

Je bent vrij

Eerste druk: 2014 (Free Musketeers)

Tweede druk: 2019 (Nicky Verbeek)

Copyright: © 2019 Nicky Verbeek

ISBN: 978-90-828322-1-1

Auteur: Nicky Verbeek

Vormgeving: Wout van Klooster

Fotografie: Wout van Klooster

Uitgever: Nicky Verbeek (Muhja - Praktijk voor zelfrealisatie)



Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever openbaar worden gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zo nodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (I) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (II) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is.

Je bent vrij

Zelfrealisatie in de praktijk



Nicky Verbeek

Als je eenmaal zelf bevrijd bent, bevrijd dan ook anderen
Als je eenmaal op de andere oever bent aangekomen,
help dan ook anderen deze te bereiken.

Boeddha Siddhartha Gautama

Inhoud

	Voorwoord	7
	Hoe dit boek is ontstaan	8
	Inleiding	10
Deel 1	“Wie ben ik?”	13
1.	Hoop	15
2.	Angst	18
3.	Bewustzijn	22
4.	Het indalen van de ziel	26
5.	Psychische groei	28
6.	Het onderbewuste	31
7.	Het overlevingsmechanisme	35
8.	Zelfbeeld, controle en projectie	41
9.	Rolpatronen	44
10.	Acceptatie	47
11.	Begrip en begripsvorming	50
12.	Eigenwaarde en zelfvertrouwen	56
13.	Waar ‘zit’ eigenwaarde?	62
14.	Behoeftes versus verlangens	65
15.	De wil	72
16.	Weerstand	75
17.	Weerstand is een reactie op angst	76
18.	Weerstand dient het overlevingsmechanisme	79
19.	Gevoel versus emotie	82
20.	Vergeving	89

Deel 2 “Hoe doe ik dat?” 91

21.	Zelfrealisatie op elk moment	93
22.	Stap 1 Overgave als uitgangspunt	94
23.	Stap 2 Aanwezig zijn	99
24.	Aanvaard de situatie	102
25.	De 7 energiedimensies	106
26.	De 7 energiedimensies van het psychisch bewustzijn	110
27.	1e Chakra	113
28.	2e Chakra	119
29.	3e Chakra	125
30.	4e Chakra	131
31.	5e Chakra	134
32.	6e Chakra	140
33.	7e Chakra	146
34.	Stap 3 Leegte	152

Deel 3 “Wie ben jij”? 157

35.	Ik ben teleurgesteld	159
36.	Ik ben een zeurpiet	162
37.	Ik kan mijzelf niet goed uitdrukken	167
38.	Ik ben geen slechte moeder	171
39.	Ik begrijp het niet	175
40.	Ik heb last van bindingsangst	178
	Slotwoord	183
	Ruimte voor persoonlijke notities	186

Voorwoord

Op zomaar een dag was er dat moment, dat ene enkele moment van waaruit zelfrealisatie ontsprong. Zonder enige voorbode, verwachting of 'spiritueel zoeken' kwam ik in een glorieuze hereniging met mijzelf. Deze directe en ultieme eenheidservaring heeft mij in een fractie van nog geen seconde mijn totale potentie laten kennen.

Er volgden meerdere bijzondere inzichtmomenten en ik ontdekte dat zelfrealisatie op elk moment, steeds opnieuw bereikt kon worden door innerlijk een aantal stappen te nemen. Toen ik deze stappen bewust en procesmatig begon in te zetten werd het steeds gemakkelijker en kwam er steeds meer ruimte vrij van waaruit ik mijzelf in vrijheid kon verwezenlijken.

Tegenwoordig begeleid ik anderen tijdens hun eigen bijzondere en unieke zoektocht naar zichzelf. Ik werk hierbij volgens de door mijzelf ontwikkelde methode, waarbij steeds wordt terugggegaan naar de situatie waarin een bepaalde onvrede is ontstaan. De situatie wordt opnieuw bekeken, maar dan vanuit een geheel nieuwe context. Het geautomatiseerde denken wordt hierbij zo abrupt onderbroken dat innerlijk zelfbesef spontaan ontstaat. Dit kan overal en in elk moment worden toegepast, zodat men zich in iedere situatie steeds opnieuw kan bevrijden.

Ik neem je graag mee op een persoonlijke ontdekkingsreis, waarbij ik het inzicht dat ik heb opgedaan met jou deel. Ik bied jou het gereedschap aan dat mij in staat heeft gesteld om deze diepe staat van bewustzijn te laten ontwaken en te ontwikkelen, zodat ook jij realistischer, oprechter en vrediger in het leven kan komen te staan.

Hoe dit boek is ontstaan

Ik heb dit boek geschreven omdat ik met het geschenk van de oneindige vrijheid van zelfrealisatie maar een ding daadwerkelijk kan doen en dat is het uitdelen. Het geeft mij veel vreugde om anderen in hun eigen vrijheid aan te raken en ze daarbij een duwtje in de goede richting te geven tijdens hun zoektocht naar geluk en levensvervulling.

Maar zo is het niet begonnen. In eerste instantie was ik helemaal geen boek aan het schrijven, maar kwam er gewoonweg zoveel informatie op me af in een korte periode, dat ik bang was om iets mis te lopen of te vergeten. Ik wilde het vasthouden voor het geval het mij zou loslaten en het voor altijd weer zou verdwijnen. Daarom schreef ik alles op. Iedere dag kwam er iets bij. Gelukkig ben ik het niet vergeten en is het nooit verdwenen, maar wat ik in de loop van tijd heb geschreven is een helder en leesbaar verslag geworden. Bovendien is het uitermate functioneel om met anderen te kunnen delen waar werkelijke vrijheid zich bevindt en hoe deze gevonden kan worden.

Dit boek is in eerste instantie een bundeling van alle informatie die zich met het inzicht van zelfrealisatie aan mij openbaarde. In de eerste hoofdstukken beschrijf ik wat er allemaal onwaar bleek te zijn, maar ook hoe die onwaarheden ontstaan en waarom.

Ik ontdekte dat niet alleen ik, maar ook de mensen om mij heen voortdurend in ongewenste rolpatronen terechtkomen waarin onvrede wordt ervaren. Op een gegeven moment bemerkte ik dat ik een vast patroon kon volgen om in het hier en nu te blijven en de situatie werkelijk te kunnen doorvoelen. Door dit patroon steeds opnieuw toe te passen ontstond er uiteindelijk een duidelijke methode.

In het tweede deel van het boek beschrijf ik die methode, waarmee je steeds weer, in elke situatie, tot waarheid kan komen en een heldere blik kan behouden ondanks je gedachten erover.

Het laatste deel van dit boek heb ik gebruikt om een aantal persoonlijke ervaringen van mensen uit de praktijk met je te delen, zodat je kunt zien hoe het toepassen van deze methode in zijn werk gaat. Ik neem je mee in een aantal verschillende 'rollen' en laat je zien waar de vrijheid verscholen zit en hoe deze gevonden kan worden. De verhalen van anderen kunnen je helpen situaties te herkennen en laten je zien hoe je de methode zelf kan toepassen.

Met dit boek wens ik je veel leesplezier, vele inzichten en vooral de ontdekking van jouw eigen oneindige persoonlijke vrijheid toe.

Nicky Verbeek