

Eenheid

Liefde, alles inclusief

(Deel III van III)

Schrijver: A.M.I. van der Kwast

Website: <http://www.annamarienvanderkwast.nl>

Coverontwerp: in samenwerking met Brave New Books

ISBN: 9789402141351

© 2015 A.M.I. van der Kwast

Inhoudsopgave

Intro	7
Deel I – Energie en materie	9
1.1 De natuurlijke beweging van energie	9
1.2 Materie ontstaat uit energie	13
1.3 Vrijheid	17
1.4 'Het kwaad', daar om je te grazen te nemen?	21
1.5 Methoden en symbolen om bewustzijn te verhogen	25
1.6 Spiritualiteit en geluk	30
1.7 De reden waarom mensen 'gek' worden	35
Deel II – Alles is verbonden	40
2.1 In verbinding, zo lang...	40
2.2 Communicatie als levenskunst	43
2.3 Tegen zijn, werkt tegen	48
2.4 Zijn en de wet van aantrekking	53
2.5 Betekenis geven en de kunst van het leren	57
2.6 Sociale Media en communicatie	61
Deel III – Delen	68
3.1 Groeien, uitbreiden en samen leren	68
3.2 Integratie en openheid	72
3.3 Nuttig en aangenaam gaan samen	75
3.4 Alles voor het geld	79

Inhoudsopgave

Deel IV – De oorzaak aanpakken	82
4.1 Wakker en in leven zijn, wat betekent het?	82
4.2 Pure religie en religie als dekmantel van ons ego	85
4.3 Pak de oorzaak aan in plaats van de consequenties	89
4.4 De oorzaak en het gevolg	92
4.5 Grexit – wanneer komen dromen en doen samen?	98
4.6 Geld laat ons zien hoe we handelen	102
Deel V – Ik in het AL	107
5.1 Hoe ziet pijn eruit?	107
5.2 Feedback, een mooie manier om aanwezig te zijn	110
5.3 Vriendschap zijn of doen alsof	112
5.4 Zonder offers geen vooruitgang	115
5.5 Angst zegt: “Doe het niet!”	118
5.6 Wat weet jij ervan?	121
5.7 “Leugenaar, leugenaar, je hoofd staat in de brand”	126
5.8 Wat is echt en wat is lol?	129
5.9 “Ik vond het altijd fantastisch om te doen, maar ik beleef er geen lol meer aan”	132
5.10 Kap de nonsens, kap met het plaatje wat we 'status' noemen	135
5.11 “Ik zeg het niet, anders doe ik hem pijn”	138
5.12 Mindfuck: wat is mogelijk?	140

Inhoudsopgave

Outro: Eenheid – liefde, alles inclusief **142**

Nawoord – Gezondheid, geluk en vervulling **145**

Andere delen:

Deel I – Het Mirakel dat Jij Bent– Vervul jouw potentieel

Deel II – Ik Ben (Mij) – Jij en alles om je heen. Jouw weg naar
gezondheid, geluk en vervulling

Intro

In de twee voorgaande delen schreef ik over de weg naar gezondheid, geluk en voldoening. Hoe beter we weten wie we zijn, wat we in het leven willen, weten hoe daar uiting aan te geven en in staat zijn om van onszelf te houden, hoe beter we in staat zijn om te houden van wat buiten ons is, hoe meer we daarin kunnen investeren en hoe meer we dan ook willen weten wat er daarbuiten gaande is. Dit is waar het derde deel van deze reeks over gaat. Wat is eenheid? Wat betekent het? Wat is de consequentie van mijn gedrag op het grotere geheel? Hoe beweeg ik in relatie tot andere mensen en als deel van het geheel? Hoe beïnvloeden we elkaar? Deze onderwerpen komen in alle drie de boeken terug. In het eerste boek op een meer individueel niveau, toen tot op groepsniveau en nu meer op alle niveaus, tot aan het niveau van het grotere geheel en weer terug.

Het doel van dit boek is om je bewuster te maken van het feit dat we met alles en iedereen verbonden zijn. Het doel is om je bewustzijn te verhogen met betrekking tot wat het betekent om verbonden te zijn. Het doel is om je eigen visie en begrip te ontwikkelen en je eigen perspectief te hebben. Het doel is om daadwerkelijk in staat te zijn om wat je leert aan de hand van dit boek toe te passen in het leven.

Over de auteur

Annamarie van der Kwast heeft een passie voor het leven en voor leren in het leven. Ze is Drs. in de Communicatiewetenschap, een gecertificeerd Shiatsu masseuse, Reiki practitioner & Master, ze

heeft Psychologie gestudeerd en de Grinberg methode gedaan. Annamarie heeft twintig jaar lang getafeltennist op het hoogste niveau in Nederland. Ze heeft veel werkervaring in verschillende soorten organisaties en verschillende soorten banen: van het Nederlands Kanker Instituut tot en met een IT-bedrijf en van organisatie-adviseur tot en met therapeut. Hiernaast heeft ze de nodige hoeveelheid levenservaring opgedaan. Deze reeks boeken is hier een resultaat van.

Let op:

Als je wilt leren, probeer dan met een open vizier te lezen. Het idee is om buiten je eigen kaders te kijken, en om het leven anders te zien en te ervaren. Dit is alleen mogelijk als je bereid bent om de ideeën die je hebt over hoe het hoort te zijn en de bijbehorende oordelen opzij te zetten tot nadat je de tekst hebt gelezen. Wanneer je in de tekst een oordeel tegen denkt te komen, stel jezelf dan de vraag: "Wordt dit hier werkelijk gezegd of is dit een gevoelig onderwerp voor me?" Doe de evaluatie van de tekst (Wat is mijn mening?) na het lezen en niet tijdens. Op die manier geef je jezelf de kans nieuwe informatie en inzichten te verkrijgen.

Probeer de context van een verhaal te lezen en je niet te fixeren op bepaalde woorden. Het is mogelijk dat ik hetzelfde woord op een andere manier gebruik in verschillende verhalen. Als je in staat bent om de verhaallijn te volgen, dan zal de reden daarvan helder zijn. Misschien zet het je zelfs aan het denken over de manier waarop we met elkaar communiceren. De neiging om dingen rigide te maken, bestaat ook in het gebruik van woorden.

Deel I – Energie en materie

1.1 De natuurlijke beweging van energie

Ons economisch systeem en onze maatschappij is gebaseerd op de aanname dat geld het onderwerp van onze aandacht moet zijn.

Wanneer je voldoende geld hebt, kun je voorzien in basisbehoeften zoals voedsel, kleding, een dak boven je hoofd en in andere eventuele behoeften die je hebt.

Ooit zorgden we voor elkaar door ons aandeel te vervullen in wat er gedaan moest worden. Laten we voor het gemak zeggen mannen gingen jagen en de vrouwen zorgden voor het huishouden of andersom. Toen de maatschappij complexer werd, en het makkelijker werd om lange afstanden te overbruggen, groeide de handel van producten en diensten. De wereld werd groter in de ervaring van mensen. Het werd duidelijk dat er verschillende groepen met mensen zijn die verschillende talen spreken en hun eigen unieke kenmerken hebben. Is het mogelijk dat dit het punt is waarop de grenzen tussen landen ontstonden? Want wat zijn grenzen?

Hoe verder de handel zich ontwikkelde, hoe meer regels en structuren er ontstonden. In plaats van ruilhandel in producten ontstond er een betaalsysteem. Geld als symbool voor wat er wordt uitgewisseld. Producten kregen een prijs. Hierdoor werden producten ten opzichte van elkaar meer of minder waard. Het ging niet meer om wat mensen nodig hadden om aan hun basisbehoeften te voldoen. Niet verrassend dat er mensen waren die alles deden om te beschikken over materialen die schaars en moeilijk te verkrijgen waren. Veroveren, macht hebben over en anderen

controleren ging samen met de ontwikkeling van de handel. Het hebben van status en macht gebaseerd op het bezitten van materiële goederen en kennis ontstond. We creëerden een maatschappij die niet primair gericht was op welzijn, het (over)leven van mensen en de aarde in het algemeen. Het bezitten van goederen en vaardigheden interessant voor de handel werd primair. Sinds die tijd zijn (fysieke) interacties en connecties steeds sneller en zoals wij dat noemen 'vooruitstrevend'. Hiernaast hebben we vele regels, voorschriften en structuren ontwikkeld, waarin we geacht worden te bewegen.

Beweging van bewustzijn

In een samenleving die meer en meer geïndustrialiseerd en gekapitaliseerd raakte, richtten we ons bewustzijn op het verzamelen van dingen. Niet zo zeer op de energetische beweging van de aarde. De ervaring van eenheid.

De Maya's konden ver in de toekomst kijken omdat zij in staat waren de voor ons bewuste en onbewuste beweging van de energie op aarde waar te nemen. Zij ervoeren het nog meer als een bewust geheel. De scheiding tussen een bewust en onderbewust gedeelte groeide mee met de tijd van handel. Onze focus veranderde.

Net als klimaatsveranderingen in de tijd, is een verandering van bewustzijn gerelateerd aan de ervaring van eenheid, een natuurlijke beweging van de energie. Zonder de ervaring van het één, geen ervaring van het ander. Zonder kunnen we niet leren.

Er wordt gezegd dat we momenteel in een vreselijke tijd leven aangaande de staat van de aarde en het welzijn van alles wat er is. En ik zeg niet dat onze staat van zijn en die van de aarde 'goed' is.

De explosie van ziekten waarvan we de oorzaak niet kennen en verschillende soorten rampen en aanslagen zijn een reflectie van het feit, dat dit niet een heel aangename staat van zijn is. Maar in mijn opinie is dit een onderdeel van de natuurlijke beweging van de energie.

Is het tijd voor verandering? Ja, zeker weten. Het bewijs dat we een verandering doorgaan, zijn de extremen in de ontwikkeling. Aan de ene kant wordt er steeds geavanceerdere technologie ontwikkeld. Technologie die ervoor zorgt dat we de realiteit (dat wat is) niet ervaren. Technologie die ons waarnemingsvermogen verdooft voor de observatie van de realiteit. Aan de andere kant zijn er meer en meer bewegingen en mensen die proberen om bewuster te leven. Dit geeft ons de mogelijkheid dat we ons weer bewust kunnen verbinden met de beweging van energie die momenteel nog onbewust is. Zonder het ene extreme gebeurt het andere niet. Zonder de confrontatie met wat we onaangenaam vinden, is er geen reden om een andere richting in te slaan.

Jij maakt een verschil

De uitdaging van deze tijd is om jezelf niet te verliezen in het gevoel dat jij als individu niks kunt veranderen. Misschien lijkt het erop dat mensen de kans voor het leven op deze aarde vernietigen. Maar kijk er zo naar, die rol moet ook worden gespeeld. Jouw rol is om te doen waar jij voor geboren bent. Hoe meer je jouw rol op je neemt, hoe groter de invloed en hoe meer je omgeving met je mee beweegt. Jij als individu bent een essentieel onderdeel van de verandering hier op aarde.

Vragen en opdrachten

Doel: bewustzijn van jij als onderdeel van het geheel, jouw rol daarin en een toenemend bewustzijn op wat 'aandacht besteden aan' betekent.

Beantwoord eerst de vragen uit de tekst.

- Welke dingen doe je dagelijks op de automatische piloot? Acties waar je niet over nadenkt en die je dagelijks doet.
- Probeer deze dingen vanaf nu bewust en op flexibele wijze te doen. Noteer de veranderingen die je opmerkt.
- Voel je dat je een onderdeel bent van een groter geheel en daardoor verantwoordelijk voor wat er gebeurt in de wereld? Beschrijf waarom wel/niet. Let op, met verantwoordelijk bedoel ik niet dat je het eens moet zijn met alles wat er gebeurt.

1.2 Materie ontstaat uit energie

Materie ontstaat uit energie. Onafhankelijk van hoe aards we denken dat we zijn, het verandert niks aan het feit dat materie uit energie voortkomt. En onafhankelijk van hoe spiritueel we denken te zijn, het blijft een feit dat we in een materiële wereld leven. En daarin IS iets pas volledig wanneer het in materie is omgezet. De ene wereld – dimensie – gaat niet zonder de andere. Er vindt een interactie plaats, of je dit nu erkent of niet. Iemand is niet spiritueel en iemand is ook niet aards. We ZIJN en Zijn komt voort uit de interactie tussen hemel en aarde. Zijn komt voort uit de interactie tussen energie/geest en materie.

Werken met energie

Wanneer iemand dingen zoals reiki, aura healing, meditatie et cetera doet, bestempelen we dat vaak als spiritueel. En wanneer iemand dit soort dingen niks vindt, dan is iemand niet spiritueel. In mijn opinie staat deze opdeling in hokjes representatief voor het feit dat we niet begrijpen wat spiritueel betekent. Iemand kan veel van dit soort activiteiten ondernemen zonder dat hij er iets van leert. Zonder dat hij daadwerkelijk iets begrijpt van energiewerk. En een ander die niks van dit alles doet, kan heel goed in staat zijn om met de natuurkrachten te werken.

Werken met energie en de slachtofferrol

Spirit staat voor geest, staat voor energie en is de representatie van dat deel van onze realiteit. Heeft de uitspraak: “de oude dag komt met gebreken,” misschien te maken met het feit dat iemand zich overgeeft aan iets? En te maken met het feit dat hij zich niet beseft dat hij zelf in staat is om met energie te werken? Dat hij zelf in staat

is om daar verandering in te brengen en dat het geen vanzelfsprekend gevolg is van ouder worden. En het gebrek aan inzicht hoe met energie te werken, heeft dit dan als gevolg dat we de neiging hebben ons op te stellen als een slachtoffer?: “Het overkomt me en ik kan er niks aan doen;” “Ik word gediscrimineerd omdat een ander oordelen heeft;” “Ik krijg die baan niet, want ik ben een vrouw.” We voelen ons in die gevallen machteloos omdat we het gewoonweg niet begrijpen. We begrijpen in die gevallen niet dat we daadwerkelijk invloed kunnen uitoefenen op de situatie en dat het 'mis' gaat bij de gedachten/ideeën/oordelen/denkbeelden die we van de situatie hebben. We hebben de situatie zelf in een bepaald hokje geplaatst, waardoor het een self-fulfilling prophecy wordt. Iets waar in we keer op keer worden bevestigd: “Zie je wel,” in plaats van dat we ons gedrag veranderen en kijken of dat iets verandert aan de situatie.

Laten we een voorbeeld nemen, er zijn mensen die boos zijn en zichzelf vertellen dat ze homoseksuelen haten. In hun ogen geeft dit ze het recht om hun boosheid op een homo te botvieren. Aan de andere kant is er de homo die weet en voelt dat er veel mensen zijn die bepaalde gedachten en oordelen over hem hebben, aangezien hij afwijkt van wat de norm is.

De homoseksueel kan zichzelf op verschillende manieren profileren. Hij kan zijn omgeving proberen uit te lokken door zijn gedrag, want: “jullie kunnen de boom in met jullie meningen.” In de realiteit is hij boos om wat mensen denken. In plaats van dat gevoel van boosheid te confronteren, probeert hij anderen te provoceren. Op die manier kan hij zich vast blijven houden aan zijn boosheid: “Zie je wel.” Hij kan er ook voor kiezen om undercover te gaan en daar depressief van te worden. En hij kan ervoor kiezen om gewoon

te zijn wie hij is. Deze laatste heeft de minste kans om in elkaar te worden geslagen, gewoon omdat zijn gedrag dit het minste aantrekt. Wie vind je leuker? Iemand die je een slap handje geeft en die bang is om je recht in de ogen te kijken? Of iemand die een stevige hand geeft en je aankijkt terwijl je elkaar begroet? Zwak versus jezelf zijn. Ditzelfde geldt voor vele andere gedragingen. Veel mensen gedragen zich naar de oordelen die anderen over ze hebben en juist daarom komen ze keer op keer dezelfde reactie tegen. Op het moment dat je je realiseert dat dit is wat je doet, kun je eruit stappen en ervoor kiezen om dingen anders te doen. Dit betekent niet dat alles opeens makkelijk is, aangezien we als een deel van het geheel functioneren. De andere kant zal met ons mee moeten bewegen voor een volledige transformatie. Het betekent wel dat de ervaring van een gebeurtenis volledig anders is dan daarvoor. Het gaat niet om discriminatie, correct en incorrect, goed en slecht. Het gaat om het leren wat daadwerkelijk hier en nu is in de realiteit.