



Scriptie
Annemarie van Doorne, H10
HJBC, mei 2014

We hopen altijd dat een ander het antwoord heeft.

Dat het op een andere plek beter zal zijn.

Dat ooit alles duidelijk zal zijn.

Maar dit is wat het is.

Niemand anders heeft het antwoord.

Nergens anders zal het beter zijn.

En alles is er al.

In het diepste van je wezen ligt het antwoord.

Luister naar je hart.

En weet dat het enige wat je te doen staat is: 'Zijn!'

Lao Tse

Voorwoord

Deze scriptie heb ik gemaakt naar aanleiding van mijn afstuderen aan Het Johan Borgman College. Graag zou ik een dankwoord willen uitspreken.

Dankwoord.

Mijn dank gaat als eerste uit naar God en Jezus Christus.

God die mij het leven heeft gegeven en een grote inspiratie bron voor mij vormt samen met zijn zoon Jezus Christus. Zij die licht Zijn.

Daarna gaat mijn dank uit aan de grote meesters wiens namen ik heb genoemd in mijn scriptie. Zoals bijvoorbeeld Thich Nhat Hanh en Osho.

Maar ook enkele namen van grote meesters wil ik aanhalen wiens naam niet direct zijn genoemd in mijn scriptie. Zoals Carl Jung, Jozef Rulof, Michael Jackson, Bob Marley, Yogananda.

Ik noem hen; "Zij die het begrijpen".

Zij die door iets te hebben neergezet hier op aarde, of het nu een boek was of muziek, het Goddelijke door hun heen hebben laten stromen om iets groots te brengen aan de mensheid, een bepaalde Goddelijke inspiratie. Het Goddelijke Licht.

Er zijn trouwens nog vele andere grote meesters maar ik laat het bij deze namen.

Al deze grote meesters heb ik nooit in levende lijve ontmoet, maar wel heb ik vaak en nog steeds hun energieën mogen voelen. Zij hebben mij ten diepste geïnspireerd in het onderwerp waar mijn scriptie over gaat; Zijn.

Mijn dank gaat ook uit naar de engelen, de Aartsengelen, maar ook mijn eigen spirituele beschermers en begeleiders. Mijn begeleiders die mij de juiste ingevingen hebben gegeven om deze scriptie tot een bestaand iets te maken. Zonder hun was ik niets.

Daarnaast wil ik Het Johan Borgman College danken. In eerste plaats Johan Borgman zelf, die het mogelijk heeft gemaakt dat de paranormaal therapeut een gezicht heeft gekregen.

Ook wil ik alle leraren van Het Johan Borgman College danken en mijn groep H10 waar ik 4 jaar lang deel aan heb mogen nemen.

Als laatste wil ik ook mijn omgeving danken, mijn ouders en mijn broertje en mijn vrienden en kennissen. Zij die er altijd voor mij zijn en mij hebben bijgestaan in levende lijven.

Mijn dank is groot.

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Inhoudsopgave	4
Samenvatting	5
Inleiding	6
Vraagstelling	7
Doelstelling	7
Hoofdstuk 1: Zijn	8
1.1 Wat is Zijn?	8
1.2 Bewust Zijn in onze samenleving	9
1.3 In het Hier en Nu aanwezig Zijn	10
1.4 Mindfulness	11
1.5 Zen	12
1.6 Meditatie	13
Hoofdstuk 2: Paranormaal therapeuschap en Zijn	16
2.1 Alles is energie	16
2.2 Hoe belangrijk is de juiste afstemming?	17
2.3 Interviews	19
2.4 Mijn eigen ervaring	20
Hoofdstuk 3: Handreikingen en handvatten om tot Zijn te komen	21
3.1 Ademen	21
3.2 In stilte Zijn	22
3.3 Contact maken met je Essentie	24
3.4 Acceptatie van Dat wat Is	25
3.5 Gewaar Zijn	25
3.6 Samen Leven	26
3.7 Verantwoordelijkheid	27
Hoofdstuk 4: Conclusies en aanbevelingen	29
4.1 Conclusies en aanbevelingen op microniveau	29
4.2 Conclusies en aanbevelingen op mesoniveau	29
4.3 Conclusies en aanbevelingen op macroniveau	30
Nawoord	31
Literatuurlijst	33
Bijlagen	35

Samenvatting

In deze scriptie wordt informatie gegeven over Zijn.

Ik zal in het kort een kleine samenvatting geven per hoofdstuk, zodat je weet wat je kunt verwachten per hoofdstuk.

Hoofdstuk een legt uit wat Zijn is en hoe Zijn in onze samenleving een rol speelt. Verder vind je in hoofdstuk een bestaande theorieën die je tot Zijn kunnen brengen.

Hoofdstuk twee gaat in op het paranormaal therapeutschap en hoe Zijn hierin een rol speelt en of kan spelen. Ook vind je in dit hoofdstuk enkele interviews met betrekking tot het Zijn van de paranormaal therapeut en de invloed hiervan op het behandelen van een cliënt.

Hoofdstuk drie geeft bepaalde handreikingen en handvatten om tot Zijn te kunnen komen. Zoal voor de cliënt maar ook voor de paranormaal therapeut zelf.

Hoofdstuk vier geeft de conclusies en aanbevelingen weer die gericht zijn om de inhoud van deze scriptie.

Inleiding

Deze scriptie schrijf ik in het kader van mijn afstuderen aan het Johan Borgman college. Het grote thema in mijn scriptie is Zijn. Al lezende zul je misschien denken Zijn is maar één woord, is dat het? Wat wordt er mee bedoeld? Daarom zou ik graag als eerst in het kort uit willen leggen wat Zijn is.

Zijn, je zou er voor kunnen zetten “er” Zijn; echt aanwezig zijn in het Hier en Nu. Gewaar Zijn.

Wikipedia beschrijft Zijn in de eerste regel als; Het **zijn** is de meest eenvoudige staat van alles en iedereen.

Ik schrijf deze scriptie voor de doelgroep paranormaal therapeuten.

Met deze scriptie wil ik inzicht geven in Zijn, het mens zijn en het leven in een ander kader plaatsen, vanuit een ander gezichtspunt benaderen. Een kader wat meer aansluit op wie de mens ten diepste van binnen is en zo een glimp te laten op vangen van de diepere vorm van het leven. Hiermee hoop ik wat ten diepste in de mens aanwezig is beter tot zijn recht kan komen en meer tot uiting, zo ook het leven zelf. Ik zal handvatten geven voor de ontwikkeling van de paranormaal therapeut zelf, om tot Zijn te kunnen komen maar ook voor de ontwikkeling van de cliënt om tot Zijn te komen.

Heel mijn leven vind ik het leven erg interessant, de diepere vorm van het leven inspireert mij en is dat wat mij altijd aantrekt. Zijn brengt je tot deze diepere vorm van het leven. Het laat je een glimp opvangen, van dat wat er is maar vaak niet gezien wordt. Ik heb daarom dit onderwerp gekozen voor mijn scriptie omdat dit is wat mij het meeste bezig houdt en mij ten diepste inspireert.

Het ontstaan van de scriptie, de teksten zijn eigenlijk op een hele mooie en inspirerende manier ontstaan. De meeste teksten heb ik namelijk doorgekregen via ingevingen, via inzichten en dan wist ik vanuit het niets wat te schrijven en hoe te schrijven. Ik ben volledig op mijn gevoel, mijn intuïtie af gegaan en zo is mijn scriptie eigenlijk ontstaan. Ik denk dat dit ook alles te maken heeft met mijn onderwerp; Zijn.

Ik heb bewust gekozen om deze scriptie voornamelijk in spreektaal te schrijven, dit omdat dit naar mijn gevoel de lezer beter bij de tekst brengt en houdt. Zeker met het onderwerp wat ik heb gekozen, Zijn, ervaar ik dat ik het niet al te moeilijk wil maken omdat Zijn eigenlijk heel eenvoudig is, ik wil het daarom bij de kern van mijn onderwerp houden, zodat deze goed tot zijn recht komt.

Deze scriptie is een reis naar de kern van het menselijke Zijn en het Zijn van het leven zelf. Ik nodig je uit om met mij mee te gaan en je hart te openen, laat de energie achter de woorden van deze scriptie tot je komen, stel jezelf open tijdens het lezen, dan zal het vanzelf dat brengen wat de bedoeling is.

*“Onze diepste angst is niet dat we niet goed genoeg zouden zijn.
Onze diepste angst is dat we mateloze mogelijkheden hebben.
Het is ons licht, niet onze duisternis, dat ons angst inboezemt.
Je bent een kind van God. Je klein voordoen helpt de wereld niet.
Je klein maken, zodat anderen zich in je nabijheid niet onzeker voelen, daar is niets verhevens
aan.
We zijn geboren om de glorie van God, die in ons is, te manifesteren. Een glorie die niet
slechts in een enkeling, maar in iedereen woont.
En als we ons licht laten schijnen, geven we onbewust anderen de mogelijkheid hetzelfde te
doen.
Als we bevrijd zijn van onze angst, bevrijdt onze aanwezigheid vanzelf anderen.”*
Marianne Williamson

Vraagstelling: Hoe kan het Zijn van de cliënt en de therapeut mee werken aan de heling van de cliënt?

Doelstelling: Met deze scriptie wil ik inzicht geven in Zijn en handvatten geven om toe te kunnen passen bij het behandelen van de cliënt, om het helingproces van de cliënt te bevorderen.

Hoofdstuk 1: Zijn

Inleiding

Ik begin in dit hoofdstuk om Zijn uit te leggen in woorden.

Vervolgens geef ik een korte beschrijving over Bewust Zijn in onze samenleving.

In dit eerste hoofdstuk beschrijf ik verder voornamelijk bestaande theorieën die goed aansluiten op mijn onderwerp; Zijn. Vanuit verschillende invalshoeken wordt mijn onderwerp belicht, met als doel om een beter beeld te krijgen wat Zijn inhoud.

1.1 Wat is Zijn?

Met Zijn bedoel ik, echt aanwezig Zijn, in het hier en nu Zijn, in dit moment wat er nu is en dan echt volledig aanwezig Zijn en zo elk volgend moment wat komt bewust ervaren, er echt Zijn!

Wikipedia beschrijft Zijn in de eerste regel als; Het **zijn** is de meest eenvoudige staat van alles en iedereen.

Vaak zijn we geneigd om er wel te zijn met ons lichaam, maar is onze geest, ons denken ergens anders, hierdoor loop je het moment van nu mis en kun je er niet volledig Zijn, niet volledig leven, niet volledig genieten. Je loopt dan het leven mis, want het leven is alleen te ervaren in het Hier en Nu, als je er echt helemaal bent, in de meest eenvoudige staat van Zijn.

Het is de kunst om er daarom echt te Zijn, bewust aanwezig te Zijn. Hierdoor zal het leven je zoveel meer geven, het gaf het je altijd al, maar door er echt te Zijn zul je het meer gaan voelen, zien, opmerken, waarnemen. Bewust Zijn geeft je een extra tintje aan het leven in positieve zin. Er is namelijk niets mooiers dan om er echt te Zijn!

Je zult de kleuren om je heen meer kunnen waarnemen, de kleuren van de natuur, de bomen, planten, de lucht, de zon die straalt. Ze komen meer bij je naar binnen en zullen echt iets met je doen. Maar ook zul je in staat zijn om de geluiden beter te horen. De vogels die zingen, het geluid van de wind, de bladeren van de bomen, muziek waar je naar luistert. Je zult het allemaal meer kunnen ervaren. Het zal echt iets met je doen. Ook zul je de energie van het leven, wat altijd al om je heen is beter kunnen voelen. Je kunt het voelen wanneer je er echt bent, je kunt je dan omringt voelen door de energie van het leven wat altijd overal aanwezig is. Bijvoorbeeld als je in een kamer zit, of buiten in de natuur zit, wees dan eens stil en voel dan eens om je heen. Je zult een energie om je heen voelen. De energie die de ruimte om je heen vult. Het Leven!

Door er echt te Zijn, zul je ook beter kunnen ruiken en proeven. Het eten kan veel lekkerder smaken als je echt Bewust bent. De smaken en de geuren geef jij zo meer de kans om tot je door te laten dringen. Er echt Zijn geeft je de mogelijkheid om het leven intenser te ervaren. Dit kan je het gevoel geven dat je er meer bent, meer aanwezig bent, er echt bent, echt leeft!

1.2 Bewust Zijn in onze samenleving.

Bewust Zijn, er echt zijn, is in vele culturen al eeuwen bekend. Vooral in het Oosten, denk maar aan een land als India. En om helemaal terug te gaan naar misschien wel het begin; Boeddha.

Toch is het onderwerp Bewust Zijn in het westen van de wereld niet zo normaal.

In het westen lijken wij vaak vanuit onze ratio te leven.

In de 17^{de} eeuw heeft Descartes in het westen de basis gelegd voor het rationalisme.

Zijn visie: *Ik denk, dus ik ben.*

In zijn visie maakt hij een scheiding van de mens, lichaam en ziel zijn apart.

In het westen lijken we ook nu nog voornamelijk uit ons hoofd te leven, ons denken.

We "moeten" zoveel in een korte tijd. In die 70 jaar dat wij gemiddeld leven. We denken vaak in beperktheden want we gaan er ook van uit dat dit ons "enige leven" is. En dat we in dit leven alles moeten doen, je brood verdienen, je huishouden, kinderen krijgen en opvoeden, je vrouw of man liefde geven, carrière maken en ga zo maar door, het houdt nooit op. En dan is het leven zo voorbij. Wij zijn ongeduldig in het westen. We hebben haast, we zijn gehaast.

In het westen lijken wij te hebben uitgevonden hoe we meer kunnen leven in zo'n korte tijd. De enige manier die wij in het westen hebben gevonden is het steeds maar blijven verhogen van de snelheid. Als reizen vroeger een dag kostte, dan reis je nu binnen een paar minuten en kun je tijd besparen. Alles kan steeds sneller en alles is steeds beter als we de fabrikanten moeten geloven. Dit al te grote hunkeren naar snelheid is deel van het ongeduld wat heerst in het westen.

Je kunt dan tijd besparen maar uiteindelijk weet je niet wat je met die tijd moet doen!

Wij in het westen lijken wel steeds weg te lopen van het echte leven. Want als de mens zich echt zou kunnen ontspannen zou hij erachter komen dat er veel meer is dan het leven wat hij leeft aan de oppervlakte. Dan zou hij een glimp kunnen opvangen van de eeuwigheid van het leven en dit zou hem de voldoening kunnen geven waar hij al die tijd eigenlijk diep van binnen naar hunkert maar niet weet waar dit te zoeken. Want het zit hem niet in het sneller leven, in het meer en meer, dat is tijdelijke voldoening, uiteindelijk blijft er nog steeds leegte over die niet kan worden vervuld door materialisme.

Door meer Bewust te Zijn, Bewust te leven, kunnen wij die glimpen opvangen van de eeuwigheid van het leven wat trouwens overal aanwezig is, maar wij merken dit vaak niet op in het westen omdat wij zo gewend zijn om vanuit het denken te leven en snel te leven, steeds sneller.

Onze focus zou moeten worden terug gebracht naar ons zelf, diep van binnen, wie wij in essentie zijn. Dit kan door Bewust te leven, Bewust te Zijn, er echt te Zijn.

1.3 In het Hier en Nu aanwezig Zijn.

*Het huidige moment is het enige moment dat echt is. Je belangrijkste taak is om in het hier en nu te zijn en te genieten van het huidige moment. **Thich Nhat Hanh – Mindfulness***

Leven is in je en om je heen. Leven met al zijn wonderen: de zonneschijn, de hemel, de bomen, de planten, de dieren, de mensen, maar ook gewoonweg de energie die om je heen aanwezig is en die je misschien niet altijd met het blote oog kunt zien maar wel kan voelen. Overal is leven.

Het is belangrijk om thuis te komen in het huidige moment en contact te maken met de helende, verfrissende en voedende elementen van het leven in en om je heen. Een lichte glimlach kan alle spieren van je gezicht al ontspannen en vrolijkheid, vreugde in je oproepen. Er gebeurt dan iets wonderbaarlijks.

Ik adem in en zie de blauwe hemel.

Ik adem uit en glimlach naar de blauwe hemel.

Ik adem in en ben me bewust van de prachtige herfstbladeren.

Ik adem uit en glimlach naar de prachtige herfstbladeren.

Thich Nhat Hanh – Mindfulness

Als je op deze manier oefent om zo te ademen en te glimlachen naar het leven in en om je heen, kom je in contact met alle wonderen van het leven.

De schoonheid van het leven voedt je.

Het zal je blij maken en je laten stralen. Je zal je verfrist voelen en helemaal aanwezig voelen in het moment, in het hier en nu. Je zult er echt Zijn.

Eckhart Tolle heeft het in zijn boek; “De kracht van het NU” erover dat wij niet ons denken zijn.

En dat je authentieke kracht wordt gemobiliseerd door je over te geven aan het Nu.

Door steeds maar weer in ons denken te zitten, vergeten we er om echt te zijn in het moment van Nu. Steeds weer doet zich een nieuw moment van Nu aan. De kunst is om in het huidige moment er helemaal te zijn en niet met je gedachtes ergens in het verleden rond te dwalen of in de toekomst. Dan loop je het Hier en Nu mis. Dan loop je het leven mis.

“Een bedelaar zat al dertig jaar aan de kant van een weg. Op een dag kwam er een vreemdeling voorbij. ‘Hebt u wat geld voor me?’ vroeg de bedelaar, terwijl hij mechanisch zijn oude honkbalpet ophield. ‘Ik kan je niet geven’, zei de vreemdeling. Toen vroeg hij: ‘Waar zit je eigenlijk op?’ ‘Niets bijzonders’, zei de bedelaar, ‘het is gewoon een oude kist. Ik zit er al op zolang ik me kan herinneren.’ ‘Heb je er wel eens in gekeken?’ vroeg de vreemdeling. ‘Nee’, zei de bedelaar, ‘waarom zou ik? Er zit niets in.’ ‘Neem eens een kijkje’, zei de vreemdeling met enige nadruk. De bedelaar slaagde erin de deksel open te wrikken. Hij was stomverbaasd, vol ongeloof en heel opgetogen toen hij zag dat de doos vol zat met goud.”

Eckhart Tolle- De kracht van het Nu.

1.4 Mindfulness.

Mindfulness of leven in aandacht is de energie van volle aandacht en het aanwezig zijn voor het heden.

Thich Nhat Hanh - Mindfulness

Mindfulness is de voortdurende oefening om in elk moment het leven diep aan te raken. Het is de kunst om echt aanwezig te zijn in het hier en nu en daardoor zul je intenser kunnen leven.

Door je aandacht gericht te sturen, leer je afstand te nemen van gedachtes in je hoofd. Je kunt je beter concentreren, je ontspant gemakkelijker en je geest wordt rustiger. Je leert om bewuste keuzes te maken in plaats van automatisch te reageren vanuit de automatische piloot.

Om mindfulness te oefenen hoeven we nergens anders naar toe. We kunnen mindfulness thuis of onderweg oefenen, we kunnen vrijwel alles doen wat we altijd doen, lopen, zitten, werken, eten, praten, met het verschil dat we ons bewust zijn van wat we doen.

Mindfulness is een vaardigheid die je kunt oefenen en iedereen zou dit kunnen beoefenen.

Geniet in een ontspannen, milde houding van je oefening, met een open geest en ontvankelijk hart, meer is er niet voor nodig.

Thich Nhat Hanh heeft een boek geschreven genaamd: Mindfulness.

In zijn boek wordt voornamelijk de aandacht gericht op het in en het uitademen. Hierdoor leer je bij jezelf te komen en te blijven. Thich Nhat Hanh zegt dat bewust ademen de kern van mindfulness is. Onderstaand gedicht kun je doen met je in en uitademing, per regel. Begin de eerste regel met je inademing en zeg de zin in je hoofd op, de volgende regel volgt je uitademing en zeg de zin in je hoofd op en ga zo verder met het gedicht. Je zult dan een bepaalde rust in jezelf kunnen ervaren, probeer het maar eens, terwijl je leest.

Ik adem in en ik weet dat ik inadem.

Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem.

*Terwijl mijn inademing dieper wordt,
wordt mijn uitademing langzamer.*

*Ik adem in en kalmeer mijn lichaam,
Ik adem uit en voel me ontspannen.*

*Ik adem in en ik glimlach,
Ik adem uit en ik laat los.*

*Thuis in het huidige moment,
Weet ik dat dit een heerlijk moment is.*

Thich Nhat Hanh - Mindfulness

1.5 Zen.

Alle paden leiden naar “daar”, de waarheid is “hier”.

Alle paden leiden ergens heen, en de waarheid is altijd hier. Geen pad kan je naar jezelf brengen.

Laat deze waarheid zo diep mogelijk bij je naar binnen gaan: dat het leven al hier is, al gearriveerd is.

Je bent al op je bestemming. Vraag niet naar de weg.

Wie kan jou de weg wijzen? – want in wezen bestaat de weg niet. Je bent al op je bestemming. Waar je je ook bevindt daar is je bestemming. De weg bestaat niet. Als je om de weg blijft vragen, probeer je telkens weer toekomst te scheppen, en toekomst is nachtmerrie.

Kijk. Nu op dit moment wordt het leven van alle kanten over je uitgegoten. Een enkel ogenblik van gadeslaan en je schiet in de lach om de absurditeit van het vragen naar een pad of een weg of een methode. Er hoeft niets gedaan te worden.

Osho- Zen en de religieuze ongelovige.

De hele houding van zen is, om je opmerkzaam te maken op het feit dat je je niet hoeft in te spannen. De houding van zen is die van moeiteloosheid.

Vanzelfsprekend kan inspanning ergens toe leiden, maar niet naar het allerhoogste. Inspanning kan je een beter, een meer gepolijst ego geven, wat meer uitgekristalliseerd, maar het brengt je geen nirvana, en het kan je ook niet het goddelijke schenken. Dat is voorbij inspanning. Wanneer alle inspanning ophoudt, is alles wat in die stilte, in die mooie leegheid, in die leegte wordt gevonden, Goddelijk.

Wat valt er dan te doen? Die vraag komt natuurlijk op, Wat dan te doen?

Inzicht, meer bewustzijn, meer gewaarzijn.

Sla jezelf gade hoe je loopt, hoe je leeft, hoe je bent. Probeer elk moment dat aan je voorbij gaat te verstaan. Word een getuige.

Onthoud dat getuige zijn betekent, niet oordelen. Zodra je gaat oordelen verlies je de getuige.

Door elk moment gade te slaan, ontstaat meer en meer inzicht en langzaam ga je het gevoel krijgen dat het gewone leven het enige leven is, er is geen ander leven.

Er gewoon zijn.

Alle andere buitengewone dingen zijn egotrips.

Alleen maar gewoon zijn, is het meest buitengewone in de wereld, want iedereen wil buitengewoon zijn.

Niemand wil gewoon zijn.

Gewoon zijn is het enige buitengewone.

Als je een zenmeester vraagt: wat doet u zoal?

Zal hij zeggen: we halen hout uit het bos, we halen water uit de put. We eten wanneer we trek hebben, we drinken wanneer we dorst hebben, we gaan slapen als we moe zijn. Dat is alles.

Het ziet er niet zo aantrekkelijk uit, hout halen, water aandragen, slapen, zitten, eten. Je zult zeggen: Dat zijn gewone dingen. Iedereen doet ze.

Dit zijn geen gewone dingen, en niemand doet ze.

Als jij hout haalt, wil je er niet van weten, je zou liever president van een land zijn. Je wilt geen

houthakker zijn.

Je blijft het heden veroordelen voor een denkbeeldige toekomst.

Bij het water dragen uit de put, heb je het gevoel dat je je leven aan het verlummelen bent. Je wordt boos. Voor dit soort dingen ben je niet geschapen. Je bent met een grootse bestemming ter wereld gekomen, om de wereld naar een paradijs, naar een land van belofte te leiden.

Maar dit zijn allemaal egotrips. Dit zijn allemaal ziekelijke bewustzijnstoestanden.

Gewoon zijn.... En dan is alles wat jij triviaal noemt niet langer triviaal wat jij profaan noemt niet langer profaan. Alles wordt sacraal. Hout dragen wordt sacraal.

Water halen uit de put wordt sacraal.

En wanneer elke handeling sacraal wordt, wanneer elke handeling meditatief wordt en met eerbied gedaan, alleen dan begeef je je dieper in het leven en dan opent het leven al zijn geheimen.

Dan wordt je capabel, dan word je ontvankelijk. En hoe ontvankelijker je wordt, hoe toegankelijker het leven wordt.

Dit is mijn hele lering: Gewoon Zijn... zo gewoon zijn, dat het hele verlangen om buitengewoon te zijn verdwijnt. Alleen dan kun je in het heden zijn, op geen andere manier kun je in het heden zijn.

Jouw geluk heeft met de kwaliteit van jouw bewustzijn te maken. Het heeft niets met uiterlijke zaken te maken. Alles zal je steeds ellendiger maken, tenzij je bewust wordt. Zodra je bent ontwaakt, brengt alles je enorm geluk, geweldige zegeningen. Het is niet van iets anders afhankelijk, het is afhankelijk van jouw diepte van zijn, van jouw ontvankelijkheid.

Osho- Zen en de religieuze ongelovige.

1.6 Meditatie.

Meditatie is niets anders dan het weer geworteld raken in je binnenwereld, in je innerlijk.

Osho- Vrij Zijn in het hier & nu.

In het boek Vrij Zijn in het hier & nu van Osho, wat voornamelijk gaat over meditatie, verteld hij dat wij in het Westen eigenlijk niet het juiste woord hebben voor dat wat meditatie werkelijk is. Wij in het Westen denken vaak dat meditatie iets is waar je veel moeite voor moet doen om het uiteindelijk te bereiken.

In het Oosten wordt meditatie heel anders gezien en is het eigenlijk een soort van leefwijze, een leefwijze waarin je puur vanuit je centrum, vanuit je Zijn aanwezig bent en van daar uit leeft. Osho verteld dat meditatie eigenlijk Zijn is en je natuurlijke staat is als mens zijnde.

Als je eenmaal bewust bent geworden van de manier waarop je innerlijk onverstoord kunt blijven, kun je langzamerhand iets gaan doen, maar je moet er wel op letten dat je wezen niet in beroering komt. Dat is de tweede stap van meditatie.

Eerst moet je leren er alleen maar te zijn en daarna leer je simpele handelingen uit te voeren: de vloer dweilen, een douche nemen, terwijl je toch in je centrum blijft. Daarna kun je ingewikkelde dingen doen.

Ik spreek bijvoorbeeld tegen jullie, maar dat verstoort mijn meditatie niet. Ik kan doorgaan met

spreekt, maar diep in mijn centrum is er geen enkele rimpeling; het is er gewoon stil, volkomen stil. Meditatie is dus niet tegen actie.

Het is niet zo dat je het leven moet ontvluchten.

Meditatie leert je een nieuwe manier van leven: je wordt het centrum van de cycloon.

Osho- Vrij Zijn in het hier & nu.

Meditatie is een ervaring van puur zijn, zonder gedachten. Enkel op die manier kan het denken verdwijnen, niet anders.

Het ego, het denken kan heel subtiel worden en in alles zitten en overgaan. En dit belemmert jou steeds om te Zijn.

De werkelijkheid kan enkel benaderd worden door stilte. Door meditatie.

Het moet via meditatie benaderd worden, niet via de mind. Als je mind steeds maar meer en meer woorden gaat creëren, ben je voortdurend met iets zinloos bezig, veel geschreeuw en weinig wol.

Mensen klampen zich vast aan hun overtuigingen, hun doen en laten, aan dat wat zij denken te zijn, omdat als ze dit alles los zouden laten ze niet meer weten wie ze zijn, ze zijn dan ineens hun identiteit kwijt. Je naam, je vorm, alles begint te verdwijnen.

Mensen klampen zich vast aan woorden en woorden scheppen almaar meer woorden, woorden scheppen vragen en die vragen hebben weer een antwoord nodig en die antwoorden scheppen nog meer vragen en zo gaat de cirkel van de mind maar door.

Er zijn momenten in je dagelijks leven, zonder meditatie, dat al je gedachtes zijn verdwenen, dat er een bepaalde rust in je is. Echter zijn deze momenten heel klein en vaak ben je ze niet gewaar.

Zo is het bijvoorbeeld zo dat tussen elke ademhaling een bepaald moment is, de overgang van de inademing naar de uitademing waarin *niets* is.

Zo ook met gedachtes, tussen 2 gedachtes zit altijd een interval die heel klein is. Ook daar is *niets*.

In dat *niets* besta je, maar niet vanuit het denken, vanuit het Zijn.

Meditatie kan je helpen om een glimp op te vangen van Zijn.

Daar waar geen woorden nodig zijn, daar waar stilte heerst en waar alles goed is precies zoals het is. Er zijn verschillende soorten meditaties om te doen.

Ik zal er 2 aanhalen, zitmeditatie en loopmeditatie. Deze 2 omdat iedereen deze zou kunnen doen want iedereen zit en loopt door de dag heen.

Bewust zitten- zitmeditatie.

Zitmeditatie is een manier om bij onszelf terug te komen, onszelf aandacht te geven en om voor onszelf te zorgen.

Zitmeditatie is een manier om het leven te vieren met je inademing en je uitademing.

Thich Nhat Hanh - Mindfulness

Door je volle aandacht te geven aan alles wat er in je is en om je heen is, verruim je je geest en laat je je hart vriendelijk worden. Door een paar minuten zo te zitten kun je jezelf herstellen.

Wanneer je bewust ademt, vredig zit en glimlacht kun je weer jezelf zijn.

Zitmeditatie is sterk genezend je kunt er zo zijn voor alles wat er in je leeft: pijn, verdriet, boosheid, liefde, vrede.

Door er te zijn voor alles wat er in je is, omring je dit alles met een liefdevolle energie. Je hoeft er niet in mee te worden gesleept, je kunt het er gewoon laten zijn, door het met liefde aan te kijken.

Zitmeditatie is eigenlijk heel erg eenvoudig.

Je gaat rustig zitten en je ademt in en uit. Je volgt je inademing en je uitademing, bewust.

Bewust lopen- loopmeditatie

De geest kan naar duizend kanten afdwalen.

Maar op dit mooie pad loop ik in vrede.

Met elke stap waait een milde bries.

Met elke stap bloeit een bloem.

Thich Nhat Hanh - Mindfulness

We lopen de hele tijd, maar meestal is het meer rennen.

Loopmeditatie is lopen om te genieten van het lopen.

Onze gedachten trekken ons steeds weg naar de wereld van de vergetelheid. Als we ons looppad kunnen veranderen in een meditatiepad, nemen onze voeten elke stap in volle aandacht.

Elke bewuste stap brengt je terug in het hier en nu.

In loopmeditatie oefen je bewustwording van het aantal stappen dat je per ademhaling zet.

Let op iedere ademhaling en tel hoeveel stappen je zet terwijl je in en uitademt.

In loopmeditatie pas je je stappen aan, aan je ademhaling.

Hoofdstuk 2: Paranormaal therapeutschap en Zijn.

Inleiding

In dit hoofdstuk beschrijf ik mijn vertrekpunten vanuit het kader paranormaal therapeutschap. Belangrijk vind ik zelf als paranormaal therapeut zijnde de energie uitwisseling tussen de therapeut en de cliënt. Daarbij ook de afstemming die jij als paranormaal therapeut zijnde hebt en tijdens de behandeling van de cliënt hebt.

In dit hoofdstuk zul je ook een onderzoek vinden in de vorm van enkele interviews die ik heb afgenomen.

Als laatste zul je ook mijn eigen ervaringen terug vinden met betrekking tot energie en afstemming en het Zijn.

2.1 Alles is energie.

Elke gedachten die je hebt bestaat als ware uit energie. Die energie bestaat uit een bepaalde trilling en die trilling kan iets met jou als mens doen, in positieve zin en of in negatieve zin.

De gedachtes die jij hebt straal jij daarom op energetisch niveau uit in een bepaalde soort van energietrilling en met deze energietrilling trek jij dat aan wat correspondeert met jou uitstraling van energie.

Je trekt dus die mensen aan die overeen komen met jouw energie uitstraling op energetisch niveau en je trekt zo ook die situaties en gebeurtenissen aan die daarmee overeen komen.

De kracht van gedachten is de laatste jaren steeds meer in opkomst, er is veel over te lezen, vele boeken zijn er inmiddels over verschenen.

Misschien wel het bekendste voorbeeld het boek: The secret.

We hebben natuurlijk een hele "secret hype" gehad een aantal jaren geleden. Toch ben ik van mening dat de kern waar het boek over gaat, gedachten zijn krachten, een kern van waarheid bevat. In de boeken "Je kunt je leven helen" en "Gebruik je innerlijke kracht" van Louise L. Hay kun je lezen hoe je je gedachtekracht in goede zin kan gebruiken. Er staan vele oefeningen in en voornamelijk wordt ook gewerkt met affirmaties.

De schrijfster zelf heeft zichzelf genezen van kanker, door haar gedachten te veranderen in positieve zin.

Opmerkelijk is wat een gedachte en of een overtuiging zoal met je kan doen en wat het bij jou teweeg kan brengen als mens zijnde.

Je zou voor de grap eens het volgende kunnen doen om het verschil op te merken.

Ga rustig zitten en heb dan 1 minuut lang allemaal negatieve gedachten over jou zelf en over jouw leven. Voel dan eens hoe je je voelt.

Ga dan nogmaals rustig zitten en heb dan allemaal positieve gedachten over jou zelf en over jouw leven.

Dit is een wereld van verschil! Niet waar?!

Wij mensen beschikken over iets fenomenaals, je zou het een juweel kunnen noemen en dat is onze kracht van gedachten die wij zelf na behoren kunnen sturen in een positieve richting of in een

negatieve richting, dat beslissen wij zelf.

In bepaalde zin zou je kunnen zeggen dat wij zelf creators zijn van ons eigen leven. Wij kunnen zelf bepalen als wij op staan wat voor dag wij zullen hebben.

Het verschil zit hem namelijk steeds in wat voor gedachtes wij hebben door de dag heen want deze gedachtes zorgen ervoor hoe wij gebeurtenissen en situaties ervaren.

2.2 Hoe belangrijk is de juiste afstemming?

Naar mijn mening is de juiste afstemming heel erg belangrijk, voor jou als mens zijnde maar ook voor jou als therapeut zijnde, zeker als jij een cliënt gaat behandelen.

Ik ben namelijk ervan overtuigd dat jou positieve afstemming als therapeut zijnde bij kan dragen aan de heling van de cliënt.

Jij als therapeut kan de "sfeer" eigenlijk zetten. Jij als therapeut maakt het mogelijk om iets bij de cliënt teweeg te brengen wat hij al lange tijd niet in zichzelf heeft gezien en heeft ervaren en of jij als therapeut kan iets bij de cliënt omhoog halen waarvan hij niet wist dat hij hier over beschikte. Dit kunnen bijvoorbeeld nieuwe talenten en kwaliteiten zijn.

Jij als therapeut hebt daarom een hele belangrijke functie in het helingproces van de cliënt.

Jouw afstemming als therapeut is heel erg belangrijk.

Masaru Emoto is een Japans onderzoeker die vooral bekend is door zijn onderzoeken met waterkristallen.

Hij fotografeert waterkristallen en in de verschillende soorten foto's zijn enorme verschillen te zien in de kristallen.

Water dat uit een vervuilde rivier komt vertoont een grote chaos op de foto. Daarin tegen, water waarnaar iemand liefde en dankbaarheid heeft gezonden vertoont een hele mooie waterkristal op de foto.

De verschillen zijn opmerkelijk.



The photo on the left is of an ice crystal frozen from severely polluted water. The photo on the right is the same water refrozen after having been blessed by Dr. Emoto. One can plainly see that we do have the ability to not only heal ourselves, but our Earth as well.

Zo heeft Emoto nog vele andere foto's genomen van waterkristallen. Foto's van waterkristallen die zijn genomen na het uitspreken van bepaalde woorden, na een gebed, foto's uit verschillende rivieren, foto's van verschillende plaatsen op aarde, foto's van verschillende soorten muziek.



Ik denk dat de foto's van Emoto zijn waterkristallen heel goed weergeven wat de invloed is van een bepaalde afstemming.

Emoto zelf heeft zo met zijn foto's kunnen aan tonen wat de kracht van liefde en dankbaarheid is.



2.3 Interviews.

Ik heb ervoor gekozen om het onderzoek in te vullen doormiddel van interviews die ik heb afgenomen. Dit omdat dit naar naar mijn inziens een beter beeld geeft dan een enquête en ook wat levendiger is. Een interview geeft namelijk meer ruimte om te antwoorden en de ruime antwoorden geven naar mijn inziens een beter beeld van de beleving van de paranormaal therapeut en van de cliënt.

De interviews heb ik als volgt ingedeeld.

- Twee interviews met studiegenoten. (Paranormaal therapeuten in wording)

- Drie interviews met cliënten van mij zelf.

Met deze interviews hoop ik te kunnen achterhalen welke afstemming er wordt gebruikt door de paranormaal therapeut, hoe gaat hij de behandeling in en hoe gaat hij behandelen?

En met welke afstemming gaat de cliënt de behandeling in?

Wat voor invloed heeft dit alles op de behandeling?

Daarnaast hoop ik ook te kunnen laten zien met deze interviews hoe Zijn, het bewust van dingen doen, met aandacht dingen doen bijdraagt aan het leven van de cliënt en zijn heling.

In verband met privacy redenen zal ik geen namen noemen. Het gaat naar mijn mening ook puur om de inhoud van het interview. Je vindt de interviews terug in de bijlagen, ik zal hier enkel de essentie uitwerken van wat ik uit de interviews heb gehaald.

De interviews met mijn studiegenoten, paranormaal therapeuten in wording.

Beide studiegenoten zijn het erover eens dat er tijdens de behandeling af wordt gestemd op iets groters dan dat wat wij mensen zijn, genaamd de Bron. Vandaar uit wordt helende energie overgebracht tijdens de behandeling van de cliënt. De ruimte waar in wordt behandeld lijkt bij te kunnen dragen of een cliënt zich op zijn of haar gemak voelt wat uiteindelijk de energie overdracht kan bevorderen tijdens de behandeling of niet. Afstemmen op de cliënt, in het moment lijkt het helingproces van de cliënt te kunnen bevorderen. Het Zijn van de therapeut tijdens de behandeling van de cliënt, geeft het helingproces van de cliënt de ruimte die het nodig heeft om tot heling te komen. Het Zijn van cliënt lijkt zijn of haar eigen helingproces te kunnen bevorderen.

De interviews met cliënten van mij zelf.

Het maakt niet zo zeer uit of je een afstandsbehandeling doet met een cliënt of een fysieke behandeling met een cliënt. Het gaat puur om het afstemmen en de intentie die jij als paranormaal therapeut hebt maar ook de cliënt zelf. Het bewust afstemmen van de cliënten op de behandeling, er open voor staan, lijkt mee te werken aan hun eigen helingproces. Het bewust afstemmen van de paranormaal therapeut op de Bron, God, lijkt mee te werken om een goede energie over te kunnen brengen tijdens de behandeling. Het leven met volle aandacht, er echt Zijn, lijkt een toegevoegde waarde te hebben aan het leven van de cliënt.

2.4 Mijn eigen ervaring.

Ik ben mij ervan bewust, uit ervaringen hoe belangrijk afstemming is, hoe belangrijk het is om er echt te Zijn. Hierdoor heb ik opgemerkt dat de behandelingen eigenlijk als vanzelf gaan.

Vaak vraag ik mij wel eens af of het wel zo zou moeten dat jij als paranormaal therapeut zijnde denkt van;'' ik ga nu dit of dat behandelen van de cliënt.'' Ik heb namelijk zelf ervaren als ik zelf open sta om een behandeling te doen met een cliënt en mij open stel voor God, de Bron en als de cliënt ook open staat om de behandeling te ontvangen, dat er dan als vanzelf mooie dingen gebeuren en de cliënt daar wordt behandeld door de energiestroom waar het nodig is, zonder dat ik mijzelf daar mee bemoei.

Daarbij wil ik vermelden dat behandelingen niet perse fysiek hoeven plaats te vinden en ook niet perse hoeven plaats te vinden in het geëikte plaatje wat wij vaak hebben van een behandeling en dat is dat er wordt gemagnetiseerd door de paranormaal therapeut en dat de cliënt op een kruk plaats neemt of op een behandeltafel.

Ik heb namelijk gemerkt uit eigen ervaring dat dit alles er niet zo zeer toe hoeft te doen dat het woord behandelen eigenlijk veel verder reikt dan dat wij vaak in zien.

Het is namelijk mogelijk om iemand ook te behandelen tijdens een gesprek, of tijdens een samenzijn. Het gaat er puur om, om open te staan naar de cliënt toe en de cliënt zich open te stellen naar jou toe. Er gewoon Zijn. Dan gebeuren er als vanzelf mooie dingen.

Ik geloof erin dat een ieder persoon kan open staan voor de energiestroom die heling mogelijk maakt. Naar mijn inziens is het bewust contact maken met elkaar de mogelijkheid om die energiestroom tot je te laten werken.

Een ander heel simpel voorbeeld is het contact wat je kan hebben in je privé leven met een goede vriend of een vriendin. Als jullie echt open staan naar elkaar toe, in het contact, in de ontmoeting, zul je vast wel eens hebben opgemerkt dat er mooie dingen gebeuren. Je kunt je na zo'n ontmoeting voldaan voelen, vrolijk voelen, lichter, vol van inzichten en inspiratie. Ik denk dat een ieder wel eens zo'n ontmoeting heeft meegemaakt. Naar mijn inziens komt zo'n ontmoeting overeen met wat wij paranormaal therapeuten een behandeling noemen.

En zo'n ontmoeting, zo'n behandeling doet iets met jou zelf als paranormaal therapeut maar ook met jouw cliënt in goede zin.

Naar mijn inziens is het Zijn van de therapeut en de cliënt in het moment waar de ontmoeting, de behandeling plaatsvindt, de opening die heling mogelijk maakt.

Hoofdstuk 3: Handreikingen en handvatten om tot Zijn te komen.

Inleiding

In dit hoofdstuk geef ik handreikingen en handvatten mee, die bij kunnen dragen in de praktijk, ter behandeling van de cliënt maar ook die bij kunnen dragen aan de ontwikkeling van de paranormaal therapeut zelf, om zo meer tot het aspect van “Zijn” te komen en van daaruit te behandelen en te Zijn.

3.1 Ademen.

Ik adem in en ik weet dat ik inadem.

Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem.

*Terwijl mijn inademing dieper wordt,
wordt mijn uitademing langzamer.*

*Ik adem in en kalmeer mijn lichaam,
Ik adem uit en voel me ontspannen.*

*Ik adem in en ik glimlach,
Ik adem uit en ik laat los.*

*Thuis in het huidige moment,
Weet ik dat dit een heerlijk moment is.*

Thich Nhat Hanh - Mindfulness

In ons dagelijks leven halen we adem, maar vergeten we vaak dat we ademhalen.

We zijn zo druk bezig met van alles en nog wat in het leven dat we eigenlijk het meest simpele vergeten, daar waar het leven begint; Onze ademhaling.

In ons dagelijks leven is ons lichaam vaak op de ene plek, terwijl onze gedachten heel ergens anders zijn. We denken in ons dagelijks leven veel te veel. Onszelf toe te laten om te stoppen met denken is geweldig.

Als we ons bewust zijn van onze inademing en uitademing en we op onze ademhaling letten, door de dag heen, brengen we onze geest terug naar ons lichaam. En plotseling zijn we er, volledig aanwezig in het hier en nu.

We maken dan echt contact met onszelf, doormiddel van onze ademhaling.

Je hoeft je ademhaling niet te forceren door bijvoorbeeld diep in en uit te gaan ademhalen. Laat je ademhaling komen en gaan zoals dat hij komt en gaat.

Na een paar minuten van bewust ademhalen zul je opmerken dat je ademhaling van zelf rustiger en langzamer wordt.

Je ademhaling is het resultaat van je lichaam en je gevoelens. Als er pijn of spanning in je lichaam zit, heeft dit een effect op je ademhaling. Door je aandacht op je ademhaling te richten en bewust te ademen omring je jezelf en je pijn en spanningen in liefde.

“Ik adem in en weet dat ik inadem” is een andere manier om te zeggen: “Ik adem in en voel dat ik leef.”

Op deze manier prijs je eigenlijk het leven, maar ook jezelf. Je bent dankbaar, je mag er zijn, zoals dat je bent. Het is goed, zoals dat het is.



3.2 In stilte Zijn.

De plant die je thuis hebt staan, heb je er ooit echt naar gekeken? Heb je dat zo vertrouwde en tegelijkertijd zo mysterieuze wezen dat we plant noemen je ooit zijn geheimen laten leren kennen? Is het je opgevallen hoe diep vredig hij is? Hoe hij omringd wordt door een veld van stilte? Op het moment dat je je bewust wordt van de uitstraling van vrede en stilte van een plant wordt die plant je leraar.

Eckhart Tolle- De stilte spreekt.

Het veld van stilte is overal en altijd aanwezig en eigenlijk doen woorden er aan te kort om de stilte te omschrijven.

Het is een pure gewaarwording, een pure ervaring in het moment wat zich aandient.

Je zou het zelf moeten ervaren wil je dit kunnen begrijpen en het is enkel te begrijpen en te ervaren vanuit je gevoel.

Het is overal, het kan altijd, wanneer je maar wilt, wanneer je afstemt op het veld van stilte.

Belangrijk is om zelf af en toe de tijd te nemen om in stilte te Zijn.

Dit geeft jou de mogelijkheid om weer even terug te komen bij jezelf en alles op een rijtje te zetten.

Je kunt hierdoor ook inzichten krijgen over jezelf en jou leven.

Je zou dit kunnen doen door in de natuur te zijn. De bossen bijvoorbeeld zijn een goede plek om tot de stilte te komen.

Hierdoor leer je de stilte kennen er contact mee te maken en kun je het op je in laten werken.



Telkens als je je aandacht richt op iets natuurlijks, op iets dat zonder menselijke tussenkomst is ontstaan, stap je uit de gevangenis van het denken in begrippen en heb je tot op zekere hoogte deel aan de toestand van verbondenheid met Zijn waarin al het natuurlijke nog bestaat.

Je aandacht verplaatsen naar een steen, een boom of een dier betekent niet dat je erover denkt maar gewoon dat je het of hem waarneemt, je er bewust van bent.

Iets van het wezen ervan gaat dan naar je uit. Je kunt voelen hoe stil het is en daardoor komt diezelfde stilte in jou op. Je voelt hoe diep het rust in Zijn – volkomen een met wat het is en waar het is. Door dat te beseffen kom ook jij bij een plaats van diepe rust in jezelf.

Eckhart Tolle- De stilte spreekt.

3.3 Contact maken met je Essentie.

Als je naar een ander mens kijkt en grote liefde voor hem of haar voelt, of als je peinst over de schoonheid in de natuur en iets in je reageert daar heel sterk op, dan moet je je ogen even dichtdoen en de essentie van die liefde of schoonheid in je voelen, die onlosmakelijk verbonden is met wat je werkelijk bent, met je ware natuur. De uiterlijke vorm is een tijdelijke afspiegeling van wat je innerlijk bent, in je essentie. Dat is de reden waarom liefde en schoonheid je nooit kunnen verlaten, ook als alle uiterlijke vormen dat wel doen.

Eckhart Tolle- De stilte spreekt.

Je Essentie, dat wat je van binnen ten diepste bent is onveranderlijk.

Eigenlijk is dit je meest trouwe "vriend", mits je deze vriendschap met je diepste zelf aangaat.

In het leven wordt je vaak heen en weer geslingerd door van alles en nog wat, gebeurtenissen, gevoelens en emoties. Hierdoor kun je gaan denken dat je deze gevoelens en of emoties bent. Maar in werkelijkheid ben je zoveel meer dan je gevoelens en emoties!

Er huist iets moois in je, in ieder mens en dat is je ware Essentie.

Vele mensen weten dit misschien ergens wel maar zijn dit niet altijd gewaar.

Door je ware Essentie gewaar te worden, door elke dag hier even contact mee te maken bouw je een diepe vriendschap op met jezelf en weet je dat je diep in jezelf altijd welkom bent zoals dat je bent en dat je daar veilig bent en er mag Zijn.

Oefening: Het licht van binnen, wat altijd schijnt.

Dit is een voorbeeld van een oefening die je zelf zou kunnen doen als paranormaal therapeut zijnde of die je je cliënt zou kunnen meegeven.

De tekst is heel makkelijk geschreven en als je het rustig leest, doe je eigenlijk al tegelijkertijd de oefening.

Daal diep in jezelf af, daar is een plek waar Jij bestaat zoals dat God voor ogen had voor jou, toen Hij jou schiep.

Een ieder kan op deze plek, diep in zichzelf komen.

Sluit je ogen losjes en haal dan eens een paar keer diep adem tot in je buik.

Volg rustig je adem in en je adem uit tot diep in je buik.

Voel je buik, het gebied rondom je navel.

Je zult je al wat rustiger voelen...

Concentreer je dan op je navelgebied en stel je voor dat hier een mooie grote zon ontstaat.

Met elke inademing wordt deze Zon groter en groter. En met elke uitademing laat je deze Zon steeds wat meer stralen.

Doe dit een aantal keer, totdat de Zon net zo groot is geworden als je lichaam en dat jij als het ware de Zon bent geworden.

Voel de warmte en zie het licht.
Je zult een glimlach op je gezicht krijgen...

Ga dan terug met je gevoel naar je navel en voel daar en voel van daaruit je lichaam maar dan van binnenuit. Je zult een bepaalde rust kunnen voelen van binnenuit en een licht kunnen ervaren wat daar altijd schijnt.

Dit is een glimp wat je opvangt van wie jij werkelijk bent zoals God voor ogen had toen Hij jou schiep. Deze plaats kan jou "thuis" worden. Je kunt er steeds naar terug gaan en hier zul je veilig geborgen zijn.

"Er is een rust en een vrede die God ons verleent.

Daarin vergeet ik alles.

Behalve Gods eeuwigdurende liefde."

Een cursus in wonderen.

3.4 Acceptatie van Dat wat Is.

Het zogenaamde pad van werken aan jezelf is vaak niet meer dan een lange omweg naar het nu.

De helende kracht van acceptatie -Annemarie Postma

Acceptatie kan heel erg mooi zijn. Als je iets kunt accepteren zoals dat het is, of dit nu een persoon is, jezelf, een situatie, dan laat je iets of iemand zijn zoals dat het is en vandaar uit dienen zich van zelf nieuwe mogelijkheden aan om die persoon, jezelf of die situatie vanuit een ander gezichtspunt te kunnen zien, te kunnen ervaren, te kunnen benaderen.

Door acceptatie meer toe te laten in je leven zul je meer rust kunnen ervaren en meer vrede kunnen ervaren in de dingen die gebeuren.

Je kunt jezelf niet dwingen om te accepteren. Dan zit je in de geforceerdheid en zal het je niet lukken. Wel kun je jezelf aan leren om de dingen die gebeuren in je leven door de ogen van acceptatie te proberen te bekijken. Het zal allemaal niet zomaar ineens lukken, maar neem de tijd.

Jij zelf als paranormaal therapeut kan hier baat bij hebben, om je eigen leven en of je cliënten te kunnen zien vanuit de ogen van acceptatie. Zo krijgt de behandeling die je met je cliënt uitvoert een diepere dimensie, er zullen zich nieuwe mogelijkheden aandienen die mee kunnen werken aan het helingproces van de cliënt.

3.5 Gewaar Zijn.

Belangrijk is om gewaar te zijn. Hiermee bedoel ik dat je gewaar bent van jezelf, je denken, je doen en laten, het leven, de situaties die zich voor doen.

Je neemt alles waar, je denken, je doen, je laten, het leven, situaties die zich voor doen, je laat ze er zijn maar meer ook niet, je vereenzelvigd jezelf er niet mee, je bent ze enkel gewaar.

Door gewaar te zijn kom je in een staat terecht die open is en blijft, hierdoor dienen zich meerdere mogelijkheden aan en heb je meerdere keuzes. Je bent namelijk zoveel meer dan je gedachtes, je

doen en je laten, maar wij mensen denken vaak dat wij dat alles zijn, maar er is meer, veel meer, waar je contact mee kunt maken en waar je contact mee krijgt als je gewaar bent.

Wees eens enkele uurtjes alleen met jezelf. En zink dan steeds dieper in je eigen wezen weg. Geniet van jezelf, houd van jezelf. En heel langzaam zul je je ervan bewust worden dat er een grote vreugde in je opwelt, zonder uiterlijke oorzaak, niet van buitenaf veroorzaakt. Het is je eigen smaak, het is je eigen bloei.

Osho- Vrij Zijn in het hier & nu.

Je kunt jezelf erin trainen om gewaar te zijn door om te beginnen dagelijks wat tijd voor jezelf uit te trekken en te nemen, doe dan in die tijd niets, maak echt contact met jezelf en daal diep in jezelf af, dan zul je je gewaar worden dat er iets veel groters in je leeft wat eigenlijk alles omvat.

Door hier dagelijks contact mee te maken leer je jezelf dat je op deze staat van Zijn kunt terug vallen wanneer je maar wilt en dat je in het doorgaande leven je niet met je denken, situaties en alles wat zich voor doet hoeft te vereenzelvigen. Je kunt op deze manier leren om gewaar te zijn en door gewaar te zijn kun je eerder dingen loslaten.

3.6 Samen Leven.

Je bent niet alleen. Je kan dit soms zo voelen of bedenken, maar je bent eigenlijk nooit alleen. Sta open voor God en de engelen. Laat hun toe in je leven, dan zullen er wonderlijke dingen gebeuren.

Je bent niet alleen en je hoeft het allemaal ook echt niet alleen te doen! Onthoud dat goed.

Je dient open te staan voor deze Goddelijke krachten die mensenogen vaak niet kunnen waarnemen, maar dat betekent niet dat deze Goddelijke krachten er niet zijn.

Deze Goddelijke krachten willen graag met je samenwerken, maar ze wachten op jou..

Je bent niet alleen, je hoeft het allemaal niet alleen te doen.

Je kunt God vragen om je te helpen of de engelen, de Aartsengelen, je kunt die engelen aanroepen die goed voor je voelen. Je kunt ze vragen om hulp.

Ze zullen je ook helpen, je zult het gaan opmerken in je leven. Sta er open voor.

Ze willen graag met je samen werken en samen met je leven.

Zelf denk ik dat dit de bedoeling is van het leven, want zo kun je een "optimaal" leven, leven.

Een leven waarin je niet alleen bent maar samen leeft met deze mooie en grootse krachten.

Ze zijn er voor jou, ze zijn er voor iedereen, ze zijn altijd beschikbaar!

Ze wachten op jou.. Of jij hun uitnodiging aanneemt?

Of jij open staat voor hun, contact met hun maakt en ze een plaatsje laat nemen in je leven.

Deze Goddelijke krachten, zijn energieën van pure liefde, licht, vrede, geluk, harmonie.

Ze zullen je al dit moois brengen als je open voor ze staat.

Je kunt het leven samen leven met deze mooie krachten en dan zul je merken dat je altijd wordt geholpen, dat je zoveel wordt gegeven, dat je nooit alleen bent en dat de mogelijkheden in het leven eindeloos zijn.

Het leven “alleen” leven kan heel erg zwaar zijn. Met alleen bedoel ik dat jij diegene bent die steeds moeite doet in je leven om iets te bereiken, iets te ondernemen, iets te doen en noem maar op. Dit hoeft niet altijd in die mate wat wij mensen zijn gewend.

Natuurlijk moet je je wel inzetten als je iets wilt bereiken, iets wilt doen, maar er dient naar mijn mening ook een stukje over te blijven voor de Goddelijke krachten en dat je deze uitnodigt, vraagt om je te helpen. Dan zullen er mooie dingen gebeuren en is het leven niet perse zwaar, het zal wonderbaarlijk zijn! Omdat je de energieën van pure liefde, licht, vrede, geluk en harmonie er ook laat bestaan en ze de mogelijkheid geeft om ook dat te brengen in jou leven, naar jou toe, wat jou kan helpen. En dit zijn eigenlijk “Goddelijke geschenken”.

Sta jij open? Neem jij de uitnodiging aan?

Om samen met deze Goddelijke krachten te leven, ze een plekje te laten nemen in jouw leven?

Ik denk dat iedereen dit zichzelf zou kunnen afvragen, jij zelf als paranormaal therapeut zijnde, maar je zou bijvoorbeeld ook dit kunnen aansturen bij de cliënt waarbij je het gevoel hebt dat zij hier open voor staan.

3.7 Verantwoordelijkheid.

De cliënt gaat vanuit zichzelf naar een paranormaal therapeut toe. Vanuit dit oogpunt gezien lijkt het mij meer dan “normaal” dat de paranormaal therapeut de cliënt ook kan aansturen op zijn of haar eigen verantwoordelijkheid met betrekking tot zijn of haar helingsproces.

Het is tenslotte de cliënt zelf die heling zoekt.

Het oude beeld wat bij bepaalde cliënten vandaag de dag nog steeds heerst is dat zij denken dat de paranormaal therapeut een soort van toverstokje heeft waar hij alleen maar even mee hoeft te zwaaien, misschien nog een dergelijke toverspreuk erbij op te zeggen, en de cliënt is genezen.

Om dit oude beeld uit de wereld te helpen raad ik alle paranormaal therapeuten aan om de cliënt zelf op zijn of haar eigen verantwoordelijkheid aan te sturen.

Je kunt de cliënt “mede” verantwoordelijk maken voor zijn of haar helingsproces.

Het gaat in principe over de cliënt zelf, de cliënt die heling zoekt.

Dit houd naar mijn mening in dat jij als paranormaal therapeut zijnde helder genoeg bent en eerlijk bent naar je cliënt toe om bijtijds in te zien dat de verantwoordelijkheid van het helingsproces bij jou als therapeut wordt gelegd. Ik denk namelijk dat je elke poging tot dit dient te vermijden.

Je kunt aansturen op de eigen verantwoordelijkheid van de cliënt met betrekking tot zijn of haar helingsproces in de zin van dat je dit uitlegt al bij de intake, dat de cliënt zelf een zelfgenezend vermogen heeft in zich, zoals dat elk mens hier op aarde heeft. En dat je met de behandelingen die je geeft als therapeut zijnde enkel het zelfgenezend vermogen van de cliënt probeert te stimuleren zodat dit zijn eigen werk weer kan oppakken.

Naar mijn mening moet elke afhankelijkheid die cliënt poogt te hebben naar de paranormaal therapeut vermeden worden. Dit omdat afhankelijkheid van de cliënt naar de paranormaal therapeut totaal niet bijdraagt aan het helingsproces van de cliënt. Het werkt misschien juist alleen maar averechts.

Je kunt de cliënt vragen om tijdens de behandeling zich open te stellen voor de behandeling. Enkel als deze intentie echt van aard is bij de cliënt, dan zal dit ook mee werken tijdens de behandeling. Daarbij kun je de cliënt tips mee geven wat hij of zij zelf kan doen aan zijn of haar eigen helingsproces en dit proces te stimuleren.

Tips zouden kunnen zijn:

-Na de behandeling niet nog een hele drukke dag in plannen, maar rust nemen.

Tijd nemen om bij jezelf te komen.

Sowieso is het belangrijk om mee te geven dat de cliënt op zijn tijd rust neemt en in deze tijd contact probeert te maken met zichzelf. Zodat hij of zij leert wie hij of zij werkelijk is, hoe hij of zij zich voelt, wat hij of zij zou willen en zulke aspecten van zichzelf te leren kennen.

-Veel water drinken.

Gemiddeld wordt aangenomen dat anderhalve liter water per dag per persoon voldoende is. Je kan hier je cliënt op wijzen om dit ook echt elke dag te doen.

- Gezond eten.

Proberen om toch gezond voedsel te eten. Bijvoorbeeld fruit en groentes.

- Gezond bewegen.

Af en toe bewegen en of sporten is helend voor je lichaam maar ook voor je geest. Zo kunnen afvalstoffen worden verwijderd.



Hoofdstuk 4: Conclusies en aanbevelingen.

Inleiding

In dit hoofdstuk beschrijf ik mijn conclusies en aanbevelingen, die gericht zijn op de inhoud van deze scriptie en aansluiten bij mijn vraag en doelstelling.

Voor de overzichtelijkheid neem ik beide hieronder nogmaals op.

Vraagstelling: Hoe kan het Zijn van de cliënt en de therapeut mee werken aan de heling van de cliënt?

Doelstelling: Met deze scriptie wil ik inzicht geven in Zijn en handvatten geven om toe te kunnen passen bij het behandelen van de cliënt, om het helingproces van de cliënt te bevorderen.

4.1 Conclusies en aanbevelingen op microniveau.

Conclusie

Er is onvoldoende inzicht bij de paranormaal therapeut over Zijn.

Het Zijn, de meest eenvoudige staat van de mens, wat dus ook geldt voor de paranormaal therapeut zelf en de cliënt, wordt nog wel eens vergeten. Er zijn vele technieken om een cliënt te kunnen behandelen en naar mijn mening wordt daardoor nog wel eens voorbij gegaan aan het Zijn van de cliënt zelf en het Zijn van de paranormaal therapeut zelf en dat Zijn zorgt echter voor het op gang laten komen van het helingproces.

Naar mijn mening hoeft een behandeling van een cliënt niet zo ingewikkeld te zijn, hoe minder je hoeft te doen als paranormaal therapeut qua technieken, hoe meer je er echt kunt Zijn en van uit deze natuurlijke en eenvoudige staat kunt behandelen.

Aanbeveling.

Het is aan te bevelen om zelf meer inzicht te krijgen in het Zijn van jou als paranormaal therapeut, als mens zijnde.

De ontwikkeling die jij zelf maakt en gaat als mens zijnde is belangrijk voor jou paranormaal therapeutschap. Contact maken met je eigen natuurlijke staat, de meest eenvoudige staat die jij in jezelf draagt als mens zijnde kan daaraan bijdragen. Deze staat van Zijn leren kennen is van belang. Dit kan voornamelijk door in stilte te gaan en dan in jezelf af te dalen, contact te maken met je diepste Zijn. Technieken die daarbij kunnen helpen zijn; meditaties, mindfulness, Zen, bewust leven in het Hier en Nu. Mijn scriptie over Zijn zou hieraan kunnen bijdrage om de paranormaal therapeut meer inzicht te geven over Zijn.

4.2 Conclusies en aanbevelingen op mesoniveau.

Conclusie

Er is onvoldoende inzicht in het Zijn van de studenten aan Het Johan Borgman College.

In de lessen aan Het Johan Borgman College wordt weinig tot geen aandacht besteedt aan het Zijn van de mens, aan het Zijn van de paranormaal therapeut en het Zijn van de cliënt.

Een diep besef en contact van het Zijn van jou als paranormaal therapeut kan jou zekerder maken over jou zelf en je behandelingen, waardoor de behandelingen ook beter zullen gaan stromen.

Aanbevelingen

Het is aan te bevelen om meer aandacht en tijd te besteden in de lessen op Het Johan Borgman College aan de meest eenvoudige staat van de mens genaamd Zijn.

De studenten leren contact te maken met de meest eenvoudige staat die zij als mens in zich dragen en van daaruit te leren behandelen.

Ik zou over het onderwerp Zijn een presentatie kunnen geven aan de studenten aan Het Johan Borgman College en enkele oefeningen kunnen uitdragen om het contact te leren maken met Zijn.

Het is aan te bevelen om de studenten meer positieve feedback mee te geven, gericht op het Zijn van de student.

Het zou fijn zijn als er een leraar of een therapeut is op Het Johan Borgman College die in staat is om elke student vanuit zijn Zijn te kunnen zien en daarop positieve, stimulerende en opbouwende feedback te geven zodat de student beter tot zijn recht komt en in contact kan komen met zijn eigen Zijn. Positieve, stimulerende en opbouwende feedback helpt de student in zijn ontwikkeling en dit zal bijdrage in zijn behandelingen.

Dit zou plaats kunnen vinden in een één op één gesprek, met een bepaalde regelmaat.

Het is aan te bevelen om de paranormaal therapeut meer nascholing te geven in de vorm van workshops, lezingen en cursussen met betrekking tot Zijn.

De paranormaal therapeut op de hoogte brengen van wat Zijn is. Dit zou ik kunnen doen in de vorm van mijn scriptie over Zijn onder de aandacht te brengen bij de paranormaal therapeuten.

Ook zou ik voor enige nascholing kunnen zorgen over Zijn, doormiddel van een lezing en een workshop waarin ik de paranormaal therapeuten kan helpen doormiddel van oefeningen, zoals deze staan vermeld in mijn scriptie, om contact te leren maken met hun Zijn.

4.3 Conclusies en aanbevelingen op macroniveau.

Conclusie

De maatschappij is zich niet bewust van Zijn en bekijkt de wereld meer vanuit het rationele bewustzijnsniveau.

Daarbij lijkt de maatschappij de nadruk te hebben gelegd op hoe het nog beter kan, het welzijn van de mens als individu wordt snel vergeten. Hierdoor lijken veel mensen hun werkelijke doel te missen en dat niet te kunnen neerzetten hier op aarde.

Aanbeveling

Het is aan te bevelen de mens als individu leren contact te maken en inzicht te geven over zijn meest eenvoudige staat als mens zijnde, genaamd Zijn.

Te beginnen op de basisscholen de kinderen leren wie zij werkelijk diep van binnen uit zijn en daar contact mee leren te maken. Naar mijn mening zal dit hun kunnen helpen om krachtiger in het leven te staan en zichzelf als mens zijnde uiteindelijk meer serieus te nemen, diep van binnen uit.

De kinderen zouden les hierin les kunnen krijgen, ook kunnen stilte, meditatie, mindfulness, Zen, bewust leven in het Hier en Nu, hier aan bij dragen.

Nawoord

Ik heb het schrijven van deze scriptie als een heel proces ervaren. Het was mij duidelijk vanaf het begin dat ik mijn scriptie over Zijn wou maken en nergens anders over, dit was het onderwerp waar ik het meest blij van werd en waar mijn energie van begon te stromen.

In het begin vond ik het soms erg lastig want bepaalde angsten kwamen bij mij naar boven met betrekking of ik het dan wel goed zou doen, een scriptie schrijven. Het was tenslotte mijn eerste keer dat ik een scriptie zou schrijven. Toch heb ik me over deze angsten heen gezet en ben ik gewoon gaan schrijven wat in mij opborrelde en waar ik zelf een goed gevoel bij had en waar ik zelf achter stond, dit hielp!

De teksten in deze scriptie heb ik per "toeval" zo verkregen op de momenten toen ik deze nodig had. Zo las ik enkele boeken tijdens het maken van mijn scriptie waardoor ik ineens ingevingen kreeg om de teksten te schrijven in mijn scriptie, zoals dat zij nu zijn geworden.

Anderzijds kreeg ik spontaan ingevingen en inzichten door de dag heen en zo wist ik wat ik moest schrijven in mijn scriptie. Ik vroeg ook de hulp van mijn gidsen tijdens het maken van deze scriptie en heb me wel degelijk geholpen gevoeld!

Het schrijven van deze scriptie was een hele uitdaging want Zijn is iets wat moeilijk in woorden kan worden omschreven. Toch heeft het mij in ieder geval goed gedaan om over Zijn te schrijven en dit op papier te krijgen. Ik hoop dat het degene inspireert wie deze scriptie leest!

Ter afsluiting wil ik graag onderstaande tekst aan je mee geven; " ik zie jou".

Liefde. Zeg het in één woord. God is Liefde.

En vrijheid.

In één woord, God is vrijheid.

En blijdschap.

In één woord, God is blijdschap.

En vrede.

In één woord, God is vrede.

En eenheid.

In één woord, God is eenheid.

Dit zijn de meest verheven aspecten van God en het Leven, en als mensen ook maar eventjes iets anders zijn dan deze dingen, zijn ze vergeten Wie Ze Zijn in hun meest verheven versie.

Aan jou, aan jullie de gelegenheid om hen eraan te herinneren.

Jullie zijn alleen boodschappers, en jullie hebben slechts een boodschap:

“Ik zie jou.”

Dat is de enige boodschap die je ooit nodig zult hebben.

“Ik zie jou. Ik zie de werkelijke jou. Ik ken jou. Ik ken de werkelijke jou. Ik hou van jou. Ik hou van de werkelijke jou,”

“Je kunt me niet voor de gek houden. Ik ken jou en ik weet wie jij bent. Je kunt doen wat je wilt, maar ik zal mijn gedachten over jou niet veranderen. Ik weet wie jij werkelijk bent.”

“Ik zie jou en ik zal jou altijd blijven zien. Je kunt niet verdwijnen, je kunt je niet verstoppen, je kunt niet je identiteit veranderen of verliezen. Je kunt niet iets zijn wat je niet bent. Je kunt doen alsof je iets bent wat je niet bent, maar je kunt niet zijn wat je niet bent.”

“Ik zal altijd zien wat je in wezen bent. Het kan me niet schelen wat je doet, omdat je niet de dingen bent die je doet. Ik zal jou altijd op het niveau van je wezen zien.”

“Ik zie je. Ik zie wie je bent. Niets wat jij doet, kan me daar blind voor maken.”

Dat is de enige boodschap die je ooit naar een ander hoeft te sturen.

Deze boodschap kan alles heel maken.

De God van morgen- Neale Donald Walsch

Literatuurlijst

- Bont, Carolina** – *Versterk je uitstraling*, Uitgeverij Kosmos, Tweede druk 2008
- Byrne, Rhonda** – *The Secret*, Uitgeverij Kosmos, Elfde druk 2008
- Emoto, Masaru** – *De boodschap van water*, Ankh-Hermes bv Deventer 2005
- Emoto, Masaru** – *Het geheime leven van water*, Ankh-Hermes bv Deventer 2006
- Ferinni, Paul** – *Ik ben de poort*, Ankh-Hermes bv Deventer, Vijfde druk 2007
- Ferinni, Paul** – *Liefhebben zonder voorwaarden*, Ankh-Hermes bv Deventer, Zevende druk 2009
- Ferinni, Paul** – *Stilte van het hart*, Ankh-Hermes bv Deventer 1999
- Ferinni, Paul** – *Terug naar de onschuld*, Ankh-Hermes bv Deventer 2001
- Foundation for Inner Peace** – *Een cursus in wonderen*, Ankh-Hermes bv Deventer, Achtste druk 2009
- Gelder, Ton, van** – *Energetische Meditatie*, Uitgeverij Schors, Achtste druk 1997
- Grun, Anselm** – *Het grote boek van levenskunst*, Uitgeverij Ten Have, Tweede druk 2012
- Hanh, Thich Nhat** - *Angst*, Uitgeverij Ten Have, Eerste druk 2013
- Hanh, Thich Nhat** - *Hier en nu*, BBNC uitgevers bv, Rotterdam, Derde druk 2012
- Hanh, Thich Nhat** - *Mindfulness*, BBNC uitgevers bv, Rotterdam, Zesde druk 2011
- Hay, Louise L.** – *Gebruik je innerlijke kracht*, Uitgeverij De Zaak, Zevende druk 2002
- Hay, Louise L.** – *Je kunt je leven helen*, Uitgeverij De Zaak, Tweëntwintigste druk 2002
- Hoogcarspel, Erik** – *Module Oosterse Filosofie*, Erik Hoogcarspel 2013
- Huhn, Susanne** – *Loslaten en leren vertrouwen*, Uitgeverij Verba 2007
- Huffines, LaUna** - *Brug van licht*, Ankh-Hermes bv Deventer 2000
- Huffines, LaUna** - *Genezen door contact met engelen*, Ankh-Hermes bv Deventer, Vierde druk 2005
- Kribbe, Pamela** – *Beziëld leven*, Zwerk Uitgevers 2009
- Kribbe, Pamela** – *Gesprekken met Jeshua*, Zwerk Uitgevers, Derde druk 2011
- Lanphear, Roger G.** – *Eenheid*, Uitgeverij Petiet 2000
- Meyer, Joyce** – *Hoe je Gods stem kunt horen*, Dunamis Publishing 2008
- Osho** – *Het boek van zijn*, Osho Publikaties, Tweede druk 2012
- Osho** – *Vrij Zijn in het hier & nu*, Osho Publikaties, 2012
- Osho** – *Vrijheid*, Osho Publikaties, Derde druk 2013
- Osho** - *Zen en de religieuze ongelovige*, Osho Publikaties 2011
- Postma, Annemarie** – *De helende kracht van acceptatie*, A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht, Zesde druk 2013
- Raven, Hazel** – *De Engelen gids*, Veltman Uitgevers, Vierde druk 2011
- Raven, Hazel** – *Engelenworkshop*, Veltman Uitgevers 2010
- Roman, Sanaya** – *Contact met je gids*, Ankh-Hermes bv Deventer, Vierde druk 2008
- Roman, Sanaya** – *Kracht door bewustwording*, Ankh-Hermes bv Deventer, Vijfde druk 2006
- Roman, Sanaya** – *Liefde van de ziel*, Ankh-Hermes bv Deventer, Vierde druk 2008
- Sai Baba** - *Leringen*, Ankh-Hermes bv Deventer, Vierde druk 1995
- Schneider, Petra** – *De Elohim*, Uitgeverij Schors, Tweede druk 2010
- Spalding, Baird T.** – *De Meesters van het verre Oosten*, Ankh-Hermes bv Deventer, Vierde druk 2011
- Tolle, Eckhart** – *De kracht van het NU*, Ankh-Hermes bv Deventer, eenentwintigste druk november 2009
- Tolle, Eckhart** - *De stilte spreekt*, Ankh-Hermes bv Deventer, Zevende druk 2012
- Virtue, Doreen** - *Aartsengelen en Verlichte Meesters*, Uitgeverij Forum 2009
- Walsch, Neale Donald** – *De God van Morgen*, Kosmos- Z&K Uitgevers B.V. Utrecht, Derde druk 2004

Walsch, Neale Donald – *Een ongewoon gesprek met God*, Kosmos- Z&K Uitgevers B.V. Utrecht, Twaalftende druk 1997

Walsch, Neale Donald – *Vriendschap met God*, Kosmos- Z&K Uitgevers B.V. Utrecht, Vijfde druk 2000

Williamson, Marianne – *Terugkeer naar liefde*, Uitgeverij De Zaak, Achtste druk 2010

White Eagle – *De stille stem*, Ankh-Hermes bv Deventer, Derde druk 1998

White Eagle – *Meditatie in het dagelijks leven*, Ankh-Hermes bv Deventer, Vierde druk 2005

White Eagle – *Stilzijn van binnen*, Ankh-Hermes bv Deventer, Zesde druk 2004

Bijlagen

1 Interviews

Interview met twee studiegenoten.

Ik heb twee studiegenoten mogen interviewen die paranormaal therapeut in wording zijn, om het zomaar even te zeggen. Ze zitten in het examenjaar van de opleiding aan Het Johan Borgman College, wel al behandelen zij cliënten.

Interview met studiegenoot Meneer M.

*Voor de behandeling.

- Waar stem jij je op af voor dat je aan de behandeling gaat beginnen?

- Als ik stil ben van binnen en innerlijk rustig ben geworden, stem ik mij af op de goddelijke bron, ook vraag ik mijn gidsen te helpen, en vertrouw erop dat ik geholpen word in het werk dat ik mag doen. Daarna richt ik mijn aandacht op de cliënt, en het moment.

*Tijdens de behandeling.

- Waar stem jij je op af tijdens de behandeling van de cliënt?

- Tijdens het behandelen probeer ik alles los te laten en in het moment aanwezig te zijn, door niet in te grijpen in het proces van de cliënt (door bijvoorbeeld eigen gedachtes) maar in contact te blijven met de goddelijke bron kun je de energie vrij doorgeven. Belangrijk is om ook contact te houden met wat jezelf voelt door geaard en aanwezig te blijven terwijl je behandelt.

- Draai je bijvoorbeeld een bepaalde soort muziek tijdens de behandeling?

- Ik draai zelf geen muziek tijdens het behandelen, in mijn toekomstige praktijk zou ik bijvoorbeeld wel muziek in een wachtkamer hebben.

- Denk je dat muziek bij kan dragen aan het helingsproces van de cliënt?

- Ik denk dat muziek zeker kan bijdragen aan het helingsproces van de cliënt maar omdat muziek ook kan afleiden voor sommige mensen zou ik dat goed invoelen en afstemmen met de cliënt. Als het onderdeel word van het geheel kan het goed werken.

- Hoe is jou ruimte ingericht waarin jij behandelt?

- Ik ben op dit moment bezig met het inrichten van mijn behandelruimte, ik merk dat ik het belangrijk vind om zachte en lichte kleuren te gebruiken voor mijn muren en dat natuurlijke elementen in mijn ruimte aanwezig zijn zoals planten of helende stenen. Ook het licht is belangrijk voor mij zowel de lichtinval als lampen die bij dragen aan de sfeer. Ik probeer de ruimte wel strak te houden zodat niets afleid of teveel de aandacht trekt.

-Denk je dat de inrichting van een ruimte bij kan dragen aan het helingproces van de cliënt?

- Ik denk dat de inrichting van een ruimte heel belangrijk is, het is de plek waar je jou gidsen uitnodigt en mooi werk mag doen dus naar mijn mening moet je daar de tijd voornemen om dat vorm te geven. Zowel ik als behandelaar en mijn cliënt moeten zich daar prettig voelen.

- Hoe belangrijk is volgens jou de afstemming van de paranormaal therapeut?

En wat voor invloed heeft dit volgens jou op de behandeling en het helingproces van de cliënt?

- Afstemmen is essentieel voor de paranormaal therapeut, als je afgestemd bent en aanwezig in het moment dan is dat de juiste voorwaarden scheppen voor heling. Het is de eenvoudige basis waar een paranormaal therapeut niet zonder kan. De juiste afstemming van de therapeut naar de cliënt kan ervoor zorgen dat een cliënt zich ineens echt gehoord voelt, of dat een gegeven advies van de therapeut ineens kan leiden tot bewustwording van de cliënt.

** Zijn*

(Onder Zijn versta ik; Bewust dingen doen, bewust zijn, afstemmen op dat wat je gaat doen, echt aanwezig zijn bij dat wat je gaat doen.)

-Wikipedia beschrijft Zijn in de eerste regel als; Het **zijn** is de meest eenvoudige staat van alles en iedereen.

- Hoe denk jij dat het Zijn van de therapeut kan bijdrage aan het helingproces van de cliënt?

- Door te Zijn krijgt alles wat je doet betekenis, alles wat je zegt of juist niet zegt krijgt waarde en kan de cliënt helpen om tot bewustwording te komen. Het Zijn van een therapeut kan voor een cliënt betekenen ; echt gezien worden en echt gehoord worden. Door niet in te grijpen in je eigen gedachten, vooroordelen of verwarring kun je zonder oordeel aanwezig Zijn.

- Hoe denk jij dat het Zijn van de cliënt kan bijdrage aan zijn eigen helingproces?

- Als een cliënt Zijn ervaart zal hij inzien dat hij zelf een bijdrage kan leveren aan zijn eigen helingproces. Niet door moeilijke boeken, ingewikkelde cursussen of opleidingen maar door de eenvoud van wat Zijn is. Als een cliënt er in volle aandacht voor zichzelf is en zijn omgeving kan dit een grote rijkdom geven aan nieuwe mogelijkheden en inzichten die per persoon verschillen.

Interview met studiegenoot Meneer S.

**Voor de behandeling.*

- Waar stem jij je op af voor dat je aan de behandeling gaat beginnen?

Ik stem me af op de Bron.

**Tijdens de behandeling.*

- Waar stem jij je op af tijdens de behandeling van de cliënt?

Ook weer op de Bron.

- Draai je bijvoorbeeld een bepaalde soort muziek tijdens de behandeling?

Soms afhankelijk van cliënt en mijn stemming opdat moment.

- Denk je dat muziek bij kan dragen aan het helingproces van de cliënt?

Ja zeker, maar dat geldt niet voor iedere cliënt denk/voel ik.

- Hoe is jou ruimte ingericht waarin jij behandeld?

Ik heb nu nog niet echt een vaste plek, want ik behandel nu veelal bij de cliënten thuis.

- Denk je dat de inrichting van een ruimte bij kan dragen aan het helingproces van de cliënt?

In zekere zin wel, want als een cliënt zich niet prettig in die ruimte zal voelen zal dat niet mee werken aan het helingsproces.

- Hoe belangrijk is volgens jou de afstemming van de paranormaal therapeut?

Heel belangrijk is voor mij die verbinding met de Bron.

En wat voor invloed heeft dit volgens jou op de behandeling en het helingproces van de cliënt?

Anders kan er volgens mij niet of nauwelijks resultaat zijn voor de cliënt en geef ik mij eigen energie in plaats van het door te geven vanuit de Bron.

*** Zijn**

(Onder Zijn versta ik; Bewust dingen doen, bewust zijn, afstemmen op dat wat je gaat doen, echt aanwezig zijn bij dat wat je gaat doen.)

-Wikipedia beschrijft Zijn in de eerste regel als; Het **zijn** is de meest eenvoudige staat van alles en iedereen.

- Hoe denk jij dat het Zijn van de therapeut kan bijdrage aan het helingproces van de cliënt?

Voor mij is het zijn, het vertrouwen in jezelf hebben, om te kunnen en mogen behandelen.

- Hoe denk jij dat het Zijn van de cliënt kan bijdrage aan zijn eigen helingproces?

Als hij of zij er zelf al niet in gelooft, zal dat minder invloed hebben op het helingsproces denk ik. Dus in dit geval als cliënt moet je er ook Zijn vindt ik.

Interview met drie cliënten van mij zelf.

Ik heb twee cliënten geïnterviewd waarbij ik een afstandsbehandeling heb gedaan en een cliënt heb ik geïnterviewd waar ik een fysieke behandeling bij heb gedaan.

Zelf ben ik de behandelingen van de cliënten steeds weer in gegaan door mij van te voren af te stemmen op God en de engelen en op liefde en licht.

Tijdens de behandelingen bid ik ook vaak tot God en vraag ik de engelen om hulp, of zij de cliënt willen helpen met zijn of haar heling.

Tijdens de behandeling stuur ik ook bewust liefde en licht naar de cliënt, vanuit mijn hart en door dit voor te stellen in lichte kleuren zoals roze bijvoorbeeld.

Afstandsbehandeling met cliënt Mevrouw M.

Heb je je bewust opengesteld voor de behandeling?

Ik heb me wel bewust opengesteld voor de behandeling. Dit ging eigenlijk vanzelf al wel. Ik heb er

voor gezorgd dat ik in een stille en opgeruimde ruimte was. Voor de behandeling ga ik altijd liggen op bed of op de bank en laat het gebeuren. Ik zorg ervoor dat ik niet gestoord wordt en ik zet vaak rustgevende muziek op.

Wat heb je tijdens de behandeling ervaren?

Een rustgevend gevoel. Ik voel een warmte en ik voel dat alles meer gaat stromen. Ik zie vaak ook als ik mijn ogen sluit de kleur blauw (helende kleur) Soms val ik tijdens de behandeling bijna in slaap. Mijn hondje voelt het ook aan en geniet mee. Tijdens de behandeling ervaar ik rust en het voelt lichter. Mijn schouders voelen minder zwaar aan en mijn hoofd wordt ook rustiger. Daarnaast heb ik ook een keer ervaren dat ik een hand voelde bij mijn rug en schouders (waar ik vaak last van heb als ik me zorgen maak), ik had contact met mijn gids, het voelde heel liefdevol en helend. Een zachte, helende mooie en rustgevende energie.

Na de behandeling. Wat heeft het teweeg gebracht?

Ik slaap heel goed na zo'n behandeling. Ik voel me de dag erna heel erg uitgerust. Het voelt ook als een soort opschoning en een opluchting. Ik haal rustiger adem vanuit mijn buik. Het voelt alsof mijn ziel is opgeschoond. Ik krijg vaak na zo'n behandeling meer energie en ik kom meer in balans. Ik voel me krachtiger met nieuwe energie waardoor ik er weer tegen aan kan. Ook merk ik dat ik meer in een positieve flow zit en anderen merken dat ook weer. Datgene waar ik mijn intentie op zet (ook tijdens de behandeling) veranderd ook en het is een extra steuntje in de rug om dingen te veranderen in mijn leven of los te laten. Nieuwe mogelijkheden komen op mijn pad en mijn intuïtie is beter. Het helpt me om meer bij mezelf te blijven, vanuit mijn intuïtie en gevoel en helemaal tot rust te komen

Hoe speelt Zijn in jou leven een rol?

Ik merk dat ik steeds meer bewust bezig ben met wat ik doe in mijn leven. Ik ben me bewust van hoeveel kracht mijn gedachten intenties en dromen hebben. Hier ga ik ook steeds meer positief aan de slag. Ik ga steeds meer de dingen in mijn leven doen die ik leuk vindt en die ik graag doe. Als iets niet goed voelt (bijvoorbeeld iets in werk) kost het me veel energie. Wat ik ook doe, ik geef veel en ben bewust bezig, maar raak ook snel overprikkeld. Ik doe niet echt dingen op de automatische piloot. Ik weet goed wat ik wil en wat ik niet wil. Als ik iets niet wil (bijvoorbeeld werk) ben ik wel iemand die de knoop durf door te hakken. Ik wil wel alles doen vanuit mijn hart, dan voorkom ik ook dat ik dingen op de automatische piloot ga doen. Ik merk dat als ik overprikkeld ben, slecht geslapen heb en in een mensenmassa ben, het me moeite kost om er bewust bij te zijn. Er zijn te veel prikkels waardoor ik me niet altijd kan concentreren wat er gebeurt om me heen. Rust is daarom heel erg belangrijk voor me om bewust te zijn. Af en toe een behandeling helpt me om die rust te vinden in mezelf en meer in het nu te leven.

Afstandsbehandeling met cliënt Mevrouw A.

**Voor de behandeling.*

-Heb je je bewust opengesteld voor de behandeling?

Ja, ik ging ongeveer 10 min van tevoren op bed liggen en me afstemmen.

-Zo ja, hoe heb je dit gedaan?

Door rustig adem te halen en proberen mijn geest zo rustig mogelijk te laten worden.

**Tijden de behandeling.*

-Wat heb je tijdens de behandeling ervaren?

Veel liefde ,een warm gevoel ,ontroering en vertrouwen.

**Na de behandeling.*

-Wat heeft de behandeling teweeg gebracht in jou leven en op jou als persoon?

Naderhand voelde ik nog veel rust. De omstandigheden na de laatste behandeling waren echter zo pittig dat ik het ook weer snel kwijt was.

**Zijn in jou leven.*

(Onder Zijn versta ik; Bewust dingen doen, bewust zijn, afstemmen op dat wat je gaat doen, echt aanwezig zijn bij dat wat je gaat doen.)

- Hoe speelt Zijn in jou leven een rol?

Zijn betekent voor mij acceptatie ,vertrouwen, uit mijn hoofd komen.

- Merk je verschil op als je dingen bewust doet, met volle aandacht en als je dingen doet op de automatische piloot?

Ja, heel duidelijk

-Zo ja, kun je hier wat meer over vertellen?

Meer gevoel in mijn handelingen en voldoening.

Fysieke behandeling met cliënt Mevrouw T.

**Voor de behandeling.*

-Heb je je bewust opengesteld voor de behandeling?

-Zo ja, hoe heb je dit gedaan?

Ja, ik heb me opengesteld door er bewust van te zijn dat er een aanwezigheid om me heen was die me ging behandelen.

**Tijden de behandeling.*

-Wat heb je tijdens de behandeling ervaren?

Ik ervaarde tijdens de behandeling vaak dat ik in een ontspannen, meditatieve staat terecht kwam, en soms zelfs in slaap viel. Verder voelde ik vaak tintelingen door m'n lichaam heengaan.

**Na de behandeling.*

-Wat heeft de behandeling teweeg gebracht in jou leven en op jou als persoon?

De behandelingen hebben me geïnspireerd om meer bewust te zijn en momenten van stilte te beleven. Omdat je tijdens de behandeling stil ligt en in een meditatieve staat komt, heeft het me

geïnspireerd om vaker 'stil' te zijn. Het is me namelijk opgevallen dat je in deze stilte veel kunt beleven.

Ook wat Annemarie na de behandeling vertelde wat zij had gezien en had ervaren vond ik vaak erg treffend en daar kon ik zeker iets mee!

**Zijn in jou leven.*

(Onder Zijn versta ik; Bewust dingen doen, bewust zijn, afstemmen op dat wat je gaat doen, echt aanwezig zijn bij dat wat je gaat doen.)

- Hoe speelt Zijn in jou leven een rol?

Zijn speelt een belangrijke rol in mijn leven. Zijn is wat mij betreft het doel van dit leven. Zonder te Zijn beleef je niets in deze wereld, zonder Zijn blijft het leven oppervlakkig en leeg. Door te Zijn in alles wat je denkt, zegt en doet word het leven pas écht leven, want je bent dan volledig aanwezig in elk moment.

- Merk je verschil op als je dingen bewust doet, met volle aandacht en als je dingen doet op de automatische piloot?

-Zo ja, kun je hier wat meer over vertellen?

Ja, ik merk duidelijk een verschil als ik de dingen op de automatische piloot doe. Misschien merk ik het niet gelijk, maar na een tijdje op de automatische piloot geleefd, voel ik wel altijd een bepaalde leegte, een bedompt gevoel in mezelf. Alsof ik verdoofd ben. Het geeft me een onbevredigend gevoel om op de automatische piloot te leven.

Om bewust te Zijn, te leven in het moment is veel mooier, levendiger. Je danst dan samen met het leven en je krijgt hierdoor het gevoel dat de mogelijkheden in het leven oneindig zijn. Want als je simpelweg in het moment leeft, ben je aangesloten op het leven, en het leven heeft oneindig veel mogelijkheden.

**Overig*

-Zijn er nog overige dingen die je wilt vertellen?

Nee, dat was 't ☺