee bezig ben dat wil ik graag belichten en goed inladen in het hoofd en ook goed in contact brengen met het hart zodat zich dat vergroten kan. Dus het is aan jou of het een nou beperkend onderwerp is of waarvan je zegt ik ga het even vergroten. Dus doe lekker je ogen dicht als je dat wilt en richt je op jezelf, goed je voeten neerzetten, en ook voelen dat je benen ontspannen op de grond staan, kijk of lichaam zo goed moeilijk van het slot af is, tenminste als dat beperkend voelt.

B. TRADITIONEEL

Voor we gaan starten, mag je best een onderwerp paraat hebben waarvan je zegt: "Nou, dat is nu heel actueel in mijn leven op dit moment. Nu, dat veld is

best wel dominant en dat neemt behoorlijk de leiding, dus het overschaduwde eigenlijk alles in bepaalde gedachten of überhaupt “de gedachten”, die steeds aanwezig zijn. Maar het kan ook iets zijn, waarvan je zegt: “Nou, het is iets positiefs, ik wil graag dat waar ik nu heel sterk mee bezig ben, dat wil ik graag belichten, en ook goed inladen in het hoofd en ook goed in contact brengen met het hart, zodat het zich vergroten kan. Dus dat is aan jou of dat beperkend onderwerp is of het is iets waarvan je zegt: nou, ik laat het even vergroten. Dat laat ik lekker aan jou.

Dus doe je lekker je ogen dicht, als je dat wilt, en richt je op jezelf, goed je voeten neerzetten en ook voelen, dat je benen ontspannen op de grond staan. Kijk, dat je lichaam zo goed mogelijk van het slot af is, tenminste als dat beperkend voelt.....en ga je met je aandacht uit de omgeving naar binnen toe en dan kom je aan in je hoofd.....dus alles wat buiten je lichaam is, is op dit moment even niet belangrijk.

Stel jezelf voor, dat je aanwezig bent in de bovenste verdieping, dus in dit geval je hoofd, en het bevindt dus letterlijk tussen je oren.....je beseft ook de voorkant van je hoofd, dus je gezicht, dat kun je voelen, dat is de voorkant.....je zit dus aan de binnenkant van het gezicht, en de achterkant van je hoofd voel je ook.....dat is inderdaad achter jou, je bent aanwezig in je hoofd.....en daar blijf je ook.....je haalt het een paar keer op je eigen manier rustig en zo diep mogelijk adem en je blijft heel bewust op de plek van je hoofd.

En je mag jezelf best realiseren, dat je met je bewustzijn, met je voorstellingsvermogen, aanwezig bent op de plek, waar alles wat er gebeurd is in het leven ligt opgeslagen.....het is eigenlijk het centrum van het informatieveld.....en dan laat je nu tevoorschijn komen het onderwerp, waarvan jij zegt: hier wil ik op dit moment in aanwezig zijn, of het is positiefs is of niet, maakt niets uit, laat het maar komen, en laat het maar gewoon ontspannen zijn, je weet het al en je blijft in je hoofd aanwezig en je blijft in verbinding met het onderwerp waarvan jij voelt en weet - hier gaat het om.

Je blijft dus in je hoofd aanwezig, maar je voelt wel vanuit je hoofd de rest van je lichaam.....je voelt je schouders en je rug en je buik, billen, je benen, je voeten, je armen.....je bent volledig bewust van wat alles wat er onder jou is, onder jouw hoofd, maar je blijft boven aanwezig.

En dit is eigenlijk op één na belangrijkste proces, dat je hier bent op deze plek. Hier kun je rustig een sessie op houden voor jezelf van een kwartier:

gewoon je lichaam voelen, aanwezig blijven in je hoofd en het onderwerp waar het over gaat, je bewustzijn, en alle die trillingen lopen door elkaar heen, het zit hem in de kracht van de aandacht, die je voor jezelf hebt en zo trillen de programma's, die trillen op een gegeven moment mee op jouw aanwezigheid. Ze worden dus uit het format van trauma gehaald, en als het iets positiefs is, worden ze bekrachtigd.

En dan vervolgens breng je je aandacht verder naar beneden toe, naar de plek waar je fysieke hart is, desnoods leg je daar je hand op....maar door met je bewustzijn naar die plek te gaan wordt informatieveld van je hart actief in het brein, waar je dus blijft.....dus je bent in je hoofd, je voelt je lijf, je voelt ook de plek van je hart.....dat zijn drie dingen tegelijkertijd.

Ik nodig je gewoon uit, om dat thuisliggend te doen zodat je lichaam ontspannen is en dat je ook bij deze bekrachtiging blijft, want jij bent diegene, die dat doet, dus je moet niet in slaap vallen. Je moet helder, maar ook zo goed ontspannen mogelijk aanwezig zijn.

Het is van essentieel belang, dat je het contact met je hart, het contact is dus gewoon letterlijk, omdat je met je aandacht gewoon op die plek bent, dat je dit overeenhoudt, omdat het veld van het hart hele krachtige lijnen zijn naar het scheppingsveld. En door met je aandacht bij je hart ook te zijn wordt dat scheppings-, trillings-informatieveld ook actief in het brein.

Nou, en als je met het aandacht bij je hart ook nog een keer doorreist naar wat je ten diepste in jezelf voelt, waar je voor gaat in dit leven, welke trilling, welke emotie, welke krachten zijn in jou aanwezig, die jou vertellen wat vrijheid is en die jou vertellen waar je gelukkig, sterk en krachtig van bent, als je met aandacht in je hart dit ook kunt aanraken, dan wordt dat veld ook als een hele krachtige trilling ook echt meegenomen naar het hoofd en kun je dat met het in- en uitademen, kun je het nog versterken. Ga je gewoon eens uittesten voor jezelf. Wees je maar eens met je aandacht bij het hart en je liefde voor Gaia, bij de inademing neem je dat energieveld en bij de uitademing neem je dat veld naar boven toe. Doe dat maar eens.

En dan doe je je ogen gewoon open, daar valt niets af te bouwen of iets weg te schuiven. Zo kun je gewoon in deze werkelijkheid zijn.

B. OP ZOEK NAAR DE WAARHEID (HARRIET ALGRA)

B. 1 IS OM ONVERWERKTE EMOTIES OP TE RUIJEN

Adem een paar keer diep tot onder in je buik, om aanwezig te worden in je

lichaam. Visualiseer nu een lichtkoepel, die je net als een MRI-scan van je kruin tot aan je voetzolen laat glijden, om alle spieren te ontspannen. Vervolgens, laat je de lichtkoepel via de binnenkant van je lichaam om ook de kleinere spiertjes mee te nemen in ontspanning. Ben je hiermee klaar, ga dan naar het centrum in je hoofd, wat je vindt, door met gesloten ogen even kortstondig scheel te kijken. Blijf nu 1 tot 5 minuten gefocust in het centrum van je hoofd, waarbij je tegelijkertijd aanwezig blijft in het lichaam. Dit lijkt eenvoudig, maar je zult merken, dat je om de haverklap weer ergen anders zit met je gedachten.

Corrigeer je zelf steeds weer. In het centrum van je hoofd bevindt zich de pijnappelklier. Hierin ligt het doosje met onverwerkte emoties verstopt. Door je focus op die plek te houden, geef je het brein alsnog de kans alle onverwerkte emoties te verwerken en het lichaam op de hoogte te brengen.

Bij de volgende fase leg je de handpalmen op de knieschijven. Je creëert nu als het ware een 3-dimensionale piramide waarbij je pijnappelklier de top is. Je knieschijven en je stuit vormen nu de basis van de piramide. In deze houding, wordt het hart automatisch het centrum, vanwaar alles geharmoniseerd wordt.

Zie jezelf in je hart staan, maar ben tegelijkertijd óók aanwezig in je lichaam en je hoofd. Het kan helpen om je hand op de hartstreek te leggen, zodat jij je beter kunt focussen. Hierdoor wordt het eenvoudiger, om ook in hoofd en lichaam aanwezig te zijn. Lichaam, hoofd en hart, vormen de èchte 3-eenheid, waarin je eigen scheppingskracht geactiveerd gaat worden. Hoe vaker je dit doet, hoe sterker de kracht zich gaat ontwikkelen.

B. 2 OPRUIMEN FYSIEKE KLACHTEN

We moeten stoppen met het zoeken naar oplossingen omdat hoe meer we ons op de belemmerende factoren richten in ons leven, hoe meer we dit bekrachtigen.

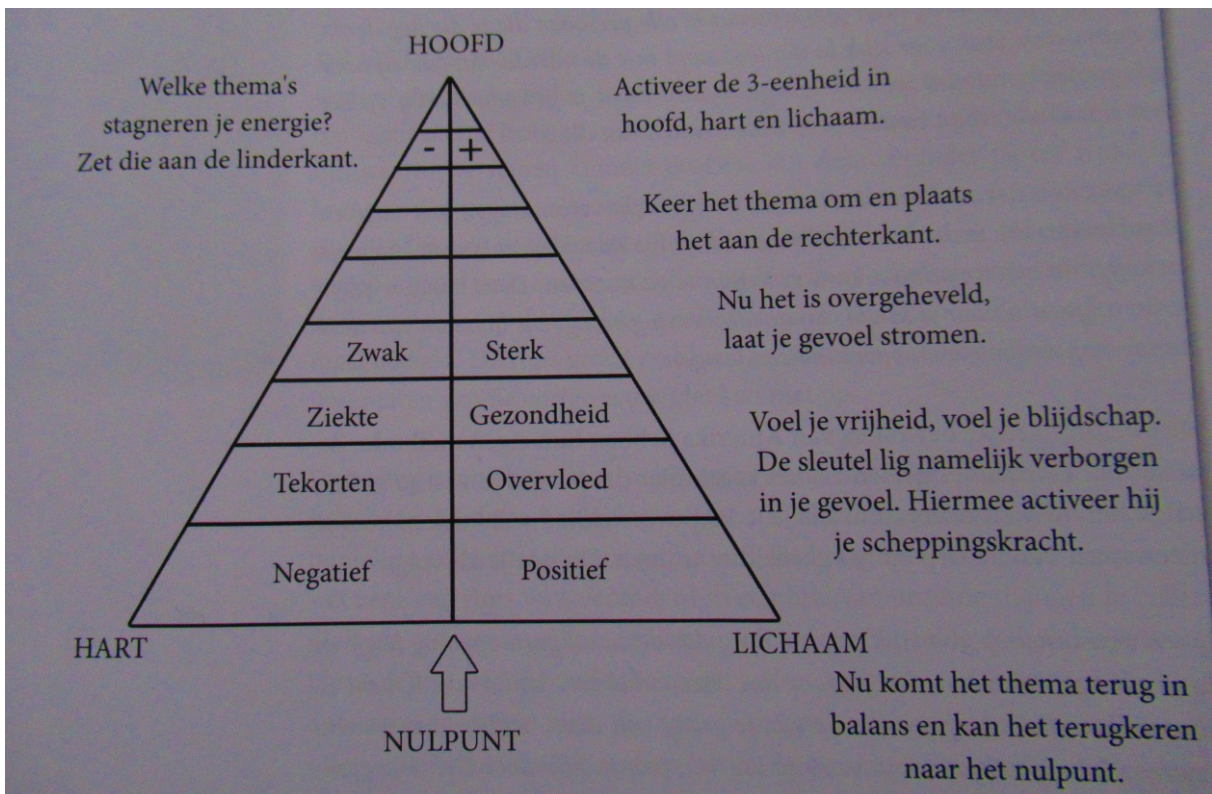
Welke thema's stagneren op dit moment de energie in je leven en trekken je als het ware naar de negatieve kant? Activeer nu de drie-eenheid van hoofd, lichaam en hart. Kantel deze thema's vervolgens naar de positieve zijde en voel wat er gebeurt. Dus...waar word je weer blij van? Wat gaat er weerstromen? Alles wat we aandacht geven, wordt versterkt door onze eigen scheppingskracht waar we nooit van op de hoogte zijn gebracht. Dus richt jij je op het drama van het thema wat zich nu afspeelt, dan versterk je dit. Het komt er dus op neer..., dat jij je focus gaat verleggen naar het

tegenovergestelde van wat zich nu afspeelt.

In onze oorspronkelijke wereld bestaat geen dualiteit. Alles wordt continu op deze wijze terug in balans gebracht. Hierdoor keert het terug naar het nulpunt en lost op.

Hiermee open je de poort die ze proberen te sluiten via educatie, media, overheid, religies, herschreven scripts, i-phones e.d. Laat je fantasie weer stromen, durf te dromen en ga een prachtig sprookje schrijven waar jezelf de hoofdrol in speelt. Begin bij je geboorte en bouw het maar op naar nu, daarin ligt de sleutel naar de bevrijding.

Blijf uit de problemen stappen, want dat is allemaal afleiding om je weer terug te kunnen plaatsen in de rol van je persoonlijkheid.



Wis vervolgens je huidige plaatje incl. alle inserties, mind control, vaccinaties en de gevolgen daarvan, indoctrinaties en manipulaties, actieve stress-hormonen, straling, uit balans zijnde bacteriën, schimmels, parasieten, virussen, entiteiten, chips, ondermijnende programma's die vastzitten aan je persoonlijkheid, residuen van chemtrails zoals barium, aluminium en Nano deeltjes, residuen van chemicaliën, residuen van pesticiden als round-up resten en aanverwante zaken die zonder jouw uitdrukkelijke toestemming in

je lichaam, energieveld en hologram zijn geplaatst. Vervang deze door nieuwe blanco scripts. Je dompelt jezelf in een bad vol helende kristallen, helende frequenties en helende kruiden, met de intentie dat je naar het perfecte nulpunt wordt gebracht waar je kerngezond, volmaakt gelukkig, ontspannen een leven in overvloed leidt. Dit beeld adem je vervolgens in naar je hoofd en bij de uitademing breng je je lichaam van dit beeld op de hoogte en opent je ogen.

B. 3 'S-MORGENS WAKKER WORDEN

Ga even door je lijf zodat je daar aanwezig bent. Vervolgens naar je hoofd. Zodra je daar de stilte hebt gevonden zak je naar je hart waar je een bad vol helende kristallen, helende frequenties en helende kruiden, ziet. Je dompelt jezelf in dat bad met de intentie dat je naar het perfecte nulpunt wordt gebracht en je zelf gewoon te richten op het best bestaande script zonder in te willen vullen wat dit is. Dit beeld adem je vervolgens in naar je hoofd en bij de uitademing breng je je lichaam van dit beeld op de hoogte en opent je ogen.

Vervolgens ga je terug naar je hart waar je alle personen die je die dag denkt te ontmoeten, stuk voor stuk in dat bad stopt met de intentie dat ook zij naar hun perfecte nulpunt worden teruggebracht. Richt je gewoon hierbij op het best bestaande script zonder in te vullen wat dit is.

Vervolgens is het aan te raden, om alle energetische verbindingen met iedereen te verbreken die je dierbaar is. Hiermee houd je de relatie zo zuiver mogelijk en krijgt de matrix minder kans er tussen te gaan zitten. Deze beelden adem je vervolgens in naar je hoofd. Bij de uitademing breng je je lichaam van deze beelden op de hoogte en opent meteen je ogen.

De oorspronkelijk bewoners van Amerika hebben hun eigen methode. Zo wordt het Gordeldier gezien als het krachtdier dat je leert vast te stellen wat je bereid bent te ervaren. Als je je niet overweldigd wilt voelen, hoef je alleen maar een beroep op het gordeldier te doen. Dit doe je als volgt:

Teken een cirkel op een stuk papier. Zorg dat de cirkel geen opening heeft en dus volledig is gesloten. Stel je voor dat deze cirkel een Schild van Kracht is. Binnen de cirkel schrijf je alles op wat je graag wilt doen, wilt hebben en wilt ervaren. Schrijf ook alles op, waar je blij van wordt. Hierdoor stel je grenzen vast, waardoor uitsluitend die ervaringen worden toegelaten, waarvoor jij hebt gekozen. Deze grenzen vormen het schild, dat op een

onbewust niveau aan anderen weerspiegelt, wat je bent en wat je wilt. Buiten de cirkel kun je alles neerschrijven, wat je uitsluitend wenst te ervaren, als jij daar toestemming voor geeft.

Zonder grenzen, loop je gevaar een spons te worden en allerlei gevoelens van anderen op te nemen. Is dit het geval sta je zelf dan toe om de wapenuitrusting van het Gordeldier tussenbeide te laten komen, waardoor je je eigen gevoel weer terugkrijgt. (Medicijnkaarten: Dieren als symbolen van Helende Kracht).

B. GORDELDIER.....

Versterk al mijn grenzen, leer me wat mijn schilden zijn. Kaats alle pijn terug, zodat ik weerbaar zal zijn.

Grenzen.

Gordeldier draagt zijn wapenuitrusting op zijn rug. Zijn kracht maakt deel uit van zijn lichaam. Zijn veiligheidsgrenzen vormen een gedeelte van zijn totale wezen. Gordeldier kan zich tot een bal oprollen. Hierdoor kunnen vijanden nimmer tot hem doordringen.

Wat een fantastische gave om je grenzen zo te kunnen trekken dat nare woorden of bedoelingen van je rug af glijden. Gordeldier leert je vast te stellen wat je bereid bent te ervaren. Als je je niet overweldigd wilt voelen, hoef je alleen maar een beroep op Gordeldier te doen.

Dit kun je bijvoorbeeld zo doen. Teken een cirkel op een stuk papier. Stel je voor dat deze cirkel een Schild van Kracht is. Binnen de cirkel schrijf je alles op wat je graag wilt hebben, doen of ervaren. Schrijf ook alle dingen op waaraan je vreugde beleeft. Hierdoor stel je grenzen vast waardoor uitsluitend die ervaringen worden toegelaten waarvoor je hebt gekozen. Deze grenzen worden tot een schild dat alles afweert wat voor jou ongewenst is. Het schild weerspiegelt op een onbewust niveau aan anderen wat je bent en wat je wilt. Buiten het schild kun je opschrijven wat je 'uitsluitend op uitnodiging' wilt ervaren, zoals bezoek van een verloren gewaand familielid, of kritiek van vrienden, of mensen die behoefte hebben aan aalmoezen.

Als Gordeldier je kaarten binnen is gewaggeld, is het tijd om je ruimte af te bakenen. Je huis is misschien een busstation geworden doordat jij bereid was dit te laten gebeuren. Je komt er misschien achter dat je geen 'nee' kunt zeggen, ook al moet je de uitvoering van je plannen achterwege laten om een ander een genoegen te doen. Voor je het weet verwachten mensen van alles van je!

Je kunt jezelf wellicht eens de volgende vragen stellen:

Besteed ik genoeg tijd aan mijn persoonlijke genoegens?

Behandelen anderen me als een deurmat?

Waarom raak ik altijd overstuur wanneer anderen zich weinig aan mij gelegen laten liggen?

Is er een reden voor dat ik altijd 'ja' zeg?

Alle antwoorden op deze vragen hebben te maken met het definiëren van grenzen. Het gaat erom wat je wel en niet wilt doen, wat onbehaaglijk voelt en wat prettig. Hoe je reageert onder welke omstandigheden dan ook, hangt af van je vermogen objectief te zijn. Je kunt niet objectief zijn als je niet weet waar de persoonlijkheid van iemand anders eindigt en waar de jouwe begint. Als je geen grenzen hebt, lijkt je wel een spons. Je zult het idee hebben dat alle gevoelens in een kamer vol mensen ook jouw gevoelens moeten zijn. Vraag je af of je werkelijk gedeprimeerd bent of dat dit gevoel eigenlijk thuishoort bij degen met wie je praat. Sta jezelf dan toe om de wapenuitrusting van Gordeldier tussenbeide te laten komen, waardoor je je zelfgevoel weer terugkrijgt.

B. MAGNEET VOORKOMEN VAN.....(Anoniem)

Jezelf ontgiften van het vuurwerk. Vorig jaar werd juist in het siervuurwerk van allerlei soorten giftige stoffen gevonden. Van meerdere mensen hoor ik vergeetachtige klachten en moeilijker bij hun bronverbinding komen en blijven. Werken met een magneet.

Start met helemaal in je lichaam zijn met je bewustzijn.....daarna in het centrum van het hoofd dan door naar je hart.....hier even met aandacht aanwezig zijn.....daarna laat je een grote magneet uit het harts/bronveld naar voren komen.....plaats dit voor je hart.

Je geeft de opdracht om alle voor jouw schadelijke stoffen en informatie uit de vaste en vloeibare stoffen van je lichaam te verwijderen door deze magneet.....

Daarna blijf je met je aandacht bij je lichaam en voelt.....weet dat dit nu gebeurt daar er zoveel en over een langere periode in de lucht is gekomen.....is een 2^e magneet mogelijk nodig.....met dezelfde opdracht.

De magneten laat je gaan naar een plek waar het afgebroken wordt en geen schade toebrengt. Alle negatieve emoties en gedachten die door en via de gifstoffen zijn geactiveerd laat je naar het nulpunt stromen.....en deze geneutraliseerde levenskracht.....hieraan geef je de opdracht mee het beste

script te activeren.

En het belang van alle herinneringen uit hoofd en hart mee te nemen..... door in jezelf in het hart aanwezig te blijven.....je kunt ook situaties tegenkomen die op bron lijken te zijn.....dus in het nu kun je daar een command van alertheid en van handelen op geven.....en ondertussen hier enorm van genieten van het Leven.