

De Zeven Sleutels

Alsjeblieft. Hier de zeven sleutels naar jouw mega bewustzijns groei. Een bijkomstigheid is dat je door dit vaak te beoefenen, je je fantastisch gaat voelen. Daarmee bedoel ik maak een dagelijks ritueel om één van deze zeven sleutels te beoefenen. Lees de tekst een paar keer door en maak je aantekeningen. Luister dan dagelijks naar de meditatie. Wanneer je deze dagelijks doet voor 40 dagen zal je een waanzinnig resultaat bereiken. Die kun je via deze link beluisteren en zelf downloaden voor je eigen beoefening. Leuk om je te melden dat deze sleutels ook komen in mijn nieuwe boek *De Levensinitiaties in relaties en opvoeding, een verdieping op Onderweg naar Verlichting*.

De zeven sleutels zijn:

1. Onderzoek
2. Waarheid
3. De Zon
4. Je eigen wegwijzer volgen
5. Ik besluit me goed te voelen
6. Vriendelijkheid
7. Overgave

1. Onderzoek

De oorzaak van al het lijden ligt in onwetendheid – Dalai Lama

Niet lang geleden had ik het genoegen om de Dalai Lama te horen spreken in Nederland over de 3 hoofdzaken van het pad. Prachtig hoe hij iedereen aanraadt hem niet te geloven, maar te onderzoeken wat hij zegt. En zo is het ook. Wanneer we iets hebben onderzocht kunnen we afstappen van geloven en spreken we uit ervaring.

Hij sprak over de oorzaak van het lijden: de onwetendheid. Er zijn 2 soorten onwetendheid. De eerste onwetendheid is het geloof dat veel geld, een goede baan of image hebben je gelukkig zullen maken. Hij vraagt ons dit te onderzoeken. Ik kan wel spreken uit eigen ervaring dat het najagen van geld, status en aanzien mij niet gelukkig maakt. Het ego in mij wil altijd maar meer, meer, meer, van alles. Meer materie, spullen, bevestiging, spanning, aandacht, enzovoort. Ik hoor het stemmetje in mij dat zegt dat het nooit genoeg is. Gelukkig kan ik ook de stem in mij horen die een gevoel van tevredenheid geeft. Alles is goed. Nu geeft dit onderwerp bij ons thuis wel eens discussie en mijn man zegt altijd: ik ben liever ongelukkig met veel geld dan weinig geld. Dan wordt mijn gevoel van onvrede wel verlicht. Daar ben ik het zeker mee eens en zal dat ook niet betwisten. Waar het mij om gaat is de illusie van het denken dat dat je uiteindelijk geluk brengt. Ik ken genoeg mensen die veel geld hebben maar precies dezelfde of nog grotere uitdagingen hebben. Je krijgt met veel geld er gewoon weer

andere problemen bij. Is niets mis mee en ik ben absoluut voor overvloed maar dat is niet de weg naar geluk.

De tweede vorm van onwetendheid waar de Dalai Lama over sprak was de kennis, of juist het gebrek aan kennis, over wie we in essentie zijn. We geloven in een IK ... maar wat is dat? Je persoonlijkheid, je ziel, alles wat je is aangeleerd, of datgene waar je mee naar de aarde bent gekomen? We zijn onwetend dat we onbewust zijn, dat we geen idee hebben waarom we leven en wat de bedoeling is.

Naast de onwetendheid zou ik graag onbewustheid willen toevoegen als oorzaak van lijden. Want vaak genoeg hebben we namelijk niet eens door dat we onwetend zijn over iets. Met onderzoek bedoel ik het onderzoeken van het lijden. En het grootste gedeelte van ons lijden wordt veroorzaakt door onze eigen gedachten. En deze gedachten creëren weer een gevoel. Wanneer we beginnen met onderzoeken geven we aandacht aan dat wat er op dat moment is, we accepteren het, het mag er zijn. Om ons vervolgens af te vragen of het waar is.

Wanneer je deze sleutel gebruikt bedenk dan eens hoe leuk onderzoek kan zijn, want op het moment dat je iets echt gaat begrijpen kun je er iets mee.

Het geeft je de mogelijkheid eens wat vaker tegen jezelf te zeggen: ik weet het niet. We hebben onze meningen en aannames, maar wanneer we daar een keer niet zeker van zijn scheidt dat ruimte om verder te kijken. Zoals je net eerder hebt gelezen heeft dit te maken met onze luchtinitiaties. Laten we echt eens onderzoeken of onze aannames, overtuigen en gedachten wel waar zijn of dat we ze klakkeloos hebben aangenomen in onze jeugd.. weet je nog tot aan je 12^{de} zitten we als kind in die hypnotische staat en nemen we alles klakkeloos over. Nu is het tijd om te gaan onderzoeken of deze aannames nog wel kloppen in jouw leven.

De 4 edele waarheden van het Boeddhisme over het lijden zijn prachtig. Ze geven antwoord op het lijden en bieden ons een pad naar verlichting. Het Boeddhisme gaat niet uit van een externe oorzaak, zoals een hogere macht, het ziet dat de oorzaak van het lijden in de mens zelf ligt.

De 1^e edele waarheid: er is lijden.

In deze wereld is iedereen onderhevig aan lijden. Dat kan zijn armoede, ziekte, ouderdom, afgunst, ontevredenheid, psychische angsten en nog veel meer. Het is de pijn die ontstaat door het vergankelijke bestaan hier op aarde. Zelfs in de mooie momenten als verliefdheid, tevredenheid met werk en genot ligt het tegendeel besloten, omdat deze ervaringen tijdelijk zijn. We kunnen niet altijd gelukkig zijn. We veranderingen in relaties of omdat ze niet meer passen of omdat je partner terug naar Huis gaat. Dat wat je zorgvuldig kan hebben opgebouwd in je werk kan iemand anders weer afbreken. Alles in ons leven is vergankelijk en verandert weer. Wanneer we ons teveel hechten hieraan, omdat we denken dat dit de zaken zijn die ons gelukkig maken, zal het loslaten moeilijker zijn. Het is dus duidelijk dat lijden bij het leven hoort.

De 2^e edele waarheid: er is een oorzaak voor het lijden.

Boeddha geeft aan dat de oorzaak voor al het lijden de onrealistische begeerte is. Doordat we de werkelijkheid niet begrijpen, zijn we onderhevig aan verlangens en hunkering. Hierin zie je de vuurinitiatie met onze gehechtheden en boosheid als deze verlangens en verwachtingen niet worden vervuld.

Het eerste verlangen is dat naar zintuigelijke ervaringen zoals genot, weelde en comfort. Hier komen ook alle verslavingen uit voort. De tweede is de drang tot manifesteren, we willen onze talenten benutten en realiseren. Wanneer dit streven te groot wordt en we ons geluk koppelen aan het manifesteren, dan kan dat ten koste gaan van onze gezondheid en geeft het mentale, emotionele en fysieke klachten. De derde drang is die van de vernietiging. We willen juist iets niet meer zoals pijn, ongemak, boosheid, fysieke klachten, angsten. We accepteren de ongemakken die in het leven voorkomen niet meer.

Zoals de Dalai Lama zegt: de uiteindelijke oorzaak van lijden is onwetendheid. Deze ligt achter de drie verlangens. Deze onwetendheid zorgt ervoor dat we de realiteit niet echt begrijpen en daardoor onszelf onnodig veel pijn doen.

We maken ideaalbeelden van hoe we zelf willen zijn, de ideale partner, het volmaakte bestaan. Op het moment dat de werkelijkheid niet voldoet aan onze beelden ontstaat er lijden. Dit is wanneer we gaan vechten met de realiteit en onszelf of de ander de schuld geven. Door het verlangen naar een leven zonder pijn creëren we een onrealistisch beeld dat ons onvrij maakt. Het is belangrijk dat we ons ervan bewust worden wanneer deze verlangens te groot worden en ons beklemmen en belasten.

De 3^e edele waarheid: de beëindiging van het lijden.

Het echte levensgeluk komt tot stand wanneer we de werkelijkheid nemen zoals die komt. Je gaat het lagere denken met zijn verlangens doorzien en je perspectief gaat veranderen.

Wanneer we de ideeën van wat ons gelukkig maakt los kunnen laten, dan komen we bij het werkelijke geluk. Onze gemaakte beelden brengen juist ongeluk. Verlossing van het lijden leidt tot verlichting. Er is geen begeerte meer.

De wolken zijn verdwenen en je bent je steeds meer bewust van de zon erachter. Hoe vaker we de zon zien hoe bewuster we worden. Je wordt je steeds vaker bewust van de diepe vrede die verborgen ligt in je ziel. Wanneer je de beklemmende verlangens loslaat kun je meer de tijd nemen om naar binnen te gaan, om het echte pad van vreugde te bewandelen. Ik zeg niet: heb geen wensen want ook onze ziel heeft wensen om hier op aarde iets te leren en te brengen. Maar wees je heel bewust wanneer jouw wensen verlangens worden en je geluk ervan afhankelijk wordt.

De 4^e edele waarheid: er is een pad dat leidt tot opheffing van het lijden.

De boeddha noemt dat het achtvoudige pad:

1. De juiste inzichten en begrip krijgen. Hiermee wordt de wijsheid bedoeld, het onderzoek om erachter te komen welke de weg is die naar meer geluk en vrede voert. Het leren begrijpen wat verlangens met ons doen.

2. De juiste bedoelingen en je aandacht richten op je hogere denken. Zuiver je gedachten van gehechtheid, boosheid en wrok en breng je aandacht naar vriendelijkheid.
3. De juiste woorden zonder leugens, roddels of hardheid.
4. Het juiste handelen zonder geweld voor jezelf en anderen.
5. De juiste levenswijze, wat te maken heeft met je beroep, een beroep wat niet ten koste gaat van anderen of van jezelf.
6. De juiste inspanning in acties die je energie verhogen.
7. De juiste aandacht; in het Nu zijn.
8. De juiste concentratie.

Een prachtig pad dat de Boeddha onderwees en dat de moeite waard is om te bestuderen.

Het volgende onderzoek is naar de essentie van wie je bent. Wanneer je dat weet, dan weet je ook waar je vandaan komt en wat je hier op de aarde komt doen. Veel depressies, verwarring en angsten in het leven worden opgelost wanneer we onderzoeken wie we in onze kern zijn. Naar aanleiding van mijn vorige boek heb ik wel wat interessante gesprekken gevoerd met kinderartsen, maar ook met psychologen en psychiaters. Ik denk dat we met een veel holistischer blik moeten kijken naar mensen en dat spiritualiteit de missing link is.

De missing link in de genezing van mensen is de benadering vanuit de spiritualiteit. - Bonnie

Inspiratie vanuit de spirituele wereld:

Het meest belangrijke onderzoek wat je in je leven kunt doen is het onderzoek naar jouw essentie en vooral naar waaruit die bestaat. Wanneer je dit begrijpt, dan begrijp je tevens je doel hier op aarde en de concepten van het leven zoals relaties, gezinnen en opvoeding. In jullie wereld kun je constateren dat veel relaties en gezinnen weinig liefde vertonen en verspreiden. Vaak zien we strijdt, die zich door de jaren heen kan opbouwen tussen partners, maar ook tussen ouders en kinderen. Veel van jullie ideeën over hoe een relatie eruit moet zien of hoe je een kind moet opvoeden zijn gebaseerd op aannames vanuit de maatschappij. We vragen jullie eens werkelijk te kijken en te onderzoeken of deze aannames in jullie bestaan werken. Liefde is iets wat in overvloed en in vrijheid altijd aanwezig is, zowel om je heen als in jezelf. We zien vaak dat jullie aannemen dat er niet genoeg liefde is, met alle gevolgen van dien. Op het moment dat je gelooft dat er niet genoeg liefde is moet je zorgen dat je deze krijgt. Wanneer je hier in vriendelijkheid naar kijkt en verbinding maakt met de waarheid in je eigen hart, dan weet je diep van binnen wat goed is voor jou en de ander. Op het moment dat jullie gaan strijden in een relatie of tijdens de opvoeding van de kinderen is het verstandig om je te verbinden met je eigen hart. Daarin ligt het antwoord. Dit antwoord is gebaseerd op liefde, niet op angst.

2. Waarheid

Ik geloof dat de Waarheid bestaat. Universele wetten die voor ieder van ons toepasbaar zijn. Ik geloof meer in de waarheid vanuit de spirituele wereld dan vanuit de wereldse of wetenschappelijke. Deze wereldse of wetenschappelijke waarheden zijn vaak een beperkte tijd waar. En wanneer iets van korte duur waar is kan het eigenlijk geen waarheid zijn toch? Veel van de wijsheden van de oude spirituele meesters worden eindelijk in deze tijd ook wetenschappelijk verklaard. Mooi, maar aan de andere kant vraag ik me af waarom we als mens op die wetenschappelijke verklaring zitten te wachten als we in onszelf ook goed kunnen voelen wat waarheid is.

Waarheid kun je op vele manieren onderzoeken.

Boeken lezen van de vroegere verlichte meesters, leren mediteren en visualiseren en je gedachten onderzoeken op waarheid. Ikzelf doe dat door veel te schrijven en me af te vragen of mijn denkbeelden wel kloppen. In mijn vorige boek heb ik een aantal methoden om te onderzoeken wat waarheid is beschreven. Voor mij werkt dat het beste wanneer ik mediteer, me verbind met mijn ziel en me openstel voor inspiratie. Ik krijg dan vaak de mooiste antwoorden. Ze komen onverwachts en zijn kloppend. Mijn hart maakt dan een sprongetje. De wolken lossen op in mijn hoofd, het water kalmeert zodat ik me weer kan verbinden met liefde.

Mijn (absolute) waarheden voor nu zijn:

- Ik ben. Ik besta.
- Ik neem gedachten die goed voelen voor waar aan en gedachten die strijd en angst opleveren betitel ik als onwaar. Deze heeft heel goed gewerkt in mijn leven. Om niet altijd te kijken naar wat waar is maar naar wat werkt. Door welke gedachten voel ik me beter en welke maken me ziek en onzeker.
- Ik kies voor wijsheid en zoek de ideeën uit die me een gevoel van vrijheid en liefde geven.
- Soms resoneert mijn hart met iets wat ik lees, dat hou ik dan vast totdat het tegendeel is bewezen of dat ikzelf het tegendeel bewijs.
- Werkelijkheid en waarheid zijn twee verschillende dingen en ik probeer zoveel mogelijk de realiteit te accepteren, het leven te nemen zoals het komt.
- Het leven is oneindig. We blijven bestaan na de dood.

Natuurlijk heb ik nog veel meer ideeën over de waarheid op allerlei gebieden maar dit zijn degene die nu in mij naar boven komen. Regelmatig moet ik door voortschrijdend inzicht mijn waarheden bijschaven.

3. De Zon en meditatie

Wanneer je, na onderzoek, de Waarheid hebt gevonden ben je klaar en hoef je niet meer verder te lezen. Merk je dat er nog veel te onderzoeken is, lees dan gerust verder.

Jouw wezen is als een stralende zon: licht en warmte verspreiden naar iedereen zonder reden. Ook al zijn er gevoelens van onvrede, ook al doet iemand je pijn, de zon blijft toch stralen. Al komen er wolken voor de zon en ben je alles vergeten... je zon straalt nog steeds. Gebruik de meditatie van de zon. Hoe meer je oefent, hoe sterker die wordt in jou. Met je zon aan is er niets wat je tegenhoudt om die stralende glimlach te voelen en te zijn.

Deze Zonvisualisatie heeft al heel wat mensen geholpen op hun pad, zowel bij lichamelijke- als bij psychische klachten. Wanneer de kracht van de ziel voelbaar wordt in onszelf, zijn we in staat tot grootsheid.

Een cliënte van middelbare leeftijd heeft al 20 jaar pijn in haar lichaam, vooral in haar handen. Nu ze de zonvisualisatie iedere dag doet vertelt ze hoe ze de pijn letterlijk uit haar handen en benen voelt wegtrekken.

Niet zo lang geleden kwam er een jonge man in mijn praktijk, die door was gestuurd door zijn huisarts. De huisarts had gezegd: "Ze is wat vreemd, maar bereikt goede resultaten". Leuk die huisarts.

Deze jongen heeft al 8 jaar last van spastische darmen, slaapt 2 uur per nacht en heeft eigenlijk dagelijks pijn. Ik heb met hem gesproken en geprobeerd er via visualisatie achter te komen wat hij had opgeslagen in zijn darmen, wat daar niet goed werd verwerkt. Helaas konden we dat niet vinden. Vervolgens heb ik, samen met hem, de visualisatie van de zon gedaan. Die vond hij wel grappig en ik vroeg hem om deze iedere avond, voordat hij ging slapen, op te zetten. Daarnaast moest hij voorstellen dat hij het zonlicht naar zijn darmen zou sturen.

*Ook al kunnen we niet altijd de oorzaak vinden,
we kunnen wel bezig zijn met de essentie.*

We gaan van binnen naar buiten

Bonnie

Tot zijn grote verbazing sliep hij vanaf de eerste nacht al 8 uur en had s' nachts geen pijn. Overdag had hij nog wel pijn, die ontstond een half uur na het eten. Ik ben dan eigenlijk nogal verbaasd dat er in het reguliere circuit wel allergietesten worden uitgevoerd, maar dat er niets wordt gevonden. Hij mag alles eten van de arts. Iedereen begrijpt toch dat, wanneer je darmen niet goed werken, je er kennelijk iets in stopt waar ze moeite mee hebben. Zeker bij hem, omdat de pijn nu s' nachts was verdwenen en een half uur na zijn eten begon.

Een prachtige methode om te testen wat je kun eten is via kinesiologie, spierspanningstesten. Wanneer we iets eten wat niet goed voor ons is, worden de spieren letterlijk slapper. Ook wat je zegt en denkt heeft effect op de kracht van je spieren. Je kunt

naar iemand toegaan die hier verstand van heeft, maar test ook eens zelf met iemand die je kent. Wanneer je je rechterarm rechtuit strekt en iemand anders je pols naar beneden drukt, dan probeer je het tegen te houden. Het gaat er niet om dat je heel hard duwt maar voelt wat de kracht is van de ander. Wanneer je nu je eigen naam zegt zal je merken dat je je arm makkelijk omhooghoudt. Wanneer je de naam van iemand anders zegt voel je dat je kracht afneemt en kan de ander je arm gemakkelijk naar beneden duwen. Zo kan dat dus ook met voedingsmiddelen die je hardop noemt om te testen of dat werkt. Ik heb al vaker gezien dat mensen met darmklachten via deze methode een uitgebreider inzicht kregen in wat ze wel konden eten en wat niet.

Nadat we hadden gevonden wat hij beter niet kon eten en door de herhaling van deze meditatie was hij binnen twee weken pijn vrij.

De zonvisualisatie werkt ook wanneer je last hebt van angsten of depressieve gevoelens, soms direct al. Wanneer je helemaal in je eigen zon zit kom je tot de ontdekking dat alles goed is. Op dat moment voel je je echt goed. En als je het op dat ene moment kunt dan kun je het ook op andere momenten. Verlichtingservaringen lijken op het zien schijnen van de zon. Hoe vaker je deze ervaringen meemaakt, hoe meer de zon gaat schijnen en hoe meer wolken er verdwijnen.

Beide voorbeelden laten de kracht van meditatie zien. Wat doet meditatie nou eigenlijk fysiologisch met je. Doordat je je gedachten brengt naar het verbeelden van een Zon in jou maak je nieuwe neurologische verbindingen in je hersenen. Wanneer je dit vaker gaat herhalen, het verbeelden, zal je merken dat je op een gegeven moment ook die Zon gaat voelen. Dus door de neurologische verbindingen ontstaat een chemische reactie van hormonen in het lichaam die je voelt. Dan voelt het alsof je warm wordt van binnen, dat de Zon van binnenuit gaat schijnen.

Het kan ook een andere meditatie zijn maar het belang is de herhaling en het maken van deze neurologische verbindingen. Laat je het dan een tijdje gaan dan zullen deze verbindingen ook weer uit elkaar vallen. Mediteren ontstaat eerst met een gedachte. Mensen vragen me wel eens of ze dan helemaal aan niets moeten denken maar neem van mij aan, dat zijn er maar heel weinig die dat kunnen. De bedoeling is om je denken juist te focussen zodat het positieve chemische reacties geeft in het lichaam zodat je jouw energieveld in en om je heen verandert en dat trekt weer een energie veld aan die daarmee resoneert. Ik kom er steeds meer achter dat meditatie de snelweg is naar de ontdekking van je Zelf en de Schepper die je bent van je leven.

4. Ik besluit me goed te voelen

Een prachtige sleutel met het diepe besef dat jij zelf mag maar ook kan bepalen hoe jij je wilt voelen. Probeer en ervaar eens hoe het voelt wanneer je tegen jezelf zegt: "Ik besluit me nu goed te voelen". En zet een glimlach op je gezicht. Als dit je niet breeduit doet glimlachen. Steeds meer onderzoeken wijzen de kracht van ons denken uit. En dr. Joe Dispenza en dr. Bruce Lipton zijn op dit moment wel de voorlopers.

Vorige maand wees iemand mij op een Ted lezing, ik weet helaas niet meer welke, over stress. Daarin werd aangegeven dat de manier waarop wij over stress denken ook invloed heeft op wat stress in ons lichaam doet. Wanneer je stress zou interpreteren als zijnde geen probleem en positief dan heb je minder lichamelijke klachten dan wanneer je denkt dat stress slecht voor je is. Dan komen we direct weer terug bij onderzoek. Prachtig deze nieuwe onderzoeken en inzichten. In het Healing & Bewustwording onlineprogramma die Yvette en ik hebben ontwikkeld kom je al deze nieuwste inzichten tegen. Je kunt even een kijkje [nemen hier>>](#)

Velen van ons zijn vanaf onze vroege jeugd geprogrammeerd om te denken dat we niet goed genoeg zijn. We worden beoordeeld of we slim, knap, aardig en sociaal genoeg zijn. Ik hoor het in mijn gedachten. Ik hoor mezelf denken bij mijn kinderen, gaat dat wel goed, is hij aardig genoeg, is ze niet te eigenwijs, kan hij dat wel...enz.

Laten we eens starten met een herprogrammering en onszelf de ruimte geven om ons even goed te mogen voelen. De zorgen even opzij. Gewoon nu. Voel maar. Je mag je goed voelen. Zonder reden. Zet die glimlach maar even op je gezicht.

Tegenwoordig zijn we te veel gericht op het opruimen van ons verleden en onze trauma's. Ook zie ik veel ouders met hun kinderen al slepen naar verschillende therapeuten. Ik heb het niet zo op het met therapeutische systeem omdat je eigenlijk blijft ronddraaien in je eigen pijnlaag en aangezien jou hersenen het verschil niet weten tussen wanneer jij het echt beleeft of verbeeldt, zie je wel de stress weer in het lichaam ontstaat alsof het nu gebeurt. Ik geloof stellig dat dat wat we aandacht geven, groeit. Blijf ik zoeken naar oorzaken, familielijnen, kleine kind trauma's dan ligt mijn aandacht daar. Stel je eens voor als je die energie stopt in het her programmeren van jou en je mind en lichaam te trainen tot een nieuwe jij met nieuwe gedachten en een nieuw gevoel in je. Ben je het dan niet met me eens dat je oude jij vanzelf plaats moet maken? Wanneer ik mijn oude ik blijf analyseren, blijf ik het energie geven. Daarnaast heb ik ook te veel mensen gezien die bij me komen na jarenlange therapieën en die na de training in de initiaties zichzelf verlossen van de oude ik. Snel en moeiteloos. Wel met training, discipline en herhaling. Het gaat niet vanzelf. De pijnlaag en het zelfbeeld heeft ook een tijdje geduurd voordat het vanzelf ging. Een jarenlange programmering. Dus programmeer jezelf terug naar wie jij echt bent. Laat dat sterker worden dan brandt de zon vanzelf alle wolken weg zonder dat je nog hoeft te kijken hoe die wolken zou eigenlijk zijn ontstaan.

Ik laat mensen wel soms in visualisatie teruggaan naar waar een eventuele belemmering is ontstaan maar pas nadat ze goed hebben geleerd om in hun eigen zon, essentie te blijven en niet te schieten in het oude verhaal.

In het online programma van [De Levensinitiaties®](#) gaan we vanuit dit principe door. Breng je aandacht uit je verleden naar je ziel en wat jij zou willen creëren hier op aarde. Moet je eens voorstellen de energie die je dan hebt als je die uit het verleden haalt.

Mijn dochter nam in haar tienerjaren regelmatig vriendinnen mee die zich niet goed voelden. Vooral tieners hebben de neiging om hun verhalen enorm te vergroten. Met simpele meditatietechnieken konden ze zo terug naar wie ze echt zijn. Wat er gebeurt is dat ze bemerken dat zij zelf kunnen bepalen wat ze willen denken en dat dát een effect heeft op hoe ze zich voelen. Ik leerde ze dat ze zelf mochten besluiten zich goed te voelen ongeacht wat er was gebeurd, wat iemand anders over ze had gezegd of welke ruzie er had plaatsgevonden. Magisch wat er in een half uurtje dan met tieners gebeurt en de kracht die ze in henzelf ontdekken. Ik heb jarenlang kinderen gratis in mijn praktijk laten komen juist omdat het snel gaat en zo vervullend werk is.

Nu ze studeert doet ze het ook en krijg ik regelmatig vragen over stress, werkdruk en paniekaanvallen. Het klinkt zo simpel en dat zijn goede oplossingen ook. Doe twee weken, als je opstaat en gaat slapen, de meditatie van de zon en je zal versteld staan hoe anders jij je dan voelt en hoe anders je denkt. Ik hoop dat je die uitdaging wilt aangaan.

5. Je eigen wegwijzer zijn en neem het heft in jouw handen

In je hart ligt een prachtige wegwijzer.

Volg je hart, want dat klopt...

De wegwijzer die je kunt horen en ervaren wanneer je stil bent, stil in je hoofd. Je wegwijzer is ook je diepe gevoel, een onderbuikgevoel, je intuïtie. Je kunt hem ontmoeten in je verbeeldingskracht. Je kunt je deze wegwijzer voorstellen als jouw wijze stem, je hart, een wijs persoon of je hogere zelf. Het maakt niet uit als je je het maar voorstelt. Maak eerst die voorstelling en kijk dan wat in die voorstelling voor jou wordt opgevoerd.

Je wegwijzer, het innerlijk kompas, wijst altijd naar compassie voor jou en de ander. Hij wijst je de weg die wijs is, liefdevol aanvoelt en een gevoel van verlichting geeft.

“Ik wou dat ik de moed had gehad om mijn eigen wegwijzer te volgen in plaats van die van iemand anders”. Dit staat op nummer 1 van de lijst met punten waar stervenden spijt van hebben. Een Australische zuster begeleidde honderden mensen tijdens de laatste fase van hun leven en had vaak zeer oprechte gesprekken met hen. De andere vier punten waar mensen spijt van hadden zijn:

- Ik heb te hard gewerkt in mijn leven.
- Ik wou dat ik de moed had gehad mijn gevoelens te uiten.
- Ik wou dat ik meer tijd door had gebracht met mijn vrienden.
- Ik wou dat ik vaker gelukkig had mogen zijn van mezelf.

Zeker op het gebied van relaties en opvoeding is het niet altijd gemakkelijk om onze eigen wegwijzer te volgen en ook de ander zijn of haar eigen wegwijzer te laten volgen. Ik vind het

persoonlijk wel heel fijn als mijn man en kinderen mijn wegwijzer volgen, maar ik geloof niet dat het zo werkt. Zo gek maar ze luisteren nooit!

Ik heb altijd een sterke wegwijzer in me gevoeld en wordt ziek als ik die niet volg. Mijn wegwijzer is niet gemakkelijk omdat ik een duidelijke missie heb op aarde.

Ik heb laatst op onze 22 jarige huwelijksdag een ode geschreven aan mijn man en kinderen omdat ze moeten leven met iemand met een missie.

Vandaag 22 jaar getrouwd....een ode aan mijn man.

Het is namelijk niet gemakkelijk om te leven met iemand met een missie. Een missie waarvoor veel dingen moeten wijken. Een missie waarin ik op zoek ben naar de waarheid achter dit leven waardoor ik minder interesse heb in de aardse 'pleasures'

Ik weet nog toen wij een relatie kregen en hij zei: ja dat is leuk die spiritualiteit maar dat hoeft niet voor mij elke dag. Ik vertelde hem dat hij dan beter nu kon gaan omdat het alleen maar erger zou worden en sterker nog als ik die keuze zou moeten maken, die snel gemaakt zou zijn. Wat een held he?

Hij niet alleen. Ook mijn kinderen kijken mij af en toe meewarig aan wanneer ik weer niet op de hoogte ben van het nieuws. Ze hun ogen rollen wanneer ze iets belangrijks vertellen en ik ergens in een ander universum zweef. En ik ze vervolgens in een paar minuten 3 keer dezelfde vraag stel.

Nou zou je ook niet heel veel meer lol aan mij beleven als je mijn passie en missie weg zou halen.

Tja leven met iemand met een missie. Maar hoe mooi als ik mijn dochter dan helemaal voor iets zie gaan. Dat mijn man zegt dat dit toch inderdaad niet saai is. Dat ik op de hoogte ben van alle nieuwste onderzoeken op het gebied van ons zelfhelend vermogen. Dat ik vergeet te koken waardoor ze wéér eten kunnen gaan bestellen

Vandaag even een ode aan mijn gezin. Niet dat we vanavond gezellig uit eten gaan. Ik moet een workshop geven en hij moet werken.

Wij voldoen dan niet helemaal aan het standaard plaatje...interessant is het wel.

En een ode aan mijn moeder omdat ik nu steeds meer beseft hoe het was om met mijn vader te leven, ook een mens met een missie.

Ik weet inmiddels wel uit ervaring dat wanneer ik mijn eigen wegwijzer niet volg het voor niemand goed is. Zo stimuleer ik mijn kinderen om echt hun eigen gevoel te volgen. Toen mijn dochter 17 was vertelde haar wegwijzer, of haar puberhormonen maar dat is op die leeftijd hetzelfde, dat zij samen met haar 24 jarige vriend wilde gaan samenwonen in de binnenstad van Den Haag. Niet in een hele fijne buurt. Ik heb een dochter met een sterke wil dus het was mij snel duidelijk dat dit ging gebeuren. Ik vroeg haar opgewekt of ik mee moest helpen haar koffer te pakken. Mijn man vond dit een minder plan en maakte zich zorgen want ze moest ook nog naar school. We hebben haar laten gaan en ik moet zeggen dat de week erna het al weer zo stukken gezelliger was met haar. Wij hadden regelmatig conflicten thuis en oeverloze opvoedingsdiscussies. Na een half jaar kwam ze weer thuis met een ton aan ervaring hoe je

moest opruimen, stofzuigen, afwassen enz. En een ervaring rijker dat dit nog niet was wat ze nu al wilde. Ze wilde juist vrij zijn. Het is niet altijd gemakkelijk om je kinderen hun eigen wegwijzer te laten volgen. Wees en blijf een vangnet maar laat ze sterk worden in het leren nemen van hun eigen beslissingen ook al zijn ze soms niet helemaal goed. Ze leren er zo ongelofelijk veel van. Ik zie het ook al bij mijn nichtje van nu net 15. Ze lopen al zo voor op hun leeftijd en proberen natuurlijk al alles uit, terwijl ik haar ouders met het zweet op hun voorhoofd nog proberen haar thuis te houden.

Ook binnen relaties is het belangrijk dat beide partners hun eigen wegwijzers kunnen blijven volgen. Krijg niet de spijt later dat je teveel de ander hebt gevolgd en dat je op je sterfbed ook denkt: had ik maar....

Schrijf eens op waar jouw hart sneller van gaat kloppen. Wat geeft jouw enorme vreugde. Gewoon schrijven zonder oordeel en censuur.

6. Vriendelijkheid

Dit is mijn eenvoudige religie. We kunnen zonder tempels. We kunnen zonder ingewikkelde filosofie. Ons eigen brein, ons eigen hart is onze tempel: de filosofie is vriendelijkheid.
– Dalai Lama

Vriendelijkheid is de sleutel die op elk slot past omdat het vergeeft, verzacht, accepteert en rust geeft. Het maakt je zacht en laat je mee buigen met het leven, ook als het even tegen zit. Wanneer ik mezelf straf als ik bijvoorbeeld angstig word, te ongeduldig ben of uit mijn slof schiet, dan zal ik de volgende keer nog onbewuster reageren. Wanneer ik met vriendelijkheid naar mijn gedrag kijk én me realiseer dat ik met mijn ego te maken heb, zal ik de volgende keer alerter zijn. Met vriendelijkheid voor mezelf slaag ik er veel beter in om de volgende keer mijn irritante ego trekjes sneller te ontdekken en een keuze te maken in hoe ik wil reageren. Vriendelijkheid geeft je de ruimte tot verandering.

Ik lach dan ook vriendelijk als mijn dochter alle knoppen indrukt van mijn angsten. Maar goed ook eigenlijk. Mijn wens is echt te leven zonder angst, volledig uit liefde...stapje voor stapje. En wanneer ik dit wens moet er natuurlijk iemand zijn die al die knoppen indrukt. Mijn dochter doet dat met liefde, de schat!

De herberg

Dit mens-zijn is een soort herberg.
Elke ochtend weer nieuw bezoek.

Vreugde, depressie, benauwdheid, een flits van inzicht komen als onverwachte gasten. Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij, zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat. Behandel dan toch elke gast met eerbied. Misschien komt hij de boel ontruimen om plaats te maken voor extase.....

De donkere gedachte, de schaamte, het venijn, ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns en vraag ze om erbij te komen zitten.

Wees blij met iedereen die langskomt, de hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd om jou als raadgever te dienen.

Rumi

Inmiddels heb ik wel mogen ervaren dat ik met vriendelijkheid een stuk verder kom bij mijn gezin. Niet dat dat altijd lukt hoor maar ik ben inmiddels ook een stuk vriendelijker naar mezelf. Straffen brengt je nergens.

Een mooie oefening is om een hele dag bewust complimenten te maken en vriendelijk te zijn tegen anderen en tegen jezelf. Schrijf s'avonds eens op wat jouw dit heeft gebracht.

7. Overgave

Mijn favoriete sleutel is de sleutel van overgave, die verbonden is met een diep gevoel van vertrouwen, dat alles in het leven precies loopt zoals het lopen moet. Je wordt gedragen en er wordt eindeloos van je gehouden. Ook al vind ik mijn lessen en uitdagingen niet leuk als ik er midden inzit, tegelijkertijd kan ik die diepe verbondenheid met het goddelijke ervaren. Bij mij wekt dat een glimlach op. Om mezelf en de gekke kwebbelende aap in mijn hoofd, die maar verhalen maakt. Overgave leert mij constant dezelfde les: "Neem jezelf niet zo serieus".

Soms lijkt het alsof overgave lijnrecht tegenover je creatieve kracht staat. We komen op de vraag hoeveel we zelf creëren in het leven en in hoeverre alles is voorbestemd. Een prachtig thema en ik geloof inmiddels dat alles wat wij in dit leven kunnen verzinnen ook bestaat. Met andere woorden, ik denk dat deze niet lijnrecht tegenover elkaar staan maar elkaar ondersteunen en aanvullen. We kunnen overgave hebben in dat wat we willen scheppen. We kunnen scheppend zijn in overgave. Ik kan veel in mijn leven creëren en tegelijkertijd voel ik ook dat ik veel dingen mag overgeven aan het hogere, aan vertrouwen. Wanneer ik het gevoel heb dat het hogere altijd in dienst staat van mijn scheppingskracht dan zal overgave daar ook een uiting van zijn.

Stel je eens voor dat we volledige overgave kunnen hebben voor alles wat er in deze wereld en in jouw wereld ontstaat. Alles wat je tegenkomt. Of stel je eens voor dat je alles zelf moet creëren, dat alles een gevolg is van jouw eigen gedachten.

Interessant is dan om je af te vragen waar jouw gedachten vandaan komen.

Inspiratie uit de spirituele wereld.

Alles in jullie leven heeft een tegendeel, zodat het lijkt alsof dat tegenover elkaar staat. In werkelijkheid is het aanvullend en maakt het één geheel. Donker ondersteunt het licht, net zoals licht het donker ondersteunt. Voorbestemming en eigen keuze zijn complementair en laten de oneindige variëteit zien van de creatie. Net zoals je denken complementair is aan je gevoel, je brein aan je hart. Beide zijn aanvullend en geven de werkelijkheid in zijn geheel aan. Denk niet in tegenstrijdigheid al lijkt dat zo wanneer je het bekijkt vanuit alleen het denken of alleen het hart. Gebruik de aanvullende kwaliteiten en je zult ontdekken dat alles één geheel is, elkaar aanvult en een oneindige schepping geeft. Overgave en eigen keuze zijn de instrumenten die jou ter beschikking staan in oneindig bewustzijn.

Voor die overgave ben ik ook voor intentie en creatie!

Er zijn 2 belangrijke oefeningen die ongelooflijk goed voor je gaan werken. Allereerst moet je dus hebben opgeschreven waar jij vreugde van krijgt, wat jouw missie in leven is.....

En je schrijft je heldenverhaal van vroeger naar nu en van nu naar de toekomst.

En dan gaan we hem neerzetten met de intentie meditatie in het veld van oneindige mogelijkheden.

- Intentiemeditatie
- Heldenverhaal meditatie.

En als toetje het befaamde recept

Het recept van dr. Bonnie ;)

Je krijgt het volgende recept tegen depressies, angsten en lichamelijke klachten:

3 maal daags de pil van liefde in nemen. Deze verspreidt zich razendsnel naar iedere cel: ga even zitten, doe je ogen dicht en denk terug aan de eerste keer dat je verliefd was. Voel die verliefdheid en hoe gelukkig je je toen voelde. Gelukkig, vredig, levendig, krachtig enz... Voel hoe je die verliefdheid nu gewoon in je lichaam kunt voelen en neem het besluit je nu goed te voelen. Je hoeft de gevoelens van verliefdheid niet meer te projecteren op die ene persoon, maar het vooral te voelen in jezelf. Soms kun je deze gevoelens al voelen als je iets moois ziet in de natuur bijvoorbeeld. Liefde bevindt zich namelijk in jou, niet in een ander.

Deze pil heeft direct een chemisch effect op de hersenen en werkt net zo goed als een antidepressivum, maar dan zonder bijwerkingen.

Heb je vervolgens last van dat eindeloze gemaal in je hoofd dan mag je 2 maal daags een half uur malen. Gaarne dit "gemaal" opschrijven. De rest van de dag neem je naar behoeven de liefdespillen in en vertel je het denken dat het alleen mag malen in dat half uur.

Je hoeft niet naar de apotheek...het medicijn zit namelijk in je hoofd.

Nu is er een aandachtspunt: Op het moment dat je je beter gaat voelen, en dat gebeurt redelijk snel, is het van belang dat je jezelf deze dosis liefde dagelijks blijft geven. Doe je dit niet dan kan het zijn dat je weer wordt opgeslokt door de dagelijkse gang van zaken en redelijk snel vervalt in oude patronen en angsten. Het mooie van liefde is dat het nieuwe paden maakt in je leven en in je hoofd. Het is alsof de liefdescellen zich met elkaar gaan verbinden. Het leven ziet er plotseling een stuk aangenamer uit.

Er zitten echter enkele bijwerkingen aan dit product:

- Het heeft een verslavende werking want wie wil nou niet 3 maal daags liefde zijn?
- Het aparte is dat ook de mensen die je niet leuk vond opeens leuker blijken te zijn. Dus neem de moeite ze te leren kennen en ontdek.
- Het vermogen tot oordelen en zwartkijken wordt beduidend minder.
- Je kunt plotseling veelvuldige lachbuien krijgen met iemand, maar ook als je alleen bent.
- Een ernstige bijwerking is dat het vermogen tot zorgen maken drastisch afneemt.
- Ook zal je merken dat je omgeving reageert op je toegenomen liefde en je zult regelmatig glimlachen ontvangen.
- Je verliest de capaciteit om te geloven in strijd en drama.
- Je krijgt een enorme behoefte aan het blijven uitstralen van liefde.
- Toename van veelvuldige aanvallen van waardering voor jezelf en anderen.
- Toename van het vermogen tot genieten van het moment.

Mocht het even niet werken, verhoog dan de dosis. Een overdosis bestaat niet met deze pil dus maak je geen zorgen. Hij is beschikbaar in onbeperkte hoeveelheden én volstrekt gratis. Om jezelf te herinneren de pil dagelijks te nemen raden wij je aan een hartje of zonnetje op je hand te tekenen. Zo herken je ook direct de andere leden van deze liefdesbrigade en kun je er op dat moment hartelijk om lachen, waardoor je gevoel van liefde direct weer toeneemt.

Het enige wat we aan je vragen is om deze pil en het liefdesgevoel die hij geeft zoveel mogelijk te delen en beschikbaar te stellen voor iedereen om je heen.

Ik hoop dat je veel aan deze informatie hebt gehad en zou het super leuk vinden als je de link en aanbod met mensen deelt zodat ook zij deze informatie krijgen.

Daarnaast zou ik je willen wijzen op onze waanzinnige online programma's van De Levensinitiaties® en Healing & Bewustwording waar je de eerste lessen al van kunt volgen.

En misschien tot op de live training...Lijkt me leuk je te mogen ontmoeten.

Liefs Bonnie