

[20191114-MvS-bekracting-traditioneel-en-met-uitleg-MP3-pdf-25nov2019](#)

Bekracting traditioneel + Uitleg

Voor de oefening die we zo doen het besef waarom je dit doet, want waarom doen we wat we doen, waarom zijn we met onze aandacht in het lichaam aanwezig en hoe komt het dat we met onze aandacht door dat lichaam iets laten ontstaan wat er anders niet is.



Dat heeft met 2 dingen te maken: het 1^e veld en het 2^e veld.

Het 1^e veld is het scheppingsveld, dat is gewoon een zeer uitgestrekt energie/bewustzijnsveld, dus puur zuivere energie, en die zuivere energie die dat is, dat heeft helemaal geen kader, geen lijn, dus die tekening slaat helemaal nergens op, het is alleen maar even om een onderverdeling te brengen in een model; maar die energie, daaruit ontstaan werkelijkheden. En die werkelijkheden die daaruit ontstaan, die ontstaan doordat het wezens met die energie weten te scheppen. En zo is er dus een werkelijkheid die bestaat door scheppende wezens. In dit veld 1, daar leven alle wezens samen, en samen betekent dat ze één taal spreken, dat ze eigenlijk allemaal een universeel bewustzijn in zich dragen: ondersteunend, dragend, geleidend, eigenlijk voor alles. Samen betekent niet dat ze allemaal op één kluitje leven, samen betekent echt dat ze door allerlei dimensies heen, door allerlei werkelijkheden heen, verschillende sterrenstelsels, in verschillende planetenstelsels wonen.

Dat samen, bewustzijn, dus die universele kracht, dat is een ongelimiteerde bandbreedte van emoties, dus dat heeft geen begin en geen eind, dat is enorm groot, en al die trillingen die daarbij uit ontstaan, door al die wezens die daarin leven, al die trillingen die daarbij zijn ontstaan van al die wezens tegelijkertijd, dat zien wij in het universum als god.

Dus, de trillingen die ontstaan uit de wezens zelf, die wezens zijn trillingen, onze emoties zijn trillingen, dat wordt in de kosmische werkelijkheden gezien als de goddelijke, scheppende kracht. En in deze wereld hier, is niemand die iets vraagt aan de schepping, niemand. Alle wezens die leven in welk universum dan ook, waarin wezens vanuit eigen kracht en eigen vrije emotie leven, in die werkelijkheid, werkelijkheden, daar vragen ze helemaal niks, wij vragen als scheppende wezens, als liefhebbend bewustzijn, niets aan het universum. Wij vragen eigenlijk helemaal niets aan een god; en waarom: omdat we het zelf zijn. Dus ons zuivere bewustzijn is een aanzet tot het laten ontstaan van dat wat je van binnen voelt, dus een hele krachtige droomstaat. Hier heb je iets meegemaakt op de aarde en ga je erover dromen - of dat nu door jezelf komt of niet dat laten we even in het

midden – hier (1) is de werkelijkheid een resultaat van een veel krachtiger vermogen van dromen. En dat is een collectieve werkelijkheid, dus die wordt ook overeind gehouden door alle wezens die erin leven. Hier bestaat dus geen bidden, hier dus wordt niets gevraagd, er wordt niet gebeden aan een grotere kracht dan dat je innerlijk in jezelf draagt en wat eigenlijk alle levende wezens in zichzelf ervaren.

In het andere veld (2) daar bestaat eigenlijk wel bidden, daar bid je tót. Tot wat bid je daar: je bid daar tot de intelligentie die jou bestuurt. En als je wilt overstappen naar deze (1) kracht, je eigen innerlijke vermogen, dat je je innerlijke vermogen wilt op gaan bouwen, je een bewust voelend wezen wordt, dan wordt er alles aangedaan om dat te voorkomen. Dus als je gaat bidden krijg je precies datgene wat je vraagt - dat krijg je als je in het proces zit dat je hier (???) terecht kunt komen. Dus er zijn eigenlijk 2 verschillende velden, er is een artificiële intelligentie – je hebt artificiële universa, die zijn op technologie gebaseerd, dat zijn universa die liggen in de scheppingsvelden ingebed, dat is eigenlijk virtual reality in kwantum kosmische werkelijkheden, technologische werkelijkheden. Dus je hebt kunstmatige werkelijkheden en je hebt organische werkelijkheden. Het grote verschil tussen deze 2 is dat hier (2) dus gebeden wordt aan externe grootmachten, en in deze organische werkelijkheid (1) gebeurt dat niet. Daar leven de scheppers zelf, die scheppen vanuit hun emoties. Nou, waar wij nu leven is in die zone (2), wij leven in een artificiële werkelijkheid en die werkelijkheid die wij nu kennen is niet door een negatieve macht gebouwd, die is gebouwd door een macht die ooit dit (1) was, en voor een deel daarin (2) terecht kwam, en een experiment is gestart, een hele werkelijkheid is ontstaan om zichzelf te onderzoeken, die werkelijkheid die zij vanuit technologie hebben ontwikkeld die is overgenomen door een andere grote invasiemacht. Die invasiemacht die heeft die werkelijkheid (1) onder controle gebracht en gebruiken die werkelijkheid op dit moment als een soort plek waarin wezens die hier (1) vandaan komen daarheen (2) worden geleid met hun bewustzijn zodat ze dat gaan ervaren en onder curatele worden gesteld van een god, van welk geloof dan ook. Wij voelen dat we hier (1) vandaan komen, wij voelen dat wij vrije wezens zijn, maar we zitten dus hier (2) en nu hebben wij een lichaam dat voortkomt uit deze werkelijkheid (?), dit is niet één werkelijkheid, het gaat echt om ontelbare werkelijkheden die bestaan in het grotere kwantum veld, die niet allemaal bezet zijn, maar een heel groot deel daarvan is onder een bezettingsmacht geplaatst; wij leven in deze werkelijkheid (2?) en hebben hier een ervaring van een lichaam en nou de oefening die we gaan doen is een bekrachtiging dat wij onszelf beseffen gaan dat we eigenlijk vanuit dit vermogen, dus dat is een vrije wil, een vrij-gevoelsveld en dat vermogen is dus ook dat wij met ons bewustzijn en aandacht veranderingen laten plaatsvinden in dat veld, in dit geval dat lichaam, dus we gebruiken onze vermogen van deze werkelijkheid (1), die we eigenlijk vergeten zijn, die moet je mondjesmaat een beetje zien op te pompen in jezelf; wij gaan met dat vermogen van waarneming gaan we in die (2) werkelijkheid aanwezig zijn in dat lichaam dat onder controle staat van een externe goddelijke macht.

Dus waar zijn nou die bekrachtigingen op gebaseerd? Iemand vroeg mij dat laatst, waarom is die bekrachtiging en toen zei ik: kijk, wij zijn vergeten dat wij invloed hebben met ons aandachtsveld, vrij aandachtsveld met veel grotere kracht, wij zijn vergeten dat wij kwantum-fysische bewustzijnswezens zijn. Wij brengen verandering in het veld, in hoe informatie zich gedraagt en mijn antwoord daarop is dat alles wat wij voelen, wat blokkeert, wat pijnlijk is, wat ons afremt, hè dus we worden ook geremd door bepaalde karakterpatronen: hè toe ik wil dat helemaal niet, ik wil gewoon vrijuit kunnen zingen, maar ik durf dat niet, weet je, zo maar even een voorbeeld, het karakter zegt dat kan niet. Dan is dat niet durven zingen of niet hardop durven uitspreken of praten is eigenlijk ook een soort informatieveld dat op dat moment aanwezig is in het systeem van jouw lichaam en dat informatieveld is niets anders dan energie dus we moeten met dit vermogen (1) in dat lichaam daar (2) toegang eigenlijk krijgen in ons eigen lijf. We kunnen en moeten ons ook beseffen dat dat wat ons beperkt dat met we dat met ons bewustzijn kunnen

verzachten; dus de stugheid van de informatie die door repetitief gedrag, steeds herhalend gedrag, eigenlijk zo stug is geworden, dat is echt ingesleten, dus dat gedrag is helemaal ons eigen geworden, maar het is eigenlijk niet meer dan een soort reflectie – het is een reflexreactie - maar dat gedrag kan komen te vervallen naar.?. Secundair veld; dus ons bewustzijn is nodig om in dat gedrag te komen, dat je met je bewustzijn daarin bent in het lichaam en in het gedrag om vervolgens dat stugge veld, dat informatieveld dat je beperkt en afremt, zachter te maken en dat gebeurt door middel van iets wat wij dus vergeten zijn als mensheid en dat is die kwantummechanische wetgeving. Hier (2) moeten we dat wel doen want we staan onder invloed van iets anders, deze lichamen worden bestuurd: je voelt je goed en het volgende moment niet meer, het gaat razendsnel, tjak, tjak, boem, boem, boem. Dus je moet hier (2) tot leven komen in dit systeem, in deze werkelijkheid hier moet je tot leven komen met je innerlijke kracht. Dus er zijn grote verschillen tussen deze twee werkelijkheden. Hier (1) schep je samen en houd je samen de schepping in leven, en hier (2) leef je de creatie van iets anders. Hier (1) leef je het scheppingsveld, het potentieel van voelend bewustzijn en hier (2) leef je de constructie van wat er eigenlijk wordt ingevoegd, sterker nog: je wordt erin geboren, het ligt al klaar, dus wij zijn nooit betrokken geweest bij wat hier (2) dus gebeurt; we zijn erin geboren en het overkomt ons. Dat is eigenlijk wat de kosmische feiten zijn, zo wordt er ook echt naar gekeken, dat is hier (1) niet zo, hier leef je volledig met je bewustzijn en alles wat daar is komt voort uit een gezamenlijke schepping, zelfs als je voor een bepaalde tijd afwezig was wordt datgene bewaard en in stand gehouden door de gezamenlijke krachten. Hier (2) kom je onder curatele, hier word je in geboren, je staat eigenlijk onder curatele van het model waar je in geboren wordt en dat neemt een loopje met je. Dus je voelt je hele leven eigenlijk van wat je komt doen in je gevoel, je kunt het niet een vorm geven maar je weet binnen in jezelf: het gaat om veel meer. Je wilt daarnaartoe, naar binnen toe, je voelt ook heel diep de behoefte van binnenuit om dat ook naar buiten te brengen, ook in de vorm, want dit moet er gewoon gebeuren maar dat binnenin, nou ja, hoe, hoe kan dat en dan is de vraag: hoe kan dat, dat is eigenlijk die gedachte, die er niet hoort te zijn. Zo zwart/wit moet ik het gewoon zeggen. De gedachte hoe moet ik het doen is eigenlijk een artificiële gedachte, maar het is wel een logische gedachte, maar de stukken die er nog vóór liggen is dat er programma's zijn in je lichaam die als het ware verstorend werken en dan komen dus die tijdlijnen uit die we . ? . Eerder hebben gezien, dat is een opeenstapeling van kracht wat weer door een negatieve gebeurtenis wordt ontkracht, dan ga je de kracht genereren en dan gebeurt er weer iets vervelends, wordt het weer ontkracht. Dus eigenlijk is het een voortdurende beweging van trauma op trauma en negatieve gebeurtenissen op negatieve gebeurtenissen en dan haal ik die woorden weg en dan zeg ik: het zijn allemaal krachtvelden die worden ervaren in ons en voor lange tijd actief blijven en ons domineren. En die krachtvelden, die informatie-krachtvelden die vervallen op het moment dat je zitting neemt in het lichaam en dat je met je bewustzijn daarnaartoe gaat, dat je weet: dit is er aan de hand in mijn leven, hier gaat het om, en dat je dat vanuit twee verschillende percepties, twee verschillende velden ook durft aan te vliegen. We hebben in die dagen dat we dat met elkaar hebben doorgenomen, hebben we een poppetje, dat is zeg maar even het lichaam, je hebt dus het hoofd, dus de mind, en je hebt hier het hart. De mind, onze mind, wordt geïnstrueerd vanuit dit veld (2) en het hart is verbonden met dat veld (1). Als jij je richt op de mind dan zul je voortdurend de invloeden uit dat veld krijgen, dus eigenlijk uit het computersysteem dat deze werkelijkheid bestuurt. Maar als je je richt vanuit je hoofd naar beneden toe gaat naar je hart, dan wordt dit veld van het hart ook manifest hier in de hersenen, dus het wordt letterlijk naar boven gehaald en het veld verandert in je brein. Dat moet je niet gaan zien als nou ja dat moet ik kunnen voelen, nee, dat is wat er gebeurt, dat heeft met downloaden te maken, met informatie. Want dit bord zie je nu hier staan en terwijl je naar het bord kijkt is de informatie van het bord door visuele waarneming ook nu aanwezig in jouw brein dus dit hele informatieveld, dit is geen fysiek bord (klopt op het bord) maar zo ervaren wij dat, maar dit informatieveld, trilling, door de waarneming is het ook in jou aanwezig, nu. Dus dit bord zit in de informatie-bewustzijn

van het brein, is aanwezig in elektromagnetische golven. Dus het is vertaald, daarheen. Hetzelfde moet je ook met je hart doen, als je met je hand op je hart hier aandacht voor geeft, je hoeft je hand er niet perse op te leggen maar soms werkt dat bij een aantal mensen beter, maar je gaat met je aandacht naar die plek toe dan wordt het hologram van het hart wordt ook actief in informatie en trilling in het brein. En daar zijn de oefeningen op gebaseerd. Dus als iemand tegen mij zegt, ja, je hoeft alleen maar naar je hart te gaan, dan zeg ik ja, en wat betekent dat dan? Wat gebeurt er dan, weet jij wat er gebeurt als je met je intelligentie hier naar de plek van je hart gaat daar. Dat weten mensen niet. En daarom werken die oefeningen dan ook niet omdat er ook inzicht nodig is. Het is niet alleen maar bewustzijn, je hebt inzicht nodig. Als je met je aandacht naar je hart gaat dan wordt door de aandacht van dit veld hier wordt het ook actief in je brein en dan ben je dus én in je hoofd én in je hartfrequentie ben je aanwezig. Eigenlijk is het downloaden van je harts-informatie.

Een tweede punt wat mensen mij vaak vragen is: waarom moet je nou in je hoofd gaan zitten, waarom ga je niet gelijk naar je hart toe? Dat is omdat het hoofd informatie ontvangt uit de controle-matrix. Op het moment dat jij met je bewustzijn plaats neemt tussen je oren, dus je stelt je voor dat je aanwezig bent in je hoofd, hier op deze plek, dan is jouw bewustzijn de doorslaggevende kracht om dat informatieveld dat wordt ingevoegd om dat niet volledig operationeel te laten zijn, want daar waar menselijk bewustzijn is, vindt verandering plaats in de informatiepatronen en denken en brein is informatie, met andere woorden als jij daar aanwezig gaat zijn in je hoofd – en dat hangt er helemaal vanaf hoe diep je dat kunt intensiveren - dan breng je voor het grootste gedeelte het regerende veld tot een soort ruststand. Dat is het allerbelangrijkste om aanwezig te zijn in je computer waar eigenlijk het besturingssysteem zit. Hier zit dat besturingssysteem, hier zitten de trauma's, hier zitten de programma's, het programma 'denken', dat zit hier, daar moet je komen, op de plek waar het eigenlijk niet loopt, daar ben je aanwezig. En als het daar rustig wordt en je voelt je lichaam dan ga je met aandacht naar de plek van je hart, je blijft hier en je gaat naar je hart en dan op dat moment voel je, met aandacht en daarom moet je niet je lijf uitgaan, dan voel je dat er in je hoofd een verandering plaats vindt in het energieveld. En de ene keer voel je dat meer dan de andere keer, dat hangt ervan af hoe je gemoedstoestand is, maar daar is deze oefening op gebaseerd.

De kosmische boodschap is met dwang: dit doen! Niet met dwang voor de ander maar voor jezelf, want hiermee ruim je voor het grootste gedeelte de primaire besturingssystemen op. Het is niet dat je ze weg kunt doen want ze zitten er nou eenmaal in, ze worden steeds opnieuw ingevoegd. Snap je? Het gaat steeds door. Dus morgen ben je daar weer uit, ben je met je bewustzijn weer buiten, ben je weer buiten en dan gaat het weer door. Betrap jezelf er nou eens gewoon in alle eerlijkheid op dat het inderdaad zo is dat als je buiten bent dat dit (2) weer kracht krijgt. Moet je dan de rest van je leven bewust zijn in je hoofd en in je lichaam? Ja! Maar dat hoeft je niet zo bewust te blijven doen zoals we het nu oefenen want dat neemt op een gegeven moment toe, opeens wordt je lichaamsbewustzijn sterker en krachtiger en dan hoeft je niet steeds je lichaam in te gaan, dan is het af en toe nog wel nodig bij een ernstige ontsporing, dan moet je er echt even wat voor doen; maar er komt een moment dat je dat vrij eenvoudig gewoon beseft dat dat gewoon zo werkt.

Dus laten we de oefening nog eens doen dat je ook voor jezelf weet van hé ...?.. Maar wel een hele belangrijke oefening ...?..om hier niet op in te kunnen loggen op jezelf.

Dus ik noem het gewoon op en je loopt gewoon daar op jouw manier in mee, je neemt gewoon plaats op de manier zoals het aangeef en als je voelt nou, dat is voor mij toch net iets anders dan pas je 'm ook aan. Ik wil het alleen maar even zo klassikaal doornemen dat we ook allemaal dat stukje volgorde nog een keer kunnen voelen. Mag je de spulletjes op de grond leggen, en voordat we gaat starten, je mag ook best een onderwerp paraat hebben, waarvan je zegt, nou dit is nu heel actueel in mijn leven, op dit moment, nu, dat veld is best wel dominant, ja, dat neemt wel behoorlijk de leiding, dat overschaduwet eigenlijk alles, bepaalde gedachten, of überhaupt de gedachten die steeds aanwezig zijn,

maar het kan ook iets zijn waarvan je zegt, nou, het is iets positiefs, ik wil graag dat waar ik nu heel sterk mee bezig ben dat wil ik graag belichten en goed inladen in het hoofd en ook goed in contact brengen met het hart zodat zich dat vergroten kan. Dus het is aan jou of het een nou beperkend onderwerp is of waarvan je zegt ik ga het even vergroten. Dus doe lekker je ogen dicht als je dat wilt en richt je op jezelf, goed je voeten neerzetten, en ook voelen dat je benen ontspannen op de grond staan, kijk of lichaam zo goed moeilijk van het slot af is, tenminste als dat beperkend voelt .

Bekrachtiging traditioneel

Voor we gaan starten, mag je best een onderwerp paraat hebben waarvan je zegt: "Nou, dat is nu heel actueel in mijn leven op dit moment. Nu, dat veld is best wel dominant en dat neemt behoorlijk de leiding, dus het overschaduwet eigenlijk alles in bepaalde gedachten of überhaupt "de gedachten", die steeds aanwezig zijn. Maar het kan ook iets zijn, waarvan je zegt: "Nou, het is iets positiefs, ik wil graag dat waar ik nu heel sterk mee bezig bent, dat wil ik graag belichten, en ook goed inladen in het hoofd en ook goed in contact brengen met het hart, zodat het zich vergroten kan. Dus dat is aan jou of dat beperkend onderwerp is of het is iets waarvan je zegt: nou, ik laat het even vergroten. Dat laat ik lekker aan jou.

Dus doe je lekker je ogen dicht, als je dat wilt, en richt je op jezelf, goed je voeten neerzetten en ook voelen, dat je benen ontspannen op de grond staan. Kijk, dat je lichaam zo goed mogelijk van het slot af is, tenminste als dat beperkend voelt.

En ga je met je aandacht uit de omgeving naar binnen toe en dan kom je aan in je hoofd.

Dus alles wat buiten je lichaam is, is op dit moment even niet belangrijk. Stel jezelf voor, dat je aanwezig bent in de bovenste verdieping, dus in dit geval je hoofd, en het bevindt dus letterlijk tussen je oren.

Je beseft ook de voorkant van je hoofd, dus je gezicht, dat kun je voelen, dat is de voorkant. Je zit dus aan de binnenkant van het gezicht, en het achterkant van je hoofd voel je ook. Dat is inderdaad achter jou, je bent aanwezig in je hoofd. En daar blijf je ook. Je haalt het een paar keer op je eigen manier rustig en zo diep mogelijk adem en je blijft heel bewust op de plek van je hoofd.

En je mag jezelf best realiseren, dat je met je bewustzijn, met je voorstellingsvermogen, aanwezig bent op de plek, waar alles wat er gebeurd is in het leven ligt opgeslagen. Het is eigenlijk het centrum van het informatieveld. En dan laat je nu tevoorschijn komen het onderwerp, waarvan jij zegt: hier wil ik op dit moment in aanwezig zijn, of het is positiefs is of niet, maakt niets uit, laat het maar komen, en laat het maar gewoon ontspannen zijn, je weet het al en je blijft in je hoofd aanwezig en je blijft in verbinding met het onderwerp waarvan jij voelt en weet – hier gaat het om.

Je blijft dus in je hoofd aanwezig, maar je voelt wel vanuit je hoofd de rest van je lichaam. Je voelt je schouders en je rug en je buik, billen, je benen, je voeten, je armen... je bent volledig bewust van wat alles wat er onder jou is, onder jouw hoofd, maar je blijft boven aanwezig.

En dit is eigenlijk op één na belangrijkste proces, dat je hier bent op deze plek. Hier kun je rustig een sessie op houden voor jezelf van een kwartier: gewoon je lichaam voelen, aanwezig blijven in je hoofd en het onderwerp waar het over gaat, je bewustzijn, en alle die trillingen lopen door elkaar heen, het zit hem in de kracht van de aandacht, die je voor jezelf hebt en zo trillen de programma's, die trillen op een gegeven moment mee op jouw aanwezigheid. Ze worden dus uit het format van trauma gehaald, en als het iets positiefs is, worden ze bekrachtigd.

En dan vervolgens breng je je aandacht verder naar beneden toe, naar de plek waar je fysieke hart is, desnoods leg je daar je hand op. Maar door met je bewustzijn naar die plek

te gaan wordt informatieveld van je hart actief in het brein, waar je dus blijft. Dus je bent in je hoofd, je voelt je lijf, je voelt ook de plek van je hart. Dat zijn drie dingen tegelijkertijd.

Ik nodig je gewoon uit, om dat thuisliggend te doen zodat je lichaam ontspannen is en dat je ook bij deze bekrachtiging blijft, want jij bent diegene, die dat doet, dus je moet niet in slaap vallen. Je moet helder, maar ook zo goed ontspannen mogelijk aanwezig zijn.

Het is van essentieel belang, dat je het contact met je hart, het contact is dus gewoon letterlijk, omdat je met je aandacht gewoon op die plek bent, dat je dit overeind houdt, omdat het veld van het hart hele krachtige lijnen zijn naar het scheppingsveld. En door met je aandacht bij je hart ook te zijn wordt dat scheppings-, trillings-informatieveld ook actief in het brein.

Nou, en als je met het aandacht bij je hart ook nog een keer doorreist naar wat je ten diepste in jezelf voelt, waar je voor gaat in dit leven, welke trilling, welke emotie, welke krachten zijn in jou aanwezig, die jou vertellen wat vrijheid is en die jou vertellen waar je gelukkig, sterk en krachtig van bent, als je met aandacht in je hart dit ook kunt aanraken, dan wordt dat veld ook als een hele krachtige trilling ook echt meegenomen naar het hoofd en kun je dat met het in- en uitademen, kun je het nog versterken. Ga je gewoon eens uittesten voor jezelf. Wees je maar eens met je aandacht bij het hart en je liefde voor Gaia, bij de inademing neem je dat energieveld en bij de uitademing neem je dat veld naar boven toe. Doe dat maar eens.

En dan doe je je ogen gewoon open, daar valt niets af te bouwen of iets weg te schuiven. Zo kun je gewoon in deze werkelijkheid zijn.