

ontkennen of beoordelen. Wellicht biedt dit boek voor de desbetreffende lezer een mogelijkheid of aanleiding om anders te gaan denken. Hij of zij zou zichzelf die kans kunnen geven. Lees het boek met een open hart en probeer te voelen wat de inhoud voor u betekent. En wat u er in uw leven mee kunt doen. Laat maar los waarmee u (nog) niets kunt. Uw groeiend bewustzijn zal u steeds meer van het leven laten begrijpen. Ik hoop dat mijn bewustzijn, zoals dat in dit boek is verwoord, een kleine bijdrage aan uw ontwikkeling mag betekenen. En ook een troost in moeilijke tijden.

Ik wil dit boek opdragen aan mijn overleden echtgenote, aan mijn kinderen, kleinkinderen en aan mijn vriendin. Zij allen waren en zijn de inspiratie in mijn leven. Graag draag ik dit boek ook op aan al die mensen die zo liefdevol en onbaatzuchtig hielpen om dit boek te verwezenlijken. De ervaren bereidheid was hartverwarmend.

Vanuit een diepe dankbaarheid en dienstbaarheid,

Lucien. M. Verkooijen

2. Inleiding

Spirituele ontwikkeling is het resultaat van het verkennen van de weg die de ziel als mens moet gaan in haar door God voorgeschreven evolutie naar een volledig bewustzijn. Het is de hoogste staat van Zijn. Een toestand die in jezelf ervaren wordt, in je innerlijke wereld. Het is het terugtrekken van je aandacht uit de buitenwereld en het richten van de aandacht op het eigen innerlijk. Het is het ontdekken van jezelf en het je bewust worden van wie je werkelijk bent. Het is dikwijls niet datgene wat je dacht te zijn. Het is het zich bewust worden van het feit dat alles wat je nodig hebt, al in jou aanwezig is. Wat moet worden geleerd, is het contact maken met je innerlijk bezit. Het is het leren om telkens je hart te openen, d.w.z. om alles vanuit een liefdegevoel te doen. Het is ook het leren om telkens wanneer je door gebeurtenissen jezelf een beetje hebt verloren, terug te keren naar de eigen kern. Om je in de verbondenheid met jezelf, je ware Zijn te herinneren.

Het is ook het bewust worden van je lichaam, van je eigen energieën, van je eigen gemaakte of verkregen mogelijkheden. Het is het diep afdalen in jezelf om daar te ervaren wie je werkelijk bent. Het is leren om balans te vinden tussen jouw innerlijke wereld en de buitenwereld om zo in harmonie te komen. Het is niet het proberen om de buitenwereld te veranderen, wat niet mogelijk is, maar om een zodanige houding te vinden dat je in harmonie leeft met die buitenwereld. Daarin steeds jezelf te blijven is de opgave. Het is iedereen in zijn of haar waarde laten. Het is het zich bewust zijn van wat er gebeurt, zonder te veroordelen. Het is het volledig mens worden en het tot besef komen dat je elk moment van de dag je eigen schepper bent. Het is het licht in jezelf vinden en dat onder alle omstandigheden door je eigen positieve houding uit te stralen naar de buitenwereld. Het is het leren afstemmen op de liefde in jezelf, op je eigen liefdesvonk.

Zo kun je leren je open te stellen voor bestaande hogere werelden, voor hogere energieën. Je kunt jezelf laten leiden door het hogere, zodat je als instrument kunt gaan dienen. Ieder op zijn of haar eigen unieke manier. Dat en nog veel meer is mogelijk wanneer je de bereidheid hebt om aan jezelf te gaan werken. Die ontwikkeling houdt nooit op. Leer het hoofd te buigen voor het hogere Zijn in jezelf. Als gevolg zul je ervaren dat je gedragen wordt. Je liefde voor het hogere Zijn in jezelf, is jouw liefde voor God. Je bent zoveel meer dan je denkt. Het gewoonlijk eenzijdige denken kan niet je volledige Zijn omvatten. Je gebruikelijke denkbeelden en opvattingen verhinderen dat je de grootsheid van je eigen Zijn kunt ervaren. Wanneer het denken tot verstillings wordt gebracht, als er evenwicht en rust is, dan mag alles zijn. Mediteren is daarbij een goed hulpmiddel. Het kan je brengen bij de ervaring van één

worden, één worden met wie je in werkelijkheid bent. Eén met je bestemming. Het is het samenvallen van het kleine ik met het hogere Zelf. Het is volwassen worden, volledig mens worden, een bewustwording van lichaam en geest. Spiritualiteit in het dagelijkse leven, wat is dat? Wat betekent dit voor ons?

Het zal vaak voor ieder van ons verschillend zijn. Het heeft te maken met de invulling die je er zelf aan geeft. En hoe belangrijk spiritualiteit is voor jou. En hoe serieus je ermee omgaat. Doorgaans kun je stellen dat het geen hobby of een vrijblijvend gebeuren is. Het is een manier van leven, een leefwijze. Te vaak kunnen wij slechts met één been voorzichtig in het spirituele staan, terwijl het andere been vol in het aardse blijft. Het gaat om de harmonie tussen beide, waarbij het belangrijk is om je ervan bewust te zijn dat je uiteindelijk een echte keuze zult moeten maken als je verder wilt komen. De keuze namelijk om een gewenste vergeestelijking in denken en doen te verwezenlijken. Eerst wanneer je veel van de oude bindingen hebt kunnen loslaten, zul je echt jezelf kunnen ervaren. Het is geen probleem als je nog niet zover bent. De oplossing ligt in het nog meer loslaten van oude denkpatronen en inzichten. Als je de werkelijke betekenis gaat inzien, zul je een bewuste keuze kunnen maken. Spiritualiteit in het dagelijkse leven betekent het toepassen in ons leven van wat we hebben geleerd. Het geven van handen en voeten aan ons bewustzijn, maakt dat we werkelijk iets doen met ons verworven bezit. Het lijkt een hele opgave, maar zoals altijd zullen we hierin stap voor stap groeien.

God vraagt geen dingen van ons waar we nog niet aan toe zijn. Het motto zal zijn: doe wat goed is voor jezelf, maar heb ook geduld met jezelf. Als we kunnen en willen luisteren naar onze innerlijke gids, ons door God en onze geestelijke vrienden laten leiden, staan wij volledig open voor het leven dat liefde is. Dan kan deze liefde naar ons toe komen, ons hart en ons wezen vullen en tot uitdrukking komen in ons denken, voelen en handelen van elke dag. We leven dan immers in harmonie en in eenheid zijn met het leven. We zijn dan helemaal onszelf. We zijn liefde, een stralende ster te midden van zoveel anderen. We hebben ons dan optimaal voorbereid op het voortgaande geestelijke leven dat ons wacht na ons aardse sterven.