

Altar of Virtues

Eluña Noelle

- 00:00:00 Hallo allemaal, welkom! Ik hoop dat jullie de schoonheid van dit lied voelen. Oh mijn god, het is van een van mijn favoriete artiesten, een artiest die je met elk nummer raakt, inspireert en je herinnert aan de waarheid. Haar naam is Emili Sandé. Ze is een werkelijk prachtig en goddelijk wezen, wandelend met het goddelijke en dat uitdrukkelijk via haar muziek en door ons als mensen te ontmoeten. Ze is prachtig. Het is heel fijn om hier te zijn. Als je nieuw bent, welkom op deze onconventionele plek voor meditatie en alles wat spiritueel is. Het is echt een vreugde en een eer om dit pad met jullie te bewandelen. En zoals ik graag af en toe doe: het is begin mei, een fijne meimaand!
- 00:01:59 En dat betekent dat het tijd is om je te herinneren aan iets wat je misschien bent vergeten. Dat is precies wat ik hier doe, het enige wat ik hier doe: je herinneren aan dingen die je al weet. En dat is geen zweverige new age-uitspraak, dat is de waarheid. Ik treed op als gids, zodat je je weer kunt richten op de wijsheid van je ziel, meer niet. Dus ik zoek naar verschillende manieren, zoveel mogelijk paden, en ik weef ze samen om zoveel mogelijk mensen te ontmoeten, terwijl ik tegelijkertijd trouw blijf aan mijn eigen integriteit, mijn ziel en de wijsheid die ik belichaam. Niets dat buiten mijn bereik van belichaming valt, zou ik willen onderwijzen of bespreken, simpelweg omdat ik er niet helder over zou kunnen praten. Als ik het al zou doen, zeg ik er altijd bij, zoals wanneer ik het over astrologie heb: ik ben geen astroloog, ik heb zelfs nog nooit een astrologieboek gelezen.
- 00:03:20 Ik claim dus geen enkele expertise op dat gebied, en ik zal alleen spreken over dingen die ik persoonlijk heb meegemaakt, of dingen die via mij zijn gekomen, vanwege de gezegende verbinding en relatie die ik heb met deze verschillende wezens, maar vooral met mijn eigen ziel en mijn hogere zelf. Een van de dingen die ik wil benadrukken, zijn twee aspecten. Ten eerste realiseerde ik me onlangs dat, omdat er hier veel nieuwe mensen zijn, het mogelijk is dat je je niet meer herinnert, of niet helemaal weet, hoe ik in staat ben om contact te maken met de wezens waarmee ik contact maak. Ik wil daar even kort op ingaan, omdat ik als kind een avondschool volgde, terwijl ik in bed lag. Dit was geen betaalde school, dit was ik als kind die 's nachts begeleiding kreeg.
- 00:04:50 Wezens die ik niet kon zien, spraken alleen telepathisch tot me. Ze verschenen aan me in dromen, maar hun gezicht was altijd bedekt. Ik zag wel een soort vreemde handen, of zoiets dergelijks. Vreemd voor mij, want het waren geen menselijke handen. Maar ik zag nooit hun gezicht. Ze droegen altijd lange kappen, als een soort mantel, die hun hele gezicht bedekten. Toch voelde ik hun liefde. Het voelde alsof ik hun glimlach zag, ook al kon ik die niet echt zien. Als kind hielpen ze me het gebruik van mijn pijnappelklier te verfijnen. Ze lieten me afstemmen op dat deel van mijn hersenen en op een subtiele manier mijn aandacht richten op iets anders, net zoals je tegenwoordig bijna nooit meer aan een radioknop draait om naar een andere

zender te gaan. Dat leerden ze me. Ik heb als kind een aantal heel vreemde ervaringen gehad.

00:06:01 Dat werk doe ik, en dat is de enige reden waarom ik me kan afstemmen op zoveel verschillende wezens. De reden waarom ik dit aanhaal, is omdat ik echt wil benadrukken dat er niets bijzonders aan is. Het lijkt misschien wel zo, maar ik ben erg in de verleiding gekomen om mezelf niet voor te stellen zoals ik dat nu doe, als acasisch channeler en psychospiritueel genezer/leraar. Het is namelijk overbodig, alsof ik zeg: "Hallo, mijn naam is Alunia, en ik ben een mens." Want we zijn allemaal channelers. Het enige verschil is dat ik het als kind heb geleerd, en dat komt door mijn vorige levens. Dat is alles, dus niets unieks. Wat ik wél uniek vind, is de soms te grote druk die ik op mezelf leg om een bepaald niveau van afstemming te behouden, zonder inmenging.

00:07:36 En dat is een lastige opgave in de wereld van vandaag. Het wordt steeds moeilijker om geen last te hebben van storingen, op allerlei manieren. Of het nu gaat om invloeden van buitenaf, zoals: ik luister niet naar een ander kanaal of lees geen ander boek, dat doe ik sowieso niet. Maar daarnaast is er ook sprake van storingen, bijvoorbeeld wanneer je probeert af te stemmen op een bepaalde energie of opzettelijk uitgezonden frequenties die bedoeld zijn om onze wijsheid te verstoren. En natuurlijk kunnen we daar ook nog elektronische signalen aan toevoegen, zoals Bluetooth, wifi, enzovoort.

00:08:32 Dat alles is erg uitdagend voor de pijnappelklier. Het is heel moeilijk om door al die ruis heen te komen, want het is net alsof je probeert om kalm te spreken in een menigte mensen, op een rockconcert. Zo is het in de wereld van vandaag om te proberen af te stemmen op de pure frequentie, want er is echt zo'n overvloed aan storingen. Dus als ongelooflijk gevoelig persoon is dat deels de reden waarom ik eerder en verder weg ben gaan wonen van grote groepen mensen. Ik wil in harmonie kunnen leven, maar ook dit werk kunnen doen. Ik kan niet zoveel mensen om me heen hebben, met zoveel lawaai. En daarom vertel ik je dit, want om twee redenen komen de paranormale vermogens, laten we zeggen natuurlijke vermogens, van ieder mens weer heel sterk naar boven. Sommigen van jullie hebben misschien, vooral de afgelopen maand, hele vreemde dingen meegemaakt. Ik heb er zeker een paar meegemaakt. Wow, ik heb echt... vreemd.

00:09:54 Tijdlijnen die elkaar overlappen, dat ik het zelf heb meegemaakt, het is me twee keer overkomen tijdens het autorijden, en ik moest mijn auto aan de kant zetten, omdat het zo'n vreemde situatie was. Ik reed op een achterafweg, het was heel vreemd. Dat zal toenemen voor mensen en de manier waarop je je gevoeligheid kunt afstemmen, het vermogen om te luisteren, zal ook toenemen. En ik denk dat naarmate die gevoeligheid toeneemt, naarmate het vermogen om af te stemmen toeneemt, er ook een toename zal zijn in sommige van deze interferentiepatronen. Dat betekent niet dat we daar niets aan kunnen doen. Het idee is dat we meer worden dan onze uiterlijke omgeving. Dat is het punt waar ik steeds weer op terugkom: we willen dat onze innerlijke wereld, waar onze ziel huist, sterker en diepgaander wordt dan onze uiterlijke wereld, zodat dit is wat ons leidt en hoe we creëren.

00:11:06 En waar we ons manifesteren, is vanuit ons hart, vanuit onze ziel. Dus als we dat doen, heeft de invloed van buitenaf niet zo'n grote impact meer op ons. Het is er nog steeds, dus je kunt het niet helemaal vermijden. Ik denk dat er een niveau is waarop je je redelijk goed voelt. Ik ben er

bijna, maar het vereist een gestage, consistente, dagelijkse oefening om dat te kunnen behouden. Het is net als naar de sportschool gaan: elke dag versterken we de verbinding met onze ziel. En als we daarmee stoppen, dan verlies je die verbinding. Dat is een biologische wet. Dus als we die verbinding met het goddelijke, met God en met onze eigen ziel, die doorstroomt naar ons hart, niet onderhouden en niet elke dag oefenen, dan verliezen we die verbinding uiteindelijk. Dat is gewoon een natuurlijke gang van zaken, gebaseerd op onze vrije wil.

00:12:14 En dus, wat ik hier wil benadrukken, is dat ik, ondanks al die kennis, jullie er nogmaals aan wil herinneren wat jullie begrepen hebben: we leven in een holografisch universum. Dat wil niet zeggen dat ik bedoel dat we in een... hmm, ik citeer hier niet de Matrix, laat ik dat even duidelijk maken. De film The Matrix heeft helaas voor veel verwarring gezorgd. En ik wil jullie vertellen dat die film, vanuit mijn perspectief, geen documentaire is, zoals sommigen beweren, die ons probeert te laten geloven in een toekomst die niet de wereld is waarin we leven. En hoe meer mensen in die wereld geloven, hoe minder ze om onze aarde geven. Want als ze geloven dat niets hiervan echt is, waarom zouden ze dan om hun aarde geven? Als de aarde slechts een illusie is, waarom zouden ze dan bidden en offers brengen?

00:13:32 Zie je hoe dat een aanzienlijke scheiding creëert, hoe die denkwijze een aanzienlijke scheiding creëert? Ik wil hier heel duidelijk zijn: als ik het over een holografisch universum heb, heb ik het over de kwantumrealiteit waarin we leven, niet over een filmreferentie. Dus een hologram, de reden waarom we leven, kunnen we zeggen dat we in een holografisch universum leven. Een andere manier om het te zeggen is dat we in een fractaal universum leven. Als je weet wat een fractaal is, dan is het een terugkerend wiskundig patroon. En als je naar fractale geometrie kijkt, waar uiteindelijk ook kunst is, wat trouwens zo verbluffend is, dan verandert het ook je bewustzijn. Als je ooit ergens naar wilt kijken, raad ik fractale kunst aan. Wanneer je inzoomt op een deel van een fractaal, waar je ook in de fractaal kijkt, als je erop inzoomt, wordt het hele beeld steeds opnieuw weerspiegeld, tot in het oneindige. Hetzelfde geldt voor een hologram. Als je een hologram hebt en je snijdt het in een miljoen stukjes.

00:14:38 Je neemt een van die stukjes en je laat er licht doorheen schijnen. Het hele beeld dat je zojuist in miljoenen stukjes hebt verdeeld, wordt weerspiegeld in dat ene kleine stukje, dat zijn wij. Wij zijn een klein stukje van het geheel, het goddelijke, de heelheid van de schepper, kan door ieder van ons heen schijnen, kan door jou heen schijnen, wanneer we dat als onze dagelijkse oefening doen. En wat daarvoor nodig is, is het loslaten van de egoïstische persoonlijkheid en het overgeven van de bekende, comfortabele wereld die ons menselijk ego kent, om onszelf open te stellen voor wat we niet kennen, en om onszelf open te stellen voor het goddelijke, voor de schepper. Dat licht komt erdoorheen, en daar is God, daar is de schepper, die erdoorheen schijnt. En er zijn meesters, die op deze aarde hebben geleefd, en er zijn meesters die nu op deze aarde leven, die precies dat hebben gedaan: ze zijn teruggekeerd naar heelheid, de gefragmenteerde delen van hun persoonlijkheid, om in directe verbinding te komen met hun ziel, die de weerspiegeling is van het licht waar het goddelijke doorheen schijnt.

00:16:18 En dat is de keuze die we hebben, om erdoorheen te gaan. En vanuit mijn perspectief, als iemand zich afvraagt wat zijn of haar doel is, dan is dat ons doel allemaal, dat is het. Ons doel is om te ontdekken hoe we dat kunnen doen, hoe we de gefragmenteerde delen van onszelf

kunnen verenigen tot een heelheid, zodat we in directe verbinding staan met onze ziel, en het licht van het goddelijke door ons heen schijnt, en we terugkeren als deze uitdrukking van heelheid in Carnot, ook al zijn we maar één deel, dat is de magie. En dat vereist dat we sommige delen van onszelf loslaten, en het vereist ook dat we onszelf verfijnen. En daarom zijn we hier vandaag bijeen, want een meditatie, het doel van elke meditatie, het doel van de meeste meditaties die ik jullie begeleid, is dat je eruit komt als een ander mens. Het is zodat wanneer je een meditatie ingaat en er vervolgens aan de andere kant uitkomt, er iets in je is veranderd, je op de een of andere manier meer heel bent geworden.

00:17:46 Je opent je ogen, in grotere heelheid, in grotere afstemming, in grotere samenhang. Je weet meer over jezelf, je hebt iets van binnenuit hersteld, iets in jezelf ontdekt, en je bent nu in staat jezelf dieper te begrijpen. Je bent in staat deze gefragmenteerde delen van jezelf te begrijpen en ze tot een geheel te brengen. Soms gaat meditatie er juist om die gefragmenteerde delen tot een geheel te brengen, en dat doen we beetje bij beetje. Het is heel gemakkelijk om vast te lopen en afgeleid te raken door menselijke verhalen, en ik begrijp dat volledig. Het is onderdeel van de ervaring om hier te zijn, dus daar is niets mis mee. Ik wil je er alleen aan herinneren dat dit, precies hier, het is, dit is alles wat er is, dit moment hier. De taak is dus om zo volledig aanwezig te zijn dat dit hier genoeg is, dit is het, en dit is genoeg, niets anders nodig, geen ander mysterie dat opgelost moet worden, geen andere informatie die gegeven hoeft te worden.

00:19:12 Door iemand, zonder dat er een kracht aan je gegeven hoeft te worden, vanuit een externe bron, zodat je je waardig voelt voor iets. Dit moment, dit moment is genoeg, en hier gebeurt de magie, in die volledige aanwezigheid. Dat is waar we naartoe werken, en hoe meer we ons ontspannen en onszelf terugbrengen naar dit huidige moment, hoe meer we in staat zijn om alle delen van onszelf tot heelheid te brengen. Die oefening klinkt misschien simpel, en vanuit een bepaald perspectief is het dat ook. Maar als we echt de diepte ingaan, naar het lichaam, het lichaam dat niet getraind is om aanwezig te zijn, maar juist getraind en geprogrammeerd is om angstig te zijn en altijd te denken aan wat er eerder is gebeurd of wat er weer zou kunnen gebeuren, dan is het getraind om het huidige moment te verlaten. En daardoor neemt de geest ons mee in allerlei richtingen, overal behalve hier en nu. Dat vereist...

00:20:28 Enkele andere praktijken, enkele dagelijkse intenties, die ik in vier woorden wil benoemen, en dat is waar onze meditatie vandaag op gericht zal zijn, zijn vier deugden die in verschillende culturen voorkomen. Ik vind het interessant, omdat het een beetje is alsof we, toen we als collectief de weg kwijt raakten, deze vlaggenmasten moesten neerzetten en zeggen: "Oh, maar vergeet niet dat we deze deugd en die deugd hadden moeten hebben, terwijl we daarvoor nog deugdzaam leefden, op het pad terug naar huis." Enkele van die vlaggenmasten zijn de deugden moed, gematigdheid, rechtvaardigheid en wijsheid. Moed is misschien wel de edelste van al deze deugden, want geen van deze deugden kan worden beoefend zonder moed. We zullen niet in staat zijn om gematigdheid te bereiken en werkelijk te begrijpen wat gematigdheid voor onszelf inhoudt zonder moed. Hetzelfde geldt voor rechtvaardigheid en wijsheid. Ik sprak hierover nog maar een paar weken geleden met de mensen van mijn prachtige mysterieschool. Dit gaat over moed.

00:22:07 Hoe dan ook, en als het om moed gaat, is dat een andere manier om te zeggen dat het gaat om

standvastigheid, doorzettingsvermogen. Je gaat door, je kiest ervoor om dat verhaal uit het verleden niet te geloven. Je kiest ervoor om te denken: er kan iets anders gebeuren. Ik kies er op dit moment voor om dat verhaal niet te geloven, dat me vertelt wie ik ben, wat ik heb meegemaakt. Of het nu voor jou is of niet, elk verhaal uit het verleden – wat soms lastig te herkennen kan zijn – als het je meeneemt naar een eerdere overtuiging, een beperkende overtuiging of een eerdere periode in je leven, dan is het een verhaal uit het verleden. Maar als je gedachten je meenemen naar de toekomst en je proberen te laten geloven dat je iets niet zult kunnen, dat idee, dat het nooit zal werken, dat je dat niet zult kunnen – dan vertelt een deel van jou je die toekomstvisie die je hebt. Ik probeer het je te vertellen.

00:23:19 Dat je dat gewoon niet kunt, dus ook al gaat het verhaal over de toekomst, die overtuiging kan gebaseerd zijn op het verleden. Je ziet dus hoe ons bewustzijn constant heen en weer slingert tussen toekomst en verleden, en hoe moeilijk het is om hier en nu te zijn. Het vergt moed om in het huidige moment te zijn en die driften te overwinnen die vanuit het fysieke lichaam komen en geworteld zijn in de drie onderste schokcentra. Die centra willen je vertellen hoe je moet reageren en die drang moet onderdrukken, terwijl ze je eigenlijk vertellen dat je boos moet zijn op die persoon of wat dan ook, en dat komt dan uit een van die drie centra. Het vergt dus moed om tot compassie te komen, soms is dat wat nodig is. Matigheid is een interessante deugd, en zeker eentje die ik al op jonge leeftijd ben gaan beoefenen, gelukkig maar. Het is een voortdurende oefening. Matigheid gaat over, we zouden ook kunnen zeggen, voorzichtigheid, het gaat over weten.

00:24:42 Wat is op dit moment het juiste voor jou, gezien je energie en wat je doormaakt? Het draait eigenlijk om de kunst van beheersing, om gematigdheid. Dus, afhankelijk van waar je je op een bepaald moment bevindt, wat is dan het juiste voor jou? Wat is jouw niveau van gematigdheid, jouw niveau van controle? Niemand anders kan je dat echt leren; het is iets dat je zelf ontdekt door erover na te denken en door zelfreflectie. En omdat we, zoals Aristoteles al zei, zijn wat we herhaaldelijk doen, is uitmuntendheid gewoon een gewoonte. Het is de vorming van een gewoonte. Dus wanneer we er voor onszelf blijven zijn en besluiten om die emotie en ervaring van woede en wrok uit het verleden los te laten, wanneer ons lichaam die gevoelens wil oproepen omdat ze in ons leven, wanneer we dat achter ons kunnen laten, kunnen we een staat van gematigdheid en beheersing bereiken, waarin we geen beslissingen meer nemen op basis van het verleden.

00:26:04 Betekent dat dan dat je je emoties uitschakelt? Nee, absoluut niet. Je bent je ervan bewust en je herkent waar ze vandaan komen. Waar komen deze emoties vandaan? Metacognitie, het nadenken over je eigen denken, teruggaan naar waar deze emotie is ontstaan, om te begrijpen of ze voortkomt uit iets in je verleden. Want als ze voortkomen uit iets in je verleden – en geloof me, dat is altijd zo – dan betekent dat dat je lichaam geconditioneerd is om zich op een bepaalde manier te voelen. Emoties zijn namelijk biochemisch, net als cafeïne en andere drugs. Emoties kunnen verslavend zijn, net als elke andere substantie. Hoe vaker we iets gebruiken of ons op een bepaalde manier voelen, ongeacht waar dat gevoel vandaan komt, hoe meer ons lichaam eraan gewend raakt. Het vereist dus een hoger bewustzijn, zoals ik het graag noem, het bewustzijn dat verder reikt dan het onderbewuste.

- 00:27:22 Om te zeggen: oké, dat is woede, en het is oké dat er woede is, en ik ga overgaan tot compassie, voor mezelf, als er een persoon bij betrokken is, voor die persoon, en ik ga ervoor kiezen om compassie te tonen, hieromheen, en niet volledig in woede te vervallen. Dat vereist gematigdheid, zo blijven we virtuositeit beoefenen, wat gewoon een ander woord is voor coherentie, wat weer een ander woord is voor meesterschap. En rechtvaardigheid, dit heeft me wat tijd gekost om te overdenken en te doorgronden, rechtvaardigheid is niet het soort rechtvaardigheid waarbij we zeggen: nou, je hebt iets verkeerd gedaan, dus nu word je gestraft. Dat is de menselijke constructie van rechtvaardigheid die op deze planeet in stand is gehouden, maar dat maakt het niet de ware, of zelfs maar een nuttige definitie van rechtvaardigheid. Ik gebruik liever de term 'oordeellose rechtvaardigheid', zo formuleer ik het, omdat we moeten begrijpen dat het gaat om tolerantie voor iemand anders. is.
- 00:28:42 Dat houdt ook in dat je tolerantie hebt voor je eigen situatie en je grenzen kent. Want als er een situatie is, of een onderwerp, waarvan je weet dat het veel woede of frustratie bij je zal oproepen, en je bent niet in staat om je te beheersen, dan is het verstandig om dat onderwerp een tijdje te laten rusten, het de ruimte te geven en er later op terug te komen, wanneer je je wat rustiger en sterker voelt. Dat kan een maand, een paar maanden of zelfs een paar jaar duren voordat je het onderwerp weer kunt aansnijden. En als het om andere mensen gaat, is compassie, vriendelijkheid en tolerantie belangrijk. Dus als je in de supermarkt bent en de kassamedewerker die je helpt met je boodschappen, is kortaf, dan betekent dat niet dat je die kortafheid beantwoordt. We tonen tolerantie en zeggen gewoon: oké.
- 00:29:48 Die persoon heeft het moeilijk, het gaat niet om mij, ik ga dit niet over mezelf laten gaan, ik ga juist compassie tonen, en dat betekent niet dat je, als je anderen probeert te behagen, al je liefde op die persoon moet projecteren, want wat je daarmee doet, is dat je hen probeert te helpen, wat vanuit een goede intentie komt, maar je energie zal niet naar je terugkeren, en dat is eigenlijk onvriendelijk voor jezelf. Deze oordeelloze rechtvaardigheid is een neutrale manier van handelen, waarbij je dingen niet persoonlijk opvat, zoals ze in de Doucestershire zeggen: geen meester kan sentimenteel zijn. Dat heeft me trouwens heel lang gekost om te begrijpen, en ik moet mezelf daar constant aan herinneren om het echt te snappen. Ik moet mezelf er echt aan herinneren: oh ja, oké, word nu niet sentimenteel, want als we dat doen, dan laten we al onze energie wegvloeien en komt die nergens terecht. Dat is juist een teken van groei.
- 00:30:58 Het is mogelijk dat een simpele blijk van vriendelijkheid, door te glimlachen en 'dank je wel' te zeggen tegen iemand die een moeilijke dag heeft, maar het heel simpel te houden, hun dag kan veranderen. Je zult je hiervan bewust zijn, en hoe bewuster je ervan bent, hoe beter je kunt aanvoelen: is er iets wat ik nu tegen deze persoon kan zeggen om hun dag te verbeteren? Je zult weten of je dit echt in je bewustzijn wilt houden, of deze persoon onbereikbaar is, of dat er iets is wat ik voor deze persoon kan zeggen. Zo ontwikkelen we een oordeelloze rechtvaardigheid, een gevoel van wat iemand kan ontvangen en wat jij kunt geven. De balans, de weegschaal van rechtvaardigheid, daar komt de rechtvaardigheid om de hoek kijken. En dan de laatste deugd, wijsheid, ah wijsheid, waarheid met een hoofdletter W, waarheid met een hoofdletter W, zoals ik het graag zeg. Dit is de eindeloze, altijd stromende.
- 00:32:11 Een energiestroom die altijd voor je beschikbaar is, die altijd aan je deur klopt, als we er maar

naar kunnen luisteren en onze aandacht erop richten, in plaats van op het verleden, de toekomst of de persoon op wie we boos zijn, die ons triggert. Wanneer we openstaan voor wijsheid, omringt die ons, is ze in alles, ze is overal, en ze verbergt zich niet voor je, ze wil zich aan je tonen. Wijsheid, een belangrijk onderdeel van wijsheid, is weten wat de juiste timing is. Daarom, wanneer we een punt bereiken waarop ons bewustzijn zich echt begint te openen, en misschien door bepaalde oefeningen, waardoor ons eigen bewustzijn groeit, kunnen we iets zien, een gedrag of gewoonte bij een ander, waarvan we herkennen: 'Oh, dat dient hen echt niet. Ik herken dit patroon in hen, het brengt hen voortdurend in deze toestand.' Het opmerken ervan geeft je niet het recht om hen daarop te wijzen.

00:33:37 Het feit dat je iets weet, betekent niet dat je het ook moet delen. Het gaat erom het juiste moment te kiezen. Er zijn talloze dingen, stukjes informatie, verhalen die ik voor mezelf heb gehouden, vanwege de plekken waar ik ben geweest en de wezens die zich voor mij openstellen, waar ik met niemand over heb gesproken. Omdat het nog niet het juiste moment is. Ik hoef niets te delen dat de realiteit zou verstoren en mensen bang zou maken. Daarvoor ben ik hier niet. Dus een deel van wijsheid is het juiste moment kiezen. We moeten verantwoordelijk omgaan met ons eigen bewustzijn en met de simpele dingen die we om ons heen zien en de mensen om ons heen, voordat we kunnen worden vertrouwd met wijsheid die veel verder reikt dan het leven dat je alleen met je familie hebt. Want wanneer je je op dat niveau begeeft en wezens uit meerdere dimensies je al deze dingen vertellen, en je negeert het elke keer, dan leidt dat niet per se tot consistentie.

00:35:02 Voor de rest van de mensheid geldt dat we wijsheid moeten beoefenen, allereerst met onszelf en met de wereld om ons heen. En nogmaals, dit is een van die dingen waarbij niemand je direct kan vertellen wat je wel en niet moet delen. Een onderdeel van het beoefenen van wijsheid is zelfreflectie, contemplatie, om te bepalen wat het is, wat hier en nu speelt. Dat betekent niet dat je geen inspiratie en begeleiding van anderen kunt krijgen, maar uiteindelijk komt het erop neer dat je echt naar jezelf luistert en voelt: is dit wat mijn ziel nu zou willen uitdrukken? Zou mijn ziel dit op dit moment uiten? En wat is het doel van wat ik deel?

00:36:00 Wat is mijn bedoeling met het delen van deze informatie met deze persoon, of met deze groep, enzovoort? En als dat nog niet duidelijk is, wacht dan gewoon even. Als je het niet weet, zal het antwoord zich altijd openbaren, op het juiste moment. Het zal altijd duidelijk worden. En natuurlijk, zoals ik ook graag wil benadrukken, gaat wijsheid over het vermogen om te destilleren en te verfijnen wat essentieel is voor je ziel. Dus als je wijsheid wilt delen met iemand anders, wat essentieel is voor hun ziel, dan kan dat perspectief, het vermogen om wijsheid op de juiste manier te identificeren en te delen, alleen gebeuren als je oordeelloos en zonder oordeel de vraag stelt: wat is essentieel voor de ziel van die persoon?

00:37:04 Wauw, dat vergt echt veel om daarop te antwoorden zonder daarbij je ego te laten meeslepen. Want als de drang er is om die persoon te vertellen: "Ja, ik weet wat ze moeten horen", dan komt dat zeker niet vanuit de ziel. De ziel hoeft niet op die manier te spreken, en dat betekent dat het niet als wijsheid zal worden ontvangen. De enige manier waarop we echt tot inzicht kunnen komen, is door te vragen, door ons te oriënteren met een onbevooroordeelde, rechtvaardige houding, vanuit de lens van: wat is essentieel?

- 00:37:44 En de enige manier waarop we dat leren, is door het eerst zelf te ervaren. Dat is de enige manier. En trouwens, dat betekent niet dat het altijd hetzelfde blijft. Dus ik wil niet dat je, net als ik, vast komt te zitten in het idee van: oké, ik heb het door, het is dit, en dan realiseer je je: oh nee, dat kan niet, ik ben voortdurend in ontwikkeling. Dat betekent dat mijn wijsheid, en wat essentieel is voor mijn ziel, ook voortdurend in ontwikkeling is. En dat is prachtig. Zodra we ons daaraan overgeven, ons overgeven aan die uitdrukking van voortdurende ontvouwing in het onbekende, dan verbergt wijsheid zich niet langer voor je. Dus dat is wat we vandaag gaan oefenen en in onszelf gaan ontwikkelen. Ik moest dit allemaal doorlopen, zodat er mooie, fundamentele energieën en zaadjes in je geplant kunnen worden voordat we met deze meditatie beginnen. Neem dus even de tijd om het jezelf gemakkelijk te maken. Als je een oogmasker hebt, zet er dan gerust een op. Zo niet, dan is dat prima. A, oké.
- 00:39:10 Het kan fijn zijn om het licht uit te schakelen, als je dat hebt, en jezelf toe te staan te ontspannen, je lichaam even tot rust te laten komen, je aandacht naar binnen te richten, je bewustzijn naar beneden te richten, naar het midden van je borst, naar je hartcentrum. Voel dit centrum, misschien merk je de energie die al in je hart aanwezig is, misschien voel je het nog niet. Blijf aanwezig en bewust. Laat bij je volgende inademing je hart uitzetten. Adem in, houd je adem even vast bovenaan, voel hoe je hart zich opent en uitzet. Adem uit, laat je lichaam ontspannen, ontspan je buik, je gezichtsspieren, je kaakspieren. Adem bij je volgende inademing in, adem in je hart, laat je adem uitzetten, houd je adem even vast bovenaan. Adem uit, adem uit langs de achterkant van je hart, laat los, laat je bewustzijn rusten in je hartcentrum, ontspan je lichaam, adem in, houd je adem even vast bovenaan, ontspan je lichaam, adem uit, verzacht, laat je ademhaling een natuurlijk, rustig en langzaam ritme vinden.
- 00:42:18 Ontspan je lichaam, maak je spieren los, ontspan je bewustzijn, ga dieper je hart in, voel de energie van je hart, wees je bewust van alleen de energie in je hart, voel deze ruimte, blijf je bewust van je hartcentrum, voel, voor het altaar van je hart, voel de energie van je hart, voel de energie van je hart, blijf je bewust van de energie.
- 00:45:06 Op dit altaar in je hart staan vier bekers, elke beker is gevuld met de energie van moed, gematigdheid, onpartijdige rechtvaardigheid en wijsheid. De energie in deze bekers komt uit elk leven dat je ooit hebt geleefd. Voel de kracht van die waarheid, voel de moed die je hebt opgedaan in elk leven dat je ooit hebt geleefd, altijd in je aanwezig. Voel deze waarheid, ontspan je in je hart met deze waarheid, neem de energie van de eerste beker in je op en laat het je vullen met herinneringen die je laten zien hoe moedig je werkelijk bent, alle keren dat je moed hebt getoond in dit leven en meer. Laat het je hart en je hele wezen vullen. Ontspan je in je eigen moed, neem de energie van gematigdheid, voorzichtigheid, gematigdheid en evenwichtig bewustzijn in je op, uit elk leven dat je ooit hebt geleefd. Weet op elk moment wat precies goed voor je is, vol weten. Neem deze energie in je op en laat het je vullen. Merk alle sensaties in je lichaam op en blijf aanwezig bij de energie in je hart.
- 00:50:17 Neem de derde beker tot je, onbevooroordeelde rechtvaardigheid, de energie van vriendelijkheid, mededogen, juist en rechtvaardig handelen, wetende, vanuit elk leven dat ooit geleefd is, wat juist en rechtvaardig is, laat die energie je hele wezen doordringen, hier en nu, voel deze energie in je hart, onbevooroordeelde rechtvaardigheid, en ontspan.

- 00:52:15 In het lichaam, met deze energie, bereid je voor om deze laatste beker te ontvangen, de energie van wijsheid, van waarheid, nu voorbereid vanuit de drie voorgaande bekers. Wijsheid kan erdoorheen schijnen, er gemakkelijk doorheen stromen. Neem deze energie in je op, voel je hart, voel met deze energie je achtste chakra.
- 00:53:54 Net boven je hoofd, de ingang voor wijsheid uit de kosmos, laat die zich openen, blijf je bewust van je hart en het achtste chakra, laat wijsheid in je stromen, de wijsheid uit alle levens, de wijsheid van de schepper, van het absolute. Voel deze liefdevolle intelligentie in je, door je heen stromen, elke cel laten vibreren, je lichaam ontspannen. Terwijl je dit voelt, vraag het aan je hart.
- 00:56:43 Om je te vertellen welke van deze deugden het is, het antwoord is snel, direct, vertrouwen, het eerste antwoord, denk aan je geliefde hart, toon je dankbaarheid, herinner je het gevoel van je hart en de deugd die je wilt beoefenen, herinner je je, terwijl je langzaam je aandacht terugbrengt naar je ademhaling, naar je lichaam, naar deze gedeelde ruimte, en wanneer je er klaar voor bent, open je zachtjes je ogen, moedig ik je aan om op te schrijven wat je hart je vertelt, zodat je het niet vergeet. Als je wilt weten hoe je die deugd kunt beoefenen, ga dan terug naar je hart en vraag het, overdenk het zelf, vraag het goddelijke om je mogelijkheden te geven om te oefenen, en die zullen je gegeven worden. Heel erg bedankt allemaal, het is echt een eer en een vreugde om jullie te mogen begeleiden, om naast jullie allemaal te zijn, in deze prachtige kring. Wat een vreugde en voorrecht is het voor ieder van ons, waar we ons ook ter wereld bevinden, om even elkaars hand vast te houden in het astrale vlak. Tot ik jullie allemaal weer zie, ik hoop dat jullie een mooie dag hebben, moge jullie je magie vandaag herinneren, tot ziens.