

# Grondhoudingen en Verantwoordelijkheden

## Inleiding:

Een onderdeel van het proces van Spirituele Integratie van onze Hogere Zelfen ofwel Verruiming van ons Bewustzijn heeft betrekking op het 'herprogrammeren' van onze manier van denken. Onze gedachten scheppen onze werkelijkheid en onze levenservaring, zowel innerlijk als uiterlijk. De volgende Grondhoudingen en Verantwoordelijkheden zullen, indien belichaamd en 'geleefd', helpen om onze gedachtepatronen te veranderen. Gedachten die we gewoon vanzelfsprekend vinden omdat ze deel uitmaken van de programmering die we momenteel in ons dragen. Het veranderen van de gedachtepatronen is in feite het veranderen van de programmering in de persoonlijke schilden.

## Twaalf Grondhoudingen van Meesterschap

Bron: 'Dance for Love' workshop, 2002

Bestudeer de 12 Grondhoudingen van Meesterschap, maak van elk een affirmatie voor meditatie en probeer ze tot jouw manier van leven te maken.

1. **LIEFDE.** Herkenning en erkenning van de WAARHEID van het AL-ÉÉN-zijn.
2. **BEGENADIGING / GRATIE.** Toelaten dat het AL-ÉÉN-zijn IS WAT HET IS, ongeacht of het jou al dan niet uitkomt. Doorlopende Vergeving Leven.
3. **DANKBAARHEID.** Appreciëren van het AL-ÉÉN-zijn; je Levendigheid/Bezielheid kennen.
4. **RESPECTVOLLE EERBIED.** Herkennen van en Geven aan het AL-ÉÉN-zijn.
5. **VERANTWOORDELIJKHEID.** Cocreëren met, Dienstbaar zijn aan, en in staat zijn Gehoor te geven aan het AL-ÉÉN-zijn.
6. **VERTROUWEN.** Het kennen van de Macht en Liefde van het AL-ÉÉN-zijn.
7. **TOEREKENBAARHEID.** In een toestand van WAARHEID zijn met het AL-ÉÉN-zijn.
8. **ONBERISPELIJKHEID.** In Ere Houden en Beschermen van het AL-ÉÉN-zijn.
9. **INDACHTIGHEID.** Liefdevol, Koesterend en Aandachtig zijn ten aanzien van het AL-ÉÉN-zijn.
10. **ONBEVREESDHEID.** Herkennen van de Eeuwige Oneindige Natuur en Onvoorwaardelijke Liefde van het AL-ÉÉN-zijn.
11. **BETROKKEN ONTHECHTHEID.** Toelaten dat het AL-EEN-zijn IS, zonder Kritiek, Veroordeling of Waardeoordeel; het ZIJN van het AL-ÉÉN-zijn begrijpend en het bekrachtigend.
12. **VREUGDE.** Ervoor kiezen om het belichaamde AL-ÉÉN-zijn te ZIJN.

## Twaalf Verantwoordelijkheden van Meesterschap

Bron: 'Dance for Love' workshop, 2002

Bestudeer de **12 Verantwoordelijkheden van Meesterschap**, maak van elk een affirmatie voor meditatie en probeer ze tot jouw manier van leven te maken.

1. **ZELFACTUALISATIE:** Het vrij zijn van het 'Dader-Slachtoffer-Verwijt-Spel' en de bereidheid om verantwoordelijkheid te dragen voor alle waarneembare manifestaties, als directe projecties van beoogd leren afkomstig uit het persoonlijke Bewustzijn / de persoonlijke DNA Template.
  
2. **ZELFBESCHIKKING:** Het vrij zijn van de behoefte aan goedkeuring van, of de behoefte om te rebelleren tegen welke vorm van 'externe autoriteit' dan ook, vanuit het besef dat jij, als manifestatie van de Goddelijke Geest, in staat bent persoonlijke vrijheid te creëren zonder de spirituele rechten van anderen te schenden en zonder anderen jouw spirituele bestaansrecht te laten schenden.
  
3. **ZELFBEHEERSING:** Persoonlijke verantwoordelijkheid nemen, en beseffen dat je te allen tijde verantwoordelijk bent voor het AANSTUREN VAN JE EIGEN energieën. Er is niemand die, en niets dat, jou 'van streek maakt' en dus een rechtvaardiging zou kunnen zijn voor enige vorm van persoonlijk spiritueel misbruik van reactie, gedachte, bedoeling of handelen; JIJ bent het die 'jezelf van streek maakt', door toe te laten dat je emotionele lichaam misvattingen van je mentale lichaam volgt – die je vertellen dat jouw kracht buiten jezelf ligt. Je hebt elk willekeurig moment DE KEUS welke woorden, associaties en ideeën je als filters zult gebruiken om een ervaring te interpreteren. 'Van streek', 'kwaad', 'gekwetst', of wat voor etiketten ook die we (bewust of onbewust) gebruiken, het zijn allemaal filters van het Mentale Lichaam die het functioneren van het emotionele en fysieke lichaam aansturen. De zelfbeheerste persoon onderkent dat interpretatievrijheid te allen tijde bestaat, en dat bijgevolg een 'negatieve' ervaring en de daarmee gepaard gaande disharmonieuze energieën van die 'van streek makende' gevoelens alleen als zijnde een persoonlijke interpretatie van gebeurtenissen kunnen bestaan. Het ook maar iets afdingen van de verantwoordelijkheid voor de aansturing van je persoonlijke energieën, plaatst je direct in het Dader-Slachtoffer-'Verwijt-Spel', dat alleen kan plaatsvinden bij mensen die hun eigen persoonlijke macht en verantwoordelijkheid voor manifestatie buiten zichzelf leggen. Alleen jijzelf hebt de macht om 'jezelf van streek' te maken. Ongeacht wat anderen zeggen of doen, heb jij het volste recht op jouw eigen interpretatie. Niemand en niets heeft de macht om jou van streek te maken tenzij jij deze macht weggeeft. Je geeft blijk van Zelfbeheersing wanneer je onderkent dat de aansturing van je eigen energieën, of deze nu fysiek zijn, emotioneel, of mentaal (ideeën, overtuigingen, etiketten, interpretaties), bewust of onbewust, een bereikbaar niveau van persoonlijk meesterschap is; het geschenk van de vrijwilskeuze brengt de verantwoordelijkheid voor zelfbeheersing met zich mee. Des te meer verantwoordelijk je wordt, des te grotere vrijheid en persoonlijke macht je zult kennen.
  
4. **ZELFDISCIPLINE:** Verantwoordelijkheid aanvaarden voor het aansturen van persoonlijke energieën in de richting van de door jou gewenste uitkomst, in plaats van in tegengestelde richting. De fysieke, mentale en emotionele lichamen hebben een lange historie van aansturing door de onderbewuste krachten van de verborgen 'schaduw', met aandriften, reacties, gedachten, impulsen, percepties en gevoelens tot gevolg die vaak de levenscreaties die we wensen te manifesteren, juist tegenwerken. Een deel van spiritueel Meesterschap heeft betrekking op het onszelf aanleren om bewust en onophoudelijk onze eigen gedachten, emoties en lichaamstaal te observeren, zodat we de onderbewuste

schaduwenergieën, die op de automatische piloot werken, bewust kunnen bijsturen. Als we leren onszelf 'te betrappen' wanneer er 'negatieve' gedachtepatronen of emoties door ons heen gaan, dan kunnen we dat moment van herkenning gebruiken om deze dwalende energie terug te vorderen en bewust de kracht van een affirmatieve grondhouding, herstellende woordkeus en directe energiebijsturing te gebruiken om energieën die het Zelf tegenwerken, te richten op de vervulling van gewenste constructieve, spiritueel volwassen creaties. Het vraagt zelfdiscipline om de 'Leeuwentemmer' te worden van de vaak brullende onderbewuste geest, maar we hebben de intrinsieke macht om onze onderbewuste schaduw door liefdevolle maar krachtige bijsturing, te helpen bij diens ontwikkeling tot 'een aanhalige schootkat' die bereidwillig meewerkt aan onze constructieve cocreaties. We geven blijk van Zelfdiscipline als we onszelf consequent eraan herinneren om de 'Spiritueel Juiste' gedachte, handeling of houding aan te wenden, zelfs wanneer we 'daar geen zin in hebben' wanneer de schaduw 'vanuit de diepte' opspeelt. De schaduwkanten van het Zelf komen aan de oppervlakte zodat wij deze kanten van het Zelf in de bewuste geest kunnen zien opduiken voor healing. Door dit proces kan de bewuste geest zèlf bedreven raken in de edelmoediger kenmerken van meesterschap.

5. **ZELF-LIEFDE:** Het is onze eigen verantwoordelijkheid om onszelf lief te hebben en te koesteren door het grenzeloze geschenk van Goddelijke Spirit dat ieder moment door ons heen stroomt. Echte liefde moet nu eenmaal van binnenuit komen en kan alleen bereikt worden door een echte spirituele verbinding met het eeuwige God-zelf en diens inherente verbinding met heel de schepping. Wanneer we liefde buiten onszelf zoeken om persoonlijke eenzaamheid of een innerlijke leegte op te vullen, gaan we relaties aan als 'energievampiers'. Hiermee zoeken we vervanging voor onze persoonlijke God-Bron-verbinding door te putten uit de God-Bron belichaamd door andere mensen of wezens. Dit is geen 'LIEFDE'. Dit is 'NODIG HEBBEN'. Dit duidt op het 'GEMIS' van iets essentieels, wat op zijn beurt op een beperkte persoonlijke relatie tot God-Bron Universeel Bewustzijn duidt. Een dergelijk gemis kan niet worden opgevuld door 'liefde' van buitenaf. Het kan alleen worden opgevuld door herkenning van de God binnenin je, en bijgevolg de herkenning dat jijzelf een levende belichaming bent van absolute liefde. Zodra je dit inziet, zul je de grootste liefde van alles, God Liefde, BEZITTEN. Vanuit deze Positie van Goddelijke Macht kun je de wereld ingaan en degenen opzoeken aan wie je deze liefde kunt geven in plaats van degenen op te zoeken waar jij liefde van kunt 'krijgen'. Wanneer liefde wordt benaderd vanuit Zelf-Liefde, dan is vreugdevol geven de beweegreden, vanuit het weten dat alles wat je maar nodig zou kunnen hebben, zich kan manifesteren door de Liefde van de actieve God Bron die je in jezelf meedraagt. Zelf-Liefde is een verantwoordelijkheid van spirituele volwassenheid.
  
6. **SPIRITUELE INTEGRITEIT:** Het is onze absolute verantwoordelijkheid om ervoor te kiezen om op ieder moment met spirituele integriteit te handelen. Er is geen enkel excuus om willens en wetens de spirituele rechten van anderen te schenden, ongeacht hoe ongemanierd zij reageren ten opzichte van jou. Spirituele Integriteit vereist dat we beginnen te KIJKEN NAAR wat we WERKELIJK aan het doen zijn door de manier waarop we ons leven leven. Schenden onze eetgewoonten het planten-, dieren-, of Aarderijk? Geven onze woordkeus en ons gedrag blijk van respect voor andere mensen en andere levensvormen? Spelen we het 'het recht van de sterkste' tekort-spel om onszelf een excuus te verschaffen voor onethisch gedrag als het gaat om geldzaken, zoals het uiting geven aan onze stille rebellie tegen de overheid door te proberen te sjoemelen met de belastingen, of door op het werk een collega 'in verlegenheid te brengen' om te bewijzen dat jij meer waard bent en dus meer recht hebt op een voorkeursbehandeling? Vertel je mensen wat ze willen horen om zo hun waardering en steun te winnen, zelfs als het niet helemaal waar is en het niet jouw persoonlijke behoeften of gevoelens weerspiegelt? Probeer je jouw aandeel van het werk of jouw verantwoordelijkheid op anderen af te

schuiven? Gebruik je onjuiste excuses zoals ras, geslacht, geloofsovertuiging, academische of economische status om respectloos, uitbuitend of onvriendelijk gedrag ten opzichte van anderen te rechtvaardigen? Spirituele Integriteit vereist dat we meedogenloos eerlijk, en veelvuldig, in ogenschouw nemen hoe we ons leven leiden, om die gebieden van activiteit onder ogen te zien, waarin we optreden op een wijze die minder dan spiritueel integer is, en dat we ons actief en gedisciplineerd inzetten om deze gebieden van ons leven in overeenstemming met Spirituele Integriteit te brengen. Met excuses voor het niet naleven van oprechte, ongeveinsde Spirituele Integriteit kom je niet 'door de hemelpoorten' (of naar welke andere gewenste plaats dan ook). Het op een hoger plan brengen van je spirituele Integriteit is een belangrijke verantwoordelijkheid op de weg naar spiritueel Meesterschap, en zoals het werkt in het universum 'kun je de deur niet uit zonder'. Dit wil zeggen dat er een *biologische* werkelijkheid is van spirituele integriteit, die zich chemisch manifesteert in het DNA als resultaat van die bewustzijnstoestand en -focus. Als je een ontoereikende mate van spirituele integriteit in je bewustzijn bezit, dan zal hetzelfde het geval zijn voor je DNA Template. En hoewel je misschien 'anderen een rad voor ogen kunt draaien', zal jouw eigen biologie uiteindelijk jouw eigen strikte leermeester zijn. Om door welke sterrenpoort dan ook heen te kunnen gaan, is een voldoende mate van chemisch gecodeerde spirituele integriteit van bewustzijn vereist.

7. **APPRECIATIE:** Onze huidige samenleving leert ons voortdurend om 'meer te willen', 'meer nodig te hebben', 'meer te worden', 'meer te doen', et cetera. We worden doorlopend gestimuleerd om op te merken waaraan het ons nog ontbreekt, om ons te motiveren om meer te kopen, meer te werken, meer belasting te betalen en om 'goede, brave consumentenschappen' te zijn. Heel zelden staan we stil bij alles wat we WEL hebben, te beginnen bij het geschenk van het Leven en onze mentale vrije wilskeuze. Door dit gedesorïenteerde waarnemingsfilter kunnen we een 'regelrechte' mutatie van mentaal bewustzijn aankweken. In dit verstoorde bewustzijn beginnen we te geloven dat we 'recht hebben op', dat 'iemand ons iets verschuldigd is' (God, het universum, onze ouders, partner, kinderen, werkgever, de overheid, etc...). Als we eenmaal in deze 'jij bent me iets SCHULDIG'-denkvalkuil stappen, dan lokken we een voortdurende zelfgecreëerde frustratie uit, omdat we er onrealistische en onjuiste verwachtingen op na houden ten aanzien van het leven, anderen en onszelf. We kunnen bovendien heel boos of gekwetst raken als we merken dat het universum niet voldoet aan onze ingebeelde 'plaatjes'. Niemand is ons ook maar iets VERSCHULDIGD! Als we het gevoel hebben dat iemand of iets ons iets 'verschuldigd' is, dan houden we er een GEMISBEWUSTZIJN op na en geven we toe dat er een leegte in ons Zelf bestaat. Als we aan anderen geven om zelf te KRIJGEN (zoals banken dat doen, en ook vaak ouders, echtgenoten of minnaars) en de ander ons niet 'terugbetaalt' wat we verwachtten te ontvangen, dan kunnen we ons bedrogen of 'gebruikt' voelen, of menen dat 'iemand ons iets schuldig is'. In feite verschijnen dergelijke situaties vaak in ons leven als lessen om ons te leren dat geven LOUTER om het GEVEN zou moeten plaatsvinden, en niet vanwege de verwachte tegenprestatie. Als we geven wat we wensen te geven, gewoon om de vreugde van het geven, dan hebben we niet het gevoel dat iemand ons iets verschuldigd is. Als we leven voor de vreugde van het leven, zonder onze eisen en verwachtingen aan het leven op te leggen, dan zullen we niet het gevoel hebben dat 'het leven ons tekortgedaan heeft!' Het maakt niet uit wat je buurman bezit, want door onszelf te vergelijken met anderen, om te zien of we niet onderdoen voor elkaar, worden we in feite voortdurend afgeleid van het zien en benutten van de zegeningen die ons zijn toegefallen. Als we erin slagen om het vermogen aan te kweken om zelfs de kleinste geschenken, zegeningen en gebaren te WAARDEREN, dan beginnen we een leven te creëren dat minstens 'half vol' is in plaats van 'half leeg'. In termen van universele fysica: datgene waarop je je aandacht richt, breidt zich uit, en datgene waartegen je weerstand biedt, houdt stand, en datgene waaraan je niet de energie van waardering schenkt, zal zich uiteindelijk uit je

leven terugtrekken. Wanneer je de wereld door het gekozen filter van oprecht GEVEN benadert, ben je in feite een 'elektrische overbrenger', die energie uitzendt naar de wereld om je heen. Wanneer je op deze manier elektrische energie uitgeeft, word je zelf meer 'magnetisch', omdat het uitzenden van energie magnetische vortices creëert in het Diodische Raster van je Kathara anatomie. De 'gemagnetiseerde' Diodische punten trekken vervolgens meer universele energietoevoer aan, met een hogere frequentie en kwaliteit dan de tot uiting gebrachte energie, om het energievacuüm dat is ontstaan door het 'geven' weer op te vullen. Wanneer je de wereld benadert met de houding van 'krijgen', draait dit natuurlijke natuurkundige proces zich om. Hoe meer je probeert energie uit de buitenwereld te trekken, des te meer jouw energie komt vast te zitten in het Diodische Raster als miasmen. De miasmen verminderen de hoeveelheid en verlagen de frequentie van de natuurlijke energieën die je innerlijk kunt aantrekken uit de universele voorraad. Geven, zelfs in zijn eenvoudigste vorm van het uiten van appreciatie, houdt de natuurlijke energiestroom in beweging. Wat je ook maar weggeeft, het zal vermeerderd naar je terugkeren. Dit werkt echter ook omgekeerd; het uitdelen van een nare egohouding, arrogantie en 'ballast', zal ervoor zorgen dat meer van hetzelfde in jouw richting terugstroomt. Apprecieer wat je hebt. HEB HET LIEF, vind gezichtspunten van waaruit je de vreugde ervan kunt leren kennen, en weet dat door de daad van oprecht waarderen, de krachten van manifestatie van meer van hetgeen je wenst en minder van de illusie van tekort, ontketend worden. De 'Het Universum Is Me iets Verschuldigd'-denkfout is een van de meest krachtige zelfsabotagespelletjes ter wereld. Ruil het in voor consequente waardering, en jouw wereld zal zich steeds verder uitbreiden om de werkelijkheid te bevatten van de dingen die jij het liefst wenst. Als je jezelf misbruikt voelt door de wereld en wrokig bent omdat aan jouw wensen niet wordt voldaan, DAN BEN JE JEZELF IETS VERSCHULDIGD! Je bent jezelf meer inzicht in de aard van (de) schepping verschuldigd en een beter gebruik van jouw persoonlijke macht in het scheppingsspel van het leven. Zeg vaker DANKJEWEL tegen de GOD BRON... om jezelf eraan te helpen herinneren welke dingen je hebt om te appreciëren, en veel meer van dit soort dingen zullen naar jou worden toegestuurd.

8. **GEDULD:** God Bron heeft haar eigen tijdsplanning! Je kunt deze intrinsieke werkelijkheid van manifestatie ofwel erkennen, en ervoor kiezen om cocreatief samen te werken met de God-Bron binnenin je, erop vertrouwend dat jij en het universum samen de perfecte 'Goddelijke Juiste Timing' zullen creëren (en als dat niet 'NU Onmiddellijk' is, dan IS daar een heel goede reden voor) of je kunt je ego-zelf laten proberen om aan de intrinsieke aard van de tijd zijn wil op te leggen. Als de tijd niet meewerkt met jouw verwachtingen, dan kun je 'daar vrede mee hebben' en vertrouwen op de Goddelijke Juiste Timing, of je kunt jezelf in toenemende mate frustreren met gehechtheid aan de kunstmatige tijd van klokken, en verkiezen te geloven dat je niet kunt krijgen wat je wenst, alleen maar omdat het niet verschijnt zodra jij het eist. Als we leren te ontspannen, en beseffen dat we de meeste dingen die we wensen daadwerkelijk kunnen bereiken in overeenstemming met de Goddelijke Juiste Tijd en Orde, kunnen we leren cocreatief samen te werken met het bewustzijn van tijd. We zullen in dat geval vaak ontdekken dat ons leven steeds meer overeenkomstig onze wensen verloopt, met name wanneer we vriendelijk vragen in plaats van TE EISEN, en ook wanneer we erop vertrouwen dat de universele God-Bron zijn aandeel levert in onze cocreatie. Geduld is een deugd die ons begrip van de samenhang van de aard van Universele Orde weerspiegelt.
9. **VRIENDELIJKHEID:** Net als Respect (Dance for Life: Grondhouding van Meesterschap nr. 4) is Vriendelijkheid een geboorterecht, dat overigens wel vaak over het hoofd gezien en verkeerd begrepen wordt. Wanneer we de wereld met oprechte goedhartigheid tegemoettreden, en liefde en respect naar heel de schepping uitzenden ter ere van de God Kracht die leeft in alle dingen, brengen we, opnieuw,

elektrische energie met een hogere frequentie over, die de wetmatigheden van universele fysica zal volgen om meer van hetzelfde naar ons toe te brengen via de universele terugstroom. Vriendelijkheid is een geschenk dat we eerst aan onszelf moeten geven voordat we het aan anderen kunnen geven. Vriendelijkheid betekent dat we gewetensvol en zorgzaam zijn ten aanzien van zowel onze eigen behoeften, gevoelens en wensen als die van anderen, en dat we aan deze betrokkenheid en zorgzaamheid uitdrukking geven in daad, houding en intentie. Behandel jezelf met willekeurige uitingsvormen van vriendelijkheid, en geef dit geschenk vervolgens door aan iedereen die jouw pad kruist. Probeer vriendelijk te zijn tegen de gemene en sikkeneurige buurman, en wellicht help je hem daarmee zijn vermogen tot glimlachen te herontdekken. Wanneer we alles en iedereen met vriendelijkheid tegemoet treden, geven we er blijk van dat we hun intrinsieke waarde als manifestatie van God Bron onderkennen, en je zult vaak ervaren dat de God Bron deze genegenheid liefdevol teruggeeft.

10. **CONSERVERING:** Conservering is een vorm van respect en waardering voor God Bron energie in al haar uitingsvormen, van het zuinig omspringen met en beschermen van onze natuurlijke hulpbronnen, tot het zorgzaam omgaan met de behoeften van ons lichaam, tot het gebruiken van de energieën van onze woorden en daden met gepaste zorg, door vrijelijk te gebruiken wat nodig is maar niet meer dan dat. God Bron recycleert haar energieën steeds opnieuw om nieuwe uitingsvormen geboren te laten worden. Alles wordt vrijelijk gegeven, maar niets is zonder waarde of wordt verspild. Conservering laat zien dat we respect en waardering hebben voor het geschenk van scheppende energie dat God Bron ons ter beschikking heeft gesteld. Als we leren om deze energie, in al haar vormen, met respect en een duidelijke intentie te gebruiken, zullen we onze vaardigheid om datgene te scheppen wat we ons wensen, steeds verder verfijnen, en door dit proces alle andere wezens helpen om hetzelfde te doen. Er zit waarheid in het oude gezegde: 'Verteert vandaag niet wat u morgen kan ontbreken'. Wanneer we beseffen dat alles wat we in ons levenshologram waarnemen, een manifestatie is van God Bron, dan zouden we allemaal bij het gebruik en de toepassing van de energieën van het Goddelijke misschien iets meer respect, waardering en conservering kunnen opbrengen.

11. **SAMENWERKING / TACT:** Het bestaan is en zal altijd een cocreatieve onderneming zijn. We moeten bereid zijn om anderen de vervulling van hun behoeften en wensen toe te staan, als we hopen onze vervulling te bereiken. Het creëren van 'Win-Win'-situaties en het creëren met de bedoeling om oprecht te GEVEN, zijn natuurlijke manieren van zijn. We zullen het misschien niet altijd eens zijn met de scheppingen die door anderen worden nagestreefd, en we hebben allemaal het recht op onze zienswijze. Tact kan een brug slaan tussen tegenover elkaar staande krachten, waardoor effectieve actie of besluiten bereikt kunnen worden ter wederzijdse ondersteuning van ieders gezichtspunt. We kunnen leren om het respectvol met elkaar eens of oneens te zijn, zodat de Spirituele Kunst van Samenwerkende Cocreatie zich verder kan ontwikkelen naar hogere niveaus van expressie.
  
12. **GEZOND VERSTAND:** Leren om zowel het 'Gewone Gezonde Verstand' als het 'Buitengewone Gezonde Verstand' van spiritueel weten te identificeren en effectief toe te passen, zal ons in staat stellen om het grootst mogelijke evenwicht van energie-uitdrukking tot stand te brengen in alle aspecten van ons leven.