



tekst: Elohim Yael - www.ajourneyoflight.uk

Een zee van innerlijke rust

Ik ben, dus ik besta. Hoe simpel kan het zijn, en tegelijkertijd hoe ingewikkeld is dit in onze huidige samenleving. We moeten van alles van onze omgeving en van onszelf en ervaren hierdoor een enorme druk. Het zorgt voor een spanningsveld en wirwar van allerlei gevoelens, gedachten en dwangmatigheden. Waarbij het lastig is om de rust te bewaren en je hier niet door te laten beïnvloeden.



Door nieuwe connecties in jezelf te bouwen, die ongrijpbaarder zijn voor de controle van het hoofd, breng je meer rust in je leven. Wanneer deze verbindingen gelegd worden vanuit (de kracht van) het hart, brengen ze tevens een verbinding aan tussen gevoelens van alleen zijn en van één gezamenlijkheid, van één zijn. Daarmee een zee van innerlijke rust creërend.

Evenwicht in je (binnen)wereld

Vele wijsheid tradities vertellen ons over de wetmatigheid van evenwicht, zodat alles in harmonie met zijn omgeving kan leven. Vandaar dat meer rust en harmonie in je leven begint met het bewerkstelligen van meer balans in jezelf. Deze balans ontstaat vanuit het in evenwicht brengen en houden van allerlei facetten van jezelf – zoals je gevoelswereld, je gedachten, je kwaliteiten, je minder leuke kanten, je cognitieve vermogens en je intuïtie. Door jezelf hierin te bekwamen, kom je steeds krachtiger in je eigen centrum te staan. Hoe meer je hierbij in staat bent alle kanten van jezelf vrij en bewust vanuit je hart in te zetten - door ze zonder oordeel aanwezig te laten zijn in jezelf – des te steviger en dieper je innerlijke balans wordt. Als gevolg hiervan ga je steeds meer ervaren dat de kosmos in jou zit. Dat jij het Universum bent.

Het hart is de grote verbinder van dit Al, op vele manieren. Fysiek hebben we een linker- en een rechterkant met een kloppend hart ongeveer in het midden. Deze kanten horen als yin en yang onlosmakelijk bij elkaar en vormen samen één geheel. Links wordt meestal geassocieerd met onze gevoelskant, een vrouwelijke kwaliteit, en rechts met het actieve en verstandelijke, het mannelijke. Voor een goed innerlijk evenwicht is het nodig om beide aspecten in jezelf te verbinden en de balans tussen het mannelijke en vrouwelijke in jezelf te herstellen. Om zo beide kwaliteiten en polen samen te brengen in jezelf vanuit gelijkwaardigheid en erkenning van beider rol, plek en betekenis in het geheel van het mannelijke en vrouwelijke.

De kracht is kwetsbaarheid en overgave toe te laten zonder jezelf te verliezen

Balans tussen je gevoel en verstand

Onze gevoels- en verstandskant wordt ook via de boven- en onderkant van ons lichaam verbonden. Dit heeft onder meer te maken met manifestatie of het tot realiteit maken van wat we zelf creëren. Niet voor niets dat wij mens creators van onze eigen wereld worden genoemd. De vraag is alleen van welke

wereld. Een wereld waarin het verstandelijke, een mannelijk aspect, samenwerkt met het gevoelige, een vrouwelijke kwaliteit, of één waarin één van beide delen de overhand heeft? Hierbij gaat het bovendeel om het hoofdelijke, ons denkvermogen, onze mentale (creatie)kracht en vermogens, om mentaliteit en veerkracht e.d. En het onderste deel om onze zachte kracht en onze natuurlijke en creatieve vermogens. Meester zijn over beide krachten leidt tot meer balans en rust in jezelf. Denk alleen al aan hoe veel meer rust er in je hoofd ontstaat als je meester bent over je denken in plaats van dat je gedachten jou beheersen of hoe veel constructiever positieve gedachten zijn dan negatieve gedachten. Dit meesterschap gaat dan ook om een gezonde balans in je mentale (ge)hardheid. Een - innerlijke - krachtsbeheersing die tevens gekoppeld is aan eerbied en respect voor al het leven, mens, dier, plant, natuur, ieder wezen... De bekwaming van je zachte kracht komt tot stand door balanceren van het natuurlijke, intuïtieve en kwetsbare vermogen in jezelf – je natuurlijke creatiekracht. Door bovendien de kracht van kwetsbaarheid en overgave toe te laten zonder jezelf te verliezen in je emoties en gemoedstoestand krijgt de beheersing van je innerlijke macht vorm.

Een diepere innerlijke balans

En dan is er nog je voor- en achterkant. Je zou dit kunnen vergelijken met je zichtbare en onzichtbare kanten, je leuke en minder leuke eigenschappen e.d. maar ook je heden en verleden. Door deze beide delen te verbinden komen ze meer op één lijn om ze uiteindelijk te integreren in jezelf. Hierdoor komt ook je binnenwereld - de innerlijke beleving - meer op één lijn te staan met wat je uiterlijk waarneemt - de buitenwereld. Met deze verbindingstap breng je meer diepte en dimensionaliteit aan in de connecties die je op horizontaal en verticaal niveau in jezelf legt – dit zijn de eerder genoemde verbindingen tussen je linker- en rechterkant en je boven- en onderkant.

Op deze manier creëer je een diepere innerlijke balans. Je zakt als het ware (telkens iets dieper) in jezelf en ervaart vaker een intensere harmonie in jezelf en met je omgeving. Je komt alsnog steviger in je balanspunt, in jouw centrum en kern te staan. Door bewust in het moment en vanuit je hart aanwezig te zijn, kun je al je kanten en delen helderder waarnemen en ze aanwezig laten zijn zonder je er in te verliezen. Dit brengt je steeds vaker in je natuurlijke staat van zijn, in je natuurlijke flow in plaats van het gebruikelijke moeten en doen. En het doet je makkelijker hier naar handelen.

Elementaire kosmische verbindingen

Naarmate al je facetten vrij en zonder oordeel vanuit je hart aanwezig kunnen zijn, komt de kosmos - en alles wat hierbinnen leeft en beweegt - steeds meer in jou te zitten. Dit meester-



schap is vergelijkbaar met het verschil tussen alle ballen in de lucht houden of ze als van nature laten dansen in de lucht. In het oefenen en het ervaren hiervan ligt een diepere weg van (eenheids)verbinding. Want er ontstaat niet alleen meer verbondenheid met jezelf, jouw eigen wezen, maar ook met de natuur en haar rijkdommen, de aardse (oer)elementen en kosmische elementen zoals de zon, maan, de sterren, het galactische, e.d.

Met het maken van deze meerdimensionale verbindingen met zowel de zichtbare kosmische elementen als de onzichtbare, zoals lichtenergie elementen en andere dimensies en rijken, beland je in de diamantbewustzijnsfase. Hoe meer innerlijke facetten en verbindingen tegelijkertijd in het moment aanwezig kunnen zijn, hoe tastbaarder en multi dimensioneler de ervaring van eenheid wordt. In dit moment klinkt de beat van één samenheid, één gezamenlijkheid door. Deze beat doet je een zee van rust en (liefdevolle) gedragenheid ervaren.

Door telkens dieper met
jezelf verbinding te maken,
daal je af in de richting van
multidimensionaliteit

In harmonie met het grotere geheel

De wereld van de logica en de intuïtie, van het rationele en de innerlijke gevoelswereld, van ik en de ander, het mannelijke en vrouwelijke, de wereld van bezieling en aarding, van de zichtbare 3D en de 'onzichtbare' multidimensionelere wereld, het stoffelijke en fijnstoffelijke. Ze vinden elkaar in het hart. Door in je hart af te dalen en telkens dieper verbinding te maken, daal je als mens af in jezelf richting de poort van multidimensionaliteit. Deze poort maakt de weg vrij voor tastbaardere gewaarwording van het 'onzichtbare', het fijnstoffelijkere, en voor het steeds bewuster ervaren van éénheid in alle vormen van leven en energie.

Enkel door van binnenuit gelegde verbindingen met de kosmos, met alles en al-wat-is kunnen we de pracht hiervan bewust doorgeven in ons handelen. De mate van zuiverheid van deze connecties is hierbij bepalend voor het kunnen maken van een volgende groeistap. Zodat uiteindelijk alle facetten van bewustzijn van universeel één zijn volmaakt kunnen schitteren in ieder moment van NU. Op deze manier beweeg je van toekijken naar er middenin staan, van extern gefocust zijn naar innerlijke ontvankelijkheid, van gevoelens van eenzaamheid naar één samenheid.

Geen proces in gradaties maar een geleidelijk proces dat voor iedereen verschillend verloopt en ervaren wordt. Een proces van innerlijke finetuning, en hier gaat het volgende artikel verder op in.