

# In deze tijd... Hoe hou jij je staande?

Deze tijd is voor veel mensen niet gemakkelijk. Onze veiligheid wordt aangetast en men voelt zich onder druk gezet door het beleid van de overheid. Veel polarisatie ook. Toch is dit niets nieuws. Er zullen altijd mensen en krachten zijn voor liefde óf voor angst. Het is het spel dat op aarde dualiteit heet. En dit krachtenspel is nodig om de rups te laten veranderen in de vlinder. Om je uit de cocon te wringen en hoog te laten vliegen. Op weg naar jouw eigen zielsbestemming. Maar wat is nou het belangrijkste wat jij kunt doen in deze tijd? Vanuit de ongeziene wereld kwam er een duidelijke boodschap...

TEKST: BONNIE BESSEM

Lieve jij.

Breng je aandacht naar je ademhaling en voel hoe het je lichaam laat leven. Voel het leven in jou. Wij zijn hier met velen om jullie te begeleiden naar de nieuwe frequentie van de aarde die een stuk dichterbij liefde zal liggen dan het nu doet. Aangezien dat een enorme stijging moet geven van frequentie, ervaren jullie veel schommelingen in je emotionele, mentale en fysieke lichaam. Jouw geestlichaam, waarin de geest zich bevindt, heeft hier geen moeite mee. Maar door de hoeveelheid licht dat nu afdaalt naar de aarde en dus ook in jou, merk je wat een effect dat heeft op je. Schommelingen, uit balans, heftige lichamelijke kundalini-schokken, angsten, hartkloppingen, verwarringen in je hoofd... noem maar op.

Toen het Christuslicht afdaalde naar de aarde naar de man Jezus en de vrouw Maria Magdalena, hebben ze ook enorme schommelingen meegemaakt in henzelf. En het Christuslicht dooft het licht al in grote mate, anders zou het menselijk lichaam direct van binnenuit verbranden door de helderheid. Je hersenen zouden kortsluiting maken en je hart van vreugde uit elkaar barsten. Maar het gebeurt zachtjes, behalve als je je eigen systemen blijft vervuilen met angsten en negativiteit. Dan zijn namelijk de verschillen te groot en dus voelbaar.

Ons liefdevolle advies is: beweeg mee met het water. Zwem er niet tegenin. Voel dat alles wat niet meer in de hogere frequentie past van liefde ook daadwerkelijk uit



je leven verdwijnt of verandert in een andere vorm. Dat is oké, het geeft de groei die nodig is voor het proces waar de aarde en dus al haar bewoners in zitten.

Wat heb je nodig voor dit ascensieproces of, als je het anders wilt noemen, voor een groei naar de oorspronkelijke versie van jou en de wereld?

**1. Rust, stilt en ruimte.** Neem zo veel als je kunt tijd voor stilte en rust. Wandel in je eentje in de natuur. Dompel je hoofd in het natuurwater en laat de wind door je haren wapperen.

**2. Wees vriendelijk voor jezelf.** Lach naar jezelf als je een spiegel tegenkomt. Wees vriendelijk wanneer je even van slag bent. Er komen nog heel wat meer stormen, dus waarom niet vriendelijk zijn voor jezelf? De behoefte van de mens om alles onder controle te hebben, zorgt voor de dammen in het stromende water. En het water vindt toch wel haar weg...

**3. Ga in liefdevolle aandacht naar je mentale en emotionele lichaam.** Ontdoe ze van het verleden, de triggers en overtuigingen. Hoe? Door de intentie te zetten en door je iedere keer te herinneren wie je in essentie bent. Licht en liefde, dat is wat je bent. Dus wat zou liefde en licht in me nu doen?

**4. Maak verbinding met de Goddelijke Bron.** De Schepper, de schepping en de geschapene zijn één geheel. In het geheel zitten alle deeltjes en in het ene deeltje zit het geheel. De kracht van de bron zit dus in jou. Laat die bron van buiten en binnenuit je de reset geven die je nodig hebt. Dit kan allerlei trauma's in al je lichamen tegelijkertijd helen. Ga terug naar het besef dat je als geschapene de Schepper bent.

**5. Vul je mind en hart met boodschappen van liefde en vertrouwen.** Daardoor zal je veerkracht en onderscheidingsvermogen toenemen.

**6. Accepteer.** Accepteer dat je wellicht nu in een zeer uitdagende tijd zit in jezelf en om je heen. Onthoud: alles komt uiteindelijk goed.

Doe even je ogen dicht en adem diep in en uit. Stel je voor dat je hart en mind zich openen voor het licht en adem het in. Voel hoe het licht zich naar iedere cel verspreidt en voel hoe jouw eigen zon in je helderder wordt.

## De transformatie

*De mensheid bevindt zich nu in de cocon. Zoals de rups die zich aan alles tegoed heeft gedaan en zich heeft volgevreten.*

*Langzaam in de stilte komend, waarin de groei plaatsvindt van het geweten.*

*Alle bronnen van de aarde langzaam maar zeker uitgeput.*

*De rups en mens zo vol en ingedut.*

*Het weven in de cocon is begonnen.*

*De rups heeft dit verhaal niet zelf verzonnen.*

*Ze weet niet meer wie ze is.*

*Net zoals de mens voelt ze haar eigen innerlijk gemis.*

*Wie ben ik en waar hoor ik nog bij.*

*In de cocon de mensheid samengesponnen als een wij.*

*Wie ben ik als ik uit deze transformatie kom, waar ben ik gebleven.*

*Dit vraagt zo'n overgave en vertrouwen op een geheel nieuw leven.*

*Ik zeg gedag als rups tegen wie ik dacht te zijn.*

*De mensheid gaat door haar existentiële groeipijn.*

*Ik ben moedig en had nooit kunnen geloven.*

*Ik wist niet dat ik kon vliegen zo hoog en zo boven.*

*Nu is de mensheid nog in haar cocon afgesloten van haar nieuwe werkelijkheid.*

*Zoekend in haarzelf naar grootste bereidheid.*

*Om al het bekende veilige achter te laten op weg naar de belofte te kunnen vliegen.*

*We kunnen de aarde, de dieren en vooral onszelf niets meer voorliegen.*

*Langzaam neem ik je mee uit de cocon.*

*Vliegen hoog naar de goddelijke zon.*



**Bonnie Bessem** is psychologe, medium, spiritueel leraar en schrijfster van meerdere boeken. In 2014 stond ze aan de wieg van het *LevensCollege*, een holistisch opleidingsinstituut voor bewustzijn en levenswijsheid. Bonnie: "Als psychologe geloof ik dat er niets mis is met ons. We zijn gewoon vergeten wie we werkelijk zijn. Daarom geef ik geen therapie, maar training. Ik geloof dat we tot zoveel meer in staat zijn als mens en dat we nog maar weinig gebruikmaken van ons potentieel." [WWW.BONNIEBESSEM.COM](http://WWW.BONNIEBESSEM.COM) en [WWW.HETLEVENSCOLLEGE.COM](http://WWW.HETLEVENSCOLLEGE.COM).