

INLEIDING

Ieder mens heeft ten minste daglicht, en graag ook nog regelmatig een beetje zonlicht, nodig om gezond en optimaal te kunnen leven.

Wanneer langere tijd achtereen de zon niet schijnt en het grijs en mistig is buiten, verliezen we langzamerhand ons optimisme en onze vrolijkheid. We worden op een gegeven moment net zo somber als het weer om ons heen en verliezen daarmee onbewust levenskracht en levensmoed. We worden moe en sneller geïrriteerd en depressiviteit ligt op de loer.

Weinigen onder ons zijn zich ervan bewust dat er buiten het licht van de zon, de maan en de sterren óók nog zoiets is als een 'innerlijk licht'. Een licht dat in iedere cel van ons en ieder levend wezen leeft, en dat krachtiger is dan dat van de zon. Bovendien is het voor ieder mens oproepbaar en inzetbaar als we energie tekortkomen. Is dat niet fantastisch?! We dienen enkel de sleutel te hebben om de deur naar dat innerlijke licht te kunnen openen.

Die sleutel is 'visualisatie.' Daarom is dit boekje geschreven. Er is een cd bij ingesloten, waardoor je alles in handen hebt om

je leven een positieve wending te kunnen geven. De geleide meditaties (visualisaties) kunnen je helpen psychische overbelasting te reduceren.

Om ons bewust te gaan worden van het innerlijke licht, die helende lichtbron in ons, en er een optimaal gebruik van te maken, hoeven we enkel en alleen de visualisatie- en ontspanningsteksten regelmatig, langzaam en geconcentreerd, hardop te lezen of voor te lezen. Of je kunt de cd beluisteren en je laten meevoeren naar een wereld van weldadige rust en harmonie. Pure ontspanning voor je lichaam en je geest.

Daarom noem ik dit boekje met cd een geschenk!

Een geschenk aan jezelf of aan anderen.

Visualisatie maakt je geest vrij en je lichaam ontspannen.

Na iedere visualisatiesessie voel je je steeds heerlijk fit en volkomen uitgerust.

Hierbij nodig ik je uit om mee te doen! Ik wens je veel succes en plezier met dit mooie boekje en de cd.

Harm Wagenmakers

Lichter leven

Intuïtief weten we meer dan we denken

Over onze gemanipuleerde gedachten, versus het zuiver en objectief waarnemen:

Negentig procent van onze aandacht richt zich op het denken en tien procent op wat we voelen of aanvoelen. Dat betekent dat het weten van de geest, onze intuïtie, vrijwel wordt genegeerd in ons dagelijks leven.

Door middel van het frequent beoefenen van meditatie en visualisatie, geven we ons hogere weten weer ruimte om ons op een heldere en duidelijk te begrijpen wijze te adviseren bij onze levensvragen en de dagelijkse, kleine en grotere probleemsituaties. Bovendien geeft het innerlijke weten ons inzicht in onszelf, in relatie tot de wereld om ons heen. Wanneer we diep in onszelf te rade gaan, blijven we verschoond van de manipulaties door de media, de politiek en de diverse wereld- en economische machthebbers, die ons in hun richting willen laten denken en ons geestelijk van hen afhankelijk willen maken. 'Brainwashing' noemen we dat.

Niets in deze tijd is belangrijker voor ons dan het behoeden en bewaren van onze persoonlijke vrijheid, want deze wordt ons systematisch steeds meer door allerlei personen en machtsstructuren afgenomen. Vaak worden wij heel duidelijk en zelfs op grove wijze beknut in onze vrijheid van denken en handelen, maar meestal gebeurt dit op zoveel fronten tegelijk dat we het niet eens in de gaten kunnen houden ... Ons brein raakt op een gegeven moment overbelast en in de war. Dat is simpelweg de realiteit in de eenentwintigste eeuw. Juist nu moeten we ons verstand helder houden om te kunnen blijven volgen wat er werkelijk om ons heen en met ons gebeurt, en ons brein niet laten vertroebelen door kalmerings- en slaapmiddelen, antidepressiva en andere chemische troep die zowel ons denken als ons lichaam vergiftigen.

Meditatie geeft je op een gezonde en verantwoorde manier de rust die je geest nodig heeft en bovendien maakt het je helderder en geestelijk sterk en zelfverzekerder.

Het kost je alleen een beetje gedisciplineerdheid en iedere dag tien minuten aan tijd.

Financieel kost het je geen cent, en dat geeft maar weer eens

aan dat werkelijke gezondheid met geen geld te koop is.

Door te mediteren en ook door gebruik te maken van geleide meditaties (visualisaties) kun je op een heldere en duidelijke manier voelen wat werkelijk goed voor jou is. Je krijgt een helder inzicht in wat de beste keuze is met betrekking tot een levensvraag of een persoonlijke probleemsituatie door die, voor je aan de meditatie of visualisatie begint, aan je intuïtieve weten voor te leggen. Het antwoord dat je dan krijgt zal je zeker niet verrassen. Je komt erachter dat je diep in jezelf al had aangevoeld wat het beste voor je is of de beste keuze die je kunt maken ... alleen liet je je verleiden of afleiden door de mening van anderen. Daardoor kon je immers moeilijk bij jezelf komen en voor jezelf kiezen, want je wilde bijvoorbeeld de aandacht en de goedkeuring van anderen niet verliezen.

Dus ... wat denk je? Ga je voor een objectief en eerlijk beeld van jezelf? Voor in alle rust regelmatig heerlijk ontspannen en de wereld om je heen even lekker de rambam laten krijgen?

Als je hiernaar verlangt, dan zou ik er maar mee beginnen als ik jou was.

De meditaties/visualisaties staan verderop in dit boekje en wachten op jouw serieuze aandacht! Dus kom op en ga ervoor. Gun jezelf regelmatig eens wat tijd en ontspanning. Je verdient het, dat weet je zelf ook wel!



Licht

De bron waaruit alle leven ontstaat

1.

Licht ontspringt in iedere cel
van elk levend wezen
waar dan ook in het Universum

Licht voedt de geest van ieder organisme
van binnenuit
waardoor groei en ontwikkeling volgen
elk naar zijn soort, aard, en opdracht

Ook de natuurlijke wens om er te Zijn
komt voort uit voortdurende impulsen
uit de Universele Lichtbron
Licht dat ons leidt en richting geeft

Wanneer wij regelmatig de tijd nemen
ons te concentreren op het Licht in onszelf
door middel van het visualiseren
van die hoogste Bron van Licht

Dan kunnen we een glimp opvangen
van de oneindigheid waaruit wij leven

We kunnen ons totaal
voelen opgaan in de kosmos
als een deeltje daarvan
verbonden met de tijdloze Geest
van het Universum

Als gelijk en evenwaardig
aan al het andere dat leeft