

Voordat je hier op aarde kwam koos je, in overleg met alle andere deelnemende zielen, je eigen moment van geboorte, de bloedlijn en voorouderlijn waarin je geboren zou worden. Met precies de juiste mogelijkheden en kansen die jij nodig hebt om te ontwikkelen als ziel. Om die dingen te leren en ervaren die je vooraf koos om te leren en ervaren. En dat gaat echt door tot op de minuut waarop je geboren bent.

Voordat je op aarde komt wordt jouw leven tot in de kleinste details doorgenomen. Je stelt blauwdrukken samen en dan is het wachten op het -voor jou- perfecte moment om af te dalen naar de aarde.

Alles wat jij ervaart in jouw realiteit is een reflectie van jouw gedachtes, gevoelens en ideeën over de wereld en over het leven. Iedereen die jouw pad kruist, is daar met een reden. Het zijn allemaal reflecties van jezelf. Als er iemand in je leven is die je grote irritatie oplevert bijvoorbeeld, mag je afdalen in jezelf om te onderzoeken aan welk deel van jezelf jij je zo irriteert. Welk deel mag er niet zijn en heeft het nodig om zich als irritatie in jouw realiteit te manifesteren? Dit noemen ze schaduwwerk. En dat is wat je in deze Golden Practice gaat doen. Wees heel eerlijk naar jezelf zodat je het maximale uit dit schaduwwerk kunt halen.

En onthoud dat jouw hele wezen zowel licht als schaduw bevat. Wees niet bang voor de schaduw, het voegt alleen maar schoonheid en begrip toe aan het licht. Beweeg weg van oordeel en blij comfortabel.

Hieronder is er ruimte voor jou om op te schrijven welke delen van jou er (nog) niet mogen zijn. Waar irriteer je je aan? Waar schaam je je voor? Waar ben je bang voor? Schrijf echt alles op wat er ook maar naar boven komt. Het kan soms zo diep zitten dat je een heel A4tje nodig hebt om tot de wortel van de schaduwkant te komen.



Nu je jouw schaduwkanten, de delen van jezelf die je weg hebt gestopt in het donker, hebt ontdekt kun je ze alles geven wat ze wel nodig hadden maar niet kregen. Alle liefde, aandacht, vrijheid, vertrouwen, aanmoediging, wat het dan ook maar is, geef het ze. Daarna is het aan jou of je deze delen in liefde vaarwel zegt of meeneemt en belichaamt in jezelf.

Deze delen van mezelf neem ik mee en belichaam ik vanaf nu:

In geluid huist een enorme kracht, het opent bijvoorbeeld deuren naar andere realiteiten doordat met het produceren van geluid, een energie van het ene systeem naar het andere kan bewegen.

Geluid is de gouverneur van het bestaan.

Je kunt jezelf in trance brengen door middel van geluid, je kunt jezelf in een staat van gelukzaligheid brengen door middel van geluid, je kunt met geluid heel veel. Dit doe je door een constant geluid te produceren, ook wel chanten of toning genoemd.

Als je dit toning of chanten doet, is er een non-verbale transmissie die je naar buiten toe communiceert. Dit gaat verder dan woorden.

Het kan je in een collectief van informatie brengen waar dingen ineens helder worden. Het kan je creativiteit activeren, jouw drive om iets te doen of om te handelen. Of je kunt voelen dat je ineens grote lasten los laat.

Wat leuk is om te doen is om het geluid van je eigen lichaam te horen. Hiervoor hoef je alleen maar je vingers in je oren te stoppen. Ben dan even stil voor een paar minuten en je hoort jouw innerlijke geluid. Een geluid wat niemand anders (behalve jouw kinderen als je die hebt) ooit gehoord heeft. Het is van jou. En daarmee ook een hele simpele en effectieve manier om bij jezelf te komen. Als je bijvoorbeeld op het werk bent en je merkt dat je van jezelf bent af geraakt, ga dan even naar de wc (soms hoeft dat nog niet eens) stop je vingers in je oren, sluit je ogen en luister naar jouw eigen, unieke geluid.

Vertrouw erop dat je voelt welke geluiden en tonen je mag produceren die het beste bijdragen aan jou en aan jouw lichaam, om in balans en in alignment te komen. Maar ook om heling te sturen naar delen van jouw lichaam die dat nodig hebben.

Schrijf hieronder je ervaringen op, welke tonen en geluiden heb je toegepast? Waarvoor en wat gebeurde er met jou en in je lichaam?

