

HET VERHAAL VAN DUIZEND LEVENS

AOWA JOY



THE MAKING OF...

Enkele Blogposts over het publicatieproces van Het
verhaal van duizend levens

ABSTRACT

Het leven krijgt samenhang en betekenis als je je in
haar geheimen verdiept.

Joy Ligteringen/ Aowa Joy

Een schop onder mijn kont van Kuthumi

Het is 14 november 2023 en ik heb een een-op-een sessie geboekt met Sarah en Kuthumi vanwege een vorig Atlantisch leven dat vast lijkt te zitten en al zolang in shock neerkijkt op een zwart gesmolten plasticachtige citadel.

Het gesprek loopt soepel en het leven van de vrouw, die Mathilda blijkt te heten, maakt zich los en deelt haar verhaal (kun je t.z.t. gaan lezen in *Het Verhaal van Duizend Levens*) met Sarah, Kuthumi en mij.

Ik heb hierna nog een paar issues die ik graag wil bespreken maar voordat ik daar aan kan beginnen zegt Sarah: ‘Kuthumi zegt: "ze is een boek aan het schrijven, laten we dat steunen." Hij is hier erg enthousiast over.’”

Ik ben aangenaam verrast dat Kuthumi over mijn boek begint en er zelfs enthousiast over is. Sarah vervolgt: ‘we zijn er echt gepassioneerd over, je moet je verhaal schrijven! Veel mensen zullen er iets aan hebben. Er is één ding dat je tegenhoudt om het er allemaal uit te krijgen, en dat is de angst om iets te hebben dat zo kostbaar is, je levenswerk, deze prachtige creatie, en het dan toch vernietigd te zien worden, net als is gebeurd in het leven van Mathilda. Ik weet dat het niet logisch klinkt, maar dat is wat dit Atlantische leven, dat van Mathilda, heeft meegemaakt: ze moest haar levenswerk vernietigen in plaats van het tot leven te laten komen. Het is verwant, is wat Kuthumi en ik zeggen. Je stopt je hele wezen in het schrijven van dit verhaal. Er is geen andere manier om het te doen. Je legt jezelf erin. Het is veel om dat alles naar buiten te brengen.’ ‘Ik heb een groot deel van het verhaal al eens in drie delen uitgebracht, maar ik heb ze na een tijdje uit publicatie teruggetrokken. Ik wil ze nog een keer doornemen, wijzigingen aanbrengen, eruit halen wat niet essentieel bleek en erin wat wel essentieel is en ik in de eerste instantie nog niet wist.’

‘Kuthumi zegt: “Aha, aha,” en zwaait met zijn vinger heen en weer.’

‘Wat bedoelt hij?’

‘De reden dat je de boeken terugtrok, is niet echt om ze te bewerken. Het is omdat je bang bent dat ze zullen worden omgesmolten tot zwart plastic.’

‘Oh, echt? Het is heel kostbaar, dus ik wil goed werk leveren.’

‘Ik weet het, geloof me, ik weet het. Voordat ik mijn eerste boek publiceerde, heb ik zo'n zes weken niet geslapen. Het vereist dat je je heel kwetsbaar opstelt. Nu kan het me niet meer schelen, ik zeg gewoon oh whatever.’

‘Ik ben inmiddels ook aan alle soorten commentaar gewend. Maar omdat het mij zo dierbaar is, wil ik meer dan mijn best doen om er een mooi verhaal en een mooi ontworpen boek van te maken, en het dan pas aan de wereld aanbieden, het is mijn nalatenschap.’

‘Ja, ik begrijp het, maar er is een toch deel van jou dat bang is dat het in gesmolten zwart plastic zal veranderen. Schrijf je verhaal verder, wacht niet langer, het wordt geen gesmolten plastic. Misschien denk je dat het niets te maken heeft met dit Atlantische leven, maar dat heeft het wel. Het is niet super geladen, maar er is een verband. Nu na realisatie valt er niet veel te genezen, maar er is wel een residu, en met een klein tandenborsteltje maak je dat schoon. Dat is alles wat er te doen is. Kuthumi haalt zijn tandenborsteltje tevoorschijn en maakt die kleine vuiltjes schoon. Dat is het. Kuthumi zegt dat we de vuilniswagen niet voor hoeven te rijden, dat is niet nodig, er zijn een paar kleine aanpassingen nodig, meer niet. Ik maak ze de hele tijd, als ik hoor dat wat ik zei of schreef niet zo vriendelijk klinkt als ik wilde, dan verander ik een kleinigheid en dat verandert alles. Kleine aanpassingen. Ze was zo slim dat Atlantische leven,’ vervolgt Sarah, ‘het was alsof haar talenten uiteindelijk werden verspild. Velen van ons hebben deze verhalen die vertellen over zo dichtbij een doel komen en het dan uit elkaar te zien vallen. Ze, Mathilda, moest dit doen met een groep, een collectief, ze zegt: "er was geen concept van soevereiniteit met de creatie van deze communicatietechnologie, we handelden als een machine. En dan laten vernietigen, je voelt alles als de groep.” Maar ze zegt ook: "het is zo anders dan je boek, je schrijven, omdat jij het niet op die manier hoeft te doen.”’

‘Inderdaad,’ reageer ik, ‘zo lang ik schrijf, wil ik niemand om me heen.’

‘Dat is de enige manier om het te doen. Veel mensen praten bijvoorbeeld met een Crimson Circle-filter, wat een Atlantisch residu is, alsof het niet hun verhaal is, maar een collectief verhaal van de groep. Vertel het precies zoals het is gebeurd, op jouw manier, verweef geen filter van een collectief door jouw verhaal.’

‘Zeker niet, wat ik steeds doe tijdens het schrijven is mij afvragen of ik het exact zo opschrijf als ik het heb beleefd, of het zuiver is en echt mijn ervaring en ik niet iemand anders napraat. Ik let ook op dat ik er geen verborgen agenda op nahoudt met wat ik schrijf. Natuurlijk heb ik mijzelf met regelmaat betrap op onzuiverheden, maar als het goed is, heb ik ze eruit weten te vissen.’

Na dit gesprek verruilde ik mijn luie leven vol films kijken, met mijn stoel aan mijn werktafel en schreef het verhaal in twee weken tijd helemaal af.

Aowa Joy

24 januari 2024

Is er meer tussen Hemel en Aarde?

Al mijn hele leven wist ik dat er meer was tussen Hemel en Aarde dan ik met mijn vijf menselijke zintuigen kon waarnemen. Ik sprak er alleen met niemand over tot op een avond.

Het is 1974 en ik zit achterop de fiets bij mijn a.s. eerste echtgenoot. We zijn op weg naar de Movies, een bioscoop in Amsterdam.

Halverwege riep ik vanaf de bagagedrager: 'denk jij ook dat er meer is tussen Hemel en Aarde?'

'Wat bedoel je?' klonk er argwanend.

'Nou, gewoon, dat er meer is dan alleen deze planeet en wat wij kunnen zien.'

'Je bedoelt een God?'

'Nou ja, God, gewoon meer dan wij kunnen zien.'

'Belachelijk! Het is heel simpel wat je ziet is wat er is. Meer niet.'

'Dus jij denkt dat als je doodgaat, je voor eeuwig verdwijnt?'

'Ja, natuurlijk! Geloven is voor de dommen. Ik laat mij niet voor de gek houden en ga al helemaal niet bidden naar iets wat niet bestaat. Ik hoop toch werkelijk dat jij niet zo stom bent om daar in te trappen want als dat zo is, ben je niet goed wijs.'

Nu hield ik er niet van om voor dom aangezien te worden, dus heb ik twaalf jaar lang mijn kaken op elkaar gehouden en toen verliet ik nummer een.

Echtgenoot nummer twee was anders, heel anders. Hij zag engelen en nog wel engelen die hem de weg wezen door licht te spugen als hij weer eens psychotisch was, en daardoor aan het zwerven. Als hij na een poosje weer opdook, meestal met de hulp van politie, was hij druk in de weer met de bijbel en verkondigde aan iedereen dat God echt bestond. Dat terwijl hij in een moslimomgeving was opgegroeid,

'Joycie,' zei hij dan, 'je moet ook weer in God geloven, net als pa en ma.'

Tja, ga maar eens op commando geloven, dat valt niet mee.

Hij bleef nooit lang zo vredelievend, en daarom verliet ik ook hem weer.

Omdat mijn leven nogal chaotisch verliep en ik grote moeite had mijn richting en vooral mijn levensdoel te vinden, zocht ik naar een weg om meer grip op mijn leven te krijgen en wat is daar beter geschikt voor dan orakels? Ik koos de I Tjing en dook er diep in. Ik begreep de taal en vooral de symboliek ervan vrij snel. Ik raadpleegde de I Tjing voor van alles en nog wat om voor mijzelf een beter leven met meer grip erop te creëren. Met regelmaat kreeg ik het antwoord: het

grote geluk komt eraan. Na verloop van tijd concludeerde ik dat het geluk kennelijk de weg kwijt was en begon een ander soort vragen te stellen.

Er waren vragen waar de I Tjing geen bevredigend antwoord op had. Vragen als wat doe ik hier? Wat is de zin van alles? Wie ben ik eigenlijk? Op zoek naar antwoorden besloot ik om mij bezig te gaan houden met mijn intuïtieve ontwikkeling. Ik meldde mij aan voor een basiscursus, kreeg met regelmaat een reading van mijn medestudenten en had een eindeloze honger naar meer. Cursus op cursus volgde, en ik ging naar alles en iedereen toe die meer zag en hoorde dan met de vijf menselijke zintuigen, of dit althans beweerde, en groeide in mijn overtuiging dat er zoveel meer was, en ook dat ik het allemaal zelf wilde ervaren zonder tussenkomst van mediums, astrologen, tarotisten en noem maar op.

Op een gegeven moment kwam ik in aanraking met ayahuasca en hier heb ik iets te lang mijn tent opgeslagen, kan ik achteraf wel vaststellen. Bij elkaar heb ik aan ongeveer honderd ceremonies meegedaan en ook zelf mensen begeleid. Ik heb fantastische dingen meegemaakt, zoveel gezien wat niet met de menselijke ogen is waar te nemen, en zoveel inzichten en healing gekregen, ongelooflijk. Wat het ook opleverde waren prachtige verhalen, die ik nauwgezet heb opgeschreven. Ik hoorde in deze periode ook voor het eerst De Stem (meer daarover in *Het Verhaal van duizend levens*. Ga ik nu lekker niet verklappen!) Ayahuasca paste bij mij, en resoneerde met vorige levens als sjamaan, als medicijnvrouw of man.

En toen? Toen kwam ik in aanraking met niet aardse wezens die niet in fysieke vorm aanwezig waren, zoals geascendeerde meesters, gidsen, vorige levens en uiteindelijk mijn geliefde en leerde met hen te communiceren.

En toen en toen nog zoveel meer, en zoveel verhalen. Nog even geduld dan kun je in *Het Verhaal van duizend levens* duiken en wie weet gaat er een heel nieuwe wereld voor je open. Blijf op de hoogte door je aan te melden voor mijn nieuwsbrief.

Aowajoy

21 januari 2024

Zitten we allemaal in een theater?

Jaren geleden bevond ik mij plotseling in een theater in een andere realiteit. Ik deed er uiteraard verslag van in *Het Verhaal van duizend levens*. Het laat je hopelijk achter met de vraag: zitten we met zijn allen in een theaterstuk? En als dat zo is waarom? *Het Verhaal*...geeft daar antwoord op. Een klein stukje tekst:

‘Dames en heren, welkom bij deze voorstelling. Vanavond presenteren wij met gepaste trots het stuk “Joy en de Illusie”?’

‘Getverdemme,’ roep ik.

Het doek gaat op en ik zie een kleedkamer met rekken vol kostuums. Het podium lijkt verlaten, maar dan verschijnen er één voor één bolletjes wit en blauw licht op het toneel. De bolletjes groeien langzaam uit tot ze bijna een menselijke gestalte hebben aangenomen. Ze stralen vrolijkheid uit en lijken te dansen. Even doen ze me aan de Dwazen denken. Eén voor één zweven de bollen naar de rekken met kostuums. De eerste bol pakt een kostuum en wurmt zich erin. Voor me sta ikzelf. Van de vrolijkheid is niet zo heel veel over. Mijn gezicht zit vol zorgelijke rimpels.

‘Ah bah,’ roep ik, ‘moet dat nu?’

De volgende vrolijke bol zweeft naar het rek met kostuums en trekt er een aan. Voor mijn neus verschijnt Bas.

‘Oh nee, krijgen we dat weer,’ roep ik.

‘Stilte daar,’ reageert een stem.

Een derde vrolijke bol pakt een kostuum en een vrij lange, blonde vrouw met een tot de grond reikende, goudkleurige jurk aan verschijnt. Ik zeg niets meer want daar staat de vrouw die me kwam bekijken tijdens de reïncarnatiesessie en vroeg: ‘kom je me weer in de wielen rijden?’ Als volgende verschijnt Max, hij draagt een prachtig gestreept pak met een roze overhemd en bijpassende schoenen. Binnen enkele minuten staat het toneel vol met nog meer mensen uit mijn leven: Rea, Katharina, Sam, Maria, Mahmood, Freek, Maarten, mijn broers, mijn zus, ouders, advocaten, verzekeringsagenten, artsen, psychiater, fysiotherapeuten, burens, vrienden en mensen die ik al lang ben vergeten. Eenmaal compleet komt het hele stel in beweging. Een grote groep verdwijnt in de schaduw van de coulissen. Ik loop naar voren. In mijn doorzichtige hoofd ontstaat een romantisch plaatje: Max en ik zijn samen oud geworden. We kijken elkaar liefdevol aan. Dan verschijnt Maria en zegt: ‘jullie konden wel eens tweelingzielen zijn.’ ‘Mijn hartenwens!’ roep ik uit. De ik in de zaal giert het meteen uit van het lachen, terwijl op het toneel Bas naar

voren loopt. De toneel-ik roept zodra ze hem ziet: ‘dat kan de man van mijn leven niet zijn.’ Ik vind het reuze komisch want dwars door de kostuums heen zie ik ze elkaar een vrolijke knipoog geven. Bas trekt een koppig gezicht terwijl de toneel-ik verschrompelt van verdriet. Het verdriet slaat helemaal nergens op en ik krijg zo vreselijk de slappe lach, dat ik er kramp in mijn buik van krijg.

‘Stilte in de zaal!’ buldert een stem.

Vervolgens lopen Max en de lange, blonde vrouw in de goudkleurige jurk naar voren. Max knielt neer en kust haar voeten. Ik pies ondertussen bijna in mijn broek. De vrouw knikt even naar Max en wuift zichzelf koelte toe met een schitterende waaier. Terwijl Max aan haar voeten ligt laat ze haar blik afdwalen naar een eindeloze verte en zucht eens diep. Even ben ik stil maar al gauw ben ik het hele tafereel alweer vergeten. De ene scène na de andere verschijnt en de één is nog komischer dan de andere. Al mijn veel te snel getrokken conclusies komen langs en ik ga maar door met lachen. Op het podium leest de toneel-ik een boek en roept: ‘oh, maar nu begrijp ik het,’ om vervolgens meteen een nieuw boek te pakken van een hele grote stapel die naast haar ligt en dat met nog grotere aandacht te lezen. Terwijl de toneel-ik verdiept is in een boek, zie ik in haar, haar eigen weten geërgerd achterover leunen. Het Weten tikt ongedurig met een voet op de grond en kijkt verveeld. Vervolgens staat het op blaast tegen het derde oog en poetst vervolgens met een mouw het ruitje daarvan schoon dat direct weer beslaat. Het Weten zucht eens diep en gaat weer zitten.

Ik ben niet meer te stuiten en rol over de vloer van het lachen. Telkens als ik uit alle macht probeer om mijn lachen te stoppen, proest ik het weer uit. De stem blijft alsmaar stilte gebieden en dreigt uiteindelijk met verwijdering uit de zaal. Keer op keer verschijnt Maria die naar mijn hoofd kijkt terwijl ze me weer een voorspelling doet die ik blij in ontvangst neem.

Dan begint Katie Melua een duet met Bajera te zingen: *This is the closest thing to crazy as I have ever been*, afgewisseld met de diepe basstem van Bajera die *yeah, yeah*, zingt als ritmische ondergrond.

‘Au, au,’ roep ik, ‘oh hou op, ik kan niet meer. Illusie, oh mijn god!’

Op het podium verschijnt het bordje: pauze.....

Alhoewel het leven een serieuze zaak is, hoeven we niet alles zo serieus te nemen. Er is zoveel meer dan wij zien met onze menselijke oogjes.

En wat Het Weten (ik heb het niet over kennis) betreft, daar schrijf ik op een ander moment over.

Aowa Joy (16 februari 2024)

Liefde op het kerkhof

Vlakbij waar ik woon is een oud kerkhof met prachtige oude bomen, familiegraven en liefdevol gemaakte gedenktekens. Onlangs wandelde ik er met mijn hond Sara en werd mij langzaam gewaar van een aanwezigheid die ik er niet verwachtte: Liefde. Overal werd ik liefde gewaar, in de teksten op de gedenktekens, in de bloemen en kindertekeningen, ik werd er door omringd terwijl ik van het ene pad naar het andere liep.

Wanneer iemand overlijdt stopt het gesprek, de uitwisseling in blikken en woorden, stoppen de pogingen om begrepen te worden door de ander, uitdrukking te geven aan gevoelens, dan is daar het residu. Natuurlijk zit in dat residu niet alleen liefde, nee, er is ook frustratie, soms woede, er is verdriet om de gemiste kansen en noem maar op. Maar tijdens mijn wandeling werd ik mij vooral bewust van de liefde.

Gisteren heb ik naar het afscheid van Aleksej Navalny gekeken die in Moskou werd begraven en de daaraan vooraf gaande ceremonie in een kerk. De opkomst was ondanks alle dreigementen groot, de woede en het verdriet voelbaar. Een paar weken geleden keek naar de documentaire van 2Doc over Navalny en was diep onder de indruk van zoveel toewijding en doorzettingsvermogen. Ik voelde diepe sympathie voor deze man en het tegenovergestelde voor de man die hem en zijn familie zoveel leed had bezorgd: Poetin.

Ik was mij er ook sterk van bewust dat wat zich tussen deze twee krachten heeft afgespeeld – en ongetwijfeld door anderen wordt voortgezet – niet tot vrede kan leiden. Waarom niet? Omdat het er vanuit gaat dat de een gelijk heeft en de ander niet. Dualiteit ten top. Ik ben uit de dualiteit gestapt die de politiek creëert, althans dat probeer ik. De realiteit wordt niet door de politiek gemaakt, maar door de mate van bewustzijn. Bewustzijn is waar alles om draait, het stuurt energie aan, waardoor bepaalde mogelijkheden tot leven komen in deze aardse realiteit. Politiek is per definitie een doodlopende weg, want het is niet gericht op de hoogst mogelijke uitkomst voor iedereen, het is denken het beter te weten dan een anders denkende. Onvrijheid bij uitstek!

Wat er gaande is in Rusland zelf, in de oorlog tussen Rusland en de Oekraïne, tussen de Israëliërs en de Palestijnen is iets wat alleen met bewustzijn kan worden opgelost, niet het menselijke bewustzijn maar met het goddelijk bewustzijn. Alleen wanneer mensen het gelijk willen hebben en de controle los durven te laten, komt er ruimte voor een grotere kracht die de weg naar vrede plaveit. Binnen al die brandhaarden is deze kracht nog onzichtbaar al aanwezig. Het speelt zich

buiten ons menselijke blikveld af, baant zich een weg naar een wereld waar het niet langer om macht draait maar om het beste voor iedereen. Die kracht is Liefde met een hoofdletter, een Liefde zonder gerichtheid op een doel of op een object, onvoorwaardelijke Liefde die onverstoort aanwezig blijft in de harten van wie zover is, en die al is het nog schoorvoetend steeds meer zichtbaar wordt. Ik ben hoopvol gestemd en hoop dat jij dat ook bent (of wordt).

Aowa Joy

2 maart 2024

Gertrude

Geboeid kijk ik naar Goenka die via een video ons deze eerste avond van de tiendaagse vipassana-training toespreekt. Ik zit op een meditatiekussen helemaal achteraan in de grote Dhammahal van het Vipassanacentrum in België en kijk om me heen naar de bijna honderd andere mensen.

‘Niets is moeilijker dan uzelf te onthouden van dat waar u aan gehecht bent. Iedere alcoholicus weet dat alcohol niet goed voor hem is en toch kan hij er niet vanaf blijven, ieder mens weet dat je een ander mens niet mag doden en toch vinden er dagelijks moorden plaats. En denk niet dat dit niets met u te maken heeft, oh nee! Zoveel mensen leven in misère en willen zo graag anders en ondanks dit verlangen creëren even zoveel mensen telkens weer misère, dag in dag uit. U bent hier als student en hebt u bereid verklaard om u te onderwerpen aan een tiendaagse training om het rad waarin u gevangen zit een halt toe te roepen, zodat u kunt ontsnappen aan misère en een leven kunt creëren van vrede en harmonie.’ Goenka zwijgt even, kijkt langzaam en weloverwogen om zich heen en gaat dan verder. ‘Iedereen is op zoek naar vrede en harmonie, omdat deze in ons leven ontbreken. We voelen ons allemaal wel eens rusteloos, geïrriteerd, uit ons evenwicht en ellendig. En als we ons rusteloos voelen, houden we dit niet beperkt tot onszelf maar blijven we dit vervelende gevoel overbrengen op anderen. De onrust doordringt de atmosfeer rond degene die zich ellendig voelt. En ieder ander waarmee zo iemand in contact komt wordt ook geïrriteerd en rusteloos. Dit is beslist niet de juiste manier van leven. Om verlost te worden van onze onrust moeten we de eigenlijke oorzaak van de onrust kennen, de oorzaak van die ellende. Als we het probleem onderzoeken wordt al snel duidelijk dat telkens wanneer we iets negatiefs, een onzuiverheid in de geest ontwikkelen, we wel onrustig moeten worden. Een geestelijke onzuiverheid, een mentale verontreiniging, kan niet samen gaan met vrede en harmonie. Hoe ontwikkelen we nu zo'n negativiteit? We worden erg ongelukkig als we merken dat iemand zich gedraagt op een manier die ons niet bevalt. Ongewenste dingen gebeuren en we creëren spanning in onszelf. Gewenste dingen gebeuren niet, een paar hindernissen doen zich voor en weer winden we ons daarover op. We beginnen innerlijk in de knoop te raken. En dit proces van reageren maakt de hele geestelijke en lichamelijke structuur zo gespannen, zo vol van negativiteit. Het leven wordt één grote ellende.’

Goenka's stem is hypnotiserend waardoor ik slaperig word. Telkens moet ik mijzelf tot de orde roepen.

‘Er doen zich voortdurend dingen voor die tegengesteld zijn aan onze wensen en verlangens. De vraag is dus: hoe kunnen we ophouden blindelings te reageren op dingen die we niet leuk vinden en voorkomen dat we impulsief reageren? Hoe kunnen we voorkomen dat we

gespannen worden? Hoe kunnen we onze rust en vrede bewaren? Als woede in ons opkomt, worden we daardoor zo snel overmeesterd dat we het niet eens in de gaten hebben. Dan, overmand door woede, doen of zeggen we dingen die kwetsend zijn voor onszelf en voor anderen. Later, als de woede is gezakt, zit het ons dwars en hebben we er spijt van. We vragen dan deze of gene of God om vergeving: "Oh, ik heb iets verkeerd gedaan, vergeef me alstublieft!" Maar de volgende keer, in een soortgelijke situatie, reageren we op precies dezelfde manier. Al dat berouw helpt niets. De moeilijkheid is, dat we er ons niet van bewust zijn wanneer een onzuiverheid begint. Zij begint diep in het onderbewuste van de geest en tegen de tijd dat zij het bewuste niveau bereikt heeft, is zij zo sterk geworden dat zij ons overmeestert en we haar niet kunnen observeren.'

Beste Goenka, denk ik, ik ben het niet helemaal met je eens. Zoals jij het nu vertelt lijkt het alsof we met z'n allen alsmaar in kringetjes rondraaien maar dat gevoel heb ik niet. Om me heen zie ik werkelijk mensen veranderen, ik zelf inclusief. Alleen zou ik graag willen dat het wat sneller gaat en dat ik een duidelijke methode kan hanteren om mijzelf verder te helpen, daarom ben ik hier.

'Ongeveer 2500 jaar geleden bereikte Guatama Boeddha de uiteindelijke waarheid en vond daarmee de echte oplossing. Hij ontdekte dat, telkens wanneer er een onzuiverheid in de geest opkomt, er tegelijkertijd twee dingen op lichamelijk vlak gebeuren. Een ervan is dat de adem zijn normale ritme verliest. Men gaat zwaarder ademen telkens als er iets negatiefs in de geest ontstaat. Dit is gemakkelijk te observeren. En, op een fijner niveau, ontstaat er een biochemische reactie in het lichaam, die leidt tot een gewaarwording. Elke onzuiverheid doet dus een gewaarwording in het lichaam ontstaan. En dit is de sleutel tot de oplossing, een praktische oplossing. Als we de oefeningen volhouden, verdwijnen de onzuiverheden uiteindelijk helemaal en bewaren we onze rust en geluk. Geleidelijk aan wordt de geest vrij van onzuiverheden; hij wordt puur. En een pure geest is altijd vol liefde, onvoorwaardelijke liefde; vol mededogen voor de tekortkomingen en de ellende van anderen; vol vreugde over hun succes en geluk; vol gelijkmoedigheid onder alle omstandigheden. Degenen die regelmatig Vipassana beoefenen worden gevoeliger voor de ellende van anderen en doen hun uiterste best om die ellende zo goed als ze kunnen te verlichten zonder enige opwinding maar met een geest vol liefde, mededogen en gelijkmoedigheid. Op deze wijze bewaren zij hun eigen geluk en tevredenheid, terwijl ze meewerken aan de vrede en harmonie van anderen. Dit direct ervaren van de waarheid over onszelf, deze techniek van zelfobservatie wordt Vipassana meditatie genoemd. "Vipassana" betekent het observeren van dingen zoals zij werkelijk zijn.'

Het is doodstil in de Dhammahal, iedereen luistert ademloos naar de bijna magnetische

stem van de man die de Vipassana meditatietechniek over de hele wereld wist te verspreiden. Ik pak de draad weer op.

‘Het enige wat u te doen staat is uw brein trainen. U laat toch ook niet een wilde olifant in uw prachtig aangelegde tuin los? En zeker geen olifantenstier, levensgevaarlijk zelfs, hij zou u het leven kunnen kosten! Nee, een olifant moet worden getraind, met groot geduld, met een totale acceptatie van zijn fouten, steeds opnieuw leidt u de olifant naar waar u hem aan het werk wilt hebben. Beschouw uw brein als een wilde olifant, heb eerbied voor zijn kracht en weet dat slechts met veel geduld u deze enorme kracht kunt temmen, zodat het u gaat dienen. Weet u deze kracht werkelijk te temmen dan hebt u een geweldige en zeer krachtige dienaar voor de rest van het leven.’

Plotseling zit voor mijn ogen een enorme olifant, een dame, ze kijkt me met haar kleine pientere oogjes aan, schudt haar kop, reikt met haar slurf naar mijn hoofd, snuffelt, beroert mijn haar en draait zich dan om. Haar staartje zwiept tegen mijn neus als ze langzaam weg sjokt. Haar naam is Gertrude.

Geboeid volg ik haar de jungle in.

Aowajoy

20 maart 2024

Sterven om te leven

Samen met ongeveer dertig mensen doe ik mee aan een medicijnceremonie ergens in the middle of nowhere in Engeland. Iedereen heeft zich zo comfortabel mogelijk geïnstalleerd op slaapmatjes met een slaapzak en de nodige kussens. We hebben net ons eerste glas medicijn genomen en de musici zijn begonnen met spelen, zachte klanken beginnen de ruimte vullen.

Ik kijk om mij heen naar al die mensen die net als ik proberen om meer van zichzelf en van het leven te begrijpen, die net als ik los willen komen van conditioneringen die niet dienen, om uit het veel te nauwe keurslijf te breken. Dit is niet de eerste keer dat ik meedoe en ik weet dat het medicijn genadeloos eerlijk kan zijn, dat het hoe dan ook naar boven haalt wat ik in mijzelf onbewust verborgen houd. Maar ook dat het mijn schoonheid toont die ik ook verstop om onbegrijpelijke redenen. Ik kruip dieper in mijn slaapzak, sluit mijn ogen en haal eens diep adem.

Al snel verdwijnt de omgeving terwijl uit het niets opeens een hele lange dunne donkerrode figuur voor me opdoemt, hij moet minstens twee meter of misschien wel drie meter lang zijn. Zijn gezicht is driekantig, hij heeft iets van een robot. Hij glijdt van links naar rechts en lijkt me te scannen tot hij boven een plek blijft hangen. Daar vandaan trekt hij een cirkel om me heen. Opeens voel ik een ijzeren band om mijn keel en aan die band zitten ijzeren pinnen die door mijn huid heen boren. Ik voel geen pijn. De lange rode man blijft me observeren. Zijn koelheid en emotieloosheid beginnen me te storen. Waarom is hij zo onverschillig?

‘Nee,’ reageert de man, die kennelijk mijn gedachten kan opvangen, ‘het is geen onverschilligheid, het is uiterste accuratesse uit compassie.’ Ik voel me enigszins beschaamd want hij is werkelijk met zijn volle aandacht bij mij. Even plotseling als hij kwam verdwijnt hij, alsof hij met zijn diagnose terug is gegaan om te overleggen. Plotseling schieten laserstralen door de band heen, die vervolgens wegsmelt. Een zucht van verlichting ontsnapt uit mijn keel. Mijn opluchting duurt niet lang. Want ik moet het op een rennen zetten naar het toilet. Als de deur dicht is komt er een golf misselijkheid opzetten. Met mijn slip naar beneden weet ik niet zo snel wat ik eerst moet doen, verdorie, geen bak, geen fonteintje! Zittend op het toilet kots ik de vloer en mijn voeten onder. Gatver! Waarom doe ik dit?

Met schone kleren lig ik al gauw weer op mijn plek. Opnieuw komt er een golf misselijkheid, dan nog een en nog een, tot ik het opnieuw uit mijn tenen moet halen en nog zit er iets wat eruit moet. Vaag merk ik dat een van de healers als een schild voor me gaat zitten. Bescherming van een man, ja, dat klopt. Zo kan ik verscholen voor de wereld mijn werk doen. Na een poosje ben

ik de totale uitputting nabij. Ik zit op mijn knieën maar hang als een uitgedroogd plantje slap naar voren. De healer komt achter me zitten, pakt me vast en helpt me om door te gaan. Ergens in de verte hoor ik de klank van de tingsha, tijd voor de tweede ronde. Hoe kom ik daar? Ik sleep mijzelf overeind. Terug op mijn matje wil ik liggen maar iets dwingt me om rechtop te gaan zitten en verder te werken.

Plotseling trekt de misselijkheid weg en lijkt ook de brok te verdwijnen. Grote opluchting die meteen plaats maakt voor een enorm gesuis in mijn oren, om vervolgens in een koker gezogen te worden, dan weet ik: ik moet sterven. Paniek! 'Niemand kan voluit leven zonder eerst te sterven,' zegt de inmiddels bekende stem. Mijn God, moet dat nu? Ik laat me gelaten achterover glijden en wacht op wat komen gaat. Lang hoef ik niet te wachten; de ruimte wordt steeds krapper, mijn oren suizen alsof er een storm in heerst. Dorst! Naast me staat een grote fles bronwater, nee, niet doen! Laat je niet afleiden, alleen dit is belangrijk, laat je niet afleiden! Maar ik heb zo'n dorst, ik ben stervend in de woestijn. Nee, niet doen, focus. Steeds minder zuurstof, geen ruimte meer. Wat een vreemde geluiden. Ik suis verder door de nauwe ruimte die steeds krapper wordt terwijl de geluiden verder en verder bij me vandaan raken. Doodse stilte. Ik vlieg in razende vaart verder. Tot ik voor de drempel tot stilstand kom. Ik aarzel. Nog meer stilte, vreemde suizende stilte. Niets meer. Nu komt het er op aan. Ik durf niet. Nog minder zuurstof, ik deins terug. Plotseling staat een man voor me en met een grote grijns op zijn gezicht reikt zijn hand naar die van mij. Ik pak zijn hand, stap over de drempel en verdwijnen.

Opeens zit ik weer middenin de ceremonieruimte zonder herinnering aan het rijk voorbij de dood, zonder een idee van de tijd die ik er door bracht en kijk naar mijn enorme benen. Allemachtig wat een gigantische gevaartes! Ik voel eens goed aan die vreemde dingen. Ondertussen dansen er mensen om me heen. Ze zijn allemaal doorzichtig. Die daar wil met die daar naar bed, ach jee. En die daar, wat een angst. Maar die, die is zo zuiver en zo liefdevol! Tranen van ontroering. Ik sta op, dans naar haar toe en ontmoet herkenning. Mijn lichaam volgt de impulsen uit een heel lang voorbije tijd, de godin is weer wakker en vol kracht. Ze straalt en danst haar wereld naar de Aarde.

Aowa Joy

3 april 2024

Poep

De laatste tijd heb ik regelmatig van die dagen waarop er niets uit mijn handen komt en inspiratie nog niet eens in mijn grote teen zit. Ik weet dat het normaal is gezien wat er met mij gaande is, en het niets te maken heeft met ouder worden, maar dat laat ik voor nu.

Een van die dagen was afgelopen zondag. Ik keek naar buiten waar ook niets gebeurde. Om wat afleiding te hebben keek ik of Netflix nog iets te bieden had. Netflix vond *Hack your Health, the Secrets of Your Gut* wel wat voor mij. Ik wilde al wegscrollen maar ik bleef hangen en voor ik het wist, keek ik geboeid naar de documentaire waarin ik werd meegenomen naar de wereld van micro-organismen, darmen, groenten, fruit, vezels en poep. Keek naar de vier mensen die alle vier problemen hadden met eten en hun gewicht. Ik wist al dat de darmen in direct contact staan met het zenuwstelsel, maar wist niet dat ook de hormonale balans in stand wordt gehouden door wat er in de darmen gebeurt.

Een jaar of twee geleden was Kuthumi op zijn onnavolgbare wijze begonnen om over poep te praten in een online bijeenkomst van de Crimson Circle. Niet alleen etensresten en toxische stoffen worden uitgepoept, ook opgehoopte, niet verwerkte emoties kunnen op die manier worden verwijderd.

Kuthumi is niet meer gestopt om over poep te praten, en vooral over het belang van echt gezond eten waarin vooral groenten een rol spelen.

Ik heb steeds gedacht dat ik gezond at, dat ik meer dan genoeg groenten en vezels binnenkreeg. Nou nee dus. De documentaire op Netflix opende mijn ogen. Twintig tot dertig soorten groenten en fruit zouden wekelijks op mijn menu moeten staan, ik kom net tot zestien.

Er was ook een lichtpuntje waar ik erg blij van werd: als ik mijn darmen beter behandel, het microbioom optimaler weet te krijgen, zou ik wel eens van mijn oervervelende intoleranties af kunnen komen. Ik rook de versgebakken croissantjes al, zag mij een pizzeria binnenlopen. 'Begin met een piepklein beetje van voedsel waar je niet tegen kunt en breid dat langzaam uit', was het advies. Ik was om. In plaats van één keer per week naar de markt of winkel gaan, betekent dit minimaal twee keer per week verse groenten en fruit kopen. Het betekent ook elke dag koken en niet om de dag, een keukenmachine aanschaffen voor smoothies of zo'n slow-ding, beginnen met fermenteren en vooral genieten van heerlijke recepten. Nu moet ik er alleen nog voor zorgen dat

ik niet stop. De geur van verse croissantjes en gezellig kunnen eten bij een pizzeria moeten mij helpen om deze uitdaging aan te gaan.

Misschien dat ik zelfs mijn poep ga testen met een microbioom-test al vind ik die testen wel aan de prijzige kant.

Ik herinner mij dat ik jaren geleden, een jaar of twaalf zelfs volgens mij, eindeloos moest poepen op een toilet in een oude boerderij met uitzicht op de Tor van Glastonbury in Engeland. Wacht, ik zoek de tekst even op. Dit is het:

Een bonte kermis van figuren danst voor mijn ogen terwijl ik op de boven verdieping op het toilet zit in een oude boerderij niet ver van Glastonbury. Vanaf het toilet kan ik in de verte nog net de vage contouren van de Tor onderscheiden. Ik ben in het land van Avalon. Met mijn blik op de Tor gericht bevind ik me plotseling in een flatgebouw met allemaal op elkaar gestapelde kermissen. Dit ken ik. ‘Sla die onzin maar over,’ zeg ik, ‘ik heb er geen zin in.’ Ik leer het ook nooit, want natuurlijk wordt er nu een schepje bovenop gedaan en lijk ik in de toren van Babel terecht te zijn gekomen, waarin zich toevallig ook alle kermissen van de wereld hebben verzameld. Ondertussen poep ik maar door. ‘Wat heb ik toch? Waarom zit ik nu weer op het toilet?’

‘Je laat de shit achter waar het hoort,’ zegt de bekende stem. ‘Je bent toch niet al die vorige levens vergeten die zich in dit land hebben afgespeeld.’

‘Nee, zeker niet, hoe zou ik die kunnen vergeten?’ en denk aan het galgenveld in Wales waar mijn zoon van acht ondersteboven werd opgehangen terwijl ik moest toekijken, aan de Schotse koningin die ik ooit was en die samen met haar echtgenoot nogal gewelddadig aan haar eind kwam, aan een vorig leven met Max, die toen mijn werkgever was en me in dat leven ook al niet echt zag staan en aan de Engelse cartografe die in 1879 op zee verdronk op de terugweg van Australië naar Engeland. En dat zijn alleen nog maar de levens die zich aan mij hebben laten zien. Wat heb ik met dit land? ‘Nee hoor, die ben ik niet vergeten.’

‘Blijf dan nog maar een poosje zitten,’ zegt de stem.

Aowa Joy

©-2024. *This work is openly licensed via Common Creatives BY-SA 4.0*

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Saint-Germain in mijn woonkamer

In *Het verhaal van duizend levens* staan enkele voorspellingen van spirits en van geascendeerde meesters. De ene is van Saint-Germain en ik kan alleen maar zeggen dat wat hij voorspelde uitkwam. Ik deel informatie in *Het verhaal...* die ik van hem, Kuthumi, Serapis Bey, Sananda en van White Bull ontving. Alleen mijn betrokkenheid bij de Nieuwe Economie moet zich nog ontvouwen (of niet). Maar het moet gezegd, ik ben er al zeer in geïnteresseerd.

Goed om te weten is dat voorspellingen mogelijkheden aangeven, soms zijn deze al op weg om gerealiseerd te worden, soms bevinden ze zich nog in een vroeg stadium als alleen nog maar de energie in beweging is gezet. Abracadabra? Dit alles komt vanzelf aan de orde in *Het verhaal van duizend levens*. Niet als theorie, maar als onderdeel van mijn ervaringen.

Dit is wat Saint-Germain mij in februari 2018 vertelde:

‘Te gek voor woorden,’ zegt Anton terwijl we de volgende dag rond het vuur zitten te ontbijten. ‘Je kunt niet afdoen wat jou is overkomen met een dolfijn en denken dat je automatisch beschermd wordt door je hoge vibratie. Nee, hier klopt iets niet. Ga je er verder nog op in? Ga je ze een e-mail sturen?’

‘Ik moet erover nadenken, maar ik ga niet meer naar die plek vol symbolen van Damanhur en de kop van die griezel die vanaf zijn boeken staart, misschien vraag ik nog een sessie met Mireille aan, omdat ze me meer aanspreekt het moment dan de andere leden van het team.’ ‘Goed idee.’ We zitten in stilte en ieder met onze eigen gedachten voor het vuur. Totdat Anton ineens om zich heen kijkt en vraagt: ‘Voel jij ook dat er een andere energie de kamer is binnengekomen?’ Ik schrik op uit mijn gepeins en kijk rond totdat ik inderdaad iets opmerk dat er voorheen niet was. ‘Je hebt gelijk, er is iets.’

We zwijgen allebei om beter te kunnen aanvoelen wat dat iets zou kunnen zijn.

‘Goh, Anton, het is Saint-Germain, dat kan toch niet waar zijn?’

Dan hoor ik een stem: ‘Hou op met jezelf klein te maken, het is tijd. Herinner je wie en wat je bent. Herinner je wat je weet. In de niet al te verre toekomst zult je de informatie die je van ons ontvangt, met mensen gaan delen. Je gaat onder meer praten over de nieuwe wereldeconomie.’ Ik barstte in lachen uit: ‘Ik ga het hebben over de nieuwe wereldeconomie, ik begrijp mijn eigen economie niet eens.’

Anton kijkt mij verbaasd aan, want hij kon het gesprek blijkbaar niet volgen.

'Verbind je dagelijks met mijn energie, het zal je helpen om meer in je eigen centrum te komen. En het is goed als je niet veel verstand hebt van economie, zodat je hersenen zich er niet mee kunnen bemoeien.'

Daar heeft hij een punt.

Saint-Germain laat nog een bericht achter voor Anton, want ook hem wacht iets.

'Nu ga ik echt een afspraak maken met Mireille want dit geloof je toch niet?'

Blijkbaar zitten Anton en ik weer gezellig samen in een bubbel van een andere en hogere dimensie omdat er een figuur naast hem verschijnt die mij laat weten dat hij de broer van Anton is.

Aowajoy 19 mei 2024

©-Joy Ligteringen <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.nl>