

Weerspiegelingen van je ziel



Arie
Verwoert

Weerspiegelingen van je ziel

Weerspiegelingen van je ziel

Arie Verwoert



Uitgeverij Bewust Zijn

Den Haag, 2017

Eerste druk, november 2017

Vormgeving en omslagontwerp: Mack van Gageldonk

Redactie: Jelleke Rijken en Mack van Gageldonk

Eindredactie: Frank Janse

Copyright © 2017 Arie Verwoert

ISBN 978-94-92066-25-1

Gedrukt op FSC-gecertificeerd papier

Trefwoorden: spiritualiteit, bewustwording, zelfreflectie

www.uitgeverijbewust-zijn.nl

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Uitgeverij Bewust Zijn

Postbus 17390

2502 CJ Den Haag

Inhoud

8	Het licht
11	Weerspiegelen
12	Het zien van jezelf
14	Wat zie je?
16	Alleen jij kunt in je spiegel kijken
18	Weerspiegelingen van jezelf
20	Weerspiegelingen van jouw ouders
25	Weerspiegelingen van het weer
27	Wat weerspiegelt jouw huis?
29	Weerspiegelingen van geluk
31	Weerspiegelingen van liefde
35	Weerspiegelingen van irritatie
38	Wat weerspiegelt jouw innerlijke wereld?
40	Wat weerspiegelt jouw uiterlijke wereld?
43	De weerspiegeling van angst
46	Sexualiteit en weerspiegelingen
52	De weerspiegeling van veiligheid
56	Voor de spiegel staan en zien
60	De geest wil vluchten
64	Zijn weerspiegelingen de waarheid?
66	Hoe kun je kijken?
68	Hoe kun je oefenen om helder te zien?
70	Mijn persoonlijke weerspiegelingen
73	Nawoord
75	Master your Life
77	Kaarten voor ontwikkeling

Het licht

Op een dag, een dag zoals elke dag.

Ik dacht dat het zo'n dag was.

En toen.

Ik voel de spanning in mijn onderbuik.

Het was alsof er een nieuwe dag aanbrak.

Ik zag.

Ik zag mezelf voor het eerst in mijn leven.

Ik was uit het overleven gestapt,

wat ik daarvoor niet zag.

Mijn leven begon die dag.

Het was alsof alles lichter was.

Alles had meer kleur.

Het was nieuw

en toch zo vertrouwd.

Ik ontmoette mezelf.

Het was het leven wat ik zag.



Weerspiegelen

Iemand anders kun je bewonderen, maar bewonder je ook jezelf?

Andere mensen triggeren je en dagen je uit om te kunnen zien dat wat-je-ziet een deel van jou is; dat de weerspiegeling die je bij iemand anders waarneemt, dat die ook in jezelf zit.

Vaak zijn we betrokken bij een ander en zijn we de betrokkenheid bij onszelf kwijtgeraakt. Weerspiegel jezelf, weet dat alles wat je ziet, alles wat je om je heen creëert, dat dit jouw spiegel is, een deel van jouw innerlijk.

Weerspiegelingen zetten je aan het denken. Ze activeren jouw onderbewustzijn en brengen je op een pad naar jezelf toe. Stapje voor stapje kom je steeds verder naar binnen en ontsluit je jouw diepste ik.

Het zien van jezelf

Weerspiegelen is het zien van jezelf. Alles om je heen is een deel van jou. Alles wat je om je heen ziet, wat je raakt of wat een gevoel teweegbrengt, is een deel van jezelf.

Alles wat je onbewust in je hebt, wordt door je omgeving weerspiegeld. De weerspiegeling zorgt ervoor dat jouw onderbewustzijn wordt getriggerd om het onbewuste bewust te krijgen. Zo kun je groeien als ziel. Zowel in grote als in kleine dingen zitten veel weerspiegelingen. Laten we klein beginnen. Neem bijvoorbeeld een lamp. Als je in een lampenwinkel staat en je kijkt naar de verschillende vormen van licht, kijk dan naar de modellen, kijk naar de materialen, kijk welke jou aanspreken of waar je juist een aversie tegen hebt. Is de aversie bijvoorbeeld gericht tegen het materiaal of de vorm? Wat triggeren ze in jou? Brengen ze je terug naar een herinnering aan een periode, een moment met je moeder, je oma of met iemand anders, waar jij

dat gevoel bij hebt gekregen? Bij een prachtige kroonluchter, die glinstert en straalt, kun je een open en vrij gevoel krijgen. Maar het kan ook een gevoel oproepen van het niet waard zijn.

Met welke intentie maak jij je keuze? Waarom kies jij voor het kleine, schattige lampje, terwijl je juist heel veel licht in huis nodig hebt? Waarom kies je voor de grote lamp, terwijl deze eigenlijk niet in je huis past? Weest bewust. Neem waar hoe je kijkt. Waarom zijn die grote lampen interessanter dan die kleintjes? Of andersom. Kijk wat daar voor jouw gevoel achter zit. Het kunnen gevoelens zijn van jezelf klein houden of juist jezelf overschreeuwen. Misschien wil je je niet met licht verbinden, dat voor jou gezelligheid uitstraalt of warmte. Misschien vind je de koelte van een lamp veel fijner of praktischer.

Wanneer je naar je intentie kijkt en je triggers serieus neemt, wordt het uitzoeken van een voorwerp, zoals bijvoorbeeld een lamp, ineens heel interessant. Het haalt iets bij je naar boven en geeft een opening naar bewustwording.

Wat zie je?

Weerspiegelen is alsof je voor de spiegel staat en naar je gevoel, gedrag en gedachten durft te kijken. Waarom heb je die gedachten of waarom heb je die beeldvorming? Zijn ze neutraal of opbouwend, waardoor ze je verder helpen? Of zijn ze beoordelend, waardoor ze je juist blokkeren?

Weerspiegelen is het durven kijken in je spiegel, zonder beoordeling of veroordeling. Het gaat om het waarnemen van je beleving op dat moment. Als je iets of iemand mooi, lelijk, vervelend of prachtig vindt, focus je dan niet op je oordeel, maar op wat die persoon in je oproept. Hij of zij maakt iets in je wakker.

Als je naar jezelf kijkt als spiegel, mag je dan vanuit vrijheid zeggen wat je prettig vindt of niet? Wanneer je een gevoel herkent, benoem dit gevoel dan. Het benoemen stelt je in staat om, als het ware, door het gevoel

heen te kijken. Probeer het eens. Je zult iets bijzonders ontdekken. Het oorspronkelijke gevoel vervaagt en er komt een ander gevoel voor in de plaats. Achter elke waarneming ligt een zeer heldere en pure waarneming verborgen. Zo ga je steeds dieper en leer je steeds meer de kern van iets te zien.

Wanneer je door de weerspiegeling heen durft te kijken en beseft dat jij niet het slachtoffer bent van situaties, maar inzichten krijgt aangereikt, dan geeft dat veel verruiming. Je maakt jouw energieveld groter, waardoor je meer kunt waarnemen en veel breder kunt kijken. Breder dan de beperkte 'ik' waar velen zich achter verschuilen of aan vasthouden. Je transformeert, wordt vrijer en meer open. Dit transformatieproces is altijd een momentopname. Over een uur kun je heel anders aankijken tegen iets of iemand dan daarvoor. In de tussentijd ben je namelijk verder getransformeerd.

Alleen jij kunt in je spiegel kijken

Alleen jij kunt in je eigen spiegel kijken, een ander kan dat niet. De diepste inzichten krijg je dus niet door een ander aangereikt, die ontdek je zelf.

Elke weerspiegeling die je krijgt, klopt. Ook de interpretatie die je er zelf aan geeft. Als jij durft te voelen in jezelf en durft te accepteren wat je gevoel is bij die weerspiegeling, dan klopt dit altijd.

Onbevooroordeeld naar jezelf kijken vraagt om oefening. Onze hersenen proberen dat proces te dwarsbomen. Oude stemmetjes komen boven. Dít mag niet, dát kan niet. Het zijn dogma's over hoe we eruit moeten zien, wat acceptabel en mooi is. Als kind krijg je al die dogma's mee. Dogma's over eetgewoonten, gedragsvormen, belevingsvormen, wat van jou wordt verwacht en wat niet van jou wordt verwacht. Ze vormen je en

metselen intern muurtjes om je heen die je in jouw vrijheid blokkeren.

Door het proces van weerspiegelen ben je je ziel aan het verrijken en kan deze meer en meer naar boven komen. Wanneer dat gebeurt, zie je dat jouw wijsheid zichzelf steeds meer openbaart. Door elke keer van een andere kant te mogen kijken en kunnen kijken, is het net alsof de opgebouwde muurtjes in je vervagen. Elke keer wordt alles beetje bij beetje inzichtelijker.

Als je de weerspiegeling niet erkent of je haalt er niet uit wat je er uit moet halen, dan krijg je daarna exact hetzelfde op je pad. Je komt dan bijvoorbeeld weer vrienden of een partner tegen met dezelfde eigenschappen of hetzelfde gedrag. Je wilt het niet, maar toch gebeurt het. Waarom? Ze helpen je om jouw ziel te ontsluiëren. Ze helpen jou als persoon wakker te worden, zodat je de boodschappen kunt begrijpen die vanuit je ziel komen.

Master your Life

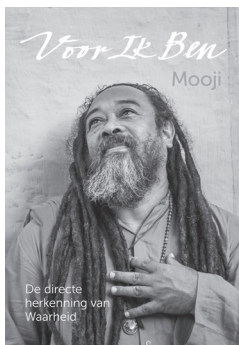
Arie Verwoert (1974) is spiritueel coach en eigenaar van Master your Life in Den Haag. Hij geeft cursussen in binnen- en buitenland en is gespecialiseerd in persoonlijke ontwikkeling en groepsdynamiek.

Arie wil mensen leren om hun beperkingen weg te nemen. “Veel mensen weten hun gevoelens niet op waarde te schatten, terwijl ze een leidraad kunnen zijn voor hun leven. We zijn als individu zelf verantwoordelijk voor onze geestelijke verdieping. Hoeveel geluk en blijdschap geef je je leven? Geeft dat jou ook jouw waardigheid terug en geeft het de kracht en inspiratie om jouw leven te leven? Anders grijp je toch vaak terug op wat je hebt meegekregen van je ouders.

Ieder individu is een weerspiegeling voor zijn omgeving. Veel mensen vinden zichzelf als schakel minder belangrijk, want een ander weet zo veel of kan bepaalde

dingen zo goed. Misschien ben jij op een ander gebied veel verder. Iedereen is belangrijk. Daarom is het essentieel dat iedereen leert naar zijn ziel te luisteren. Dan zie je ook dat jouw rol heel belangrijk is voor een ander.

Als je leert om de essentie van jezelf te zien en vandaaruit te leven, dan wordt het ook helder waarin je jezelf blokkeert. Alle inzichten en antwoorden liggen diep in ons verscholen, maar de meesten van ons kunnen ze maar heel moeilijk vinden.” Daarom is Arie Verwoert gestart met Master Your Life. ”Om mensen te helpen om vanuit hun ziel te leven.”



Mooji

Voor Ik Ben

De directe herkenning van Waarheid
250 bladzijden

ISBN 9789492066039 (paperback)

ISBN 9789492066138 (e-book)

‘Voor Ik Ben’ is een selectie van dialogen tussen Mooji, een warmhartige spirituele meester uit de advaita-traditie, en zoekers naar vrede, waarheid en wijsheid. Mooji antwoordt de vragenstellers soms humoristisch, soms teder, af en toe scherp en altijd liefdevol als ze spreken over angst, lijden, verwarring, relaties, spiritueel werk en hoe ze in vrede kunnen leven.

Zijn woorden representeren een niet-aflatende uitnodiging om de aard van het Zelf te onderzoeken, en moeiteloos te rusten als de volheid en leegheid van het Zijn zelf. Zijn antwoorden moedigen aan, dagen uit en laten nooit na helderheid te scheppen. Diep geraakt door Mooji, wilden mensen zijn woorden natuurlijk mee naar huis kunnen nemen. Zo werd, op basis van live-opnamen, ‘Voor Ik Ben’ in een zeer korte tijd door de Sangha liefdevol samengesteld.’

Verkrijgbaar in de boekhandel en via de website
www.uitgeverijbewust-zijn.nl



Kaarten voor ontwikkeling

Aan dit boek is een set kaarten verbonden. De vragen op de kaarten helpen je om diep bij jezelf naar binnen te gaan.

De inspiratiekaarten geven geen antwoorden, maar maken iets in je wakker. Ze geven een opening tot bewustwording. Ze prikkelen je tot een gesprek met jezelf over jezelf en zetten je aan om te kijken wat er achter gebeurtenissen ligt. Zo creëer je meer ruimte in jezelf en meer begrip voor wat er diep van binnen in jou speelt. Gaandeweg zul je ervaren dat de antwoorden op jouw vragen in jezelf te vinden zijn. De kaarten zijn verkrijgbaar via:

www.uitgeverijbewust-zijn.nl

www.masteryourlife.nl



Frank Janse

De zin van jouw bestaan

NLP en non-dualiteit

176 bladzijden

ISBN 9789081747905 (paperback)

ISBN 9789081747974 (e-book)

Wat is de zin van ons bestaan? Een vraag die een ieder van ons zich wel eens stelt. Zingeving houdt alle mensen bezig. Soms is het lastig het leven meer betekenis te geven. Vooral in een leven vol met problemen en teleurstellingen. Het valt niet mee om de abstracte vragen op het gebied van zingeving concreet en tastbaar te maken. Frank slaagt erin beide op een zeer toegankelijke wijze bij elkaar te brengen.

Dit boek verrast je met een ander perspectief op de wereld waarin jij denkt te leven. Het geeft duidelijke antwoorden op essentiële vragen. Wie ben ik? Wat is mijn rol en doel in dit leven? De inzichten die je via dit boek krijgt, bieden je een kans op meer vrijheid, geluk, een hogere kwaliteit van leven en innerlijke rust. Uiteindelijk ontdek je wat je in essentie bent, altijd al was en altijd zal zijn. Het is de sleutel tot waar geluk.

Verkrijgbaar in de boekhandel en via de website
www.uitgeverijbewust-zijn.nl



Waar is ons leven voor bedoeld? Zijn alle gebeurtenissen, al onze ervaringen zonder betekenis? Of zijn het aanwijzingen die erom vragen om ontrafeld te worden, cadeautjes van de ziel? Waarom 'overkomen' ze je? Wat vertellen ze je? Wat leren ze je over jezelf op een diep niveau?

In *Weerspiegelingen van je ziel* laat Arie Verwoert je anders naar het leven kijken. Je leert te doorgronden dat er achter veel ervaringen een diepere betekenis schuilgaat. Ze prikkelen je, zetten je aan het denken, activeren jouw onderbewustzijn en brengen je op het pad naar jezelf toe. Stapje voor stapje kom je daardoor steeds verder bij jezelf naar binnen en ontsluit je jouw diepste ik.

*Een waardevolle leidraad
voor een verdiept,
vrij en betekenisvol leven.*



Uitgeverij Bewust Zijn

ISBN 978-94-92066-25-1



9 789492 066251 >