

Karma en Liefde



Karma is een Sanskriet woord dat wordt gebruikt voor de werking van de wet van oorzaak en gevolg, een kosmische wet die het gevolg aan de oorzaak aanpast, op de fysieke, mentale en geestelijke gebieden van ons zijn. Geen enkele oorzaak van de blijft zonder gevolg, omdat het gelijke het gelijke voortbrengt en terugvoert naar de veroorzaker.

Karma heeft ook te maken met reïncarnatie omdat reïncarnatie is gebaseerd op de wet van rechtvaardigheid. Door als ziel in onze levens op aarde de gevolgen te ondergaan van wat wij zelf in het verleden hebben veroorzaakt, leren we geleidelijk onze krachten en vermogens te beheersen en te ontwikkelen, en beginnen we aan de herschepping van ons lot, het in eigen hand nemen van onze menselijke evolutie. Dit proces zou niet mogelijk zijn als we, wat ons karakter en onze omgeving betreft, niet zouden oogsten wat we aan gedachten, verlangens en daden in andere levens hebben gezaaid. In een toekomstig leven op aarde zullen we degenen die we in dit leven al dan niet met liefde hebben behandeld weer ontmoeten en de gelegenheid krijgen goed te maken wat eventueel is misdaan of terug te ontvangen wat we hebben gegeven.

We beseffen vaak niet ten volle dat iedere gedachte, ieder woord en iedere daad een gelijkwaardige reactie oproept. Dit principe is ook in ons dagelijks leven voortdurend van toepassing. Wij brengen energie in beweging die, vroeg of laat, gevolgen van dezelfde aard in ons leven teweeg zullen brengen. De meeste “beproevingen” die we meemaken zijn daarom het gevolg van deze uitwerking van de wet van karma.

Welke energieën we ook in beweging zetten, ze zullen eens hun uitwerking hebben en het evenwicht of de harmonie herstellen. We beseffen vaak nauwelijks met welke krachten we spelen in het leven waarin we verkeren. Actie en reactie, oorzaak en gevolg, energie en wat daaruit voortvloeit, brengen elkaar niet alleen de uiterlijke wereld van materiële gevolgen in evenwicht, maar ook in de innerlijke, geestelijke werelden.

Toch heeft de wet van karma niet de bedoeling om ons te straffen, zoals zoveel mensen denken, maar wel om ons bewust te maken van ons handelen door inzicht te geven in de gevolgen ervan, zodat we ervan kunnen groeien in bewustzijn. Het is de kosmische wet van causaliteit en deze is op zich neutraal, spiegelt alleen de gevolgen van onze acties als reacties

naar ons terug in ons dagelijks leven maar ook in alle levens die onze ziel op haar reis meemaakt. We ervaren dus de gevolgen van onze daden die we in het verleden hebben verricht. Het gaat niet alleen om de daadwerkelijke handelingen die we verrichten, maar ook onze intenties en gedachten spelen mee in dit verband. We begrijpen niet altijd de oorsprong van bepaalde lastige situaties die we in dit leven tegenkomen, ook omdat we niet alles herinneren met betrekking tot wat we in vorige incarnaties hebben gedaan.

Allerlei vormen van hartstocht, mentale- of stoffelijke, schudden ons lagere energieveld dooreen; ze onttrekken zich aan de leidende hand van ons hogere Zelf, belemmeren de natuurlijke energiestroom in onszelf en kunnen ook tot ziekte leiden.

In veel gevallen kunnen ziekten of andere belemmeringen een door de hemel gezonden zegen zijn; ze leren ons anders met onze emoties, wil en gedachten om te gaan, of geduld te betrachten en leiden vaak tot het besef dat het noodzakelijk is een meer harmonieus leven te leiden. Ziekten zijn in werkelijkheid geen ellende die ons overkomt, maar waarschuwingen om in overeenstemming met de kosmische wetten te leven.

Ze kunnen het gevolg zijn van onharmonische gedachten, daden en gevoelens in dit of een vorig leven, die nu via het lichaam uitwerken. De grote thema's in ons leven hebben vaak een karmische oorsprong en de bedoeling om ons te laten leren, ons te bevrijden van onwetendheid en ons bewustzijn te vergroten.

De Wet van de Liefde

Meester Jezus kende ook de wet der rechtvaardigheid. Maar hij heeft in de Bergrede iets nieuws toegevoegd. Hij zegt daar:

‘Denk niet dat ik gekomen ben om de Wet of de Profeten af te schaffen. Ik ben gekomen om ze tot vervulling te brengen’.

Hierin ligt een diepe wijsheid verborgen. Vervullen betekent de wet van de rechtvaardigheid, door Mozes gegeven, vervangen door de wet van Liefde. Met de Wet van Liefde kan de karmische cirkel van oog om oog, tand om tand, en de eindeloze gevolgen hiervan worden doorbroken. Jezus gaf aan: *“Verzet je niet tegen wie je kwaad aandoet, maar wie je op de rechterwang slaat, keer hem ook de linkerwang toe. Heb je vijanden lief en bid voor wie jullie vervolgen, alleen dan zijn jullie werkelijke kinderen van je Vader in de hemel.”*

Dankzij liefde~ menselijk mededogen~ kunnen we onze ‘schulden’ uit het verleden opheffen. Kunnen we ons bevrijden van de fouten die we hebben gemaakt en ons bevrijden van verplichte reïncarnatie om onze fouten te herstellen. Dan keren we alleen terug op Aarde als we er bewust voor hebben gekozen om onze medemensen bij te staan.

Als we gaan inzien dat we via onze eigen inspanningen om in het dagelijkse leven zo liefdevol mogelijk naar onszelf en naar anderen toe te handelen niet alleen onze eigen voorwaarden voor geluk scheppen maar ook onze eigen toekomst, dan geeft ons dat ook de mogelijkheid om ons lot in handen te nemen. Daarom is het belangrijk om aan onszelf te werken, onze beperkingen te overwinnen en onze innerlijke gaven en kwaliteiten ook in te zetten voor anderen.

Ons geweten

Ons geweten waarschuwt ons telkens als we van het ‘goede pad’ af dreigen te raken, als ons voornemen, onze gedachten of handelingen in strijd zijn met de kosmische wetten gebaseerd op Liefde. Dat uit zich soms als een afkeer of weerstand in onszelf om door te gaan met bepaalde handelingen of verder te gaan met een richting die we in ons hoofd hadden. Dat voelen we vaak in onze buik, op die plek voelen we onze innerlijke, intuïtieve leiding. Als we daarnaar leren luisteren, erop gaan vertrouwen en zo en ons geweten als leidraad in ons leven maken, dan zal er uiteindelijk een dag komen dat we leven in volmaakte harmonie met onszelf en met anderen en kosmisch bewustzijn ervaren in onszelf gaan ervaren. Door de gevoelens die in onze buik opkomen te benoemen en onder ogen te zien, kunnen we altijd terugkeren naar de Liefde, door aan het werk te gaan met wat er innerlijk werkelijk speelt.

Het gnostische Christendom benadrukt de wet van reïncarnatie niet, omdat het ons de liefde en de opoffering onderwijst. Opoffering in de zin van iets geven zonder iets terug te verwachten, het opnemen voor anderen, het goede doen in gevoel, gedachte en handelen. Net zoals de zon blijft geven zonder iets terug te verwachten. Niet omdat het moet, maar omdat het gewoon goed voelt om te doen, vanuit de liefde als kracht in jezelf. Dan gaat het op een natuurlijke wijze, zoals de zon schijnt, de vogels zingen, de bloemen geuren en de bomen vrucht dragen. Of iemand dat nu wel of niet ziet of waardeert, daar draait het niet om. Maar de wet van karma geeft aan dat wat wij zaaien ooit geoogst gaat worden, vroeg of laat, daar is niets aan te doen. Het loslaten van karma is in wezen niets anders dan het je weer bewust worden van de liefde die in jezelf is, die door je heen stroomt vanuit de Bron, van je eigen goddelijkheid, en daar naar handelen in het leven.

Lichtdragers en Karma

Lichtdragers hebben als zij als zielen naar Aarde komen, het innerlijke voornemen om de zaadjes, de kiemen te planten van het Christusbewustzijn, de energie van deze Nieuwe Tijd. Om de liefde van het hart te laten zien in families waarin tamelijk veel duisternis heerst, in de zin van het verlies van de verbondenheid met de Bron, het verlies van Liefde.

Zij komen naar de aarde met een ontwikkeld bewustzijn, met een gevoeligheid in hun ziel, en incarneren juist in families waar iets aan de hand is, waar een bepaalde illusie tot in het extreme wordt ervaren. Door de aard van hun missie, zoeken lichtwerkers bijna als een magneet situaties op waarin de energie vast is gaan zitten, waarin de energie rondhangt als in een doodlopende steeg. Zij voelen het als hun taak om daar de energie weer te gaan laten stromen. En dat is waarom lichtdragers vaak in moeilijke familiesituaties geboren worden. De functie van licht is in eerste instantie het brengen van klaarheid, bewustzijn, doorzicht in de structuren die ons leven vormgeven. Licht is bewustzijn. Daar waar licht samen met de liefde op schijnt, breekt het hiërarchieën van macht en autoriteit, maakt het machtsmisbruik transparant en bevrijdt het mensen van wanen en patronen die hen het meesterschap over hun eigen leven ontnemen.

Wanneer zij aan het leven beginnen, hebben lichtdragers, ook wel lichtwerkers genoemd, vaak een sterk vertrouwen dat zij de uitweg zullen vinden, dat zij die beperkende energieën te boven zullen komen. Als zij echter als kind worden geboren en opgroeien, komen zij precies dezelfde dilemma's en verwarringen tegen als elk ander kind. Op een zekere manier ervaren zij die verwarring nog sterker en dieper. Omdat zij namelijk veel van de energie van Thuis in

zich meedragen, botsen zij (innerlijk) frontaal met geblokkeerde energiepatronen in hun omgeving en dit raakt hen diep.

Als een lichtdrager, hier op Aarde wordt geboren kan het voelen als een landing in een onherbergzaam landschap met alleen jezelf, je eigen innerlijke weten, als bagage. Er is weinig resonantie met de omgeving, weinig herkenning en bevestiging van wie je bent. Als lichtdrager zoek je onbewust juist het vreemde op, je bent een pionier die iets wil ombuigen, iets wil veranderen, en bent steeds de eerste die dat doet in die omgeving. Je ontmoet dus juist niet je gelijkgestemden. En dat doet pijn, dat is hard voor een menselijke ziel. Als spirituele entiteit heb je dit bewust gekozen maar als aards mens, als kind is dat vaak moeilijk. Toch is het nodig om die pijn te voelen en te (h)erkennen in jezelf, want alleen op die manier kun je ermee werken en er los van komen. Het is de pijn van het kind dat geen bevestiging vindt van zijn eigenheid.

Veel lichtdragers ervaren dat nog sterker omdat zij in hogere mate 'anders' zijn en bovendien juist een omgeving opzoeken waar dit anders zijn niet gezien of moeilijk geaccepteerd wordt. Dit is verbonden aan het noodzakelijke proces van incarnatie, indalen in de aarde-energie, noodzakelijk om hier helemaal in je kracht te gaan staan en van daaruit de weg terug te gaan naar eenheidsbewustzijn, via het pad der inwijding.

De reis om je zelf te worden

De hele reis van het kind naar volwassenheid en zelfs naar de ouderdom, kun je beschouwen als een uitdaging om je eigen, oorspronkelijke licht weer terug te vinden en uit te gaan stralen. De uitdaging is om weer helemaal vanuit jezelf te gaan weten en voelen: 'dit ben ik, en dit kom ik hier brengen.' Dit geldt in sterke mate voor lichtdrager. Het is primair je opdracht en missie *om jezelf te worden*. Het is niet je opdracht om de wereld te verbeteren maar om jezelf te (her)vinden en te mogen zijn wie je bent. En ja, de wereld zal daar beter van worden, want hun licht zal dan schijnen op een natuurlijke en vanzelfsprekende manier.

Het 'ware werk' zit in het loslaten van al die stukjes van het ego (angst, illusie, negatieve gedachten) die je zo diep hebt geabsorbeerd als kind, in de eerste zes maanden van je leven maar ook daarna. Dit loslaten is een uitdaging, waarbij het erom draait werkelijk alles uit jezelf te halen in een omgeving die je niet eigen is. Dit is het werk van de pionier, een lichtwerker, iemand die een weg baant voor een nieuw bewustzijn hier op Aarde.

Familiekarma

Als lichtdragersziel is het vaak je voornemen om de rol van ouder te spelen als je naar Aarde komt in een specifieke familie: je wilt je ouders ergens naartoe leiden, of ergens vandaan leiden. Je wilt hen uitnodigen toe te groeien naar een lichtere werkelijkheid. Daarom kwam je bij je geboorte terecht in een situatie waarin jij in wezen niet thuis voelde maar waarmee je leerde leven, je absorbeerde het zelfs zo sterk in je zelf dat het deel van jou werd. Het werd je zo eigen dat je eigenlijk niet meer weet wat van jou is en wat niet van jou. Dat doet (onbewust) pijn en levert innerlijke conflicten op. Naarmate je volwassen wordt, kun je ervoor kiezen je bewust te worden van die pijn en ermee te werken als signalen om tot meer inzicht te komen. Je begeeft je dan op het pad van innerlijke groei en bewustwording. Je gaat steeds diepere lagen van pijn in jezelf tot bewustzijn brengen en je ziel te helen. Niet gezien en erkend worden, eenzaamheid, afwijzing, al die stukken komen boven. En terwijl je dat aan het doen bent, ben je je eigenlijke taak op Aarde al aan het vervullen.

Het pad neerzetten

Wat je zo in feite doet is dat je een pad neerzet, een energetisch spoor. Jij klimt omhoog uit een dal, een donker gebied waarin bepaalde illusies heersen, en je laat daarbij een spoor achter. De klim naar boven kost veel kracht en moeite maar is jouw missie, de taak die je je hebt voorgenomen. Door dat pad te banen, het ‘spoor van de oplossing’, wordt dat spoor *energetisch beschikbaar*, voor je ouders, je familie en iedereen die er gebruik van wil maken. Iedereen die in die bepaalde doodlopende steeg zit, kan gebruik maken van de energie van de ‘oplossing’, die jij beschikbaar hebt gemaakt door jouw klim vanuit de Aarde naar de Hemel. Daartoe moet je wel eerst helemaal die verbinding met de Aarde maken en voelen.

Deze inwijdingsweg die jij zelf gaat naar je eigen verlichting, je eigen vreugde, is de vervulling van je wezenlijke taak. Het is *niet* je taak om daarbij ook nog eens de lasten van je ouders of je naasten op je rug te nemen. Jij hoeft niet te zorgen dat zij veranderen, dat zij zich losmaken van oude illusies en angsten. Het is jouw taak om een energetisch pad te banen, hetgeen je doet door zelf innerlijk te groeien en los te laten en door een voorbeeld te geven van hoe het kan, niet hoe het moet.

Het begrip ‘familiekarma’, dat in bepaalde spirituele literatuur wordt gehanteerd, kan in dit verband misverstanden oproepen. In geval van familiekarma zou er sprake zijn van een bovenindividueel karma dat bij een familie hoort en dat iemand uit die familie (de lichtwerker natuurlijk) op zich kan nemen. Het is inderdaad zo dat in een familie - en dat kan een heleboel generaties terug gaan - een bepaald thema, een bepaalde problematiek steeds wordt herhaald. Dat kan zelfs op genetisch niveau doorspelen. Deze problematiek zoekt op een bepaald niveau naar een ‘oplossing’, en wordt net zo lang doorgegeven totdat de oplossing tot stand is gekomen. Veel zielen krijgen door hun geboorte in een bepaalde familielijn een stuk karma mee dat genetisch gerelateerd is aan de familie. Lichtwerkers kiezen hier vaak min of meer bewust voor en stellen zich expliciet tot doel een bijdrage te leveren aan de ontarring of ontknoping van de vastgelopen energie.

Maar deze bijdrage zit ‘m er dus niet in dat jij je familie moet ‘verlossen, van dat karma. Het doel is om *jezelf* te verlossen en daarmee een energetische ruimte van mogelijkheden, waarvan de anderen dan gebruik kunnen maken, *als zij dat willen*. Want er is altijd sprake van vrije keuze. Die anderen kunnen het ook *niet* doen; dat is hun goed recht en dat is een stukje wat voor lichtwerkers soms moeilijk loslaten is.

Die anderen, die jij lief hebt en die je zo graag in het licht wilt zetten, kunnen misschien nog lange tijd in dat dal leven. Maar op een gegeven dag ontdekken ze een spoortje dat naar boven loopt en denken ze ‘hé, dat is interessant, het voelt wel goed om dit eens te proberen, ik heb het hier eigenlijk niet zo naar mijn zin’. En dan gaan ze. Ze gaan hun eigen weg van innerlijke groei, hun eigen klim naar het licht. Ze zullen nog steeds hun eigen weg gaan, maar er is steeds een baken, er is voor hen een weg gebaad, waardoor het net iets makkelijker wordt om die stappen te zetten.

Afscheid nemen van oude patronen

Als jijzelf de energieën van meesterschap, verbondenheid en liefde kunt laten stromen in je leven, dan sta je in contact met het hart en leef je vanuit een hartgedragen bewustzijn. Je kunt dan het oude paradigma loslaten en daarmee ook in bepaalde zin afscheid nemen van je ouders. Niet letterlijk, maar innerlijk. Innerlijk afscheid nemen van je ouders wil zeggen: hen

vrijlaten in hun eigenheid, geen poging (meer) doen hen te veranderen. Begrijpen dat het niet jouw taak is om hen letterlijk ergens naar toe te leiden. Jouw taak zit erop, je hebt een pad gebaad, met liefde. Dat is het waarvoor je kwam, het is niet mislukt. In de trilling van de Liefde heerst een toestand van niet-oordelen, waarin het goddelijke plan en jouw rol daarin meer helder wordt. Zo kom je er achter dat de schaduw, het onbewuste, in werkelijkheid het licht inspireert. Het omlijnt het, geeft het vorm en definitie.

Er is vaak een verlangen in het hart van lichtwerkers om terug te keren naar Thuis, een zeker heimwee dat hoort bij je zielenleeftijd. De trilling op aarde zoals die nu is, komt nog niet overeen met de trilling die in het hart leeft, waar je naar terug wilt. Dit is een pijnlijk gegeven, maar er schuilt ook een belofte in. Lichtwerkers vormen de brug naar de Nieuwe Aarde, de voorlopers van een hart-gedragen trilling in deze realiteit. En deze brug kunnen ze vormen in zachtmoedigheid: door rustig hun licht te laten schijnen, niet meer de strijd aan te gaan met deze werkelijkheid, maar werkelijk het pad van de wijze te kiezen. Door in zichzelf een brug te slaan van de aarde naar de hemel, de regenboogbrug tussen de materiële wereld en de spirituele wereld.

Zielsfamilie

Na dit innerlijke loslaten, wordt de relatie met ouders (of kinderen en anderen in je leven) vaak minder beladen doordat de energieën van strijd, oordeel en schuldgevoel het terrein kunnen verlaten. In de directe omgeving kunnen er nu andere mensen verschijnen die deel zijn van wat je kunt noemen je ‘spirituele familie’. Onze spirituele familie heeft niets te maken met biologie, genen en erfelijkheid. Het gaat om dezelfde frequentie van energie, gelijkgestemde zielen. Dit zijn heel vaak zielen die je kent van andere levens, van vorige levens. Je hebt vaak een kameraadschappelijke band met hen. Als je zo iemand ontmoet, kun je verbaasd zijn over hoe makkelijk het contact verloopt en hoe snel jullie elkaar in allerlei opzichten herkennen.

Eerst heb je zoveel moeite gedaan om te kunnen leven met je anders-zijn. Steeds heb je het gevoel gehad dat je er niet ‘in paste’, maar als je dan je oude paradigma werkelijk loslaat, komen er vanzelf mensen op je pad waarmee dat anders-zijn juist de verbinding is, de klik die je maakt met elkaar. Dat geeft herkenning, blijdschap en voldoening. Het is de energie van je echte familie, je zielsverwanten, waarbij je de herkenning vindt waarnaar je zo lang op zoek was. Ben je eenmaal in staat eerst **jezelf te (h)erkennen voor wie je bent**, onafhankelijk van wie dan ook, dan kunnen vervullende vriendschappen en relaties volmaakt natuurlijk in je leven verschijnen.



Oefening in de relatie ouder-kind

Het is belangrijk om je bewust te worden van alle gevoelens die er nog spelen in de relatie met je ouders, met name de gevoelens vanuit je jeugd. Je zou de volgende oefening eens kunnen doen om er achter te komen welke energie-uitwisseling er is tussen jou en je ouders

Neem enkele momenten om je spieren te ontspannen, je bewust te worden van je ademhaling en je beide voeten stevig op de aarde te zetten.

Stel je nu voor dat je aan het wandelen bent buiten in de natuur. Je voelt je goed, de omgeving is mooi. Dan hoor je iets. Het zijn twee kleine kinderen, een jongen en een meisje. Ze huilen omdat ze verdwaald zijn.

De kinderen zien jou en rennen naar je toe. Ze hebben je hulp nodig. Dan kijk je eens goed naar hen. Je kent hen. Het zijn je ouders - maar nu als kleine kinderen. Je kijkt naar hun gezichten. Je troost ze en stelt ze gerust. Je vertelt ze dat je hen thuis zult brengen.

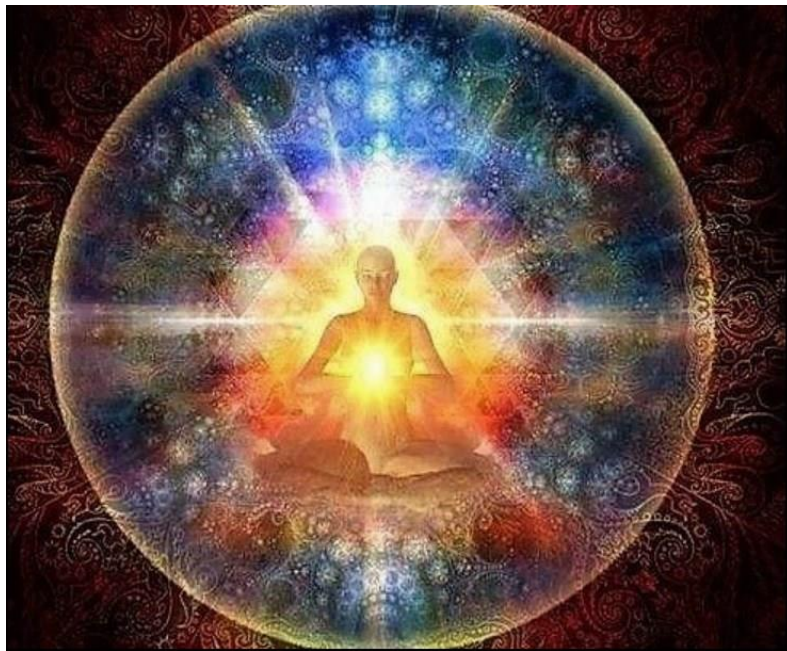
Let op de energie-uitwisseling. Let op je gevoel.

Dan ga je met ze praten. Je vraagt ze wat ze later willen worden. Wat ze willen gaan doen als ze groot zijn. Ze vertrouwen jou. Ze staan open voor je. Want jij bent groot en sterk en wijs en brengt hen weer naar huis. Dan geef jij hen elk een goede raad. Je vertelt hen iets wat heel belangrijk voor ze is. Iets waar ze hun hele leven aan zullen denken. Wat zeg je ze?

Dan breng je ze thuis en je neemt afscheid van hen. Ze zijn je dankbaar en zullen jouw advies meenemen in hun hart.

In deze geleide meditatie worden de rollen van ouder en kind omgedraaid. Door deze oefening te doen, kun je je bewust worden van een achtergrondgevoel dat je altijd gehad hebt ten aanzien van je ouders. Deze omdraaiing draagt een kern van waarheid in zich. In wezen ben jij (ook) de ouder van je ouders geweest maar ook de ouder van je innerlijke kind.

TRILLING VAN DE LIEFDE



“Het geheim is, dat hoe hoger de frequenties zijn en hoe korter de golven die een mens uitstraalt, des te meer bepaalde frequenties, trillingen en stralen naderen, die wetenschappelijk niet zijn vast te stellen, maar die wij toch onmiddellijk ervaren en eenvoudig 'Liefde' noemen. De frequenties van Liefde hebben de kortste golflengte, en de hoogste frequenties; ze zijn zo alles doordringend, dat ze elke andere vorm van energie doorbreken, doordringen en zelfs transformeren. Niemand en niets kan weerstand bieden aan deze

frequenties; niets kan zich daartegen isoleren. Ze zijn de hoogste, goddelijke frequenties, want Liefde is God!

Mensen stralen ook lagere trillingen uit, want elke toestand, elk gevoel, elke gedachte, elk uitgesproken woord en elke daad heeft een lagere of hogere uitstraling en werking, en in overeenstemming daarmee werken deze manifestaties met aantrekkende of afstotende kracht, versterkend, verzwakkend of vernietigend, gevend of nemend.

Deze gecombineerde uitstraling is bij ieder mens individueel verschillend en hoe meer een mens in zijn ware Zelf bewust is geworden, des te sterker werkt hij met zijn uitstraling op zijn omgeving, op planten, dieren en mensen. Zoals een lamp licht uitstraalt en zich, hoe sterker haar licht is, in een des te feller licht bevindt, zo bevindt de mens zich in zijn eigen uitstraling en zo ver deze reikt, reikt ook zijn geestelijk vermogen om te zien en eveneens zijn wil. Zoals de grote lamp door de kleinere heen straalt, maar kleine lampen niet door de grotere heen kunnen stralen, zo doorstraalt de meer bewuste mens diegenen die minder bewust zijn - hij ziet hen - zonder dat zij hem zouden kunnen doorstralen en zien.” Elisabeth Haich

Thuisopdracht les 5

Verdiepingleergang Mystieke scholing

1. Lees alle stukken nog eens goed door. Wat raakt je hierin? Herken jij de werking van de wet van Karma en de wet van Liefde in je leven? Leg de relatie tussen je eigen familie, ouders en anderen en wat je daarin hebt ervaren. Welk familie karma (familiepatroon) kun je wellicht herkennen?
2. In welke mate maak jij verbinding met je geweten als innerlijke leiding en in hoeverre vertrouw je daarop? Werk dit uit aan de hand van een situatie in je leven, een praktisch voorbeeld in het hier en nu.
3. Lees uit het boekje “*Levenslessen....*” De zevende en de achtste les. Wat herken je in relatie tot (over) gevoeligheid en aarden? Wat doe jij om goed gegrond te zijn en wat ga je doen om dit meer aandacht te geven, als dit nodig mocht zijn?
4. Reflecteer op de oefening in de bijeenkomst (*je ouders als je kinderen herkennen*) en geef ook aan welke werking achteraf deze oefening op je heeft gehad. Wat is het effect en de betekenis van deze oefening voor jou?