

Onderweg naar Verlichting

Bonnie Bessem



Bonnie spreekt uit eigen ervaring en dat maakt
dit boek zo puur, eerlijk en overtuigend.

☆ Tijn Touber

Bonnie Bessem

Onderweg
naar
Verlichting



Uitgeverij Bewust Zijn

Den Haag, 2013

Eerste druk, november 2013

Vormgeving: Urban Design Front

Omslagontwerp: Erik Besteman

Illustraties: Bonnie Bessem

Eindredactie: Frank Janse

Copyright © 2013 Bonnie Bessem

ISBN 978-90-817479-4-3 / NUR 728

Gedrukt op FSC-gecertificeerd papier

Trefwoorden: spiritualiteit, zingeving, zelfrealisatie, verlichting

www.mediumschap.com

www.uitgeverijbewust-zijn.nl

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, micro-film, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Uitgeverij Bewust Zijn

Postbus 17390

2502 CJ Den Haag

Inhoudsopgave

| | |
|-----------------------------|----|
| Voorwoord van Tijn Touber | 9 |
| Voorwoord | 13 |
| Brief van Tinto en de groep | 23 |

DEEL 1:

KOMEN OP HET PAD VAN BEVRIJDING EN VERLICHTING 25

| | |
|-----------------------------|----|
| Het begin van onvrede | 26 |
| Ons ego | 32 |
| Onze ziel | 35 |
| Fases van onvrede en lijden | 40 |
| Fase 1 | 40 |
| Fase 2 | 42 |
| Fase 3 | 43 |
| Stress | 49 |

DEEL 2:

DE WEG VAN DE MENS EN HAAR UITDAGINGEN 51

| | |
|--|----|
| De waterinitiatie: het gevoelsleven | 56 |
| De luchtinitiatie: het denken | 63 |
| De vuurinitiatie: liefde brengen in je denken en gevoelens | 76 |
| De aarde initiatie: de overgave | 83 |

DEEL 3:

INSPIRATIES VOOR VERLICHTING EN BEVRIJDING 91

| | |
|---------------------------------|----|
| De EHBO-stress-kit | 94 |
| Visualisatie van de drie kamers | 97 |

| | |
|---|-----|
| De kracht van schrijven | 102 |
| Word de held van je leven | 103 |
| Meditatie en stilte | 105 |
| Effecten van meditatie | 105 |
| Ademen | 108 |
| Ontspannen | 109 |
| Stilte in je leven brengen | 110 |
| Bidden | 114 |
| Visualiseren | 120 |
| Zielenreizen | 121 |
| Zon | 124 |
| Je hart openen | 125 |
| Healing | 126 |
| De hartcoherentie | 126 |
| De healing code | 127 |
| Ho'oponopono | 128 |
| Verbinden met de ongeziene wereld | 132 |
| Het ontmoeten van je gids en engel | 135 |
| Contact met overleden dierbaren | 136 |
| Een brief schrijven aan God | 140 |
| Verbinden met de levende meesters | 154 |
| Leven in het Nu, hoe leer je dat? | 159 |
| Word de observator in je leven | 162 |
| Het zingen van mantra's | 163 |
| Doe alsof | 165 |
| Stilstaan bij waar je blij van wordt | 166 |
| Liefde is | 169 |
| Positieve affirmaties en overtuigingen | 171 |
| Affirmaties | 171 |
| Overtuigingen | 176 |
| Richt je leven in zodat het goed voelt voor jou | 181 |
| Maak een levenspad op papier | 181 |
| Zoek groepen op, verbind je met mensen die ook onderweg zijn | 181 |

| | |
|--|-----|
| Neem wat afstand van mensen waar je je niet goed bij voelt | 182 |
| Zoek een coach | 184 |
| Maak plaats voor humor | 185 |
| Behandel iedereen als je beste vriend | 188 |
| Ahimsa | 190 |
| Overgevoeligheid en hoogsensitiviteit | 192 |
| Dankbaarheid | 197 |
| Overgave | 200 |
| Eigen creatie of Gods wil? | 201 |
| Schort je oordeel op | 204 |
| Net als ik | 204 |
| De kracht van het zegenen | 205 |
| Vergeving: God is verkleed als.... | 207 |
| Doe jezelf een belofte | 214 |
| Word weer als een kind | 216 |
| Non-dualiteit | 218 |
| Hou even op met je best doen | 223 |
| Overdenkingen: mijn inzichten en nieuwe overtuigingen | 225 |
| Onderweg naar verlichting en kinderen | 228 |
| Help je kind | 230 |
| Pesten | 231 |
| Onderweg naar verlichting en je partner | 233 |
| Onderweg naar verlichting en je werk | 236 |
| Onderweg naar verlichting en verslavingen | 238 |
| Tot slot | 241 |
| | |
| Brief van Tinto en de groep | 245 |
| Ter inspiratie | 249 |
| Dankwoord | 255 |
| Oorspronkelijke teksten van Tinto | 257 |
| Over de auteur | 267 |

Voorwoord van
Tijn Toubert

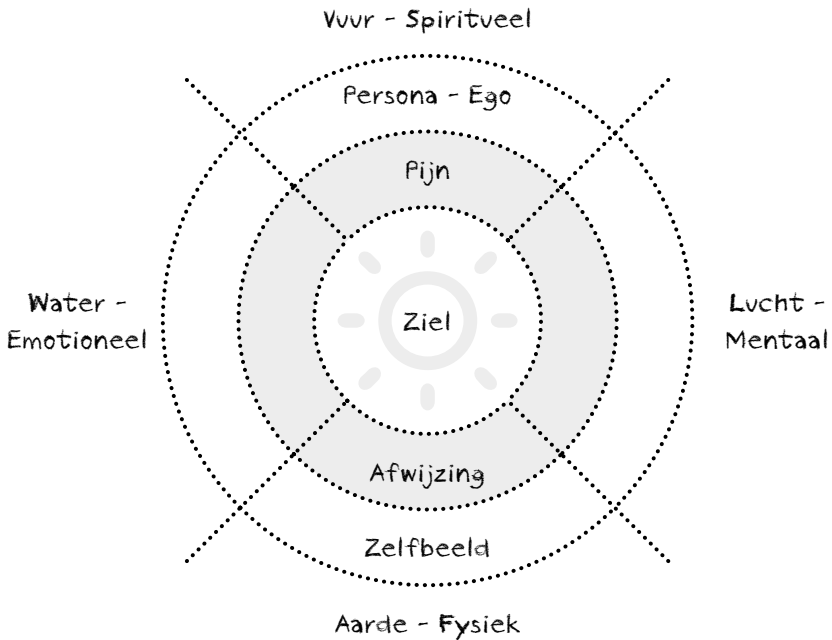
Toen ik een jaar of tien geleden een tijdje in de buurt van Den Haag woonde, kwam ik voor het eerst in contact met de familie Bessem. Ik kende de stad niet, had er geen vrienden en kwam op een avond via via in de kelder van hun huis terecht. Hun kelder is – in tegenstelling tot wat je misschien denkt – één van de lichtste plekken in Den Haag. Hier worden al bijna twintig jaar spirituele bijeenkomsten georganiseerd door vader, moeder en hun twee begaafde dochters Bonnie en Willemijn. Al vroeg werden de dochters gestimuleerd om hun aangeboren talent om contact te maken met de ‘ongeziene wereld’ – zoals ze dat zo mooi omschrijven – te ontwikkelen. Bonnie en Willemijn leerden met name aan het Arthur Findlay College in Engeland, dat zij sinds 1993 jaarlijks bezoeken, om boodschappen door te geven van ‘gene zijde’. Dat klinkt misschien zweverig of zelfs een beetje eng, maar de manier waarop de familie Bessem daarmee omgaat, is uiterst verfrissend. Geen poespas en duistere rituelen, maar ‘down to earth’, praktisch, humoristisch en tegelijk met respect voor de grote en kleine wonderen die zich in de kelder afspelen.

En voor wie het af en toe toch even teveel wordt, kan altijd nog terecht bij mevrouw Bessem die – al dan niet met een sigaretje – in de keuken staat om twijfelende of dwalende zielen van koekjes, thee en een relativerende opmerking te voorzien. Bij ieder bezoek was ik weer onder de indruk van de mooie balans die zij als gezin hadden gevonden. Niet alleen mocht al het spirituele en al het aardse er volledig zijn, maar ook leken zij een balans te hebben gevonden tussen eigen, individuele levens en gezinnen en een hecht familiegevoel met thuis. Ik bedoel: hoeveel getrouwde dochters gaan ieder weekend naar hun ouderlijk huis om zich samen met vader en moeder aan het ‘hogere’ te wijden? Ik voelde me dus gelijk thuis en toen ik een paar jaar later ging trouwen, hoefde ik niet lang na te denken over wie de huwelijksceremonie zou voltrekken: mevrouw Bessem, die ook ambtenaar van de burgerlijke stand is. Ze was zo lief om haar vakantie er een paar dagen voor uit te stellen en op een mooie dag in september sprak ze ons in een bomvol stadhuis toe. Ik zal deze dag

om meerdere redenen nooit vergeten. Eén daarvan is de manier waarop ze dat deed. Ze kende mij en mijn aanstaande echtgenote Kris inmiddels goed en wist de perfecte toon te vinden. Heel knap, omdat een van de redenen voor ons huwelijk het plotselinge overlijden van mijn vader was, op de avond dat Kris en ik elkaar voor het eerst ontmoetten. Die nacht had ik – en dit gebeurt mij niet vaak, ik ben niet getraind zoals Bonnie en Willemijn – contact met mijn overleden vader en werd het me duidelijk dat ik met Kris zou trouwen.

Ik had er vrijwel niemand over verteld, zelfs mijn moeder niet die ik niet wilde verwarren met informatie die voor haar misschien te far out was. Ik herinner me nog levendig hoe mevrouw Bessem in haar prachtige rede het contact met mijn vader aanhaalde, zonder de aanwezigheid al te veel in verwarring te brengen en toch duidelijk maakte dat we in dit wereldse stadhuis weliswaar een burgerlijk huwelijk aan het sluiten waren, maar dat de oorsprong van dit verbond op een ander niveau lag.

Ik ben blij dat Bonnie de lessen en inzichten die zij en haar familie de afgelopen jaren hebben opgedaan nu heeft toevertrouwd aan het papier. Dit boek bevat niet alleen een schat aan informatie en inzichten, maar is vooral een persoonlijke wegwijzer door een onzichtbare en vaak verwarrende werkelijkheid. Bonnie spreekt uit eigen ervaring en dat maakt dit boek zo puur, eerlijk en overtuigend. Wellicht zijn er mensen die moeite hebben met het hoog spirituele en esoterische gehalte van de woorden, maar bedenk dan hoe lastig het is om het ongeziene gezien te maken, om woorden te geven aan dat wat niet benoemd kan worden. Bonnie slaagt daar heel goed in omdat ze het dichtbij zichzelf houdt.



De persoonlijkheid heeft betrekking op compensatie. Dit laat zich zien in voorbeelden als 'pleasen', agressie, de clown uithangen, je terugtrekken of aanvallen. Je wilt daarmee bevestigen dat je niet dom, zwak, slap of niet interessant genoeg bent. Hierdoor komen we ook vaak in de eindeloze behoefte tot goedkeuring en bevestiging van een ander. We proberen de stress te vermijden die ontstaat door afwijzing door gedrag te vertonen dat nog meer stress geeft. Want we moeten wél blijven voldoen aan het ideaalplaatje, het verhaal wat we over onszelf maken.

Het vreemde is dat die tweede laag, die persoonlijkheid, zichzelf doelen stelt die in de realiteit nauwelijks haalbaar zijn. Hierdoor kunnen we fijn zeggen dat we toch niet deugen. Bijvoorbeeld het gevoel: 'Ik ben dom'. Een gevoel wat je ooit op school kan hebben gekregen. Dit is niet fijn om te voelen dus zal je er alles aan doen om het tegendeel

te bewijzen. Je stelt jezelf hoge doelen om af te studeren met de hoogste cijfers zodat je kunt bewijzen helemaal niet dom te zijn maar de slimste. Bij ieder cijfer dat vervolgens lager uitvalt dan je had gehoopt begint de stress zich op te bouwen en hoor je stiekem dat stemmetje zeggen: je kunt het toch niet. Doordat de stress zich vaak zo hoog opbouwt, ondermijnen we onszelf en doen we uiteindelijk niets meer. Hierdoor kun je toch weer bewijzen dat je een sukkel bent.

Mensen die de ongelofelijke behoefte hebben tot bevestiging doordat ze dat in hun vroege jeugd nooit kregen, zoeken vaak opnieuw die mensen om hen heen die die bevestiging juist niet geven, waardoor ze opnieuw kunnen bevestigen dat ze het niet waard zijn. Of de 'pleaser' die als doel heeft perfect te willen zijn voor anderen en alles voor een ander wil doen ten koste van zichzelf. De stress die het oplevert en het geklaag als ze het gevoel krijgen alleen maar voor een ander te leven. Het wordt tijd om wakker te worden.

Zo zijn we ons leven bezig om niet het gevoel van afwijzing opnieuw te voelen. Echter, die eerste ring, het gevoel van de afwijzing, is de grootste leugen in je leven. Onze conclusie dat we niet goed genoeg zijn klopt niet. Wanneer iemand in je leven je afwijst wil dat niet zeggen dat je niet goed genoeg bent! Wanneer we dit doorkrijgen valt ook ons zelfbeeld, die we maken in de tweede ring, in duigen. Wanneer dit gebeurt kunnen we ons bewust worden van wat we werkelijk zijn zonder dit zelfbeeld. De ziel is namelijk perfect. Door regelmatig je aandacht naar je ziel te brengen en 'je zon aan te zetten', zullen beide ringen langzaam verdwijnen¹.

Ik krijg vaak jonge kinderen en tieners in mijn praktijk die het gevoel van afwijzing al hebben. Ik leg ze uit dat ze beter niet meer kunnen luisteren naar wat anderen en vooral hun ouders over ze zeggen en



Fases van onvrede en lijden

Voordat we meer vanuit onze eigen kern en ziel kunnen gaan leven, komen we eerst in een transformatieproces terecht. Vaak wordt de ziel wakker, waardoor we die dingen die we eerder leuk vonden, opeens niet meer zo leuk gaan vinden. We willen iets anders. Maar ook ontstaat een transformatie door persoonlijke drama's zoals ontslag, scheiding, ziekte of het verlies van een dierbare. Als je eenmaal in dit proces terecht komt is het onomkeerbaar. Je kunt het versnellen door goed naar jezelf te gaan kijken, door oude pijn en rommel op te ruimen en door te leren stil te worden. Het is soms net alsof je in een emotionele achtbaan terecht komt. Vaak onderscheiden we in dit proces van onvrede drie fases.

Wat in de ochtend van je leven waar is voor je hoeft in de middag van je leven niet meer waar te zijn.

☆ **Wayne Dyer**

Fase 1

De eerste symptomen zijn gevoelens van onvrede met hoe het nu is. Een gevoel van: ik ben toch voor meer geboren? Er is zoveel meer uit het leven te halen. Wat is de zin van het leven? Vervolgens merk je dat je geen voldoening meer haalt uit bijvoorbeeld je werk, je relatie of je vriendenkring. Je krijgt een algemeen gevoel dat je iets anders wilt. Dit kun je zowel emotioneel als fysiek voelen in je lichaam. We luisteren niet altijd naar deze eerste symptomen van een misselijk of verve-

lend gevoel in onze buik. Of een emotioneel gevoel dat aangeeft dat iets niet in orde is. Ook merk je dat je uit de 'flow' van je leven bent. Niet alles loopt meer zo soepel als het eerst heeft gelopen. En soms heb je het gevoel alsof alles tegenzit. Dan wordt het tijd om te luisteren en stil te worden. Ik raad iedereen die deze symptomen heeft aan om eens te gaan praten, zowel in je vriendkring als met professionele hulpverleners. Laat je wel informeren voor een goede hulpverlener. Vraag rond wat voor ervaringen andere mensen hebben gehad.

Dit is ook de fase waarin mensen het nog proberen te onderdrukken en jarenlang doorgaan met hetzelfde werk waarvan ze al ziek worden als ze het kantoor binnenkomen. Of waarin twee mensen bij elkaar blijven voor de kinderen maar totaal afgesloten zijn voor elkaar en bitter en rancuneus kunnen worden. Dit is ook de fase waarin veel mensen gaan vluchten in verslavingen zoals drank, drugs, eten, bezit vergaren, uitgaan of flirten. Of weglopen van hun eigen gevoel door te veel tv te gaan kijken, problemen te gaan veroorzaken en vooral afleiding te zoeken in activiteiten. Ook een andere relatie aangaan is een bekend verschijnsel. Alles om maar niet naar binnen te hoeven gaan en je af te vragen waarom jij niet gelukkig bent, zonder dus weer de buitenkant te willen veranderen. Het is de fase van weerstand, je ingraven en van afleiding. Symptomen die al iets verder gaan zijn bijvoorbeeld een algehele vermoeidheid, een burn-out, fysieke klachten zoals hartkloppingen, overmatig zweten, maagzuur, pijn in de buik, slaapproblemen, hoofdpijnen of combinaties hiervan. Vaak gaan we dan naar een huisarts die ons wat pillen voorschrijft om weer rustig te worden. Of we gaan naar een psycholoog die je vertelt dat je na een jaar praten en sessies het probleem weer hebt opgelost en je gewoon weer aan het werk kunt. We zijn dan bezig met symptoombestrijding in plaats van de oorzaak te onderzoeken. Ik denk dat het voor ons allemaal goed is wanneer we deze gevoelens ervaren, we de tijd nemen goed te voelen wat de werkelijke oorzaak is en om ons te realiseren dat dit eigenlijk een prachtig proces is. Verandering geeft ook ruimte aan iets nieuws... Je ziel roept je en

vraagt je meer zin aan je leven te gaan geven. Laten we niet doen aan symptoombestrijding, maar aan wérkelijke verandering en zingeving aan ons leven. En wat is er nou mooier dan te gaan luisteren naar het werkelijke stuk in je? Je ziel is de beste wegwijzer in je.

Fase 2


Heb je niet goed geluisterd in fase 1, dan wordt fase 2 moeilijker en heb je eerst het gevoel alsof alles tegen je is. Dit is ook het moment waarop mensen zich kunnen afvragen waarvoor ze het allemaal doen. Ze kunnen rigoureuze maatregelen treffen en alles om hen heen acuut veranderen. Ze stappen over in een andere relatie, storten zich in verdriet en ellende, heftige verslavingen en kunnen depressief worden. Soms kan dit gepaard gaan met een jarenlange strijd tegen zichzelf en alles om hen heen. De neiging van de mens om alles om zich heen af te breken kan dan omhoog komen. Uiteindelijk is dit het afbreken van jezelf. Dit kan ook het moment zijn van totale uitputting en van een ziekte die zich opeens openbaart. Ik heb inmiddels veel mensen gesproken met een levensbedreigende ziekte, waarvan velen toegeven weinig te hebben geluisterd naar hun eigen innerlijke stem, naar hun diepe onderbuikgevoel.

Sommigen voelden al jaren dat er iets niet klopte, maar bleven zich aanpassen aan de structuren van de maatschappij en het gezin met bijbehorende overtuigingen. Voor de man is er vaak nog de enorme druk die er kan zijn om het gezin financieel te moeten onderhouden. Daardoor is er weinig tijd voor eigen groei. De vrouw neemt ook geen tijd voor haar eigen groei en welzijn, omdat zij constant bezig is zichzelf aan te passen en voor het gezin te zorgen. Door de emancipatiegolf die er vanaf de jaren zeventig in Nederland heeft gewoed, zijn veel meisjes gaan studeren. Een maatschappelijke carrière in het bedrijfsleven of bij de overheid werd daarop een logisch gevolg. Maar de combinatie carrière en gezin maakt dat veel vrouwen moe zijn, het gevoel hebben dat ze tekort schieten op meerdere fronten en niet toekomen aan hun eigen groei.

Laten we nu eens kijken wat er gebeurt als je luistert en je werkelijk op zoek gaat naar wat dit gevoel van onvrede je kan geven. Het mooie van het gevoel van onvrede is dat het je in beweging zet. Er komt weer ruimte voor groei en nieuwe ontwikkelingen. En aangezien je er toch niet aan ontkomt, kan je het maar beter gaan waarderen. Dit proces wordt niet altijd als prettig ervaren, omdat we confrontatie altijd associëren met ellende. Misschien moeten we het maar eens leuk gaan vinden, dan voelt zo'n proces ook anders...

Fase 3

Ik hoop dat je, wanneer je deze gevoelens hebt, besluit op onderzoek uit te gaan. Je zou spirituele en psychologische boeken kunnen lezen, praten met een professionele hulpverlener, een spiritueel meester of goeroe en je verdiepen in de levensfasen van de mens. Ooit zijn voor mij tarotkaarten gelegd. Ik kreeg daardoor een heldere uitleg over de grote arcanakaarten. De grote arcanakaarten symboliseren de weg die we als mens lopen: tot aan je 42^e zit je als mens in de zegenwagen om direct daarna in de kaart van de kluizenaar te komen. Van de grote arcanakaarten zijn er twaalf en deze zijn bij ieder mens hetzelfde. Ze beginnen bij de geboorte om in een frequentie van zeven jaar in een andere fase terecht te komen. Juist de kaarten 'zegenwagen' en 'kluizenaar' zorgen voor de zogenaamde 'midlife crisis'. Toch zie ik dat mensen steeds jonger in deze crisis komen. Je hebt het gevoel jezelf te hebben bewezen en je hebt je zegens behaald om vervolgens in de fase van kluizenaar te komen. Van materieel en uiterlijk succes naar het naar binnen keren met de vraag: waarom en waarvoor? Heel vaak geven we onszelf niet de tijd deze vragen te beantwoorden, waardoor we in die 'zegenwagen' blijven met alle gevolgen van dien. Wanneer we geen aandacht geven aan de vragen 'waarom?' en 'waarvoor?' blijft dat verder aan ons knagen, waardoor de onvrede steeds groter kan worden. Niet alleen zouden we onze hersenen moeten trainen en ontwikkelen, maar ook ons hart.



Het leven is een mysterie. Je kunt het pas begrijpen als je je eraan overgeeft. Omdat jouw intellect de expansieve en oneindige natuur, haar werkelijke betekenis en volheid, niet kan begrijpen.

♡ Amma

Leven in het Nu, hoe leer je dat?

Maanden heb ik gelopen met het woordje 'nu' op mijn hand. Of ik tekende een zonnetje. Ik doe dat nog steeds vaak en telkens wanneer ik kijk naar het zonnetje of het woordje Nu word ik even stil. Ik ga even voor een moment bewust ademen en even zijn. Schrijf het woordje 'nu' eens op je hand of teken een zonnetje. Toen mijn dochter nog op de lagere school zat, liep ze geregeld met het woordje 'nu' op haar hand. Veel kinderen vroegen haar waarom, waarop ze antwoordde: 'Ik weet weer even dat alles goed is en dat ik blij ben in mijn zon.' Veel kinderen liepen daarna ook met een zonnetje of met 'nu'. Het was bijna een hype geworden op school. Wat had ik dat leuk gevonden! Ook bestaan er klokken met 'nu' erop. Ik zou wel armbanden willen maken met 'nu' erop. Het woordje 'nu' laat me even stilstaan bij het Nu. In het heden is alles goed. Geen spijt of verdriet van verleden, geen onrust, angst over de toekomst maar alleen maar Nu, dit moment. Ik kijk om me heen, ik voel in mezelf, het is goed nu. Dit hoeft maar dertig seconden te duren. Ik vind het leuk als mensen mij vragen waarom ik het woordje 'nu' op mijn hand heb staan. Je hebt in ieder geval direct weer een leuk gesprek.

Het leven is Nu: het verleden is geschiedenis, de toekomst is een mysterie, het Nu is dit moment. Het leven speelt zich af in het Nu, niet ergens anders. Eigenlijk kun je nergens naartoe of in ontwikkelen, er is alleen maar Nu. Dit is niet iets wat het denken fijn vindt om te horen, omdat het altijd bezig wil zijn met het verleden en de toekomst. Het is goed, mits we beseffen dat we niet in het verleden en de toekomst zijn. We kunnen alleen maar in het Nu zijn. Het geluid van het tikken van de klok, de vogels die ik buiten hoor, de ademhaling, mijn hartslag, alles is er in het Nu.

Het leuke is dat jonge kinderen, voordat het denken erg in ontwikkeling komt, dit leven in het Nu van nature hebben. Ik vind het heerlijk om te kijken naar een kind dat een mier volgt. Ze hoeven niet te denken aan het eten wat straks gemaakt moet worden of de rekeningen die betaald moeten worden. Vaak vinden kinderen oudere mensen ook zeurpieten, die niet meer van het leven kunnen genieten, niet meer stil kunnen staan bij de tocht van de mier.

Tegenwoordig is mindfulness erg in trek. Het is een vorm van meditatie die zijn oorsprong heeft in het Boeddhisme. Men gaat met bewuste aandacht naar het moment van Nu. Het is een zachtmoedige relatie die je aangaat met wat er zich aandient in je leven. Door mindfulness te beoefenen ontwikkel je ook een levenshouding waarin je de negatieve ervaringen leert accepteren. Het geeft handvatten om meer in het moment te leven en het leven te aanvaarden zoals het komt. Ook is een mindfulnessstraining erg goed voor het verminderen van stress.

Het leven loopt precies zoals het lopen moet. Alles wat er op je pad komt moet er op dat moment zijn. Alles wat gebeurt moet gebeuren. Sommige mensen zeggen tegen me: 'Ja, dat is gemakkelijk, dan heb je ook de wil niet meer om iets te veranderen, je laat alles maar gebeuren.' Allereerst vraag ik ze dit eens twee weken te beoefenen. Zo gemakkelijk is deze acceptatie van het dagelijks leven niet, want hoe vaak vinden we niet dat het anders had moeten zijn? Doordat er geen daadwerkelijke acceptatie is komen we in lijden terecht.

Het bewust worden van dit Nu deed mij beseffen hoe vaak ik in mijn gedachten leefde en niet in het Nu. Achter mijn huis beginnen de duinen en daarachter het strand. Ideaal om met je hond te lopen of te joggen. Jaren heb ik daar gelopen zonder even stil te staan en om me heen te kijken. Door het besef van het Nu stond ik op een dag stil. Ik ademde, ik keek, ik voelde en ik was aanwezig. Alsof er opeens ruimte ontstaat en tijd verdwijnt. Een heerlijk gevoel en wat mij het meeste opviel was dat alles om me heen een energie uitstraalde. Het is

natuurlijk niet voor niets dat mensen die gestresst zijn naar de natuur moeten om uit te rusten. De natuur heeft een helende werking op je lichaam en je energieveld.

Problemen en uitdagingen zijn de verleiders die ons volledig uit het Nu halen en in het denken doen schieten. Als alles goed gaat met me en er is niets aan de hand met mij, mijn gezin en mijn werk, dan is er geen probleem. Ik kan heerlijk genieten van mijn dagen en van het Nu, maar de uitdaging begint op het moment dat er zich een probleem voordoet. Of in mijn geval wanneer ik iets onrechtvaardig vind. Ik heb al eerder verteld de irritante neiging te hebben om mijn gelijk te willen. En dan moet ik altijd denken aan de vraag: wil je gelukkig zijn of gelijk hebben? Het denken trekt me dan echter uit het heden en er ontstaat een conversatie in mijn hoofd over hoe dit niet had mogen gebeuren, of ik ben onrechtvaardig behandeld, of ik heb gedachten over hoe ik het ga oplossen. En ik wil ook deze onrechtvaardigheid met anderen delen. Iedereen moet erover horen. Op dat moment ben ik eigenlijk alleen maar die negatieve energie aan het verspreiden. En dan zie ik op mijn hand het zonnetje of het woordje 'nu' staan... Op dat moment heb ik weer een keuze. Ga ik in mijn lijden en verhaal zitten of in mijn vreugde, het wezen wat ik werkelijk ben? Ik besluit afstand te nemen van mijn gedachten, registreer dat ik weer aan het malen ben en observeer. Ik kom naar het Nu. Op dat moment krijg ik weer dat gevoel van ruimte en tijdloosheid. Er is even rust... Laatst ontving ik een mooi beeld vanuit de ongeziene wereld waarin ze me soms achterna lopen wanneer ik weer een weg in het denken ben ingeslagen. Ze lopen me achterna om me terug te halen naar het Nu. Maar soms ben ik al dermate ver een weg ingeslagen dat ik ze niet meer hoor.

Behandel iedereen als je beste vriend

Een mooie oefening is om iedereen te behandelen als je beste vriend. Ik stel voor dat je met mensen begint die je al kent. Het is ook heel leuk en verrassend als het onbekenden zijn. Vriendelijkheid is een prachtige kwaliteit om te ontwikkelen. Vriendelijkheid gaat ook beter wanneer we ons verleden hebben opgeruimd en hiermee ook de standaardreacties die we op mensen geven. Helaas staat vaak ons oordelen en het gevoel dat we de ander advies moeten geven ons in de weg tot vriendelijkheid.

Stel je eens voor dat iedereen je beste vriend is? Hoe voelt dat wanneer je weet dat we beste vrienden zijn van elkaar? Het geeft mij een gevoel van vrijheid en verbondenheid. En ik hoef niet meer bang voor je te zijn, want je bent mijn beste vriend. Alles bezien vanuit vriendelijkheid geeft een totaal nieuwe kijk op je werkelijkheid. Misschien kunnen mensen die jou in je leven pijn hebben gedaan wel eens je beste vriend zijn.

Vriendelijkheid in woorden
schept vertrouwen,
vriendelijkheid in denken
schept diepzinnigheid,
vriendelijkheid in geven schept liefde.

☆ Lao Tze

Als er één spirituele oefening is die je zou kunnen doen dan is het de beoefening van vriendelijkheid. Vriendelijkheid beoefenen naar anderen en naar jezelf, je gedachten en je gevoelens. Aangezien alles in je leven verschijnt en ook weer verdwijnt, kun je je afvragen of het zin heeft om je over alles druk te maken. Een gedachte komt en gaat weer. We kunnen ons hieraan vastklampen, de gedachte geloven en er mee gaan stoeien. We kunnen ook vriendelijk zijn naar de gedachte en er niets mee doen, waarna deze weer verdwijnt.

Wanneer we ons niet meer identificeren met alle gedachten en gevoelens die langskomen, dan kunnen we er in vriendelijkheid naar kijken. Iedereen maakt het mee. Gedachten en gevoelens komen langs als een passant. Heel vaak hechten we er vervolgens een oordeel aan en identificeren onszelf met de gedachte of met het gevoel. Feitelijk komt een gedachte langs en verplaatst zich weer. Kun je nog een emotionele tijd herinneren in je leven? Tijdens deze tijd kwamen er waarschijnlijk vaak herhalende gedachten en gevoelens langs. Heb je deze nog, of zijn ze gelukkig weer weg? Het feit blijft in het leven dat gedachten en gevoelens komen en gaan. Net zoals gebeurtenissen komen en gaan. Waarom zouden we ons ermee identificeren? Probeer eens vanuit vriendelijkheid te kijken. Wees vriendelijk naar al deze gedachten en gevoelens. Je hoeft er niets mee, alleen vriendelijk zijn.

Overgave

Overgave wil niet zeggen dat je je leven uit handen geeft, maar in handen legt van de Grote Geest, de Schepper. Daarbij geloof je in een grotere macht buiten je die beter weet wat goed voor je is. Deze sturing vindt in de ziel plaats en komt naar buiten in de vorm van intuïtie en een gevoel van weten. Overgave is een vorm van genade. Het is ook iets dat je wordt gegeven. Eindelijk niet meer het gevoel hebben dat je alles onder controle moet hebben.

Er zijn maar twee manieren om te leven.
De ene is alsof niets een wonder is.
De andere is alsof alles een wonder is.

☆ **Albert Einstein**

Overgave zorgt ervoor dat je niet meer hoeft te strijden. Overgave geeft een gevoel van vrijheid door het leven te laten gebeuren zoals het de bedoeling is. Met andere woorden: dat wat er nu is, is goed en dat wat er niet is, is ook goed. Het creëren en bereiken van een gevoel van overgave is niet een makkelijke opgave. Ons ego is zeer gericht op het onder controle houden van alles om ons heen, inclusief onszelf. Het ego komt snel in de weerstand tegen overgave en zal snel met stellingen aankomen als: je moet het in je leven allemaal zelf doen. Overgave betekent dat je 'ik-je' niets meer 'doet' en je in dienst staat van het Goddelijke. Genoeg argumenten om eens te ontdekken wat overgave voor je kan betekenen en wat het effect van overgave is op je gemoedsrust.

In mijn sessies stuiten we vaak op weerstanden betreffende dit onderwerp. Ze geven me wel eens aan: 'Ja, dat is gemakkelijk!', waarop ik ze uitdaag om overgave voor twee weken te beoefenen. Om alles te nemen en te beoordelen met overgave. Dat het leven precies loopt zoals het lopen moet en bedoeld is. Dit is trouwens vaak veel moeilijker dan we in eerste instantie denken omdat we het moeilijk vinden het leven te nemen zoals het komt. Laten we eens een poging doen om het gevoel van overgave aan het Goddelijke te cultiveren. Ik doel dus niet op overgave aan een ander mens die je slecht behandelt. Juist in overgave zal je heel sterk geleid worden en een diep intuïtief gevoel ontwikkelen voor wat goed is voor je. Overgave betekent zeker niet dat je geen actie meer onderneemt, vaak juist het tegenovergestelde. Een gevoel van overgave creëren begint met relativeren. Je realiseert je dat je je niet meer om alles druk hoeft te maken. Dit creëert al meer rust. Op het moment dat je stress voelt ga je even met je aandacht terug naar je ademhaling, even terug naar de stilte in jezelf. Niemand heeft een probleem opgelost met zijn 'kwebbelende aap'. Vaak komt er opeens een intuïtie naar boven of wordt er een beslissing voor ons gemaakt. Geef je zorgen en problemen eens over. Wat wederom niet wil zeggen dat je niets meer doet. Dit keer handel je juist in overeenstemming met je ziel en het Goddelijke waardoor de acties die je onderneemt veel sneller resultaat opleveren en een gevoel van innerlijke rust geven.

Eigen creatie of Gods wil?

Ik probeer steeds meer in mijn leven de houding te ontwikkelen van overgave aan de wil van God. En dat vind ik niet gemakkelijk. Het is wel iets wat me nederig houdt wanneer ik bedenk dat ook mijn zogenaamde prestatie Gods wil is. Alles ontstaat door de genade van God. Er is een verschil in je leven wanneer je gelooft dat alles in jouw hand ligt of dat sommige dingen Gods wil zijn. Deze vraag is moeilijk te beantwoorden en ik kan natuurlijk alleen maar voor mezelf spreken. Ik zoek altijd naar een antwoord dat voor mij werkt en dat een gevoel van vrijheid en vrede met zich meebrengt.

Non-dualiteit

De grondgedachte van non-dualistisch denken berust op de aanname dat elke vorm van tweedeling geen reëel verschijnsel is, maar kunstmatig wordt aangebracht in ons denken.

Woorden van de Oude Cheng

Als gedachten, zowel van anderen als van jezelf, je voorkomen alsof het golven zijn in de zee, die komen en gaan, de één niet belangrijker dan de andere, terwijl je niet onder invloed van die gedachten komt, maar je toch nog vastklampt aan die ene gedachte dat je een toestand van volmaakte rust hebt bereikt, kijk, dat noem ik de dwaling van het rusten op de lauweren van het denken.

Wanneer geen enkele gedachte meer om aandacht vraagt omdat het je duidelijk is geworden dat er, wat de Oorspronkelijke Geest betreft, niets bewaard hoeft te worden en door het denken niets verkregen kan worden, kijk, dat noem ik staan op de drempel van de Oorspronkelijke Geest.

Zijn in niet-tijd, niet-plaats, niet-beweging en niet-gedachte, terwijl je waarneemt wat wordt waargenomen als er geen waarnemingen zijn, kijk, dat noem ik het zien van de Oorspronkelijke Geest.

Advaita betekent geen-twee. Alles is één. Er is het besef dat we het leven zelf zijn en niet iemand die leeft. De tweedeling, de dualiteit, is wat we hebben bedacht. Niet de één en de ander, man versus vrouw, licht versus donker en goed versus kwaad.

Iedereen onder de hemel kan schoonheid alleen als schoonheid zien omdat er lelijkheid is. Iedereen kan goed alleen als goed kennen omdat er kwaad is. Zijn en niet-zijn brengen elkaar voort. Het moeilijke wordt geboren in het gemakkelijke. Lang wordt gedefinieerd door kort, het hoge door het lage. Voor en na gaan samen.

☆ Lao-tzu

De schaduw en het licht, het goede en het kwade; het zijn blauwdrukken van elkaar. Ze horen bij elkaar en vormen één geheel. Zonder de slechte kant is er geen goede kant, want dan weet je niet wat het betekent en kan het niet bestaan. De definitie van goed of kwaad hangt af van jouw oordeel, geloof en gedachtenpatroon. Misschien is iets wat voor jou goed is, voor een ander kwaad of andersom. Dit geldt voor alle ogenschijnlijke tegenstellingen zoals mooi en lelijk, dag en nacht, groot en klein. Maar het geldt ook voor leven en dood. Iemand weet pas wat leven is doordat er ook de dood is.

Onderweg naar verlichting en kinderen

Kinderen hebben een eigen wegwijzer in zich. Zij weten vaak van nature heel goed wat goed voor ze is. Helaas verliezen ze het contact met deze wegwijzer heel snel. Of ze luisteren er niet meer naar, omdat wij als ouders denken een betere wegwijzer te hebben. Dat is heel erg jammer want het is zo mooi om te zien hoe kinderen heel wijs kunnen zijn over veel aardse problemen. Er is een prachtig boekje over: 'Waarom we naar de aarde kwamen', geschreven door Hans Stolp. Een absolute aanrader voor kinderen. Ik denk dat het belangrijk is om kinderen te leren dat ze een ziel, een prachtig licht in zich dragen.

Ik weet nog dat een meisje van 13, waarvan haar ouders in scheiding lagen, heen en weer werd gesleept in drama's, emoties en negatieve uitlatingen van beide ouders. Ik vertelde haar dat ze een eigen licht had in zichzelf en ze zag deze direct. Ze vertelde dat ze in een bubbel van licht kwam waar geen negatieve gedachten en woorden meer konden komen. Ze voelde zich er veilig en vrij, en was blij eindelijk een plek te hebben gevonden waar ze even niet hoefde na te denken over de scheiding. Later ging ze deze plek ook gebruiken als ze heel verdrietig of boos werd. Ze vertelde dat ze zich dan heel even terugtrok in haar lichtbel en ze dan weer rustig werd. Vervolgens hebben we nog samen een groepje met tieners gestart om te praten over hun dagelijkse problemen. Veel van de vragen die ze hadden liet ik ze zelf oplossen. Ik vertelde ze dat in hun ziel alle wijsheid aanwezig was die ze nodig hadden om deze vragen en problemen te beantwoorden en op te lossen.

Vaak zat ik ontroerd te luisteren naar de wijsheid die van ze uitging. Ik weet zeker dat deze gesprekken en inzichten hen hebben geholpen om in de puberteit te kunnen omgaan met hun emoties en zich te realiseren dat ze een stralend lichtwezen zijn. We kunnen kinderen op jonge leeftijd al helpen in het leren omgaan met alle gedachten en emoties. Ook kleinere kinderen kunnen hier erg mee geholpen zijn. Je kunt het verschil uitleggen tussen de ego-stem en de zielen-stem. Wanneer je een vraag stelt aan jezelf, hoor je vaak eerst een stem in je een antwoord geven die spreekt van twijfel en angst. Vaak geeft het ook een gevoel van onvrede. Wanneer je langer wacht hoor je een zachte stem die spreekt van vertrouwen en liefde. Kinderen pakken dit heel snel op en kunnen daardoor veel antwoorden vinden op hun eigen vragen. Mooi om als ouder eens te luisteren naar wat ze zeggen, daar kunnen wij ook weer wat van leren. Ook leer ik kinderen te visualiseren, de kracht hiervan en het plezier hiervan. Het betekent niet dat ze dan almaar in een andere fantasiewereld leven, maar dat ze de kracht van het denken kunnen gebruiken bij hoe ze zich voelen.

Ik vertelde mijn dochter op een dag over de kracht van gedachten. Dat als ze vijf keer in haar hoofd herhaalt wat ze graag wil, dat dat dan meestal lukt, maar dat het wel in overeenstemming moet zijn met of God dat wil. Twee dagen later was ik in de stad en zag ik mooie laarzen voor haar. Ik vond dat ze al genoeg schoenen had, maar iets in mij wilde het kopen. Ik kwam die middag thuis, waarop ze verrukt riep dat ik gelijk had, dat het daadwerkelijk werkte. Ze had namelijk vijf keer tegen zichzelf gezegd dat ze laarzen wilde en had natuurlijk van God ook al gehoord dat het goed was... Ik had precies de laarzen gevonden die ze had gevisualiseerd. Je kunt je voorstellen dat wanneer ik die aandrang weer krijg, ik even aan haar vraag of ze weer bezig is...



Bonnie Bessem (1968) is psychologe en spiritueel coach. Zij heeft heel veel mensen meer bij zichzelf gebracht, waardoor ze meer konden leven vanuit liefde en de ziel in plaats vanuit angst en het aardse denken. Waar liefde is kan geen angst zijn. In dit boek deelt zij de inzichten die zij verkreeg op haar eigen persoonlijke ontwikkelingspad.

Op luchtige wijze beschrijft ze de vier uitdagingen die we als mens tegenkomen in ons leven. Daarbij maakt zij dankbaar gebruik van de lessen en inzichten die zij en haar familie de afgelopen jaren hebben opgedaan. Daardoor bevat het een schat aan informatie en inzichten.


Uitgeverij Bewust Zijn

Leven in 'bewust-zijn'. Hoe integreer je dat in het dagelijks leven? In dit boek loop je met Bonnie mee op het pad naar verlichting. Het pad naar binnen, waar je alles zult vinden dat je zoekt. In deze eenvoud schuilt de ware kracht. Het boek bevat een fijne afwisseling van Bonnie's eigen ervaringen, voorbeelden uit de praktijk, mooie inspirerende teksten uit de ongeziene wereld en eenvoudige oefeningen die je helpen om niet langer buiten jezelf naar oplossingen te zoeken.

Ik heb het boek al meerdere keren mogen lezen terwijl het nog in ontwikkeling was, en nu ik het werkelijk in handen heb, in gedrukte vorm, zal het met me mee leven. Ik zal het herlezen, ik zal er aantekeningen in maken, ik zal het onder mijn kussen bewaren, ik zal teksten onderstrepen omdat ik ze wil voelen en diep laten doordringen. Telkens als ik het zie, zal het boek me er weer aan herinneren dat ik de zon in mezelf kan aanzetten en deze kan laten stralen. Ik zal me realiseren dat 'Ik Ben'.

Margreet Ockhorst-Besijn

