

Schatkist van de Ziel

Een overvloed aan Levenskunst en Zielsverbinding

Colofon

ISBN: 978 94 6365 103 5
Eerste druk 2018
© 2018, Jacqueline Tamminga

Uitgeverij Elikser
Ossekop 4
8911 LE Leeuwarden
www.elikser.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Schatkist van de Ziel

*Een overvloed aan
Levenskunst en Zielsverbinding*

Jacqueline Tamminga



We beginnen met een sprookje ...

Er was eens een meisje dat van stenen hield. Ze groeide op in een goed gezin. Maar ze voelde zich anders. Ze dacht anders, ze voelde anders en ze lachte om andere dingen. Ze voelde zich niet thuis. Naarmate ze ouder werd, trok ze zich steeds vaker terug op haar kamer. Ze studeerde veel, want ze had ontdekt dat dat haar gemakkelijk afging en haar ouders waren er blij mee. Ze kreeg daar vaak complimenten over, dus ze ging steeds harder leren. En toch ... Ze bleef anders. Ze dacht anders, ze voelde anders en ze lachte om andere dingen ...

Uiteindelijk ging ze op reis. Ze ging stenen zoeken. Ze had een rugzak op haar rug, maar in haar gedachten was dat een schatkist. Telkens als ze een steen vond, deed ze die in haar schatkist. Soms was het een kiezelsteen die ze mooi vond, soms was het een steen in schitterende kleuren, elke steen die haar aantrok, deed ze in de schatkist. Veel stenen vond ze op het strand, de zee bracht haar naar de mooiste stenen. En zo bracht ze lange tijd door met verzamelen. Maar de meeste stenen blonken niet, ze hadden geen kleur. Ze waren nog dof.

Op een dag besloot ze dat het tijd was om de stenen echt te bekijken, een voor een. Elke dag pakte ze één steen en keek ernaar. Echt. Van onderen naar boven, van links naar rechts. Ze hield ze tegen het licht en keek of het licht erdoorheen kon schijnen. En ze zag dat veel stenen dof waren. Dus ze pakte een doek en begon ze te poetsen. Soms waren er zelfs tranen nodig om ze te kunnen poetsen. De dagen werden we-

ken, de weken werden maanden en de maanden werden jaren. En ze poetste, ze poetste en ze poetste nog meer ...

Soms kwam er iemand langs die vroeg wat ze deed. Dan zei ze: "O, ik poets mijn stenen, want dan gaan ze glanzen." En elke keer als een steen begon te glanzen en ze hem echt van alle kanten bekeken had, bedankte ze de steen voor zijn glans en deed hem in de schatkist. Dit keer een echte schatkist. Inmiddels had ze een klein huisje aan het strand gevonden en had ze zelf een kistje getimmerd en in die kist gingen al haar stenen. Maar pas nadat ze gepoetst waren. Elke steen had zo zijn eigen glans, zijn eigen kleur, en soms had ze zelfs het gevoel dat de stenen tegen haar praatten. Dan vroeg ze iets wat haar bezighield en kreeg ze zomaar een gedachte in haar hoofd. En zo gingen de stenen een voor een in de schatkist.

Na een tijdje merkte het meisje dat ze iets ging voelen van de glans van de stenen. Hoe meer stenen er gepoetst waren, hoe meer glans er uit de schatkist kwam en hoe meer zij van die glans overnam. Het meisje begon zelf met een zachte glans te stralen. Soms verdween de glans weer. Dat was in tijden dat ze te druk was met allerlei dingen behalve haar stenen. Maar steeds vaker bleef de glans hangen en scheen de straling van haar stenen gewoon door haar heen en werden anderen erdoor aangetrokken. Ze hoefde er niets voor te doen, alleen maar aandacht te geven aan haar stenen en voldoende stil te zijn.

Na een heel aantal jaren kwam er een man langs. Het meisje was inmiddels een mooie vrouw geworden en woonde nog steeds alleen in haar huisje aan het strand. De man zei niets, hij danste met haar en hielp haar zonder iets te vragen met het poetsen van de stenen. En vaak hadden ze zomaar dezelfde ge-

dachte als ze een vraag stelden aan de stenen. Woorden waren overbodig, ze hielden van dezelfde stenen, dat was genoeg. Ze kregen samen veel kinderen en ze leefden goed in dat huisje aan het strand. Maar toen begon de vrouw haar familieleden te missen. Ze had ze tijden niet gezien en was benieuwd hoe het met hen ging. Ze had inmiddels zoveel stenen verzameld en ze had zoveel gepoetst, dat ze ze ook aan haar familie wilde laten zien. En natuurlijk wilde ze ook haar man en kinderen aan hen voorstellen.

De vrouw en haar man sloten het huisje af, pakte de schatkist op, riepen de kinderen bij elkaar en gingen naar de familie. De familie was verrast en blij hen te zien en het was een gelach en een gekus van jewelste. Er werd een waar feestmaal aangericht met een overvloed aan soep, brood en wijn. Daarna ging iedereen om een groot vuur zitten en de vrouw vertelde haar verhalen. Ze liet de stenen een voor een zien en vertelde haar gedachten erbij. Haar moeder, vader, broers en zus begrepen eindelijk waar het meisje al die tijd geweest was. En ze waren verrukt van al die schitterende stenen. De vrouw deelde haar stenen uit aan wie ze maar wilde hebben. De schatkist raakte nooit leeg, voor elke steen die ze weggaf, kwamen er tien terug. De familie werd groter, de schatkist werd voller en de stenen kregen steeds meer glans.

De vrouw voelde zich nog steeds anders, ze dacht nog steeds anders en ze lachte nog steeds om andere dingen. Maar de familie had de glans van haar en haar stenen gezien en het was goed zo. Haar man en kinderen werden meteen in de familie opgenomen en zo leefden ze nog lang en gelukkig.

Inhoud

Ik draag dit boek op aan Leo	11
Waarom dit boek?	13
Vanwaar deze titel?	16
Uitgangspunten	18
Samenvatting	21
Deel 1: Verbinding met je Ziel	25
Steen 1: Van Schuld naar Onschuld	28
Steen 2: Van Slachtofferschap naar Authentieke Kracht	38
Steen 3: Van Verwachtingen naar Levensmissie	46
Steen 4: Van Angstige Talenten naar Zuivere Talenten	54
Steen 5: Van Minderwaardigheid naar Grootheid	60
Steen 6: Van Plicht naar Enthousiasme	63
Steen 7: Van Sociaal Geaccepteerd naar Transparant	70
Steen 8: Van Gedragspatronen naar Vrijheid	74
Steen 9: Van Verzet naar Acceptatie	90
Steen 10: Van Controle naar Meestromen	94
Steen 11: Van Onbewuste naar Bewuste gedachten	98
Steen 12: Van Afleiding naar Stilte	102
Steen 13: Van Projectie naar Verantwoordelijkheid	106
Steen 14: Van Bloedserieus naar Zelfspot	110
Steen 15: Van Schaarste naar Overvloed	112
Steen 16: Van Concurrentie naar Samenwerking	114
Steen 17: Van Lichaam naar Communicatiemiddel	118
Steen 18: Van het Tijdelijke naar het Eeuwige	121
Steen 19: Van Overleven naar Levenskunst	124
Steen 20: Van Afscheiding naar Eenheid	127
Steen 21. Samenvatting van deel 1: Van Angst naar Liefde	131

Deel 2: Verbinding met de Grote Ziel	136
Steen 1: Van Drama naar het Grote Plan	137
Steen 2: Van Doen naar Zijn	144
Steen 3: Van Zinloze Rampspoed naar Vertrouwen	146
Steen 4: Van Toeval naar Signalen	150
Deel 3: Verbinding met Andere Zielen	157
Steen 1: Van Toevallige Biologische Familie tot Perfect Startpunt	158
Steen 2: Van Eenzaamheid naar Zielefamilie	161
Steen 3: Van Speciaalheid naar Heelheid	166
Steen 4: Van Aards Bestaan naar Ziele-Afspraken	170
Steen 5: Van Egeliefde naar Zielesliefde	174
Deel 4: Verbinding met onze Ziele-Aard	177
Steen 1: Van Haast naar je Natuurlijke Tijd	179
Steen 2: Van Trends naar je Natuurlijke Uitstraling	184
Steen 3: Van Buitenwereld naar de Natuur	189
Steen 4: Van Opvulling naar Stilte	192
Steen 5: Van Geluid naar Klank	196
Steen 6: Van Vulling naar Voedsel	199
Steen 7: Van Seks naar Beminnen	202
Steen 8: Van Regels naar Rituelen	205
Slotwoord	210

Ik draag dit boek op aan Leo

mijn zielelief

Vanaf het moment dat ik je ken, ben je steeds mijn spiegel geweest.

Ik ken weinig mensen die zo vanuit hun ziel leven als jij.

Jij loopt hard omdat je nou eenmaal van lopen houdt.

Je zult nooit een looptijd op Facebook zetten, want dat is niet waarom je loopt.

Jij kookt omdat je nu eenmaal van koken en lekker eten houdt.

Niet omdat je daar goede sier mee kunt maken, want zo zit je niet in elkaar.

Jij staat altijd klaar voor je kinderen.

Niet omdat het je plicht is, maar omdat je dat ten diepste bent: vader.

Jij klust omdat je nou eenmaal houdt van dingen maken.

Niet omdat het moet, maar gewoon omdat je veel ideeën hebt.

Jij bent hulpvaardig voor iedereen.

Niet omdat het van je wordt verwacht, maar omdat het in je zit.

Jij danst graag.

Niet omdat het aantrekkelijk is, maar omdat je houdt van de beweging.

Jij probeert graag nieuwe dingen.

Niet vanwege de kick, maar gewoon uit nieuwsgierigheid.

Jij bemint me omdat je nou eenmaal van me houdt.

Niet om het kortstondige genoeg, maar gewoon uit liefde.

Wij beginnen de dag met cappuccino op bed.

Niet vanwege de cafeïne, maar vanwege onze rustige start

van de dag.

Jij bent jij.

Ik hou van je.

Gewoon omdat jij jij bent.

Jacqueline

Waarom dit boek?

Ik geloof heilig in intentie. De reden waarom je iets doet, geeft het kracht en eerlijkheid. Als je intentie zuiver is, wordt dat gevoeld. En het tegengestelde is ook waar: als je intentie meer wordt ingegeven door je ego dan door de liefde die je voelt, dan voel je dat ook haarscherp.

Mijn intentie voor dit boek komt uit een diep gevoeld verlangen. Al dertig jaar ben ik bezig om de wegen te verkennen om een beter mens te worden. Beter in de zin van liefdevoller. Beter in de zin van minder vanuit ego.

Maar hoe sterk mijn verlangen ook was, ik liep steeds tegen mijn ego aan. Ik wist wel hoe ik een liefdevoller leven zou kunnen leiden, maar door opvoeding en ingesleten gedragspatronen lukte het in de praktijk vaak niet. Er leken twee niveaus te zijn. Op het eerste niveau wist en voelde ik precies hoe ik liefdevoller voor mijzelf en mijn medemens zou kunnen zijn. Op het tweede niveau, dat van mijn dagelijkse leven, lukte het gewoon vaak niet om mijn kennis in praktijk om te zetten.

Mijn ego bleef mij dwarszitten. Maar ja, wat is dat ego? Bij de beantwoording van die vraag heb ik mij laten inspireren door wat er in *Een Cursus in Wonderen* staat over het ego. In het kort komt het erop neer dat je alles wat je doet, denkt of gelooft vanuit liefde kunt doen of vanuit angst. En het stelt in dit verband angst gelijk aan het ego. Dus of het nu om kleine dingen gaat als het beantwoorden van een e-mail of om grote dingen zoals je relatie met je man, alles komt uit liefde of uit

angst. Alles komt uit liefde of uit het ego. Er zit niets tussenin. En het wonder waar *Een Cursus in Wonderen* het over heeft, gaat over die omslag in denken: van angst naar liefde, van ego naar liefde.

Dat klinkt nogal rigoureuus, maar toen ik naar mijn eigen leven keek, zag ik dat ik dingen inderdaad maar op twee manieren kan bekijken: met ogen van liefde of met ogen van angst. En ik merkte ook dat ik me eigenlijk nooit goed voel als ik iets gedaan heb vanuit angst. Om het even bij het voorbeeld van de e-mail te houden: ik kan een e-mail naar iemand sturen, waarbij ik de bijgedachte heb dat die persoon dan wellicht iets voor mij gaat doen of dat ik een fijne mail terugkrijg. Daar zit iets van angst in, iets van een tekort. Maar ik kan die mail ook sturen met een open houding, waarin ik niets van de ander verwacht en alle mogelijkheden open zijn. Dan is het vanuit liefde. En er zit eigenlijk niets tussenin. En dat geldt ook voor grote dingen. Als ik liefdevoller wilde worden, moest ik dus eens heel goed kijken naar het ego, ofwel mijn angst.

Het probleem is dat het ego zich op duizend-en-een verschillende manieren laat zien. En door die veelheid aan verschillende ego-kanten liep ik steeds weer in een nieuwe val van het ego, gewoon omdat ik het niet op tijd herkende. Daarom heb ik in dit boek een aantal ego-trucs benoemd, zodat meerdere gezichten van het ego als het ware ontmaskerd worden en je steeds gemakkelijker herkent wanneer je ego aan het woord is en niet de liefde. Het is geen volledige lijst, maar door een aantal trucs goed in het vizier te krijgen, ga je ook andere, niet beschreven trucs, eerder herkennen.

Het doel is om je ego in een steeds vroeger stadium te ontmaskeren en ook je gedrag aan te passen. Dan kun je tegen je ego zeggen: “Dank je, vandaag even niet.” Dat gaat in vier stappen:

1. Herkenning van momenten dat je ego aan het woord is.
2. Herkenning van het gedrag dat veroorzaakt wordt door je ego.
3. Herkenning van de liefdevolle tegenhanger van het ego op het specifieke vlak waar jij je bevindt.
4. Een innerlijk besluit om je gedrag om te zetten naar liefdevol gedrag.

En wat het je oplevert? Meer innerlijke vrede en meer regie over je leven. Niet je ego is de baas, je liefdevolle zelf is de baas. En dat voelt goed. Ik wens je veel leesplezier en veel innerlijke vrede.

Vanwaar deze titel?

Schatkist van de Ziel, een overvloed aan Levenskunst en Zielsverbinding

Je hebt altijd de schatkist van je ziel bij je. Je hebt alle ingrediënten bij de hand om van jouw leven een heerlijk, moeiteloos leven te maken. Het is slechts een kwestie van bewustwording.

Probeer jouw schatkist maar te visualiseren: een prachtige kist met de mooiste edelstenen die je kunt bedenken. Ze schijnen je tegemoet in kleuren waarvan je het bestaan niet kende: zó stralend, zó betoverend, zó magisch ... En je wilt niets liever dan al die stenen een voor een in je handen nemen. Ze schijnen met hun kleuren direct je hart in.

Je kunt de stenen zien als delen van je ziel, je hogere zelf of hoe jij dat ook wilt noemen. Sommige stenen glanzen je tegemoet en anderen zijn nog dof. De doffe stenen zijn de stenen die nog niet glanzen omdat ze versluierd worden door de trucs van het ego. Het ego vindt het maar niets als jij gaat stralen in je volle schittering, en zal zijn best doen om die grauwsluiertevast op je stenen vast te zetten. Onder dat valse laagje is er altijd een tegenhanger te vinden in de liefde, in je ziel, die tevoorschijn komt als je je stenen lang genoeg poetst. Dan heb je dus een zuiver stukje van je ziel teruggevonden. Vandaar dat het een proces van zielsverbinding is. En een leven in zielsverbinding is pure levenskunst.

Als alle stenen glanzen, zou je kunnen zeggen dat het ego zijn macht verloren heeft en we alle componenten van onze ziel weer in hun zuivere vorm teruggevonden hebben. Dat is ons doel: een zuivere verbinding met onze ziel, zodat we volledig vanuit liefde kunnen gaan leven. En natuurlijk blijven we mensen en natuurlijk blijft het ego proberen macht over ons uit te oefenen. Maar die macht wordt kleiner als wij ons ervan bewust worden dat onze innerlijke vrede groeit als we vaker nee zeggen tegen de stem van het ego. Zo wordt je leven steeds moeitelozer en lichter.

Met dit boek wil ik graag samen met jou een aantal stenen oppoetsen. Ofwel: we gaan een aantal trucs van het ego bekijken en we ontdekken welke tegenhanger we vinden aan de kant van de ziel, aan de kant van de liefde. Het is geen volledige lijst van alle trucs, maar je kunt zelf de lijst aanvullen, als je je realiseert dat er nog andere trucs in jouw leven werkzaam zijn.

Ik wens je heel veel plezier met het oppoetsen van jouw stenen. Ik wens je alle glans die je al in je hebt. Want die is er al! Omdat stenen zo belangrijk zijn in dit boek en staan voor alle schatten die al in je ziel aanwezig zijn, heb ik het boek ingedeeld in delen en stenen. De stenen kun je zien als hoofdstukken. Elk hoofdstuk / elke steen beschrijft een truc van het ego en de schat die erachter ligt als je je steen hebt opgepoetst.

Uitgangspunten

Zoals ieder boek dat geschreven wordt, gebeurt dat vanuit de zienswijze van de schrijver. Ik heb in de loop van mijn leven allerlei dingen meegemaakt, onderzoek gedaan en verbanden gelegd, en heb zo mijn waarheid gevonden. Ik noem hier graag de uitgangspunten, omdat die het kader aangeven van het verhaal, maar het is niet nodig om als lezer al die uitgangspunten te omarmen. Zo heb ik het bijvoorbeeld over *Een Cursus in Wonderen*, maar het is niet nodig om kennis te hebben van dat boek om iets te kunnen hebben aan dit boek. De thema's die ik behandel zijn universeel, voor iedereen te gebruiken, kijk voor jezelf wat voor jou waar is. Ik geloof helemaal niet in 'De Waarheid', we hebben allemaal een eigen waarheid en laat dat vooral zo blijven.

- **Ik heb me onder andere laten inspireren door het gedachtengoed van *Een Cursus in Wonderen*. Het wonder gaat maar over één ding: de omslag in het denken van angst naar liefde.**

Ik realiseer me dat veel mensen nog nooit gehoord hebben van het boek *Een Cursus in Wonderen*. Daarom geef ik graag een korte toelichting. Het boek gaat over de illusie van de afscheiding. Wij hebben ons als mensen afgescheiden van de Eenheid, van de Bron, van God, van het Al, of welke naam jij daaraan wilt geven. Ik zeg 'illusie' van de afscheiding, omdat die volgens de Cursus niet werkelijk is. Wij zijn nog steeds onderdeel van het grote geheel, maar we zijn gaan geloven dat we aparte golfjes zijn, terwijl we deel zijn van de oceaan. Met de afscheiding kwam ook het ego, dat gelooft in zonde, schuld en angst. Omdat de afscheiding in deze wereld heel echt

lijkt, gaan we in dit boek bekijken welke rol het ego heeft in de afscheiding en hoe we weer de Eenheid kunnen ervaren als we de trucs van het ego ontmaskeren. Hoe sneller wij in ons leven die trucs herkennen, hoe sneller wij ook eenheid kunnen ervaren, in onszelf, met de Bron en met onze medemensen. Het wonder waar de Cursus over spreekt, is de omslag van angst (ego) naar liefde.

- **Onze ziel is onsterfelijk en oneindig wijs.**
Vóór je geboorte was zij er al, en ook na je sterven zal zij er zijn. Het is het deel van jou dat ‘meereist’ van leven naar leven en het is bovendien het enige deel dat al je leerervaringen opslaat. Vandaar ook dat het oneindige wijsheid bezit, het is de gecumuleerde wijsheid van misschien wel honderden levens. Nu zitten die herinneringen van al die vorige ervaringen wel in je ziel opgeslagen, maar het is omgezet in wijsheid. Je kunt niet automatisch bij de individuele ervaringen zelf. Aan de ene kant heb je dus alleen helder zicht op dit zieleleven, aan de andere kant is er wel de wijsheid van de ziel, opgedaan in al die levens samen. De kunst is dan ook om te leren luisteren naar wat de ziel je vanuit die oneindige wijsheid vertelt. Eigenlijk hoef je alleen maar vragen te stellen en dan stil te zijn. Als je luistert, komt het antwoord vanzelf ... Soms meteen, soms in de uren, dagen, maanden of jaren erna ...
- **De mens is een goddelijk wezen, in zijn kern goed en liefdevol.**
Wij hoeven daar niets voor te doen. Het is ons geboorterecht om hier te zijn, we zijn een vonk van de

goddelijke Bron en dus precies goed zoals we zijn. De reden dat wij zo vaak uit de bocht vliegen, is dat we kiezen voor angst in plaats van liefde. Als we bang zijn, zijn de gevolgen van onze beslissingen altijd negatief. Uit angst nemen we beslissingen waar ons ego blij van wordt, omdat we dan vooral bezig zijn ons eigen hachje te redden. Als we uit liefde handelen, gaat het nooit alleen om ons. Dan kijken we ook naar de consequenties van ons handelen voor anderen.

- **Ieder mens heeft een levensmissie en we krijgen precies de talenten mee die nodig zijn om die missie uit te voeren.**

Ieder mens wil graag een bijdrage leveren aan deze mooie wereld. Het is dus van belang uit te vinden wat jouw levensmissie is. Voor mij heeft het Talentenspel van Willem Glaudemans daaraan bijgedragen, maar je kunt je missie ook op andere manieren ontdekken. Daarom is daaraan een apart hoofdstuk gewijd. Als je goed naar je ziel luistert, kom je erachter.

- **We staan vaak in de weg van ons eigen geluk.** We denken dat we beter ons best moeten doen, méér moeten doen, et cetera. Het resultaat is dat we doodmoe zijn en dat we niet echt opschieten. Terwijl alleen van ons wordt gevraagd of we bereid zijn te doen waarvoor we hier zijn. We hebben allemaal onze unieke taak hier op aarde, we hoeven ons alleen maar over te geven en bereid te zijn die taak uit te voeren. Dan krijgen we signalen die onze weg bepalen. **Ga gewoon op pad, de rest volgt.**