

Zelfinzicht en inzicht over anderen.

Ik heb ruim 25 jaar aan inzichten gewerkt. Hieronder staan zo goed als al mijn inzichten. Ik heb ze genummerd. Maar voordat ik mijn inzichten geef wil ik nog wat bonus info geven. Dit doe ik in het begin omdat het lezen van inzichten makkelijker zal gaan.

Hierbij begin ik met de bonus inzichten:

Onderstaande inzichten zijn voor beginners, halfgevorderden en gevorderden.

In het pad van kennis verkrijgen is het proeven van kennis waardevol. Ook al zie je op dat moment niet de complete waarde ervan in. In het pad van zelfkennis is beginnen al genoeg. Het maakt niet veel uit waar je kennis vandaan haalt, als het maar de juiste kennis is. Het leven is ook cyclisch, dus kennis is waardevol op verschillende momenten. Dus het maakt niet uit wanneer je de aantekeningen leest, je best doen om het binnen te laten komen is het beste wat je kan doen. Heb vertrouwen dat kennis je leven kan verbeteren. Voor jezelf en voor mensen om je heen.

Wat is spiritualiteit?

Ik hoop dat je verder bent gaan lezen. Want spiritualiteit is niet alleen over God. Het gaat om jou en alle mensen om je heen. Spiritualiteit is psychologie, het is psychiatrie, het is persoonlijke ontwikkeling en het is een godsdienst over alle godsdiensten, het is ook de geschiedenis zo goed mogelijk te begrijpen. Het zijn de negatieve kanten van het leven en de positieve kanten van het leven, het is ook goed gedrag en in de ogen slecht gedrag. Het zijn alle gedragingen van de mens en daarom is het zo waardevol. In mijn aantekeningen heb ik het meestal over gezonde gedragingen. Maar de donkere kant stip ik ook aan. Veel mensen focussen op de negatieve kanten van het leven. Ik focus op alle kanten van het leven. Spiritualiteit is niet alleen het zweverige maar ook het praktische van een gezonde perceptie.

De geactualiseerde persoon.

Actualisatie heet het pad waarbij je jezelf leert kennen en tegelijkertijd neem je meer kennis tot je. Een geactualiseerde persoon is vaak onverstoort, zonder angst. Je bent virtuoos in het doen van dingen en vaak een manusje van alles. Je kan op verschillende vlakken groeien, denk aan werk, relaties, organiseren, observeren, kennis vergaren. Actualiserende mensen willen vaak geven. Dit komt doordat ze inzien dat ze veel van het universum gehad hebben. Ik vermoed dat het hebben van veel beschikbare kennis maakt dat actualisatie op veel niveaus gebeurt. Doordat je jezelf door en door kent, vindt je in jezelf een geboren leider. Het is aan jou de taak om mensen bewust te maken. Veel mensen zullen dit niet waarderen maar om het menselijke ras in stand te houden is het nodig dat we niet overconsumeren en de kwaliteit van het leven beter maken. Verbeter de wereld begint bij een bewustere zelf.

Verlichting.

Dit bestaat. Ik heb het op verschillende niveaus meegemaakt. Al de kennis dat je wereldbeeld verandert maakt dat je lichamelijk ook verandert. De grootste verlichting wat ik had was in 2005 toen ik mediteerde en ik ging zo diep dat ik leek dood te gaan. Ik ging uiteindelijk niet dood maar ik kwam in een zee van liefde. In deze zee realiseerde ik me dat ik God ben. Deze ervaring was zo mooi en zo eng dat ik een half uur heb gehuild als een kind. Maar ik was toen compleet veranderd. Alles voelde leuk en fijn en ik was 100 keer creatiever. Ik heb deze verlichting weggeduwd in mijn leven omdat ik niet kon zeggen van mezelf of ik gelijk had met mijn logica. Dat was een keuze waar ik achter stond, maar jammer genoeg heb ik de verlichting in de vorm die ik vroeger had niet terug kunnen krijgen. Nu ben ik gezegend met complete kennis wat ik uit mijn bewustzijn kan laten komen. En wat doe je als je alle spirituele lessen geleerd hebt, dan wil je het delen. Vandaar dat ik mijn aantekeningen bijna gratis aanbiedt. Ik geloof dat je de wereld een fijnere plaats kan maken. Dit voor mij en voor mijn geliefden en in speciaal mijn zoon.

Catch 22.

Dit is een term die mij veel acceptatie geeft. Het is namelijk zo dat men niet kan inzien of iemand wijzer of minder wijzer is dan jezelf. Aan het gezicht kan je het niet zien, je kan het niet zien aan de opleiding die iemand heeft gehad, veel mensen zeggen dat ze de heilige graal hebben gevonden, echter zijn het maar weinig die het echt ondervonden hebben. Het is handig dat je luistert naar de geschiedenis van de persoon voordat je ingaat op de info die degene geeft. Ik ben ook in de valkuil gevallen dat ik dacht alles te weten. Nu mijn behoefte naar kennis weg is en ik rust gevonden heb, zie ik mijzelf als ervaringsdeskundige van het leven.

Wat is meesterschap?

Het beoefenen van een kunst en dit blijven perfectioneren. Het idee is dat je 10000 uur minimaal werkt aan het beter worden van je activiteit. Het is niet simpel: 1 ding 10000 uur doen maar een discipline blijven verbeteren. Je kan na ruim 10000 uur zeggen dat je een virtuoos bent. Ik ben met zelfkennis ruim 20000 uur bezig geweest. Ik heb gemediteerd, gejournaalt, boeken geschreven en gesprekken aangeknoopt met iedereen die ik tegenkwam. Ook heb ik ludieke acties gedaan om bij bepaalde waarheden te komen.

De rol van gevoel.

In het leven moet je 1 gids hebben. Ik ben erachter gekomen dat mijn gedachten mij niet altijd helpen. Maar ik ben langzamerhand overgegaan op mijn gevoel. Ik maak nu al mijn keuzes op gevoel. Soms heeft het tijd nodig want ik heb gemerkt dat mijn gevoel tijd nodig hebt om tot een conclusie te komen. Mijn advies is oefen hiermee. Het is niet mogelijk gelijk over te gaan van je denken, je hebt het per slot van rekening aangeleerd gekregen. De maatschappij zal als je openlijk hierover praat je het afraden. Angst ontstaat als je buiten de gebaande paden loopt, maar iemand moet het doen en de rest de bevindingen geven. Je gevoel moet wel gekalibreerd worden met ervaringen en kennis.

Je perceptie

Veel van de inzichten in dit boek zijn gebaseerd op perceptie veranderingen. Als je perceptie over de wereld, dus je wereldbeeld verandert, verandert je gedrag. Na verloop van tijd merk je dat dingen en situaties fijner verlopen, ik heb vooral meegemaakt dat ik meer kennissen en vrienden kreeg. Je kan een lichtpunt voor mensen zijn door een gezonde, op waarheid gebaseerde houding. Jij kan een verschil voor heel veel mensen maken.

De rol van werk bij zelfkennis.

Mbv druk worden diamanten gemaakt. Ik ben door werk in contact gekomen met mensen, mijzelf beter leren kennen en een breder beeld van de wereld gaan krijgen. Als je nog niet gewerkt hebt raad ik je aan om dit toch te doen. De ervaring van verantwoordelijkheid hebben is veel waard. Je voelt je als je het goed aanpakt, meer zelfverzekerd en minder angstig. Je krijgt meer beeld hoe de wereld eruit ziet. Het mooie en het lelijke van de wereld ga je inzien.

Jezelf leren kennen.

Dit is makkelijker gezegd dan gedaan. Je moet alles tot je beschikking gebruiken om meer kennis van jezelf te krijgen. Je moet jezelf uit situaties halen en hierover voelen en nadenken. Als een vis in de zee weet je niet waar je moet beginnen. Pas als je een keer op het droge bent geweest, heb je de motivatie om jezelf te onderzoeken. Het zijn vaak getraumatiseerde mensen die zelfkennis gaan onderzoeken. Je intuïtie kan je hier ook mee helpen. Het is een zacht stemmetje dat als gids kan zijn. Als je dit boek leest kan ik je feliciteren, zo'n compleet zelfinzicht kan je nergens vinden. Ik raad je aan om dit boek meerdere keren te lezen en te mediteren op de kennis. Per slot van rekening, wat is er anders te doen in ons leven dan jezelf leren kennen? Je kan bezig zijn met eten en dingen krijgen maar ik vind dit een leeg doel. Je wordt zonder iets geboren worden en je gaat zonder iets dood. Geniet van de rit van het leven op alle niveaus.

Het nut van het leven.

Simpel gezegd is er geen nut. Wel kan je het leven een nut geven. Ik denk een goed mens zijn heeft een soort nut. Wat goed is mag je zelf bepalen. Ik bepaal het zo: de planeet een leukere en fijne en schonere plek maken voor de nakomelingen en een herinnering geven aan mensen en van mensen houden. Ook probeer van jezelf te houden. Jij bent je eigen allesje. Hoe andere mensen over je denken, heb je geen controle.

Mindfulness

Weten hoe je lichaam zich voelt. Als je weet hoe je lichaam voelt hoe beter het met je gaat op de langere termijn. Je onderbewuste vertelt wat je meegemaakt hebt als je je niet lekker voelt. Als je je goed voelt, dan zegt het onderbewuste je helemaal niets. Bij geen gehoor recht door zoals men zegt bij rijlessen.

Einddoel van meer zelfkennis.

Eerst begin je bij jezelf. Dan pas kan je de wereld veranderen. In mijn ogen zou een bewuste groep mensen minder regulatie en regels nodig hebben. In mijn ogen pakken regeringen niet de problemen aan die ertoe doen. Ik hoop dat op de lange termijn mensen naar een systeem van zelfkennis gaan.

Het nadeel van spiritualiteit.

Omdat mensen niet begrijpen wat er gebeurt met je als je wereldbeeld verandert, loop je risico op verstoting van de maatschappij. Ook zijn veel verlichte mensen vaak de mensen om hun heen gaan verstoten. Veel mensen raken hun werk kwijt in de strijd met instanties. Veel wetenschappelijke mensen denken te begrijpen wat er aan de hand is, maar verder dan een onbalans van slofjes komen ze niet. Ik heb zelf mijn zoon flink van slag gemaakt en een aantal vrienden verloren. Je leert je echte vrienden kennen in moeilijke tijden. Ik begrijp van sommige mensen waarom ze geen contact meer willen hebben. Jammer genoeg is het ook een oorlog voor bewustzijn en zijn er slachtoffers. Ik ben van mening dat een soort van niet weten voor de bijstanders de beste houding is. Ik ben bereid om alles te vertellen, echter vaak is het verhaal te complex om het aan de man te brengen. De aantekeningen die je maakt helpen je om de valkuil van verlies tegen te gaan. Mensen zijn in het algemeen heel fijn en vergeven voor een lager bewustzijn helpt jou en de ander. Niet iedereen loopt hetzelfde pad.