

De vrouw werkelijk liefhebben



Prahimsa

over liefde - relateren
seksualiteit - bewustzijn
spiritualiteit

VOORAF

De liefde zit anders in elkaar dan wij "denken". Dat komt omdat het voor onze voorouders vroeger vrijwel onmogelijk was om werkelijk vanuit het hart met elkaar in liefde te leven. Zij konden ons de échte liefde niet leren en ons deze hartsliefde niet laten zien. Hierdoor kennen en benutten we de intelligentie van het hart niet.

Het is met name de vrouw die hier de dupe van is geworden. Zij wordt al duizenden jaren onderdrukt en gekortwiekt, niet alleen in de maatschappij, maar ook in de liefde en in haar seksualiteit.

In het landschap der liefde is de mens een kruipende baby. Hij wil graag op een volwassen manier in de liefde gaan staan, maar dat lukt nog niet. En waarom lukt dat niet? Hij wordt door zijn angstige hoofd misleid en gevangen gehouden in een weinig liefdevolle staat van zijn. In de hoofdliefde zitten we muurvast in talloze opgelegde en aangeleerde conditioneringen.

Ja... we misleiden onszelf, want op het niveau van ons liefdevolle hartsbewustzijn zitten de liefde, het relateren, intimiteit en seksualiteit 180 graden anders in elkaar dan dat wij hen in deze tijd vormgeven.

"De vrouw werkelijk liefhebben" schetst de échte liefde, die van het hart. Ik geef een vernieuwende kijk op de liefde als "staat van zijn".

Dit boek gaat over de liefde die de vrouw, het vrouwelijke en vrouwelijke energie ziet, eert, respecteert en liefheeft.

Ik ga in op mijn persoonlijke ervaringen en op mijn groei in de liefde. Dit boek is dus ook een autobiografisch verhaal. Daarnaast is het een document dat oproept tot een spirituele- en liefdesrevolutie in de geest en in de maatschappij.

Met een heldere uitleg wil dit boek jou ondersteunen in jouw liefdesleven, want als de wereld aan één iets behoefte heeft, dan is het wel dat jij, ik en wij allen toegroeien naar een liefdevolle staat van zijn.

Laten wij allen werkelijk in liefde leven...
Laten we de vrouw eindelijk écht liefhebben...
Laten wij wakker worden in de liefde... en groeien...

Laten wij "in liefde zijn" ... individueel ... en met elkaar...

Doe jij mee?

Hartegroet, Prahimsa

DE VROUW WERKELIJK LIEFHEBBEN

Lieve lezer,

Dit boek is uitgegeven in liefde...
en nu is het uit liefde aan jou gegeven...

Op dit moment – zomer 2025 – is het enkel in deze digitale PDF-vorm verkrijgbaar. Ik heb geen idee of er ooit een papieren versie verschijnt, want dat hangt mede af van het enthousiasme van de lezers.

Deze woorden mogen vrij de wereld in... ik laat hen los...

Als het boek jou aanspreekt, dan zou jij mij jouw liefde kunnen sturen in de vorm van een financiële donatie... zodoende vindt er met dit boek een uitwisseling van liefde plaats.

Spreekt het boek jou enorm aan en/of heb jij een ruimere beurs, maak dan ajb een groter bedrag aan mij over. Spreekt het boek jou minder aan, en/of heb jij een kleine beurs, voel je dan vrij om aan mij niks of een kleiner bedrag over te maken.

Jij kunt jouw donatie overmaken op rekeningnummer:

NL 35 RABO 0320 3799 49
t.n.v. hartscommunicatie.nl
o.v.v. ... De vrouw

Bij deze heb jij mijn toestemming om dit digitale boek door te sturen aan jouw familie, vriend(inn)en, collega's en andere bekenden...

Stuur het zeker door als jij voelt dat de wereld behoefte heeft aan liefde.

Door deze distributievorm omzeil ik de traditionele uitgeefwereld, waarin ik als auteur amper iets verdien aan mijn boek, terwijl ik er wel eindeloos veel tijd, moeite en liefde in heb gestopt.

Dag boek ...dag liefdesboek ... ik geef je uit in vrijheid ...ga ... vlieg ... en verspreid alle liefde die in jou zit op eigen kracht aan de wereld...

In liefde ... en dank ... dank ... dank ...

Prahimsa

NB: voel je vrij om het boek voor eigen gebruik te printen.

PRAHIMSA

is de naam die ik in 2019 midden in de nacht ontving. Zomaar; ik was er niet naar op zoek. Het betekent "bewegend naar vrede", en dat is ook het pad dat ik de afgelopen decennia heb bewandeld.

Ik werd volwassen als een klassieke man; hard werken en een mooie carrière, maar vluchtend voor mijn emoties. Na mijn ontslag en mijn scheiding keerde ik naar binnen, en groeide vanuit mijn angstige hoofd naar een liefdevolle en vredige staat van zijn in mijn hart. Zo'n transformatie gun ik ieder mens, en jou dus ook.



Mijn oude vakgebied was de financiële begeleiding van multimiljonairs. Ik was heel goed in dat vak, en een van de pioniers op dat terrein, maar ik werd er diep ongelukkig van.

Nu ben ik schrijver, dichter, bewustzijnscoach, natuurbeheerder en sjamaan der liefde. Ik heb mijn roeping gevonden en voel mij immens rijk en gezegend.

Ik leef voor de liefde en voor het hartsbewustzijn en onderzoek hen al ruim 20 jaar. Dat onderzoek is mijn bezieling, en dat doe ik op mijn prachtige stek in de natuur.

Op dit moment – zomer 2025 - ben ik 60 jaar en vader van een volwassen dochter. Het leven heeft mij gerijpt en dankbaar gemaakt.

Sinds enkele jaren mag ik mijn liefde van mijzelf voluit leven. In dit boek sta ik stil bij het pad dat ik in de liefde heb bewandeld. Van getrouwd en monogaam lang geleden, tot aan "in liefde zijn", zoals ik mijn staat van zijn in de liefde tegenwoordig noem.

Weet dat je als mens kunt groeien in de liefde. Dat wil ik je graag meegeven. Ik wens jou veel leesplezier en inspiratie toe.

INHOUD

	Blz
1 Hart en ziel	3
2 Hoofdliefde	9
3 Relateren	17
4 Hoofdbewustzijn	28
5 De linker hersenhelft	33
6 De rechter hersenhelft	44
7 Veroorzaker van problemen	53
8 De ziel	59
9 Single, vriendschap en relatie	71
10 Van hoofd naar hart	76
11 Veiligheid	82
12 Van "ik" naar "bewustzijn"	89
13 In liefde zijn	95
14 Hartsbewustzijn	99
15 Intimiteit	105
16 Zielsliefde	115
17 Hoofd, hart en ziel	123
18 Onderdrukking van de vrouw	126
19 Vrouwelijke seksualiteit	130
20 Cosmic lovemaking	137
21 De dienstbare man	145
22 De man is bang	152
23 Man en vrouw: verschil in de hersenen	158
24 Mannelijke en vrouwelijke energie	162
25 Het pad van de bevrijdende liefde	166
26 De werking van het hartsbewustzijn	173
27 De vrouw werkelijk liefhebben	181
~~~~~	
Dankwoord	186
Over "afscheiding"	187
Inspirerende teksten	188

~~~~~

Als je de titel van dit boek leest, denk je misschien dat ik vanaf het begin laat zien hoe de vrouw, het vrouwelijke en vrouwelijke energie geëerd, gezien, gerespecteerd en (beter) bemind kunnen worden.

Wees gerust; deze thema's komen uitvoerig aan bod; ...de titel van dit boek is een vlag die de lading uiteindelijk volledig dekt. Maar in de eerste hoofdstukken sta ik stil bij de huidige werking van ons bewustzijn. Daar behandel ik de dominante aanwezigheid en de uitwassen van de mannelijke energieën in ons bewustzijn.

De toonzetting van de eerste hoofdstukken is bij vlagen pittig. Want zo lekker loopt het momenteel niet in de wereld, niet in de hoofdliefde en niet in de huidige wijze van relateren. Veel te veel zaken zijn in een structurele disbalans terecht gekomen, en wat mij betreft komt dat door de op angst gebaseerde mannelijke linker hersenhelft. Ik zoem in die hoofdstukken ook uit naar de grote gebeurtenissen in de wereld en naar de bewegingen in de tijdgeest.

In de latere hoofdstukken gaat het boek in op de werking van het hart en de ziel, en in die delen van ons bewustzijn staan de hartsliefde en de vrouwelijke rechter hersenhelft centraal. Gaandeweg het boek zoem ik juist in op het persoonlijke, liefdevolle en hartsgedragen relateren.

Het pad dat wij individueel en collectief mogen gaan bewandelen, is wat mij betreft glashelder; op alle onderdelen van het bestaan mag er ruimte komen voor de vrouwelijke rechter hersenhelft. Deze draai in ons bewustzijn is de enige weg naar vrede, liefde en innerlijk welzijn. Dát is de essentie van dit boek. En daarom mogen wij het vrouwelijke in deze tijd werkelijk liefhebben.

*Tot slot:
dit boek gaat over de werking van ons bewustzijn, en dat is met regelmaat abstracte, complexe en theoretische kost. Toch bepaalt ons bewustzijn tegelijkertijd heel ons leven, en dat maakt de thema's ook concreet en praktisch. Ik probeer de koppeling tussen theorie en praktijk zo helder mogelijk weer te geven, maar ik realiseer mij terdege dat ik hierbij van jou als lezer soms veel vraag.*

Dit boek is als een ui waarvan de lagen langzaam worden afgepeld. Pas op het eind zijn alle lagen van de ui volledig in beeld, en dan pas kan de kern van het boek zich aan jou laten zien.

~~~~~

## 1. HART EN ZIEL

Je kunt het leven niet kennen en niet weten. Sta eens stil bij het bizarre lot van Michael Schumacher. Hij was ruim 15 jaar Formule 1 coureur en werd 7 keer wereldkampioen. Ondanks de extreme snelheden en de kans op ongelukken in die sport, bleef hij al die jaren gezond en heel, maar een jaar na zijn laatste autorace viel hij tijdens het skiën met zijn hoofd op een steen en ligt sindsdien in coma.

Dit dus ... is het ongrijpbare van het bestaan... dit script kan je van tevoren niet bedenken. Het ontstijgt het 1-dimensionele denken van ons verstandige hoofd. Deze levensloop is niet te analyseren.

En dan Jeff Buckley. Een veelbelovend muzikant, wiens cover van Leonard Cohen's "Hallelujah" nu op Youtube al 233.000.000 keer is gedraaid. Hij verdronk in een rivier toen hij 30 was, terwijl hij wachtte op zijn band.

Je kunt het leven niet kennen, je kunt het leven niet plannen, controleren en sturen. Er is zoveel meer dan de rationele denkgeest.

Je kunt wel intenties hebben en je kunt impulsen volgen, maar de uiteindelijke koers van jouw bestaan bepaal jij niet zelf.

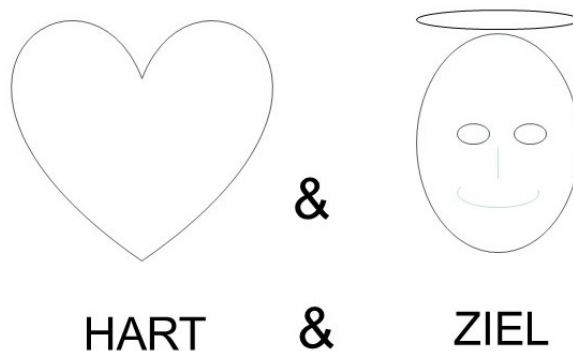
"Als je alles van tevoren weet, ga je al liggen voordat je valt".

"Life is what happens to you, while you're busy making other plans", sprak John Lennon destijds al... Hoe ironisch achteraf, gezien zijn gewelddadige dood.

Als je het leven niet kunt plannen en controleren, dan is het zaak dat jij jouw leven ten volle ... LEEFT ... !!!!!

En daarover gaat dit boek.

Over het volste, rijkste en meest vervullende leven dat jij je maar kunt voorstellen, en dat is een leven vanuit jouw





Het gaat niet over een verstandig leven...  
Niet over een keurig leven...  
Niet over een gewoon en gemiddeld leven...  
Niet over een routinematig leven vol stress,  
drukke, conventies en conditioneringen...

Dit boek gaat dus niet over een bestaan dat jou niet dient in jouw innerlijke groei... Dit boek gaat wél over jouw bevrijding...

Het gaat namelijk over een leven dat jou bevrijdt van alles dat niet uit jouw innerlijke bron voortkomt, maar dat jij jezelf in de loop van jouw leven hebt aangeleerd en wijsgemaakt.

Leven vanuit jouw hart en ziel is een permanent proces van het loslaten van dát wat niet van jou is, en het toelaten van alles dat wél van jou is. Jij gaat contact maken met het veld van het grote bewustzijn, ver voorbij jouw "kleine ik". Dat veld noem ik "de ziel".

Als jij gaat leven vanuit jouw bron, vanuit jouw hart en vanuit jouw ziel, ga jij (eindelijk!) jouw eigen unieke en authentieke pad bewandelen.

Dán – en ook pas dán – ga jij het leven leiden waarvoor jij kennelijk bent bestemd.

Jij bent dan niet langer een kloon van anderen, en ook geen slaaf meer van het harteloze en zielloze systeem dat de maatschappij is geworden. Jouw "ik" verliest zijn hegemonie.

Jij bent dan eindelijk jezelf geworden, en dat is niet alleen de meest vervullende en verrijkende staat van zijn, maar daarin zitten ook jouw hartsliefde en jouw grootste dienstbaarheid aan de wereld besloten.

Want de wereld heeft JOU en jouw unieke talenten hard nodig... maar ook jouw liefde ... jouw licht ... jouw stralende "zijn" en jouw bezielde creativiteit die zorgt voor scheppende impulsen.

Levend vanuit hart en ziel dien jij niet alleen jezelf, maar ook de ander en de wereld.... Wauw ... go for it ... !!!!

Ik leef al sinds 15 november 2001 zo. Op die dag werd ik ontslagen, in maart 2003 ben ik gescheiden, en vanaf die periode ging er stap voor stap een luik open in mijn geest, waardoor ik de impulsen van mijn ziel begon te ontvangen...

Ooit studeerde ik af als jurist en fiscalist, en werd financieel planner van multimiljonairs. Dat vakgebied heb ik in 2002 helemaal losgelaten, en ik begon de liefde en het hartsbewustzijn te onderzoeken.



Wat een rijk bestaan is mijn leven sindsdien geworden...  
En wat een onvoorstelbaar mooi, diep en vervullend avontuur...

Niet gangbaar...  
Niet standaard...  
Wel bevrijdend en liefdevol...  
Wel puur en authentiek...

Naarmate ik de controle meer en meer losliet, en ik mij radicaal overgaf aan het scheppende universum, werd ik een instrument van datzelfde scheppende universum. Ik kon gaan doen wat ik kennelijk in dit leven op aarde te doen had. Inmiddels leidt mijn ziel mij al meer dan twintig jaar.

Als je een instrument bent van het scheppende universum, en als de ziel jou leidt ... dan ... dán ... begint het leven eigenlijk pas echt boeiend te worden... tot die tijd is het een routinematig, rationeel, verstandig, beklemd en begrensd gebeuren...

Dit is het pad dat ik heb bewandeld. En daar wil ik jou graag in meenemen, aan jou laten zien hoe ik naar binnen ben gekeerd om mijzelf te transformeren.

Want hoe kwam ik bij mijn ziel? (dat is toch iets vaags?)

Wat was er voor nodig om in de liefde van mijn hart te zijn?

Hoe kon ik van mijn rationele en angstige denkgeest, dus van mijn (over)actieve hoofd, een dienaar maken van mijn hart en ziel?

En dan de mannelijke en vrouwelijke delen van mijn bewustzijn.  
Welke delen zijn dat? En hoe werken zij?

In dit boek neem ik jou mee op reis. We gaan een tocht maken door de werking van het menselijk bewustzijn.

En dan is er al direct een opvallend inzicht: ... we krijgen in ons leven zo goed als niks geleerd over de werking van ons bewustzijn.

Is dat niet bizar?

We krijgen in het leven eindeloos veel zaken geleerd, we zitten jarenlang in de schoolbanken, maar over de essentie van ons bestaan, namelijk over onze innerlijke gebruiksaanwijzing, over dát wat ons leven elke ademteug bepaalt, krijgen we niks geleerd... helemaal niks.

Dat mogen we zelf uitvogelen...

Liefde, hart, ziel, hoofd, lijf, verstand, denkgeest, ik, ego, geslacht, verbinden, relateren en seksualiteit ... en hun onderlinge samenhang;

... zoek het zelf maar uit ...

De werking van ons bewustzijn is een gloeiend hete aardappel die van generatie op generatie wordt doorgegeven, zonder dat ie wordt bekeken en gegeten, en zonder dat die ons diep van binnen vult en vervult.

Die aardappel is niet alleen heet, maar voor ons gevoel ook vaag, eng, vreemd, spannend en confronterend ... die hete aardappel kan ons pijn, trauma, verdriet en andere lastige gevoelens en emoties bezorgen, althans dat "denken" we.

Aan de ene kant weten we wel dat ons bewustzijn belangrijk is, dat we er van kunnen leren, en er in kunnen groeien, maar aan de andere kant duwen we die hete aardappel voor ons uit omdat die rare grootheid ons spanning en stress bezorgt.

Ons bewustzijn is echter een innerlijke diamant vol potentie, schoonheid, kans op groei en geestelijke rijkdom ... maar we behandelen haar als een enge en vooral angstige buitenstaander die we niet willen leren kennen omdat we haar niet vertrouwen.

Zo ging het ook bij mij. Ik ben 38 jaar op de loop gegaan voor al mijn innerlijke zaken. Ik leefde volledig onbewust aan de buitenkant, en ik hield mij vooral niet bezig met innerlijke zaken. Alles wat met gevoel en emotie te maken had, vond ik eng. Daar kon ik niks mee, en daar wilde ik ook niks mee.

En moet je nagaan; ik heb een fijne en stabiele jeugd gehad, en ik ben zonder al te nare ervaringen en zonder grote trauma's volwassen geworden. Daarin ben ik een redelijke uitzondering, dat weet ik, want zoveel mensen groeien op in een disfunctioneel gezin of krijgen buiten hun gezin van herkomst emotioneel of fysiek geweld te verduren, waardoor zij onveilig zijn gehecht. En die onveilige hechting heeft een enorme invloed op hun latere liefdesleven.

Zovelen ervaren in hun jeugd innerlijke tekorten die zij de rest van hun leven met zich meedragen, en die zij een plek dienen te geven. En dan is het natuurlijk ook logisch dat je met een dergelijk heftig verleden jouw bewustzijn als een hete aardappel beschouwt die je vooral niet wilt leren kennen;

want ja, daar komt natuurlijk  
alle pijn en trauma vandaan

Hoewel ik in mijn jeugd geen grote innerlijke kleerscheuren heb opgelopen, ben ik wel onderworpen geweest aan allerlei imprints, conditioneringen, overtuigingen, sociale patronen en verwachtingen. Sommigen daarvan dienden mij wel, ook op latere leeftijd, maar anderen dienden mij zeker niet in wie ik werkelijk was.

Toen ik vanaf mijn 38^e levensjaar naar binnen keerde, heb ik al die imprints, conditioneringen, overtuigingen, patronen en verwachtingen nauwgezet bestudeerd en tegen het licht gehouden, en degenen die mij niet dienden heb ik losgelaten.

Ik werd een "student van de geest", want dat is waarvoor ik in dit leven op aarde ben. Die rare aardappel van mijn bewustzijn was aanvankelijk bij mij niet alleen heet, maar ook onbekend en dus onbemind.

De meest wezenlijke les die mijn bewustzijn mij na ruim twintig jaar studie heeft geleerd, is de volgende:

ons bewustzijn is geen vage, troebele en angstige brij. Zij is in werkelijkheid geen hete aardappel, maar een liefdevolle, empathische en hulpvaardige bondgenoot. Zij kent diverse structuren en blauwdrukken die wij als mens niet geleerd krijgen. Maar als je die zelf gaat onderzoeken, dwars door al jouw innerlijke pijn en trauma heen, en als jij hen gaat (h)erkennen en toepassen in jouw bestaan, en als jij tijdens die reis leert om waarheid van illusie te onderscheiden, dan blijkt jouw bewustzijn jouw meest trouwe, liefdevolle en dienende metgezel te zijn

Ik heb een diep respect voor mensen die vanuit een pijnlijke jeugd hun weg proberen te vinden in het volwassen bestaan. Dat is namelijk nogal een uitdaging en een klus, zo blijkt elke keer weer in de gesprekken die ik over deze onderwerpen voer.

Met dit boek hoop ik alle lezers – en jou dus ook – inzicht te geven in de werking van hun bewustzijn, en dat doe ik onder andere door het aanreiken van de diverse structuren en blauwdrukken.

Ook ik ben in mijn volwassen leven op mijn manier echt door pijn en verdriet heen gegaan. Aanvankelijk verzette ik mij daartegen, maar die weerstand resulteerde enkel in nog meer pijn en verdriet. Pas toen ik al die lastige innerlijke zaken, al die gevoelens en emoties, niet alleen

toeliet, maar hen ook ging onderzoeken, en hen keer op keer ging plaatsen in het grote geheel van mijn totale bewustzijn, leerde ik de innerlijke gebruiksaanwijzing van mijn bewustzijn kennen.

Geleidelijk aan transformeerde mijn hete aardappel in een warm bad, in een veilig vangnet, en in een hangmat waarin ik rust en vrede vond.

Je kunt jouw bewustzijn voor jou laten werken, als een metgezel en als een dienaar voor jouw welzijn en groei. Dat kán, het is mogelijk, maar dat gaat niet vanzelf. Dat vraagt om jouw toewijding, wie jij ook bent, en wat jouw achtergrond ook is.

Tot zoverre enkele inleidingen tot dit boek.

In hoofdstuk 2 (Hoofdliefde), hoofdstuk 3 (Relateren) en hoofdstuk 4 (Hoofdbewustzijn) laat ik al de eerste structuren en blauwdrukken zien. Ik geef daar ook weer hoe de gangbare manier van elkaar liefhebben in deze tijd is gebaseerd op geconditioneerd gedrag dat van generatie op generatie is overgedragen en is aangeleerd omdat dit nou eenmaal zo hoorde.

Als gedrag geconditioneerd is, is het per definitie niet uit vrijheid ontstaan, en als iets niet uit vrijheid is ontstaan, maar uit een bepaalde opgelegde vanzelfsprekendheid, kan je je direct al afvragen in hoeverre dat gedrag liefdevol is?!

Hierna ga ik de diepte in.

Adem in, adem uit ... we keren nu echt naar binnen.

De innerlijke reis door ons bewustzijn gaat beginnen.

LES 1: Laat de buitenwereld los, leef van binnenuit,  
vanuit jouw bron, hart en ziel... vind ergens  
in jezelf de moed daartoe, en je zult het  
meest vervullende bestaan krijgen

Als jij écht naar binnen keert, kan jij inzicht  
krijgen in de structuren en blauwdrukken van  
jouw bewustzijn, en dan kan jouw bewustzijn  
jouw metgezel en dienaar worden

~~~~~

2. HOOFDLIEFDE

De liefde ... de liefde ...

Zij is de leidraad van mijn bestaan. Lange tijd was ik bang voor de onnoemelijke kracht, en voor de diepe, pijnlijke en transformerende werking van de liefde. Maar nu ben ik eindelijk niet meer bang voor de liefde. Zij heeft mij gevormd en gemaakt tot wie ik nu ben;

een bevrijde liefhebbende ziel
die vanuit een geopend hart leeft

De liefde buiten mij is een weerspiegeling van de liefde in mij, en dat is altijd zo geweest. Niet alleen is dat bij mij zo, maar ook bij jou en bij elk mens...

Mijn nieuwe naam "Prahimsa" betekent "bewegend naar vrede", en er is sinds 2019 meer ... en meer ... en meer vrede in mijzelf, en dan bedoel ik dus van binnen, in mijn innerlijke bewustzijn. Deze toenemende vrede binnen in mij heeft ook voor een sterk toegenomen vrede gezorgd in de verbinding met andere mensen.

Liefde werd een "staat van zijn" in plaats van een "houden van"...

Inmiddels onderscheid ik 3 soorten liefde;

- a) de hoofdliefde
- b) de hartsliefde
- c) de zielsliefde

"Wattt?" ... hoor ik je zeggen... "liefde is toch gewoon liefde, of niet?"

Wat mij betreft was dat vroeger wel zo, maar inmiddels niet meer. Gaandeweg dit boek zal ik nader ingaan op alle drie de soorten.

Ik ben – net als vrijwel elk mens – begonnen in de hoofdliefde. Dat is de liefde van de romantische films en de lovesongs ... met alle highs en lows die daarbij horen. Het is ook de liefde die wij overal om ons heen zien. Het is de liefde die wij door anderen voorgeschoteld krijgen, die van generatie op generatie is doorgegeven, en die wij als vanzelfsprekend ook zo zijn gaan vormgeven.

Het is de liefde van "zo hoort het" ... het is de normale liefde, en in het woord "normaal" zit het woord "norm". De hoofdliefde is dan ook de gangbare liefde, de liefde van "zo doen wij dat nou eenmaal". Voor een deel is dat onbewust gedrag, dat je van anderen klakkeloos overneemt.

Er is een norm, en daar heb je simpelweg aan te voldoen. Zo gaat het bij de meeste mensen, en bij mij ging het in ieder geval wel zo.

Je ziet oudere mensen om je heen in een relatie glijden, en als jij op een dag verliefd wordt, volg jij het voorbeeld van die oudere mensen.

Dat doe je voor een deel omdat het leuk en fijn is. Je hebt vlinders in jouw buik, en je wilt veel tijd met jouw geliefde doorbrengen. Dan is de traditionele relatie de meest makkelijke en meest gangbare vorm, en die is gebaseerd op een eeuwenoude norm.

Bij de hoofdliefde staat de "vorm" centraal, dat wil zeggen: de relatie, of het huwelijk, en de relatie of het huwelijk is veelal een vaststaande grootheid die in de kern niet mag veranderen, want dan zouden de geliefdes het Spaans benauwd krijgen.

Het venijn van de hoofdliefde zit 'm in het feit dat de vorm niet meer mag veranderen. Je glijdt in een relatie, en als je daar eenmaal in zit, dan moet die relatie zo blijven.

Maar ergens is dat tegennatuurlijk. Want alles verandert, jij verandert, jouw geliefde verandert, jullie verbinding en liefde verandert, de wereld verandert, en jouw werkelijkheid verandert... maar de vorm van jouw relatie mag niet meer veranderen, want er is nou eenmaal een "norm" en een "vorm" waar je midden in zit, waar jij ooit voor hebt gekozen, en waar jij DUS (met hoofdletters) aan vast zit.

Pantha rhei kai ouden menei

...Alles stroomt en niets blijft...

Deze Griekse wijsheid is er de oorzaak van dat de in beton gegoten vaste vorm van de relaties in de hoofdliefde na verloop van tijd kan gaan knellen. Die beknelling vindt niet bij iedereen plaats, maar toch gebeurt het in deze tijd meestal wel.

En als de relatie gaat knellen, en als de liefde hapert of zelfs niet meer stroomt, als er verwijten komen, en oordelen, ruzies etc ... dan staan de geliefden in de hoofdliefde op een dag als kemphanen tegenover elkaar:

ik hou van jou ... en blijf je hopelijk trouw,
maar shit... shit ... shit ... waarom verwijt,
veroordeel, manipuleer, controleer, bedrieg
en verlaat je mij nou?

(en de gitzwarte pot verwijt de gitzwarte ketel)

En ineens blijkt de liefde dan toch niet meer zo liefdevol te zijn. Dat komt omdat op het diepste niveau niet het hart maar het denkende hoofd aan de basis staat van die liefde. Vandaar dat ik deze manier van relateren de "hoofdliefde" noem.

In het vorige hoofdstuk noemde ik al kort de fenomenen "imprints, conditioneringen, overtuigingen, patronen en verwachtingen". Dit zijn allemaal mentale uitingen van het denkende hoofd. Zij slopen in het verleden veelal onbewust jouw denkwereld in, en vanuit dit onbewuste opbouwen van jouw waarheid (of illusie?) gaan zij op een gegeven moment stap voor stap jouw houding en gedrag naar de toekomst bepalen. Zonder dat je het eigenlijk door hebt.

Het denkende hoofd "vindt" van alles, "moet" van alles en "verwacht" van alles. Het denkende hoofd gaat ook over goed en fout, over dader en slachtoffer, over christen en moslim en over communist en kapitalist. Dat zijn allemaal mentale constructies van het hoofd.

Eckhart Tolle zegt het glashelder: de denkgeest van het hoofd is verslaafd aan de vaste "vorm". Het wil alles in een vorm gieten, het wil labelen, het wil overal een etiket op plakken, het wil een plaatje en een beeld creëren. Want enkel dan heeft het hoofd controle.

En op basis van al die vormen, zowel van jouzelf als van jouw geliefde, ontstaat er een mal. De relatie wordt in die mal gegoten, waarna deze niet meer mag meanderen, veranderen, stromen, bewegen en groeien.

Toen ik vanaf 2002 naar binnen keerde, en daar al die "vormen" van mijn denkgeest begon te onderzoeken, bleken het er in de loop der jaren eindeloos veel te zijn.

Mijn vroegere "ik" en mijn zogenaamde werkelijkheid waren gebaseerd op 100.001 afgebakende vormen van mijn denkgeest. Met mijn ervaringen sindsdien, en met mijn wijsheid van nu, kan ik het volgende heel duidelijk stellen:

Die afgebakende vormen:

- \* versmalden mijn aanwezigheid in dit moment;
- \* leidden tot een tunnelvisie;
- \* maakten mij onvrij en verslaafd;
- \* waren niet op liefde maar op angst gebaseerd;
- \* creëerden een illusie over de (niet bestaande) toekomst;
- \* hielden mij ver weg van mijn liefdevolle hart.

Ik kan het ook anders formuleren; ... als je werkelijk in jouw hart leeft, en als de liefde leidend is in jouw bestaan, dan is de toekomst een volledig onbeschreven en blanco blad zonder welke mentale vorm dan ook. Want dat brengt dan namelijk ook met zich mee dat je vanuit

jouw hart volledig aanwezig bent in jouw hier en nu, dus zonder dat je iets "vindt", iets "moet", of iets "verwacht". Je verwacht niks van jezelf, niet van de ander, niet van de situatie... en dus óók niet van de relatie.

Er ontstaat juist geen mal, en dus geen vaste vorm. Je bent louter liefdevolle aanwezigheid in het hier en nu... de liefde mag bewegen en veranderen... enkel dan ben jij volledig aanwezig in jouw hart.

Terug naar de hoofdliefde, met al zijn afgebakende mentale vormen;

Je wordt verliefd, op basis van vlinders in jouw buik ... je krijgt een relatie, op basis van allerlei mentale vormen ... er ontstaat een mal, en jouw relatie moet ook in de toekomst in die mal blijven.

Er ontstaan allerlei plaatjes, beelden en verwachtingen over jouw geliefde en over de toekomst van jouw relatie. En aanvankelijk voldoet jouw geliefde daar aan. Maar na verloop van tijd blijken er tussen jullie verschillen te zijn. De pijnlijke emoties uit het verleden beginnen dan een rol te spelen. De relatie komt onder spanning te staan.

De verliefdheid is voorbij ... de roze wolk drijft weg ... en ineens blijkt "liefhebben" inderdaad een werkwoord te zijn. De relatie vraagt nu om innerlijk werk en om communicatie vanuit twee geopende harten.

Maar als je de harts liefde nooit echt geleerd hebt gekregen, als je niet weet hoe jouw bewustzijn in elkaar steekt, en als jij in jouw hoofd eigenlijk onvrij bent en verslaafd bent aan al die mentale vormen, dan is het werken aan de liefde een onhaalbare utopie.

Dat lukt zovelen niet... en mij aanvankelijk ook niet.

En als dan op een dag blijkt dat die romantische beelden en plaatjes over een liefdevolle toekomst van jouw relatie verschrompelen en verdwijnen, dan is dat uiterst pijnlijk... dan komen al jouw emoties direct naar de oppervlakte.

En al die pijnlijke emoties blijken voort te komen uit de "imprints, conditioneringen, overtuigingen, patronen en verwachtingen" van het denkende hoofd. Hoe meer pijnlijke emoties er in het verleden zijn geweest, des te actiever zal het denkende hoofd zich roeren.

In het hoofd "denken" wij dat wij liefdevol kunnen relateren, maar helaas is dat niet zo. Want de echte liefde zetelt nou eenmaal niet in het hoofd, maar in het hart. Hieronder ga ik nader in op de pijnlijke waarheid van de hoofdliefde. Ik ga een donkere diepte in... die ik zelf ook meerdere keren heb ervaren:

De hoofdliefde is de zogenaamde liefde, de koehandel, de ruil op de markt die zegt:

“ik hou van jou, tenzij en totdat jij mij pijn doet.
Dan ben jij dader en ik slachtoffer, en dan wil ik
niks meer met jou te maken hebben ... ”

(om vervolgens geen les te leren, en zich de
volgende keer weer aan dezelfde stenen van
het aan drama verslaafde hoofd te stoten)

De hoofdliefde is voor een deel “angst en onmacht vermomd als liefde”, het is een wolf in schaapskleren, het is de voorwaardelijke liefde, en veelal is het een lappendeken van halve waarheden, kaarten die voor de borst worden gehouden, en zaken die vooral niet in een vreedzame dialoog worden uitgesproken.

En het zijn ook de zich herhalende en onmachtige onenigheden waarin vooral met de vinger naar de ander wordt gewezen en waar er geen lessen worden geleerd.

Het is het samenzijn van twee individuen die de hartsliefde eigenlijk niet kennen, omdat wij mensen de hartsliefde niet geleerd krijgen.

Hoofdliefde is de “groep 1 van de basisschool der liefde”. Je rommelt maar wat aan, omdat je niet beter weet, omdat je niet anders kan, omdat je vastzit in aangeleerd geconditioneerd gedrag, en omdat je vanuit jouw denkende hoofd bent gaan relateren, met al die mentale vormen als fundament.

Zo is het in ieder geval bij mij gegaan.

Hieronder noem ik een reeks aan uitingen van het denkende hoofd dat centraal staat in de hoofdliefde, en ik heb ze allemaal zelf ook ervaren:

Frictie, strijd, stress, drama, ruzie, afstand, kille stiltes, verkramping en onveiligheid zijn direct aanwezig als het tussen de geliefden even niet stroomt ... als geliefden andere wensen, grenzen, behoeftes, verlangens, leefritmes en energiehuishoudingen hebben.

Vechten, vluchten, bevriezen, aanpassen, pleasen, ontkennen, bagatelliseren, verwijten en oordelen waren ook mijn persoonlijke strategieën als ik lang geleden met mijn geliefde in een onenigheid belandde.

Veel wijzen met de vinger: “...ja, maar jij doet altijd dat” ...of juist: “...ja, maar jij doet nooit dat” ...dader ...slachtoffer ...oordeel ...verwijt,

schuld en projectie ... allemaal kenmerken van een overactief denkend hoofd dat verslaafd is aan vormen en aan geconditioneerd gedrag.

Mijn hemel... pffff ... als ik daar nu aan terug denk... wat een geestelijk onvermogen was dat, ook bij mij dus. Ik was zelf echt een kleuter in groep 1 van de basisschool der liefde. Zoveel frictie, drama en strijd, en dat enkel omdat niet het hart maar het denkende hoofd centraal stond.

In tijden van liefdesstress heb ik vaak genoeg huilend, schreeuwend, verkrampd, totaal onmachtig en in blinde paniek rondgelopen, omdat ik vanuit mijn denkende hoofd niet meer kon omvatten wat er gebeurde. Met de ervaring en de wijsheid van nu zie ik in dat ik destijds op het verkeerde paard wedde;

“ik dacht dat ik de liefde vanuit mijn hoofd
kon sturen, controleren en begrijpen, en toen
dat niet zo bleek te zijn stortte mijn wereld in”

De liefde bleek simpelweg niet in mijn denkende hoofd te wonen. Pas toen ik aanvaardde dat die eindeloze stroom van de mentale imprints en conditioneringen geen waarheid waren, maar juist illusies, ontstond er een andere werkelijkheid in mijn bewustzijn. Toen begon mijn bewustzijn een boeiend, leerzaam en wezenlijk fundament van mijn bestaan te worden.

Ik realiseerde mij in die periode het volgende: ... om werkelijk in liefde te kunnen zijn, is het tijd voor een grote reset in mijn gehele bewustzijn. En dat is wat er in de jaren daarna gebeurde.

Je kunt echt groeien in de liefde. Liefde kan je leren, niet in jouw hoofd, maar in jouw hart. Dit is het goede nieuws dat ik jou aanreik.

Maar dat vraagt wel om eerlijkheid, reflectie, moed en toewijding. Liefde leren, en dus groeien in de liefde, is geestelijke topsport. Het is jezelf totaal binnenste buiten keren, in jezelf elke pijnlijke kwetsbaarheid, en elke oorzaak plus het gevolg van iedere lastige emotie onder ogen komen.

Dit vraagt onder andere van jou dat jij ruimte in jouw leven maakt voor dit innerlijke werk. Want dit innerlijke werk, deze geestelijke topsport, kan je er niet even naast doen. Je kunt pas werkelijk groeien in de liefde en in jouw relateren, als jij een geestelijk leven gaat leiden waarin de werking van jouw bewustzijn leidend is. En dat impliceert dus ook dat jij aan andere delen van jouw bestaan (wat) minder aandacht gaat besteden.

In 2010 was ik 45 jaar, en in dat jaar zei mijn ziel tegen mij dat ik de liefde mocht gaan ontdekken en ervaren ... geleidelijk aan mocht ik de hartsliefde leren ... en enkele jaren geleden ontdekte en ervaarde ik de zielsliefde.

En nu, in de zomer van 2025, ben ik 60 jaar, en kan ik je zeggen dat ik de liefde eindelijk ... eindelijk ... eindelijk begin te doorgronden... er is diepe liefde, vrede en harmonie in mijzelf, en dus is er ook diepe liefde, rust en harmonie in de liefde buiten mij.

Als ik jou als lezer vertel dat er sinds enige tijd twee vrouwen in mijn leven zijn met wie ik close en intiem ben, dat die twee vrouwen elkaar niet alleen kennen en mogen, zelf ook in vrijheid liefhebben, buiten mij om een eigen communicatielijn met elkaar hebben waarin zij alles delen wat er in hen leeft, dat wij ook met zijn drieën in alle openheid liefdevol en harmonieus communiceren, dan kan jij vast aanvoelen dat deze liefdevolle setting een hele andere setting is dan die van de hoofdliefde waar ik lange tijd in verkeerde.

In dit stadium wil ik graag het volgende met jou delen:

hoewel ik dit boek vanuit mijzelf schrijf, vanuit mijn leven, en vanuit mijn ervaringen ... ben ik in dit boek eigenlijk niet belangrijk. Het gaat niet om mij als individu, het gaat enkel om het pad dat ik in de liefde heb bewandeld.

En jij kunt natuurlijk zeggen: "... ja, maar jij, Prahimsa, hebt een fijne jeugd gehad... jij hebt makkelijk praten. Ik heb geen makkelijke jeugd gehad, maar juist een zeer pijnlijke jeugd...".

Ik realiseer mij dat terdege, en ik kan je enkel zeggen dat ik het volste respect en diepe eerbied heb voor het pad dat jij bewandelt.

Mijn hart ziet en eert jouw hart, en mijn ziel ziet en eert jouw ziel.

Ik hoop dat jij mij ook ziet en eert, onder andere omdat ik mij in dit boek behoorlijk kwetsbaar opstel, en ik veel van mijzelf laat zien. Dank alvast!

Ik hoop in ieder geval dat ik jou inspireer met mijn reis in de liefde.

Bij de hoofdliefde staat de vaste vorm centraal. Bij de hartliefde staat juist niet de vorm centraal, maar de groei en bloei van het bewustzijn

van de betrokkenen. En dit blijkt in de praktijk een fundamenteel andere basis van het relateren te zijn.

Bij de hartsliefde vindt er namelijk een permanent onderzoek plaats naar het wezen van de liefde, en dus ook naar het wezen van de relatie. Er mogen vragen worden gesteld, en die vragen kunnen tot confronterende inzichten en besluiten leiden. Conditioneringen en imprints mogen tegen het licht worden gehouden om hun waarheidsgehalte te onderzoeken. Er is geen status quo die in stand moet worden gehouden omdat de betrokkenen anders pijn kunnen leiden.

Jouw innerlijke waarheid over de liefde mag onderzocht en waar nodig aangepast worden. Dat brengt met zich mee dat jouw verlangen naar echte liefde, naar vrede en harmonie, en naar de voor jou kloppende uitingen van de liefde centraal staan, en dat de vorm van de relatie daaraan ondergeschikt is.

...de hoofdliefde is een vaste vorm zonder onderzoek...
...de hartsliefde is een onderzoek zonder vaste vorm...

En dat dit resulteert in twee redelijk verschillende manieren van "relateren", ga ik in het volgende hoofdstuk toelichten.

LES 2: Liefde kan jij leren. Jij leert en groeit
als jij inziet dat de hoofdliefde slechts
groep 1 is in de basisschool der liefde

Groeien in de liefde is geestelijke topsport

Je gaat vanzelf leren en groeien als jij inziet
dat het "denken over de liefde", dat gebaseerd
is op alle mentale imprints, jou juist verder
weg leidt van de echte hartsliefde, want de
liefde woont nou eenmaal in het hart en niet
in het hoofd

Als jouw mentale imprints jou teveel belemmeren
in jouw bewustzijn, is het tijd voor de algehele
reset in jouw bewustzijn. Dan is het tijd voor jouw
innerlijke onderzoek, en voor jouw verandering
en groei

~~~~~

### 3. RELATEREN

Het begrip "relatie" komt van het latijnse woord "re-latere", en dat betekent "opnieuw verbinden" ... telkens weer opnieuw verbinden, elke dag, elk samenzijn, in elke fase... opnieuw... opnieuw... opnieuw.

En als je telkens opnieuw in de liefde verbindt, dan is en blijft de liefde nieuw, sprankelend en fris. Als je de liefde telkens vanuit jouw hart mag vernieuwen, dan is er dus niet één vaste en in beton gegoten vorm leidend, zoals bij de liefdesrelatie of het huwelijk in de hoofdliefde, maar dan is de liefde zelf leidend, en de vorm kan en mag veranderen.

In de hoofdliefde kunnen allerlei "buitenkantzaken" wel veranderen; je gaat misschien samenwonen, je verandert van baan, en hierdoor verhuis je naar een andere stad. Dat zijn allerlei grote veranderingen, maar die gaan niet over het wezen van jouw liefde en van jouw relatie.

Als je bijvoorbeeld gaat samenwonen – wat een hele verandering is – is het zeer ongebruikelijk dat je na verloop van tijd toch weer apart gaat wonen (terwijl de relatie verder in stand blijft).

Dit is een voorbeeld van een mentale imprint (lees: conditionering); als je gaat samenwonen, dan moet dat zo blijven, en is een van de partners daar na een tijd toch niet gelukkig mee, dan ontstaat er stress, strijd en drama, dan sneuvelt de relatie, dan ga je uit elkaar, en dan laat je elkaar los. Het is een dogmatisch proces.

Dit is hoe de hoofdliefde op een diep niveau in elkaar steekt.

Je kunt dus wel dichter naar elkaar toe bewegen, want dat is geaccepteerd, maar de verbinding losser maken door bijvoorbeeld na het samenwonen weer in twee separate huizen te gaan wonen, dat is veel minder geaccepteerd. Daar kijkt de buitenwereld ook raar tegen aan, en de gevoelens die dit bij jou oproept wil je vermijden.

En zo spelen er in de hoofdliefde nog heel veel andere mentale imprints een rol. Kijk alleen al naar wat er gebeurt in het prille begin van een relatie in de hoofdliefde:

Je vindt elkaar leuk, je wordt verliefd, je vrijt een aantal keer, dan heb je ineens een "relatie", en vanaf dat moment krijg je de schoonfamilie, vakanties, feestjes, verjaardagen en misschien zelfs stiefkinderen er gratis bij, of je dat nou echt wilt of niet. Dit soort vanzelfsprekendheden zijn lang niet altijd een bewuste, vrije en positieve keuze.

tsja, zo hoort dat nou eenmaal,  
dus daar ga ik maar in mee

Maar dat is nog niet alles, dat is slechts de buitenkant...  
Ook inwendig, in jullie bewustzijn, verandert er direct wat:

Tot vlak voor de relatie was jij vrij, autonoom en souverain, en voor je het weet zit je door het fenomeen "relatie", met alle vastgeroeste conditioneringen die daarbij horen, in een vaste vorm die in de kern niet meer mag veranderen, en vanaf dát moment zijn zowel de ander als jij niet meer helemaal vrij, autonoom en souverain.

Is dat niet raar? Maar dit is simpelweg de werking van het denkende en dogmatische hoofd. In de hoofdliefde zijn er dus allerlei beelden, plaatjes, dogma's en verwachtingen over de toekomst;

wij gaan nu samenwonen,  
en dus mag dat niet meer veranderen

Dat is in de hoofdliefde een heel gangbaar patroon. Maar wat dacht je van de volgende verwachtingen:

*Wij hebben nu een relatie... en dus gaan wij samen op vakantie*  
*Wij hebben nu een relatie ... en dus vieren wij elk jaar samen kerst*  
*Wij hebben nu een relatie ... dus wij gaan altijd samen naar een feestje*

Hoeveel ruimte en vrijheid is en blijft er eigenlijk nog over voor de afzonderlijke individuen? Wat gebeurt er in de dynamiek van de relatie als een van beide geliefdes dat anders ziet en voelt, en daarin afwijkt van het standaard plaatje?

In hoeverre kan je elkaar nog zien als individu, als unieke ziel, met eigen voorkeuren, weerstanden, leefritmes en verlangens? Waar blijft de vrijheid en het eigen zielepad? Hoe liefdevol zijn wij in die patronen naar onszelf naar de ander?

Later in dit boek ga ik uitgebreid in op het fenomeen "ziel". In mijn visie, en naar mijn ervaring, kom je als ziel in dit leven naar de aarde toe om te ervaren, te leren en te groeien. Dat ervaren, leren en groeien heb je deels alleen te doen, dus zonder jouw geliefde. Maar welke ruimte is daar voor in de hoofdliefde?

Wat als ik alleen naar Santiago de Compostella wil wandelen?  
Wat als ik een opleiding in het buitenland wil doen?

Dan ontstaat er in de hoofdliefde direct stress en pijn. Maar niet alleen dat... er gebeurt veel meer... de kans is groot dat er dan óók oordelen

en verwijten komen. Want ineens klopt het romantische plaatje niet meer. Dan doet de ander jou pijn of bezorgt jou angst, dan verandert het beeld van de ( nabije) toekomst, en de ander voldoet niet meer aan jouw verwachtingen. En wat zullen jouw dierbaren daar wel niet van vinden? Het stressvolle hoofd draait overuren.

Wat ligt er op het diepste niveau ten grondslag aan die stress en aan die pijn? Het zijn de plaatjes, beelden en verwachtingen over de toekomst. En dan met name de angst dat jij pijn en verdriet gaat ervaren als jouw geliefde in die toekomst (tijdelijk) wat verder van jou af komt te staan, zowel letterlijk als figuurlijk. Of de angst dat jouw geliefde zich buiten het geconditioneerde plaatje van de standaard hoofdliefde beweegt.

Jij wilt die pijn, stress en verdriet niet ervaren, want je hebt in het verleden al zoveel pijn geleden, en dus wil jij niet dat jouw geliefde zonder jou – en dus in vrijheid – nieuwe ervaringen op doet die hem of haar doen groeien, blij maken en vervullen. En jij wilt liever ook niet afwijken van het plaatje van de standaard hoofdliefde.

Ik was ooit in een hoofdrelatie met een geliefde, en zij zei onomwonden:

...ik wil een geliefde die altijd bij mij wil zijn...

Er was dus geen ruimte voor individuele ontplooiing, vrijheid en groei, althans niet meer ruimte dan strikt noodzakelijk. Die relatie heeft geen stand gehouden, mede hierdoor. De relatie werd een verstikkende deken die de liefde smoorde, want de liefde heeft een zekere ademruimte en vrijheid nodig.

In de hoofdliefde worden allerlei grootheden, door talloze mentale imprints, naar de toekomst toe ingevuld en vastgezet. Ook de liefde zelf wordt naar de toekomst toe dichtgetimmerd, want als er eenmaal een relatie is, dus als het "aan" is, dan moet dat zo blijven. Dan mag er weinig veranderen, meanderen, stromen en bewegen.

...in het bewustzijn van het hart heeft  
dit echter niks met liefde te maken...

Zijn alle mentale imprints rondom de fenomenen relatie en huwelijk in de hoofdliefde niet (groten)deels door talloze angsten en andere innerlijke tekorten bepaald?

Hoe kan ik nou weten of ik jou over een jaar nog steeds liefheb?  
Misschien blijk jij een verborgen duistere kant te hebben, zijn wij toch



te verschillend, en passen wij gewoon echt niet bij elkaar? En dat kan jij naar mij toe toch ook niet weten?

Hoe kan ik jou nou eeuwige trouw beloven, en zeker weten dat ik altijd bij jou blijf? Jij kan dat toch ook niet naar mij toe? Ik kan jou toch niet garanderen dat ik nooit een diepe liefde ga voelen voor een ander mens? En jij kan mij dat toch ook niet garanderen?

Bij de traditionele relatie en bij het huwelijk van de hoofdliefde willen de geliefden naar de toekomst toe allerlei zaken dichttimmeren. En dat doen ze grotendeels vanuit angst. Voldoe jij aan de voorwaarden van de relatie, dan is het "aan", voldoe jij niet meer aan de voorwaarden, dan lijdt ik pijn, en dan maak ik het "uit".

Veel van die impliciete en expliciete mentale imprints, voorwaardes, patronen, conditioneringen en verwachtingen zijn in ieder geval niet gebaseerd op liefde, op overvloed, op expansie, op vrijheid en op groei en bloei van het bewustzijn.

Verderop in dit boek ga ik nader in op de hartsliefde en op de zielsliefde. Ik noem die liefdes ook wel "in liefde zijn".

Bij "in liefde zijn" staat de liefde zelf centraal. Zij mag worden geleefd. Dat is niet alleen voor jouzelf fijn, verrijkend, en leerzaam. Er gebeurt namelijk veel meer; jij dient er ook de wereld mee, want als de wereld in dit tijdsgewricht één grootheid nodig heeft, dan is het wel de liefde, en alle lessen en groei die daarbij horen.

Bij "in liefde zijn" mag jij jezelf ontplooien zoals jij dat nodig hebt en fijn vindt. De ander mag dat ook.

Je houdt van elkaar, en DUS wil jij dat jouw geliefde vanuit zelfliefde groeit en bloeit. En jouw geliefde wil datzelfde ook voor jou. Op dat moment ben je samen "in liefde", want de liefde staat centraal en zij is dienstbaar aan het welzijn en de groei en bloei van beide geliefdes.

Dat is wat mij betreft "liefde in actie". Bij "in liefde zijn" heb je lief in dit moment ... nu ... nu ... en nu. De betrokkenen kunnen in volle vrijheid voelen waar zij staan, wat zij nodig hebben, wat zij kunnen geven, en wat zij graag zouden willen ontvangen.

Hierboven schetste ik twee situaties dat de ander of jij ruimte voor jullie individuele ontplooiing nodig hebben; ... een pelgrimstocht naar Santiago de Compostella ... óf ... een opleiding in het buitenland.

Het gaat over situaties waarin de ander en jij een tijdje op meer afstand van elkaar leven. En in die tijd kunnen de ander of jij nieuwe mensen leren kennen, en dan kunnen er gevoelens ontstaan.

In hoeverre zijn de ander en jij dan vrij? In hoeverre mogen de ander en jij dan jezelf zijn, trouw zijn aan wat je van binnen voelt en ervaart, en daar ook in vrijheid gehoor aan geven? Welke ruimte geeft de relatie jou dan? Kan jij in volle vrijheid jouw eigen keuzes maken?

In volle vrijheid ... wauw... voor de meeste mensen is die volle vrijheid een gruwel ... een grote angst doemt op ...

Maar wat als hij ...?  
Maar wat als zij ...?  
Maar wat als ik ...?

Voel jij die angst soms ook? Of nu, als je dit leest? Dat je een verkramping voelt als je aan de vrijheid van jouw (voormalige) geliefde denkt? Dit is heel normaal. Die angst mag er helemaal zijn. Die angst mag worden gevoeld, geuit en doorleefd. Dit is een diepe en hele menselijke oerangst. Maar hoe verhoudt die angst zich tot de liefde?

Als je denkt aan de vrijheid van de ander om helemaal zichzelf te zijn, komen angst... boosheid... pijn... onzekerheid... verlatingsangst... drama ... jaloezie... en de angst om weer alleen te zijn... al heel snel in beeld.

In het angstige hoofd werkt het zo inderdaad. Bij de hoofdliefde zijn de ander en ik niet vrij, omdat de ander en ik dan bang worden en pijn kunnen lijden.

Ik ben niet vrij, want dan kan jij pijn lijden...  
Jij bent niet vrij, want dan kan ik pijn lijden...

Ik mag van alles enkel met jou doen, want als ik dat met een ander zou doen, word jij bang. En jij mag van alles enkel met mij doen, want als jij dat met een ander zou doen, word ik bang.

En langs deze weg is de hoofdliefde een lappendeken van compromissen geworden, een complex sociaal stelsel van do's en dont's, dat voor een deel niet op liefde maar op angst is gebaseerd. Alle angstige imprints en ander geconditioneerd gedrag bepalen het vastgeroeste kader waarbinnen wij in de hoofdliefde kunnen en mogen relateren.

En om het even heel helder en expliciet te maken;  
*... ja, natuurlijk gaat dit over seks hebben met iemand anders...*

Maar het gaat over zoveel meer. Het gaat in feite over alles waarbij een bepaalde mate van intimiteit aanwezig is.... intimiteit ... nabijheid ... diepe verbinding ...

Het kan naast seks dus ook gaan over: ...diepe gesprekken voeren ... uit eten gaan ...mee naar een uitvaart gaan ...naar een concert, festival of kroeg gaan ...of naar het strand gaan ...samen gaan dansen ...naar de sauna gaan... masseren... veel tijd met die ander doorbrengen...

Samen die pelgrimstocht ondernemen? ... lastig ... lastig ...  
Samen die opleiding doen? ...lastig ...lastig ...

Het gaat over alles waarbij er een zekere mate van intimiteit aanwezig is, of over een bepaalde mate van nabijheid, vrijheid en tijdsbesteding. Op het diepste niveau gaat het over de existentiële onveiligheid die wij als mensen direct voelen als onze geliefde een iets diepere intimiteit en liefde deelt met een ander.

Oeh la la, dan heb je in de hoofdliefde de poppen aan het dansen, dat is foute boel. Dan is er direct een goed en fout, een dader en slachtoffer, oordeel, projectie, strijd, drama, ruzie etc.

Deze zaken (lees: deze liefde en vrijheid) willen we in de hoofdliefde niet, en dus maken we onszelf en de ander onvrij.

En natuurlijk kan het lastig zijn als jij weet dat jouw geliefde tijd voor zichzelf nodig heeft, of het fijn heeft met een derde. Dat is soms niet makkelijk, want dat gegeven kan direct allerlei lastige emoties in jou aanzwengelen.

De hoofdliefde zegt: ... ik hou van jou, maar ik wil niet dat jij vrij bent, want dan kan ik pijn lijden. En als ik pijn lijd, dan ben jij een dader en dan moet jij veranderen. Dus ik sta centraal, en jij moet je aanpassen.

De harts liefde zegt: ... als ik pijn lijd in de verbinding met jou, dan is het tijd voor een onderzoek en voor een dialoog. Dan gaan jij en ik samen bekijken wat onze wensen zijn, en waar onze grenzen liggen. Wij staan allebei centraal, en onze liefde is een voortdurend onderzoek en een afgestemde dialoog.

In de hoofdliefde kan het zelfs al foute boel zijn als een geliefde een fijne platonische klik ervaart met iemand anders van het andere geslacht. Bijvoorbeeld als een geliefde op een feestje een lang en diep gesprek met een nieuw iemand voert, kan er bij de andere geliefde al stress, boosheid en jaloezie ontstaan. En daar krijgen de geliefdes dan ruzie over.

Zo ver kan het gaan in de hoofdliefde, en dat heeft niks met liefde te maken, maar des te meer met (het vermijden van) angst, pijn, boosheid en andere lastige emoties.

In de hoofdliefde is het onderstaande een gangbaar uitgangspunt:

*"...of je bent met mij, en dan ben je met niemand anders van mijn geslacht óók close ... óf we verbreken de relatie, en dan doe je maar wat jij wilt, maar dan wil ik niks meer met jou te maken hebben..."*

Dergelijke op angst gebaseerde kaders staan heel ver af van de hartsliefde.

In de hoofdliefde is de relatie er op gericht om pijn, verdriet en andere lastige emoties te vermijden. Maar daarmee wordt elke "kans op groei" vermeden en we nemen er geen verantwoordelijkheid voor ons gedrag.

In de hoofdliefde is en blijft ons "bewustzijn" de hete aardappel die we het liefst zo min mogelijk onder ogen komen. We stoppen onze kop in het zand als er lastige emoties omhoog komen, en we bombarderen de ander dan tot dader die we van alles verwijten, terwijl het om onze emoties, ons verleden of onze eigen verlatingsangst gaat.

In de hoofdliefde willen we geen lastige emoties ervaren, en DUS moet de ander maar veranderen, en DUS maken we onszelf en de ander liever onvrij dan dat we de hete aardappel gaan onderzoeken, om er vervolgens van te leren, zodat we kunnen groeien in de liefde.

De hoofdliefde is veelal "denken over de liefde", met snelle aannames, snelle conclusies en snelle oordelen over de ander, en dit alles omdat we de aardappel zelf te heet, eng en pijnlijk vinden. We wijzen daar met de vinger snel en graag naar de ander, en dat gebeurt omdat onze eigen innerlijke waarheid te confronterend of te vaag en troebel is. Dan is naar de ander wijzen makkelijker dan naar binnen keren.

Dat heb ik ook jarenlang gedaan. Maar het is de omgekeerde wereld.

Dit soort gedrag is gewoonweg niet liefdevol, en dit is waardoor zoveel relaties in de hoofdliefde na verloop van tijd worden verbroken.

In - en door - dit schrijnende proces duwen we de hartsliefde juist verder van ons af. Al dat "denken over de liefde", en al die snelle oordelen en projecties vormen met elkaar een grote illusie en een immense dwaling van het denkende hoofd.

Het heeft bij mij vele jaren geduurd, en een aantal relaties gekost, voordat de diverse processen in zowel mijn hoofd als mijn hart helder werden. Aanvankelijk voelde mijn bewustzijn aan als een lukraak bord

vol spaghettislierten die door een vettige saus ook nog eens lastig van elkaar te onderscheiden waren. Ik kon er geen wegwijs uit worden.

Maar geleidelijk aan veegde ik door nieuwe ervaringen en door reflectie de vettige saus (de illusies) van mijn bord en begon ik de spaghetti-slierten een voor een te onderzoeken. Het heeft lang geduurd, want mijn imprints en conditioneringen waren diep verstopt, onbewust, hardnekkig en soms ook sluw. Ik stelde daarbij een wezenlijke vraag:

Hoe is het toch mogelijk dat het hoofd veelal een minder liefdevol onderdeel van ons bewustzijn is, en dat we onszelf en de ander daar in de liefde zo weinig ruimte en vrijheid gunnen?

Dat heeft met een aantal structuren en blauwdrukken van ons bewustzijn te maken. Ik noem er nu kort een aantal, en die ga ik later in dit boek verder toelichten:

In het hoofd staat het "ik" centraal.  
In het hart staan "wij" centraal.

Het hoofd zorgt voor afscheiding.  
Het hart zoekt naar verbinding.

Het hoofd is gefundeerd op angst.  
Het hart is gefundeerd op liefde.

Het hoofd zorgt voor beknelling door angst.  
Het hart zorgt voor bevrijding door liefde.

Het hoofd projecteert lastige emoties op de ander.  
Het hart keert naar binnen en onderzoekt emoties zelf.

Het hoofd denkt in termen van strijd en competitie.  
Het hart zoekt naar vrede en samenwerking.

Het calculerende hoofd is opportunistisch en lui.  
Het geopende hart is loyaal en nieuwsgierig.

In het hoofd staat "overleven vanuit tekort" centraal.  
In het hart staat "leven vanuit overvloed" centraal.

Het hoofd zoekt naar "meer en meer" voor zichzelf.  
Het hart zoekt naar groei voor het geheel.

Dit zijn enkele simpele rubriceringen die echter een enorme impact hebben op ons dagelijkse leven.

Het volgende wil ik heel helder aangeven:

...het hoofd is niet fout of slecht...

...het "ik" is niet fout of slecht...

...angst en andere emoties zijn niet fout of slecht...

Het hoofd heeft enorm goed werk gedaan in de duizenden jaren van materiële tekorten. Door ons rationele denken, en door het vermogen van het hoofd om te analyseren en te plannen, kon de mens cruciale uitvindingen doen. Hierdoor hebben we nu schoon drinkwater, riolering, een dak boven ons hoofd, en warmte uit een kachel.

Hulde aan het denkende hoofd, en hulde aan ons verstand. Het hoofd excelleert in materiële zaken en in het creëren van welvaart.

Ons ik-besef hebben we op een bepaalde manier nodig, want we zijn unieke individuen met eigen wensen en grenzen, en het is prima om voor jezelf en voor jouw belangen op te komen. Jouw waarheid mag gehoord worden, en de wereld heeft behoefte aan de unieke expressie van jouw innerlijke zelf.

En angst en andere emoties zijn prachtige bakens die ons kunnen vertellen waar wij nog kunnen groeien en helen. Zij wijzen ons de weg naar innerlijke balans en naar vervulling.

Maar als ik bang ben omdat mijn geliefde een fijne klik heeft met een andere man, wat doe ik dan?

Als ik dan in mijn hart leef, zoek ik de verbinding en de dialoog op. We gaan het gesprek aan waarin onze wensen, grenzen en behoeftes aan bod komen. Zij ziet mij, en ik zie haar. En mochten we er niet uit komen, dan kijken we of de vorm waarin wij relateren nog wel klopt. En eventueel laten wij elkaar dan los in de huidige vorm, en dan bewegen wij samen naar een nieuwe fase van onze verbinding.

Als ik dan echter in mijn hoofd leef, nemen die angsten bezit van mij. Dan ga ik mijn geliefde verwijten maken en veroordelen. Ik wil dat zij stopt met het zien van die andere man, zodat ik geen pijn lijd. Het is "hij of ik". Ik ga dreigen, ik ga manipuleren, en als ik mijn emoties niet meer kan handelen, maak ik ruzie met mijn geliefde, of in een vlaag van woede beëindig ik de relatie, meestal met veel bombarie.

In het voorbeeld hierboven wordt het verschil tussen de hoofdliefde en de harts liefde glashelder:

In de harts liefde mogen onze emoties er helemaal zijn. Die krijgen alle aandacht. Maar we blijven in een liefdevolle verbinding, wat er ook gebeurt. We maken elkaar geen verwijten en we veroordelen niemand.

In de hoofdliefde nemen de emoties de overhand. De emoties zorgen voor afstand en verwijdering, en soms zelfs voor ruzie of fysiek geweld. In het hoofd lukt het ons niet om in verbinding te blijven met de ander.

Zie hier de crux van dit boek.

Nou zou jij kunnen denken dat ik het hart "beter" vind en het hoofd "slechter". Laat ik het direct heel duidelijk stellen:

...er is geen rangorde tussen het hart en het hoofd...  
...het hart is niet beter, en het hoofd is niet slechter...

We hebben ze allebei nodig. Zowel hoofd als hart kunnen enorm goed werk verrichten, en zij hebben elk een eigen specialisme.

Als mens hebben wij allemaal een uitnodiging ontvangen, ja, een uitnodiging van het leven, en die luidt als volgt:

Zet het hoofd in voor rationele zaken, voor het doorgronden van de materie, en voor het creëren van een menswaardig bestaan in precies genoeg welvaart. Want daar is het hoofd supergoed in.

Zet het hart in voor liefdeszaken en voor relateren, voor samenwerking, voor verbinding en empathie tussen mensen, en voor co-creatie en co-existentie in vrede en harmonie. Want daar is het hart supergoed in.

En haal die twee vooral niet door elkaar, want dan wordt het een puinhoop en creëer je als mens een enorme disbalans.

Dus gebruik het hoofd voor materiële zaken en voor welvaart. En gebruik het hart voor relateren, verbinding, welzijn en vrede.

Zet hoofd en hart allebei in op de onderdelen waar zij goed in zijn.

Maar wat zien we in de praktijk? Het is mens niet gelukt om hoofd en hart in te zetten op de onderdelen waar zij beiden goed in zijn.

Het hoofd is namelijk veel te ver doorgeschoten. Het heeft de macht gegrepen en streeft naar alleenheerschappij. Dit speelt in onszelf, op individueel niveau, maar ook in de wereld, dus in het collectieve veld.

We zijn gaan liefhebben vanuit het hoofd, en dat werkt niet.  
En we zijn gaan samenleven vanuit het hoofd, en ook dat werkt niet.

Kijk naar de toestand in de wereld:

Er is in de huidige tijd teveel afscheiding en te weinig verbinding.

Er is teveel "ik" en egoïsme, en te weinig "wij" en altruïsme.  
Er is teveel consumptie, en te weinig "natuur" en biodiversiteit.

Er is teveel oorlog en strijd, en te weinig liefde en vrede.  
Er is teveel competitie, en te weinig samenwerking.  
Er is teveel controle, en te weinig vrijheid.

In deze tijd is er teveel hoofd en te weinig hart. En dat werkt niet.

Dat is zo in onze manier van relateren, maar ook in allerlei andere fenomenen en gebeurtenissen in de maatschappij en in de wereld.

Het menselijk bewustzijn is in deze tijd niet in balans.

In het volgende hoofdstuk sta ik stil bij de disbalans in het menselijk bewustzijn op macro-niveau. Ik zoem uit naar de grote bewegingen in de wereld, en naar de uitingen van de mondiale disbalans in het licht van de tijdgeest.

Dat is een pittig hoofdstuk, want ik laat allerlei misstanden zien waarbij het hoofd regeert en het hart crepeert.

LES 3: Hoofdliefde is voor een deel op angst gebaseerd.  
Het maakt de ander en mij onvrij. Het is tevens  
een lappendeken van compromissen en een stelsel  
van mentale dogma's, imprints en conditioneringen

Hoofd en hart hebben elk een eigen specialisme:

Zet het hoofd in voor materie en welvaart

Gebruik het hart in voor liefde, verbinding  
vrede en welzijn

~~~~~


4. HOOFDBEWUSTZIJN

Om de diepe lagen in ons liefdesleven later in dit boek helder te kunnen maken, ga ik in dit hoofdstuk eerst breder in op de stand van zaken in ons bewustzijn. Ik zoem uit naar macro-niveau:

Door het ontbreken van welvaart waren man en vrouw een eeuw geleden nog tot elkaar veroordeeld in de hoofdliefde. Misschien was het niet eens "liefde", maar een praktisch en geconditioneerd samen-zijn, want een ieder moest overleven. De man had de vrouw destijds nodig voor het huishouden en voor het baren en opvoeden van de kinderen. En de vrouw had de man nodig voor een inkomen, voor veiligheid en voor de zware arbeid.

Het was de praktische liefde en de nuchtere liefde die nodig was om te overleven. Romantiek en passie waren weinig voorkomende luxezaken, en het rationele en analytische hoofd stond centraal.

Een eeuw geleden regeerden kerk, moskee en tempel. De enige staat die tussen twee mensen werd geaccepteerd, was de gehuwde staat. Mensen die gingen scheiden werden met de nek aangekeken of zelfs verstoten.

Er werd gezegd dat God liefde was, maar uit naam van diezelfde God – en met het heilige geschrift van een profeet in de hand – werden eeuwenlang kruistochten ondernomen, oorlogen gevoerd, vrouwen verkracht, heksen verbrand, inheemse volkeren uitgemoord, kinderen door kerkvaders misbruikt, kindsoldaten ingezet, religieuze terreur-aanslagen gepleegd, en was er ander religieus extremisme. Daarnaast trokken generaal, koopman en geestelijke samen op in kolonialisme, slavernij, bekering en overheersing in de wereld.

Het was "A" prediken ... maar "B" in de praktijk brengen...

Het was meten met twee maten ...

Het was spreken met twee monden ...

Het was jezelf zacht spiegelen ... en de ander hard ...

De wereld, de maatschappij en de religies waren in naam gefundeerd op liefde ... maar in werkelijkheid was het geen liefde... het was juist volmaakt liefdeloos.

De heksenverbranding is inmiddels afgeschaft ...

Ook de slavernij is afgeschaft ...

Bij elke tijd horen nieuwe vormen die ineens kloppen, oude vormen die losser worden, en oude vormen die langzaam niet meer kloppen en dan uit beeld raken of worden afgeschaft.... de tijdgeest gaat over de grote, diepe en vernieuwende bewegingen in ons bewustzijn.

Maar hoe zit het in deze tijd eigenlijk?
Hoe liefdevol zijn wij als mensen?
En op welke trede van de "ladder der liefde" staan wij nu?

Wat is in de 21<sup>e</sup> eeuw de stand van zaken in het menselijk bewustzijn?

Hieronder geef ik een klein overzicht:

De muur in Berlijn werd pas in 1989 neergehaald ... en Nelson Mandela werd in 1990 vrijgelaten...

In het zwaar katholieke Ierland werden nog tot 1998 ongehuwd zwangere vrouwen in aparte tehuizen weggestopt. De vrouwen en kinderen werden door de aanwezige nonnen beschimpt, mishandeld en verwaarloosd ... en in totaal zijn er hierdoor tenminste 9.000 kinderen omgekomen.

Door de Toeslagenaffaire werden in Nederland door jeugdzorg meer dan 2.000 kinderen uit huis geplaatst. Het kabinet Rutte 3 viel door deze affaire, maar premier Rutte gaf daarna gewoon weer leiding aan het kabinet Rutte 4, alsof er niets was gebeurd en hem geen blaam trof. Deze misdaad tegen de eigen bevolking – want zo zie ik dat – illustreert zowel de veel te ver doorgeschoten macht van de overheid als ook het failliet van het Nederlandse politieke stelsel.

En nu, anno 2025, zijn er in Saudi Arabië al ruim 20.000 Indiase, Bengalese en Nepalese arbeiders gestorven bij een reeks megalomane bouwprojecten, terwijl bekende voetballers daar miljoenen verdienen.

In deze tijd is de halve wereld verslaafd aan alcohol, drugs, roken, werk, geld verdienen, eten, gamen, gokken, porno, anti-depressiva, slaappillen en andere medicijnen. De mens verdooft zichzelf massaal om zijn beklemmende realiteit maar niet onder ogen te hoeven komen.

Alleen al in Amerika sterven per jaar 100.000 mensen aan een overdosis van een van de synthetische opioïden, zoals Fentanyl en Oxycodon. Er is een halve legale en half illegale genocide gaande, gecreëerd door de farmaceutische maffia en de drugsmaffia.

Technologie en automatisering rukken overal op, zowel bij de overheid als in werk, bedrijf en onderwijs. Dit zorgt niet alleen voor een toegenomen controle van het individu, maar ook voor een sterk stijgende werkdruk, een stortvloed aan dagelijkse prikkels en impulsen, en een sterk toegenomen complexiteit, intensiteit en kille zielloosheid van het dagelijkse leven. Dit zorgt er vervolgens voor dat de andere helft van de rijke wereld overspannen en overprikkeld is, een burnout heeft, chronisch ziek of zwaar obees is, uit de ratrace stapt of valt, zo vroeg mogelijk met pensioen wil, of avond na avond als een zombie voor de

TV en voor Netflix oververmoeid in slaap valt. De gejaagde en overprikkelde mens is ver verwijderd van zijn hart en ziel.

De moderne mens is koopverslaafd, zorgt voor overconsumptie en massale vervuiling, vernietigt daardoor de natuur ... en komt ook letterlijk steeds verder van de natuur af te staan.

In het rijke westen is de ene helft van de bevolking onmetelijk rijk, terwijl de andere helft van de bevolking in schrijnende armoede leeft. Zowel de duurste restaurants en de luxe autodealers als ook de voedselbanken en de daklozenopvang worden druk bezocht.

En er is nog een andere verslaving gaande; de wereldeconomie is in werkelijkheid een ego-nomie, want de economie, de effectenbeurzen en de cryptovaluta zijn gebaseerd op de twee ultieme ego-krachten, zijnde angst en hebzucht. Bedrijven moeten elk jaar groeien en meer winst maken, zodat de beurskoersen stijgen. Het is een produceren en verkopen, en dus ook kopen en consumeren, in de overtreffende trap... alsmäär "meer en meer" doen, kopen, bezitten en meemaken ... en ook dit gaat op bewustzijnsniveau over het gedrag van een verslaafde.

En dan heb ik het nog niet eens over de wereldwijde (religieuze) oorlogen en aanverwante gewelddadige conflicten, en (ander) geopolitiek machtsvertoon, gecreëerd door de politiek, religies, geheime diensten, het militair industrieel apparaat, drugsmaffia en het legale bedrijfsleven.

Wat zegt deze korte opsomming? Wat wordt er zichtbaar?

Als jij de moed hebt om hier heel diep over na te denken, en om hier heel diep op te voelen, kan je niet anders dan tot de conclusie komen dan dat de mens ziek is... ziek in zijn hoofd ... ziek in zijn bewustzijn.

Die ziekte heet: ... liefdeloosheid!

En het lastige is dat de meeste mensen dit niet door hebben. De liefdeloosheid van het hoofdbewustzijn is een megagrote blinde vlek. Het is een immens taboe en een no-go-area.

Met dit boek breng ik dit taboe naar de oppervlakte.

In het hoofdbewustzijn van de mens woedde duizenden jaren lang oorlog, want hij moest zien te overleven. En dus sneuvelde in zijn bewustzijn zowel de waarheid als de liefde. En die oorlog is bij het gros van de mensen, dus op bewustzijnsniveau, nog niet voorbij.

Het ego regeert, en het hart crepeert.

Hart en ziel worden in deze tijd structureel en massaal weggesneden, door overheid en bedrijfsleven, en dat gebeurt zowel in ons privéleven als in ons werk en in het onderwijs. Het moderne leven bestaat uit hard en veelal ongezond werken, en daarnaast bestaat het uit funshoppen, entertainment, verdoven, kopen, bezitten, doen, meemaken en ander hedonistisch vertier. De mens leeft tevens afgesneden van de natuur.

Door deze zeer ongezonde levensstijl liggen de ziekenhuizen overvol en wordt de zorgindustrie onbetaalbaar. Ik las dat het RIVM verwacht dat er in Nederland in 2050 ruim 12.000.000 chronisch zieke mensen zijn. WTF? Twaalf miljoen! Hoe zou dat nou komen? Ik heb wel een idee!

het komt door de liefdeloosheid,
door die grote blinde vlek

Zieke, zielloze, en chronisch liefdeloze systemen regeren onze buitenwereld, en de mens laat zich tot op heden klakkeloos, willoos en onbewust naar al die uiterlijke slachtbanken voeren. Dáár wordt de mens chronisch ziek door; zo buiten, zo binnen ...en andersom...

En denk jij dan dat de mens van binnen, in het relateren en in de verbinding met andere mensen, wel liefdevol aanwezig is?

Nee dus ... natuurlijk is dat niet zo... maar de mens wil dat niet weten, niet horen en niet voelen. Hij steekt zijn kop in het zand, en ploetert, bikkelt, vecht, strijdt, koopt, presteert, produceert en werkt net zolang chronisch overvraagd en overprikkeld door tot hij letterlijk omvalt door hart- en vaatziekten, verslaafd raakt aan de medicijnen, of na enkele mensonterende jaren in het ziekenhuis aan kanker overlijdt.

De mens leeft zowel in zijn binnenwereld als in zijn buitenwereld behoorlijk liefdeloos, hebzuchtig en egoïstisch... dát ... dát ... dát is op bewustzijnsniveau de diepste en confronterende waarheid.

De mens denkt in zijn ego-hoofd dat hij een hoog ontwikkeld en intelligent wezen is. En voor een deel is dat ook écht zo. Door middel van onderzoek en wetenschap is hij enorm diep doorgedrongen tot de werking van de materie, en met behulp van zijn verstand heeft hij eigenlijk alle problemen van de materiële tekorten weggewerkt.

Tot zoverre hulde aan het verstand, hulde aan het ego, en hulde aan het denkende hoofd. Het ego en het verstand zijn echter te ver doorgeschoten.

Het angstige ego en het denkende hoofd hebben niet door dat zij zich met betrekking tot de liefde, relaties, het relateren en het huwelijk eigenlijk op een liefdeloze manier in de eigen voet hebben geschoten.

Hoofd en ego zijn zich gaan bezighouden met zaken waar zij niet goed in zijn, want de liefde en het relateren zijn nou eenmaal het domein van het hart.

Dus hoofd; richt je op jouw kerntaken, zijnde materie en welvaart. Probeer je in de materie te matigen, en laat de liefde over aan het hart.

In de materiële wereld heeft het hoofd de tekorten weggewerkt, maar in onze innerlijke wereld lopen we op een liefdeloze wijze hopeloos achter. Ten aanzien van de liefde is de moderne mens een groentje, een peuter en een blinde onwetende zombie, want hij leeft te weinig vanuit zijn hart.

Echt ... het leven, de liefde en het relateren kunnen zoveel liefdevoller.

Als wij het hart centraal gaan stellen, en als wij dus gaan groeien in de liefde, zullen wij ook de maatschappij liefdevoller inrichten.

Wat daarvoor nodig is, ga ik hierna stap voor stap uit de doeken doen.

Tot slot:

Natuurlijk is het niet zo dat elk mens liefdeloos leeft. De meeste mensen hebben een groot hart. Zij proberen op hun manier zo liefdevol mogelijk te leven. Maar naast dat grote hart heeft de moderne mens óók een denkend hoofd dat onbewust wordt geregeerd door het angstige ego dat moet zien te overleven in een onveilige wereld.

De mentale imprints en conditioneringen voeren de boventoon.

Tot op heden is dat angstige en onbewuste ego de baas... al duizenden jaren ... met al het schrijnende leed in de wereld tot gevolg.

In het volgende hoofdstuk geef ik aan hoe het komt dat ons angstige en onbewuste ego in ons bewustzijn de baas is. Daar ga ik ook in op de krachten die aan ons "ik" en aan ons "ik-besef" ten grondslag liggen.

LES 4: De mens leidt aan de ziekte der liefdeloosheid.
In zowel zijn buitenwereld als in zijn binnenwereld
regeert het angstige ego

In de materie is de mens krachtig en hoog
ontwikkeld, maar in zijn bewustzijn is hij
een groentje ... een zombie. Dit is een
groot taboe en een blinde vlek

~~~~~

## 5. DE LINKER HERSENHELF

Tijdens de conceptie van de mens gaan het eitje van de moeder en het zaadje van de vader in elkaar op, zij versmelten. Een nieuw uniek wezen is in de maak. Tweeheid wordt eenheid. Dit diep mystieke proces wordt geleid en gestuurd vanuit de bron, het universum, de eeuwigheid, en zo jij wilt: God!

Twee losse subjecten (eitje en zaadje) lossen in een ondeelbaar moment op in één nieuw wezen. Ga eens met jouw volle aandacht naar dát proces, naar wat zich dáár op dat moment afspeelt. Dan zal je direct voelen en weten dat dit ons beperkte verstand te boven gaat.

De conceptie is pure en goddelijke magie van de eeuwigheid.

Die eerste cel, waarin eitje en zaadje samensmelten, wordt de Zygote genoemd. In dit mini organisme vinden onnoemelijk veel processen plaats, al was het maar omdat er op het moment van de samensmelting door de ouders een enorme orgastische oerkracht en levensstroom wordt ingebracht. Er vindt een soort mini-oerknal plaats.

Wat er ergens in dat prille begin door het universum ook wordt ingebracht, is de ziel. De ziel is het eeuwige en onvergankelijke deel van de mens, en zij is ook onze "link" met de tijdloze en allesomvattende bron van al het leven.

De ziel is:

- * dát wat ademt, ook als jij slaapt
- * dát wat voelt, ziet, ruikt, proeft en hoort
- * dát wat ervaart
- * dát wat intuïtief weet
- * dát wat permanent al onze lichaamscellen ververst

de ziel is puur bewustzijn dat zich  
door het lichaam heen beweegt als  
een levensstroom. Maar zij IS niet  
het lichaam, want zij vertrekt weer  
uit het lichaam als de mens sterft.

Zij is het oneindig grote en eeuwige liefdevolle bewustzijn van de bron, dat zich voorbij tijd en ruimte permanent uitdrukt in al het leven op aarde. De ziel is het leven zelf, dat wat ons ten volle doet leven. Zij is de onzichtbare regisseur achter alle zichtbare verschijningen en ervaringen in ons aardse bestaan. De ziel geeft ons als mens onze uniciteit mee, onze eigenheid. Onze eigenheid laat zich onder andere zien in de volgende thema's:

... smaak, talenten, schoonheid, zingeving, waarheid, energie-huishouding, leefritme, voorkeuren en weerstanden, innerlijke en uiterlijke gerichtheid, muzieksmaak, vorige levens ...etc...

Onze eigenheid maakt van ons een uniek wezen. Er is nooit eerder zo iemand als jij en ik geboren, en dat zal ook nooit meer gebeuren. Het is een diep verlangen van de mens om zijn eigenheid ten volle te leven, want enkel dan zal hij zich vrij en vervuld voelen, en enkel dan kan zijn zielepad hem de volmaakte vreugde schenken.

De baby die pas geboren is, heeft dus een diep mystiek verlangen om zijn uniciteit en eigenheid tot uitdrukking te brengen. En dat prille leven in de baby heeft ook een direct en sterk lijntje met de bron. Er is nog veel eenheid, en de baby is meestal puur en onbevangen.

Vanaf de geboorte van de baby begint de opvoeding, en dan begint ook het loven en het straffen, het inkaderen en begrenzen. De ziel van de baby leert met vallen en opstaan wat het betekent om hier op aarde in een lichaam aanwezig te zijn.

De eenheid van de baby, peuter en kleuter ervaart geleidelijk aan steeds meer tweeheid; pijn, verdriet, boosheid, ruzie, dualiteit, afscheiding en polariteit. Soms begint die tweeheid al voor de geboorte, als de baby in de baarmoeder flinke stress of andere tekorten van de moeder mee krijgt.

De baby moet zich aanpassen, en er ontstaan voorkeuren en weerstanden. In die eerste jaren ontstaan er al talloze "imprints, conditioneringen, overtuigingen, patronen en verwachtingen", en al deze mentale vormen dringen steeds dieper door tot de hersenen van het jonge kind.

De menselijke hersenen doen er circa 25 jaar over om volledig te groeien. Aanvankelijk ervaart het jonge kind nog amper een verschil tussen zijn binnenwereld en zijn buitenwereld. Beide werelden zijn één.

En dan, een magisch maar ook een tragisch moment; de peuter ontdekt op een zonnige dag buiten op straat zijn eigen schaduw. Het weet vanaf dat moment: ik heb een lichaam, en dat lichaam heeft een invloed op de wereld buiten mij. En later gaat het in de geest ook zo.

Zo rond het 6^e, 7^e en 8^e jaar begint het kind een eigen afgescheiden identiteit te ontwikkelen. Het wordt zich steeds bewuster van zichzelf, en al die mentale imprints laten zich steeds nadrukkelijker zien in het gedrag van het kind in de buitenwereld.

Het "ik" ontwikkelt zich, en het "ik" is gebaseerd op de tweeheid van vreugde en verdriet, tekort en overvloed, goed en fout, verbinding en afscheiding, en op de wisselwerking tussen binnenwereld en buitenwereld.

Soms ervaart het kind, en later de volwassene, eenheid, maar vaak genoeg is er ook tweeheid. Het pure bewustzijn met een direct lijntje naar de bron neemt in kracht af, en het afgescheiden bewustzijn van het aangepaste en geconditioneerde "ik" dat leeft in en vanuit dualiteit neemt in kracht toe.

Dat afgescheiden "ik" noem ik in mijn terminologie ook wel "ego" of "de persoon", ofwel "ik / ego / persoon". Die drie uitingen zijn voor mij dus hetzelfde. Dit is het aangepaste, afgescheiden en geconditioneerde deel van het menselijk bewustzijn. Het is niet meer puur, onbevangen, heel, één en vrij, maar op zijn hoede, aangepast, geconditioneerd en onvrij.

Dit "ik" is het deel van ons bewustzijn  
dat zichzelf heeft geleerd hoe het moet  
overleven met behulp van het verstand.

Want met het verstand kan het "ik" rationeel nadenken, analyseren en zaken vooruit in de tijd plannen en calculeren. In de duizenden jaren van materiële tekorten was dit deel van ons bewustzijn essentieel. Zonder het verstand konden we – en kunnen we nog steeds – niet overleven.

Maar het denken, met alle mentale vormen en imprints, kan ons ook egocentrisch, hebzuchtig, oordelend, controlerend, manipulatief, koud, kil en zelfs gewelddadig maken.

Hoe kan dat? Hoe kan het denken ons aan de ene kant geniaal maken, met de mooiste uitvindingen en praktische oplossingen als zichtbare resultaten, en hoe kan het denken van ons aan de andere kant ook gewelddadige moordmachines maken? Kennelijk is ons verstand zo diep gelinkt aan ons "overleven" dat het alles, maar dan ook alles wil doen om te overleven. Dat is toch vreemd en extreem?

Om zelf te overleven is ons verstand kennelijk bereid om de ander te veroordelen, tot schuldige te bestempelen, te veroordelen, af te wijzen, los te laten, te mishandelen of zelfs te doden.

Dit geldt dus zowel op micro-niveau in relaties, zie de hoofdstukken 2 en 3 van dit boek, maar ook op macro-niveau in de maatschappij en op wereldschaal, zie hoofdstuk 4.



Ons verstand is dus gelinked aan ons afgescheiden "ik" en het bevindt zich in ons hoofd. Het "ik" kan dus kennelijk los komen te staan van ons hart en ons geweten, zodat er geen "wij" meer is, we niet meer empathisch zijn en de liefde hapert. Dan kunnen strijd, haat, geweld en ander egocentrisch gedrag ineens de macht grijpen.

We vinden onszelf als mensen intelligente wezens, maar als we diepe emoties ervaren kunnen we ineens ook primitieve dieren zijn die wild en redeloos om ons heen slaan.

De rede (het verstand) staat meestal centraal, maar is soms en plotseling geheel afwezig.

Hoe werkt dat?

Hoe zitten onze hersenen in elkaar?

Welke delen van ons bewustzijn staan ons ter beschikking?

Dit hoofdstuk heet "De linker hersenhelft", en wat ik hierboven schets heeft te maken met de structuren en blauwdrukken van onze linker hersenhelft en van onze rechter hersenhelft.

De werking van de beide hersenhelften  
is de crux, de essentie, van dit boek.

De schillen van de ui worden steeds verder  
afgepeld, en de kern van dit boek gaat zich  
vanaf nu op steeds diepere lagen ontvouwen.

#### *DE HERSENBLOEDING VAN JILL B TAYLOR*

De Amerikaanse Jill Taylor kreeg in 1996 op 37 jarige leeftijd een zeer bijzondere hersenbloeding. Zij werd 's ochtends wakker, voelde zich raar, kon nog net haar werk bellen voor hulp, verloor haar spraak, haar besef van tijd, haar geheugen, haar angsten en ook haar "ik-besef". Taylor kon ook niet meer lopen.

Haar rechter hersenhelft bleef in tact, en dat deel van haar hersenen zorgde er voor dat zij na die hersenbloeding in een eindeloze en tijdloze oceaan van liefde, harmonie, vrede en eenheid dreef. Ze voelde zich verbonden met Al-dat-is, had geen angst voor de toekomst, geen hinder van haar verleden, ze was vrij van grenzen en begrenzingen, er waren geen stemmen in haar hoofd, en zij ervaarde rust en stilte in haar wezen. Haar "Nirvana" was prachtig, magisch en compassievol.

Haar wezen was fluïde, zonder begin en einde, zonder tijdsbesef en zonder lichaamsbesef. Ze was in feite spontaan verlicht geraakt, want zij bestond enkel nog in liefde, vrede, harmonie en eenheid.

De revalidatie van Jill Taylor duurde 8 jaar. Zij leerde spreken en lopen, kreeg haar tijdsbesef en geheugen terug, en kreeg weer een "ik-besef". Zij leerde ook weer rationeel denken, analyseren en vooruit plannen.

Ten tijde van haar hersenbloeding was Taylor arts in een ziekenhuis. Zij was een ambitieuze en hoog opgeleide neurochirurg, en wist alles over de hersenen, althans dat dacht zij. Maar tijdens haar revalidatie ontdekte zij allerlei zaken over de werking van zowel haar linker als haar rechter hersenhelft die zij zich voor de hersenbloeding nooit zo had gerealiseerd (en kennelijk ook niet had geleerd).

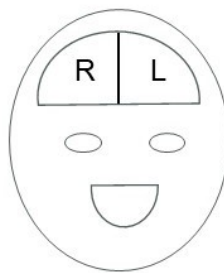
Haar inzichten over de werking van haar bewustzijn tijdens haar revalidatie legde zij vast in haar boek *"Onverwacht Inzicht"*.

Kort samengevat komt haar revalidatie er op neer dat zij enkel die delen van haar linker hersenhelft is gaan revalideren die haar dienden in haar geluk en haar geestelijk welzijn. De delen die haar niet dienden, reactiveerde zij zo min mogelijk.

Voor mij was haar boek "life changing", want in haar boek herkende ik ook volledig de werking van mijn eigen bewustzijn. Onderstaand overzicht komt deels uit Taylor's boek en deels uit mijn eigen ervaring:

### Rechter hersenhelft:

- * verbinding + eenheid
- * geen "ik" > maar "wij"
- * hier en nu
- * hart, liefde, ziel en de bron
- * authentieke zelf
- * diepe vrede en harmonie
- * leven, blizz en extase
- * inspiratie en creativiteit
- * magie, verwondering, fantasie
- * vrij van grenzen en limitaties
- * overvloedig en liefhebbend
- * diep en subtiel voelend
- * concentreert op het geheel
- * empathie, compassie, mildheid
- * dankbaar, relativerend, optimistisch
- * ervaart veiligheid, voelt gedragen
- * ontspannen gevoel



### Linker hersenhelft:

- * afscheiding + dualiteit
- * creëert afgescheiden identiteit
- * ik / ego / persoon
- * tijdsbesef: verleden / toekomst
- * herinneringen / verwachtingen
- * angstig denkend hoofd
- * onveiligheid en overleven
- * verhalen vertellen
- * onware gedachtenkronkels
- * gevoelig voor afwijzing
- * drama, strijd, oordeel
- * manipulerend, controlerend
- * hecht aan vaste vormen
- * buitenkant, status, eer, trots
- * dader / slachtoffer, goed / fout
- * weerstand, vluchten, vechten
- * gespannen gevoel

De linker hersenhelft zorgt er voor dat wij rationeel denken, analyseren en vooruit kunnen plannen. Deze hersenhelft kent vele zegeningen, en

“hij” – want het is het mannelijke deel van ons bewustzijn – heeft ons materiële welvaart gebracht, maar zoals dit overzicht laat zien, kent “hij” ook enorm veel nadelige aspecten.

Kijk naar bovenstaand overzicht, en het laat zich raden welke delen Taylor van haar linker hersenhelft zo min mogelijk reactiveerde. Ik noem er één, en dat is:

### “de verhalenverteller met onware gedachtenkronkels”

Taylor geeft aan dat haar linker hersenhelft voorafgaand aan haar hersenbloeding de baas was. Er was in haar hoofd geen democratie en geen gelijkwaardigheid tussen “links” en “rechts”.

De “verhalenverteller” van “links” was bij Taylor de baas, en dat was bij mij voor mijn ontslag en mijn scheiding ook het geval. Ook ik werd opgejut door hele gangbare stemmen die ieder mens “links” heeft. Die stemmen van de “verhalenverteller” gaan over het “vinden”, “moeten” en “verwachten” waar ik eerder over schreef. Zij halen je als mens weg uit jouw liefdevolle volledige aanwezigheid in dit moment.

Kijk naar de opsomming van de linker hersenhelft, en je zult direct zien dat de linker hersenhelft ook de dominante hersenhelft is in de hoofdliefde met alle mentale imprints.

In de vorige hoofdstukken gaf ik aan dat er teveel hoofd is in de wereld en te weinig hart. Zo ook in de liefde. Nu ik de ui van dit boek iets verder heb afgepeld, kan ik dit gegeven nader specificeren;

Er is teveel linker hersenhelft,  
en te weinig rechter hersenhelft.

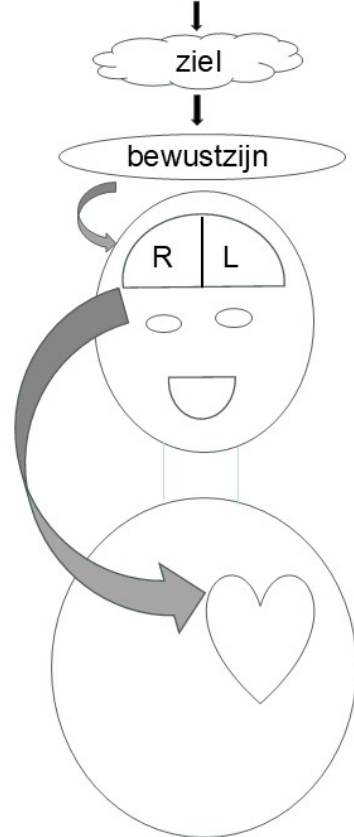
Links is de baas in ons bewustzijn,  
en daarom zijn de liefde, het relateren  
en de maatschappij in een volmaakte  
disbalans gekomen.

We hebben het mannelijke “links” nodig om als mens in onze buitenwereld te kunnen functioneren, en om onszelf een zekere mate van materie en welvaart te geven.

Maar wat is de relatie tussen ons hoofd en ons hart?  
Hoe kan het zijn dat ons hoofd soms zo liefdeloos is?

De vrouwelijke rechter hersenhelft is het antwoord op beide vragen.

Universum ~ Bron ~ Eeuwigheid



De mens is afkomstig uit de bron.

Rond de conceptie daalt de ziel van de mens in in zijn bewustzijn.

Een geestelijk gezond en liefdevol mens leeft meer dan voorheen in zijn rechter hersenhelft (R), want enkel dan kunnen de impulsen van zijn ziel hem in zijn hart bereiken, en enkel dan kan hij liefdevol relateren.

Maar de moderne denkende mens leeft teveel vanuit zijn linker hersenhelft (L), waardoor zijn hart (groten)deels gesloten is en de impulsen van zijn ziel hem niet kunnen bereiken. Hierdoor kan hij niet liefdevol relateren.

In de afbeelding zie je dat de rechter hersenhelft de cruciale schakel is tussen ons hart en onze ziel.

In deze moderne tijd leven we echter veel te veel "links", en hierdoor leeft de mens niet in verbinding met zijn ziel.

hart > rechter hersenhelft > ziel > bron  
(en vice versa)

Dit is zo'n structuur van ons bewustzijn waar niet of nauwelijks aandacht aan wordt besteed. Maar de "geesteswetenschappen" zijn ook de jongste wetenschappen. Het is hoog tijd dat de mens een krachtige verbinding tussen hart, hoofd, ziel en bron gaat leggen.

De ziel is dát deel van het bewustzijn van de mens dat hem verbindt met zijn bron, met het grote geheel, met de kosmos, met het universum, met de eeuwigheid, en met de grote liefde van en voor heel de schepping.

De ziel is derhalve de cruciale schakel tussen de individuele mens en de eenheid voorbij tijd en ruimte. En dit gegeven zorgt er in de mens voor

dat het zijn grootste verlangen is om terug te keren naar de eenheid, naar de bron.

Ook dit grote verlangen is diep mystiek... het is veel groter en dieper dan het lineaire verstand van ons denkende hoofd. Het is niet rationeel, niet te analyseren, en met de denkkeest niet te omvatten. Veel mensen zullen dit verlangen niet – of zelden – voelen. En dat komt omdat zij teveel in hun denkende linker hersenhelft leven.

Als de mens niet in verbinding met zijn ziel leeft (en dus niet met zijn bron), zal hij met zijn geliefde relateren in de hoofdliefde, want hij leeft dan “links”, en zijn hart kán dan niet volledig geopend zijn.

Naarmate de mens meer in zijn “rechter hersenhelft” gaat leven, zal zijn hart zich rijker verbinden met zijn ziel, en dan zal hij in zichzelf langzaam maar zeker, en meer en meer, zijn harts- en zielsliefde levend maken. De hoofdliefde verdwijnt dan naar de achtergrond, want alle mentale imprints van de linker hersenhelft verliezen dan aan kracht en invloed.

Wij leven in een maatschappij die de linker hersenhelft adoreert, knuffelt en centraal stelt. Ja, je leest het goed, de linker hersenhelft!

Als je de eerder genoemde kenmerken van beide hersenhelften leest, zou je denken dat ook de rechter hersenhelft volledig wordt omarmd.

Maar zo is het helaas niet. Wij leven “links”, want de linker hersenhelft maakt ons nuchter, rationeel, analytisch en planmatig.

In de hele maatschappij staat onze cognitieve ontwikkeling van de linker hersenhelft centraal. Dit gaat over het mentale proces van het opslaan en verwerken van kennis en informatie.

Van jongs af aan moeten kinderen nuchter en rationeel leren nadenken. Op de scholen worden zelfs kleuters al stelselmatig getoetst of zij meekomen in hun mentale ontwikkeling. Van 4 jaar tot 18 jaar worden kinderen tijdens de leerplicht op scholen met 100.000.000 feitjes, weetjes, ditjes en datjes gedruild en gebrainwasht in de linker hersenhelft. Want we leven tenslotte in een “kenniseconomie”.

De rechter hersenhelft komt tijdens de leerplicht op de 2^e plaats.

In het huidige onderwijs betekent leren: stilzitten, concentreren, luisteren, feitjes onthouden en hen reproduceren. Dit is letterlijk het zielloze stampen, uit het hoofd leren, zonder connectie met de ziel.

En ook in latere opleidingen en studies, en in volwassen banen en beroepen zwaait de ratio, ons nuchtere verstand, en onze analytische denkkeest van "links" als een mannelijke dictator de scepter.

Het leven bestaat uit doen ... denken, analyseren, plannen, presteren en bereiken... als het kan goedschiks, maar desnoods met strijd ... competitie ... geweld ...of zelfs oorlog.

Dit mannelijke denken van de linker hersenhelft is de norm, terwijl het vrouwelijke voelen en intuïtief weten van de rechter hersenhelft als vaag en zweverig is afgeserveerd.

Jill Taylor en ik hebben ervaren dat onze mannelijke linker hersenhelft vroeger de baas was. Kijkend naar de volmaakte disbalans in de wereld, ga ik in dit boek nog een stap verder:

De mannelijke linker hersenhelft is niet  
alleen de baas, het is een dictatoriaal  
en een fascistisch alleenheerser dat de  
vrouwelijke kant in ons bewustzijn  
stelselmatig onderdrukt of negeert.

Op diverse plekken later in dit boek ga ik nader in op deze woorden.

Dat wat écht de basis is van het bestaan, leer je als kind niet op school: jouw eigen huis bouwen, jouw eigen voedsel kweken, in verbinding met de (eetbare) natuur leven ... over de liefde, vrede en bewustzijn... ook de werking van de linker en rechter hersenhelft komt nergens aan bod, zelfs niet bij de studie psychologie. Hoe bizar is dat?

Kijk nog eens goed naar de kenmerken van beide hersenhelften;

... "links" maakt van ons een angstig en gespannen individu dat met zijn onware gedachtenkronkels en met strijd en drama moet zien te overleven in een onveilige wereld... (maar ja, gelukkig zijn we daar wel nuchter en rationeel... althans, dat vindt men!)

... "rechts" maakt van ons een liefhebbend en ontspannen wezen dat vredig en overvloedig in zijn hart leeft, en vanuit daar in blizz en eenheid een diepe verbinding met zijn bron ervaart ... (maar ja, dat is vaag en zweverig, dus dat moeten we vooral niet willen... vindt men!).

Is dit niet volmaakt ridicuul... en mensonterend?

Het is de omgekeerde wereld die ons gevangen houdt in de tekorten.

En welke hersenhelft heeft de mens nodig om waarachtig te kunnen liefhebben? Links of rechts? Rechts natuurlijk.

De mens heeft niet alleen een goed ontwikkelde rechter hersenhelft nodig om een waarachtig, authentiek en liefdevol wezen te kunnen zijn. Hij heeft zijn vrouwelijke rechter hersenhelft ook nodig als doorgeefluik ... als ontvangstation voor de impulsen van en naar zijn ziel, de bron en het universum.

Rond de conceptie is de ziel ingedaald in ons bewustzijn, en in een gezond mens gaan de impulsen van de ziel via de rechter hersenhelft naar ons hart. Ons hart is niet alleen een bloedpomp, het is ook een zelfstandig centrum van wijsheid en intelligentie. Een gezond, geopend, vitaal en wijs hart stuurt ook deels de hersenfuncties aan en zorgt daar voor innerlijke balans tussen beide hersenhelften.

Het is heel simpel;

... enkel als ons hart is geopend, is de mens in balans... en het hart is pas geopend, als zijn linker- en rechter hersenhelft op een gezonde wijze samenwerken ...

Zonder "rechts" gaan wij door een liefdeloze strijd ...

Zonder "rechts" zijn wij niet in verbinding, want dan leven wij enkel in onze afgescheiden linker hersenhelft. Dan zijn wij enkel ons afgescheiden, angstige en kleine "ik / ego / persoon".

Met "rechts" kunnen wij eindelijk ... eindelijk ... eindelijk naar een liefdevolle en harmonieuze vrede bewegen... in onszelf, een vrede met onze geliefde, en een vrede in de maatschappij.

De rationele, nuchtere en denkende linker hersenhelft is niet fout of slecht, net zo min als ons afgescheiden "ik / ego / persoon" van de linker hersenhelft slecht is. Deze delen van ons bewustzijn hadden we hard nodig in de duizenden jaren van materiële tekorten.

Maar wij als soort ... als mensen dus ... wij die onszelf als intelligente wezens beschouwen, moeten in deze tijden van materiële overvloed aan de ene kant, maar tevens in tijden van permanente angst, oorlog, strijd, geweld en andere afscheidingen aan de andere kant, toch echt gaan inzien dat wij enkel in vrede en in een veilige wereld kunnen leven als wij de rechter hersenhelft haar ware rol laten uitoefenen ...

Het schizofrene karakter van de linker hersenhelft (zowel bewust geniaal, als onbewust destructief en verslaafd) mag worden aangekeken, en de extreme – liefdeloze – uitwassen van dit veelkoppige monster mogen worden getemd.

“Rechts” zorgt voor verbinding, vrede en samenwerking ...

“Links” zorgt voor afscheiding, competitie, concurrentie en strijd ...

Dit inzicht, en hier vervolgens naar gaan leven... dát is pas nuchter en rationeel. Al het andere is juist vaag, zweverig en niet intelligent.

Het is dus precies de omgekeerde wereld, en precies het tegendeel van dát wat ons altijd is geleerd, door mensen die dit zelf ook niet wisten, of door mensen die via en door de dualiteiten wilden heersen.

Met betrekking tot zijn eigen innerlijke blauwdruk, zijn bewustzijn, is de mens nog niet intelligent. Daar is hij écht nog een onwetende en beginnende student die heel veel te ervaren, te doorvoelen, te reflecteren, te leren en te groeien heeft.

Politiek, technologie, kennis, wetten en regels, en andere zaken buiten onszelf, kunnen ons nooit vrede brengen, als wij allereerst en boven alles niet van binnen in ons bewustzijn een transformatie ondergaan.

LES 5: Wij kunnen pas in liefde gaan leven  
als wij onze rechter hersenhelft  
centraal stellen

Alleen dan kunnen wij in een liefdevolle  
vrede gaan leven ... vrede in onszelf,  
vrede met onze geliefde, en vrede  
in de wereld

Want de linker hersenhelft is schizofreen,  
en zijn liefdeloze extreme uitwassen  
mogen worden getemd

~~~~~


6. DE RECHTER HERSENHEFT

We hebben de mannelijke linker hersenhelft nodig om te overleven, te doen, te presteren en te bereiken... "Hij" gaat over analytische daad- en denkkracht. Hulde aan de man, althans aan de gezonde man.

Maar dan "Zij" ... zij die weet, zij die verbindt, zij die diep voelt, zij die communiceert, zij die samen brengt in liefde, zij die schept en nieuw leven baart, zij die de hemelen kent en deze naar de aarde brengt.

"Zij" ... de vrouw, zij die duizenden jaren is onderdrukt, kort gehouden, verkracht, verbrand als heks, mishandeld en gekortwiekt.

"Zij" ... de levendbarende oerkracht ... "Zij" die alle energieën van de kosmos in zich draagt, inclusief de oneindige seksuele energieën.

"Zij" ... de godin ... de wijze Sophia ... Isis, Madonna, Eva, Maria, Lilith, Kwan Yin en Istar...

"Hij" ... zorgt voor overleven ... in en vanuit het afgescheiden hoofd.

"Zij" ... zorgt voor leven ... in en vanuit het geopende lijf, hart en yoni.

Door alle tijden heen, en in zoveel beschavingen, religies en culturen, is zij zwart gemaakt, simpelweg omdat de heersende mannen bang voor haar waren... en dat komt doordat de mannen in hun bewustzijn niet in verbinding waren, en niet konden zijn, met hun vrouwelijke kant.

Dictatoren, koningen, soldaten, arbeiders in de lawaaierige fabrieken, en ook managers in ziellose kantoorgebouwen met systeemplafonds, moesten en moeten zien te overleven in een onveilige en competitieve wereld vol existentiële tekorten. Vandaag kan immers jouw laatste dag zijn, op het slagveld, in de fabriek en op kantoor.

De vrouwelijke rechter hersenhelft was tot voor kort een luxe, en een gevaarlijke afleiding, die de man zich niet kon permitteren. En dat is geen slap excuus, maar een nuchtere realiteit.

Als de kanonnen van de vijand op een kilometer afstand bulderen en vuur spugen, ben je niet bezig met invoelende vrouwelijke reflectie, maar met het angstige mannelijke zoeken naar een uitweg, een sluwe list, om de vijand te slim af te zijn. En de hedendaagse manager moet de financiële targets halen, anders ligt zijn hoofd op het hakblok.

Strijd, competitie en overleven vragen dan jouw aandacht. In die situaties ben jij als mens louter denkend en piekerend aanwezig in de afgescheiden mannelijke linker hersenhelft.

Althans, dat denkt de mens die enkel in zijn "ik / ego / persoon" en dus in zijn linker hersenhelft aanwezig is. Ook moderne mannen en vrouwen gaan gebukt onder dit angstige en competitieve denken.

Vrijwel elk mens is hierin geconditioneerd en gebrainwasht. Nu de wereld aan de dictatuur van het "ik / ego / persoon" is onderworpen, valt het ook niet mee om jezelf via zelfreflectie en eerlijkheid te transformeren.

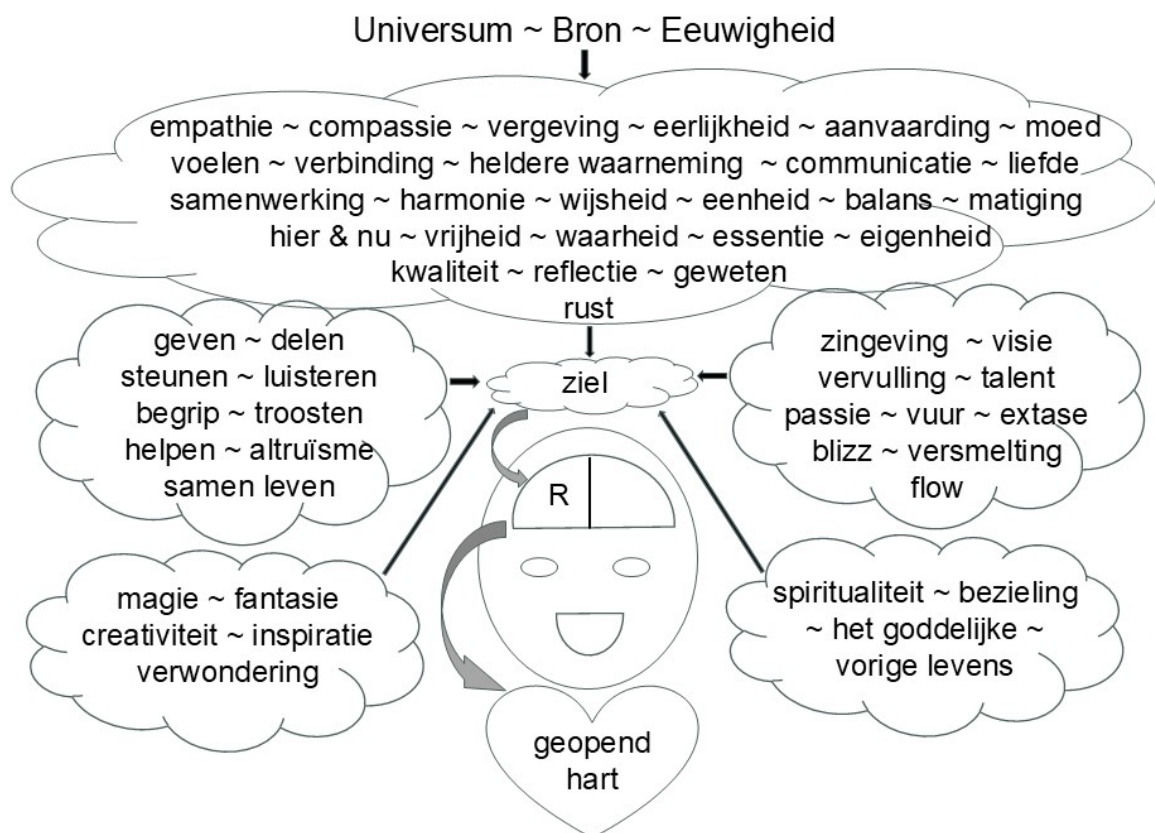
Mannelijk = doen, presteren, strijd, competitie, winst en overleven
Vrouwelijk = reflecteren, luisteren, communiceren en samen leven

Mannelijk: hoofd = extern = afscheiding = angst + hebzucht = onveilig
Vrouwelijk: hart = intern = verbinding = liefde + wijsheid = veilig

Het is hoog tijd dat ik de werking en de zegeningen van de vrouwelijke rechter hersenhelft ga toelichten.

Welke zegeningen schenkt zij ons eigenlijk? En welke cruciale rol kan zij spelen in ons individuele en collectieve bestaan?

In het figuur hieronder zie je haar eindeloze schoonheid en potentie:



In dit hoofdstuk laat ik al diverse structuren en blauwdrukken van de rechter hersenhelft zien. Haar werking is een cruciale schakel tot een geopend hart.

Dit deel van onze hersenen verbindt ons met alles dat groter is dan ons afgescheiden "ik / ego / persoon"... dus met alles dat ons afgescheiden "ikje" overstijgt, met het grote geheel, met onze ziel en met de bron.

"Rechts" verbindt ons allereerst met onszelf en onze innerlijke wereld van gedachten, gevoelens en emoties. Dit gebeurt echter niet vanuit ons kleine "ikje" als angstige deelnemer, maar vanuit ons grotere en waarnemende liefdevolle bewustzijn met een helicopterview.

Hier zoomen wij uit, nemen afstand, voelen diep en zorgvuldig, en benoemen dat-wat-is vanuit wijsheid en liefde, dus zonder oordeel, manipulatie of afwijzing.

"Rechts" zorgt vervolgens ook voor een liefdevolle en empathische verbinding met de ander, dus ook met onze geliefde. We zien onszelf én wij zien de ander in wie wij allebei werkelijk zijn en in wat wij allebei nodig hebben. En hier zien wij vanuit ons grote bewustzijn ook wat iedere situatie nodig heeft.

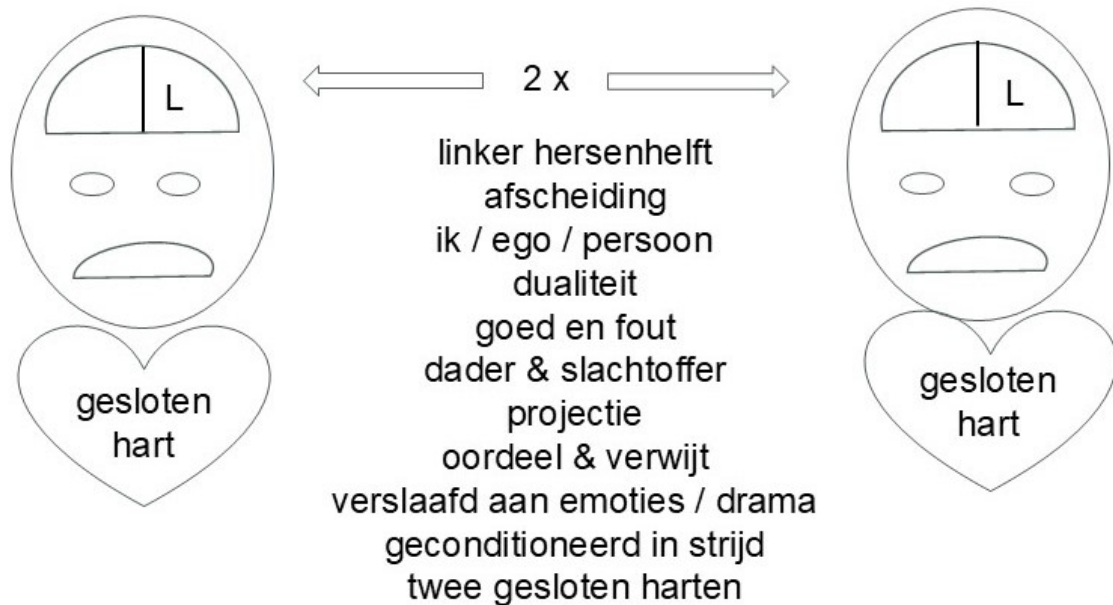
Lang geleden heb ik zelf aan den lijve ondervonden en ervaren hoe mooi en verbindend de vrouwelijke rechter hersenhelft kan werken als het tussen geliefden even niet stroomt... veel beter dan de linker hersenhelft.

De situatie was als volgt: mijn toenmalige geliefde en ik kwamen telkens weer in hetzelfde patroon terecht: we begonnen met lange gesprekken over onze innerlijke roerselen en over onze relatie.

Op een gegeven moment vroeg ik te diep door. Zij werd in een pijnstuk geraakt en keerde zich bozig tegen mij. Vervolgens ging ik vluchten, vechten, ontkennen, bevrozen en bagatelliseren. En langs dit patroon ontstond er gedoe ... afstand ... strijd ... pijn ... irritatie ... Ik was niet in verbinding met haar en haar grens, en daarna was zij niet meer in verbinding met mij, maar enkel met haar emoties.

Het figuur op de volgende bladzijde is het standaardplaatje van de hoofd liefde. Zo was het dus ook tussen mijn voormalige geliefde en mij als wij in onze zelf gegraven valkuil vielen.

In het patroon van de zelf gegraven valkuil was er strijd van twee afgescheiden ikjes die louter aanwezig waren in de linker hersenhelft.



Maar op een dag gebeurde het... het was louter "grace" ... genade.
 Kennelijk moest het zo zijn, ook al duurde het nog ruim tien jaar
 voordat ik doorgrondde wat er zich op die dag werkelijk op
 bewustzijnsniveau had afgespeeld.



Op die bewuste dag vroeg ik weer te diep door en voelde haar grens en
 pijn niet aan. Zij keerde zich weer tegen mij, maar in plaats van het
 aangaan van een strijd met haar, zei mijn innerlijke stem ineens tegen
 mij: "zij gaat nu uit verbinding, maar jij hoeft dat niet ook te doen".

En in plaats van bozig te reageren, stelde ik haar twee "open" vragen:

1. Wat gebeurt er nu? : jaaa... jij altijd dit ... en dat ... zij reageerde als door een wesp gestoken... met pijn...strijd ... afscheiding en dualiteit
2. Wat heb je nu nodig? : en wat bleek? Zij wilde enkel gehoord en gezien worden in haar emoties.

Op bewustzijnsniveau gebeurde er het volgende: ... in plaats van haar afscheiding te beantwoorden met mijn afscheiding (waardoor er voor ons beiden nog meer onveiligheid ontstond), verbond ik mij door het stellen van de twee open vragen met haar afscheiding ...

Ik hoefde niks op te lossen of te fixen, en hoefde enkel te luisteren. Zij wilde gehoord en gezien worden in haar pijn, zodat haar pijn bestaansrecht kreeg, zij niet werd afgewezen in haar pijn, en zij er niet alleen voor stond met haar pijn.

Als ik tot aan die dag met haar in ons oude patroon verviel, was er afscheiding op afscheiding op afscheiding ... en dat alles in en vanuit de kleine "ikjes" van de twee afgescheiden angstige linker hersenhelften van haar en mij. Onze ego's waren de baas.

Op die beslissende dag, dus op het moment van "grace"... genade ... kon ik kennelijk ineens een switch maken naar mijn rechter hersenhelft. Daardoor kon ik weer uitzoomen naar een helicopterview, overzag de situatie (zonder direct in mijn emoties en afscheiding te schieten), zag wat er nodig was, maakte een andere keuze dan voorheen in ons oude patroon, en door het stellen van de twee open vragen verbond ik mij op een liefdevolle manier met haar afscheiding.

Mijn hart bleef open (= rechts) en overruledde mijn angstige ego (= links). Door het stellen van de twee open vragen (= rechts) gebeurde er het volgende:

- zij voelde zich gehoord en gezien
- ik toonde oprechte belangstelling
- haar emoties mochten er zijn
- er ontstond veiligheid
- waardoor zij uit haar schulp kon kruipen (dwz: zij ging van "links" ook weer naar "rechts")
- en wij samen binnen een minuut weer in verbinding kwamen (we waren beiden weer "rechts" aanwezig in ons geopende hart)

Ik heb geen rationele verklaring voor dat moment van "grace" ... voor de genade. Kennelijk mocht en moest het zo zijn, zodat ik een wezenlijke les mocht leren, en wel:

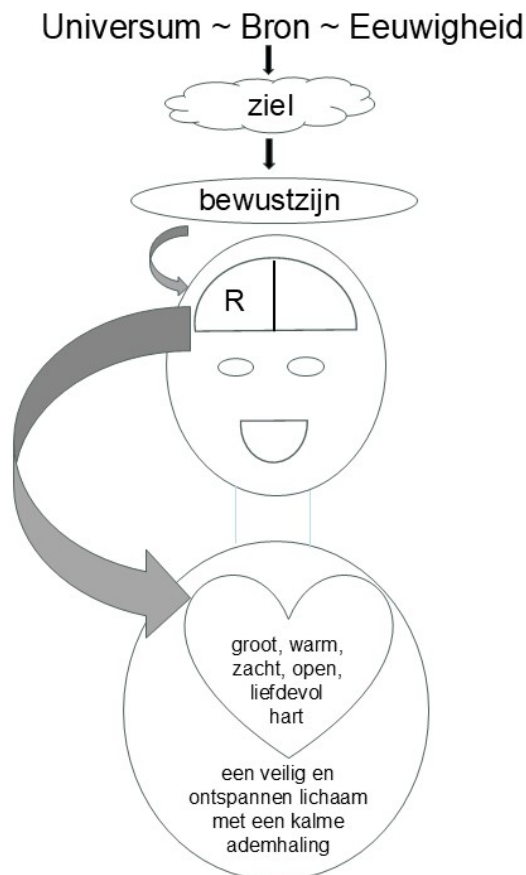
“als de ander uit verbinding gaat, kan ik er in blijven”

Het was een soort Eureka moment, waarop ik het inzicht ontving dat mijn gemoed van binnen niet hoeft te worden meegesleept in een verandering van het gemoed bij de ander.

Als twee “ikjes” in twee emotionele afscheidingen schieten van twee linker hersenhelften, regeert de angst en is de verbindende werking van de liefde ver te zoeken. De “ikjes” komen vast te zitten in allerlei onware gedachtenkronkels van het angstige denkende hoofd, zij reageren impulsief en primitief, zij voelen zich direct onveilig en afgewezen, en schieten daardoor al snel in drama, strijd en verwijdering. Dit kan zelfs leiden tot fysiek geweld en tot oorlog.

Dit is de destructieve werking van het “ik / ego / persoon”, en dus ook van de mannelijke linker hersenhelft.

Albert Einstein zegt het mooi; ... je kunt de problemen niet oplossen vanuit het denkniveau waarop jij hen hebt gecreëerd... Als “links” door de ander wordt beantwoord met “links” kán er nooit veiligheid ontstaan ... dat is vanuit de werking van ons bewustzijn simpelweg onmogelijk. “Links” heeft “rechts” nodig om weer in verbinding te komen.



De rechter hersenhelft kan als enige voor liefde, verbinding, ontspanning en veiligheid zorgen.

In de verbinding met het grote geheel, dus ver voorbij het “angstige ik”, zal het liefdevolle hart zich openen... het zal warm, groot en zacht stromend aanwezig zijn in het hier en nu.

Het denkende hoofd wordt stiller en stiller, de ademhaling zakt omlaag en wordt kalm en diep, waardoor de hartslag daalt en het lichaam eindelijk kan ontspannen.

Er is veiligheid, en de rechter hersenhelft is daartoe de cruciale schakel.

Ons hart gaat pas open als wij in en vanuit onze rechter hersenhelft leven. En enkel dáár kunnen wij liefdevol, en dus vanuit veiligheid, met onszelf en met elkaar relateren.

“Links” is daar gewoonweg niet toe in staat. Met “links” blijven we steken in een gebrek aan (zelf)liefde, zullen we met onze geliefde relateren in de onvrije hoofdliefde, en met “links” zullen wij de maatschappelijke problemen ook niet kunnen oplossen.

“Links” kan ons geen veiligheid, vrede, vervulling en ontspanning geven, daar het zijn fundament heeft in angst, strijd, competitie en onveiligheid.

Is het niet vreemd dat deze wezenlijke mechanismen, deze diepe werkingen van ons bewustzijn, in een mensenleven volledig buiten beeld blijven? Onze eigen “gebruiksaanwijzing” kennen wij niet, en de structuren en blauwdrukken van ons bewustzijn krijgen wij niet geleerd.

Ik snap daar zelf tot op zekere hoogte niks van. Hoe is dat mogelijk?

En op een bepaalde manier snap ik het ook weer wel ... want ook dit heeft te maken met diezelfde werking van ons bewustzijn.

Spiritualiteit is voor mij de wijsheid van de rechter hersenhelft.
Wetenschap is voor mij de wijsheid van de linker hersenhelft.
Zij komen samen in het grote bewustzijn van hart en ziel.

Maar de mens leeft nog niet in, en vanuit, zijn hart en ziel, want hij leeft vanuit zijn linker hersenhelft waar enkel de mechanische, klassieke, rationele, analytische mannelijke wetenschap centraal staat.

In dat bewustzijn wordt spiritualiteit als vage, zweverige en niet-bewezen 2<sup>e</sup> rangs shit van blowende hippies en kwebbelende yoga-vrouwtjes beschouwd. In dat mannelijke, patriarchale, dictatoriale en fascistische bewustzijn wordt spiritualiteit lacherig weg gewuifd, o.a. in de mannelijke talkshows op TV... maar dat gebeurt simpelweg omdat spiritualiteit op het diepste niveau te confronterend is.

Zij die macht en invloed hebben, die de indeling van de maatschappij actief vormgeven, dus de mannen en vrouwen die behoren tot de top 5% van de maatschappelijke piramide, profiteren het meeste van de welvaart. Zij hebben veel geld verdiend en hebben daarnaast ook nog eens bewust en onbewust decennialang meegewerkt aan de volledige disbalans in de huidige maatschappij.

Als zij zouden gaan morrelen aan de bestaande status quo, hebben zij het meeste te verliezen – niet alleen materieel, maar ook qua reputatie

– want dan worden zij misschien wel belachelijk gemaakt of zelfs verstoten door de groep? En dat is een oerangst van het ego.

En dus is het negeren of ridiculiseren van de wijsheid van de rechter hersenhelft voor de aanhangers van de linker hersenhelft veel gemakkelijker dan het aangaan van een volwassen externe of interne dialoog.

Eerder schreef ik al: de mens leidt aan de ziekte der liefdeloosheid. Dit laat zich zien in een massale cognitieve dissonantie, in een collectieve hypnose en zelfs van een destructieve psychose.

De dictatuur van de linker hersenhelft zorgt voor deze ziektebeelden.

Ik had ooit een gesprek met een universitair geschoolde arts over acupunctuur, en dat is toch een filosofie die al duizenden jaren oud is en die miljoenen zo niet miljarden mensen heeft geholpen. Die arts zei: "... dat is niet bewezen, dus het is onzin, en daar kunnen we niet aan beginnen"... er was geen bereidheid tot onderzoek en het onderwerp werd direct van tafel geveegd. Ik was geschokt door zoveel botte onwil.

Mahathma Gandhi zei het als volgt:

"...first they ignore you, then they ridicule you,
then they fight you, and then you win..."

Neem de gemiddelde mannelijke of vrouwelijke carrièretijger die zwelgt in een modern, hip, welvarend en materieel bestaan vol hard werken, luxe vakanties en ander hedonistisch vertier.

Voor zo iemand is het te pijnlijk om zich te realiseren dat hij / zij in werkelijkheid een junk is die verslaafd is aan de materiële overtreffende trap van "meer en meer" welvaart.

En verslaving is een ziekte. Maar dat wil je niet horen, en dus steek jij jouw kop in het zand, en werkt, danst en shopt lekker door ... op de rand van de rommelende vulkaan.

met mijn 5e Prosecco in de hand, val ik niet door de mand,
en dus dans ik vrolijk verder, op Ibiza en hier in Nederland

Dan negeer je de wijsheid die jou in de schaarse momenten van reflectie vertelt dat je toch (half) verslaafd bent aan alcohol, aan de nieuwste I-phone en andere gadgets, aan verre vakanties, aan status, aan jouw mooie elektrische auto, en aan het bij de groep willen horen.

Wat jij dan echt al helemaal niet wil horen, en dát is dus het grootste taboe en de meest traumatische no-go-area, is dat deze staat van bewustzijn de weerspiegeling is van een gestrest, verslaafd en zich onveilig voelend ego van de linker hersenhelft, dat zich voedt met onware gedachtenkronkels en dat alles doet om te overleven en om DUS deel uit te blijven maken van die welvarende bovenlaag.

Hoezo, ik bang? ik ben succesvol!
Fuck jouw vage shit, hippie

In de maatschappij wordt zo iemand als succesvol beschouwd, maar op het niveau van het bewustzijn is er sprake van een verslaafde die zijn immense blinde vlek niet onder ogen wil komen.

Denken dat je succesvol bent, en daarin jouw verslaving aan status, materie en welvaart volledig negeren, dat is dus de cognitieve dissonantie waar ik eerder over schreef. Deze dissonantie maakt tevens deel uit van de collectieve hypnose en de destructieve psychose die de leefwereld van de mens in de 21<sup>e</sup> eeuw aan het vernietigen is.

En ik kan het weten, want ik was lang geleden óók zo'n westerse verslaafde junk die zijn verslaving aan "meer en meer" status, materie, welvaart, bezit en hedonistisch genot niet onder ogen wilde komen.

En wat voelde het bevrijdend toen ik mij realiseerde dat de uitweg uit die verslavingen was gelegen in de werking van de rechter hersenhelft.

Wat een vrijheid...wat een rust...wat een vreugde...en wat een zelfliefde heb ik sindsdien mogen ervaren.

LES 6: De wijsheid van de rechter
hersen helft is voor de bovenstroom
in de maatschappij te confronterend

Zij wordt genegeerd en geridiculiseerd,
terwijl zij juist de enige uitweg is uit de
volledige disbalans van de maatschappij

De verslaafde kant van de linker hersenhelft
is een groot taboe en een immense blinde vlek

~~~~~

## 7. VEROORZAKER VAN PROBLEMEN

En zo negeert de heersende bovenlaag spiritualiteit vrijwel volledig, en denderd zij ongehinderd door in een liefdeloze cadans.

Die rare spiri-wiri luitjes worden vervolgens als “koekoek, die zijn gek” weggezet en met de grond gelijk gemaakt.

De waarheid is echter precies andersom...

Die rare spiri-wiri luitjes, waar ik mij gemakshalve dan ook maar onder rangschik, zijn de voorlopers van de nieuwe tijd. Zij voelen al heel lang aan dat “links” de wereld nooit in balans kán brengen.

En omdat zij zelf al voor een deel in de voelende en intuïtieve vrouwelijke rechter hersenhelft leven, kunnen zij niet of slechts in de marge meekomen met de dictatuur van de rationele, analytische en overprikkelende “linker” systemen van de gangbare maatschappij.

Een aantal maanden nadat ik eind 2001 werd ontslagen, voelde ik aan dat ik niet terug kon keren naar de reguliere ratrace van de financiële wereld. Ik liet mijn oude vakgebied volledig los ... en oh oh, wat vonden mensen om mij heen dat vreemd ...of confronterend en bedreigend...

“een conclusie ontstaat op de plek  
waar een mens het denken moe wordt”

En ja hoor, in de jaren daarna werd ik geridiculiseerd, weggehoond en zelfs voor gek verklaard. Ik moest maar naar een psychiater gaan ...

“... een psychiater, dat is voor geesteszieke mensen...”

In diezelfde periode wist ik gelukkig het volgende:

“...ik ben niet gek, verre van zelfs...”:

Want ik:

...begon wakker te worden...

...zag in dat ik verslaafd aan welvaart was geweest...

...keerde naar binnen en onderzocht mijn bewustzijn...

...drong dieper door tot mijn waarheid...

...zag in dat mijn linker hersenhelft een dictator was...

...zag in dat mijn “verhalenverteller” een slavendrijver was...

...zag ook in dat ik volgens allerlei verwachtingen had geleefd...

...voelde dat ik mijzelf mocht gaan bevrijden...

...wilde in liefde, waarheid en authenticiteit leven...

...wilde leven vanuit mijn hart en ziel ... in verbinding met mijn bron...

Ik begon ook in te zien dat spiritualiteit juist een transformerende en helende kracht is, en dat zij verre van vaag en zweverig is.

De uitingen van spiritualiteit in dit boek, en het inzetten van de wijsheid van de vrouwelijke rechter hersenhelft, zijn in deze tijd juist nuchter, rationeel en broodnodig.

En gelukkig zijn er steeds meer mensen die wakker worden, die opstaan, en die zich met de wijsheid van hun hart en ziel actief inzetten voor de betere wereld, voor de wereld die materieel matigt en die met name geestelijk groeit.

Er zijn steeds meer mensen die uit de ratrace stappen... die niet langer mee willen doen... en niet meer mee kunnen doen met de chronisch zieke maatschappij. Zij zijn de krijgers van het hart, met als enig wapen de pijl van liefde op hun boog van vrede.

J. Krishnamurti zei het een halve eeuw geleden al als volgt:

“... It is no measure of health to be  
well adjusted to a profoundly sick society...”

De tijd is gekomen dat spirituele en wakkere stemmen vol hartsge-  
dragen wijsheid massaal gaan klinken, wereldwijd en transformerend.

Dwars door alle eeuwen heen hebben maatschappelijke mechanismen  
zich aangepast aan de tijdgeest, en de tijdgeest zegt, roept en  
schreeuwt momenteel: ...

... stop met de waanzin van “meer en meer” ...  
... stop met de economische groei in het rijke westen ...  
... stop met oorlogsgeweld en machtsvertoon ...  
... stop met overconsumptie en met overdadig hedonistisch vertier ...  
... stop met de verslaving aan de buitenkant, aan materie en aan geld...  
... kies voor bevrijding en vrijheid ...  
... kies voor liefde en vrede ...  
... kies voor het hart ...  
... kies voor de wijsheid van de vrouwelijke rechter hersenhelft ...  
(en laat de linker hersenhelft eindelijk dienend zijn)

Mahathma Gandhi zei:

“er is genoeg voor ieders behoefte,  
maar niet genoeg voor ieders hebzucht”

Laat spiritualiteit een liefdevolle geestelijke olievlek zijn die zich  
steeds verder verspreidt en die steeds groter wordt... net zolang tot

ook de leiders van nu, dus zij die het meeste te verliezen hebben, en zij die nu nog doorgaan in hun cognitieve dissonantie, met hun rug tegen de muur staan, zich overgeven, en dan ook eindelijk ... eindelijk ... eindelijk kiezen voor hun hart en ziel.

Laat spiritualiteit uit het verdomhoekje komen, want zij gelooft en verkondigt de waarheid van het hart... zij mag opstaan en de leiding nemen, zodat het angstige en hebzuchtige "ik / ego / persoon" van de afgescheiden linker hersenhelft eindelijk de dienaar wordt.

Want alleen dan kan de individuele mens geestelijk en lichamelijk weer gezond worden en kan de wereld zich eindelijk herstellen van zijn chronische "ziekte der liefdeloosheid"...

Alles en iedereen die de wijsheid van de vrouwelijke rechter hersenhelft negeert, ridiculiseert en bestrijdt, mag zichzelf recht en diep in de spiegel aankijken, en zich dan de volgende vraag stellen:

Hoe dien ik de wereld waarin  
liefde, vrede, harmonie en welzijn  
voor ieder mens centraal staat?

De ervaring met mijn toenmalige geliefde, en het moment van "grace", van genade, was achteraf gezien diep transformerend voor mij. Het duurde echter nog vele jaren voordat de volledige betekenis van die ervaring tot mij doordrong.

De ervaring op mijn individuele micro-niveau met mijn geliefde, en de werking van ons beider bewustzijn, zag ik sindsdien op steeds meer terreinen terug in de grote macro-wereld van de maatschappij.

Het klinkt voor veel mensen natuurlijk bot en cru om de werking van de mannelijke linker hersenhelft een dictatoriaal en fascistisch regime te noemen, want de mannelijke rationele en analytische denk- en daadkracht heeft tot voor kort ook écht goed werk geleverd bij het wegwerken en oplossen van de problemen van de materiële tekorten.

Ja... zeker... dat is onmiskenbaar waar. Echter, de tijdgeest die ik eerder noemde, brengt nu met zich mee dat de mens zichzelf voor de spiegel van zijn eigen innerlijke waarheid plaatst, om daar de liefdeloze uitwassen van zijn gedrag, de liefdeloze delen van zijn eigen bewustzijn én de liefdeloze werking van de maatschappij en de overheid onder ogen te komen.

Want ... waar het "ik / ego / persoon" tot een eeuw geleden met behulp van het verstand de oplosser was van de problemen van de materiële tekorten, is het nu de veroorzaker van de problemen van de materiële overvloed.... Het is verslaafd aan de welvaart geraakt, het is een junkie, en die mag nu gaan afkicken met behulp van hart en ziel.

Laat dit eens bezinken:

van probleemoplosser ... in 100 jaar tijd  
naar een verslaafde probleemveroorzaker ...  
dat is shocking!

We zijn nu, in 2025, met ca. 8.800.000.000 mensen op aarde. Dat aantal gaat spoedig stijgen naar ruim 10.000.000.000, dus ruim 10 miljard mensen. De situatie in de wereld is nu al penibel, want de grote systemen achter ons voedsel, huisvesting, grondstoffen, energie, geld en veiligheid dreigen door allerlei mannelijke oorzaken in te storten. De olietanker van de mannelijke dictatuur moet hierdoor nu toch écht van koers veranderen... écht ... écht ... er is geen ontkomen aan.

De benodigde verandering kan slechts voor een klein deel tot stand komen via politiek, wetgeving, wetenschap en techniek; zij vormen enkel het sluitstuk... De grootste verandering die nodig is, gaat over de wijsheid van Albert Einstein:

*je kunt het probleem niet oplossen op het  
denkniveau waarop jij het gecreëerd*

Als het mannelijke de veroorzaker is van de grote problemen, hebben we het vrouwelijke nodig om die problemen op te lossen... want het mannelijke is blind voor zijn eigen tekortkomingen. Het mannelijke "links" mag ruimte geven aan het vrouwelijke "rechts", want de wereld kan pas in balans komen, en haar problemen kunnen pas worden opgelost, als de mannelijke én de vrouwelijke delen van ons bewustzijn gaan inzien dat zij elkaar nodig hebben... en dat zij gaan samenwerken.

Maar samenwerken ... en samen leven ... kan enkel plaatsvinden in en vanuit de vrouwelijke rechter hersenhelft.... En in het toelaten van de vrouwelijke rechter hersenhelft zit dus de grootste transformatie ...

Diep van binnen ... dáár mogen wij gaan veranderen ... dáár mogen wij de vrouwelijke rechter hersenhelft gaan toelaten... zowel collectief ... als ook individueel ... als ook in het relateren met onze geliefde...

Mahathma Gandhi zei het ongeveer een eeuw geleden al:

"... Wees zelf de verandering die jij in de wereld wilt zien..."

Zo boven ... zo beneden...  
Zo binnen ... zo buiten...  
Wat kan ik nu doen? ...  
Wat kan jij nu doen? ...  
Waar staan jij en ik? ...

Welke keuzes maken wij? En hoe kunnen wij onszelf van binnen transformeren, zodat wij op individueel niveau ons kleine steentje bijdragen aan de benodigde veranderingen op wereldschaal?

Ik heb lang geleden de keuze gemaakt om mijzelf van binnen permanent te transformeren... op weg naar een steeds liefdevoller bewustzijn waar "links" en "rechts" samenwerken, en ik dus zowel mijn mannelijke als mijn vrouwelijke kant centraal stel. Sindsdien heb ik gekozen voor nieuwe ervaringen, op alle vlakken van mijn leven, waardoor ik kon reflecteren, leren en groeien.

En dan, tot slot, de spirituele scène;  
die kan ook zeer hedonistisch zijn, met al haar workshops, festivals, therapievormen en dansavonden, waar het "ik / ego / persoon" heerlijk wordt gekieteld en gestreeld, en het "ik" egocentrisch zegt: "ik mag hier genieten, ik .. ik ... ik ..." en vervolgens dompelt het zich zeven dagen per week onder in al het hedonistische vermaak.

Nou is er wel één verschil met ander hedonistisch vermaak; ... in de spirituele scène gaat het óók om verbinding met anderen, zelfreflectie, heling en groei... hart en ziel en de rechter hersenhelft krijgen volop aandacht ... terwijl ondertussen het "ik / ego / persoon" zalig in de spotlight staat en geniet van alle prikkels van buitenaf.

LES 7: Steeds meer mensen stappen uit  
de ratrace van de chronisch  
zieke maatschappij. Dit zijn de  
krijgers van het hart en de  
voorlopers van de nieuwe tijd

Spiritualiteit verkondigt de  
waarheid van het hart. Zij mag  
uit het verdomhoekje komen,  
opstaan, de rug rechten en een  
actieve transformerende  
kracht worden

~~~~~

~~~~~

*Laat ik eerlijk zijn; de vorige hoofdstukken vond ik eigenlijk niet erg leuk om te schrijven, want ik ben nooit tegen iets, ik ben enkel vóór. Dat is nou eenmaal een kwaliteit van het hart; het hart is vóór het leven en vóór de liefde.*

*En ik vind de belerende toon van mijn schrijven, die schoolmeester in mijzelf, die wel even vertelt hoe de maatschappij in elkaar zit, ook niet het meest leuke en inspirerende deel van dit boek.*

*Maar toch ontkwam ik niet aan die hoofdstukken, want er is écht sprake van een cognitieve dissonantie in de maatschappelijke boven-laag. De maatschappij is hierdoor chronisch ziek, en spiritualiteit mag uit het verdomhoekje komen om een diep transformerende kracht te worden.*

*De waarheden van de vorige hoofdstukken waren nodig om een heldere röntgenfoto van ons bewustzijn en van de zieke en liefdeloze maatschappij te krijgen.*

*"waarheid is het mannelijke equivalent van liefde,  
en liefde is het vrouwelijke equivalent van waarheid ...  
zij zijn samen de yin en yang van het hartsbewustzijn"*

*Deze mystieke woorden schreef ik lang geleden voor het eerst op.*

*De vorige hoofdstukken gingen over waarheid die gefundeerd is in liefde. Zij gingen over de grote stagnatie van ons angstige ik-gerichte ego-bewustzijn en over mijn visie over hoe wij individueel en collectief het tij kunnen en moeten keren. Zij gingen over waarheid en liefde op macro-niveau.*

*Ik moest kennelijk helder maken dat het wezen van elke crisis en elke disbalans in de maatschappij, dus buiten ons, is gestoeld op een crisis en een disbalans in onszelf, in ons bewustzijn.*

*Zo ... dit wilde ik even kwijt... en dat lucht op ...*

~~~~~

8. DE ZIEL

Dit boek is geen zelfhulpboek in de zin dat het concrete tools aanreikt voor innerlijke transformatie. Dat is ook niet de essentie van dit boek. Wel laat ik jou als lezer zien welk pad ik vanuit mijn hoofd naar mijn hart en mijn ziel heb bewandeld. Op allerlei plekken in dit boek reik ik voorbeelden, thema's en vragen aan die jij als lezer kunt gaan toepassen op jouw eigen situatie.

De structuren en blauwdrukken die ik van het menselijk bewustzijn schets, zijn universeel. Maar zij gelden bij ieder mens op een eigen en unieke manier. En ieders achtergrond en levensloop is verschillend, en alleen al daardoor zal jouw "pad van groei" anders zijn dan mijn pad.

Vergelijk die structuren en blauwdrukken van ons bewustzijn met de fysieke menselijke vingerafdruk;

... die heeft bij elk mens een ovale basisvorm.
Niemand heeft een vingerafdruk met driehoeken
en rechthoeken als basisvorm ... en ondanks die
universele basisvorm heeft ieder mens toch
een eigen en unieke vingerafdruk ...

En zo zit het ook met ons bewustzijn.

Ik hoop dat ik jou met dit boek inzichten kan meegeven die jou vooruit helpen op jouw innerlijke pad. Dat jij inspiratie put uit de voorbeelden, thema's en vragen die ik jou vanuit mijn persoonlijke ervaringen aanreik, zodat jij een beter en dieper beeld krijgt van de werking van jouw unieke bewustzijn in jouw unieke leven. En als jij actief aan de werking van jouw bewustzijn werkt, kan dit boek op een bepaalde manier toch een zelfhulpboek worden.

Jouw groei en bloei is mijn grote verlangen met dit boek.

Hieronder keer ik weer terug naar het kleine ... naar micro ... naar het individuele ... ik ga terug naar mijn persoonlijke leven:

Toen ik in 2002 naar binnen keerde om mijzelf te transformeren, liet ik als eerste mijn oude vakgebied in de financiële wereld los en stapte uit de ratrace. Ik begon met het schrijven van meerdere boeken over de werking van ons bewustzijn en natuurlijk ook over de werking van mijn eigen bewustzijn.

Hierdoor kwam ik eindelijk structureel in verbinding met mijn rechter hersenhelft. Niet incidenteel, zoals in eerdere jaren tijdens creatieve

Eureka-momenten, maar echt op dagbasis en in het dagelijkse leven. Want jarenlang schrijven werkt sterk contemplatief en reflectief.

Het was nog de tijd zonder social media, zonder WhatsApp, zonder Youtube en zonder Netflix... Mijn geest kende rust, ik had tijd, ik had een verlangen en een noodzaak, en ik begon mijn geest binnenste buiten te keren.

Ik reflecteerde op mijn fijne en stabiele jeugd en op mijn volwassen leven tot dan toe. Mijn scheiding was natuurlijk enorm pijnlijk geweest, zeker met een jonge dochter, maar ook met een hypotheek van een half miljoen. Gelukkig leerde ik er ook talloze wezenlijke lessen uit.

In de daarop volgende jaren merkte ik dat mijn persoonlijke "nieuwe" liefdesleven mij de diepste lessen aanreikte. De liefde werd een leer-school, een laboratorium, een proeflokaal en een onderzoeksterrein. Ik zat toen nog midden in de onvrije hoofdliefde, maar die werkte op een gegeven moment niet meer voor mij... en in 2010 zei mijn ziel dus tegen mij dat ik de liefde mocht gaan ontdekken en ervaren.

Ja, want zo was het ... door de catharsis van mijn ontslag en mijn scheiding, werd mijn bewustzijn via mijn rechter hersenhelft een ontvangststation voor de impulsen van mijn ziel die kennelijk voor mij bestemd waren.

Wattt? ... Impulsen van de ziel?
 Hoe werkt dat?
 Waarom heb ik dat niet?

Inmiddels maakt de ziel integraal deel uit van mijn bestaan, maar als ik dertig jaar geleden een boek over de werking van de ziel zou hebben gelezen, zou ik gedacht hebben dat ik water zag branden, en dan zou ik bovenstaande vragen met groot scepsis en ongeloof hebben gesteld.

Hart en ziel kunnen jouw waarheid laten weerklinken als er een zekere balans is in jouw leven ... en er een zekere rust is in jouw geest. Dan gaat er op een dag een luik open ... en begint jouw innerlijke stem te spreken.

Je kunt voelen dat dit een andere stem is dan de stem van jouw hoofd, een andere stem dan die van de verhalenverteller die met regelmaat angstige en onware gedachtenkronkels raaskalt.

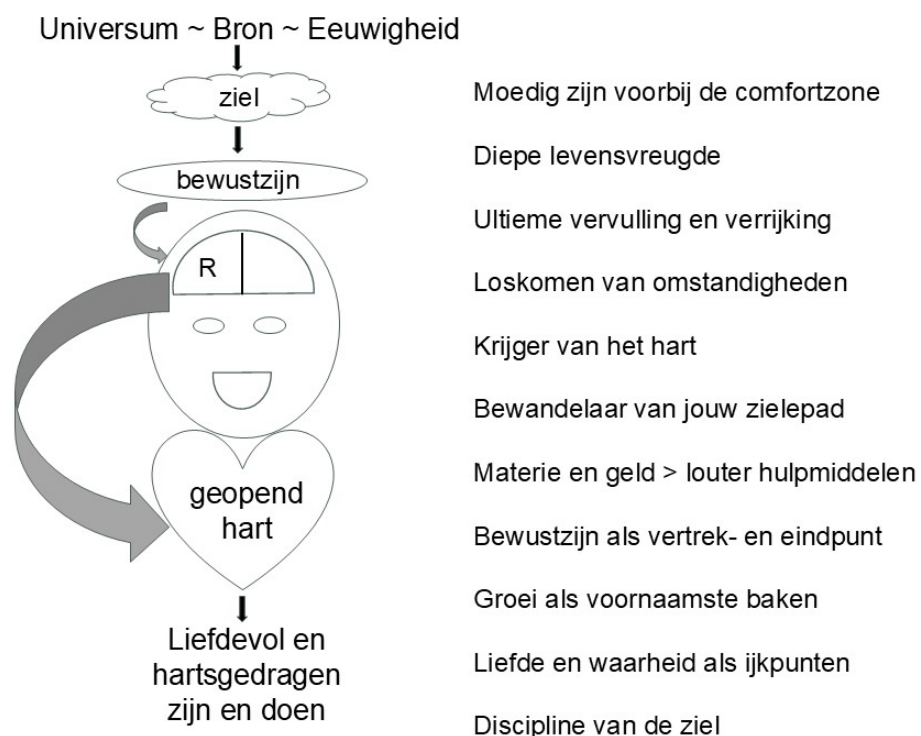
Het is echt een andere stem, en die stem komt "van boven", uit jouw bron die in frequenties spreekt die enkel voor jou bestemd zijn, en die dwars door jou, in jou, voor jou en met jou is. Die stem voel en ervaar

jij in jouw hele bovenlijf, van jouw geslacht tot en met jouw hart, en boven jouw hoofd, opwaarts naar de hemel. Het is de stem van de tijdloze eeuwigheid, van het universum, en van jouw eeuwige ziel die nooit geboren is en die nooit kan vergaan, de stem die zonder begin en eind is. Het is jouw vonk van de eenheid die met jou spreekt, in een taal die enkel JOUW hart kan verstaan.

In een jaar tijd zei mijn ziel; ga de liefde ontdekken... want, zo zei mijn ziel, jij hebt daar nog zoveel te ontdekken, te ervaren en te leren.

Het was een gebiedende wijs die mijn ziel sprak, ik moest deze stem gehoorzamen, en wat ben ik blij dat ik die diepste essentiële stem sindsdien blind ben gevolgd, altijd en in elke situatie; als zij sprak, kwam ik in beweging ... als een leerling ... als een peuter die langzaam opstaat om met vallen en opstaan te gaan lopen.

Ik vermoed ... nee, ik weet zeker... dat veel mensen die stem echt wel af en toe horen, maar hun bestaan is te vol, hun agenda te gevuld, hun hoofd te druk, en hun materiële welvarend leven te comfortabel, om naar die stem te luisteren, laat staan dat zij gehoor geven aan die stem... Want gehoor geven aan de stem van jouw hart en ziel vraagt om de allergrootste moed ... het vraagt namelijk om de moed om werkelijk op het leven zelf te vertrouwen.



En in het angstige "ik / ego / persoon" van de linker hersenhelft vertrouw je juist niet op het leven.

Zolang je als mens niet in verbinding leeft met jouw bron, zul jij je afgescheiden voelen, en dat klopt ook, want dan leef jij (voornamelijk) in jouw afgescheiden linker hersenhelft. Jij voelt dat jij onder een zelf-gecreëerd glazen plafond leeft, jij weet dat jouw meest vervullende leven ergens boven dat plafond te vinden is, maar jij weet niet hoe jij dat plafond kunt doorbreken.

Dit is de tragiek van de menselijke geest die niet weet – en niet geleerd krijgt - hoe zijn eigen bewustzijn in elkaar zit.

Ik was dan ook enorm blij toen ik in 2010, na jaren van contemplatie en reflectie, en door het schrijven van diverse boeken, eindelijk verbinding kreeg met mijn ziel. En mijn ziel zei dus: ... ga de liefde ervaren en ontdekken...

Die stem sprak gebiedend, en ik volgde. Ik verbrak mijn toenmalige relatie en stortte mij in het diepe. Er volgden zes wilde jaren, waarin veel vrouwen de revue passeerden. Misschien had ik toen wel een verlate pubertijd, of een vroege mid-life crisis?

In die zes jaren had ik twee open relaties, dat wil zeggen relaties waarin mijn geliefde en ik allebei vrij waren om ook met anderen te verbinden, en dus ook vrij waren om met anderen intiem te zijn. De vrije liefde werd een ervarings- en onderzoeksterrein.

Wow, wat een leerschool, en wat een ervaringen... ik was ruim 25 jaar "mister vaste relatie" en "mister monogaam" geweest ... ik was nooit vreemd gegaan, en had zelfs nooit met een andere vrouw dan mijn geliefde geflirt... ik was al die jaren enorm braaf geweest, en ineens mocht ik van mijzelf alles... en de ander ook... sjeetje, ik was een jonge wilde hond die van hot naar her rende, alsof ik werd uitgelaten in een snoepwinkel.

En laat ik eerlijk zijn; het was natuurlijk niet alleen maar "hart en ziel"... het was ook veel ego, mannelijk jagen, lust en lekker rondn\*\*ken... zeker, dat was het ook... pakken wat je pakken kan...

Het was een overgangsfase, want wat er in die jaren ook langzaam ontstond, waren diepe gesprekken over de liefde, het relateren, het hartsbewustzijn en hartscommunicatie. Zowel de "highs" als de "lows" kregen alle aandacht, en beiden bleken even leerzaam te zijn.

Ik balanceerde zelf diverse malen op mijn eigen grenzen, of ging er net over heen, anderen gingen soms over mijn grenzen heen, en ik ging er bij hen over heen. En net zo goed als pubers soms over hun eigen grenzen heen moeten gaan om uit te vinden waar hun grenzen liggen, zo moest ik dat ook aangaan en ervaren in de liefde.

Want:

Wie ben jij in de liefde als jij de liefde nooit geleerd krijgt?
Wat gebeurt er in jou als jij in de liefde afwijkt van de gangbare paden?
Hoe werkt jouw liefde als jij je bevrijdt van al jouw beperkingen?
Welke innerlijke overtuigingen staan aan jouw bevrijding in de weg?
Wat heb jij nodig om jezelf volledig te ontplooiën in de liefde?
Welke moed kan jij in jezelf activeren om te groeien in de liefde?
Hoe bang ben jij voor jouw eigen bevrijding en vrijheid in de liefde?
Wat kom jij aan angsten tegen als jij jouw liefde ten volle gaat leven?

Zomaar enkele vragen ... maar wel enorm diepe vragen ... die niet alleen over de liefde gingen maar ook over mijn bewustzijn ... en over mijn geestelijke groei en mijn innerlijk leiderschap. Natuurlijk gingen zij ook over mijn seksualiteit, waar ik later meer over schrijf.

Door het aangaan van al die nieuwe ervaringen, keerde ik mijzelf binnenste buiten. Op steeds diepere niveaus kwam ik in verbinding met mijzelf, met mijn hart en met mijn ziel.

hartsbewustzijn



In 2006 was ik voor een consult bij een oudere wijze vrouw, en zij zei:

... als jij werkelijk vanuit jouw hart en ziel leeft, ga jij contact maken met de actieve kant van de oneindigheid...

Zo dan! ... is die diep en mystiek of niet? Hieronder probeer ik dit zo helder mogelijk toe te lichten:

Ons diepste verlangen als geestelijk wezen is dat wij terugkeren naar de eenheid van de bron, en als "ik / ego / persoon" kan jij daar nooit komen omdat jij daar in afscieding leeft. Jij ervaart dan dat frustrerende glazen plafond, waar ik eerder over schreef.

In onze denkende linker hersenhelft leven wij in afscieding, en we hebben dus onze hart en ziel nodig om in verbinding te komen met het grote veld van bewustzijn ... en dus ook met de actieve kant van de oneindigheid / universum / bron / eeuwigheid.

Nieuwe ervaringen en geestelijke groei zorgen er voor dat jij jouw bewustzijn verruimt. En in dat ruimere bewustzijn voorbij jouw oude comfortzone zal jij steeds vaker een gevoel van eenheid ervaren.

De eenheid zelf kunnen wij niet zomaar volledig en zeker niet permanent ervaren, want de eenheid is alles; zij kent geen begin en geen einde, en zij is als zodanig niet makkelijk te omvatten.

Licht is zonder duisternis nooit als licht te ervaren, want dan is er geen contrast. Eenheid heeft tweeheid nodig, licht én donker, om zichzelf te kunnen ervaren.



In het "ik / ego / persoon" van het hoofdbewustzijn leef je één-dimensionaal... horizontaal; iets is zwart of wit, goed of fout, leuk of niet leuk. Iets levert geld op, óf het kost geld. Het leven gaat over winst óf over verlies. Omdat je in afscieding leeft, leef je in óf/óf... óf in zwart, óf in wit. Jij zult dan nooit de hele cirkel der eenheid zien.

In dat hoofdbewustzijn van de linker hersenhelft wil je pijn vermijden. Je wil zoveel mogelijk vreugde ervaren en lol maken, vandaar al het hedonistische vertier zonder diepgang en groei.

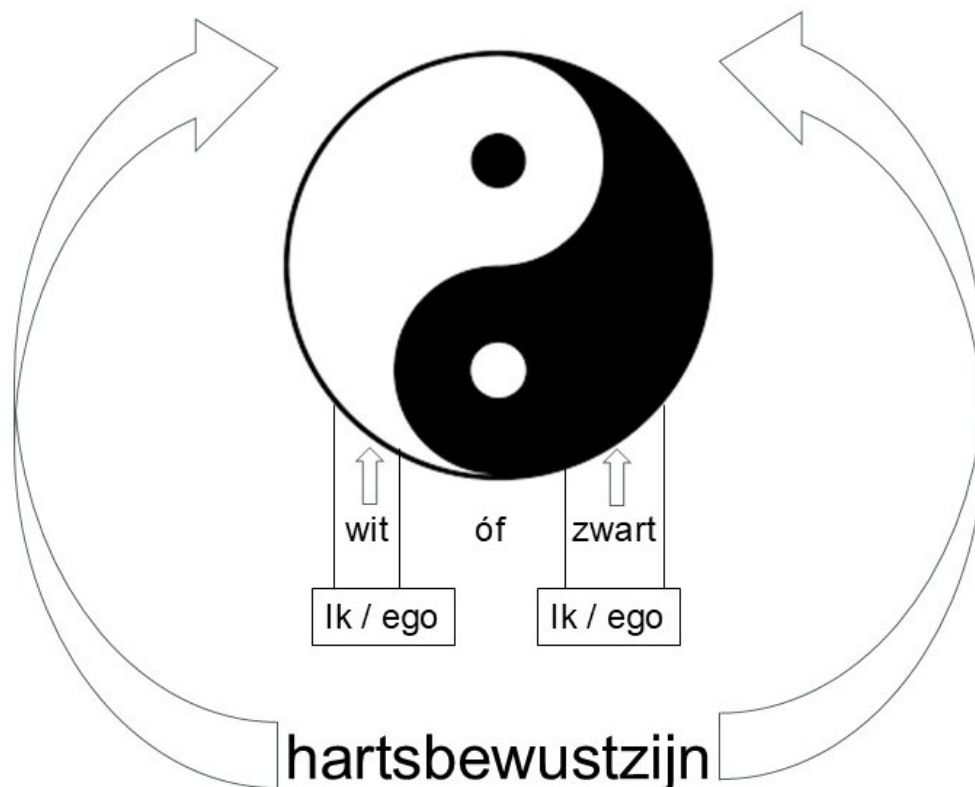
Je blijft ver weg van vernieuwende ervaringen die jou aan de rand van jouw comfortzone misschien wel pijn kunnen bezorgen.

Dat wil je niet, dus je deinst terug voor grensverleggende ervaringen. Je leeft ook voornamelijk een leven in geld en materie, want die voelen veilig en zij leveren aanzien op.

En dan het hartsbewustzijn: naarmate je nieuwe ervaringen aangaat, en dan reflecteert, lessen leert en innerlijk groeit, kan je pas zien dat yin en yang samen de cirkel vormen. Die cirkel is het hartsbewustzijn. Je gaat de cirkel van bovenaf zien, omdat je niet langer in het één-dimensionale (dus horizontale) óf/óf leeft. En dan zie je dat zwart en wit samen de cirkel vormen.

Het leven wordt langzaam verticaal. Je gaat ook inzien dat pijn en vreugde, en dus yin en yang, samen de cirkel vormen, en dat jij hen beiden nodig hebt om te kunnen groeien. Jij ziet de cirkel van bovenaf, dus verticaal, en dan zie jij zwart én wit. Het leven wordt én / én.

De oogkleppen gaan langzaam af, jouw blikveld wordt breder, de tunnelvisie van goed en fout valt stap voor stap weg. Er vindt een expansie van bewustzijn plaats, met een bredere scope die steeds vaker contact maakt met de inherente "eenheid der verschijnselen".



Het "ik / ego / persoon" van het hoofdbewustzijn ziet enkel de losse delen... dus zwart óf wit... angst is hier het afgescheiden en afscheidende voertuig.... Je bent blind voor de eenheid van de cirkel.

Het hartsbewustzijn ziet het geheel ... dus de heelheid ... de eenheid ... het ziet en omvat de hele cirkel en alle losse delen... het kan zelfs achter de cirkel kijken...en dat komt omdat liefde haar verbindende en allesomvattende voertuig is... Want liefde is de aardse vertaling van de hemelse eenheid van onze bron, van de eeuwigheid... en van het universum. Alleen door in liefde te leven, kunnen wij contact maken met de eenheid ... en dat gebeurt via de verbindende vrouwelijke rechter hersenhelft.

Als jij eenmaal écht vanuit jouw hart en ziel leeft, dan wordt liefde dus het voertuig dat jou met de eenheid van het scheppende universum verbindt ... en op jouw beurt word jij dan een instrument van datzelfde scheppende universum. De tweeheid zorgt voor eenheid, en jij ontvangt dan steeds vaker de scheppende impulsen vanuit de actieve kant van de oneindigheid, zoals die oude wijze dame tegen mij zei.

De bloembol onder de grond ontvangt aan het eind van de winter impulsen dat het kan gaan groeien ... en juist omdat het geen hersens heeft, en niet afgescheiden "denkt", is het een instrument van de schepping. Het leeft in verbonden en intelligent bewustzijn.

De zwerm spreeuwen vliegt met elkaar hun mooiste en meest magische vlucht, juist omdat zij niet afgescheiden denken ... want als zij wel afgescheiden zouden denken, dan zouden zij bang worden om tegen elkaar aan te botsen, en dan zou hun vlucht geen magisch maar een miserabel schouwspel worden. Zij leven in verbonden en intelligent bewustzijn.

Topsporters komen in de zone van "flow", juist als zij niet meer nadenken... maar als zij zich na duizenden uren trainingsarbeid verbinden met iets dat veel groter is dan hun kleine afgescheiden angstige "ik / ego / persoon" ... want als zij wel zouden nadenken, dan zouden zij bang worden dat zij juist die dag niet goed genoeg zijn, en dan zouden zij nooit hun topniveau van "flow" aantikken... In de toestand van flow leven zij in verbonden en intelligent bewustzijn.

En ik schrijf dit boek nu ook niet vanuit mijn afgescheiden denken. Elke dag begin ik blanco, want ik weet 's ochtends niet wat er geschreven wil worden. Het lijkt wel of ik via mijn rechter hersenhelft een luik in mijn geest open, waardoor ik via mijn ziel de impulsen van het scheppende universum ontvang.

Tijdens het schrijven sta ik met een bewustzijn in verbinding dat veel groter, rijker en dieper is dan mijn afgescheiden en angstige "ik / ego / persoon", en ik kan je zeggen dat dit een zalige bewustzijnstoestand is. De bron leidt mij, en ik volg. Ik maak tijdens het schrijven verbinding met de actieve kant van de oneindigheid / eeuwigheid / bron / het universum ...en ik leef op die momenten in verbonden en intelligent bewustzijn.

Albert Einstein zei dat hij juist de diepste inzichten ontving als hij niet werkte en niet aan het nadenken was, maar als hij onder de douche stond of de afwas deed. Hij leefde dan in verbonden en intelligent bewustzijn.

Wanneer ervaar jij de mooiste en meest overvloedige momenten van gelukzaligheid?

Bij veel mensen zijn dit bijvoorbeeld de volgende momenten:

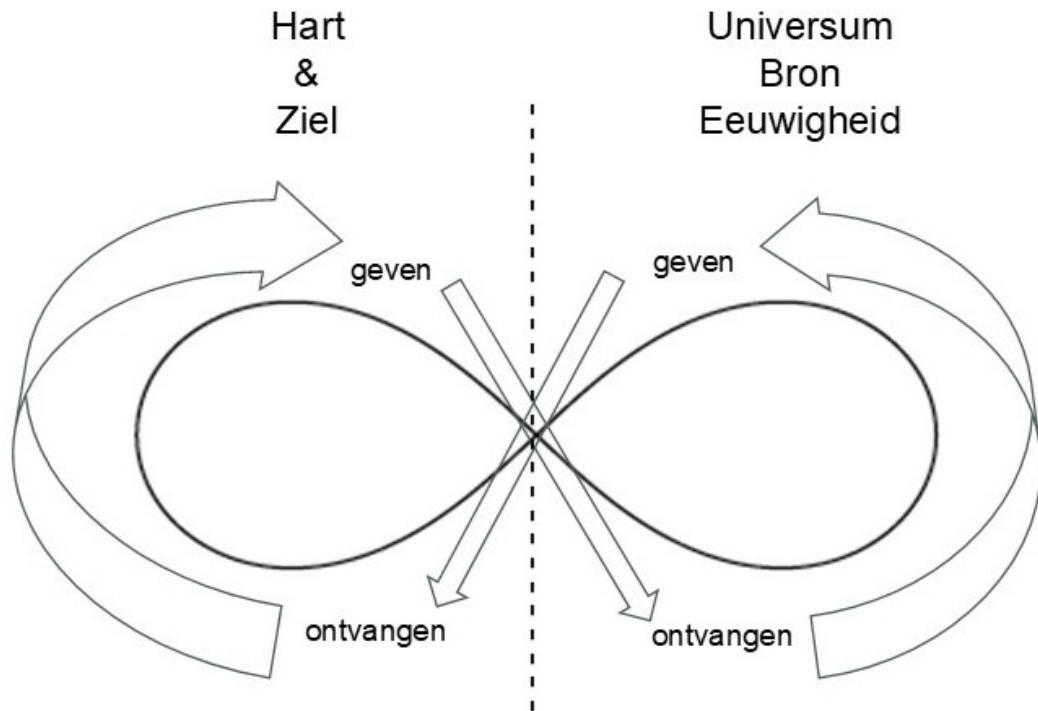
- \* kijken naar de betoverende zonsondergang
- \* genieten van de golven en de branding in een wilde zee
- \* kijken naar een pasgeboren baby
- \* kijken naar een dartel lammetje in de wei
- \* midden in een orgastische vrijpartij
- \* genietend van jouw favoriete muziek
- \* rust en stilte ervaren in mooie natuur
- \* een vervullend gesprek hebben met een dierbare

En wat is de rode draad in deze voorbeelden?... wat is de gemeenschappelijke noemer van deze momenten?

Op die momenten ben jij via de rechter hersenhelft in verbinding met een veld van trilling, energie, frequentie en liefdevol bewustzijn dat veel groter en omvangrijker is dan het afgescheiden "ik / ego / persoon" van jouw linker hersenhelft.

Jij wordt opgetild en bent dan in een andere staat van zijn.

Juist door niet te denken ... door niet rationeel te zijn... door niet analytisch te zijn... maar door jouw hart te openen ... door in jouw lijf te voelen ...en door je op dát moment volledig open te stellen voor, en over te geven aan, de bron van eindeloze liefde en gelukzaligheid... kom jij in een "liefdevolle staat van zijn" terecht ...



Jij bent op die momenten in verbonden en intelligent bewustzijn... jouw hart is wagenwijd geopend, en jij ontvangt van het universum, van de bron en van de eeuwigheid een tsunami aan liefdevol bewustzijn ...

Want dat is het ...het is liefde in actie ...jij ontvangt liefde uit het universum ...en die liefde ga jij via jouw rechter hersenhelft en vanuit jouw geopende hart op allerlei manieren doorgeven, aan dierbaren, aan andere mensen om jou heen ...aan de wereld ...en aan het universum ...maar eerst geniet jij intens van jouw tijdelijke staat van zijn.

Er ontstaat een lemniscatbeweging van geven en ontvangen ... de liefde stroomt ...het hart is geopend ...én ...én ...én super belangrijk: op die momenten lijkt het "ik / ego / persoon" van de linker hersenhelft voor even te zijn verdwenen... weg ...verschwunden ...nada ...noppes ... gone ...niks ...

Er is even geen "ik" meer ...en daardoor zijn er geen gedachten ... er is enkel een moment van gelukzaligheid ...grace ... genade ...goddelijk geluk ...jij bent voor even in een staat van liefde. Je bent voor even opgestegen ... ver boven jouw kleine "ik" uit... naar de hemel ... blizz ... extase ...

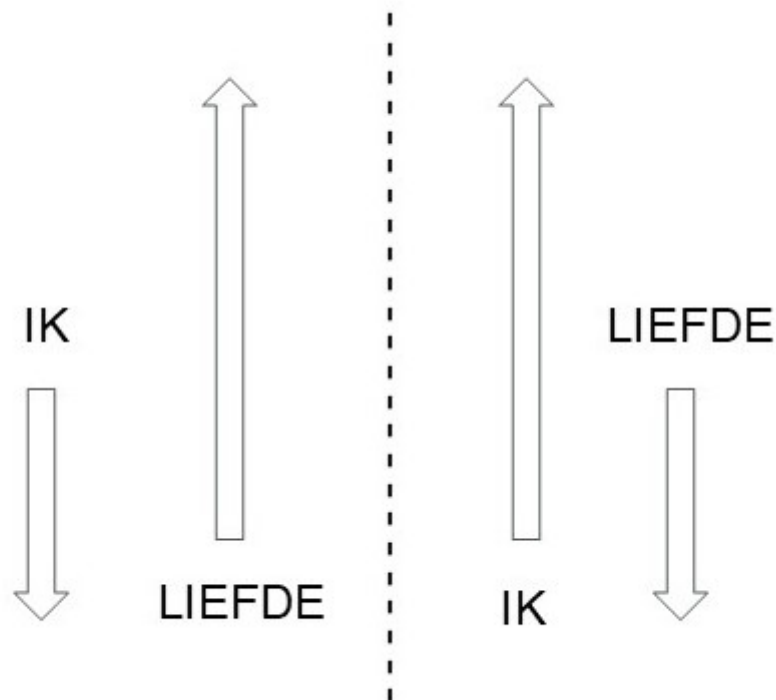
Die lemniscatbeweging teken ik hierboven tussen jouw binnenwereld en jouw buitenwereld. Deze beweging kan dus ook gelden tussen jou en jouw geliefde;

Jij geeft aan jouw geliefde wat hij / zij op het diepste niveau nodig heeft en dus van jou wil ontvangen. En jouw geliefde kan op basis van deze ontvangst aan jou geven wat jij ten diepste nodig hebt en dus wilt ontvangen.

Je kunt samen voelen en ervaren om welke grootheden jullie lemniscaatbeweging draait en of die beweging jullie voedt.

Door het openen van jouw hart, kan er dus een enorme stroom aan liefde op gang komen. Jouw open hart impliceert een geringere aanwezigheid van de linker hersenhelft, en dus een kleiner "ik".

De liefde en het "ik" zijn dan ook communicerende vaten... Hoe minder "ik", des te meer échte liefde en hartsenergie, en hoe meer "ik", des te minder échte liefde en hartsenergie.



Het "ik / ego / persoon" is niet fout of slecht, dat schreef ik eerder al. Je hebt een bepaald zelfbesef, een referentiekader en een ijkpunt nodig als vertrekpunt voor jouw bestaan. Onder andere voor jouw wensen, grenzen, behoeftes en verlangens, zeker aan de onderkant van de piramide van Maslow waar het gaat over jouw primaire levensbehoeftes zoals voedsel, veiligheid, rust en een dak boven jouw hoofd.

Boven dat basisniveau aan "ik", kan het "ik" zich tegen jou zelf, tegen de ander, en tegen het grote geheel keren. In de eerste hoofdstukken van dit boek heb ik die keerzijdes uitvoerig behandeld.

Het teveel aan "ik" wordt al snel egocentrisch, en dan verliest het de verbinding met een groter bewustzijn. Het is dan niet meer in verbinding en niet meer intelligent. En dat is zo omdat het hart dan deels is gesloten door de dominantie van de linker hersenhelft die in afscheiding leeft.

Je gaat denken, piekeren, je zorgen maken, analyseren en plannen... en zakt dan weer terug in afscheiding, dualiteit, angst, hebzucht... en soms zelfs in strijd en geweld.

Of je wordt enorm hedonistisch, en wil enkel nog genieten, shoppen, doen, bezitten en meemaken... fun ...lol ...lachen ...vertier ...verdoving met alle verslavingen die daar deel van uitmaken.

Weg is dan de gelukzaligheid ...
Weg is dan het liefdevolle bewustzijn ...
Weg is dan "het grote geheel" ...
Weg is dan jouw "bron"...
Weg is dan de verbinding ...
Weg is dan de intelligentie ...
Gesloten is dan het hart ...

LES 8: Het "ik" en de liefde zijn communicerende vaten

Het "ik" heb jij nodig voor jouw
primaire levensbehoeftes

Maar voor al het meerdere staat
jouw "ik" juist in de weg aan jouw
diepe gelukzaligheid

Liefde is het voertuig dat jou
verbindt met de eenheid van
het scheppende universum

~~~~~

## 9. SINGLE, VRIENDSCHAP EN RELATIE

Op zo'n moment van gelukzalige overvloed, dus bijvoorbeeld tijdens een hemelse vrijpartij, bij het kijken naar een dartel lammetje in de wei, of starend naar de perfecte zonsondergang, gebeurt er in jouw bewustzijn het volgende:

- * jij bent dáár en op dát moment volledig aanwezig
- * er is even geen verleden en geen toekomst
- * al het denken stopt ... en jij geniet
- * jij ... en dat-wat-jij-ervaart ... zijn op dat moment één en hetzelfde
- * er is dus voor even geen afscheiding meer
- * er is even helemaal geen "ik" meer
- * "binnen" en "buiten" lossen op... alles is één geheel
- * alles valt weg ... lost op ... is één geheel, zonder begin en eind
- * je ervaart een diepe vreugde
- * eigenlijk ben jij heel even verlicht

Als in die momenten al het andere wegvalt, dan blijft enkel de liefde over. De liefde is jouw scheppende perpetuum mobile... jij tankt dan een mega-shot aan liefde bij, en kan er weer tegen. Je bent gevuld met nieuwe liefde, want jouw "ik" was voor even verdwenen.

De fransen noemen het orgasme ook wel "la petite morte", en dat betekent: ... de kleine dood... Dat gaat over de kortstondige dood van het "ik" ...

Tijdens het "moment suprême" vallen niet alleen het denken en het "ik" even weg ... dan wordt door veel mensen ook kortstondig het goddelijke ervaren en met "Oh God... Oh God" uitgesproken. Er is even een direct lijntje met de bron, het universum en de eeuwigheid.

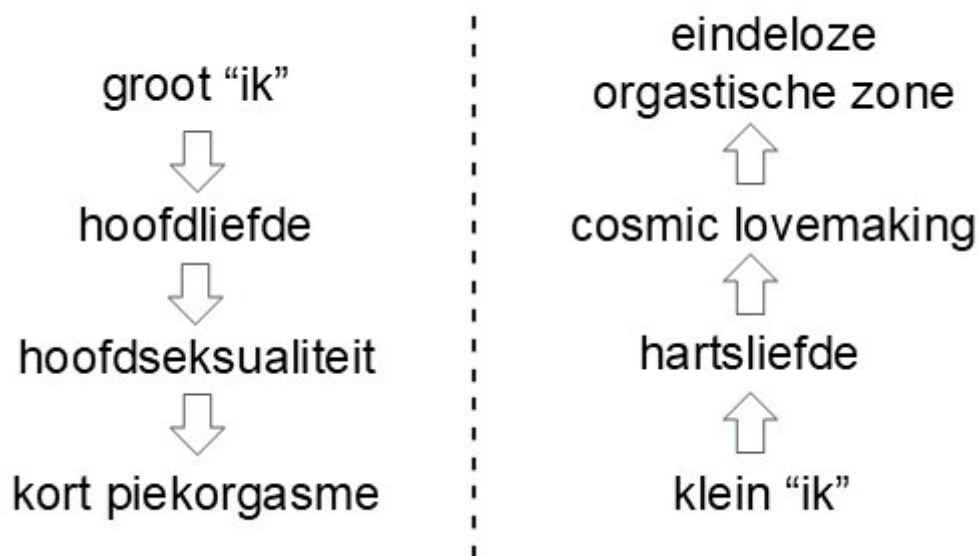
Jouw "zijn" valt tijdens een orgasme weer even samen met jouw (goddelijke) oorsprong... en dát gevoel zorgt voor de extase, voor de ultieme blizzz...

Bij de meeste mensen is een orgasme een kort piekmoment. Even een extase ... en dan ... kabam ... dan herpakt het afgescheiden "ik" weer de macht en de regie. Er wordt weer nagedacht en weer verder in afscheiding geleefd.

Veel mensen weten niet dat zij tijdens het vrijen echter eindeloos lang in een orgastische zône kunnen vertoeven... vrouwen zijn in hun essentie namelijk multi-orgastische wezens, en mannen kunnen tijdens het vrijen meeliften op de langdurige vrouwelijke orgastische stroom, waardoor bij zowel de mannen als de vrouwen het "ik" langere tijd wegvalt.

Uit eigen ervaring weet ik dat zo'n orgastische extase urenlang en zelfs dagenlang kan duren... je komt dan samen in een goddelijke flow, en dat is de hemel op aarde. Het is dieper dan diep, rijker dan rijk. Ik noem dat "cosmic lovemaking". Later in dit boek sta ik uitgebreid stil bij "cosmic lovemaking" en wat daar bij komt kijken.

Voor nu volstaat het om te weten dat een sterk aanwezig "ik / ego / persoon" niet alleen zorgt voor de afgescheiden hoofdliefde, maar ook voor hoofdseksualiteit, en dat er in de hoofdseksualiteit enkel een kort piekorgasme plaatsvindt.



Een klein "ik" zorgt daarentegen voor harts liefde, harts liefde kan resulteren in "cosmic lovemaking", en tijdens "cosmic lovemaking" kan je samen met jouw geliefde in een eindeloze orgastische zone vertoeven waar het "ik" is opgegaan in de tijdloze bron zonder begin en eind.

Ik ga weer terug naar mijn persoonlijke liefdesleven:

Aan het eind van mijn zes wilde jaren kwam ik in 2016 een vrouw tegen met wie ik circa 3.5 jaar samen ben geweest in een monogame relatie. Ik ontmoette haar, en na korte tijd zei mijn stem (ziel / bron / essentie) telkens één woord:

"... toewijding ... toewijding ... toewijding ..."

De verbinding met haar voelde zo rijk, bijzonder en leerzaam dat ik met haar monogaam kon zijn ... en ook wilde zijn: "ja, we waren toegewijd, allebei, maar we waren toch te verschillend om langer dan die 3.5 jaar samen te blijven"...

Gelukkig heb ik met haar nu een fijn vriendschappelijk contact, al zien we elkaar slechts af en toe.

In die jaren met haar is er in mij een proces op gang gekomen ... dat ging niet alleen over de transitie van de hoofdliefde naar de hartsliefde, maar dat proces stond ook aan de basis van wat ik eerder in dit boek al noemde:

### “... in liefde zijn”

Het “in liefde zijn” is voor mij een nieuwe weg in het liefdevolle relateren tussen mensen. Nu ik een hetero man ben, en ook enkel hetero ervaringen heb, ga ik hierna in op het liefdevolle relateren tussen mannen en vrouwen.

Vanaf deze bladzijde ga ik dit fenomeen uitgebreid behandelen, omdat de tijd en de tijdgeest daar volgens mij rijp voor zijn... want zovelen zijn dolend en zoekend in de liefde...

Laat ik eens naar de drie smaken kijken die onze cultuur en maatschappij kennen als het gaat om het liefdevolle verbinden tussen volwassen mensen. Die 3 smaken zie je hieronder vermeld:

- alles mag
- totale vrijheid
- geen commitment
- geen verantwoordelijkheid
- zo seksueel als jij zelf wilt

## Single

### Vriendschap

- in allerlei soorten en maten
- grote vrijheid
- een zekere commitment
- beperkte verantwoordelijkheid
- zeer beperkte intimiteit

### Relatie

- lang niet alles mag
- beperkte vrijheid
- flinke commitment
- grote verantwoordelijkheid
- seksuele monogamie

Meer smaken zijn er eigenlijk niet. Dit is het landschap waarin wij geacht worden te relateren. Op een gegeven moment voelde ik in mijn persoonlijke liefdesleven dat ik niet meer met deze 3-deling uit de voeten kon. Deze 3-deling voelde te beperkt, teveel vanuit het geconditioneerde hoofd, te weinig ruimte om vanuit het hart in vrijheid te onderzoeken, en daardoor was het voor mij niet meer kloppend.

Om helder te maken wat er voor mij niet meer klopte, ga ik eerst nader in op deze 3 hoofdsmaken: 1) single zijn, 2) vriendschap en 3) relatie (inclusief het huwelijk).

Als je in onze maatschappij "single" bent, mag je eigenlijk alles. Vrijwel alles is geaccepteerd. Je mag net zo wild of rustig zijn als jij dat wilt. Je mag qua intimiteit een kuise non of vrome monnik zijn, maar je mag je ook suf "swipen" op Tinder en je daar - of elders - seksueel volledig uitleven. Je hoeft geen commitment aan te gaan en ook geen of amper verantwoordelijkheid af te leggen naar degene met wie jij je verbindt. Want jij bent lekker "single", en dan doe jij wat jij wilt. Niemand heeft daar iets over te zeggen.

Bij het maatschappelijke fenomeen "vriendschap" zijn allerlei soorten en maten geaccepteerd, variërend van elkaar amper zien en weinig contact hebben maar wel een gevoel van "vriendschap" ervaren, tot superclose en misschien wel dagelijkse contact hebben en vrijwel alles delen. In het gewone spraakgebruik delen "normale" vrienden eigenlijk slechts één ding niet samen, en dat is hun seksualiteit. Voor de rest kunnen ze alles delen, ze kunnen bijvoorbeeld ook samenwonen.

Vriendschap is in het gewone spraakgebruik dus platonisch; er is slechts een (zeer) beperkte fysieke intimiteit... en die beperkte intimiteit is in beginsel niet sensueel ... laat staan seksueel gericht (en dan laat ik "friends with benefits" bewust buiten beschouwing).

De derde en laatste smaak, is de relatie (al dan niet inclusief een huwelijk). In hoofdstuk 3 schreef ik daar het volgende over:

Je vindt elkaar leuk, je wordt verliefd, je vrijt een aantal keer, dan heb je ineens een "relatie", en vanaf dat moment krijg je de schoonfamilie, vakanties, feestjes, verjaardagen en misschien zelfs stiefkinderen er gratis bij, of je dat nou echt wilt of niet. Dit soort vanzelfsprekendheden zijn lang niet altijd een bewuste, vrije en positieve keuze.

Tot vlak voor de relatie was jij vrij, autonoom en souverain, en voor je het weet zit je door het fenomeen "relatie", met alle vastgeroeste conditioneringen die daarbij horen, in een vaste vorm die in de kern niet meer mag veranderen, en vanaf dát moment zijn zowel de ander als jij niet meer helemaal vrij, autonoom en souverain.

De "relatie" is van de drie smaken de meest geconditioneerde. Er zitten veel do's en don'ts in, en die zijn zowel religieus, maatschappelijk als ook praktisch van aard. Er liggen vele eeuwen vol opgelegde vanzelfsprekendheden aan ten grondslag.

De zeven meest in het oog springende opgelegde vanzelfsprekendheden van de "relatie" zijn (of waren eeuwenlang):

1. Je gaat samenwonen
2. Je gaat trouwen
3. Je koopt samen een huis met een hypotheek van de bank
4. Je hebt all-the-way penetratieseks
5. Je krijgt hierdoor samen kinderen
6. Je bent seksueel monogaam
7. En je hebt met niemand van het andere geslacht (dus naast jouw geliefde) een bepaalde mate van geestelijke nabijheid / intimiteit

Ad 3: en als je geen financiële draagkracht hebt voor een koophuis, huur je samen een huis. In beide opties (koop of huur) heb je hoge financiële lasten.

Zo is het eeuwenlang geweest, en vrijwel iedereen werd in deze mal gepropt. In Nederland dicteerde de kerk, en recenter ook moskee en tempel, ook nog eens dat je zoveel mogelijk kinderen moest krijgen, voorbehoedsmiddelen bestonden nog niet en/of waren een zonde, en door het ontbreken van een menswaardig sociaal stelsel was scheiden geen optie en waren man en vrouw in dit vaste en opgelegde stramien tot elkaar veroordeeld.

Het was echt een beklemmende dictatuur ... vol onderdrukking, angst, oordeel, schuld, schaamte, zonde, hel, satan, verdoemenis, afwijzing, verstoting, steniging, eerwraak, ander geweld en zelfs de dood.

Maarr... na de Tweede Wereldoorlog begon dit vaste sjabloon langzaam te veranderen ... in enkele decennia tijd begon de mens zich stap voor stap te bevrijden van deze opgelegde dictatuur van de hoofdliefde ... eindelijk ... eindelijk ... eindelijk begon er langzaam iets meer "hart" te komen in het relateren van de mens.

LES 9: De liefdesrelatie was tot  
voor kort een opgelegde  
vanzelfsprekendheid, waarin  
niet de liefde centraal stond  
maar een vaste vorm, met  
daarom heen een enorme  
sociale controle van angst,  
oordeel, afwijzing en andere  
uitingen van het "ik / ego"

~~~~~


10. VAN HOOFD NAAR HART

Het Centraal Bureau voor de Statistiek geeft aan dat er begin 2024 in Nederland 8.4 miljoen particuliere huishoudens waren, waarvan 3,3 miljoen éénpersoonshuishoudens. Dus bijna 40% van de mensen leeft nu alleen.

Samenwonen ...is dus geen opgelegde vanzelfsprekendheid meer...
Trouwen...is geen opgelegde vanzelfsprekendheid meer...
Samen kinderen krijgen...is geen opgelegde vanzelfsprekendheid meer.

Wat blijft er – kijkend naar de opsomming op de vorige bladzijde – dan nog over van de zeven opgelegde vanzelfsprekendheden?

- 4. All-the-way penetratieseks
- 6. Seksuele monogamie
- 7. Geen geestelijke intimiteit / nabijheid met iemand anders

Hé ... dat is fascinerend!

In praktisch, financieel en materieel opzicht heeft de mens zich in een eeuw tijd bevrijd van alle opgelegde vanzelfsprekendheden ... maar als het gaat om nabijheid, aanraking, intimiteit, sensualiteit en seksualiteit is dat nog niet zo. Daar regeert nog steeds het angstige hoofd. Het is of 0% intimiteit... of direct 100% seks, en daartussen bestaat enkel een "terra amora incognito"... een onbekend liefdevol niemandsland.

Eerder in dit boek schreef ik al dat de mens de materie heeft doorgrond, maar dat hij in zijn bewustzijn nog een groentje is ... Laat ik stilstaan bij het landschap van lichamelijke intimiteit, dus bij de lichamelijke uitingen van liefde:



Als je "single" bent mag je alles, hoef je geen commitment aan te gaan, en hoef je ook geen verantwoordelijkheid af te leggen (enkel aan jezelf).

Maar dan "vriendschap" en "relatie"(dus inclusief huwelijk). Daar tekent zich direct iets fascinerends af. Bij vriendschap is er, zoals aangegeven, geen intimiteit, of héél weinig intimiteit. Ook dit is cultureel, maatschappelijk en religieus opgelegd en bepaald.

Kijk vervolgens eens naar het ontstaan en aangaan van een relatie. Er zijn natuurlijk mensen die hier anders mee omgaan, maar een heel gangbare route naar een relatie is tegenwoordig de volgende:

Je schrijft je in op een dating-App, swipet je suf, ziet een lekker ding, spreekt af, hebt een date, drinkt alcohol of neemt een pilletje, er ontstaat lust, gevolgd door "your place or mine?", en dan pijlsnelle "All-the-way penetratieseks".

Als je elkaar vervolgens leuk en lekker vindt, en je hebt een paar keer seks gehad, dan heb je ineens een relatie. Dan is het "aan" zonder dat je elkaar al écht kent, en net zo makkelijk kan het een tijd later ook weer "uit" zijn... net zo makkelijk!

Eerst volledige seks ... zo wild mogelijk ...dan pas communicatie ... dan pas elkaar leren kennen... Wattoo? ... Hoezo? ...

Vanwaar die uitersten? Is er ook nog iets anders mogelijk, anders dan ofwel vriendschap zonder intimiteit, ofwel relatie met volledige seksualiteit? Bij vriendschap is er geen intimiteit en blijven we vrij, en na een paar keer seks zitten we direct aan elkaar vastgeklonken in een relatie, en zijn we vanaf dat moment niet meer vrij, autonoom en soeverein, en dat terwijl wij elkaar amper kennen?

Bestaat er niks anders? WTF? Wat is dat voor iets raars?

Vanaf 2020 merkte ik in mijzelf dat ik samen met de ander stil wilde staan bij het samenzijn... samen overleggen ... samen afstemmen, – zonder na korte tijd al voor een vaste "vorm" te kiezen:

... waar ben jij (en ik) qua verbinden?

... wat zou jij (en ik) fijn vinden?

... wat is jouw (en mijn) wens en grens vandaag?

Kijken en samen ervaren wat er klopt... kijken waar onze harten en lichamen blij van worden... en het "single zijn", "vriendschap" en "relatie" loslaten, want die gaan over de toekomst... terwijl samen ervaren en diep voelen wat er klopt, enkel hier en nu kan plaatsvinden.

Ik zou best tegen je aan willen kruipen...
Zou jij een voetmassage fijn vinden?
Wil je mijn rug masseren?
Zullen we lepeltje lepeltje liggen?
Wil je aangekleed zijn, of liever huid tegen huid?

Eigenlijk is dit heel basic... gewoon een volwassen hartsgedragen dialoog over intimiteit.

Hoofd

"ik / ego"

Geconditioneerd:

- verleiden
- veroveren
- versieren

Hart

steeds bewuster

In de vrije ruimte:

- verbinden
- vreugde
- vervulling

>> Groeien in de liefde >>

Pad van het hart

En in die dialoog vond er stap voor stap een innerlijke shift in mij plaats... namelijk: de transitie van het hoofd naar het hart ...

Daarbij gaat het niet langer over het verleiden, veroveren en versieren ... niet langer over het ik-gerichte "kijk eens hoe goed, knap, mooi en lekker ik ben!"... maar over de wij-gerichte verbinding van het hart...

Die hartsgedragen liefdevolle dialoog is een eerste wezenlijk kenmerk van "in liefde zijn"... maar je gaat met elkaar verbinden zonder dat er aan de uitkomst van die dialoog een vorm vastkleeft ... dus je hebt het niet over "vriendschap" of "relatie", want daar plakt het hoofd direct allerlei conditioneringen en labels op.

Het vormloze verbinden is een tweede kenmerk van "in liefde zijn"... de vorm is immers ondergeschikt aan de liefde. Hoe stromen de liefde en de intimiteit tussen de ander en mij? Wat is er werkelijk gaande in de diepe lagen van jouw en mijn bewustzijn.

En het uitgangspunt is telkens:

Jij bent OK... en jouw wensen en grenzen zijn OK...

Ik ben OK ... en mijn wensen en grenzen zijn OK...

Onze liefde staat centraal ... de vorm onderzoeken wij samen ... de vorm (en dus ook de mate van intimiteit) mag stromen, bewegen, meanderen en veranderen. Er hoeft niks, en niks staat vast.

Dusss ... laten jij en ik eerst onze liefde inclusief de uitingen van intimiteit onderzoeken. En als je de liefde onderzoekt, kan de dialoog nog veel dieper gaan. Denk aan de volgende onderwerpen:

Welke gevoelens hebben wij eigenlijk voor elkaar?
Misschien mogen we de intimiteit langzaam opbouwen?
Hoe zit het met 1 t/m 99?
Hoe goed passen wij seksueel eigenlijk bij elkaar?
Hoe zit het eigenlijk met onze behoefte aan vrijheid?
Welke commitment kunnen en willen wij aangaan?
Hoe diep kunnen en willen jij en ik eigenlijk verbinden?
Welke blokkades en trauma's staan er aan onze verbinding in de weg?
Hoeveel tijd en ruimte hebben wij eigenlijk voor elkaar?
Wat vraagt er verder tijd en ruimte in jouw en in mijn leven?
Hoe monogaam zijn jij en ik werkelijk?
Hoe intiem willen jij en ik eigenlijk met andere mensen zijn?
Hoe zit het met vakanties, feestjes, schoonfamilies en (stief)kinderen?
Hoe open en eerlijk kunnen jij en ik over deze zaken communiceren?

Misschien weten jij en ik in dit stadium niet hoe wij met betrekking tot al deze thema's diep van binnen werkelijk in elkaar zitten? Individueel niet, maar ook samen niet? We hoeven ook niet direct all-the-way seksualiteit te hebben.

Misschien mogen de liefde, het re-lateren, intimiteit en seksualiteit in onszelf, en bij ons samen, daarom een "veld van ervaring en onderzoek" worden ... zonder do's en don'ts ... en zonder dat er op voorhand iets moet ... of iets niet mag?

Bij deze wijze van relateren ... bij dit "in liefde zijn" zijn we aanwezig in dit moment ... elke keer weer ... in elk moment ... in elke ontmoeting ... en in elke fase ... Hierdoor is elk samenzijn nieuw ... fris ... stromend ... onderzoekend ... voelend .. reflecterend ... en lerend.

Jij en ik verbinden op basis van onze wensen en grenzen van dit moment ... Er hoeft dus niks ... niks ... er is enkel een "ruimte van onderzoek en dialoog".

Natuurlijk kunnen wij wel dromen van een toekomst, maar dromen is iets anders dan beloven. We beloven elkaar niks naar de toekomst toe ...want liefde kan enkel "hier en nu" aanwezig zijn ...en dat is zo, omdat de hele rechter hersenhelft over "dit moment" gaat (daar waar de linker hersenhelft juist enkel over gisteren en morgen gaat).

Als je zo gaat relateren, ontstaat er diepere en rijkere communicatie dan bij het ik-gerichte versieren, verleiden en veroveren van het hoofd.

Het angstige "ik / ego / persoon" is minder dominant aanwezig...

Stapje bij beetje neemt het hart de fakkel over van het hoofd. En waar het angstige hoofd de kaarten voor de borst houdt, en juist niet wil praten over allerlei angsten, onzekerheden, twijfels en pijnlijke gebeurtenissen uit het verleden, zit het hart fundamenteel anders in elkaar...

Mijn hart wil jou écht leren kennen!
En jouw hart wil mij écht leren kennen!

En daarom willen jij en ik open, eerlijk, transparant en kwetsbaar communiceren ... ook over intimiteit ... ook over 1 t/m 99 ... want "0" en "100" kennen wij wel ... maar over dat rijke spectrum van 1 t/m 99 wordt in het hoofd amper gesproken, omdat dat te kwetsbaar voelt.

open... eerlijk...transparant ...kwetsbaar

1...2...3...5...6....20...40.....60.... 80 96....97...98....99



Schaal van intimiteit

Hoe zit het met 1 t/m 99?

OK... nu gaat het eigenlijk pas beginnen! ... now we're talking!

Hierboven beschreef ik de uiterlijke verschillen van single zijn, vriendschap en relatie in de huidige tijd. Maar wat hebben deze drie smaken met elkaar gemeen? Het antwoord luidt:

... er wordt zo weinig diepgaand gecommuniceerd ...

Open, eerlijke, transparante en kwetsbare communicatie krijgen wij niet geleerd. We krijgen meestal niet van onze ouders geleerd hoe wij met onze geliefde diepgaand, vredig en in een constructieve dialoog over innerlijke zaken kunnen spreken. Want onze ouders kregen het ook niet van hun ouders geleerd.

In het afgescheiden "ik" van de denkende linker hersenhelft worden lastige emoties meestal genegeerd, onderdrukt of via verslavingen

verdoofd. De mens, met zijn overactieve hoofd, kan er zijn emoties niet hanteren, en vlucht in afleidingen buiten zichzelf ... en dit is dus de toestand in de wereld ... maar ook de toestand in de liefde.

Later in dit boek sta ik uitgebreid stil bij de seksualiteit tussen man en vrouw. In de volgende hoofdstukken ga ik nader in op de communicatie tussen man en vrouw over intimiteit en seksualiteit.

LES 10: Het angstige hoofd wil de
 kaarten voor de borst houden
 en zo min mogelijk over lastige
 innerlijke zaken spreken

Het liefdevolle hart verlangt
naar authenticiteit en echtheid.
Het hart keert naar binnen, onder-
zoekt zichzelf, maar verlangt ook
naar een diepe verbinding met de
ander over innerlijke zaken

~~~~~

## 11. VEILIGHEID

Wat betekent het als je bij "in liefde zijn" volledig open, eerlijk, transparant en kwetsbaar communiceert? Hoe ver ga je daar mee? Zit daar een grens aan? Of bespreek je echt alles?

Het antwoord is glashelder: bij "in liefde zijn" zit er GEEN grens aan de mate van open, eerlijke, transparante en kwetsbare communicatie!

En waarom is dat? Omdat openheid, eerlijkheid, transparantie en kwetsbaarheid alle vier kwaliteiten van het hart zijn. Het hart wil zich authentiek aan de ander laten zien, met alles wat daarbij komt kijken, dus zowel de talenten en de innerlijke schoonheid, als ook de zwaktes en de onvolkomenheden. Het hart wil ook de authenticiteit van de ander voelen en ervaren, inclusief alles.

"... ik ben dol op je, maar ik wil gewoon geen relatie..."  
"... kunnen we vandaag heel zacht vrijen? ..."  
"... ik voel mij onzeker over mijn schaamlippen..."  
"... ik heb behoefte aan rust ... ga jij maar alleen naar dat feest..."  
"... het kan zijn dat ik snel klaarkom..."  
"... volgend weekend kan ik niet... dan heb ik andere plannen..."  
"... ik kan pas met je vrijen als jij met jouw aandacht bij mij bent..."  
"... in die geile fantasie zag ik ineens mijn ex... bizar was dat..."  
"... zojuist ben je boos op mij, en nu wil je vrijen... ik kan dat niet..."  
"... je bent eigenlijk echt mijn type niet...en toch verlang ik naar je..."  
"... ik wil binnenkort een week alleen op vakantie, dat heb ik nodig..."  
"... ik heb ook diepe gevoelens voor iemand anders..."  
"... ik word niet altijd opgewonden van onze seksualiteit..."  
"... ik wil geen kerst vieren...en ga dit jaar niet mee naar jouw familie..."

Dit dus... en dat al deze kwetsbare onderwerpen er helemaal mogen zijn, alle aandacht krijgen, dat er geen oordeel e/o ruzie over ontstaat, dat alle gevoelens en emoties serieus worden genomen... en dat de geliefden zich gehoord en gezien voelen in wie zij werkelijk zijn.

De liefde is dan geen strijdtoneel meer van onmachtige en onwetende pubers, maar een verbindend samenzijn van emotioneel volwassen mensen die zichzelf kunnen dragen en die de ander werkelijk respecteren, ook als zij het van binnen zelf zwaar hebben.

Het hart heeft echtheid nodig, authenticiteit, en dus volledige openheid. Wie ben jij werkelijk in alle lagen? En wie ben ik in alle lagen? Dat is waar het hart naar verlangt.

Alles mag er zijn ...  
Alles krijgt aandacht ...  
Alles wordt benoemd ...

Er zijn geen taboes ... en geen no-go area's ...  
Jij draagt jezelf ... en ik draag mijzelf ...  
Lastige emoties mogen door beide geliefdes altijd benoemd worden ...

Er zijn volop gevoelens en emoties, er zijn volop verlangens en voorkeuren, er zijn volop weerstanden of twijfels, maar er zijn dus geen oordelen en verwijten ... geen daders en geen slachtoffers.

Die openheid brengt met zich mee dat niemand:

- * een masker ophoudt...
- * aan een plaatje wil voldoen...
- * een lastig onderwerp vermijdt ...
- * de ander gaat pleasen ...
- * zich groot houdt ...
- * zijn kop in het zand steekt ...
- * de ander veroordeelt ...
- * de ander afwijst ...

Je zou denken dat een liefdevolle verbinding op het aller diepste niveau gefundeerd is op liefde. Dat dacht ik tot enkele jaren geleden namelijk wel. Totdat ik er achter kwam dat er in ons bewustzijn een nog diepere laag is die er de werkelijke basis van vormt, en dat is een laag van ons primitieve oerbewustzijn ... die laag in ons bewustzijn gaat over:

“... veiligheid ...”

Ben ik wel veilig?

...dat is de diepste laag,  
en dus ook de diepste vraag!

Als jij:

- * een masker ophoudt, weet ik niet wie jij werkelijk bent...
- * aan een plaatje wilt voldoen, weet ik niet wie jij werkelijk bent...
- * een lastig onderwerp vermijdt, ken ik jouw waarheid niet...
- * mij gaat pleasen, ken ik jouw waarheid niet...
- * je groot houdt, kan ik jouw woorden niet vertrouwen...
- * jouw kop in het zand steekt, kan ik jouw woorden niet vertrouwen...
- * mij veroordeelt, ben ik niet veilig...
- * mij afwijst, ben ik niet veilig...

authenticiteit > waarheid > vertrouwen > veiligheid

...Dát is het centrale viertal van elke liefdevolle verbinding...

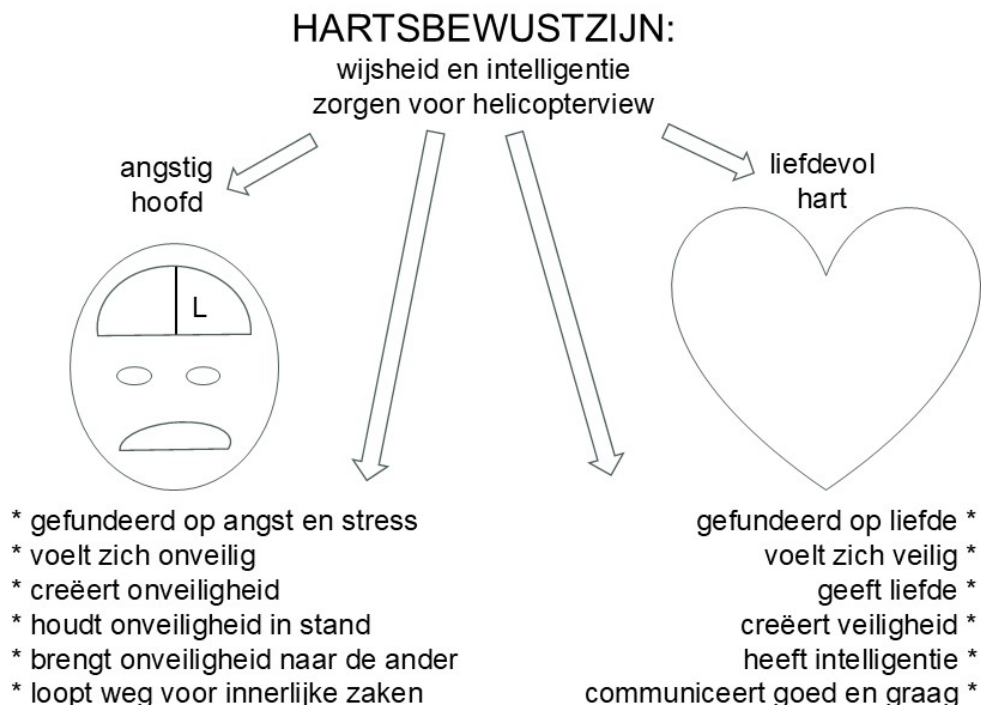


In de afgescheiden linker hersenhelft voelt het "ik / ego / persoon" zich niet zomaar veilig, en er zijn veel onderwerpen waardoor het onveiligheid kan ervaren. Zolang wij ons niet 100% veilig voelen, en dus voor ons gevoel geen volledige veiligheid van de ander ontvangen, zullen wij zelf ook geen volledige veiligheid aan de ander geven.

Veiligheid begint en eindigt in onszelf. Als jij je niet veilig voelt in jezelf, bijvoorbeeld door een heftig verleden, kan jij amper onveiligheid van mij verdragen. Bij het minste geringste ervaar jij stress, dan knapt jouw elastiekje al snel, en dan zal jij je tegen mij keren - of van mij weg bewegen - als jij van mijn kant uit onveiligheid ervaart. En dat geldt andersom voor mij evenzeer.

...ik verlang naar veiligheid, maar kan die niet 1-2-3 geven...  
...mijn diepste verlangen is ook mijn grootste valkuil...  
...mijn grote onveiligheid voedt jou in jouw onveiligheid...

Voor een gevoel van veiligheid heb ik een geopend hart nodig, want enkel in mijn hart bezit ik de wijsheid en de intelligentie die zorgen voor een helicopterview. In mijn hart overzie ik alle delen van mijn bewustzijn. In mijn linker hersenhelft lukt mij dat nooit, omdat ik daar leef in angst, dualiteit, ontevredenheid en strijd, en dus in onveiligheid.



Een geopend hart zorgt er namelijk voor dat het hartsbewustzijn het geheel overziet. Het hartsbewustzijn registreert wat er gaande is in jouw totale bewustzijn, en kan bewust kiezen voor een bepaald gedrag.

Het "ik / ego / persoon" leeft daarentegen vanuit afscheiding en vanuit geconditioneerd onbewust gedrag. Het houdt de kaarten van angst, onzekerheid en twijfel voor de borst. Het doet de maskers pas omlaag als het zich in voldoende mate veilig voelt. En daar komt het hart in beeld, want enkel het hart kan zorgen voor verbindend gedrag.

Het hart wil echtheid, puurheid, waarheid en authenticiteit.. zowel bij zichzelf als ook bij de ander. Het hart communiceert graag en goed over innerlijke zaken. Want het hart weet dat er alleen *dán* tussen de geliefden veiligheid kan ontstaan. Dit weten van het liefdevolle hart draagt een wijsheid, een intelligentie en een helicopterview in zich die het angstige hoofd simpelweg niet heeft.

Het hart kan alle zaken van het hoofd van een afstand waarnemen en overzien. Andersom is dat niet zo. Het hoofd gaat juist op de loop voor de zaken van het hart, want die zijn kwetsbaar en (potentieel) pijnlijk.

Daar waar het hart vanuit de helicopterview zorgt voor reflectie, voor het leren van lessen en voor groei, draaft het angstige en onveilige hoofd door in vicieuze cirkels zonder groei.

## Veiligheid

gaat over bestaansrecht = mag ik bestaan? Mag ik volledig bestaan, met alles wat er in mij leeft, dus ook met mijn pijn, mijn boosheid en mijn andere emoties? Mag ik alles met jou delen?

Wil en kan jij mij horen en zien, zonder mij af te wijzen, ? Wil jij naar mij luisteren om mij te begrijpen, om mij nog dieper te leren kennen, en niet om te reageren? Wil je mij helpen, steunen en troosten? Wil je mij "in liefde zien" ... zodat ik voel dat ik veilig bij jou ben?

Dat is in een liefdevolle verbinding met een geliefde eigenlijk het diepste verlangen, bijna een smeekbede, van ieder mens.

Heb mij lief in wie ik ben, in mijn pure en authentieke zelf ... heb mij niet lief in wie jij wilt dat ik ben, op basis van jouw projecties en verlangens.

Ik kan enkel mijzelf zijn en kan dus niet voldoen aan jouw ideaalbeeld... Jij mag ook jezelf zijn ... laat je zien, alsjeblieft ... vanuit jouw hart ... laten we moedig zijn ... en onze kwetsbaarheid aan elkaar tonen...

In de liefde:

mag je elkaar teleurstellen...

hoef je niet te voldoen aan elkaars verwachtingen

mag je alle plaatjes en beelden loslaten

is het de kunst om de ander te zien  
in wie de ander werkelijk is

mag jij jezelf en de ander bevrijden  
van alles dat op angst, stress, strijd  
en drama is gebaseerd

In de hartsliefde werkt het echt zo... daar heb je elkaar werkelijk lief,  
ook als jouw geliefde jou teleurstelt. Je bent er niet bezig met morgen,  
en je houdt elkaar niet gevangen in gisteren.

Maar zo ver zijn we met elkaar nog niet:

als je al die rare zaken, al die do's en don'ts, en al die opgelegde en  
geconditioneerde vanzelfsprekendheden van de hoofdliefde bij elkaar  
optelt, dan is het toch ook logisch dat man en vrouw zich in de hoofd-  
liefde niet veilig voelen ...omdat zij de liefde niet hebben geleerd ...  
omdat zij in het duister tasten ...omdat zij de liefde gewoonweg niet  
kennen en omdat zij niet weten hoe zij open en kwetsbaar kunnen  
communiceren.

En dan is het ook logisch dat zij zich in een soort innerlijk mijnenveld  
van angst, onmacht en stress begeven zodra zij een nieuw iemand  
tijdens een eerste date leuk vinden.

We zijn ons nog maar ruim een halve eeuw aan het bevrijden in de  
liefde. We zitten grotendeels nog vast in het oude bewustzijn, op de  
plekken in ons bewustzijn waar juist geen liefde, geen wijsheid en geen  
vertrouwen aanwezig zijn. In dat bewustzijn richten wij ons volledig op  
de buitenkant, omdat wij ons innerlijke leven te spannend vinden.

Vandaar ook dat man en vrouw in de hoofdliefde een primitief toneel-  
stuk opvoeren als zij elkaar leuk vinden... dat doen zij uit onmacht,  
om maar weg te blijven van de zaken die er op het diepste niveau  
werkelijk toe doen, namelijk de innerlijke zaken ...

Welk primitief toneelstuk voeren zij veelal op? Zij gaan pronken met hun veren ... zij staan zich voor op hun mannelijke kracht en stoerheid ... en op hun vrouwelijke schoonheid en sensualiteit ... zij richten zich volledig op de buitenkant, en laten die ook zien, omdat zij innerlijke zaken te lastig en te complex vinden.

Kijk eens hoe mooi, lekker, leuk, grappig en succesvol ik aan de buitenkant ben... kijk eens naar mijn stoere auto, naar mijn hippe vakanties, naar mijn grote borsten, naar mijn spierballen, naar mijn modieuze outfit en naar mijn succesvolle carrière.

Dát is het dierlijke (en deels oneerlijke) spel van verleiden, versieren en veroveren, want zij laten maar de helft zien, enkel de buitenkant ... en in dat spel gaan man en vrouw al snel over tot vanzelfsprekende en geconditioneerde all-the-way seks... om zich ook daarin te bewijzen (en zich vervolgens daarin te verliezen!).

Kijk eens hoe geil ik wel niet ben?! Osho zegt daar het volgende over:

"...Hence people are interested in sex, because sex is not risky. It is momentary, you don't get involved. Love is involvement' it is commitment. It is not momentary. Once it takes roots, it can be forever. It can be a lifelong involvement. Love needs intimacy, and only when you are intimate does the other become a mirror. When you meet sexually with a woman or a man, you have not met at all' in fact, you avoided the soul of the other person. You just used the body and escaped, and the other used your body and escaped. You never became intimate enough to reveal each other's original faces..."

In de hoofdliefde zijn er twee uitersten van het spectrum. Het eerste uiterste is:

- * direct de kleren uit
- * direct all-the-way penetratieseks
- * direct in een relatie stappen
- * veel te weinig communicatie
- * jouw innerlijke leven verborgen houden
- * elkaar pas na heel veel seks langzaam leren kennen

Het tweede uiterste van het spectrum is:

- * na een verbroken relatie vanuit angst en pijn jáááárenlang single blijven met ofwel helemaal geen seks, ofwel met hele vluchtige en nietszeggende seks. Het single zijn is dan een vlucht omdat liefde, relateren en intimiteit / seksualiteit te grote, angstige en pijnlijke thema's zijn.

Tussen die twee uitersten beweegt de moderne mens zich in de hoofdliefde.

Zoals eerder aangegeven, ben ook ik begonnen in de angstige en onveilige hoofdliefde. Ik leefde toen echter in de brave en keurige hoofdliefde. Geen wilde uitpattingen, maar netjes en degelijk. Geen minnares, nooit vreemd gegaan, geen prostituee, geen parenclub, geen trio, geen seksfeest of andere wilde seksuele setting.

Ik had een ander "coping mechanisme" voor mijn angst, stress en onveiligheid; naarmate ik als volwassen man ongelukkiger werd, stopte ik als een klassieke man mijn kop in het zand en ging keihard werken. Ik liep weg voor alle innerlijke zaken. Mijn hart zat toen nog op slot. Achteraf gezien wist ik toen niet wie ik was, en voelde ik toen al wel stress, maar ik kon daar niks mee, drukte die stress weg, en leefde volledig aan de buitenkant.

Zo rond mijn scheiding keerde ik naar binnen en begon eindelijk contact te maken met mijn innerlijke wereld. Ik zat midden in een heftige periode, noem het gerust een crisis, en had geen keuze meer. Ik moest wel naar binnen keren.

Het woord "crisis" komt uit het Grieks en heeft daar meerdere betekenissen. Een van die betekenissen is "kans" ... wow, ja, dat was het ook. Op bevrijdingsdag 2002, dus op 5 mei, vond mijn bevrijding plaats. Ik las toen voor het eerst een spiritueel boek over innerlijke zaken. Al snel verslond ik het boek; ik vond het geweldig.

Mijn angst voor diepe gevoelens veranderde pijlsnel in een complete fascinatie. Dit was de sleutel tot mijn ware "zijn" en tot mijn ware geluk; dat voelde ik gewoon.

LES 11: Op het diepste niveau verlangen wij  
in de liefde naar veiligheid

Ons angstige hoofd kan ons nooit  
veiligheid geven, dat kan enkel het  
liefdevolle hart. Want enkel het hart  
heeft daartoe de benodigde wijsheid,  
intelligentie en helicopterview

Innerlijke zaken zijn eng in het hoofd,  
maar zorgen in het hart juist voor  
bevrijding en vervulling

~~~~~

12. VAN "IK" NAAR "BEWUSTZIJN"

Mijn staat van zijn in de liefde kan ik als volgt samenvatten:

| | |
|---------------|---|
| < 2003 : | klassieke hoofdliefde > vluchten voor emoties. |
| 2003 – 2010: | hoofdliefde + naar binnen keren, maar zelf nog redelijk onbewust van diepe innerlijke patronen. |
| 2010 – 2016: | wilde tijd + open relaties + veel ervaringen en onderzoek in de liefde. Nog veel hoofdliefde. |
| 2016 – 2020: | monogame relatie + langzaam inzicht in de diepe werking van de liefde krijgen + het begin van de draai van de hoofdliefde naar de hartsliefde. |
| 2019 – heden: | niet meer uit de voeten kunnen met de vaste en geconditioneerde vanzelfsprekendheden in de hoofdliefde... in deze periode écht de draai gemaakt van de hoofdliefde naar de hartsliefde. |
| 2020 – heden: | de ontdekking van "in liefde zijn" ... de liefde staat centraal, en zij mag worden geleefd. Het hoofd verliest de macht en controle, hierdoor opent het hart (en vice versa), en als het hart de fakkel overneemt van het angstige hoofd, lossen alle geconditioneerde "vormen" van het hoofd op. |
| 2022 – heden: | ontdekken en ervaren van de zielsliefde |

Bovenstaand overzicht schets ik zodat jij het op jezelf kunt betrekken:

Welke fases kan jij in jouw liefdesleven ontdekken?
Door welke groei ben jij heen gegaan?
Welke zaken heb jij losgelaten en welke toegelaten?

Bij mij stond de hoofdliefde lange tijd centraal, ook toen ik midden in mijn transformatie zat, want reken maar dat het angstige hoofd taai, stroperig, sticky en kleverig is. Maar stap voor stap begon ik diverse lessen in de liefde te leren. De innerlijke zaken werden ook steeds leuker en steeds leerzamer.

Ik leerde mijn innerlijke bedrading en gebruiksaanwijzing kennen, begon mijn emotionele en andere innerlijke patronen en conditioneringen te onderscheiden, en leerde mijzelf ook met vallen en opstaan

aan om open, eerlijk, transparant en kwetsbaar over mijn innerlijke zaken te communiceren.

Met één dierbare vriendin was ik eerst lange tijd platonisch bevriend, daarna werden zij en ik intieme geliefdes in een vrije setting, en sinds een tijd zijn wij weer in een platonische liefde. En al die overgangen vonden harmonieus plaats, dus zonder verwijten en oordelen.

Ik heb een keer aan een geliefde verteld dat ik de behoefte voelde om met een andere vrouw diepgaand te verbinden.

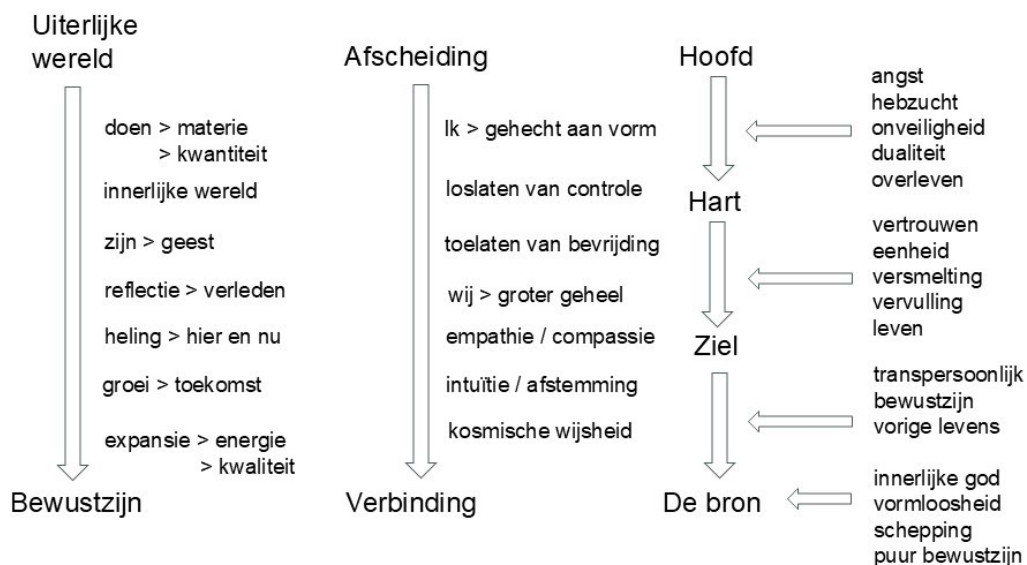
Ik heb ook wel eens aan een vrouw verteld dat ik niet zo opgewonden was als wij samen gingen vrijen.

Dat zou ik vroeger in de hoofdliefde allemaal nooit gedurfd en nooit aangekund hebben. Dat was destijds veel te stressvol. Maar nu weet ik dat de liefde benoemd wil worden, en dat open en eerlijke communicatie enorm belangrijk is.

Hieronder geef ik een samenvatting van mijn innerlijke pad.

Van boven naar onder werk ik 3 thema's kort uit:

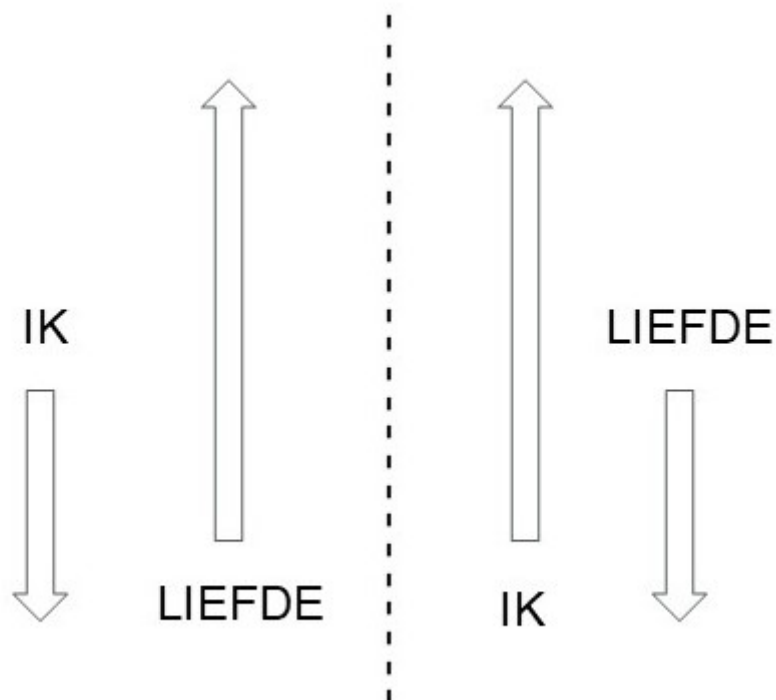
- \* van de uiterlijke wereld naar bewustzijn
- \* van afscheiding naar diepe verbinding
- \* van hoofd ...naar hart ...naar ziel ...naar de bron



En wat is mijn tussentijdse conclusie over deze thema's?
Wat was op het diepste niveau mijn beweging?

"... Het "ik" kwam voort uit de linker hersenhelft van mijn denkende hoofd. Hoe meer "ik" er in mij aanwezig was, des te meer ik mij in mijn relateren in de onvrije hoofdliefde bewoog ... Als mijn "ik" daarentegen door oefening, ervaring, reflectie, het leren van lessen en geestelijke groei langzaam kleiner werd, dan opende mijn hart zich stap voor stap ... en werd ik steeds liefdevoller ...ik kon dan ook steeds minder geraakt worden in angst, pijn, boosheid, drama en andere innerlijke tekorten..."

Vandaar dat ik eerder in dit boek al dit figuur plaatste:



De liefde en mijn "ik" zijn communicerende vaten. Ik wist dat al jaren, maar tot aan 2020 leefde ik deze wijsheid nog niet helemaal. Tot dat jaar leefde ik nog behoorlijk in mijn "ik", waardoor ik mij ook zo vaak liet raken in mijn "ik", en dan vervolgens van slag was.

In 2020 vielen er vele kwartjes, veel puzzelstukjes op hun plaats. Het was volstrekt helder wat ik te doen had (en ook nu te doen heb):

aanwezig zijn in mijn hart en ziel, waardoor
ik door oefening mijn "ik" kleiner kan
laten worden, zodat mijn liefde steeds alles-
omvattender aanwezig is in mijn dagelijkse leven

En nou komt het:

...waar ik vroeger bang was voor lastige innerlijke zaken, weet ik nu dat ik mijzelf enkel kan bevrijden, en dat ik enkel kan groeien in de liefde, als ik lastige emoties en pijnlijke ervaringen heel bewust NIET vermijd...

En dan zal jij als lezer nu misschien denken:

"... maar, Prahimsa, je gaat jezelf toch niet geselen? Je laat je toch niet bewust pijn doen? Dat is toch raar en tegennatuurlijk?..."

Laat ik het volgende zeggen:

"... als jij net een auto ongeluk hebt gehad, moet je niet te lang wachten met jouw eerstvolgende autorit... je wordt alleen maar een betere chauffeur als je leert van eerdere fouten en van eerdere lastige situaties ..."

Natuurlijk ga jij niet expres een auto ongeluk opzoeken, laat staan veroorzaken, maar je gaat ook niet met 30 km per uur op de snelweg rijden. Dat mag niet eens, maar met 30 km per uur leer je ook niet behoorlijk auto rijden... en zo is het ook in de liefde...

In het angstige hoofd dat bang is om te sterven, is een pijnlijk verleden een blokkade vol weerstand; de pijn uit het verleden wil je niet nogmaals ervaren, en dus vermijd je situaties die jou mogelijk-erwijs weer die pijn laten voelen. In de wijsheid van het hart weet jij daarentegen dat het verleden enkel "grondstof voor groei" is...

In de sport bestaat het volgende gezegde:

"winnaars hebben een plan,
verliezers hebben een excuus"

Nou ben ik niet zo bezig met de dualiteit van winst of verlies, maar in dit gezegde herken ik wel veel over innerlijke groei.

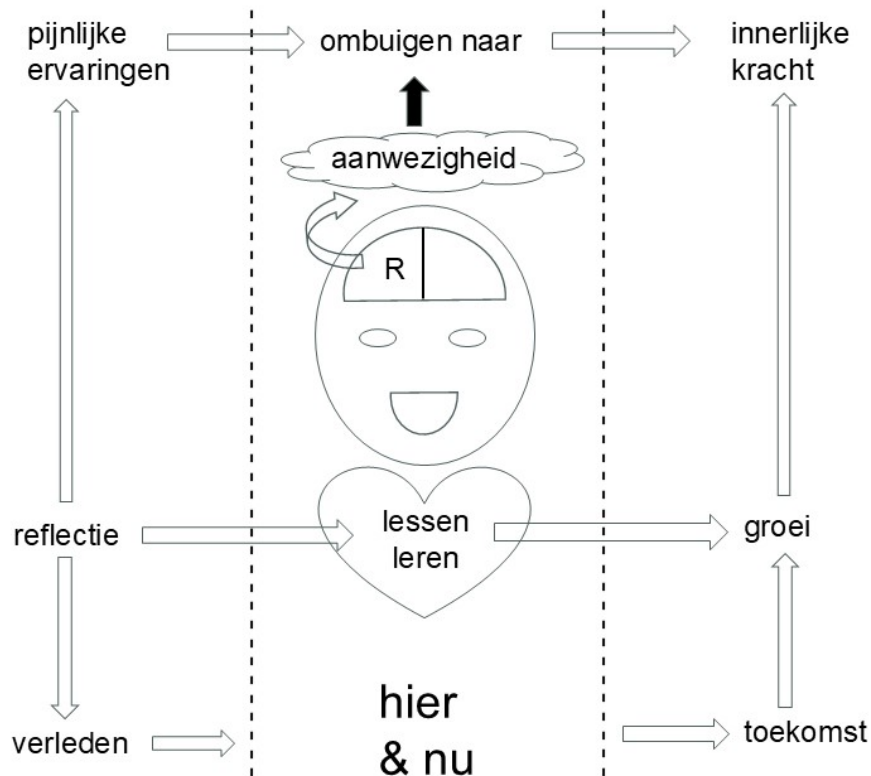
Ik durf van mijzelf te zeggen dat ik ben gegroeid in de liefde. En ik ben gegroeid omdat ik gaandeweg de jaren in zag dat ik alleen door permanente reflectie echt kon gaan leren van mijn eigen geconditioneerde gedrag uit het verleden.

Dus ik legde mijzelf onder een vergrootglas. Niet om mijzelf omlaag te halen, of om mijzelf de hemel in te prijzen, zoals het angstige hoofd dat doet, maar om te kijken hoe ik steeds liefdevoller kon worden.

Reflectie leidt tot meer zelfinzicht, en zelfinzicht resulteert in ander gedrag in de toekomst. En als dat andere gedrag meer liefde, wijsheid, vreugde, vervulling en rust in zich draagt, dan werkt dat motiverend.

Want er is écht niks leukers dan het in jezelf ervaren dat je steeds liefdevoller en van binnen steeds krachtiger wordt. En als je dat eenmaal in jezelf ervaart, ga je volautomatisch werken aan jouw eigen reflectie en aan jouw eigen groei. En zo ontstaat er een organisch “plan van aanpak”.

Door reflectie op het verleden kan jij in het hier en nu lessen leren. Je kunt de imprint van pijnlijke ervaringen ombuigen naar innerlijke kracht, waardoor jij in de toekomst groeit en bloeit.



Liefde is geen stilstaand water, want als zij te lang stilstaat, dan wordt zij muf en groezelig. Zij wil stromen en bewegen, zowel in jezelf als individu, als ook samen met jouw geliefde.

Wij leven in een scheppend universum, en wij zijn allemaal – ieder op zijn unieke wijze – een afdruk en uiting van dat scheppende universum ... dát ... is het wezen van de ziel. De ziel wil dolgraag via de rechter hersenhelft en via het hart uitdrukking geven aan het scheppende, eeuwige en onvergankelijke deel van haar. En de liefde is daarvoor het ultieme medium, en dat komt omdat zij het aardse voertuig is dat ons het dichtst bij de hemelse eenheid brengt.

Liefde wil ons dan ook bevrijden, zodat wij zonder beknellingen opwaarts kunnen gaan naar die eenheid:

...laat mij vrij, en ik kom naar je toe...
...stop mij in jouw kooi, en ik wil bij je weg...

Als jij en ik de liefde in onszelf levend maken, als wij onszelf en elkaar bevrijden, en als wij onszelf doen leren en doen groeien in de liefde, dan stralen wij in ons eigen licht. Wij zijn dan gelukkig en zullen ook gezond zijn.

Als wij daarentegen in ons hoofd bang zijn voor de liefde, als wij de liefde in onszelf en bij de ander in de kiem smoren, als wij door angst en pijn bovenop de liefde gaan zitten en haar onderdrukken, dan zullen wij niet gezond zijn en allerlei kwalen en ziektes krijgen.

Dít... is echt een oerwet van ons bewustzijn:

...liefde maakt ons heel en gezond...
...een gebrek aan liefde maakt ons ziek...

Dat er in de verre toekomst enorm veel chronisch zieke mensen zullen zijn, zoals het RIVM voorspelt, kan ik wel plaatsen:

... dat is niet alleen een resultante van een ongezonde levensstijl, maar ook van een groot tekort aan helende en gezondmakende liefde...

We gaan vanzelf meer in liefde leven als wij aanwezig zijn in dit moment, dus als verleden en toekomst niet meedoen... en wij kunnen enkel hier en nu aanwezig zijn als wij door een actieve rechter hersenhelft een geopend hart hebben.

En als wij hier en nu aanwezig zijn, gaan wij vanzelf reflecteren en actief werken aan onze innerlijke groei. Wij leren dan de lessen uit de pijnlijke ervaringen van het verleden, en wij zetten die lessen om in innerlijke kracht.

LES 12: Je hoeft pijnlijke ervaringen niet te vermijden,
want zij zijn juist de brug naar innerlijke groei

Zelfreflectie leidt tot ander gedrag in de
toekomst, en dat kan leiden tot vreugde
en vervulling

De liefde is van zichzelf gezondmakend,
dus leef jouw liefde en buig niet voor angst

~~~~~

### 13. IN LIEFDE ZIJN

Ongeveer in 2019 / 2020 begon ik te voelen dat ik echt niet meer uit de voeten kon met de 3-deling van "single zijn", vriendschap en relatie. Niet qua geconditioneerde vormgeving, maar ook niet qua mate van intimiteit. Mijn toenmalige monogame relatie kwam in 2020 tot een einde ... en toen? ... toen ontstond er een nieuwe fase.

In de decennia dat ik in de hoofdliefde leefde, was ik een echte "pleaser" geworden. Ik bewoog vaak mee met de ander en sprak mij lang niet altijd uit. Ik kon vaak ook niet voelen wat ik zelf nou echt wilde, en dus bewoog ik vanuit gemakzucht maar mee met de ander... want dat was natuurlijk lekker makkelijk.

Maar in het ontdekken en het ervaren van "in liefde zijn" – wat dus rond 2019 – 2020 plaatsvond – werd één van de hoofdregels:

mijn geliefde en ik mogen altijd benoemen wat er in  
ons leeft, wat het ook is. Onze wensen, grenzen,  
verlangens en weerstanden zijn altijd OK  
wat deze ook brengen of kosten ...

En dat is natuurlijk ook logisch als je terugkeert naar de basis van de liefde... terug naar het fundament waarop de liefde zichzelf bouwt, en dat fundament is zoals eerder aangegeven:

... veiligheid ...

In de hoofdliefde is de ander enkel OK als de ander geen dingen zegt en doet die mij pijn doen. Doet de ander mij wel pijn, dan ben ik slachtoffer en de ander een dader die fout is, en dan kan ik de ander terecht mijn pijn verwijten... boosheid... oordeel ... schuld ... en dualiteit.

Hoe anders is dat wel niet bij "in liefde zijn"?!...

Bij "in liefde zijn" dragen wij onszelf, en dus dragen wij ook onze pijn. We zijn ook niet gehecht aan de uitkomst van ons re-lateren ... en we laten iedere vorm naar de toekomst toe los...

Kortom, de toekomst bestaat niet... deze is en blijft een blanco blad.

De ander is helemaal OK, en is en blijft helemaal vrij ...  
Ik ben helemaal OK, en ik ben en blijf helemaal vrij ...

Het enige wat de geliefden bij "in liefde zijn" afspreken, is dat zij radicaal open, eerlijk, transparant en kwetsbaar communiceren, en dat alles onder het motto:

"... better hurt me with the truth,  
than confront me with a lie ..."

Het wezen van de liefde brengt met zich mee dat ik altijd eerlijk communiceer, en lastige gevoelens mogen dus altijd worden geuit.

Want als de ander en ik dat niet doen, dan zijn wij juist niet "in liefde". Dan zijn wij in de oneerlijkheid van het opportunistische denkende hoofd van het afgescheiden "ik / ego / persoon".

Dus bij "in liefde zijn" bestaan er geen halve leugens en hele onwaarheden...

Als ik in mijzelf iets nieuws voel, en dat gevoel is nog vaag en onbestemd, en ik weet dus niet precies wat ik voel, dan heb ik twee keuzes; ik deel dit vage gevoel niet met mijn geliefde, of ik vertel het haar wel.

De hoofdliefde is rationeel en praktisch, en deze kan niet veel met vage gevoelens. Dus die vage gevoelens deel je daar veelal niet, en dat doe je onder andere om de ander te sparen, om de ander niet met jouw vage zaken lastig te vallen, en om niet te worden afgewezen. Maar door die keuze wordt er direct een zaadje van onveiligheid geplant.

Bij "in liefde zijn" kies je er niet voor om de ander te sparen. Daar kies je juist altijd voor radicale eerlijkheid en openheid.

Bij "in liefde zijn" kies je er dus heel bewust voor om die vage en onbestemde gevoelens juist wél te delen. En dat doe je om vier redenen;

- * je vindt het belangrijk dat de ander weet wat er in jou om gaat
- * dan kan je er samen op een verbindende wijze van leren
- * je leert elkaar steeds beter en dieper kennen
- * daardoor creëer je vertrouwen en daarmee creëer je veiligheid

Als mijn geliefde door goede ervaringen weet dat ik altijd alles met haar deel, ook als het vaag is ... of pijnlijk ... dan leert zij dat zij mij kan vertrouwen... er zijn immers geen geheimen en geen no-go area's.

En als zij vervolgens door goede ervaringen ook weet dat alles wat zij met mij deelt OK is, en dat ik haar nooit afwijs, ook niet als ik zelf pijn

heb, dan zal zij zich steeds veiliger bij mij gaan voelen.

ik kan jou dus écht vertrouwen, want je deelt alles met mij  
ik ben dus écht veilig bij jou, want jij wijst mij nooit af

Dit is het wezen van "in liefde zijn":

ik vertrouw jou  
ik voel mij veilig bij je

(en door de geliefden wordt er pro-actief aan  
het vertrouwen en aan de veiligheid gewerkt)

Je kunt het voor de helderheid ook omdraaien; als ik jou niet vertrouw, en als ik mij bij jou niet veilig voel, dan stroomt de liefde dus niet optimaal. En dan is er (innerlijk) werk aan de winkel. Dan is het zaak dat er in de communicatie allerlei zaken over ons innerlijke leven benoemd en verduidelijkt gaan worden.

Over "in liefde zijn" kan je natuurlijk zeggen: ... ja, maar hoe veilig kan je nou zijn bij "in liefde zijn" als je daar niks afsprekt over de toekomst en als de ander en ik allebei helemaal vrij zijn? Is het niet veel veiliger om juist wel allerlei zaken over de toekomst vast te leggen, en om niet (helemaal) vrij te zijn?

Eigenlijk zeg je dan: ik vind de hoofdliefde veiliger, want daar leg je zaken wél vast voor de toekomst en daar offeren wij onze vrijheid graag voor op.

Het eerlijke antwoord op beide vragen, luidt:

nee, de hoofdliefde is juist niet veiliger,  
want bij de hoofdliefde creëer je  
enkel schijnveiligheid

Een toelichting: een eeuw geleden nog waren man en vrouw in de hoofdliefde tot elkaar veroordeeld. "... tot de dood ons scheidt" was toen de enige optie, en dus was er geen enkele vrijheid.

Maar nu is dat radicaal anders. Niet alleen de "job for life" is tegenwoordig de uitzondering, maar ook de "relation for life" is steeds zeldzamer aan het worden.

Man en vrouw zijn steeds gelijkwaardiger en inmiddels ook echt zelfstandig. Als een van beide geliefden het in een "gewone relatie" of in een "gewoon huwelijk" van de hoofdliefde heeft gehad, dan wordt de

relatie of het huwelijk beëindigd, zelfs als er kinderen in het spel zijn of als de geliefden een vette hypotheek op het huis hebben. Daarnaast is er ook een sociaal stelsel waardoor er niemand in ons land van de honger om komt, al komt bittere en schrijnende armoede wel voor.

Je kunt in de hoofdliefde dus alle afspraken over de toekomst maken die je wilt, en trouwbeloftes doen zoveel je wilt, maar als de liefde écht niet meer klopt en niet meer stroomt, dan stap jij (of jouw geliefde) uit de relatie of uit het huwelijk... en dan is niet alleen die oude afspraak over de toekomst dus een schijnveiligheid gebleken, maar per saldo zijn geliefden in deze moderne tijd dus óók gewoon vrij, net als bij "in liefde zijn".

Dusss:

in de hoofdliefde houd jij jezelf voor de gek  
afspraken over de toekomst zijn onzinnige illusies  
onvrijheid van de geliefdes is een onzinnige illusie

Want!:

... liefde kan enkel hier en nu bestaan,  
zij bestaat niet in niet-vaststaande-toekomst ...

En!:

... liefde is per definitie vrij,  
want als iets niet vrij is,  
is het niet op  
liefde gefundeerd ...

LES 13: Bij "in liefde zijn" creëer je samen  
veiligheid door radicale open en  
eerlijke communicatie

Bij de hoofdliefde timmer je  
zaken dicht naar de toekomst,  
maar daarmee creëer je enkel  
schijnveiligheid en onvrijheid

Liefde kan enkel "hier & nu" bestaan

~~~~~

14. HARTSBEWUSTZIJN

Vroeger waren geliefdes niet vrij, zij zaten vast in één geconditioneerde vorm. In de huidige tijd zijn en blijven geliefdes wél vrij. Dat zit nou eenmaal ingebakken in de tijdgeest, de geest van de 21<sup>e</sup> eeuw.

Bij "in liefde zijn" onderken jij die vrijheid. En jij weet ook dat die vrijheid niet voortkomt uit de linker hersenhelft van het angstige "ik / ego / persoon" maar uit de bevrijdende eerlijke waarheid van de liefdevolle rechter hersenhelft.

Dus bij "in liefde zijn" bestaat er geen toekomst die je kunt dicht-timmeren met afspraken, want die afspraken creëren enkel een schijnveiligheid. Bij "in liefde zijn" zijn en blijven de geliefden vrij omdat elke onvrijheid in de moderne tijd een bedriegende illusie is.

Zo ... kabam ... dit is in feite een liefdesrevolutie ... of niet? Voor mij niet zozeer een revolutie, als wel het onder ogen komen van de waarheid, meer in het bijzonder de waarheid over de liefde in de 21<sup>e</sup> eeuw, en dat is een hele andere waarheid dan die uit de 20<sup>e</sup> eeuw en uit de 19<sup>e</sup> eeuw.

De tijdgeest van de liefde is radicaal veranderd, en daar horen ook andere uitingen en mogelijkheden bij die nu ... nu ... en ... nu kloppen. We mogen het vastgeroeste oude paradigma over liefde, relateren en het huwelijk tegen het licht houden.

Hoe zit het dan met monogamie? We kunnen toch niet allemaal in volle vrijheid gaan relateren en rondfladderen (lees: rondn\*\*ken)? En als je samen kinderen hebt, en elke maand een vette hypotheek moet aflossen, dan heb je toch rust en stabiliteit nodig?

Even voor de duidelijkheid; dit boek is geen pleidooi voor lekker rondn\*\*ken, of voor vreemdgaan, juist niet. Laat dat volstrekt helder zijn.

Als de vaste monogame relatie een volledige vrije, bewuste en liefdevolle keuze is, die geregeerd wordt vanuit de liefdevolle rechter hersenhelft, en als het dan met een open en eerlijke communicatie wordt ingevuld, dan is dat prachtig, machtig en krachtig mooi.

Geweldig zelfs, want dan is zij een uiting van "in liefde zijn".

Maar elke uiting van "in liefde zijn" is prachtig, of je nou kiest voor een leven zonder vaste geliefde, als je kiest voor het klooster, voor monogamie, voor de vrije liefde, of voor polyamorie.

Waar het om gaat is dat "in liefde zijn" de kwaliteit, de energie en de communicatie van de échte hartsliefde in zich draagt, en dat is de liefde van de rechter hersenhelft.

Bij "in liefde zijn" kan de vrijheid van de betrokkenen er heel wel toe leiden dat zij monogaam zijn. Dat monogame re-lateren, en dat elke keer in vrijheid opnieuw monogaam verbinden, kan voor altijd zijn. Dat kan. Maar dan is monogamie een volledig vrije keuze die kennelijk in het re-lateren elke keer opnieuw zo wordt gevoeld en uitgesproken.

Terug naar de hoofdliefde; laten we (jij ... en ik) nou even echt eerlijk zijn over de traditionele monogame relatie en het traditionele monogame huwelijk; het is toch een zootje, waar immens veel pijn wordt geleden en strijd wordt geleverd, of juist schrijnend en schurend wordt gezwegen, en waar geliefden behoorlijk langs elkaar heen leven... omdat er niet open, eerlijk, transparant en kwetsbaar wordt gecommuniceerd.

De helft van alle huwelijken en relaties sneuvelt na verloop van tijd. Veel mensen zijn inmiddels serieel monogaam, dus zij hebben meerdere monogame relaties achter elkaar. Het is "aan" en "uit", "aan" en "uit". Er wordt ontzettend veel pijn geleden, omdat er niet diep genoeg vanuit het hart wordt gecommuniceerd over innerlijke zaken.

In de hoofdliefde houden zoveel geliefden elkaar bewust of onbewust gevangen in de kerkers van "niet mogen" en van "wel moeten". En ondertussen hunkert de menselijke ziel continu naar expressie, naar vervulling, naar vrijheid ... en naar de eenheid.

Wat doet het "ik" als het vastzit in de kerkers van de hoofdliefde? Het wil uitbreken, vluchten, scheiden ... en vreemdgaan ... want het gras lijkt altijd groener bij de buurman of buurvrouw.

Als je eerlijk bent, ben jij in jouw hart aanwezig, in jouw grote bewustzijn, en in jouw rechter hersenhelft. Als je liegt en bedriegt, en dus vreemdgaat, ben jij in jouw angstige hoofd aanwezig, in het afgescheiden "ik / ego / persoon" van jouw linker hersenhelft.

Hoe kan jij de ene dag zeggen dat jij van jouw geliefde houdt, en dan de volgende dag vreemdgaan (met jouw vriend, vriendin, collega, secretaresse, tennisleraar, baas, zwager, schoonzus of via de lieg en bedrieg website "Second Love")?

Of je komt 's avonds laat thuis, na het vreemdgaan, en jouw geliefde vraagt aan jou: ... hoe was jouw dag? ... Wat zeg jij dan? Hoe gaat dat dan? Dan draait jouw maag zich toch om, omdat je drommels goed weet dat je liefdeloos bezig bent? Of niet?

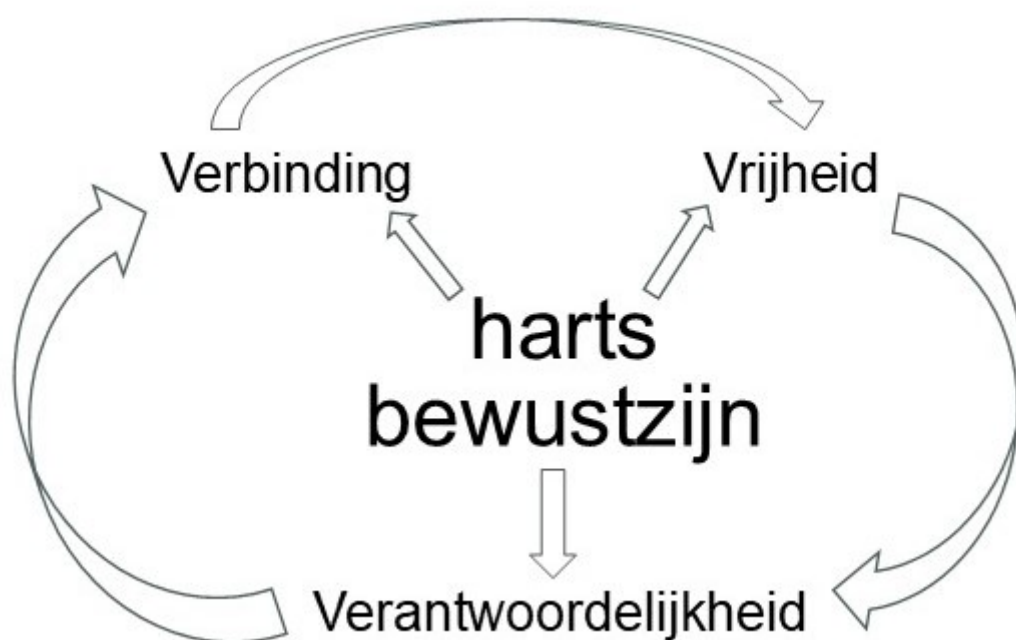
Ik ben nog nooit vreemdgegaan, en ik zou dat ook niet kunnen. Dat vind ik uiterst disrespectvol. Vreemdgaan is voor laffe mensen die in hun angstige "ik / ego / persoon" niet de moed hebben om de waarheid en hun onmacht onder ogen te komen, laat staan dat zij deze open, eerlijk, transparant en kwetsbaar durven te benoemen, naar zichzelf en naar hun geliefde.

Vreemdgaan ... is het ultieme symbool van de afgescheiden linker hersenhelft ... het staat mijlenver af van de echte liefde en van het "in liefde zijn" van de rechter hersenhelft.

Vreemdgaan ... is helaas het ultieme en extreme baken van de op angst gebaseerde hoofdliefde. Daar komt heel de hoofdliefde in samen. Vreemdgaan ... is de anti-liefde... en dat is zo omdat er niets liefdevols is aan de dichtgetimmerde en vastgeroeste kaders en vormen van de hoofdliefde. Een flink deel van de mensen kan daar nou eenmaal na verloop van tijd niet meer mee uit de voeten ... omdat het zover afstaat van de échte liefde van het hart.... en dáárom willen ze uitbreken ... en gaan ze vreemd. Dat is de trieste en confronterende waarheid van de hoofdliefde.

"In liefde zijn" is liefdevol, en dus ga je niet vreemd, want bij vreemdgaan ben je juist niet liefdevol aanwezig. Je bent dan niet liefdevol naar jezelf, niet liefdevol naar jouw geliefde, en niet liefdevol naar de eventueel betrokken kinderen.

Bij "in liefde zijn" staan drie grootheden centraal: verbinding ... vrijheid ... verantwoordelijkheid ... En deze drie komen op een evenwichtige wijze samen in het grote bewustzijn van het hart.



Bij "in liefde zijn" ben je allereerst diepgaand met jezelf verbonden. Je weet wie je bent in de liefde, waar je staat, en wat jij nodig hebt in de liefde. Je kent jouw wensen en grenzen, en daar ben je waarschijnlijk met vallen en opstaan achter gekomen, misschien wel tijdens de laatste jaren van jouw hoofdliefde.

Je hebt dus enige zelfkennis en zelfreflectie. Je voelt ook wat je niet (meer) wilt, en je hebt de nodige lessen geleerd uit eerdere (pijnlijke) ervaringen. Er is in jou een bepaald stevig innerlijk fundament aanwezig.

Op basis van die zelfkennis en die zelfreflectie ben je vervolgens diepgaand met de ander verbonden, en de diepe verbinding komt mede tot stand door de radicale open, eerlijke, transparante en kwetsbare communicatie. Want jij weet inmiddels dat enkel die communicatie zorgt voor vertrouwen, en dat vertrouwen zorgt vervolgens voor veiligheid.

Bij "in liefde zijn" kan je gaandeweg de tijd ook steeds beter en dieper voelen dat er sprake is van de échte liefde van de rechter hersenhelft, en niet van de koehandel-liefde van de linker hersenhelft. Dat verschil wordt steeds duidelijker voelbaar.

Alle uitingen van "in liefde zijn" voelen aan als een warm bad waar jij je langzaam en met steeds meer ontspanning in laat zakken...

"ahhhh ... wow ... zo zit de liefde dus in elkaar,
hier heb ik al die jaren naar gezocht en op gewacht ..."

En dan de vrijheid van "in liefde zijn" ... natuurlijk is de vrijheid een spannende grootheid... jouw vrijheid, en de vrijheid van jouw geliefde. Want als je jarenlang, misschien wel decennialang, in de hoofdliefde bent geweest, waar zoveel moest en zoveel niet mocht, waar al die geconditioneerde vanzelfsprekendheden jou belemmerden en begrepsden, dan is de vrijheid van "in liefde zijn" heel spannend en heel onwennig.

Je bent dan een soort beer die jarenlang in gevangenschap kunstjes moest vertonen aan het publiek, en die dan ineens wordt vrijgelaten in de natuur. Die zojuist vrijgelaten beer is aan de ene kant blij en opgelucht, en aan de andere kant ook bang en schuchter.

Is het niet bizar dat de mens bang is voor zijn eigen vrijheid?

En ook bang is voor de vrijheid van de ander. Bang is voor de communicatie over vrijheid en bevrijding? Bang is voor oordelen, beschuldigingen, afwijzing en verstoting? Bang is voor toekomstige pijn

als de ander met een derde intiem is? Bang dat die derde leuker is, en dat jij wordt verlaten?

Nee ... dat is niet bizar, want nog maar twee eeuwen geleden konden man en vrouw letterlijk sterven als zij werden verlaten of verstoten. Toen was een mensenleven niets waard, en de angst voor verlating en verstoting maakt derhalve deel uit van ons primitieve oerbrein.

Wat wel bizar is, is dat de mens hier in dit tijdperk in de hoofdliefde nog steeds zo puberaal mee omgaat.

Die beklemmende en beperkende "angst voor vrijheid" is voor mij het meest in het oog springende kenmerk van de op angst gebaseerde hoofdliefde van het "ik / ego / persoon".

Bij de hoofdliefde is er angst voor vrijheid ...
Bij "in liefde zijn" is er ook angst voor vrijheid ...

Maar het gaat bij beiden deels om verschillende angsten en om verschillende bewegingen. Laat ik dat toelichten:

De angst voor vrijheid in de hoofdliefde maakt deel uit van dat primitieve oerbrein dat enkel wil overleven. In de hoofdliefde kiest de mens voor de beklemdde relatie waarin er veel niet mag en er veel moet, ook al is die setting onvrij, want dat is voor het primitieve oerbrein nog altijd veiliger dan verlaten worden en er alleen voor staan. Want het "ik" gaat er dan van uit dat het mogelijk kan sterven, of met de nek wordt aangekeken, net als twee eeuwen geleden.

Dus de oerangst van de hoofdliefde luidt: ...

Oeiii ... als ik maar niet word verlaten ...
(alles beter dan dat! ... daar lever ik graag enige vrijheid voor in)

Bij "in liefde zijn" is deze diepe oerangst door bewustwording kennelijk minder dominant en minder doorslaggevend aanwezig. Dat wil niet zeggen dat die oerangst bij "in liefde zijn" niet bestaat. Die bestaat wel degelijk, en die herken ik elke keer als mijn geliefde vertelt dat ze met een man afspreekt, en die oerangst steekt helemaal de kop op als dat een nieuwe en een leuke man is. Ik ervaar die oerangst dan direct in mijn primitieve oerbrein. Ik ervaar stress, mijn maag krimpt ineen, en ik word alert. En andersom heeft mijn geliefde dat ook als ik zoiets over een leuke vrouw vertel.

Dus ja... dat primitieve oerbrein speelt kennelijk bij (vrijwel) ieder mens nog steeds een rol van betekenis.

Maar bij "in liefde zijn" zijn de betrokkenen zich van die oerangst bewust. Die oerangst wordt benoemd en erkend, is helemaal OK, en daardoor ontstaat er direct al weer vertrouwen.

Kennelijk is bij "in liefde zijn" het verlangen van de betrokkenen om authentiek te zijn, in vrijheid liefdevol te kunnen leven, en om open, eerlijk, transparant en kwetsbaar te communiceren, groter dan de angst voor verlaten.

Je kunt het ook omdraaien; bij "in liefde zijn" worden de betrokkenen liever door de ander verlaten, dan dat zij zichzelf verlaten. En jezelf verlaten vindt plaats als je niet authentiek leeft, als jij jouw vrijheid in het leven en in de liefde opgeeft, en als je niet vanuit jouw geopende hart communiceert. Dan word je pas echt verlaten, maar dan doe je dat zelf.

Het diepe spanningsveld van "in liefde zijn" luidt: ...

Oeiii ... ik wil niet worden verlaten,
maar ik kán mijzelf niet ontrouw zijn

(ik mag mijzelf zijn, en mijn liefde leven,
ik houd mij niet langer klein, wat dat ook
brengt of kost ... ik zit in een spagaat en dat
vind ik bij vlagen enorm spannend)

Er is bij "in liefde zijn" dus sprake van een andere "oerangst", namelijk om jezelf te verlaten en te verliezen in de liefde. Je laat je niet langer kleinhouden in de liefde, omdat jij nu bij "in liefde zijn" de grootsheid van echte liefde en de werking van het hart hebt ervaren.

LES 14: Bij "in liefde zijn" kan jij niet
langer ontrouw zijn aan jezelf

Jij kiest er voor om jouw vrijheid
te leven, ook al ervaar je nog
steeds de oerangst om verlaten
en verstoten te worden

~~~~~

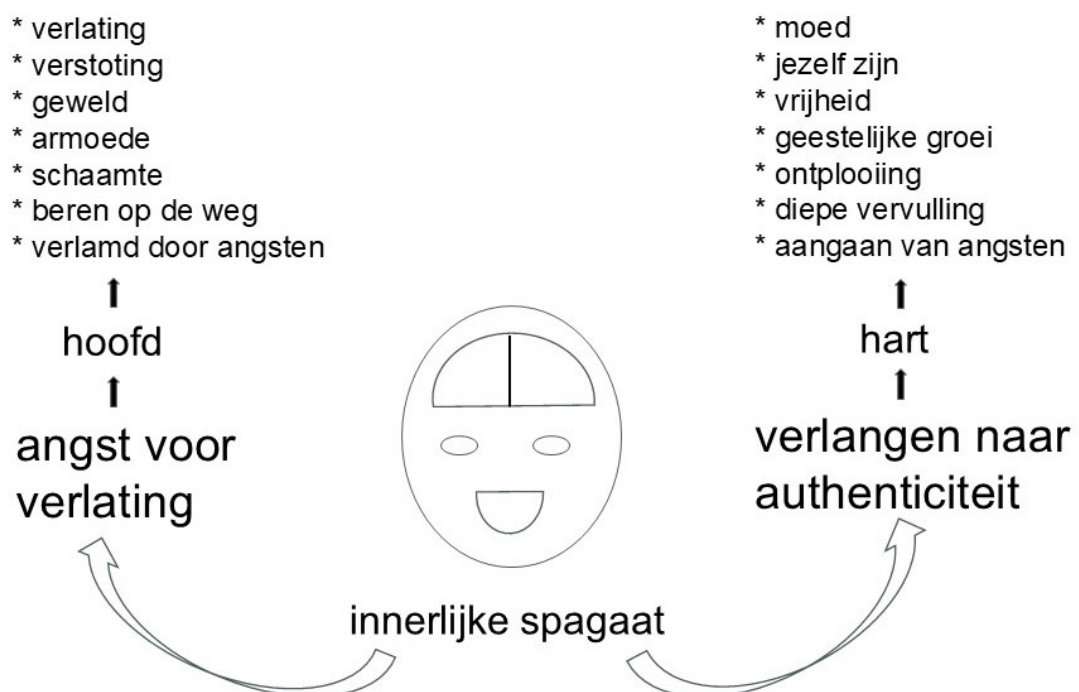
## 15. INTIMITEIT

Als je eenmaal de rijkdom hebt ervaren van "in liefde zijn", het vertrouwen hebt ervaren als gevolg van de radicaal open en eerlijke communicatie, en de veiligheid hebt ervaren als gevolg van het feit dat de ander en jij helemaal OK zijn en blijven, dan kan je niet meer terug naar de beklemmende hoofdliefde.

Dan is de geest van de échte liefde uit de fles... en zonder dat jij je daar bewust van bent, ben jij ineens een pionier ... een "krijger der liefde" ... want je bent nu een voorloper der liefde in de nieuwe tijd.

De pioniers in de liefde, die echt kiezen voor "in liefde zijn", hebben nog steeds de angst voor verlaten, verstoting, armoede en de fysieke dood, maar bij hen is de angst voor geestelijke onvrijheid en voor een gebrek aan authenticiteit groter dan de angst voor de fysieke dood.

Op dit moment komt niemand in ons land om van de honger. En er is een sociaal vangnet voor hen die het financieel niet redden. Blijkbaar stelt dit gegeven ons oerbrein al enigszins gerust, waardoor het bewustzijn van de mens actief wil werken aan geestelijke groei en geestelijke overvloed.



Dus anno 2025 zegt ons hart tegen ons angstige hoofd: ... al vind je het enorm spannend, ga maar... je zult niet overlijden e/o verhongeren

... spring maar in het diepe... ga de liefde helemaal aan ... ga jouw angsten helemaal aan ... en kies voor jouw authenticiteit, voor jouw diepe vervulling en voor jouw bevrijding ... je zult niet sterven ... ik sta naast je, en ik zal voor je zorgen.

Bij de hoofdliefde overheerst de angst voor de fysieke tekorten...  
Bij "in liefde zijn" overheerst de angst voor de geestelijke tekorten...

Steeds meer mensen springen in de diepte van de echte liefde, en zij vertrouwen op de leiding van hun moedige hart. Als je deze keuze maakt, creëer jij dus een steeds diepere verbinding met jezelf. Je kiest voor jouw geestelijke welzijn en groei en aanvaardt de innerlijke spagaat die dit met zich meebrengt.

En dat resulteert tevens in de derde pijler van "in liefde zijn". Naast verbinding en vrijheid is dat "verantwoordelijkheid".

Bij "in liefde zijn" zie, eer en respecteer je elkaar. Je voelt je verantwoordelijkheid voor het geestelijk welzijn van de ander. Je zorgt er bijvoorbeeld voor dat de ander op elk moment alle relevante informatie over jou heeft, zodat die ten aller tijde een afweging en een eigen keuze kan maken. Je wilt dus altijd, en over elk onderwerp, open, eerlijk, transparant en kwetsbaar communiceren. En dat doe je pro-actief.

Het welzijn van de ander is dus even belangrijk als jouw eigen welzijn.

"wat u niet wilt dat u geschiedt,  
doe dat ook een ander niet"

Het aloude spreekwoord herleeft in een modern jasje.

"behandel de ander zoals  
jij zelf behandeld wilt worden"

Ook dit spreekwoord speelt een rol bij "in liefde zijn".

Je bent communicatief liefdevol, zorgzaam, empathisch, invoelend en begripvend naar elkaar ... en dat zijn allemaal kenmerken van harts-energie en dus van ware hartsliefde. En jouw hart blijft ook open als de ander met een bericht komt dat jou pijn doet of verdriet bezorgt.

Want... nogmaals ... de ander is en blijft OK, wat de wensen en grenzen van de ander ook zijn, en met welk bericht de ander ook naar jou toekomt. Dat wil niet zeggen dat jij elk bericht leuk vindt, of dat jij geen pijn, verdriet of teleurstelling mag ervaren. Je mag elke emotie voelen, en die mag je uiten, maar je blijft respectvol naar de ander.

Stel... de ander en jij ervaren bij jullie "in liefde zijn" allebei een diepe verbinding en een rijke liefde voor elkaar. Daarnaast ben je allebei vrij, en je ervaart een verantwoordelijkheid naar elkaar toe.

De harten zijn geopend, je bewandelt een gezamenlijk pad, en je bewandelt ook een eigen persoonlijk pad. Er wordt open en eerlijk gecommuniceerd vanuit de twee geopende harten.

Deze overvloedige situatie zorgt dan waarschijnlijk voor gezamenlijke groei, en ook voor eigen individuele groei.

Dan kan er ergens in de tijd een ander soort spagaat ontstaan, en die gaat over het spanningsveld tussen jouw eigenliefde, eigen verlangens en eigen vrijheid aan de ene kant, en jouw rijke liefde voor en diepe verbinding met jouw geliefde aan de andere kant.

Want stel, er ontstaat een verlangen in jou dat jou zou voeden, maar jij weet of vermoedt dat jij jouw geliefde pijn doet of teleurstelt als jij aan dat verlangen gehoor geeft.

Wat doe je dan? Hoe ga jij om met deze innerlijke spagaat?



Een hoofdregel bij "in liefde zijn" is dat er niet zomaar een "goed" en een "fout" is. Er zijn ook geen daders en slachtoffers. Ik weet ook dat als ik mijn verlangen met mijn geliefde ga bespreken, dat ik niet word afgewezen en niet word veroordeeld.



Bij de hoofdliefde wil je de ander sparen, ga je voor de ander denken, en ben je bang voor de emotionele reactie van jouw geliefde. En dan hou jij je misschien wel in en maakt jezelf op voorhand al onvrij. Ahhh ... zo heerlijk ... bij "in liefde zijn" speelt dat allemaal niet. Wat een liefdevolle zaligheid.

Bij "in liefde zijn" mag ik alles inbrengen, alles wat ik voel, vind, ervaar en verlang. Zelfs als het nog niet helder en concreet is, en zelfs dus ook als de ander daar pijn door ervaart.

Mijn verlangen mag er zijn ... en is OK ...  
De pijn van de ander mag er zijn ... en is OK...

Mijn verlangen wordt benoemd, in kaart gebracht en toegelicht. De emoties van de ander worden benoemd, in kaart gebracht en toegelicht. We kijken wat de dialoog met mij doet, en wat deze met de ander doet. Kortom, er ontstaat een liefdevolle, empathische, volwassen en hartsgedragen dialoog.

"In liefde zijn" is een ervaringsgerichte leerweg. Het is een permanente oefening en meditatie. Het is het pad van het liefdevolle hart dat wil onderzoeken, ervaren, reflecteren, leren en groeien. Naarmate je dit pad verder bewandelt, worden er nog meer zaken helder:

"ik doe de ander geen pijn, want mijn gedrag is OK.  
het is de situatie die de ander pijn doet, "no more, no less"

Ook dit is een wezenlijk verschil met de geconditioneerde hoofdliefde die juist de persoon veroordeelt en afwijst. De hoofdliefde kan schizofreen zijn, want de ene minuut zegt jouw geliefde "ik hou van jou" en een minuut later maakt jouw geliefde jou uit voor rotte vis, en wijst jou af, omdat deze toevallig ineens in een pijn wordt geraakt.

Bij "in liefde zijn" zeg je dus ook niet: ... jij doet mij pijn! ...  
Je zegt dan : ... deze situatie doet mij pijn ...maar jij bent OK!

Voor het behoud van de veiligheid in de verbinding is dit een cruciaal verschil.

Bij "in liefde zijn" vertrouw je op een paar grootheden:

- * op jezelf; jij draagt jezelf
- * op de ander: jouw geliefde draagt zichzelf
- * op de kracht van jullie verbinding
- * op de diepte van jullie liefde
- * op de kwaliteit van de communicatie
- * op de veilige verbinding van twee geopende harten

Bij "in liefde zijn" wordt er zoveel mogelijk hartsenergie ingebracht, en er wordt daar ook met regelmaat aandacht aan besteed. De liefde is een heilige ruimte die je niet zomaar vervuult met een sneer, een woede uitbarsting of een andere verbaal agressieve toonzetting. Zo werk je samen actief aan een steeds dieper vertrouwen en aan een steeds grotere mate van veiligheid.

Een andere les die je bij het pad van het hart leert, is de volgende:

"...ik doe jou geen pijn ... in de verbinding met mij wordt er enkel pijn aangeraakt die al in jou aanwezig was..."

Je leert stapje bij beetje een splitsing te maken tussen de situatie enerzijds, en de betrokken personen anderzijds. De betrokken personen zijn OK, en het is enkel de situatie die in een lastige emotie resulteert. Het is zo fijn om hier in te oefenen, en om te merken dat je hier samen en alleen in kunt groeien. Langs deze weg wordt "in liefde zijn" een steeds rijkere oefening en training in de échte hartsgedragen liefde.

Hiervoor schetste ik de 3 V's, de basiselementen van "in liefde zijn", namelijk verbinding, vrijheid en verantwoordelijkheid. Naarmate je samen met jouw geliefde echter de diepte induikt bij "in liefde zijn", kom je er achter dat er veel meer V's een wezenlijke rol spelen, zie het figuur hieronder.



Als de geliefden "in liefde zijn" helemaal aangaan, en zij deze als permanente leerweg beoefenen, zullen vrijheid, verantwoordelijkheid,

veiligheid, volwassenheid, vorm(loosheid), verlangen en verandering met elkaar resulteren in een diepgaande

“... vreugdevolle vervullende verbinding ...”

En dat kan ook niet anders, want deze V's raken met elkaar de kern van de liefde... zij vormen met elkaar de pijpleiding waar de echte harts liefde vreugdevol en vervullend doorheen stroomt...

Bij de hoofdliefde mag de vorm niet veranderen ... en het is “aan” of het is “uit”, er is geen gulden middenweg. En als het “uit” is, is de liefde ook direct in de ijskast gezet. Bij “in liefde zijn” mag alles veranderen en meanderen, stromen en bewegen... en als het nooit “aan” is in de vorm, kan het ook nooit “uit” gaan, en dus blijft de liefde die tussen de geliefdes aanwezig is altijd in haar volheid bestaan.

Het is in deze wereld een zeldzaamheid als jij je volledig veilig, gezien, geëerd en gerespecteerd voelt bij een ander mens, en als alles ... alles ... alles wat er in jou leeft niet alleen door jou kan worden benoemd, maar als dat door de ander in liefde en harmonie wordt omarmd.

Bij “in liefde zijn” groei jij met elkaar die kant op... steeds meer laagjes worden afgepeld, steeds meer sluiers vallen weg, en je wordt van steeds meer innerlijke conditioneringen bevrijd. Jouw hart gaat zich vanzelf verder openen, en jouw innerlijke licht gaat stralen zoals het misschien nog nooit heeft gedaan ... je wordt moedig, krachtig en vervuld...

Het is ook een wisselwerking tussen de geliefden. Je leert jezelf op een steeds dieper niveau kennen. Jij groeit in jouw waarheid en in de liefde, en al die hartsenergie voeg jij toe aan de verbinding met jouw geliefde. Jouw geliefde groeit eveneens en brengt die waarheid en liefde ook in.

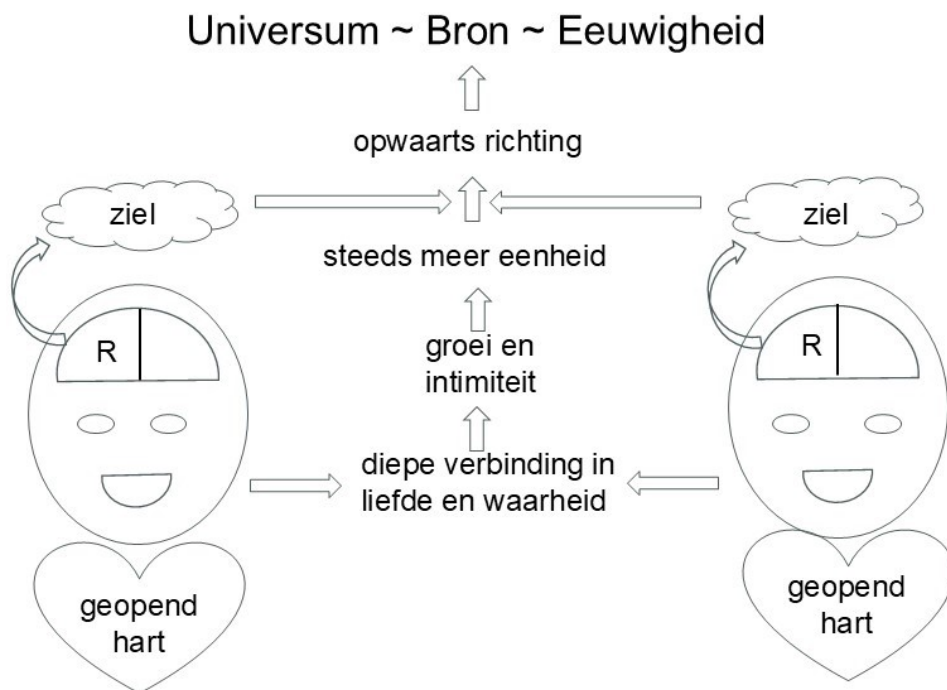
Dit proces ... dit lemniscaat van geven en ontvangen (waar ik in hoofdstuk 8 over schreef) zorgt voor een enorme chemie en aantrekking tussen de geliefden, en dat kan ook niet anders, want zo verbinden is de hoogste vorm en de diepste uiting van intimiteit.

“Intimiteit ... gaat in de kern niet om seks,  
maar om de diepte en kwaliteit van de  
geestelijke verbinding ... en om de mate  
van veiligheid en groei die de geliefden  
bij elkaar en in hun verbinding ervaren”

Je werkelijk gezien voelen ...  
 Je werkelijk geliefd voelen ...  
 Je werkelijk veilig weten ...  
 Jouw hart werkelijk openen ...  
 Jouw meest wezenlijke groei ...  
 Het stralen van jouw licht ...

Dát is intimiteit ... en daar ga jij vanzelf heel zorgvuldig mee om, want je voelt dat deze wijze van relateren echt super bijzonder en speciaal is.

Deze intimiteit is ook een soort "zielenlijm" die jouw ziel met de ziel van jouw geliefde verbindt. Zoals eerder geschreven, heeft de ziel het diepe verlangen om terug te keren naar de eenheid van de bron; dat is haar grote hunkering. En met deze diepe en rijke intimiteit die "in liefde zijn" aan de geliefdes kan geven, voelen de geliefden aan dat zij alleen en samen opwaarts bewegen richting de eenheid van de bron.



Dit is de potentie die "in liefde zijn" in zich draagt, omdat zij gefundeerd is op pure echte hartsliefde, en ook op niets anders, want het "denkende" hoofd heeft geen regie meer.

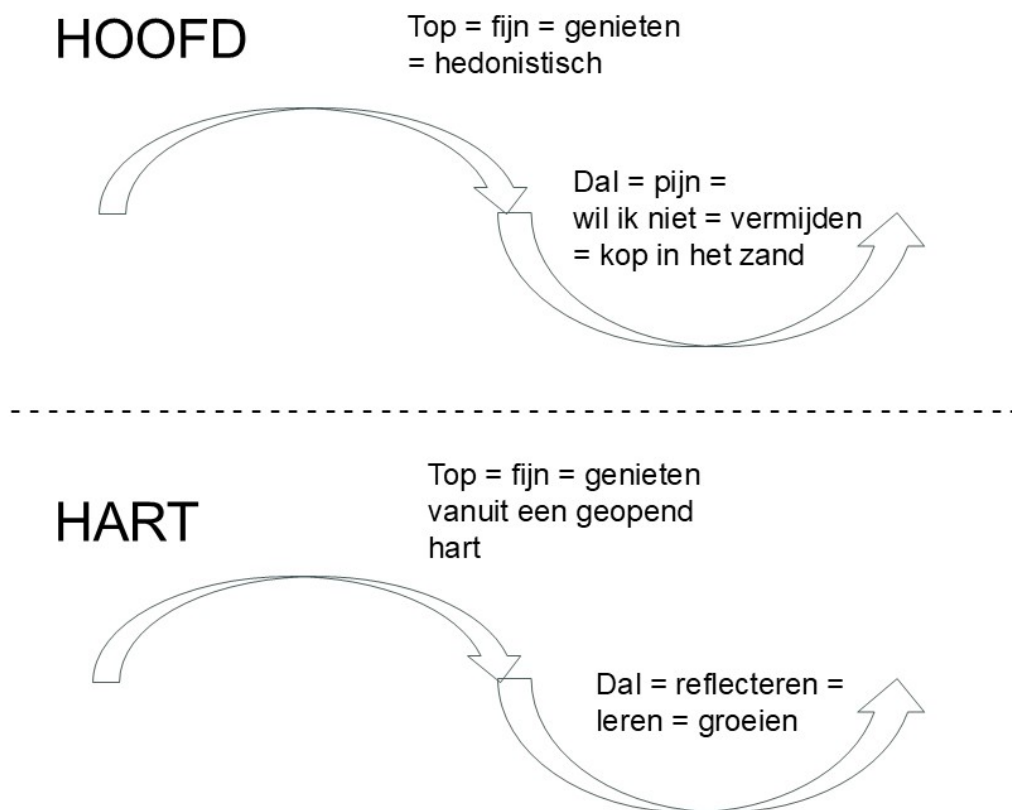
Het woord "spiritus" betekent "geest", en spiritualiteit is voor mij persoonlijk "het leiden van een geestelijk leven", en dat is een leven waarin geest en geluk leidend zijn, en geld en goed dienend.

Maar hoe andersom zit de maatschappij in elkaar?! Daar zijn geld en goed leidend, en wordt "spiritualiteit" lacherig terzijde geschoven.

Spiritualiteit is voor mij het gehoor geven aan dat diepe verlangen, die immense hunkering, om terug te keren naar de eenheid van de bron, en de permanente oefening van "in liefde zijn" bleek in mijn leven daarin het meest leerzame pad.

Dit diepe verlangen om terug te keren naar de eenheid van de bron mag ik oefenen in het dagelijkse leven. Dit kan ik trainen door heel bewust om te gaan met alle situaties waar ik mij in bevind, of ze nou leuk en vreugdevol zijn of juist lastig en pijnlijk.

En in het omgaan met alle situaties bestaan er grote verschillen tussen het hoofd en het hart.



Het hoofd (lees: "ik / ego / persoon") leeft in de overtreffende trap van "meer en meer" ... het wil op de top van de berg (dus als het fijn is) mateloos genieten, en het wil zichzelf dan kietelen en strelen in de zintuigen; het hedonistische "ik" staat centraal. Het hoofd wil het dal vermijden, want dan leidt het pijn, en dat wil het angstige "ik" niet. Het steekt de kop in het zand, en vlucht, vecht, werkt hard of verdooft.

Het hart daarentegen is wijs; het weet dat de top en het dal elkaar zullen afwisselen, omdat het leven nou eenmaal zo in elkaar zit.

Het hart zoekt het dal niet actief op, maar als lastige situaties zich openbaren, loopt het hart daar niet voor weg. Het omarmt de pijn net zo als de vreugde, omdat het hart weet dat het van de pijn kan leren en vervolgens kan groeien.

Het hart weet dat vreugde en verdriet samen de cirkel van het hartsbewustzijn vormen, en dat zij beiden nodig zijn om te kunnen leren en te kunnen groeien.



Door zowel de top (genieten) als het dal (groeien) te omarmen, omarmt het hart het volledige leven. Eerder in dit boek noemde ik dit het "loskomen van de omstandigheden", en dat is wat het hart mij kan leren.

In de wijsheid van mijn hart weet ik dat elke top het begin is van het dal, en ik weet daar ook dat elk dal het begin is van een nieuwe top. Ik weet ook dat ik geniet van de top, en dat ik leer van het dal, en op basis van die wijsheid weet ik ook dat het niet veel uitmaakt waar ik mij bevind, want de top en het dal vormen samen de cirkel van mijn grote hartsbewustzijn. Ik heb yin en yang, top en dal, beiden nodig om een volledig leven te leiden, vol-ledig is vol én ledig, is top én dal.

Kom maar op, leven... ik leef jou helemaal...  
want in mijn hart ben ik onnoemelijk wijs en krachtig...

En jij, angstig hoofd, jij mag mijn dienaar zijn...  
Ik leid mijn leven vanuit mijn hart, en jij mag volgen...

Liefde maakt alles los wat tegengesteld is aan de liefde, en zo is het ook bij "in liefde zijn" ... ook daar kan je geraakt worden, en pijn ervaren.

Maar jij weet daar ook, dat jouw pijn een pijn is die jou doet groeien.

Osho zegt het zo mooi:

Love is fire. It is because of the pain of love,  
millions of people live a loveless life. They too suffer,  
and their suffering is futile. To suffer in love is not to suffer  
in vain. To suffer in love is creative, it takes you to higher  
levels of consciousness. To suffer without love is utterly a  
waste, it leads you nowhere, it keeps you moving in the  
same vicious circle.

De pijn van "in liefde zijn" is creatieve pijn die jou doet groeien...  
De pijn van de hoofdliefde is zinloze pijn van de viciëuze cirkels...

LES 15:      Bij "in liefde zijn" is het verlangen  
naar authenticiteit groter dan de  
angst voor verlating

Er is bij "in liefde zijn" zo'n rijke,  
diepe en veilige intimiteit, dat de  
eventuele pijn die zij met zich  
meebrengt een leerzame pijn is  
die jou doet groeien

Door jezelf volledig te laten zien  
en elkaar daarin te accepteren,  
kom je steeds dichterbij jezelf

~~~~~

16. ZIELSLIEFDE

Aan het begin van dit boek gaf ik 3 soorten liefdes weer:

1. De hoofdliefde > vindt plaats vanuit de denkende dualiteit
2. De hartsliefde > vindt plaats vanuit het verbindende hart
3. De zielsliefde > vindt plaats vanuit de bron "beyond time & space"

Als jij met jouw geliefde relateert in de hoofdliefde van de linker hersenhelft, doe je dat overwegend vanuit het angstige afgescheiden en zich onveilig voelende "ik".

Bij de hartsliefde relateer je vanuit het hart, vanuit de rechter hersenhelft, en vanuit een verbonden "wij". De grondtoon van zo'n relatie is wezenlijk anders dan de grondtoon van een hoofdrelatie. De hartsliefde speelt zich af in dit leven; er is geen directe herinnering aan een vorig leven. Althans, zo is het bij mij gegaan.

En dan de zielsliefde. Ik heb ervaren dat een zielsliefde echt weer anders aanvoelt dan een hartsliefde, terwijl er bij een zielsliefde – net als bij een hartsliefde – ook wordt gerelateerd vanuit de beide harten, vanuit de rechter hersenhelft en vanuit een verbonden "wij".

Wat is dan het verschil tussen de hartsliefde en de zielsliefde?

Het antwoord op deze vraag luidt: bij een zielsliefde is er ten opzichte van de hartsliefde nog een extra ingrediënt aanwezig, en wel de werking van de ziel.

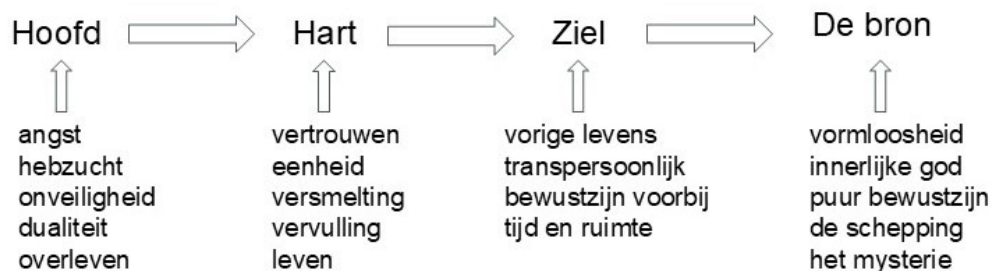
In dit hoofdstuk ga ik nader in op de werking van de ziel. Ook sta ik stil bij mijn ervaringen met de twee zielsliefdes die ik in de afgelopen jaren heb leren kennen.

Een geestelijk gezond en evenwichtig mens leeft vanuit een geopend hart. Het denkende hoofd (lees: linker hersenhelft) is dan slechts een dienaar. Vanuit dat geopende hart heeft de rechter hersenhelft een poortfunctie, het is de brug naar alles dat groter is dan het kleine "ik". Die bijzondere rechter hersenhelft is derhalve de schakel tussen:

- \* ons hart en onze ziel
- \* het kleine "ik" en het "grote bewustzijn"
- \* het meetbare "denken" ... en het oneindige "mysterie"
- \* het tijdelijke en het eeuwige
- \* het menselijke en het goddelijke
- \* de aarde en de hemel
- \* de dualiteiten en de eenheid
- \* de verschijnselen van de bron ... en de bron zelf
- \* de gevolgen en de oorzaak

- \* dit leven en vorige levens
- \* de losse delen en het geheel

In het figuur hieronder zie je dat ons bewustzijn steeds groter wordt naarmate je vanuit jouw hoofd naar jouw hart, en vanuit jouw hart naar jouw ziel, en vanuit jouw ziel naar de bron beweegt. Vanuit het persoonlijke en afgescheiden "ik" in jouw denkende hoofd, beweeg je via het transpersoonlijke van de ziel, richting de oneindigheid van de bron.



Het bewustzijn groeit en strekt zich steeds verder uit buiten dit ene leven dat jij nu leidt. In dat groeiende bewustzijn voorbij tijd en ruimte kan je steeds actievere beelden, gevoelens en zelfs herinneringen krijgen van vorige levens.

Eind 2021 leerde ik mijn eerste zielsliefde kennen. En begin 2024 ontmoette ik mijn tweede zielsliefde. Bij beide vrouwen ervaarde ik een enorme expansie van mijn bewustzijn, en dat uitte zich onder andere in de herinneringen aan vorige levens.

Andere geliefdes hebben nooit aanvoeld als zielsliefdes. Bij hen ontving ik geen herinneringen aan vorige levens. Bij twee hartsliefdes kan ik wel voelen dat zij en ik uit dezelfde zielengroep komen, en dat wij daardoor direct diep, rijk en harmonieus konden verbinden, maar er kwamen bij hen geen herinneringen aan vorige levens omhoog.

Vorige levens kunnen derhalve een aanknopingspunt vormen die er op duiden dat een geliefde een zielsliefde is, terwijl een hartsliefde zich enkel in dit leven afspeelt. Zo heb ik dat in ieder geval ervaren.

Alleen al het gevoel van een zielsliefde is een bijzonder gevoel, omdat het zo anders is dan de gevoelens van de hoofdliefde. Het zorgt soms ook voor verwarring, omdat de gevoelens voor een zielsliefde zo nieuw en onbekend zijn. De "mind" kan deze gevoelens moeilijk omvatten.

Bij beide zielsliefdes is en was er veel meer gaande dan enkel een beeld of gevoel aan een vorig leven, en wel:

1. Een direct gevoel van herkenning: ... ik ken jou al veel langer
2. Een gevoel van nabijheid: ... jij voelt zo bekend en vertrouwd
3. Een diepe (en nieuw soort) geraaktheid na enkele ontmoetingen
4. Het gevoel van: ... jij en ik hebben dit aan te gaan, er is geen keuze
5. Destijds kon het niet:... maar nu mag onze liefde wél gevierd worden
6. Een enorme seksuele diepgang, extase en langdurige versmelting
7. Diepe eenheidservaringen die amper te bevatten zijn
8. Door die blizzz-ervaringen: het loskomen van oude pijn en trauma's
9. Wij hebben in dit leven samen een rol en een taak (mbt bewustzijn)

Eerder in dit boek gebruikte ik het woord "zielenlijm". Bij een zielsliefde is er al snel een intens gevoel dat jouw ziel diepgaand verbonden is met de ziel van jouw geliefde. Het is ook direct duidelijk dat dit met een vorig leven te maken heeft. En de "lijm" die je dan voelt, is de eeuwige echo van de grote liefde die er in dat vorige leven tussen jou en jouw geliefde aanwezig was.

De echo van de zielsliefde kan dus "beyond time and space" bestaan. Voor de rationele "denkgeest" van het hoofd is dit gegeven niet te omvatten, en dus wordt het afgewezen;

"een vorig leven is niet bewezen, dus het is onzin"

Maar voor hen die overwegend vanuit hun hart en ziel leven, zijn dit soort gevoelens bekend en vertrouwd, al blijven ze aanvankelijk onwennig en spannend.

Een zielsliefde klinkt natuurlijk geweldig, en dat is het grotendeels ook. Maar er zitten ook aspecten aan die niet makkelijk zijn, denk hierbij aan:

1. Het grote contrast tussen het gewone dagelijkse leven met drukte, zorgen, angst en stress ... en de blizz- en eenheidsgevoelens die je met jouw zielsliefde ervaart. Dit zorgt soms voor een flinke spagaat in jouw bewustzijn. Ook de energie van een zielsliefde is intens.
2. Het moeten loslaten van de controlezucht van het ego, want je weet met een zielsliefde dat de lijm zo sterk is tussen jullie, dat er geen keuze is; ... je hebt de liefde in dit leven aan te gaan, hoe lastig, verwarrend, grensverleggend en pijnlijk dit soms ook is. Je hebt samen te verbinden om oude innerlijke zaken uit te werken e/o af te ronden. En hoe kan je jouw "ik / ego" onderscheiden van jouw ziel? Waar liggen jouw grenzen nu werkelijk als jouw halve bestaan overhoop wordt gehaald door de komst van jouw zielsliefde?
3. Het leren van allerlei lessen gaat schoksgewijs, dus met 2 stappen vooruit, gevolgd door 1 stap achteruit. Dit is een intens proces, en

vindt plaats naast het gewone dagelijkse leven dat ook al intens is.

4. Het is lastig om aan de buitenwereld te vertellen wat er zo speciaal is aan een zielsliefde. De meeste mensen kennen en herkennen de kenmerken niet, dus je voelt je soms een zonderlinge roepende in de woestijn. Je kan je daar soms eenzaam in voelen, en de rol van een pionier is niet altijd fijn.
5. Door alle eenheids- en blizz-ervaringen kunnen oude trauma's en pijn loskomen in jouw lijf en geest. Het contrast tussen de blizz en die pijnen kan soms schurend groot zijn, maar ook leerzaam en bevrijdend.

Toch overheerst bij de herkenning van een zielsliefde het gevoel van euforie, en dat is onder andere zo omdat je met zeven mijlslaarzen naar dimensies en bewustzijnslagen reist waarvan je vooraf het bestaan niet kende.

Je ervaart de rijke zijnskwaliteit van het onbegrensde ruime bewustzijn dat hart en ziel jou wél kunnen laten ervaren, en het angstige hoofd (lees: linker hersenhelft) niet. Dat gevoel van euforie komt door de volgende zaken tot stand:

“...er zit een gevoel van “thuiskomen” in,
een gevoel van “ja, hier kom ik vandaan”,
dit is “de eenheid van mijn bron”.
Het heimwee naar mijn geestelijke thuis
kan ik nu eindelijk loslaten, want dit
is de ultieme rijkdom van mijn
bestaan op aarde...”

Het lijkt wel of je door de verbinding met een zielsliefde in een directe verbinding bent met jouw bron, die op een andere manier niet zo rijk en niet zo betoverend mooi tot stand kan komen. Je bent dan in jouw grootste “Zijn” (met hoofdletter “Z”) die jou lange tijd in de eenheid van de bron brengt. Alsof jouw lichaam, jouw denkgeest en jouw afgescheiden “ik / ego / persoon” oplossen in het grote geheel en jij louter nog goddelijk bewustzijn bent. Zo heb ik dit diverse keren ervaren.

Je reist samen met jouw zielsliefde door dimensies en lagen van het bewustzijn van de bron waar je op andere manieren niet kunt komen. En dat rijke en diepe gevoel zorgt er voor dat een zielsliefde als een hemels geschenk aanvoelt.

En dan de herinneringen aan vorige levens? Hoe is dat dan gegaan bij beide zielsliefdes?

Mijn eerste zielsliefde en ik waren geliefden in Egypte en waarschijnlijk ook al in een oudere beschaving in veel vroegere tijden. In een helder moment van bewustzijnsverruiming zag ik haar silhouet, ervaarde toen een herkenning, en zei volkomen onverwacht tegen haar: "... ik ken jou al 10.000 jaar ... ik mag al 10.000 jaar voor jou zorgen" en vervolgens kreeg ik beelden en namen door van Egypte. Deze inzichten ontving ik in maart 2022.

Mijn tweede zielsliefde en ik waren in de 18<sup>e</sup> eeuw neef en nicht op het Franse platteland. Wij waren in onze jeugd zoveel mogelijk samen en deelden alles. Aanvankelijk platonisch, en op het laatst ook intiem. Aan onze diepe liefde kwam een wreed einde toen zij zwanger van mij werd, en wij direct daarna door onze families bruut en abrupt van elkaar werden gescheiden. Ik zag ons daar in heldere beelden echt in Frankrijk leven, en ik kreeg ook onze toenmalige namen te horen. Deze inzichten ontving ik in maart 2024. Omdat wij destijds familie waren, lijken wij ook in dit leven qua energie behoorlijk op elkaar.

Bij beide geliefdes kwamen mijn herinneringen aan die vorige levens omhoog na circa 2 à 3 maanden, dus toen ik hen écht begon te kennen. Met beide vrouwen ervaar ik een seksuele diepte in de versmelting die ik voorheen nooit zo diep en rijk heb ervaren.

De beelden van de vorige levens kwamen ook omhoog vlak na diepe fysieke intimiteit waarin onze afgescheiden "ikjes" voor even waren verdwenen.

En dat is het; ... als de "ikjes" oplossen, wordt jouw bewustzijn zo groot, en zo oneindig, dat jij met steeds meer helderheid kunt voelen en waarnemen. De tijdloze aspecten van de ziel laten zich dan steeds duidelijker ervaren. Jouw waarneming wordt steeds breder en dieper. De beperkende sluiers van de ik-gerichte denkgeest vallen weg, en de wereld voorbij tijd en ruimte kan zich dan via jouw ziel en jouw rechter hersenhelft aan jou laten zien.

DE EERSTE ZIELSLIEFDE ...

Mijn eerste zielsliefde leerde ik eind 2021 kennen, en wij zijn nu dus al 3.5 jaar diep verbonden. Het pad met haar is echter niet alleen maar rozengeur en maneschijn; ons pad heeft twee kanten, en wel een zalige kant en een lastige kant.

Zij en ik zijn dieper dan diep verbonden geweest, met langdurige eenheidservaringen en (seksuele) versmeltingen zoals ik die op dat moment nog nooit eerder had ervaren. Als het ons lukte om "hier en nu" aanwezig te zijn, dus allebei in het hart en vanuit de rechter hersenhelft, en dus ook zonder een denkend afgescheiden "ik" van de linker hersenhelft, konden wij opstijgen en eindeloos door alle hemelen en dimensies reizen.

logie kan je zeggen dat wij een relatie hebben, maar zelf geven we het geen naam... ja, wij relateren elke dag opnieuw, en dat doen wij o.a. door zeer regelmatig aan elkaar te vragen:

"lieverd... wil jij vandaag mijn vrouw zijn?"

"lieverd... wil jij vandaag mijn man zijn?"

We hebben dat een paar maanden elke dag aan elkaar gevraagd. Nu doen wij dat op regelmatige basis. Bij deze vraag hebben wij samen afgesproken dat zowel "ja" als "nee" even goede antwoorden zijn, want ook al zijn wij mega-dol op elkaar, we zijn en blijven vrije individuen bij wie de eigen innerlijke groei centraal staat, en we hoeven niet "tot de dood ons scheidt" bij elkaar te blijven.

Door het stellen van die vraag kunnen we telkens voelen waar wij samen staan, wat wij nodig hebben, en welk pad wij individueel bewandelen. En in het beantwoorden van de vraag kunnen we telkens voelen of we misschien een aarzeling of hapering ervaren die benoemd mag worden.

Wat er aan onze verbinding anders is dan aan een standaard relatie, is o.a. 1) het open en vrije karakter 2) we gaan tot nu toe niet samen op vakantie 3) we vierden kerst en oudjaar niet met elkaar.

Als je onze setting vergelijkt met de traditionele relatie, is het qua intensiteit wel een gewone relatie, maar qua vrijheid om helemaal jezelf te zijn heeft het ook kenmerken van een vriendschap. Er is bij ons nu geen verlangen om samen te wonen, misschien ooit wel, maar voorlopig echt niet.

Onze setting is dus echt het liefdevolle maatwerk dat "in liefde zijn" is. We zijn niet bezig met "hoe hoort het?" en ook niet met "wat zouden de mensen vinden?". Dat juk hebben we afgelegd, want met de mening van de buitenwereld hebben we niet veel te maken, zeker niet nu wij zelf de mate van zuiverheid en puurheid van onze verbinding ervaren. Die is namelijk ongekend rijk. Wij stemmen telkens in het moment af over wat er leeft en wat er gaande is in ons beiden.

Toen ik haar leerde kennen, had ik vlak daarvoor mijn eerste zielsliefde losgelaten omdat mijn eerste zielsliefde toen niet klaar was voor een diepere verbinding met mij, terwijl dat wel mijn wens was.

In de 1.5 jaar dat ik nu met mijn tweede zielsliefde verbonden ben, ben ik toch twee periodes diep verbonden geweest met mijn eerste zielsliefde. De beide vrouwen leerden elkaar via mij kennen en zij kregen een eigen communicatielijnen buiten mij om. Met mijn tweede zielsliefde ben ik sinds het begin al in een continue verbinding, en met

mijn eerste zielsliefde golft de verbinding dus op en neer. Soms staan wij dichterbij elkaar, en soms laten wij elkaar weer een tijd los.

Beide zielsliefdes zijn voorbeelden van "in liefde zijn". En bij beide liefdes wordt er volkomen open, eerlijk, transparant en kwetsbaar gecommuniceerd. Ik vond het ook belangrijk dat beide vrouwen elkaar leerden kennen, en dat zij buiten mij om een eigen communicatielijn kregen, zodat zij hun gevoelens ook met elkaar konden delen.

Beide zielsliefdes bewegen zelf ook vrij in de liefde. Zij maken hun eigen keuzes, en zij delen die keuzes met mij. Mijn keuzes zijn voor hen niet altijd makkelijk, en hun keuzes zijn voor mij niet altijd makkelijk. Maar de liefde is de verbindende factor. Zij is diep en rijk, en zij mag worden geleefd... door alle betrokkenen.

Met beide zielsliefdes heb ik transpersoonlijke ervaringen gehad en heb ik in het eenheidsbewustzijn van de bron vertoeft. Die ervaringen zijn zo diep en levens veranderend dat zij bijna de intensiteit raken van de geboorte van mijn dochter. En dat komt door de kracht van de ziel die de poort opent naar de dimensies "beyond time and space". Dat zijn de dimensies waar het "ik" van de linker hersenhelft nooit contact mee kan maken omdat het in afscheiding leeft.

Die verbinding met de bron en de transpersoonlijke ervaringen zorgden bij mij voor het gevoel van de ultieme geestelijke rijkdom in dit bestaan op aarde.

... het is de kracht van de liefde ...
... het is de kracht van het hart ...
... het is de kracht van de rechter hersenhelft ...
... het is de kracht van de ziel ...

die met elkaar zorgdragen voor dit gevoel van de ultieme geestelijke rijkdom.

LES 16: Bij een zielsliefde maak je samen verbinding
 met de bron. Het gevoel van eenheid en van
 versmelting dat je dan ervaart, zorgt voor een
 ongekend rijke vreugde

Een zielsliefde kan ook pijnlijk zijn, omdat er
op het niveau van het afgescheiden en angstige
"ik" nog lessen mogen worden geleerd

~~~~~

## 17. HOOFD, HART EN ZIEL

Ik vat de drie soorten liefde kort samen:

Hoofdliefde:

wordt geregeerd door angst en gaat over de dualiteiten van het afgescheiden "ik / ego persoon". De rationele linker hersenhelft staat centraal, en daardoor is er veelal sprake van beperking, onvrijheid, controle, geconditioneerd gedrag, oordeel, strijd, drukte, verslaving, stress en drama. Er worden weinig lessen geleerd, en men vlucht in "meer en meer" geld, materie, hedonisme en andere buitenkant zaken. De liefde speelt zich af in dit leven. En het is "aan" of het is "uit".

Hartsliefde:

wordt geregeerd door liefde en gaat over groei. Je keert naar binnen. Geest en geluk worden belangrijker, geld en goed worden relatief. De rechter hersenhelft staat centraal, en daardoor is er meer verbinding, bevrijding, vrede en harmonie. Er worden veel lessen geleerd die gaan over de transitie van het hoofd naar het hart. De liefde speelt zich overwegend af in dit leven. Er zijn al meer smaken en vormen mogelijk, en de liefde gaat niet enkel meer over "aan" of "uit". Er ontstaat al meer ontspanning en vreugde in de liefde.

Zielsliefde:

wordt geregeerd door de ziel en gaat over verruimd bewustzijn dat in verbinding staat met de bron. De vaste en geconditioneerde vormen zijn weggevallen. Dit leven in het "hier en nu" is slechts een springplank naar andere dimensies en andere bewustzijnslagen. Er zijn vernieuwende ervaringen die een nieuw soort lessen en inzichten in zich dragen. In de zielsliefde leef je de hemel op aarde.

De drie soorten liefde kunnen naast elkaar bestaan en tegelijk bestaan. Het is niet zo dat in een mens enkel óf de ene soort óf enkel de andere soort aanwezig is.

Ieder mens heeft een angstig denkend hoofd ...ik ook... en jij ook...  
Ieder mens heeft een liefdevol en verbindend hart ...ik ook... en jij ook...  
Ieder mens heeft een vrije en onbegrensde ziel ...ik ook... en jij ook...

Het kan best zijn dat jij op sommige momenten, of met betrekking tot sommige thema's, meer in de hoofdliefde vertoeft, en op andere momenten, of met betrekking tot andere thema's, meer in de harts- of zielsliefde aanwezig bent.

In een split second kan jouw hart zich sluiten...

In een split second kan jij overweldigd worden door hartsliefde...

In een split second kan jouw ziel zich laten voelen middels een impuls...



Je kunt urenlang in jouw hoofd gegijzeld worden door angstige paniek...  
 Je kunt door een pasgeboren baby urenlang warme hartsliefde voelen...  
 Je kunt eindeloos lang in een verruimd bewustzijn van de ziel zijn...

Het hoofd houdt ons gevangen...  
 Het hart bevrijdt ... het wil leren en groeien...  
 De ziel laat ons het paradijs op aarde ervaren...

De ziel is op aarde geïncarneerd in een menselijke vorm, zodat deze door allerlei ervaringen – zowel vreugdevol als pijnlijk – kan leren en kan groeien in bewustzijn.

En dat groeien in bewustzijn gaat over de transitie:

- * van hoofd > naar hart
- * van dualiteit > naar eenheid
- * van afscheiding > naar verbinding > naar de bron
- * van een ontheemd gevoel en heimwee > naar een thuiskomen in jouw authentieke zelf levend vanuit jouw bron

Deze transitie doorloopt ieder mens. En iedereen op zijn eigen unieke manier, en in zijn eigen unieke tempo.

<b>Hoofd(liefde)</b>	<b>Hart(sliefde)</b>	<b>Ziel(sliefde)</b>
Materie	Energie	Transpersoonlijk
Angst	Liefde	Bewustzijn
Overleven	Leven	Extase zonder "ik"
Buitenkant	Innerlijke wereld	Al-dat-is
Geld en goed	Geest en geluk	De hemel op aarde
Vaste vorm	Bevrijding	Vrijheid zonder vorm
Aangepast "ik"	Loslaten en toelaten	Authentieke zelf
Geconditioneerd angstig gedrag	Groei door nieuwe ervaringen	Energie / trilling / frequentie / licht
Analytisch denken	Voelen / gevoel	Scheppend weten
Afgebakend in tijd en ruimte	Losser worden / Verruiming	Beyond time and space
Verleden / toekomst	Hier en nu	Tijdloosheid
Afscheiding	Verbinding	Eenheid / bron
Leegte	Vervulling	Blizz
Heimwee	Doorbreken plafond	Thuiskomen
Angstig ik / ego / persoon	Hartsenergie / groei in bewustzijn	Christusenergie Boedghanatuur Krishnabewustzijn
Doen	Zijn	Zweven in de hemel
Presteren	Creëren	Een doorgeefluik zijn
Doelen bereiken in de toekomst	Ontspanning door nieuwe inzichten	Pure hemelse en goddelijke vrede

Levend in de ziel zijn er geen zorgen, en is er geen stress, want jouw angstige "ik / ego / persoon" is op dat moment weggevallen. Wat resteert is een liefdevolle staat van zijn die haar fundament heeft in liefde en waarheid.

Dertig jaar geleden was ik een hardwerkende professional in de financiële wereld. Ik leefde toen volledig in mijn hoofd en in de materie, en had in die jaren niet door dat ik leefde vanuit angstig en geconditioneerd gedrag. De verwachtingen van mijn naaste omgeving had ik getransformeerd tot mijn eigen verwachtingen. Ik leefde niet in en vanuit mijn authentieke zelf, maar was een aangepaste man die leefde in de buitenwereld. Geld, goed en carrière stonden centraal.

Ik wist toen niks af van "bewustzijn" en hield mij niet bezig met geestelijke groei. Mijn hart en ziel waren destijds onbekende begrippen. Terugkijkend in de tijd kan ik zien dat mijn ontslag eind 2001 en mijn scheiding begin 2003 mijn grootste zegeningen zijn geweest. Ik moest toen wel naar binnen keren. Onder druk wordt alles immers vloeibaar, en mijn bewustzijn bleek veel groter te zijn dan mijn denkende, rationele en analytische linker hersenhelft.

Ik ontdekte dat een leven in de geest veel leuker, rijker en vervullender is dan een leven in de materie. Leven voor geestelijke groei en voor een dienstbaar bestaan bleek veel mooier dan het nastreven van een glansrijke maatschappelijke carrière. En liefde als "staat van zijn" in hart en ziel bleek zo anders te zijn dan "houden van" in het hoofd.

Het hoofd is niet fout of slecht, het hart is al veel rijker, maar de ziel als schakel naar de eenheid ... naar de bron ... dat is toch wel het summum ... dat is de ultieme blizz...

## LES 17:      Hoofd... hart... en ziel

Zij kunnen door elkaar heen lopen,  
en elkaar afwisselen in jouw dagelijkse  
bewustzijn. Je hebt hen alle drie nodig

Maar echt ... het leven in hart en ziel is  
zoveel rijker dan een leven in het hoofd

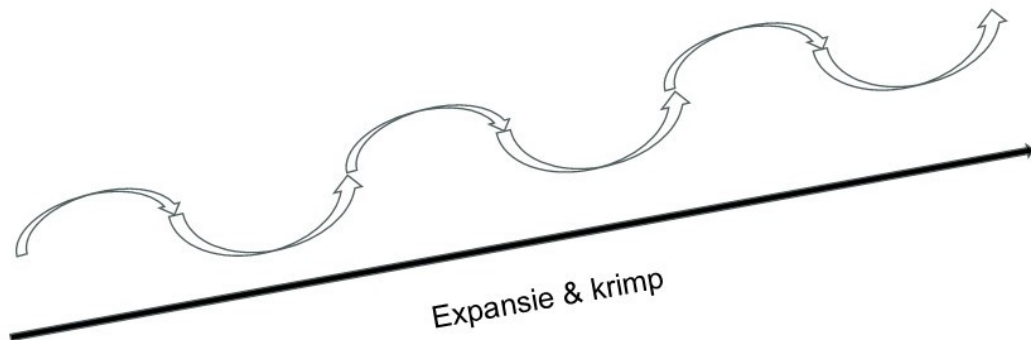
Mijn tip aan jou: keer naar binnen, en vind  
daar jouw innerlijke schatten. Maak van jouw  
innerlijke speurtocht jouw mooiste avontuur

~~~~~

18. ONDERDRUKKING VAN DE VROUW

De eeuwige beweging van het universum is expansie en krimp, expansie en krimp ... en de weg is altijd opwaarts ... omhoog ... de hemel in...

Opwaarts in bewustzijn



De boom kent in de lente en in de zomer beweging, expansie en groei, om daarna in herfst en winter weer in de rust terug te keren. En elk jaar krijgt de boom er een jaarring bij. Per saldo groeit de boom.

De boom groeit naar boven richting de hemel, en groeit met steeds diepere wortels ook de aarde in. Met die diepe wortels behoudt de boom zijn stevigheid.



Op een bepaald moment heeft de boom een maximale grootte bereikt. Geboorte en groei gaan daarna langzaam over in verval, en verval leidt tot de onvermijdelijke dood. Tijdens en na het sterven van de boom wordt

deze voedsel voor het overige leven in het bos; kevers, torren, mossen, paddestoelen en vogels doen zich tegoed aan de resten van de boom, terwijl het bos ondertussen verder groeit en bloeit.

Zo is het in de natuur... waarbij de stevige wortels in de aarde staan voor de mannelijke energie ... en waar de takken die tot aan de hemel groeien de vrouwelijke energie weergeven.

Het mannelijke zorgt voor een stevige bedding ... voor een fundament... Het vrouwelijke zorgt voor groei en bloei ... richting de hemel...

Man en vrouw trekken samen op ... in eenheid en harmonie ... zij voeden en versterken elkaar ... met elk een eigen taak... yin en yang vormen immers samen de cirkel van het hartsbewustzijn. Het mannelijke en het vrouwelijke vormen samen de boom. Zonder elkaar zijn zij niets, met elkaar vormen zij een gelijkwaardige eenheid.

Zo zou het ook in de mens moeten zijn: het samenleven in een gelijkwaardige eenheid ... in het leven, in de maatschappij, in het werk ...en in de liefde ... Maar helaas ... zo is het niet... en dat heb ik eerder uitgebreid beschreven.

De man is veel te dominant aanwezig ... in alles ... zo ook in de seksualiteit ... ja, daarin dus ook ... en daar gaan de volgende hoofdstukken over.

Laat ik met de deur in huis vallen:

"seksualiteit zit op het niveau van de ziel
radicaal anders in elkaar dan hoe het hoofd
seksualiteit thans vormgeeft"

Ook in de seksualiteit heeft het hoofd ons misleid en houdt het hoofd ons gevangen in onware conditioneringen en in mentale illusies.

Aan de basis van al die conditioneringen en van al die illusies staat al weer (en nog steeds) de dominante mannelijke linker hersenhelft. Ook hier wordt het vrouwelijke aspect onderdrukt door het fascistische regime van het mannelijke aspect.

fascisme ... is een ideologie die zich kenmerkt
door autoritaire gezagsuitoefening en door
verwerping van de democratie

Ook in de seksualiteit wordt het vrouwelijke onderdrukt door het mannelijke. De vrouw wil verbinden, de man wil klaarkomen.

Even een korte functionele zijstap: mannen maken in de economie nog steeds de dienst uit, en de economie is ook in de 21<sup>e</sup> eeuw gebaseerd op "meer en meer". Dat is een mannelijk principe, omdat het is gefundeerd in diverse mannelijke kenmerken, zoals hebzucht, macht, overheersing, competitie, geldingsdrang, strijd, trots, eer en angst.

En met name dat laatste ... mannelijke angst ... is een immens groot taboe en een fundamentele "no go area"... want mannen moeten stoer zijn, en krachtig, en vooral niet kwetsbaar. Dus over mannelijke angsten wordt veelal gezwegen.

In de economie staat het mannelijke centraal, en het vrouwelijke wordt mondjesmaat, en louter functioneel, toegestaan. Ook dit is fascistisch, en wel economisch fascistisch; de man oefent zijn autoritaire gezag uit, en verwerpt in de economie de gelijkwaardigheid van het vrouwelijke principe. Want als het vrouwelijke principe economisch wel gelijkwaardig zou zijn aan het mannelijke, zou de economie er radicaal anders uit zien. Dan zou "meer en meer" (omzet, winst, marktaandeel en aandeelhouderswaarde) allang vervangen zijn door het vrouwelijke "genoeg".

Het mannelijke regeert, het vrouwelijke crepeert:

In de economie is dat zo...

In de liefde is dat zo...

En in de seksualiteit is dat helaas ook zo...

Dit is echt een wereldwijde blinde vlek, een mondiale cognitieve dissonantie, en een collectieve psychose, wat ik eerder heb toegelicht.

Ook schreef ik eerder dat de liefde een eeuw geleden een luxe was. Man en vrouw moesten immers overleven. Hartsgedragen seksualiteit was hierdoor ook een luxe die zelden voorkwam. De man moest keihard werken om brood op de plank te brengen, en de vrouw moest van de man (en ook van kerk, moskee en tempel) kinderen baren, hen verzorgen en het huishouden runnen. Grote gezinnen met 10 kinderen waren normaal.

Vrouwelijk seksueel genot werd als een zonde gezien, en dan werd de vrouw direct als een hoer neergezet. Vrouwenbesnijdenis ging (en gaat) nog veel verder in de onderdrukking van het vrouwelijke.

De seksuele daad was er enkel op gericht dat de man ejaculeerde in de vrouw, en dat de vrouw zwanger werd. Vaak nog in het donker ook, met de nachtkleding even omlaag, en in een paar armetierige en armoedige minuten was het klusje gepiept.

De vrouw ervaaarde geen genot of amper genot, maar dat was niet belangrijk. Want de man wilde even ontladen, en daar ging het om. Er was geen communicatie, en na enkele minuten vielen man en vrouw

in de ijsskoude bedstee in slaap. De man bepaalde zeer autoritair, en de vrouw werd onderdrukt. Er was geen gelijkwaardigheid.

De man is al duizenden jaren bang voor de vrouw. Hij is met name bang voor haar seksuele kracht en haar levendbarende oerkracht, want die kracht heeft de man zelf niet. Ook is hij bang voor haar bastaardkind met een andere man. Omdat de man fysiek sterker is dan de vrouw, is hij zijn eigen oerangst voor de vrouw gaan onderdrukken door de vrouw in seksueel, fysiek en maatschappelijk opzicht te onderdrukken.

Maar wat de man niet doorheeft, is dat hij door de onderdrukking van het vrouwelijke principe niet alleen de vrouw op een liefdeloze wijze tekort doet, maar ook zichzelf... én ... daarmee houdt hij ook de mondiale disbalans van oorlog, strijd, geweld, overbevolking, overconsumptie en vervuiling in stand. Door bang te zijn voor de vrouw schiet de man zichzelf in zijn eigen voet, maar heeft dat zelf niet door.

Zo ... pats boem ... laat het maar eens gezegd zijn... want op het diepste niveau ... dus op het niveau van het bewustzijn, is dit de werkelijke situatie.

Op de volgende bladzijde schets ik de organische rolverdeling tussen man en vrouw in de seksualiteit... en ik kan nu vast zeggen dat deze organische rolverdeling 180 graden anders is dan de historische rolverdeling.

Man en vrouw zijn ook in hun seksualiteit nog slapend... onbewust ... angstig ... ongelijk ... en niet in een organische balans ... Dat komt omdat het menselijk bewustzijn niet in balans is. Niet in de politiek, niet in de economie, niet in het werk, niet in de liefde én niet in de seksualiteit.

LES 18: In de natuur zijn het mannelijke en het vrouwelijke principe perfect op elkaar afgestemd en met elkaar in balans

In het menselijke bewustzijn is dit echter nog niet zo

En hierdoor is de mens ook in seksueel opzicht nog niet in balans

~~~~~

## 19. VROUWELIJKE SEKSUALITEIT

Als de klassieke onderdrukkende rolverdeling tussen man en vrouw in de seksualiteit niet klopt en niet in balans is, hoe zit het dan wel in elkaar?

Om het helder te krijgen, ga ik direct naar het andere uiterste van het seksuele spectrum:

“de vrouw kan urenlang in een  
eindeloze orgastische zone verkeren,  
en de man is dan dienstbaar aan al dat  
overvloedige vrouwelijke genot, omdat haar  
langdurige genot voor hem veel vervullender  
is dan zijn eigen korte ontlading”

Op het niveau van de ziel is dit de organische en hartsgedragen seksuele rolverdeling tussen man en vrouw.

De man is daar dienend... en is niet bezig met zijn eigen orgasme ...  
De vrouw is daar leidend ... in haar eindeloze seksuele energieën ...

Wattt?                    ... hoor ik jou als man zeggen!  
                                  ... hoor ik jou als vrouw zeggen!

Bestaat                    ... ja, dat bestaat echt!  
dat echt?

Dit dus... ook hier is het 180 graden anders dan hoe wij het in de maatschappij geleerd krijgen....

De mannelijke dominantie in de seksualiteit vloeit voort uit de mannelijke linker hersenhelft ... de organische dienstbaarheid van de man aan het seksuele genot van de vrouw vloeit daarentegen voort uit het vrouwelijke hart en uit de kosmische ziel ...

Hoelang duurt het mannelijke orgasme? Misschien 20 seconden of zo?

En hoelang kan de vrouwelijke orgastische zone duren? Vele uren! En ik heb het dus zelfs wel eens een ruim etmaal ervaren.

Een vrouw kan écht tientallen keren achter elkaar klaarkomen. En eindeloos doorgaan in haar seksuele extase... zij kan uren en uren zweven tussen hemel en aarde. Er komt geen eind aan. Er komt bij de vrouw enkel door uitputting een einde aan... als zij volledig uitgeput in een diepe slaap valt.

De mannelijke extase duurt kort ... en is naar de aarde gericht...  
De vrouwelijke extase duurt eindeloos ... zij reist door heel de kosmos...

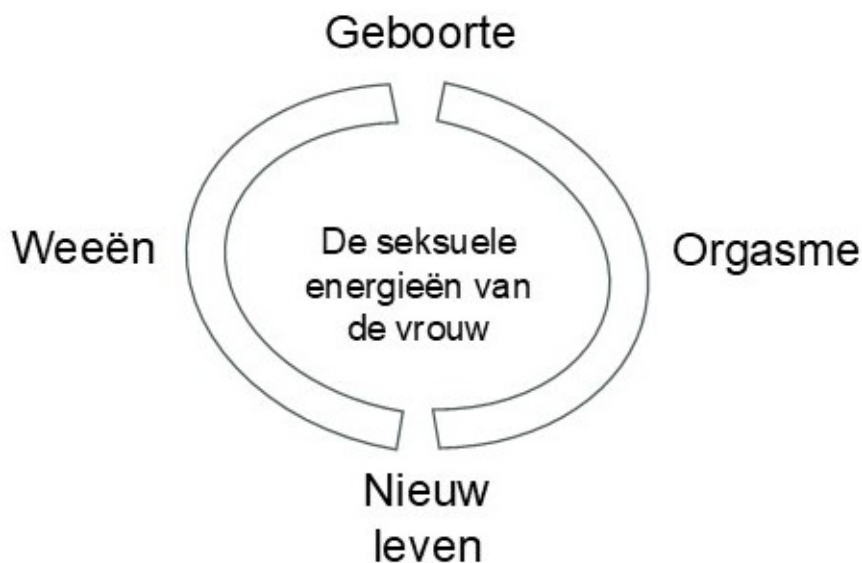
Ik wist in de loop van mijn volwassen leven wel dat een vrouw meerdere keren kan klaarkomen, maar dat de seksuele extase van de vrouw eindeloos kan duren, is mij pas veel later duidelijk geworden.

Ik deel dit weten wel eens met mensen om mij heen, zowel mannen als vrouwen, en die hebben dan echt het idee dat zij water zien branden.

Maar eigenlijk is het heel simpel:

Als de vrouw bij de geboorte van  
haar kind urenlang of zelfs dagenlang  
de weeën kan verdragen ... kan zij ook  
urenlang in haar orgastische zone zijn

De energieën zijn hetzelfde ...  
De principes zijn hetzelfde ...  
De werking is hetzelfde ...



Het orgastische vermogen van de vrouw is in haar seksuele energie het spiegelbeeld (of: complement) van haar vermogen om de weeën bij de geboorte op te vangen. Bij de weeën ervaart zij eindeloze aardse pijnen, en in haar orgastische zone ervaart zij eindeloos hemels genot.

De weeën en het orgastische genot vormen samen de twee kanten van de medaille van haar seksuele en kosmische diepte. Dit ongekend rijke spectrum aan energieën bezit de man niet. De vrouw is de barendende oerkracht die haar weeën draagt en verdraagt ... en het is diezelfde



oerkracht die het fundament is van haar orgastische seksualiteit... maarr  
... en nu komt het ... daar heeft zij de man voor nodig, en wel de:

...veilige man...  
...liefdevolle man...  
...empathische man...  
...luisterende man...  
...volwassen man...  
...verbonden man...  
...aanwezige man...  
...stabiele man...  
...tedere man...  
...stoere man...  
...krachtige man...

Zij heeft die man(nen) nodig om zich een gelijkwaardige seksuele partner te voelen, zodat zij zich in hart, ziel, lijf en geslacht volledig kan openen, om zich vervolgens tot in de diepste diepte met haar man seksueel te verbinden.

Maar eigenlijk komt het er op neer dat dit enkel mogelijk is als een man grotendeels in en vanuit zijn rechter hersenhelft leeft, want enkel dan is zijn verbonden hart leidend en zijn hoofd dienend. Enkel dan zal hij met haar "in liefde zijn" en niet in de afgescheiden hoofdliefde.

Er is een volkswijsheid die zegt dat mannen vanuit hun geslacht leven, en dat zij enkel door de vrouw naar hun hart kunnen worden geleid. En de vrouwen leven in die volkswijsheid op hun beurt in hun hart en kunnen enkel van daaruit in hun geslacht gaan leven.

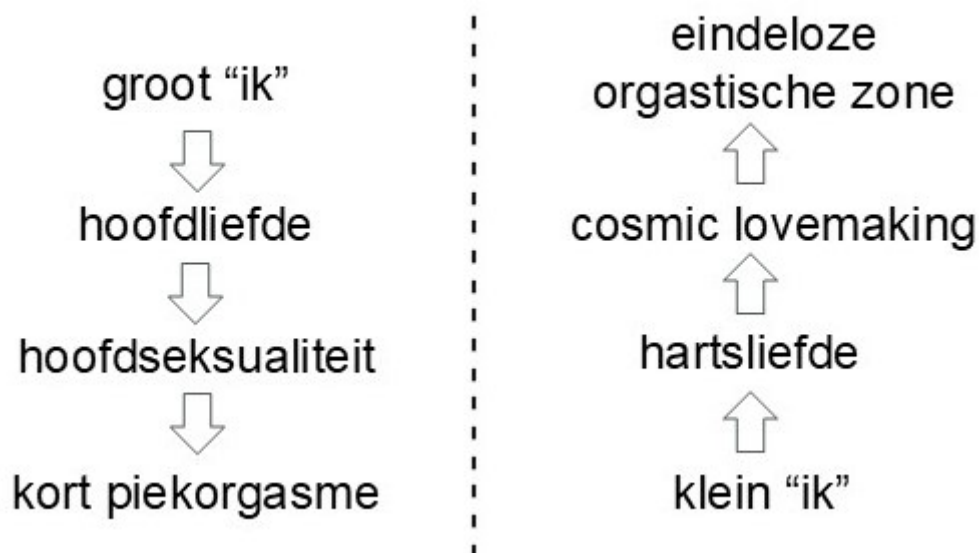
Maar ook deze volkswijsheid klopt niet. Ook dit zit precies 180 graden andersom in elkaar.

Een man in balans (die dus vanuit zijn rechter hersenhelft leeft) zal aanwezig zijn in zijn hart, en hij zal vanuit zijn hart met zijn geslacht in verbinding komen, om van daaruit (en dus vanuit zijn hartsenergie) de vrouw diepgaand te kunnen penetreren. Enkel zo kan de man de vrouw in het minnespel werkelijk zien, eren, respecteren, liefdevol beminnen en haar en haar genot centraal stellen.

Bij de vrouw is de baarmoederhals de schakel naar haar hart. Zij zal (en kan) haar hart, lijf en geslacht pas helemaal voor de man openen, als zij in haar baarmoeder voelt dat de man haar werkelijk vanuit zijn harts-energie bemint en penetreert. Zij dient daar ook te voelen dat de man haar en haar genot centraal stelt, en dat hij haar niet louter penetreert voor zijn eigen kortstondige hoogtepunt.

De man dient volledig aanwezig te zijn in zijn hart. Zijn aanwezige geslacht brengt al die hartsenergie via de baarmoedermond van de vrouw naar haar hart, en zo ontstaat een eindeloos lemniscaat van uitgewisselde hartsenergie.

Eerder plaatste ik dit figuur:



Ik heb jarenlang gewoon seks gehad... noem het "neuken" ... noem het "penetreren om klaar te komen"... Je hebt allebei (hopelijk!) na korte tijd één piekorgasme, en dat was het dan. Na een kwartier of half uur is het voorbij.

Veel vrouwen hebben in deze hoofdseksualiteit moeite om opgewonden te raken, laat staan dat zij door penetratie tot een orgasme komen. En veel mannen komen juist te snel klaar.

En dat kan ook niet anders als je allebei vanuit jouw overvolle bestaan, zonder hartscommunicatie, en levend vanuit jullie afgescheiden "ik / ego / persoon", zonder werkelijke diepgaande hartsverbinding even snel aan het einde van een drukke werkdag, of even snel op zondagochtend als de kinderen beneden een filmpje kijken, in je hoofd "denkt" dat je de sterren van de hemel kunt vrijen.

Dat kan helemaal niet, dat is vanuit het bewustzijn bekeken volstrekt onmogelijk. Hoofdliefde leidt tot hoofdseksualiteit, en dat wordt vroeger of later een stressvolle en frustrerende bezigheid omdat man en vrouw daar niet van hart tot hart, en niet van geslacht tot geslacht, verbonden zijn.

Ik heb in dit boek aangegeven hoe je werkelijk van hart tot hart kunt verbinden. Doe je dat niet, of lukt je dat niet, dan zul je blijven steken in de hoofdliefde en in het surrogaatgenot van de hoofdseksualiteit.

Dan is jouw leven te druk, je ervaart te veel stress, je communiceert niet open, eerlijk, transparant en kwetsbaar ... en seksualiteit kan dan nooit optimaal fijn zijn omdat de basis voor een werkelijke hartsverbinding ontbreekt:

“Er is geen veiligheid,  
want door een gebrek aan  
hartsgedragen communicatie  
is er onvoldoende verbinding  
om de vrouwelijke seksuele  
energieën naar hemelse en  
ongekende hoogtes te brengen”

Seksualiteit raakt de kern van ons bestaan. We zijn er allemaal uit voortgekomen. De kern van seksualiteit is echter niet de handeling, maar de communicatie die vooraf gaat aan de handelingen en die achteraf de ervaringen evalueert. Ik noem dat dus hartscommunicatie.

Wat de vrouw nodig heeft om volledig te kunnen ontspannen in haar seksuele energie, is dat er allereerst ruimte is om al haar innerlijke roerselen van die dag (of periode) met haar man te delen. Daar begint het voorspel dus al. De man dient in die voorspel fase in zijn hart aanwezig te zijn, zodat hij ruimte heeft om de vrouw te begrijpen in al haar emoties.

Hij is haar veilige bedding, haar “spaceholder”. De man hoeft niks te fixen en niks op te lossen. Hij hoeft enkel ruimte te geven, zodat de vrouw kan voelen dat zij veilig is ... én ... zodat zij kan voelen dat de man in zijn hart aanwezig is. Als de vrouw voelt dat de man haar ruimte geeft, kan zij door o.a. praten, diep ademen, huilen en schokken in haar lijf zakken. Dan zakt zij omlaag van hoofd naar hart, naar haar buik en naar haar geslacht.

In het ruimte geven aan de innerlijke roerselen van de vrouw laat de man al zien dat hij dienstbaar aanwezig is. Na 10.000 jaar onderdrukking van de vrouw is deze dienstbare aanwezigheid van de man nodig. Want de vrouw voelt zich in dit tijdsgewricht nou eenmaal niet snel veilig.

Wat in bovenstaande beschrijving direct duidelijk wordt, is dat de seksualiteit van hart en ziel, die ik hierna "cosmic lovemaking" noem, veel meer tijd, ruimte en (harts)energie vraagt dan de snelle "wip" van de hoofdseksualiteit. Er wordt eerst geestelijk en woordelijk verbonden, en daarna energetisch en lichamelijk. Dat is het pad!

In de hoofdliefde is de hoofdseksualiteit een sluitpost van het bestaan, want iedereen is druk-druk-druk ... er moet zoveel, en er is zo weinig ruimte voor de liefde... en er wordt ook nog eens veel te weinig aandacht besteed aan de innerlijke roerselen.

Bij "in liefde zijn" van hart en ziel is "cosmic lovemaking" daarentegen een essentie, een devotie en een permanente meditatie. Daar wordt alle tijd en ruimte voor gemaakt. En waarom? Omdat deze liefde en deze "cosmic lovemaking" samen zorgdragen voor het paradijs op aarde.

Het inrichten van jouw leven rondom deze liefde en deze seksualiteit is nou eenmaal veel vervullender dan die glansrijke maatschappelijke carrière, en dit geeft een veel rijker gevoel dan een goed gevulde bankrekening.

Leven in het denkende hoofd is voor man en vrouw  
een half leven met een aangetrokken handrem...

Liefdevol leven in hart en ziel leidt man en vrouw  
naar hun innerlijke paradijs op aarde...

Dusss ... welk leven kies jij?

Als jij nu weerstand voelt bij de zinnen hierboven, dan is dat alleen maar een goed teken. Dan bestaat er misschien wel een diep verlangen in jou naar een andere invulling van jouw bestaan? Een bestaan waar "in liefde zijn" jou permanente diepe vervulling kan schenken. Een bestaan waarin jij de gejaagde ratrace vaarwel zegt en kiest voor rust, ruimte, liefde en de kwaliteit van hemelse seksualiteit.

De maatschappij kan enkel veranderen als jij zelf bereid bent om te veranderen. Dus de weerstand die jij mogelijk voelt gaat over grote existentiële levensvragen:

Hoe wil jij leven?  
Hoe richt jij jouw leven in?  
Wat heeft jouw prioriteit?

En dan nog een mooie existentiële vraag:

Hoe wezenlijk zijn intimiteit, veiligheid  
en seksualiteit in jouw bestaan?

Ik kan alleen maar zeggen dat de geleidelijke draai van de hoofdliefde naar "in liefde zijn", en van hoofdseksualiteit naar "cosmic lovemaking" mijn bestaan veel rijker en dieper heeft gemaakt.

Ik voel mij krachtig, liefdevol, vreugdevol, gezond en vitaal.

Hoofdseksualiteit is niet vervullend en het zorgt voor frustratie en stress. En stress is de oorzaak van veel (welvaarts)ziektes.

De seksualiteit van hart en ziel is ultiem vervullend en ontspannend. Je ervaart in die "cosmic lovemaking" samen het paradijs op aarde. In het volgende hoofdstuk stijgen we op naar de hemel en gaan we diep de aarde in.

LES 19: Bij een bevalling ervaart de vrouw  
aardse pijnen. In haar orgastische  
extase ervaart zij hemelse blizz

Dit zijn de twee kanten van haar  
seksuele energieën, en zowel de  
weeën als haar seksuele extase  
kunnen eindeloos lang duren

Hoofdseksualiteit leidt tot stress  
en frustratie. "Cosmic lovemaking"  
maakt je fit en vitaal

~~~~~

20. COSMIC LOVEMAKING

Wat is er eigenlijk "cosmic" aan "cosmic lovemaking"?

Hiervoor gaan we eerst de diepte in met betrekking tot het wezen van de vrouw.

De vrouw kan nieuw leven baren. Eerder stond ik al stil bij de magie van de conceptie, op het moment dat het eitje en het zaadje in de vrouw samensmelten. Je kunt zeggen dat de natuur de vrouw vanaf dat moment overneemt; er treden in haar kosmische processen in werking die haar afgescheiden "ik / ego / persoon" ruimschoots te boven gaan. Het "denken" is vanaf dat moment een marginale grootheid.

Haar lichaam verandert... nee, laat ik het anders formuleren; haar lichaam wordt veranderd... het gebeurt door haar heen, als vanzelf, en zij hoeft niets te "doen", zij hoeft enkel te "zijn" en zich over te geven aan de schepping van nieuw leven.

In de kosmos worden sterren geboren uit gestold gas, en eonen later "sterven" deze sterren weer. Is dit niet bijzonder? De kosmische intelligentie en de kosmische energieën zorgen hiervoor, zonder dat iemand iets "doet" of er iets moet worden bereikt. Het universum – of zo je wilt: God ... of het goddelijke – is de drijvende kracht achter deze schepping en achter dit sterven.

In de vrouw groeit een kind... als vanzelf ... dat kind wordt geboren, en enige tijd later sterft dat nieuwe leven weer. Is dit niet bijzonder? De kosmische intelligentie en de kosmische energieën zorgen hiervoor, zonder dat de vrouw iets "doet" of er iets moet worden bereikt. Het universum is de drijvende kracht achter deze schepping en achter dit sterven. De vrouw is een doorgeefluik van die scheppende kracht.

In de vrouw vinden alle kosmische processen plaats die elders in de kosmos ook plaatsvinden. Zelfs haar maandelijkse cyclus is tijdens haar vruchtbare jaren min of meer gelijk aan de cyclus van de maan.

Ik heb mij door een vrouw laten vertellen dat zij tijdens de bevalling van haar kind twee fases onderscheidde:

- \* de eerste fase was die van haar weerstand tegen de weeën; de weeën waren in die fase super pijnlijk / ondraaglijk.
- \* de fase van haar overgave aan de weeën; toen haar "denken" en haar weerstand verdwenen, en zij met liefdevolle aandacht en met volledige overgave naar de pijn toe bewoog, voelden haar weeën bij vlagen zelfs orgastisch aan.

Er is nog een correlatie tussen de weeën en een orgasme; bij een hoogzwangere vrouw kan de bevalling in gang worden gezet, en kunnen de weeën op gang komen, als zij gaat vrijen en zij dan tijdens dat vrijen een orgasme heeft. De contracties van haar orgasme kunnen de weeën dan in gang zetten. Hoe bijzonder is dit wel niet?!

De vrouw is een soort mini-kosmos... in haar zijn de kosmische energieën en processen permanent aanwezig en actief. Zij gedijt het beste als zij via haar "voelen" in verbinding staat met haar kosmische intelligentie. Het is niet voor niets dat de rechter hersenhelft de vrouwelijke hersenhelft is, en de "denkende" linker hersenhelft de mannelijke energie weerspiegelt.

Haar vrouwelijke wijsheid, intuïtie en innerlijk weten komen via haar gevoel haar lichaam binnen, en haar bekken- en buikgebied inclusief haar baarmoeder vormt hierin het ontvangststation. Haar bekkengebied is haar directe lijntje met de kosmos; daar spelen alle kosmische processen zich af. Haar baarmoeder is de portaal voor nieuw leven, en het is tevens de doorgang voor de intelligentie van de bron (het universum).

Op een dag verschijnt die bijzondere man in haar bestaan. Zij voelt een aantrekking naar hem, en hij een aantrekking naar haar. Ze vinden elkaar niet alleen mooi ... maar ook boeiend en fascinerend.

De man zegt na korte tijd tegen de vrouw; "... ik merk dat ik je leuk vind, en ik voel een ruimte om samen met jou te onderzoeken wat er tussen ons kan groeien. Maar ik wil je niet veroveren of versieren, dus ga jij maar in jezelf voelen hoe jij wel of niet met mij wilt verbinden. Geef alsjeblieft helder aan welke stappen voor jou goed voelen, en dan kan ik jou daar vast wel in volgen. Mocht ik een wens of een grens voelen, dan zal ik die aan jou kenbaar maken. Voel je vrij om het tempo van onze verbinding te bepalen ..."

Hij geeft duidelijk aan waar hij staat, maar laat de voortgang vervolgens bij haar. Deze mate van open communicatie kent zij niet, want eerder wilden mannen haar altijd versieren. En deze man dus niet. Ze voelt direct vreugde, veiligheid en ontspanning. Haar vrouwelijke wezen hoeft niet meer op haar hoede te zijn. Ze kan ontspannen, want ze ervaart veiligheid. Zijn open wijze van communiceren is erg aantrekkelijk.

Ze leren elkaar stap voor stap kennen, en zij verbinden op een diep geestelijk niveau, met een open, eerlijke, transparante en kwetsbare communicatie. Er zijn geen taboes en geen no-go area's ... alles wordt gezien en gehoord en krijgt de aandacht die het nodig heeft ... zowel alles van haar als alles van hem ...

De liefde stroomt, maar deze keer is het niet de hoofdliefde die de boel regisseert. Zowel de man als zij voelen dat het deze keer anders is, en dat

benoemen zij ook. Zij verbinden echt van hart tot hart... met een diepte en een veiligheid die zij eerder nog niet hebben ervaren...

"In liefde zijn" openbaart zich aan hen... zij duiken niet meteen de koffer in met platte en kortstondige seks die gefundeerd is op de primitieve lust en / of bewijsdrang... maar zij bouwen de lichamelijke intimiteit geleidelijk aan op, hand in hand met de geestelijke intimiteit.

Op een dag liggen zij op bed... hebben alle tijd ... de telefoons staan op de vliegtuigstand en zijn weggelegd ... en dan signaleert zij na verloop van tijd in zichzelf dat zij:

- \* zich gezien en gehoord voelt
- \* haar rijke innerlijke leven kan uiten
- \* zich veilig voelt
- \* helemaal kan ontspannen
- \* stopt met denken en enkel nog voelt

Zij merkt dat hij haar centraal stelt ... dat hij dienstbaar is aan haar, en dat hij niet bezig is met zijn eigen kortstondige genot, maar met haar welzijn, haar opwinding en haar genot. Hij is met zijn aandacht bij haar, en nergens anders, dus niet bij zijn werk, niet bij zijn hobby's, en niet bij voetbal of bij de Formule 1... hij ziet, eert, respecteert en bemint haar vanuit zijn hart ... op een afgestemde en verbonden wijze...

Haar verlangen groeit... zo ook een intense vreugde ... ze begint te gloeien en te zweven... haar hart en lichaam staan wagenwijd open... en alle energieën van de kosmos beginnen nu op een seksuele manier door haar heen te stromen.

De kosmos is de stilte en de storm ... het woeste en het kalme ... het hemelse en het aardse ... het godinnelijke en het dierlijke ... het tedere en het wilde vuur... de expansie en de krimp ...

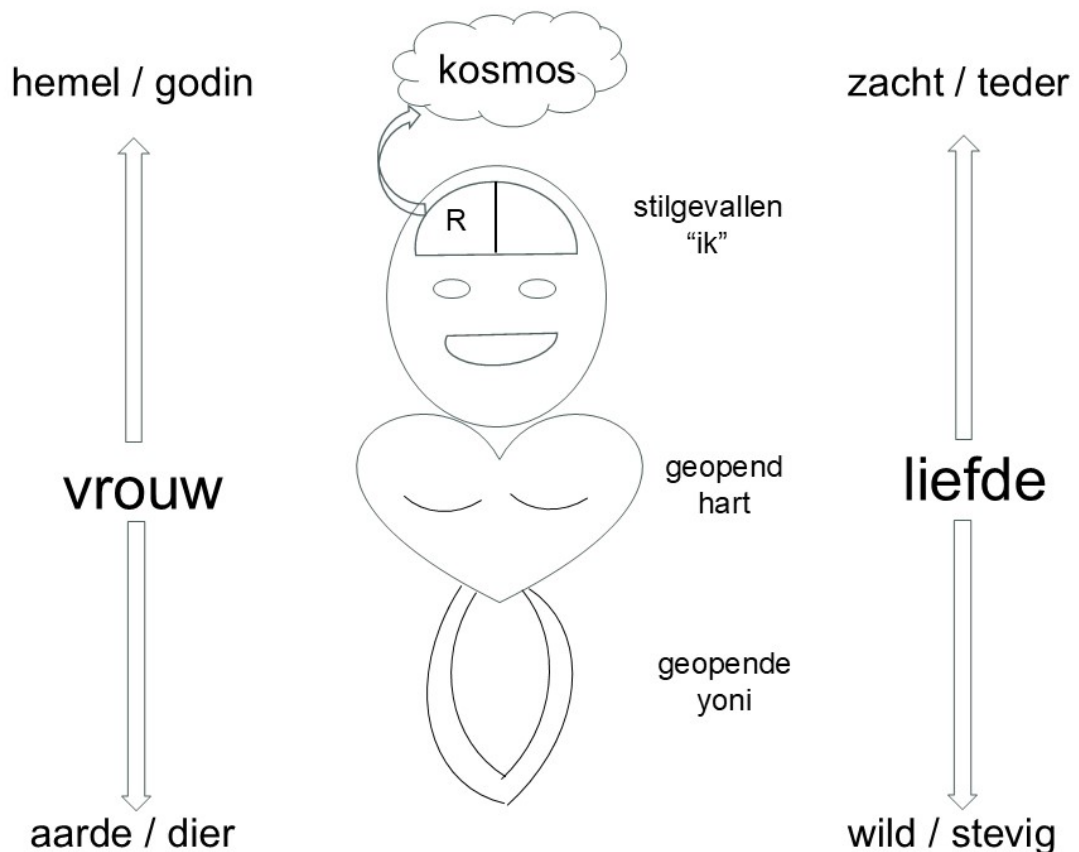
En zij ... deze vrouw ... zij is het allemaal ... zij opent zich in haar volledige seksualiteit... houdt zich niet langer in ...laat zich gaan ...en laat de kosmos met alle energieën door haar heen stromen...

Er is nu geen afscheiding meer ... er is enkele diepe hartsverbinding. Zij "is" op dat moment het universum ... haar afgescheiden en angstige "ik / ego / persoon" valt stil ... zwijgt ... en lost op... en zij keert vanuit haar geopende lichaam en haar vreugdevolle geest automatisch terug naar haar bron ... naar haar essentie ... naar haar:

...levenbarende oerkracht...
...intuïtieve weten...
...kosmische wijsheid...
...sensuele diepte...
...ongeremde seksualiteit...

Haar "denken" verstomt ... zij is nu zowel de gierende tropische orkaan ... als ook de verstilde sereniteit van de mooiste zonsondergang.

In de uren die volgen is haar lichaam het instrument van het scheppende universum; zij expandeert in haar orgastische staat van zijn keer na keer opwaarts naar de hemel, naar alle sterrenstelsels, waar zij de diepste reizen maakt ... in eenheid... in liefde ... in hart en ziel... in lichaam en geslacht ... tijd en ruimte bestaan niet meer ... zij en haar man hebben één groot verbonden, versmolten, veilig, hemels en vreugdevol bewustzijn.



In dit stadium wordt zij door haar man teder en zacht bemind. Hij hoeft amper in haar te bewegen, want haar lichaam is volledig geladen, en staat helemaal "aan"... haar geslacht ("yoni") is wijd geopend, wordt vanzelf vochtig gehouden, en is zacht, stromend en ontspannen.

Haar baarmoeder maakt pulserende bewegingen ... expansie en contractie ... expansie en contractie ...net zoals de kosmos ... en zij ontvangt het geslacht van haar man (zijn "lingam") diep in zich met alle liefde die het universum door haar heen laat stromen.

De meest subtiele beweging van zijn lingam zet haar alweer in vuur en vlam. Het is bijna niet te verdragen en bijna niet te bevatten. Dit is zo

godinnelijk lekker. In het zijn van dat ene grote en versmolten bewustzijn voelt haar man aan waar zij is en wat zij wel en niet fijn vindt.

Ook hij maakt pulserende contracties met de spieren van zijn lingam, dus zijn spieren spannen aan zonder dat hij in haar beweegt. Deze bewegingen voelt zij diep van binnen in haar volledige bekkengebied, en dat zorgt bij haar ook voor een opwaarts, verstild en sereen genot.

Dit is zóóó anders dan het gewone "neuken"... Bij "neuken" is het als volgt:

... vlees schuurt tegen vlees ...
... geslacht schuurt tegen geslacht ...
... "ik" ontmoet "ik" ...
... tweeheid blijft tweeheid ...
... lust wrijft tegen lust ...

Bij "cosmic lovemaking" gaat het om hele andere grootheden:

... energie verheft energie ...
... bewustzijn versmelt met bewustzijn ...
... hart opent hart ...
... ziel ziet ziel ...
... tweeheid wordt eenheid ...
... liefde is liefde is liefde ...
... lijf plus lijf is goddelijk één ...

Als bewustzijn met bewustzijn versmelt, kan dat raar en zelfs eng aanvoelen. Er is dan op een gegeven moment één groot bewustzijn, dat enkel in de eenheid der liefde aanwezig is... geen enkele afscheiding meer ... geen "ikjes" meer ... en geen afzonderlijke lichamen meer. Je kunt dat versmolten gevoel ook met bepaalde geestverruimende middelen bereiken, maar bij "cosmic lovemaking" is het puur natuur.

Dat "ik-loze zijn" kan raar en onwennig voelen ... maar je voelt direct dat je nu samen in het paradijs bent aangekomen:

... niet normaal dit ...
... niet van deze wereld ...
... dit is goddelijk ...
... dit is de hemel op aarde ...
... jemig... wat een energie ...

En het kan dus urenlang doorgaan ... of nog langer, met enkel een eet-, plas- en slaappauze tussendoor. De hemel is dan op aarde ingedaald.

De vrouw geeft zich helemaal over aan de man. Zij laat hem zonder remmingen leidend zijn, want hij is volledig afgestemd aanwezig en diep verbonden met haar goddelijke kosmische wezen. Zij komt via - en door - hem in een orgastische zone waar zij zich telkens in en uit een orgasme beweegt; ze zit langdurig in een orgastische stroom waar het amper voelbaar is of zij net wel of net niet een orgasme heeft.

Soms heeft zij overduidelijk wél een explosief orgasme, en soms weet zij het eigenlijk niet, maar dat maakt ook niks uit, want haar hele "staat van zijn" is super orgastisch.

Vanuit haar gewone "vrouw zijn" is zij geëxpandeerd naar de hemelse, zachte stromende godin... ze bewegen opwaarts naar de hemel ... zij en haar man beminnen samen hun liefde en het leven.

Dan ontstaat er langzaam een andere beweging in haar ... er wil iets geleefd worden ... haar man voelt dit aan, en beweegt met haar mee ... hij begint met zijn lingam steviger in haar te bewegen... diep in haar bekken ontstaat een rommelende vulkaan... zij daalt af... gaat omlaag ... de aarde in ... en met haar hele "zijn" verandert zij langzaam in een brullend, schreeuwend, wild en woest dier.

Nu wil zij niet langer teder en zacht bemind worden ... nee ... het is tijd voor vuurwerk ... alles wil er uit en moet er uit... zij laat haar seksuele stroom in kracht toenemen tot windkracht 10 ... dit is de alles verzwelgende orkaan...

Van de hemel gaat zij omlaag naar de aarde ... van de godin wordt zij nu het dier...

Die verandering van energie is niet alleen lichamelijk ... maar ook geestelijk ... emotioneel ... alle gestolde restanten van haar rijke en diepe gevoelsleven mogen en moeten naar buiten worden gebracht ... pijn ... verdriet... stress ... frustratie... vermoeidheid ... het wil geleefd ... en het moet er uit... hier en nu... er is geen houden meer aan...

De rollen worden omgedraaid ...zij komt overeind en neemt de leiding... hij gaat liggen ... zij bestijgt hem als een ervaren amazone ... en neemt met een wijd geopende yoni plaats op zijn harde geslacht ... laat zich zakken... en berijdt hem ... met alles wat zij in zich heeft ... en met alles dat er in haar geleefd wil worden ... heel haar rijke innerlijke leven komt naar buiten door middel van kreunen ... gillen ... krijzen ... huilen ... lachen... spugen ... stromen ... spuiten... kink ... en dirty talk.

Zij is nu een wild dier... een oervrouw... een "wild woman" ... een ontembaar wild beest ... en zij ontlaadt geestelijk en lichamelijk.

Zöeven was zij nog de serene hemelse godin die teder door alle melkwegstelsels zweefde... maar nu is zij de kwijlende en schuimbekkende tijgerin die door niets en niemand te stoppen of te temmen is; alles moet er uit, nu en hier... Zij is oer, broeds, krols... alle sappen en energieën stromen terug de aarde in.

Haar man ... is in deze fase enkel een ontlaad- en oplaadstation voor haar rijke innerlijke leven. Hij is de stabiele eik, de veilige bedding en de gearde spaceholder die haar wildheid omarmt en ten volle laat stromen. En zij kan alles er ongeremd en ongegeneerd uit gooien in de veiligheid van zijn liefdevolle bedding.

Hij geeft gewillig zijn harde lingam en zijn lijf aan haar. Zij kan met zijn lijf en geslacht doen wat zij wil en wat zij nodig heeft. Hij is op geen enkele manier bezig met zijn eigen orgasme... sterker nog, hij wil juist niet ontladen...

Hij wil eindeloos haar dienaar zijn... haar liefdesman en haar genots-object zijn... omdat hij dan meelift op haar orgastische staat van zijn ... een staat van zijn die hij in zijn eentje nooit kan bereiken. Zij geeft hem het ultieme genot, een hemelse "staat van zijn" die zoveel rijker, dieper en vervullender is dan zijn eigen orgasme.

Soms is hij gewoon stil, beweegt niet en doet niks ... hij ligt, zijn geslacht is hard, hij is er enkel voor haar, hij zegt niks, doet niks, en laat haar haar gang gaan, terwijl zij hem berijdt en al haar emoties de vrije loop laat ...

Juist in dat niks doen en niks zeggen, zit zijn hartsgedragen, zachte, volwassen, veilige en openende mannelijke energie. Het is in feite een paradox... want juist in dat passief zijn (de bedding, de spaceholder zijn) draagt hij actief zijn liefde aan haar uit. Hij is enorm krachtig in het zacht en stil zijn.

En zij voelt dat ook; zijn liefde voor haar is op dat moment zonder woorden en zonder daden, maar enorm krachtig, veilig en steunend ... en daarom kan zij zich volledig uiten... het is tijd voor haar en voor haar emoties.

In de stilte van het niets zeggen en niks doen, geeft hij haar juist meer dan woorden kunnen geven; ... hij geeft haar letterlijk en figuurlijk alle ruimte en liefdevolle vrijheid om zich te uiten op de manieren die zij op dat moment nodig heeft.

Voor de vrouw is dit een soort seksuele en emotionele sportschool- / fitness-sessie / meditatie / reiniging... met een "full body workout", waarbij de man slechts het fitnessapparaat is, en de vrouw even me-time heeft voor heling, ontspanning en genot. Het draait nu niet

om hem, maar volledig om haar. Zij voelt ook dat deze man niet bang is voor haar ongeremde orgastische oerkracht. Eerdere mannen waren soms door haar overweldigd, en zij liet zich als gevolg daarvan in seksueel opzicht niet helemaal gaan. Bij deze man laat zij alles zien en haar seksuele stroom gaat eindeloos door.

In deze staat van zijn is de vrouw optimaal en volledig vrouw.
En de man is daar volledig en optimaal man ... een hartsgedragen man.

Zij voelt zich veilig ... en zij laat alles aan haar man zien ...
Hij voelt zich ook veilig ... en kan en wil haar eindeloos dienen ...

Zij zweeft door alle universa en melkwegstelsels...
En zij neemt hem mee door heel de kosmos ...

Één liefde ...
Één bewustzijn ...
Één lichaam ...
Één seksuele stroom ...
Versmelting ...
Paradijs ...
Hemel ...
Beyond time and space ...

LES 20: Bij "cosmic lovemaking" wordt
de vrouw een doorgeefluik van
kosmische energieën

Zij kan in een eindeloze orgastische
zone komen, waarin zij de man mee
op sleeptouw neemt. Samen worden
zij één bewustzijn, en die ervaring
is de hemel op aarde

~~~~~

## 21. DE DIENSTBARE MAN

De vrouw kan haar seksuele extase urenlang volhouden. Er zit geen plafond aan haar seksuele energetische stroom; zij is immers de kosmos, met alles wat daarin tijdloos en eeuwig verschijnt. Zij kan in en uit talloze orgasmes schieten en bemint dan het gehele universum.

Hoofdliefde ... > hoofdseksualiteit > kort piekorgasme

“In liefde zijn” > cosmic lovemaking >  
langdurige orgastische staat

Zolang de man niet klaarkomt, kan hij dit echter ook eindeloos volhouden... ook zijn seksuele stroom kan uren, dagen en zelfs weken doorgaan. En dan bedoel ik niet wekenlang non-stop vrijen, maar in enkele weken tijd meerdere keren lang vrijen zonder te ontladen.

Zijn geslacht is dan diep verbonden met haar bekkengebied. Samen creëren zij een “perpetuum mobile” van seksuele energie. Als zij elkaar in zo’n fase weer zien, zal er direct een seksuele lading tussen hen voelbaar zijn. De man kan dan ook direct hard zijn, en hij kan zijn vrouw dan weer langdurig beminnen.

Het niet-klaarkomen van de man vraagt om oefening en om subtiële afstemming. Hij moet zich veilig voelen bij haar, en zij kan hem helpen bij het beteugelen van zijn mannelijke seksuele driften.

Als de man voelt dat hij bijna klaarkomt, zegt hij “stop” of “pauze” tegen zijn vrouw. Zij weet dan dat zij even niet moet bewegen. Soms heeft hij het nodig om even uit haar te gaan, dus dat zijn lingam van haar geen enkele stimulans krijgt.

Ze pauzeren, zijn samen stil, en hij ademt vanuit zijn buik naar zijn geslacht, zodat zijn seksuele opwindings iets vermindert. Als hij voelt dat zijn “bijna orgasme” is weggedreven, komt hij in haar en begint hij langzaam in haar te bewegen. De vrouw weet nu dat alle seinen weer op groen staan voor verder genot.

Hun beider geslachten lijken soms een eigen leven te leiden, los van de rest van hun lijven. Het kan voorkomen dat de man bijvoorbeeld geen harde lingam heeft, maar dat hij op haar ligt om haar borsten en tepels te beminnen. Zijn geslacht is slap en hangt bewegingloos voor de ingang van haar yoni. Als de vrouw in zo’n fase opgewonden is, zullen haar seksuele energieën vanzelf hun werk gaan doen.

Haar opgewonden yoni "roept" zijn lingam dan op een energetische manier, en het kan dan lijken alsof hun geslachten een eigen wil hebben ... en een eigen agenda. Zij maakt met haar baarmoeder weer de pulserende bewegingen van expansie en contractie.

Door die energetische "uitnodiging" kan zijn lingam in korte tijd hard zijn, waarna hij bij haar yoni naar binnen gaat. Terwijl hij vlak daarvoor nog zei dat hij even pauze nodig had.

Dit is de magie van hun gezamenlijke energetische seksuele liefdesverbinding.

De man is natuurlijk een essentiële, onmisbare en gelijkwaardige schakel in al deze extase. Hij is weliswaar dienend, maar is dat zeker niet op een ondergeschikte wijze. Bij "in liefde zijn" wordt er immers elke seconde vanuit de twee geopende harten in gelijkwaardigheid verbonden. De man is op een verzorgende, steunende en alerte manier dienend, en dat zit als volgt in elkaar:

de vrouw is in haar opperste seksuele extase  
niet meer "hier en nu" aanwezig... zij is ofwel  
hoog in de hemel, ofwel heel diep in de aarde,  
zij kan dan niet meer denken, soms  
zelfs ook niet meer coherent spreken,  
heeft geen omgevingssensitiviteit meer,  
is niet meer alert en waakzaam,  
en is enkel een kolkende energiecentrale zonder  
begin en eind ... en net als bij de bevalling van  
haar baby is zij ook nu opgegaan in, en  
overgenomen door, een oneindig groot  
en diep veld van kosmisch bewustzijn

Als ik het chargeer, kan je zeggen dat de vrouw elk realiteitsbesef is verloren ... en gelukkig maar! Maar daar komt de man in beeld; zijn energiehuishouding is tijdens het vrijen veel simpeler en één-dimensionaler dan dat van de vrouw. Hij is en blijft wél aanwezig in de aardse realiteit, en hij is dan ook hun individuele en gezamenlijke "reality- & safetycheck".

Allereerst is hij waakzaam, net als in de oertijd. Hij zorgt voor hun individuele en gezamenlijke veiligheid, en vermijdt bijvoorbeeld dat de vrouw zowel hem als zichzelf bezeert door onverwachte en ongecontroleerde bewegingen. Hij scant haar en hun omgeving en kan waar nodig

alert en praktisch reageren, terwijl de vrouw met weggedraaide ogen in de 7^e hemel naar adem ligt te happen.

...zij is overal en nergens, hij is hier en nu...  
...zij is de expressie, hij is de stille bedding...  
...zij zweeft, hij is aards...  
...zij is stromend, hij is stevig gegrond...

Hij is waakzaam, aanwezig en praktisch... en dat is zijn puur mannelijke kant waar hij intens van geniet.

Daarnaast is hij in verbinding met het algehele welzijn van de vrouw en van hen samen... even pauze? ... slok water? ... een extra deken? ... kachel hoger? ... hoelaat is het? ... wil je wat eten? In deze rol zet hij zijn eigen zorgzame vrouwelijke energie in voor hun welzijn.

Voor de man kan deze combinatie van zijn mannelijke praktische aanwezigheid en zijn vrouwelijke verzorgende kant enorm vervullend en dus vreugdevol zijn... zeker als hij door de vrouw in 1000voud wordt "beloond" met haar seksuele extase.

Ook hij komt hierdoor in een zeer verruimde staat van bewustzijn terecht.

Die verruimde staat van bewustzijn is waanzinnig mooi, maar er is ook nog een andere praktische en aardse kant van dit verhaal.

OK... back to basic:

Hoe zit dat dan? Als man heb je toch spuitdrang?

"het mot er toch uit? Ben je geen dief van jouw eigen l*l als je weinig klaarkomt?" Dat is toch tegennatuurlijk?!

Mannelijke woorden... aards en rationeel... hoe zit dat eigenlijk?

De kern van "cosmic lovemaking" is dat deze niet is gericht op de snelle climax van de man ...waarna hij als een ingezakte plumpudding in slaap valt, en de vrouw gefrustreerd achterblijft...

Het mannelijke orgasme is bij "cosmic lovemaking" helemaal OK en volledig welkom... echter ... echter ... na verloop van tijd, en door de



beoefening van deze diepe wijze van liefdevol verbinden, voelt en ervaart de man dat hij enkel wil klaarkomen op die momenten dat een orgasme dienstbaar is aan het hele proces:

...niet na 5 minuten...  
...niet nu ze net samen zijn...  
...niet nu de vrouw nog aan het "opwarmen" is...  
...liever niet vandaag, want morgen vrijen we weer...  
...liever aan het einde, want dan zien we elkaar even niet...

Ook zijn orgasme is dienstbaar aan iets dat veel groter, rijker, dieper en vervullender is... namelijk het immens grote liefdesveld van hun gezamenlijke seksualiteit.

En natuurlijk voelt de de man tijdens een intense liefdessessie soms een enorme drang om alles er uit te gooien... stoten ... spuiten ... knallen... brullen ... rammen ... natuurlijk, daar is hij man voor. En op die momenten van een "bijna orgasme" gaan er enorme hoeveelheden energie door zijn wezen heen. En ja, hij weet hoe lekker die ontlading dan kan zijn. Maar door die ervaring weet hij ook dat hij die intense energiestromen vooralsnog kan inzetten voor iets dat nog veel rijker is; het hemelse genot van hun gezamenlijke energetische orgasme(s).

Als hij zelf bijna uit elkaar barst door al die energie, gebeurt er namelijk iets fascinerends;

...zijn lingam is in die fases veel groter en invloedrijker dan enkel de vleselijke omvang ...

Ja... je leest het goed ... zijn mannelijke geslacht is dan een wandelende energieverspreider die de vrouw in eindeloze golven van magisch genot nog verder opwaarts naar de hemel leidt. Zijn vleselijke omvang (dus lengte en omvang van zijn lingam) is nu slechts een deel van zijn volledige omvang en impact... waar het dan om draait is dat hij door zijn liefdevolle en belichaamde aanwezigheid in elke cel van zijn kosmische lichaam een wandelende penetrerende energiecentrale is.

Hij penetreert haar nu met zijn volledige "wezen" in haar volledige "wezen"... elke cel in elke zone van zijn wezen penetreert al haar cellen in al haar zones. Het draait dan niet meer om zijn pik, lul of lingam ... hun beider lichamen, en dus ook zijn lingam en haar yoni, maken nu deel uit van iets vééél groters: ze zijn samen versmolten in de ultieme energetische orgastische zone...

En dát ... is de hemel op aarde...

Maar ach, die man... wat moet hij nou met zijn ontlading?

Stel, man en vrouw hebben enkele keren zalig gevreeën en de man is niet klaar gekomen... hij is nu alleen thuis, en weet dat hij zijn vrouw over enkele dagen weer gaat zien en dan hemels mag beminnen. Maar hij voelt ook dat zijn "spuitdrang" dan echt niet meer te stuiten is, want hij is al langer geleden voor het laatst klaargekomen.

Dat kun je als man voelen. En hij weet ook dat hij dan door die spuitdrang binnen twee minuten zal ontladen, maar dat wil hij niet. Dat vindt hij zonde, want zijn ervaring in "cosmic lovemaking" hebben hem geleerd dat hij dan juist samen met zijn vrouw eindeloos wil opstijgen naar de hemel ... en dat hij dan pas aan het einde van hun samenzijn een eigen ontlading wil ervaren, en niet al na 2 minuten.

Wat nu? Is daar een oplossing voor?  
Ja... en die heet "zaadmanagement"!

Hij kan een "halfje ontladen", en dat komt er op neer dat hij masturbeert, maar dat hij dan niet volledig ontlaadt, maar slechts een beetje... hij masturbeert beheerst, laat een beetje sperma los, maar ontlaadt met name de opgebouwde energie.

Hij voelt zich daarna direct rustiger, want zijn spuitdrang is nu verdwenen. En omdat het nog enkele dagen duurt voordat hij zijn geliefde weer zal beminnen, weet hij ook dat hij dan, als hij haar weer bemint, fysiek en energetisch in optima forma aanwezig zal zijn.

Dit is een manier van ontladen die zowel de man zelf dient, als ook de vrouw. Door "half" te ontladen wordt hij zelf weer rustig, terwijl hij enige tijd later zijn geliefde vrouw weer optimaal kan beminnen.

Een ander onderwerp waar de man dienstbaar kan zijn aan de vrouw en aan haar genot, is: sterilisatie. Zelf heb ik mij laten steriliseren toen ik 45 jaar was. Toen wist ik zeker dat ik niet nog een kind op de wereld wilde zetten.

En wat ben ik blij dat ik destijds die keuze heb gemaakt. Het geeft zoveel ruimte, rust en vrijheid... niet alleen voor mijzelf, maar ook voor de vrouw. Zeker bij vrouwen in hun vruchtbare leeftijd die geen kind meer willen, is de sterilisatie van de man een rustgevend onderwerp. Er is bij hen direct een vreugde merkbaar als je als man aangeeft dat "zwanger worden" door jou niet speelt.

Rust ... vrijheid ... ontspanning ... verbinding ... genot ... extase ... ja, daar lever je als man toch graag jouw bijdrage aan!

In dit hoofdstuk heb ik aandacht besteed aan de dienstbare rol van de man. Het is een rol die mannen niet geleerd krijgen omdat ie niet voor de hand ligt.

Wat je als man geleerd krijgt, is dat je de leiding neemt, dat je presteert, en dat jij in jouw carrière jouw eigen belangen nastreeft. En vooral ook dat je druk-druk-druk bent ... én natuurlijk succesvol. Dat is de norm in de maatschappij. En als er dan ook nog weinig diepe en kwetsbare communicatie plaatsvindt over seksualiteit, "denk" je als man dat "seks " gelijk staat aan "klaarkomen", aan presteren met één doel. Carrière en seksualiteit gaan dan beiden over een zelfde soort geldingsdrang. In dat spectrum beweegt de gemiddelde man zich.

Maar eigenlijk is dat een verwrongen en eenzijdig "manbeeld" ... er zit zo weinig liefde in, zo weinig bewustzijn, zo weinig échte verbinding... én zo weinig vrijheid voor de man. Er is zoveel dat "moet", en er zijn zoveel verwachtingen. Het denkende hoofd staat centraal.

Zelf heb ik er circa twintig jaar (!) over gedaan om los te komen van dit klassieke denkende "manbeeld". Als ik nu terug kijk, heb ik het idee dat ik vrouwen vroeger enge wezens vond. Ik snapte en kende hen niet, maar dat kwam omdat ik mijzelf als man in mijn verwrongen "manbeeld" niet snapte en niet kende.

Ik zat vast in dat eenzijdige beeld van mijzelf, over carrière en status, maar daardoor had ik óók een eenzijdig "vrouwbeeld" van vrouwen; hun rijke en diepe innerlijke leven met al die emoties stond enorm ver van mij af.... Al die emoties vond ik maar eng. Althans dat "dacht" ik.

Naarmate ik in de afgelopen twee decennia dieper naar binnen keerde, kwam ik steeds dieper in verbinding met mijn eigen vrouwelijke kant, o.a. ook door de verbinding met de vrouwen om mij heen, en hierdoor begon ik het bijzondere fenomeen "vrouw" eindelijk enigszins te doorgronden ...

Ik heb in de loop der jaren ontelbaar veel megadiepe gesprekken met vrouwen gehad over hun rijke innerlijke leven. Daardoor begon ik hen stap voor stap écht toe te laten in mijn hart. Eindelijk kon ik hun diepte ten volle ontvangen, met al dat zij meebrachten, en dat was veel ... heel veel ... en machtig diep en rijk.

Ik begon in te zien dat de onmetelijke emotionele diepte van de vrouw niet eng, bedreigend of overweldigend groot is ... maar een eindeloos intrigerende en leerzame oase van bewustzijn, waar veel wijsheid in zit. Hun diepte werd enorm inspirerend.

De vrouw stond niet langer tegenover mij als een ander soort wezen, maar zij drong steeds verder door tot mij, in mijn hart, lijf en geslacht. Zij was hierdoor niet langer een groot en soms eng mysterie, maar zij werd stap voor stap echt een liefdevolle metgezel op haar en mijn pelgrimstocht ...

Ik weet nog goed dat ik enorm schrok toen een geliefde van mij tijdens het vrijen voor de eerste keer in een enorme huilbui uitbarstte. Dat had ik nog nooit eerder meegemaakt. Mijn eerste gedachte was: ... oh, doe ik iets verkeerd? ... ik betrok het op mijzelf en maakte het persoonlijk. Het bleek echter totaal niet over haar en mij te gaan, maar over iets anders.

In de jaren die volgden, leerde ik gaandeweg dat de vrouw haar emotionele leven inbrengt in haar seksualiteit. Dat hoort bij het fenomeen "vrouw zijn" en ik raakte daaraan gewend. Inmiddels weet ik ook dat ik dan niks hoeft te fixen. Mijn rol beperkt zich dan tot liefdevol aanwezig zijn, luisteren om te begrijpen, en begrip tonen. Meer is niet nodig.

De megagrote kloof tussen mijn man zijn en hun vrouw zijn werd geleidelijk aan kleiner en ondieper. Ik ging naast hen staan, en zij gingen naast mij staan. Er ontstond een open ruimte met betrekking tot gevoelens en emoties, en daar ben ik hen dankbaar voor.

Openheid > kwetsbaarheid > veiligheid > diepe verbinding

Daar waar man en vrouw door openheid en kwetsbaarheid één worden, dáár is de werkelijke extase te vinden.

Het is een pelgrimstocht...

Een meditatie...

Een leerschool...

Een toewijding...

Een devotie...

LES 21: De gezamenlijk seksuele extase van man en vrouw bij "cosmic lovemaking" is voor de man veel rijker en vervullender dan zijn eigen individuele orgasme

De man kan zichzelf trainen in het dienstbaar maken van zijn eigen orgasme aan hun gezamenlijke liefdesveld

~~~~~

22. DE MAN IS BANG

Als de vrouw zich in die volledige opening van haar lijf en geest overgeeft aan het minnespel met haar geliefde man, komt het innerlijke alchemistische proces op gang ...

Op het diepste niveau vindt er heling plaats doordat deze beoefening van seksualiteit, deze "cosmic lovemaking", in feite niets anders is dan de omzetting van dualiteit in eenheid. Als de vrouw zich veilig weet én zich volledig overgeeft aan de geestelijke en lichamelijke liefde voor haar man, zal alles in haar wat nog niet heel is als vanzelf de grondstof vormen voor haar louterende innerlijke alchemistische bad.

Zij is de omvormer van energieën ... net zoals het universum de omvormer van energieën is ...

In dit minnespel, waar tweeheid wordt getransformeerd tot eenheid, is de vrouw geen afgesplitste keurige, nette vorm meer, maar een kolkende rivier van verschijningen ...

... zij is de heilige en de slet ...
... zij is de zachte geliefde en het wilde beest ...
... zij is de barende oerkracht én de orgastische godin ...
... zij is de hemel en de aarde ...
... zij is de diepe pijn en het ultieme genot ...

Zij is heel het goddelijk geschapen universum ... en in haar wordt alle tweeheid omgevormd tot eenheid.

Dát is de natuurlijke en grenzeloos krachtige staat van zijn die elke vrouw diep van binnen kent, en die sommige vrouwen ook al geheel of gedeeltelijk leven. Maar bij zoveel vrouwen is deze staat van zijn verdwenen; het is enkel nog een vaag visioen, een hunkerend verlangen en een langdurige collectieve wond.

De man heeft deze krachten, energieën en alchemistische gaves niet. Hij is wel krachtig in de materie, maar niet in de geest. Daar is hij een groentje ... en ook een lafaard die de dialoog uit de weg gaat, en die enkel zijn spierkracht laat gelden.

De man is op het diepste niveau bang dat
de vrouw sterker en krachtiger is dan hij zelf

De man is in de loop van duizenden jaren bang geworden voor de innerlijke kracht van de vrouw, waarna de man de vrouw systematisch met zijn spierkracht is gaan onderdrukken en is gaan kortwieken. De man is zeker ook bang voor het diepe en onmetelijke grote seksuele vuur van de vrouw, want ook die kracht en dat vuur bezit hij zelf niet.

Dit heeft er vervolgens óók voor gezorgd dat de vrouw in seksueel opzicht is onderdrukt en gekortwiekt. De vrouw heeft zich na duizenden jaren onderdrukking teruggetrokken in haar eigen energetische schulp. Haar kosmische seksuele energieën werden immers veroordeeld, en de man mishandelde en beknotte haar in seksueel opzicht.

Ik ken meerdere vrouwen die in hun jong volwassen bestaan veel issues kenden als het ging om seksueel genot. Die issues gingen o.a. over de moeite om tot een orgasme te komen. Met veel inspanning hadden ze tijdens een vrijpartij één of hooguit twee keer een orgasme.

Zij voelden zich nooit veilig en werden niet gezien en niet gehoord. Hun vrouwelijke seksualiteit was eigenlijk een verwrongen en opgedrongen mannelijke seksualiteit geworden, gericht op kortstondig en prestatiegericht mannelijk genot.

Hun seksualiteit kende hierdoor een lading van stress, frustratie en onmacht. Zij konden niet ontspannen, en zaten in seksueel opzicht eigenlijk gevangen in zichzelf en in een collectief keurslijf. Zij wisten niet dat er boven dat collectief gecreëerde plafond een oneindig reservoir aan puur vrouwelijk seksueel genot op hen lag te wachten.

Natuurlijk speelden hun mannelijke geliefdes hierbij een cruciale rol. Ook die hadden diverse issues op seksueel terrein. Daardoor voelden beiden zich in de kern onveilig, en ontstond er afstand, gedoe, drama en verwijdering. En dat is natuurlijk niet bevorderlijk voor een ontspannen en overvloedig seksueel genot.

En laten de vrouwen die ik net noemde nou op latere leeftijd door andere ervaringen in super orgastische godinnen zijn getransformeerd.

Vanuit een "limited state of stress" in hun seksualiteit zijn zij in relatief korte tijd naar een "unlimited state of blizzful love" bewogen.

Door positieve seksuele ervaringen, waarin zij zich gehoord, gezien, geëerd en gerespecteerd voelden, en waarin zij zich echt veilig voelden, konden zij de verwrongen en opgedrongen mannelijke seksualiteit langzaam transformeren tot hun eigen innerlijke vrouwelijke seksualiteit.

Zij werden in seksueel opzicht geopend en bevrijd en konden hierdoor terugkeren naar hun oorspronkelijke orgastische staat van zijn.

Is dat niet opmerkelijk? Het kan dus verkeren ...

Alles van waarde is weerloos ... en dat geldt zeker voor liefde en voor seksualiteit.

Mannelijke seksualiteit =
prestatiegericht & doelgericht
& vleselijk & snel

Vrouwelijke seksualiteit =
verbindingsgericht & communicatief
& energetisch & vertraagd

De vrouw heeft het nodig dat haar energieën en emoties leidend zijn in het minnespel. Als dat zo is, kan zij zich openen.

Als de man echter te hard van stapel loopt, en voornamelijk bezig is met zijn eigen genot, kán de vrouw zich niet helemaal openen. Dat lukt haar dan gewoon niet.

In een maatschappij die echter vrijwel geheel is vormgegeven vanuit het mannelijke perspectief, en vanuit de mannelijke energieën, valt het voor zowel de man als ook voor de vrouw niet mee om structureel ruimte te maken voor het vrouwelijke perspectief en voor de vrouwelijke energieën.

Er is allereerst bewustzijn nodig op deze thema's... en bij menig vrouw is dat bewustzijn er ergens wel. Want zoveel vrouwen voelen zich ontheemd in de ratrace van de mannelijk georiënteerde maatschappij, voelen zich niet gezien in de liefde, en voelen zich genegeerd in hun vrouwelijke seksualiteit.

Menig vrouw voelt:

dit klopt niet!
maar hoe dan wel?
en hoe kan ik omgaan
met de mannelijke
dominantie op alle
onderdelen van
mijn bestaan?

Het is vechten tegen de bierkaai, want de mannelijke dominantie is zo diepgeworteld en zo allesomvattend, dat zij er haast moedeloos van wordt.

En dan speelt er nog iets ... waar mannen zichzelf vaak overschatten, leven veel vrouwen vanuit een innerlijke onzekerheid, waardoor zij zichzelf juist onderschatten. En dat zorgt er voor dat vrouwen vaak twijfelen over de besluiten die zij te nemen hebben. Het is voor hen dan lastig om tot werkelijke structurele en effectieve veranderingen te komen. De vrouw zit van nature meer in de rechter hersenhelft, en wil met haar man graag spreken over haar rijke innerlijke leven, inclusief haar ongenoegens, terwijl een flink deel van de mannen dat innerlijke leven van de vrouw maar overdreven vindt.

En dan de man? Waar staat hij in zijn innerlijke wereld (dus los van de vrouw, en los van zijn gevoelens voor de vrouw)?

Ik ben de beste, heb de langste, ben succesvol,
doe het goed, en heb een glanzende carrière

Dit is het plaatje dat een klassieke mannelijke man graag uitstraalt. Hij plaatst zichzelf graag op zijn zelfgeschapen voetstuk. Als de vrouw zich dan echter tot haar man wendt, en aangeeft dat zij zich ontheemd voelt in de mannelijke ratrace, zich door hem niet gezien voelt in de liefde, en zich door hem genegeerd voelt in haar vrouwelijke seksualiteit, zal de man zich direct aangevallen voelen, omdat hij in zijn oerbrein nou eenmaal in competitie en in strijd leeft:

Hoezo, doe ik het niet goed?
mens... zeur toch niet zo, we
hebben het toch goed en het
gaat toch prima zo? Waar heb
jij het over? Ik doe niks verkeerd!

De vrouw wil emotioneel verbinden, en voelt zich niet gehoord...
De angstige man voelt zich aangevallen, en geeft niet thuis ...

De klassieke mannelijke man wil niet horen dat hij het misschien toch niet zo goed doet. Op dat diepe existentiële (en competitieve) niveau in zijn oerbrein wil de man niet dat de vrouw zijn zelf geschapen voetstuk onder zijn voeten vandaan trekt. Dat pikt hij van niemand, maar al helemaal niet van de vrouw.

Op dat diepste existentiële oerniveau heeft de man baat bij de instandhouding van de status quo (en van zijn voetstuk).

De vrouw voelt haarfijn aan dat haar dagelijkse realiteit in maatschappij, liefde en seksualiteit niet klopt, maar ze weet niet hoe zij dit kan veranderen...

De man wil niet horen dat de dagelijkse realiteit in maatschappij, liefde en seksualiteit niet klopt en wimpelt elke dialoog met zijn vrouw hierover af omdat hij zich aangevallen en tekortgedaan voelt...

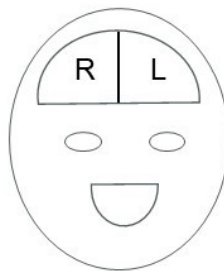
De man is krachtig in de materie, maar niet in de geest ... Hij is bang om samen met zijn vrouw te gaan kijken naar zijn dominantie in maatschappij, liefde en seksualiteit. Dat is eng! Want stel je voor dat hij aan zet is om te veranderen. Dat doet dan ongetwijfeld iets met zijn zelfbeeld en met zijn zelfvertrouwen.

Als man alleen al toegeven dat je in het verleden misschien toch niet zo'n goede minnaar was, en dat jij jouw vrouw in haar vrouwelijke seksualiteit hebt genegeerd, is voor de meeste mannen al een brug te ver. Dan steek je jouw kop in het zand en volhardt dan liever in een oude achterhaalde waarheid, dan dat jij jouw nieuwe waarheid onder ogen komt en daar vanuit jouw hart constructief mee aan de slag gaat.

En zo modderen man en vrouw aan... sneuvelt menig huwelijk en relatie door deze communicatieve onvermogens, en verandert er bar weinig in de maatschappij. Ik plaats hieronder nogmaals het figuur over de werking van de linker- en rechter hersenhelft.

Rechter hersenhelft:

- \* verbinding + eenheid
- \* geen "ik" > maar "wij"
- \* hier en nu
- \* hart, liefde, ziel en de bron
- \* authentieke zelf
- \* diepe vrede en harmonie
- \* leven, blizz en extase
- \* inspiratie en creativiteit
- \* magie, verwondering, fantasie
- \* vrij van grenzen en limitaties
- \* overvloedig en liefhebbend
- \* diep en subtiel voelend
- \* concentreert op het geheel
- \* empathie, compassie, mildheid
- \* dankbaar, relativerend, optimistisch
- \* ervaart veiligheid, voelt gedragen
- \* ontspannen gevoel



Linker hersenhelft:

- \* afscheiding + dualiteit
- \* creëert afgescheiden identiteit
- \* ik / ego / persoon
- \* tijdbesef: verleden / toekomst
- \* herinneringen / verwachtingen
- \* angstig denkend hoofd
- \* onveiligheid en overleven
- \* verhalen vertellen
- \* onware gedachtenkronkels
- \* gevoelig voor afwijzing
- \* drama, strijd, oordeel
- \* manipulerend, controlerend
- \* hecht aan vaste vormen
- \* buitenkant, status, eer, trots
- \* dader / slachtoffer, goed / fout
- \* weerstand, vluchten, vechten
- \* gespannen gevoel

De man zit dus van nature meer "links" en is daar van nature zeer gevoelig voor afwijzing. Als hij zich door de vrouw afgewezen voelt, komt hij al snel in een modus van strijd en competitie. Het "ik / ego / persoon" staat dan centraal, en dat deel van het bewustzijn zal alles doen om te overleven. Het hart is gesloten, en de rechter hersenhelft is buitenspel gezet, maar voor hem is dit een redelijk gangbare toestand, omdat hij van nature toch al meer in "links" aanwezig is.

Als de vrouw zich niet gezien en niet gehoord voelt door haar man, zal ook zij veelal switchen naar de linker hersenhelft. Ook haar "ik / ego / persoon" staat dan centraal, en ook haar hart is dan gesloten. Voor de vrouw is dit daarentegen dubbel frustrerend, omdat zij van nature sneller en makkelijker in haar rechter hersenhelft aanwezig kan zijn.

Doordat de man haar niet hoort en niet ziet, wordt zij én uit haar rechter hersenhelft gerukt én ook zij komt in een strijd- en drama modus van de linker hersenhelft terecht. Dit is voor haar dubbel pijnlijk.

LES 22: De man leeft primair vanuit zijn linker hersenhelft. Hij kan hierdoor de energetische, emotionele en seksuele diepte en kracht van de vrouw moeilijk omvatten

Dit maakt dat de man op het diepste niveau bang is voor de vrouw. En omdat de man leeft vanuit strijd en competitie, is de man de vrouw gaan onderdrukken en kortwieken

~~~~~

## 23. MAN EN VROUW: VERSCHIL IN DE HERSENEN

Nou is er een verschil in de structuur tussen de vrouwelijke hersenen en de mannelijke hersenen die al deze onderwerpen nog verder compliëren, en dat betreft de "brug" tussen de linker en de rechter hersenhelft. Die brug heet de "corpus callosum".

Bij de vrouwelijke hersenen is de "corpus callosum" zo vormgegeven dat zij makkelijk tussen "links" en "rechts" kan switchen. Mannen kunnen die switch minder snel maken. Dus mannen kunnen minder snel schakelen van hun rationele en praktische kant naar hun emotionele en relationele kant. Mannen kunnen die switch wel maken, maar dat heeft meer tijd, rust en aandacht nodig.

Als een vrouw onverwacht bij haar man aankomt met haar emoties, dan kan zij hem al snel overvragen. Zij wil dan met haar man een dialoog aangaan vanuit haar rechter hersenhelft met zijn rechter hersenhelft, maar de man is daar in eerste instantie (nog) niet. Hij zit nog "links", en dit is ook waarom mannen dan vaak praktische en rationele oplossingen gaan aandragen voor de emotionele onderwerpen van hun vrouw. Terwijl de vrouw het dan nodig heeft dat de man enkel luistert en zich empathisch met haar emoties verbindt, juist zonder haar emoties te willen fixen.

Links = denken = concreet = praktisch  
= buitenwereld = afscheiding = ik

Rechts = voelen = abstract = verfijnd  
= binnenwereld = verbinding = wij

Als de man dan niet luistert om haar te begrijpen (=rechts), maar luistert om het vervolgens praktisch op te willen lossen (=links), dan werkt dit averechts; de vrouw voelt zich dan niet gehoord en raakt gefrustreerd. De man voelt zich vervolgens afgewezen, terwijl hij haar naar zijn idee toch heel goed hielp met zijn praktische oplossingen.

Als de vrouw gefrustreerd raakt, schiet zij in die frustratie naar "links"; zij ervaart daar haar emoties zoals paniek, onmacht, frustratie, boosheid en stress. Even later schiet zij weer naar "rechts" en voelt haar verlangen om met haar man te verbinden, maar hij kan dat (nog) niet. En die snelle switches van "links" naar "rechts" in haar hersenen kunnen voor een uitputtende "overdrive" en "overload" van haar systeem zorgen. Haar "ik" schiet dan al snel in de "dramastand".

Het duurt bij mannen dus gemiddeld langer voordat zij bij hun gevoelens (=rechts) kunnen komen dan bij vrouwen. Als de vrouw onverwacht met al haar emoties bij de man aanklopt, heeft de man simpelweg tijd nodig. In die eerste momenten zal hij haar met grote ogen aankijken en weet hij even niet hoe hij moet reageren. Zijn trage reactie kan op de vrouw overkomen als "ongeïnteresseerdheid";

hij ziet mij niet, en hij vindt mij  
en mijn emoties niet belangrijk

(en zij zoekt nu "links" naar mogelijke  
oplossingen en verklaringen voor zijn apathie)

Terwijl de man juist denkt:

Sjeez ... wat moet ik hier mee?  
help... ik weet het even niet!

(en hij zoekt nu "links" ook naar mogelijke  
oplossingen en verklaringen)

Bij de man duurt het dus langer voordat hij bij zijn gevoel kan komen...  
en het duurt dus ook langer voordat hij zijn hart opent en vanuit daar  
met zijn vrouw kan verbinden ...

de man mag bij het vrijen rustig aan  
doen met het lichaam van de vrouw

de vrouw mag met betrekking tot haar emoties  
rustig aan doen met het hart van de man

Als ik terugblik op mijn eigen ervaringen met vrouwelijke emoties,  
kan ik heel helder zien dat ik die emoties langer geleden met regelmaat  
overweldigend veel, groot en onverwacht vond. Ik was vroeger echt  
een klassieke man, en leefde overwegend "links". Als ik niet hard aan  
het werk was, las ik diverse kranten en volgde de actualiteiten. Mijn  
werk was toen ook nog eens enorm rationeel.

Mijn bestaan bestond uit 100.001 dagelijkse feitjes, weetjes, wetten,  
regels, producten, ditjes, datjes en kennis. Ik leefde afgesneden van  
mijn gevoel. En als een geliefde dan met haar emoties naar mij toe  
bewoog, kon ook ik niet zomaar de switch van "links" naar "rechts"  
maken. Bovendien vond ik als klassieke man al die emoties eigenlijk  
overdreven. Ik had er weerstand tegen.

Dus wat deed ik? Ik wilde die emoties fixen, zodat ik er dan geen last meer van had. Ook ik droeg praktische oplossingen en tips aan. Wat ik in die jaren nog niet kon, was:

empathisch luisteren om haar te begrijpen...  
daarna een paar open vragen stellen, zoals:  
"wat heb je nu nodig? ... wat zou je fijn vinden?"  
steunen, troosten, stil zijn, begrip tonen

Ik kon de switch van "links" naar "rechts" simpelweg niet maken. Voor een deel zit 'm dat in de leeftijd, want als je als man circa 30 – 40 jaar bent, ben je eigenlijk een jonge hond, een puppy, en je wordt door het leven in die jaren naar een "puppy training" gebracht om aan de rationele verwachtingen van het leven te voldoen. Je wordt in die jaren ook veelal vader, en wilt dan materieel en financieel succesvol zijn in het leven, zodat jij jouw kind(eren) alles kunt geven.

En voor een ander – groot – deel zit het 'm bij zowel man als vrouw ook in de veel te dominante invloed van de linker hersenhelft:

de man: gaat bij het vrijen te snel, en is enkel bezig met zijn eigen genot... de man is dan niet afgestemd met zijn vrouw, en hij is dan niet meer empathisch.  
De man leeft veel te veel "links"

de vrouw: gaat met betrekking tot haar emoties te snel ... de vrouw stelt enkel haar stuwmeer aan emoties centraal ... de vrouw is dan niet afgestemd met haar man, en zij is dan niet meer empathisch.  
Ook de vrouw leeft veel te veel "links"

Als de vrouw haar man overvoert met haar emoties, en vervolgens haar teleurstelling laat blijken over zijn langzame respons (die zij als "onverschilligheid" beschouwt), openbaren zich nog twee verschillen tussen de mannelijke en de vrouwelijke hersenen;

1. Vrouwen gebruiken gemiddeld gesproken veel meer woorden
2. Bij mannen is het "vecht of vlucht" gedeelte van de hersenen groter

De man voelt zich niet alleen overdonderd door de hoeveelheid woorden die de vrouw voor haar emotionele leven gebruikt, hij voelt zich dus ook snel aangevallen en afgewezen, en schiet dan meteen in de "vecht of vlucht modus", met als gevolg:

De man die de vrouw negeert ...  
De man die de vrouw onderdrukt ...  
De man die de vrouw als tweederangs bestempelt ...

het is nog maar circa een eeuw geleden  
dat de vrouw geen stemrecht had ...  
geen marathons mocht lopen ...  
moest stoppen met werken als zij trouwde ...  
niet mocht studeren ...

Dit boek is niet bedoeld om mannen de grond in te boren. Het gaat ook niet zozeer om mannen, maar veel meer om de mannelijke energie, en dus meer in het bijzonder om de veel te dominant aanwezige linker hersenhelft. In het volgende hoofdstuk besteed ik aandacht aan de draai die nodig is om het vrouwelijke meer op de voorgrond te plaatsen, waardoor man en vrouw – yin en yang – weer samen in eenheid de cirkel van het hartsbewustzijn vormen.



LES 23: De vrouw kan veel sneller switchen tussen haar twee hersenhelften dan de man. De vrouw kan door dat snelle switchen in een "overload" terecht komen van "denken" en "voelen", "denken" en "voelen". Dit kan haar uitputten

De man heeft simpelweg meer tijd nodig om vanuit zijn denkende hoofd naar zijn liefdevolle hart te switchen. De man kan zich al snel overrompeld en overvraagd voelen als het over innerlijke zaken gaat. Hij kan dan ook snel in de vecht en vlucht modus schieten

~~~~~

24. MANNELIJKE EN VROUWELIJKE ENERGIE

De wereld is in een totale disbalans gekomen door teveel mannelijke ego-energie van de angstige en afgescheiden linker hersenhelft:

in het onderwijs
in de economie
in wetenschap
in kerk, moskee en tempel
in (inter)nationale politiek
in geopolitieke belangen
in oorlogen en conflicten

De grondtoon van het bestaan is hierdoor:

eigen volk eerst
eigen land eerst
eigen baan eerst
eigen profeet eerst
eigen religie eerst
eigen hypotheek eerst
eigen welvaart eerst
eigen hedonisme eerst
eigen voetbalclub eerst
eigen belang / status eerst
eigen economische groei eerst
eigen macht en overheersing eerst

Afscheiding, macht, angst, hebzucht, hedonisme, geldingsdrang en egocentrisme zijn de norm. Door de veel te dominante aanwezigheid van de angstige linker hersenhelft kan er nooit vrede komen.

Hoe zou de mens het anders kunnen vormgeven?

Johan Cruijff zei in zijn wijsheid:

... je ziet het pas als je het doorhebt ...

En er is zo'n mooie spreuk:

bombing for peace,
is like fucking for
virginity

Je kunt geen vrede krijgen door bommen en granaten te gooien. Dat is simpelweg onmogelijk omdat geweld zichzelf in stand houdt door nieuw geweld. In het "ik / ego / persoon" lokt het geweld van de een nieuw geweld bij de ander uit. Het ego spreekt nou eenmaal de taal van strijd, geweld en afscheiding. Die taal is het fundament van het ego.

De wijsheid van Albert Einstein laat zich hier zien:

je kunt het probleem niet oplossen op het
denkniveau waarop het probleem is ontstaan

Het mannelijke is veel te dominant... de oplossing zit 'm dus niet in het mannelijke ... maar in het vrouwelijke. Al duizenden jaren wordt de wereld geteisterd door oorlog, strijd, overheersing, onderdrukking en ander mannelijk geweld.

Overal ter wereld zie je ook in 2025 mannen die oorlogen beginnen, die extreme politieke ideeën aanhangen, die "meer en meer" vermogen vergaren, en die uit zijn op strijd, controle, overheersing en macht. En je ziet ook overal vrouwen die meegaan en meebewegen in het onvolwassen mannelijke gedrag van de angstige linker hersenhelft.

Charlie Chaplin zei het als volgt:

you need power only when
you want to do something harmful,
otherwise love is enough
to get everything done

Waar sta jij? Waar sta ik? Hoe kunnen jij en in balans komen als het gaat om de eenwording van mannelijke en vrouwelijke energie?

Je kunt als mens de wereld niet in je eentje veranderen. Dat is vechten tegen de bierkaai en leidt tot frustratie. Je kunt wel elke dag jouw persoonlijke en individuele bijdrage leveren. De vrouwelijke liefde is genoeg om alles voor elkaar te krijgen. Zet elke dag één of twee stappen vooruit op het pad van liefde en vrede. En aanvaard dat je soms een stap achteruit zet, want dat is onvermijdelijk.

whatever the question is,
love is the answer

We hebben het mannelijke nodig om zaken goed te regelen.
Wat we echter nodig hebben is het gezonde en hartsgedragen mannelijke gedrag dat zich verantwoordelijk maakt voor het geheel.

Het gezonde en hartsgedragen mannelijke gedrag
mag zich verbinden met het gezonde en hartsgedragen
vrouwelijk gedrag.

De enige plek in ons bewustzijn waar het gezonde en hartsgedragen
mannelijke gedrag en het gezonde en hartsgedragen vrouwelijke
gedrag zich kunnen verenigen, is in het hart.

| Gezond mannelijk gedrag | Gezond vrouwelijk gedrag |
|-------------------------|--------------------------|
| verantwoordelijk(heid) | liefdevol |
| veiligheid | afgestemd |
| waakzaamheid | overvloedig |
| praktisch | creatief |
| doelgericht | intuïtief |
| planmatig | stromend |
| visie | wijsheid |
| waarheid | liefde |
| aanwezigheid | empathie |
| keuzes maken | loyaal zijn |
| nuchterheid | sensitief |
| spierkracht | innerlijke kracht |
| onafhankelijkheid | verbonden zijn |
| integriteit | authenticiteit |
| vergaren | delen |
| vrijgevigheid | ontvankelijkheid |
| onbaatzuchtigheid | altruïstisch |
| charisma | sensualiteit |
| dienstbaarheid | dankbaarheid |
| analyse | gevoel |
| benoemen | uitdragen |
| materieel | energetisch |
| kwetsbaarheid | moedig zijn |
| eerlijkheid | aanvaardend |
| gegrond en geaard zijn | blizz, extase en hemel |
| kalmte | sereniteit |
| beschouwend | invoelend |
| compassie | vergeving |
| daadkracht | scheppingskracht |
| bouwen aan | zorgen voor |

Man en vrouw kunnen in deze tijd pas innerlijk in balans komen als zij
allebei hun vrouwelijke energie gaan toelaten en deze actief gaan
inzetten.

Vrouwelijke energie gaat dus over het activeren en bewust inzetten van de vrouwelijke rechter hersenhelft.

Als jij als mens jouw rechter hersenhelft activeert, zal jouw hart open gaan, en dan ontvang jij via jouw geopende hart de scheppende impulsen van jouw ziel, zie hoofdstuk 5 van dit boek.

In deze tijd is het nodig dat de mannelijke linker hersenhelft dienstbaar wordt aan de vrouwelijke rechter hersenhelft ...

Je leest het goed: het mannelijke mag dienstbaar worden aan het vrouwelijke... om uiteindelijk langs deze weg innerlijk in balans te komen. En die innerlijke balans is pas aanwezig als er in zowel de man als de vrouw enkel nog hartsgedragen gezond vrouwelijk én hartsgedragen gezond mannelijk gedrag is.

De tijdgeest geeft dit glashelder aan... en wie dit niet ziet, of dit niet wil zien, is zieledooft en hartsblind... die leeft enkel in zijn afgescheiden mannelijke "ik / ego / persoon - cocon".

... je ziet het pas als je het doorhebt ...
(dus open jouw hart en jouw ogen)

Er is een radicale transformatie nodig, in elk individu en in de samenleving als geheel, want nu is het vrouwelijke totaal ondergeschikt aan het veel te dominante mannelijke.

Het vrouwelijke mag bevrijd worden, en daarover gaat het volgende hoofdstuk.

LES 24: Je ziet het pas als jij het doorhebt, en
pas dan ga jij jouw linker hersenhelft
dienstbaar maken aan jouw rechter
hersen helft

Jouw mannelijke deel mag ondergeschikt
worden aan jouw vrouwelijke deel

Ben jij klaar voor jouw bevrijding?

~~~~~

## 25. HET PAD VAN DE "BEVRIJDENDE LIEFDE"

Veertig jaar geleden was ik een feestende student die amper colleges volgde, maar die toch afstudeerde. Vijfentwintig jaar geleden was ik nog getrouwd, net vader geworden, en een keurige en hard werkende professional in de financiële wereld.

In die beide fases van mijn leven wees niks er op dat ik in de afgelopen maanden dit boek over innerlijke zaken zou schrijven.

Ohhh, dat is niet helemaal waar; in één diep verscholen grootheid zat misschien wel een creatieve en spirituele kant in mij... ik voetbal van jongs af aan met mijn linkerbeen, en ik schreef aanvankelijk ook met links. Maar dat mocht in mijn jonge jeugd niet, en toen heb ik met rechts leren schrijven.

De linker kant van je lichaam wordt aangestuurd vanuit jouw rechter hersenhelft. Dus misschien had ik van jongs af aan al wel een actieve rechter hersenhelft, met een "open kanaal" naar mijn ziel.

Maar alles rondom gevoelens, emoties en andere innerlijke zaken vond ik eng, en die negeerde ik dus zoveel mogelijk. In mijn omgeving had ook niemand het over die zaken, dus dat kwam goed uit. En hoe kenmerkend was dat, dat niemand het over innerlijke zaken had?

Toen ik in 1996 mijn eigen financiële adviesbureau startte, wilde ik natuurlijk een succesvolle ondernemer worden. De lat lag hoog. Na het verlaten van mijn eigen bedrijf trad ik in 2000 in dienst bij een wereldwijde accountantsfirma en wilde daar partner worden. Ook toen lag de lat hoog. Ik was immers ambitieus, zoals iedereen om mij heen.

Ik leefde aan de buitenkant, en pas achteraf heb ik mij gerealiseerd dat ik destijds mijn financiële kennis, mijn status en mijn reputatie van een succesvolle "financial whizzkid", als schild plaatste tussen de buitenwereld en mijzelf.

Dat is een overlevingsstrategie van veel mannen (en vrouwen?):

ik ben bang voor mijn binnenwereld, dus als ik nou  
maar zorg dat ik in de buitenwereld succesvol, hip en  
modern overkom, dan kan ik mij achter de buitenkantzaken  
verschuilen, en dan hoeft ik het tenminste niet te  
hebben over mijn lastige gevoelens en emoties

(dit is dus een strategie van het "ik / ego / persoon"  
vanuit de angstige en afgescheiden linker hersenhelft)

In mijn jong volwassen leven heb ik voornamelijk in en vanuit mijn linker hersenhelft geleefd, en ik was toen een klassieke hardwerkende man die qua innerlijke zaken zijn kop in het zand stak. Het waren de jaren van 60 uur per week werken, mooie maatpakken, chique etentjes en dure vakanties.

Natuurlijk was ik ook druk-druk-druk ... net als iedereen om mij heen.

ik was "one of the guys"  
en ik werd gerespecteerd

Het was de ideale maskerade ... een verstop partijtje ... ik werd alomteweesse gewaardeerd om wat ik "deed" ... maar wie ik "was"? ... Geen idee!  
En dat deed er ook niet toe.

mijn verlangens...?  
mijn angsten...?  
mijn weerstanden...?  
mijn teleurstellingen...?  
mijn échte talenten...?  
mijn bezieling...?  
mijn vrouwelijke kant...?  
mijn seksualiteit...?  
mijn rechter hersenhelft...?  
mijn diepste vreugde...?  
mijn kwetsbaarheid...?  
mijn innerlijke rust...?

...ik had werkelijk geen idee!...

En toen, pats boem, mijn ontslag (eind 2001) en mijn scheiding (begin 2003). Zij bleken de start van mijn nieuwe leven te zijn.

Het fictieve sprookje van de linker hersenhelft was uit, maar het échte "real life" sprookje, die van de rechter hersenhelft, begon toen. Want op mijn 38^e keerde ik naar binnen, en vanaf dat moment begon ik pas écht te leven. De kern van mijn transformatie is denk ik gelegen in één grootheid:

... niet langer bang zijn ...

Het spreekwoord luidt: ... *de mens lijdt het meest, door het lijden dat hij vreest* ... natuurlijk was ik met regelmaat bang, maar ik liet mij niet langer door mijn angsten belemmeren en begrenzen. Ander gezegd: ik toonde moed door los te laten wat mij niet meer diende, en wel

... mijn oude vakgebied  
... mijn maatschappelijke status  
... mijn aanzienlijke inkomen  
... mijn mooie huis en comfortabele bestaan  
... mijn innerlijke onbewustheid

In 100.001 besluiten liet ik mijn innerlijke accu met onechte energie leeglopen en ging mijn leven opnieuw inrichten. Dwars door alle angsten heen bouwde ik een nieuw fundament. Ik koos duizenden keren voor liefde, telkens weer. Sinds 2002 leid ik niet langer:

een verstandig leven...  
een keurig leven...  
een gewoon en gemiddeld leven...  
een routinematig leven vol stress,  
drukke, conventies en conditioneringen...  
(zie hoofdstuk 1 van dit boek)

Doordat mijn ontslag en mijn scheiding elkaar zo snel opvolgden, ging ik door een versnelde leerschool heen. Ik deed al snel een wezenlijke ontdekking, namelijk, dat mijn werk en mijn huwelijk kennelijk toch geen zekerheden waren. Mijn ontdekking luidde:

de zekerheden van mijn bestaan,  
en de bevestiging van wie ik ben, kan ik  
enkel in mijzelf vinden, in mijn bewustzijn

Ik had na mijn crisis in 2002 door dat ik mijzelf tekort had gedaan door vanuit angst te leven, dus ik nam inwendig een besluit:

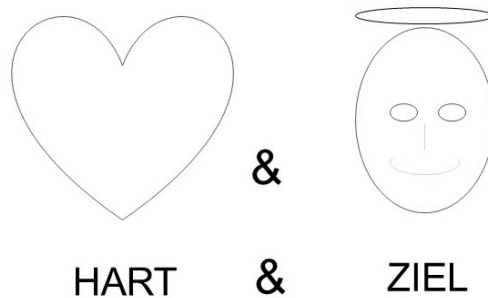
ik leef vanaf nu niet meer vanuit angst,  
want ik wil mij niet langer door angst  
laten belemmeren en begrenzen

Ik koos telkens voor liefde. En ik nam inwendig het besluit dat ik enkel nog dingen wilde doen die ik leuk en wezenlijk vond omdat zij voortkwamen uit wie ik "ben", uit mijn bron, essentie en Godsvonk.

Steeds minder leven vanuit mijn angstige en ontevreden hoofd, en steeds meer leven vanuit mijn liefdevolle en moedige hart. Alle zaken waar ik bang voor was, bleken zich niet te openbaren. In de loop der jaren leerde ik voor de volle 100% te vertrouwen op het leven aan de ene kant, en op de keuzes van mijn moedige hart aan de andere kant.

Steeds minder beknelling ... steeds meer bevrijding ...

Pas enkele jaren later zag ik in dat ik toen kennelijk het besluit had genomen om mijn angstige linker hersenhelft dienstbaar te maken aan de vreugde en de vervulling van mijn rechter hersenhelft. Want dat was wat er op bewustzijnsniveau gebeurde; ik liet mijn rechter hersenhelft de koers van mijn bestaan bepalen, en dat leidde er toe dat ik ging leven vanuit mijn:



Dit boek is in feite een verslag van mijn innerlijke transformatie. Het is mijn weergave van "Het pad van de bevrijdende liefde", en dat is dus ook de titel van dit hoofdstuk.

Want de liefde heeft mij bevrijd ... nou en of ... Ik kan jou als lezer van dit boek eigenlijk niet uitleggen hoe vervullend het bestaan is als jij jezelf bevrijd hebt in jouw "zijn"... ik ben dieper dan ooit verbonden... met mijzelf ... met de ander ... én met het geheel ... en ik ben tegelijkertijd vrij en bevrijd in mijn hele wezen.

Het is mijn rechter hersenhelft die in de loop der jaren een cruciale schakel is geworden tussen het kleine ik-bewustzijn dat mijn lijf bewoont aan de ene kant, en het grote, eeuwige en oneindige bewustzijn van de bron aan de andere kant. Vanuit het grote bewustzijn van de bron, ontvang ik via mijn ziel en via mijn rechter hersenhelft de impulsen die voor mij bestemd zijn in mijn hart.

Die impulsen gaan over alle grote thema's van mijn bestaan, zoals:

wonen...  
werken...  
bezieling...  
liefhebben...  
relateren...  
seksualiteit...  
keuzes maken...  
wensen en grenzen...  
geld en inkomen...

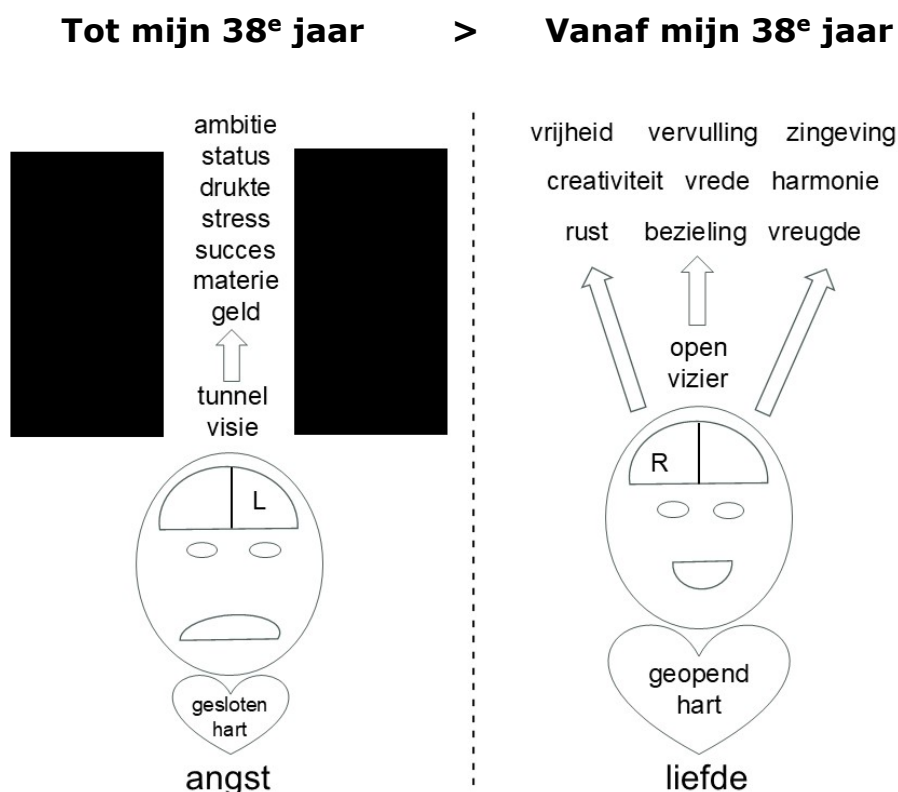
In al deze thema's word ik geleid vanuit mijn bron. Het enige wat ik hoef te "doen" is hier en nu aanwezig zijn (= rechts), luisteren, voelen en dan impulsen ontvangen die mij vooruit helpen op mijn pad.

Mijn bestaan is gecentreerd rondom enkele wezenlijke grootheden:

liefde...  
hartsbewustzijn...  
geestelijke groei...  
innerlijk leiderschap...  
een boodschapper zijn...  
leven in de vrije natuur...

Als het hart zich opent onder aanvoering van de rechter hersenhelft, gaan de oogkleppen af en dan verdwijnt de tunnelvisie stap voor stap.

Als je niet meer vanuit jouw "ik / ego / persoon" hoeft te overleven, maar als jij van jouw hart en ziel ten volle het leven mag gaan leiden dat voor jou bestemd is, dan maakt de tunnelvisie plaats voor een open vizier.



Laat deze afbeelding eens goed op je inwerken. Dit plaatje geeft niet alleen weer hoe ik terugblik op mijn eigen bestaan, maar dit is inmiddels ook hoe ik naar de maatschappij kijk.

Door de tunnelvisie van de angstige linker hersenhelft wordt niet het échte leven geleefd vanuit liefde, waarheid en vrijheid, maar er wordt als een verslaafde hond op de loopband geleefd, de hond die op de loopband achter allerlei worsten aanrent, maar die deze worsten nooit zal bereiken, omdat die worsten zijn gebaseerd op angst, illusie, dwaling, strijd en onzekerheid.

Het is de hond genaamd "angst" op de loopband van ontevredenheid en stress, omdat dit nou eenmaal de basisstructuur is van het angstige "ik / ego / persoon".

Levend aan de buitenkant gaat het bestaan voornamelijk over materie, geld, status, het voldoen aan verwachtingen (die van jezelf, en die van de buitenwereld), en het bij de "groep" willen horen. Het is een beperkt bestaan vanuit het beperkte spectrum van de tunnelvisie.

Na mijn afstuderen, toen ik 25 was, begon het volwassen werkende en serieuze leven. In de dertien jaar dat ik meedraaide in de maatschappelijke ratrace, leefde ik met deze tunnelvisie in dit één-dimensionale "denken vanuit tekort", en dus moest ik heel hard werken en heel veel geld verdienen om een aangenaam bestaan te leiden ...

Althans ... dat vond en dacht mijn afgescheiden linker hersenhelft. Hoe anders bleek mijn werkelijkheid in latere jaren in elkaar te zitten?!

Levend vanuit hart en ziel, zo ongeveer vanaf mijn 38^e jaar, werd het leven weer een vrij, vreugdevol en bezielend avontuur;

Ik voel mij al jaren een ontdekkingsreiziger, en dat terwijl ik amper op vakantie ga.

Ik maak de mooiste reizen, en doe de mooiste ontdekkingen, in en vanuit de geest, want de liefde is een oneindige schatkamer met veel verborgen parels en diamanten.

Hoe ironisch en leuk; vroeger adviseerde ik multimiljonairs in financieel en materieel opzicht, en nu ben ik zelf een multimiljonair in de geest.

Geest en geluk zijn in mijn bestaan leidend geworden, terwijl ik qua geld en goed nog nooit één seconde een tekort heb ervaren. Zelfs niet toen ik mijn huis met een fors verlies had verkocht en ik enkele jaren een bijstandsuitkering had.

En dat gevoel van "geen tekort ervaren" is echt een direct gevolg van het leven vanuit hart en ziel, en vanuit hart en ziel ook een direct gevolg van een "open lijntje" met de bron.

Dat ga ik hieronder toelichten:



Het leven zelf (dus: het scheppende universum / de bron) wil dat jij JOUW leven leeft, en het zal jou ondersteunen en voeden vanuit de bron met al-dat-bij-JOUW-leven-hoort. Zodra jij echt vanuit jouw hart en ziel gaat leven, weet jij ook dat jij daar op kunt vertrouwen.

Dit is de beweging en de energie van zo'n bestaan:

Liefde > verbinding > "de bron" > gedragen worden > vertrouwen > bezield leven vanuit overvloed

Hoe anders is de beweging en de energie in het leven vanuit de linker hersenhelft:

Angst > afscheiding > "ik" > onveiligheid > geen vertrouwen > overleven > denken vanuit "tekort"

(en dus moet je heel hard werken, en ervaar je veel stress, om die potentiële tekorten voor te zijn)

Het "rijke" leven in de rechter hersenhelft is het directe gevolg van de structuur en de werking van het hartsbewustzijn, met de liefde als grondtoon.

In het volgende hoofdstuk laat ik de werking van het hartsbewustzijn zien.

LES 25: Het angstdenken van de linker hersenhelft zorgt voor een zeer beperkte tunnelvisie die gebaseerd is op illusie en dwaling. Het houdt je gevangen in een "leven vanuit tekort"

Enkel in de rechter hersenhelft kan jij leven in verbinding met jouw bron. En daar kan jij een vreugdevol en bezield leven gaan leiden vanuit overvloed

~~~~~

26. DE WERKING VAN HET HARTSBEWUSTZIJN

De wijzen en de mystici van oost en west zeggen al duizenden jaren dat het onjuiste gebruik van de "denkgeest", ofwel "de mind", ofwel "het verstand" leidt tot illusie en dwaling. In dit boek noem ik dit deel van ons bewustzijn de "linker hersenhelft".

De boeddhisten spreken over "Dukkha": "Dukkha" geeft aan dat pijn, tegenslag en de dood onvermijdelijk zijn. Maar de mate waarin wij lijden als gevolg van deze zaken, kunnen we volgens Boeddha beïnvloeden door ons "denken". In hoofdstuk 15 heb ik aangegeven hoe anders het hoofd en het hart omgaan met lastige (pijnlijke) situaties. Het hoofd wil dergelijke situatie vermijden, en juist door dit denken, worden pijn, lijden en stress groter. Verzet en weerstand tegen dit huidige moment noemt ook Eckhart Tolle als oorzaak van veel lijden.

De hindoes spreken over "Maya"... dat is de sluier van illusie, die de mens belet om de ware aard van de werkelijkheid te zien. Deze "illusie van onwetendheid" schept de empirische (tastbare, materiële) wereld en doet de mens vergeten dat hij een spirituele aard bezit.

Zowel "Dukkha" als "Maya" geven aan dat:

de mens op het verkeerde paard wedt.
hij is gaan leven aan de buitenkant,
en negeert de diepe waarheid van
zijn (harts)bewustzijn

Maar hoe komt het nou dat de mens op het verkeerde paard wedt? Ook hierin is werking van de linker hersenhelft het antwoord (ja, ik weet het, het wordt eentonig... maar toch is het zo).

In dit hele boek spreek ik over de "afgescheiden" linker hersenhelft. De concepten "Dukkha" en "Maya" geven ook aan dat de mens is afgescheiden van zijn ware natuur... dus van zijn spirituele aard.

En hoe werkt die afscheiding dan?
Hoe zit dat in elkaar?

de afscheiding zorgt er voor dat de mens is gaan
"denken" en gaan "geloven" dat hij als individu is
afgescheiden van de rest van het bestaan, en dat
hij als separate eenheid volledig los staat van zijn
onveilige buitenwereld

De mens is gaan geloven dat hij zijn lichaam is, en ook niet meer dan dat. Hij denkt dat zijn lichaam los staat van de rest van zijn bestaan. Hij gelooft ook niet dat zijn bewustzijn een verbindende schakel is met zijn buitenwereld. Hij is óf in zijn "binnenwereld" óf in zijn buitenwereld". De mens is overtuigd van de volgende dwaling:

wat ik denk, en hoe ik denk,
heeft geen invloed op mijn
lichaam en ook niet op de
rest van mijn bestaan
(in die onveilige buitenwereld)

De mens zegt dus eigenlijk tegen zichzelf: "... ik kan mijn bestaan niet beïnvloeden... het leven overkomt mij ... en ik moet maar afwachten wat er gebeurt in die onveilige buitenwereld..." En dat voelt natuurlijk ook onveilig. Maar qua manier van "denken" is het een keuze. Het is slechts een keuze, maar wel een keuze met enorme consequenties.

de denkende mens zegt:
"ik besta geheel afgescheiden
van de onveilige buitenwereld"

en dat is net zo goed een duaal concept als
christen óf moslim
kapitalist óf communist
mens óf god
links óf rechts
(in politiek opzicht)

Dit mentale denken in hokjes gaat dus over tegenstellingen die elkaar uitsluiten; het rigide "óf/óf denken". De afgescheiden mens die los staat van zijn buitenwereld is enkel een mentaal concept, maar het is niet de waarheid. Dit is de illusie, de dwaling en de blinde vlek. Met het angstige "óf/óf denken" kan je immers krombreien wat recht is, en rechtbreien wat krom is. En zo ontstaan "Dukkha" en "Maya".

Waar is het bij de mens structureel de duale kant op gegaan? Bij de totstandkoming van alle grote wereldreligies heeft het duale angst-denken de macht gegrepen. Dat is dus al duizenden jaren geleden.

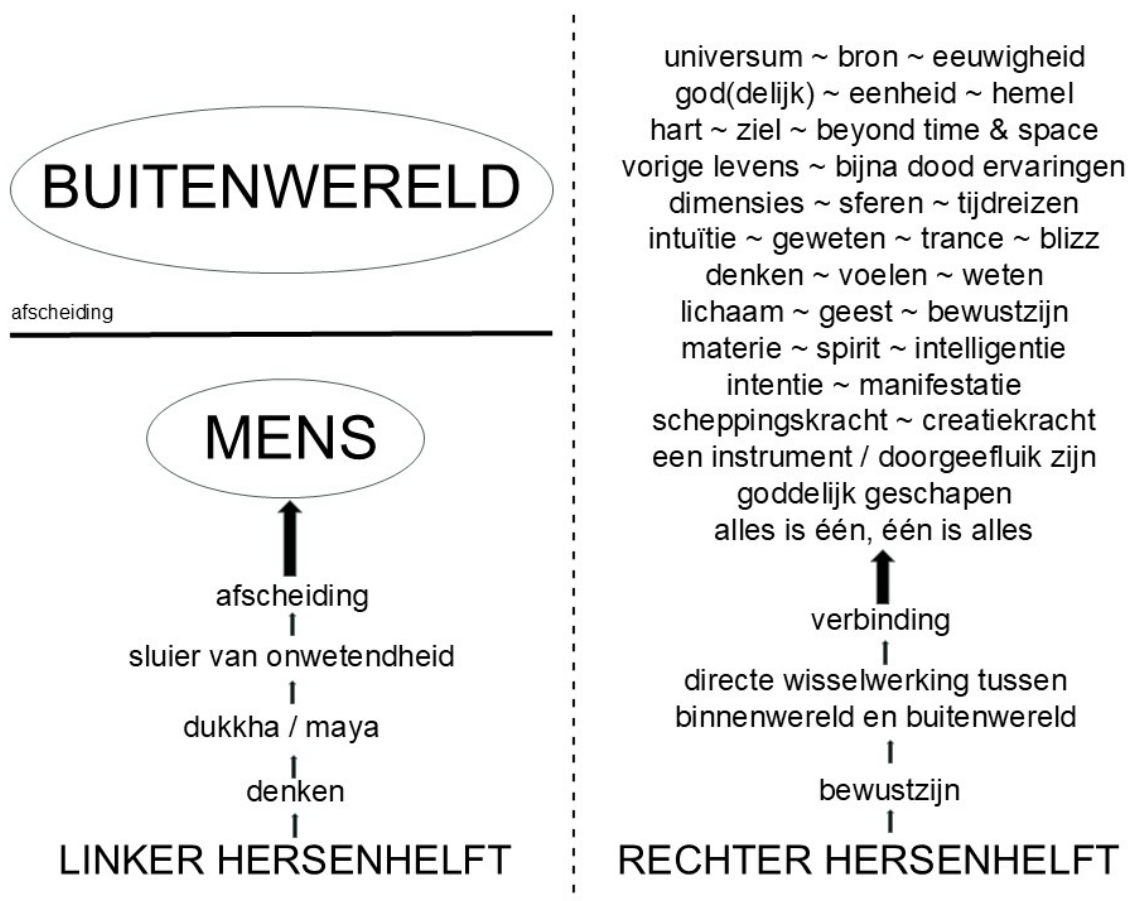
Het mentale concept van "de almachtige God" werd buiten de mens geplaatst. Dus God kwam boven de mens en separaat van de mens. De mens werd als niet-goddelijk gebrandmerkt, en als nietig, zondig en schuldig bestempeld, maar dat gebeurde natuurlijk door machthebbers die door middel van "verdeel en heers" aan de touwtjes wilden trekken.

Die machthebbers waren – en zijn ook vandaag nog – vrijwel uitsluitend mannen. Die mannelijke machthebbers zeiden: “je moet mij gehoorzamen, want ik weet wat onze “God” bedoelt met ons “Heilige boek” en met onze “Profeet”. Gehoorzaam jij mij niet, dan ga je naar de hel. Natuurlijk hadden die machthebbers legers en wapens die gehoorzaamheid en onderwerping met geweld konden afdwingen. Dit is de kiem van alle strijd, van alle onwaarheid en van alle afscheiding in de wereld. En vervolgens stonden – en staan – die religies ook tegenover elkaar:

mijn God is beter dan jouw God
mijn heilige boek is waar, jouw heilige boek is onwaar
mijn profeet verkondigt dé enige waarheid,
jouw profeet verkondigt leugens en illusies

Dit is het afgescheiden “denken” van de mannelijke linker hersenhelft... er zit geen liefde in... geen verdraagzaamheid ... geen groot bewustzijn ... geen open geest ... geen rechter hersenhelft ...en geen geopend hart. Het is puur en alleen mentaal ... duaal ... afgescheiden ... en onwaar.

Maar hoe werkt het dan in het hartsbewustzijn, dus als de mens via zijn geopende hart en zijn rechter hersenhelft in verbinding is met het grote geheel?



Ik, jij en wij allen zijn goddelijk geschapen en wij zijn allen goddelijk bewustzijn...

Ik, jij en wij allen zijn in bewustzijn verbonden met de bron van leven...

De mens plaatst in het hartsbewustzijn niets buiten zichzelf.
Alles begint en eindigt in zijn eigen bewustzijn.

binnenwereld én buitenwereld
zijn in bewustzijn één geheel

er is geen separate binnenwereld
en ook geen separate buitenwereld

binnenwereld én buitenwereld zijn
samen één groot geheel, en zij komen
samen in mijn bewustzijn, van waaruit
alles wordt gemanifesteerd

God is niet langer "de man met een baard op een wolk in de hemel die looft en straft"... en het goddelijke is niet iets wat zich louter buiten de mens afspeelt, want:

zo boven ... zo beneden
zo buiten ... zo binnen
zo God ... zo mens
zo hemel ... zo aarde

De twee één maken ... in het bewustzijn ... buiten en binnen als één ervaren en de tweehed tot eenheid maken; ... dat is de uitnodiging aan elk mens ... en daarin openbaart zich het goddelijke... dat is:

Christusenergie
Boeddhanatuur
Krishnabewustzijn
Islam... de overgave

Dit is het pad van mijn eeuwige en onvergankelijke ziel...
Het pad van de vrouwelijke rechter hersenhelft...
Het pad van mijn wijd geopende hart...
Het pad van de verbindende liefde...
Het pad van de grote waarheid...
Het pad van bevrijding...
Het pad van groei...

In zijn hart en ziel is de mens alwetend:

Wetend dat "bewustzijn" ook de kracht en de impuls is die de bloembol in het voorjaar doet gaan groeien en bloeien.

Wetend dat "bewustzijn" aan de basis staat van alles dat ik denk, voel en ervaar ... in mijn ziel, hart, lijf en geslacht.

Wetend dat alles wat ik denk, voel en ervaar in mijn geest een direct gevolg heeft in de ziekte en gezondheid van mijn fysieke lichaam.

Wetend dat liefde de hoogste trilling heeft, en dat liefde alle angsten kan transformeren tot liefde.

Wetend dat ik met mijn bewustzijn mijn buitenwereld kan beïnvloeden, en dat ik met mijn intenties onnoemelijk krachtig ben.

Wetend dat het universum mij exact geeft wat ik nodig heb op mijn zielepad, en dat ik op mijn pad de lessen te leren krijg die ik kennelijk nodig heb voor mijn geestelijke groei, op weg naar nog meer liefde.

Wetend dat ik met mijn bewustzijn een buitenwereld creëer die een exacte afspiegeling is van wie ik ten diepste op dit moment ben.

Wetend dat als ik écht vanuit hart en ziel leef, dat er dan bijzondere dingen gaan gebeuren die mentaal niet lijken te kunnen (kleine en grote "wonderen"), maar die zich toch manifesteren, omdat zij mij vooruit helpen op mijn pad. Dit is de goddelijke magie van het bestaan.

Wetend dat ik van mijn bron precies de juiste impulsen ontvang als ik mijn hart geopend houd, ook al ervaar ik misschien angst en onzekerheid, en dat ik dus heel bewust situaties aanga die ik spannend vind, omdat ik van binnen voel dat ik van die situaties kan leren en er van kan groeien.

Wetend dat het liefdevolle vrouwelijke in mij sterker is dan het angstige mannelijke.

Wetend dat ik goddelijk geschapen ben, en dat ik niet klein, nietig, zondig en schuldig ben, maar dat ik juist onnoemelijk krachtig ben, en dat ik hier op aarde ben om mijn licht en mijn liefde aan de wereld te geven.

Het leven op aarde gaat over de draai van het afgescheiden "ik" naar puur bewustzijn... bewustzijn dat heel, één en verbonden is.

vanaf mijn eerste ademteug
ben ik enkel bewustzijn,
al het andere is aangeleerd
en geconditioneerd

Liefde is de enige kracht die dit kan bewerkstelligen. Anders gezegd;

...de draai van "ik" naar bewustzijn
kan enkel plaatsvinden met, via en door
de vrouwelijke rechter hersenhelft...

Het is hoog tijd dat jij en ik de sluiers van onwetendheid van ons af laten glijden... en dat we vanuit het duale, angstige en mannelijke "óf/óf-denken" ons weer verbinden met onze bron ... waar alles naast elkaar bestaat ... en waar de realiteit én/én is.

Zelf heb ik er ongeveer twintig jaar over gedaan om dat pad een aardig eind te bewandelen. En ik ben nooit uitgewandeld. Ik leer en groei elke dag, en mijn volgende bestemming is telkens weer een verrassing.

Het leven overkomt mij niet langer, want ik ben een medeschepper van mijn eigen bestaan, en dat komt doordat ik vanuit mijn bewustzijn mijn realiteit mede vormgeef.

in mijn leven ben ik de
kapitein op mijn zeilboot.
ik bepaal of ik uitvaar, of ik de zeilen
hijs en hoe ik de zeilen hijs. ik bepaal
ook of ik voor de wind zeil
of hoog aan de wind zeil

er zijn enkele grootheden waar ik
geen invloed op heb; de windrichting,
de windkracht en de golfslag.

dit is het mysterie van het bestaan,
en heeft niks van doen met een "God"
die buiten mij leeft en die mij naar
de hel stuurt als ik niet gehoorzaam

Ik gehoorzaam enkel nog mijn ziel, en ik volg in volledige vrijheid de impulsen die voor mij kloppend voelen.

Als ik vanuit mijn rechter hersenhelft in verbinding leef met mijn bron (het universum, het goddelijke etc.), ben ik binnenwereld en buitenwereld tegelijk. Ik ben en blijf een gewoon mens, met goede en minder goede dagen, met voorspoed en tegenslag, en met vreugde en verdriet.

Maar er verandert één ding op een wezenlijke manier;

ik kom in verbinding met mijn creatiekracht,
met mijn godsvonk, met mijn zielepad. de boot
waar ik nu de kapitein van ben, is echt mijn
eigen, persoonlijke, unieke en authentieke boot.
deze boot heb ik helemaal zelf geschapen.

het is niet langer een gekochte boot,
of een opgeknapte boot van iemand anders

En als ik dan mijn unieke leven leid, kan ik niet alleen voelen dat ik mijn unieke levenspad bewandel, maar dan voel ik tevens dat het universum – mijn bron – alles in het werk stelt om mij MIJN unieke pad te laten bewandelen. Dat gevoel is magisch en diep mystiek. Het is een steun in de rug, een diep “weten” dat ik niet alleen ben en er ook niet alleen voor sta.

Ik wist bijvoorbeeld al enkele jaren dat ik een boek als dit boek ging schrijven. Ik wist natuurlijk niet precies wat de inhoud van dit boek ging worden, en ik wist ook niet wanneer ik zou beginnen met schrijven.

En in september 2024 werd het in één ogenblik glashelder; ik zou op 1 november 2024 beginnen met schrijven, en dat schrijven zou de hele winter van 2024 / 2025 duren. En zo is het ook gegaan.

Op vrijdag 1 november werd ik 's ochtends wakker, deed mijn kachel aan, zette koffie, klapte mijn laptop open, en begon aan de eerste zinnen van hoofdstuk 1 over Formule 1 coureur Michael Schumacher.

Het boek werd als vanzelf geschreven ... door mij heen... ik was en ben enkel een doorgeefluik ... voor iets dat in andere sferen al gekend en bekend was.

Het leven ontvouwt zich door mij heen. Ik werk hard, op mijn manier dan, maar ik heb amper stress. Het voelt echter alsof ik niet veel hoef

te “doen”, maar dat ik voornamelijk heb te “zijn”, hier en nu aanwezig “zijn”, in mijn hart, in mijn rechter hersenhelft. En dan gebeurt alles door mij heen... alles wat kennelijk bestemd is.

De wereld om mij heen staat in brand, met oorlogen, conflicten en ander geweld ... met rare enge mannen aan de macht ... met nieuwe technologieën die de maatschappij nog killer en ziellozer willen maken, met steeds minder oog voor – en verbinding met – de natuur ...met een overheid die steeds meer macht en controle uitoefent ...met zinloze bedrijven die de mens nog meer overbodige zaken willen laten consumeren, en met economieën die nog verder moeten groeien.

De lijst van onderwerpen die in een volledige disbalans verkeren is vrijwel eindeloos. En de mens wordt in de maatschappij keer op keer ondergedompeld in een diepe afscheiding ...

Waar sta jij? Waar sta ik?
Hoe kunnen wij ons steentje bijdragen?
Daarover gaat het laatste hoofdstuk:

de vrouw werkelijk liefhebben...

het vrouwelijke,
vrouwelijke energie,
en de vrouwelijke
rechter hersenhelft

LES 26: De linker hersenhelft heeft een illusie als fundamenteel, en wel dat de mens een afgescheiden entiteit is die geheel losstaat van zijn buitenwereld

In het hartsbewustzijn zijn binnenwereld en buitenwereld één geheel, zonder hokjes, beperkende vormen en afscheidingen

De tweeheid tot eenheid maken, in en vanuit het liefdevolle hart; dat is de goddelijke uitnodiging aan ieder mens

~~~~~

## 27. DE VROUW WERKELIJK LIEFHEBBEN

Hieronder stel ik jou vier vragen:

1. Hoe zou het voor jou voelen als jij jezelf hebt bevrijd van al jouw beperkende overtuigingen, aangeleerde conditioneringen, innerlijke belemmeringen en liefdeloze patronen?
2. Hoe zou het voor jou voelen als jij jouw verleden niet meer als een zwaar anker achter jou aan zeult, en als jouw toekomst een onbeschreven blad is waar jij geen angst meer voor voelt?
3. Heb jij enig idee hoe jouw leven er uit zou zien als jij alle liefde die jij diep van binnen "bent" ten volle zou kunnen leven, en als jij al die liefde in vrijheid aan jezelf, aan anderen en aan de wereld geeft?
4. Kan jij in jouw hart voelen dat jij mooi en krachtig bent, dat jij er toe doet, dat het leven van jou houdt, dat jij nooit alleen bent, en dat jij in dit leven op aarde bent om jouw licht te laten stralen en om al jouw liefde, talenten en schoonheid aan de wereld te geven?

Neem de tijd om deze vier vragen voor jezelf te beantwoorden.  
Mijn uitnodiging aan jou is om hier werkelijk op te gaan voelen.

Kan jij de antwoorden op deze vier vragen überhaupt voelen?

Of heb jij het idee dat deze vragen een paradijselijke toestand weerspiegelen die voor jou niet haalbaar is, en die tot aan jouw laatste ademdeug in dit leven een mistige en verdrietige utopie blijft?

In jouw liefdevolle hart zal jij over deze vragen een (voorzichtige?) vreugde ervaren, een (sprankje) hoop, een (diep) verlangen ... en een (aarzelend) "Ja, ik wil", of een "Ja, ik ben al een tijd onderweg".

In jouw angstige hoofd ontstaan er door deze vragen daarentegen direct "beren op de weg", praktische belemmeringen, financiële vragen, rationele onmogelijkheden, ellendige doemscenario's en krampachtige weerstand; het angstige denken van Dhukka en Maya draait overuren.

Deze vier vragen gaan over de essentie van jouw huidige bewustzijn.  
Zij komen met z'n vieren samen in één andere existentiële vraag:

Hoe groot en diep is jouw verlangen  
om werkelijk de kapitein te zijn op jouw  
eigen, unieke, authentieke, vrije, liefdevolle  
en zelfgebouwde zeilboot van jouw bestaan?

Is het verlangen naar dat unieke leven groter dan al het andere in jouw geest? En hoe graag wil jij dit verlangen omzetten in realiteit?

Of voelen deze vier vragen te groot voor jou, waardoor jij aan de zijlijn van het bestaan in de angstige luwte wegkruipt?

Wat is jouw hoogste waarheid?  
Welke liefde kan en wil jij leven?  
Wat vraagt het leven momenteel aan jou?

In het voorwoord van dit boek gaf ik aan dat dit boek een document is dat oproept tot een spirituele- en liefdesrevolutie in de geest en in de maatschappij. En nu houd ik jou een diepe en spirituele spiegel voor.

Misschien vind jij deze spiegel te confronterend en wil jij mij achter het behang plakken. Misschien ook niet, en ben jij blij met mijn woorden omdat jij voelt dat jij in actie mag komen.

Ik ga jou niet vertellen wat jij moet doen; dat weet jij als enige zelf.  
Ik ga jou óók niet vertellen hoe jij jouw verandering kunt vormgeven.

Die twee grootheden zijn helemaal aan jou, want jij bewandelt jouw eigen unieke pad. In dit boek heb ik jou wel veel thema's, vragen en aandachtspunten aangereikt. En die kan jij op jouw eigen manier voor jouw innerlijke werk gebruiken.

Bovendien zal jouw hart jou vertellen wat jouw innerlijke pad is.

Er is wel één waarheid die ik jou aanreik:

als jij blijft doen wat jij altijd deed,  
zul jij krijgen wat jij altijd kreeg

Hoe zit het met jouw verlangen naar de liefde? Als jouw verlangen naar de liefde groter is dan al het andere in jouw bestaan, dan ga jij:

de vrouw werkelijk liefhebben...  
het vrouwelijke werkelijk liefhebben...  
vrouwelijke energie werkelijk liefhebben...  
de vrouwelijke rechter hersenhelft centraal stellen...

Want dáár gaat het om. Dat is de essentie van dit boek.

Je kunt enkel "in liefde zijn" als jij de vrouwelijke delen van jouw bewustzijn tot volle wasdom laat komen.

En als dat jouw diepste verlangen is, dan gaat er in jou een spirituele- en liefdesrevolutie plaatsvinden. Het zal een beweging zijn die andere mensen inspireert en tot voorbeeld strekt.

Jouw transformatie - jouw groei in de liefde - kan een kring in het water vormen die groter en groter wordt... met telkens meer en meer impact en betekenis.

De wereld heeft jou nodig, want jij doet er toe, als uiting en expressie van het goddelijke universum.

Je kent misschien wel deze mooie tekst van Marianne Williamson:

#### ONZE DIEPSTE ANGST

Onze diepste angst is niet dat we onvolmaakt zijn.

Onze diepste angst is dat we immens krachtig zijn.

Het is ons licht, niet ons duister, dat ons het meest beangstigt.

We vragen ons zelf af;

Wie ben ik, om briljant, slim, talentvol en prachtig te zijn?

Maar wie ben jij om dat niet te zijn?

Je dient de wereld niet met valse bescheidenheid.

Er is niets verhevens in jezelf klein te maken,  
zodat andere mensen zich niet onzeker zullen voelen.

We zijn geboren om de glorie Gods die in ons is, te openbaren.

We zijn allemaal bedoeld om te stralen, zoals kinderen dat doen.

En als we ons eigen licht laten schijnen, geven we onbewust anderen toestemming hetzelfde te doen.

Wanneer we bevrijd zijn van onze eigen angst, zal onze aanwezigheid automatisch anderen bevrijden.

Wees als de vrouw die aan de vooravond staat van de bevalling van haar kind. Want zij is op dat moment het moedigste wezen op aarde. Die vrouw is immens krachtig. Zij leeft in volledige overgave. Zij geeft zich over aan het nieuwe leven dat geboren wil worden, aan de glorie Gods, en aan haar innerlijke licht. Zij wordt gedragen, en zij wordt geleid vanuit de bron.

In de liefde kan jij net zo moedig zijn als de hoogzwangere vrouw ... door in de volledige overgave aan jouw liefde te leven, want ook jouw liefde wil geboren worden. Ook jij wordt dan gedragen, en ook jij wordt dan geleid vanuit de bron.

In een gedicht van mij schreef ik de volgende zinnen:

Ik ben niet van jou...  
Ik ben niet van mijzelf...  
Ik ben van de liefde...

Deze drie zinnen zijn een mooie samenvatting van dit boek.

Ik wens jou alle liefde, moed, eerlijkheid en wijsheid toe.

In liefde...

Prahimsa

~~~~~

Nu jij het boek hebt gelezen, breng ik nogmaals deze
uitnodiging onder jouw aandacht:

Als het boek jou aanspreekt, dan zou jij mij jouw liefde kunnen sturen
in de vorm van een financiële donatie... zodoende vindt er met dit boek
een uitwisseling van liefde plaats.

Spreekt het boek jou enorm aan en/of heb jij een ruimere beurs,
maak dan ajb een groter bedrag aan mij over. Spreekt het boek jou
minder aan, en/of heb jij een kleine beurs, voel je dan vrij om aan mij
niks of een kleiner bedrag over te maken.

Jij kunt jouw donatie overmaken op rekeningnummer:

NL 35 RABO 0320 3799 49
t.n.v. hartscommunicatie.nl
o.v.v. ... De vrouw

...voel je vrij om dit document door te sturen
naar de mensen om jou heen...

Bij deze wil ik de
muzen bedanken die
hun bijdrage hebben
geleverd aan de
geboorte van
dit boek

Dank ... dank ... dank ...

Jullie wonen in mijn hart
en hebben mij op een
steeds dieper niveau
laten zien hoe het
menselijk bewustzijn
in elkaar zit

Over “afscheiding”:

“When you call yourself an Indian or a Muslim or a Christian or a European, or anything else, you are being violent. Do you see why it is violent? Because you are separating yourself from the rest of mankind.

When you separate yourself by belief, by nationality, by tradition, it breeds violence. So a man who is seeking to understand violence does not belong to any country, to any religion, to any political party or partial system; he is concerned with the total understanding of mankind.”

Van: Jiddu Krishnamurti

Inspirerende teksten

~~~~~

Jouw levenspad vind je via jouw intuïtie.  
Intuïtie is openstaan voor de wijsheid van  
de Atma (Opperziel).

Als je de Atma vraagt om jouw pad, zul je  
altijd beloond worden met het antwoord.  
Maar ga vooral niet zitten denken,  
want dan komt het antwoord niet.

“just be loving awareness!”,  
en wees bereid het antwoord ook écht te ontvangen.

Ram Dass

~~~~~

Alle op resultaat gerichte verlangens komen voort uit tijd. Met tijd verrijst
het koninkrijk van ons geluk ergens in de toekomst, niet in het hier en nu.

Osho

~~~~~

Yesterday we obeyed kings and  
bent our necks before emperors.  
But today we kneel only to truth,  
follow only beauty, and obey only love.

Kahlil Gibran

~~~~~

Dans ... alsof er niemand naar je kijkt.
Heb lief ... alsof je nog nooit bent gekwetst
Zing ... alsof niemand je kan horen
Werk ... alsof je het geld niet nodig hebt
Leef ... alsof de hemel op aarde is

Rumi

~~~~~

Liefde is de grens die materie scheidt van bewustzijn.  
Liefde heeft via pijn wortels in de aarde en  
via extase takken tot in de hemel.

Osho

~~~~~

Liefde is in essentie geestelijk vuur.

Emanuel Swedenborg

~~~~~

Kwaliteit is de zin van het bestaan.  
Het is meer dan schoonheid en degelijkheid.  
Kwaliteit is een hogere werkelijkheid die  
aan al het geschapene ten grondslag ligt.

Het is geest noch materie, maar een  
oorspronkelijk oerbewustzijn waaruit  
geest en materie voortkomen.

Kwaliteit aanbrengen is het regelrechte  
resultaat van contact met de diepste  
werkelijkheid. Je wordt vanzelf op  
het juiste spoor gezet. De materie  
gaat met je meedenken.

Robert Pirsig

"Zen and the art of motorcycle maintenance"

~~~~~

Terwijl het brein er op gericht is te doen,
is het hart er op gericht het te laten komen.

Zegt het brein "Ik ben alles", zegt het hart
"Zonder het andere ben ik niets".

Op onze meest bezielde momenten voelen
we ons verbonden, en zijn we ons het minst
van onszelf bewust.

Auteur onbekend

~~~~~

Het gaat er om dat je je niet verliest in je gedachten, dat je ze laat passeren.

Alsof het voorbijgangers zijn die je voor je raam ziet lopen. Je rent niet naar buiten om ze staande te houden of om ze binnen uit te nodigen;

...je laat ze gewoon voorbij gaan...

Auteur onbekend

~~~~~

De innerlijke God kunnen we, zoals alle mystici uit oost en west zeggen, alleen door onze grenzeloze eerlijkheid bevrijden uit onze zelfgeschapen kerker van kleinzieligheid en bewustzijnsvernaauwing.

Als we de moed hebben om onze illusies en schijnzekerheden onbevangen, dus zonder oordeel, gade te slaan, zal wat vals is als sneeuw voor de zon verdwijnen.

Dan kan het Goddelijke in ons zich openbaren!

Kahlil Gibran

~~~~~

Het probleem met zoeken, oefenen, discipline en dogma's is dat ze je gevangen houden in het idee dat je "straks" verlicht zult worden. Onze geest is op zoek naar iets wat het kan "doen" waardoor hij nooit kan "zijn". De geest heeft het liefst een stappenplan, een checklist.

Door altijd maar op zoek te zijn, zijn we "human doings" geworden in plaats van "human beings". We zijn onze zijnskant vergeten en zien niet meer het meest voor de hand liggende: we zijn al verlicht, er is al vrede.

Eigenlijk is de kunst van verlichting heel simpel: je hoeft alleen maar te stoppen met zoeken.

Genpo Roshi

~~~~~

Als je vertrouwt raakt met de dood, geeft dat moed om te leven.

Leef zo dat je niet, als je op jouw sterfbed ligt, hoeft te betreuren dat jij jouw leven hebt verknoeid. Leef zo dat jij geen spijt hebt van de dingen die jij (niet) hebt gedaan, of waarvan jij wilde dat jij ze anders had gedaan.

Leef je leven eerlijk en met volle overgave.... LEEF!

De dood is slechts een overgang van dit leven naar een ander bestaan waar geen pijn en angst meer zijn.

Elisabeth Kübler-Ross - psychiater

~~~~~

Ik ging beseffen: ... dat in je hoofd zitten, die mentale staat, is misschien niet de normale staat van zijn voor de mens.

Sri Chinmoy

~~~~~

Het is het mystieke geheim dat heilige vonken worden opgerakeld als we ten volle beseffen dat wij niets anders zijn dan voertuigen van de Goddelijke wil. Maar als wij denken dat wij zelfstandige identiteiten zijn, dan begrenzen wij onszelf en maken ons los van de Bron van het leven en kunnen de vonken niet naar hun oorsprong worden terug gebracht.

David Cooper

~~~~~

Niemand kan een definitie geven van de ziel. Maar we weten allemaal hoe de ziel voelt. De ziel is het besef dat er iets is wat hoger is dan wijzelf, iets wat ons aan het denken zet, hoop verschaft en maakt dat we goedheid, waarheid en schoonheid nastreven.

De ziel is het brandende verlangen om in deze wereld van licht te ademen en het licht nooit los te laten. Het verlangen om kind van het licht te blijven.

Albert Schweitzer

~~~~~

Als je snel leeft, is er minder ruimte voor het hart, voor gevoel.

Piero Ferruci

~~~~~

Het uiteindelijke doel van ieder menselijk wezen bestaat daarin zelf te ontdekken wie hij in werkelijkheid is.

A. Huxley

~~~~~

Bewustzijn maakt alles tot één.
Er is maar één bewustzijn,
en dat bewustzijn zijn wij.

Amit Goswami

~~~~~

Liefde kan zich manifesteren als een relatie  
maar het begint in diepe afzondering.  
Als je gelukkig bent in je alleen-zijn,  
als je de ander geheel niet nodig hebt,  
als de ander geen vereiste is,  
dan ben je in staat tot liefhebben.  
Als de ander een vereiste is, kun je slechts  
exploiteren, manipuleren, domineren,  
maar je kunt niet liefhebben.

Osho

~~~~~