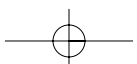
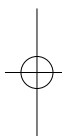
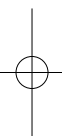
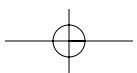
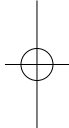
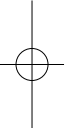




Verhoog je trillingsfrequentie





Penney Peirce

VERHOOG JE TRILLINGSFREQUENTIE

Ontwikkel je persoonlijke kracht en intuïtie



Altamira-Becht • Haarlem

Het sonnet van Rilke in hoofdstuk 10 is genomen uit: Rainer Maria Rilke, *De elegieën van Duino & De sonnetten aan Orpheus*, vertaald uit het Duits, ingeleid en van aantekeningen voorzien door W. Blok, W. Bronzwaer en C.O. Jellema. Uitgeverij Ambo, Baarn, 1996.

© 2009 by Penney Peirce

Oorspronkelijke titel: *Frequency: the power of personal vibration*

Published under arrangement with {???

Voor het Nederlandse taalgebied:

© 2010 Uitgeverij Altamira-Becht BV, Postbus 317, 2000 AH Haarlem

(e-mail: post@gottmer.nl)

Uitgeverij Altamira-Becht BV maakt deel uit van de Gottmer Uitgevers Groep BV

Vertaling: Ananto Dirksen

Omslag: {???

Vormgeving binnenwerk: Wim ten Brinke BNO

Druk en afwerking: {???

ISBN 978 90 6963 883 6

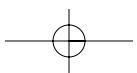
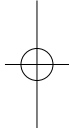
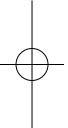
NUR 720

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veelevoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

www.altamira-becht.nl

www.diepmagazine.nl

Tegen mensen die ondraaglijk lijden, die zich gevangen en hopeloos voelen, voor wie het leven geen zin heeft of wreed is, zou ik willen zeggen dat er in de kern van elk moment, dat direct toegankelijk is, een ruimte bestaat waarin vrijheid, compassie en waarheid iedereen welkom heten.



INHOUD

Dankwoord 9

Voorwoord door Michael Bernard Beckwith 11

Aan de lezer 15

Trillingsfrequenties waarnemen 27

1 Onze feniksachtige transformatie 35

2 Leven te midden van trillingsfrequenties 61

3 Bewustwording van gevoelsgewoonten 93

4 Bevrijd jezelf van negatieve vibraties 120

5 Je eigen trillingsfrequentie voelen 145

6 Het leven invoelen met bewuste gevoeligheid 176

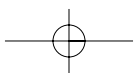
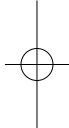
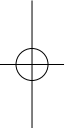
7 Resonantie in relaties 210

8 Betere oplossingen, keuzen en planningen 242

9 Leven op een hoge trillingsfrequentie 270

10 Naar meer transparantie 301

Verklarende woordenlijst 333

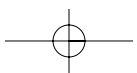
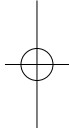
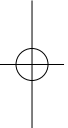
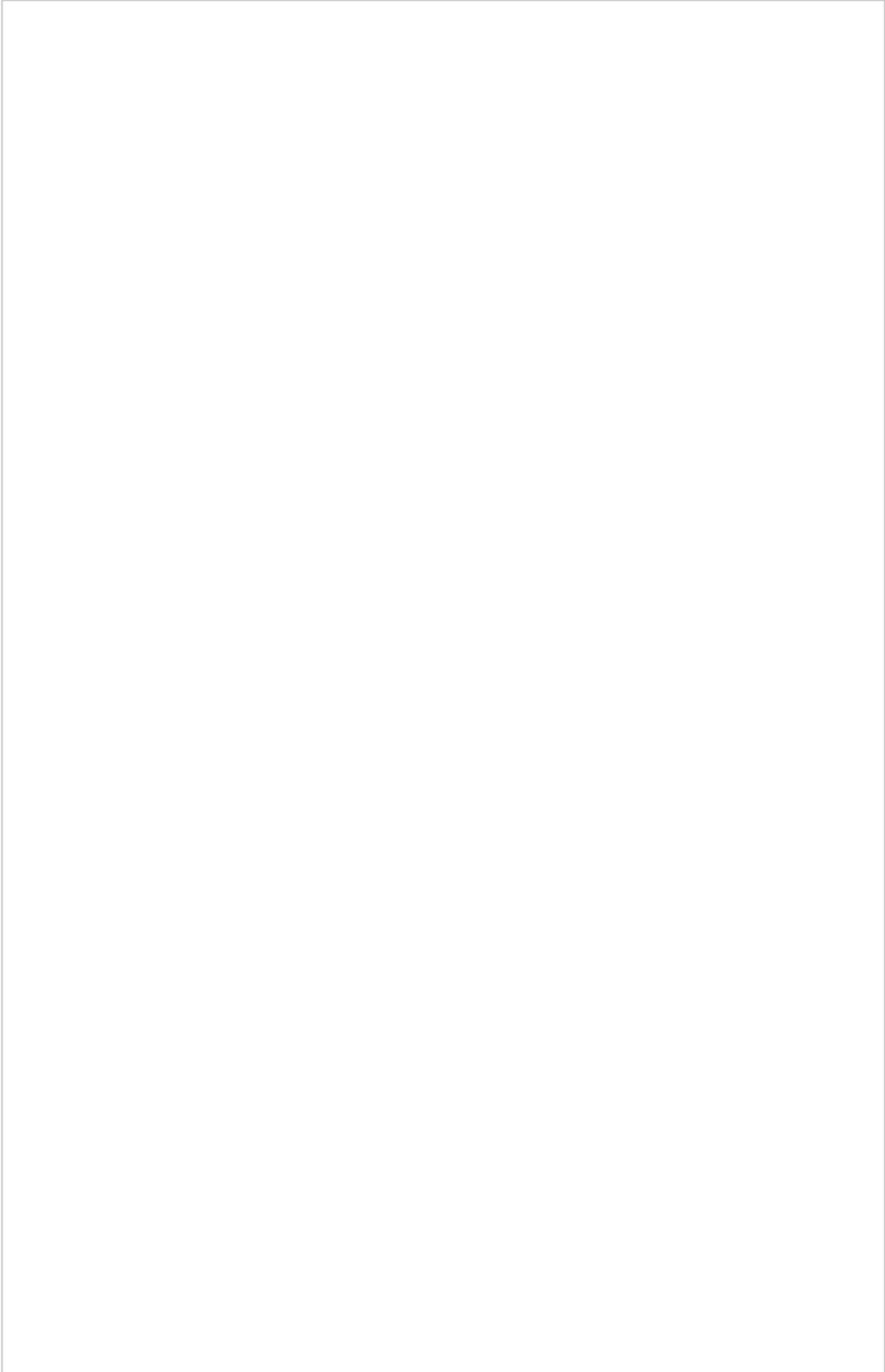


DANKWOORD

Bij het schrijven van dit boek ben ik geholpen door verschillende personen. Rod McDaniel heeft verschillende belangrijke termen aangedragen, zoals ‘kernfrequentie’, waardoor ik direct en op overtuigende wijze werd afgestemd op nieuwe inzichten en nieuwe informatie. Ik ben hem ook dankbaar voor zijn verhelderende feedback op het manuscript en voor enkele prachtige vertalingen van het werk van Rainer Maria Rilke. Ook anderen hebben mijn eerste manuscript met geduld gelezen en mij verhelderende inzichten gegeven. Mijn waardering gaat uit naar Darryl Lundahl, Cameron Hogan, Pam Kramer, Henry Smiley, Anne Lewis, Barbara Haury, Anthony Wright, Jim White en Joan Charles. Ook voel ik grote dankbaarheid jegens mijn moeder, Skip Eby, en mijn zus, Paula Peirce, voor hun nuchtere reacties en trouwe steun, ook als ze niet precies wisten waar ik het over had. Dank ook aan Chris Lenz en Karen Malik van het Monroe Institute, voor hun consciëntieuze inbreng.

Ik heb op een heerlijke manier samengewerkt met Cynthia Black en het team van Beyond Words Publishing. Zij hebben mij lang geleden al een kans gegeven, toen ze mijn boek *The Intuitive Way (De weg naar innerlijke wijsheid)* hebben uitgegeven en ik ben blij bij hen terug te zijn. Ze zijn modern en vriendschappelijk, en Cindy is voor mij een grote steun geweest bij het onderzoek naar dit nieuwe onderwerp. Marie Hix heeft mij met haar opgeruimde gemoed geholpen bij het samenbrengen van de verschillende lijnen van dit project. Ik heb mij geen meer getalenteerde, wijze en meevoelende redactrice kunnen wensen dan Julie Steigerwaldt. Dank ook aan Lindsay Brown, Sara Blum, Devon Smith en Bill Brunson.

Ten slotte gaat mijn dank uit naar Michael Bernard Beckwith, die de tijd heeft genomen om een prachtig voorwoord te schrijven.



VOORWOORD

Het boek dat je in handen hebt, is geen inerte materie. Het is meer dan papier waarop inkt is aangebracht in bepaalde lettertekens en vormen. De waarheid ligt dieper, veel dieper dan wat zichtbaar is voor onze ogen, tastbaar is voor onze handen en begrijpelijk is voor ons verstand. Het begint met de wijsheid op deze pagina's die energetisch in jou resoneert, want die heeft ervoor gezorgd dat het boek jouw elektromagnetische veld is binnengekomen. Dit energieveld duidt Penney Peirce aan met je 'kernfrequentie', jouw persoonlijke energievibratie. De woorden op deze pagina's hebben ook een specifieke energietrilling, die afkomstig is van de kosmische intelligentie die het hele bestaan leven inblaast en in stand houdt. Deze pagina's kunnen deugd en kracht op jou overbrengen. Als Penney de extatische dans beschrijft van geest en materie, zul je een verlangen gaan voelen om de stappen te leren van haar negen stadia van persoonlijke transformatie, zodat ook jij van deze dans kunt gaan genieten.

De wetenschap is het erover eens dat alles bestaat uit energie en dat energiesystemen bewustzijn hebben. De aarde draait, zo wordt ons verteld, binnen een oneindig elektromagnetisch veld. Alles neemt deel aan deze beweging, aan deze wervelende, pulserende en vibrerende energie. Het is opvallend dat wij kosmische energie gewoonlijk beschouwen als iets wat *buiten* ons bestaat, ergens ver weg in de ruimte. Maar die energie is in werkelijkheid *hier* aanwezig, in ons leven als individueel persoon en in de dampkring waarin wij bestaan. Wij zijn ruimtelijke wezens die door ons leven en onze bewegingen een energetische invloed uitoefenen die tot in de verste uithoeken van het universum voelbaar is. Als we het dus hebben over energetische trilling, hebben we het niet over iets mysterieus dat ergens in de stratosfeer bestaat, maar over iets wat in onze persoonlijk-

ke ruimte te vinden is. Pierre Teilhard de Chardin, de bekende jezuïet en paleontoloog, noemde deze innerlijke ruimte de 'innerlijkheid', een begrip dat hij zelf bedacht om woorden te geven aan de relatie die hij ervoer met de natuur. Voor hem was de kosmos energetisch en ontwikkelde hij zich voortdurend in materiële complexiteit en bewustzijn.

Chardin betaalde een hoge prijs voor zijn theorieën: zijn werk werd door het Vaticaan in de ban gedaan en meestentijds was hij niet welkom in zijn geboorteland Frankrijk. Vandaar dat hij eerst in China en later in New York woonde. Dat wij ons aan deze situatie ontworsteld hebben, blijkt uit het feit dat individuen als Penney Peirce tegenwoordig de vrijheid hebben om de resultaten van hun innerlijke bewustzijnsonderzoek openlijk te delen, zonder censuur of veroordeling door kerk of staat. Nieuwe inzichten in de relatie tussen lichaam, verstand en geest, en in onze verbondenheid met de kosmos hebben in deze tijd onze visie veranderd en ons bewust gemaakt van de eigen intelligentie van de aarde. De mensheid heeft meer inzicht gekregen en is zich daardoor veel bewuster van haar energetische verbondenheid, haar eenheid in feite, met moeder Aarde en van de manier waarop zij in harmonie kan leven met de onzichtbare energetische wetten die ten grondslag liggen aan al het leven. Penney heeft iets gecreëerd wat ik een 'energetisch sjabloon' zou willen noemen, dat handige methoden en praktische toepassingen biedt voor ons dagelijks leven en dat ons de diepere betekenis laat zien van wat het wil zeggen een spiritueel wezen in een menselijke incarnatie te zijn.

De gedetailleerde beschrijving die Penney geeft van het hindoeïstische energiesysteem van de chakra's kan ons helpen om ons energieveld te zuiveren en stagnerende energie vrij te maken. Door dit soort oeroude waarheden toe te passen in ons moderne leven kunnen we van het informatietijdperk overgaan naar het intuïtietijdperk, waarin collectief bewustzijn steeds meer samengaat met ons aangeboren vermogen om ons af te stemmen op de hogere trillingen van het 'verruimde zelf', dat ik het 'authentieke zelf' noem.

Penneys briljante systeem van trillingsniveaus die wij iedere dag doorlopen, geeft ons inzicht in de manier waarop wij ons lichaam,

onze emoties en onze gedachten voortdurend beïnvloeden. Samen met de negen fasen van transformatie kunnen wij ons heel effectief afstemmen op de energetische frequentie van onze huidige trilling en die vervolgens opvoeren naar hogere octaven. Penney wil haar kennis duidelijk en helder overbrengen en maakt de lezer deelgenoot van haar grote inzicht in onze energetische anatomie. Penney brengt overtuigend naar voren dat wij niet alleen het vermogen, maar ook de verantwoordelijkheid hebben om onze kernfrequentie steeds opnieuw aan te passen, zodat we leven naar ons hoogste potentieel.

Het is bemoeidigend te beseffen dat het gebruik van intuïtieve energie niet voorbehouden is aan paranormaal en mystiek begaafde personen. Het is een vermogen dat wij allemaal bezitten en gebruiken, bewust of onbewust en in variërende mate, overeenkomstig onze persoonlijke ontwikkeling. Penney brengt ons het goede nieuws dat wij met behulp van de oefeningen die ze geeft onze intuïtieve vermogens kunnen ontwikkelen en daardoor bewust energetisch gebruik kunnen maken van de overvloed aan inzichten, intuïtie en inspiratie die aanwezig is in de bron van het leven in onszelf en overal om ons heen.

Bewust ontwikkelen en gebruiken van gedachte-energie is een geweldig middel voor zelftransformatie, dat Carl Gustav Jung ertoe heeft gebracht een ervaring die hij op zijn twaalfde had als volgt te beschrijven: 'Plotseling had ik het overweldigende gevoel uit te stijgen boven een dikke wolk. Plotseling wist ik: nu ben ik mezelf! Het was alsof ik een wolk van mist achter me had gelaten, waarachter geen ander "ik" bestond. Op dat moment ontmoette ik mezelf. Hiervoor had ik ook bestaan, maar was het meer zo dat alles me gewoon overkwam. Nu overkwam ik mezelf!'

Wanneer wij ons bewust worden van onze ware aard als energetische wezens, wanneer we onze 'innerlijkheid' binnengaan en bewust het mysterie van het bewustzijn onderzoeken, dan 'overkomen we onszelf'. Er zijn mensen die zelfreflectie, contemplatie, meditatie en ander innerlijk werk nog steeds beschouwen als 'navelstaren'. Klinisch onderzoek en revolutionaire ontwikkelingen in verschillende moderne wetenschappen leveren echter steeds meer empirische bewijzen dat innerlijk werk de energetische trilling van de persoon in

kwestie in positieve zin verandert. Of het nu om elektromagnetische, gravitatie- of kwantumwetenschappen gaat, de ontwikkelingen tonen aan wat grote mystici en spirituele tradities ons al eeuwenlang voorhouden: wij zijn lichtwezens, energiewezens met een creatieve intelligentie die volledig zijn toegerust om bewust deel te nemen aan de evolutionaire impulsen van het universum en te komen tot volledige zelfrealisatie.

In *Verhoog je trillingsfrequentie* laat Penney Peirce ons op een intelligente en respectvolle manier kennismaken met haar overtuigende leer, persoonlijke ervaring, werk met cliënten en effectieve methoden voor het verhogen van onze kernfrequentie, met de bedoeling niet alleen ons persoonlijke leven te verbeteren, maar het leven in de hele kosmos. Zij biedt ons een uitstekend energetisch medicijn dat universeel toepasbaar is in de tijd waarin wij leven.

Michael Bernard Beckwith
auteur van *Spiritual Liberation*

AAN DE LEZER

Het samengaan van mystiek en nieuwe wetenschappen heeft ons tot aan de drempel van ons mens-zijn gebracht. Daar voorbij ligt iets waar wij werkelijk geen woorden voor hebben.

Michael Talbot

Je zult zonder twijfel hebben gemerkt dat we in een chaotische en tegelijk buitengewoon waardevolle tijd leven. Zoals rusteloze dieren een aardbeving voelen aankomen, zo kun jij het gevoel hebben dat er grote veranderingen ophanden zijn. Je kunt er bijna niet omheen dat alles vandaag de dag zo vluchtig is als stoom. De goede kant hiervan is dat die vluchtigheid ons wakker schudt en ons dwingt onszelf op een volkomen nieuwe manier te ervaren: minder als vaste fysieke lichamen gescheiden door lege ruimte en meer als energetische wezens die in samenhang met andere energetische wezens leven in een wereld van trillingen.

Wij worden ons steeds meer bewust van inwendige en uitwendige energie en van de eigenschappen daarvan, en van de principes volgens welke die energie werkt (frequenties, trillingen, vibraties, resonantie, golven, cycli, octaven en spectra). We ontdekken dat deze concepten de kern vormen van nieuwe manieren om alles te kennen, te doen en te hebben. Met andere woorden, jouw persoonlijke vibratie (de energetische trilling die jouw lichaam, emoties en verstand van minuut tot minuut hebben) is het belangrijkste middel dat je hebt voor het creëren en ervaren van een ideaal leven. Als je energie-trilling hoog, snel en helder is, ontvouwt je leven zich moeiteloos en is het in overeenstemming met je bestemming, terwijl een lagere, traagere en meer verstoorde trilling een leven vol moeilijkheden en teleurstellingen schept.

De trillingsgetallen stijgen!

Er zijn een paar belangrijke dingen die je moet weten. Ten eerste sta je onder invloed van een ontwikkelingsproces dat specifieke fasen kent en dat ervoor zorgt dat de energetische trilling van je lichaam, je emoties en je verstand toeneemt. Ten tweede word je geleidelijk bewuster, gevoeliger, helderziender, empathischer en liefdevoller, omdat je bewustzijnsniveau overeenkomt met steeds hogere trillingsfrequenties. Ten derde zal het leren werken met je gevoeligheid, het zuiver houden van je persoonlijke vibratie en het gebruiken van ‘frequentieprincipes’ voor jou de grootste uitdaging zijn als je de jaren die komen succesvol wilt leven.

Mensen die ontvankelijk zijn voor onzichtbare gebieden – ik reken mezelf daartoe – hebben reeds lang intuïtief aangevoeld dat de subtiele trillingen van hun lichaam en van de aarde langzaam maar zeker aan het stijgen zijn. Eerst brengt het ons innerlijk in beweging en geeft ons een ongemakkelijk gevoel, zonder dat we weten waarom. Vervolgens komt de buitenwereld in een stroomversnelling en lijkt die steeds meer gespannen en zelfs chaotisch te worden. Uiteindelijk passen wij ons aan bij het hogere energieniveau en neemt ons bewustzijn enigszins toe. We beseffen intuïtief dat de verhoging van de energie in golven is verlopen, waardoor ons bewustzijn in stapjes is toegenomen, tot er een verschuiving in onze waarneming heeft plaatsgevonden en ons zelfgevoel niet langer gebaseerd is op scheiding, angst en ego, maar op onderlinge verbondenheid, liefde en menselijkheid. We voelen dat onze wereld op dat hoge trillingsniveau functioneert volgens nieuwe, ingenieuzere en efficiëntere principes.

Onze manier van denken heeft een diepgaande verandering beleefd. We kijken met andere ogen, we horen met andere oren en we denken andere gedachten dan voorheen.

Thomas Paine

Deze verandering is bezig plaats te vinden en begint om ons heen duidelijker vorm te krijgen, want in onze omgeving neemt alles toe,

van de hoeveelheid informatie die we te verwerken krijgen en de uren die we wakker moeten zijn om ons werk te doen tot de overvloed aan slecht nieuws die we langzaamaan normaal gaan vinden. Het kan een ontmoedigende zaak zijn om in deze tijd gewoon bij jezelf te blijven! We laten het informatietijdperk achter ons en gaan het intuïtietijdperk binnen, wat niet minder dan een grote transformatie betekent voor de manier waarop wij de werkelijkheid waarnemen. De vraag is nu: hoe leren we hoe deze nieuwe wereld van hogere vibraties werkt en hoe ontwikkelen we de vaardigheden om daarin energetisch bewust te functioneren? Hoe vinden we een nieuwe, stabiele perceptie, identiteit en gedrag op het moment dat ons leven zoals we dat gekend hebben zijn laatste stuip trekkingen maakt?

Voel je je geroepen?

Net als veel anderen kun jij op de toegenomen trilling van het leven reageren door te proberen je eigen energetische toestand op alle mogelijke manieren (gezonde en ongezonde) aan te passen. Je probeert een evenwicht te vinden, zekerheid te krijgen en je van stress te ontdoen. Of je gaat driftig op zoek naar aanwijzingen over hoe je in deze spannende en enorm complexe wereld kunt gedijen. Het antwoord ligt niet in een of andere handigheid of truc en evenmin in nieuwe technieken om nog meer informatie te verwerken. Het is eenvoudig zo dat de overgang naar het intuïtietijdperk alles te maken heeft met wat je begrijpt van en doet met energie, en hoe je een functionele hogere gevoeligheid ontwikkelt.

Misschien heb je dit boek gekocht omdat je niet langer geplaagd wilt worden door de emotionele paniek die de voortgang van je leven blokkeert. Misschien voel je je leeggezogen door mensen die uit het lood geslagen, reactief, depressief of apathisch zijn. Misschien word je overweldigd door aanhoudende prikkels en wil je je niet langer óf lamgeslagen óf hooggespannen voelen. Misschien heb je het gevoel dat je innerlijk verstopt zit met subtiele, non-verbale informatie die je hebt opgepikt over anderen, het nieuws, de toekomst en gebeurtenissen in je leven. Je zou graag willen weten wat de betekenis ervan is, maar je snapt maar niet wat je nu precies zo raakt.

Misschien wil je weer gaan leven vanuit je aangeboren gevoeligheid en spiritualiteit, iets wat je bent kwijtgeraakt, omdat je wetenschappelijke, maatschappelijke of materialistische doelen bent gaan najagen. Mogelijk heeft je analytische denkwijze je zakelijk succes opgeleverd, maar wordt het nu tijd om revolutionair en vernieuwend bezig te zijn, mensen van binnenuit te motiveren en logge systemen om te vormen. Heb je stappen vooruit gezet dankzij inzicht in de 'wet van de aantrekkingskracht' en wil je meer leren over de principes van onze nieuwe werkelijkheid? Probeer je bij het creëren van je leven een evenwicht te vinden tussen wilskracht en vertrouwen?

Als de uitdaging om helderheid te krijgen of snel te veranderen je bijna verlamt, maak je dan geen zorgen. Alles ontwikkelt zich op het juiste moment en we zitten allemaal in hetzelfde schuitje. We moeten allemaal leren ons aan te passen aan een hogere bewustzijnstrilling. We maken een overgang mee van een wereld waarin we slimheid en wilskracht moesten gebruiken om de denkbeeldige kloof tussen onszelf en anderen te overbruggen (om te krijgen wat we hebben wilden) naar een wereld waarin we geen bruggen meer hoeven te slaan en waarin liefde, steun, moeiteloos succes en vrijheid onder handbereik liggen.

De waarheid is dat onze beste momenten waarschijnlijk ontstaan als we ons heel onprettig, ongelukkig of onvervuld voelen. Want alleen op dergelijke momenten zullen we, aangespoord door ongemak, uit ons vaste spoor komen en op zoek gaan naar andere manieren en echte antwoorden.

M. Scott Peck

Je hoogste trillingsfrequentie kan je normale zijnstoestand worden

Ik weet absoluut zeker dat je op eigen kracht door de eierschaal kunt breken die jou scheidt van een diepere ervaring van jezelf en een beter leven. Je hebt geen goeroes nodig en je hoeft geen dramatische gebeurtenissen of bovennatuurlijke ervaringen mee te maken. Door gewoon hier in je lichaam te zijn word je zo'n hoogfrequent wezen,

dat wat altijd *metafysisch*, *transpersoonlijk* en *paranormaal* was, nu bijna alledaags wordt. Stukjes die aan de puzzel ontbreken, zijn bezig hun weg naar jouw bewustzijn te vinden. Deze nieuwe inzichten maken dat we allemaal het ‘kantelpunt’ naar het intuïtietijdperk bereiken.

Veel mensen die ik spreek staan op het punt om in te zien dat we ons thuis (een ‘hemelse’ ervaring) nooit hebben verlaten en tegelijk een verbazingwekkend echte en aangrijpende droom beleven die ‘leven op aarde’ heet. Om volledig uit deze droom te ontwaken moet je in het dagelijks leven je ziel gaan ervaren, je eigen hoogste trillingsgetal, en die zijnstoestand als normaal gaan beschouwen. Dan ervaar je vanzelf empathie en compassie, en zorgt een zeer hoogstaand gevoel ervoor dat je uitstijgt boven de verleiding van pijn, de beperking van logica en de vertroebelende hypnose van de wereld. Je moet je liefdevol, geliefd en liefhebbend voelen, in al je cellen, voordat je de waarheid van je eigen verlichte identiteit kunt bevatten, eenheid kunt ervaren en je kunt ontspannen in een nieuwe manier van leven. Bewust gevoelig worden voor de informatie die vervat ligt in energietrillingen zal ervoor zorgen dat je in hoog tempo en met zekerheid gaat begrijpen wat liefde is en wat het betekent om mens te zijn.

Om de informatie en de ervaringen te ontdekken die liggen opgeslagen in onze meest subtiele vibraties moeten we een evolutionaire ‘afdaling’ meemaken van waarnemen vanuit het denken naar weten vanuit het lichaam. Maar omdat we in dit proces onze emoties tegenkomen, die verwarring, weerstand en paniek met zich meebrengen, maar die ons tevens mee omhoog voeren in een mystieke vervoering, vermijden we dit liever. Door emoties te vermijden, scheppen we een blinde vlek waardoor we ons volledige zelf niet meer ervaren. Ik heb dit boek geschreven om je te helpen door deze laatste hindernissen heen te komen, ten volle te ontwaken en werkelijk het verruimde zelf te ervaren dat in het intuïtietijdperk je normale zijnstoestand zal zijn.

Er is meer dan de wet van de aantrekkingskracht

In de afgelopen jaren zijn er veel boeken en dvd's verschenen die ons als de broodkruimels uit het sprookje van Hans en Grietje in deze verwarrende tijden de weg willen wijzen. Daardoor zijn de nieuwste wetenschappelijke en metafysische ideeën populair geworden op een manier die de harten en de verbeelding van het grote publiek aanspreekt. Ik heb het onder andere over *De weg van de vreedzame krijger*, *De Celestijnse belofte*, *De weg naar innerlijke wijsheid*, *Your Life Purpose*, *The Field*, *What the Bleep Do We Know!?*, *De Da Vinci Code*, *De wet van de aantrekkingskracht* en *The Secret*. Deze werken, en andere, hebben ons geholpen helderheid te krijgen over wat er voor ons gevoel op het onzichtbare vlak gebeurt en hebben ons aangemoedigd onze onbenutte vermogens om te werken met energie en bewustzijn tot ontwikkeling te brengen.

Tegelijkertijd is de betekenis ervan in vele opzichten verkeerd opgevat, omdat deze informatie zo nieuw is, omdat de vele onderwerpen die worden aangesneden onderling verband met elkaar houden en omdat er angst in de wereld heerst. Ik vergelijk dit wel eens met zo'n voorgetekend schilderij dat je aan de hand van kleurnummers moet invullen: om de voorstelling zichtbaar te maken, moet je de verschillende nummers met elkaar verbinden. Ik heb dit boek geschreven om het beeld compleet te maken.

Ik wil je helpen het transformatieproces te vergemakkelijken

Door mijn eigen intuïtieve werk heb ik talloze visioenen gehad – ze begonnen in het midden van de jaren zeventig – over wat er achter de schermen van deze steeds sneller veranderende wereld gebeurt. Ik herkende al vroeg dat wij het begin van een persoonlijke transformatie doormaken, een soort overgang die we al duizenden jaren niet meer hebben meegemaakt en die mogelijk nog nooit wereldwijd heeft plaatsgevonden. In de jaren tachtig ging ik lezingen geven over de verhoging van onze trillingsfrequentie. Ik gebruikte titels als 'Voorspellingen en toekomstrends', 'Holografische waarneming en

het nieuwe paradigma' en 'De kloof tussen Zelf en Ziel wegnemen'. In deze lezingen gaf ik een overzicht van de aspecten van het transformatieproces. Na afloop vertelden mensen uit het publiek mij: 'Dit helpt me om een ruimere kijk te krijgen op wat ik voel. Als ik niet zou weten dat dit proces een hoger doel en een positieve uitkomst heeft, zou ik er verward/angstig/depressief van worden.'

Een radicale innerlijke transformatie en een overgang naar een nieuw bewustzijnsniveau zouden wel eens de enige echte hoop kunnen zijn in de huidige wereldwijde crisis, die het gevolg is van de overheersing van het westerse mechanistische paradigma.

Stanislav Grof

Ik wil je dus helpen dit gedeeltelijk zichtbare proces waardoor je beïnvloed wordt te begrijpen en je soepel door de verschillende fasen heen te laten gaan. Ik wil je technieken aanreiken waarmee je geblokkeerde emoties kunt veranderen in een sublieme gevoeligheid, zodat je de boodschappen kunt ontcijferen die al die verschillende trillingsfrequenties voor je hebben. Ik wil het gemakkelijker voor je maken om je eigen trilling vast te houden en te leven vanuit je hoogste en meest natuurlijke persoonlijke vibratie, die overeenkomt met je ziel. Ik wil graag dat je weet hoe je die kunt terugvinden wanneer de vibraties van anderen je naar beneden trekken. Er is beslist een manier om een gezond 'gevoelig iemand' te zijn en er schuilt beslist een grote kracht in weten hoe je kunt werken met je persoonlijke vibratie.

Met een dagboek verloopt je groei bewuster

Met een dagboek kun je op een feilloze manier je eigen groeiproces bijhouden. Je kunt bijhouden wat er gebeurt wanneer je je deze kennis eigen maakt. Door de hoofdstukken van dit boek heen staan allerlei eenvoudige oefeningen die je kunnen helpen de concepten die ik aanreik in praktijk te brengen. Probeer die oefeningen te doen en noteer wat de resultaten zijn. Welke inzichten krijg je erdoor? Welke moeilijkheden of verrassingen kom je tegen?

Je zou kunnen spelen met ‘rechtstreeks schrijven’; je schrijft vanuit je kern en je laat de woorden spontaan en zonder beoordeling ontstaan. Begin met een vraag te stellen, die bedoeld is om als een magneet antwoorden aan te trekken uit de diepere delen van je bewustzijn. Laat de eerste woorden gewoon komen; ze zullen vanzelf meer woorden aantrekken. Denk niet vooruit en probeer niet te raden wat er nog meer komt. Als er een onbekend woord bovenkomt, schrijf dat dan ook op. Wat er moet komen, zal komen. Om de woordenstroom in stand te houden, kun je beter niet lezen wat je hebt opgeschreven voordat het af is. Het zal je verbazen hoe verfrissend en juist het is wat je hebt opgeschreven.

Om iets te weten te komen moet je jezelf erin onderdompelen als een pen in de inkt en het in zijn eigen woorden aan jou te laten schrijven.

Elizabeth Ayres

Aan het eind van elk hoofdstuk kun je je bewustzijn veranderen!

Aan het eind van elk hoofdstuk heb ik een stukje tekst opgenomen dat afkomstig is van mijn kernfrequentie (mijn diepste zelf of zielsvibratie) tijdens een kalme staat van hoger bewustzijn. De stem in deze boodschappen is gewoon de stem van onze gezamenlijke eenheid, een stem waartoe wij allen toegang hebben. Het is geen gechannelde entiteit. Toen ik deze geïnspireerde stukjes schreef, stonden mijn persoonlijkheid en normale schrijfstem niet op de voorgrond. Terwijl ik schreef werden in deze woorden de eenvoudigste, meest directe beschrijvingen van diepere werkelijkheden (of gevoelstoestanden) onthuld. Er is maar weinig adem nodig voor deze woorden, maar toch heeft iedere zin de kracht om je mee te voeren. Deze boodschappen heb ik om verschillende redenen toegevoegd:

- 1 Ze geven je een voorbeeld van een verstandige leiding waartoe je innerlijke zelf toegang kan krijgen wanneer je rustig en gevoelig bent. Ik hoop dat het lezen van deze boodschappen je zal aan-

- moedigen om te experimenteren met het afstemmen op je eigen heldere bron van leiding en informatie.
- 2 Ik wil dat je begrijpt dat communiceren vanuit hart en ziel (ieders hart en ziel), in tegenstelling tot communiceren vanuit de kakofonie van meningen die ons veranderlijke denken voortbrengt, een universele aantrekkingskracht bezit en een universele waarheid in zich draagt.
 - 3 De boodschappen bieden je oprechte inzichten die de betekenis die in elk hoofdstuk naar voren komt dikwijls verduidelijken. Net als poëzie gaan deze boodschappen verder dan de pure logica van proza of een zakelijke uitleg en laten ze je zien dat kennis om zinvol te zijn niet altijd precies hoeft aan te sluiten bij wat je al weet.
 - 4 Ik wil dat je het verschil gaat ervaren tussen hoe het voelt om het hoofdstuk te begrijpen met je analytische linkerhersenhelft, die van snelheid houdt, en hoe het is om bewust een langzamer tempo te kiezen, zodat je met je gevoel een diepere, minder intellectuele en meer persoonlijke betekenis kunt ontdekken: het ‘denken van het hart’. Door van de periferie naar de kern te gaan, door van een ‘oudere’ lineair-logische perceptie waaraan we allemaal zo gewend zijn over te stappen naar ‘ervaringsweten’ (dat voor deze stukjes nodig is), ga je begrijpen hoe je je de getransformeerde, directe manier van weten, op een hoger trillingsniveau, die ik in dit boek beschrijf, eigen kunt maken.

Als je deze boodschappen veel langzamer en bewuster leest dan je normaal zou doen, of ze hardop voor jezelf leest, of je ogen dichtdoet en ze iemand anders aan je laat voorlezen, dan zul je merken dat ze een ander ritme en een andere vibratie hebben dan een normale tekst. Misschien klinken ze afgezaagd of typisch ‘new age’ als je ze te veel met je hoofd leest, maar als je je tempo omlaag brengt en ze in je lichaam voelt, krijgen ze een ruimere dimensie en openen ze je voor een nieuwe werkelijkheid. Soms kan je al een verborgen betekenis geopenbaard worden als je een zin iets langer in gedachten houdt. Dat is een kleine demonstratie van het verschil tussen de werkelijkheid zien en ervaren vanuit alleen het verstand enerzijds en

vanuit de eenheid van verstand, hart en lichaam anderzijds.

Je kunt deze 'boodschappen van je kernfrequentie' overslaan of ze gebruiken als oefening om je af te stemmen op je kernfrequentie (zie de gedetailleerde beschrijving in hoofdstuk 5). Je kunt al deze stukjes ook na afloop doorlezen, het doet er eigenlijk niet toe. Het kan interessant zijn om te kijken hoe je reageert op de verandering van tempo, vibratie en concentratie die deze boodschappen in je teweegbrengen. Als je bij een boodschap bijvoorbeeld irritatie of opluchting voelt, kan het zijn dat die boodschap een aanwijzing bevat voor de manier waarop jij de belangrijkste overgang kunt maken in je eigen persoonlijke evolutie.

Je intuïtie gebruiken helpt je om meer te ervaren

Je zult er baat bij hebben als je tijdens het tot je laten doordringen en verwerken van de informatie uit dit boek aandacht geeft aan je intuïtie. Intuïtie is een rechtstreekse, niet vervormde waarneming die voortkomt uit het bijeenbrengen van je bewustzijnselementen (lichaam, emoties, verstand en geest). Intuïtie ontstaat wanneer je gericht bent op het heden, alert maar ontspannen, verbonden met je lichaam en je gevoel, zonder je wilskracht te gebruiken en met een gevoel van eenvoud en openheid. Intuïtie kan op verschillende niveaus van je brein functioneren, bijvoorbeeld als een instinctieve aantrekkingskracht of afkeer, als een indruk van een van je vijf zintuigen of als een plotselinge flits van inzicht in complexe onderwerpen, systemen, visies of informatiepatronen. In *De weg naar innerlijke wijsheid* heb ik geschreven: 'Onze eigen intuïtie zorgt voor een ommekeer in zelfverbetering en zelfverwerkelijking, want als het gaat om diepgaande, blijvende veranderingen in ons leven voelen alleen onze eigen, persoonlijke ervaringen echt, niet de feiten.'

Wanneer je tijdens het lezen even pauzeert en je gedachten de vrije loop laat, kun je zomaar intuïtieve inzichten krijgen. In je gewone leven kun je dingen ervaren die verband houden met het hoofdstuk dat je aan het lezen bent. Intuïtieve 'aha-erlebnissen' zullen jouw transformatie tot een tastbare werkelijkheid maken. Om het concept dat ik presenter ten volle te begrijpen, zul je talloze ke-

ren moeten overschakelen naar voelen hoe het werkt. Naarmate je je gevoeligheid verder ontwikkelt, zal je intuïtie je inzichten geven in de betekenis van de vibraties die je oppikt. Intuïtie is een manier om een hogere werkelijkheid en een duidelijker ervaring van het goddelijke aan je kenbaar te maken. Uiteindelijk is het jouw subjectieve interpretatie van wat je intuïtie je aanreikt die je vermogen om te handelen en te groeien bevrijdt dan wel hindert.

