

CODEPENDENCE

ROBERT | BURNEY

DE DANS VAN GEWONDE ZIELEN

EEN KOSMISCH PERSPECTIEF
OP CODEPENDENCE EN
DE MENSELIJKE CONDITIE

Peter de Kock

Verhalen voor Mensen
en Organisaties

CODEPENDENCE

|

**DE DANS VAN
GEWONDE ZIELEN**

|

Een Kosmisch Perspectief op Codependence
en de Menselijke Conditie

DOOR

ROBERT BURNEY

Peter de Kock
Verhalen voor Mensen
en Organisaties

Oorspronkelijke editie voor het eerst gepubliceerd in de Verenigde Staten in 1995 door JOY TO YOU & ME ENTERPRISES, PO Box 235401, Encinitas CA 92023, 760-230-1821.

Oorspronkelijke titel: CODEPENDENCE. *The Dance of Wounded Souls. A Cosmic Perspective of Codependence and the Human Condition.*

Geschreven door ROBERT BURNEY.

Copyright oorspronkelijke editie ©1995 **ROBERT BURNEY.**

Vertaald door: PETER DE KOCK | Verhalen voor Mensen en Organisaties

<http://peterdekock.nl>

Grafisch ontwerp: HUUB KOCH | Zichtbare Zaken

<http://www.zichtbarezaken.nl>

Coverfoto: ZSUZSANNA KILIAN



Op deze vertaling is een Creative Commons-licentie naamsvermelding – niet commercieel – geen afgeleide werken 3.0 Nederland van toepassing. Dit houdt in dat de gebruiker deze vertaling voor niet-commerciële doeleinden mag hergebruiken, kopiëren en verspreiden mits onder naamsvermelding en zonder bewerking. Bij hergebruik en verspreiding dienen deze licentievoorwaarden vermeld te worden aan derden onder verwijzing naar Creative Commons.

Verder berusten de auteursrechten van het oorspronkelijke werk bij Robert Burney en die van de vertaling bij Peter de Kock. Voor meer informatie: <http://www.creativecommons.nl>

Hoewel dit boek verwijst naar Anonieme Alcoholisten, de principes en het Twaalf Stappen Programma van de AA, betekent dit niet dat de AA de inhoud van deze publicatie heeft gecontroleerd of goedgekeurd en ook niet dat de AA instemt met de denkbelden hierin weergegeven. AA is enkel een programma voor herstel van alcoholisme - gebruik van dit materiaal in verband met programma's en activiteiten naar het model van de AA, maar ook het aanpakken van andere problemen of in een andere niet-AA context, impliceert niet anders.

Grote dank is verschuldigd voor de gebruikte citaten uit het volgende materiaal:

MEDICINE CARDS door Jamie Sams en David Carson, Copyright 1988, Bear & Co. Herdrukt met toestemming van Bear & Co, Postbus 2860, Santa Fe, NM 87504.

BRADSHAW ON HOMECOMING *Reclaiming and Championing your Inner Child*, een PBS serie door John Bradshaw. Herdrukt met toestemming van John Bradshaw, 2412 South Boulevard, Houston TX 77098.

THE BOOK OF RUNES door Ralph Blum, Copyright 1982, 1987 door Ralph Blum. Herdrukt met toestemming van St. Martin's Press, Inc., New York, NY.

ILLUSIONS *The adventures of a Reluctant Messiah* door Richard Bach, Copyright 1977 door Creature Enterprises Inc. Herdrukt met toestemming van Bantam Doubleday Dell, New York, N.Y.

BEYOND THE QUANTUM door Michael Talbot, Copyright 1986 door Michael Talbot. Herdrukt met toestemming van Simon & Schuster, New York, NY.

OPMERKING VAN DE VERTALER

Dit boek gaat over codependency, in het Nederlands vaak vertaald als codependentie (ook wel geschreven als co-dependentie) of als medeafhankelijkheid (ook wel geschreven als mede-afhankelijkheid). Omdat codependency een fenomeen is dat veel groter is dan de letterlijke betekenis en vertaling van het woord, is het in dit boek niet vertaald en lees je de oorspronkelijke Engelstalige begrippen zoals codependency, codependence, codependent en codependents. PETER DE KOCK



Er is een principe dat een belemmering is tegen alle informatie, dat bewijs is tegen alle argumenten en dat niet kan falen om een man in eeuwige onwetendheid te houden – dat principe is minachting voorafgaand aan onderzoek. HERBERT SPENCER



Je kunt niet op je oordeel vertrouwen wanneer je fantasie niet op scherp staat. MARK TWAIN



Voorstellingsvermogen is belangrijker dan kennis. ALBERT EINSTEIN



*Dit boek is opgedragen aan de gewonde zielen,
de gewonde kinderen in ons allemaal.*



|
INHOUDSOPGAVE
|

VOORWOORD VAN DE SCHRIJVER

6

HOOFDSTUK 1

CODEPENDENCE

8

HOOFDSTUK 2

DE DANS VAN GEWONDE ZIELEN

20

HOOFDSTUK 3

DE MENSELIJKE CONDITIE

43

HOOFDSTUK 4

DE DANS VAN HELING

61

HOOFDSTUK 5

HET KOSMISCH PERSPECTIEF

81

VOORWOORD VAN DE SCHRIJVER

Toen ik ongeveer tien jaar geleden voor het eerst in contact kwam met het woord *Codependent* dacht ik niet dat het woord iets met mij persoonlijk te maken had. In die tijd hoorde ik het woord alleen gebruikt worden in relatie tot iemand die betrokken was bij een Alcoholic en omdat ik een Herstellende Alcoholic was, kon ik duidelijk niet *Codependent* zijn.

Ik besteedde iets meer aandacht aan het Syndroom van de Volwassen Kinderen van Alcoholisten. Niet omdat het van toepassing was op mijzelf – ik kwam niet uit een Alcoholische familie – maar omdat veel mensen die ik kende duidelijk de symptomen van dit Syndroom vertoonden. Het kwam nooit bij me op mezelf af te vragen of er een relatie was tussen het Syndroom van het Volwassen Kind en *Codependence*.

Toen mijn herstel van Alcoholisme vorderde, begon ik me te realiseren dat alleen nuchter zijn niet genoeg was. Ik begon naar antwoorden te zoeken. Tegen die tijd had het denkbeeld over het Syndroom van het Volwassen Kind zich verder uitgebreid en had het niet meer alleen betrekking op Alcoholische families. Ik begon me te realiseren dat hoewel mijn familie van herkomst niet Alcoholisch was geweest, zij wel disfunctioneel was geweest.

Ik was gaan werken op het gebied van Herstel van Alcoholisme en werd dagelijks geconfronteerd met de symptomen van *Codependence* en van het Syndroom van het Volwassen Kind. Ik herkende dat de definitie van *Codependence* zich ook aan het uitbreiden was. Toen ik mijn persoonlijke Herstel voortzette en verder bezig was anderen te helpen met hun Herstel, was ik voortdurend op zoek naar nieuwe informatie. Door de nieuwste boeken te lezen en workshops bij te wonen zag ik een patroon ontstaan in de ontwikkeling van de termen *Codependent* en *Volwassen Kind*. Ik realiseerde me dat deze termen hetzelfde fenomeen beschreven.

Het zat me echter dwars dat elk boek dat ik las en elke expert waarmee ik in contact kwam, *Codependence* anders definieerde. Ik begon te proberen om voor mijzelf een allesomvattende definitie te ontdekken.

Deze zoektocht bracht me ertoe het fenomeen in een steeds grotere context te onderzoeken. Ik begon te kijken naar het disfunctionele karakter van de maatschappij en ging vervolgens naar andere maatschappijen kijken. Uiteindelijk bekeek ik de menselijke con-

ditie zelf. Dit boek is het resultaat van deze zoektocht: *Codependence / De Dans van de Gewonde Zielen*, Een Kosmisch Perspectief op Codependence en de Menselijke Conditie.

Dit boek is gebaseerd op een lezing die ik de afgelopen jaren heb gegeven. Ik heb informatie geredigeerd, gereorganiseerd, uitgebreid, toegevoegd en verduidelijkt om de lezing aan te passen aan de boekvorm maar de smaak en de stijl van een lezing zijn nog steeds in dit boek aanwezig. Om een aantal redenen heb ik niet geprobeerd dit te veranderen. De belangrijkste reden is dat het werkt in het overbrengen van de meervoudige niveaus van de boodschap die ik wil communiceren.

Één van de oorzaken van de menselijke conditie, van de verwarring die mensen hebben gevoeld over de betekenis en bedoeling van het leven, is dat er meer dan één niveau van werkelijkheid in het spel is in de ervaring van het mens-zijn. Proberen de waarheid van het ene niveau toe te passen op de ervaring van een ander niveau heeft veroorzaakt dat we erg verward en verwrongen zijn geworden in ons perspectief van de menselijke ervaring. Het is zoiets als het verschil tussen één-dimensionaal schaak spelen waar we mee vertrouwd zijn en het drie-dimensionale schaak zoals gespeeld door de figuren uit Star-Trek – het zijn twee totaal verschillende spelen.

Dat is het menselijke dilemma – we hebben het spel gespeeld met de verkeerde spelregels. Met spelregels die niet werken. Met spelregels die disfunctioneel zijn.

Ik was doodsbang toen ik deze lezing in juni 1991 voor de eerste keer gaf. Het leek wel alsof emotionele herinneringen aan hoe het voelt om door een woedende menigte te worden gestenigd, mijn wezen aanvielen. Ik ging toch door omdat ik het nodig had dit voor mezelf te doen. Ik had het nodig om in het openbaar voor mezelf op te komen en mijn Waarheid te erkennen. Ik had het nodig om de Waarheid te erkennen waar ik in was gaan geloven, de Waarheid die voor mij werkte om wat geluk, vrede en Vreugde te vinden in mijn leven. Ik merkte dat andere mensen ook Vreugde en vrede in mijn boodschap vonden.

Ik deel deze boodschap nu met jou, de lezer van dit boek, in de hoop dat het je helpt de Waarheid te herinneren van wie je Werkelijk bent en waarom je hier bent. Deze informatie is niet bedoeld als het absolute of laatste woord – het is bedoeld om het als een alternatief perspectief te overwegen. Een Kosmisch Perspectief dat je kan helpen om van het leven een gemakkelijker en vreugdevollere ervaring te maken.

1

HOOFDSTUK 1

CODEPENDENCE

Er is een transformerend en helend proces begonnen op aarde. Dankzij een diepgaande verandering in het energieveld van het Collectieve Menselijke Emotioneel Bewustzijn hebben we nu de middelen ter beschikking om te helen en nog nooit eerder in de opgetekende geschiedenis van de mens was dit mogelijk. Mensen hebben nu voor het eerst de mogelijkheid om direct de kern aan te pakken van het menselijke dilemma.

Om de kern van het menselijke dilemma te verkennen en om de verandering in de planeetaire condities te verklaren, wil ik een Kosmisch Perspectief met je delen op de menselijke conditie. Om dat te doen bespreek ik eerst Waarheid met een hoofdletter W.

WAARHEID

Zoals ik het begrijp is Waarheid geen intellectueel concept. Ik geloof dat Waarheid een emotionele energie is, een vibrationele communicatie van mijn Ziel met mijn bewustzijn, mijn wezen. Waarheid is een emotie, iets dat ik van binnen kan voelen.

Het is dat gevoel van binnen als iemand iets zegt, schrijft of zingt in precies de juiste woorden zodat ik plotseling een dieper begrip voel. Het is dat *AHA* gevoel. Het gevoel alsof er een lampje gaat branden in mijn hoofd. Dat *Oh, ik heb het!* gevoel. Het intuïtieve gevoel als iets goed voelt...of verkeerd. Het is dat diepe innerlijke gevoel, dat gevoel in mijn hart. Het is dat gevoel dat er iets in mij resoneert. Het gevoel me weer iets te herinneren dat ik al lang vergeten was – maar waarvan ik me niet herinner dat ik het ooit wist.

Deze dans van het leven die we aan het doen zijn kent verschillende niveaus. Dit geldt ook voor de Waarheid met een hoofdletter *W*. Er zijn ultieme Waarheden en er zijn relatieve Waarheden. De ultieme Waarheden hebben te maken met de eeuwige realiteit van de God-Kracht, de Grote Geest. De relatieve Waarheden hebben te maken met ieders individuele intuïtieve leiding. Dit zijn de boodschappen die we individueel ontvangen om op ons individuele pad van punt A naar punt B te komen. De leiding die we van onze ziel krijgen die ons vertelt wat er voor ons ligt.

Onze individuele relatieve Waarheden ontwikkelen zich en groeien als wij groeien en ons ontwikkelen. We hebben elk ons eigen unieke pad om te volgen – een eigen individueel systeem dat ons innerlijk leidt. *Niemand kan jou vertellen wat jouw pad is!* Jouw Waarheid is iets persoonlijks. Alleen jij kunt weten wat jouw Waarheid is. Door het volgen van onze individuele Waarheden die via deze fysieke ervaring verbonden zijn met ons pad en er Trouw aan te zijn, bereiken we balans en harmonie met de ultieme Waarheden.

VOOR AL MIJN RELATIES

Ik deel mijn Waarheid en mijzelf als een vreugdevolle expressie van mijn Spirituele Wezen omdat ik er behoefte aan heb dat voor mijzelf te doen. Geven en ontvangen houdt voor mij de helende energie stromend. Ik heb geleerd dat ik mezelf heel door te geven wat ik heb ontvangen.

Dit is mijn manier om voor mijn Waarheid op te komen en om *Al Mijn Relaties* te eren. Deze term is afkomstig van de oorspronkelijke Indiaanse bewoners van Amerika en verwijst naar de Grote Geest wiens essentie in alles en iedereen aanwezig is.

Ik doe dit uit eer en in dienst van mijn geloof dat de ultieme, eeuwige, gezegende Waarheid is dat we allemaal Eén zijn. Dat we allemaal perfecte delen zijn van de Eenheid van Al Wat Is – de Universele Creatieve God-Kracht.

Ik deel als een expressie van Liefde, als een daad van de vereffening van mijn Karma. En met de hoop dat het delen van de Vreugde die ik in mijn Waarheid heb gevonden jou zal herinneren aan de Waarheid die in jou bestaat. Aan de Waarheid van wie je Werkelijk bent en waarom je hier bent.

SPIRITUELE WEZENS

De Waarheid zoals ik die voel en begrijp is dat we Spirituele Wezens zijn die een menselijke ervaring hebben. We zijn hier niet voor straf! We zijn hier om te ervaren hoe het is om menselijk te zijn. Om de raadselachtige menselijke ervaring te beleven die we leven noemen. De dans van het leven. De dans die het leven is.

De dans van de gewonde zielen. We zijn gewonde zielen. We zijn de Spirituele Wezens die gewond zijn geraakt door in menselijke lichamen te treden in de Spiritueel vijandige omgeving die duizenden jaren op aarde heerst.

Maar de omstandigheden op de aarde zijn veranderd! Dat is het blije nieuws dat ik met jou deel. De dans is aan het veranderen. Al voor het ontstaan van de opgetekende geschiedenis was de dans van het leven er primair één van overleven en lijden.

We zijn nu aangeland in een hele speciale tijd in de menselijke geschiedenis. Er is een Tijdperk van Heling en Vreugde aangebroken in het menselijk bewustzijn op deze planeet. We hebben nu de middelen, kennis en, het allerbelangrijkste, een zuiverdere toegang tot de helende energie en Spirituele begeleiding dan ooit eerder beschikbaar was in de opgetekende geschiedenis op deze planeet.

De dans is aan het veranderen. Er is een Transformerend Helend Proces begonnen op Aarde. We zijn een proces begonnen om de wrede cycli van vernietigend gedrag te doorbreken die de mensen duizenden jaren gevangen heeft gehouden. De vernietigende dans is aan het veranderen in een dans van heling.

De nieuwe dans wordt eenvoudig *Heling* genoemd terwijl de oude vernietigende dans een nieuwe naam heeft gekregen: Codependence.

CODEPENDENCE

De term *Codependence* is eigenlijk een onnauwkeurige en enigszins misleidende term voor het fenomeen dat het beschrijft. Een meer nauwkeurigere term zou iets zijn als buiten-afhankelijkheid of externe afhankelijkheid. Maar door de ontwikkeling van het inzicht in wat *Codependence* wordt genoemd, hebben we de middelen en kennis ontdekt en bij elkaar gebracht die zo essentieel zijn voor het helingsproces dat is begonnen. De term is de laatste paar jaar als het ware in het publieke bewustzijn van deze maatschappij geëxplodeerd vanwege de Waarheid die zijn boodschap bevat.

Het is erg belangrijk te begrijpen dat de definitie van *Codependence* de afgelopen jaren radicaal is veranderd. *Codependence* is een term die dynamisch is geëvolueerd sinds deze voor het eerst was bedacht. Het begrip van *Codependence* zoals hier gepresenteerd, is de volgende stap – een kleine sprong vooruit – in de natuurlijke evolutie van de term.

Ik ga de evolutie van de term bespreken om elk misverstand als gevolg van achterhaalde definities, zoals de definities die in woordenboeken worden gepubliceerd, op te helderen.

MIJLPALEN

Voordat ik dat doe dwaal ik even af om een punt te maken over dit proces waar we in verwickeld zijn. We zijn op meerdere niveaus verwickeld in een proces, een reis. Eén niveau is natuurlijk het individuele niveau. Een ander en veel hoger niveau is het niveau van de Collectieve Menselijke Ziel: de Ene Ziel waar we allemaal een verlengstuk van zijn, waar we allemaal manifestaties van zijn. We ervaren allemaal een Spiritueel evolutionair proces dat zich perfect ontvouwt en dat er altijd is geweest.

Alles ontvouwt zich perfect volgens een Goddelijk plan, in lijn met precieze, wettelijke, muzikaal geharmoniseerde wetten van energetische interactie.

Zowel het individuele proces als het grotere menselijke proces zijn gemarkeerd door mijlpalen. Deze mijlpalen voelen aan als een einde en een begin. In veel situaties voelen ze aan en verschijnen ze als tragedie. In Werkelijkheid zijn het perfect geplande lessen. Een

perfect deel van het ontvouwen van het Goddelijke script. Deze mijlpalen zijn referentiepunten in de ontwikkeling van het proces. Ze markeren het begin van nieuwe fasen.

Ik kom op dit punt met de term 'mijlpaal' omdat de term 'Codependent' zich heeft ontwikkeld uit een gebeurtenis die van essentieel belang was. Een mijlpaal waarvan het rimpeleffect van essentieel belang is geweest voor de fundatie van de verandering die heeft plaatsgevonden in het menselijk bewustzijn.

Ik geloof dat historici over honderd jaar terug zullen kijken en deze mijlpaal zullen aanwijzen als de belangrijkste gebeurtenis in de twintigste eeuw. Deze mijlpaal was de oprichting van de Anonieme Alcoholisten in Akron in de staat Ohio, in juni 1935.

SPIRITUELE REVOLUTIE

Naast het onschatbare geschenk dat de AA miljoenen Alcoholisten heeft gegeven, heeft het ook een revolutie gestart in het Spirituele bewustzijn.

Het indrukwekkende succes en de groei van de AA heeft de verspreiding mogelijk gemaakt van een revolutionair idee dat in de Westerse beschaving doorgaans werd beschouwd als ketterij. Dit was niet zozeer een nieuw idee als wel een herintroductie en verheldering van een oud idee, gekoppeld aan een formule voor de praktische toepassing ervan in het dagelijks leven.

Dit revolutionaire idee was dat er een onvoorwaardelijke Liefhebbende Hogere Kracht bestaat waar je als individu persoonlijk mee kunt communiceren. Een Hogere Kracht die zo krachtig is dat deze niet oordeelt over de mensen die het creëerde omdat deze Universele Kracht krachtig genoeg is om zeker te zijn dat alles zich vanuit een Kosmisch Perspectief perfect ontvouwt.

Deze herintroductie van het revolutionaire concept van een toegankelijke Liefhebbende God, houdt in dat elk individu deze Universele Kracht kan definiëren in overeenstemming met zijn / haar eigen begrip en een persoonlijke, intieme relatie met deze Hogere Kracht kan ontwikkelen.

Met andere woorden: er is niemand nodig als tussenpersoon tussen jou en jouw schepper. Geen enkele instantie heeft het recht om haar definitie van God aan jou op te leggen. De verspreiding van de Anonieme Alcoholisten en de andere programma's die

voortkwamen uit de AA, is de breedste en meest effectieve verspreiding van dit radicale revolutionaire concept die zich ooit heeft voorgedaan in de Westerse beschaving.

In de opgetekende menselijke geschiedenis hebben Mystici, gnostici en bepaalde primitieve mensen, de waarheid in dit concept begrepen. Maar de georganiseerde religies van de stedelijke beschavingen hebben boodschappers of groepen mensen die in een Liefhebbende, persoonlijke God of Godin geloofden, vervolgd, gemarteld en gekruisigd. Omdat het de macht bedreigde van de controle die deze georganiseerde religies hadden over de massa en hun bestaan. Dit keer was de verspreiding van de boodschap wel effectief omdat de timing precies goed was. Het revolutionaire concept was gecamoufleerd als onderdeel van een succesvolle behandeling tegen een fatale, ongeneeslijke ziekte en werd vergezeld van het Twaalf Stappen Spirituele Programma.

Het Twaalf Stappen programma van de AA voorziet in een praktisch programma om toegang te krijgen tot Spirituele kracht in het dagelijkse leven. Een formule voor het integreren van het Spirituele in het Fysieke. Hoewel sommige van de stappen zoals oorspronkelijk geschreven beschamende en kwetsende bewoordingen bevatten, zijn het Twaalf Stappen proces en de aloude Spirituele principes die het benadrukt, onschatbare gereedschappen om het individu te helpen starten met een pad dat verbonden is met de Waarheid en daarop te blijven.

Vanuit de beweging van de Twaalf Stappen Heling heeft zich ons begrip van de disfunctionele aard van de beschaving ontwikkeld. Uit de beweging van de Alcoholisme Heling is de term *Codependent* voortgekomen.

DE EVOLUTIE VAN DE TERM

De fenomenale groei van de AA en het succes van het ziekteconcept bij de behandeling van Alcoholisme, resulteerde in de late vijftiger jaren en vroege zestiger jaren in de oprichting van behandelingscentra. Deze eerste behandelcentra waren gebaseerd op waar de AA in het begin succesvol mee was. Zij richtten zich op het nuchter worden van de Alcholist en besteedden weinig aandacht aan de families van de Alcholisten.

Toen deze behandelcentra volwassen werden en zich ontwikkelden, bemerkten zij dat de familie van Alcholisten bepaalde gemeenschappelijke kenmerken en patronen hadden. Daarom begonnen ze aandacht te besteden aan de families.

Er was een term bedacht om de significante anderen van de Alcoholisten te beschrijven. Deze term was *co-alcoholist* – letterlijk *alcoholist met*. Het idee was dat terwijl de Alcoholist verslaafd was aan alcohol, de co-alcoholist in bepaald opzicht verslaafd was aan de alcoholist. Het idee was dat de families van alcoholisten ziek werden door het drinken en het gedrag van de Alcoholist.

Met de drugsexplosie van de jaren zestig werden de behandelcentra voor alcoholisme behandelcentra voor chemische afhankelijkheid. Co-alcoholisten werden co-dependents. De betekenis was letterlijk *afhankelijk met* en de filosofie was vrijwel hetzelfde.

In het midden en het einde van de jaren zeventig begonnen sommige pioniers dieper te kijken naar de gedragspatronen van families die waren aangetast door verslaving. Sommige onderzoekers focusten primair op families van Alcoholisten en begonnen geleidelijk volwassenen te bestuderen die waren opgegroeid in families van Alcoholisten. Andere onderzoekers begonnen dieper te kijken naar het fenomeen van de Dynamiek van Familiesystemen.

Uit deze studies ontstond de definitie van het Volwassen Kind Syndroom. In eerste instantie in termen van volwassen kinderen van Alcoholisten en daarna verder uitgebreid naar andere typen disfunctionele families.

Ironisch genoeg was dit onderzoek in zekere zin een herontdekking van het inzicht dat in veel opzichten de geboorte was van de moderne psychologie. Sigmund Freud maakte zijn eerste faam als tiener met zijn inzicht in het belang van het trauma van de vroege kindertijd.

(Dit was vele jaren voordat hij cocaïne begon te gebruiken en besloot dat seks de wortel was van alle psychologie).

De onderzoekers begonnen te begrijpen hoe diepgaand het trauma van de vroege kindertijd iemand als volwassene beïnvloedt. Ze beseften dat als deze emotionele wonden uit de vroege kindertijd en de onbewuste patronen die daaruit voortkwamen niet waren geheeld, deze de reactie van de volwassene op het leven dicteerden. Zo lopen we rond en zien eruit en proberen ons te gedragen als volwassenen terwijl we op het leven reageren vanuit de emotionele wonden en attitudes uit de kindertijd. We blijven de patronen van verlating, mishandeling en verlies herhalen die we in de kindertijd ervoeren.

De psychoanalyse richtte zich alleen vanuit intellectueel niveau op deze kwesties, niet vanuit het niveau van de emotionele heling. Als gevolg daarvan kan iemand 20 jaar lang wekelijks naar psychoanalyse gaan en nog steeds dezelfde gedragspatronen herhalen.

Toen het onderzoek naar de Dynamiek van Familiesystemen en de nieuw ontstane heling van het *innerlijke kind* zich in de jaren tachtig ontwikkelde en uitbreidde, breidde ook de term *Codependent* zich uit. Het werd een term die gebruikt werd als omschrijving van bepaalde typen gedragspatronen, voornamelijk *people pleasing*. Tegen het midden en einde van de jaren tachtig werd de term *Codependent* geassocieerd met *people-pleasers* die zichzelf in de rol van slachtoffers en redders manoeuvreren.

Met andere woorden: het werd duidelijk dat de *Codependent* niet ziek was vanwege de *Alcoholist*, maar zich aangetrokken voelt tot de *Alcoholist* vanwege zijn / haar ziekte, vanwege zijn / haar kindertijdervaringen.

In die tijd was *Codependence* gedefinieerd als een passief verdedigingsmechanisme en de tegenhanger of agressieve tegenpool werd beschreven als *counterdependent*. De meeste *Alcoholisten* en verslaafden werden verondersteld *counterdependent* te zijn.

Het woord veranderde en evolueerde in het midden van de jaren tachtig verder na de start van de moderne *Codependence* beweging in Arizona. *Co-Dependents Anonymous* had haar eerste bijeenkomst in oktober 1986 en boeken over *Codependence* als een ziekte verschenen rond dezelfde tijd. Deze *Codependence* boeken waren de volgende generatie boeken, geëvolueerd uit de boeken over het *Syndroom van het Volwassen Kind* in de vroege tachtiger jaren.

Het gebruik van de term *Codependence* is verder uitgebreid en omvat nu ook *counterdependent* gedrag. We zijn gaan begrijpen dat zowel de passieve als de agressieve verdedigingsmechanismen, reacties zijn op hetzelfde soort trauma's uit de kindertijd. Het onderzoek naar de Dynamiek van Familiesystemen toont aan dat binnen een familiesysteem, kinderen een bepaalde rol ontwikkelen die in overeenstemming is met de familiodynamiek. Sommige van deze rollen zijn passief en andere meer agressief omdat kinderen vanwege de concurrentie om aandacht en erkenning binnen een familiesysteem, verschillende soorten gedrag ontwikkelen om zich een individu te voelen.

Een groot deel van wat we identificeren als onze persoonlijkheid, is in feite een vervormde kijk op wie we werkelijk zijn vanwege het type verdedigingsmechanisme dat

we toepasten om in de rol of rollen te passen die we in overeenstemming met de dynamiek van ons familiesysteem op ons namen.

VERDEDIGINGSMECHANISMEN

Ik ga nu enkele nieuwe beschrijvingen met je delen met betrekking tot deze verdedigingsmechanismen. We ontwikkelen deze verschillende gedragstypen in verschillende maten en combinaties als ons persoonlijke verdedigingsmechanisme. Binnen ons persoonlijke spectrum swingen we van het ene extreme naar het andere. Ik ga deze met je delen omdat ik ze verhelderend vind en amusant – en om een punt te maken.

De Agressief-Agressieve verdediging is wat ik noem de *militante bulldozer*. Deze persoon, voornamelijk de counterdependent, is iemand met de houding van *Ik geef er niet om wat iedereen denkt*. Dit is iemand die je kleineert en vervolgens vertelt dat je het verdiende. Dit is de *survival of the fittest*, de super ambitieuze kapitalist, de zelfingenomen religieuze fanatiekeling die zich superieur voelt ten opzichte van bijna iedereen in de wereld. Dit type persoon minacht de menselijke zwakheid in anderen omdat hij / zij zo bevreesd is voor, en beschaamd over, zijn / haar eigen menselijkheid.

De Agressief-Passieve persoon of *zelfopofferende bulldozer*, zal je kleineren en vertellen dat hij / zij dit deed voor je eigen bestwil en dat het hem meer pijn deed dan jou. Dit is het type dat je probeert agressief te controleren voor je eigen bestwil – want ze denken te weten wat goed is en wat jij moet doen en ze voelen zich verplicht jou hierover te informeren. Deze persoon plaatst zichzelf voortdurend in de positie van dader omdat andere mensen de dingen niet op de goede manier doen en dat is zijn / haar manier.

De Passief-Agressieve of *militante martelaar*, is de persoon die teder glimlacht en je tegelijkertijd emotioneel in stukken hakt met zijn / haar onschuldig klinkende tong die werkt als een aan twee kanten geslepen zwaard. Deze mensen proberen je te controleren voor je eigen bestwil maar doen dit op meer verborgen, passief-agressieve manieren. Ze willen *alleen het beste voor jou* en saboteren je bij elke gelegenheid. Ze zien zichzelf als prachtige mensen die constant onrechtvaardig worden geslachtofferd door ondankbare dierbaren. Dit slachtofferschap is hun voornaamste onderwerp van gesprek in hun leven omdat ze zo zelfingenomen zijn dat ze bijna niet in staat zijn om te horen wat andere mensen zeggen.

De Passief - Passieve of *zelfopofferende martelaar*, is iemand die zoveel tijd en energie besteedt aan het vernederen van zichzelf en aan het projecteren van het beeld dat hij / zij

emotioneel breekbaar is, dat iedereen die er alleen nog maar aan denkt om boos te worden op deze persoon zich al schuldig voelt. Ze hebben ongelooflijk nauwkeurige, lange afstand stealth torpedo's vol schuld die zelfs lang na hun dood nog effectief zijn. Schuld is voor de zelfopofferende martelaar wat stank is voor het stinkdier: de primaire verdediging.

Dit zijn allemaal verdedigingsmechanismen die zijn ontwikkeld vanuit de noodzaak om te overleven. Het zijn allemaal beschermende vermommingen met als doel het beschermen van het gewonde doodsbanne innerlijke kind.

Het zijn algemene categorieën en individueel kunnen we verschillende gradaties en combinaties van deze verdedigingsmechanismen met elkaar combineren om onszelf te beschermen.

In algemene zin hebben mannen in deze maatschappij traditioneel geleerd om primair agressief te zijn, het *John Wayne* syndroom, terwijl vrouwen hebben geleerd om zelfopofferend en passief te zijn. Maar dat is een generalisatie, het is mogelijk dat je uit een gezin kwam waar je moeder John Wayne was en je vader de zelfopofferende martelaar.

DISFUNCTIONELE CULTUUR

Het punt dat ik wil maken is dat ons begrip van Codependence zich heeft ontwikkeld en dat we ons nu realiseren dat dit niet alleen over sommige disfunctionele families gaat, maar dat zelfs onze rolmodellen, onze prototypes, disfunctioneel zijn.

Onze traditionele culturele concepten van wat een man is of van wat een vrouw is, zijn verdraaid en vervormd. Het zijn bijna komisch opgeblazen stereotypen van wat mannelijkheid en vrouwelijkheid werkelijk is. Een essentieel onderdeel van dit helingsproces is het vinden van wat balans in onze relatie met de mannelijke en vrouwelijke energie in onszelf en het bereiken van wat balans in onze relaties met de mannelijke en vrouwelijke energie overal om ons heen. Dit kunnen we niet doen als we verdraaide en vervormde overtuigingen hebben over de aard van mannelijkheid en vrouwelijkheid.

Als het rolmodel van wat een man is een man niet toestaat om te huilen of om bang te zijn, als het rolmodel van wat een vrouw is een vrouw niet toestaat om boos of agressief te zijn, dan is dat emotionele oneerlijkheid. Als de standaards van een maatschappij het volledige bereik van het emotionele spectrum ontkennen en bepaalde emoties als negatief labelen, dan is dat niet alleen emotioneel oneerlijk, het creëert emotionele ziekte.

Als een cultuur gebaseerd is op emotionele oneerlijkheid met rolmodellen die emotioneel oneerlijk zijn, dan is die cultuur zelf ook emotioneel disfunctioneel omdat de mensen in die maatschappij emotioneel oneerlijk en disfunctioneel moeten zijn om hun emotionele behoeften te bevredigen.

Wat we in deze maatschappij traditioneel normaal ouderschap hebben genoemd, is kwetsend omdat het emotioneel oneerlijk is. Kinderen leren wie zij als emotionele wezens zijn via het rolmodel van hun ouders. *Doe zoals ik zeg – niet zoals ik doe* werkt niet voor kinderen. Emotioneel oneerlijke ouders kunnen geen emotioneel gezonde rolmodellen zijn en kunnen geen gezond ouderschap bieden.

Ons model van wat een familie zou moeten zijn leidt tot kwetsende, emotioneel oneerlijke dynamieken.

Stel je een scenario voor waar een moeder huilt in haar slaapkamer en haar driejarige de kamer binnenkomt. Voor het kind lijkt het alsof mama dood gaat. Het kind is doodsbang en zegt: *Ik hou van je mama!* Mama kijkt naar het kind. Haar ogen vullen zich met liefde en op haar gezicht verschijnt een glimlach. Ze zegt: *Oh schat, ik hou zoveel van je. Jij bent mijn prachtige kleine jongen / meisje. Kom hier en geef mama een knuffel. Jij maakt dat mama zich zo goed voelt.*

Een ontroerende scène? Nee. Emotioneel kwetsend! Het kind heeft zojuist de boodschap gekregen dat hij / zij de macht heeft om mama's leven te redden. Dat het kind de macht heeft over, en daarom verantwoordelijk is voor, mama's gevoelens. Dit is emotioneel kwetsend en het creëert een emotioneel incestueuze relatie waarin het kind zich verantwoordelijk voelt voor de emotionele behoeften van de ouder.

Een gezonde ouder zou het kind uitleggen dat het OK voor mama is om te huilen, dat het gezond en goed is voor mensen om te huilen als ze zich verdrietig of gekwetst voelen. Een emotioneel gezonde ouder zou voor het kind *rolmodellen* dat het OK is om een volledige range aan emoties te hebben, alle gevoelens – verdriet, pijn, boosheid en angst, plezier en geluk enzovoort.

DE MENSELIJKE CONDITIE

Waarheen de Codependence beweging zich nu heeft ontwikkeld, waar je de leidende figuren in hun laatste boeken over hoort praten, is culturele Codependence.

De volgende stap die ik voorstel in de evolutie van deze term is die naar het niveau van de maatschappelijke Codependence.

Codependence als de menselijke conditie!

De Codependence Helingsbeweging is geen modeverschijnsel! Het is geen pleister. Het is geen snelle herstelreparatie. Het is geen populaire psychologie!

Codependence gaat over de kernissues van het menselijke dilemma.

Codependence is uitgegroeid tot boven de oorzaak waar alle symptomen uit voortkomen. Die oorzaak is Spirituele ziekte – niet op je gemak zijn met je Spirituele Zelf. Niet in staat zijn om in balans en harmonie te zijn met het universum. Alle andere ziekten – fysiek, emotioneel, mentaal – komen voort uit, of zijn veroorzaakt door, Spirituele ziekte.

(De conditie van Spirituele ziekte heeft zo lang deel uitgemaakt van de menselijke ervaring – wel duizenden jaren – dat sommige van haar symptomatische verdedigingsmechanismen zich genetisch hebben aangepast aan de ontwikkeling van de menselijke soort. Alcoholisme, zo denk ik, is slechts één voorbeeld van een genetisch doorgegeven fysieke ziekte die is ontwikkeld als verdedigingsmechanisme tegen de pijn van Spirituele ziekte).

De menselijke conditie is een symptoom! De menselijke natuur zoals we die begrijpen is een symptoom! De menselijke staat van zijn is niet het resultaat van tekortkomingen in de menselijke natuur. Het zijn allebei effecten.

De conditie van Codependence – die zoals ik zei nauwkeuriger kan worden omschreven als uitwendige of externe afhankelijkheid – is de menselijke conditie zoals we die geërfd hebben!

2

HOOFDSTUK 2

DE DANS VAN GEWONDE ZIELEN

De dans van gewonde zielen is een oneindige cyclus van oorzaak en gevolg die zich heeft ontwikkeld tot de menselijke conditie. Deze dans van Codependence – zoals het nu kan worden genoemd – is een oorzaak, een melodie waar we op dansen, en het effect is de dans zelf. Codependence is niet de oorspronkelijke oorzaak – het is een oorzaak in de oneindige cyclus van oorzaak en gevolg die de koers heeft gedicteerd van de menselijke evolutie.

De oorspronkelijke wond die ik later zal bespreken, had het effect van het creëren van een Spiritueel vijandige conditie op deze planeet. Deze Spiritueel vijandige conditie werd een oorzaak met veel consequenties.

EMOTIES

Eén van de meest overweldigende consequenties of effecten, was dat menselijke wezens begonnen om hun emoties te uiten op destructieve manieren. Omdat het kanaal tussen het Spirituele Zelf en het menselijke zelf door planetaire condities was onderbroken, begon het menselijke ego het geloof te ontwikkelen dat het afgescheiden was van andere mensen en van de Bron. Dit geloof in afscheiding maakte geweld mogelijk.

Het geweld dat veroorzaakt was door deze misvatting betekende dat mensen niet langer konden genieten van een vrijstromend emotioneel proces. De consequentie was dat zich emotioneel onderdrukkende omgevingen ontwikkelden in de sociale systemen op deze planeet. Menselijke wezens waren gedwongen zich een verdedigingssysteem eigen te maken dat inhield dat emoties negatief waren en moesten worden onderdrukt en gecontroleerd. Dit was nodig om als menselijke wezens samen te leven in gemeenschappen die de overleving van het menselijke ras veilig stelden.

Dit is niet langer nodig! En het is disfunctioneel. Het onderdrukken van emoties was altijd disfunctioneel in het effect dat het had op de emotionele, mentale en Spirituele gezondheid van het individuele wezen. Het was alleen functioneel in termen van de fysieke overleving van de soort.

We hebben nu een zuiverdere toegang tot Spirituele helingsenergie en begeleiding waardoor we in lijn kunnen komen met de Waarheid zodat emoties niet op destructieve manieren worden uitgedrukt. We hebben de gereedschappen, kennis en begeleiding die emotionele heling mogelijk maken, die het individu mogelijk maken om te genieten van de stroom van een gezond emotioneel proces.

Emoties proberen te onderdrukken is disfunctioneel, het werkt niet. Emoties zijn energie: Emotie = energie in beweging. Het is bedoeld om in beweging te zijn, het was bedoeld om te stromen.

Emoties hebben een bedoeling, een hele goede reden om er te zijn. Zelfs die emoties die oncomfortabel voelen. Angst is een waarschuwing, boosheid is voor bescherming, tranen zijn voor reiniging en loslaten. Dit zijn geen negatieve emotionele reacties! We hebben aangeleerd om er negatief op te reageren. Het is onze reactie die disfunctioneel en negatief is, niet de emotie zelf.

Emotionele eerlijkheid is absoluut essentieel voor de gezondheid van een wezen. Het ontkennen, vervormen en blokkeren van onze emoties als reactie op de misvattingen en oneerlijke attitudes, veroorzaakt emotionele en mentale ziekten. Deze emotionele en mentale ziekte veroorzaakt fysieke, biologische onbalans die fysieke ziekte voortbrengt.

Codependence is een dodelijke en fatale ziekte vanwege de emotionele oneerlijkheid en onderdrukking. Het breekt onze harten, verwart onze geest en doodt uiteindelijk ons fysieke lichaam vanwege spirituele ziekte, vanwege onze gewonde zielen.

Helder en eerlijk worden in ons emotionele proces is de sleutel tot het helen van onze gewonde zielen. Zolang we niet helder en eerlijk worden met onze menselijke emotionele respons, kunnen we niet helder in contact komen met het niveau van emotionele energie dat Waarheid is. Zolang we de verdraaide, vervormde en negatieve perspectieven en reacties op onze menselijke emoties niet veranderen die het resultaat zijn van geboren zijn en opgroeien in een disfunctionele, emotioneel onderdrukkende, Spiritueel vijandige omgeving, kunnen we niet helder in contact komen met het niveau van emotionele energie dat Waarheid is. We kunnen niet helder in contact komen en weer verbonden zijn met onze Spirituele Zelf.

Iedereen heeft een innerlijk kanaal naar Waarheid, een innerlijk kanaal naar de Grote Geest. Maar dat innerlijk kanaal is geblokkeerd door onderdrukte emotionele energie en door verdraaide, vervormde houdingen en misvattingen.

We kunnen onze misvattingen intellectueel gezien weggooien. We kunnen intellectueel gezien de waarheid van EENHEID en licht en liefde herinneren en omarmen. Maar zolang we onze emotionele wonden niet behandelen, zolang we niet omgaan met de onbewuste emotionele programmering van onze kindertijd, kunnen we de Spirituele Waarheid niet integreren in ons dagelijks bestaan op een manier die onze disfunctionele gedragspatronen, die we hebben aangeleerd om te overleven, wezenlijk verandert.

We kunnen niet leren om te lief te hebben zonder onze woede te eren! We kunnen niet Werkelijk Intiem zijn met onszelf of met iemand anders zonder ons verdriet te erkennen. We kunnen ons niet helder verbinden met het Licht totdat we bereid zijn onze ervaring met de Duisternis te erkennen. We kunnen niet volledig de Vreugde voelen totdat we bereid zijn het verdriet te voelen.

Het is nodig onze emotionele heling doen om onze gewonde zielen te helen, om weer op de hoogste vibrerende niveaus met onze Zielen te verbinden. Om weer met de God-Kracht te verbinden die Liefde en Licht is, Vreugde en Waarheid.

E-MOTIE

Emotionele energie is niet alleen bedoeld om te bewegen en te stromen, het is ook een energie die ons in beweging brengt. Het drijft ons voort, stuwt ons voorwaarts door het leven. Als emotionele stroming geblokkeerd en onderdrukt is gaat het niet weg. Energie kan niet simpelweg verdwijnen. Het kan transformeren maar het kan niet verdwijnen. Dat is een wet uit de natuurkunde.

Emotionele energie die onderdrukt is drijft ons nog steeds voort. Het veroorzaakt obsessief-compulsief gedrag, het is wat verslavingen voortdrijft. Onderdrukte emotionele energie bouwt een druk op die moet worden vrijgelaten. Het moet zich op één of andere manier manifesteren. Het moet zich transformeren tot één of andere manifestatie.

Dit is waar in elk menselijk systeem. Het is waar voor het individu, in familie systemen, in gemeenschappen en maatschappijen.

Onderdrukte emoties zetten ons aan tot werkverslaving, compulsief sporten en bewegen, verslaving aan religie, zelfingenomen en zelfdestructieve obsessies. Proberen deze emoties te blijven onderdrukken is er de oorzaak van dat we middelen gaan gebruiken zoals alcohol en drugs, voedsel en sigaretten, om ze terug naar binnen te slikken.

Onderdrukte emoties exploderen naar buiten in geweld en oorlog, in massamoord en verkrachting. We verkrachten de planeet waar we op leven, we verkrachten onszelf. Elke emotionele explosie naar buiten toe is een daad van geweld tegen Zelf.

Onderdrukte emoties imploderen, exploderen naar binnen toe en veroorzaken dat het systeem disfunctioneel wordt. In het individu manifesteert zich dat als ziekte – emotionele, mentale en fysieke ziekte. In grotere systemen, in families en samenlevingen, manifesteert deze disfunctionaliteit zich als kindermishandeling en incest, als misdaad en armoede, dakloosheid en vervuiling.

De dans die we als kinderen leren – de onderdrukking en vervorming van ons emotionele proces als reactie op de attitudes en gedragspatronen die we aannemen om te overleven

in een emotioneel onderdrukkende, Spiritueel vijandige omgeving – is de dans die we als volwassenen blijven dansen.

We worden gedreven door onderdrukte emotionele energie. We leven het leven in reactie op de emotionele wonden uit de kindertijd. We blijven proberen om de gezonde aandacht en genegenheid, gezonde liefde en zorg, bevestiging en respect te krijgen die we als kinderen niet kregen.

Deze disfunctionele dans is Codependence. Het is het Volwassen Kind Syndroom. Het is de melodie waar mensen sinds duizenden jaren op hebben gedanst. Kwaadaardige, zichzelf voortstuwende cycli van zelfdestructief gedrag.

De oorspronkelijke wond creëerde een conditie die de Spirituele ziekte veroorzaakte, de verbroken Spirituele verbinding. Dat op zijn beurt veroorzaakte de emotionele repressie – het indammen, het blokkeren van het emotionele proces dat de cycli doet voortduren.

Mensen zijn niet *verdoemd*. We zijn emotioneel *ingedamd*, geblokkeerd – en dat maakt dat we ons *verdoemd* voelen.

INNERLIJKE KINDEREN

We moesten wel emotioneel disfunctioneel zijn vanwege onze rolmodellen, zowel die van onze ouders als die van de maatschappij. We zijn aangeleerd om ons emotionele proces te onderdrukken en te vervormen. Toen we kinderen waren zijn we getraind om emotioneel oneerlijk te zijn.

Deze emotionele onderdrukking en oneerlijkheid veroorzaakt dat de maatschappij emotioneel disfunctioneel is. Tevens heeft de stedelijke beschaving de natuurlijke wetten en natuurlijke cycli zoals het menselijk ontwikkelingsproces, volledig veronachtzaamd. Er is in onze cultuur geen integratie van het natuurlijke menselijke ontwikkelingsproces.

Overweeg als overduidelijk voorbeeld hiervan eens hoe de meeste zogenaamde primitieve samenlevingen reageren op de ontluikende pubertijd. Als een meisje begint te menstrueren worden er ceremonies gehouden om haar vrouw-zijn te vieren – om te eren dat zij in haar kracht komt, om het miraculeuze geschenk te eren om zwanger te kunnen worden. Jongens ondergaan een training en initiatierituelen om hen te helpen de transitie van jongen tot man te maken. Kijk naar wat wij in onze maatschappij hebben:

middelbare scholen – een groep bange, onzekere kinderen die elkaar vanuit hun verwarring en angst martelen, die zich aansluiten bij bendes om een identiteit te vinden.

Dit gebrek aan integratie van het natuurlijke menselijke groeiproces, veroorzaakt trauma. Op elk niveau van het ontwikkelingsproces werden we getraumatiseerd vanwege de emotioneel onderdrukkende, spiritueel vijandige omgeving waarin we geboren zijn. Incompleet gingen we het volgende ontwikkelingsniveau in en werden opnieuw getraumatiseerd, raakten weer verwond.

We hebben een voelplek (opgeslagen emotionele energie) in ons en tot stilstand gekomen egostaat voor de leeftijd die correspondeert met elk van die ontwikkelingsniveaus. Soms reageren we vanuit onze driejarige, soms vanuit onze vijftienjarige, soms vanuit de zevenjarige die we waren.

Als je een relatie hebt, check het de volgende keer dat je ruzie hebt: misschien reageren jullie allebei vanuit jullie twaalfjarige. Als je een ouder bent is de reden dat je soms een probleem hebt misschien dat je reageert op je zes jaar oude kind vanuit je zesjarige binnenin je. Als je een probleem hebt met liefdesrelaties is dat misschien omdat jouw vijftienjarige de partners voor je uitkiest.

De volgende keer dat iets niet gaat op de manier zoals jij het wil of als je jezelf neerslachtig voelt, vraag jezelf af hoe oud je je voelt. Wat je mogelijk ontdekt is dat je je voelt als een slecht klein meisje of een slechte kleine jongen en dat je iets verkeerd moet hebben gedaan omdat het voelt alsof je gestraft wordt.

Omdat het voelt alsof je gestraft wordt betekent niet dat het de Waarheid is. Gevoelens zijn echt, het is emotionele energie die zich manifesteert in ons lichaam, maar ze zijn niet noodzakelijk een feit.

Wat we voelen is onze *emotionele waarheid* en hoeft niet noodzakelijk iets te maken te hebben met feiten of met de emotionele energie die Waarheid is met een hoofdletter W – vooral als we reageren vanuit de leeftijd van ons innerlijke kind.

Als we reageren vanuit wat onze emotionele waarheid was toen we vijf, negen of veertien waren, zijn we niet in staat om gepast te reageren op wat er gebeurt in het moment, we zijn dan niet aanwezig in het nu.

Als we reageren vanuit de oude *programmeringen*, gebaseerd op attitudes en overtuigingen die onjuist zijn of vervormd, kunnen we onze gevoelens niet vertrouwen.

Als we reageren vanuit de emotionele wonden uit onze kindertijd, kan wat we voelen weinig te maken hebben met de situatie waar we in zitten of met de mensen waarmee we op dat moment te maken hebben.

Om te beginnen met echt aanwezig te zijn in het moment, op een gezonde manier die past bij de leeftijd, is het noodzakelijk ons *innerlijke kind* te helen. Het innerlijke kind dat heling nodig heeft is eigenlijk onze *innerlijke kinderen* die onze levens hebben gerund omdat we onbewust op het leven hebben gereageerd vanuit de emotionele wonden, de oude programmeringen, van onze kindertijd.

ROUWVERWERKING

De manier om te stoppen met reageren vanuit onze innerlijke kinderen, is om de opgeslagen emotionele energie uit onze kindertijd los te laten door rouwverwerking die onze wonden zal helen. De enige effectieve manier om op lange termijn ons emotionele proces op te schonen – om ons innerlijke kanaal naar de Waarheid dat in ieder van ons bestaat - op te schonen, is om te rouwen over de wonden waar we als kinderen zo onder geleden hebben. Het rouwproces is het belangrijkste en enige gereedschap, het gereedschap dat essentieel is voor het veranderen van gedragspatronen en attitudes in deze heling transformatie.

We dragen allemaal de energie van onderdrukte pijn, verschrikking, schaamte en woede uit onze kindertijd met ons mee, of het nou twintig jaar geleden was of vijftig jaar geleden. We hebben deze energie van verdriet in ons, ook al kwamen we uit een relatief gezonde familie, omdat deze maatschappij emotioneel oneerlijk en disfunctioneel is.

Als iemand op onze *knoppen drukt* activeert hij/zij die opgeslagen onder druk staande energie van verdriet. Hij / zij rijt de oude wonden open en alle nieuwere wonden die door onze zich herhalende gedragspatronen zijn opgestapeld bovenop deze originele wonden.

We zijn doodsbang van deze onderdrukte pijn, verschrikking, schaamte en energie van woede – van het op onze *knoppen laten drukken*. Omdat we dit in het verleden hebben ervaren als situaties waar we explosief en overdreven op hebben gereageerd waardoor

we ons beschaamd en gek voelden. Of door onze implosieve reacties die ons binnenin in die donkere put van emotionele wanhoop hebben gegooid.

We lopen met deze set drukknoppen rond en ze zijn beschikbaar om op te worden gedrukt door elke persoon, plaats, ding of combinatie daarvan die de dynamiek van de situatie hercreëert waar we oorspronkelijk werden verwond. (Bijvoorbeeld: een bepaalde geur, de structuur van een stof, de toon van een stem, een gebaar en dergelijke kunnen emotionele triggers zijn die ons terugwerpen naar een leeftijd van ons innerlijke kind).

We dragen deze set drukknoppen als bagage met ons mee tot we de opgeslagen onderdrukte energie van verdriet loslaten in een gezond rouwproces. Het antwoord van deze maatschappij op gedrag dat is veroorzaakt door onverwerkt verdriet, is je beschamen, je een label opplakken, je opsluiten en / of drugs te geven. We hoeven dit spel niet langer mee te spelen. We hebben nu nieuwe gereedschappen en we hebben de helende kracht van het natuurlijk rouwproces herontdekt.

Door ons innerlijke kind te helen, onze innerlijke kinderen, door te rouwen over de wonden waar we onder geleden hebben, kunnen we onze gedragspatronen veranderen en ons emotionele proces opschonen. We kunnen het verdriet en opgekropte woede, schaamte, verschrikking en pijn van die gevoelsplekken in ons loslaten.

Dat betekent niet dat de wond ooit helemaal geheeld zal zijn. Er zal altijd een gevoelige plek zijn, een pijnlijke plek in ons vanwege de ervaringen die we hadden. Het betekent wel dat we de macht van die wonden kunnen wegnemen. Door ze uit de duisternis naar het Licht te brengen. Door de energie los te laten kunnen we ze voldoende helen zodat ze niet de macht hebben om te dicteren hoe we ons leven vandaag leven. We kunnen ze voldoende helen om de kwaliteit van onze levens drastisch te veranderen. We kunnen ze voldoende helen zodat we meestal Werkelijk gelukkig zijn, Vreugdevol en vrij in het moment.

Door de moed en bereidheid te hebben om de emotionele *donkere nacht van de ziel* die onze kindertijd was te herbezoeken, kunnen we op buikgevoel niveau beginnen te begrijpen waarom we onze levens hebben geleefd zoals we hebben gedaan.

VERGEVING

Als we de oorzaak-gevolg relatie beginnen te begrijpen tussen wat er gebeurd is met het kind dat we waren en het effect op de volwassene die we werden, kunnen we Werkelijk

beginnen onszelf te vergeven. Alleen als we op een emotioneel niveau beginnen te begrijpen, op buikgevoel niveau, dat we machteloos waren om ook maar iets anders te doen dan we deden, kunnen we Werkelijk beginnen van onszelf te Houden.

Het moeilijkste voor ieder van ons is om compassie met onszelf te hebben. Als kinderen voelden we ons verantwoordelijk voor de dingen die met ons gebeurd zijn. We namen onszelf de dingen kwalijk die ons waren aangedaan en de ontberingen die we leden. Er is niets krachtiger in dit transformatie proces dan in staat zijn om terug te gaan naar het kind dat nog steeds in ons bestaat en om te zeggen: *Het was niet jouw fout. Jij deed niets verkeerd, je was gewoon een klein kind.*

Om in staat te zijn te zeggen: *Ik hou van jou* tegen het kind / kinderen in ons en tegen de persoon die we vandaag zijn en het echt menen op een emotioneel niveau, is één van de doelen van dit proces.

Zolang we onszelf niet kunnen vergeven en van onszelf kunnen houden, kunnen we niet echt van andere mensen houden en ze vergeven – inclusief onze ouders die alleen maar het beste deden dat ze konden. Ook zij waren machteloos om ook maar iets anders te doen – zij reageerden vanuit hun wonden.

Het is noodzakelijk om het kind dat we waren te herkennen en erkennen om de persoon die we zijn Lief te hebben. En de enige manier om dat te doen is om de ervaringen van dat kind te erkennen, de gevoelens van dat kind te respecteren en de emotionele energie van verdriet die we nog steeds met ons meedragen los te laten.

GEVOELENS ERKENNEN

Rouwen is geen intellectueel proces. Het veranderen van onze onjuiste en disfunctionele attitudes is van essentieel belang voor het proces. Het vergroten van ons intellectueel perspectief is absoluut noodzakelijk voor het proces maar het laat de energie niet los – het heelt de wonden niet.

Als we leren wat gezond gedrag is kunnen we gezonder zijn in de relaties die niet zoveel voor ons betekenen; door het intellectueel kennen van de Spirituele Waarheid kunnen we meestal Liefdevoller zijn. Maar in de relaties die het meest voor ons betekenen, met de mensen waar we het meest om geven, als *onze drukknoppen ingedrukt worden*, zien we onszelf dingen zeggen die we niet willen zeggen en reageren we op manieren waarop we

niet willen reageren – omdat we machteloos zijn om onze gedragspatronen te veranderen als we de emotionele wonden niet behandelen.

We kunnen niet op een substantiële manier Spirituele Waarheid of intellectuele kennis van gezond gedrag in onze levenservaringen integreren zonder onze emoties te erkennen en te respecteren.

We kunnen geen consistent gezond gedrag in ons dagelijks leven integreren zonder emotioneel eerlijk te zijn tegen onszelf. We kunnen niet van onze schaamte afkomen en onze angst voor emotionele intimiteit overwinnen zonder door de gevoelens te gaan.

Rondlopen en roepen: *We zijn allemaal Eén en God is Liefde en Ik vergeef ze allemaal* laat de energie niet los. Het gebruik van kristallen of wit licht of opnieuw geboren worden heelt de wonden niet en verandert ons gedrag niet fundamenteel.

We zijn allemaal ÉÉN en God is LIEFDE, kristallen hebben kracht en wit licht is heel waardevol gereedschap maar het is nodig dat we het intellectuele niet verwarren met het emotionele (iemand intellectueel vergeven doet de energie van boosheid en pijn niet verdwijnen). Het is nodig onszelf niet voor de gek houden dat we het proces kunnen voorkomen door die gereedschappen te gebruiken.

Er is geen snelle oplossing. Het proces begrijpen vervangt niet er doorheen gaan! Er is geen magische pil, er is geen magisch boek, er is geen goeroe of gechannelde entiteit die de reis naar binnen voorkomt, de reis door de gevoelens.

Niemand buiten ons Zelf (Werkelijke, Spirituele Zelf) gaat ons magisch helen.

Er komt ook niet één of andere E.T. in een ruimteschip landen en zingen: *Zet je hartlicht aan* die ons magisch gaat helen.

De enige die ons hartlicht aan kan zetten ben jij. De enige die jouw innerlijke kinderen gezond ouderschap kan geven ben jij.

De enige heler die jou kan helen is binnenin jou.

ONDSCHIEDINGSVERMOGEN

We hebben allemaal hulp nodig onderweg. We hebben allemaal begeleiding en ondersteuning nodig. Om hulp vragen is een essentieel onderdeel van het proces.

Leren onderscheid maken is ook een essentieel onderdeel van het proces. Om hulp en begeleiding leren vragen van mensen die betrouwbaar zijn, mensen die je niet zullen verraden, in de steek laten, beschamen en misbruiken. Dat betekent vrienden die je niet zullen misbruiken en verraden. Dat betekent consultants en therapeuten die niet over je oordelen en je beschamen en hun eigen issues op jou projecteren.

[Ik geloof dat gevallen van *valse herinneringen* die tegenwoordig een heleboel publiciteit krijgen, in werkelijkheid gevallen zijn van emotionele incest – wat hoogtij viert in onze maatschappij en wat verwoestend kan zijn voor iemands relatie met zijn / haar eigen seksualiteit - die verkeerd begrepen en gediagnosticeerd worden als seksueel misbruik door therapeuten die hun eigen emotionele heling niet hebben gedaan en die hun eigen issues van emotionele incest en / of seksueel misbruik op hun patiënten projecteren.]

Iemand die zijn / haar eigen emotionele rouwverwerking niet heeft gedaan kan jou niet begeleiden door de jouwe. Of zoals John Bradshaw het zegt in zijn uitstekende televisieserie over het terugvinden van het innerlijke kind: *Niemand kan je leiden waar ze zelf niet zijn geweest.*

Onderscheid leren maken is essentieel – niet alleen in termen van de keuzes wie we vertrouwen maar ook in termen van ons perspectief, onze attitudes.

Als kinderen leerden we over het leven en om het slachtofferschap van de oude programmeringen te stoppen is het noodzakelijk om de manier waarop we intellectueel naar het leven kijken te veranderen. Door te kijken naar en bewust te worden van onze attitudes, definities en perspectieven, kunnen we beginnen onderscheid te maken tussen wat voor ons werkt en wat niet voor ons werkt. We kunnen dan beginnen met keuzes maken of onze intellectuele kijk ons dient - of dat het ons tot slachtoffers maakt omdat we verwachten dat het leven iets is dat het niet is.

Eén van de kernkarakteristieken van deze ziekte van Codependence is intellectuele polarisatie – zwart wit denken. Rigide extremen – goed of slecht, goed of fout, graag of niet, één of tien. Codependence staat geen enkel grijs gebied toe – alleen zwart wit extremen.

Het leven is niet zwart wit. Leven houdt de wisselwerking in van zwart en wit. Met andere woorden: het grijze gebied is waar het leven plaatsvindt. Een groot deel van het helingsproces is de nummers twee tot en met negen te leren – herkennen dat leven niet zwart wit is.

Het leven is geen soort test, dat we gestraft worden als we falen. We zijn geen menselijke wezens die gestraft worden door een wraakzuchtige God. We zitten niet gevangen op een soort van tragische plek waar we onze weg vandaan moeten verdienen door de goede dingen te doen.

We zijn spirituele wezens die een menselijke ervaring hebben. We zijn hier om te leren. We zijn hier om door het proces te gaan dat leven heet. We zijn hier om deze gevoelens te voelen.

Door onze emotionele heling te doen kunnen we helder voelen over wat er voor ons ligt in plaats van onszelf te martelen door obsessief te denken en proberen uit te zoeken wat goed en fout is.

De Waarheid is dat de intellectuele waardesystemen, de attitudes die we gebruiken om te beslissen wat goed en fout is, op de eerste plaats niet van ons waren. We accepteerden op een onderbewust en emotioneel niveau de waarden die ons als kinderen werden opgelegd. Zelfs als we als volwassenen deze attitudes en overtuigingen intellectueel weggooien, dicteren ze nog steeds onze emotionele reacties. Zelfs als, in het bijzonder als, we ons leven leven door er tegen te rebelleren. Door naar het andere extreme te gaan – ze zonder enige vraag accepteren of ze zonder afweging afwijzen, geven we macht weg.

Om te stoppen met het weggeven van macht, om te stoppen met reageren vanuit onze innerlijke kinderen, te stoppen met onszelf tot slachtoffers te maken, is het nodig dat we beginnen onderscheid maken zodat we beginnen te leren onszelf te vertrouwen en Lief te hebben.

Onderscheidingsvermogen is de ogen hebben om te zien, de oren om te horen – en het vermogen om de emotionele energie te voelen die Waarheid is.

We kunnen niet helder worden over wat we zien of horen als we reageren op emotionele wonden die we niet hebben willen / kunnen voelen en op onderbewuste attitudes die we niet kunnen / willen zien.

Zolang we onszelf slachtoffer maken van onbetrouwbare mensen kunnen we niet leren onszelf te vertrouwen. Zolang we niet beginnen de attitudes en gevoelens los te laten die ons vertellen dat we onwaardig zijn – dat het op de één of andere manier schaamtevol is onszelf te zijn – kunnen we niet leren genoeg van onszelf te houden om voor onze behoeften te zorgen. We kunnen niet leren van onszelf te houden zonder onderscheid te leren maken.

Door het zwart wit denken van Codependence laten we de baby in het vuile badwater zitten of gooien we de baby en het badwater weg. Onderscheidingsvermogen is de baby uit het vuile water halen.

We kunnen leren onszelf te vertrouwen en lief te hebben door te leren gezondere keuzes te maken over wie we vertrouwen en wat we willen geloven. We kunnen beginnen de Waarheid te herkennen en om de vervormingen, onjuiste overtuigingen en leugens weg te gooien. Door onze emotionele heling te doen, door onze disfunctionele attitudes te veranderen, kunnen we beginnen verantwoordelijk te zijn in ons leven – kunnen we beginnen om eerlijk en in het moment op het leven te reageren.

Zolang we onze wonden niet helen, zolang we niet eerlijk en helder worden in ons emotionele proces, zijn we niet in staat onderscheid te maken. We zijn niet capabel om in het nu op het leven te reageren – we zijn alleen in staat om te reageren vanuit oud verdriet, vanuit oude programmeringen.

VERTROUWEN

Zolang we vanuit oud verdriet en oude programmeringen reageren, kunnen we onze gevoelens niet vertrouwen dat ze ons nauwkeurige informatie geven. Er is echter een uitzondering: in situaties van leven en dood of in een grote crisis kunnen we soms direct toegang hebben tot intuïtieve Waarheid. Dit is een reden dat velen van ons zichzelf in een heleboel van dat soort situaties plaatsen – of crisis creëren voor zichzelf. Dat is een moment dat we onszelf kunnen vertrouwen.

Heling is een proces van leren onszelf te vertrouwen. Codependence is gebaseerd op onszelf niet vertrouwen.

De manier waarop het emotionele verdedigingssysteem dat Codependence is werkt, is dat we voortdurend onze patronen herhalen om het geloof te versterken dat het niet veilig is om te vertrouwen. Niet veilig om onszelf te vertrouwen of dit proces dat we leven noemen.

Codependence doet dit om ons te beschermen. Omdat het als kinderen niet veilig voor ons was om onze gevoelens, zintuigen en percepties te vertrouwen, besloten onze ego's dat het nooit veilig is om te vertrouwen.

Codependence is een emotioneel verdedigingssysteem dat onze ego's ontwikkelden om voor onze behoefte aan overleving te zorgen als kind. Omdat we geen gereedschappen hadden om onze ego's te herprogrammeren en om onze emotionele wonden te helen (cultureel geaccepteerd rouwen, training en initiatierituelen, gezonde rolmodellen etc.), is het effect dat we als volwassene blijven reageren op de programmering van onze kindertijd en dat we onze behoeften – onze emotionele, mentale, Spirituele of fysieke behoeften – niet kunnen bevredigen. Door Codependence kunnen we wel fysiek overleven maar voelen we ons leeg en dood van binnen. Codependence is een verdedigingssysteem dat veroorzaakt dat we onszelf verwonden.

Sommige mensen maken als ze voor eerst met hun helingsproces beginnen een vergissing door te geloven dat ze geacht worden hun verdedigingen te laten vallen en te leren om iedereen te vertrouwen. Dat is een hele disfunctionele overtuiging. Het is noodzakelijk dat we de disfunctionele verdedigingssystemen laten vallen maar we moeten ze vervangen door verdedigingen die werken. We moeten een verdedigingssysteem hebben, we moeten in staat zijn om onszelf te verdedigen. Er is daar buiten nog steeds een vijandige omgeving vol met gewonde Volwassen Kinderen en het is niet veilig ze te vertrouwen.

In het verdedigingssysteem van onze ziekte bouwen we hoge muren om onszelf te beschermen en zodra we iemand ontmoeten die ons zal helpen om onze patronen van misbruik, in de steek laten, verraad en / of ontbering te herhalen, laten we de ophaalbrug zakken en nodigen ze uit. Wij, in onze Codependence, hebben radarsystemen waardoor we ons aangetrokken voelen tot, en mensen aantrekken die, het meest onbetrouwbaar zijn (of onbeschikbaar zijn of verstikkend of die misbruik plegen of wat we ook maar nodig hebben om onze patronen te herhalen) – precies diegenen die onze *knoppen zullen indrukken*.

Dat komt omdat die mensen vertrouwd aanvoelen. In onze kindertijd deden helaas de mensen die we het meest vertrouwden ons het meeste pijn. Het effect is dat we onze patronen blijven herhalen en steeds de bevestiging krijgen dat het niet veilig is om onszelf of andere mensen te vertrouwen.

Als we eenmaal met heling beginnen kunnen we de Waarheid zien dat het niet veilig is te vertrouwen zolang we reageren vanuit de emotionele wonden en attitudes uit onze kindertijd. Als we eenmaal beginnen met heling, beginnen we op Spiritueel niveau te zien dat deze zich herhalende gedragspatronen mogelijkheden zijn om de wonden uit onze kindertijd te helen.

Het helingsproces leert ons hoe we de muren neer kunnen halen en onszelf op gezonde manieren beschermen – door te leren wat gezonde grenzen zijn, hoe ze te stellen en hoe ze te verdedigen. Het leert ons onderscheid te maken in onze keuzes, te vragen om wat we nodig hebben en om assertief te zijn en Liefdevol voor onze behoeften te zorgen. (Natuurlijk moeten velen van ons eerst wennen aan het revolutionaire idee dat het prima voor ons is om behoeften te hebben).

Heling betekent het in het bewustzijn brengen van die overtuigingen en attitudes uit ons onderbewustzijn die onze disfunctionele reacties veroorzaken. We kunnen onze ego beschermingen dan herprogrammeren zodat we in staat zijn om een gezond, bevredigend leven te leven in plaats van alleen maar te overleven. Zodat we onze macht kunnen erkennen om voor onszelf keuzes te maken over onze overtuigingen en waarden in plaats van onbewust te reageren op de oude programmeringen. Heling werkt bewustzijnsverhogend. Het is verlichtend – de disfunctionele attitudes en overtuigingen uit het donker van ons onderbewuste naar het Licht van bewustzijn brengen.

Op een emotioneel niveau erkent de dans van heling de emotionele wonden zodat we de energie van het verdriet – de pijn, woede, verschrikking en schaamte die ons voortdrijft, kunnen loslaten.

Die schaamte is giftig en is niet van ons – en was dat ook nooit. We deden niks om ons over te schamen – we waren alleen maar kleine kinderen. Net zoals onze ouders kleine kinderen waren toen ze verwond en beschaamd werden en hun ouders voor hen etc. etc. Dit is schaamte over mens-zijn die van generatie op generatie is doorgegeven.

Er is hier geen schuld en er zijn geen slechteriken, alleen gewonde zielen, gebroken harten en vervormde geesten.

Vanwege onze gebroken harten, onze emotionele wonden, onze vervormde geesten en onze onderbewuste programmering, veroorzaakt de ziekte van Codependence dat we onszelf in de steek laten. Het veroorzaakt het in de steek laten van het zelf, het in de steek laten van ons eigen innerlijke kind – en dat innerlijke kind is de toegangspoort tot ons kanaal tot het Hogere Zelf.

Degene die ons het meeste verraadde, in de steek liet en misbruikte, waren we zelf. Dat is hoe het emotionele verdedigingssysteem dat Codependence is werkt.

De strijdkreet van Codependence is *Ik zal je laten zien – ik neem mezelf te pakken.*

DE OORLOG VAN BINNEN

De oorzaak van de disfunctionele dans van Codependence is in oorlog zijn met onszelf – in oorlog zijn van binnen.

We zijn in oorlog met onszelf omdat we onszelf veroordelen en schamen voor ons mens-zijn. We zijn in oorlog met onszelf omdat we onderdrukte energie van verdriet met ons meedragen en we zijn doodsbang om die te voelen. We zijn in oorlog met onszelf omdat we ons eigen emotionele proces blokkeren – omdat we als kinderen gedwongen waren om emotioneel oneerlijk te worden en we manieren moesten leren om onze emotionele energie te blokkeren en te vervormen.

We kunnen niet leren om van onszelf te houden en om van binnen in vrede te zijn, totdat we stoppen onszelf te veroordelen en te beschamen voor ons mens-zijn en we stoppen met vechten tegen ons eigen emotionele proces, totdat we stoppen oorlog te voeren tegen onszelf.

In een oorlog zijn soldaten gedwongen hun eigen emoties te ontkennen om te overleven. Deze emotionele ontkenning helpt de soldaat de oorlog te overleven maar kan later vernietigende consequenties hebben. De medische wetenschap heeft het trauma en de schade herkend die deze emotionele ontkenning kan veroorzaken en heeft een term bedacht om de effecten van dit type ontkenning te beschrijven. Deze term is *post traumatisch stress syndroom*.

In de oorlog moeten soldaten ontkennen hoe het voelt om te zien hoe vrienden vermoord en verminkt worden, hoe het voelt om andere mensen te vermoorden en hun pogingen om jou te vermoorden. Er is trauma veroorzaakt door de gebeurtenis zelf. Er is trauma

vanwege de noodzaak om de emotionele impact van deze gebeurtenissen te ontkennen. Er is trauma vanwege de effecten die de emotionele ontkenning op iemands leven heeft nadat hij / zij uit de oorlog is teruggekeerd – want zolang de persoon zijn / haar emotionele trauma ontkent, ontkent hij / zij een deel van zichzelf.

De stress veroorzaakt door het trauma en het effect van het ontkennen van het trauma door zelfontkenning, komt uiteindelijk aan de oppervlakte op manieren die nieuw trauma voortbrengen – angst, alcohol- en drugsmisbruik, nachtmerries, oncontroleerbare woede, onvermogen om relaties te onderhouden, onvermogen een baan te houden, zelfmoord etc..

Codependence is een vorm van post traumatisch stress syndroom. In plaats van bloed en dood (hoewel sommigen bloed en dood letterlijk ervaren) ervoeren wij als kinderen spirituele dood en emotionele verminking, mentale marteling en fysiek misbruik. We waren gedwongen om op te groeien en de realiteit te ontkennen van wat er thuis gebeurde. We waren gedwongen onze gevoelens te ontkennen over wat we ervoeren, zagen en aanvoelden. We waren gedwongen onszelf te ontkennen.

We groeiden op en moesten de emotionele realiteit ontkennen. Alcoholisme van de ouders, verslaving, geestelijke ziekten, woede, geweld, depressie, verlating, verraad, ontbering, verwaarlozing, incest, etc.. Onze ouders die vochten of de onderliggende spanning en boosheid omdat ze niet eerlijk genoeg waren om te vechten. Vader die ons verwaarloosde vanwege zijn werkverslaving en / of moeder die ons verstikte omdat ze geen andere identiteit had dan die van moeder zijn. Misbruik door de ene ouder terwijl de andere ons niet wilde verdedigen. Eén ouder hebben of twee ouders hebben die bij elkaar bleven terwijl ze dat niet hadden moeten doen etc.

We groeiden op met boodschappen als: kinderen moeten gezien worden en niet gehoord; grote jongens huilen niet en kleine dames worden niet boos; het is niet OK om boos te zijn op iemand waar je van houdt – vooral je ouders; god houdt van je maar stuurt je naar de hel om te branden als je je intieme delen aanraakt; maak geen geluid en ren niet of wees in ieder geval een normaal kind; maak geen vergissingen of doe niets fout etc..

We werden geboren midden in een oorlog waar ons zelfbesef werd gemolesteerd en in stukken gebroken. We groeiden op midden in de slagvelden waar ons wezen werd verwaarloosd, onze percepties ontcracht en onze gevoelens genegeerd en teniet gedaan.

Deze oorlog waar we in werden geboren, het slagveld waar ieder van ons in opgroeide, was niet in een vreemd land tegen een geïdentificeerde vijand – het was *thuis*, de plek die geacht werd onze veilige plek te zijn samen met onze ouders waar we van hielden en die we vertrouwden dat ze voor ons zouden zorgen. Het was niet voor een jaar of twee, drie - het was zestien, zeventien of achttien jaar.

We ervoeren een veiligheidstrauma – de veiligste plek waar we konden zijn was niet veilig – en we ervoeren het dagelijks en jarenlang. De grote schade werd ons dagelijks op subtiele manieren toegebracht omdat onze veilige plek een slagveld was.

Het was geen slagveld omdat onze ouders verkeerd waren of fout – het was een slagveld omdat ze van binnen in oorlog waren, omdat ze in het midden van een oorlog waren geboren. Door onze heling te doen worden we de emotioneel eerlijke rolmodellen die onze ouders nooit konden zijn omdat ze nooit de kans hadden. Door het helingsproces te doen helpen we de cyclus van zelfdestructief gedrag te verbreken die het menselijk bestaan duizenden jaren heeft gedicteerd.

Codependence is een zeer kwaadaardige en krachtige vorm van post traumatisch stress syndroom. Het trauma dat we niet veilig waren in ons eigen thuis maakt het erg moeilijk om ons waar dan ook veilig te voelen. Het gevoel dat onze ouders niet van ons hielden maakt het erg moeilijk te geloven dat iemand van ons kan houden.

Codependence is in oorlog zijn met onszelf – het maakt het onmogelijk om onszelf te vertrouwen en lief te hebben. Codependence is delen van onszelf ontkennen zodat we niet weten wie we zijn.

Heling van Codependence betekent de oorlog stoppen zodat we in contact kunnen komen met ons Werkelijke Zelf, zodat we kunnen leren van onszelf te houden en onszelf te vertrouwen.

PERSPECTIEF

Om uit te zoeken wie we zijn moeten we beginnen om emotioneel eerlijk te zijn met onszelf. En om emotioneel eerlijk te zijn met onszelf, moeten we beginnen ons perspectief op ons emotionele proces te veranderen.

Als kind leerde ik van het rolmodel van mijn vader dat boosheid de enige emotionele reactie was die een man voelde. Van mijn moeder wiens definitie van liefde inhield dat je

niet boos kunt zijn op iemand waar je van houdt, leerde ik dat het niet OK was om boos te zijn op iemand waar ik van hield. Er bleef voor mij weinig toestemming over om te voelen. Dat betekende niet dat ik geen gevoelens had – het betekende dat ik in oorlog was met mijn eigen gevoelens, dat ik niet eerlijk met mezelf kon zijn dat ik ze had. Zolang ik niet emotioneel eerlijk kon zijn met mezelf was er geen manier om te weten wie ik was. Totdat ik begon om het verdriet en woede uit mijn kindertijd te erkennen, het verdriet, de pijn en de angst die ik heel mijn leven had ontkend, was ik niet in staat om eerlijk te zijn met mezelf en om te weten wie ik Werkelijk was.

Het was onmogelijk om te beginnen van mezelf te houden en mezelf te vertrouwen, onmogelijk om te beginnen vrede te vinden van binnen, totdat ik mijn perspectief begon te veranderen op, en mijn definities van, wie ik was en welke emoties voor mij OK waren om te voelen.

Mijn perspectief vergroten betekent het veranderen van mijn definities, de definities die me als kind waren opgelegd over wie ik ben en hoe dit leven te leven. Tijdens mijn helingsproces was het noodzakelijk om mijn definities van, en perspectief op, bijna alles te veranderen. Dat was de enige manier die het mogelijk maakte om te leren hoe van mijzelf te houden.

Het grootste deel van mijn leven voelde ik me alsof ik werd gestraft omdat ik was geleerd dat God straft en dat ik onwaardig was en het verdiende om te worden gestraft. Ik had die overtuigingen over God er op een bewust, intellectueel niveau uitgegooid in mijn latere tienerjaren – maar tijdens mijn helingsproces was ik geschokt te ontdekken dat ik nog steeds emotioneel op het leven reageerde vanuit die overtuigingen.

Ik realiseerde me dat mijn perspectief op het leven werd bepaald door de overtuigingen die me als kind waren geleerd, zelfs al waren ze niet wat ik als volwassene geloofde. Dat perspectief veroorzaakte dat mijn emotionele waarheid was dat ik me voelde alsof het leven mij strafte en dat ik niet goed genoeg was – dat er iets mis was met me. Ik voelde me als een slachtoffer van het leven, als een slachtoffer van mijzelf, en tegelijkertijd gaf ik anderen de schuld dat ze me niet gelukkig maakten.

Ik moest een concept vinden van een Hogere Kracht die van me kon houden, ook al was ik een imperfect mens. Als mijn Schepper over mij oordeelt, wie ben ik dan om niet over anderen te oordelen? Van de andere kant, als God onvoorwaardelijk van mij houdt, wie ben ik dan om niet van mijzelf te houden? En als God / Godin / Grote Geest / Universele Kracht werkelijk van mij houdt, dan gebeurt alles om redenen die uitermate liefdevol is.

Hoe meer ik tot de overtuiging en het vertrouwen kwam – wat ik ergens diep van binnen kon voelen en kon herinneren als de Waarheid – dat alle stukjes van de puzzel van het leven perfect samen passen en dat er geen ongelukken zijn, geen toevalligheden en geen vergissingen, hoe meer ik in staat was mezelf te accepteren en van mijzelf en anderen te houden. En hoe meer ik in staat was het proces te vertrouwen, mijzelf en mijn Hogere Kracht.

Hoewel er dingen zijn die voelen als vergissingen en hoewel het leven soms voelt als een straf, leerde ik dat die gevoelens niet de Waarheid zijn. Ik leerde dat mijn emotionele waarheid gedicteerd werd door onderbewuste perspectieven op het leven, door de definities van het leven die me als kind waren opgelegd, door de onderbewuste attitudes die ik vanwege het emotionele trauma dat ik als kind heb ervaren, had aangenomen.

Perspectief is de sleutel tot heling. Ik moest mijn perspectieven op mijzelf veranderen en verruimen, op mijn eigen emoties, op andere mensen en op dit leven. Onze perspectieven op het leven dicteren onze relatie met het leven. We hebben een disfunctionele relatie met het leven omdat ons geleerd is om een disfunctioneel perspectief te hebben op het leven, disfunctionele definities van wie we zijn en waarom we hier zijn.

Het is zoals die oude grap over drie blinde mannen die een olifant beschrijven door deze aan te raken. Ieder van hen vertelt zijn eigen Waarheid, ze hebben alleen maar een beroerd perspectief. Codependence gaat over een armzalige relatie met het leven, met mens-zijn, omdat we een beroerd perspectief op het leven als mens hebben.

De enige manier waarop ik in staat was om zinvolle vooruitgang te boeken in het proces van stoppen met oordelen over mezelf en me ontdoen van de giftige schaamte, was om bewust te worden van het grotere perspectief. Toen ik begon te geloven dat er misschien een Hogere Kracht, een Universele Kracht bestond die Werkelijk Al Machtig was en Onvoorwaardelijk Liefdevol, begon het leven een stuk eenvoudiger en plezieriger te worden. Ik begon toen te zien dat de *ongelukken* en *toevalligheden* eigenlijk wonderen zijn. Dat de *vergissingen* eigenlijk mogelijkheden zijn voor groei.

VERTROUWEN

Ik geloof niet dat het voor een mens mogelijk is om volledig te begrijpen hoe het allemaal werkt en om de hele puzzel te zien. Wat we evenwel kunnen doen is beginnen met wat vertrouwen te hebben, beginnen te herinneren (wat ik hier doe is je herinneren aan wat je op één of ander niveau al weet) dat alle stukjes perfect samen passen, dat alles

zich ontvouwt volgens het Goddelijke doel van een Liefhebbende Universele Kracht – en dat we Spirituele Wezens zijn die een perfect deel zijn van die Kracht en die naar de aarde zijn gekomen om deze menselijke ervaring te hebben.

We moeten bereid zijn om te beginnen met wat vertrouwen te hebben. We moeten bereid zijn om te beginnen onze perspectieven te veranderen. We moeten bereid zijn om te beginnen onze gevoelens te voelen. We moeten bereid zijn om te beginnen de Waarheid te herinneren.

Waarheid is overal om ons heen. We kunnen overal boodschappen vinden als we eenmaal beginnen de baby uit het badwater te halen – als we eenmaal beginnen met bereid en open te zijn om de emotionele energie van Waarheid van onze zielen te voelen en te vertrouwen. De lessen van alle Meester Leraren, van alle religies, filosofieën, mythologieën, sprookjes en zelfs komische boeken, hebben Waarheid in zich.

Toen ik me eenmaal bewust begon te worden van de emotionele boodschappen die ik van mijn lichaam kreeg in plaats van proberen om dingen uit te zoeken in mijn hoofd, had ik een keuze om de begeleiding die ik kreeg te volgen. Ik kon mijn onderbuikgevoel de boeken laten kiezen die ik las. Ik kon mijn hart me laten leiden naar de lezingen of workshops die ik nodig had. Ik realiseerde me dat als mijn aandacht drie of meer keren uit verschillende bronnen en in een kort tijdsbestek ergens naar toe werd getrokken – een schrijver, een workshop, een bepaald type therapie, een psycholoog, een bijeenkomst, een film of om het even wat mijn aandacht trok op gevoelsniveau, dat het Universum me waarschijnlijk een boodschap stuurde.

Toen ik bereid was om de boodschappen te horen en te zien – en daarop gebaseerd actie te ondernemen - begon ik de Waarheid om me heen te ontdekken. Er waren bepaalde boeken van Waarheid waar ik naartoe geleid werd die speciaal en belangrijk waren voor het verhogen van mijn bewustzijn, voor mijn helingsproces.

Ik citeer nu uit één van die boeken een verhaal dat veel voor me betekent. Het is een verhaal uit een boek met de titel *Medicine Cards* van Jamie Sams en David Carson. Dit boek gaat over het medicijnwiel en de totemdieren van bepaalde indianenstammen.

Dit verhaal gaat over de Zwaan totem – Zwaan kracht:

Toen Zwaan hoog boven de Heilige Berg uitkeek, zag ze het grootste zwarte gat rondwervelen dat ze ooit had gezien. Libel kwam voorbij vliegen en Zwaan stopte hem

om te vragen naar het zwarte gat. Libel zei: *Zwaan, dat is de doorgang naar de andere niveaus van verbeelding. Ik ben gedurende veel, heel veel manen, de bewaarder geweest van de illusie. Als je daar naar binnen wilt gaan moet je toestemming vragen en het recht verdienen.*

Zwaan was niet zeker dat ze naar binnen wilde gaan in het zwarte gat, ze vroeg Libel hoe ze de toegang kon verdienen. Libel antwoordde: *Je moet bereid zijn om te accepteren wat de toekomst biedt als het zich aandient zonder te proberen het plan van de Grote Geest te veranderen.* Zwaan keek naar haar lelijke kleine eendenkuiken lichaam en antwoordde: *Ik zal gelukkig zijn om het plan van de Grote Geest te aanvaarden. Ik zal niet tegen de stromen van het zwarte gat vechten. Ik zal me overgeven aan de stroom van de spiraal en vertrouwen op wat ik te zien krijg.* Libel was erg blij met het antwoord van Zwaan en begon de magie rond te draaien om de illusie van de vijver te verbreken. Plotseling werd Zwaan verzwolgen door een draaikolk in het midden van de vijver.

Vele dagen later verscheen Zwaan weer, ze was nu sierlijk en wit en had een lange nek. Libel stond perplex! *Zwaan, wat is er met jou gebeurd!* riep hij uit. Zwaan glimlachte en zei: *Libel, ik leerde om mijn lichaam over te geven aan de kracht van de Grote Geest en werd gebracht naar waar de toekomst leeft. Ik zag hoog op de Heilige Berg veel wonderen en door mijn vertrouwen en mijn acceptatie ben ik veranderd. Ik heb geleerd om de staat van Genade te accepteren.*

Een Staat van Genade is de conditie van onvoorwaardelijk worden Liefgehad door onze Schepper zonder dat we die Liefde moeten verdienen. We worden onvoorwaardelijk Liefgehad door de Grote Geest. Het is nodig dat we leren om die Staat van Genade te accepteren.

Dat kunnen we doen door de attitudes en overtuigingen te veranderen die ons vertellen dat we niet beminnelijk zijn. En dat kunnen we niet doen zonder door het Zwarte Gat te gaan. Het Zwarte Gat waar we ons aan moeten overgeven en doorheen reizen, is het Zwarte Gat van ons verdriet. De reis van binnen – door onze gevoelens – is de reis naar weten dat we worden Liefgehad, dat we beminnelijk zijn.

Het is door bereidheid en acceptatie, door overgave, vertrouwen en geloof, dat we de Staat van Genade die onze Werkelijke conditie is, kunnen erkennen.

We zijn allemaal prachtige Zwanen die bestaan in een Staat van Genade, in een conditie van onvoorwaardelijk worden Liefgehad. De dans van heling is een proces om te leren de Waarheid te accepteren en in onze levens te integreren.

Het doel van dit tijdperk van Heling en Vreugde is integratie en balans. Het integreren van de Spirituele Waarheid in onze fysieke ervaring zodat we het gat van binnen kunnen vullen en we heelheid vinden van binnen. Als we onze Werkelijke Spirituele natuur integreren in onze relatie met ons fysieke wezen, kunnen we beginnen om wat balans en harmonie te bereiken met en tussen alle delen van ons wezen.

Dit tijdperk is een tijd om te groeien en te leren, een tijd om bewust te worden van onze Werkelijke natuur van de Bronenergie, een tijd van Spiritueel Ontwaken. Ons is het schitterende geschenk gegeven van het vermogen en de gereedschappen om in ons dagelijks leven te beginnen met het integreren van de Waarheid van een Liefhebbende Universele Kracht. We hebben nu de kennis en begeleiding die we nodig hebben om te beginnen balans in onze relaties aan te brengen – met onszelf en onze God / Godin, met andere mensen en de planeet – zodat we op een manier kunnen leven waarmee we wat Vrede en Liefde kunnen ervaren op ons levenspad.

We kunnen onze gewonde zielen genoeg helen om de dans van het leven te veranderen van een dans van uithoudingsvermogen en lijden in een dans die het leven viert. We hebben nu toegang tot de kracht om de dans van Codependence te transformeren in een dans van heling en Vreugde.

3

HOOFDSTUK 3

DE MENSELIJKE CONDITIE

Deze dans van Codependence is een dans van disfunctionele relaties – van relaties die niet werken om tegemoet te komen aan onze behoeften. Dat betekent niet alleen romantische relaties of familie relaties of zelfs menselijke relaties in het algemeen.

Het feit dat disfunctionaliteit in onze romantische-, familie- en menselijke relaties bestaat, is een symptoom van de disfunctionaliteit die bestaat in onze relatie met het leven – met het mens-zijn. Het is een symptoom van de disfunctionaliteit die bestaat in onze relaties met onszelf als menselijke wezens.

En de disfunctionaliteit die bestaat in onze relatie met onszelf, is een symptoom van Spirituele ziekte, van niet in balans en harmonie zijn met het universum, van ons losgekoppeld voelen van onze Spirituele bron.

Dat is waarom het zo belangrijk is om ons perspectief te verruimen. Om voorbij de romantische relatie te kijken waar we problemen hebben. Om voorbij de disfunctionaliteit te kijken die bestaat in de relaties met andere mensen.

Hoe meer we ons perspectief verruimen, hoe dichter we bij de oorzaak komen in plaats van alleen maar symptomen bestrijden. Hoe meer we bijvoorbeeld kijken naar de disfunctionaliteit in onze relatie met onszelf als menselijke wezens, hoe meer we de disfunctionaliteit in onze romantische relaties kunnen begrijpen.

Zoals eerder gezegd dicteert ons perspectief op het leven onze relatie met het leven. Dit geldt voor alle typen relaties. Ons perspectief op God dicteert onze relatie met God. Ons perspectief op wat een man of een vrouw is, dicteert onze relatie met onszelf als mannen of vrouwen. Ons perspectief op onze emoties dicteert onze relatie met ons eigen emotionele proces.

Het veranderen van onze perspectieven is absoluut van essentieel belang voor het groeiproces. En het proces van het verruimen van ons perspectief kan soms iets dat erg complex en onbegrijpelijk lijkt te zijn, omzetten in iets dat eenvoudig en begrijpelijk is.

EENVOUDIGE FORMULE

Ik ga met jou een eenvoudige formule delen waarvan ik geloof dat die helpt om dit ongelooflijk complexe fenomeen te verklaren. Het is simpel, elementair, fundamenteel en de oorzaak van de menselijke conditie zoals ik die begrijp.

De oorzaak van Codependence, de oorzaak van de disfunctionaliteit die bestaat in de menselijke ervaring, is dat mensen (vanwege bepaalde planetaire condities die later worden besproken) *mens-zijn* achterstevoren hebben begrepen en gedaan. We waren omgedraaid in ons perspectief en in onze interactieve dynamieken – onze relatie – met deze ervaring van menselijk leven. De wereld is vandaag de dag een puinhoop omdat we deze menselijke kwestie achterstevoren hebben begrepen.

Deze *omkering* begint met de basisvooronderstelling van wie we zijn als wezens. We zijn geen zwakke, zondige, schaamtevolle menselijke wezens die op de één of andere manier het recht moeten verdienen om Spiritueel te worden. We zijn Spirituele wezens die een menselijke ervaring hebben. Dat is een 180 graden ommezwaai in perspectief. Het verandert alles!

Zoals John Lennon zei: *Imagine*. Stel je een wereld voor gebaseerd op deze kennis. Het geloof dat er iets inherent verkeerd of schaamtevol is aan mens-zijn, is overal doorgedrongen in de maatschappij. Het is overal ter wereld verweven in de structuren van de beschaafde samenlevingen.

Er is niks schaamtevol of slecht aan mens-zijn! We worden NIET gestraft voor iets dat één of andere kerel duizenden jaren geleden in een Tuin deed!!!

We worden NIET gestraft omdat een paar engelen een staatsgreep probeerden te plegen op een bebaarde mannelijke god.

We worden niet zoals sommige new age paragnosten en gechannelde entiteiten claimen, gestraft omdat onze voorouders gevangen raakten in de lager vibrerende frequenties omdat ze te veel van seks hielden of nageslacht verwekten met dieren.

DAT IS ALLEMAAL BULLSHIT!!!

Dat zijn verdraaide, vervormde, bizarre, kromme misinterpretaties van wat oorspronkelijk symbolische, metaforische, allegorische pogingen waren om het onverklaarbare te verklaren. Ze bevatten niet meer dan een echo van een korrel Waarheid in zich. Ze zijn zo krom vervormd vanwege de schaamte waarvan de mensen aannamen dat die met de pijn van de oorspronkelijke wond kwam.

We zitten ook niet gevangen in een tranendal omdat er geen God-Kracht is. We bestaan niet vanwege één of ander biologische ongeluk.

En we gaan niet door allerlei levenscycli omdat dat eenvoudigweg alles is wat er is – of zoals Boeddha waarschijnlijk onderwees met als doel om op te houden te bestaan. Ik zeg waarschijnlijk omdat het erg moeilijk is onderscheid te maken tussen wat Boeddha werkelijk onderwees en welke vervormingen de Waarheid vervuilden waar hij toegang tot had.

De lessen van alle Meester leraren, van alle wereldreligies, bevatten wel wat Waarheid samen met een heleboel vervormingen en leugens. Waarheid onderscheiden is vaak zoals het ontdekken van schatten van scheepswrakken die honderden jaren op de bodem van de oceaan hebben gelegen – de korrels Waarheid, de goudklompjes, zijn door de jaren heen omgeven door een korst van vuil.

DE BIJBEL

Als voorbeeld hiervan ga ik de Bijbel even bespreken omdat het zo'n machtige kracht is geweest in de vorming van de attitudes van de Westerse beschaving.

De Bijbel bevat Waarheid, veel ervan symbolisch of in parabelvorm omdat het grootste deel van het publiek in de tijd dat hij was geschreven, erg weinig ontwikkeling of voorstellingsvermogen had. Ze hadden niet de gereedschappen en de kennis waar we nu toegang tot hebben.

Dus de Bijbel bevat Waarheid – en ook een heleboel vervorming. De Bijbel was vele malen vertaald. Hij was vertaald door mannelijke Codependents.

Ik ga een kort uittreksel met je delen van een recent gepubliceerd boek. Ik heb dit boek niet gelezen en kan je er ook niet veel over vertellen. Ik heb een recensie van dit boek gelezen dat verscheen in California magazine in november 1990. Wat ik hier deel is die recensie.

Ik bied je dit niet aan om te zeggen dat deze nieuwe vertaling van de Bijbel goed is en de oude fout – het is aan jou om te beslissen welke voor jou meer aanvoelt als Waarheid. Ik bied dit aan zoals ik alles aanbied dat ik hier deel – om te overwegen als een alternatief perspectief.

Dit boek heet *The Book of J*. Het was geschreven door twee mannen - één van hen is een voormalig hoofd van de Jewish Publication Society, de andere is een professor in de geesteswetenschappen aan de universiteit van Yale. Wat ze in dit boek hebben gedaan is het extraheren van wat volgens hen één stem van het Oude testament is. Het Oude testament is een compilatie van geschriften van een heleboel verschillende schrijvers. Dat is waarom er in Genesis twee conflicterende versies zijn van het Scheppingsverhaal: omdat het was geschreven door twee verschillende schrijvers.

Ze hebben de stem van één van deze twee schrijvers genomen, gingen zover als ze konden terug naar de oorspronkelijke en vertaalden het vanuit een ander perspectief.

Hier een korte samenvatting van het Oude testament als voorbeeld van het verschil tussen hun vertaling en de traditionele versie. De traditionele versie is afkomstig van *Kings James Bible*, Genesis 3:16. Het luidt *And thy desire shall be to thy husband, and he shall*

rule over thee. (Noot van de vertaler: in De Nieuwe Bijbelvertaling staat *Je zult je man begeren en hij zal over je heersen.*)

Dit klinkt als de bekende patriarchale seksistische toon die we van de Bijbel gewend zijn.

Hier is de nieuwe vertaling van exact dezelfde zin: *To your man's body your belly will rise, for he shall be eager above you.* (Noot van de vertaler: *Je buik zal omhoog rijzen naar het lichaam van je man want hij zal begerig boven je zijn.*)

Voor mij betekenen *over je heersen* en *begerig boven je* twee heel verschillende dingen – het klinkt zelfs als een 180 graden draai in perspectief. Deze nieuwe vertaling klinkt alsof er niks schaamtevol is aan seks. Als het misschien niet slecht is om een normale menselijke seksdrive te hebben, is het misschien niet waar dat het vlees zwak is en dat de spirit ergens daar buiten rondzweeft.

De recensent (Greil Marcus, California magazine, November 1990, Vol. 15, No. 11) zegt, zonder ooit de link met schaamte te hebben opgemerkt, dat dit boek een daad is van geweld tegen wat we denken te weten. Hij zegt ook dat het een grote verandering is in de manier waarom men de menselijke conditie ziet. Hij verklaart ook dat er veel en diepgaande verschillen zijn en dat de vervanging van *de mens werd een levende ziel* door *de mens werd een wezen van vlees* – zonder het onderscheid tussen ziel en vlees, het Christendom doet uiteenvallen.

Deze nieuwe vertaling toont aan dat misvatting en misverstand in het hart en aan de fundatie van de Westerse beschaving kan liggen. Of zoals de recensent zegt, het argument is dat het hart van de Joodse, Christelijke en Islamitische beschaving en zeker dat van de Westerse beschaving, een puinhoop is.

Waar hij niet precies zijn vinger op kon leggen als de daad van geweld tegen de kern van de Joodse, Christelijke en Islamitische beschaving, is dat wat dit boek lijkt te doen, het wegnemen van de schaamte uit het mens-zijn - wezens van vlees zijn. Er is geen schaamte in mens-zijn. We worden niet gestraft door God. Het voelt alleen soms zo.

BOEDDHA

Nu terug naar Boeddha. Er is ons verteld – door schrijvers die alles opschreven lang nadat hij dood was – dat Boeddha leerde dat er maar vier Grote Waarheden waren. (Dit is maar één interpretatie van Boeddha's lessen die hier als hulpmiddel gebruikt wordt.

Het is niet bedoeld om de Spirituele waarde van andere versies te kleineren of er negatief op te reflecteren.)

De eerste was dat al het bestaan lijden is.

Dat is niet Waar! Het is nooit Waar geweest!

Zoals ik eerder zei ging het leven voor mensen voornamelijk over lijden. Maar er zijn altijd momenten van transcendentie geweest. Momenten van Vreugde en Licht en Liefde in het menselijk leven. Momenten van verbinden met de Waarheid en vreugde van onze Spirituele essentie. Momenten van verbinding met de Grote Geest.

Als dit er niet was geweest zou het menselijk leven zonder echte betekenis zijn en zouden we de strijd voor overleving waarschijnlijk al lang hebben opgegeven.

We zijn geen dieren – niet dat er iets verkeerd is met die zijn – maar we hebben een bewustzijn van iets groters, iets voorbij onszelf. We hebben een geheugen van een andere plek – van een plek die vriendelijker en zachtaardiger is en Liefdevoller.

We zijn Spirituele Wezens.

Mensen hebben altijd naar onze Spirituele verbinding gezocht. Elk mens dat ooit op deze planeet geleefd heeft verlangde en hunkerde naar Spirituele vervulling. Elk mens (dat niet in ontkenning is) voelt van binnen de leegte van Spirituele ziekte, van afgesloten voelen van onze Spirituele Bron.

Wat zo prachtig is, wat zo Vreugdevol en opwindend is, is dat we nu helderder toegang hebben tot ons Spirituele Hoger Bewustzijn dan ooit tevoren in de opgetekende menselijke geschiedenis. En door dat Hoger Zelf tot de Universele Creatieve God-Kracht.

Ieder van ons heeft een innerlijk kanaal. We hebben nu het vermogen om in harmonie af te stemmen op het Hoger Bewustzijn. Afstemmen op de Hoger vibrationele emotionele energieën die Vreugde, Licht, Waarheid, Schoonheid en Liefde zijn.

We kunnen afstemmen op de Waarheid van Eenheid.

We kunnen nu toegang hebben tot de hoogste vibrationele frequenties – we kunnen afstemmen op de Waarheid van Eenheid. Door onszelf in lijn te brengen met Waarheid

stemmen we ons af op de hogere energie vibraties die ons weer verbinden met de Waarheid van Eenheid.

Dit is het tijdperk van verzoening maar het heeft niets te maken met oordelen en bestraffen. Het heeft te maken met het afstemmen van ons innerlijke kanaal op de juiste frequenties.

Maar ons innerlijke kanaal is geblokkeerd en vervuild met onderdrukte emotionele energie en disfunctionele attitudes. Hoe meer we ons innerlijke kanaal schoonmaken door ons te verbinden met de Waarheid en door het loslaten van de onderdrukte emotionele energie via het rouwproces, hoe helderder we kunnen afstemmen op de muziek van Liefde en Vreugde, Licht en Waarheid.

Het is niet eenvoudig omdat ons is geleerd om achterstevoren naar het mens-zijn te kijken. We waren gedwongen een omgedraaid perspectief te accepteren. We waren emotioneel en onderbewust geprogrammeerd om disfunctioneel op het leven te reageren, gebaseerd op omgedraaide geloofsystemen.

We zijn Spirituele Wezens die een menselijke ervaring hebben. GEEN menselijke wezens die Spiritueel bestaan moeten verdienen. We zijn geen onvolkomen zondige mensen die het mens-zijn perfect moeten doen, die de *juiste* dingen moeten doen om te transcenderen.

Boeddha – die zonder twijfel een belangrijke boodschapper was bij het opzetten van dit verdedigingssysteem – leerde dat de vierde grote waarheid is dat men gedrag, denken en geloof moet controleren door het volgen van het achtvoudige pad van juist zien, juist spreken, juist handelen, juiste inspanning, juiste etc., etc..

Met deze les had Boeddha de patroonheilige van Codependence kunnen zijn. Altijd proberen om controle te hebben en de *juiste* dingen doen is Codependence (net als het extreem tegenovergestelde doen). Het is een verdedigingssysteem om te overleven in een vijandige omgeving. Het is gebaseerd op overtuigingen die achterstevoren en omgekeerd zijn.

We zijn transcenderende Spirituele Wezens die deel zijn van de EENHEID die de God-Kracht is. Dat zijn we altijd geweest en dat zullen we altijd zijn. We zijn perfect in onze Spirituele Essentie. We zijn perfect waar we geacht worden te zijn op ons spirituele pad.

En vanuit het menselijke perspectief zullen we nooit in staat zijn *mens-zijn* perfect te doen – en dat is perfect.

Via een onjuist geloofstelsel hebben we geprobeerd *mens-zijn* perfect te doen om *Spiritueel te worden*. Dat werkt niet. Het is disfunctioneel en het is achterstevoren. Het is niet slecht of verkeerd of zondig – het is het beste dat we wisten om te doen, tot nu toe.

Alles dat elk menselijk wezen in de geschiedenis van de planeet ooit gedaan heeft, is het beste dat zij / hij wist om te doen om op dat moment te overleven.

Mensen hebben altijd gezocht naar een weg naar huis. Naar een manier om te verbinden met ons Hoger Bewustzijn. Naar een manier om weer te verbinden met onze schepper. In de menselijke geschiedenis hebben mensen tijdelijke en kunstmatige middelen gebruikt om hun vibratoire frequentie te verhogen, om te proberen weer te verbinden met het Hoger Bewustzijn.

Drugs, alcohol, meditatie en trainen, seks en religie, uithongering en teveel eten, de marteling van iemand die zichzelf geselt of de ontbering van de kluizenaar – het zijn allemaal pogingen om te verbinden met hoger bewustzijn. Pogingen om te verbinden met Spiritueel Zelf. Pogingen om naar huis te gaan.

EXTERNE AFHANKELIJKHEID

Boeddha's tweede grote waarheid is dat het *de hunkering, de dorst naar het leven* is die het lijden veroorzaakt. Dat het onze verlangens en menselijke behoeften zijn die ons lijden veroorzaken.

Zijn derde grote waarheid is dat we de dorst naar het leven moeten vernietigen en de verlangens en behoeften uit moeten roeien om het lijden te stoppen.

Hij leefde 2500 jaar te vroeg. Het zijn niet de menselijke behoeften en verlangens die het lijden veroorzaken. Proberen om deze behoeften bevredigd te krijgen op plaatsen waar deze niet bevredigd kunnen worden is wat lijden veroorzaakt. Onze dorst proberen te lessen met een legen bron is wat disfunctioneel is.

Mensen hebben geprobeerd het gat binnenin ons op te vullen door buiten onszelf te kijken. We werden geleerd om naar buiten te kijken, naar externe manifestaties, om onze behoeften te bevredigen en om uit te vinden wie we zijn en waarom we hier zijn.

De antwoorden liggen niet buiten – de antwoorden liggen binnenin.

Zolang we buiten ons Zelf kijken - met hoofdletter Z - om uit te vinden wie we zijn, om onszelf te definiëren en onszelf eigenwaarde te geven – maken we ons tot slachtoffers.

We werden geleerd buiten onszelf te kijken – naar mensen, plaatsen en dingen, naar geld, bezit en prestige – voor voldoening en geluk. Het werkt niet, het is disfunctioneel. We kunnen het gat binnenin niet opvullen met iets buiten ons Zelf.

Je kunt al het geld, bezit en prestige van de wereld krijgen en dat iedereen je vereert, maar als je van binnen niet in vrede bent, als je jezelf niet Lief hebt en accepteert, zal niets werken om je Werkelijk gelukkig te maken.

Als we naar buiten kijken voor zelfdefinitie en eigenwaarde, geven we macht weg en maken we slachtoffers van onszelf. We zijn getraind om slachtoffers te zijn. We zijn geleerd om onze macht weg te geven.

Denk als voorbeeld van hoe diepgaand we getraind zijn om slachtoffer te zijn, eens aan hoe vaak je zei of iemand hoorde zeggen *Ik moet morgen gaan werken*. Als we zeggen *Ik moet gebruiken* we een slachtoffer uitdrukking. Zeggen *Ik moet opstaan en ik moet gaan werken* is een leugen. Niemand dwingt een volwassene om op te staan en te gaan werken. De waarheid is dat *Ik kies om op te staan en ik kies te gaan werken vandaag, omdat ik kies om de consequenties van niet te werken te voorkomen*. Zeggen *Ik kies* is niet alleen de waarheid – het is bekrachtigend en een daad van Zelf-Liefde. Als we iets moeten doen, voelen we ons een slachtoffer. En omdat we ons een slachtoffer voelen worden we boos en willen we degene straffen die we zien als degene die ons dwingt iets te doen dat we niet willen doen – zoals onze familie of onze baas of de maatschappij.

EIGENWAARDE

Niet alleen zijn we geleerd om slachtoffer te zijn van mensen, plaatsen en dingen, we zijn geleerd om slachtoffer te zijn van onszelf, van onze eigen menselijkheid. We zijn geleerd om onze egosterkte, onze zelfdefinitie te ontlenen aan externe manifestaties van ons wezen.

Onze lichamen zijn niet wie we zijn – ze zijn een deel van ons wezen in dit leven – maar ze zijn niet wie we werkelijk zijn.

Het uiterlijk gaat achteruit, talent verdwijnt, intelligentie slijt.

Als we onszelf definiëren door deze externe manifestaties, dan maken we onszelf tot slachtoffer door de macht die we ze geven. We zullen onszelf haten voor ons mens-zijn en voor het ouder worden.

Uiterlijk, talent, intelligentie – externe manifestaties van ons wezen – zijn geschenken om te vieren. Het zijn tijdelijke geschenken. Ze zijn niet ons totale wezen. Ze definiëren niet wie we zijn en dicteren niet of we waarde hebben.

We zijn geleerd het achterstevoren te doen. Om onze zelfdefinitie en zelfwaarde te ontlenen aan tijdelijke illusies buiten ons of extern van ons wezen. Het werkt niet. Het is disfunctioneel.

Zoals eerder gezegd kan Codependence meer nauwkeurig uiterlijke of externe afhankelijkheid worden genoemd. Invloeden van buitenaf (mensen, plaatsen en dingen; geld, bezit en prestige) of externe manifestaties (uiterlijk, talent, intelligentie) kunnen het gat van binnen niet opvullen. Ze kunnen ons afleiden en ons tijdelijk beter doen voelen maar ze kunnen niet het kernissue verhelpen– ze kunnen ons niet Spiritueel vervullen. Ze kunnen ons egosterkte geven maar ze kunnen ons geen eigenwaarde geven.

Echte eigenwaarde komt niet van tijdelijke condities. Echte eigenwaarde komt van toegang krijgen tot de eeuwige Waarheid binnenin, van het herinneren van de staat van Genade die onze werkelijke conditie is.

Niemand buiten jou kan voor jou definiëren wat jouw Waarheid is.

Niets buiten jou kan je Werkelijke vervulling brengen. Je kunt alleen volledig vervuld zijn door toegang te krijgen tot de transcendente Waarheid die reeds binnenin bestaat.

Dit Tijdperk van Heling en Vreugde is voor iedereen een tijd om toegang te krijgen tot de Waarheid binnenin. Het is geen tijd voor goeroes of sektes of gechannelde entiteiten of iemand anders die jou vertelt wie je bent.

Andere mensen, gechannelde entiteiten, dit boek – kunnen je alleen helpen te herinneren wat je op een ander niveau al weet.

Toegang krijgen tot je eigen Waarheid is herinneren.
Het is je eigen pad volgen.

Het is je gelukzaligheid vinden.

Codependence werkt niet. Het is disfunctioneel. Het is achterstevoren.

Buiten onszelf kijken voor zelfdefinitie en eigenwaarde betekent dat we over mensen moeten oordelen om ons goed te voelen over onszelf. Er is geen andere manier het te doen als je naar buiten kijkt.

We zijn geleerd om egosterkte te hebben door te oordelen – beter dan, knapper dan, slimmer dan, rijker dan, sterker dan, etc., etc..

In een Codependent maatschappij moet iedereen iemand hebben om op neer te kijken om zich positief te voelen over zichzelf. Dit is de wortel van alle hypocrisie, racisme, seksisme en vooroordelen in de wereld.

Werkelijke eigenwaarde komt niet van op iemand of iets neerkijken. Werkelijke eigenwaarde komt van ontwaken voor onze verbinding met alles en iedereen.

De Waarheid is dat we net als sneeuwvlokken allemaal uniek, verschillend en speciaal zijn en dat we allemaal uit hetzelfde zijn gemaakt. We zijn allemaal uit dezelfde stof gesneden. We zijn allemaal deel van de Eeuwige Eenheid die de Grote Geest is.

Als we beginnen om binnenin te zoeken en de Waarheid te vieren van wie we Werkelijk zijn, dan kunnen we onze unieke verschillen vieren in plaats van erover te oordelen vanuit angst.

OMGEDRAAIDE PERSPECTIEVEN OP HET LEVEN

We zijn geleerd het leven te benaderen vanuit het perspectief van angst, overleving, tekort en schaarste. De Waarheid van de Universele Creatieve Kracht is Onvoorwaardelijke Liefde, Vreugde en Overvloed. Weer een 180 graden verschuiving in perspectief.

We zijn geleerd dat het leven over bestemmingen gaat en dat als we op punt x aankomen – huwelijk of een academische graad of faam en fortuin of om het even wat – we nog lang en gelukkig zullen leven.

Dat is niet de manier waarop het leven werkt. Dat weet je nu en waarschijnlijk gooide je het sprookjeseinde intellectueel gezien al lang geleden weg. Maar op een emotioneel niveau blijven we ernaar zoeken want dat is wat de kinderen in ons is geleerd.

We blijven het leven leven alsof het een generale repetitie is voor *als ons schip binnen komt*. Voor als we echt beginnen met leven. Voor als we die relatie hebben, die prestatie of geld dat ons OK maakt, dat ons zal fiksen.

We hebben geen reparatie nodig, we zijn niet kapot. Ons besef van zelf, onze zelfperceptie, was verbrijzeld en in stukken gebroken, niet ons Werkelijke Zelf.

We denken en voelen alsof we gebroken zijn omdat we achterstevoren zijn geprogrammeerd. We zijn niet kapot. Dat is wat giftige schaamte is – denken dat we kapot zijn, geloven dat we aan stukken zijn.

Schuld is *Ik maakte een vergissing, ik deed iets verkeerd*. Schaamte is *Ik ben een vergissing, er is iets verkeerd met mij*. Wederom de gevoelens van dat kleine kind binnenin dat gelooft dat hij / zij het verdient te worden gestraft.

Het leven is een reis, een proces – het is geen bestemming. Het leven is voortdurende verandering en groei. We zijn geleerd om te vechten en de verandering proberen te controleren en te weerstaan. We zijn geleerd stroomopwaarts te zwemmen, tegen de stroom in te gaan. Geen wonder dat we soms moe worden.

We zijn geleerd dat de dood een grote tragedie is en dat we ons leven moeten besteden om daar bang voor te zijn en dat te negeren. We zijn geleerd bang te zijn voor de dood en het leven nooit te leven. Dat is achterstevoren.

De dood is een transitie, een transformatie, dood is een mijlpaal in een langere reis. Het is geen tragedie om bang voor te zijn, het is een gebeurtenis om te accepteren. Wat een tragedie is, is niet van het leven genieten terwijl we hier zijn.

We hebben naar het leven gekeken, naar deze menselijke ervaring, vanuit een omgedraaid perspectief.

We zijn een omgedraaid, achterstevoren concept van God geleerd. We zijn geleerd over een God die een klein, bekrompen, boos, jaloers, oordelend, mannelijk wezen is. We zijn geleerd over een god die een gewelddadige vader is.

Als je kiest te geloven in een straffende, oordelende, mannelijke god, dan is dat jouw volledige recht en privilege. Als dat voor jou werkt, prima. Voor mij werkt het niet. Ik denk dat het concept omgedraaid is.

We zijn geleerd om zorgnemers te zijn in plaats van zorggevers. Ofwel onze zelfdefinitie – onze ego sterkte – ontleen aan wat we voor anderen doen in plaats van dat we aan anderen geven vanuit ons Zelf als een expressie van Liefde.

Dit is een kwestie van focus: Codependence is een ziekte van omgedraaide focus. Als je je eigenwaarde ontleent aan wat je voor anderen doet, dan eindig je als slachtoffer want zij gaan als ruil niet doen wat jij graag wilt dat ze doen. (*Na alles wat ik voor jou gedaan heb!*) Als je geeft als een expressie van eigenwaarde, dan hoef je er niets voor terug – en dat is wanneer je de geschenken werkelijk krijgt.

Geven zou een expressie van de Liefde moeten zijn waar we van binnen toegang tot hebben - niet als een manier om egosterkte te verkrijgen door mensen te helpen waar we over oordelen als minder dan ons.

We leven in een maatschappij waar enkelen biljoenen hebben terwijl anderen sterven van de honger en dakloos zijn. We leven in een maatschappij die gelooft dat het niet alleen mogelijk is om de rijkdommen en het land te bezitten en te hamsteren, maar één die het vermoorden van de planeet waar we op leven kan rationaliseren. Dit zijn symptomen van onbalans, van omgedraaid denken.

Er is onbalans in alle aspecten van onze maatschappij. Er zijn inherente belangenconflicten in de dynamieken van onze systemen.

We leven in een maatschappij waar het medische systeem winst maakt van ziekte en geen prikkel heeft – geen winst maakt – voor het promoten van gezondheid.

Stel je een systeem voor waar de heler betaald wordt voor elke maand dat je gezond bent en niet betaald wordt als je ziek bent. Denk je dat doktoren meer open zouden staan voor kruiden en accupunctuur, holistische heling en voeding en andere soorten van alternatieve helende methoden? Natuurlijk zou de economie in elkaar storten omdat de farmaceutische industrie en verzekeringsmaatschappijen failliet zouden gaan.

Er is iets achterstevoren aan een medisch systeem dat jou open moet snijden en / of medicijnen moet geven om zichzelf voort te zetten.

Ons gezondheidssysteem promoot niet alleen geen heling – het blokkeert eigenlijk het proces. Het gezondheidssysteem in dit land is ontworpen om je gedrag en emoties onder controle te krijgen zodat je terug in het disfunctionele systeem past.

Medicijnen die zijn ontworpen om je los te koppelen van je gevoelens, blokkeren het helingsproces. Gezondheidsprofessionals die je regelmatig moeten zien voor hun financiële ondersteuning, hebben het nodig dat je afhankelijk van ze bent – hebben het nodig dat je patiënt blijft om te overleven.

We leven in een maatschappij waar seks op één of andere manier zondig is en waar niet over gepraat zou moeten worden – maar we gebruiken seks om auto's te verkopen. Dat is achterstevoren. De menselijke seksualiteit is een heilig geschenk om te eren en te vieren, niet iets dat verdraaid en vervormd is tot iets minderwaardigs en zondigs.

We leven in een maatschappij waar de emotionele ervaring van *Liefde* geconditioneerd is op gedrag. Waar angst, schuld en schaamte gebruikt worden om te proberen het gedrag van kinderen te controleren omdat ouders geloven dat het gedrag van hun kinderen hun eigenwaarde reflecteert.

Met andere woorden: als kleine Johnny zich goed gedraagt, *een goede jongen is*, dan zijn z'n ouders goede mensen. Als Johnny zich misdraagt, dan is er iets fout met zijn ouders. (*Hij komt niet van een goede familie.*)

Wat het onderzoek naar familiedynamieken laat zien, is dat het eigenlijk het goede kind is – de rol van familieheld – die het meest emotioneel oneerlijk en uit verbinding is met zichzelf, terwijl het kind dat zich misdraagt – de zondebok – het meest emotioneel eerlijke kind is in de disfunctionele familie. Wederom achterstevoren.

In een Codependent maatschappij zijn we geleerd om in de naam van *Liefde* diegenen waar we van houden, proberen te controleren door manipulatie en door ze te beschamen, om te proberen ze de juiste dingen laten doen – om zo onze eigen egosterkte te beschermen. Onze emotionele beleving van liefde is die van iets controleren: *Ik hou van jou als je doet wat ik wil dat je doet*. Onze emotionele beleving van liefde is die van iets dat beschamend, manipulatief en kwetsend is.

Liefde die beschamend en kwetsend is, is een krankzinnig en belachelijk concept. Net zo krankzinnig en belachelijk als het concept van moord en oorlog in de naam van God.

Deze belachelijke, krankzinnige, omgedraaide en disfunctionele concepten zijn een deel van de basis van de beschavingen op deze planeet.

BESCHAAFDE MAATSCHAPPIJ

Ik wil op dit moment een paar punten ophelderen.

Eén is dat ik naar beschavingen over de hele wereld verwijs maar dat de meeste voorbeelden of bijzonderheden die ik noem te maken hebben met de Westerse Beschaving en in het bijzonder de Amerikaanse maatschappij. Dat is voor mijn gemak en jouw begrip. (Ik gebruik het woord *beschaving* hier in de Westerse zin van het woord – oftewel stedelijk en geloven superieur te zijn aan de *minder ontwikkelde* mensen.)

Alle beschavingen zijn in verschillende mate disfunctioneel, dat geldt ook voor de subculturen binnen die beschavingen. Ze hebben alleen verschillende smaken van disfunctionaliteit, van onbalans.

Een voorbeeld. In een groot deel van Azië wordt het individu genegeerd omwille van het goede van het geheel – of dat nou familie, bedrijf of land is. Het individu ontleent zijn of haar zelfdefinitie aan een groter systeem. Dat is net zo uit balans en disfunctioneel als de Westerse beschaving waar het individu verheerlijkt wordt ten koste van het geheel. Het is alleen een verschillende variatie van disfunctionaliteit.

Het doel van deze dans van Heling is integratie en balans. Dat betekent: viereen boom te zijn en tegelijkertijd trots zijn om deel te zijn van een bos. Heling is een proces van bewust worden van onze individuele heelheid en onze EENHEID met alles.

Het andere punt dat ik wil maken is dat ik met opzet zeg *beschaafde* maatschappij. Het is in de stedelijke geïndustrialiseerde beschaving dat het optimum van disfunctionaliteit zich heeft gemanifesteerd in deze wereld.

Veel zogenaamde primitieve stammenculturen zoals de indianen, hadden in hun tijd veel meer geïntegreerde en gebalanceerde culturen dan welke *beschaving* dan ook. Ze waren beslist niet totaal geïntegreerd en gebalanceerd. Ze waren wel dicht bij de ritmes van de natuur en hadden respect voor de natuur en de natuurwetten, ze waren meer verbonden met universele wetten dan stedelijke beschavingen.

In feite waren veel van de primitieve maatschappijen veel functioneler in termen van de Spirituele, emotionele en mentale gezondheid van de individuele leden van de maatschappij en hadden ze veel meer respect voor de individuele leden dan elke zogenaamde *beschaafde* maatschappij op deze planeet.

Ik geloof dat er historisch een directe correlatie is geweest tussen het niveau van vooruitgang – of *progressie* – en het niveau van disfunctie in termen van het niveau van vervulling en geluk van het individu. Met andere woorden: hoe verder *gevorderd* de maatschappij (oftewel hoe verder het zichzelf verwijderde van respect voor, en verbinding met, natuurlijke wetten en cycli), hoe disfunctioneler zij werd in termen van de gevoelens van zelfrespect en vervulling van het individu.

[De historisch omgekeerde relatie tussen *progressie* en individuele emotionele gezondheid was in overeenstemming met het Goddelijke Script enigszins veranderd zodat we dit Tijdperk van Heling en Vreugde konden bereiken dat we nu binnen zijn gegaan. Deze verandering werd bereikt door de inspanningen van mystieke boodschappers die het belang van individuele rechten leerden. Deze boodschappers legden de grondslag voor een groep van mystici met namen als Jefferson en Franklin om een maatschappij te creëren waar individuen, ondanks de afkeuring door de regering en de meerderheid van de maatschappij, Spirituele Waarheid konden nastreven. (Natuurlijk, vanwege de disfunctionele aard van de maatschappij werd dat recht meestal meer in theorie gerespecteerd dan in de praktijk – maar het recht was nauw verbonden met het raamwerk van de maatschappij). Dit inherente recht maakte het de Verenigde Staten mogelijk om de vruchtbare grond te worden voor de Transformationele Helingsbeweging die op deze planeet is begonnen. Een grote versnelling van dit proces vond plaats tijdens het nationale trauma / geschenk dat de jaren zestig en Vietnam waren. Deze periode dwong individuen te beginnen de traditionele waardesystemen, de traditionele perspectieven, op grote schaal ter discussie te stellen. Alle stukjes van de puzzel passen perfect samen als we er naar kijken vanuit een groot genoeg perspectief.]

Een andere reden dat sommige van de zogenaamde *primitieve* culturen meer functioneel waren, is dat ze ook een veel goedaardiger idee hadden van een Hogere Kracht. Ze geloofden in feite dat de God-Kracht een liefdevol doel met ons had door ons hier neer te zetten in plaats van dat het een soort van straf was.

Dus hoe meer ontwikkeld en hoe beschaafder een maatschappij werd, hoe disfunctioneler zij werd in termen van het dienen van de emotionele, mentale en Spirituele behoeften van de individuele leden van die maatschappij. Dat klinkt achterstevoren nietwaar?

HEEL JE INNERLIJKE KIND

Dit zijn enkele van de achterstevoren, omgedraaide aspecten van deze menselijke conditie van Codependence. Ik geloof dat deze formule op alle gebieden werkt en dat de kernoorzaken van elke manifestatie in de wereld vandaag de dag, verklaard kunnen worden als een rationele, logische consequentie van dit 'omgedraaid' zijn.

Onze maatschappij verklaart de oorlog aan de symptomen in plaats van de oorzaak te helen. We hebben oorlog tegen misdaad, oorlog tegen armoede, oorlog tegen drugs (illegale drugs). Vanzelfsprekend werkt het niet een oorlog te voeren tegen symptomen – het is achterstevoren, het is disfunctioneel.

De oorlogen buiten ons zijn een reflectie van de oorlog van binnen. Mensen zijn duizenden jaren in oorlog geweest, van buiten en van binnen. De oorlogen, het geweld, de verkrachting van moeder Aarde die plaatsvindt, zijn allemaal veroorzaakt door de oorlog van binnen die naar buiten wordt geprojecteerd.

Het is allemaal veroorzaakt door oorlog te voeren tegen onszelf. Door te oordelen en ons beschaamd te voelen voor onszelf, voor ons mens-zijn – en door te vechten tegen ons eigen emotionele proces.

De manier om met deze oorlog te stoppen is door heling en door te leren van ons innerlijke kind / kinderen te houden. Het innerlijke kind is de toegangspoort naar het ontdekken van ons Ware Zelf – naar ons opnieuw te verbinden met de Grote Geest.

Jarenlang wilde ik een bumpersticker printen die zegt: *Werk aan Wereldrede – Heel je Innerlijke Kind*. Want dat is de enige manier waarop het gedaan kan worden. Dat is de enige manier die zal werken.

Saddam Hussein was bijna dagelijks geslagen door zijn stiefvader – hij was emotioneel in de steek gelaten en beschaamd door zijn moeder. Hij is een volwassen kind dat zich misdraagt vanwege zijn kindertijd trauma. Vanwege zijn gebroken hart en gewonde ziel en omgedraaid denken, heeft hij geprobeerd zichzelf te bewijzen dat hij het grootste kind van de buurt is en dat zijn ouders hem niet op die manier hadden moeten behandelen. Hij heeft veroorzaakt dat honderdduizenden mensen zijn vermoord.

Adolf Hitler vermoordde zes miljoen Joden om te proberen dat wat hij aan zichzelf haatte uit te roeien: zijn eigen Joodse erfgoed. Hij was vol schaamte en had een gat van binnen – een gewonde ziel. Hij voelde zich onwaardig en niet geliefd en hij haalde uit tegen dat wat hij in zijn omgekeerd, omgedraaid denken, identificeerde als de oorzaak van zijn wonden.

We kunnen de oorlogen van buiten niet stoppen totdat we de oorlog van binnen stoppen!

De manier om dat te doen is focussen op onze individuele heling - te beginnen de dans van Heling te dansen. We hebben het achterstevoren gedaan. We hebben geprobeerd het externe te fixen om van binnen vrede te vinden.

Het werkt niet. Het is disfunctioneel.

4

HOOFDSTUK 4

DE DANS VAN HELING

We zijn geleerd om achterstevoren te kijken en het *mens-zijn* achterstevoren te doen. Het is nodig een 180 graden draai te maken in onze perspectieven.

Dat houdt ook in onze perspectieven op dit helingsproces. Velen van ons hebben heling nagestreefd net zoals we de rest van ons leven deden – alsof het een bestemming was die bereikt moest worden waar we een *lang en gelukkig leven* zouden vinden. We zijn naar helers, psychiaters en therapeuten gegaan om de *juiste* manier van leven te leren.

Heling is geen dans van goed en fout, van zwart en wit – het is een dans van integratie en balans. De vragen tijdens Heling zijn: Werkt het voor jou? Werkt de manier waarop je je leven leeft om in je behoeften te voorzien? Brengt de manier waarop je je leven leeft je wat geluk?

Als ik verkondig dat het rouwproces werkt, zeg ik niet dat het het *juiste* ding is om te doen, of dat je slecht of fout bent als je je emotionele heling niet actief nastreeft.

Misschien is het nog niet de tijd geweest om je emotionele heling te doen. Misschien heb je geen veilige plek gehad om het te doen. Misschien is het geen deel van je pad in dit leven.

Niemand kan je vertellen wat jouw pad is!

Wat ik je vertel is dat het rouwproces werkt om de kwaliteit van je levenservaring drastisch te veranderen. Wat ik zeg is dat het mogelijk is om wat Vrede en Vreugde te vinden in het leven. Door het delen van deze informatie ben ik helaas gedwongen een taal te gebruiken die gepolariseerd is – zwart wit.

Als ik zeg dat je anderen niet Werkelijk kunt Liefhebben tenzij je van jezelf houdt – dan betekent dat niet dat je eerst compleet van jezelf moet houden voordat je kunt beginnen van anderen te houden. De manier waarop het proces werkt, is dat elke keer dat we leren om een klein beetje meer van onszelf te houden en onszelf te accepteren, we ook de capaciteit krijgen om een klein beetje meer van anderen te houden en ze te accepteren.

Als ik zeg dat je niet kunt starten om toegang te krijgen tot intuïtieve Waarheid totdat je je innerlijk kanaal opschoont – dan zeg ik niet dat je je helingsproces eerst moet voltooien voordat je boodschappen kunt krijgen. Je kunt starten boodschappen te krijgen zodra je bereid bent te beginnen met luisteren. Hoe meer je heelt, des te duidelijker de boodschappen worden.

Wanneer ik praat over manieren die we gebruiken om onbewust te worden – zoals workaholisme, lichaamsbeweging of eten, of wat dan ook – zeg ik niet dat je jezelf moet schamen als je één van deze dingen doet.

We kunnen niet in één nachtje van onbewust naar bewust. Deze heling is een lang en geleidelijk proces. Soms hebben we het nodig even onbewust te zijn. Heling is een dans die progressie viert, niet één die perfectie tot stand brengt.

Een belangrijke doorbraak in mijn persoonlijk proces kwam toen ik in staat was om de progressie die ik gemaakt had te herkennen en mezelf er erkenning voor te geven – toen ik realiseerde dat ik drie dagen deed over een halve liter Häegen-dazs ijs in plaats van dat die leeg was binnen 20 minuten nadat ik het had gekocht.

Het was een grote doorbraak voor mij om in staat te zijn mezelf erkenning te geven voor de progressie in plaats van te oordelen en mezelf te beschamen dat ik niet perfect was, dat ik nog steeds voelde alsof ik de koestering van het ijs nodig had.

We moesten leren om onbewust te zijn om te overleven! Bedankt God voor alcohol of televisie of romannetjes. Bedankt God voor ijs!

Het is nodig dat we stoppen onszelf te veroordelen – dat betekent onszelf toestaan om te doen wat nodig is, wat werkt. Er zijn momenten dat we het nodig hebben om onbewust te zijn. Er zijn momenten dat we het nodig hebben om onze gevoelens op te propen. Er zijn momenten dat het niet veilig is om kwetsbaar en emotioneel eerlijk te zijn.

Dit Helingsproces is een geleidelijke overgang van de oude gereedschapskist die we gebruikten naar de nieuwe gereedschappen. De oude gereedschappen – de manieren die we gebruikten om onbewust te zijn zodat we konden overleven – zijn niet *slecht* of *verkeerd*. Ze redden ons het leven – zonder hen zouden we of dood zijn of massamoordenaars – of dode massamoordenaars.

We gebruikten de oude gereedschappen omdat ze de beste keuzes waren die op dat moment beschikbaar waren. We gebruikten ze als respons op intuïtieve impulsen die *absoluut OK* waren. Die impulsen waren *bescherm mezelf, koester mezelf*. Het is de natuur van het beschermingssysteem dat Codependence is, dat we leerden onszelf te beschermen en voor onszelf te zorgen op manieren die op de lange termijn zelfmishandeling zijn.

Het is nodig dat we stoppen onszelf te schamen voor de gedragingen die we gebruikten om onszelf te beschermen en om onszelf te koesteren terwijl we tegelijkertijd die gedragingen transformeren tot gedragingen waarmee we onszelf minder mishandelen.

Merk op dat ik zeg minder mishandelen. We praten over progressie, niet over perfectie hier.

Als je een beeld hebt van wat compleet gezond gedrag is en je staat jezelf niet toe om jezelf te accepteren en Lief te hebben voordat je daar helemaal bent, dan creëer je condities waaronder je besluit wanneer je beminnelijk zult zijn. Je trapt nog steeds in het concept van conditionele liefde en als een verlengstuk daarvan in het concept van een Hogere Kracht die voorwaardelijk liefheeft. Je probeert nog steeds om niet alleen

Zelfliefde te verdienen en waard te zijn maar ook God's liefde. Dat kleine kind in je probeert nog steeds de Liefde en erkenning van je ouders te verdienen.

Dat is een natuurlijk en normaal ding voor menselijke wezens op deze Codependent planeet. Probeer jezelf er niet voor te veroordelen en te straffen. Probeer het te observeren en zeg: *Oh, is het niet verdrietig dat ik dat nog doe? Ik denk dat ik ga proberen manieren te leren om dat te veranderen.*

VAN HET LEVEN GENIETEN

Alles ontvouwt zich perfect vanuit een Kosmisch Perspectief!

Er zijn geen ongelukken, geen toevalligheden, geen vergissingen! Je bent perfect waar je verondersteld wordt te zijn op je pad. Dat ben je altijd geweest en zul je altijd zijn!

De God-Kracht is krachtig genoeg om ons daar te krijgen waar we verondersteld zijn om te zijn met of zonder onze hulp! We hebben niet de kracht om het plan van de Grote Geest te verpesten.

Wat we wel hebben is de optie om het onszelf gemakkelijker te maken. Het doel van Heling is niet om perfect te worden. Het doel is om van het leven een gemakkelijker en vreugdevollere ervaring te maken.

Zoals ik erover denk werkt mijn Hogere Kracht met de wortel en de stok benadering: zoals iemand een ezel in beweging probeert te krijgen. Hij kan ofwel een wortel voor hem te laten bengelen en de ezel achter de wortel aan laten bewegen, of hij kan een stok pakken en de ezel slaan totdat hij beweegt.

Het is voor mij een stuk gemakkelijker de wortels te volgen die mijn Hogere Kracht voor me laat bengelen dan om het Universum te dwingen een stok te gebruiken om me in beweging te krijgen. Op beide manieren ga ik waar het Universum me wil hebben – maar de wortel methode is voor mij een stuk gemakkelijker.

Hoe meer ik mijn heling doe, hoe opener ik word om de boodschappen te ontvangen – hoe meer ik de wortels volg in plaats van de stok te ervaren. De dans van Heling is een proces van beginnen om genoeg van onszelf te Houden om het leven te veranderen in een gemakkelijker en vreugdevollere ervaring.

Ik zeg niet dat je iets verkeerd doet als je niet gelukkig bent met je leven. Ik zeg: *Hé, dit is de reden dat het niet werkt het leven te leven op de manier die ons geleerd is – het is niet onze fout!* Ik zeg: *Hé, er zijn antwoorden, er is hoop. We hebben nieuwe gereedschappen nu – en ze werken! Is dat geen geweldig nieuws?*

Dit helingsproces werkt. Het werkt wonderbaarlijk want in verbinding met de Waarheid komen we in harmonie met de universele wetten van energetische interactie. We leren om met de natuurlijke gezonde stroom mee te gaan in plaats van ermee in oorlog te zijn. We leren om van onszelf te houden en onszelf te accepteren in plaats van binnenin in oorlog te zijn.

VLINDERS

Om in verbinding met de Waarheid te komen zodat we de oorlog binnenin kunnen stoppen en het leven veranderen in een gemakkelijker en vreugdevollere ervaring, is het van essentieel belang om helder te worden in ons emotionele proces en om de omgedraaide attitudes te veranderen die we moesten toepassen om te overleven. Die omgedraaide attitudes zijn de oorzaak van onze disfunctionele perspectieven – die op hun beurt een belabberde relatie met het leven hebben veroorzaakt.

Ik ga uit een boek citeren dat mijn persoonlijke favoriete boek van Waarheid is. Ik voel heel wat Waarheid in dit boek. Het heeft me geleid en me geholpen mijn Waarheid te herinneren en om me bewust te worden van mijn pad. Het was een zeer belangrijk deel van mijn persoonlijke proces van het verruimen van mijn perspectief – van in staat zijn het leven in een grotere context te zien.

Het is een boek genaamd *Illusions* van Richard Bach. Dit is één van mijn favoriete citaten uit dat boek:

De diepte van je onwetendheid is de diepte van je geloof in onrecht en tragedie. Wat een rups het einde van de wereld noemt, noemt de meester een vlinder.

De diepte van je geloof gaat over perspectief. Als we emotioneel op het leven reageren vanuit de geloofsystemen die ons als kinderen waren opgedrongen, zullen we verandering zien als tragedie en zullen we voelen dat gedwongen worden om te groeien beschamend is. Als we onze attitudes over deze levenservaring veranderen, kunnen we beginnen het als een proces te beschouwen, een reis, kunnen we beginnen te zien dat wat we als problemen zien eigenlijk mogelijkheden zijn om te groeien. Hoewel onze

kindertijdervaringen hebben veroorzaakt dat we over onszelf denken als, en ons voelen als, nietige rupsen, kunnen we beginnen ons te realiseren dat we in werkelijkheid vlinders zijn die zijn bestemd zijn om te vliegen.

We zijn allemaal vlinders. We zijn spirituele wezens.

DE KRITISCHE OUDER / ZIEKTE-STEM

Eén van de moeilijkheden in dit helingsproces is dat zelfs nadat we beginnen te ontwaken dat we vlinders zijn, een deel van ons denken ons blijft vertellen dat we nietige, kruipende afschuwelijke schepsels zijn.

Het wegnemen van de kracht uit dat deel van ons is de sleutel tot het helingsproces. De sleutel tot het stoppen van de oorlog binnenin. Het is nodig dat we op een persoonlijk niveau de schaamte en oordelen uit het proces wegnemen. Het is van essentieel belang te stoppen met luisteren en met het geven van macht aan die kritische plek binnenin ons die ons vertelt dat we slecht, fout en zondig zijn.

Die *kritische ouder* stem in ons hoofd is de ziekte die tegen ons liegt. Elke beschamende, oordelende stem in ons is de ziekte die tegen ons praat – en die is altijd aan het liegen. De ziekte van Codependence past zich gemakkelijk aan en valt ons van alle kanten aan. De stemmen van de ziekte die totaal resistent zijn tegen heling, zijn dezelfde stemmen die zich om ons heen draaien en ons in Spirituele taal vertellen dat we de Heling niet goed genoeg doen, dat we het niet goed doen.

Het is nodig dat we innerlijk helder worden over welke boodschappen van de ziekte komen, van de oude programmeringen, en welke van ons Werkelijke Zelf komen – wat sommige mensen *de kleine stille stem* noemen.

Het is nodig dat we het volume van die luide klagende stemmen die ons beschamen en veroordelen omlaag draaien en het volume van de stille Liefdevolle stem omhoog draaien. Zolang we onszelf veroordelen en beschamen, voeden we de ziekte, voeden we de draak binnenin die het leven uit ons wegvreet. Codependence is een ziekte die zichzelf voedt – het houdt zichzelf in stand.

Heling is een lang en geleidelijk proces – het doel is progressie, niet perfectie. Wat we leren is onvoorwaardelijke liefde. Onvoorwaardelijke liefde betekent geen oordelen, geen schaamte.

[Als ik de term *oordelen* gebruik, dan heb ik het over het maken van oordelen over ons eigen wezen of dat van anderen, gebaseerd op gedrag. Met andere woorden: ik deed iets slechts en daarom ben ik een slecht persoon; ik maakte een vergissing en daarom ben ik een vergissing. Dat is waar giftige schaamte over gaat: voelen dat er iets verkeerd is met ons wezen, dat we op de één of andere manier niet deugen omdat we menselijke impulsen hebben, menselijke zwakheden, menselijke imperfecties.

Het kan gebeuren dat we hebben deelgenomen aan gedrag waar we ons voor schamen maar dat maakt ons niet tot schaamtevolle wezens. Misschien is het nodig te oordelen of ons gedrag gezond en passend is maar dat betekent niet dat we vanwege het gedrag ons essentiële zelf moeten veroordelen, ons wezen. Ons gedrag is gedicteerd geweest door onze ziekte, door de wonden uit onze kindertijd; het betekent niet dat we slechte of ondeugdelijke wezens zijn. Het betekent dat we mens zijn, het betekent dat we verwond zijn.

Het is belangrijk om te beginnen grenzen te stellen tussen wezen en gedrag. Alle mensen hebben gelijke Goddelijke waarde als wezens – ongeacht ons gedrag. Ons gedrag is aangeleerd (en / of een reactie op fysieke of psychologische conditionering). Gedrag en de attitudes die ons gedrag dicteren, zijn aangeleerde beschermingen die zijn ontworpen om ons in staat te stellen te overleven in de Spiritueel vijandige, emotioneel onderdrukkende, disfunctionele omgevingen waarin we geboren zijn.]

We oordelen negatief over het mens-zijn van anderen omdat we negatief over ons eigen mens-zijn oordelen. We kunnen anderen niet Werkelijk Liefhebben en accepteren tenzij we beginnen onszelf Lief te hebben als menselijke wezens en onze menselijkheid te accepteren.

Het is nodig dat we beginnen onszelf te observeren en stoppen over onszelf te oordelen. Elk moment dat we over onszelf oordelen en ons beschamen, voeden we de ziekte, springen we terug in de tredmolen.

Dit is een briljante verraderlijke ziekte!

De oorlog binnenin kan niet gewonnen worden door tegen de ziekte te vechten, door tegen onszelf te vechten. De enige manier om eruit los te breken is te beginnen onszelf een rustpauze te geven, te beginnen aardig te zijn tegen onszelf en compassie te hebben met onszelf en onze innerlijke kinderen. We kunnen geen progressie maken met leren van onszelf te Houden totdat we beginnen om op een gezonde manier aardig te zijn tegen

onzelf. Een zeer belangrijk onderdeel van aardig zijn tegen onszelf is leren hoe nee te zeggen en hoe grenzen te stellen en hoe ze te verdedigen.

Onvoorwaardelijke liefde betekent niet een deurmat zijn voor andere mensen – onvoorwaardelijke liefde begint met genoeg van onszelf te houden om, als dat nodig is, onszelf te beschermen tegen de mensen waar we van houden.

INTERNE GRENZEN

Om van onszelf te houden hebben we zowel interne als externe grenzen nodig. Codependence is een ziekte van zelf-slachtofferschap – *Ik zal je laten zien, ik krijg mezelf wel te pakken!* Het is nodig om te stoppen de draak van binnen te voeden door macht te geven aan dat deel van ons dat ons beschaamt en veroordeelt. Het is nodig dat we stoppen met luisteren naar de ziekte-stemmen die ons vertellen dat we in staat moeten zijn om dingen te controleren waar we geen controle over hebben.

Ik besteedde het grootste deel van mijn leven aan het achterstevoren doen van de *Serenity Prayer* door externe dingen waar ik geen controle over heb proberen te veranderen – meestal andere mensen en levensgebeurtenissen – en geen verantwoordelijkheid te nemen (behalve mezelf beschamen en mezelf de schuld geven) voor mijn eigen interne proces waar ik tot op bepaalde hoogte wel controle over heb. Wat controle hebben is geen slecht ding: proberen iets of iemand te controleren waar ik geen controle over heb is wat disfunctioneel is. Het was erg belangrijk voor mij om te beginnen te leren hoe de grenzen te herkennen van waar ik eindigde en andere mensen begonnen en me te realiseren dat ik wat controle kan hebben over mijn interne proces op manieren die niet beschamend en veroordelend zijn – dat ik kan stoppen het slachtoffer van mezelf te zijn.

Ik besteedde het grootste deel van mijn leven om slachtoffer te zijn van mijn eigen gedachten, mijn eigen emoties, mijn eigen gedrag. Ik pikte voortdurend onbetrouwbare mensen op om te vertrouwen en onbeschikbare mensen om van te houden. Ik kon mijn eigen emoties niet vertrouwen omdat ik niet in staat was om emotioneel eerlijk te zijn tegen mezelf – dat maakte mij incapabel om werkelijk eerlijk te zijn op welk niveau dan ook.

Ik moest genoeg bereid, open en eerlijk worden om te beginnen mezelf bewust te worden van de disfunctionele attitudes, de disfunctionele perspectieven. Ik moest bereid worden om te leren onderscheid maken om keuzes te maken over de veranderingen die ik nodig had in mijn perspectieven – vooral mijn perspectief op mijn eigen emotionele proces.

Toen ik eenmaal begon de gevoelens te voelen, de rouwverwerking te doen, kon ik beginnen mijzelf te vertrouwen om onderscheid te maken tussen welke van mijn emoties me de Waarheid vertelden. Alleen toen was ik in staat mijn relatie met mijn God, met mijzelf, met het leven, substantieel te veranderen.

Ik leerde dat ik in staat was te voelen en de gevoelens los te laten zonder dat ze me vernietigden. Ik leerde dat ik mijn mentale attitudes kon veranderen, ik kon de manier veranderen waarop ik denk zodat mijn denken niet langer mijn ergste vijand was. Ik leerde dat ik door het herkennen en erkennen van mijn innerlijke kinderen en hun emotionele wonden in staat was om de macht van die wonden weg te nemen – door de opgeslagen energie los te laten – zodat ik keuzes had over hoe ik zou handelen in plaats van blind te reageren.

Ik leerde dat ik op mezelf kon vertrouwen dat ik de wijsheid heb om de Waarheid te herkennen zodat ik de dingen kon accepteren die ik niet kon veranderen en dat ik die dingen kon veranderen waar ik wat controle over had.

Toen ik bereid was om de oude attitudes en overtuigingen op te geven, me over te geven aan het voelen van de gevoelens, het opgeven van proberen dingen te controleren waar ik geen controle over heb, had ik toegang tot de kracht om mezelf en mijn relaties te veranderen. Ik kwam in mijn kracht om mijn leven te veranderen in een ervaring van Vreugde, Liefde en Vrede in plaats van angst, boosheid en pijn.

Het was voor mij van essentieel belang om te leren hoe ik interne grenzen kon hebben zodat ik een Liefdevolle ouder kon zijn (wat natuurlijk inhoudt interne grenzen stellen) voor mijn innerlijke kinderen, tegen de kritische ouder / ziekte - stem zeggen zijn mond te houden en te beginnen toegang te hebben tot de emotionele energie van Waarheid, Schoonheid, Vreugde, Licht en Liefde. Door het aanleren van interne grenzen kon ik beginnen wat integratie en balans te bereiken in mijn leven en mijn levenservaring te transformeren in een avontuur om van te genieten en dat meestal opwindend is.

WAARHEID INTEGREREN

Eén van de belangrijkste stappen om vanuit je eigen kracht te leven is het integreren van Spirituele Waarheid in onze ervaring van het proces. Om dat te doen is het nodig om onderscheidingsvermogen te oefenen in onze relatie met de emotionele en mentale componenten van ons wezen.

We leerden ons vanuit een omgekeerd perspectief te verbinden met ons innerlijke proces. We werden getraind om emotioneel oneerlijk te zijn (oftewel de gevoelens niet voelen of doorslaan naar het andere extreme door toe te staan dat onze gevoelens onze levens compleet runnen) en om macht te geven aan, en te geloven in, de omgedraaide attitudes (het is schaamtevol om mens te zijn, het is slecht om vergissingen te maken, God straft en veroordeelt etc.). Om binnenin balans te vinden moeten we de relatie met ons innerlijke proces veranderen.

Het voelen en loslaten van de emotionele energie zonder macht te geven aan de onjuiste overtuigingen, is een essentiële component van het bereiken van balans tussen het emotionele en het mentale. Hoe meer we onszelf verbinden en ons innerlijk kanaal schoonmaken, hoe gemakkelijker het voor ons is om de Waarheid eruit te pikken temidden van de disfunctionele attitudes – zodat we een interne grens kunnen stellen tussen het emotionele en het mentale.

Gevoelens zijn echt maar ze zijn niet noodzakelijk feit of Waarheid. We kunnen ons een slachtoffer voelen en weten dat we ons dit zelf aandoen. We kunnen ons voelen alsof we een vergissing hebben gemaakt en weten dat elke vergissing een mogelijkheid is om te groeien en een perfect deel is van ons leerproces. We kunnen ons verraden voelen of in de steek gelaten of beschaamd en weten dat dit een gelegenheid is om ons bewust te worden van een gebied dat wat licht nodig heeft, een issue dat wat heling nodig heeft.

We kunnen momenten hebben dat we voelen alsof God / het leven ons straft en weten dat ook dit voorbij gaat en dat er meer aan het licht zal worden gebracht. Dat we later als we verder zijn op het pad, in staat zijn terug te kijken en te zien dat wat we in eerste instantie opvatten als tragedie en onrechtvaardigheid, in werkelijkheid een gelegenheid is om te groeien en een geschenk om ons daarbij te helpen.

Ik had het nodig te leren hoe ik binnenin grenzen kon stellen, zowel emotioneel als mentaal, door het integreren van Spirituele Waarheid in mijn proces. Omdat *ik voel me een mislukking* niet betekent dat het de waarheid is. De Spirituele Waarheid is dat

mislukking een gelegenheid is voor groei. Ik kan een grens stellen met mijn emoties door niet te geloven in de illusie dat wat ik voel, is wie ik ben. Ik kan intellectueel een grens stellen door dat deel van mijn denken dat me veroordeelt en beschaamt te vertellen om te zwijgen want dat is mijn ziekte die tegen me liegt. Ik kan de energie van emotionele pijn voelen en loslaten op hetzelfde moment dat ik mezelf de Waarheid vertel door niet te geloven in de schaamte en oordelen.

Als ik me een *mislukking* voel en macht geef aan de *kritische ouder* stem binnenin die me vertelt dat ik een *mislukking* ben - dan kan ik vast komen te zitten in een erg pijnlijke plek waar ik mezelf schaam voor mezelf te zijn. In deze dynamiek ben ik het slachtoffer van mezelf en ben ik ook mijn eigen dader – en de volgende stap is mezelf te redden door één van de oude gereedschappen te gebruiken om onbewust te worden (eten, alcohol, seks etc.). Dan heeft de ziekte me aan het rondrennen in de tredmolen van lijden en schaamte, een dans van pijn, beschuldigen en zelfmisbruik.

Door te leren om een grens te stellen met en tussen onze emotionele waarheid, wat we voelen, en ons mentale perspectief, wat we geloven - in verbinding met de Spirituele Waarheid die we in het proces hebben geïntegreerd - kunnen we de gevoelens erkennen en loslaten zonder te geloven in de onjuiste overtuigingen.

Hoe meer we leren om van binnen intellectueel onderscheid te maken zodat we geen macht weggeven aan onjuiste overtuigingen, hoe helderder we kunnen worden in het zien en accepteren van ons eigen persoonlijke pad. Hoe eerlijker we worden en hoe meer we in balans komen in ons emotionele proces, hoe helderder we kunnen worden in het volgen van onze persoonlijke Waarheid.

GEEN SCHULD

Eén van de onjuiste overtuigingen die belangrijk is om los te laten, is het geloof dat we een ander persoon in ons leven nodig hebben om ons heel te maken. Zolang we geloven dat iemand anders de macht heeft ons gelukkig te maken, maken we een slachtoffer van onszelf.

Er komt geen witte ridder opdagen om ons van de draak te redden. Een prinses zal ons niet kussen en ons van een kikker in een prins doen veranderen. De prins en de prinses en de draak zijn allemaal binnenin ons. Het gaat niet over iemand van buitenaf die ons redt. Het gaat ook niet over een draak buiten ons die ons pad blokkeert. Zolang we naar

buiten kijken om heel te worden, maken we een slachtoffer van onszelf. Zolang we naar buiten kijken naar de schurk geloven we dat we slachtoffer zijn.

Als kleine kinderen waren we slachtoffers en het is nodig dat we die wonden helen. Maar als volwassenen zijn we vrijwilligers – slachtoffers zijn we alleen van onze ziekte. De mensen in ons leven zijn acteurs en actrices die we de rollen geven die de dynamiek van onze kindertijd van mishandeling, in de steek laten, verraad en verwaarlozing, hercreëren.

We zijn en waren in onze volwassen relaties net zozeer daders als slachtoffers. Elk slachtoffer is een dader – want als we geloven dat we slachtoffer zijn, als we macht geven aan onze ziekte, zijn we dader naar de mensen om ons heen en naar onszelf.

Het is nodig dat we de wonden helen zonder anderen de schuld te geven. En het is nodig dat we de verantwoordelijkheid nemen zonder onszelf de schuld te geven. Zoals eerder gezegd – er is geen schuld hier, er zijn geen slechteriken. De enige schurk hier is de ziekte binnenin ons.

Ik wil helder maken dat wanneer ik zeg *zonder anderen de schuld te geven*, ik niet bedoel dat we onze boosheid moeten ontkennen. Het is nodig om onze boosheid te erkennen en los te laten en woedend te zijn op onze ouders, onze leraren of ministers of andere autoriteitsfiguren, inclusief het concept van god dat ons was opgedrongen terwijl we opgroeiden. We hoeven die boosheid niet noodzakelijkerwijs direct tegen hen te ventileren maar het is nodig dat we die energie loslaten. Het is nodig dat kind in ons te laten schreeuwen: *ik haat je, ik haat je* terwijl we op kussens slaan of zoiets want dat is hoe een kind boosheid uitdrukt.

Dat betekent niet dat we moeten geloven in de attitude dat zij van alles de schuld hebben. We praten hier over balans tussen het emotionele en mentale. Schuld heeft te maken met attitudes, met het geloven van onjuiste overtuigingen – het heeft niet te maken met het proces van het loslaten van emotionele energie.

Het is ook nodig dat we de boosheid erkennen tegen hen waarvan we het gevoel hebben dat ze ons tot slachtoffer maakten en deze boosheid los te laten. En het is nodig om onze eigen verantwoordelijkheid te nemen voor onze kant van de straat, ons deel erkennen in welke disfunctionele dans we ook met hen deden.

Het is nodig dat we onze gevoelens erkennen en loslaten en er eigen verantwoordelijkheid voor nemen – zonder onszelf de schuld te geven.

Op het niveau van ons perspectief van het proces is het erg belangrijk om te stoppen te geloven in de onjuiste overtuigingen dat we als volwassenen slachtoffers zijn en dat iemand anders de schuld heeft – of dat het onze schuld is dat er iets mis is met ons.

[Eén van de dingen die het moeilijk maakt om dit fenomeen van Codependence te bespreken, is dat er meervoudige niveaus zijn – meervoudige perspectieven – die betrokken zijn bij deze levenservaring. Naar het leven kijken vanuit het perspectief, op het niveau van, individuen die rassen-, culturele-, religieuze of seksuele discriminatie of misbruik hebben ervaren, zijn er gevallen dat er Waarheid was in het geloof in slachtofferschap. Op het niveau van de historische menselijke ervaring zijn alle menselijke wezens slachtoffer geweest van de condities die veroorzaakt zijn door Codependence. Bijna elke uitspraak kan op het ene niveau als onjuist worden beschouwd en als Waar op andere niveaus. Het is dus belangrijk te realiseren dat het gebruik van onderscheidingsvermogen van essentieel belang is om te beginnen gewaar te worden van de grenzen tussen de verschillende niveaus.

In het volgende hoofdstuk, Deel Vijf, als ik het Kosmische Perspectief en de Kosmische Perfectie van deze levenservaring bespreek, zal ik de paradox bespreken en de verwarring die het resultaat is geweest van deze meervoudige niveaus van werkelijkheid. Maar ik heb Deel Twee en Deel Vier gewijd aan het bespreken van het Spirituele groeiproces en ons perspectief op dat proces omdat Kosmische perfectie niks betekent totdat we beginnen het te integreren in onze dagelijkse levenservaring.

Om te beginnen het leven te veranderen in een gemakkelijker en vreugdevollere ervaring door wat integratie en balans te bereiken in onze relaties, is het nodig te focussen op onze relatie met dit Spirituele Evolutionaire proces waar we bij betrokken zijn en om deze relatie op te helderen. Op het niveau van dat Spirituele groeiproces is het van essentieel belang om het geloof in slachtofferschap en schuld los te laten.]

Zoals ik zei is het doel van heling niet om perfect te worden of om *geheeld te worden*. Heling is een proces, niet een bestemming – we gaan in dit leven niet op een plaats arriveren waar we compleet geheeld zijn.

Het doel hier is om van het leven een gemakkelijker en vreugdevollere ervaring te maken terwijl we helen. Het doel is om te LEVEN. Om in staat te zijn je het grootste deel van de tijd gelukkig te voelen, Vreugdevol en vrij te zijn.

Om op een plaats te geraken waar we het grootste deel van de tijd gelukkig zijn, is het nodig dat we onze perspectieven voldoende veranderen om te beginnen de Waarheid te herkennen als we die zien of horen. En de Waarheid is dat we Spirituele Wezens zijn die een menselijke ervaring hebben en die zich perfect ontvouwt en dat altijd heeft gedaan. Er zijn geen ongelukken, toevalligheden of fouten – dus er is geen schuld om naar te wijzen.

Het doel hier is om aanwezig te zijn en te genieten! We kunnen dat niet doen als we onszelf veroordelen en beschuldigen. We kunnen dat niet doen als we onszelf en anderen beschuldigen.

MACHTELOOSHEID

We moeten beginnen onze machteloosheid te herkennen over deze ziekte van Codependence.

Zolang we niet wisten dat we een keuze hadden, hadden we er geen.

Als we nooit wisten hoe *nee* te zeggen, dan zeiden we nooit echt *ja*.

We waren machteloos om ook maar iets anders te doen dan we deden. We deden het beste dat we konden met de gereedschappen die we hadden. Niemand van ons had de macht om een ander script te schrijven voor onze levens.

Het is nodig dat we rouwen over het verleden. Over de manieren waarop we onszelf in de steek lieten en misbruikten. Over de manieren waarop we onszelf tekort deden. Het is nodig dat we dat verdriet erkennen. Maar het is ook nodig om te stoppen onszelf de schuld ervoor te geven. Het was niet onze fout!

We hadden de macht niet om het ook maar iets anders te doen. Zolang we vasthouden aan de schuld en het gevoel van schaamte, betekent dit dat we op één of ander niveau denken dat we de macht hadden. We denken dat als we het net iets anders hadden gedaan, als we het *juiste* hadden gedaan, als we het *juiste* hadden gezegd, dat we dan controle zouden hebben gehad en dat het er dan uit zou zijn gekomen op de manier die we wilden.

Het deel van jou dat jou dat vertelt is je ziekte. Het deel van jou dat jou vertelt dat je niet Beminnelijk bent, dat je waardeloos bent, dat je het niet verdient, is de ziekte. Het probeert controle te behouden want dat is het enige waarvan het weet hoe dat te doen.

We zijn niet *beter dan*. We zijn ook niet *minder dan*. De boodschappen dat we *beter dan* zijn, komen van dezelfde plek als waar de boodschappen van *minder dan* vandaan komen: de ziekte.

We zijn allemaal kinderen van God die het verdienen om gelukkig te zijn. En als je jezelf op dit moment veroordeelt omdat je niet gelukkig genoeg bent of niet genoeg geheeld – dat is je ziekte die aan het praten is. Zeg het op te donderen!

Het is niet wie je bent – het is alleen een deel van jou. We kunnen stoppen macht te geven aan dat deel van ons. We kunnen stoppen slachtoffers te zijn van onszelf.

Heling is een proces van leren onszelf te vergeven, van het weer goedmaken met onszelf. Het was niet onze fout.

Heling is echter onze verantwoordelijkheid. Vandaag weet je dat er keuzes zijn – je weet dat er hulpmiddelen, groepen en gereedschappen zijn – of je zou dit boek niet aan het lezen zijn.

Het deel van jou dat met excuses aankomt om niet meer af te stemmen op heling, is jouw ziekte. Veroordeel jezelf er niet voor – neem het waar. Zeg tegen jezelf *Oh, dat is interessant, ik denk niet dat ik dat nog wil doen*. Of je kunt zeggen *Hé, deze ontkenning werkt nog steeds voor mij, ik denk dat ik er nog een tijdje aan vasthoud*. Om het even wat voor jou werkt om je gelukkig te maken. (Misschien wil je jezelf eraan herinneren dat als je de wortelen niet volgt, het universum de stok zal gebruiken).

Zolang we onszelf veroordelen en beschamen, geven we macht weg aan de ziekte. We voeden het monster dat ons aan het verslinden is.

Het is nodig dat we verantwoordelijkheid nemen zonder de schuld op ons te nemen. Het is nodig dat we de gevoelens herkennen en erkennen zonder er slachtoffer van te zijn.

Het is nodig dat we onze innerlijke kinderen redden, koesteren en Liefhebben – en ze STOPPEN onze levens te controleren. STOP dat ze de bus besturen. Kinderen worden niet geacht te rijden, worden niet verondersteld de controle te hebben.

En ze worden niet verondersteld om te worden mishandeld en in de steek gelaten. We hebben het achterstevoren gedaan. We lieten onze innerlijke kinderen in de steek en mishandelden ze. Sloten ze op op een donkere plaats binnenin ons. En tegelijkertijd lieten we de kinderen de bus besturen - lieten de wonden van de kinderen onze levens dicteren.

Vanuit ego-zelf zijn we machteloos om ook maar iets anders te doen dan we deden. Vanuit ego-zelf zijn we machteloos om deze ziekte te helen. Vanuit ons Spirituele Zelf, door onze Spirituele Verbinding, hebben we toegang tot alle kracht van het universum.

We hebben bereidheid nodig, bereidheid om een nieuw niveau van eerlijkheid naar onszelf te krijgen. Bereidheid om te beginnen met luisteren naar de Liefhebbende innerlijke stem in plaats van naar de beschamende stemmen, bereidheid de angst voor het helen van onze emotionele wonden onder ogen te zien.

Codependence veroorzaakt dat we een vervormd en onderdrukt emotioneel proces hebben en de enige weg eruit is door de gevoelens. Codependence geeft ons een door elkaar geklutste geest, een omgedraaide manier van naar onszelf en de wereld kijken. We hebben het prachtige gereedschap van onze geest nodig om te gebruiken terwijl we onze attitudes veranderen en ons denken herprogrammeren.

Het klinkt afschuwelijk gecompliceerd nietwaar? Dat is het ook!

Op een ander niveau is het ook erg simpel. Het is een Spirituele Ziekte. Het kan alleen worden geheeld door een Spirituele Genezing. Het kan niet worden geheeld door alleen naar de symptomen te kijken. Dat is achterwaarts.

De genezing is alleen beschikbaar door de controle over te geven aan een Hogere Kracht. We kunnen deze Heling niet alleen doen. We hebben een Hogere Kracht nodig in ons leven. We hebben andere mensen nodig in ons leven die aan het Helen zijn.

We zijn machteloos om vanuit ego-zelf uit de modderput te komen. Dat is het slechte nieuws. Het is ook goed nieuws.

Als je eenmaal genoeg keren hebt losgelaten, als je eenmaal bereid bent om ervoor te gaan, om te doen wat nodig is, als je eenmaal bereid bent om heling tot de nummer één prioriteit in je leven te maken, dan wordt je de hele weg geleid. Je krijgt de gereedschappen die je nodig hebt op het moment dat je ze nodig hebt. Je krijgt de hulp die je nodig

hebt op het moment dat je die nodig hebt. Er komen Liefdevolle ondersteunende mensen in je leven op het moment dat je ze nodig hebt. Je zult snelle en zichtbare progressie maken in je helende transformatie.

Aan de andere kant van machteloosheid is alle kracht van het universum. Aan de andere kant van machteloosheid zijn vrijheid, geluk en innerlijke vrede. Aan de andere kant van machteloosheid zijn Vreugde en Liefde!

Het antwoord is stoppen er tegen te vechten en je over te geven aan de Spirituele Krachten die aan het werk zijn. Geef je over aan de mogelijkheid dat misschien, misschien, jij het verdient om gelukkig te zijn en dat er van je wordt gehouden.

DE DOOD VAN HET EGO

Het is nodig dat we de illusie loslaten dat we het leven kunnen controleren. Dat kunnen we niet. Dat konden we nooit! Het was een illusie. Het is nodig dat we de onjuiste overtuigingen die ons vertellen dat we slecht en zondig zijn laten gaan. We kunnen niet heel worden als we geloven dat een deel van ons slecht of zondig is.

Dat houdt ook ons ego in – die opgeblazen draak van binnen die uit balans is. Dank God voor onze ego's, ze stelden ons in staat om te overleven. Dank God voor Codependence, zonder dat zouden we niet in leven zijn. Maar nu is het tijd om dingen in balans te krijgen – de tijd om ego-zelf in verbinding en balans te brengen met Spirituele Zelf.

Dat is de transformatie die bekend staat als *de dood van het ego*. Om het gebed van Franciscus te citeren: *wij worden tot eeuwig leven geboren door te sterven*. Het verwijst niet slechts naar de fysieke dood, het verwijst naar de dood van het ego die het ons mogelijk maakt om te ontwaken voor de Waarheid van eeuwig leven.

De dood van het ego is geen gebeurtenis – het is een proces. Het is geen daad van geweld – het is een daad van Liefde. Een proces van leren Lief te hebben.

We brengen het ego-zelf in verbinding met Spirituele Waarheid. We verbinden opnieuw met onze Spirituele natuur en Spirituele doel zodat we wat vervulling en geluk kunnen vinden in het leven.

ONS DOEL

We zijn Spirituele Wezens en we zijn hier in deze lichamen, op dit moment, om deze heling te doen.

Het slechte nieuws is dus dat de wereld een echte puinhoop is omdat we de dingen achterstevoren hebben gedaan. Het goede nieuws is dat het allemaal onderdeel was van het Goddelijke script en dat de heling is begonnen.

Het goede individuele nieuws is dat de dans aan het veranderen is, de heling en Vreugde zijn nu beschikbaar voor ons. Het slechte individuele nieuws (vanuit een emotioneel perspectief) is dat om deze heling te doen het noodzakelijk is om ons rouwproces te doen, om onze gevoelens te voelen. Het is noodzakelijk om door het zwarte gat te gaan.

Dat is de reden dat we in dit leven een lichaam kwamen – om door dat zwarte gat te gaan, om deze heling te doen!

De tijd is voor jou gekomen om je dat te herinneren. Dit is jouw *wake-up call*. Het is niet de eerste en waarschijnlijk niet de laatste. Maar het is geen ongeluk of toeval dat je dit vandaag leest.

Het is tijd om de onzin te stoppen van geloven dat ons doel en betekenis afkomstig zijn van geld, die baan of die relatie. We zijn hier om deel te zijn van het Transformerende Proces van Heling dat op deze planeet begonnen is – we zijn hier om onze relatie met onszelf te helen, met onze gewonde zielen.

De tijd is gekomen om te stoppen het achterstevoren te doen. Het is tijd om te stoppen met het beschamen en misbruiken van een onschuldig kind, om te stoppen met het veroordelen en beschuldigen van een onschuldig Volwassen Kind. De tijd is gekomen om te beginnen van onszelf te Houden.

We zijn Spirituele Wezens die een menselijke ervaring hebben.

We zijn vlinders die een ervaring van een rups hebben.

We zijn zwanen die een ervaring van een lelijk eendje hebben.

We gaan de draak niet vermoorden. We gaan ervan houden en het in afmeting reduceren.

Liefde is het geheime wapen in deze oorlog! Leren van onszelf te Houden en herinneren dat de God-Kracht van ons Houdt, is wat innerlijke vrede zal brengen.

Ter afsluiting van dit hoofdstuk ga ik een verhaal delen dat ik tijdens een twaalf stappen bijeenkomst hoorde. Het is een verhaal over een ouder en een kind.

Het was één van die keren dat de ouder ergens mee bezig was dat het kind zich verveelde en wat aandacht wilde. De ouder wilde zich concentreren en was wanhopig iets te vinden om het kind even af te leiden zodat de ouder kon afmaken waar het mee bezig was en daarna het kind wat aandacht kon geven. Rondkijkend ontdekte de ouder in een tijdschrift een grote uitvouwbare wereldkaart. De ouder nam de kaart, knipte deze in stukken en gaf deze aan het kind samen met wat plakband en zei: *Hier schat, waarom kijk je niet hoe snel je deze wereldkaart weer in elkaar kunt zetten?*

Het kind vond het een leuk idee en ging snel aan het werk. De ouder was er zeker van dat deze tactiek waardevolle tijd zou opleveren om het project af te maken. Maar binnen een paar minuten riep het kind dat de kaart al klaar was. De ouder kon het niet geloven en ging naar waar het kind op de grond zat en was verbaasd te zien dat de kaart helemaal klaar was.

Hoe deed je dat zo snel? vroeg de ouder. Het kind, wat schaapachtig kijkend, zei: *Wel, ik heb een beetje vals gespeeld. Aan de andere kant van de kaart stond een afbeelding van een persoon. Ik zette de persoon weer terug in elkaar en toen kwam de wereld vanzelf weer in elkaar.*

Dat is waar dit Helingsproces over gaat. Als we slechts focussen op het in elkaar zetten van onszelf, dan zal de wereld voor zichzelf zorgen.

U zult de waarheid kennen, en de waarheid zal u bevrijden.
JOHANNES 8:32

Dan zal een wolf zich neerleggen naast een lam, een panter vlijt zich bij een bokje neer... en een kleine jongen zal ze hoeden.
JESAYA 11:6

God (Godin, Grote Geest, Allah, etc.), geef mij kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen; moed om te veranderen wat ik kan veranderen; wijsheid om tussen deze twee dingen onderscheid te maken. SERENITY PRAYER

5

HOOFDSTUK 5

HET KOSMISCH PERSPECTIEF

De manier waarop we de dans van Codependence veranderen in de dans van Heling, de manier waarop we de draak van binnen temmen, is door integratie en balans. Eén van de manieren waarop we dat doen, is door het disfunctionele gedrag te stoppen van het kijken naar een Prins of Prinses die ons gaat repareren en heel maken.

De Prins en Prinses bestaat van binnen. Die Prins, de Mannelijke Energie van Manifestatie en Actie, en die Prinses, de Vrouwelijke Energie van Creativiteit en Verzorging, bestaan binnenin ons in perfecte balans en harmonie. Dat is altijd zo geweest – en zal altijd blijven.

Zoals eerder gezegd zijn we niet kapot – we hebben geen reparatie nodig. Het is nodig onze relatie met onszelf te helen, het was ons besef van zelf dat verbrijzeld was en in stukken gebroken – niet ons Ware Zelf. Heling is een proces van ontwaken voor, en bewust worden van, de perfecte harmonie en balans die er altijd is geweest en die er altijd zal zijn – van de staat van Genade leren accepteren – en die Waarheid in ons leven integreren.

Het gevoel van gebroken zijn is geen feit. Het is een illusie. De disfunctie is het resultaat van illusie. De ziekte van Codependence is veroorzaakt door illusie.

De oorspronkelijke wond, de oorsprong van alle pijn in de menselijke ervaring, de oorspronkelijke wond van waaruit Codependence voortkwam, is de illusie dat we gescheiden zijn van God, van onze Schepper.

Dat zijn we niet. Dat zijn we nooit geweest. Maar vanwege planetaire condities voelde het alsof we dat waren. Het voelde alsof mens-zijn een straf was.

De ongelooflijke pijn van jezelf afgezonderd voelen van de Creatieve Bron is de grootste pijn die er is.

De oorspronkelijke wond was het in de steek gelaten voelen door God. Verraden voelen door de Schepper. Het was het gevoel dat de Bron waar we uit voortkwamen, de Universele Creatieve Intelligentie, ons in de steek had gelaten, wat veroorzaakte dat mensen aannamen dat we iets hadden gedaan dat zondig genoeg was om voor te worden gestraft.

Deze menselijke aangelegenheden die we ervaren zijn een illusie. Een gigantisch, multi-dimensionaal hologram dat vibrationeel geprojecteerd is in de verbeelding van de God-Kracht. Het is een droom van creatie. We zitten in het proces van ontwaken uit die Creatie Droom.

FYSICA

Eén van de fascinerende dingen van het Tijdperk van Heling en Vreugde dat in het menselijk bewustzijn is aangebroken, is dat de gereedschappen en kennis die we nodig hebben om ons bewustzijn te verhogen, om te ontwaken tot bewustzijn, de laatste vijftig tot honderd jaar in een versneld tempo aan het ontvouwen zijn geweest op alle gebieden van menselijke inspanningen.

Eén van de meest fascinerende dingen voor mij en een sleutel in mijn persoonlijk helingsproces, is het gebied van de fysica.

Natuurkundigen hebben door Einsteins relativiteitstheorie en de studie van kwantumfysica bewezen dat alles wat we zien een illusie is.

Door te kijken naar het macroscopische perspectief van het Universum zei Einstein in zijn relativiteitstheorie dat er meer dan drie dimensies zijn. Mensen kunnen alleen drie dimensies visualiseren. We kunnen alleen drie dimensies zien en namen dus aan dat dat alles is dat er is.

Einstein verklaarde ook dat tijd en ruimte niet de absolute variabelen zijn waarvan de wetenschap traditioneel dacht dat ze dat waren – dat ze in feite een relatieve ervaring zijn.

Kwantumfysica, de studie van het microscopische, de subatomische wereld, is nog verder gegaan. Kwantumfysica heeft nu bewezen dat alles wat we zien een illusie is, dat de fysieke wereld een illusie is.

Alles is gemaakt van energie die op elkaar reageert. Energie reageert op een subatomisch niveau om energievelden te vormen die wetenschappers subatomische deeltjes noemen. Deze subatomische energievelden reageren op elkaar om atomische energievelden te vormen, atomen, die op elkaar reageren om moleculen te vormen. Alles in de fysieke wereld is gemaakt van atomische en moleculaire energievelden die op elkaar reageren.

Er bestaat in de fysieke wereld niet zoiets als afscheiding. Energie reageert op elkaar om een gigantisch dynamisch patroon van ritmisch repeterende energetische interacties te vormen. Met andere woorden: een dans van energie. We zijn allemaal deel van een gigantische dans van energie.

Dit universum is één gigantisch patroon van dansende energiepatronen.

Afscheiding is een illusie. Er is energie die op dit moment met een snelheid van duizenden kilometers per seconde door je lichaam reist. Er is energie die interactie heeft, die uitwisselt tussen jou en de stoep waar je op zit, tussen jou en de lucht om je heen, tussen jou en de andere mensen in de kamer.

We zijn niet afgescheiden.

Natuurkundigen hebben wetenschappelijk bewezen dat afscheiding in de fysieke wereld een illusie is. Ze hebben wetenschappelijk bewezen dat alle basisaannames waar de traditionele wetenschap op is gebaseerd onjuist zijn.

We zijn allemaal deel van één gigantische dynamische dans van energie. EENHEID is de Waarheid, de wetenschappelijk bewezen Waarheid op dit fysieke niveau. Het is door multidimensionale wederzijdse relaties ook de Waarheid op meervoudige niveaus.

Alle stukjes van de puzzel passen perfect samen volgens logische, rationele, wiskundige en muzikaal afgestemde wetten van energetische interactie. Als we vanuit een groot genoeg perspectief naar de levenservaring kijken, kunnen we ons dat herinneren.

De mystieke Waarheid dat we allemaal ÉÉN zijn in God, is door de eeuwen heen bekend geweest. Wat we nooit eerder hadden is de mogelijkheid om die mystieke Waarheid te integreren in de menselijke fysieke, zintuiglijk waarneembare werkelijkheid.

We hebben nu de gereedschappen en de kennis die we nodig hebben om dat te doen. We hebben nu de begeleiding die we nodig hebben om de Spirituele Waarheid te integreren in de fysieke ervaringsgerichte werkelijkheid. Om in verbinding met Spirituele Waarheid een plaats van balans te vinden in de fysieke wereld.

NIVEAUS

Eén van de redenen dat onze perceptie van, en relatie met, deze levensaangelegenheden zo uit balans is geweest, is dat het ons ontbrak aan het vermogen om onderscheid te maken tussen verschillende niveaus. Het verdraaide, vervormde perspectief op het leven dat mensen hebben ontwikkeld, is ten minste gedeeltelijk het resultaat van proberen de waarheden van het ene niveau toe te passen op de realiteit van een ander niveau.

Verschillende voorbeelden van dit fenomeen van vervorming kunnen uit de archetypische beelden worden gehaald die aan het begin van dit hoofdstuk werden gebruikt: de Prins en de Prinses. Symbolisch kan het beeld van de Prins en de Prinses op veel niveaus worden geïnterpreteerd.

Eén niveau is natuurlijk als symbolen van de Mannelijke en Vrouwelijke Energie van Creatie. Het huwelijk van de Prins met de Prinses kan op dit niveau worden gezien als representatie van de Vrouwelijke en Mannelijke Principes van het Universum en hun

eenheid van perfecte harmonie en balans – de eeuwige balans van yin en yang. Dus op dit niveau is *lang en gelukkig* de Waarheid.

Deze perfecte eenheid symboliseert op een individueel niveau het verkrijgen van integratie en balans tussen de mannelijke en vrouwelijke energie binnenin. Het is het proces van streven naar integratie en balans van mannelijkheid en vrouwelijkheid binnenin (integratie van Spirituele Waarheid in onze relatie met onze mentale, emotionele en fysieke niveaus, balans tussen mentaal en emotioneel, tussen rationeel en intuïtief, tussen voelen en denken) dat ons toestaat om wat balans en harmonie te vinden in onze relaties met onszelf en met het leven. Dit streven naar integratie en balans (dit is wat het werken aan een Twaalf Stappen programma iemands leven brengt – zelfs als men niet bewust is dat dit is wat er gebeurt) staat ons toe een plek te bereiken waar we meestal gelukkig in het hier en nu kunnen zijn – gelukkig, Vreugdevol en vrij. Dus er is op dit niveau wat Waarheid in *lang en gelukkig*.

Het in balans komen van de Vrouwelijke en Mannelijke Principes in hun manifestatie in de wederzijdse relaties op de planeet (als gezegd zijn ze altijd perfect in balans geweest maar is het nog nodig die perfecte balans te integreren in menselijke interacties), wat zal voortkomen uit de heling die op persoonlijk niveau wordt gedaan, maakt mogelijk dat de wereld naar een vreedzame omgeving evolueert. Weer Waarheid in *lang en gelukkig*.

Een ander niveau heeft te maken met de Spirituele Waarheid dat, op het hoogtepunt van het Spirituele Evolutionaire proces, ieder van ons zal worden verenigd met onze Tweeling Ziel en dat we dan klaar zijn met Karma en pijnlijke lessen zodat we lang en gelukkig kunnen leven – oftewel bewust een Eeuwige bestaan in een staat van Vreugde en gelukzaligheid realiseren.

Dus we hebben vier niveaus, perspectieven, waarop *lang en gelukkig* een concept is dat ten minste wat Waarheid bevat. Hoewel, het toepassen van die Waarheid op het fysieke vlak in de vorm van geloven dat je *lang en gelukkig* zult bereiken als je getrouwd bent of je maatje vindt, is zonder twijfel een onjuist en disfunctioneel geloof dat het resultaat is van het menselijk onvermogen om onderscheid te maken tussen de niveaus.

Mensen hebben ook geprobeerd om realiteiten van het fysieke niveau toe te passen op het Spirituele niveau met het rampzalige resultaat dat mensen met een beeld van God zijn gekomen die oorlogen voert. Dit beeld van de God-Kracht met de karakteristieken van een oorlogszuchtige man, is compleet uit balans omdat het niet het beeld van een gebalanceerde mannelijke strijder is – het is het beeld van een man zonder vrouwelijke kant.

Zoals eerder gezegd zit er in alles wat Waarheid. Er zit wat Waarheid in het beeld dat de Creatieve Kracht mannelijk is. Mannelijke energie bepaalt manifestatie en de Creatie was een daad van manifestatie, dus het was een mannelijke daad. Wat het beeld van een mannelijke God negeert is de Waarheid dat, hoewel de creatieve actie Mannelijk is, de creatieve aandrang Vrouwelijk is. Hoewel de daad van Creatie een Mannelijke manifestatie kan zijn geweest, een vader-ding als je wilt, ging de aandrang eraan vooraf. Dit betekent dat het Vrouwelijke principe, moeder of godin energie als je wilt, voorafging aan het mannelijke.

Dit onvermogen om onderscheid te maken tussen verschillende niveaus van werkelijkheid is deel (samen met de planetaire condities waarover later meer) van de reden dat veel religieuze lessen verdraaide, vervormde en bizar verbogen misinterpretaties zijn van wat oorspronkelijk symbolische, metaforische, allegorische pogingen waren om het onverklaarbare te verklaren.

De westerse beschaving (als reactie op vroegere tijden toen het uit balans was naar het andere uiterste van bijgeloof) erkent niet dat er verschillende niveaus zijn en is als gevolg daarvan uit balans geweest naar de manier van denken van de linker hersenhelft – rationeel, logisch, concreet, wat je ziet is alles wat er is. Aangezien wat we zien een drie dimensionale illusie is, werd alles dat niet netjes in die drie dimensionale wereld past gelabeld als niet echt. Logisch, volgens de Westerse gedachte, dat het bovennatuurlijke niet bestaat – het is alleen maar verbeelding en bijgeloof – daarom is iedereen die in het bovennatuurlijke gelooft gek.

Omdat emotionele energie niet kon worden gezien, gemeten of gewogen en niet was goedgekeurd door de American Medical Association, werden emoties genegeerd en gedevalueerd.

De westerse beschaving heeft alles genegeerd dat niet in het drie dimensionale framework past, in een perspectief dat de niveaus van werkelijkheid verdraait, vervormt en in elkaar verstrikt, en het heeft de individuen en groepen die dit rigide rationale perspectief hebben betwist, beschaamd en belachelijk gemaakt.

Tegelijkertijd is de westerse beschaving gebaseerd op krankzinnige irrationele concepten als *Liefde is schandelijk en manipulatief* en *God is een man die oorlog voert*. Dat is behoorlijk achterwaarts om de dingen te doen.

PARADOX

Het is van essentieel belang om beginnen te herkennen dat er verschillende niveaus van werkelijkheid bestaan en ons emotioneel proces op te schonen zodat we de Waarheid kunnen onderscheiden en de rommel weg kunnen gooien.

Er zijn bovennatuurlijke fenomenen. Er zijn andere niveaus van werkelijkheid voorbij het drie dimensionale gezichtspunt. Deze Illusie bevat verschillende niveaus van illusies die onderling met elkaar in verband staan en die met elkaar samenhangen, die allemaal op de één of andere manier – direct, indirect of symbolisch, reflecties zijn van elkaar.

Alles hangt met elkaar samen en staat met elkaar in verband, alles buiten ons is een reflectie van wat binnenin is.

Als we naar de werkelijkheid kijken vanuit een ander perspectief, vanuit een hoger niveau, vanuit een grotere context, dan beginnen we te zien hoe de tragedie die we op het ene niveau waarnemen op een hoger andere niveau perfect in het plan kan passen. Hoe het een perfect deel is van het grotere plaatje, van een langere reis. Dan kunnen we beginnen te begrijpen hoe de stukjes van de puzzel perfect in elkaar passen.

Het Helingsproces van het Twaalf Stappen Programma is zo succesvol omdat het voorziet in een formule voor het integreren van verschillende niveaus. Door te herkennen dat we machteloos zijn om vanuit ons ego-zelf onze levenservaringen te controleren, kunnen we toegang krijgen tot de kracht vanuit Werkelijk Zelf, vanuit Spiritueel Zelf. Door de illusie van ego controle op te geven, kunnen we ons opnieuw verbinden met ons Hogere Zelf. Zelfzuchtigheid vanuit ego-zelf vernietigt de planeet. Zelfzuchtigheid vanuit Spiritueel Zelf is wat de planeet zal redden.

Omdat er meer dan één niveau van realiteit is, is het leven van nature paradoxaal. Wat Waar en positief is op het ene niveau – zelfzuchtigheid vanuit Spiritueel zelf, kan negatief zijn op een ander niveau – zelfzuchtigheid vanuit ego-zelf. Wat een rups het einde van de wereld noemt, noemt God een vlinder.

Mensen hebben altijd uitdrukkingen gehad die de paradoxale natuur van de levenservaring beschrijven. Elk eind is een nieuw begin. Achter de wolken schijnt de zon. Voor elke deur die sluit, gaat er een ander deur open. Het is het donkerste net voor het aanbreken van de dag. Elk obstakel is een geschenk, elk probleem is een gelegenheid tot groei.

Dit zijn allemaal expressies die verwijzen naar de paradoxale natuur van het leven – de ogenschijnlijke tegenstrijdigheden die het resultaat zijn van verschillende niveaus van realiteit. Als we beginnen te begrijpen en herkennen dat er verschillende niveaus van realiteit zijn, dan kunnen we beginnen om de paradox te ontrafelen en kunnen we zien hoe de stukjes van de puzzel perfect samenvallen.

Één van de geschenken die al vroeg tijdens mijn helingsproces op me af kwam, was een uitdrukking die me hielp te beginnen om mijn perspectief te veranderen. Die expressie was: *Ik heb geen problemen – Ik heb gelegenheden voor groei*. Hoe meer ik stopte te focussen op problemen en obstakels en begon te kijken naar de geschenken, de lessen die eraan verbonden waren, hoe gemakkelijker het leven werd.

Ik werd deel van een oplossing in plaats van dat ik vast kwam zitten als het slachtoffer van een probleem. Ik begon te zien dat het glas halfvol was in plaats van te focussen op de helft die leeg was.

Elk probleem is een gelegenheid voor groei.

Mijn onderbewuste Codependent attitudes en perspectieven veroorzaakten dat ik het leven persoonlijk nam – emotioneel reageerde alsof de gebeurtenissen van het leven direct tegen mij gericht waren als straf voor onwaardig zijn, voor een zondig schepsel zijn.

Het leven is een serie lessen. Hoe meer ik afgestemd was op weten dat ik geschenken kreeg om van te groeien – hoe minder ik geloofde dat het de bedoeling van het leven was om mij te straffen – hoe gemakkelijker het leven werd.

Alles gebeurt om een reden; achter de wolken schijnt altijd de zon.

ACHTER DE WOLKEN SCHIJNT DE ZON

Ik ga nu een voorbeeld met je delen van hoe alles aan de buitenkant een reflectie is van wat aan de binnenkant heling nodig heeft; een voorbeeld van hoe alle stukjes van de puzzel samen passen; een voorbeeld van hoe achter de donkerste wolk de zon schijnt – als we er naar zoeken.

Het is vanuit kosmisch perspectief geen toeval dat we de laatste vijftien of zestien jaar, nu we tot een nieuw begrip van onze Spirituele ziekte zijn gekomen, een probleem/geschenk hebben ontvangen dat een reflectie is van die ziekte op het fysieke niveau.

Ik verwijs naar AIDS, Acquired Immune Deficiency Syndrome.

Vanuit menselijk standpunt is AIDS een grote tragedie, een diepgaande onrechtvaardigheid. Als we er echter naar kijken vanuit het grotere perspectief, kunnen we zien hoe het in de puzzel past. Kunnen we de zon achter de wolken zien. De tragedie van AIDS heeft geschenken met zich meegebracht.

Op een individueel niveau heeft het voor zielen die, om redenen die zijn afgestemd op de Goddelijke bedoeling, ervoor kozen om AIDS deel van hun leven te laten zijn in dit leven, mogelijkheden geboden voor heling, mogelijkheden voor Spiritueel Ontwaken en voor Karmische afwikkeling.

In een grotere context van de maatschappij als geheel, heeft het ons gedwongen om eens goed naar de dood te kijken, naar het stervensproces. Het heeft de dood uit de duisternis gehaald en ons gedwongen om te stoppen de onvermijdelijkheid ervan te negeren. Het heeft het stervensproces uit het donker gehaald en in het licht gebracht op een manier die geen enkele andere ziekte heeft gedaan of zou kunnen.

Het leert ons ook meer over het rouwproces. Het heeft geholpen om dit onschatbare gereedschap opnieuw te ontdekken.

En misschien het belangrijkste, het heeft ons gedwongen om op een individueel niveau te stoppen met het vervangen van emotionele intimiteit door fysieke intimiteit. Proberen om onze emotionele behoeften te bevredigen via seks werkt niet. Het is disfunctioneel. Menselijke seksualiteit is een heilig geschenk als het in balans is met het emotionele, mentale en Spirituele. Dit is een emotioneel oneerlijke maatschappij die erg weinig afweet van Werkelijk gezonde emotionele intimiteit.

De tragedie van AIDS bracht als geschenk met zich mee dat we gedwongen werden om te beginnen met leren over emotionele intimiteit.

Voorbij deze geschenken die de onrechtvaardigheid van AIDS met zich meebracht, is het ook een overduidelijke directe reflectie van waar deze wonden die we aan het helen zijn over gaan.

AIDS is een ziekte die wordt veroorzaakt doordat het immuun systeem van het fysieke lichaam, het beschermingssysteem, instort en zo disfunctioneel wordt dat het eigen defensiesysteem van het lichaam helpt en ondersteunt bij de vernietiging van het fysieke lichaam.

Codependence is een ziekte die met zich meebrengt dat het emotioneel defensie systeem zo disfunctioneel wordt dat het onze harten breekt en ons vermogen vernietigt om Lief te hebben en om te worden Liefgehad. Een ziekte die onze zielen verwondt door de toegang tot ons Spirituele Zelf te ontkennen en onze geest zo grondig omwoelt dat het onze ergste vijand wordt.

De disfunctie die AIDS is mutileert het lichaam en veroorzaakt dood.

De disfunctie die Codependence is mutileert de ziel / geest en veroorzaakt dat we rondlopen terwijl we van binnen dood zijn – en veroorzaakt uiteindelijk ook fysieke dood.

AIDS is een fatale ziekte van het lichaam – Codependence is een fatale ziekte van de geest en het lichaam.

Alles is onderling verbonden en hangt met elkaar samen. Alles aan de buitenkant is een reflectie van de binnenkant. Alle stukjes van de puzzel passen samen.

ZOMERKAMP

Zoals eerder gezegd is Codependence alleen een functioneel beschermingssysteem in de zin van fysieke overleving van de soort – het was noodzakelijk zolang fysieke overleving de eerste prioriteit was. De condities op de planeet zijn nu veranderd. Fysieke overleving is niet langer de eerste prioriteit. Fysiek bestaan is net als dood een illusie.

We moesten onbewust zijn om de emotionele pijn te overleven. God zij dank voor het overlevingsgereedschap dat ontkenning is – zonder zouden we er niet meer zijn in dit leven. Zoals eerder gezegd, God zij dank voor het emotioneel / gedrag-afweersysteem dat Codependence is – zonder zouden we niet hebben overleefd.

Maar nu, in het tijdperk van Heling en Vreugde dat is in het menselijk bewustzijn is aangebroken, is Spirituele Ontwaking onze eerste prioriteit.

Dit helingsproces is waarom we hier zijn!

We zijn hier op dit moment om te ontwaken tot het bewustzijn van onze Spirituele natuur en Spirituele doel.

Dit is het tijdperk van ontwaken, van het verhogen van ons bewustzijn, van verbonden worden met de Goddelijke Waarheid. Dit is het tijdperk van verzoening, van afstemmen op de hogere vibratoire emotionele energie van Liefde, Licht, Waarheid en Vreugde. Deze hogere vibratoire energie is het thuisbaken dat ons terug naar huis leidt.

Er is een reden dat we ons hier nooit thuis voelden. Dat is omdat we ons afgescheiden voelden. En toen we al die pogingen ondernamen om te verbinden, draaiden we het verkeerde nummer. We zochten de antwoorden buiten.

Dit is niet thuis. Dit is ook geen gevangenis. Dit is een kostschool en we worden klaargestoomd om af te zwaaien. En het is allemaal een perfect deel van het Goddelijke script.

We zijn hier om dit menselijke evolutionaire proces te ervaren. Hoe meer we ontwaken tot de Waarheid van wie we zijn (Spirituele wezens) en waarom we hier zijn (om het mens-zijn te ervaren) en stoppen macht te geven aan de afgoden van geld, bezit en prestige, plaatsen en dingen, hoe meer we kunnen vieren dat we hier zijn!

Boeddha had half gelijk: het is nodig dat we onze gehechtheid loslaten aan de illusies van deze illusie. En als we stoppen macht te geven aan de illusies kunnen we beginnen te vieren dat we hier zijn, kunnen we beginnen te genieten van onze menselijke ervaring.

Dit is een speeltuin, dit is een fantastisch zomerkamp. Het is vol mooie kleuren en wonderbaarlijke uitzichten, dieren en vogels en planten, bergen, oceanen en weilanden, walvissen en vlinders. Het is vol smaken, geuren, geluiden en sensaties.

Het geschenk van aanraking is een ongelooflijk wonderbaarlijk geschenk. Eén van de redenen dat we hier zijn is om elkaar aan te raken, fysiek zowel als Spiritueel, emotioneel zowel als mentaal. Aanraking is niet slecht of zondig. Onze schepper gaf ons niet de sensuele en seksuele sensaties die zo heerlijk voelen alleen maar om ons te laten falen op een perverse, sadistische levenstest. Elk concept van god dat het geloof inhoudt dat het vlees en de Geest niet kunnen worden geïntegreerd, dat we gestraft zullen worden voor het eren van onze krachtige menselijke verlangens en behoeften, is – in mijn perceptie – een droevig verdraaid, vervormd en onjuist concept dat het omgedraaide is van de Waarheid van een Liefhebbende God-Kracht.

Het is nodig dat we in onze relaties naar balans en integratie streven. We hebben op gezonde, passende, emotioneel eerlijke manieren aanraking nodig – zodat we onze menselijke lichamen kunnen eren en het geschenk dat fysieke aanraking is.

Vrijen is een viering en een manier om Mannelijke en Vrouwelijke Energie van het Universum te eren (en de mannelijke en vrouwelijke energie van binnen ongeacht welke geslachten erbij betrokken zijn), een manier om de perfecte interactie en harmonie te eren. Het is een heilige manier om eer te bewijzen aan de Creatieve Bron.

Eén van de heiligste en mooiste geschenken van in een lichaam te zijn, is het vermogen om op een sensueel niveau te voelen. Omdat we het leven achterstevoren hebben gedaan, waren we verstoken van het plezier om zonder schuld en zonder schaamte van onze lichamen te genieten. Door te streven naar integratie en balans kunnen we beginnen te genieten van onze menselijke ervaring – op een sensueel niveau zowel als op emotionele, mentale en Spirituele niveaus.

Als we de dans van Heling leren, als we afstemmen op de energie van Waarheid, kunnen we onze emotionele ervaring van mens-zijn omdraaien zodat het meestal voelt als een prachtig zomerkamp in plaats van een ellendige gevangenis.

MOLECULAIRE BIOLOGIE

We hebben deze menselijke activiteiten achterstevoren gedaan. De reden dat we het achterstevoren hebben gedaan, is dat het energieveld van het Collectieve Emotionele Bewustzijn van planeet aarde gedurende tienduizenden jaren was omgedraaid in haar relatie tot Waarheid. Het is niet langer meer omgedraaid!

Als eerder gezegd, de kennis die we nodig hebben om het grotere perspectief te begrijpen, heeft zich op alle gebieden van menselijke inspanningen ontvouwd. Dat is inclusief het gebied van de moleculaire biologie. Biologen hebben een overweldigend fenomeen ontdekt. Ze noemen het een morfogenetisch veld of M-veld. Dit is een energieveld van bewustzijn. Ze hebben ontdekt dat energievelden van bewustzijn niet alleen voor dieren bestaan maar ook voor voorwerpen die we als levenloos beschouwen zoals kristallen.

Een bioloog genaamd Lyall Watson bedacht een term die met dit fenomeen te maken heeft. Die term is het *honderd-apeneffect*. Dit is het verhaal over het ontstaan van die term zoals verteld door Michael Talbot in het boek *Beyond The Quantum*.

Watson vertelt een ongewoon voorval dat naar verluidt plaatsvond in de jaren 1950 in een populatie Japanse apen, bekend als *Macaca fuscata*, op het eiland van Koshima, net voor de oostelijke kust van Kyushu. Het schijnt dat tijdens onderzoek van de lokale populatie van deze apen, onderzoekers begonnen om ze zoete aardappelen te voeren en er vrachtwagens vol van op het strand dumpte voor de apen. Het probleem was echter dat hoewel de apen uitgebreide voedingsgewoonten hadden ontwikkeld voor al hun inheemse voedsel, ze nog nooit eerder zoete aardappelen hadden gezien. Hun dilemma was niet dat ze hun nieuwe traktatie niet lustten maar dat de zoete aardappelen bedekt waren met zand en kiezelsteentjes – een onplezierig probleem waar de apen nog niet eerder mee geconfronteerd waren.

Zoals Watson het verhaal vertelt, worstelden de apen een tijdje met dat probleem zoals picknickers die worden aangevallen door mieren. En toen loste een achttien maanden oud vrouwtje, een soort van aapgenie dat de onderzoekers kenden als Imo, het dilemma op. Imo ontdekte dat als de zanderige zoete aardappelen in de oceaan werden ondergedompeld, dit niet alleen het zand verwijderde maar ook een interessante smaak toevoegde. Imo leerde de truc aan haar moeder, toen aan haar speelkameraadjes en langzaam kreeg de nieuwe gewoonte een kleine groep volgers in de Koshima kolonie.

Toen gebeurde er iets opmerkelijks. Zoals Watson vertelt zijn de details van wat er daarna gebeurde nog niet gepubliceerd omdat de leidende onderzoekers wisten dat wat ze zouden onthullen te kettens zou zijn voor algemene wetenschappelijke publicatie. Het schijnt dat op een ochtend het aantal apen dat Imo's wastechniek had geleerd, een soort van kritische massa had bereikt en dat plotseling in de avond de hele kolonie in de branding aardappelen aan het wassen was. En dat niet alleen want wetenschappers rapporteerden dat troepen apen op andere eilanden en zelfs een troep op het vaste land van Takasakiyama ook plotseling en spontaan begonnen met het toepassen van Imo's wastechniek. De onderzoekers op Koshima hadden niet hadden geobserveerd bij welk aantal apen precies de kritische massa was bereikt. Watson noemt de aap die de hele apenpopulatie over de drempel tilde de spreekwoordelijke *honderdste aap*.

Biologen ontdekten dat principes die bekend waren uit de fysica, op bepaalde manieren ook van toepassing waren op de biologie. Een elektromagnetisch veld kan alleen een bepaalde hoeveelheid energie van een omgekeerde polariteit accepteren – als de energie positief is kan het maar zoveel negatieve energie bevatten en vice versa – totdat het een beslissend punt bereikt dat de kritische massa wordt genoemd. Als een negatief energieveld de kritieke massa bereikt, draait het om en wordt het hele veld positief.

Wat deze biologen ontdekten is dat er voor deze apen een energieveld van bewustzijn bestond en dat toen genoeg apen, de *honderdste aap* de nieuwe overlevingstechniek had geleerd, hun energieveld van bewustzijn een punt van kritieke massa bereikte en veranderde om die nieuwe techniek, dat nieuwe overlevingsgereedschap, beschikbaar te maken voor alle apen van die soort.

ENERGIEVELDEN

Energievelden van bewustzijn bestaan. Energievelden van intellectueel en emotioneel bewustzijn bestaan in elk type relatie of interactie die mensen ervaren.

Elk mens is een energieveld, gemaakt van atomische en moleculaire velden die op elkaar reageren. Als mensen samenkomen vormen ze een groepsenergieveld. Groepen hebben ongelooflijke kracht omdat ze een krachtiger energieveld vormen dan een individu. Het is soms gemakkelijker om in een groep toegang te krijgen tot hogere vibrationele transcendente emoties dan als individu.

Dat is waarom het zo goed voelt, waarom de energie krachtig en positief voelt in de meeste Twaalf Stappen bijeenkomsten en in sommige kerken en tijdens Spirituele bijeenkomsten. Het is een hoger vibrationeel energieveld.

Er is ongelooflijke kracht als twee of meer samenkomen in de naam van Liefde en Waarheid, in de naam van heling.

De evolutie van elke ziel, het ontwaken ervan, heeft effect op alle zielen omdat we allemaal verbonden zijn. We kunnen net zoals Imo het aapgenie, een ruimte, een nieuw niveau creëren – een nieuw aspect – van bewustzijn waar andere mensen dan toegang tot hebben. Het is geen toeval dat de meeste grote uitvindingen, de meeste grote doorbraken, op meer dan één plaats in dezelfde tijdperiode werden geformuleerd. Als iemand eenmaal doorbreekt en ruimte creëert, zullen anderen volgen.

De heling van een enkele ziel bevordert de heling van alle zielen – stel je de kracht voor van twee of meer.

De effecten van groepsheling en ontwaken golven in ons menselijk bewustzijn door om alle zielen te raken. Het golft door in geometrische proportie.

POLARISATIE

Het energieveld van Collectief Menselijk Emotioneel Bewustzijn op deze planeet was omgekeerd in relatie tot de Waarheid van de God-Kracht vanwege de polarisatie van het energieveld van Collectief Menselijk Intellectueel Bewustzijn.

De Lagere Geest.

Polarisatie, de boom van kennis van goed en kwaad, veroorzaakte dat mensen het leven zowel extern als intern gingen zien als een strijd van polaire tegenstellingen die met elkaar oorlog voeren: zwart wit denken.

De polarisatie van de Lagere Geest veroorzaakte dat de verbinding met de Hogere Geest zwakker werd. Het onderbreken van het kanaal tussen het menselijke zelf en Spirituele Zelf veroorzaakte ruis en vervorming.

De polarisatie creëerde de illusie van afzondering, van afscheiding. Het veroorzaakte dat de Spirituele Wezens die op dat moment in een menselijk lichaam waren, zich zoveel begonnen te focussen op de externe realiteit van de illusie dat ze niet eens in de gaten hadden dat ze hun verbinding met de God-Kracht aan het verliezen waren. Ze vergaten tenslotte dat ze verbonden waren met de God-Kracht en begonnen te geloven dat ze individuele menselijke wezens waren die als entiteiten bestonden, afgescheiden van een externe Bron. Ze vergaten dat de kracht waar ze toegang tot hadden van de Geest kwam en niet van henzelf. Uiteindelijk (na de Zondvloed) gingen ze zelfs geloven dat ze de kracht hadden om afscheiding te veroorzaken – dat ze krachtig genoeg waren om iets te hebben gedaan dat zo slecht was dat God ze zou verlaten en straffen.

De Waarheid is dat we machteloos zijn om ons af te scheiden van de God-Kracht want afscheiding is een illusie. Vrije wil is een illusie op het hoogste niveau. Geen wezen heeft de kracht om zich af te scheiden van de EENHEID van God.

Het is noodzakelijk en gezond om verantwoordelijkheid te nemen voor onze keuzes, om onze consequenties te accepteren en te proberen om op een menselijk niveau gezonde beslissingen te nemen. Integratie en balans houden een proces in van op menselijk niveau gezonde verantwoordelijkheid leren accepteren en tegelijkertijd weten dat we geleid worden door een Liefhebbende Spirituele Kracht.

De Kracht is met ons!

Het betekent niet dat we kunnen gaan zitten en niks doen. Het betekent ook niet dat we alles moeten doen. Beide manieren zijn uit balans. We moeten de zaadjes planten en de tuin verzorgen. Het is in de groei dat het wonder verschijnt. Of de zaadjes wel of niet een roos worden, ligt in de handen van de Grote Geest. We zijn machteloos om zonder de Godin een zaadje in een roos te veranderen.

Vanuit ego-zelf zijn we machteloos over dit leven. Vanuit Spiritueel Zelf, vanuit verbinding met het Hoger Bewustzijn, hebben we toegang tot alle kracht in het Universum.

Als een direct resultaat van de polarisatie begon het energieveld van Collectief Menselijk Emotioneel Bewustzijn op de planeet – wat toen positief was afgestemd op de Waarheid – vervuild te raken met negatieve energie. Het menselijke ras manifesteerde steeds meer gedrag dat omgekeerd en tegengesteld was aan de Waarheid van Liefde – totdat het energieveld van emotioneel bewustzijn een kritieke massa bereikte in relatie tot de Waarheid en omkeerde van een polariteit die in positieve verbinding was met de Waarheid van de God-Kracht, naar een polariteit die negatief was.

Eerder merkte ik op dat Codependence een nieuwe naam was voor de melodie waar we op gedanst hebben. Het werd ook wel de oorlog tussen goed en kwaad genoemd.

Kwaad is de negatieve polariteit. Het is dat wat omgekeerd is ten opzichte van de Waarheid van de Godin. Het is het leven achterstevoren doen.

Het Engelse woord *evil* (kwaad in het Nederlands) is *live* (leven in het Nederlands) achterstevoren gespeld. Er bestaan geen ongelukken, geen toevalligheden.

Kwaad is een illusie. Maya is een Hindoe woord dat zowel illusie als kwaad betekent. Kwaad bestaat alleen binnenin de Illusie. Kwaad was altijd een illusie binnenin De Illusie.

Een oorlog tussen God en de krachten van kwaad is een belachelijk concept. Oorlog is kwaad: het is omgekeerd ten opzichte van de Waarheid van Liefde. Hoe kan een goede God betrokken zijn bij kwaad, een omgekeerde activiteit, om kwaad te bevechten dat een illusionair effect is van *het omgekeerd zijn?!*

Waarom zou een almachtige Creatieve Bron het nodig hebben om iets te bevechten? Het is een belachelijk concept dat alleen kracht had omdat het menselijk perspectief op het leven gepolariseerd en omgekeerd was.

TERUG NAAR HET LICHT

Er werden leraren naar deze planeet van omgekeerd bewustzijn gestuurd. Ze droegen de boodschap van EENHEID zodat het omgekeerde energieveld kon beginnen met het proces van terugkeren naar het positieve.

Er waren veel van deze leraren. Ze onderwezen EENHEID. Ze onderwezen Waarheid. Maar omdat het planetaire energieveld van bewustzijn omgekeerd was, hadden zelfs zij geen zuivere onbelemmerde verbinding met de Hogere Geest, met hun Spirituele Zelf. Vanwege de verstrengeling op een persoonlijk niveau van het ego-zelf en Spiritueel Zelf, vermengden ze vervorming en misinformatie met de Waarheid die ze preekten.

Zelfs hun boodschappen raakten gepolariseerd tussen zij die God vermenselijkten tot een opperwezen met fysieke eigenschappen, en zij die probeerden de heelheid, het yin / yang, van het dynamische levensproces, te verklaren door symbolisch verschillende aspecten te benoemen, verschillende manifestaties van de interactie. De tweede benadering verviel in veel gevallen in pantheons van talloze afgescheiden individuele goden die op gespannen voet stonden met elkaar. Hun boodschappen bevatten Waarheid maar raakten ook verdraaid en vervormd. Het maakte niet uit: Het proces van terugkeren naar positieve verbinding met het Licht was begonnen.

Boeddha droeg Waarheid en fungeerde als boodschapper om de mensen te leren hoe ze zichzelf konden beschermen totdat het tijd was om te ontwaken. [In de context van de heling van de dag van vandaag, kan Boeddha's vierde grote waarheid (men moet gedrag, denken en geloof controleren) gezien en geïnterpreteerd worden als een verwijzing naar het ontwikkelen van interne en externe grenzen, naar het beoefenen van onderscheidingsvermogen, het kiezen van een verlicht perspectief, het hebben van een eerlijke gebalanceerde relatie met zelf. De behoefte om de juiste kijk te kiezen, juist gedrag, juiste inspanning etc., kan in deze context gezien worden als een verwijzing naar integratie en balans – niet als goed versus fout.]

Anderen onderwezen verschillende niveaus en aspecten van EENHEID. Omdat dit echter een tijd was van omgekeerdheid en polarisatie, kregen zij die probeerden de kracht van het Licht te erkennen en boodschappers van Waarheid te zijn, te maken met het ene dan wel het andere lot. Deze leraren werden ofwel gestraft voor het spreken van de Waarheid – door onthoofding, steniging of kruisiging, etc. of zij raakten zelf verdraaid en arrogant en eindigden met het dienen van de duisternis in plaats van het Licht. Nadat ze begonnen

met het onderwijzen van de Waarheid, eindigden ze vanwege de planetaire condities met het dienen van het kwaad.

Zelfs de boodschappen van de Meester Leraren die erin slaagden in verbinding te blijven met Waarheid en ervoor werden gedood, overleefden het niet. Hun boodschappen werden verdraaid en vervormd door hun volgers of mensen die claimden hun volgers te zijn – zodat religies en groepen die in hun naam gevormd waren, eindigden met het dienen van de duisternis en dat deden in naam van die Meester Leraren en hun boodschappen van Waarheid.

Omdat alles omgekeerd was, is het logisch dat de lessen van één van de belangrijkste Meester Leraren uit de geschiedenis van de mensheid, de leraar zou zijn wiens naam het meest is misbruikt. Eigenlijk weten de meeste van ons heel weinig van wat deze belangrijke Meester Leraar werkelijk onderwees omdat zijn lessen vlak na zijn dood zo compleet verdraaid en vervormd zijn.

De man die primair verantwoordelijk was voor het vervormen van die lessen was zelfs geen volger van zijn leraar en hij had hem nooit ontmoet – maar hij was succesvol in het gebruiken van zijn leraars naam om het grootste multinational conglomeraat ooit te vormen om het kwaad te dienen. Het religiebedrijf dat was gevormd in de naam van zijn Meester Leraar is – hoewel het ook veel goed heeft gedaan en zelfs in het dienen van het kwaad een perfect deel van het Goddelijke plan was – de meest langdurige en obstructieve organisatie ooit die de duisternis diende in de naam van Licht en Waarheid. Tot nu toe is de naam van de Meester Leraar misbruikt door hatelijke, racistische, kleingeestige mensen – erg zieke, controlerende Codependents met erg bange, erg gewonde innerlijke kinderen, die zich op manieren gedragen die het tegenovergestelde zijn van de lessen van deze man.

De komst van deze Meester Leraar 2000 jaar geleden was een mijlpaal in de reis die een grote versnelling markeerde in het proces van terugkeer naar de verbinding met het Licht binnenin.

Deze Meester Leraar was bekend als Jezus Christus. De man Jezus was een perfect kind van de Godin- en God-energie – net zoals we allemaal perfecte kinderen zijn van de God-Kracht!

Deze boodschapper voegde het meest krachtige ingrediënt aan het proces toe. Hij bracht ons ons geheime wapen. Hij onderwees Liefde. Hij droeg de boodschap van een Liefhebbende God.

[De man Paul die het grondwerk legde voor het religiebedrijf, kondigde in zijn zoektocht naar het begrijpen van de lessen van zijn Meester af dat Jezus niet zomaar een verlicht menselijk wezen was. Hij creëerde de mythe dat Jezus uniek anders was, dat hij in feite de zoon van God was die naar de aarde was gezonden om de mensen te redden van de zonde en de schaamte van het mens-zijn. Zijn lessen waar het Christendom zich uit ontwikkelde, promootten de leugen dat het vlees en de Geest onverenigbaar waren en dat mens-zijn schaamtevol was. (Die lessen kwamen natuurlijk voort uit de schaamte die hij voelde voor zijn eigen leven.) Het gevolg van Paul's filosofie was het ontkennen en omkeren van de lessen van Jezus over de kracht van Liefde en de Waarheid van een Liefhebbende God.]

De reden dat we onze buurman niet hebben Lief gehad zoals onszelf is dat we het achterstevoren hebben gedaan. We werden geleerd om te oordelen en om ons beschaamd te voelen over onszelf. We werden geleerd om onszelf te haten voor ons mens-zijn.

We zijn hier om te leren om van onszelf te houden zodat we werkelijk van onze burens kunnen houden. We hebben het achterstevoren gedaan: onze burens haten zoals we onszelf haten.

Het is een soort van kosmische grap. We zijn geleerd dat we mens zijn en dat het slecht en schaamtevol is en dat we op één of andere manier het recht moeten verdienen Spiritueel te zijn. De Waarheid is dat we al Spiritueel zijn en er is niks slechts of schaamtevol over *mens-zijn*.

We zijn Spirituele Wezens en hebben een menselijke ervaring.

We zijn hier om gevoelens, aanraking en Liefde te ervaren. Het doel van het helingsproces is niet om op een plek te geraken waar we boven alle menselijke ervaringen staan. We zijn hier om deze gevoelens te voelen.

Als we bereid zijn om de pijn te voelen, zijn we in staat om Vreugde te voelen. De Vreugde van deze heling te doen is ongelooflijk! Onze job is te helen en Genieten. Onze job is er zijn. We zijn hier om mens te zijn.

Onze job is de Vreugde te volgen naar de Waarheid. Onze job is om te voelen in het nu.

Zolang we reageren vanuit de oude wonden en oude programmeringen kunnen we geen respons geven op het nu. Hoe meer we helen, hoe meer verantwoordelijkheid we hebben – oftewel het vermogen om een antwoord te geven. Het vermogen om een antwoord te geven in het nu.

Door het erkennen en loslaten van het verdriet, de pijn en de woede, kunnen we naar de Vreugde, de Liefde en de Vrede. Door de oorlog binnenin te stoppen kunnen we wereldvrede creëren. Niet vandaag. Waarschijnlijk niet in ons leven. Het zal generaties vergen (tenzij het *honderd apeneffect* effect optreedt) maar het proces is begonnen!

Het energieveld van Collectief Menselijk Emotioneel Bewustzijn van de planeet is nu positief verbonden met Waarheid. Trouwens, het is niet onze taak om de planeet, de wereld, weer in elkaar te zetten. Onze job is het vinden van heelheid in onszelf. Onze taak is te helen – dat is waarom we hier zijn.

SPIRITUELE KRIJGERS

Als we opgeven om te proberen alles te controleren vanuit ego-zelf, dan kunnen we beginnen toegang te krijgen tot de ongelooflijke Universele Kracht waarmee we verbonden zijn. We zijn Spirituele Krijgers!

Afzien van controle is de ultieme uitdaging voor de Spirituele Krijger. Dat is een citaat uit een boek genaamd *The Book of Runes*.

Alles minder dan datgene doen wat je de meeste vreugde geeft, is ontkenning. Dat is uit een boek genaamd *Medicine Cards*. Stel je het Universum voor, mooi en perfect... Wees dan zeker van één ding: *het Is heeft het een aanzienlijk stuk beter voorgesteld dan jij.* Dat is uit Richard Bach's boek *Illusions*.

Dit is een proces, een proces waar we de rest van ons leven bij betrokken zijn. We zullen het vanuit een menselijk perspectief nooit perfect doen. Maar hoe meer we bereid zijn om te kiezen het leven te zien als een groeiproces en de Waarheid binnenin te voelen en te herinneren, hoe meer we bewust worden van de Waarheid dat we perfect zijn daar zijn waar we verondersteld worden om te zijn op ons Spirituele Pad – en dat we terug naar huis geleid worden.

Er is Waarheid overal om ons heen. En de Waarheid bevrijdt ons. Door het innerlijke kind te helen hebben we toegang tot waarheid en liefde... en een kleine jongen zal ze hoeden.

EEN TRANSFORMERENDE HELINGSBEWEGING

De proloog van Richard Bach's boek *Illusions* bevat een verhaal over een kolonie wezens die zich vastklampen aan de bodem van een stroom. Hier is dat verhaal in eigen woorden:

Op een dag begon één van die wezens het leven van vastklampen saai te vinden en besloot te gaan zien wat er gebeurde als hij los zou laten en met de stroom mee werd gevoerd. Hij wilde zien waar de stroom hem naar toe zou voeren.

Alle andere wezens lachten hem uit en maakten grapjes over hem. *Je kunt niet loslaten van de rotsen, je zult gehavend en gekneusd raken! Het is krankzinnig om de rotsen los te laten!*

Dit wezen echter, wilde meer van het leven dan alleen maar aan de rotsen vastklampen. Hij wilde uitzoeken waar de stroom naar toe ging. Dus liet hij de rotsen los en raakte inderdaad gehavend en gekneusd en moest de rotsen weer vastgrijpen.

Al de andere wezens maakten hem belachelijk en lachten hem uit.

Maar hij zei: *Ik ga het weer opnieuw proberen. Ik geloof dat de stroom weet waar hij naar toe gaat. Ik wil zien waar de stroom me mee naar toe neemt.* Dus liet hij weer los – en hij raakte weer gehavend en gekneusd. En toen liet hij weer los, en weer, en weer.

Elke keer raakte hij een beetje minder gehavend en gekneusd. Elke keer kwam hij een beetje dichterbij meegevoerd worden met de stroom.

Tot hij uiteindelijk op een dag genoeg keren had losgelaten en met de stroom werd meegevoerd. Hij was in de flow van de stroom en schoot vooruit.

Hij vloog!

Terwijl hij vloog met zijn hart vol Vreugde en opwinding passeerde hij stroomafwaarts een andere kolonie wezens die zich vastklampten.

Ze keken naar hem en schreeuwden: *Kijk! Daar is een wezen net als ons en hij vliegt! Het moet de Messias zijn!*

Hij keek achterom en schreeuwde naar hen terwijl hij verder met de stroom meeging: *Nee! Jullie begrijpen het niet. Jullie kunnen ook vliegen, het enige dat je moet doen is loslaten. Jullie zijn net zoveel Messias als ik dat ben.*

Dit is waar het over gaat! De tweede komst is begonnen! Niet van *De Messias* maar van een heleboel messiasen. De Messias – de bevrijder – is binnenin ons! Een Bevrijdende Helende Transformerende Beweging is begonnen. De *Verlosser* bestaat niet buiten ons – *De Verlosser* bestaat binnenin.

We zijn de zonen en dochters van God. Wij, de oude zielen die betrokken zijn bij deze Helende Beweging, zijn de tweede komst van de boodschap van Liefde.

We zijn binnengetrepen in wat de Indiaanse profetieën het Aanbreken van de Vijfde Wereld van Vrede noemen. Door te focussen op onze eigen heling zal de planeet worden geheeld.

We hebben allemaal – binnenin - een direct kanaal beschikbaar naar het Hoogste Vibratoire Frequentiebereik binnenin De Illusie. Dat hoogste bereik houdt bewustzijn in van de Glorie van EENHEID. Het wordt Kosmisch Bewustzijn genoemd. Het wordt Christus Bewustzijn genoemd.

Dit is de energie waar Jezus op was afgestemd en hij zei erg duidelijk: *Deze dingen die ik doe, kunnen jullie ook – door af te stemmen.*

We hebben toegang tot de Christus Energie binnenin. We zijn begonnen met de Tweede Komst van de boodschap van Liefde.

Het aanbreken van het nieuwe Tijdperk van Heling en Vreugde is het aanbreken van de Vijfde Wereld van Vrede wanneer mensen zullen leren in balans en harmonie te lopen.

Nou, dat is geweldig nieuws nietwaar?

WAT IS HET ADDERTJE?

Wacht even! Laten we een minuut stoppen en hier even naar kijken. Waarom zou een Liefhebbende God ons door al dat lijden laten gaan? Wat is het doel? Waarom???

Wel, het is onnodig te zeggen dat we niet alle redenen kunnen weten maar een paar die we wel weten kunnen ons helpen het te begrijpen. Een deel van de reden dat we hier zijn is om te ervaren hoe het is om mens te zijn. We hebben allemaal meerdere levens geleefd. We hebben allemaal elk facet van het mens-zijn ervaren.

We zijn nu niet alleen onze wonden uit dit leven aan het helen, we doen op een massale schaal Karmische vereffening, op een erg versnelde schaal.

Karma is de Liefhebbende wonderlijke wet van interactieve energie die de menselijke interactie bestuurt. Zoals de andere niveaus van de Universele Wet gaat het over oorzaak en gevolg. In dit geval *Wat je zaait zul je oogsten*.

De Karmische Wet schrijft voor dat elke actie van oorzaak op het Fysieke Vlak wordt betaald met een consequentie van gevolg op het Fysieke vlak. Met andere woorden: niemand kan in het hiernamaals in een gat of in een hel eindigen. (Hel is hier op aarde en dat hebben we allemaal al ervaren.)

Wij die deze heling doen, staan op het punt af te studeren van de school van Karmische menselijke ervaring. Elke minuut nu... of elk leven.

Afstuderen betekent dat we bevrijd kunnen worden van de Karmische draaimolen, van de Karmische dans die noodzakelijk was vanwege polarisatie en 'omgekeerdheid'. Het betekent niet dat we ophouden te bestaan, dat zou een behoorlijk holle overwinning zijn.

Ik geloof dat het betekent dat als vrede overheerst, als de duizend jaar van vrede begint, als zich een gebalanceerde, harmonieuze, Spiritueel verbonden wereld ontwikkelt, we dan terug kunnen komen en met al onze vrienden spelen. Met onze Geestverwanten, onze Zielsverwanten, en in verbintenis met onze Tweeling Ziel.

VREDE BINNENIN

Een andere reden dat we hier zijn, is om volledig het geschenk te beseffen van eeuwig bestaan in EENHEID in een staat van Vreugde en Gelukzaligheid. Het is niet mogelijk om

Vreugde en Gelukzaligheid volledig te beseffen, te waarderen en er dankbaar voor te zijn, tenzij men ervaring heeft gehad met een alternatief.

Nu geloof ik dat God overdreef met dit ervaring gedoe. Ik persoonlijk, vanuit mijn menselijk perspectief, raak er erg ontstemd over dat de God-Kracht zo'n actief voorstellingsvermogen heeft. Ik bedoel, moest dit nou echt allemaal zo lang duren en zo ingewikkeld zijn?

Ik geloof – en ik heb mijn geloof en gevoelens al vaak met mijn Hogere Kracht gedeeld – dat mijn Hogere Kracht erg langzaam werkt. Ik ben helemaal niet zo gek op het gevoel voor timing van mijn Hogere Kracht.

En ik heb mijn Hogere Kracht al vaak in zeer duidelijke termen geïnformeerd dat ik voel alsof me veel meer gelegenheden voor groei worden gegeven dan ik nodig heb. Er zijn dagen dat ik ervoor kies mijn Hogere Kracht een *enorme eikel* te noemen – iets dat mijn Hogere Kracht erg amusant vindt en lief.

Maar mijn Waarheid is – vanuit het diepst van mijn hart, vanuit mijn hoogste niveaus van eerlijkheid – dat op de momenten dat ik Vreugde en Gelukzaligheid ervaar, het ongelooflijke gevoel van innerlijke vrede dat ik door mijn helingsproces heb bereikt, dat het dat voor mij allemaal waard is geweest.

Al die pijn in dit leven en in andere levens.

Het was het waard te Weten en Lief te hebben.

Mijn leven werd bepaald door de boosheid, de pijn en de angst en dat is nu niet meer. Er is nog steeds boosheid, pijn en angst in mijn leven (de ene keer meer dan de andere keer). Maar er is nu diep van binnen een plaats die vredig is, zelfs als het leven het meest pijnlijk is.

Het grootste deel van mijn leven wilde ik sterven omdat ik dacht dat het de enige manier was waarop ik ooit enige vrede kon vinden. Vandaag heb ik vrede in mijn hart, zelfs als ik voel dat God me heeft verlaten en verraden want op een dieper niveau weet ik dat er een Liefdevol Goddelijk plan is dat zich ontvouwt.

Meestal geniet ik ervan om te leven, in het nu. Ik ben niet alleen blij dat ik geboren ben, ik ben overweldigd dankbaar om op dit moment in de geschiedenis te leven. En om de eer en het voorrecht te hebben deel uit te maken van deze Helingsbeweging.

Dit is een Werkelijk Vreugdevolle tijd om in een lichaam te zijn!

KARMISCHE SCHULDEN

Eén van de redenen dat ik de eer en het voorrecht heb om in dit leven deze Vreugdevolle boodschap te dragen, is natuurlijk vanwege mijn Karmische Schulden uit andere levens.

Mogelijk is één van de redenen dat je dit leest, dat ik, persoonlijk, een Karmische Schuld bij jou heb. Misschien heb ik jouw ogen uitgestoken toen ik een Romeins legionair was of een Viking of zoiets en betaal ik die schuld nu terug door je te helpen helderder te zien in dit leven.

We zullen het waarschijnlijk nooit zeker weten en waarschijnlijk is het niet nodig om het met zekerheid te weten. Informatie uit vorige levens is alleen beschikbaar op basis van de noodzaak om te weten. Met andere woorden: alleen als het direct verbonden is met ons helingsproces in dit leven. Eenvoudige nieuwsgierigheid als reden is niet goed genoeg om toegang te hebben tot informatie over vorige levens. (Natuurlijk is er ook een reden voor onze nieuwsgierigheid).

Alles gebeurt om een reden – eigenlijk om redenen op meerdere niveaus. We kunnen nooit alle redenen weten. Het is niet nodig dat we alle redenen weten.

Wat we nodig hebben is ons te herinneren dat het allemaal op de één of andere manier perfect is. Het is nodig dat we ons dat herinneren om ons te helpen stoppen met oordelen over onszelf en het proces.

Zoals in het citaat van Illusions, het is de diepte van ons geloof in tragedie en onrechtvaardigheid die een maat is voor onze spirituele groei. *De diepte van ons geloof* heeft te maken met ons perspectief, met hoeveel we geloven in de omgekeerde attitudes en onjuiste overtuigingen, met hoeveel kracht we geven aan de illusies.

Ik heb ontdekt dat er in veel gevallen, hoewel de niveaus die ik kan zien en waar ik van bewust ben meestal disfunctioneel zijn – voortkomend uit de onjuiste overtuiging en angst van de ziekte van Codependence – op diepere niveaus prima redenen zijn voor het gedrag waar ik mezelf voor veroordeelde.

Ik veroordeelde mezelf bijvoorbeeld en maakte mezelf verwijten omdat ik het moeilijk vond om te mediteren. Ik kon van binnen niet stil genoeg zijn om de meditatie op de goede manier te doen en ik dacht dat dit betekende dat er iets verkeerd was met mij. Ik dacht dat mijn weerstand betekende dat ik op de één of andere manier niet deugde. Maar wat me onthuld werd, was dat ik in een vorig leven gestorven ben tijdens meditatie, wat mijn weerstand op een hele nieuwe manier weer logisch maakt. (Ik begon ook te begrijpen dat meditatie gaat over luisteren naar *dat kleine zachte stemmetje* – zoals een gebed praten met God is – en dat het niet noodzakelijk formeel moet worden gedaan of op de *juiste* manier.)

Toen ik, als meer algemeen voorbeeld, begon te leren over Codependence, maakte ik mezelf verwijten omdat ik vond dat ik *haar* nog steeds aan het zoeken was, ook al had ik geleerd over een aantal disfunctionele niveaus van dat verlangen.

Ik had geleerd dat zolang ik dacht dat ik iemand anders nodig had om me gelukkig en heel te maken, ik mezelf tot slachtoffer maakte. Ik had geleerd dat ik geen kikker was die een prinses nodig had om me door te laten kussen om in een prins te veranderen – maar dat ik al een prins was en alleen moest leren om die staat van Genade te accepteren, de prinsheid.

Ik begon te begrijpen dat die niveaus van mijn verlangen disfunctioneel waren en Codependent – en ik veroordeelde en schaamde mezelf omdat ik dat verlangen naar *haar* niet los kon laten. Maar toen mijn ontwaken zich verder ontwikkelde, realiseerde ik me dat er *correcte* redenen waren voor dat verlangen, voor die *oneindige pijnlijke behoefte* die ik voelde.

Eén van die *correcte* niveaus was dat dat verlangen een boodschap was met betrekking tot mijn zeer reële behoefte om wat balans te krijgen tussen de mannelijke en vrouwelijke energie in mij – wat disfunctioneel gedrag voortbrengt als het naar buiten geprojecteerd, gefocust, wordt zoals ik in mijn kindertijd had geleerd om te doen.

En op een veel dieper niveau begon ik te begrijpen dat ik zoek – en heb gedaan sinds de polarisatie – naar mijn tweelingziel.

Toen ik onderscheid begon te maken, leerde ik om de baby uit het badwater te tillen, oftewel mezelf niet veroordelen en schamen voor het verlangen naar *haar* – en het vuile badwater weg te gooien, oftewel geen actie ondernemen gebaseerd op, of macht geven

aan, het disfunctionele geloof dat ik een kikker ben die niet gelukkig kan zijn totdat ik mijn prinses vind.

Door te leren onderscheid maken, kunnen we beginnen bewust te worden van de redenen die disfunctioneel zijn en die gebaseerd zijn op Codependent overtuigingen en angsten (het vuile badwater) zodat we de manier kunnen veranderen waarop we op die niveaus reageren. We kunnen stoppen ze macht te geven en we kunnen erkennen dat er *correcte* niveaus zijn door onszelf (de baby) niet te beschamen en te veroordelen zelfs als we niet zeker zijn wat die redenen zijn.

Ik heb het hier over VERTROUWEN.

Hoe meer we kunnen herinneren dat alles zich perfect ontvouwt, hoe meer vertrouwen we kunnen hebben dat er een hele goede reden is, zelfs voor datgene dat de grootste tragedie, de meest diepgaande onrechtvaardigheid lijkt te zijn.

Het is nodig dat we niet alleen onze gevoelens en ons gedrag uit het verleden accepteren en erkennen, onze menselijke behoeften en verlangens, maar ook onze hunkeringen, onze weerstand en onze angsten. Oftewel onszelf niet schamen en veroordelen

Er is een reden dat we die hunkeringen hebben. Er is een reden dat we die angsten en weerstand hebben. Hoe meer we beginnen te herinneren dat *de Kracht is met ons*, hoe gemakkelijker het wordt onszelf te accepteren en Lief te hebben.

ALLES GEBEURT OM EEN REDEN

Zoals eerder gezegd is misschien de reden dat je jouw rouwverwerking nog niet hebt gedaan, dat het nog geen tijd is – alles gebeurt perfect. Zelfs onze neiging tot uitstellen, ontkennen en ontwijken is een perfect deel van ons pad.

We worden geleid!

Hoe meer we ons dat herinneren, hoe gemakkelijker het is te stoppen te geloven in die grandioze, ego-zelf, arrogante, Codependent macht-trip van geloven dat we de ongelooflijke macht hebben om het plan van de Grote Geest te verpesten. Dat doen we niet. Dat hebben we nooit gedaan.

Op een erg diep niveau, op een ziel / hoger ego niveau, zijn onze ervaringen in vorige levens één van de redenen dat we weerstand hebben tegen het doen van onze heling en het erkennen van onze macht.

We zijn in het verleden allemaal gestraft voor het erkennen van onze macht! Om het even of dat nou door verbranding was op de brandstapel omdat we een heler waren, of door vierending omdat we een leraar waren of ophanging omdat we een boodschapper waren.

We hebben een hele goede reden om God of het leven niet te vertrouwen.

We hebben ook hele goede redenen om onszelf niet te vertrouwen omdat we in het verleden allemaal onze macht hebben misbruikt. We hebben levens gehad waar we leraren waren en we onze studenten naar het verkeerde pad leidden, we waren helers, leiders of boodschappers die het pad van de linkerhand kozen en de krachten van duisternis dienden in plaats van Licht.

We hebben hele goede redenen om doodsbang te zijn onze macht weer te erkennen!

Dat zijn op het diepste niveau de redenen waarom we weerstand hebben tegen het helingsproces, dat is waarom sommigen van ons de stok nodig hadden om te beginnen met ontwaken.

Ongeacht wat onze persoonlijke stok is, of het relatieverslaving is of eetverslaving of wat dan ook, het is het voertuig dat ons gedwongen heeft te beginnen met ontwaken. Het is het gezegende geschenk dat ons ontwaken heeft gestart naar bewustzijn van ons pad.

De condities op de planeet zijn veranderd! Zolang het energieveld van Collectief Menselijk Emotioneel Bewustzijn op de planeet was omgedraaid, trok het groeiproces naar het Licht de duisternis aan.

Dat gebeurt nu niet meer. Het energieveld van bewustzijn van de planeet is nu positief verbonden met Waarheid. Groeien naar het Licht trekt nu meer Licht aan.

In deze tijd kunnen we Werkelijk erkennen wie we zijn zonder te voelen alsof we ervoor gestraft worden.

Natuurlijk zijn we nooit echt gestraft – het voelde alleen zo.

Wat we al deze levens hier in dit menselijke lichaam hebben gedaan, is de gelegenheid krijgen om alle facetten van de menselijke ervaring te ondervinden. We zijn allemaal scheppers en vernietigers geweest. We zijn allemaal de onderdrukker en de onderdrukte geweest. We zijn allemaal dader en slachtoffer geweest.

Niemand heeft ons ooit iets gedaan wat wij hem of haar niet op dezelfde manier in een andere tijd hebben aangedaan.

Het is tijd te stoppen anderen de schuld te geven. Het is tijd te stoppen onszelf de schuld te geven. We kozen voor de paden waar we zijn om de heling en de Karmische vereffening te doen die noodzakelijk was. Het is nodig dat we de gevoelens herkennen, erkennen en loslaten en tegelijkertijd stoppen met geloven in de onjuiste overtuigingen.

SPIRITUELE WEZENS

We zijn Spirituele Wezens die een menselijke ervaring hebben. We zijn ook deel van de EENHEID die God is en we hebben geholpen het Goddelijke script te schrijven.

Dat is het slechte nieuws – het is ook het goede nieuws. We zijn nu bij het vreugdevolle deel van het verhaal gekomen. De dans is aan het veranderen. Hij is aan het veranderen in een dans van Vreugde, Liefde en Viering. Dit is werkelijk een Vreugdevolle tijd om in een lichaam te zijn!

De eerste keer dat een boodschapper naar me toe kwam met de boodschap dat ik een Spiritueel Wezen was die een menselijke ervaring had, werd ik echt boos. Mijn eerste reactie was boosheid. Mijn eerste gedachte was: dat betekent dat ik erop uit moet te midden van hen.

Ik wilde nooit te midden van jullie allemaal zijn. Ik wilde altijd een berg opgaan en mijn weg naar God mediteren. Wat ik in dit helingsproces heb geleerd, is dat ik God vind door te *midden van hen te zijn*, door mijn menselijke relaties. We zijn hier om te leren met elkaar om te gaan. We zijn hier om te leren van onszelf en van elkaar te Houden.

Eén van de ironieën van deze hele zaak is iets dat natuurkundigen hebben geleerd van kwantum fysica. Ze hebben geleerd dat de fysieke wereld is gemaakt van energievelden die tijdelijke manifestaties zijn van energetische interacties. Alle energievelden van de fysieke wereld zijn tijdelijk. Sommige duren een fractie van een seconde en anderen duren biljoenen jaren - maar het zijn tijdelijke illusies.

Dit betekent dat de realiteit die in de fysieke wereld het meeste Waar is, in de interactie is. Het is in onze interacties dat we toegang hebben tot Waarheid, Vreugde en Liefde. Met andere woorden: het is in onze relaties.

Het meest echte hier, de plek waar de hoogste Waarheid bestaat, is in de interacties: in onze relaties. Onze relatie met onszelf is een reflectie van onze relatie met onze Schepper, met de Grote Geest. En onze relatie met onszelf wordt gereflecteerd naar onze relaties met alles en iedereen in onze omgeving.

Spiritualiteit gaat over relaties. God bestaat in de kwaliteit van onze relaties.

Als ik naar een mooie zonsondergang kijk – ik ben een tijdelijke illusie en de zonsondergang is ook een tijdelijke illusie – is de meest werkelijke Goddelijke kwaliteit de energie van Schoonheid en Vreugde die ik mezelf toesta door open en bereid te zijn de zonsondergang te ervaren. Als ik gevangen zit in één van mijn ego's *trauma drama's*, dan zal ik me niet bewust zijn van de zonsondergang of open zijn voor het ervaren van de Vreugde en Schoonheid van het moment.

Een erg belangrijk deel van dit helingsproces is tijd nemen om de bloemen te ruiken. Het is onze taak om in het hier en nu te zijn en deze heling te doen.

Ik besteedde de meeste tijd van mijn leven om perfect te worden, geliefd, geaccepteerd, gerespecteerd etc.. Het werkte niet omdat ik naar buiten keek voor iets dat alleen binnenin gevonden kan worden.

Ik weet nu dat ik geen controle over dit proces heb en dat wat ik aan het worden ben in de handen ligt van een Liefdevolle (soms wat langzaam werkende) Grote Geest. Ik hoef me geen zorgen meer te maken over het worden – het enige dat ik moet doen is zijn. Ik moet alleen elke dag voor het leven klaar staan en doen wat voor me ligt. En alles zal beter uitpakken dan ik ooit kon plannen.

Er zijn geen ongelukken, geen toevalligheden – alles ontvouwt zich perfect.

Het is geen toeval dat twee dagen voordat ik deze lezing voor het eerst hield in juni 1991, toen ik niet precies wist wat ik zou gaan zeggen en hoe, toen ik gefrustreerd was en boos op God omdat de dingen niet uitpakten zoals ik dacht dat het zou moeten, toen ik doodsbang was om voor een groep mensen te staan en mijn Waarheid te erkennen, toen

ik net in een deel van het proces deel was dat voelt als shit - een vriend, een boodschapper van God, me een mop vertelde.

De mop gaat over een man die tegen God praat en probeert Gods perceptie te begrijpen.

De man zegt tegen God: *Wat zijn een biljoen jaren voor jou?* God zegt: *Een seconde.* En de man zegt: *Oh, dat is interessant. Wel, wat is dan een biljoen Euro voor jou?* En God zegt: *Een dubbeltje.* En de man, een mens, begint natuurlijk te rekenen: *Wel, als een biljoen Euro voor God een dubbeltje is, dan moet een miljoen echt niks zijn. Ik wed dat ik God om een miljoen kan vragen.* Dus de man zegt tegen God: *Kan ik een miljoen Euro krijgen?* God zegt: *Natuurlijk... over een seconde.*

Gods tijd is perfect – het voelt alleen niet altijd zo voor ons. Hoe meer we ons perspectief kunnen verbinden met Waarheid, hoe minder we voelen alsof we gestraft worden.

Tussen haakjes, het zwaarste deel van onvoorwaardelijke Liefde is accepteren waar we op het moment zijn, ongeacht hoe oncomfortabel. Het zwaarste deel van acceptatie is niet de moeilijkheid om anderen hun proces toe te staan (hoewel God weet dat dit erg zwaar kan zijn); het is onszelf ons eigen proces toestaan zonder schaamte en oordelen.

Ik kan dat nu het meeste van de tijd. Ik weet nu dat als het voelt als shit, het geen straf is, het is niet omdat ik slecht of fout ben of onvolkomen (hoewel er nog steeds een klein deel van me is, die stem van de kritische ouder / ziekte die wil dat ik dat geloof – en die er waarschijnlijk altijd zal zijn).

Wat ik nu weet, is dat wanneer het voelt als shit, dat betekent dat ik bemest wordt om me te helpen groeien. Ik ben God zo dankbaar voor alle wonderbaarlijke bemesting die al die jaren over me heen gestroomd is.

LIEFDE

Zoals ik het begrijp is de Universele Creatieve Kracht het energieveld van AL WAT IS dat vibreert op de frequentie van Absolute Harmonie. Die vibrerende frequentie noem ik LIEFDE. (LIEFDE is de vibrerende frequentie van God; liefde is een energetische vibratie binnenin De Illusie waar we toegang tot kunnen krijgen; in onze Codependent cultuur is liefde meestal een verslaving of een excuus voor disfunctioneel gedrag.)

LIEFDE is de energiefrequentie van Absolute Harmonie omdat het de vibrerende frequentie is waar geen afscheiding is.

Energie beweegt in golfachtige patronen; het is de scheiding tussen het dal van de golf en de top die beweging mogelijk maakt. De afstand van top tot top wordt golflengte genoemd. Het is een wet in de natuurkunde dat als de vibrerende frequentie stijgt, hoger wordt, de golflengte korter wordt. De frequentie van LIEFDE is de vibrerende frequentie waar golflengte verdwijnt, waar afscheiding verdwijnt.

Het is een plaats van absolute Vrede, bewegingloos, tijdloos, compleet in rust: Het Eeuwige Nu.

De Vrede en Gelukzaligheid van Het Eeuwige Nu is de Ware Absolute Realiteit van de God-Kracht.

De illusie van afscheiding – de afstand, de scheiding, tussen de top en het dal – is wat beweging mogelijk maakt. Afscheiding is noodzakelijk om energie te laten bewegen. De illusie van afscheiding was nodig om De Illusie te creëren.

Als deel van de EENHEID van AL DAT IS, zijn wij God en God is LIEFDE. We zijn deel van de Waarheid van EENHEID die vibreert met de frequentie van LIEFDE. Als deel van de EENHEID van LIEFDE zouden we nooit in staat zijn geweest Liefde te ervaren. Het is zoiets als *Als je suiker bent dan kun je nooit suiker proeven.*

In God zijn we LIEFDE. Zonder de illusie van afscheiding zouden we nooit de gelegenheid hebben gehad Liefde te ervaren. We zouden nooit in staat zijn geweest Lief te hebben en te worden Liefgehad.

Afscheiding was noodzakelijk om ons het ongelooflijke geschenk te laten ervaren van Liefde, van Liefhebben en worden Liefgehad.

De illusie die alle pijn veroorzaakte is ook het voertuig dat ons laat voelen dat we worden Liefgehad.

Als je zoals ik dat heb gedaan, je pad van heling volgt, denk ik dat je het heel erg de moeite waard vindt. Het is de moeite waard in staat te zijn Liefde te ervaren.

Dit is het Tijdperk van Heling en Vreugde. Het is tijd om te herinneren wie je Werkelijk bent en om te beginnen met voelen en afstemmen op de Waarheid die binnenin jou bestaat.

We zijn allemaal vlinders. We zijn allemaal zwanen. We zijn Spirituele Wezens.

De Lente van de Geest is gearriveerd: Het is mogelijk te leren jezelf Lief te hebben. Het is mogelijk gelukkig te zijn, Vreugdevol en vrij – als je bereid bent om bang te zijn, gekwetst, boos en verdrietig.

Je bent Liefdevol. Je bent Geliefd. Je bent LIEFDE.

ROBERT BURNEY

Robert Burney is een niet-klinische, niet-traditionele therapeut – een heler, leraar en Spiritueel gids wiens particuliere praktijk gebaseerd is op de principes van de Twaalf Stappen Heling. Robert is gespecialiseerd in Codependence counseling met de nadruk op emotionele eerlijkheid, rouwprocessen en innerlijke kind werk terwijl hij individuen leert hoe ze in hun kracht kunnen komen door het hebben van innerlijke grenzen. Zijn praktijk is gebaseerd op het geloof dat we spirituele wezens zijn die een menselijke ervaring hebben en dat het ontwaken tot het bewustzijn van onze spirituele conditie de sleutel is tot heling. Hij benadrukt dat leren van het leven te genieten het doel is van heling.

ROBERT'S WEBSITES

<http://www.joy2meu.com>

Deze Joy2MeU website is zodanig uitgebreid dat Robert een aantal aparte websites heeft gecreëerd voor specifieke thema's:

<http://www.robertburneylive.com>

<http://www.newagedawned.com>

<http://www.abundantspirituality.com>

<http://codependencerecovery.com>

<http://healyourinnerchild.com>

<http://www.healthyromanticrelationships.com>

<http://www.woundedsouls.com>

<http://www.twelvestepmiracle.com>

CODEPENDENCE

ROBERT | BURNEY

DE DANS VAN GEWONDE ZIELEN

EEN KOSMISCH PERSPECTIEF
OP CODEPENDENCE EN
DE MENSELIJKE CONDITIE

Over Codependence | De Dans van Gewonde Zielen

Dit inspirerende boek presenteert een aantal overtuigingen over de betekenis en het doel van het leven vanuit een Kosmisch Perspectief dat de principes van de Heling volgens het Twaalf Stappen Programma combineert met oeroude (en nieuwe) Spirituele Waarheden. Het is gebaseerd op een lezing die de schrijver een aantal jaren heeft gegeven voor publiek dat diep geraakt was en overweldigend positief reageerde.

Dit boek kan leiden tot levensveranderend Spiritueel Ontwaken door je te herinneren aan wie je werkelijk bent en waarom je in een menselijk lichaam zit op dit hele speciale moment in de menselijke geschiedenis.

Citaten uit Codependence | De Dans van Gewonde Zielen

We zijn geen zwakke, zondige, schaamtevolle menselijke wezens die op de één of andere manier het recht moeten verdienen om Spiritueel te worden. We zijn Spirituele wezens die een menselijke ervaring hebben.

We zijn transcenderende Spirituele Wezens die deel zijn van de EENHEID die de God-Kracht is. Dat zijn we altijd geweest en dat zullen we altijd zijn. We zijn perfect in onze Spirituele Essentie. We zijn perfect waar we geacht worden te zijn op ons spirituele pad. En vanuit het menselijke perspectief zullen we nooit in staat zijn 'mens-zijn' perfect te doen – en dat is perfect.

Via een onjuist geloofstelsel hebben we geprobeerd 'mens-zijn' perfect te doen om 'Spiritueel te worden'. Dat werkt niet. Het is disfunctioneel.

Peter de Kock

Verhalen voor Mensen
en Organisaties