

De helende kracht van vreugde

Verhoog je trilling met wijsheid uit Lemurië



Cathelijne Filippo
Angel Light Heart Press



*'When you do things from your soul,
you feel a river moving in you, a joy'*

Rumi

*Open je hart
En laat het je toefluisteren*

*Open je voor de momenten van vreugde
Ze leiden je naar het Pad van jouw Ziel*

*Zo wordt vreugde je richtingaanwijzer
Naar een Lichter leven*

*En verhoog jij je trilling
Samen op weg naar een Nieuwe Aarde*

Inhoud

Inleiding	6
1. Het Lemurische Project	11
2. Het vreugdeproject	18
3. De Lemurische sleutel van vreugde	27
4. De hindernissen op weg naar vreugde	31
5. Vreugdedimmers	50
6. Wat heb je nodig om vreugde te ervaren?	71
7. Vreugde als weg naar geluk	93
8. Meer vreugde ervaren	114
9. Het helende effect van vreugde	153
10. Je trilling verhogen door middel van vreugde	171
11. Co-creatie vanuit vreugde	193
12. Een vreugdevolle Nieuwe Aarde	211
Slotwoord	227
Dankwoord	234
Bijlage 1. Oneindigheidsademhaling	237
Bijlage 2. Je aardesterchakra helen en activeren	241
Bijlage 3. Reizen in je merkaba	244
Bijlage 4. Jouw vreugde top 25	248
Bijlage 5. Energetische voorbereiding op ascensiewerk	250
Glossarium	255
Over Angel Light Heart®	263
Over de auteur	264
Bronnen	266
Eindnoten	269

Geliefde Zuster van Licht,

Naar vreugde kijken vanuit het zijn van een genie is een leuk perspectief. Natuurlijk zou dit er niet toe moeten leiden dat jullie gaan streven naar perfectie, want als je streeft naar perfectie dan verlies je de vreugde al voordat je deze gevonden hebt. Het gaat niet om het bereiken van iets dat perfect is, maar het gaat over het leren wat werkt voor anderen en daar je voordeel mee doen.

Voor ons in Telos werkt vreugde heel makkelijk. Dit heeft met veel verschillende dingen te maken die we al besproken hebben. Allereerst doen we waar we van houden en houden we van wat we doen. Ik heb dit al eerder gezegd en zal het waarschijnlijk nog vaker herhalen, want dit is zo belangrijk.

Toen je de enquête afnam gaven meerdere mensen aan dat ze dachten meer vreugde te kunnen ervaren, als ze zouden doen wat ze hier op Aarde kwamen doen. Ze wilden hun levensdoel op Aarde leven, al wisten ze niet altijd precies wat dat was. In Telos is het heel normaal om je levensdoel te leven. Het is heel welkom en het wordt gestimuleerd. Dus mensen kunnen zijn wie ze werkelijk Zijn. In de enquête kwam nog meer naar voren over wat ze nodig hadden om meer vreugde te kunnen ervaren in hun leven. Drie dingen die naar voren kwamen, zijn precies de dingen die we doen en Zijn in Telos. Een daarvan was om jezelf te Zijn. In Telos zijn we trouw aan wie we Zijn. We zijn verbonden met onze Ziel en leven vanuit onze Ziel en dat is een groot goed. Dit was een van de pijlers in de antwoorden op deze vraag. Veel mensen willen leren om te accepteren wie ze Zijn, te houden van wie ze Zijn en trouw te zijn aan wie ze Zijn. Ze willen leven vanuit zelfvertrouwen. Al die zaken komen van nature als je in lijn met je Ziel leeft, want het ego kan het dan

niet bemoeilijken. Want het is bij de mensen die op de oppervlakte van de planeet leven van het ego die zegt: 'Ik moet dit of dat doen, ik zou zus of zo moeten doen, het hoort op deze manier.' Vaak heeft dit te maken met een bepaald imago van hoe het leven zou moeten zijn en wat er belangrijk is om daarin na te jagen. Vaak wordt er vanuit het ego bepaald wat er nodig is om iets waard te zijn.

Wanneer je vanuit dat perspectief kijkt, dan zou een vuilnisman die het afval ophaalt minder waard zijn dan een arts in het ziekenhuis. Maar als het vuil niet zou worden opgehaald, zou men veel vaker ziek worden. Iedereen heeft dus een eigen rol te vervullen en hier in Telos vinden we het belangrijkste dat men doet wat hen vreugde geeft, want wat hen vreugde geeft is in het algemeen wat in lijn ligt met hun levensdoel.

Dat is een van de vele elementen die er in Telos bij helpen om makkelijker vanuit vreugde te leven. De meesten van ons weten wie ze zijn en zijn content met wie ze zijn. We leven naar onze hoogste waarden, we maken gebruik van onze kwaliteiten en we doen waar we van houden.

Een van de andere dingen die naar voren kwamen in de enquête waren het nodig hebben van meer rust en ontspanning. Ook dit is zo belangrijk. Het is een geweldig voorbeeld van wat er gebeurt als je mensen een oplossingsgerichte vraag stelt. Want vaak vinden ze dan het antwoord dat juist is voor hen. Dat is zo veel krachtiger dan wanneer wij het ze vertellen. In dit kader is het ook belangrijk om jullie eraan te helpen herinneren dat wij hier in Telos jullie vrienden zijn. Ja, ik sta bekend als Meester Adama en ik leef in een andere dimensie, maar ik ben niet jullie goeroe. Je hoeft ons niet te 'volgen'. We zijn multidimensionele

vrienden, we wisselen wijsheid uit. Ik begeleid je met de kennis en wijsheid die ik heb, maar het is aan jou wat je hiermee doet. Want je bent vrij mens. Laat wat wij in Telos doen een inspiratie en niet een dogma zijn.

Terug naar rust en ontspanning. Hier in Telos hebben we een geweldige balans tussen wat jij werk en ontspanning zou noemen. Dat onderscheid is hier niet echt aanwezig, want we houden van wat we doen. We houden van ons werk. Ik weet dat jij ook van je werk houdt, maar je werkt te veel. Er is nog niet genoeg balans. Want er is een zekere drang, een bepaalde beperking van tijd. Je wilt dingen af krijgen binnen een bepaalde tijd. Soms zijn dit externe deadlines, maar vaak zijn het ook deadlines die je jezelf oplegt. Zo gaat het ook met het boek. Als je eenmaal een flink eind onderweg bent, dan heb je graag een deadline en dan word je wat overenthousiast.

Adama moest nogal om me grinniken, toen hij dit patroon voor me uitspelde.

Op zich is het prima als het voor je werkt, maar je kunt nog weleens over je grenzen gaan omdat je een 'heilige deadline' hebt gesteld.

In Telos zorgen we dat de tijd die we spenderen aan 'werk' een gezonde dosis blijft. We zorgen voor voldoende afwisseling. Er is speelsheid en we werken niet volgens een klok. We weten wat er moet gebeuren en we weten dat er overvloed is. We vertrouwen erop dat er een overvloed van tijd en gaven is en dat alles op zijn pootjes terechtkomt. We doen wat we doen met liefde en vreugde en zonder druk. Dit brengt balans, ontspanning, gezamenlijkheid en viering.

Een van de andere randvoorwaarden voor vreugde die uit de enquête tevoorschijn kwam, was het aanwezig zijn in het hier en nu. Dit is bekend en hebben we al besproken tijdens het schrijven van Lemurisch Lichtwerk. Het is zo belangrijk om mindful te zijn en aanwezig te Zijn in het hier en nu. Waar zou je anders moeten Zijn?

Dit is het rustpunt, of nulpuntveld, het punt waar je een verschil kunt maken en waar je vreugde kunt ervaren. Dus, zelfs zij die zich nog niet op het geniale niveau van vreugde bevinden, hebben fantastische oplossingen gevonden. Geheel in overeenstemming met hoe we in Telos leven.

Iets anders dat werd genoemd en waarover we het hebben gehad in onze vorige boeken, evenals de Council of One in Eenheidsbewustzijn, is leven vanuit het hart.

Al deze dingen zijn sterk met elkaar verbonden. Je zou kunnen zeggen dat er een recept is voor vreugde, net zoals er een recept is voor een heerlijke chocoladetaart.

Adama was duidelijk in een grappige bui en wees me erop dat dat toch wel een erg goed voorbeeld was voor mij, want hij weet hoezeer ik van chocolade hou.

Dit recept bestaat uit meerdere lagen. Er zijn verschillende ingrediënten en er is een juiste volgorde en een goede onderverdeling om tot het juiste recept te komen. Maar er zijn ook andere recepten, zoals die er ook zijn voor verschillende soorten chocoladetaarten. Dus het staat niet allemaal volledig vast. Maar aanwezig zijn in het hier en nu, leven vanuit je hart, in contact staan met wie je werkelijk bent, doen waar je van

houdt en met ontspanning in het leven staan, zijn allemaal ingrediënten voor vreugde. Ze helpen allemaal bij het maken van een vreugdevolle ervaring.

Adama nam hierna even de tijd om na te gaan wat nog meer bijdroeg in Telos, en hij maakte een klein uitstapje naar de spirituele beoefening in Telos.

Zoals je in Telos hebt kunnen zien, zijn er veel verschillende tempels. Deze tempels gaan helemaal niet over dogma. Ze zijn er om het goddelijke te vieren in al zijn verschijningsvormen, zoals de tempels van de heilige vlammen. Ze representeren allemaal verschillende goddelijke kwaliteiten die de mens in contact brengen met de hoogste kwaliteiten van de Bron. De Bron bestaat uit oneindig Licht en Liefde, en deze kwaliteiten zijn als een prisma van dit Eeuwige Licht. We ervaren grote vreugde wanneer we ons met deze kwaliteiten verbinden. Het geeft ons diepe blijheid door ons met alles te verbinden wat gewijd is. Niet alleen in de tempels, maar ook in de natuur en het leven.

We houden ervan ons te verbinden met elkaar, met het dierenrijk, met het mineralenrijk, met de natuurwezens en de natuur. Je zag dit in je enquête terugkomen in de behoefte tot contact. Verbondenheid is erg belangrijk voor de mens. Hoewel het in de enquête voornamelijk ging over het verbinden met gelijkgestemde Zielen, gaat dit voor ons in Telos veel verder. We houden ervan ons met elkaar te verbinden en al de bovenstaande rijken, maar bijvoorbeeld ook met de eenhoorns, draken en de kristallen. Want we zien dat er Licht aanwezig is in al deze verschillende levensvormen. Wij houden ervan daar contact mee te maken, ook al lijken we misschien heel verschillend. Er is magie in ware verbondenheid. Er is vreugde in Eenheid. Eenheid met

de Aarde, zoals je in je laatste boek beschreef. En Eenheid met onze eigen Ziel en de Bron.

Hoe meer we afstemmen op het Licht vanuit de Bron en hoe meer we dit Licht uitdragen in alles wat we doen, hoe meer vreugde we kunnen genereren en ervaren.

Naast in het hier en nu zijn, het vinden van balans, voldoende rust en ontspanning, verbonden zijn, leven vanuit het hart en in de natuur zijn, is het ook nodig om vreugde toe te laten in je leven. Om er open voor te staan. Dat is hoe je het in je leven uitnodigt. Door te zeggen: 'Ik ben klaar voor meer vreugde, ik word blij van vreugdevolheid.'

De uitnodiging zal ervoor zorgen dat vreugde in je leven verschijnt en dat jij er open voor staat door aanwezig te Zijn. Want er zijn vele, vele momenten in een mensenleven die vreugde kunnen brengen, maar het vraagt om aanwezig te zijn en een openheid en een toestaan om je ermee te laten vullen.

Veel mensen leven als zombies, zoals jullie dat noemen. Ze rennen maar rond en zijn zo druk aan het werk, of ze zitten te veel in hun hoofd, waardoor ze losgekoppeld zijn van het moment, van elkaar, van de natuur, van het leven, van hun Ziel en de Bron. Door die disconnectie missen ze veel van de kleine, speciale zegeningen en momenten in het leven. Vreugde gaat dus om het toelaten door middel van connectie. Connectie tot het moment. Connectie met de Aarde. Je verbinden met de natuur en met anderen. Je verbinden met je eigen hart, Ziel en de Bron. Door die verbondenheid kan vreugde naar binnen treden. En zo is het.

Voor nu is dat alles over vreugde vanuit het niveau van het genie. Je hoort mijn glimlach terwijl ik dat zeg, want het niveau van de vreugdegenie vraagt ook om een gevoel voor humor.

Wellicht is dat niet iets dat je anderen kunt aanleren, maar het is zo'n geschenk wanneer je met humor naar jezelf en het leven kunt kijken. Dat brengt een lichtheid van Zijn. Vergeet niet om jezelf niet te serieus te nemen⁷.

Ik Ben Adama en het is mijn vreugde het met jou over dit geweldige onderwerp te hebben.